

Про авторів

Улісс Булман — клінічний психолог і фахівець з когнітивно-поведінкової терапії. Пройшов спеціалізовану підготовку з терапії тривожних та афективних розладів. Понад двадцять років працює у сфері психологічної допомоги, займаючись індивідуальною терапією клієнтів з різними формами тривожності, зокрема такими, як панічні атаки, хронічне занепокоєння та поведінка уникання. У професійній діяльності приділяє особливу увагу когнітивним механізмам інтерпретації загрози та ролі поведінкових стратегій у підтримці тривожних станів.

Морін Дайсон — практикуючий психолог і КППТ-фахівець із багаторічним клінічним досвідом. У своїй практиці спеціалізується на роботі з соціальною тривожністю, панічними реакціями та підвищеною чутливістю до тілесних відчуттів. Її професійні інтереси пов'язані з вивченням взаємодії когнітивних процесів, емоційних реакцій та фізіологічних проявів тривоги, а також з формуванням стійких навичок саморегуляції.