

Про авторів

Метью Маккей — професор Інституту Райт у Берклі, шт. Каліфорнія, та клінічний психолог, який спеціалізується на когнітивно-поведінковій терапії тривоги та депресії. Автор і співавтор численних книг з психології, які були продані загальним накладом понад 4 млн примірників. Отримав вчений ступінь з клінічної психології в Каліфорнійській школі професійної психології.

Патрік Феннінг — професійний письменник, який спеціалізується на темах психічного здоров'я. Засновник групи підтримки для чоловіків у Північній Каліфорнії. Автор численних книг із саморозвитку.

Еріка Пул — д-р психол. наук, здобула докторський ступінь в Інституті Райт у Берклі, шт. Каліфорнія. Займалася клінічною практикою та дослідженнями в Каліфорнійському університеті в Берклі та в Північно-каліфорнійській клініці для ветеранів. Консультувала засновників стартапів у сфері психічного здоров'я. Її мета — зрозуміти, які процеси лежать в основі страждань, і розробляти індивідуальні методи лікування з урахуванням культурних особливостей пацієнтів.

Патрісія Е. Зуріга Она — д-р психол. наук, спеціалізується на роботі з людьми, які занадто багато працюють і занадто багато турбуються. Розробляє науково обґрунтовані, практичні методи, засновані на співчутті, які допомагають впоратися з занепокоєнням, страхами, тривогою, перфекціонізмом, прокрастинацією, нав'язливими думками та надмірною обережністю. Засновниця Центру поведінкової терапії Іст-Бей — приватної вузькоспеціалізованої установи, що пропонує психотерапевтичні послуги та наставництво на основі терапії прийняття та відповідальності (АСТ) і контекстуально-поведінкового підходу. Членкиня Асоціації контекстуально-поведінкової науки (АСБС), куди її прийняли за внесок у розвиток методів АСТ для подолання страхів.