



# ΕΚΘΕΣΗ

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ

Ανάλυση της αντίληψης  
του στρατού για το PTSD

- Κύπρος -

PTSD



Co-funded by  
the European Union

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"

# 2022-1-R001-KA220-VET-000085808

# ΕΚΘΕΣΗ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ

Της Δραστηριότητας Νο. 7

Ανάλυση της αντίληψης της διαταραχής μετατραυματικού στρες  
στο στρατιωτικό περιβάλλον

-Κύπρος-

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

Ο σκοπός αυτής της έκθεσης είναι να αναλύσει την αντίληψη για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο, με τη βοήθεια ανατροφοδότησης που συλλέγεται από 25 εν ενεργεία στρατιωτικούς, βετεράνους και στρατιωτικό προσωπικό με αναπηρίες που παρακολούθησαν μια συνάντηση για να συζητηθεί αυτό. θέμα. Η συνάντηση επικεντρώθηκε στα ακόλουθα σημαντικά θέματα:

1. Τι σημαίνει να εργάζεσαι στον στρατό;

Αυτό το θέμα είχε ως στόχο τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με το γενικό εργασιακό περιβάλλον των συμμετεχόντων, την καθημερινότητά τους και τη φύση των λειτουργιών τους. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων θα βοηθούσε στην αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο το στρατιωτικό εργασιακό περιβάλλον επηρεάζει τους στρατιώτες.

2. Τι αντιπροσωπεύει η παρουσία σε θέατρα επιχειρήσεων;

Αυτό το θέμα επικεντρώθηκε στις προοπτικές και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων ενώ εργάζονταν σε θέατρα επιχειρήσεων, συμπεριλαμβανομένων των προκλήσεων, των μηχανισμών αντιμετώπισης και των προσωπικών τους εμπειριών.

3. Πόσο υψηλός είναι ο βαθμός άγχους όταν βρίσκεστε σε μια αποστολή;

Το άγχος είναι μια κοινή εμπειρία μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού, ειδικά όταν αναπτύσσεται. Αυτό το θέμα είχε στόχο να εντοπίσει τους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος και πώς εκδηλώνεται σε διαφορετικούς ανθρώπους.

4. Πόσα γνωρίζετε για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες;

Αξιολογώντας τις γνώσεις των συμμετεχόντων για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, αυτό το θέμα είχε στόχο να εντοπίσει κενά γνώσης και παρανοήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν προκειμένου να βελτιωθούν οι στρατηγικές για την πρόληψη και τη διαχείριση της διαταραχής μετατραυματικού στρες.

5. Είχατε ποτέ συμπτώματα μετατραυματικού στρες;

Τα συμπτώματα PTSD μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Αυτό το θέμα είχε ως στόχο τον εντοπισμό κοινών συμπτωμάτων μεταξύ των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων των δυσκολιών ύπνου, των αναδρομών στο παρελθόν και του άγχους, μεταξύ άλλων.

6. Είχατε διαταραχή μετατραυματικού στρες;

Αυτό το θέμα είχε ως στόχο να εντοπίσει συμμετέχοντες που είχαν προηγουμένως διαγνωστεί με PTSD και να συγκεντρώσει τις απόψεις τους σχετικά με στρατηγικές διαχείρισης που ήταν αποτελεσματικές

7. Έχετε αυτήν τη στιγμή διαταραχή μετατραυματικού στρες;

Τέλος, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να αποκαλύψουν εάν επί του παρόντος ζουν με PTSD και να δώσουν πληροφορίες σχετικά με τον επιπολασμό αυτής της διαταραχής στον στρατό.

Τα σχόλια που συλλέγονται από τους συμμετέχοντες αυτής της συνάντησης θα χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης συνειδητοποίησης και διαχείρισης του PTSD στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο. Θα χρησιμεύσει επίσης ως βάση για μελλοντικές προσπάθειες για τη βελτίωση των στρατηγικών για την πρόληψη και τη διαχείριση της PTSD.

