



Ανάλυση της αντίληψης του στρατού για το PTSD

- România -

A close-up photograph of two hands, palms up, holding several white, three-dimensional block letters that spell out the acronym 'PTSD'. The hands are positioned in the lower half of the frame, with the background being a soft-focus image of a person in a military uniform.



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

- România -

Πρόγραμμα Erasmus+ - Στρατηγική Συνεργασία

Σχέδιο « *Ανθεκτικότητα και ένταξη για το στρατό* »

2022-1-R001-KA220-VET-000085808

Συνεργάτης :

ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΥΜΠΑΣ - Βουκουρέστι , Ρουμανία

IV International - Φότζια, Ιταλία

Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων - Πάφος, C y p r u s

BUMIR - Βουκουρέστι, Rom â nia

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.

Εισαγωγή

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι ένα σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας που μπορεί να επηρεάσει άτομα που έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός. Το στρατιωτικό προσωπικό κινδυνεύει να αναπτύξει PTSD επειδή εκτίθεται σε τραυματικά γεγονότα κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας του. Σε αυτό το πλαίσιο κατασκευάσαμε αυτό το ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσουμε τις αντιλήψεις των στρατιωτικών μελών για το PTSD και να προσδιορίσουμε τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους από αυτή την άποψη. Η ανάλυση του ερωτηματολογίου μπορεί να παράσχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι εν ενεργεία στρατιωτικοί, οι βετεράνοι και οι ανάπηροι στρατιώτες αντιλαμβάνονται και αντιμετωπίζουν την PTSD και μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των παρεμβάσεων και των θεραπειών για αυτούς.



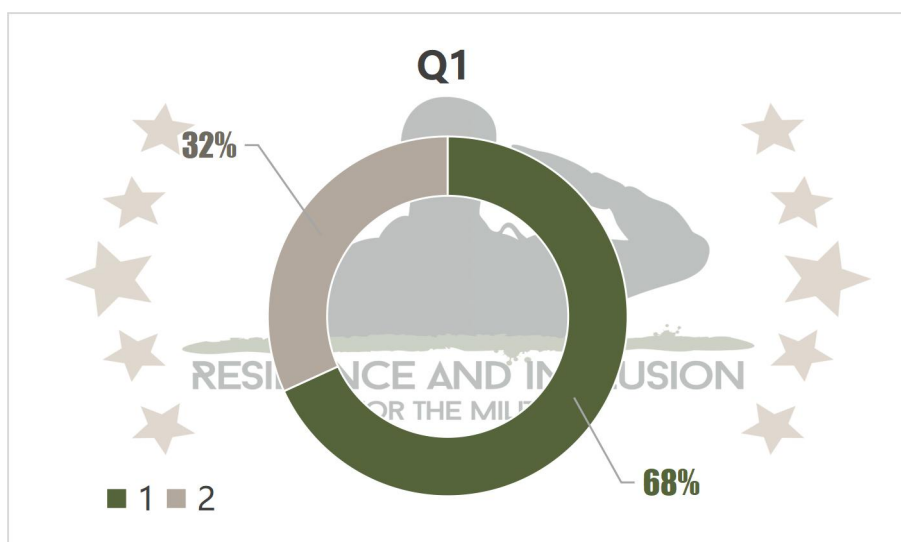
Αποτελέσματα της Ανάλυσης Στρατιωτικών Αντιλήψεων για PTSD - Ρουμανία

Ερώτηση 1. Γνωρίζετε πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες στο στρατό;

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι παρακάτω απαντήσεις

Το 68% των συμμετεχόντων επέλεξε την επιλογή απάντησης ΝΑΙ. Το 32% των συμμετεχόντων επέλεξε την απάντηση ΟΧΙ.



Σχήμα ε 1. Γνώσεις για το μετατραυματικό στρες

Ερμηνεία

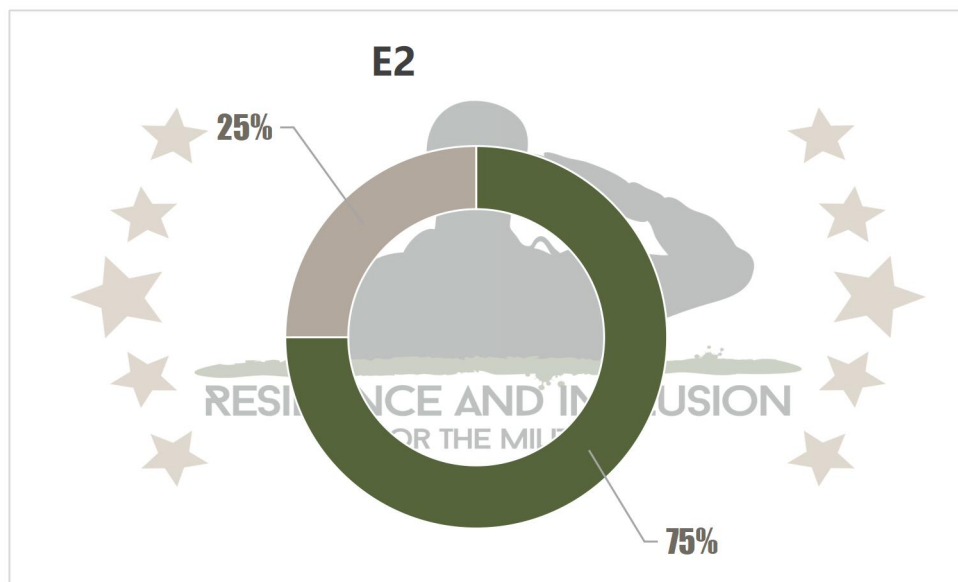
Μετά την ανάλυση των απαντήσεων, το 68% των συμμετεχόντων επέλεξε ΝΑΙ, γεγονός που δείχνει ότι αυτοί οι συμμετέχοντες έχουν γνώση σχετικά με το μετατραυματικό στρες στον στρατό. Υπήρχε επίσης το 32% των συμμετεχόντων που επέλεξαν ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν τις πληροφορίες σχετικά με το PTSD στον στρατό. Αυτό υποδηλώνει ότι υπάρχει ανάγκη να συνεχιστεί η παροχή πληροφοριών και εκπαίδευσης σχετικά με το PTSD στον

