



Ανάλυση της αντίληψης του στρατού για το PTSD - Κύπρος -

PTSD



Co-funded by
the European Union

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"
2022-1-R001-KA220-VET-000085808

Ανάλυση της αντίληψης του στρατού για το PTSD

- Κύπρος -

Erasmus+ Program – Strategic Partnership

Project “*Resilience and inclusion for the military*”

2022-1-R001-KA220-VET-000085808

Partners:

DIGITAL KOMPASS - Bucharest, România

I.V. International - Foggia, Italy

Organization for Promotion of European Issues - Paphos, Cyprus

BUMIR - Bucharest, România

Υλικό κατασκευασμένο με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν ευθύνονται για τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί το περιεχόμενο αυτών των πληροφοριών.

Εισαγωγή

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι ένα σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας που μπορεί να επηρεάσει άτομα που έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός. Το στρατιωτικό προσωπικό κινδυνεύει να αναπτύξει μετατραυματική διαταραχή, επειδή εκτίθεται σε τραυματικά γεγονότα κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας του. Σε αυτό το πλαίσιο κατασκευάσαμε το παρόν ερωτηματολόγιο, για να αξιολογήσουμε την αντίληψη των στρατιωτικών για την PTSD και να εντοπίσουμε τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους στο θέμα αυτό. Η ανάλυση του ερωτηματολογίου μπορεί να παράσχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της θητείας αντιλαμβάνονται και προσεγγίζουν το ζήτημα της PTSD και να συμβάλει στη βελτίωση των παρεμβάσεων και των θεραπειών για αυτούς.



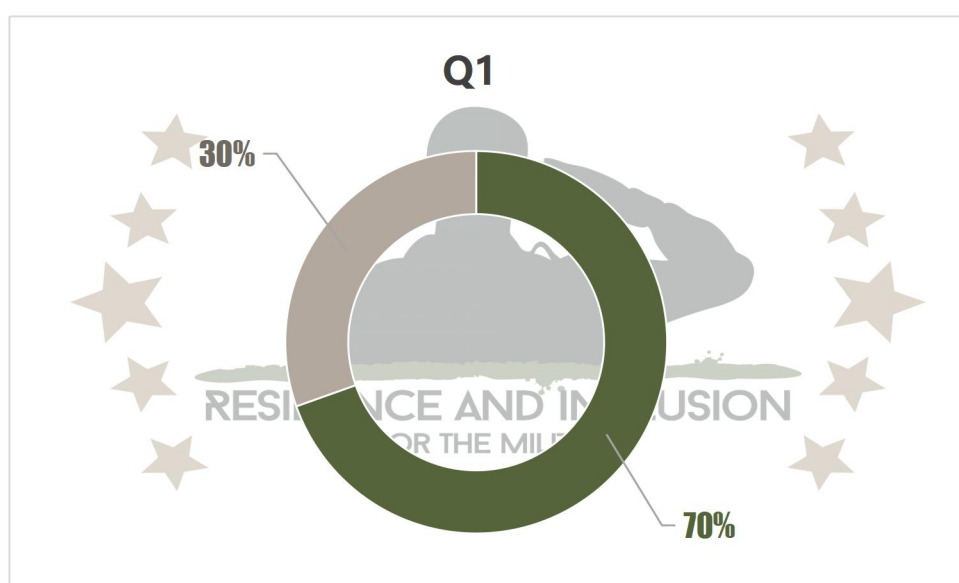
Αποτελέσματα της ανάλυσης των στρατιωτικών αντιλήψεων για το PTSD - Κύπρος

Ερώτηση 1. Γνωρίζετε πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες στο στρατό?

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις.

Το 70% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ- το 30% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή ΟΧΙ.



Σχήμα 1. Γνώση της PTSD

Ερμηνεία

Σε αυτή την έρευνα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν γνώριζαν πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες στο στρατό. Οι συμμετέχοντες είχαν δύο επιλογές απαντήσεων: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής: Οι ερωτηθέντες απάντησαν: 1:

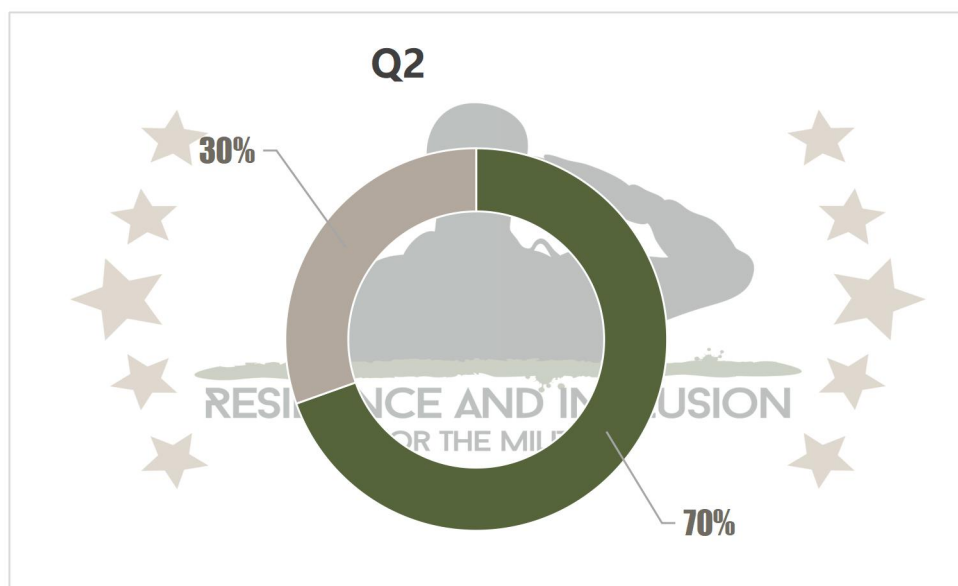
- Το 70% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, πράγμα που σημαίνει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων γνωρίζει πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες στο στρατό.

