



**STRATEGIA ȘI PLANUL DE
IMPLEMENTARE PENTRU
PROIECTUL
"REZILIENȚĂ ȘI INCLUZIUNE
PENTRU MILITARI"**



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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



**Strategia și planul de implementare
pentru proiectul
"Reziliență și Incluziune pentru Militari"**

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Proiect *“Reziliență și incluziune pentru militari”*

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.

Strategia și planul de implementare pentru proiectul "Reziliență și Incluziune pentru Militari"

Strategia și planul de implementare pentru proiectul "Reziliență și Incluziune pentru Militari" pot fi organizate în următoarele etape:

Etapa 1

Planificare și pregătire

Am stabilit obiectivele și scopul activităților, care au ca finalitate realizarea aplicației digitale pentru identificarea și gestionarea stresului post traumatic la militari, în funcție de concluziile și recomandările care au rezultat din dezbaterile cu experții și cu militarii activi, veteranii și militarii cu dizabilități în cele trei țări participante, respectiv România, Italia și Cipru. Am identificat necesitatea identificării și stabilirii unor parteneriate strategice cu instituțiile și organizațiile relevante (ministerul apărării, unități militare, organizații non-guvernamentale, profesioniști în sănătate mintală etc.), care să se implice activ în analiza cunoștințelor despre stresul post traumatic în instituțiile proprii. De asemenea este oportun să creăm punți de legătură cu aceste organizații și instituții și în acest sens am propus ca fiecare să desemneze o persoană de legătură cu care să ținem o legătură permanentă și în ceea ce privește accesul la rezultatele proiectului și la sustenabilitatea proiectului.

Colaborarea cu Ministerele de Apărare, unitățile militare și organizațiile relevante pentru a crea parteneriate și a obține sprijin în implementarea proiectului este deosebit de importantă.



Etapa 2

Dezvoltarea resurselor și a instrumentelor

Am identificat necesitatea completării în manualul ghid despre stresul post-traumatic, a unor informații relevante despre resursele de sprijin în gestionarea stresului post traumatic, care să fie externe instituțiilor militare în care activează militarii sau externe asociațiilor de militari veterani. Astfel, vom identifica un număr de psihologi din organizațiile participante la proiect sau din afara acestora, care vor avea disponibilitatea de a oferi consiliere militarilor care își exprimă nevoia de vorbi fizic cu un psiholog. Această acțiune se va manifesta atât pe perioada implementării proiectului cât și după.

În ceea ce privește dezvoltarea aplicației mobile care să ofere informații și resurse similare cu manualul ghid, am identificat necesitatea unor pași care să permită și exemplificarea unor situații în care militarii s-au confruntat cu stres post traumatic din toate țările partenere participante la proiect.



Etapa 3

Implementarea programelor și a activităților

Am identificat necesitatea organizării de sesiuni de informare și de instruire atât pentru militari, cât și pentru familiile lor și personalul de conducere din instituțiile militare despre stresul post-traumatic, prevenirea și gestionarea acestuia. Implementarea acestor programe de prevenire și intervenție ar trebui să fie implementate timpuriu în unitățile militare. De asemenea, unul din elementele importante pentru o strategie viitoare ar trebui să fie legat de îmbunătățirea accesului la servicii de sănătate mintală pentru militari, prin creșterea disponibilității psihologilor și altor profesioniști în domeniul sănătății mintale.

Este necesară promovarea aplicației mobile și a manualului ghid atât în rândul militarilor și familiilor lor, dar și în rândul personalului de conducere și a altor profesioniști implicați în sprijinirea militarilor.



Etapă 4

Monitorizarea și evaluarea

Pe lângă colectarea feedback-ului de la militari este important să colectăm feedback și de la familiile militarilor, dar și de la personalul de conducere pentru a evalua impactul proiectului la un timp după ce proiectul a fost finalizat, astfel încât să identificăm beneficiile proiectului și în contextul interacțiunii dintre militari și familii, dintre militari și conducere sau între militari și militari.



Etapa 5

Sustenabilitate

Aspectele importante care aprofundează sustenabilitatea sunt legate de reducerea stigmatului și promovarea dialogului prin încurajarea unei culturi deschise și un dialog în rândul militarilor cu privire la sănătatea mintală și stresul post-traumatic. Acest lucru ar putea include organizarea de evenimente de conștientizare, discuții deschise și campanii de comunicare. De asemenea se poate vorbi despre instruirea comandanților și a personalului de conducere.

