



# **Analiza percepției militarilor asupra PTSD**

- România -

A close-up photograph of two hands, palms up, holding several white, three-dimensional block letters that spell out the acronym 'PTSD'. The hands are positioned in the lower half of the frame, with the fingers slightly curled around the letters. The background is a soft-focus image of a person's hands in a military uniform, suggesting a soldier's perspective on the subject.



Co-funded by  
the European Union

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

# **Analiza percepției militarilor asupra PTSD**

- România -

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Proiect *“Resilience and inclusion for the military”*

# 2022-1-R001-KA220-VET-000085808

**Parteneri:**

DIGITAL KOMPASS - Bucharest, România

I.V. International - Foggia, Italy

Organization for Promotion of European Issues - Paphos, Cyprus

BUMIR - Bucharest, România

Material realizat cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. Conținutul acestui material este responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi utilizat conținutul acestor informații.

## Introducere

Stresul post-traumatic (PTSD) este o problemă serioasă de sănătate mintală care poate afecta persoanele care au experimentat un eveniment traumatizant. Militarii sunt expuși la riscul de a dezvolta PTSD, deoarece sunt expuși la evenimente traumatizante în timpul serviciului lor. În acest context am construit acest chestionar, pentru a evalua percepția militarilor cu privire la PTSD și pentru a identifica nevoile și preocupările lor în acest sens. Analiza chestionarului poate oferi informații valoroase despre cum militarii activi, veteranii și militarii cu dizabilități percep și abordează problema PTSD și poate ajuta la îmbunătățirea intervențiilor și tratamentelor pentru aceștia.



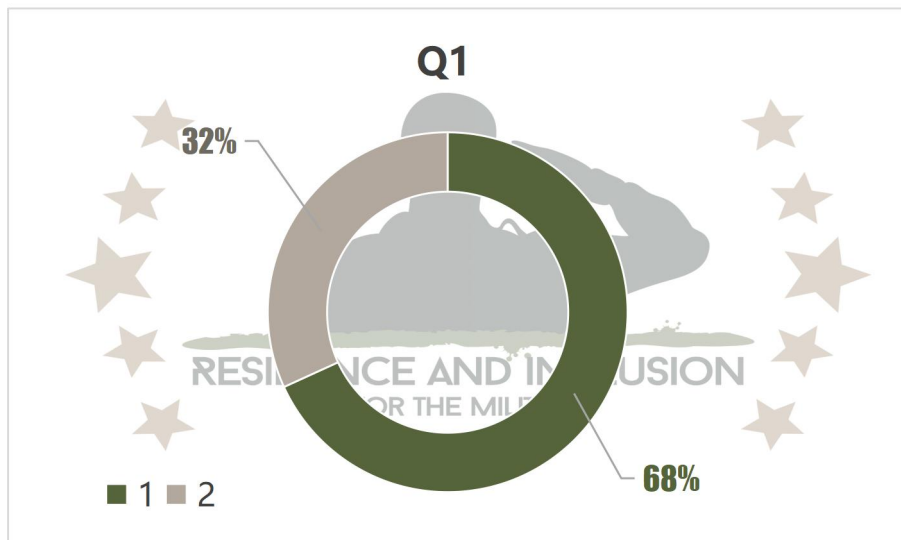
## Rezultate Analizei percepției militarilor asupra PTSD - Romania

### Întrebarea 1. Cunoașteți informații despre stresul post traumatic la militari?

Variante de răspuns: DA/ NU

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri

68% dintre participanți au ales varianta de răspuns DA; 32% dintre participanți au ales varianta de răspuns NU.



**Figura 1. Cunoștințe despre stresul post traumatic**

### Interpretare

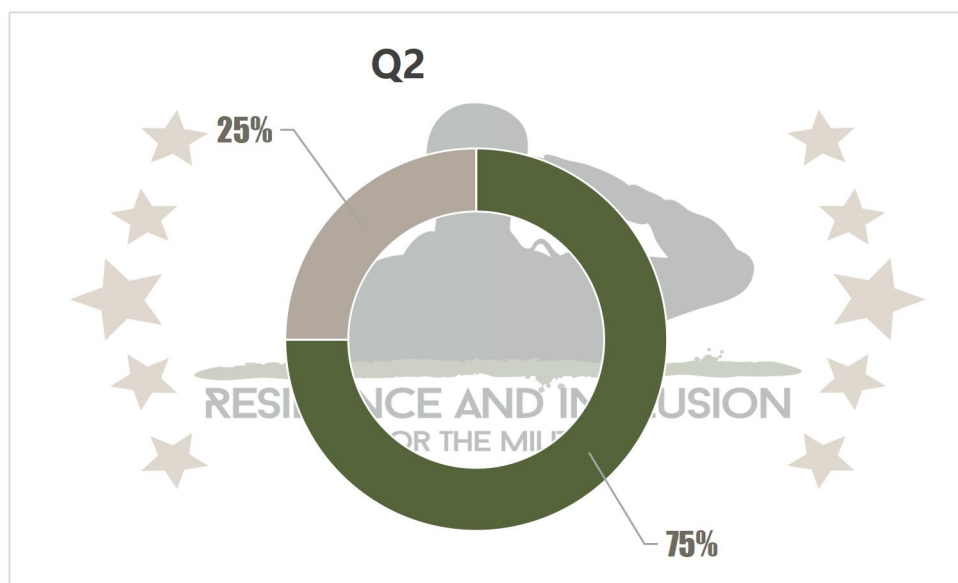
În urma analizei răspunsurilor, s-au înregistrat 68% dintre participanți, care au ales varianta DA, ceea ce indică faptul că acești participanți au cunoștințe despre stresul post-traumatic la militari. De asemenea, s-au înregistrat 32% dintre participanți care au ales varianta NU, ceea ce sugerează că acești participanți nu sunt conștienți de informațiile despre stresul post-traumatic la militari. Reiese că este necesar să continuăm să oferim informații și educație cu privire la stresul post-traumatic la militari, în special pentru cei care au răspuns că nu cunosc informații despre subiect. Această educație poate ajuta la creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a problemei și