στρατό, ειδικά για εκείνους που απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν πληροφορίες σχετικά με το θέμα. Αυτή η εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και της κατανόησης του ζητήματος και να παρέχει στα μέλη του στρατού τους πόρους και τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα PTSD. Τα σχόλια που λαμβάνονται μπορούν επίσης να βοηθήσουν στον εντοπισμό περιοχών όπου η εκπαιδευτική προσέγγιση μπορεί να χρειαστεί να βελτιωθεί και να προσαρμοστεί στις ανάγκες και τις ανησυχίες των συμμετεχόντων.

Ερώτηση 2. Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, διευκρινίστε τι γνωρίζετε για το μετατραυματικό στρες στο στρατό.

Είχε τις ακόλουθες επιλογές απόκρισης: ανοιχτές απαντήσεις.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: το 75% των συμμετεχόντων έδωσαν εξηγήσεις και το 25% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση. Αν και το 68% των συμμετεχόντων απάντησε ότι είχε πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες στην προηγούμενη ερώτηση, ο αριθμός όσων έδωσαν πληροφορίες ήταν μεγαλύτερος στην ανοιχτή ερώτηση. Αυτό σημαίνει ότι μερικοί άνθρωποι μπορεί να γνωρίζουν πληροφορίες αλλά να μην τις γνωρίζουν.



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

Ερμηνεία

Οι ανοιχτές απαντήσεις έδωσαν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προσφέρουν τις δικές τους απαντήσεις και ιδέες. Από την ανάλυση των απαντήσεων, το 75% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτήν την ερώτηση, γεγονός που δείχνει ότι αυτοί οι συμμετέχοντες έχουν γνώση σχετικά με το μετατραυματικό στρες στον στρατό, ακόμα κι αν αυτή η γνώση αποκτάται από τα γεγονότα του ίδιου του στρατού. Υπήρχε επίσης το 25% των συμμετεχόντων που δεν απάντησαν σε αυτήν την ερώτηση, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες μπορεί να μην είχαν λεπτομερή γνώση του θέματος ή να μην ήθελαν να δώσουν απάντηση.

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν μια σειρά συμπτωμάτων που μπορεί να σχετίζονται με μετατραυματικό στρες, όπως προβλήματα προσαρμογής στην προσωπική ζωή, διαταραχές ύπνου, φόβο και άγχος, κρίσεις πανικού, φόβο για τον εαυτό ή τους ανθρώπους και επίμονο άγχος. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προκληθούν από τραυματικές εμπειρίες που είχε το στρατιωτικό προσωπικό κατά τη διάρκεια της θητείας του.

Είναι σημαντικό το στρατιωτικό προσωπικό να λάβει την κατάλληλη υποστήριξη και θεραπεία για να αντιμετωπίσει αυτά τα συμπτώματα και να μειώσει τον αντίκτυπο στη ζωή του. Για το σκοπό αυτό, θα μπορούσε να εξεταστεί η ανάπτυξη ενός προγράμματος παρέμβασης για το στρατιωτικό προσωπικό, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής θεραπείας, της κοινωνικής υποστήριξης και της εκπαίδευσης σχετικά με το μετατραυματικό στρες.

Η ανατροφοδότηση που λαμβάνεται από τους συμμετέχοντες μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον εντοπισμό των πιο σχετικών και χρήσιμων πληροφοριών σχετικά με το μετατραυματικό στρες στον στρατό, στις οποίες θα βασιστεί η ανάπτυξη του προγράμματος παρέμβασης. Συνολικά, είναι σημαντικό να συνεχιστεί η έρευνα και η εκπαίδευση σχετικά με το PTSD στον στρατό και να παρέχουμε την κατάλληλη υποστήριξη για την πρόληψη και την αντιμετώπισή του στον στρατό.

Η σύσταση είναι να χρησιμοποιηθούν αυτές οι απαντήσεις για να εντοπιστούν οι πιο σχετικές και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες στον στρατό, πάνω στις οποίες θα βασιστούν προσεγγίσεις περαιτέρω εκπαίδευσης και παρέμβασης. Η ανατροφοδότηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη

στρατηγικών και προσαρμοσμένων προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του PTSD μεταξύ του στρατού. Για όσους δεν ανταποκρίνονται, είναι σημαντικό να κατανοήσουν τους λόγους της μη ανταπόκρισης και να εντοπίσουν τρόπους βελτίωσης της εκπαιδευτικής προσέγγισης και των μεθόδων επικοινωνίας για να ενθαρρύνουν τη μελλοντική συμμετοχή.

Ακολουθούν μερικές από τις ανοιχτές απαντήσεις σε αυτήν την ερώτηση:

