



# **Analiza percepției militarilor asupra PTSD**

- Cyprus -

**PTSD**



Co-funded by  
the European Union

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

# **Analiza percepției militarilor asupra PTSD**

- Cyprus -

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership  
Proiect *“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

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.

## Introducere

Stresul post-traumatic (PTSD) este o problemă serioasă de sănătate mintală care poate afecta persoanele care au experimentat un eveniment traumatizant,. Militarii sunt expuși la riscul de a dezvolta PTSD, deoarece sunt expuși la evenimente traumatizante în timpul serviciului lor. În acest context am construit acest chestionar, pentru a evalua percepția militarilor cu privire la PTSD și pentru a identifica nevoile și preocupările lor în acest sens. Analiza chestionarului poate oferi informații valoroase despre cum militarii percep și abordează problema PTSD și poate ajuta la îmbunătățirea intervențiilor și tratamentelor pentru aceștia.



## Rezultate Analizei percepției militarilor asupra PTSD - Cipru

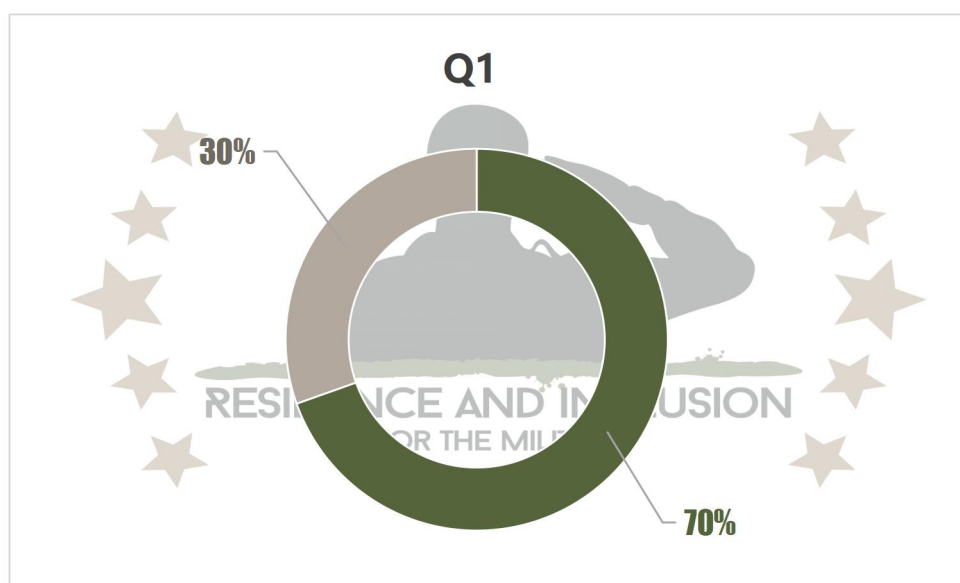
### Întrebarea 1. Cunoașteți informații despre stresul post traumatic la militari?

Variante de răspuns: DA/ NU

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri

70% dintre participanți au ales varianta de răspuns DA;

30% dintre participanți au ales varianta de răspuns NU.



**Figura 1. Cunoștințe despre stresul post traumatic**

### Interpretare

În acest sondaj, militarilor activi, veteranilor și militarilor cu dizabilități li s-a pus întrebarea dacă cunosc informații despre stresul post-traumatic la militari. Participanții au avut două opțiuni de răspuns: DA și NU.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

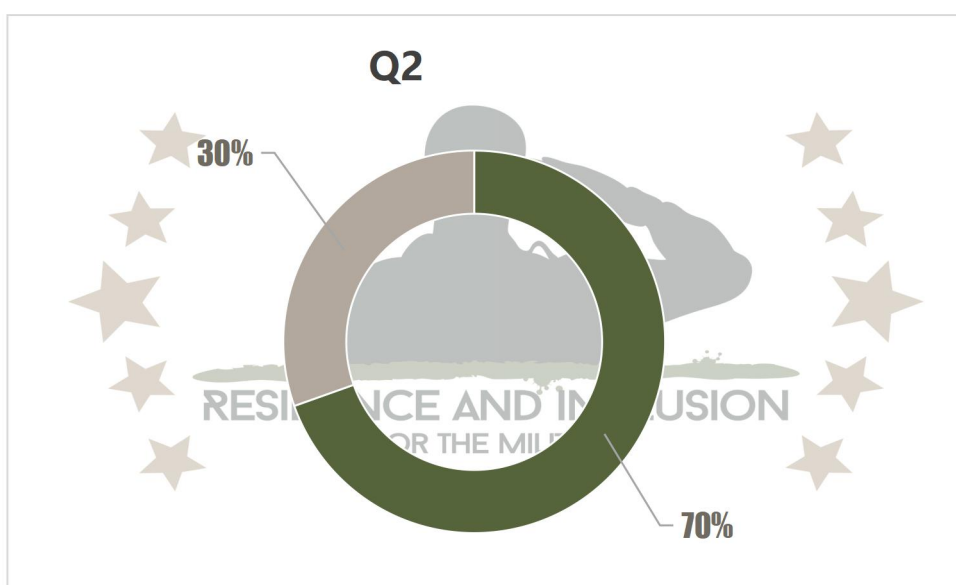
- 70% dintre participanți au ales varianta de răspuns DA, ceea ce înseamnă că o majoritate dintre ei cunosc informații despre stresul post-traumatic la militari.
- 30% dintre participanți au ales varianta de răspuns NU, ceea ce înseamnă că o parte mai mică dintre ei nu cunosc informații despre acest subiect.