- Το 30% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΟΧΙ, που σημαίνει ότι ένα μικρότερο μέρος αυτών δεν γνωρίζει πληροφορίες για το θέμα αυτό. Επομένως, στην παρούσα έρευνα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες γνωρίζουν για το μετατραυματικό στρες στο στρατό, ενώ μια μειοψηφία δεν γνωρίζει πληροφορίες για το θέμα αυτό.

Ερώτηση 2. Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, διευκρινίστε τι γνωρίζετε για το PTSD στον στρατό.

Είχε ως επιλογές απαντήσεων: ανοικτές απαντήσεις.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: το 70% των συμμετεχόντων έδωσε εξηγήσεις και το 30% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση.



Σχήμα 2. Τι γνωρίζουν οι συμμετέχοντες για το μετατραυματικό στρες

Ερμηνεία

Σε αυτή την περίπτωση, η έρευνα αποσκοπούσε στο να μάθει περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις γνώσεις των συμμετεχόντων για το μετατραυματικό στρες στο στρατό, αφού απάντησαν ναι στην προηγούμενη ερώτηση. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δώσουν απαντήσεις ανοικτού τύπου, δηλαδή να μοιραστούν τις πληροφορίες που γνωρίζουν με δικά τους λόγια, χωρίς προκαθορισμένες επιλογές.

Τα αποτελέσματα για την ερώτηση αυτή έχουν ως εξής:

- Το 70% των συμμετεχόντων εξήγησε τι γνωρίζει για το μετατραυματικό στρες στο στρατό. Αυτό σημαίνει ότι οι περισσότεροι από όσους απάντησαν ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση μοιράστηκαν τις γνώσεις τους για το θέμα.

- Το 30% των συμμετεχόντων δεν απάντησαν σε αυτή την ερώτηση, ακόμη και αν επέλεξαν την επιλογή ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση. Οι λόγοι για τη μη απάντηση μπορεί να ποικίλλουν, όπως η έλλειψη χρόνου, η εμπιστευτικότητα των πληροφοριών ή η παρανόηση της ερώτησης.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι ένα σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων που δήλωσαν ότι γνώριζαν για το μετατραυματικό στρες στον στρατό ήταν πρόθυμοι να μοιραστούν πληροφορίες σχετικά με το θέμα αυτό. Ωστόσο, ορισμένοι από αυτούς επέλεξαν να μην απαντήσουν στην ανοιχτή ερώτηση.

Ακολουθούν ορισμένα δείγματα απαντήσεων:

1. Το μετατραυματικό στρες στο στρατό εμφανίζεται συχνά μετά την έκθεση των στρατιωτών σε τραυματικές ή βίαιες καταστάσεις κατά τη διάρκεια στρατιωτικών αποστολών, όπως μάχες, τρομοκρατικές επιθέσεις ή φυσικές καταστροφές. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν εφιάλτες, διεισδυτικές αναμνήσεις τραυματικών γεγονότων και αυξημένο άγχος.

2. Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) στο στρατό είναι μια αγχώδης διαταραχή που μπορεί να εμφανιστεί αφού ένα άτομο έχει εκτεθεί σε ένα τραυματικό γεγονός. Οι στρατιώτες μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα όπως η αποφυγή χώρων ή ανθρώπων που τους θυμίζουν το τραύμα, η υπερδιέγερση και η δυσκολία συγκέντρωσης.

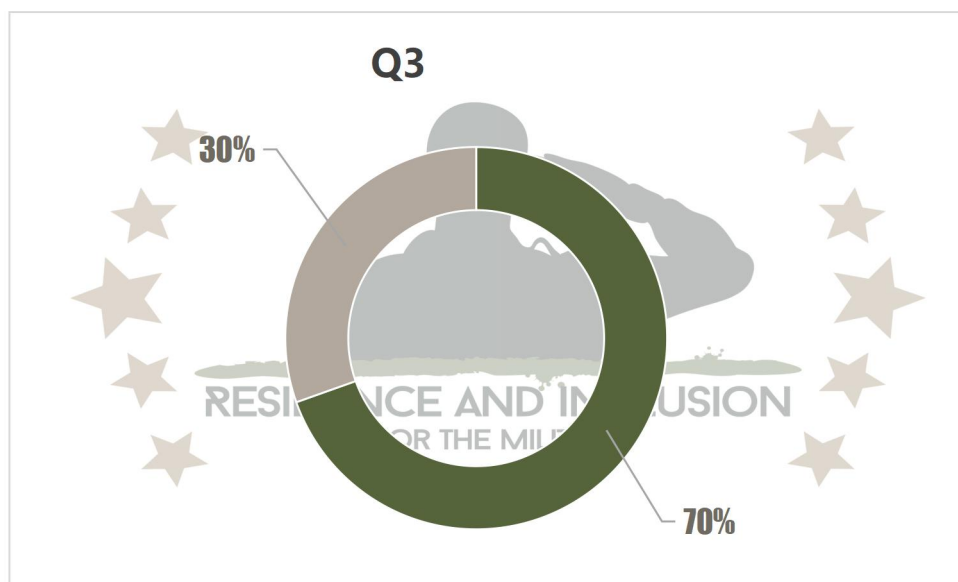
3. Γνωρίζω ότι η μετατραυματική διαταραχή στον στρατό είναι συχνό πρόβλημα μεταξύ των βετεράνων και ότι εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως εφιάλτες, αναδρομές, άγχος και κατάθλιψη. Γνωρίζω επίσης ότι η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει θεραπεία, φαρμακευτική αγωγή και ομάδες υποστήριξης.

