



**STRATEGIA E PIANO DI
IMPLEMENTAZIONE DEL
PROGETTO
"RESILIENZA E INCLUSIONE
PER I MILITARI"**



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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



**Strategia e piano di attuazione del
progetto
"Resilienza e inclusione per i militari"**

Programma Erasmus+ – Partenariato strategico

Progetto "*Resilienza e inclusione per i militari*"

#2022-1-R001-KA220-VET-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 supporto 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 di come verrà utilizzato il contenuto di queste informazioni.

Strategia e piano di attuazione del progetto

"Resilienza e inclusione per i militari"

La strategia e il piano di attuazione del progetto "Resilienza e inclusione per i militari" possono essere organizzati nelle seguenti fasi:

Fase 1

Pianificazione e preparazione

Abbiamo stabilito gli obiettivi e lo scopo delle attività, che hanno come finalità la realizzazione dell'applicazione digitale per l'identificazione e la gestione dello stress post-traumatico in ambito militare, secondo le conclusioni e le raccomandazioni emerse dal dibattito con gli esperti e i militari in servizio attivo, i veterani e i militari con disabilità nei tre paesi partecipanti, ovvero Romania, Italia e Cipro. Abbiamo identificato la necessità di identificare e stabilire partnership strategiche con le istituzioni e le organizzazioni competenti (Ministero della Difesa, unità militari, organizzazioni non governative, professionisti della salute mentale, ecc.), che saranno attivamente coinvolte nell'analisi delle conoscenze sullo stress post-traumatico nelle proprie istituzioni. È inoltre opportuno creare ponti con queste organizzazioni e istituzioni, e in questo senso abbiamo proposto che ciascuna designi una persona di contatto con cui possiamo mantenere un collegamento permanente anche in termini di accesso ai risultati del progetto e sostenibilità del progetto.

È particolarmente importante la collaborazione con i Ministeri della Difesa, le unità militari e le organizzazioni competenti per creare partnership e ottenere supporto nell'attuazione del progetto.



Fase 2

Sviluppo di risorse e strumenti

Abbiamo identificato la necessità di aggiungere informazioni rilevanti sulle risorse di supporto nella gestione dello stress post-traumatico al manuale sullo stress post-traumatico, che sono esterne alle istituzioni militari in cui i militari sono attivi o esterne alle associazioni di veterani militari. Pertanto, identificheremo un certo numero di psicologi dalle organizzazioni partecipanti al progetto o esterne ad esse, che avranno la disponibilità a offrire consulenza ai militari che esprimono la necessità di parlare fisicamente con uno psicologo. Questa azione si manifesterà sia durante l'implementazione del progetto che dopo.

Per quanto riguarda lo sviluppo dell'applicazione mobile che avrebbe fornito informazioni e risorse simili alla guida, abbiamo individuato la necessità di misure che consentissero anche di esemplificare situazioni in cui i militari hanno dovuto affrontare stress post-traumatico in tutti i paesi partner che partecipano al progetto.



Fase 3

Implementazione di programmi e attività

Abbiamo identificato la necessità di organizzare sessioni di informazione e formazione sia per il personale militare e le loro famiglie, sia per il personale dirigente nelle istituzioni militari sullo stress post-traumatico, la sua prevenzione e gestione. L'implementazione di questi programmi di prevenzione e intervento dovrebbe essere implementata precocemente nelle unità militari. Inoltre, un elemento importante per una strategia futura dovrebbe essere correlato al miglioramento dell'accesso ai servizi di salute mentale per i militari aumentando la disponibilità di psicologi e altri professionisti della salute mentale.

È necessario promuovere l'applicazione mobile e la guida sia tra i militari e le loro famiglie, sia tra il personale dirigente e gli altri professionisti coinvolti nel supporto militare.



Fase 4

Monitoraggio e valutazione

Oltre a raccogliere feedback dai militari, è importante raccogliere feedback dalle famiglie dei militari, ma anche dal personale dirigente, per valutare l'impatto del progetto qualche tempo dopo il suo completamento, in modo da poter identificare i benefici del progetto e nel contesto dell'interazione tra soldati e famiglie, tra soldati e leadership o tra soldati e soldati.



Fase 5

Sostenibilità

Aspetti importanti che approfondiscono la sostenibilità sono correlati alla riduzione dello stigma e alla promozione del dialogo incoraggiando una cultura aperta e il dialogo tra i militari sulla salute mentale e lo stress post-traumatico. Ciò potrebbe includere l'organizzazione di eventi di sensibilizzazione, discussioni aperte e campagne di comunicazione. Possiamo anche parlare della formazione dei comandanti e del personale dirigenziale.