Prin urmare, în acest sondaj, majoritatea militarilor activi, veteranilor și militarilor cu dizabilități sunt familiarizați cu stresul post-traumatic la militari, în timp ce o minoritate nu cunosc informații despre acest subiect.

**Întrebarea 2. Dacă ați răspuns cu DA, specificați ce știți despre stresul post traumatic la militari.**

A avut ca variante de răspuns: răspunsuri deschise.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 70% dintre participanți au dat explicații și 30% dintre participanți nu au răspuns la această întrebare.



**Figura 2. Ce cunosc participanții despre stresul post traumatic**

**Interpretare**

În acest caz, sondajul a urmărit să afle mai multe detalii despre cunoștințele participanților în legătură cu stresul post-traumatic la militari, după ce au răspuns afirmativ la întrebarea anterioară. Participanților li s-a cerut să ofere răspunsuri deschise, adică să împărtășească informațiile pe care le cunosc în propriile lor cuvinte, fără opțiuni predefinite.

Rezultatele pentru această întrebare sunt următoarele:

- 70% dintre militarii activi, veterani și militarii cu dizabilitati au oferit explicații despre ceea ce știu legat de stresul post-traumatic la militari. Aceasta înseamnă că majoritatea celor care au răspuns DA la întrebarea anterioară și-au împărtășit cunoștințele despre subiect.
- 30% dintre participanți nu au răspuns la această întrebare, chiar dacă au selectat opțiunea DA la întrebarea anterioară. Motivele pentru care nu au răspuns pot varia, cum ar fi lipsa de timp, confidențialitatea informațiilor sau neînțelegerea întrebării.

Aceste rezultate indică faptul că o parte semnificativă a militarilor activi, veteranilor și militarilor cu dizabilitati care au afirmat că știu despre stresul post-traumatic la militari au fost dispuși să împărtășească informații despre acest subiect. Cu toate acestea, o parte dintre ei au ales să nu răspundă la întrebarea cu răspuns deschis.

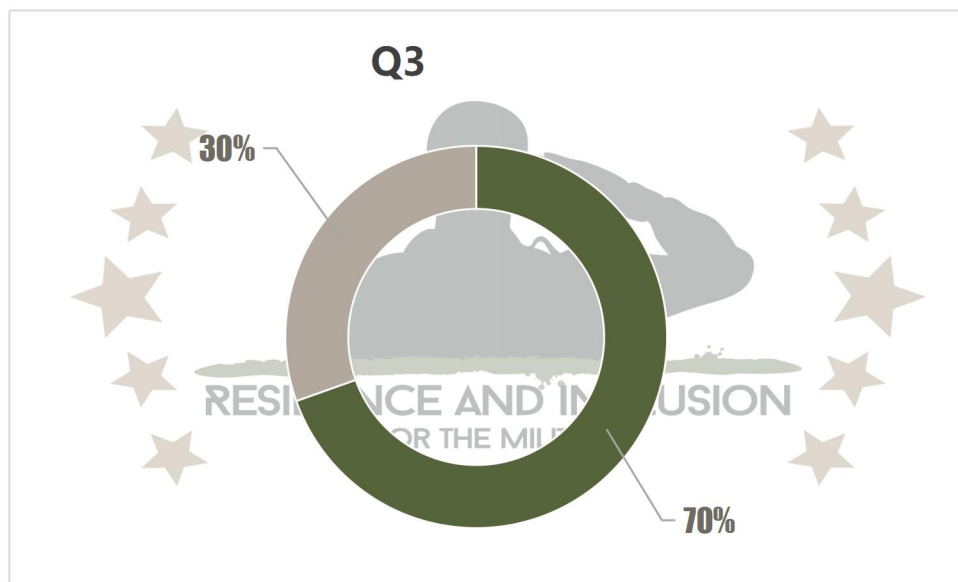
Iată câteva exemple de răspunsuri :

