

Red and yellow cards from the Metacognitive Training for schizophrenia patients (MCT) by Steffen Moritz and team, for more information please visit [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct).




☺: name person; 📞: phone number



English

### Metacognitive Training (MCT): “3 questions”

...if you feel insulted, threatened or put down...?

	<p><b>1. What is the evidence?</b> How do I know this? Real evidence, hearsay, speculation? Do I know the whole truth?</p>
	<p><b>2. Alternative views?</b> Would people who I trust interpret the situation differently? Am I jumping to conclusions? Do I evaluate the situation fairly &amp; objectively?</p>
	<p><b>3. Even if it's like that...am I over-reacting?</b> Am I reacting appropriately? Will I spoil anything for the future if I over-react? Think first – then act!</p>



### Crisis – to whom can I turn?

Friends/relatives	☺ 📞
my therapist/physician	☺ 📞
Telephone counselling	☺ 📞
Institutions that I trust	☺ 📞



German

### Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

...wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	<p><b>1. Was sind die Beweise?</b>          Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?</p>
	<p><b>2. Andere Sichtweisen?</b>          Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair &amp; objektiv?</p>
	<p><b>3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?</b>          Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!</p>






### Krise – an wen kann ich mich wenden?

Freunde/Verwandte	
Therapeut/Betreuer/Arzt	
Telefonseelsorge/ Beratungsstelle	
Einrichtungen meines Vertrauens	











## Arabic

التدريب وراء المعرفي MKT أسئلة 3... إذا كنت على سبيل المثال تشعر بالإهانة أو التهديد أو الخيانة

	<b>1. ما هو الدليل؟</b> كيف أعرف دليل حقيقي ، إشاعات ، تخمين؟ هل أعرف الحقيقة كاملة؟
	<b>2. وجهات نظر أخرى؟</b> هل الناس الذين أثق بهم ربما يقيمون الوضع بشكل مختلف؟ هل أقفز إلى الاستنتاجات؟ هل أحكم بإنصاف وموضوعية؟
	<b>3. حتى لو كنت على حق - هل أفرط في رد الفعل؟</b> هل تتفاعل بشكل متناسب؟ هل أقوم ببناء شيء من خلال رد الفعل المبالغ فيه؟ فكر أولاً ، ثم تصرف!

الأزمة - بمن يمكنني الاتصال؟



 	الأصدقاء / الأقارب
 	معالج / مقدم رعاية / طبيب
 	الاستشارة الهاتفية / مركز المشورة
 	المؤسسات الموثوقة



Bulgarian

### Метакогнитивен тренинг (МКТ): “3 въпроса”

...когато се почувствам обиден, заплашен или измамен...?



#### 1. Какви са доказателствата?

От къде знам? Реални доказателства, „казал-рекъл”, предположения? Знам ли цялата истина?



#### 2. Други гледни точки?

Биха ли хората, на които имам доверие, си обяснили ситуацията по същия начин? Прибързвам ли със заключенията? Оценям повърхностно или обективно?



#### 3. Дори и да е така...не реагирам ли прекалено?

Реакцията ми адекватна ли е? Ако прекаля, ще има ли това лоши последици в бъдеще? Първо мисли – после действай!



### Криза – към кого да се обърна за помощ?

Приятел/роднини	 
Терапевт/лекар	 
Гореща линия/ Психологична консултация	 
Медицинско заведение/болница	 



Català

### Entrenament Metacognitiu (EMC): “3 preguntes”

...se sent insultat/da, amenaçat/da o menyspreat/da??

	<p><b>1. Quina és l'evidència?</b> Com vaig arribar a saber-ho? Proves reals, rumors, especulacions? Què haig de fer per saber tota la veritat?</p>
	<p><b>2. Existeixen punts de vista alternatius?</b> La gent en la que confío, interpretaria la situació de forma diferent? Estic saltant a conclusions? Estic avaluant la situació d'una manera objectiva i justa?</p>
	<p><b>3. Fins i tot si és així...estic exagerant?</b> Estic reaccionant adequadament? Espatllaré alguna cosa en el futur si sobreactuo? Pensa abans d'actuar!</p>



### Crisi – A qui puc recórrer?

Amics/gues o familiars	 
El/la meu/va terapeuta o metge/ssa	 
Centre d'Ajuda	 
Institucions de confiança	 



Chinese (modern)

### 元认知训练：三个基本问题

...如你感到被侮辱、威胁或冒犯时...