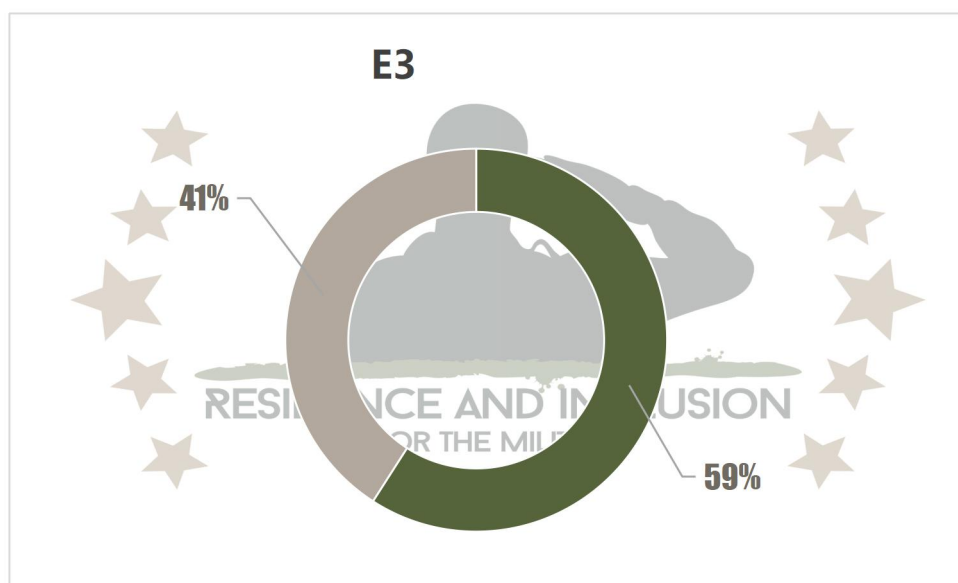
- ❖ "Όταν επιστρέφουν από το ΤΟ, το στρατιωτικό προσωπικό δεν μπορεί να προσαρμοστεί στην προσωπική ζωή. Έχουν προβλήματα προσαρμογής στην ιδιωτική ζωή και έχουν ψυχικές διαταραχές."
- ❖ «Το στρατιωτικό προσωπικό έχει αϋπνία, φόβο σε ορισμένες ώρες της ημέρας ότι το συνδέουν με μια δυσάρεστη στιγμή στην αποστολή».
- ❖ «Οι στρατιωτικοί έχουν ψυχολογικές συνέπειες, φόβο, άγχος, κρίσεις πανικού».
- ❖ «Φοβάμαι τον εαυτό μου, τους ανθρώπους».
- ❖ «Έχω διαρκές άγχος».
- ❖ «Το μετατραυματικό στρες εμφανίζεται μετά το τραύμα».

Ερώτηση 3. Γνωρίζετε τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες;

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: 59% των συμμετεχόντων απάντησαν ΝΑΙ.

Το 41% των συμμετεχόντων απάντησε ΟΧΙ.



Εικόνα 3. Σχετικά με τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες

Ερμηνεία

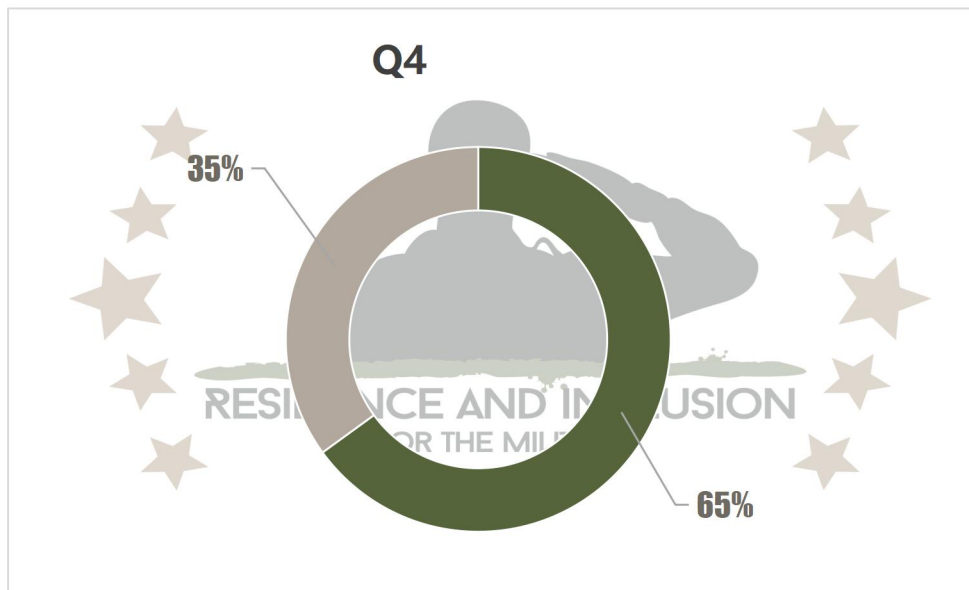
Από την ανάλυση των απαντήσεων, το 59% των συμμετεχόντων επέλεξε ΝΑΙ, υποδεικνύοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τα συμπτώματα του PTSD. Υπήρχε επίσης το 41% των συμμετεχόντων που επέλεξαν ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες δεν είναι εξοικειωμένοι με τα συμπτώματα του PTSD.

Η σύσταση είναι να συνεχιστεί η ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες, ειδικά για όσους απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν τα συμπτώματα, σε σημαντικό ποσοστό. Αυτή η εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και της κατανόησης του προβλήματος και να παρέχει στα μέλη του στρατού τους πόρους και τα εργαλεία για να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα του PTSD. Τα σχόλια που λαμβάνονται μπορούν επίσης να βοηθήσουν στον εντοπισμό περιοχών όπου η εκπαιδευτική προσέγγιση μπορεί να χρειαστεί να βελτιωθεί και να προσαρμοστεί στις ανάγκες και τις ανησυχίες των συμμετεχόντων.

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

Οι επιλογές απάντησης ήταν ανοιχτές.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 65% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτήν την ερώτηση. Το 35% των συμμετεχόντων δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση. Οι απαντήσεις υποδηλώνουν μια κακή συσχέτιση μεταξύ των συμμετεχόντων που δήλωσαν ότι είχαν πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα PTSD, (καθώς υψηλότερο ποσοστό των στρατιωτικών ήταν εκείνοι που παρείχαν πληροφορίες) και εκείνων που πραγματικά έδωσαν αυτές τις πληροφορίες. Η εξήγηση θα μπορούσε να σχετίζεται με έναν ανασταλτικό έλεγχο και μηχανισμό που σχετίζεται με το θέμα της PTSD.