4. Η διαταραχή μετατραυματικού στρες στον στρατό είναι μια κατάσταση που επηρεάζει άτομα που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής θητείας, όπως η βία, ο πόλεμος ή η απώλεια συντρόφων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα σχέσεων, καθώς και σε προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος και κατάθλιψη.

Ερώτηση 3. Γνωρίζετε τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες?

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: το 70% των συμμετεχόντων απάντησε ΝΑΙ, το 30% των συμμετεχόντων απάντησε ΟΧΙ.



Σχήμα 3. Σχετικά με τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες

Ερμηνεία

Σε αυτή την έρευνα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν γνώριζαν τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες. Οι συμμετέχοντες είχαν δύο επιλογές απαντήσεων: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής: Οι ερωτηθέντες απάντησαν σε ερωτήσεις για το τραυματικό στρες:

- Το 70% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, πράγμα που σημαίνει ότι οι περισσότεροι από αυτούς γνωρίζουν τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες.

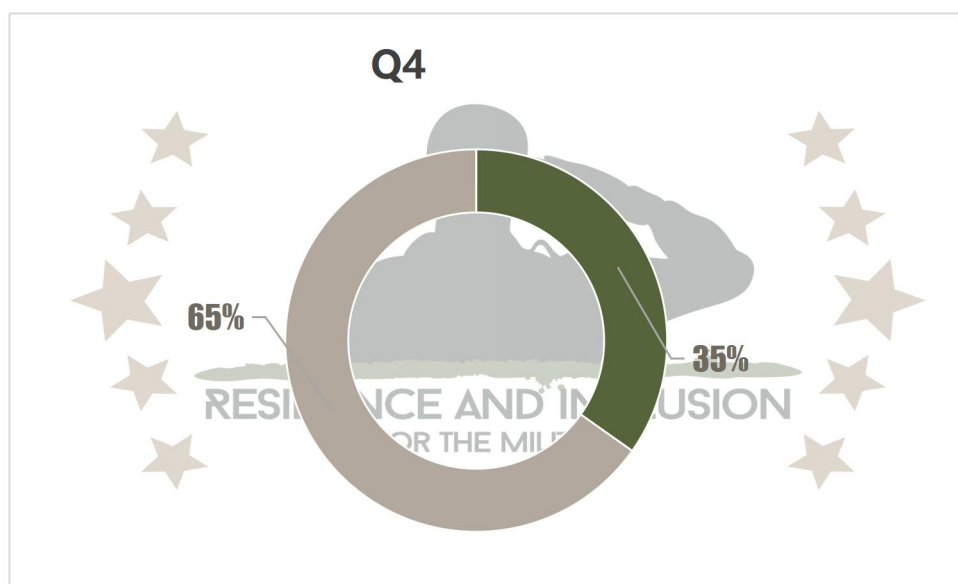
- Το 30% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΟΧΙ, που σημαίνει ότι ένα μικρότερο μέρος από αυτούς δεν γνωρίζει τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες γνωρίζουν τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες, ενώ μια μειοψηφία δεν είναι εξοικειωμένη με αυτά τα συμπτώματα.

Ερώτηση 4. Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, διευκρινίστε τι γνωρίζετε για τα συμπτώματα του PTSD?

Οι επιλογές απάντησης ήταν ανοικτές.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: το 65% των συμμετεχόντων απάντησε στην ερώτηση αυτή- το 35% των συμμετεχόντων δεν απάντησε στην ερώτηση αυτή.



Σχήμα 4. Συμπτώματα μετατραυματικού στρες

Ερμηνεία

Σε αυτή την περίπτωση, η έρευνα αποσκοπούσε στο να μάθει περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις γνώσεις των συμμετεχόντων για τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες, αφού απάντησαν ναι στην προηγούμενη ερώτηση. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δώσουν απαντήσεις ανοικτού τύπου, δηλαδή να μοιραστούν τις πληροφορίες που γνωρίζουν με δικά τους λόγια, χωρίς προκαθορισμένες επιλογές.

Τα αποτελέσματα για την ερώτηση αυτή έχουν ως εξής:

- Το 65% των συμμετεχόντων έδωσε απαντήσεις σχετικά με το τι γνωρίζει για τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Αυτό σημαίνει ότι οι περισσότεροι από όσους απάντησαν ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση μοιράστηκαν τις γνώσεις τους για τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες.