poate oferi militarilor resursele și instrumentele necesare pentru a face față simptomelor de PTSD. De asemenea, feedback-ul primit poate ajuta la identificarea zonelor în care ar putea fi necesară îmbunătățirea abordării educaționale și la adaptarea acesteia în funcție de nevoile și preocupările participanților.

**Întrebarea 2. Dacă ați răspuns cu DA, specificați ce știți despre stresul post traumatic la militari.**

A avut ca variante de răspuns: răspunsuri deschise.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 75% dintre participanți au dat explicații și 25% dintre participanți nu au răspuns la această întrebare. Chiar dacă la întrebarea anterioară au răspuns 68% dintre participanți că dețin informații despre stresul post traumatic, la întrebarea deschisă numărul celor care au dat informații a fost mai mare. Ceea ce înseamnă că unele persoane pot cunoaște informații, dar nu conștientizează acest lucru.



**Figura 2. Ce cunosc participanții despre stresul post traumatic**

**Interpretare**

Răspunsurile deschise au dat oportunitatea participanților de a oferi propriile lor răspunsuri și idei. Din analiza răspunsurilor, s-au înregistrat 75% participanți, care au răspuns la această întrebare, ceea ce indică faptul că acești participanți au cunoștințe despre stresul post-traumatic la militari, chiar dacă aceste cunoștințe sunt obținute în

urma evenimentelor propria prin care au trecut militarii. De asemenea, s-au înregistrat 25% dintre participanți care nu au răspuns la această întrebare, ceea ce sugerează că acești participanți poate că nu au cunoștințe detaliate despre subiect sau nu au dorit să ofere un răspuns.

Participanții raportează o serie de simptome care pot fi asociate cu stresul post-traumatic, cum ar fi probleme de adaptare la viața personală, tulburări de somn, frică și anxietate, atacuri de panică, frică de propria persoană sau de oameni și stări de neliniște persistentă. Aceste simptome pot fi cauzate de experiențe traumatice pe care militarii le-au trăit în timpul serviciului lor.

Este important ca militarii să primească suport și tratament adecvat pentru a face față acestor simptome și a reduce impactul asupra vieții lor. În acest sens, se poate lua în considerare dezvoltarea unui program de intervenție pentru militari, care să includă tratament psihologic, suport social și educație despre stresul post-traumatic.

Feedback-ul primit de la participanți poate fi utilizat pentru a identifica cele mai relevante și utile informații despre stresul post-traumatic la militari, pe care să se bazeze dezvoltarea programului de intervenție. În general, este important să se continue cercetarea și educația despre stresul post-traumatic la militari și să se ofere suport adecvat pentru a ajuta la prevenirea și tratarea acestuia în rândul militarilor.

Recomandarea este de a utiliza aceste răspunsuri pentru a identifica cele mai relevante și utile informații despre stresul post-traumatic la militari, pe care se poate construi în continuare educația și abordarea de intervenție. De asemenea, se poate utiliza feedback-ul pentru a dezvolta strategii și abordări personalizate pentru a aborda simptomele de PTSD în rândul militarilor. Pentru cei care nu au răspuns, este important să se înțeleagă motivele pentru care nu au răspuns și să se identifice modalități de îmbunătățire a abordării educaționale și a metodelor de comunicare pentru a încuraja participarea în viitor.