Εικόνα 4. Συμπτώματα μετατραυματικού στρες

Ερμηνεία

Οι ανοιχτές απαντήσεις διευκόλυναν τους συμμετέχοντες να προσφέρουν τις δικές τους απαντήσεις και ιδέες. Από την ανάλυση των απαντήσεων, το 65% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτήν την ερώτηση, υποδεικνύοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τα συμπτώματα της PTSD. Υπήρχε επίσης το 35% των συμμετεχόντων, οι οποίοι δεν απάντησαν σε αυτήν την ερώτηση, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες μπορεί να μην είχαν λεπτομερή γνώση του θέματος ή να μην ήθελαν να δώσουν απάντηση. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν μια σειρά από συμπτώματα που μπορεί να σχετίζονται με το μετατραυματικό στρες, όπως προβλήματα ύπνου, άγχος, φόβος, αναβίωση ορισμένων στιγμών και κρίσεις πανικού. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προκληθούν από τραυματικές εμπειρίες που έχει βιώσει το στρατιωτικό προσωπικό κατά τη διάρκεια της θητείας του. Είναι σημαντικό το στρατιωτικό προσωπικό να λάβει την κατάλληλη υποστήριξη και θεραπεία για να αντιμετωπίσει αυτά τα συμπτώματα και να μειώσει τον αντίκτυπό τους στη ζωή του. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνει ψυχολογική θεραπεία, φαρμακευτική αγωγή και κοινωνική υποστήριξη. Η ανατροφοδότηση που λαμβάνεται από τους συμμετέχοντες μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον εντοπισμό των πιο σχετικών και χρήσιμων πληροφοριών σχετικά με τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες στον στρατό, στις οποίες θα βασιστεί η ανάπτυξη του προγράμματος παρέμβασης. Είναι επίσης σημαντικό να συνεχιστεί η έρευνα και η εκπαίδευση σχετικά με το

μετατραυματικό στρες στον στρατό και η παροχή κατάλληλης υποστήριξης για την πρόληψη και την αντιμετώπισή του στον στρατό. Προκειμένου να βελτιωθεί η εκπαιδευτική προσέγγιση και οι μέθοδοι επικοινωνίας, μπορεί να εξεταστεί η ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων εκπαίδευσης και παρέμβασης που θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων συμπτωμάτων που εντοπίζονται από τους συμμετέχοντες.

Η σύσταση είναι να χρησιμοποιηθούν αυτές οι απαντήσεις για να εντοπιστούν οι πιο σχετικές και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα της μετατραυματικής διαταραχής μετατραυματικού στρες, πάνω στις οποίες θα χτιστεί περαιτέρω η προσέγγιση εκπαίδευσης και παρέμβασης. Η ανατροφοδότηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη προσαρμοσμένων στρατηγικών και προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων PTSD μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού. Για όσους δεν ανταποκρίνονται, είναι σημαντικό να κατανοήσουν τους λόγους της μη ανταπόκρισης και να εντοπίσουν τρόπους βελτίωσης της εκπαιδευτικής προσέγγισης και των μεθόδων επικοινωνίας.

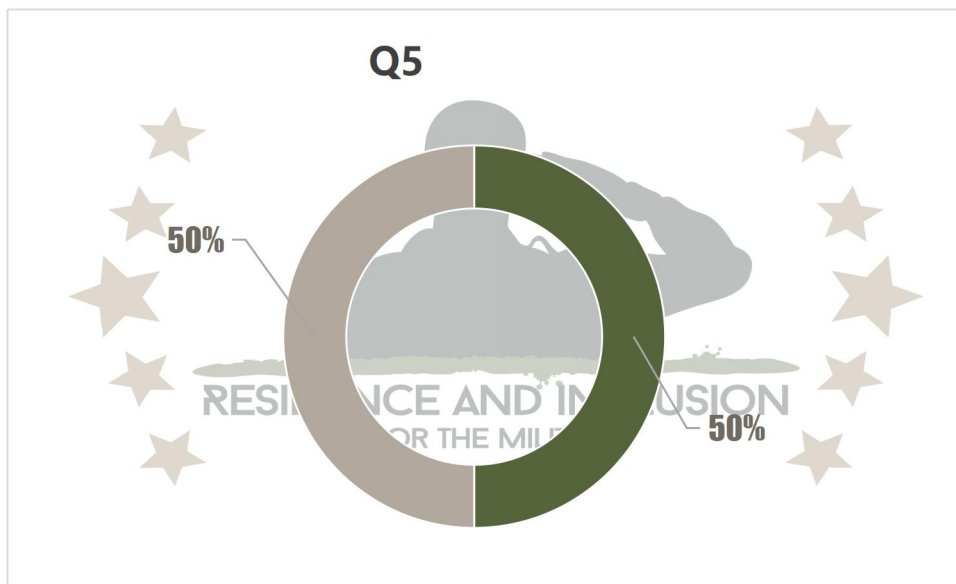
Εδώ είναι μερικές από τις απαντήσεις σε αυτό το ερώτημα

- ❖ «Δεν κοιμάται τα βράδια και ξυπνάει με σπασμούς»
- ❖ «Νιώθει ότι κινδυνεύει παρόλο που είναι ασφαλής»
- ❖ «Βλέπει κίνδυνο σε κάθε στροφή»
- ❖ «Αϋπνία, φόβος, ξαναζώντας ορισμένες στιγμές»
- ❖ «Κρίσεις πανικού, αδυναμία ενσωμάτωσης στο πολιτικό περιβάλλον μετά από συμμετοχή σε ορισμένες εκδηλώσεις»
- ❖ «Τη νύχτα ξυπνάνε από τον ύπνο»
- ❖ «Φόβος για το απροσδόκητο
- ❖ "Απομόνωση"

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

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι εξής απαντήσεις: Το 50% των στρατιωτών επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ και το 50% των στρατιωτών την επιλογή ΟΧΙ.