## Συγκεντρωμένα αποτελέσματα

Στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου οι στρατιωτικοί έδωσαν τις εξής απαντήσεις:

### Ερώτηση 1

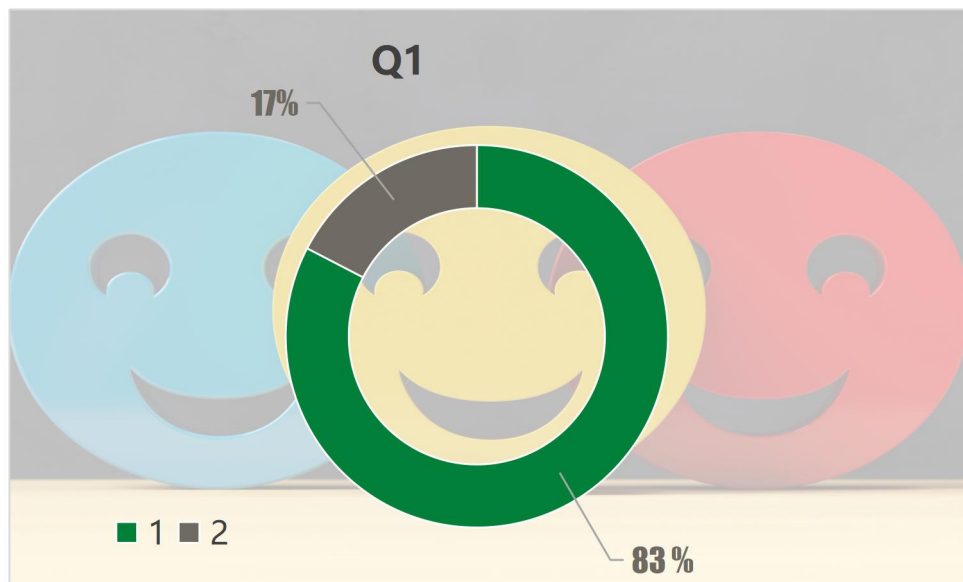
**Πιστεύετε ότι οι πληροφορίες που παρουσιάστηκαν ήταν χρήσιμες για εσάς;**

Απαντήσεις: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Οι ακόλουθες αποκρίσεις καταγράφηκαν, όπως φαίνεται στο Σχήμα 1

Το 83% των ανθρώπων απάντησε ΝΑΙ

Το 17% των ανθρώπων απάντησε ΟΧΙ



**Εικόνα 1. Χρησιμότητα των πληροφοριών**

### Ερμηνεύω:

Ερμηνεία των αποτελεσμάτων για την ερώτηση "Πιστεύετε ότι οι πληροφορίες που παρουσιάστηκαν ήταν χρήσιμες για εσάς;" δείχνει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (83%) θεώρησε χρήσιμες τις πληροφορίες που παρουσιάστηκαν, ενώ ένα μικρό ποσοστό (17%) απάντησε ότι αυτές οι πληροφορίες δεν ήταν χρήσιμες.

Το θετικό αποτέλεσμα της πλειοψηφίας δείχνει ότι οι περισσότεροι από τους στρατιωτικούς επωφελήθηκαν από τις πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στη συνάντηση. Αυτό υποδηλώνει ότι τα θέματα που εξετάστηκαν και οι συζητήσεις που πραγματοποιήθηκαν συνέβαλαν σημαντικά στην κατανόηση και ευαισθητοποίηση θεμάτων που σχετίζονται με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει επίσης ένας μικρός αριθμός συμμετεχόντων που απάντησαν αρνητικά, δηλώνοντας ότι δεν θεώρησαν χρήσιμες τις πληροφορίες που παρουσιάστηκαν. Είναι σημαντικό να διερευνηθούν περαιτέρω οι λόγοι αυτής της αρνητικής απάντησης και να εξεταστούν τρόποι βελτίωσης της επικοινωνίας και της παρουσίασης πληροφοριών για να διασφαλιστεί ότι όλοι οι στρατιωτικοί ωφελούνται όσο το δυνατόν περισσότερο από τέτοιες συναντήσεις και συζητήσεις.

Συνολικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων θεώρησε χρήσιμες τις πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στη συνάντηση, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία της αντιμετώπισης και συζήτησης του θέματος της αντίληψης της διαταραχής μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο σε αυτήν την έκθεση επιπτώσεων .