Iată câteva din răspunsurile deschise la această întrebare:

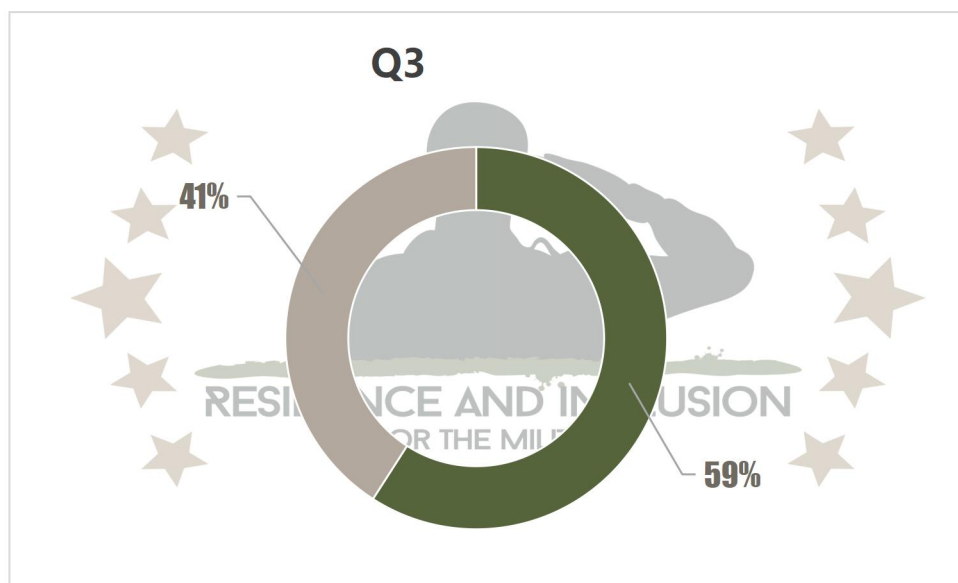
- ❖ *„La întoarcerea din T.O., militarii nu se pot adapta la viața personală. Au probleme de adaptabilitate la viața privată și prezintă tulburări psihice.*
- ❖ *„Militarii au insomnii, frică în anumite momente ale zilei pe care le asociază cu un moment neplăcut din misiune”.*

- ❖ „Militarii au sechele psihice, stare de frica, anxietate, atacuri de panică”.
- ❖ „Simt frică de mine, de oameni”.
- ❖ „Am stare de neliniște permanentă”.
- ❖ „Stresul post traumatic apare in urma traumelor”.

### Întrebarea 3. Cunoașteți simptomele stresului post traumatic?

Variante de răspuns: DA/NU

Au fost înregistrate următoarele raspunsuri: 59% dintre particiapnți au răspuns cu DA; 41% dintre participanți au răspuns cu NU.



**Figura 3. Despre simptomele stresului post traumatic**

### Interpretare

Din analiza răspunsurilor, s-au înregistrat 59% dintre participanți, care au ales varianta DA, indicând faptul că acești participanți cunosc simptomele stresului post-traumatic. De asemenea, s-au înregistrat 41% dintre participanți, care au ales varianta NU, sugestiv pentru faptul că acești participanți nu sunt familiarizați cu simptomele stresului post-traumatic.

Recomandarea este de a continua să se ofere informații și educație cu privire la simptomele stresului post-traumatic, în special pentru cei care au răspuns că nu cunosc simptomele, un procentaj semnificativ. Această educație poate ajuta la creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a problemei și poate oferi militarilor resursele și instrumentele necesare pentru a recunoaște și a face față simptomelor de

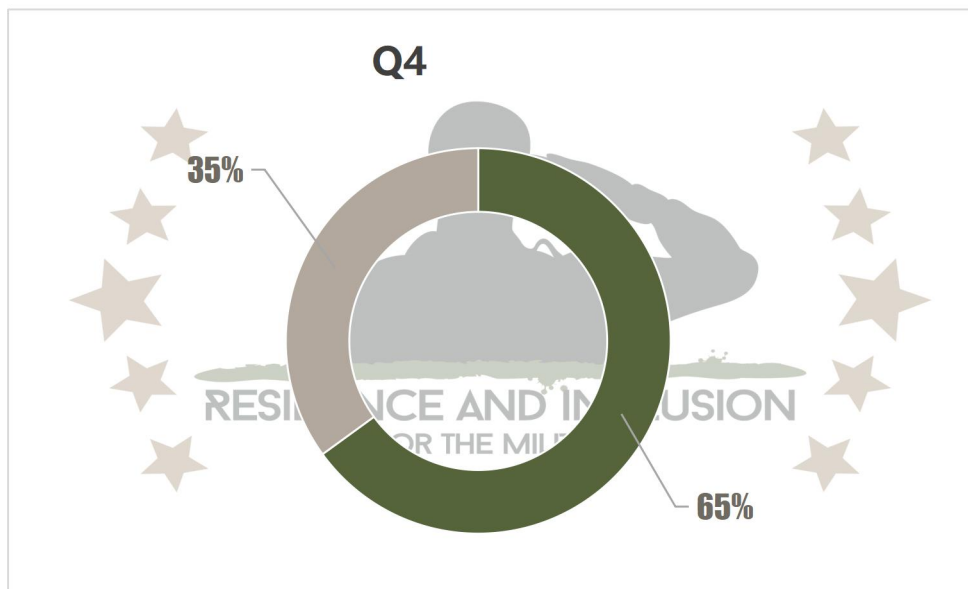


PTSD. De asemenea, feedback-ul primit poate ajuta la identificarea zonelor în care ar putea fi necesară îmbunătățirea abordării educaționale și la adaptarea acesteia în funcție de nevoile și preocupările participanților.

