

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οι ψυχοσωματικές διαταραχές είναι ο τομέας με τον οποίο ασχολήθηκα περισσότερο. Πάνω στο θέμα έχω γράψει 3 βιβλία: Προσωπικότητα και Υγεία, Τόμος 1, Προσωπικότητα και Υγεία, Τόμος 2 (Εκδόσεις Θυμάρι) και Χαρά η καλύτερη θεραπεία (Εκδόσεις Ψυχογίος).

Υπάρχουν όμως και άνθρωποι που δεν μαθαίνουν διαβάζοντας. Μαθαίνουν βλέποντας, ακούγοντας ή ακόμα και κάνοντας. Γι' αυτούς τους ανθρώπους υπάρχει στο YouTube μια ολοκληρωμένη παρουσίαση. Για να την δείτε πληκτρολογήστε στο YouTube «Γιώργος Πιντέρης Ψυχοσωματικά». Φυσικά η παρουσίαση απευθύνεται και σ' εκείνους που διαβάζουν...

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος

Χαρά

Η καλύτερη θεραπεία

Με ποιους τρόπους η καλή διάθεση
μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε
τα ψυχοσωματικά προβλήματα μας

9η ΧΙΛΙΑΔΑ



Βοήθεια για Υπολογιστές
COOLMATTERTECHS

Μάνος Καραντουμάνης

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

Ντόναλντ ανακάλυψε ότι ως Πρόεδρος των Η.Π.Α. δεν μπορεί να κάνει πάντα το δικό του κι έτσι είναι η καρδιά μας ακόμη στη θέση της. Όμως ο άλλος είναι ανεξέλεγκτος!

Μέσα στο 2016 έχουν εμφανιστεί άλλα δύο είδη Κοινοβουλευτικής Δικτατορίας: Δίπλα μας είναι ένας 63άρης φανατικός εθνικιστής δικτάτορας, ο Ερντογάν. Αυτός τα έχει βάλει με την Ευρώπη και τον Δυτικό Πολιτισμό. Εκμεταλλεύτηκε την απόπειρα ενός πραξικοπήματος και κατάφερε με «Δημοκρατικές» διαδικασίες να συγκεντρώσει όλη την εξουσία στα χέρια του. Οι αντιφρονούντες καταλήγουν στις φυλακές ή ...εξαφανίζονται. Ευτυχώς αυτός δεν διαθέτει πυρηνικά όπλα.

Στην Βενεζουέλα έχουμε ένα άλλο φρούτο: Ο 55άρης Νίκολας Μαδούρο. Αυτός χρησιμοποιεί τις Δημοκρατικές διαδικασίες με τρόπο ώστε να έχει την εξουσία στα χέρια του. Με «Δημοκρατικές» διαδικασίες διέλυσε το νόμιμο κοινοβούλιο και έβαλε τους ηγέτες της αντιπολίτευσης φυλακή. Στη συνέχεια (πάντα με «Δημοκρατικές» διαδικασίες) καρατόμησε την Γενική Εισαγγελέα Λουίζα Ορτέγκα διότι δεν ενέκρινε την νέα Συντακτική Συνέλευση της Βενεζουέλας με την οποία ο Μαδούρο αντικατέστησε το νόμιμο Κοινοβούλιο.

Αν εξαιρέσουμε τον Τραμπ - που τον ελέγχει καθημερινά το Αμερικάνικο Δημοκρατικό σύστημα των checks and balances (ελέγχων και ισορροπιών) - οι άλλοι 3 είναι ανεξέλεγκτοι. Φαίνεται πως ο Τραμπ κάποια πίεση ασκεί στον Κιμ και στον Μαδούρο. Η Ευρώπη κάτι έχει αρχίσει να λέει στον Ερντογάν.

Το ερώτημα είναι: Έχει η ανθρωπότητα ευ-

θύνη ν' ασκήσει κάποιο έλεγχο σε τέτοια καθεστώτα ή ο ρόλος της είναι να παρακολουθεί και να τα καταδικάζει εκ των υστέρων όταν είναι πια αργά.

Βέβαια, όταν λέμε «η ανθρωπότητα» τι εννοούμε; Αν χρησιμοποιήσουμε τον όρο αναφερόμενοι σε όσους έχουν δυνατότητα επιρροής, εννοούμε τον Ο.Η.Ε και τους ηγέτες των μεγάλων κρατών.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



ΟΤΑΝ Η ΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΡΑΛΟΓΙΖΕΤΑΙ

Ζήσε την πραγματικότητα
και διώξε το άγχος και την κατάθλιψη



Κυκλοφορεί
από τις
ονντ Εκδόσεις Ψυχο-
γίος

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph.D.
Ψυχολόγος

8η
ΕΚΔΟΣΗ



Προσωπικότητα
και Υγεία

Βιβλίο I Το STRES φίλος ή εχθρός;



ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΟΜΟΡΦΙΑ
Ψυχοσωματική Υγεία - 1

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.
Ψυχολόγος

8η
ΕΚΔΟΣΗ



Προσωπικότητα
και Υγεία

Βιβλίο II Ημικρανίες · Υπέρταση · Εμφράγματα
και Αντιμετώπιση



ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΟΜΟΡΦΙΑ
Ψυχοσωματική Υγεία - 2