Elemente comune identificate în cele trei țări participante la proiect, ca urmare a dezbaterii cu experții și a dezbaterii cu militarii



- Există o nevoie semnificativă de informare și educare cu privire la stresul post-traumatic în rândul militarilor.
- Accesul la servicii de sănătate mentală este limitat sau necesită îmbunătățiri.
- Existența unui manual ghid și a unei aplicații mobile care să ofere informații utile despre stresul post-traumatic sunt considerate foarte utile.
- Conștientizarea și cunoașterea stresului post-traumatic în rândul militarilor sunt importante, dar există încă nevoi semnificative de educație și informare suplimentară pentru a crește gradul de înțelegere a acestei tulburări.
- Accesul la servicii de sănătate mintală, inclusiv la psihologi, poate fi limitat, iar îmbunătățirea accesului la astfel de servicii este o recomandare comună în toate cele trei studii.

îngrijirea sănătății mintale a militarilor. În raportul din Cipru, se recomandă încurajarea unei culturi deschise și a unui dialog în rândul militarilor cu privire la sănătatea mintală și stresul post-traumatic, pentru a reduce stigmatul și a promova accesul la sprijin. În raportul din Italia, se menționează că accesul la servicii de sănătate mintală, cum ar fi psihologul, este limitat, cu o proporție semnificativă a participanților care nu au un astfel de acces.

Recomandări generale

În ceea ce privește recomandările, raportul din Cipru arată că ideea de a dezvolta unui proiect de "Reziliență și Incluziune pentru Militari", ținând cont de feedback-ul pozitiv și de nevoile diverse ale militarilor, inclusiv cei cu dizabilități, este deosebit de benefică. În raportul din Italia se menționează necesitatea îmbunătățirii accesului la servicii de sănătate mintală pentru militarii activi, veteranii și militarii cu dizabilități, inclusiv creșterea disponibilității psihologilor și a altor profesioniști în domeniul sănătății mintale de a acționa în acest sens. De asemenea, în raportul din România se menționează că majoritatea militarilor activi, veteraniilor și militarilor cu dizabilități au auzit sau au văzut colegi care au sau au avut tulburare de stres post-traumatic, în timp ce în raportul din Cipru se menționează că mulți militari au apreciat ideea proiectului "Reziliență și Incluziune pentru Militari" și consideră că o aplicație și resurse accesibile sunt importante pentru a ajuta și pe cei cu dizabilități sau care nu pot merge fizic la un psiholog.

Chiar dacă titlurile capitolelor manualului au fost stabilite în momentul cererii de finanțare a proiectului, în urma dezbaterilor cu experții și militarii a rezultat necesitatea completării într-o structură și un design foarte clare. Astfel, designul și structura manualului ghid pentru stresul post-traumatic ar trebui să fie clar și accesibil pentru militari și ar trebui să conțină următoarele elemente:

Coperta și pagina de titlu - Acestea ar trebui să conțină titlul manualului, numele autorilor, data publicării și poate un subtitlu sau o descriere scurtă a conținutului manualului.

Cuprinsul - Ar trebui să includă o listă a tuturor capitolelor din manual, astfel încât cititorii să poată naviga rapid și ușor prin material.

Introducerea - Aceasta ar trebui să prezinte manualul și să ofere o descriere generală a ceea ce se va acoperi în următoarele capitole.

Descrierea stresului post-traumatic - Această secțiune ar trebui să includă informații de bază despre stresul post-traumatic, inclusiv definiții, simptome și cauze.

Gestionarea stresului post-traumatic - Această secțiune ar trebui să acopere diferite metode de gestionare a stresului post-traumatic, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală, meditația, exercițiile fizice și altele.

Resurse de sprijin - Această secțiune ar trebui să includă o listă de resurse și organizații care oferă sprijin pentru militarii cu stres post-traumatic, inclusiv numere de telefon de urgență și adrese web.

Strategii de prevenire - Această secțiune ar trebui să ofere informații despre modul în care militarii pot preveni stresul post-traumatic prin abordarea adecvată a situațiilor dificile și reducerea expunerii la evenimentele traumatice.

Întrebări frecvente - Această secțiune ar trebui să includă o listă de întrebări frecvente și răspunsuri la acestea, care pot ajuta militarii să înțeleagă mai bine stresul post-traumatic și să găsească soluții pentru problemele lor.

Concluzie - Aceasta ar trebui să ofere o recapitulare a informațiilor prezentate în manual și să ofere recomandări pentru a face față stresului post-traumatic.

