

يُقسم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) إلى أربع مراحل: السيطرة على السلوكيات الخطرة، التحكم بالعاطفة، تحسين العلاقات وتقدير الذات، وزيادة التواصل والسعادة. أظهرت دراسة مقارنة بين DBT والعلاج التقليدي تفوق DBT في تقليل السلوكيات الذاتية المؤذية، ومحاولات الانتحار، وانسحاب المرضى من العلاج.