Elementi comuni individuati nei tre Paesi partecipanti al progetto, a seguito del dibattito con gli esperti e del dibattito con i militari



- C'è un notevole bisogno di informazione e formazione sul disturbo da stress post-traumatico tra i militari.
- L'accesso ai servizi di salute mentale è limitato o necessita di miglioramenti.
- L'esistenza di una guida e di un'applicazione mobile che forniscano informazioni utili sullo stress post-traumatico è considerata molto utile.
- La consapevolezza e la conoscenza dello stress post-traumatico tra i militari sono importanti, ma c'è ancora una notevole necessità di ulteriore formazione e sensibilizzazione per aumentare la comprensione di questo disturbo.
- L'accesso ai servizi di salute mentale, compresi quelli psicologici, può essere limitato e migliorare l'accesso a tali servizi è una raccomandazione comune in tutti e tre gli studi.

aperta e un dialogo tra i militari sulla salute mentale e lo stress post-traumatico per ridurre lo stigma e promuovere l'accesso al supporto. Il rapporto italiano rileva che l'accesso ai servizi di salute mentale come uno psicologo è limitato, con una percentuale significativa di partecipanti che non ha tale accesso.

Raccomandazioni generali

In termini di raccomandazioni, il rapporto di Cipro mostra che l'idea di sviluppare un progetto di "Resilienza e inclusione militare", tenendo conto del feedback positivo e delle diverse esigenze dei militari, compresi quelli con disabilità, è particolarmente vantaggiosa. Il rapporto dall'Italia menziona la necessità di migliorare l'accesso ai servizi di salute mentale per i militari in servizio attivo, i veterani e i militari con disabilità, incluso l'aumento della disponibilità di psicologi e altri professionisti della salute mentale per agire in tal senso. Inoltre, il rapporto dalla Romania menziona che la maggior parte dei loro militari in servizio attivo, i loro veterani e i loro militari disabili hanno sentito o visto colleghi che hanno o hanno avuto un disturbo da stress post-traumatico, mentre il rapporto di Cipro afferma che molti militari hanno apprezzato l'idea del progetto "Military Resilience and Inclusion" e ritengono che un'app e risorse accessibili siano importanti anche per aiutare le persone con disabilità o che non possono fisicamente andare da uno psicologo.

Sebbene i titoli dei capitoli del manuale siano stati stabiliti al momento della richiesta di finanziamento del progetto, in seguito ai dibattiti con gli esperti e i militari, è stato necessario completarlo con una struttura e un design molto chiari. Pertanto, il design e la struttura del manuale sullo stress post-traumatico dovrebbero essere chiari e accessibili al personale militare e dovrebbero contenere i seguenti elementi:

Copertina e frontespizio : dovrebbero contenere il titolo del libro di testo, i nomi degli autori, la data di pubblicazione e, eventualmente, un sottotitolo o una breve descrizione del contenuto del libro di testo.

Indice - Dovrebbe includere un elenco di tutti i capitoli del libro di testo in modo che i lettori possano navigare nel materiale in modo rapido e semplice.

Introduzione - Questa sezione dovrebbe introdurre il manuale e fornire una panoramica di ciò che verrà trattato nei capitoli successivi.

Descrizione del PTSD - Questa sezione dovrebbe includere informazioni di base sul PTSD, tra cui definizioni, sintomi e cause.

Gestione dello stress post-traumatico : questa sezione dovrebbe trattare diversi metodi di gestione del disturbo da stress post-traumatico, come la terapia cognitivo-comportamentale, la meditazione, l'esercizio fisico e altri.

Risorse di supporto - Questa sezione dovrebbe includere un elenco di risorse e organizzazioni che forniscono supporto al personale militare affetto da PTSD, inclusi numeri di telefono di emergenza e indirizzi web.

Strategie di prevenzione - Questa sezione dovrebbe fornire informazioni su come i militari possono prevenire il disturbo da stress post-traumatico gestendo in modo appropriato le situazioni difficili e riducendo l'esposizione a eventi traumatici.

Domande frequenti - Questa sezione dovrebbe includere un elenco di domande frequenti e relative risposte che possono aiutare i militari a comprendere meglio il disturbo da stress post-traumatico e a trovare soluzioni ai loro problemi.

