



# Ανάλυση της αντίληψης του στρατού για το PTSD

- Italia -

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**

-Ιταλία-

Πρόγραμμα Erasmus+ – Στρατηγική Συνεργασία

Έργο «*Ανθεκτικότητα και ένταξη για το στρατό*»

# 2022-1-Ro01-Ka220-Wet-000085808

**Συνεργάτες:**

ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΥΞΙΔΑ - Βουκουρέστι, Ρουμανία

IV International - Φότζια, Ιταλία

Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων - Πάφος, Κύπρος

BUMIR - Βουκουρέστι, Ρουμανία

Υλικό που παράγεται 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. Τα μέλη του στρατού κινδυνεύουν να αναπτύξουν PTSD επειδή εκτίθενται σε τραυματικά γεγονότα κατά τη διάρκεια της θητείας τους. Σε αυτό το πλαίσιο κατασκευάσαμε αυτό το ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσουμε την αντίληψη του στρατού για το PTSD και να εντοπίσουμε τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους από αυτή την άποψη. Η ανάλυση του ερωτηματολογίου μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για το πώς οι στρατιωτικοί αντιλαμβάνονται και αντιμετωπίζουν το θέμα της PTSD και μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των παρεμβάσεων και των θεραπειών για αυτούς.



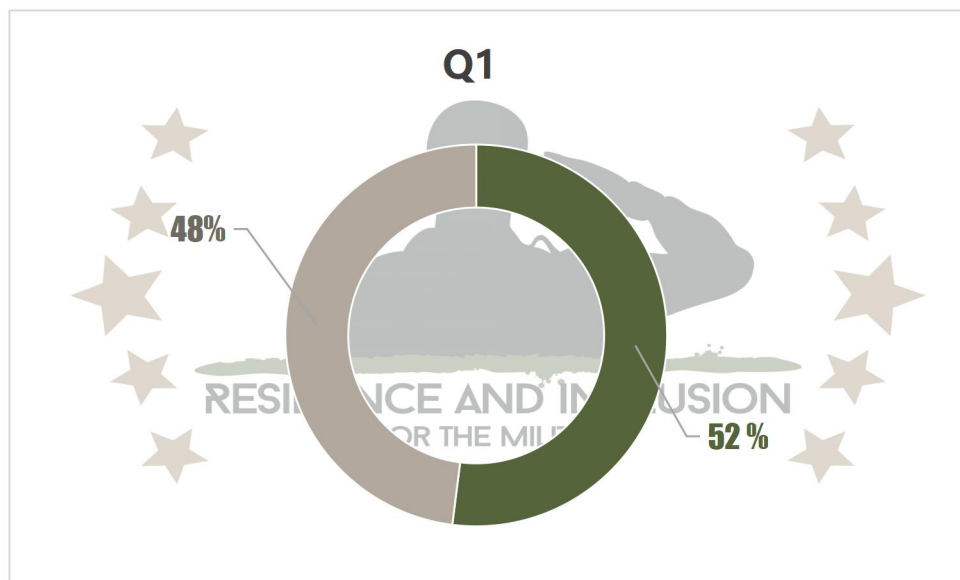
## Αποτελέσματα της Ανάλυσης της Αντίληψης των Στρατιωτικών για το PTSD - Ιταλία

**Ερώτηση 1. Γνωρίζετε πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες στον στρατό;**

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις

Το 52% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ. Το 48% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή ΟΧΙ απάντησης.



**Εικόνα 1. Γνώσεις για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες**

### Ερμηνεύω

Στη μελέτη που διεξήχθη στην Ιταλία, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν γνώριζαν πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες στον στρατό. Είχαν δύο επιλογές απάντησης: ΝΑΙ και ΟΧΙ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν ως εξής:

Το 52% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ, η οποία δείχνει ότι περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες έχουν γνώσεις για το μετατραυματικό στρες στον στρατό.

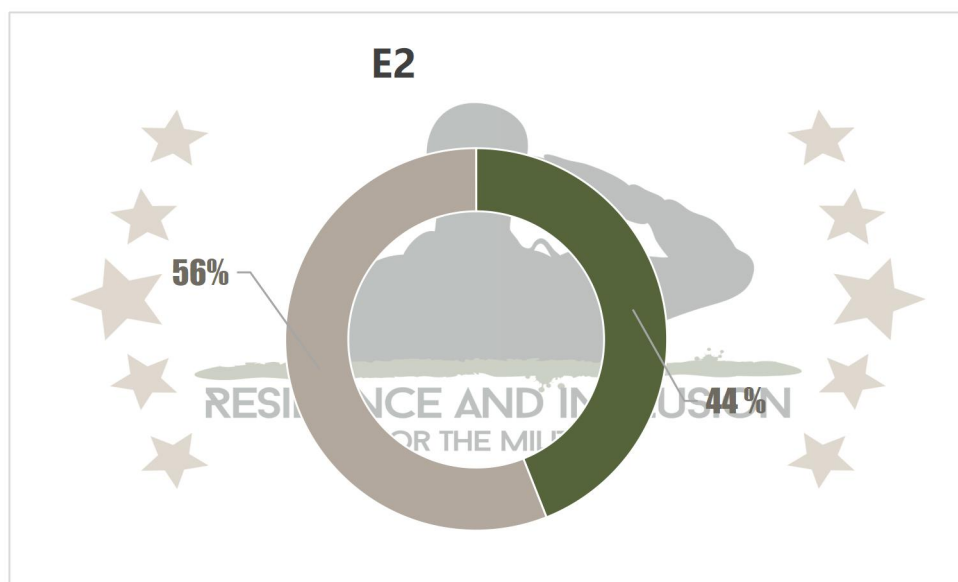
Το 48% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες δεν έχουν συγκεκριμένες πληροφορίες ή γνώσεις σχετικά με το μετατραυματικό στρες στο στρατιωτικό πλαίσιο.

Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχει διαφορετικός βαθμός γνώσης του μετατραυματικού στρες στον στρατό μεταξύ των Ιταλών συμμετεχόντων. Αν και περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες έχουν γνώσεις σε αυτόν τον τομέα, ένα σημαντικό ποσοστό (48%) δεν γνωρίζει πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες στον στρατό. Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη να συνεχιστούν οι προσπάθειες ενημέρωσης και εκπαίδευσης για την αύξηση του επιπέδου ευαισθητοποίησης και κατανόησης αυτού του ζητήματος μεταξύ του ιταλικού στρατού.

**Ερώτηση 2. Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, διευκρινίστε τι γνωρίζετε για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες στο στρατό.**

Είχε τις ακόλουθες επιλογές απάντησης: ανοιχτές απαντήσεις.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: το 44% των συμμετεχόντων έδωσε εξηγήσεις και το 56% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση.



**Εικόνα 2. Τι γνωρίζουν οι συμμετέχοντες για το μετατραυματικό στρες**

## Ερμηνεύω

Στην ερώτηση «Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, διευκρινίστε τι γνωρίζετε για το μετατραυματικό στρες στον στρατό», οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απαντήσουν ελεύθερα, παρέχοντας πληροφορίες και γνώσεις για το μετατραυματικό στρες στο στρατιωτικό πλαίσιο.

Τα αποτελέσματα δείχνουν την ακόλουθη κατανομή των απαντήσεων:

Το 44% του ενεργού στρατιωτικού προσωπικού, των βετεράνων και του στρατιωτικού προσωπικού με αναπηρία παρείχε εξηγήσεις και πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες στο στρατιωτικό προσωπικό. Αυτό δείχνει ότι ορισμένοι από αυτούς που απάντησαν αρχικά «ΝΑΙ» έχουν συγκεκριμένες γνώσεις για το θέμα και ήταν πρόθυμοι να μοιραστούν τις πληροφορίες.

Το 56% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση, γεγονός που θα μπορούσε να υποδηλώνει ότι ενώ έχουν γενικές γνώσεις για το μετατραυματικό στρες στον στρατό, δεν είχαν αρκετές πληροφορίες για να δώσουν πρόσθετες λεπτομέρειες ή εξηγήσεις.

Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ενώ υπάρχει ένα επίπεδο γνώσης του μετατραυματικού στρες μεταξύ του ιταλικού στρατού, το βάθος και οι λεπτομέρειες αυτής της γνώσης ποικίλλουν. Μπορεί να χρειαστεί μια πιο εστιασμένη και ολοκληρωμένη προσέγγιση για τη βελτίωση της κατανόησης της διαταραχής μετατραυματικού στρες και του τρόπου διαχείρισής της από τους στρατιωτικούς.

Εδώ είναι μερικές απαντήσεις:

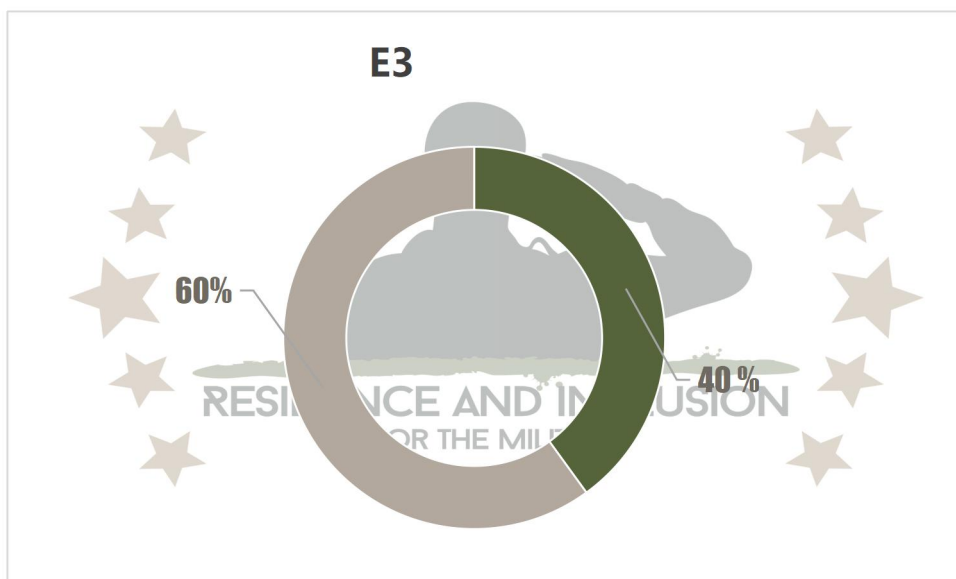
- *Η διαταραχή μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό προσωπικό εμφανίζεται συχνά ως αποτέλεσμα έκθεσης σε τραυματικά γεγονότα κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής θητείας, όπως ένοπλες μάχες, απώλεια συντρόφων ή σοβαρά ατυχήματα. Μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως λάμψεις, εφιάλτες, αποφυγή καταστάσεων που θυμίζουν τραύμα και υπερεπαγρύπνηση.*
- *Η διαταραχή μετατραυματικού στρες στον στρατό μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την ψυχική υγεία του ατόμου, αλλά και τις προσωπικές σχέσεις και την επαγγελματική απόδοση. Είναι σημαντικό να παρέχεται επαρκής υποστήριξη και πρόσβαση στη θεραπεία για να βοηθηθούν οι πληγέντες στρατιωτικοί να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.*

- Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT) είναι μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες στον στρατό. Αυτός ο τύπος θεραπείας βοηθά τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν αρνητικές σκέψεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με το τραύμα.
- Η διαταραχή μετατραυματικού στρες μπορεί επίσης να βρεθεί σε στρατιωτικό προσωπικό που έχει γίνει μάρτυρας τραυματικών γεγονότων, ακόμα κι αν δεν εμπλέκεται άμεσα σε αυτά. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν αμέσως μετά το συμβάν ή με καθυστέρηση, ακόμη και αρκετά χρόνια μετά την εμφάνιση του τραύματος.
- Η μείωση του στίγματος που σχετίζεται με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες και τα ζητήματα ψυχικής υγείας μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού είναι ζωτικής σημασίας για να ενθαρρυνθούν τα επηρεαζόμενα μέλη του στρατού να αναζητήσουν βοήθεια.
- Η δημιουργία μιας ανοιχτής κουλτούρας όπου τα μέλη του στρατού αισθάνονται ασφαλή συζητώντας τα θέματα ψυχικής τους υγείας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τη διαχείριση της διαταραχής μετατραυματικού στρες μεταξύ των ενόπλων δυνάμεων.

### **Ερώτηση 3. Γνωρίζετε τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες;**

Απαντήσεις: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 40% των συμμετεχόντων απάντησε ΝΑΙ. Το 60% των συμμετεχόντων απάντησε ΟΧΙ.





### **Εικόνα 3. Σχετικά με τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες**

#### **Ερμηνεύω**

Στην ερώτηση «Γνωρίζετε τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες;», οι συμμετέχοντες από την Ιταλία δόθηκαν δύο απαντήσεις: ΝΑΙ και ΟΧΙ. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν είναι τα εξής:

Το 40% των συμμετεχόντων απάντησε με ΝΑΙ, υποδεικνύοντας ότι κάποιοι από αυτούς έχουν γνώση για τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες. Ωστόσο, αυτό αντιπροσωπεύει λιγότερο από το ήμισυ του συνόλου των συμμετεχόντων.

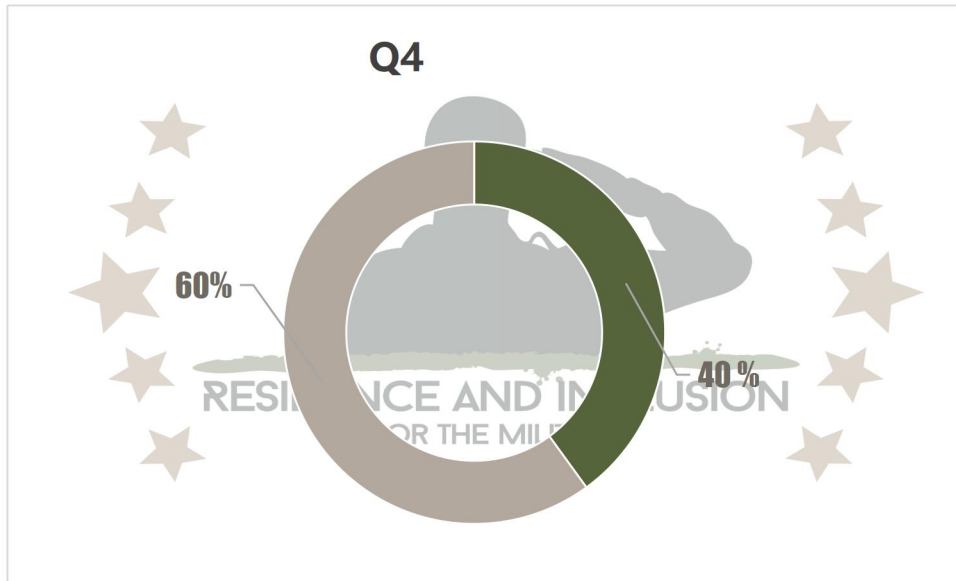
Το 60% των συμμετεχόντων απάντησε ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν είναι εξοικειωμένοι με τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες ή δεν έχουν επαρκείς γνώσεις σε αυτόν τον τομέα.

Αυτά τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν το γεγονός ότι το επίπεδο συνειδητοποίησης των συμπτωμάτων του μετατραυματικού στρες μεταξύ των Ιταλών στρατιωτών είναι αρκετά χαμηλό, με το 60% των συμμετεχόντων να μην γνωρίζει αυτά τα συμπτώματα. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της ανάπτυξης και εφαρμογής προγραμμάτων εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης για τη βελτίωση της κατανόησης της διαταραχής μετατραυματικού στρες και των συμπτωμάτων της στις ιταλικές ένοπλες δυνάμεις.

#### **Ερώτηση 4. Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, διευκρινίστε τι γνωρίζετε για τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες.**

Οι επιλογές απάντησης έχουν ανοίξει.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 40% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτήν την ερώτηση. Το 60% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση.