1. *Stresul post-traumatic la militari apare adesea după ce soldații au fost expuși la situații traumatice sau violente în timpul misiunilor militare, cum ar fi luptele, atacurile teroriste sau dezastrelor naturale. Simptomele pot include coșmaruri, amintiri intruzive ale evenimentelor traumatice și anxietate crescută.*
2. *Stresul post-traumatic (PTSD) la militari este o tulburare de anxietate care poate apărea după ce o persoană a fost expusă la un eveniment traumatic. Soldații pot experimenta simptome precum evitarea locurilor sau a persoanelor care le reamintesc de trauma, hipervigilență și dificultăți de concentrare.*
3. *Știu că stresul post-traumatic la militari este o problemă comună în rândul veteranilor, și că se manifestă prin simptome cum ar fi coșmaruri, flash-uri, anxietate și depresie. De asemenea, știu că tratamentul poate include terapie, medicație și grupuri de sprijin.*
4. *Stresul post-traumatic la militari este o afecțiune care afectează persoanele care au trăit experiențe traumatice în timpul serviciului militar, cum ar fi violența, războiul sau pierderea camarazilor. Aceasta poate duce la probleme emoționale și de relaționare, precum și la probleme de sănătate mintală precum anxietatea și depresia.*

### Întrebarea 3. Cunoașteți simptomele stresului post traumatic?

Variante de răspuns: DA/NU

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 70% dintre participanți au răspuns cu DA; 30% dintre participanți au răspuns cu NU.



**Figura 3. Despre simptomele stresului post traumatic**

#### Interpretare

În acest sondaj, participanților li s-a pus întrebarea dacă cunosc simptomele stresului post-traumatic. Participanții au avut două opțiuni de răspuns: DA și NU.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

- 70% dintre participanți au ales varianta de răspuns DA, ceea ce înseamnă că o majoritate dintre ei sunt familiarizați cu simptomele stresului post-traumatic.
- 30% dintre participanți au ales varianta de răspuns NU, ceea ce înseamnă că o parte mai mică dintre ei nu cunosc simptomele stresului post-traumatic.

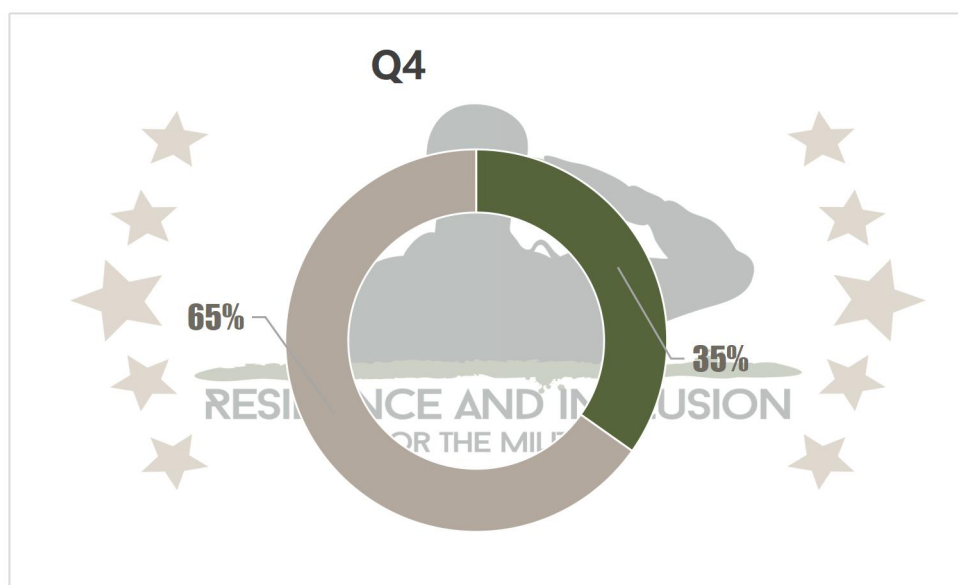
Aceste rezultate indică faptul că majoritatea participanților cunosc simptomele stresului post-traumatic, în timp ce o minoritate nu sunt familiarizați cu aceste simptome.



**Întrebarea 4. Dacă ați răspuns cu DA, specificați ce știți despre simptomele stresului post traumatic.**

Variantele de răspuns au fost deschise.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 65% dintre participanți au răspuns la această întrebare; 35% dintre participanți nu au răspuns la această întrebare.



**Figura 4. Simptomele stresului post - traumatic**

**Interpretare**

În acest caz, sondajul a urmărit să afle mai multe detalii despre cunoștințele participanților în legătură cu simptomele stresului post-traumatic, după ce au răspuns afirmativ la întrebarea anterioară. Participanților li s-a cerut să ofere răspunsuri deschise, adică să împărtășească informațiile pe care le cunosc în propriile lor cuvinte, fără opțiuni predefinite.