**Întrebarea 4. Dacă ați răspuns cu DA, specificați ce știți despre simptomele stresului post traumatic.**

Variantele de răspuns au fost deschise.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 65% dintre participanți au răspuns la această întrebare; 35% dintre participanți nu au răspuns la această întrebare. Răspunsurile semnifică o corelare slabă dintre participanții care au spus că au informații despre simptomele stresului post traumatic, (deoarece un procentaj mai mare dintre militari au fost cei care au oferit informații) și cei care au dat de fapt aceste informații. Explicația ar putea fi legată de un control și un mecanism inhibitor, legat de subiectul stresului post traumatic.



**Figura 4. Simptomele stresului post - traumatic**

**Interpretare**

Răspunsurile deschise au facilitat ca participanții să ofere propriile lor răspunsuri și idei. Din analiza răspunsurilor, s-au înregistrat 65% participanți, care au răspuns la această întrebare, indicând faptul că acești participanți cunosc simptomele stresului post-traumatic. De asemenea, s-au înregistrat 35% dintre participanți, care

nu au răspuns la această întrebare, sugerând că acești participanți poate că nu au cunoștințe detaliate despre subiect sau nu au dorit să ofere un răspuns. Participanții au raportat o serie de simptome care pot fi asociate cu stresul post-traumatic, cum ar fi probleme de somn, anxietate, frică, retrăirea anumitor momente și atacuri de panică. Aceste simptome pot fi cauzate de experiențe traumatice pe care militarii le-au trăit în timpul serviciului lor. Este important ca militarii să primească suport și tratament adecvat pentru a face față acestor simptome și a reduce impactul lor asupra vieții lor. Acest suport poate include terapie psihologică, tratament medicamentos și suport social. Feedback-ul primit de la participanți poate fi utilizat pentru a identifica cele mai relevante și utile informații despre simptomele stresului post-traumatic la militari, pe care să se bazeze dezvoltarea programului de intervenție. Este important de asemenea să se continue cercetarea și educația despre stresul post-traumatic la militari și să se ofere suport adecvat pentru a ajuta la prevenirea și tratarea acestuia în rândul militarilor. Pentru a îmbunătăți abordarea educațională și a metodelor de comunicare, se poate lua în considerare dezvoltarea unor programe personalizate de educație și intervenție pentru a ajuta la abordarea simptomelor specifice identificate de participanți.

Recomandarea este de a utiliza aceste răspunsuri pentru a identifica cele mai relevante și utile informații despre simptomele stresului post-traumatic, pe care se poate construi în continuare educația și abordarea de intervenție. De asemenea, se poate utiliza feedback-ul pentru a dezvolta strategii și abordări personalizate pentru a aborda simptomele de PTSD în rândul militarilor. Pentru cei care nu au răspuns, este important să se înțeleagă motivele pentru care nu au răspuns și să se identifice modalități de îmbunătățire a abordării educaționale și a metodelor de comunicare.

Iată câteva dintre răspunsurile la această întrebare

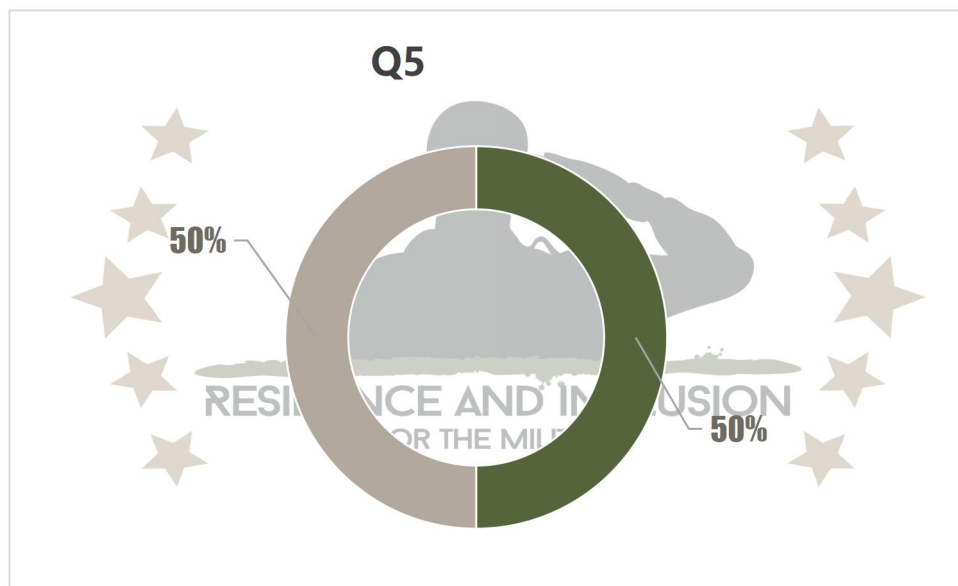
- ❖ *“Nu doarme noaptea și se trezește cu spasme”*
- ❖ *“Se simte în pericol chiar dacă e în siguranță”*
- ❖ *“Vede pericol la orice pas”*
- ❖ *„Insomnii, frică, retrăirea anumitor momente”*
- ❖ *„Atacuri de panică, imposibilitatea integrării în mediul civil după participarea la anumite evenimente”*
- ❖ *„Noaptea se trezesc din somn”*