## Ερώτηση 2

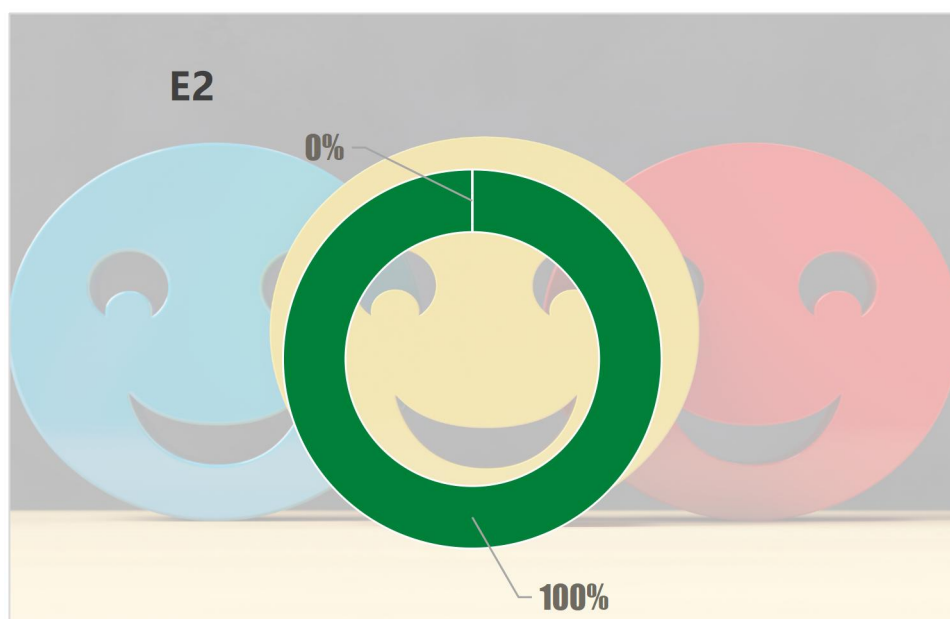
**Πιστεύετε ότι τα πνευματικά αποτελέσματα του έργου που θα πραγματοποιήσουμε θα σας φανούν χρήσιμα στο μέλλον;**

Απαντήσεις: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Οι ακόλουθες αποκρίσεις καταγράφηκαν, όπως φαίνεται στο Σχήμα 2

100% οι άνθρωποι απάντησαν ΝΑΙ

Το 0% των ανθρώπων απάντησε ΟΧΙ



**Εικόνα 2. Χρησιμότητα των πληροφοριών για το μέλλον**

## **Ερμηνεύω**

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων για την ερώτηση "Πιστεύετε ότι τα πνευματικά αποτελέσματα του έργου που θα πραγματοποιήσουμε θα σας φανούν χρήσιμα στο μέλλον;" δείχνει ότι όλοι οι συμμετέχοντες (100%) απάντησαν καταφατικά, υποδεικνύοντας ότι πιστεύουν ότι τα πνευματικά αποτελέσματα του έργου θα είναι χρήσιμα για αυτούς στο μέλλον.

Αυτό το θετικό αποτέλεσμα αντανακλά την υψηλή εμπιστοσύνη και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων για το εν λόγω έργο. Είναι σημάδι ότι αντιλαμβάνονται την αξία και τη συνάφεια των πνευματικών εκροών που θα προκύψουν από το έργο και πιστεύουν ότι αυτές οι εκροές θα τους στηρίξουν και θα τους ωφελήσουν στο μέλλον.

Το αποτέλεσμα του 100% υποδηλώνει μια γενική αποδοχή και εμπιστοσύνη στις δυνατότητες και τη συμβολή του έργου στην πνευματική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Αυτό υποδηλώνει ότι πιστεύουν ότι το έργο θα φέρει γνώση, κατανόηση και δεξιότητες που θα είναι χρήσιμες και πολύτιμες στο επαγγελματικό ή προσωπικό τους μέλλον.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι εφόσον δεν υπήρξε αρνητική απάντηση, δεν υπάρχουν άτομα που να είναι δύσπιστα ή να μην θεωρούν χρήσιμα τα πνευματικά αποτελέσματα του έργου. Αυτό μπορεί να ερμηνευθεί ως θετικό μήνυμα σχετικά με τις δυνατότητες του έργου να αποφέρει σημαντικά οφέλη και να καλύψει τις ανάγκες και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων.

Συνολικά, τα αποτελέσματα δείχνουν μια ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων, υποδηλώνοντας ότι είναι αισιόδοξοι και σίγουροι για τη χρησιμότητα των πνευματικών αποτελεσμάτων του έργου που θα επιτύχουν στο μέλλον. Αυτή η ερμηνεία τονίζει τη σημασία και τη συνάφεια του έργου για την ικανοποίηση των αναγκών και των προσδοκιών των συμμετεχόντων και υποδεικνύει μια καλή προοπτική για την αξία και τον αντίκτυπο του έργου στην ανάπτυξή τους.