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

Ερμηνεία

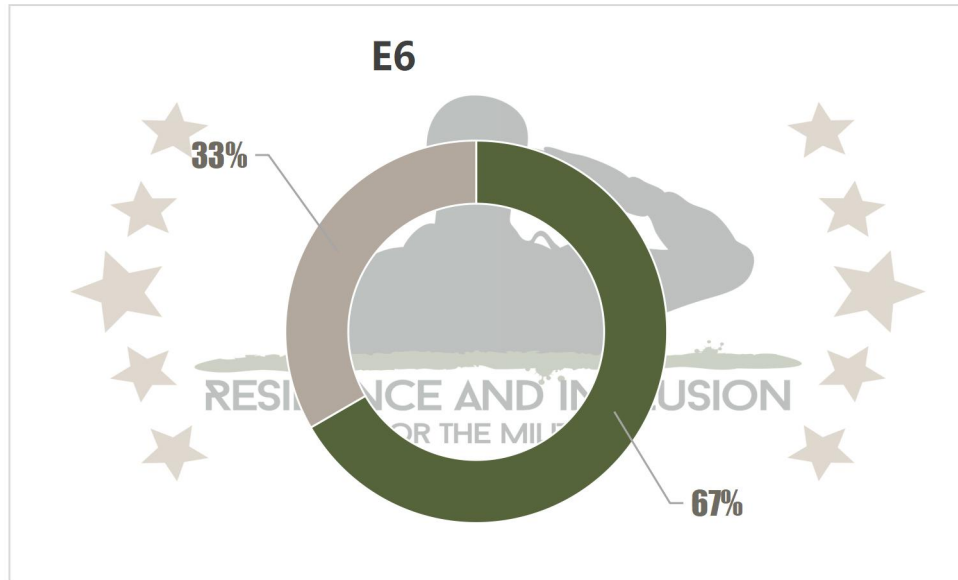
Από την ανάλυση των απαντήσεων, το 50% του στρατιωτικού προσωπικού απάντησε ΝΑΙ, υποδεικνύοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες είχαν ακούσει ή δει συναδέλφους που είχαν PTSD. Υπήρχε επίσης το 50% του στρατιωτικού προσωπικού που επέλεξε ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες δεν είχαν ακούσει ή δει συναδέλφους που είχαν PTSD.

Η σύσταση θα ήταν να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να εντοπίσετε τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους μετάδοσης πληροφοριών και εκπαίδευσης σχετικά με το PTSD στον στρατό. Για όσους δεν έχουν ακούσει ή δει συναδέλφους με αυτή τη διαταραχή, μπορεί να χρειαστεί μια ευρύτερη προσέγγιση στην εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα. Επίσης, για όσους έχουν ακούσει ή έχουν δει συναδέλφους με PTSD, μπορεί να είναι σημαντικό να παρέχετε πρόσθετους πόρους για να τους βοηθήσετε να αντιμετωπίσουν και να κατανοήσουν καλύτερα αυτό το ζήτημα.

Ερώτηση 6. Έχετε ψυχολόγο να μιλήσετε σε στιγμές ανάγκης;

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 67% των ατόμων επέλεξε την επιλογή ΝΑΙ και το 33% την επιλογή ΟΧΙ



Εικόνα 6. Ένας ψυχολόγος για να μιλήσετε

Ερμηνεία

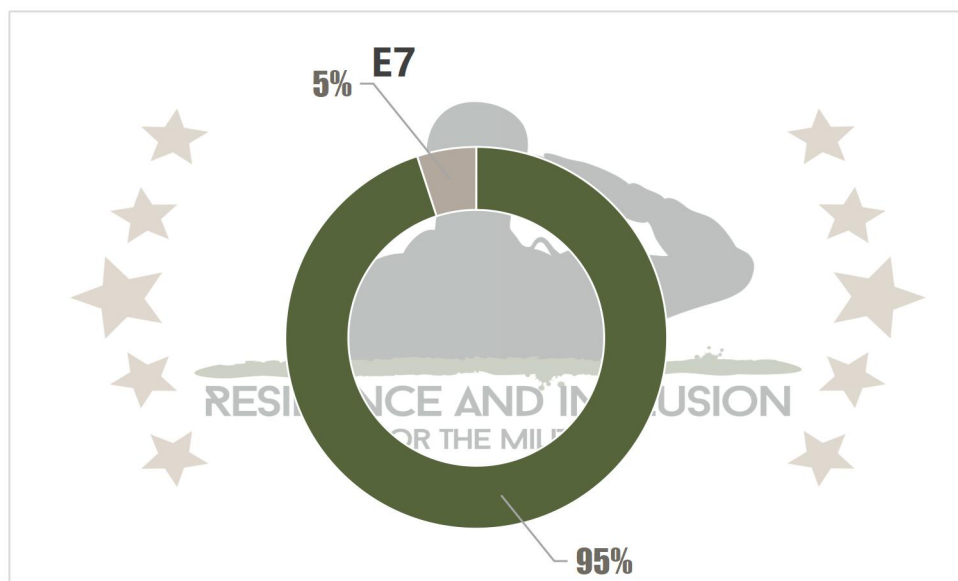
Από την ανάλυση των απαντήσεων, το 67% των ατόμων επέλεξε ΝΑΙ, υποδεικνύοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση σε ψυχολόγο για να μιλήσουν σε στιγμές ανάγκης. Υπήρξε επίσης 33% που επέλεξε ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες δεν έχουν πρόσβαση σε ψυχολόγο τέτοιες στιγμές.

Θα χρησιμοποιήσουμε αυτές τις πληροφορίες για να προσδιορίσουμε πώς μπορεί να βελτιωθεί η διαθεσιμότητα αυτών των υπηρεσιών στον στρατό. Αυτές οι υπηρεσίες μπορεί να περιλαμβάνουν ατομική συμβουλευτική, ομαδική θεραπεία ή άλλες μορφές ψυχολογικής παρέμβασης. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες που λαμβάνει για να αναπτύξει προσαρμοσμένες στρατηγικές για να βοηθήσει τα μέλη του στρατού να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας όταν τις 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: 95% των ατόμων επέλεξαν την επιλογή Α. 1 άτομο επέλεξε την επιλογή Β.



