

Kognitivno-vedenjske strategije za ohranjanje in izboljšanje duševnega zdravja med pandemijo koronavirusa COVID-19

(prevedle in za slovensko okolje prilagodile Špela Hvalec, Gita Bončina, Lea Štern, Irena Šinigoj Batistič, Manja Rančigaj Gajšek in Polonca Čas)

Kognitivno-vedenjska terapija (KVT) je krovni termin za široko paleto z dokazi podprtih kognitivnih in vedenjskih oblik psihoterapije, ki vključujejo raznovrstne tehnike in strategije. Strategije naslavlja nekoristne misli in neučinkovita vedenja, značilna za številne psihološke težave, vključno s tesnobo in depresijo. Učinkovitost KVT pristopov pri obravnavi različnih težav in motenj so podprle številne znanstvene raziskave. Svetovna konfederacija za kognitivne in vedenjske terapije (angl. *The World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies*; WCCBT) je globalno zavezništvo KVT organizacij, ki je med drugim namenjeno tudi razširjanju uporabe KVT pristopov.

V trenutnem času globalne zaskrbljenosti, ki je posledica učinkov širjenja koronavirusa (COVID-19), ponujamo nekaj nasvetov in virov s področja KVT. Na spletu so na voljo različni KVT programi, strani in e-knjige za samopomoč, ki so namenjene prepoznavanju in naslavljanju različnih oblik nekoristnih misli oziroma miselnih vzorcev in vedenj. Pri uporabi teh spletnih virov se morate zavedati, da informacije in navodila, ki jih nudijo, ne morejo nadomestiti KVT obravnav z usposobljenim terapevtom. Te vire je potrebno dojemati kot primere predlogov in informacij, ki jih lahko kot posamezniki uporabite za samopomoč.

Doživljanje zaskrbljenosti in tesnobe je v trenutni situaciji normalno: pomanjkanje predvidljivosti in občutka nadzora sta ključna sprožilca povečanega doživljanja stresa in anksioznosti. O delovanju in širjenju virusa COVID-19 še vedno nimamo dovolj informacij, zato je povsem razumljivo in normalno, da ste glede aktualne pandemije zaskrbljeni in tesnobni. Pomembno je, da te občutke sprejmete in dojemate kot ustrezne (pri sebi in drugih) – tudi ko se s pozitivno naravnostjo in aktivnostmi spopadate s temi neprijetnimi odzivi.

Prepoznajte nekoristne misli in vzdržujte konstruktivno naravnost:

Nepredvidljivi in stresni dogodki pogosto vodijo v nekoristna in pesimistična razmišljanja, npr. negativno napovedovanje prihodnosti, osredotočanje na negativne vidike trenutne življenjske situacije, predvidevanje najbolj negativnih scenarijev itd. Nekateri ljudje verjamejo, da jih zaskrbljenost ščiti, drugi pa so dodatno zaskrbljeni še zaradi svoje zaskrbljenosti. Take misli so nekoristne in lahko sčasoma tesnoba še poglobijo. S tem, ko zavzamete bolj fleksibilen, uravnotežen in optimističen pogled na situacijo, lahko pomembno znižate nivo doživljanja stresa in tesnobe. Popolnoma pričakovano je, da v obdobju pandemije doživljate negativne misli in strahove, a hkrati poskusite zavzeti (bolj) uravnoteženo perspektivo, ki ne napoveduje najslabših izidov. Uravnotežena in optimistična naravnost pripomore k postopnemu

zmanjševanju tesnobe in stresa. V preteklosti smo že preživeli velike krize in tudi sedanja bo slej kot prej mimo.

Izvajajte aktivnosti, ki so vam v pomoč:

Tesnoba in skrbi so naraven in prilagojen odziv, ko smo soočeni z nevarnostjo. Skrbi so namenjene temu, da nas aktivirajo, da izvedemo ustrezna dejanja za soočanje z nevarnostjo. Nekoristne skrbi ostajajo v našem umu in nas lahko izčrpavajo.

Izvajajte aktivnosti, da zavarujete sebe in koristna vedenja, ki so vam v pomoč pri zmanjševanju stresa.