## **Ερώτηση 3**

**Πιστεύετε ότι θα ήταν χρήσιμο να προσθέσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες;**

Αυτή είναι μια ανοιχτή ερώτηση, η οποία ακολούθησε τη συμβολή του στρατού και για πληροφορίες άλλες από αυτές που σκεφτήκαμε.

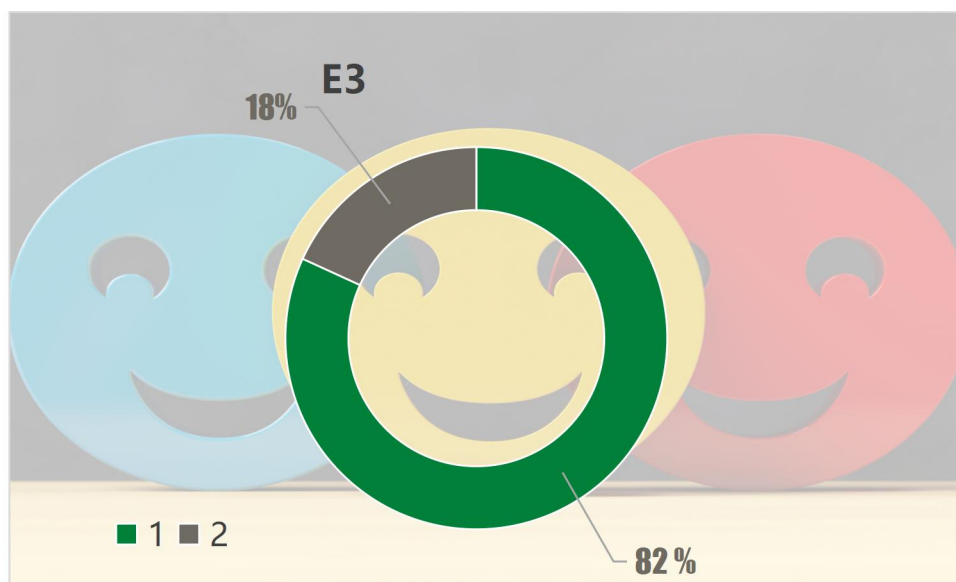
Απαντήσεις: ΝΑΙ/ΟΧΙ



Οι ακόλουθες αποκρίσεις καταγράφηκαν, όπως φαίνεται στο Σχήμα 3

Το 82% των ανθρώπων κατέληξαν σε προσθήκες που ήταν ιδιαίτερα σημαντικές για εμάς, σχετικά με τις ανάγκες του στρατού και ποιες πληροφορίες θα τους ήταν χρήσιμες.

Το 18% των συμμετεχόντων δεν υπέβαλε προσθήκες.



**Εικόνα 3. Συμβολή άλλων πληροφοριών**

### **Ερμηνεύω**

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων για την ερώτηση ανοιχτού τύπου "Πιστεύετε ότι θα ήταν χρήσιμο να προσθέσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες;" δείχνει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (82%) παρείχε ιδιαίτερα σημαντικές προσθήκες σχετικά με τις συγκεκριμένες ανάγκες τους και τις πρόσθετες πληροφορίες που θα θεωρούσαν χρήσιμες σε σχέση με το μετατραυματικό στρες. Αντίθετα, μικρότερο ποσοστό συμμετεχόντων (18%) δεν προσέφερε επιπλέον προσθήκες.

Το πλειοψηφικό αποτέλεσμα δείχνει ότι τα περισσότερα στρατιωτικά μέλη αισθάνονται την ανάγκη να έχουν πρόσβαση σε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες και πιστεύουν ότι αυτές οι πρόσθετες πληροφορίες θα ήταν χρήσιμες για αυτούς. Αυτές οι προσθήκες παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τις προσδοκίες και τις ανάγκες των συμμετεχόντων και μπορούν να καθοδηγήσουν την περαιτέρω ανάπτυξη υλικών και πόρων για την καλύτερη κάλυψη αυτών των αναγκών.

Είναι σημαντικό να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στις προσθήκες που έγιναν από το 82% των συμμετεχόντων, καθώς μπορούν να αναδείξουν κρίσιμα ζητήματα και πληροφορίες

που μπορούν να βελτιώσουν την κατανόηση και τη διαχείριση της διαταραχής μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο.

