



# ***Ενημερωτικό φυλλάδιο για το μετατραυματικό στρες -Ρουμανία-***



Co-funded by  
the European Union

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

**Project Erasmus +: «Ανθεκτικότητα και ένταξη για το στρατό»**

**Project no . # 2022-1-RO01-KA220-VET-000085808**

**Συνεργάτες**

DIGITAL KOMPASS srl – Βουκουρέστι , Rom a nia

IGOR VITALE INTERNATIONAL - Φότζια, Ιταλία

BUMIR srl - Βουκουρέστι, Ρουμανία

Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων – Πάφος, C y pr u s

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.

# Ενημερωτικό φυλλάδιο - Ρουμανία

## 1. Τι είναι η διαταραχή μετατραυματικού στρες

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες είναι μια διαταραχή ψυχικής υγείας που μπορεί να εμφανιστεί αφού ένα άτομο βιώσει ή είδε ένα τραυματικό γεγονός, όπως προσωπική βία, σοβαρό ατύχημα, φυσική καταστροφή, πόλεμο ή τρομοκρατική ενέργεια. Αυτός ο τύπος εμπειρίας μπορεί να προκαλέσει σοβαρά συμπτώματα που παρεμποδίζουν την ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργεί κανονικά.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αν και πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν συμπτώματα τραυματικού στρες μετά από ένα σοβαρό συμβάν, δεν αναπτύσσουν όλοι PTSD. Η διάγνωση της PTSD γίνεται συνήθως από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας και βασίζεται στην παρουσία ενός συγκεκριμένου συνόλου συμπτωμάτων που συνεχίζονται για ένα χρονικό διάστημα μετά το τραυματικό συμβάν.

Η θεραπεία για το PTSD μπορεί να περιλαμβάνει ψυχολογική θεραπεία, όπως γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία ή θεραπεία έκθεσης, ή/και φαρμακευτική αγωγή, όπως αντικαταθλιπτικά.

## 2. Τα συμπτώματα του PTSD μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

*Παρεμβατικές αναμνήσεις:* Αυτές περιλαμβάνουν αναδρομές στο παρελθόν και εφιάλτες στους οποίους το άτομο ξαναζεί το τραυματικό γεγονός.

*Αποφυγή:* Τα άτομα με PTSD μπορεί να αποφεύγουν ανθρώπους, μέρη, σκέψεις ή καταστάσεις που τους θυμίζουν το τραύμα.

*Αρνητικές αλλαγές στη σκέψη και τη διάθεση:* Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συναισθήματα απομόνωσης, δυσκολία στην ανάμνηση πτυχών του τραύματος και αρνητικές απόψεις για τον κόσμο γενικά.

*Υπερβολικές σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις :* Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να ξαφνιάζεσαι εύκολα, να νιώθεις νευρικότητα, δυσκολία στον ύπνο και στη συγκέντρωση.

### **Μερικά παραδείγματα καταστάσεων που μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD):**

- Πόλεμοι και ένοπλες συγκρούσεις: Οι στρατιώτες που έχουν συμμετάσχει σε ένοπλες συγκρούσεις μπορεί να αναπτύξουν PTSD ως αποτέλεσμα της έκθεσης σε βία και θάνατο.
- Σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση και βία: Τα άτομα που έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, είτε η κακοποίηση συνέβη στην παιδική ηλικία είτε στην ενήλικη ζωή, μπορεί να αναπτύξουν PTSD.
- Σοβαρά ατυχήματα: Οι επιζώντες ενός αυτοκινήτου, αεροπλάνου ή άλλου σοβαρού ατυχήματος μπορεί να αναπτύξουν PTSD.
- Φυσικές καταστροφές: Άτομα που έχουν επιζήσει από φυσικές καταστροφές όπως σεισμοί, πλημμύρες ή πυρκαγιές μπορεί να αναπτύξουν PTSD.
- Τρομοκρατικές ενέργειες: Άτομα που έχουν εμπλακεί ή έχουν γίνει μάρτυρες τρομοκρατικών ενεργειών μπορεί να αναπτύξουν PTSD.
- Σοβαρές ιατρικές διαγνώσεις: Άτομα που έχουν λάβει σοβαρές ιατρικές διαγνώσεις ή που έχουν βιώσει ένα σοβαρό συμβάν υγείας, όπως καρδιακή προσβολή, μπορεί να αναπτύξουν PTSD.