	<p><b>1. 证据是什么？</b> 我如何知道？有真实证据？谣传？推测？我是否知道事实的全部？</p>
	<p><b>2. 有不同看法吗？</b> 我身边可信任的家人或朋友对事情有相同看法吗？我是否轻率下结论？我是否对事情有客观的判断？</p>
	<p><b>3. 即使看起来像是.....</b> 我反应过度了吗？我的反应是否合适？如我反应过度了，会否对将来有坏的影响？深思熟虑后，才做决策！</p>



### 危机 - 当我需要协助时 - 我可联络...?

朋友 / 亲人	
我的医护人员 / 治疗师	
辅导热线	
可信任的机构	



Chinese (traditional)

### 元認知訓練：三個基本問題

... 如你感到被侮辱、威脅或冒犯時...

	<p><b>1. 證據是甚麼？</b></p> <p>我如何知道？有真實證據？謠傳？推測？我是否知道事實的全部？</p>
	<p><b>2. 有不同看法嗎？</b></p> <p>我身邊可信任的家人或朋友對事情有相同看法嗎？我是否輕率下結論？我是否對事情有客觀的判斷？</p>
	<p><b>3. 即使看起來像是.....</b></p> <p>我反應過度了嗎？我的反應是否合適？如我反應過度了，會否對將來有壞的影響？深思熟慮後，才做決策！</p>



### 危機 – 當我需要協助時 - 我可聯絡...?

朋友 / 親人	
我的醫護人員 / 治療師	
輔導熱線	
可信任的機構	



Croatian

### Metakognitivni Trening (MTC): „3 pitanja“

...ako se osjećate uvrijeđeno, ugroženo ili razočarano...



#### 1. Na temelju kojih informacija?

Kako sam to saznao? Činjenice, tračevi, nagađanja? Znam li cijelu istinu?



#### 2. Druge mogućnosti?

Bi li ljudi kojima vjerujem protumačili situaciju drugačije? Zaključujem li prebrzo? Procjenjujem li situaciju pošteno i objektivno?



#### 3. Čak iako je to točno...pretjerujem li u reakciji?

Reagiram li kako treba? Hoću li išta pokvariti u budućnosti ako pretjerano reagiram? Prvo promisli – onda reagiraj!



### Kriza - komu se mogu obratiti?

Prijatelji/obitelj	☺ ☎
Terapeut/psihijatar	☺ ☎
Telefonska pomoć	☺ ☎
Institucije kojima vjerujem	☺ ☎





Czech

### Metakognitivní trénink (MKT): „3 otázky“

...když se cítíte uraženi, ohroženi nebo ponižováni...?:

	<p><b>1. Jaké důkazy svědčí pro?</b>          Jak to vím? Mám pro to jasné důkazy nebo to vím jen z doslechu, domýšlím se? Zním celou pravdu?</p>
	<p><b>2. Je i jiné možné vysvětlení?</b>          Mohli by lidé, kterým věřím, vysvětlit tuto situaci nějak jinak? Nedocházím ke svému závěru příliš zbrkle? Hodnotím tu situaci spravedlivě &amp; objektivně?</p>
	<p><b>3. A i když to tak je... nereaguji přehnaně?</b>          Reaguji přiměřeně? Nepokazím něco, když budu reagovat přehnaně? Nejdříve mysli – potom jednej!</p>



### Krize – na koho se mohu obrátit?

Přátelé/rodina	 
Můj terapeut/lékař	 
Linka důvěry	 
Instituce, kterým věřím	 



Danish

### Metacognitive Training (MCT): “3 spørgsmål”

...hvis du føler dig fornærmet, truet eller svigtet?

	<p><b>1. Hvad er der af evidens?</b>          Hvordan ved jeg dette er sandheden? Bevismateriale, rygter eller spekulation? Kender jeg hele sandheden?</p>
	<p><b>2. Alternative synsvinkler?</b>          Ville andre, som jeg stoler på, fortolke situationen anderledes? Drager jeg konklusioner for hurtigt? Evaluerer jeg situationen fair og objektivt?</p>
	<p><b>3. Selv hvis situationen er som jeg tror.. am I over-reacting?</b>          Reagerer jeg hensigtsmæssigt? Ødelægger jeg nogle muligheder i fremtiden, hvis jeg overreagerer? Tænk først – håndter situationen bagefter!</p>



### Krise situation – hvem kan jeg henvende mig til?

Venner/bekendte	 
Min behandler/læge	 
Telefon linje	 
Hospital/bosted jeg stoler på	 



Dutch

### Metacognitieve Training (MCT): “3 vragen”

...als je beledigd, bedreigd of vernederd voelt...?

