

Об авторах

Джон Тисдейл — д-р философии, заключил специальный научный контракт с Британским медицинским исследовательским советом в области когнитивных и нейронаук в Кембридже. Он является научным сотрудником Британской академии и Академии медицинских наук. Д. Тисдейл сотрудничал с Марком Уильямсом и Зинделем Сигалом, разрабатывая основанную на осознанности когнитивную терапию (КТНОО) для предотвращения рецидивов и повторов большой депрессии; они являются соавторами *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition* (для специалистов в области психического здоровья), а также (вместе с Джоном Кабат-Зинном) руководства по самопомощи *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*. После выхода на пенсию доктор Тисдейл преподает медитацию осознанности и инсайта на международном уровне. Он продолжает заниматься научной работой и стремится найти более широкое применение осознанности и медитации, чтобы улучшить наши жизни.

Марк Уильямс — д-р философии, заслуженный и почетный профессор клинической психологии, старший научный сотрудник отделения психиатрии Оксфордского университета, основатель и директор Оксфордского центра осознанности. Помимо совместной книги с Джоном Тисдейлом и другими, д-р Уильямс является соавтором книги *Mindfulness-Based Cognitive Therapy with People at Risk for Suicide* (для специалистов в области психического здоровья). Вместе с коллегами он продолжает работать над изучением роли осознанности в профилактике депрессии у подростков и готовить новых учителей осознанности на международном уровне. Он является членом Академии медицинских наук и Британской академии.

Зиндел Сигал — д-р философии, заслуженный профессор психологии расстройств настроения в Университете Торонто Скарборо. Он является директором клинической подготовки Программы клинической психологической науки, а также профессором кафедры психиатрии. Д-р Сигал исследовал важные психологические процессы, влияющие на уязвимость некоторых людей перед депрессией и способствующие появлению повторных эпизодов. Он активно защищает целесообразность основанной на осознанности медицинской помощи в психологическом и психиатрическом лечении.