- Ξαφνική απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου: Αν και λιγότερο συχνή, μερικοί άνθρωποι μπορεί να αναπτύξουν PTSD μετά την ξαφνική απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.
- Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν θα αναπτύξουν PTSD όλοι οι άνθρωποι που περνούν από τέτοιου είδους συμβάντα. Κάθε άτομο ανταποκρίνεται διαφορετικά στο τραύμα και η ανάπτυξη PTSD εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως το προσωπικό ιστορικό ψυχικής υγείας, η κοινωνική υποστήριξη, η γενετική και άλλα.

### **3. Μετατραυματικό στρες στο στρατιωτικό περιβάλλον**

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι ένα αρκετά κοινό πρόβλημα ψυχικής υγείας μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού, ειδικά εκείνων που έχουν αναπτύχθει σε ζώνες συγκρούσεων.

Το στρατιωτικό προσωπικό μπορεί να βιώσει μια σειρά από τραυματικά γεγονότα, συμπεριλαμβανομένης της άμεσης μάχης, της βίας ή του θανάτου άλλων ή του τραυματισμού στη μάχη. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη PTSD.

Τα συμπτώματα του PTSD στο στρατιωτικό προσωπικό μπορεί να περιλαμβάνουν αναδρομές σε τραυματικά γεγονότα, αποφυγή καταστάσεων που τους θυμίζουν το τραύμα, αισθήματα απομόνωσης, δυσκολία στον ύπνο, ευερεθιστότητα, υπερεπαγρύπνηση και υπερβολικές αντιδράσεις ξαφνιασμού.

Το PTSD μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη ζωή ενός μέλους της υπηρεσίας, επηρεάζοντας την ικανότητά του να λειτουργεί κατά την υπηρεσία και στην καθημερινή του ζωή. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε προβλήματα σωματικής υγείας και να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη ή εθισμό στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά.

Η θεραπεία για το PTSD στον στρατό μπορεί να περιλαμβάνει ποικίλες προσεγγίσεις, όπως γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, θεραπεία έκθεσης, θεραπεία γνωστικής επεξεργασίας και φαρμακευτική αγωγή. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία είναι μια μορφή συμβουλευτικής που βοηθά τους ανθρώπους να αλλάξουν αρνητικές σκέψεις και συμπεριφορές που μπορεί να συμβάλλουν στα συμπτώματά τους. Η θεραπεία έκθεσης περιλαμβάνει σταδιακή και ελεγχόμενη έκθεση στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις καταστάσεις που προκαλούν συμπτώματα PTSD για τη μείωση της απόκρισης του φόβου.

Είναι πολύ σημαντικό το στρατιωτικό προσωπικό που εμφανίζει συμπτώματα PTSD να αναζητήσει βοήθεια. Πολλοί κλάδοι του στρατού έχουν διαθέσιμους πόρους για να βοηθήσουν το προσωπικό να αντιμετωπίσει ζητήματα ψυχικής υγείας και να αναρρώσει από το PTSD.

Οι επιπτώσεις του PTSD στο στρατιωτικό προσωπικό μπορεί να είναι ιδιαίτερα σκληρές λόγω της ειδικής φύσης της στρατιωτικής θητείας. Οι στρατιώτες εκτίθενται συχνά σε υψηλά επίπεδα στρες και τραυματικές εμπειρίες. Επιπλέον, η στρατιωτική κουλτούρα μπορεί μερικές φορές να δυσκολέψει την αναγνώριση ή την αναζήτηση βοήθειας για θέματα ψυχικής υγείας.

Εκτός από τα τυπικά συμπτώματα PTSD που περιέγραφα νωρίτερα, οι στρατιώτες με PTSD μπορεί επίσης να βιώσουν αυτό που ονομάζεται «ενοχή επιζώντος», μια κατάσταση βαθιάς θλίψης και λύπης που προκαλείται από την επιβίωση ενός συμβάντος στο οποίο πέθαναν άλλοι. Αυτή η ενοχή μπορεί να προσθέσει ένα επιπλέον στρώμα πόνου και να περιπλέξει τη διαδικασία επούλωσης.

Το PTSD μπορεί επίσης να επηρεάσει τις σχέσεις ενός μέλους της υπηρεσίας με την οικογένεια και τους φίλους. Τα συμπτώματα μπορεί να δυσκολέψουν τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης ζευγαριού ή γονέα-παιδιού και μπορεί να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση.