Εικόνα 7 . Η χρησιμότητα ενός ψυχολόγου για να μιλήσεις

Ερμηνεία

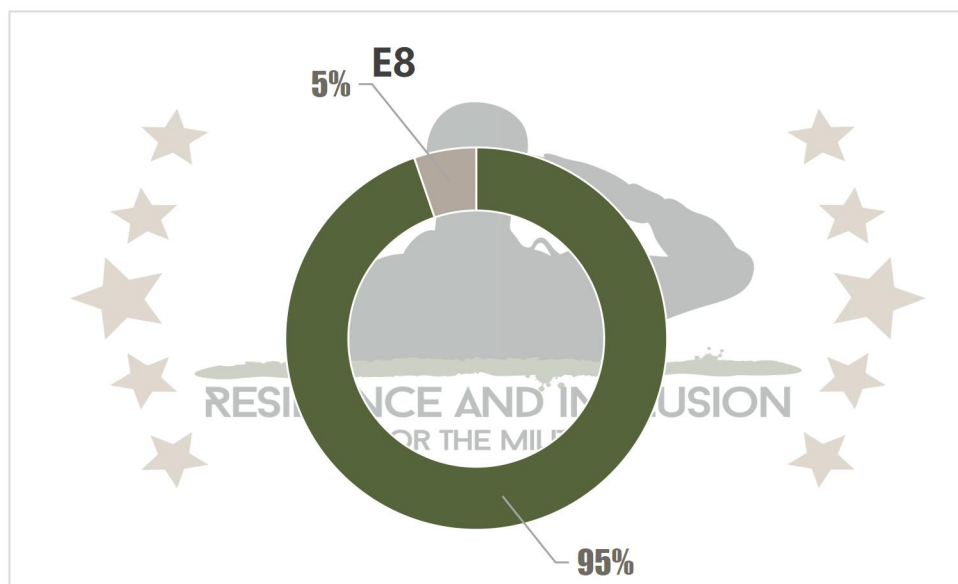
Η ανάλυση των απαντήσεων έδειξε ότι το 95% των ατόμων επέλεξαν ΝΑΙ, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες θα θεωρούσαν χρήσιμο να έχουν έναν ψυχολόγο για να συζητούν μαζί του το μετατραυματικό στρες κατά διαστήματα. Υπήρχαν επίσης 5% που επέλεξαν ΟΧΙ, υποδεικνύοντας ότι δεν βρήκαν χρήσιμο να έχουν έναν ψυχολόγο για να συζητήσουν αυτό το πρόβλημα.

Θα χρησιμοποιήσουμε αυτές τις πληροφορίες για να ενθαρρύνουμε και να προωθήσουμε την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της ατομικής συμβουλευτικής ή της ομαδικής θεραπείας για στρατιωτικά μέλη που έχουν βιώσει PTSD. Είναι σημαντικό να παρέχουμε σε αυτά τα μέλη της υπηρεσίας την ευκαιρία να συζητήσουν τις εμπειρίες τους και να λάβουν την υποστήριξη και την καθοδήγηση που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις.

Ερώτηση 8. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε έναν οδηγό, όπου θα έχετε πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες;

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: 95% των ατόμων επέλεξαν την επιλογή Α. Το 5% των ανθρώπων επέλεξε την επιλογή Β.



Εικόνα 8. Η χρησιμότητα ενός οδηγού για το μετατραυματικό στρες

Ερμηνεία

Από την ανάλυση των απαντήσεων, το 95% του στρατιωτικού προσωπικού επέλεξε ΝΑΙ, υποδεικνύοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες θα θεωρούσαν χρήσιμο να έχουν έναν οδηγό που να περιέχει πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες. Υπήρχε επίσης ένα 5% που επέλεξε ΟΧΙ, υποδηλώνοντας ότι δεν θα τους φαινόταν χρήσιμο να έχουν ένα τέτοιο εγχειρίδιο.

Από αυτές τις πληροφορίες φαίνεται ότι η ιδέα του έργου μας ήταν καλή, ότι η ανάλυση αναγκών ήταν σωστή και ότι ο οδηγός που θα δημιουργήσουμε θα είναι πράγματι χρήσιμος. Είναι σημαντικό αυτός ο οδηγός να είναι προσβάσιμος και εύκολος στη χρήση για τους στρατιωτικούς και να είναι διαθέσιμος για να καλύψει τις ανάγκες τους. Αυτά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε συνεδρίες πληροφόρησης ή παροχής συμβουλών καθώς και σε ατομικό επίπεδο για να βοηθήσουν το στρατιωτικό

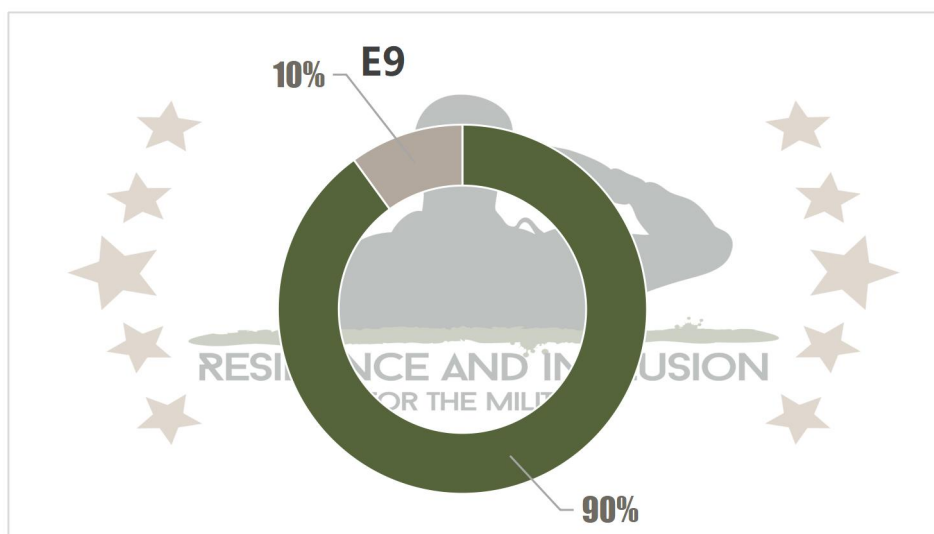
προσωπικό να βελτιώσει τις γνώσεις και τις δεξιότητές του που σχετίζονται με το μετατραυματικό στρες.