	<p><b>1. Waarop baseer ik mijn gevoel?</b> Hoe kom ik daarbij? Duidelijk bewijs, vermoeden, speculatie? Ken ik de gehele waarheid?</p>
	<p><b>2. Andere denkbare gezichtspunten?</b> Kunnen mensen die ik vertrouw de situatie anders beoordelen? Trek ik overhaaste conclusies? Beoordeel ik de situatie nuchter &amp; objectief?</p>
	<p><b>3. Zelfs als ik gelijk heb...reageer ik dan nogal heftig of gevoelig?</b> Reageer ik passend? Als ik zo reageer, bederf ik dan iets in de toekomst? Eerst denken, dan doen!</p>



### Crisis – wie kan ik raadplegen?

Vrienden/familieleden	 
mijn therapeut/dokter	 
Telefonisch advies	 
Instanties die ik vertrouw	 



Farsi

سه پرسش مربوط به برنامه آموزش مهارت های فراشناختی (بام) اگر شما احساس کنید که مورد بی حرمتی، تهدید و یا تحقیر و .... واقع شده اید؟

	<p><b>1- چه شواهدی برای این حس خود در دست دارید؟</b>          بر چه اساسی چنین احساسی دارید؟ آیا شواهد یا مستنداتی برای این فرضیه های خود دارید؟ آیا آنچه که می دانید تمام حقیقت است؟</p>
	<p><b>2- نگاه دیگر؟</b>          آیا افرادی که از نظر شما قابل اعتماد هستند نیز چنین برداشتی دارند؟ آیا ارزیابی شما مبتنی بر واقعیات و بی طرفانه بوده است؟</p>
	<p><b>3- اگر این احساس شما درست باشد، آیا واکنش شما شدید یا افراطی نبوده است؟</b>          آیا واکنش شما متناسب بوده است؟ اگر شما بطور شدید واکنش نشان دهید، آیا امکان دارد که واکنش شدید شما سبب نابودی پل های گذشته و آینده شود؟ نخست بیاندیشید و بعد عمل کنید!</p>

بحران - به چه کسی می توانم روی آورم؟



	دوستان / بستگان
	مشاور روان شناس / درمانگر / پزشک
	مشاوره ی تلفنی
	مؤسسه ای مورد اعتماد



Finnish

### Metakognitiivinen harjoittelu (MCT): ”3 kysymystä”

...jos tunnet itsesi loukatuksi, uhatuksi tai väheksytyksi...?

	<p><b>1. Mitä todisteita on?</b> Mistä tiedän tämän? Aito todiste, kuulopuhe, arvuuttelu? Tiedätkö koko totuuden?</p>
	<p><b>2. Vaihtoehtoiset näkökannat?</b> Tulkitsisivatko henkilöt, joihin luotan, tilanteen eri tavoin? Teenkö hätäisiä johtopäätöksiä? Arvioinko tilannetta oikeudenmukaisesti ja puolueettomasti?</p>
	<p><b>3. Vaikka se olisikin niin...ylireagoinko?</b> Toiminko tilanteeseen sopivasti? Pilaanko jotain tulevaisuutta ajatellen, jos ylireagoin? Ajattele ensin – sitten toimi!</p>



### Kriisi – kenen puoleen voin kääntyä?

Ystävät/sukulaiset	 
Terapeutini/lääkäriini	 
Auttava puhelin/ puhelinneuvonta	 
Laitokset, joihin luotan	 



Flemish

### Metacognitieve Training (MCT): “3 vragen”

... wanneer je je beledigd voelt, bedreigd of onderdrukt ...?

	<p><b>1. Wat is het bewijs ?</b>          Hoe weet ik dit ? Hard bewijs, ‘van horen zeggen’, speculatie? Ken ik de echte waarheid?</p>
	<p><b>2. Andere zienswijze?</b>          Zouden de personen die ik vertrouw de situatie anders interpreteren ? Trek ik niet te snel conclusies ? Beoordeel ik de situatie eerlijk en objectief ?</p>
	<p><b>3. Zelfs al is het zo .... Overreageer ik niet ?</b>          Reageer ik op gepaste wijze ? Zal ik iets bederven voor de toekomst als ik overreageer ? Denk eerst – ageer dan !</p>

### Crisis – tot wie kan ik mij richten?

Vrienden/ Familieleden	 
Mijn therapeut/ Arts	 
Telefonische begeleiding	 
Instellingen die ik vertrouw	 



French

### Entraînements métacognitifs (MCT) « 3 Questions »

...si vous vous sentez injurié, menacé ou rabaissé... ?

	<p><b>1. Quelles sont les preuves?</b> D'où je tiens cette information? Vraie preuve, ouï-dire, supposition? Est-ce que je connais toute la vérité?</p>
	<p><b>2. Quelles sont les autres alternatives?</b> Est-ce que les personnes en qui j'ai confiance interpréteraient la situation de façon différente ? Est-ce que je saute aux conclusions ? Est-ce que je juge de manière loyale et objective ?</p>
	<p><b>3. Même si j'ai raison, est-ce que je ne réagis pas trop fort ?</b> Est-ce que je réagis de manière inappropriée ? Est-ce qu'il y aura des conséquences négatives si je réagis trop violemment ? Penser d'abord, agir ensuite !</p>



### Crise – a-qui puis je m'adresser?




Amis/Connaissances	 
Thérapeute/Médecin	 
Poste de consultation	 
Service en qui j'ai confiance	 