Αν και η θεραπεία για το PTSD μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η αποκατάσταση μπορεί να πάρει χρόνο. Ένα μέλος της υπηρεσίας με PTSD μπορεί να χρειαστεί μακροχρόνια θεραπεία για να διαχειριστεί τα συμπτώματα και να μάθει αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Υπάρχουν πολυάριθμοι πόροι για το στρατιωτικό προσωπικό που αντιμετωπίζει PTSD. Πολλοί στρατιωτικοί κλάδοι προσφέρουν συμβουλευτικές υπηρεσίες και υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως και μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί και κορυφαίες ομάδες

Το PTSD είναι ένα κοινό πρόβλημα που εντοπίζεται μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού καθώς μπορεί να εκτεθεί σε μια σειρά από τραυματικές εμπειρίες. Έχει υπολογιστεί ότι έως και το 20% των βετεράνων μπορεί να αναπτύξουν PTSD αφού υπηρετήσουν σε μια ζώνη σύγκρουσης.

**Μεταξύ του στρατού, υπάρχουν ορισμένες περιστάσεις που μπορούν να περιπλέξουν τη διάγνωση και τη θεραπεία του PTSD:**

*Στίγμα* : Αν και έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος στη μείωση του στίγματος των θεμάτων ψυχικής υγείας στο στρατό, μπορεί να εξακολουθεί να αποτελεί πρόβλημα. Το στρατιωτικό προσωπικό μπορεί να είναι απρόθυμο να ζητήσει βοήθεια από φόβο μήπως θεωρηθεί αδύναμο ή υποστεί διακρίσεις.

*Αντίκτυπος σταδιοδρομίας* : Ορισμένο στρατιωτικό προσωπικό μπορεί να ανησυχεί ότι μια διάγνωση PTSD θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τη στρατιωτική τους καριέρα.

*Διαθεσιμότητα θεραπείας* : Παρόλο που ο στρατός παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας, η πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες μπορεί να περιοριστεί υπό ορισμένες συνθήκες, όπως όταν αναπτύσσεται σε ζώνη σύγκρουσης.

*Συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές* : Το PTSD συχνά συνοδεύεται από άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος και διαταραχή χρήσης αλκοόλ. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να περιπλέξουν τη διάγνωση και τη θεραπεία της PTSD.

Υπάρχουν, ωστόσο, πολλοί διαθέσιμοι πόροι για να βοηθήσουν στρατιωτικούς και βετεράνους που αντιμετωπίζουν το PTSD. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική, προγράμματα διαχείρισης του άγχους, φαρμακευτική αγωγή, θεραπεία έκθεσης και άλλες μορφές θεραπείας. Υπάρχουν επίσης οργανώσεις που παρέχουν υποστήριξη σε βετεράνους και τις οικογένειές τους, όπως ιδρύματα βετεράνων και τοπικές ομάδες υποστήριξης.

#### **4. Εργαλεία αξιολόγησης PTSD**

Υπάρχουν πολλά εργαλεία αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD). Αυτές περιλαμβάνουν δομημένες και ημι-δομημένες κλινικές συνεντεύξεις καθώς και ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης. Εδώ είναι μερικά από τα πιο χρησιμοποιημένα:

- Δομημένη κλινική συνέντευξη για το DSM-5 (SCID-5): Πρόκειται για μια συνέντευξη που χρησιμοποιείται για τη διάγνωση μιας ποικιλίας διαταραχών ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του PTSD. Διενεργείται από επαγγελματία ψυχικής υγείας και βασίζεται στα διαγνωστικά κριτήρια που καθορίζονται στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5).



- Διαγνωστική συνέντευξη για διαταραχές που σχετίζονται με το στρες (CAPS): Αυτό θεωρείται το χρυσό πρότυπο για τη διάγνωση της PTSD. Αυτή η συνέντευξη περιλαμβάνει μια σειρά ερωτήσεων που σχετίζονται με τα τραυματικά γεγονότα που βίωσε το άτομο και τα συμπτώματα του PTSD.

- Κλίμακα αυτο-αξιολόγησης της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD): Αυτή είναι μια λίστα ελέγχου αυτοαναφοράς που μετρά τα συμπτώματα PTSD τον περασμένο μήνα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της προόδου κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μπορεί να είναι χρήσιμο για τον εντοπισμό ατόμων που μπορεί να χρειάζονται πιο εις βάθος αξιολόγηση.