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι το 18% των συμμετεχόντων δεν προσέφερε επιπλέον προσθήκες. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει είτε έλλειψη πρόσθετων πληροφοριών που θα ήθελαν να λάβουν είτε ικανοποίηση με τις πληροφορίες που έχουν ήδη παρασχεθεί. Είναι σημαντικό να αναλυθούν οι λόγοι πίσω από αυτήν την απόκριση και να αξιολογηθεί πώς οι τρέχουσες πληροφορίες μπορούν να βελτιωθούν και να προσαρμοστούν ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες όλων των συμμετεχόντων.

Συνολικά, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι η προσθήκη πρόσθετων πληροφοριών σχετικά με το μετατραυματικό στρες θα ήταν χρήσιμη και απαραίτητη. Αυτή η ερμηνεία υπογραμμίζει τη σημασία της συνεχούς έρευνας και ανάπτυξης πόρων που ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες του στρατιωτικού προσωπικού όσον αφορά τη διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Μετά τις προσθήκες που έγιναν από τους συμμετέχοντες, δόθηκαν οι ακόλουθες προτάσεις σχετικά με πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με το μετατραυματικό στρες που θα θεωρούνταν χρήσιμες:

- ❖ *Μέθοδοι διαχείρισης του μετατραυματικού στρες: Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι θα ήταν ωφέλιμο να λάβουν συγκεκριμένες πληροφορίες και στρατηγικές για την αντιμετώπιση και τη διαχείριση των συμπτωμάτων και των επιπτώσεων του μετατραυματικού στρες στην καθημερινή ζωή.*
- ❖ *Διαθέσιμοι πόροι υποστήριξης: Πολλοί συμμετέχοντες δήλωσαν ότι θα ήθελαν να ενημερωθούν για τους πόρους και τις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες για να λάβουν υποστήριξη και θεραπεία εάν αντιμετωπίζουν διαταραχή μετατραυματικού στρες. Αυτό περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις συμβουλευτικές υπηρεσίες, τις ομάδες υποστήριξης ή ειδικά διαθέσιμα προγράμματα.*
- ❖ *Παραδείγματα και ιστορίες επιτυχίας: Οι συμμετέχοντες πρότειναν ότι θα ήταν χρήσιμο να έχουν πρόσβαση σε ιστορίες και παραδείγματα στρατιωτικών μελών που έχουν περάσει από διαταραχή μετατραυματικού στρες και μπόρεσαν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους. Αυτές οι ιστορίες επιτυχίας μπορούν να προσφέρουν έμπνευση και ελπίδα, καθώς και ιδέες για στρατηγικές και πόρους που έχουν βοηθήσει άλλους.*
- ❖ *Πληροφορίες σχετικά με σημεία και συμπτώματα: Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ενδιαφέρον να λάβουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα σημεία και τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες. Αυτές οι πληροφορίες θα*

μπορούσαν να βοηθήσουν στην αναγνώριση και κατανόηση των συμπτωμάτων του ατόμου πιο βαθιά και θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως αφετηρία για την αναζήτηση υποστήριξης και θεραπείας.

- ❖ *Τεχνικές χαλάρωσης και αυτοφροντίδας:* Οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία των τεχνικών χαλάρωσης και αυτοφροντίδας στη διαχείριση του μετατραυματικού στρες. Έχουν προταθεί πληροφορίες και πόροι για τεχνικές όπως ο διαλογισμός, οι ασκήσεις αναπνοής, η άσκηση και άλλες μέθοδοι χαλάρωσης που μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική και συναισθηματική τους κατάσταση.

Αυτές οι προτάσεις που παρέχονται από τους συμμετέχοντες θα μπορούσαν να θεωρηθούν ότι θα αναπτύξουν πρόσθετες πληροφορίες και πόρους που καλύπτουν τις συγκεκριμένες ανάγκες του στρατιωτικού προσωπικού σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες.