- **Vedite se samozaščitno:** uporabite svoje skrbi za proaktivno usmeritev in izvajajte aktivnosti, s katerimi se glede na priporočila strokovnjakov lahko zaščitite pred virusom COVID-19 ([cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html) ali [nijz.si/](https://www.nijz.si/)). Spremljajte ukrepe vlade glede fizičnega distanciranja, ostajanja doma, ...
- **Dobro poskrbite zase:** vstajajte in hodite spat ob rednih urah, doma telovadite, prehranjajte se zdravo z rednimi časi za obroke. Izogibajte se prigrizkom ali spremembam v ciklu spanja, izogibajte se pretirani uporabi alkohola in kofeina ter početju drugih stvari, ki bi jih kasneje lahko obžalovali (npr. pretirano nakupovanje po spletu).

Nasvete glede skrbi zase lahko najdete na:

[psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf](https://www.psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf).

V tem članku so informacije o tesnobi, povezani z nakupovanjem:

theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032.

- **Udeležite se v prijetnih aktivnostih:** Prijetne aktivnosti so v pomoč pri izboljšanju razpoloženja, zato je zelo pomembno, da počnete stvari, ki jih imate radi. Čim bolj izčrpno razmislite o vseh možnih aktivnostih, ki jih imate radi in jih lahko vsakodnevno izvajate doma. Na primer: lahko bi si želeli poslušati glasbo, gledati najljubše filme, telovaditi doma, skuhati prijetno kosilo, uživati v slastnem obroku, prebrati knjigo, igrati družabne igre, dogovoriti se za družabne dogodke s prijatelji in družino po spletu s pomočjo programov kot so Skype, Zoom, WhatsApp in ohraniti stike s prijatelji ter družino preko telefona. Izkusite prijetno pričakovanje, ko aktivnost načrtujete, uživajte med izvajanjem le te in kasneje, ko o njej razmišljate. Na tej spletni strani najdete ideje za različne prijetne aktivnosti: cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression.
- **Načini soočanja s skrbmi in ruminacijami:** čeprav je v teh časih pričakovano, da ste bolj zaskrbljeni in osredotočeni na zdravje, lahko izvedete nekaj korakov za uravnavanje stopnje skrbi. Lahko omejite čas za skrbi tako, da zanje določite točno določen in omejen čas (v minutah), ob istem času vsak dan. Omejite količino informacij, ki jih berete na spletu; lahko si določite 30 minut dnevno. Razmislite o

najboljšem času za izvedbo te aktivnosti. Ni priporočljivo, da se spremlja zaskrbljujoče novice ravno pred odhodom v posteljo, ker to lahko neugodno vpliva na spanje. Natančne informacije glede COVID-19 lahko najdete na spletni strani Svetovne zdravstvene organizacije: who.int.

- **Uporabite tehniko reševanja problemov:** pri reševanju problemov je lahko v pomoč nekaj na dokazih temelječih korakov: (1) prepoznajte problem, poimenujte ga, bodite natančni glede njegove narave in obsega; (2) poiščite različne možne rešitve; (3) odločite se za najustreznejšo rešitev; (4) oblikujte načrt za izbrano rešitev; (5) izvedite ga; (6) ocenite rezultat. Strategijo lahko koristno uporabite za razporeditev časa, ki ga preživljate doma. Pomaga vam razporediti čas tako, da v načrtovanje vključite projekte in aktivnosti, ki jih želite uresničiti (in vam dajo občutek smisla), kot tudi dejavnosti, v katerih uživate. Za lažje reševanje problemov pri organizaciji dela doma in vzdrževanjem pozornosti lahko poskusite tudi z naslednjimi koraki:

1. Problem: *odlašanje*.
2. Določite si, koliko časa boste delali, preden se boste nagradili z odmorom (npr. 30 minut).
3. Nastavite opomnik (za npr. 30 minut dela) in si nato vzemite kratek odmor.
4. Nastavite si spet opomnik in sedite k delu.
5. Po 30 minutah spet prekinite delo s kratkim odmorom. Vstanite, opravite kakšno razgibalno vajo ali kratko hišno opravilo.
6. Razmislite, koliko ste uspeli narediti v 30-ih minutah? Kako se počutite? Vam takšna časovna enota ustreza? Bi morali kaj spremeniti? Če je potrebno, spremenite dolžino, dodajte opomnik za konec odmora ... Poskusite znova!

Zmanjšajte telesno napetost

- **Tehnike sproščanja:** Raziskave kažejo, da so tehnike sproščanja (npr. trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija, pri kateri izmenično napenjate in sproščate posamezne mišične skupine, pri tem pa se učite prepoznavati znake telesne napetosti in se spoprijemati z njim) koristne pri zmanjševanju fizične napetosti in spodbujanju sprostitve. Redno izvajanje tehnik sproščanja prinaša optimalni učinek. Na spletu je na voljo več aplikacij in knjig za samopomoč, ki vam lahko pomagajo pri učenju vaj.
- **Meditacija in čuječnost:** Tehnike meditacije in čuječnosti lahko pomagajo zmanjševati skrbi in izboljšati splošno počutje. Na spletu je na voljo veliko virov, prenesite si nekaj posnetkov vaj čuječnosti in jih poslušajte pred spanjem.

