

Про авторів

Метью Маккей, д-р філософії, професор Інституту Райта в Берклі, Каліфорнія. Він автор і співавтор численних книг, у тому числі *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (Робочий зошит з навичок діалектичної поведінкової терапії), *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* (Робочий зошит з релаксації та зняття стресу), *Self-Este* (Самооцінка), *Thoughts and Feelings* (Думки та почуття), *When Anger Hurts* (Приборкання гніву) та *ACT on Life Not on Anger* (ACT для життя, а не для гніву). Маккей захистив докторську дисертацію з клінічної психології у Каліфорнійській школі професійної психології та спеціалізується на когнітивно-поведінковому лікуванні тривоги та депресії.

Джефрі К. Вуд, психіатр, живе та працює в Лас-Вегасі, шт. Невада. Він спеціалізується на коротких терапевтичних методах лікування депресії, тривоги та травм. Доктор Вуд є консультантом з духовного розвитку, розвитку комунікативних та життєвих навичок, а також співавтором книг *The New Happiness* (Нове щастя), *Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (Робочий зошит з навичок діалектичної поведінкової терапії) та *The Dialectical Behavior Therapy Diary* (Як справлятися з емоціями щодня).