Conclusione - Dovrebbe fornire un riepilogo delle informazioni presentate nel manuale e fornire consigli su come affrontare lo stress post-traumatico.

Bibliografia : dovrebbe includere un elenco di fonti e risorse di informazioni utili utilizzate per creare il manuale.

Per quanto riguarda il design della guida, questa dovrebbe essere chiara e facile da leggere, con caratteri chiari e dimensioni appropriate per rendere le informazioni facili da digerire. Dovrebbero essere utilizzati colori appropriati, evitando colori troppo accesi o contrastanti che potrebbero distrarre il lettore. Il manuale dovrebbe essere strutturato e presentato in modo intuitivo in modo che sia facile da navigare e trovare informazioni specifiche.

Il design di un'app di gestione dello stress post-traumatico dovrebbe essere intuitivo e facile da usare. Alcuni elementi di design che dovrebbero essere considerati includono:

Interfaccia semplice e di facile navigazione : il menu principale deve essere chiaro e facile da comprendere e l'utente deve essere in grado di accedere rapidamente alle informazioni e alle risorse di cui ha bisogno.

Grafica accattivante : è importante che l'app abbia un bell'aspetto e sia piacevole alla vista, poiché è necessario incoraggiare gli utenti a utilizzarla ed esplorare le varie funzionalità.

Sezioni ben strutturate : le sezioni devono essere chiare e ben organizzate per rendere l'accesso alle informazioni facile ed efficiente. Ad esempio, l'app potrebbe avere sezioni separate per sintomi, strategie di gestione, risorse di supporto e altro.

Integrazione multimediale : l'app dovrebbe includere immagini per aiutare a spiegare i concetti chiave e migliorare il coinvolgimento dell'utente.

Personalizzazione : l'app dovrebbe dare agli utenti la possibilità di personalizzare la propria esperienza utente, ad esempio aggiungendo note personali o aggiungendo segnalibri alle sezioni preferite.

Funzionalità aggiuntive : l'app potrebbe includere altre utili funzionalità, come un diario dell'umore o una checklist per monitorare i progressi nella gestione dello stress post-traumatico.

Accessibilità : dovrebbe essere facilmente accessibile, ad esempio tramite un numero di telefono o un indirizzo e-mail, in modo che gli utenti possano ottenere l'aiuto e il supporto di cui hanno bisogno in tempi di crisi.

Aggiornamenti regolari : l'app verrà aggiornata regolarmente con le informazioni e le risorse più recenti, in modo che gli utenti possano rimanere al passo con le ultime tendenze e gli sviluppi nel campo dello stress post-traumatico.

Funzionalità interattive : potrebbero essere aggiunte funzionalità interattive, come bacheche di discussione o chat, in cui gli utenti possono interagire con altri militari e professionisti della salute mentale.

Sicurezza dei dati : è importante che l'applicazione sia sicura e protegga le informazioni personali degli utenti in modo che si sentano sicuri e protetti.

Funzionalità di gamification : per rendere l'app più coinvolgente e divertente per gli utenti, si potrebbero aggiungere funzionalità di gamification, come ricompense per il completamento di determinate attività o obiettivi.

Inoltre, per essere specificatamente rivolta ai militari in servizio attivo, ai veterani e ai militari con disabilità, l'app dovrebbe includere risorse e informazioni che tengano conto delle specificità della vita e delle esperienze militari, come:

- Strategie e suggerimenti per gestire lo stress durante le missioni militari o l'addestramento.
- Informazioni sui programmi e sulle risorse di assistenza alla salute mentale disponibili nell'esercito e su come accedere a questi servizi.
- Risorse e consigli per le famiglie dei militari che devono affrontare il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) o altri problemi di salute mentale nei loro familiari.
- Informazioni sui programmi di reinserimento per i militari che tornano a casa da una zona di conflitto.
- Accesso a gruppi di supporto online per il personale militare che affronta stress post-traumatico o altri problemi di salute mentale.
- Capacità di mettere in contatto il personale militare con esperti di salute mentale e psicologi specializzati nello stress post-traumatico.
- Suggerimenti e risorse per aiutare i militari a conciliare la loro vita militare con quella personale, compresi suggerimenti per mantenere una routine quotidiana sana ed equilibrata.



Materiale produsut cu il suportu finanziariu dell'Unione Europea. Il contenutu di questu materiale è di esclusiva responsabilità degli autori. L'Agenzia Nazionale e la Commissione Europea non sono responsabili dell'utilizzo del contenutu di queste informazioni



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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