Greek









### Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ): «3 ερωτήσεις»

...αν αισθάνεσαι προσβεβλημένος, απειλημένος ή ταπεινωμένος...:

	<b>1. Ποια είναι τα στοιχεία;</b> Πώς το ξέρω αυτό; Πραγματικό γεγονός, φήμη, εικασία; Γνωρίζω όλη την αλήθεια;
	<b>2. Εναλλακτικές απόψεις;</b> Μήπως οι άνθρωποι που εμπιστεύομαι θα ερμήνευαν την κατάσταση διαφορετικά; Βγάζω βιαστικά συμπεράσματα; Αξιολογώ την κατάσταση δίκαια και αντικειμενικά;
	<b>3. Ακόμα κι αν είναι έτσι... αντιδρώ υπερβολικά;</b> Αντιδρώ κατάλληλα; Θα καταστρέψω κάτι στο μέλλον αν αντιδρώ υπερβολικά; Σκέψου πρώτα – μετά δράσε!



### Κρίση – σε ποιόν μπορώ να απευθυνθώ;

Φίλοι/συγγενείς	 
Ο θεραπευτής μου /γιατρός μου	 
Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή	 
Ιδρύματα που εμπιστεύομαι	 





Hebrew

### קוגניטיבי-אימון מטא : שלוש שאלות

אם אתה מרגישה עלבון, איום או דכדוך...?

	<p><b>1. מה הראייה לכך?</b> איך אני יודעת/זאת? ראייה אמיתית, שמועה, השערה? האם אני יודעת/את כל האמת?</p>
	<p><b>2. נקודות מבט אלטרנטיביות?</b> האם אנשים שאני סומך/ת עליהם יפרשו את הסיטואציה באופן שונה? האם אני קופץ/ת למסקנות? האם אני מעריך/ה את הסיטואציה באופן הגיוני ואובייקטיבי?</p>
	<p><b>3. ואם זה באמת כך...האם אני מגזים/ה בתגובתי?</b> האם אני מגיב/ה בצורה הולמת/מתאימה/ראויה? האם אני אפגע לעצמי בעתיד אם עכשיו אני אגיב בצורה מוגזמת לחשוב קודם אחר כך לפעול!</p>

משבר – למי אני יכול/ה לפנות






	חברים/קרובי משפחה
	המטפלת שלי/ הרופאה שלי
	עזרה/יעוץ טלפוני
	מוסד שאני סומך/ת עליו



Hindi







मेटाकौगनिटिभ प्रशिक्षण (MCT): **तीन प्रश्न**

.....अगर आपको लगे की आपके साथ खराब व्यवहार हुआ है, या कोई खतरा है या किसी ने निचा दिखाने का प्रयास किया है.....

	<b>१. इसके क्या प्रमाण हैं?</b> मुझे यह कैसे पता है? सचमुच के प्रमाण, सुनी-सुनाई बातें (अफवाह), अनुमान? क्या मैं सारी सच्चाई जानता हूँ?
	<b>१. वैकल्पिक दृष्टिकोण (दुसरे विचार)</b> वे लोग जिन्हें मैं जानता हूँ और विश्वास करता हूँ, क्या वे इस परिस्थिति का किसी अन्य ढंग से विश्लेषण करेंगे? क्या मैंने परिस्थिति का पर्याप्त और वस्तुनिष्ठ विश्लेषण किया है?
	<b>२. अगर ऐसा है भी तो.....क्या मैं अति-प्रतिक्रिया कर रहा हूँ?</b> क्या मैं सही ढंग से प्रतिक्रिया कर रहा हूँ? क्या मैं अति-प्रतिक्रिया करके भविष्य के लिए चीजों को बिगाड़ दूंगा? पहले सोचें – तब क्रिया/प्रतिक्रिया करें!



संकट – मैं किससे मदद ले सकता हूँ?

दोस्त/रिश्तेदार	 
मेरे मनोचिकित्सक	 
टेलीफोन काउन्सेलिंग	 
जिन संस्थाओं पर मुझे विश्वास है	 



Hungarian

### Metakognitív Tréning (MKT): „3 kérdés“

...amikor sértetten, megtámadva vagy megalázottan érzi magát...?:

	<p><b>1. Mi a bizonyíték erre?</b>          Honnan tudhatom? Valódi bizonyítékaim vannak?          Hallomásból tudom? Feltevéseim vannak? Ismerem a teljes igazságot?</p>
	<p><b>2. Alternatív nézőpontok?</b>          Azok, akikben megbízom vajon másként értékelnék a helyzetet?          Elhamarkodottan vonok le következtetéseket?          Objektíven és egészében ítélem meg a helyzetet?</p>
	<p><b>3. Nem reagálok túl a helyzeten még akkor is, ha úgy tűnik, hogy...?</b>          Helyénvaló a reakcióm? Elronthatok már előre valamit, ha túlreagálok a helyzeten?          Először gondolkodj, aztán cselekedj!</p>



### Krízis – kihez fordulhatok?

Barátok/rokonok	 
A terapeutám/orvosom	 
Telefonos lelkisegély szolgálat	 
Intézmények, melyekben megbízom	 



Icelandic

### Hugræn Innsæisþjálfun (HI) “3 spurningar”

...ef þér líður eins og einhver hafi móðgað þig, ógnað þér eða gert lítið úr þér...?