#### Ερώτηση 4

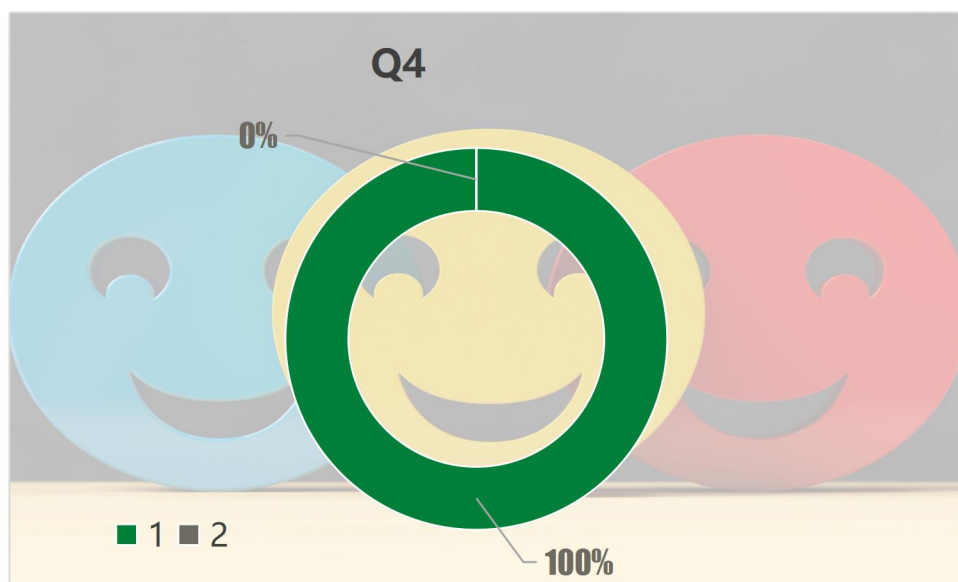
**Σας ενδιέφερε το θέμα της συνάντησης;**

Απαντήσεις: ΝΑΙ/ΟΧΙ

Οι ακόλουθες αποκρίσεις καταγράφηκαν, όπως φαίνεται στο Σχήμα 4

Το 100% των ανθρώπων απάντησε ΝΑΙ

Το 0% των ανθρώπων απάντησε ΟΧΙ



**Εικόνα 4. Αν η συνάντηση είχε ενδιαφέρον**

## **Ερμηνεύω**

Ερμηνεία των αποτελεσμάτων για την ερώτηση "Σας ενδιέφερε το θέμα της συνάντησης;" δείχνει ότι όλοι οι συμμετέχοντες (100%) απάντησαν θετικά, υποδεικνύοντας ότι το θέμα της συνάντησης τους ενδιέφερε.

Το αποτέλεσμα του 100% υποδηλώνει ότι όλοι οι στρατιωτικοί που συμμετείχαν στη συνάντηση θεώρησαν ότι το θέμα που συζητήθηκε ήταν σχετικό και ενδιαφέρον. Αυτό δείχνει ότι το θέμα που σχετίζεται με την ανάλυση της αντίληψης της διαταραχής μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο προκάλεσε έντονο ενδιαφέρον και τράβηξε την προσοχή των συμμετεχόντων.

Το ομόφωνο αποτέλεσμα δείχνει ότι το θέμα της συνάντησης θεωρήθηκε πολύτιμο και σχετικό για τους εμπλεκόμενους στρατιωτικούς. Το θέμα μπορεί να ασχολήθηκε με σημαντικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν στο στρατιωτικό περιβάλλον και παρείχε την ευκαιρία να συζητηθούν και να διερευνηθούν αυτά τα θέματα σε ένα ειδικό και εξειδικευμένο περιβάλλον.

Το θετικό αποτέλεσμα μπορεί επίσης να υποδεικνύει το επίπεδο ενδιαφέροντος και ανησυχίας των συμμετεχόντων σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες και τον αντίκτυπό της στο στρατιωτικό προσωπικό. Μπορεί να είναι ανοιχτοί και να ενδιαφέρονται να μάθουν περισσότερα για το θέμα που εξετάζουν και να αναπτύξουν τις γνώσεις και την κατανόησή τους για αυτό το σημαντικό ζήτημα.

Συνολικά, τα αποτελέσματα δείχνουν μια ισχυρή συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων, υποδηλώνοντας ότι θεώρησαν το θέμα της συνάντησης ως θέμα μείζονος ενδιαφέροντος και σχετικό για αυτούς. Αυτή η ερμηνεία τονίζει τη σημασία και τον αντίκτυπο του θέματος στο στρατιωτικό πλαίσιο και υποδηλώνει την ανάγκη να συνεχιστεί η αντιμετώπιση και ανάλυση της αντίληψης για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο.

