

**ΛΙΣΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ Λ'ΕΞΕΩΝ ΠΟΥ  
ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ  
ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ ΓΙΑ ΧΡ'ΗΣΗ  
ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ**

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership  
Project “Resilience and inclusion for the military”  
# 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

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 είναι ένα σοβαρό πρόβλημα για πολλούς στο στρατό που έχουν υποστεί σοβαρό συναισθηματικό τραύμα ενώ υπηρετούσαν. Αυτό το είδος άγχους μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία, καθώς και στην ποιότητα ζωής και στις διαπροσωπικές σχέσεις των επηρεαζόμενων μελών της υπηρεσίας.

Για να κατανοήσετε και να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το μετατραυματικό στρες στον στρατό, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε λέξεις με ακριβές ψυχολογικό νόημα. Για παράδειγμα, η χρήση όρων όπως «τραύμα», «διάσπαση», «συναισθηματική επανεκτίμηση», «θεραπεία έκθεσης» και «συναισθηματική επεξεργασία» μας βοηθά να αναφερθούμε σε συγκεκριμένες έννοιες που είναι κεντρικές για την κατανόηση και τη θεραπεία του μετατραυματικού στρες και σε ειδικά για την υλοποίηση της ψηφιακής εφαρμογής, που αποτελεί το κεντρικό προϊόν του έργου μας. Αυτές οι λέξεις με ακριβή ψυχολογική σημασία μάς επιτρέπουν να επικοινωνούμε ξεκάθαρα για τα συγκεκριμένα προβλήματα που αντιμετωπίζει το στρατιωτικό προσωπικό και να αναπτύσσουμε αποτελεσματικά προγράμματα θεραπείας που θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

Η χρήση αυτών των λέξεων με ακριβές ψυχολογικό νόημα μπορεί να κάνει μια πραγματική διαφορά στη ζωή τους.

Έτσι, ο εντοπισμός ορισμένων λέξεων που πρέπει να χρησιμοποιήσουμε στη δημιουργία της δομής της ψηφιακής εφαρμογής μας βοηθάει με αυτόν τον τρόπο:

*Διευκρίνιση προβλήματος:* Η χρήση λέξεων με ακριβές ψυχολογικό νόημα μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε με σαφήνεια το πρόβλημα και να αποφύγουμε τη σύγχυση ή την παρερμηνεία. Για παράδειγμα, η χρήση του όρου «μετατραυματικό στρες» μας επιτρέπει να αναφερθούμε σε ένα συγκεκριμένο είδος στρες που προκαλείται από ένα τραυματικό γεγονός, σε αντίθεση με άλλους τύπους στρες.

*Αποτελεσματική επικοινωνία:* Η χρήση λέξεων με ακριβές ψυχολογικό νόημα μας επιτρέπει να επικοινωνούμε ξεκάθαρα με τους συναδέλφους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας σχετικά με τα συγκεκριμένα ζητήματα που αντιμετωπίζουν το στρατιωτικό προσωπικό που επηρεάζεται από μετατραυματικό στρες.

*Ακριβής αξιολόγηση:* Η χρήση λέξεων με ακριβή ψυχολογική σημασία μάς επιτρέπει να αξιολογήσουμε με ακρίβεια τα συμπτώματα και τον αντίκτυπο του μετατραυματικού στρες στα μέλη της υπηρεσίας και να αναπτύξουμε εξατομικευμένα προγράμματα θεραπείας που λαμβάνουν υπόψη αυτά τα μοναδικά συμπτώματα.

*Αποτελεσματική θεραπεία:* Η χρήση λέξεων με ακριβή ψυχολογική σημασία μας επιτρέπει να εντοπίσουμε και να εφαρμόσουμε συγκεκριμένες θεραπείες, όπως θεραπεία έκθεσης ή συναισθηματική επεξεργασία, που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη θεραπεία του μετατραυματικού στρες.

*Παρακολούθηση προόδου:* Η χρήση λέξεων με ακριβή ψυχολογική σημασία μάς επιτρέπει να παρακολουθούμε με ακρίβεια την πρόοδο των μελών της υπηρεσίας στη θεραπεία και να κάνουμε προσαρμογές στη θεραπεία εάν είναι απαραίτητο.

Η εισαγωγή μιας τέτοιας εφαρμογής με λέξεις με ψυχολογική σημασία στον εντοπισμό και τη διαχείριση του μετατραυματικού στρες είναι εξαιρετικά σημαντική για τους στρατιώτες, γιατί εκτίθενται συνεχώς σε καταστάσεις που μπορούν να πυροδοτήσουν αυτή τη διαταραχή. Είναι ζωτικής σημασίας να παρέχεται πρόσβαση σε πληροφορίες και πόρους για να βοηθηθούν τα μέλη της υπηρεσίας να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα και να διαχειριστούν αποτελεσματικά το μετατραυματικό στρες. Με τη βοήθεια λέξεων με ψυχολογική σημασία, η εφαρμογή μπορεί να παρέχει μια πλατφόρμα μέσω της οποίας οι χρήστες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τη διαδικασία του μετατραυματικού στρες και να αποκτήσουν τα απαραίτητα εργαλεία για τη διαχείρισή του. Επιπλέον, η εφαρμογή μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στίγματος και στην προώθηση μιας κουλτούρας ανοιχτότητας μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού σχετικά με την ψυχική υγεία, κάνοντάς τους να αισθάνονται πιο σίγουροι για την αναζήτηση βοήθειας και υποστήριξης όταν χρειάζεται.