**Εικόνα 4. Συμπτώματα μετατραυματικού στρες**

### **Ερμηνεύω**

Στην ερώτηση «Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, διευκρινίστε τι γνωρίζετε για τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες;», οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απαντήσουν ελεύθερα, μοιράζοντας πληροφορίες και γνώσεις που έχουν για τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες.

Τα αποτελέσματα δείχνουν την ακόλουθη κατανομή των απαντήσεων:

Το 40% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτή την ερώτηση, παρέχοντας πληροφορίες για τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες. Αυτό δείχνει ότι όσοι γνωρίζουν τα συμπτώματα είναι πρόθυμοι να μοιραστούν τις πληροφορίες και να συμβάλουν στην κατανόηση αυτού του θέματος.

Το 60% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση, υποδηλώνοντας ότι αν και δήλωσαν ότι γνώριζαν τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες, δεν παρείχαν επιπλέον λεπτομέρειες ή πληροφορίες.

Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ενώ ορισμένοι Ιταλοί στρατιώτες γνωρίζουν τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες, υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ της επιβεβαίωσης της γνώσης και της παροχής συγκεκριμένων πληροφοριών. Μπορεί να χρειαστεί μια πιο εστιασμένη και ολοκληρωμένη προσέγγιση για να βελτιωθεί η κατανόηση των συμπτωμάτων της διαταραχής μετατραυματικού στρες και του τρόπου διαχείρισής της από τον στρατό.

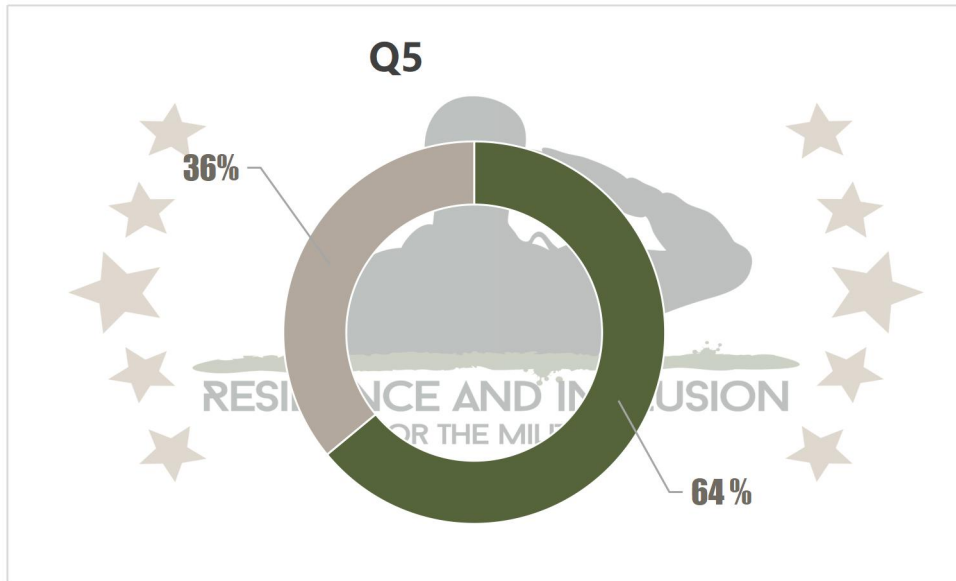
Εδώ είναι μερικές από τις απαντήσεις:

- Τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες μπορεί να περιλαμβάνουν λάμπεις (αναβίωση τραύματος), εφιάλτες και διαταραχές ύπνου, αποφυγή αναμνήσεων ή καταστάσεων που θυμίζουν τραύμα, αυξημένη ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης και υπερεπαγρύπνιση (υπερβολική ευαισθησία στα ερεθίσματα και σταθερή κατάσταση εγρήγορσης).
- Η διαταραχή μετατραυματικού στρες μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένων συναισθηματικών, κοινωνικών και επαγγελματικών. Ορισμένα μέλη του στρατού που υποφέρουν από διαταραχή μετατραυματικού στρες μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα όπως άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική απόσυρση και δυσκολία διατήρησης υγιών σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους.
- Τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο και μπορεί να εμφανιστούν αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός ή με καθυστέρηση, ακόμη και αρκετά χρόνια μετά την εμφάνιση του τραύματος. Αυτό καθιστά τη διάγνωση και τη θεραπεία της διαταραχής μετατραυματικού στρες μερικές φορές δύσκολη, καθώς τα συμπτώματα μπορεί να μην είναι εμφανή αρχικά ή μπορεί να εκδηλωθούν με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικούς ανθρώπους.

**Ερώτηση 5. Έχετε ακούσει ή δει συναδέλφους που έχουν ή είχαν διαταραχή μετατραυματικού στρες;**

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 64% των στρατιωτικών επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ και το 36% των στρατιωτικών την επιλογή ΟΧΙ



**Εικόνα 5. Αν έχουν δει συναδέλφους που υπέφεραν ή υποφέρουν από μετατραυματικό στρες**

### **Ερμηνεύω**

Στην ερώτηση «Έχετε ακούσει ή δει συναδέλφους που έχουν ή είχαν διαταραχή μετατραυματικού στρες;», δόθηκαν στους συμμετέχοντες δύο επιλογές απάντησης: ΝΑΙ και ΟΧΙ. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν είναι τα εξής:

Το 64% των στρατιωτικών επέλεξε την παραλλαγή ΝΑΙ, η οποία δείχνει ότι η σημαντική πλειοψηφία των συμμετεχόντων γνώριζε ή συναντούσε συναδέλφους που είχαν βιώσει διαταραχή μετατραυματικού στρες. Αυτό δείχνει ότι το μετατραυματικό στρες είναι ένα αρκετά κοινό πρόβλημα μεταξύ του ιταλικού στρατού.