Ερώτηση 9. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε μια εφαρμογή που σας λέει τι είναι το μετατραυματικό στρες, ποια είναι τα συμπτώματα, πώς εκδηλώνεται, πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί και άλλες πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες;

Επιλογές απάντησης: ΝΑΙ/ΟΧΙ.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 90% των ατόμων επέλεξαν την επιλογή Α.

Το 10% των ανθρώπων επέλεξε την επιλογή Β.



Εικόνα 9. Χρησιμότητα της εφαρμογής

Ερμηνεία

Η ανάλυση των απαντήσεων έδειξε ότι το 90% του στρατιωτικού προσωπικού επέλεξε ΝΑΙ, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες θα θεωρούσαν χρήσιμο να έχουν μια εφαρμογή που θα τους παρείχε πληροφορίες σχετικά με το PTSD, συμπεριλαμβανομένων συμπτωμάτων, τρόπων διαχείρισής του και άλλες χρήσιμες πληροφορίες. Υπήρχε επίσης το 10% του στρατιωτικού προσωπικού που επέλεξε ΟΧΙ, υποδεικνύοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες δεν θα θεωρούσαν χρήσιμο να έχουν μια τέτοια εφαρμογή.

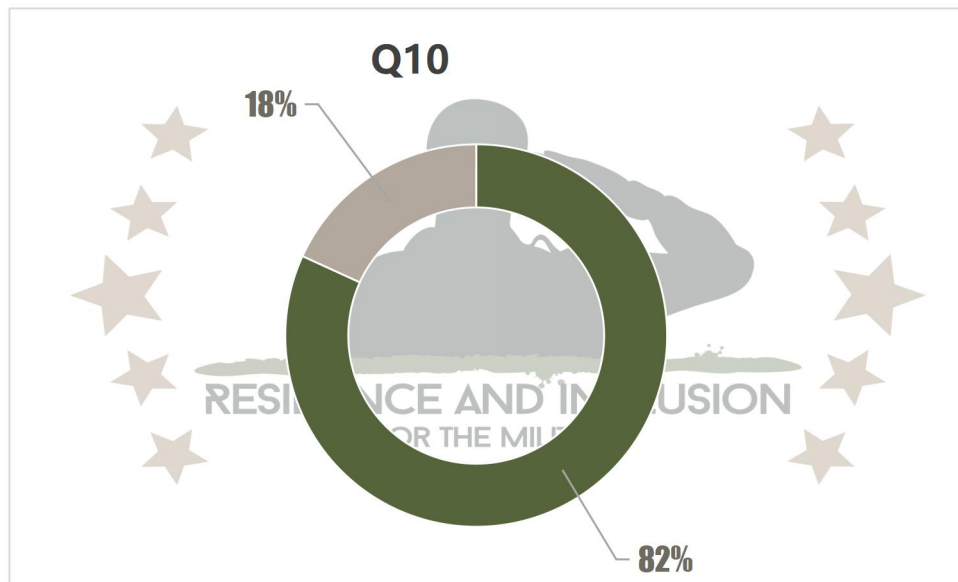
Οι πληροφορίες που συλλέγονται δείχνουν ξεκάθαρα ότι η ανάπτυξη μιας εφαρμογής για κινητά που παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες και τρόπους διαχείρισής του εκτιμάται ιδιαίτερα, σε υψηλό ποσοστό 90%. Αυτή η εφαρμογή θα μπορούσε να είναι διαθέσιμη στον στρατό και θα

μπορούσε να έχει πρόσβαση ανά πάσα στιγμή, παρέχοντας έτσι πρόσθετη υποστήριξη και μια πηγή πληροφοριών για το στρατιωτικό προσωπικό που αντιμετωπίζει PTSD. Είναι σημαντικό να διασφαλίσετε ότι αυτή η εφαρμογή είναι φιλική προς το χρήστη, διαδραστική και ενημερώνεται τακτικά για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις αλλαγές στις στρατιωτικές εμπειρίες.

Ερώτηση 10. Τι πιστεύετε ότι θα ήταν πιο χρήσιμο να γνωρίζουμε για το μετατραυματικό στρες στο στρατό;

Είχε ανοιχτές απαντήσεις.

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις: Το 82% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτήν την ερώτηση. Το 18% δεν απάντησε.



Εικόνα 10. Προσθήκες σε πληροφορίες σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες

Ερμηνεία

Η ανάλυση των απαντήσεων έδειξε ότι το 82% των συμμετεχόντων απάντησε σε αυτήν την ερώτηση, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι συμμετέχοντες ενδιαφέρονται να εκφράσουν τις απόψεις και τις προτιμήσεις τους σχετικά με το ποιες πληροφορίες θα τους έβρισκε χρήσιμες για το μετατραυματικό στρες στον στρατό. Υπήρχε επίσης 18% που δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση.

Προκειμένου να λάβουμε συγκεκριμένες πληροφορίες από αυτές τις ανοιχτές απαντήσεις, αναλύσαμε και αξιολογήσαμε κάθε απάντηση ξεχωριστά. Ωστόσο, έχουμε

εντοπίσει ορισμένες κοινές τάσεις ή θέματα ενδιαφέροντος που θα διερευνήσουμε στο μέλλον για να αναπτύξουμε χρήσιμες και σχετικές πληροφορίες για τον στρατό. Αυτά τα θέματα θα περιλαμβάνουν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης του άγχους, τον τρόπο αναγνώρισης και αντιμετώπισης των συμπτωμάτων του μετατραυματικού στρες, διαθέσιμους πόρους για βοήθεια και υποστήριξη και τρόπους επικοινωνίας με άτομα που υποφέρουν από μετατραυματικό στρες.