- ❖ „Teama de lucruri neprevazute”
- ❖ „Izolare”

**Întrebarea 5. Ați auzit sau ați văzut colegi care au sau au avut tulburare de stres post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 50% dintre militari au ales varianta DA și 50% dintre militari au ales varianta NU



**Figura 5. Dacă au văzut colegi care au suferit sau suferă de stres post traumatic**

**Interpretare**

Din analiza răspunsurilor, s-au înregistrat 50% militari care au răspuns cu DA, indicând faptul că acești participanți au auzit sau au văzut colegi care au avut tulburare de stres post-traumatic. De asemenea, s-au înregistrat 50% militari care au ales varianta NU, sugerând faptul că acești participanți nu au auzit sau nu au văzut colegi care să fi avut tulburare de stres post-traumatic.

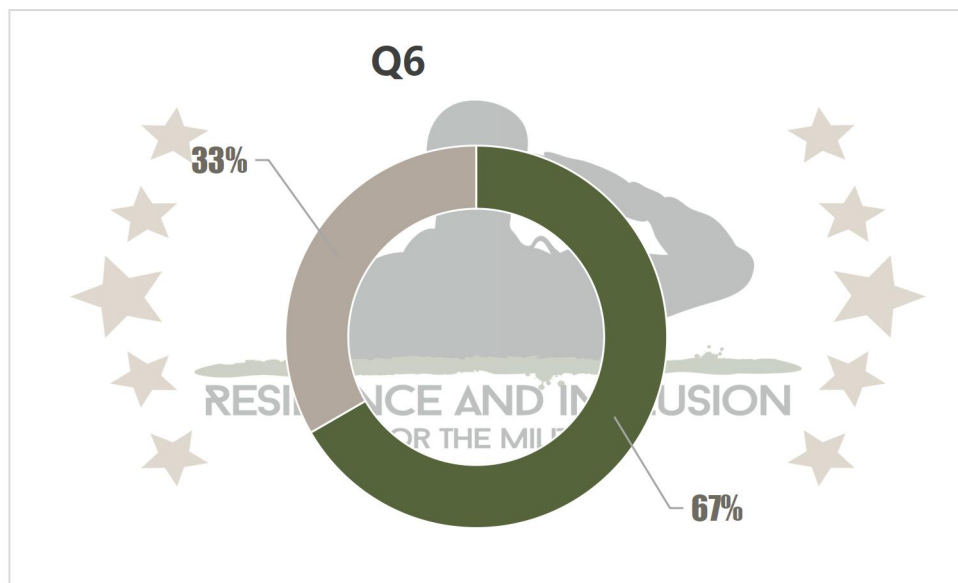
Recomandarea ar fi de a utiliza această informație pentru a identifica modurile cele mai eficiente de a transmite informații și educație despre stresul post-traumatic la militari. Pentru cei care nu au auzit sau nu a văzut colegi cu această tulburare, poate fi necesară o abordare mai largă a educației și sensibilizării despre această problemă. De asemenea, pentru cei care au auzit sau au văzut colegi cu tulburare de stres post-

traumatic, poate fi important să se ofere resurse suplimentare pentru a-i ajuta să facă față și să înțeleagă mai bine această problemă.

### **Întrebarea 6. Aveți un psiholog cu care să vorbiți în momentele în care aveți nevoie?**

Variante de răspuns: DA/NU

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 67% dintre persoane au ales varianta DA și 33% au ales varianta B



**Figura 6. Un psiholog cu care să vorbească**

#### **Interpretare**

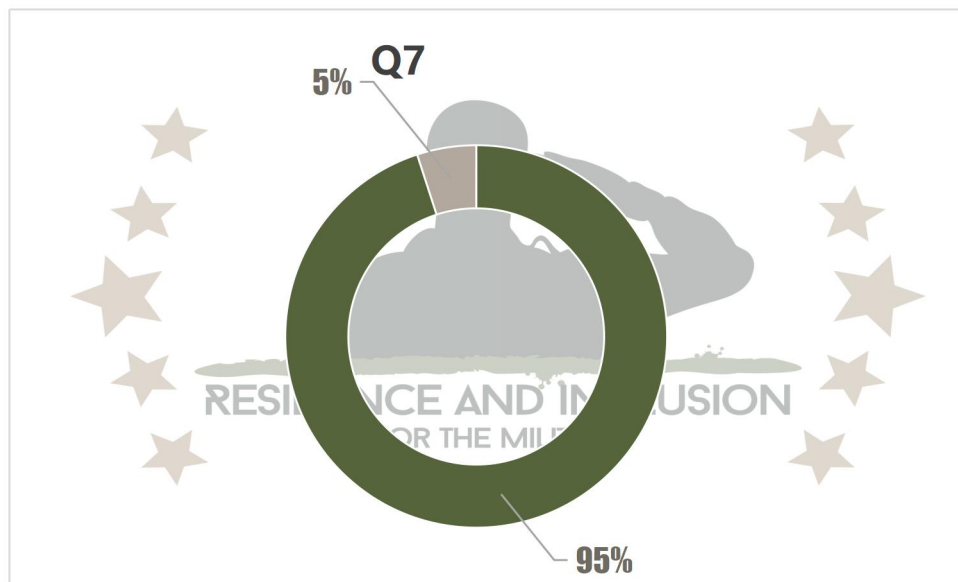
Din analiza răspunsurilor, s-au înregistrat 67% persoane care au ales varianta DA, indicând faptul că acești participanți au acces la un psiholog cu care să vorbească în momentele în care au nevoie. De asemenea, s-au înregistrat 33% persoane care au ales varianta NU, sugerând faptul că acești participanți nu au acces la un psiholog în astfel de momente.