Napotke in vaje čuječnosti najdete tudi v e-knjigi:

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*, penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditation-downloads/

Splošni viri o VKT

Spletna stran, ki predstavlja simptome pogostih stanj oziroma težav in nudi informacije o obravnavi s VKT: abct.org/Information/?m=mInformation&fa=FactSheets

Specifični KVT viri za obvladovanje anksioznosti in zaskrbljenosti:

Spletne strani z informacijami o obvladovanju skrbi in anksioznosti:

cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry

abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_ANXIETY

abct.org/Information/?m=mInformation&fa=fs_WORRY

Spletne strani z informacijami o obvladovanju z zdravjem povezane anksioznosti:

cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Health-Anxiety

abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_HEALTH_ANXIETY

Uporaben podkast o spoprijemanju z anksioznostjo, povezano s koronavirusom, je dostopen na spletni strani Britanske zveze za vedenjsko in kognitivno terapijo (BABCP):

letstalkaboutcbt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus

Viri za spoprijemanje otrok in mladostnikov s COVID-2019 in anksioznostjo:

V tem času smo odrasli lahko obremenjeni, prav tako pa je potrebno poskrbeti za otroke, še posebej za njihovo anksioznost, povezano z informacijami o COVID-19. Pri pojasnjevanju upoštevajte njihovo starost oziroma razvojno stopnjo. Priporočamo, da jih ne izpostavljate neposredno novicam o pandemiji (na primer na TV in radiu), še posebej, če ob tem ni priložnosti za pogovor. Ne pozabimo, da lahko otroci razumejo stvari drugače kot odrasli.

Nasvete za pogovor z otroki o COVID-19 najdete v naslednjih virih:

- bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus;
- brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/
- Information booklet explaining coronavirus for children: mindheart.co/descargables
- A list of CBT e-books for children: reading-well.org.uk/children
- A list of CBT e-books for teenagers: reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health
- Youth Beyond Blue: youthbeyondblue.com/
- Online therapy for children and teenagers with stress and anxiety in Australia: brave-online.com/
- Online therapy for obsessive-compulsive symptoms in children and teenagers: ocdnotme.com.au
- US: The National Child Traumatic Stress Network - nctsn.org/.
- The National Child Traumatic Stress Network has also created resources for helping families cope with COVID-19 www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019
- ReachOut has online support and resources to help teenagers and their parents: au.reachout.com/
- Cathy Creswell & Lucy Willetts (2007). *Overcoming Your Child's Fears and Worries*. Constable & Robinson.
- Ron Rapee, Ann Wignall, Sue Spence and Heidi Lyneham (2008). *Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents*, 2nd edition. New Harbinger Publications.

Knjige za samopomoč

Številne knjige za samopomoč so dostopne tudi na spletu:

- NHS Reading Well (formerly Books on Prescription) reading-well.org.uk - na spletni strani je dostopen seznam KVT knjig za anksioznost in depresivnost.
- The Overcoming series: številne knjige za samopomoč dobite tudi na spletni strani: overcoming.co.uk

KVT knjige za samopomoč za odrasle (poiščite spletne izdaje e-knjig):

- Abramowitz, J.S. (2018). *Getting over OCD: A 10-step workbook for taking back your life*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Antony, M.M., & Norton, P.J. (2009). *The anti-anxiety workbook: Proven strategies to overcome worry, panic, phobias, and obsessions*. New York: Guilford Press.
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2005). *It's not all in your head: How worrying about your health could be making you sick – and what you can do about it*. New York: Guilford Press.
- Challacombe, F., Oldfield, V.B., & Salkovskis, P. (2011). *Break free from OCD: Overcoming obsessive compulsive disorder with CBT*. London, UK: Vermilion.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive-behavioral solution*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2016). *Mind over mood*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Kennerley, H. (2014). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Owens, K.M.B., & Antony, M.M. (2011). *Overcoming health anxiety: Letting go of your fear of illness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (2017). *Overcoming panic: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Meares, K., & Freeston, M. (2015). *Overcoming worry and generalised anxiety disorder*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Myles, P., & Shafran, R. (2015). *The CBT handbook: A comprehensive guide to using CBT to overcome depression, anxiety, stress, low self-esteem and anger*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Robichaud, M.R., & Buhr, K. (2018). *The Worry Workbook: CBT skills to overcome worry and anxiety by facing the fear of uncertainty*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. New York: Guilford Press.
- Veale, D., & Wilson, R. (2009). *Overcoming health anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.