## **Ερώτηση 5**

### **Η οργάνωση της συνάντησης ήταν:**

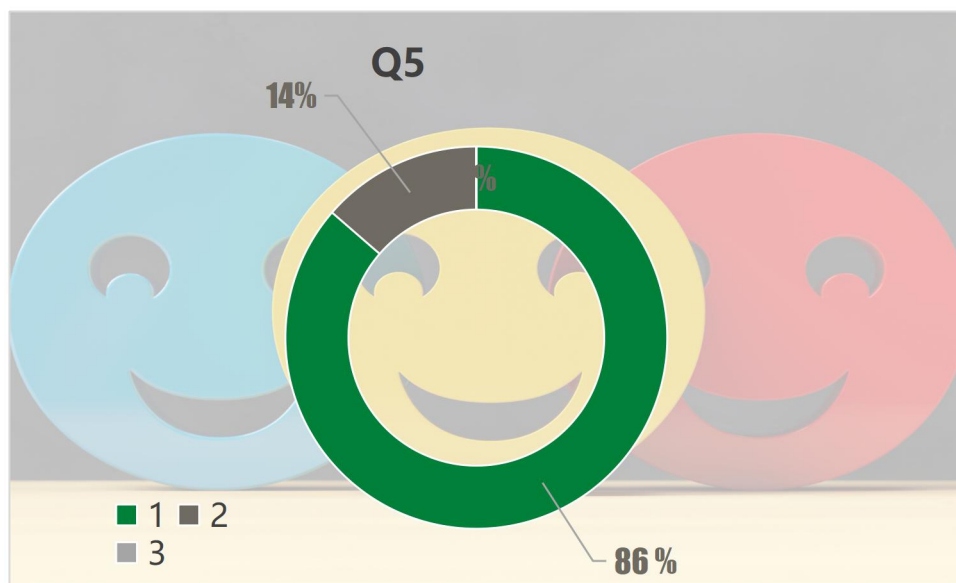
Επιλογές απάντησης: ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ/ΚΑΛΟ/MΕΤΡΙΟ

Καταγράφηκαν οι ακόλουθες απαντήσεις, όπως φαίνεται στο Σχήμα 5:

Το 86% των στρατιωτικών επέλεξε την επιλογή ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ

Το 14% των στρατιωτικών επέλεξε την ΚΑΛΗ επιλογή

Το 0% των στρατιωτικών επέλεξε την επιλογή MEDIOCRE



**Εικόνα 5. Αξιολόγηση της οργάνωσης της συνάντησης**

### Ερμηνεύω

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων για την ερώτηση «Η οργάνωση της συνάντησης ήταν» δείχνει ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων (86%) θεώρησε τη διοργάνωση της συνάντησης ως «ΑΡΙΣΤΗ», ενώ το 14% τη θεώρησε «ΚΑΛΗ». Δεν υπήρξε αρνητική αξιολόγηση, δηλαδή κανένας συμμετέχων δεν επέλεξε την επιλογή «MEDIOCRE».

Το πλειοψηφικό αποτέλεσμα, στο οποίο το 86% των συμμετεχόντων εκτίμησε τη διοργάνωση της συνάντησης ως «ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ», υποδηλώνει υψηλή ικανοποίηση από τον τρόπο που σχεδιάστηκε, συντονιστεί και διεξήχθη η συνάντηση. Αυτό υποδηλώνει ότι οι διοργανωτές κατάφεραν να εξασφαλίσουν μια εξαιρετική εμπειρία για τους συμμετέχοντες και ανταποκρίθηκαν στις προσδοκίες τους όσον αφορά τη διεξαγωγή της συνάντησης.

Επίσης, το 14% των συμμετεχόντων βαθμολόγησε τον οργανισμό ως «ΚΑΛΗ», κάτι που δείχνει ότι είχε θετική αντίληψη, αν και μπορεί να υπάρχει ένα μικρό περιθώριο βελτίωσης ή κάποιες πτυχές που θα μπορούσαν να φτάσουν στο επίπεδο του «ΑΡΙΣΤΟΥ».

Η απουσία αρνητικών αξιολογήσεων, για παράδειγμα, κανένα άτομο που δεν θεωρεί τον οργανισμό ως "MEDIOCRE", μπορεί να ερμηνευθεί ως ένδειξη καλού σχεδιασμού και υλοποίησης της συνάντησης, όπου εξετάστηκαν οι βασικές πτυχές της εκδήλωσης και οι ανάγκες των συμμετεχόντων. λαμβάνεται υπόψη.