Vom utiliza aceste informații pentru a identifica felul în care poate fi îmbunătățită disponibilitatea acestor servicii pentru militari. Aceste servicii pot include consiliere individuală, terapie de grup sau alte forme de intervenție psihologică. De asemenea, se poate utiliza informațiile primite pentru a dezvolta strategii personalizate pentru a ajuta militarii să acceseze servicii de sănătate mentală atunci când au nevoie de ele.

**Întrebarea 7. Ar fi util să aveți un psiholog cu care să vorbiți din când în când despre stresul post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 95% persoane au ales varianta A; 5% persoane au ales varianta B.



**Figura 7. Utilitatea unui psiholog cu care să vorbească**

**Interpretare**

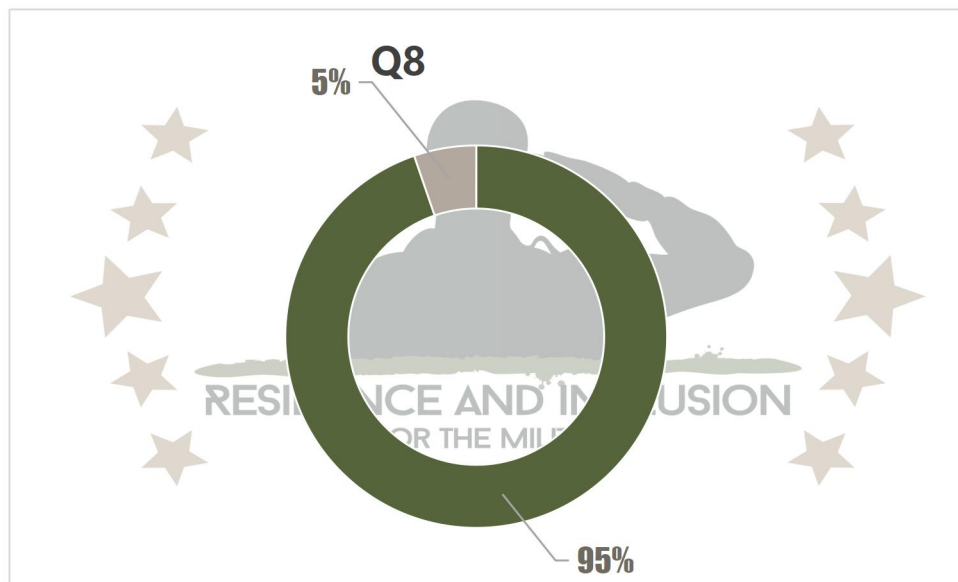
Din analiza răspunsurilor s-au înregistrat 95% persoane care au ales varianta DA, sugerând faptul că acești participanți ar considera util să aibă un psiholog cu care să discute despre stresul post-traumatic din când în când. De asemenea, s-a înregistrat 5% persoane care au ales varianta NU, indicând faptul că nu consideră util să aibă un psiholog pentru a discuta despre această problemă.

Vom utiliza aceste informații pentru a încuraja și a promova accesul la servicii de sănătate mentală, inclusiv la consiliere individuală sau terapie de grup pentru militarii care au experimentat stres post-traumatic. Este important să se ofere acestor militari oportunitatea de a discuta despre experiențele lor și de a primi sprijinul și îndrumarea necesare pentru a face față și a depăși aceste provocări.

**Întrebarea 8. Ar fi util să aveți un manual ghid, în care să aveți informații despre stresul post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 95% persoane au ales varianta A; 5% persoane au ales varianta B.