Bibliografie - Aceasta ar trebui să includă o listă de surse de informații și resurse utile care au fost utilizate pentru a crea manualul.

În ceea ce privește designul manualului ghid ar trebui să fie clar și ușor de citit, cu fonturi clare și dimensiuni adecvate pentru ca informațiile să fie ușor de digerat. Ar trebui să se folosească culori potrivite, evitând culorile prea stridente sau contrastante care ar putea distra atenția cititorului. Manualul ar trebui să fie structurat și prezentat într-un mod intuitiv, astfel încât să fie ușor de navigat și de găsit informații specifice.

Designul unei aplicații pentru gestionarea stresului post-traumatic ar trebui să fie intuitiv și ușor de utilizat. Câteva elemente de design care ar trebui luate în considerare includ:

Interfața simplă și ușor de navigat: Meniul principal ar trebui să fie clar și ușor de înțeles, iar utilizatorul ar trebui să poată accesa rapid informațiile și resursele de care are nevoie.

Aspectul grafic atractiv: Este important ca aplicația să arate bine și să fie plăcută ochiului, deoarece utilizatorii ar trebui să fie încurajați să o utilizeze și să exploreze diverse funcții.

Secțiuni bine structurate: Secțiunile ar trebui să fie clare și bine organizate pentru a face accesul la informații ușor și eficient. De exemplu, aplicația ar putea avea secțiuni separate pentru simptome, strategii de gestionare, resurse de sprijin și altele.

Integrarea multimedia: Aplicația ar trebui să includă imagini care să ajute la explicarea conceptelor cheie, precum și la îmbunătățirea angajamentului utilizatorilor.

Personalizarea: Aplicația ar trebui să ofere utilizatorilor posibilitatea de a-și personaliza experiența de utilizare, cum ar fi posibilitatea de a adăuga note personale sau a marca secțiunile preferate.

Funcționalități suplimentare: Aplicația ar putea include și alte funcționalități utile, cum ar fi un jurnal pentru înregistrarea stării de spirit sau o listă de verificare pentru urmărirea progresului în gestionarea stresului post-traumatic.

Accesibilitate: Ar trebui să fie ușor de accesat, de exemplu prin intermediul unui număr de telefon sau al unei adrese de e-mail, astfel încât utilizatorii să poată accesa ajutorul și suportul necesar în momentele de criză.

Actualizări regulate: Aplicația ar trebui să fie actualizată regulat cu cele mai recente informații și resurse, astfel încât utilizatorii să poată fi la curent cu cele mai recente tendințe și dezvoltări în domeniul stresului post-traumatic.

Funcționalități interactive: Ar putea fi adăugate funcționalități interactive, cum ar fi forumuri de discuții sau chat-uri, unde utilizatorii să poată interacționa cu alți militari și cu profesioniști în domeniul sănătății mentale.

Securitatea datelor: Este important ca aplicația să fie securizată și să protejeze informațiile personale ale utilizatorilor, astfel încât aceștia să se simtă în siguranță și protejați.

Caracteristici de gamificare: Pentru a face aplicația mai atractivă și mai distractivă pentru utilizatori, ar putea fi adăugate caracteristici de gamificare, cum ar fi recompense pentru completarea anumitor activități sau obiective.

De asemenea, pentru a fi specifică pentru militarii activi, veterani și militarii cu dizabilități, aplicația ar trebui să includă resurse și informații care țin cont de particularitățile vieții militare și a experiențelor acestora, cum ar fi:

- Strategii și sfaturi pentru gestionarea stresului și în timpul misiunilor sau antrenamentelor militare.
- Informații despre programele și resursele de îngrijire a sănătății mintale disponibile în cadrul armatei și cum să acceseze aceste servicii.
- Resurse și sfaturi pentru familiile militare care se confruntă cu problemele de stres post-traumatic ale membrilor familiei militari sau alte probleme de sănătate mentală.
- Informații despre programele de reintegrare în societate pentru militarii care se întorc acasă dintr-o zonă de conflict.
- Acces la grupuri de sprijin online pentru militarii care se confruntă cu stresul post-traumatic sau alte probleme de sănătate mentală.
- Posibilitatea de a conecta militarii cu experți în sănătate mintală și psihologi specializați în stresul post-traumatic.
- Sfaturi și resurse pentru a ajuta militarii să-și găsească un echilibru între viața militară și cea personală, inclusiv sfaturi pentru a menține o rutină zilnică sănătoasă și echilibrată.



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-R901-KA220-VET-000085808