






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	 