- Το 35% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση, ακόμη και αν επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση. Οι λόγοι για τη μη απάντηση μπορεί να ποικίλλουν, όπως η έλλειψη χρόνου, η εμπιστευτικότητα των πληροφοριών ή η παρανόηση της ερώτησης.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι ένα σημαντικό μέρος των συμμετεχόντων που δήλωσαν ότι γνωρίζουν τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες ήταν πρόθυμοι να μοιραστούν πληροφορίες σχετικά με αυτό το θέμα. Ωστόσο, ορισμένοι από αυτούς επέλεξαν να μην απαντήσουν στην ανοιχτή ερώτηση.

Ακολουθούν μερικά δείγματα απαντήσεων:

- *Τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες περιλαμβάνουν εφιάλτες, δυσάρεστες ή ενοχλητικές αναμνήσεις τραυματικών γεγονότων, αποφυγή καταστάσεων που θυμίζουν το τραύμα, αλλαγές στη συναισθηματική κατάσταση και υπερένταση.*

- *Ορισμένα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η ευερεθιστότητα, τα προβλήματα ύπνου, η δυσκολία συγκέντρωσης, τα απροσδόκητα συναισθηματικά ξεσπάσματα και η επανάληψη του τραυματικού γεγονότος μέσω αναδρομών ή παρεμβατικών σκέψεων.*

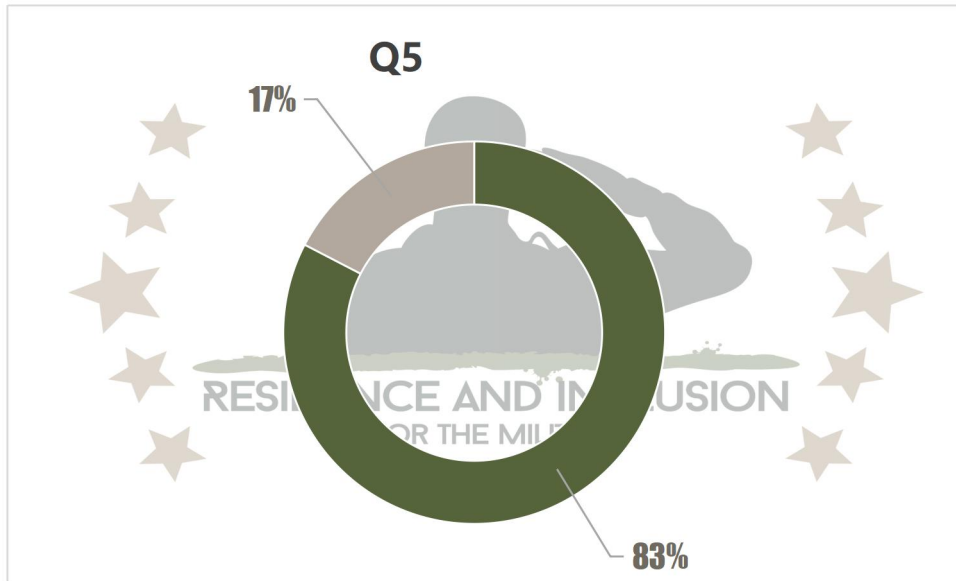
- *Γνωρίζω ότι το μετατραυματικό στρες εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως εφιάλτες, διεισδυτικές αναμνήσεις τραυματικών γεγονότων, αποφυγή καταστάσεων που θυμίζουν το τραύμα, αλλαγές στην όρεξη ή τον ύπνο και υπερδιέγερση ή αυξημένη ευερεθιστότητα.*

- *Τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες μπορεί να περιλαμβάνουν διεισδυτικές σκέψεις και αναμνήσεις που σχετίζονται με το τραυματικό γεγονός, εφιάλτες, αποφυγή χώρων ή ανθρώπων που τους θυμίζουν το τραύμα, δυσκολία συγκέντρωσης, εναλλαγές της διάθεσης και συνεχή αίσθηση ότι βρίσκονται σε κίνδυνο.*

Ερώτηση 5. Έχετε ακούσει ή έχετε δει συναδέλφους που έχουν ή είχαν διαταραχή μετατραυματικού στρες?

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: 83% των στρατιωτικών επέλεξαν την επιλογή ΝΑΙ και 17% των στρατιωτικών επέλεξαν την επιλογή ΟΧΙ.



Σχήμα 5. Εάν έχουν δει συναδέλφους που υπέφεραν ή υποφέρουν από μετατραυματικό στρες

Ερμηνεία

Στην έρευνα αυτή, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν είχαν ακούσει ή δει συναδέλφους που είχαν ή έχουν διαταραχή μετατραυματικού στρες. Οι συμμετέχοντες είχαν δύο επιλογές απαντήσεων: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής: Οι ερωτηθέντες απάντησαν σε ερωτήσεις για το θέμα αυτό:

- Το 83% του στρατιωτικού προσωπικού επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, πράγμα που σημαίνει ότι η σημαντική πλειοψηφία τους έχει ακούσει ή έχει δει συναδέλφους που είχαν ή έχουν διαταραχή μετατραυματικού στρες.

