



ELENCO DI PAROLE PSICOLOGICHE RELATIVE ALLO STRESS POST-TRAUMATICO DA UTILIZZARE NELL'APP



Cofinanziat de
Uniunea Europeană

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

**ELENCO DI PAROLE PSICOLOGICHE
RELATIVE ALLO STRESS POST-
TRAUMATICO DA UTILIZZARE NELL'APP**

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
Project “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

Materiale realizato con il sostegno finanziario dell'Unione Europea. Il contenuto di questo materiale è di esclusiva responsabilità degli autori, e l'Agencia Nazionale e la Commissione Europea non sono responsabili di come il contenuto di queste informazioni verrà utilizzato.

Introduzione

Il disturbo da stress post-traumatico è un problema serio per molti militari che hanno subito gravi traumi emotivi durante il servizio. Questo tipo di stress può avere effetti negativi sulla salute mentale e fisica, nonché sulla qualità della vita e sulle relazioni interpersonali dei membri del servizio interessati.

Per comprendere e gestire efficacemente lo stress post-traumatico in ambito militare è fondamentale utilizzare parole con un preciso significato psicologico. Ad esempio, l'uso di termini come "trauma", "dissociazione", "rivalutazione emotiva", "terapia dell'esposizione" e "elaborazione emotiva" ci aiuta a fare riferimento a concetti specifici che sono fondamentali per comprendere e trattare lo stress post-traumatico e in particolare per la realizzazione dell'applicazione digitale, che è il prodotto centrale del nostro progetto. Queste parole dal preciso significato psicologico ci consentono di comunicare chiaramente i problemi specifici che il personale militare deve affrontare e sviluppare programmi di trattamento efficaci per aiutarlo a migliorare la propria salute mentale e la qualità della vita.

Usare queste parole con un preciso significato psicologico può fare davvero la differenza nella loro vita.

Quindi, identificare alcune parole da utilizzare nella creazione della struttura dell'applicazione digitale ci aiuta in questo modo:

Chiarimento del problema: l'uso di parole con un preciso significato psicologico ci consente di definire chiaramente il problema ed evitare confusione o interpretazioni errate. Ad esempio, l'uso del termine "stress post-traumatico" ci consente di fare riferimento a un tipo specifico di stress causato da un evento traumatico, a differenza di altri tipi di stress.

Comunicazione efficace: l'uso di parole con un preciso significato psicologico ci consente di comunicare chiaramente con colleghi e altri professionisti della salute mentale sui problemi specifici affrontati dal personale militare affetto da stress post-traumatico.

Valutazione accurata: l'uso di parole con un significato psicologico preciso ci consente di valutare accuratamente i sintomi e l'impatto dello stress post-traumatico sui membri del servizio e di sviluppare programmi di trattamento personalizzati che tengono conto di questi sintomi unici.

Trattamento efficace: l'uso di parole con un preciso significato psicologico ci consente di identificare e applicare terapie specifiche, come la terapia dell'esposizione o l'elaborazione emotiva, che si sono dimostrate efficaci nel trattamento dello stress post-traumatico.

Monitoraggio dei progressi: l'uso di parole con un preciso significato psicologico ci consente di monitorare accuratamente i progressi dei membri del servizio nel trattamento e apportare modifiche alla terapia, se necessario.

L'introduzione di tale applicazione con parole con significato psicologico nell'identificazione e nella gestione dello stress post-traumatico è estremamente importante per i militari, perché sono costantemente esposti a situazioni che possono scatenare questo disturbo. È fondamentale fornire l'accesso alle informazioni e alle risorse per aiutare i membri del servizio a riconoscere i sintomi e gestire efficacemente il loro stress post-traumatico. Con l'aiuto di parole con significato psicologico, l'app può fornire una piattaforma attraverso la quale gli utenti possono comprendere meglio il processo di stress post-traumatico e acquisire gli strumenti necessari per gestirlo. Inoltre, l'app può aiutare a ridurre lo stigma e promuovere una cultura di apertura tra il personale militare sulla salute mentale, facendoli sentire più sicuri nel cercare aiuto e supporto quando necessario.

