

يعد العلاج السلوكي المعرفي اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنائه المتعددة و العلاج السلوكي ! بما يضمه من فنائه، ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذا يتعامل معها معرفياً و انفعالياً و سلوكياً، ويعتمد هذا الاتجاه العلاجي على الإقناع الجدلي التعليمي بما يضمه من فنائه عديدة في تقديم منطق العلاج و شرحه للمريض و إقناعه بضرورة الالتزام في العلاج و قيامة بالدور المناط به، وتوضيح العلاقة بين الأفكار المشوهة و الاعتقادات اللاعقلانية من ناحية و بين ما يعاني المريض من سواء ذلك في اضطرابات او ما يترتب عليها من مشاعر سلبية تحد من ادائه الوظيفي تختلف المجالات و تصبغ هذا الأداء بالخلل. يسعى العلاج المعرفي السلوكي إلى التعرف على العلاقة المتبادلة بين المعارف و الوجداني و السلوك. تحديد المعارف المرتبطة بالمشكلة الحالية. تشجيع المريض على تجريب عدة طرق لفهم الموقف. ان العملية المعرفية تندمج معا في نماذج سلوكية. ان الاتجاهات و التوقعات و العزو و الأنشطة المعرفية الاخرى لها دور اساس في انتاج و فهم كل من السلوك و تاثيرات العلاج و التنبؤ بها. يعتمد العلاج السلوكي المعرفي على مجموعة من المبادئ الأساسية وهي: ان العلاج المعرفي يبنى اساسا على التقييم المتنامي و المستمر للمريض ومشكلاته في صيغة مصطلحات معرفية. يتطلب العلاج النفسي تحالفاً علاجياً سليماً. يؤكد العلاج السلوكي المعرفي التعاون و المشاركة الفعالة. ان العلاج السلوكي المعرفي هو علاج ذو هدف واضح و متمركز حول مشكلة ما. يركز العلاج السلوكي المعرفي على الحاضر. هو علاج تعليمي في الأساس و يهدف إلى تعليم المريض كيف يكون معالج لنفسه. ان جلسات العلاج السلوكي المعرفي مقننة. يعلم العلاج السلوكي المعرفي المرضى كيف يتعرفون و يقيمون و يستجيبون لأفكارهم. يستخدم العلاج السلوكي المعرفي تقنيات و طرقاً مختلفة لكي يغير التفكير و المزاج و السلوك. أساليب التي تستخدم خلال هذا الاتجاه العلاجي منها: التفكير الذاتي المشوه