	<p><b>1. Hverjar eru sannanirnar?</b>  Hvernig veit ég þetta? Raunverulegar sannanir, orðrómur, getgátur? Veit ég allan sannleikann?</p>
	<p><b>2. Önnur sjónarhorn?</b>  Myndi fólk sem ég treysti túlka aðstæðurnar öðruvísi? Er ég að hrapa að ályktunum? Er ég að meta aðstæður á sanngjarnan og hlutlægan hátt?</p>
	<p><b>3. Jafnvel þó það sé þannig...er ég að bregðast of harkalega við?</b>  Er ég að bregðast við á viðeigandi hátt? Mun það hafa neikvæð áhrif á eitthvað í framtíðinni ef ég bregst of harkalega við? Hugsu fyrst – svo framkvæma!</p>

### Krísa – Hvert get ég leitað?

Vinir/ættingjar	
Meðferðaraðilar	
Símaráðgjöf	
Staður sem ég treysti á	



Indonesian

### Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT): „3 pertanyaan“

...jika Saudara merasa tersinggung, merasa terancam atau tidak bersemangat...?:

	<p><b>1. Bagaimana kejadiannya?</b>          Darimana saya mengetahuinya? Apakah sesuai kenyataan, dari omongan orang, atau hanya kira kira saja? Apakah saya mengetahui kejadian sesungguhnya?</p>
	<p><b>2. Pilihan lain?</b>          Apakah orang yang saya percaya menafsirkan situasi ini secara berbeda? Apakah saya terlalu cepat menyimpulkan? Apakah saya menilai situasi ini secara adil dan obyektif tanpa prasangka?</p>
	<p><b>3. Meskipun hal tersebut demikian...apakah saya terlalu berlebihan meresponnya?</b>          Apakah reaksi saya berlebihan? Apakah tindakan saya akan berakibat buruk di masa yang akan datang jika saya bereaksi berlebihan? Berfikir dahulu – bertindak kemudian!</p>



### Krisis– Kepada siapa saya dapat meminta bantuan?

Teman/sahabat	 
Terapis saya/dokter	 
Terapis saya/dokter	 
Institusi yang saya percaya	 



Italian

### Training Metacognitivo (MCT): "3 domande"

...se ti senti insultato, minacciato o trascurato...?

	<p><b>1. Qual'è l'evidenza?</b>          Come faccio a sapere questo? Una prova concreta, il sentito dire, speculazioni? Conosco davvero la verità intera?</p>
	<p><b>2. Vedute alternative?</b>          Le persone di cui ho fiducia, interpreterebbero la situazione in modo diverso? Sto saltando alle conclusioni? Valuto la situazione equamente e oggettivamente?</p>
	<p><b>3. Anche se fosse così...sono troppo suscettibile?</b>          Sto reagendo in maniera appropriata? Rovinero' qualcosa per il futuro se reagisco troppo? Prima pensa-poi agisci!</p>



### Crisi – A chi rivolgermi?

Amici/parenti	 
Il mio terapeuta/medico	 
Consulenza telefonica	 
Le istituzioni di cui mi fido	 



Japanese

メタ認知トレーニング (MCT) : 自分に対する 3つの質問  
もしあなたが、バカにされた、おどされた、恥をかかされた、と感じたら…?

	<p><b>1. 証拠はあるか?</b>          どうやってそれがわかったのか? 本当の証拠? うわさ? 推測? 私は真実をすべて知っているのか?</p>
	<p><b>2. 別の見方はあるか?</b>          私が信頼する人は、別の見方をするのではないか? 結論に飛びついていないか? この状況を公平に、客観的にとらえているか?</p>
	<p><b>3. たとえそれが本当だとしても…、私は過剰に反応していないか?</b>          私は適切に反応しているか? 過剰に反応して、将来損をすることはないか? まずよく考えて—それから行動!</p>



危機が迫っている - 誰に相談すべきか

友達/家族	 
主治医/病院スタッフ	 
電話相談	 
その他の信頼できる人	 



Korean

### 메타 인지 훈련 (MCT): „3 질문들“

...당신이 모욕감이나 위협, 혹은 무시당했다고 느낀다면...?:

	<p><b>1. 근거가 무엇인가요?</b>          내가 이것을 어떻게 알까요? 실제 근거, 전해들은 말, 추측? 나는 모든 진실을 알고 있나요?</p>
	<p><b>2. 대안적인 관점은?</b>          내가 믿고 있는 사람들은 그 상황을 다르게 해석 할까요? 나는 속단하고 있는 걸까요? 나는 상황을 정당하게 그리고 객관적으로 평가하고 있나요?</p>
	<p><b>3. 그것이 그럴지라도... 내가 과잉 반응 하고 있는 것인가?</b>          나는 적절하게 반응하고 있는가? 내가 과잉반응을 한다면 미래의 어떤 것을 망치게 될까? 먼저 생각하고-그리고 나서 <b>행동하세요!</b></p>



### 위기 - 내가 누구에게 의지할 수 있을까?

친구/친척	 
나의 치료사/의사	 
전화상담	 
내가 믿고 있는 기관	 





Montenegrin

### Metakognitivni Trening (MKT): „3 pitanja“

...ako se osjećaš uvrijeđeno, ako imaš osjećaj da ti neko prijeti ili da te ponižava...?:

	<p><b>1. Šta je dokaz?</b> Kako ovo znam? Pravi dokaz, glasina, pretpostavka? Da li znam potpunu istinu?</p>
	<p><b>2. Moguća dodatna objašnjenja?</b> Da li bi osobe u koje imam povjerenja drugačije interpretirale situaciju? Da li sam prebrzo zaključio/la? Da li sam procjenio/la situaciju objektivno &amp; pravedno?</p>
	<p><b>3. Čak i da je tako... da li prenamagljujem sa reakcijom?</b> Da li reagujem adekvatno shodno situaciji? Da li ću uništiti nešto za budućnost ako mi je reakcija prenamaglašena? Prvo misli – onda djeluj!</p>



### Kriza – kome se mogu obratiti?




Prijatelji/rođaci	 
Moj terapeut/ljekar	 
Savjetovanje telefonom	 
Institucije u koje imam povjerenja	 



Norwegian

### Metakognitiv trening (MCT): „3 spørsmål“

...hvis du føler deg fornærmet, truet eller kritisert...?:

	<b>1. Hva er bevisene?</b> Hvordan vet jeg dette? Faktiske bevis, rykter, spekulasjoner? Kjenner jeg hele sannheten?
	<b>2. Alternative syn?</b> Vil mennesker jeg stoler på tolke situasjonen annerledes? Trekker jeg forhastede slutninger? Vurderer jeg situasjonen på en objektiv og rettferdig måte?
	<b>3. Selv om det er slik... overreagerer jeg?</b> Er min reaksjon passende? Ødelegger jeg for noe i fremtiden hvis jeg overreagerer? Tenk først – deretter handling!



### Krise – hvem kan jeg kontakte?




Venner/familie	 
Min behandler/lege	 
Telefonrådgivning	 
Institusjoner som jeg stoler på	 



Polish

## Trening Meta-poznawczy (MCT): „3 pytania“

...gdy czujesz się znieważony, zagrożony czy też krytykowany...?:

	<b>1. Jakie są dowody?</b> Skąd to wiem? Rzeczywiste dowody, podłiski, spekulacje? Czy znam całą prawdę?
	<b>2. Alternatywna perspektywa?</b> Czy zaufana mi osoba interpretowałaby tę sytuację inaczej? Czy przeskakuję do konkluzji? Czy oceniam sytuację słusznie i obiektywnie?
	<b>3. Nawet, gdy jest tak, jak myślę... czy moja reakcja nie jest nadmierna?</b> Czy reaguję właściwie? Czy mogę coś zepsuć swoją nadmierną reakcją? Najpierw pomyśl – później działaj!



## Kryzys – do kogo mogę się zwrócić?

Znajomi/Rodzina	 
Mój terapeuta/lekarz	 
Telefon zaufania	 
Organizacji/institucji, do której mam zaufanie	 



Portuguese

### Treino Metacognitivo (TMC): “3 Questões”

...caso se sinta insultado, ameaçado ou diminuído...?:

	<p><b>1. Qual é a evidência?</b> Como sei disto? Trata-se de evidência real, de boatos ou de especulação? Será que sei toda a verdade?</p>
	<p><b>2. Pontos de vista alternativos?</b> As pessoas em quem confio interpretariam esta situação de forma diferente? Estarei a tirar conclusões precipitadas? Será que avaliei a situação de forma sensata &amp; objetiva?</p>
	<p><b>3. Mesmo que seja verdade... estarei a exagerar na minha reação? Estou a reagir apropriadamente?</b> Estarei a reagir de forma apropriada? Será que vou estragar alguma coisa no futuro de exagerar na minha reação? Primeiro pensar – depois agir!</p>



### Crise – a quem posso recorrer?

Amigos/familiares	 
O meu terapeuta/médico	 
Aconselhamento telefónico	 
Instituições em que confio	 



Romanian

### Trening metacognitiv (TMC): “3 întrebări”

... dacă te simți înșulțat, amenințat sau păcălit...?

