

المبدأ رقم (٦): إن العلاج المعرفى هو علاج تعليمي في الأساس، ويهدف إلى تعليم المريضة كيف تكون معالجة لنفسها، ويركز على تجنب الانتكاسات . ولكنه أيضا يعلمها كيف تفعل ذلك؛ فهو يشجعها في كل جلسة أن تسجل (كتابة) الأفكار المهمة التي تعلمتها، وبذلك يمكنها الاستفادة من فهمها الجديد