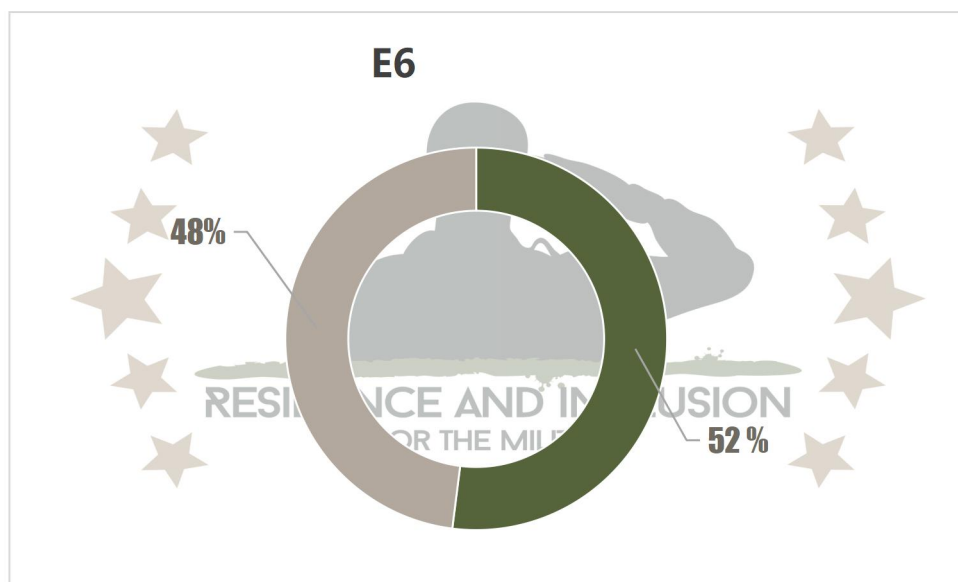
Το 36% του στρατιωτικού προσωπικού επέλεξε την επιλογή ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι δεν είχαν άμεσες εμπειρίες ή γνώσεις συναδέλφων που είχαν προβλήματα με μετατραυματικό στρες.

Αυτά τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν ότι η διαταραχή μετατραυματικού στρες είναι ένα αναγνωρισμένο πρόβλημα μεταξύ του ιταλικού στρατιωτικού προσωπικού, με το 64% των συμμετεχόντων να αναφέρει ότι ακούει ή βλέπει συναδέλφους που επηρεάζονται από αυτή τη διαταραχή. Αυτό τονίζει την ανάγκη για επαρκή υποστήριξη για τους πληγέντες και προγράμματα πρόληψης και θεραπείας για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος μεταξύ των ιταλικών ενόπλων δυνάμεων.

### Ερώτηση 6. Έχετε ψυχολόγο να μιλήσετε όταν το χρειάζεστε;

Απαντήσεις: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 52% των ατόμων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ και το 48% την επιλογή ΟΧΙ



Εικόνα 6. Ένας ψυχολόγος για να μιλήσετε

### Ερμηνεύω

Στην ερώτηση «Έχετε ψυχολόγο να μιλήσετε όταν το χρειάζεστε;», οι συμμετέχοντες δόθηκαν δύο απαντήσεις: ΝΑΙ και ΟΧΙ. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν είναι τα εξής:

Το 52% των ανθρώπων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ, κάτι που δείχνει ότι περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες στη μελέτη έχουν πρόσβαση σε ψυχολόγο για να συζητήσουν συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος σε περιόδους ανάγκης. Αυτό υποδηλώνει ότι υπάρχει ένα σχετικά καλό επίπεδο υποστήριξης ψυχικής υγείας μεταξύ του ιταλικού στρατού.

Το 48% των ανθρώπων επέλεξε την επιλογή ΟΧΙ, δείχνοντας ότι σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες δεν έχουν πρόσβαση σε ψυχολόγο όταν χρειάζονται συναισθηματική υποστήριξη ή συμβουλευτική. Το γεγονός αυτό δείχνει ένα πιθανό κενό στο σύστημα ψυχικής υγείας για τον ιταλικό στρατό.

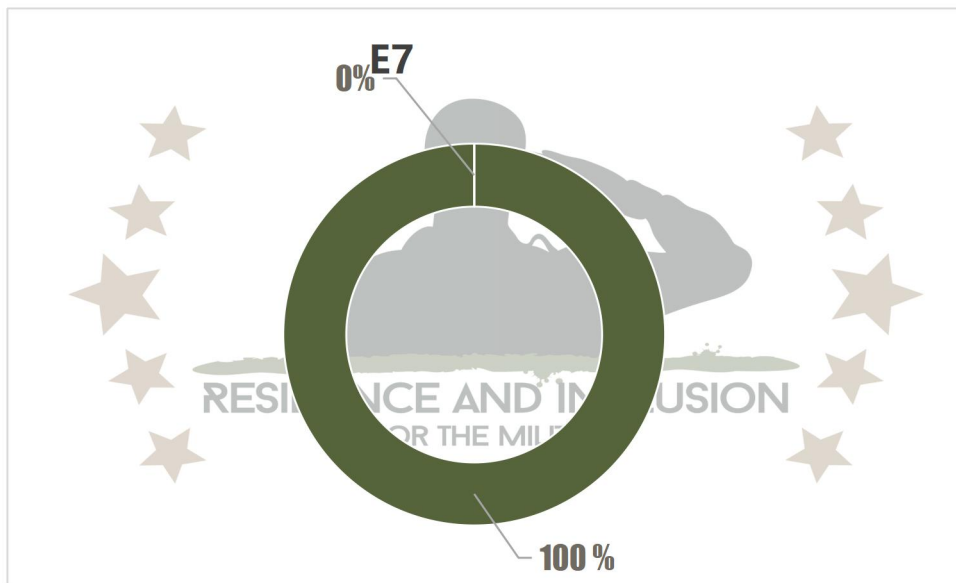
Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι ενώ υπάρχει ένα επίπεδο υποστήριξης ψυχικής υγείας για τον ιταλικό στρατό, υπάρχει ακόμα περιθώριο βελτίωσης, δεδομένου ότι

σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες δεν έχουν πρόσβαση σε ψυχολόγο όταν τον χρειάζονται.

**Ερώτηση 7. Θα ήταν χρήσιμο να έχουμε έναν ψυχολόγο για να μιλάμε κατά καιρούς για το μετατραυματικό στρες;**

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

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



**Εικόνα 7. Η χρησιμότητα ενός ψυχολόγου για να μιλήσει**

**Ερμηνεύω**

Στην ερώτηση «Θα ήταν χρήσιμο να έχουμε έναν ψυχολόγο για να μιλάμε κατά καιρούς για το μετατραυματικό στρες;», δόθηκαν στους συμμετέχοντες δύο επιλογές απάντησης: ΝΑΙ και ΟΧΙ. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν είναι τα εξής:

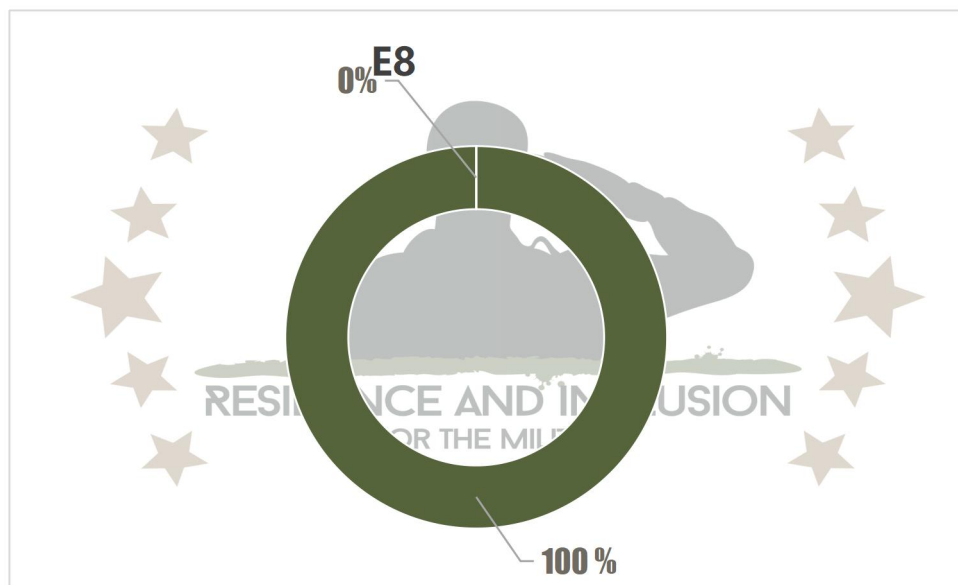
Το 100% των ανθρώπων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ, η οποία υποδηλώνει ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων στη μελέτη σχετικά με τη χρησιμότητα και τη σημασία της ύπαρξης ψυχολόγου για τη συζήτηση ζητημάτων που σχετίζονται με το μετατραυματικό στρες. Αυτή η απάντηση υποδηλώνει μια σαφή αναγνώριση της ανάγκης για υποστήριξη ψυχικής υγείας και του αντίκτυπου που μπορεί να έχει το μετατραυματικό στρες στη ζωή των στρατιωτικών.

Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία της ύπαρξης ενός προσβάσιμου ψυχολόγου για τον Ιταλικό στρατό, ειδικά για την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με το μετατραυματικό στρες. Δεδομένης της ομόφωνα θετικής ανταπόκρισης, θα συνιστούσε να εξεταστεί η εφαρμογή μέτρων για τη διασφάλιση της πρόσβασης σε ψυχολογική υποστήριξη για όλους τους στρατιωτικούς, για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων του μετατραυματικού στρες.