Η κατανόηση του μετατραυματικού στρες είναι ζωτικής σημασίας για τον εντοπισμό των συμπτωμάτων και την παροχή της κατάλληλης παρέμβασης. Γι' αυτό είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε λέξεις με ψυχολογική σημασία εντός της εφαρμογής για να βοηθήσετε τους χρήστες να κατανοήσουν καλύτερα τη διαταραχή και να βρουν τρόπους να τη διαχειρίζονται. Η επιλογή των σωστών λέξεων μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία μιας πιο ενσυναισθητικής και εξατομικευμένης εμπειρίας για τους χρήστες, επιτρέποντάς τους να συνδεθούν καλύτερα με τις πληροφορίες και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στη διαχείριση μετατραυματικού στρες. Επίσης, η χρήση ψυχολογικών λέξεων μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία μιας κοινής γλώσσας μεταξύ του χρήστη και των ψυχολόγων που συμμετέχουν στη θεραπεία της πάθησης.



# Λίστα ψυχολογικών λέξεων για χρήση στην εφαρμογή

Αριθμός	ψυχολογικές λέξεις
1	Ανησυχία
2	Φοβία
3	Εφιάλτες
4	Υπερεπαγρύπνηση
5	Αποφεύγοντας
6	Κοινωνική απομόνωση
7	Ευερέθιστο
8	Θυμός
9	Κατάθλιψη

10	Φροντίδα
11	Διαταραχές ύπνου
12	Αισθήματα ενοχής
13	Διαταραχή
14	Εχθρα
15	Απόρριψη
16	Οπισθοχώρηση
17	Ανακίνηση
18	Διακοπή των σκέψεων
19	Αποπροσωποποίηση
20	Διάσταση
21	Διαταραχή πανικού

22	Μόνιμη εποπτεία
23	Απώλεια ενδιαφέροντος για συνήθεις δραστηριότητες
24	Αίσθημα απελπισίας
25	Αισθήματα εγκατάλειψης
26	Αισθήματα δυσπιστίας
27	Αισθήματα αχρηστίας
28	Αισθήματα ντροπής
29	Αισθήματα κρίσης
30	Αισθήματα ανικανότητας
31	Αισθήματα μοναξιάς
32	Θλίψη
33	Αισθήματα θυμού



34	Αισθήματα απογοήτευσης
35	Αισθήματα άγχους
36	Αισθήματα φόβου
37	Αισθήματα πανικού
38	Αισθήματα σύγχυσης
39	Αισθήματα ανικανότητας
40	Αισθήματα απόγνωσης
41	Αισθήματα ανησυχίας
42	Αισθήματα ανησυχίας
43	Αισθήματα ταραχής
44	Αισθήματα έντασης
45	Αισθήματα άγχους

46	Αισθήματα κόπωσης
47	Εξάντληση
48	Απώλεια
49	Προδοσία
50	Απογοήτευση
51	Απώλεια ελέγχου
52	Τρωτό
53	Φιλονικία
54	Ανικανότητα
55	Ανικανότητα
56	Ανικανότητα
57	Αποπροσανατολισμός

58	Πανικός
59	Αυτοκαταστροφή
60	Απεγνωσμένα
61	Απώλεια ελπίδας
62	Ενοχή
63	Δυσφορία
64	Σε απόσταση
65	βραδύτης
66	Αποθάρρυνση
67	Ένταση
68	λύπη
69	Μνησικακία

70	Τραύμα
71	Νευρικότητα
72	Αυπνία
73	Αναδρομές
74	Ευερέθιστο
75	Κατάθλιψη
76	έλλειψη ευχαρίστησης
77	Διαταραχή ύπνου
78	Αγχώδης διαταραχή
79	Σεξουαλική δυσλειτουργία
80	Γνωστική δυσλειτουργία
81	ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ

82	Απελπισία
83	Συναισθηματική αναπαράσταση
84	Θεραπεία έκθεσης
85	Συναισθηματική επεξεργασία
86	Ίλιγγος
87	Ακινησία
89	Συμπτωματική απόφραξη
90	επανατραυματισμός του θύματος
91	Συντετριμμένος
92	Τρόμος
93	Προσμονή
94	Νυχτερινός τρόμος

95	Αλλαγές διάθεσης
96	σωματοποίηση
97	Νευρικά τικ
98	Αβέβαιη φωνή
99	Δύσπνοια
100	Πίεση στο στήθος
101	Στένωση στο στήθος
102	Δυσκολία συγκέντρωσης
103	μεσολάβηση
104	Θολή όραση
105	Ευερέθιστο
106	Κουραστικότητα

107	Αδυναμία χαλάρωσης
108	Κούραση στο ξύπνημα
109	Διακοπτόμενος ύπνος
110	Βρουξισμός
111	Αίσθηση πνιγμού
112	Απώλεια βάρους
113	Καρδιά σταμάτημα εντύπωση
114	ένταση
115	Παρεμβατικές σκέψεις
116	Επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις
117	Δυσκολία στη μνήμη
118	Μειωμένη ανοχή θορύβου

119	Επιθετική συμπεριφορά
120	Άδειο εσωτερικό
121	Γενική υποψία
122	Εθισμός
123	Αλκοόλ
124	Φάρμακα
125	ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
126	Δυσανάλογες αντιδράσεις
127	Φόβος για τα πλήθη
128	Διαταραχή πανικού
129	Ο φόβος του θανάτου



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.



Co-funded by  
the European Union

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