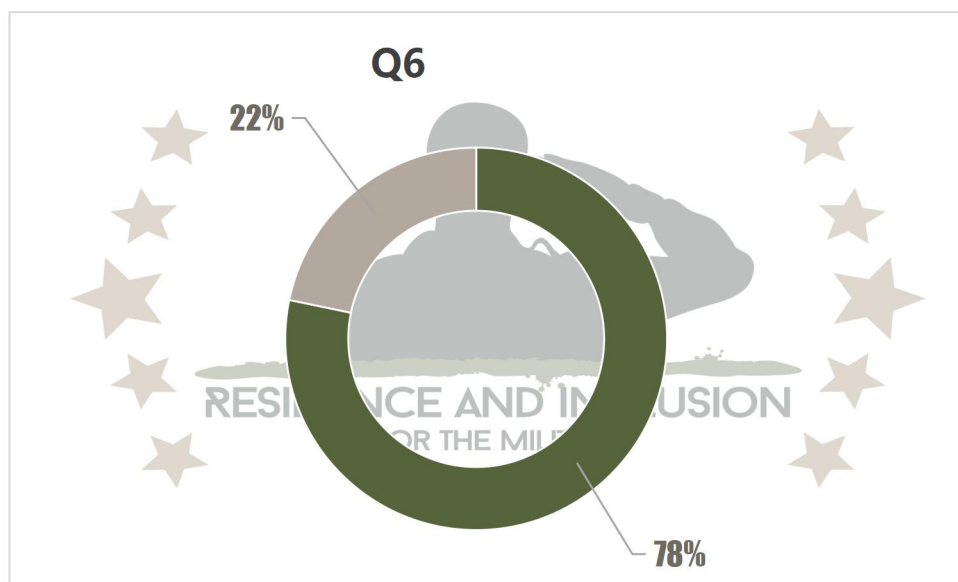
- Το 17% των στρατιωτικών επέλεξε την επιλογή απάντησης ΟΧΙ, πράγμα που σημαίνει ότι ένα μικρότερο μέρος από αυτούς δεν έχει συναντήσει συναδέλφους που είχαν ή έχουν διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι οι περισσότεροι στρατιώτες που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν εμπειρίες ή γνώριζαν συναδέλφους που είχαν ή έχουν διαταραχή μετατραυματικού στρες, ενώ μια μειοψηφία δεν είχε. Αυτό υπογραμμίζει ότι το μετατραυματικό στρες είναι ένα κοινό και σημαντικό πρόβλημα μεταξύ των στρατιωτικών.

Ερώτηση 6. Έχετε έναν ψυχολόγο για να μιλήσετε σε στιγμές ανάγκης?

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: το 76% των ατόμων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ και το 22% την επιλογή ΟΧΙ.



Σχήμα 6. Ένας ψυχολόγος για να μιλήσει.

Ερμηνεία

Σε αυτή την έρευνα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν έχουν ψυχολόγο για να μιλήσουν σε στιγμές ανάγκης. Οι συμμετέχοντες είχαν δύο επιλογές απάντησης: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής: Οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι ο ψυχοθεραπευτής τους έχει ψυχοθεραπευτή:

- Το 76% των ατόμων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, πράγμα που σημαίνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν έναν ψυχολόγο στη διάθεσή τους για να μιλήσουν όταν το χρειάζονται.

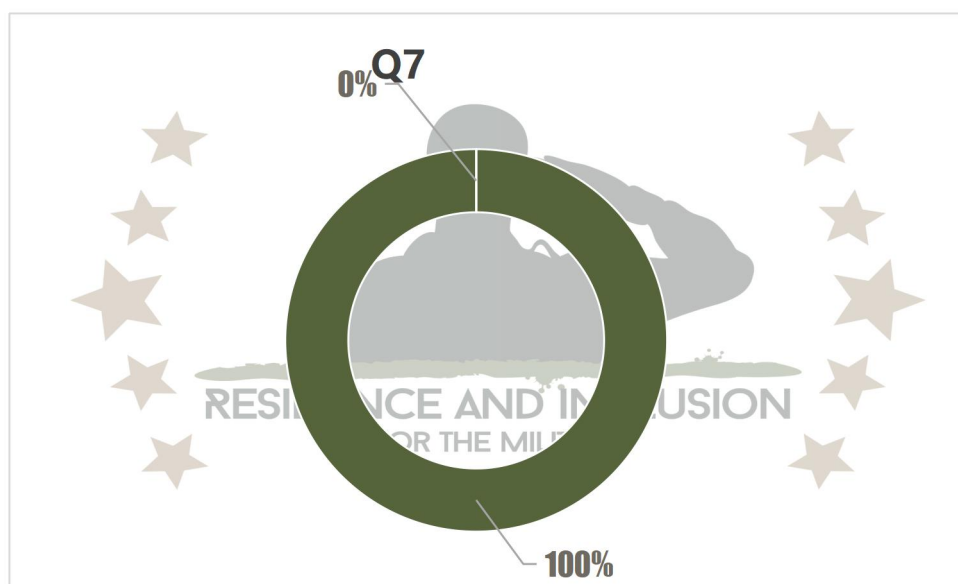
- Το 22% των ατόμων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΟΧΙ, που σημαίνει ότι κάποιοι από τους συμμετέχοντες δεν έχουν ψυχολόγο για να μιλήσουν όταν το χρειάζονται.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην απαραίτητη ψυχολογική υποστήριξη όταν τη χρειάζονται, ενώ μια μειοψηφία δεν επωφελείται από αυτό το είδος υποστήριξης.