**Ερώτηση 8. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε ένα εγχειρίδιο οδηγό, στο οποίο έχετε πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες;**

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

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



**Εικόνα 8. Η χρησιμότητα ενός εγχειριδίου οδηγού για το μετατραυματικό στρες**

**Ερμηνεύω**

Στην ερώτηση «Θα ήταν χρήσιμο να έχετε ένα εγχειρίδιο οδηγών, στο οποίο έχετε πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες;», δόθηκαν στους συμμετέχοντες δύο επιλογές: ΝΑΙ και ΟΧΙ. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν είναι τα εξής:

Το 100% των ανθρώπων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ, η οποία δείχνει μια ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων στη μελέτη σχετικά με τη χρησιμότητα και την ανάγκη ενός εγχειριδίου οδηγού που περιέχει πληροφορίες για το μετατραυματικό

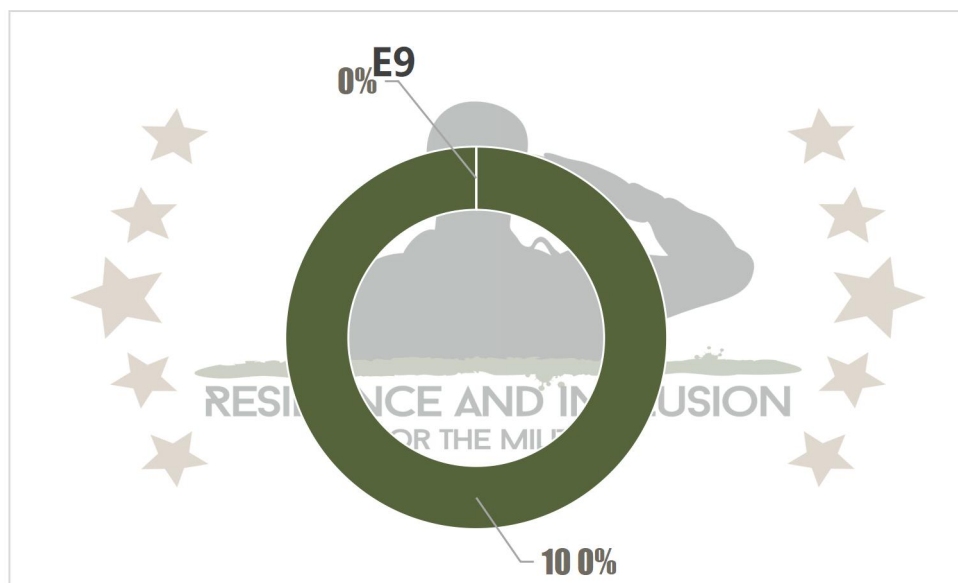
στρες. Η απάντηση προτείνει ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τη σημασία της πρόσβασης σε πληροφορίες και πόρους για να τους βοηθήσουν να κατανοήσουν, να αποτρέψουν και να διαχειριστούν το μετατραυματικό στρες.

Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν την ανάγκη παροχής στον ιταλικό στρατό με χρήσιμους πόρους και πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες. Δεδομένης της ομόφωνα θετικής απάντησης, θα συνιστούσε να εξεταστεί το ενδεχόμενο ανάπτυξης και διανομής ενός εγχειριδίου οδηγού για το μετατραυματικό στρες για την υποστήριξη και ενημέρωση του στρατού σχετικά.

**Ερώτηση 9. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε μια εφαρμογή που σας ενημερώνει τι σημαίνει 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 επέλεξαν την επιλογή ΝΑΙ.



**Εικόνα 9. Χρησιμότητα της εφαρμογής**

### **Ερμηνεύω**

Στην ερώτηση «Θα ήταν χρήσιμο να έχετε μια εφαρμογή που σας ενημερώνει τι είναι το μετατραυματικό στρες, ποια είναι τα συμπτώματα, πώς εκδηλώνεται, πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί και άλλες πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες;», οι



συμμετέχοντες δόθηκαν δύο απαντήσεις: ΝΑΙ και ΟΧΙ. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν είναι τα εξής:

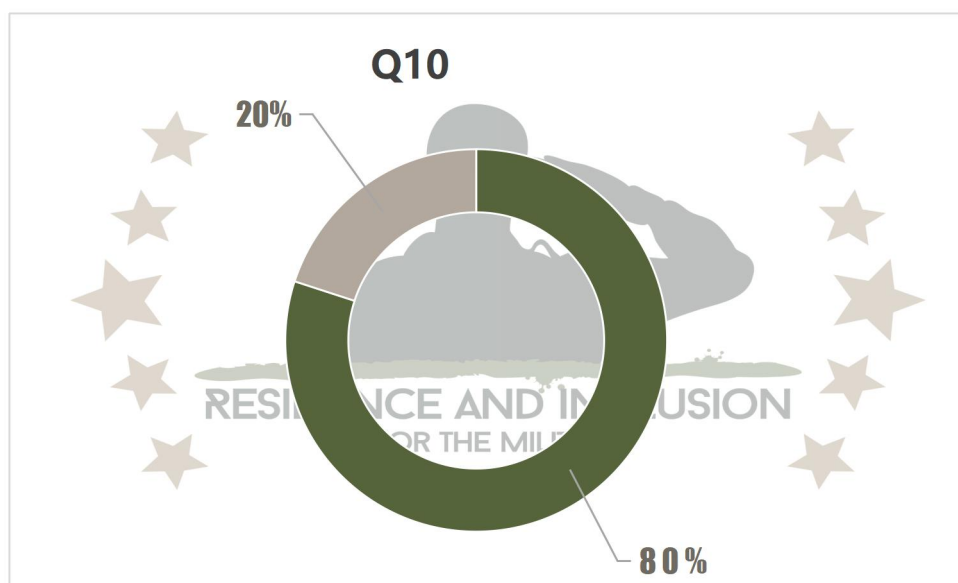
Το 100% των ανθρώπων επέλεξαν την επιλογή ΝΑΙ, υποδεικνύοντας μια ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων στη μελέτη σχετικά με τη χρησιμότητα και την ανάγκη μιας εφαρμογής που παρέχει πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες. Αυτή η απάντηση υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τη σημασία της πρόσβασης σε ψηφιακούς πόρους για να τους βοηθήσουν να κατανοήσουν, να αποτρέψουν και να διαχειριστούν το μετατραυματικό στρες.

Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν το ενδιαφέρον του ιταλικού στρατού για μια εφαρμογή που θα τους παρείχε πληροφορίες και υποστήριξη στη διαχείριση του μετατραυματικού στρες. Λαμβάνοντας υπόψη την ομόφωνα θετική απάντηση, θα συνιστούσε να εξεταστεί η ανάπτυξη και η εφαρμογή μιας τέτοιας εφαρμογής για την υποστήριξη και ενημέρωση του στρατού σχετικά.

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

Είχε ανοιχτές απαντήσεις.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 80% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτήν την ερώτηση. Το 20% δεν απάντησε.



## **Εικόνα 10. Προσθήκες στις πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες**

### **Ερμηνεύω**

Στην ερώτηση «Τι πιστεύετε ότι θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζουμε για το μετατραυματικό στρες στον στρατό;», οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να δώσουν ανοιχτές απαντήσεις. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν είναι τα εξής:

Το 80% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτή την ερώτηση, υποδεικνύοντας ένα σημαντικό ενδιαφέρον για την εμπάθυνση της κατανόησης του μετατραυματικού στρες μεταξύ των στρατιωτικών.

Το 20% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση, γεγονός που υποδηλώνει ότι ορισμένοι από τους συμμετέχοντες μπορεί να μην έχουν αρκετές πληροφορίες ή απόψεις για να απαντήσουν στη συγκεκριμένη ερώτηση.

Εδώ είναι μερικές απαντήσεις:

- *«Θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζουμε περισσότερα για τις μεθόδους πρόληψης του μετατραυματικού στρες, όπως στρατηγικές διαχείρισης του στρες και τεχνικές ανθεκτικότητας που μπορούμε να εφαρμόσουμε κατά τη διάρκεια και μετά τις αποστολές».*
- *«Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για τις διαθέσιμες θεραπείες για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, συμπεριλαμβανομένων θεραπειών που βασίζονται σε στοιχεία, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία και η θεραπεία έκθεσης, και πώς να αποκτήσω πρόσβαση σε αυτές τις θεραπείες στο στρατιωτικό σύστημα υγείας».*
- *«Θα ήταν χρήσιμο να μάθουμε για τους διαθέσιμους πόρους υποστήριξης για οικογένειες στρατιωτικών που υποφέρουν από μετατραυματικό στρες, ώστε να μπορέσουμε να βοηθήσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τι περνάνε οι σύντροφοί μας και τα παιδιά μας που επηρεάζονται από το μετατραυματικό στρες».*

## **Συμπερασματικά συμπεράσματα και συστάσεις**

Με βάση τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία, μπορούν να εξαχθούν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

Ένα σημαντικό ποσοστό του στρατού γνωρίζει πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες και τα συμπτώματά του, αλλά υπάρχει ακόμα χώρος για αύξηση της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης.

Πολλοί στρατιώτες έχουν ακούσει ή δει συναδέλφους που είχαν διαταραχή μετατραυματικού στρες, υπογραμμίζοντας τη συνάφεια και τον αντίκτυπο αυτού του ζητήματος στις ένοπλες δυνάμεις.

Η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως ο ψυχολόγος, είναι περιορισμένη, με ένα σημαντικό ποσοστό συμμετεχόντων να μην έχει τέτοια πρόσβαση.

Ενεργό στρατιωτικό προσωπικό, βετεράνοι και στρατιωτικό προσωπικό με αναπηρίες εξέφρασαν έντονο ενδιαφέρον να έχουν έναν ψυχολόγο για να μιλήσουν για το μετατραυματικό στρες, ένα εγχειρίδιο οδηγών και μια εφαρμογή που παρέχει πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες, συμπτώματα, εκδηλώσεις και διαχείριση.

Με βάση αυτά τα συμπεράσματα, μπορούν να γίνουν οι ακόλουθες συστάσεις:

Ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων ενημέρωσης και εκπαίδευσης για τα μέλη του στρατού και τις οικογένειές τους σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες για την αύξηση της ευαισθητοποίησης και της κατανόησης αυτού του ζητήματος.

Βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας για το στρατιωτικό προσωπικό, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της διαθεσιμότητας ψυχολόγων και άλλων επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

Δημιουργία ενός εγχειριδίου οδηγού και μιας εφαρμογής για κινητά που παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες, συμπτώματα, εκδηλώσεις και τρόπους διαχείρισής του.

Παροχή πόρων και υποστήριξης σε οικογένειες στρατιωτικών που βιώνουν μετατραυματικό στρες, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα και να διαχειριστούν τον αντίκτυπό του στη ζωή τους.

Η εφαρμογή αυτών των συστάσεων μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση του επιπέδου ανθεκτικότητας και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των στρατιωτικών μελών και των οικογενειών τους που επηρεάζονται από το μετατραυματικό στρες.

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.



**RESILIENCE AND INCLUSION**  
FOR THE MILITARY



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

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