Svetovni viri

Pandemija COVID-19 vpliva na ljudi v različnih državah in jezikovnih skupinah. Spodnji seznam ni izčrpen vir informacij, predstavlja pa tiste organizacije in vire, ki poudarjajo z dokazi podprte modele in terapije, vključno s KVT.

Slovenija

- Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo: drustvo-vkt.org/
- Zbornica kliničnih psihologov Slovenije: klinikna-psihologija.si/
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, Maribor in Koper: scoms-lj.si/, svet-center-mb.si/, svet-center-kp.si
- POSVET. Center za psihološko svetovanje: posvet.org/
- Živ?Živ! zivziv.si/
- Nacionalni inštitut za javno zdravje: nijz.si/

UK

- British Association for Behavioural and Cognitive Therapies: babcp.com
- Find a CBT therapist in the UK: cbtregisteruk.com/Default.aspx.
- Anxiety UK: anxietyuk.org.uk/
- NICE: nice.org.uk
- No Panic: nopanic.org.uk/
- OCD-UK: ocduk.org
- OCD Action: ocdaction.org.uk
- Depression alliance: depressionalliance.org
- MindEd: minded.org.uk

US and Canada

- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): abct.org
- Find a CBT therapist in the US: findcbt.org/FAT/
- Canadian Association for Cognitive and Behavioural Therapies (CACBT): cacbt.ca
- Academy of Cognitive and Behavioral Therapies (academyofcbt.org)
- Find a certified CBT therapist academyofct.org/search/custom.asp?id=4410
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA): adaa.org
- Anxiety Canada: anxietycanada.com
- International OCD Foundation (IOCDF): iocdf.org
- PsyberGuide: psyberguide.org

Australia

- Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (AACBT): aacbt.org
- Anxiety online: anxietyonline.org.au
- Mindspot Clinic: mindspot.org.au
- The Centre for Clinical Interventions: cci.health.wa.gov.au
- Beyond Blue: beyondblue.org.au
- Virtual clinic: virtualclinic.org.au

France

- Information on COVID-19 for French people can be found at: gouvernement.fr/info-coronavirus
- There are numerous self-help books on CBT for anxiety and depression which are listed on the website of the French CBT association - aftcc.org/bibliographie
- “l’atelier du praticien” series, which can be found at : dunod.com/collection/ateliers-du-praticien
- “les cahier du praticien” series which can be found at : deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien

Italy

- Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva (AIAMC) aiamc.it
- A list of CBT therapists, many are able to help online aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/
- A blog with a lot of information about CBT and the most common psychological problems aiamc.it/category/blog/

Germany

- German CBT associations: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V., dgv.de
Deutscher Fachverband für Verhaltenstherapie, verhaltenstherapie.de
- CBT therapist search of German federal association of medical and psychological practitioners kbv.de/html/arztsuche.php
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: deutsche-depressionshilfe.de
- Suicide prevention: 8leben.psychenet.de
- Network for mental health: psychenet.de
- Crisis line “Telefonseelsorge” telefonseelsorge.de, phone 0800/111 0 111 or 0800/111 0 222 or 116 123
- App for suicide prevention „Krisenkompass“: [android.krisen-kompass.app](https://play.google.com/store/apps/details?id=android.krisen-kompass.app) or [ios.krisen-kompass.app](https://apps.apple.com/de/app/krisen-kompass/id1442444444)
- App for meditation and mindfulness-based stress reduction: 7mind.de/
- Online therapy: minddoc.de
- Self-help manuals for depression, OCD and alcohol use disorders: clinical-neuropsychology.de/interventionen/
- German language self-help books (available as e-books):
Hautzinger, M. (2018). *Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe Verlag.
Heinrichs, N. (2007). *Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie*. Hogrefe Verlag.
Hoyer, J., Beesdo-Baum, K., & Becker, E. S. (2016). *Ratgeber Generalisierte Angststörung: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2., aktualisierte Auflage*. Hogrefe Verlag.
Reinecker, H. (2017). *Ratgeber Zwangsstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2., aktualisierte Auflage*. Hogrefe Verlag.