Ερώτηση 7. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε έναν ψυχολόγο με τον οποίο να μιλάτε κατά καιρούς για το μετατραυματικό στρες?

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 100% των ατόμων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ.



Σχήμα 7. Χρησιμότητα ενός ψυχολόγου για να μιλήσει.

Ερμηνεία

Σε αυτή την έρευνα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν θα ήταν χρήσιμο να έχουν έναν ψυχολόγο για να συζητούν κατά καιρούς για το μετατραυματικό στρες. Οι συμμετέχοντες είχαν δύο επιλογές απαντήσεων: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής: Οι ερωτηθέντες απάντησαν σε ερωτήσεις για το θέμα αυτό:

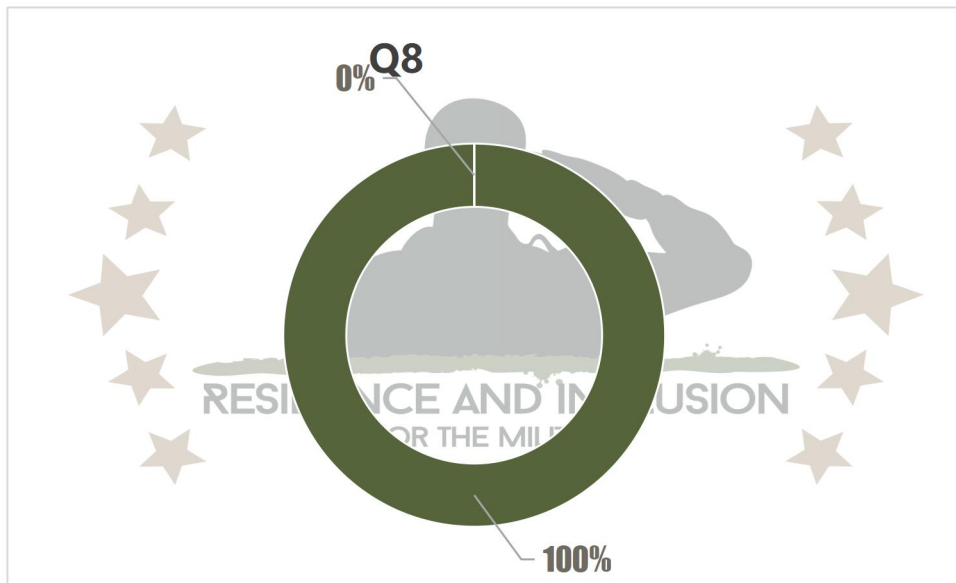
- Το 100% των ατόμων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα πιστεύουν ότι θα ήταν χρήσιμο να έχουν έναν ψυχολόγο για να μιλήσουν για το μετατραυματικό στρες.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι υπάρχει ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων σχετικά με τη σημασία της πρόσβασης σε ψυχολογική υποστήριξη για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση του μετατραυματικού στρες. Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη να εξασφαλιστούν επαρκείς πόροι και υποστήριξη για τα άτομα που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.

Ερώτηση 8. Θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει ένας οδηγός με πληροφορίες σχετικά με το PTSD?

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 100% των ατόμων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ.



Σχήμα 8. Χρησιμότητα ενός εγχειριδίου για το μετατραυματικό στρες

Ερμηνεία

Σε αυτή την έρευνα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει ένας οδηγός για την αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με το μετατραυματικό στρες. Οι συμμετέχοντες είχαν δύο επιλογές απαντήσεων: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής: Οι ερωτηθέντες απάντησαν σε δύο ερωτήσεις:

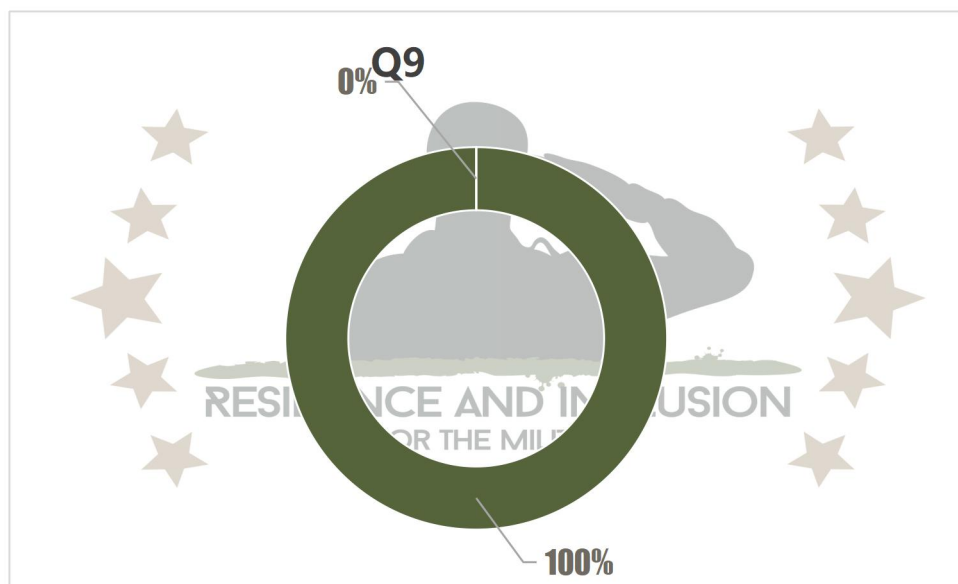
- Το 100% των ατόμων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα πιστεύουν ότι θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει ένας οδηγός με πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι υπάρχει ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων όσον αφορά τη σημασία και τη χρησιμότητα ενός οδηγού που θα παρέχει πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες. Αυτό υποδηλώνει ότι θα ήταν ωφέλιμο να δημιουργηθεί και να διανεμηθεί τέτοιο ενημερωτικό υλικό για να βοηθηθούν τα άτομα που αντιμετωπίζουν το μετατραυματικό στρες ή για να εκπαιδευτούν όσοι ενδιαφέρονται για το θέμα.