	<p><b>1. Care sunt dovezile?</b> De unde știi? Dovezi reale, zvonuri, speculații? Cunosc tot adevărul?</p>
	<p><b>2. Alte păreri? Alte puncte de vedere?</b> Ar interpreta persoanele în care am încredere aceeași situație într-un mod diferit? Trag concluzii pripite? Evaluez situația în mod drept și obiectiv?</p>
	<p><b>3. Chiar dacă am dreptate... reacționez într-un mod exagerat?</b> Reacționez potrivit? Îmi distrug viitorul dacă reacționez exagerat? Înfii gândește – apoi pornește!</p>



### Criză – unde pot să mă adresez?

Prietenii/Familie	
Medic/Psiholog/ Psihoterapeut	
Suport prin telefon	
Instituții în care am încredere	



Russian

### Метакогнитивная терапия (МКТ): 3 вопроса

...если Вы чувствуете себя, например, под угрозой, оскорбленным, или униженным...?

	<b>1. Что является доказательством?</b> Как я об этом узнаю? Вещественные доказательства, слух, спекуляция? Я знаю всю правду?
	<b>2. Альтернативные взгляды?</b> Интерпретировали люди, которым я доверяю, ситуацию иначе? Делаю ли я поспешные выводы? Оценил ли я ситуацию справедливо или объективно?
	<b>3. Даже если это и так ... я чрезмерно реагирую?</b> Я адекватно реагирую? Я ничего не испорчу в будущем, если я чрезмерноотреагирую? Сперва думать - затем действовать!



### Кризис – к кому я могу обратиться?




Друзья/родственники	 
Психотерапевт /психиатр/лечащий врач	 
Телефон доверия	 
Центр психологической помощи	 



Serbian

### Metakognitivni trening (MKT): “3 pitanja”

... ako osetim da sam uvređen, ugrožen ili prevaren...

	<p><b>1. Šta su dokazi?</b> Kako to znam? Pravi dokazi, govorkanja, pretpostavke? Da li znam celu istinu?</p>
	<p><b>2. Drugačija gledišta?</b> Da li bi ljudi kojima verujem drugačije procenili situaciju? Da li brzopleto izvlačim zaključke? Da li procenjujem situaciju pošteno i objektivno?</p>
	<p><b>3. Čak i ako je tako – preterujem li u reagovanju?</b> Da li reagujem prikladno? Hoću li nešto sebi pokvariti ako preterano odreagujem? Prvo promisliti – onda delovati!</p>



### Kriza – kome se mogu obratiti?

Prijatelji / rodjaci	 
Terapeut / psihijatar	 
Telefonska pomoć / tele-apel	 
Institucije kojima verujem	 



Slovak

### Metakognitívny tréning (MCT): "3 otázky"

...ak sa cítite byť urazený, ohrozený alebo utláčaný...?

	<p><b>1. Aké sú dôkazy?</b> Ako to viem? Reálne dôkazy, chýry, špekulácie? Viem celú pravdu?</p>
	<p><b>2. Alternatívne pohľady?</b> Môžu si ľudia, ktorým dôverujem, vysvetľovať túto situáciu iným spôsobom? Urobil som unáhlené závery? Vyhodnotil som situáciu celkovo a objektívne?</p>
	<p><b>3. Ak je to aj tak...nereagujem prehnane?</b> Reagujem primerane? Nezničím všetko do budúcnosti ak budem reagovať prehnane? Najskôr myslím – až potom konám!</p>



### Kríza – na koho sa môžem obrátiť?

priatelia/príbuzní	
môj terapeut/lekár	
telefonické poradenstvo	
inštitúcia, ktorej dôverujem	





Slovene

### Metakognitivni trening (MCT): „3 vprašanja“

...če se počutite užaljeni, ogroženi ali ponižani...?:

	<p><b>1. Kakšni so dokazi?</b> Kako to vem? Resnični dokazi, govornice, domneve? Ali poznam vso resnico?</p>
	<p><b>2. Možni drugi pogledi?</b> Ali bi si ljudje, ki jim zaupam, drugače razlagali to situacijo? Ali prehitro sklepam? Ali objektivno in pravično presojam situacijo?</p>
	<p><b>3. Tudi če je res tako... ali se pretirano močno odzivam?</b> Je moj odziv ustrezen? Ali si bom s pretiranim odzivom pokvaril možnosti v prihodnosti? Najprej pomisli – nato se odzovi!</p>



### Stiska – na koga se lahko obrnem?

Prijatelji/sorodniki	 
Moj terapevt/zdravnik	 
Telefonsko svetovanje	 
Ustanova, ki ji zaupam	 



Spanish

### Entrenamiento Metacognitivo (EMC): “3 preguntas”

...se siente insultado, amenazado o menospreciado?