- Επιπτώσεις του συμβάντος - Αναθεωρημένο (IES-R): Αυτό το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς μετρά συγκεκριμένες απαντήσεις σε τραυματικά συμβάντα, συμπεριλαμβανομένης της αποφυγής, της εισβολής και της υπερενεργοποίησης.

- Αυτά τα εργαλεία αξιολόγησης μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμα στη διάγνωση της PTSD, αλλά είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέρος μιας ευρύτερης κλινικής αξιολόγησης, η οποία θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει μια λεπτομερή συζήτηση σχετικά με το ιστορικό τραύματος ενός ατόμου, τα τρέχοντα συμπτώματα, τη γενική λειτουργικότητα και άλλες πτυχές της ψυχικής και σωματικής υγείας ενός ατόμου.

## 5. συμπεράσματα

Το PTSD είναι μια σοβαρή διαταραχή ψυχικής υγείας που μπορεί να εμφανιστεί αφού ένα άτομο έχει βιώσει ή γίνει μάρτυρας ενός τραυματικού συμβάντος. Μπορεί να επηρεάσει άτομα από όλα τα κοινωνικά στρώματα, συμπεριλαμβανομένου του στρατού, επιζώντων κακοποίησης, σοβαρών ατυχημάτων ή φυσικών καταστροφών.

- Τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες, αποφυγή καταστάσεων που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός, αισθήματα ευερεθιστότητας και υπερεπαγρύπνησης.

- Δεν θα αναπτύξουν PTSD όλοι όσοι βιώνουν ένα τραυματικό γεγονός. Διάφοροι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής υποστήριξης, της ατομικής ανθεκτικότητας, του προσωπικού ιστορικού ψυχικής υγείας και της γενετικής μπορούν να επηρεάσουν το εάν ένα άτομο θα αναπτύξει PTSD μετά από ένα τραυματικό γεγονός.

- Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες για το PTSD, συμπεριλαμβανομένων ψυχολογικών θεραπειών όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία και η θεραπεία έκθεσης, καθώς και φάρμακα όπως τα αντικαταθλιπτικά.

- Είναι σημαντικό για όσους πιστεύουν ότι μπορεί να έχουν PTSD να αναζητήσουν βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη μακροχρόνιων επιπλοκών που σχετίζονται με το PTSD.

- Στο στρατιωτικό πλαίσιο, το PTSD μπορεί να είναι σημαντικό πρόβλημα, καθώς το στρατιωτικό προσωπικό μπορεί να εκτεθεί σε έντονα τραυματικά γεγονότα. Διατίθενται ειδικοί πόροι και υποστήριξη για να βοηθηθούν αυτά τα άτομα.

- Εργαλεία αξιολόγησης όπως η δομημένη κλινική συνέντευξη για το DSM-5, το CAPS, η κλίμακα αυτοαξιολόγησης της διαταραχής μετατραυματικού στρες και η επιρροή του συμβάντος - Αναθεωρημένα είναι απαραίτητα για τη διάγνωση της PTSD.

## Βιβλιογραφία

1. Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC: Συγγραφέας.
2. Blake, DD, Weathers, FW, Nagy, LM, Kaloupek, DG, Gusman, FD, Charney, DS, & Keane, TM (1995). Η ανάπτυξη μιας κλίμακας PTSD που χορηγείται από κλινικό γιατρό. *Journal of Traumatic Stress*, 8(1), 75-90.
3. Prins, A., Bovin, MJ, Smolenski, DJ, Marx, BP, Kimerling, R., Jenkins-Guarnieri, MA, ... & Tiet, QQ (2015). The Primary Care PTSD Screen for DSM-5 (PC-PTSD-5): Ανάπτυξη και αξιολόγηση σε δείγμα βετεράνων πρωτοβάθμιας φροντίδας. *Περιοδικό γενικής εσωτερικής ιατρικής*, 30(10), 1346-1351.
4. Weiss, DS, & Marmar, CR (1997). The Impact of Event Scale – Αναθεωρήθηκε. Στο JP Wilson & TM Keane (Επιμ.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (σελ. 399-411). Νέα Υόρκη: Guilford Press.
5. Yehuda, R., & McFarlane, AC (1995). Σύγκρουση μεταξύ της τρέχουσας γνώσης για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες και της αρχικής εννοιολογικής της βάσης. *American Journal of Psychiatry*, 152(12), 1705-1713.

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