

Про автора

Ділан Хейлі — фахівець з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), доказових методів психотерапії та психології емоцій. Професійна діяльність авторки спрямована на вивчення механізмів емоційної регуляції, процесів формування переконань і впливу когнітивних моделей на поведінку людини. У практичній роботі приділяє особливу увагу методам, що засновані на сучасній науковій базі. Працює з тривожними та депресивними станами, емоційною дисрегуляцією, порушеннями адаптації та стійкими поведінковими патернами, які викликають тривале внутрішнє напруження. Крім консультування бере участь в освітніх і дослідницьких проєктах, присвячених сучасним напрямкам КПТ. Веде навчальні програми, спрямовані на розвиток стійкості, роботу з емоціями та формування адаптивних поведінкових стратегій.