Συνολικά, τα αποτελέσματα δείχνουν υψηλή ικανοποίηση και θετική αξιολόγηση της διοργάνωσης της συνάντησης από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων. Αυτό τονίζει τον

επαγγελματισμό και την προσοχή στη λεπτομέρεια από τους διοργανωτές, συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας ευχάριστης και αποτελεσματικής εμπειρίας για όλους τους εμπλεκόμενους.

## **Συμπερασματικά συμπεράσματα και συστάσεις**

### **Καταληκτικές παρατηρήσεις**

Το θέμα της ανάλυσης της αντίληψης για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο προκάλεσε έντονο ενδιαφέρον μεταξύ των συμμετεχόντων, με όλο το στρατιωτικό προσωπικό (100%) να θεωρεί ότι το θέμα τους ενδιέφερε.

Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ως επί το πλείστον ικανοποίηση για τη διοργάνωση της συνάντησης, το 86% τη θεωρεί «ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ» και το 14% τη θεωρεί «ΚΑΛΗ». Δεν καταγράφηκε αρνητική αξιολόγηση.

Οι πληροφορίες που παρουσιάστηκαν κατά τη συνάντηση θεωρήθηκαν χρήσιμες από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (83% απάντησε «ΝΑΙ» στην ερώτηση που αποκαλύφθηκε). Αυτό δείχνει ότι η συνάντηση παρείχε πολύτιμες και σχετικές πληροφορίες για την εμπειρία του στρατού με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες.

### **συστάσεις**

Μερικές συστάσεις για την ενίσχυση και τη βελτίωση του αντίκτυπου των μελλοντικών δραστηριοτήτων:

- Συνεχιζόμενες προσπάθειες εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης: Δεδομένου του έντονου ενδιαφέροντος του στρατού και της σημασίας του θέματος, συνιστάται η συνέχιση των προσπαθειών εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη διεξαγωγή τακτικών συναντήσεων, σεμιναρίων ή εκπαιδευτικών συνεδριών για την παροχή ενημερωμένων και σχετικών πληροφοριών σε αυτόν τον τομέα.
- Ανάπτυξη πρόσθετων πόρων: Με βάση τις υποδείξεις των συμμετεχόντων, συνιστάται η ανάπτυξη και η παροχή πρόσθετων πόρων που να καλύπτουν τις συγκεκριμένες ανάγκες των στρατιωτικών μελών όσον αφορά τη διαταραχή μετατραυματικού στρες. Αυτοί οι πόροι μπορεί να περιλαμβάνουν οδηγούς διαχείρισης άγχους, πληροφορίες

σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης και ιστορίες επιτυχίας στρατιωτικών μελών που έχουν βιώσει διαταραχή μετατραυματικού στρες.

- Προώθηση ψυχικής φροντίδας και υποστήριξης: Στην έκθεση επιπτώσεων, συνιστάται η προώθηση και υποστήριξη της ψυχικής φροντίδας και υποστήριξης μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε συμβουλευτικές υπηρεσίες, τη δημιουργία ομάδων υποστήριξης και την προώθηση τεχνικών χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους για την υποστήριξη στρατιωτικών μελών που αντιμετωπίζουν διαταραχή μετατραυματικού στρες.
- Αξιολόγηση και βελτίωση της διαδικασίας διοργάνωσης μελλοντικών συναντήσεων: Αν και οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες αξιολόγησαν θετικά τη διοργάνωση της συνάντησης, συνιστάται λεπτομερής αξιολόγηση της διαδικασίας οργάνωσης και διεξαγωγής μελλοντικών συναντήσεων προκειμένου να εντοπιστούν και να βελτιωθούν πιθανές πτυχές που θα μπορούσαν να βελτιστοποιηθούν. Τα σχόλια και οι προτάσεις από τους συμμετέχοντες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για να διασφαλιστεί μια βελτιωμένη εμπειρία για όλους τους εμπλεκόμενους.

Αυτά τα ευρήματα και οι συστάσεις μπορούν να δώσουν κατεύθυνση για μελλοντικές ενέργειες και προσπάθειες για την αντιμετώπιση της διαταραχής μετατραυματικού στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον στην Κύπρο.

Υλικό που παράγεται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του υλικού αποτελεί 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.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

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