#### 1. ¿Cuál es la evidencia?

¿Cómo llegué a saberlo? ¿Pruebas reales, rumores, especulaciones? ¿Qué debo hacer para saber toda la verdad?



#### 2. ¿Existen puntos de vista alternativos?

La gente en la que confío, ¿interpretaría la situación de forma diferente? ¿Estoy saltando a conclusiones? ¿Estoy evaluando la situación de una manera objetiva y justa?



#### 3. Incluso si es así...¿estoy exagerando?

¿Estoy reaccionando adecuadamente?  
¿Voy a estropear algo en el futuro si sobreactúo?  
¡Piense antes de actuar!



### Crisis – ¿A quién puedo recurrir?




Amigos/familiares	 
Mi terapeuta/médico	 
Centro de Ayuda	 
Instituciones de confianza	 



Swedish

## Metakognitiv träning (MCT): „3 frågor“

... om du känner dig förolämpad, hotad eller sviken ...?

	<b>1. Vad är bevisen?</b> Hur vet jag det? Verkliga bevis, hörsägen, spekulationer? Känner jag hela sanningen?
	<b>2. Alternativa vyer?</b> Skulle människor som jag litar på tolka situationen annorlunda? Hoppade jag över direkt till förhastade slutsatser? Utvärderar jag situationen rättvist och objektivt?
	<b>3. Även om det är så ... överreagerar jag?</b> Reagerar jag på ett lämpligt korrekt sätt? Kommer jag att förstöra något för framtiden om jag överreagerar? Tänk först - handla sedan!



## Kris – Vem kan jag vända mig till?

Vänner/anhöriga	 
Min behandlare eller terapeut/läkare	 
Telefonrådgivning	 
Vårdinrättningar eller institutioner som jag litar på	 



Tamil

### kl]lhfhf]dpot] gapw]r]rp (vk]rpo) : 3 "nfs;tpfs]"

... eP';fs; mtkhdg] gLj;gLtjhfntH,gag]gLj;jg]gLtjhfntH my;yJ jhH;jjg]gLtjhf czh]fpwPh]fsh?

	<p><b>1.vd;d Mjhuk; cs;SJ?</b>  ehd; ,ij vg;goj; bjhp;J bfhs;tJ? cz;ikahd Mjhuk].  brtptHpr] bra;jp my;yJ CfkH? KG cz;ika[k; ehd; bjhp;J bfhs;s Koa[kh?</p>
	<p><b>2. khWgl;l fUj;Jfs; cs;sjh?</b>  ehd; ek;gf;Toa egh]fs], R{H;epiyia tpj;jpahrkHf tpsf;FfpwHh]fsh? ehd;  rl;bld KobtLf;fpnwdH? ehd; R{H;epiyia neuoahf vjhH]j;jkhf  kjpg]gpLfpnwdH?</p>
	<p><b>3.,J ,g]goj;jhd; vd;whYk;,ehd; mjpf;goahf ...vjpuhf  bray;gLfpnwdH?</b>  ehd; rhpahf bray;gLfpnwdH? ehd; mjpf;goahf vjph] brayhw;Wtjpy;  \yk;, vjph]fhy;j;j bLf;fpnwdH? Kjypy] rpe]jpa[';fs; - gpwF bray]gL';fs;!</p>



### beUf;foahd neu;jjpy; ehd; ahiu mqFtJ ?




ez;gh]fs] / cwtpdh]fs]	
vdJ rpfpr]irahsh] / kUj;Jth	
bjhiyngRp tHp Mnyhrid	
ehd; ek;g[k; xU epWtdk]	



Turkish

### Metakognitif Eğitim (MCT): „3 soru“

...küçümsendiğini, tehdit edildiğini ya da aşağılandığını hissedersen...?:

	<b>1. İspatı nedir?</b> Bunu nasıl bilebilirim? Gerçek kanıt, söylenti, tahmin? Tüm gerçeği biliyor muyum?
	<b>2. Farklı bakış?</b> Güvendiğim insanlar durumu farklı şekilde yorumlamış olabilir mi? Yeterli kanıtım olmadan sonuca atlıyor muyum? Durumu adil ve tarafsızca değerlendiriyor muyum?
	<b>3. Oyle bile olsa... aşırı tepki gösteriyor muyum?</b> Uygun tepki veriyor muyum? Aşırı tepki gösterirsem başka birşeyi berbat eder miyim? İlk önce düşün – sonra harekete geç!



### Kriz- Kimi arayabilirim?

Arkadaşlar/akrabalar	 
Terapistim/doktorum	 
Telefon danışmanı	 
Güvendiğim kurumlar	 