Αυτές οι ανοιχτές απαντήσεις υπογραμμίζουν θέματα ενδιαφέροντος για τους συμμετέχοντες στη μελέτη, όπως: πρόληψη, θεραπεία και διαχείριση μετατραυματικού στρες, συμπτώματα και αιτίες μετατραυματικού στρες, εναλλακτικές πηγές βοήθειας, πώς το μετατραυματικό στρες εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου και τρόπους διάγνωσης. Αυτά τα θέματα υποδηλώνουν ότι ο στρατός ενδιαφέρεται να λάβει λεπτομερείς και πραγματικές πληροφορίες σχετικά με το PTSD και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Υπάρχει επίσης μια απάντηση που υποδηλώνει ότι κάποιο στρατιωτικό προσωπικό πιστεύει ότι κάθε στρατιωτικό μέλος πρέπει να έχει έναν ψυχολόγο, κάτι που μπορεί να υποδεικνύει την ανάγκη για περισσότερη βοήθεια για το στρατιωτικό προσωπικό για τη διαχείριση του PTSD και για όσους επηρεάζονται να υποστηρίζονται.

Ακολουθούν μερικές από τις προτάσεις που προσφέρονται από τον στρατό:

«Θα ήταν απαραίτητο ο στρατός να είναι προετοιμασμένος πριν πάει στο ΟΤ τι σημαίνει αυτό και τι μπορεί να συμβεί»

"Σαφείς τρόποι για να αποτρέψετε πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε το PTSD"

"Πώς και με ποιον θα μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε εκτός από τον ψυχολόγο μας στο σύστημα"

«Συμπτώματα, αιτίες, πώς αντιμετωπίζεται»

«Πώς θα εξελίσσεται το μετατραυματικό στρες με την ηλικία»

«Σαφείς μέθοδοι πρόληψης»

"Αντιμετώπιση, διαχείριση"

«Θεωρώ κάθε στρατιωτικό ψυχολόγο»

"Πώς γίνεται η διάγνωση"

Τελικά συμπεράσματα και συστάσεις

Αφού αναλύσαμε τις απαντήσεις στις 10 ερωτήσεις που σχετίζονται με την αντίληψη του στρατού για το PTSD, καταλήξαμε στα ακόλουθα συμπεράσματα:

Ορισμένο στρατιωτικό προσωπικό γνωρίζει πληροφορίες σχετικά με το PTSD, αλλά μπορεί να υπάρχει σημαντικός αριθμός στρατιωτικού προσωπικού που δεν γνωρίζει ή δεν κατανοεί την πάθηση.

Οι απαντήσεις στην ερώτηση 2 δείχνουν ότι οι εν ενεργεία στρατιωτικοί, οι βετεράνοι και οι ανάπηροι στρατιωτικοί που απάντησαν ναι στην πρώτη ερώτηση (αν γνωρίζουν πληροφορίες για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες) έχουν κάποια κατανόηση των συμπτωμάτων της διαταραχής μετατραυματικού στρες, αλλά θα ήταν καλό να έχουν δομημένες πληροφορίες και να έχουν πολύ σαφείς πληροφορίες για τη διαταραχή.

Οι απαντήσεις στην ερώτηση 4 υποδεικνύουν ότι όσοι έχουν επίγνωση των συμπτωμάτων του PTSD, έχουν κάποια κατανόησή τους, αλλά μπορεί να χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες και εκπαίδευση για το πώς να τα αναγνωρίσουν και να τα διαχειριστούν.

Σχεδόν όλα τα στρατιωτικά μέλη έχουν ακούσει ή δει συναδέλφους που έχουν ή είχαν διαταραχή μετατραυματικού στρες, κάτι που μπορεί να υποδηλώνει σημαντικό πρόβλημα μεταξύ των στρατιωτικών μελών.

Μια σημαντική πλειονότητα των ερωτηθέντων (67%) έχει πρόσβαση σε ψυχολόγο για να μιλήσει σε στιγμές ανάγκης, κάτι που θα μπορούσε να είναι θετικό στη στρατιωτική φροντίδα ψυχικής υγείας, ωστόσο είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες που επικεντρώνονται σε μετα-Το τραυματικό στρες είναι χρήσιμο.

Οι απαντήσεις στην ερώτηση 7 δείχνουν ότι η πλειονότητα των στρατιωτικών πιστεύει ότι θα ήταν χρήσιμο να έχουν πρόσβαση σε έναν ψυχολόγο για να μιλήσουν για το μετατραυματικό στρες, υποδηλώνοντας ότι υπάρχει σημαντική ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη.

Η πλειοψηφία του στρατιωτικού προσωπικού πιστεύει ότι θα ήταν χρήσιμο να έχει έναν οδηγό με πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες, το οποίο θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για τη διασφάλιση της πρόσβασης σε σχετικές και χρήσιμες πληροφορίες.

Η πλειονότητα του στρατιωτικού προσωπικού πιστεύει ότι θα ήταν χρήσιμο να έχει μια εφαρμογή με πληροφορίες σχετικά με το PTSD, το οποίο θα μπορούσε να είναι άλλο ένα μέσο διασφάλισης της πρόσβασης σε σχετικές πληροφορίες και πόρους.

Οι συμμετέχοντες που απάντησαν στην ερώτηση 10 υπέδειξαν μια σειρά από θέματα ενδιαφέροντος που σχετίζονται με το μετατραυματικό στρες, όπως πρόληψη, θεραπεία και διαχείριση, συμπτώματα και αιτίες, εναλλακτικές πηγές βοήθειας.

Υλικό που παράγεται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και ο Εθνικός Οργανισμός και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη 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