

Про автора

Мерилін Арчібальд — клінічна психологиня з багаторічним досвідом роботи в галузі психічного здоров'я. Спеціалізується на тривожних розладах, obsесивно-компульсивному розладі та станах, під час яких людина опиняється в замкненому колі нав'язливих думок, внутрішньої напруги та повторюваної поведінки.

Після здобуття професійної освіти пройшла додаткову підготовку з методів когнітивно-поведінкової терапії. У роботі спирається на структурований підхід, який допомагає людині краще розуміти зв'язок між думками, емоціями, тілесними відчуттями та діями, а також поступово змінювати звички, що пов'язані з проблемою.

Клінічний досвід Мерилін охоплює як амбулаторну роботу, так і участь у спеціалізованих програмах допомоги людям із важкими формами розладів, що часто супроводжуються депресією, тривогою, соромом та відчуттям втрати контролю. Особливу увагу вона приділяє тому, щоб терапія не обмежувалася обговоренням симптомів, а надавала людині зрозумілі практичні інструменти для самостійної роботи.