**Figura 8. Utilitatea unui manual ghid despre stresul post traumatic**

**Interpretare**

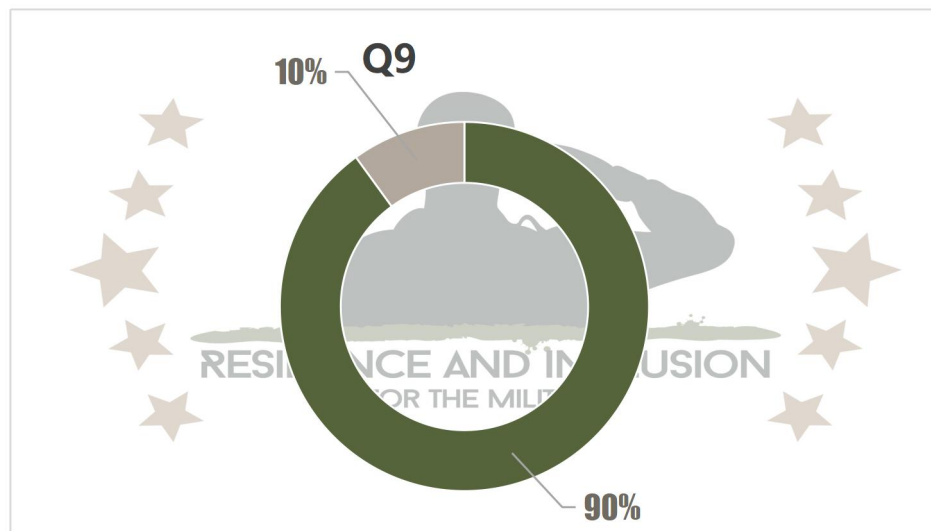
Din analiza răspunsurilor s-au înregistrat 95% militari, care au ales varianta DA, indicând faptul că acești participanți ar considera util să aibă un manual ghid care să conțină informații despre stresul post-traumatic. De asemenea, a fost înregistrat un procent de 5%, care a ales varianta NU, sugerând faptul că nu consideră util să aibă un astfel de manual.

Din aceste informații reiese că ideea proiectului nostru a fost una bună, că analiza de nevoi a fost una corectă și că într-adevăr va fi util manualul ghid pe care îl vom realiza. Este important ca acest ghid să fie accesibil și ușor de utilizat pentru militari și să fie disponibil pentru a răspunde nevoilor lor. Acestea ar putea fi utilizate în sesiuni de informare sau de consiliere, precum și la nivel individual, pentru a ajuta militarii să-și îmbunătățească cunoștințele și abilitățile legate de stresul post-traumatic.

**Întrebarea 9. Ar fi util să aveți o aplicație care să vă informeze ce înseamnă stresul post traumatic, care sunt simptomele, cum se manifestă, cum poate fi gestionat și alte informații despre stresul post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 90% persoane au ales varianta A; 10% persoane au ales varianta B.



**Figura 9. Utilitatea aplicației**

**Interpretare**

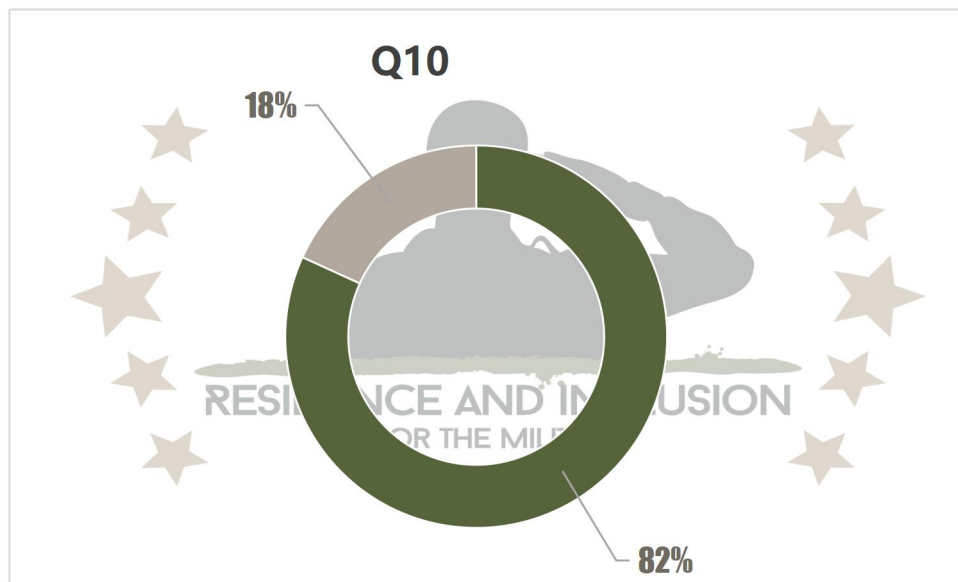
Din analiza răspunsurilor s-au înregistrat 90% dintre militari care au ales varianta DA, sugerând faptul că acești participanți ar considera util să aibă o aplicație care să le ofere informații despre stresul post-traumatic, inclusiv simptome, modalități de gestionare și alte informații utile. De asemenea, s-au înregistrat 10% dintre militari care au ales varianta NU, indicând faptul că acești participanți nu ar considera util să aibă o astfel de aplicație.

Informațiile colectate arată clar că a dezvolta o aplicație mobilă care să ofere informații utile despre stresul post-traumatic și modalități de gestionare este foarte apreciată, într-un procentaj mare, respectiv 90%. Această aplicație ar putea fi disponibilă pentru militari și ar putea fi accesată în orice moment, oferind astfel un suport suplimentar și o sursă de informații pentru militarii care experimentează stres post-traumatic. Este important să se asigure că această aplicație este ușor de utilizat, interactivă și actualizată în mod regulat pentru a răspunde nevoilor și schimbărilor din experiențele militare.

