

Об авторах

Мэттью Маккей — д-р философии, профессор Института Райта в Беркли, шт. Калифорния. Он является автором и соавтором многих книг, включая *The Relaxation and Stress Reduction Workbook Self-Esteem, Контролируй мысли и чувства: когнитивно-поведенческий подход, 4-е изд.* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.) и *When Anger Hurts, ACT on Life Not on Anger*. Маккей получил степень доктора философии в клинической психологии в Калифорнийской школе профессиональной психологии; он специализируется на когнитивно-поведенческой терапии тревожности и депрессии. Мэттью Маккей живет и работает в Области залива Сан-Франциско.

Априлия Вест — д-р психологии, магистр медицины, психотерапевт и исследователь эмоций, проживает в Области залива Сан-Франциско, где занимается лечением тревожных и эмоциональных расстройств, а также травмы. Ее интерес к эмоциональной эффективности возник, когда она работала советником, организационным консультантом, посредником и исполнительным коучем с членами Конгресса, в компаниях *Fortune 500*, с профессионалами индустрии развлечений и участниками международных правозащитных организаций. Вест получила докторскую степень в клинической психологии в Институте Райта в Беркли в Калифорнии и степень магистра педагогики в Университете Вирджинии.