Ερώτηση 9. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε μια εφαρμογή που να σας λέει τι είναι το PTSD, ποια είναι τα συμπτώματα, πώς εκδηλώνεται, πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί και άλλες πληροφορίες σχετικά με το PTSD?

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 100% των ατόμων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ.



Σχήμα 9. Βοηθητικό πρόγραμμα εφαρμογής

Ερμηνεία

Σε αυτή την έρευνα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν θα ήταν χρήσιμο να έχουν μια εφαρμογή που θα μπορούσε να τους παρέχει πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων, των εκδηλώσεων, των στρατηγικών διαχείρισης και άλλων σχετικών πληροφοριών. Οι συμμετέχοντες είχαν δύο επιλογές απαντήσεων: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής:

- Το 100% των ατόμων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα πιστεύουν ότι θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει μια εφαρμογή που να τους παρέχει πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι υπάρχει ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων όσον αφορά τη σημασία και τη χρησιμότητα μιας εφαρμογής που παρέχει πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες. Αυτό υποδηλώνει ότι η ανάπτυξη και η διανομή μιας τέτοιας εφαρμογής θα μπορούσε να είναι επωφελής για τα άτομα που αντιμετωπίζουν το μετατραυματικό στρες ή για την εκπαίδευση όσων ενδιαφέρονται για το θέμα αυτό.

Είναι πολύ ενθαρρυντικό να ακούμε ότι οι συμμετέχοντες στρατιώτες ήταν ενθουσιασμένοι με τη χρησιμότητα της εφαρμογής και εξέφρασαν τη συμφωνία τους για το έργο "Ανθεκτικότητα και ένταξη για τον στρατό". Αυτή η θετική ανταπόκριση υπογραμμίζει τη σημασία της παροχής προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς πόρων για την αντιμετώπιση του μετατραυματικού στρες και των θεμάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των στρατιωτικών.

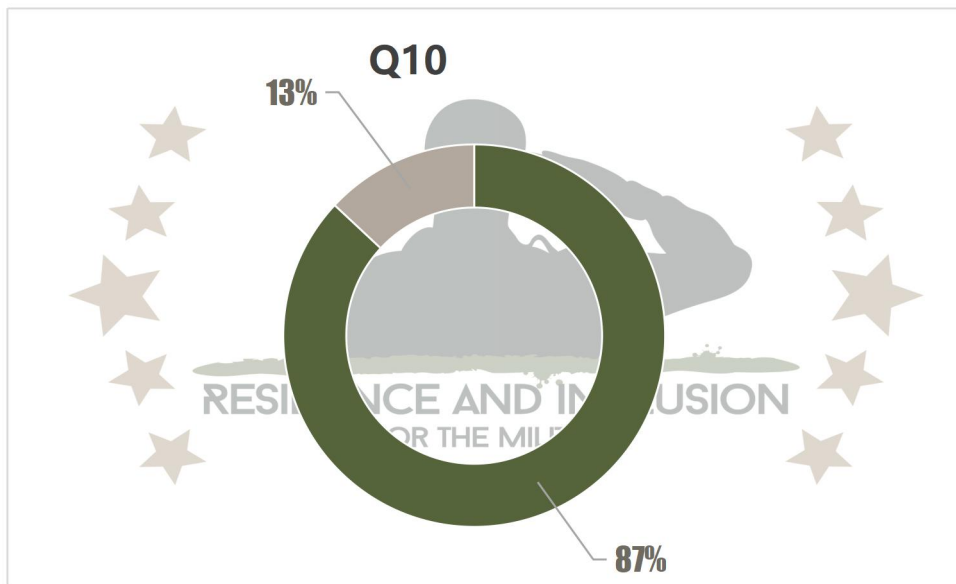
Το γεγονός ότι η εφαρμογή μπορεί να είναι χρήσιμη για τα άτομα με αναπηρίες που δεν μπορούν φυσικά να πάνε σε ψυχολόγο είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα του έργου. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της ανάπτυξης λύσεων που λαμβάνουν υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες και περιστάσεις των μελών των υπηρεσιών, διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν πρόσβαση στην κατάλληλη υποστήριξη και τους κατάλληλους πόρους.

Εν κατακλείδι, η θετική ανατροφοδότηση και η αναγνώριση της χρησιμότητας της εφαρμογής και του έργου "Ανθεκτικότητα και ένταξη για τους στρατιωτικούς" καταδεικνύουν ότι τέτοιες πρωτοβουλίες μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και την ευημερία των στρατιωτικών, ανεξάρτητα από την προσωπική τους κατάσταση ή τις πιθανές αναπηρίες τους.

