



**Οκτώβριος
2016**

Τηλ: 210-96 52 336
pinteris@hotmail.com

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 227 Χρόνος 30ος

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



**ΟΤΑΝ Η ΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΡΑΛΟΓΙΖΕΤΑΙ**

Ζήσε την πραγματικότητα
και δώξε το άγχος και την κατάθλιψη



**Από 1η Νοεμβρίου 2016
μεταφέρομαι στη Χαλκίδα.
Περισσότερες πληροφορίες
στο επόμενο τεύχος**

...Πολλοί με ρωτάνε τι θα κάνω στη Χαλκίδα.

Θα συνεχίσω να εργάζομαι. Υποθέτω ότι οι περισσότεροι επισκέπτες μου θα είναι από εκείνη την περιοχή.

Με τους Αθηναίους τι γίνεται; Θα υπάρξουν τρεις εναλλακτικές:

Κάθε δεύτερο Σάββατο θα κλείνω 5 συνεδρίες αποκλειστικά με τους Αθηναίους επισκέπτες μου. Πα-

ράλληλα, υπάρχει και το Skype. Τέλος, μια τρίτη εναλλακτική είναι να συνεχίσουν με μια συνάδελφο, την κυρία Εύη Κόκκαλη με την οποία έχουμε συνεργαστεί πολλά χρόνια.

Πληροφορίες για το νέο μου χώρο θα ανακοινωθούν στο επόμενο τεύχος της Εφημεριδούλας καθώς και στο Facebook.

Νέο Βιβλίο !

Ένα νέο βιβλίο με θέμα τις συναισθηματικές μεταπτώσεις

Συναισθηματικές μεταπτώσεις έχουμε όλοι. Αλίμονο αν δεν είχαμε. Μια από τις μεγαλύτερες ανοησίες που πιστεύουμε, είναι ότι η συναισθηματική σταθερότητα είναι δείγμα ψυχικής υγείας. Για να είναι τα συναισθήματά σου σταθερά, θα πρέπει να είσαι κομπιούτερ. (Άσε που αυτοί δεν έχουν καθόλου συναισθήματα)... Τα προβλήματα στις σχέσεις μας με τους άλλους, δεν δημιουργούνται όταν είμαστε ασταθείς. Δημιουργούνται όταν είμαστε απρόβλεπτοι.

Ένα μεγάλο μέρος των συναισθημάτων μας, προέρχονται από τον τρόπο που ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Οι ερμηνείες που δίνουμε στα γεγονότα ανήκουν στη λογική. Οι ερμηνείες αυτές προκαλούν συναισθήματα. Κι όμως, κάτι δεν πάει καλά με το μηχάνημα. Η λογική δεν λειτουργεί πάντα...λογικά: Μερικές φορές, παραμορφώνουμε τα πράγματα και αγχωνόμαστε.

Το φαινόμενο αυτό, μια σχολή ψυχολόγων το ονομάζει διανοητικές παραμορφώσεις .

Στις περιπτώσεις αυτές, καταλήγουμε σε παράλογα συμπεράσματα και σε παράλογες αποφάσεις. Το κακό είναι ότι πολλές φορές, αυτές τις παραμορφώσεις τις κάνουμε αυτόματα και δεν τις παίρνουμε χαμπάρι. Αν όμως εκπαιδευτούμε, μπορούμε να μάθουμε να τις αντιλαμβανόμαστε εγκαίρως. Διανοητικές παραμορφώσεις όμως, μπορεί να μας οδηγήσουν να κάνουμε και τα συναισθήματα του θυμού και του φόβου όταν γίνονται έντονα. Το ίδιο παθαίνουμε και όταν βαριόμαστε. Η ανία είναι μητέρα πολλών παραμορφώσεων.

Όμως, είναι δυνατόν να μάθουμε να ευθυγραμμίζουμε τη σκέψη μας, όποτε αυτή εκτροχιάζεται με αποτέλεσμα να μειωθούν σε συχνότητα το άγχος και η κακοκεφιά. Είναι επίσης δυνατόν να μάθουμε να ελέγχουμε τη συμπεριφορά μας όταν έχουμε έντονα συναισθήματα, με αποτέλεσμα να ...γλιτώσουμε τις σχέσεις μας. Τέλος, μπορούμε να μάθουμε ν' αντιδράμε στην ανία και να ξεγλιστράμε από την πόρτα της δημιουργικότητας.

Από τις Εκδόσεις Ψυχογίος.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



**ΤΙ ΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ;**

Το πρώτο βιβλίο για τη σχέση
ανδρών και γυναικών



**Κυκλοφορεί
από τις Εκδόσεις Ψυχογίος**

Νίκος Δριμάλας
Ωτορινολαρυγγολόγος
Κύπρου 15
Άνω Καλαμάκι
210-99 60 780

Παλαιό Δημαρχείο Γλυφάδας

Σάββατο 15 Οκτωβρίου
12:00 - 2:00 μ.μ.

Ο Γιώργος Πιντέρης
αποχαιρετά τη Γλυφάδα

Ζω και εργάζομαι στη Γλυφάδα από το Σεπτέμβρη του 1983. Θυμάμαι την ημέρα που μετακόμισα στο καινούργιο μου το σπίτι κυκλοφόρησε το 2ο βιβλίο μου: «Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι».

Τα πρώτα 14 χρόνια ζούσα στην Αγ. Νικολάου. Από την 1η Απριλίου του 1997 ζω στην οδό Κίου στην Άνω Γλυφάδα.

Στο τέλος Οκτωβρίου, αποχαιρετώ τη Γλυφάδα μετά από 33 χρόνια και βάζω πλήρη για Χαλκίδα. Συναι-

σθηματικά δεν είναι καθόλου εύκολο, αλλά η ζωή συνεχίζεται.

Πριν 2 ημέρες (28/9/16) μου τηλεφώνησε η κυρία Μπάρμπα και μου ζήτησε να κάνουμε μια εκδήλωση στο παλαιό Δημαρχείο το Σάββατο 15 Οκτωβρίου 12:00 με 2:00 το μεσημέρι. Δέχθηκα με χαρά. Πάντα μου άρεσε να μιλάω στους Γλυφιδιώτες. Παράλληλα είναι και μια ευκαιρία για έναν αποχαιρετισμό.

Ο τρόπος που σχεδιάζω να περάσουμε αυτό το δίωρο είναι κάπως

έτσι:

12:15 - 13:00 Διάλεξη με θέμα «Τι έμαθα για τον άνθρωπο στα 39 χρόνια που είμαι ψυχολόγος».

13:00 - 13:45 Με ρωτάτε ό,τι θέλετε και - αν γνωρίζω - απαντώ.

13:50 - 14:15 Σφίγγω χέρια και υπογράφω βιβλία.

Στην εκδήλωση θα υπάρχουν και βιβλία μου από τις εκδόσεις Ψυχογιός.



Παρουσίαση του βιβλίου μου «Άλλα θέλω κι άλλα κάνω» στο Δημαρχείο Γλυφάδας τον Οκτώβριο του 2008 επί δημαρχείας κ. Γιάννη Θεοδωρόπουλου. Δεξιά μου ο επί 20ετία γείτονας και φίλος μου κ. Σπύρος Βαμβακερός, την εποχή εκείνη Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου.