



RAPPORTO DI ATTIVITÀ

PILOTAGGIO DELL'APPLICAZIONE

DIGITALE

"FREEDOM FOR ARMY"

OTTOBRE 12, 2023 | FOGGIA, ITALIA



Co-funded by
the European Union

PROJECT: *'RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY'*
2022-1-R01-KA220-VET-000085808

RAPPORTO DI ATTIVITÀ

Pilotaggio di applicazioni
digitali

" FREEDOM FOR ARMY "

- OCTOBER 12, 2023 | FOGGIA, ITALIA -

Programma Erasmus+ – Partenariato strategico

Progetto "Resilienza e inclusione per i militari"

2022-1-R001-KA220-WET-000085808

Partner:

DIGITAL KOMPASS - Bucarest , Romania

IV Internazionale - Foggia, Italia

Organizzazione per la Promozione delle Questioni Europee - Paphos, Cipro

BUMIR - Bucarest , Romania

Materiale realizzato con il sostegno finanziario dell'Unione Europea. Il contenuto di questo materiale è di esclusiva responsabilità degli autori e l'Agenzia Nazionale e la Commissione Europea non sono responsabili per il modo in cui il contenuto di queste informazioni verrà utilizzato.

A. Introduzione

L'app Freedom for Army è stata sviluppata con l'obiettivo di supportare i militari, i veterani e il personale militare con disabilità nel riconoscimento, nella valutazione e nella gestione del disturbo da stress post-traumatico (PTSD), un problema di salute mentale comune tra il personale militare esposto a situazioni traumatiche. La sperimentazione dell'app in Italia aveva lo scopo di testare l'efficacia delle sue sezioni, valutare l'usabilità e l'applicabilità per gli utenti e ottenere un feedback dettagliato dai partecipanti.

Questo pilotaggio ha avuto come scopo principale la convalida del contenuto e della struttura dell'applicazione per garantire che soddisfi al meglio le esigenze di consapevolezza e supporto psicologico dei militari attivi, dei veterani e del personale militare con disabilità. I partecipanti, scelti tra militari e veterani italiani attivi, hanno esaminato tutte le sezioni dell'applicazione e sono stati invitati a rispondere a una serie di domande di feedback dopo ogni sezione, dandoci così prospettive dirette sull'utilità di ciascuna funzionalità. I feedback raccolti in questa fase sono fondamentali per identificare le aree di successo, ma anche i possibili punti che necessitano di miglioramenti, permettendo così di adattare l'applicazione alle reali esigenze degli utenti.

B. Conduzione del test pilota dell'app

Il pilotaggio dell'app Freedom for Army in Italia è stato effettuato per consentire ai partecipanti di esplorare nel dettaglio ogni sezione e applicare le tecniche offerte all'interno dell'app. Il gruppo di partecipanti comprendeva militari attivi, veterani e personale militare con disabilità di vari gradi ed esperienze nei teatri di operazioni, consentendo così di ottenere un ampio spettro di prospettive e impressioni.

Ogni partecipante ha attraversato le sezioni dell'applicazione, con un focus sull'utilizzo delle tecniche e degli esercizi proposti e sull'analisi del contenuto informativo. Al termine di ogni sezione, ai partecipanti è stato chiesto di rispondere a domande di feedback, fornendoci dati preziosi sull'impatto dell'app sulle loro percezioni, sul grado di applicabilità e sulla chiarezza delle informazioni.

C. Feedback e risposte per sezione

1. SEZIONE I

1.1 Informazioni sullo stress post-traumatico

Istruzioni e obiettivi

Questa sezione include un test basato su un questionario progettato per aiutare i membri dell'esercito a valutare l'intensità dei loro sintomi di PTSD. Completando questo test, gli utenti possono ottenere una valutazione preliminare della loro condizione e capire meglio se stanno riscontrando sintomi che richiederebbero ulteriore attenzione.

Risposte e feedback

- **Pertinenza e accessibilità** - La maggior parte dei partecipanti ha trovato il quiz accessibile e facile da completare. Le domande sono state considerate chiare e ben calibrate per valutare i sintomi specifici del PTSD. I partecipanti hanno apprezzato l'obiettività del test, considerando che fornisce loro un punto di riferimento sul livello dei sintomi sperimentati.
- **Monitoraggio dell'evoluzione** - Un suggerimento comune è stato quello di offrire la possibilità di ripetere periodicamente il test per monitorare l'evoluzione dei sintomi nel tempo. I militari hanno espresso il desiderio di avere una funzionalità che consentisse loro di confrontare i risultati dei test per diverse settimane o mesi per valutare l'efficacia delle tecniche di gestione.
- **Suggerimenti per il miglioramento** - I partecipanti hanno raccomandato di introdurre una breve interpretazione dei punteggi ottenuti, fornendo suggerimenti per l'azione in base ai diversi livelli di intensità dei sintomi. Inoltre, sarebbe utile una guida che fornisca ai membri dell'esercito una comprensione più profonda di come i risultati dei test possano contribuire alla scelta delle tecniche di gestione.

2. SEZIONE II

2.1 Valutazione

Istruzioni e obiettivi

Questa sezione include un test basato su un questionario progettato per aiutare i membri dell'esercito a valutare l'intensità dei loro sintomi di PTSD. Completando questo test, gli utenti possono ottenere una valutazione preliminare della loro condizione e capire meglio se stanno riscontrando sintomi che richiederebbero ulteriore attenzione.

Risposte e feedback

- **Pertinenza e accessibilità** – La maggior parte dei partecipanti ha trovato il quiz accessibile e facile da completare. Le domande sono state considerate chiare e ben calibrate per valutare i sintomi specifici del PTSD. I partecipanti hanno apprezzato l'obiettività del test, considerando che fornisce loro un punto di riferimento sul livello dei sintomi sperimentati.
- **Monitoraggio dell'evoluzione** – Un suggerimento comune è stato quello di offrire la possibilità di ripetere periodicamente il test per monitorare l'evoluzione dei sintomi nel tempo. I militari hanno espresso il desiderio di avere una funzionalità che consentisse loro di confrontare i risultati dei test per diverse settimane o mesi per valutare l'efficacia delle tecniche di gestione.
- **Suggerimenti per il miglioramento** – I partecipanti hanno raccomandato di introdurre una breve interpretazione dei punteggi ottenuti, fornendo suggerimenti per l'azione in base ai diversi livelli di intensità dei sintomi. Inoltre, sarebbe utile una guida che fornisca ai membri dell'esercito una comprensione più profonda di come i risultati dei test possano contribuire alla scelta delle tecniche di gestione.

3. SEZIONE III

3.1 Gestione del disturbo da stress post-traumatico

Istruzioni e obiettivi

Questa sezione ha lo scopo di presentare tecniche e strategie per la gestione dello stress post-traumatico, tra cui la respirazione addominale, la tecnica 3-5-7, il rilassamento

muscolare progressivo e altre. L'obiettivo è fornire agli utenti strumenti pratici per ridurre i sintomi e migliorare il benessere.

Risposte e feedback

- Applicabilità ed efficacia - I partecipanti hanno indicato che gli esercizi di gestione dello stress erano utili e facili da applicare, soprattutto in situazioni di stress acuto. Le tecniche di respirazione e rilassamento progressivo dei muscoli erano le più apprezzate, essendo descritte come efficaci per calmare e rilassare.
- Proposte di orientamento - Un suggerimento comune è stato quello di aggiungere delle audioguide a corredo di queste tecniche, per aiutare gli utenti a seguire correttamente le istruzioni e poter applicare le tecniche anche senza consultare continuamente l'app.
- Suggerimenti per il miglioramento - I partecipanti hanno notato che una struttura di pratica quotidiana sarebbe utile, fornendo loro una routine chiara per l'applicazione di queste tecniche ogni giorno, aumentando così l'efficacia della gestione dei sintomi del PTSD.

4. SEZIONE IV

4.1 Trattamento

Istruzioni e obiettivi

Questa sezione introduce diversi metodi di trattamento per il disturbo da stress post-traumatico, tra cui la terapia cognitivo comportamentale, la terapia dell'esposizione e l'EMDR. La sezione ha lo scopo di informare gli utenti sulle opzioni disponibili e di suggerire metodi di intervento appropriati per il PTSD.

Risposte e feedback

- Chiarezza e utilità - I militari hanno apprezzato le informazioni sui vari metodi di trattamento, considerandole chiare e ben strutturate. La maggior parte dei partecipanti ha espresso interesse per le terapie di esposizione e l'EMDR, ritenendo che siano metodi che potrebbero essere molto utili.

- Suggerimenti dettagliati - Una raccomandazione costante è stata quella di includere informazioni dettagliate sul processo di accesso a queste terapie in modo che gli utenti sappiano come procedere per ottenere un supporto professionale.

5. SEZIONE V

5.1 Autoterapia

Istruzioni e obiettivi

Questa sezione include metodi di autoterapia, come la scrittura terapeutica, fornendo agli utenti strumenti per elaborare ed esprimere le emozioni. L'obiettivo è consentire ai membri dell'esercito di comprendere meglio i loro stati emotivi e gestire i sintomi del PTSD.

Risposte e feedback

- Benefici della scrittura terapeutica - I partecipanti hanno indicato che gli esercizi di scrittura terapeutica erano utili per il rilascio emotivo, credendo di aver trovato uno strumento sicuro per esprimere pensieri ed emozioni.
- Difficoltà iniziali - Alcuni militari hanno riportato difficoltà iniziali nell'apertura emotiva, ma una volta iniziato il processo di scrittura, hanno avvertito un miglioramento emotivo e una maggiore chiarezza.
- Suggerimenti per il miglioramento - Sono stati suggeriti esempi di strutture di scrittura per guidare gli utenti nella strutturazione di pensieri ed emozioni, nonché esercizi aggiuntivi per diversificare i metodi di autoterapia.

6. SEZIONE VI

6.1 Connessione sociale e contatti

Istruzioni e obiettivi

La sezione fornisce un elenco di contatti di terapisti e risorse di supporto sociale, con l'obiettivo di incoraggiare i membri dell'esercito a mantenere le connessioni sociali e sapere a chi rivolgersi per chiedere aiuto.

Risposte e feedback

- **Pertinenza dei contatti** - I partecipanti hanno apprezzato l'elenco dei terapisti, considerandolo un supporto reale e accessibile per i momenti in cui hanno bisogno di aiuto.
- **L'importanza del supporto sociale** - Il contenuto della sezione ha ricordato loro l'importanza della connessione sociale e i partecipanti hanno affermato che la sezione fornisce loro una solida base per costruire un cerchio di supporto.
- **Suggerimenti per il miglioramento** - Sono state proposte opzioni per la creazione di una comunità di supporto online, in cui i membri delle forze armate possono condividere esperienze e consigli, contribuendo così a rafforzare il sostegno reciproco tra gli utenti.

D. Conclusione e raccomandazioni

La sperimentazione dell'app *Freedom for Army* in Italia ha dimostrato il suo significativo potenziale nel sostenere la salute mentale e l'inclusione sociale del personale militare. I feedback dei partecipanti (militari attivi, veterani e militari con disabilità) hanno evidenziato i punti di forza dell'applicazione e alcune direzioni essenziali per il miglioramento, essenziali per garantire un'esperienza ottimizzata.

Consigli

1. Introduzione di audioguide per esercizi di gestione.
2. Opzioni per la rivalutazione periodica dei sintomi per monitorare i progressi.
3. Includere una comunità online di supporto tra il personale militare per lo scambio di esperienze e consigli.
4. Ampliare le informazioni dettagliate sull'accesso alle terapie e alle tecniche terapeutiche.

Materiale realizat cu sprijin financiar din partea Uniunii Europene. Conținutul acestui material este de exclusivă responsabilitate autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile de modul în care conținutul acestor informații va fi utilizat.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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