**Întrebarea 10. Ce considerați că ar fi mai util să știți despre stresul post traumatic la militari?**

A avut ca variante răspunsuri deschise.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 82% dintre participanți au răspuns la această întrebare; 18% nu au răspuns.



**Figura 10. Completări la informațiile despre stresul post traumatic**

**Interpretare**

Din analiza răspunsurilor s-au înregistrat 82% dintre participanți care au răspuns la această întrebare, sugerând faptul că acești participanți au avut interes să-și exprime opiniile și preferințele cu privire la informațiile pe care le-ar considera utile despre stresul post-traumatic la militari. De asemenea, s-au înregistrat 18% persoane care nu au răspuns la această întrebare.

Pentru a obține informații specifice din aceste răspunsuri deschise, am analizat și evaluat individual fiecare răspuns. Cu toate acestea, am identificat unele tendințe comune sau subiecte de interes pe care le vom explora în viitor pentru a dezvolta informații utile și relevante pentru militari. Aceste subiecte vor include strategii eficiente de gestionare a stresului, cum să recunoască și să abordeze simptomele de stres post-traumatic, resurse disponibile pentru ajutor și suport, și moduri de comunicare cu persoanele care suferă de stres post-traumatic.

Aceste răspunsuri deschise evidențiază anumite subiecte de interes pentru participanții la studiu, cum ar fi: prevenirea, tratarea și gestionarea stresului post-



traumatic, simptomele și cauzele acestuia, resurse alternative de ajutor, cum evoluează stresul post-traumatic în timp, precum și modalități de diagnosticare.

Aceste subiecte sugerează că militarii sunt interesați să obțină informații detaliate și concrete despre stresul post-traumatic și cum poate fi gestionat.

De asemenea, există un răspuns care sugerează că unii militari consideră că fiecare militar ar trebui să aibă un psiholog, ceea ce poate indica o nevoie de mai mult ajutor pentru ca militarii să gestioneze stresul post-traumatic și cei afectați să fie sprijiniți.

### **Iată și câteva dintre sugestiile oferite de militari:**

*„Ar fi necesar ca militarii să fie pregătiți înainte de a pleca în T.O. ce înseamnă asta și ce se poate întâmpla”*

*„Metode clare de a preveni modul în care poți trata PTSD”*

*„Cum și cu cine am putea lua legătura cu excepția psihologului nostru din sistem”*

*„Simptome, cauze, modalitate tratament”*

*„Cum va evolua stresul post traumatic odata cu vârsta”*

*„Metode clare de prevenire”*

*„Remediere, gestionare”*

*„Consider că fiecare militar e un psiholog”*

*„Cum se diagnostichează”*

## Concluzii finale și recomandări

În urma analizei răspunsurilor la cele 10 întrebări legate de percepția militarilor despre sindromul de stres post-traumatic, am ajuns la următoarele concluzii:

Unii dintre militarii cunosc informații despre stresul post-traumatic, dar este posibil să existe un număr semnificativ de militari care nu cunosc sau nu înțeleg această afecțiune.

Răspunsurile la întrebarea 2 indică faptul că militarii activi, veteranii și militarii cu dizabilități care au răspuns afirmativ la prima întrebare (dacă cunosc informații despre stresul post-traumatic), au o anumită înțelegere a simptomelor stresului post-traumatic, dar ar fi bine să aibă structurate informațiile și să aibă informații foarte clare despre această tulburare.

Răspunsurile la întrebarea 4 indică faptul că cei care cunosc simptomele stresului post-traumatic, au o anumită înțelegere a acestora, dar ar putea avea nevoie de mai multă informație și educație cu privire la modul în care să le recunoască și să le gestioneze.

Aproape toți militarii au auzit sau au văzut colegi care au sau au avut tulburare de stres post-traumatic, ceea ce ar putea sugera o problemă semnificativă în rândul militarilor.

O majoritate semnificativă de respondenți (67%) au acces la un psiholog cu care să vorbească în momentele în care au nevoie, ceea ce ar putea fi un punct pozitiv în îngrijirea sănătății mintale a militarilor, totuși este important de menționat că este util să aibă oportunitatea de a accesa servicii focusate pe stresul post-traumatic.

Răspunsurile la întrebarea 7 indică faptul că majoritatea militarilor consideră că ar fi util să aibă acces la un psiholog cu care să vorbească despre stresul post-traumatic, ceea ce sugerează că există o nevoie semnificativă de suport psihologic.

Majoritatea militarilor consideră că ar fi util să aibă un manual ghid cu informații despre stresul post-traumatic, ceea ce ar putea fi util în asigurarea accesului la informații relevante și utile.

Majoritatea militarilor consideră că ar fi util să aibă o aplicație cu informații despre stresul post-traumatic, ceea ce ar putea fi un alt mijloc de a asigura accesul la informații și resurse relevante.

Participanții care au răspuns la întrebarea 10 au indicat o serie de subiecte de interes legate de stresul post-traumatic, cum ar fi prevenirea, tratarea și gestionarea acestuia, simptomele și cauzele, resurse alternative de ajutor.

Material realizat cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. Conținutul acestui material este responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi utilizat conținutul acestor informații.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

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