

Про автора

Ешлі Албертсон — клінічний психолог, дослідниця та авторка наукових публікацій з Австралії, яка спеціалізується на когнітивно-поведінковій терапії, психології усвідомленості та психодинамічному консультуванні. Має багаторічний досвід роботи з тривожними розладами, депресією, емоційною регуляцією та адаптацією поведінки, допомагаючи клієнтам знаходити ефективні стратегії подолання складних життєвих обставин.

Як дослідниця, поглиблено вивчає когнітивні механізми мислення та їхній вплив на повсякденне функціонування людини. Її праці присвячені розвитку гнучких терапевтичних методів, що поєднують структуровані підходи КПТ з індивідуальною адаптацією до кожного клієнта.

Як журналістка та популяризаторка науки, пише статті про практичне застосування психологічних технік, роблячи складні терапевтичні концепції зрозумілими для широкої аудиторії. Бере активну участь в освітніх програмах для психологів, консультантів і студентів, допомагаючи фахівцям глибше зрозуміти методи когнітивної та поведінкової корекції.