Turkey

- There is a source of info on psychological effects and their Management regarding Corona Virus in Turkey organized by the Turkish Psychiatry Association which can be found at psikiyatri.org.tr
- A self-help book written by Mehmet Sungur “Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri” (Understanding the Psychological Reactions following Natural Disasters such as Earthquakes: A Self Help Guide).

Spanish speaking countries

Information on Spanish language resources, and where to find CBT therapists in South America and Spanish speaking countries who offer online or telephone CBT:

- drive.google.com/file/d/1t2EZEcu06TEkiYQmsRXEXiym3EC7JJNY/view?usp=drivesdk
- api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia.pdf
- academia.edu/6117301/Adios_Ansiedad_David_Burns
- api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf
- api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf
- api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf
- copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf
- site.cfp.org.br/nota-orientativa-asaos-psicologasos-trabalho-voluntario-e-publicidade-em-psicologia-diante-do-coronavirus-covid-19/

Middle East

- IDRACC: email: idracc@idracc.org

Asia

- **China** – CBT resources and therapists: cbtchina.com.cn
- **Korea** – Korean Psychological Association: koreanpsychology.or.kr, Korean Society of Traumatic Stress Studies: kstss.kr
- **Malaysia** - Malaysian Society of Clinical Psychology: mscp.my; Malaysian Mental Health Association – mmha.org.my; Malaysian Psychiatric Association: psychiatry-malaysia.org; My Psychology: psychotherapy service mypsychology.my has a list of all sources of help for mental health in Malaysia including a list of CBT self-help e-books in Malaysian.
- **Singapore** - Singapore Association of Mental Health: samhealth.org.sg; Institute of Mental Health: imh.com.sg
- **Indonesia** - Get Happy Indonesia: mhinnovation.net; Indonesia Mental Health Care Foundation: kitabisa.com
- **Thailand** - Psychiatric Association of Thailand: omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/; Bangkok Counselling Service: bangkokcounsellingsservice.com

Regional CBT Associations:

The World Confederation of CBT (WCCBT): wccbt.org. The WCCBT is a world organisation representing CBT and board members consist of representatives from:

Asian Cognitive and Behaviour Therapy Association (ACBTA): asiancbt.weebly.com

Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): abct.org

Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (AACBT): aacbt.org.au

European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT): eabct.eu

International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP): the-iacp.com

Asociacion Latinoamericana de Analisis, Modificacion del Comportamiento y Terapia

Cognitiva Conductua (ALAMOC): alamoc-web.org

Check with the websites of CBT associations and local health providers for therapists who are conducting CBT in alternative formats i.e., internet and telephone. For CBT therapists, the Standing Committee on Psychology & Health and the Project Group on eHealth website has useful information: ehealth.efpa.eu/

Prepared by Dr Sarah Egan

Senior Research Fellow, School of Psychology, Curtin University, Perth, Australia

Past president, The Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy,

Past president, World Confederation of Cognitive Behaviour Therapy

Past chair, World Congress of Cognitive and Behavioural Therapies Committee

With thanks to the following people for their input: Rod Holland, London, UK; Dr Joel Howell, Perth, Australia; Professor Peter McEvoy, Perth, Australia; Dr Karina Limburg, Munich, Germany; Dr Barbara Cludius, Munich, Germany; Professor Roz Shafran, London, UK; Professor Gerhard Andersson, Linkoping, Sweden; Professor Per Carlbring, Stockholm, Sweden; Professor Tracey Wade, Adelaide, Australia; Aimee Karam, Beirut, Lebanon; Professor Aristide Saggino, Chieti, Italy; A/Prof Melissa Norberg, Sydney, Australia; Professor Jung-Hye Kwon, Seoul, Korea; Professor Martin Antony, Toronto, Canada; Professor Keith Dobson, Calgary, Canada; Professor Lata K. McGinn, New York, USA; Dr Rebecca Anderson, Perth, Australia; Professor Abdel Boudouka, Nantes, France; Professor Susan Spence, Sydney, Australia; Professor Leanne Hides, Brisbane, Australia; Professor Firdaus Mukhtar, Kuala Lumpur, Malaysia; Andreas Veith, Dortmund, Germany; Dr Trevor Mazzuchelli, Perth, Australia; Professor Ning Zhang, Nanjing, China; Dr Chun Wang, Nanjing, China, Professor Luis Perez, Lima, Peru; Professor Mehmet Sungur, Istanbul, Turkey; Dr Thomas Kalpakoglou, Athens, Greece.

Please note this document has been distributed for the purpose of dissemination, please feel free to distribute widely but please do not change the text unless for the purpose of translation into another language.