Comprendere lo stress post-traumatico è fondamentale per identificare i sintomi e fornire un intervento appropriato. Ecco perché è importante utilizzare parole con significato psicologico all'interno dell'app per aiutare gli utenti a comprendere meglio il disturbo e trovare modi per gestirlo. La scelta delle parole giuste può aiutare a creare un'esperienza più empatica e personalizzata per

gli utenti, consentendo loro di connettersi meglio con le informazioni e migliorare le proprie capacità di gestione dello stress post-traumatico. Inoltre, l'uso di parole psicologiche può aiutare a creare un linguaggio comune tra l'utente e gli psicologi coinvolti nel trattamento della condizione.



Elenco di parole psicologiche da utilizzare nell'app

No	Parole psicologiche
1	Ansia
2	Fobia
3	Incubi
4	Ipervigilanza
5	Evitando
6	Isolamento sociale
7	Irritabilità
8	Rabbia
9	Depressione

10	Cura
11	Disturbi del sonno
12	Sentimenti di colpa
13	Disturbo
14	Odio
15	Rifiuto
16	Regredire
17	Agitazione
18	Interruzione dei pensieri
19	Depersonalizzazione
20	Dissociazione
21	Attacchi di panico

22	Supervisione permanente
23	Perdita di interesse nelle attività abituali
24	Sentirsi senza speranza
25	Sentimenti di abbandono
26	Sentimenti di insicurezza
27	Sentimenti di sfiducia
28	Sensazioni di inutilità
29	Sentimenti di vergogna
30	Sentimenti di giudizio
31	Sentimenti di impotenza
32	Sentimenti di solitudine
33	Tristezza

34	Sentimenti di rabbia
35	Sentimenti di frustrazione
36	Sentimenti di ansia
37	Sentimenti di paura
38	Sensazioni di panico
39	Sentimenti di confusione
40	Sentimenti di impotenza
41	Sentimenti di disperazione
42	Sentimenti di preoccupazione
43	Sensazioni di irrequietezza
44	Sentimenti di agitazione
45	Sentimenti di tensione

46	Sentimenti di stress
47	Sensazioni di stanchezza
48	Esaurimento
49	Perdita
50	Tradimento
51	Delusione
52	Perdita di controllo
53	Vulnerabilità
54	Litigare
55	Impotenza
56	Impotenza
57	Disorientamento

58	Panico
59	Autodistruzione
60	Disperazione
61	Perdita di speranza
62	Colpevolezza
63	Malessere
64	Nella distanza
65	Lentezza
66	Scoraggiamento
67	Tensione
68	Tristezza
69	Risentimento

70	Traum
71	Nervosismo
72	Insonnia
73	Flashback
74	Irritabilità
75	Depressione
76	Mancanza di piacere
77	Disordine del sonno
78	Disturbo d'ansia
79	Disfunzione sessuale
80	Decadimento cognitivo
81	Suicidio

82	Disperazione
83	Retribuzione emotiva
84	Desensibilizzazione
85	Elaborazione emotiva
86	Vertigine
87	Immobilita
88	Ipereccitazione
89	Blocco sintomatico
90	Ritraumatizzare la vittima
91	Sopraffatto
92	Tremite
93	Anticipazione

94	Notte di terrore
95	Sbalzi d'umore
96	Somatizzazione
97	Tic nervosi
98	Voce incerta
99	Dispnea
100	Pressione toracica
101	Costrizione al petto
102	Difficoltà di concentrazione
103	Periodo
104	Visione offuscata
105	Irritabilità

106	Fatica
107	Impossibilità di rilassamento
108	Stanchezza al risveglio
109	Sonno interrotto
110	Bruxismo
111	Sensazione di annegamento
112	Perdita di peso
113	Impressione che ferme il cuore
114	Tensione
115	Pensieri invadenti
116	Ricordi ricorrenti
117	Dificoltà a ricordare

118	Tolleranza al rumore ridotta
119	Comportamento aggressivo
120	Interno vuto
121	Sospetto generale
122	Dipendenza
123	Alcool
124	Droghe
125	Gico d'azzardo
126	Reazioni sproporzionate
127	Paura della folla
128	Attacchi di panico
129	Paura della morte

Materiale prodotto con il supporto finanziario dell'Unione Europea. Il contenuto di questo materiale è di esclusiva responsabilità degli autori. L'Agenzia Nazionale e la Commissione Europea non sono responsabili dell'utilizzo del contenuto di queste informazioni.



Co-funded by
the European Union

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"

2022-1-R001-KA220-VET-000085808