Ερώτηση 10. Τι άλλο πιστεύετε ότι θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζετε για το μετατραυματικό στρες στον στρατό?

Είχε ανοιχτές επιλογές απαντήσεων.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: το 87% των συμμετεχόντων απάντησε στην ερώτηση αυτή- το 13% δεν απάντησε.



Σχήμα 10. Προσθήκες στις πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες

Ερμηνεία

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής:

- Το 87% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτή την ερώτηση, πράγμα που σημαίνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν απόψεις ή ιδέες σχετικά με το τι θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζουν για το μετατραυματικό στρες στο στρατό.

- Το 13% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση, γεγονός που υποδηλώνει ότι ορισμένοι από αυτούς δεν είχαν συγκεκριμένες απόψεις ή δεν ήθελαν να απαντήσουν.

Ακολουθούν ορισμένες απαντήσεις:

- *Αποτελεσματικές στρατηγικές και τεχνικές διαχείρισης του μετατραυματικού στρες ειδικά για στρατιωτικούς που λαμβάνουν υπόψη τις μοναδικές εμπειρίες και περιστάσεις τους.*

- *Προγράμματα πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό προσωπικό.*

- *Πώς να αναγνωρίζετε τα σημεία και τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες σε συναδέλφους ή υφισταμένους και πώς να παρέχετε την κατάλληλη υποστήριξη.*

- *Ο ρόλος των διοικητών και του ανώτερου προσωπικού στην προώθηση της ψυχικής υγείας και στην αντιμετώπιση του μετατραυματικού στρες μεταξύ των υφισταμένων τους.*

- Πόροι και προγράμματα υποστήριξης που είναι διαθέσιμα για το στρατιωτικό προσωπικό που βιώνει μετατραυματικό στρες, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας, των ομάδων υποστήριξης και των εξειδικευμένων ιατρικών υπηρεσιών.
- Πώς να ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση και να μειώσετε το στίγμα που συνδέεται με το PTSD και την ψυχική υγεία γενικότερα μεταξύ των στρατιωτικών.
- Μελέτες περιπτώσεων και παραδείγματα στρατιωτικού προσωπικού που διαχειρίστηκαν με επιτυχία την PTSD και βελτίωσαν την ψυχική τους υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

Τελικά συμπεράσματα και συστάσεις για την έρευνα στην Κύπρο

Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν υψηλό επίπεδο ευαισθητοποίησης και γνώσης του μετατραυματικού στρες μεταξύ των στρατιωτικών συμμετεχόντων.

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες αναγνώρισαν τη χρησιμότητα ενός οδηγού και μιας εφαρμογής για την παροχή πληροφοριών σχετικά με το μετατραυματικό στρες και την υποστήριξη των μελών των υπηρεσιών που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.

Οι στρατιωτικοί εκτίμησαν την ιδέα του έργου "Ανθεκτικότητα και ένταξη για τους στρατιωτικούς" και πιστεύουν ότι μια εφαρμογή και προσβάσιμες πηγές είναι σημαντικές για να βοηθήσουν επίσης τα άτομα με αναπηρίες ή που δεν μπορούν φυσικά να πάνε σε ψυχολόγο.

Υπάρχει σημαντικό ενδιαφέρον να μάθουν περισσότερα για το μετατραυματικό στρες στους στρατιωτικούς και τις στρατηγικές διαχείρισής του.

Σύσταση

- Ανάπτυξη ενός οδηγού και μιας εφαρμογής που παρέχει πληροφορίες σχετικά με την PTSD, τα συμπτώματά της, τις στρατηγικές διαχείρισης και τους πόρους υποστήριξης για το στρατιωτικό προσωπικό.

- Υλοποίηση του έργου "Ανθεκτικότητα και ένταξη για τους στρατιωτικούς", λαμβάνοντας υπόψη τη θετική ανατροφοδότηση και τις διαφορετικές ανάγκες των στρατιωτικών, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρίες.
- Δημιουργία προγραμμάτων πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό προσωπικό και την παροχή υποστήριξης σε όσους αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.
- Προώθηση ανοικτής κουλτούρας και διαλόγου μεταξύ των στρατιωτικών σχετικά με την ψυχική υγεία και το μετατραυματικό στρες για τη μείωση του στίγματος και την προώθηση της πρόσβασης στην υποστήριξη.
- Παροχή εκπαίδευσης και πόρων για τους διοικητές και το ανώτερο προσωπικό ώστε να τους βοηθήσει να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν θέματα ψυχικής υγείας μεταξύ των υφισταμένων τους, συμπεριλαμβανομένου του μετατραυματικού στρες.
- Ανάλυση των ατομικών απαντήσεων στην ερώτηση "Τι πιστεύετε ότι θα ήταν πιο χρήσιμο να γνωρίζετε για το μετατραυματικό στρες στο στρατό;" για τον εντοπισμό συγκεκριμένων ανησυχιών και αναγκών ώστε να αναπτυχθούν κατάλληλοι πόροι και προγράμματα για την ικανοποίηση αυτών των απαιτήσεων.

Υλικό που παράγεται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του υλικού αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν ευθύνονται για τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί το περιεχόμενο αυτών των πληροφοριών.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"
2022-1-R001-KA220-VET-000085808