Rezultatele pentru această întrebare sunt următoarele:

- 65% dintre participanți au oferit răspunsuri despre ceea ce știu legat de simptomele stresului post-traumatic. Aceasta înseamnă că majoritatea celor care au răspuns DA

la întrebarea anterioară și-au împărtășit cunoștințele despre simptomele stresului post-traumatic.

- 35% dintre participanți nu au răspuns la această întrebare, chiar dacă au selectat opțiunea DA la întrebarea anterioară. Motivele pentru care nu au răspuns pot varia, cum ar fi lipsa de timp, confidențialitatea informațiilor sau neînțelegerea întrebării.

Aceste rezultate indică faptul că o parte semnificativă a participanților care au afirmat că cunosc simptomele stresului post-traumatic au fost dispuși să împărtășească informații despre acest subiect. Cu toate acestea, o parte dintre ei au ales să nu răspundă la întrebarea cu răspuns deschis.

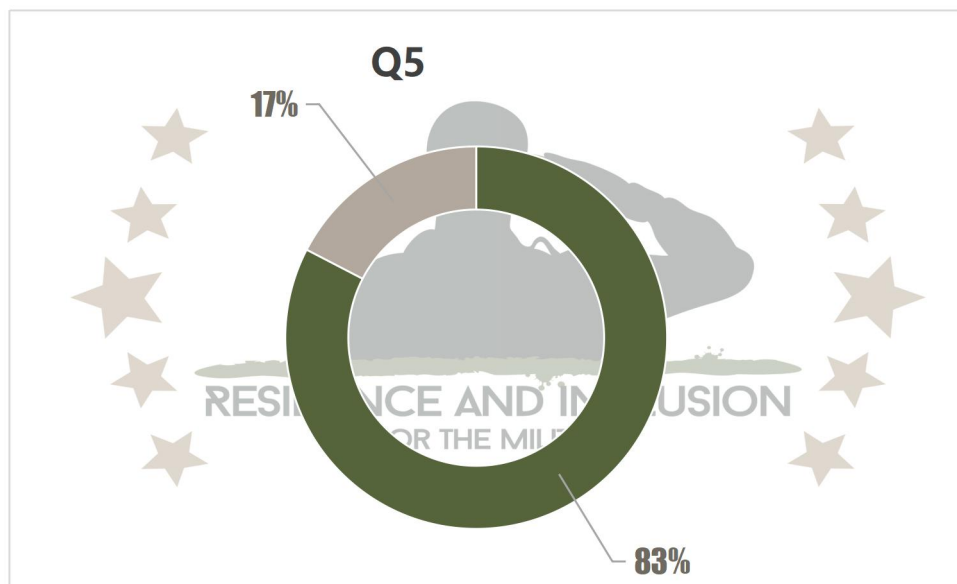
Iată câteva exemple de răspunsuri:

- *Simptomele stresului post-traumatic includ coșmaruri, amintiri neplăcute sau intruzive legate de evenimentul traumatic, evitarea situațiilor care le reamintesc de trauma, schimbări în starea emoțională și hipervigilență.*
- *Unele simptome ale stresului post-traumatic sunt: anxietate, depresie, iritabilitate, probleme de somn, dificultăți de concentrare, revărsări emoționale neașteptate și reexperimentarea evenimentului traumatic prin flash-uri sau gânduri intruzive.*
- *Știu că stresul post-traumatic se manifestă prin simptome precum coșmaruri, amintiri intruzive ale evenimentelor traumatice, evitarea situațiilor care le reamintesc de trauma, schimbări în apetit sau somn, și hipervigilență sau iritabilitate crescută.*
- *Simptomele stresului post-traumatic pot include gânduri și amintiri intruzive legate de evenimentul traumatic, coșmaruri, evitarea locurilor sau a persoanelor care le reamintesc de trauma, dificultăți de concentrare, modificări ale stării de spirit și simțământul constant de a fi în pericol.*

### **Întrebarea 5. Ați auzit sau ați văzut colegi care au sau au avut tulburare de stres post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 83% dintre militari au ales varianta DA și 17% dintre militari au ales varianta NU



**Figura 5. Dacă au văzut colegi care au suferit sau suferă de stres post traumatic**

#### **Interpretare**

În acest sondaj, participanților li s-a pus întrebarea dacă au auzit sau au văzut colegi care au avut sau au tulburare de stres post-traumatic. Participanții au avut două opțiuni de răspuns: DA și NU.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

83% dintre militari au ales varianta de răspuns DA, ceea ce înseamnă că o majoritate semnificativă a acestora au auzit sau au văzut colegi care au avut sau au tulburare de stres post-traumatic.

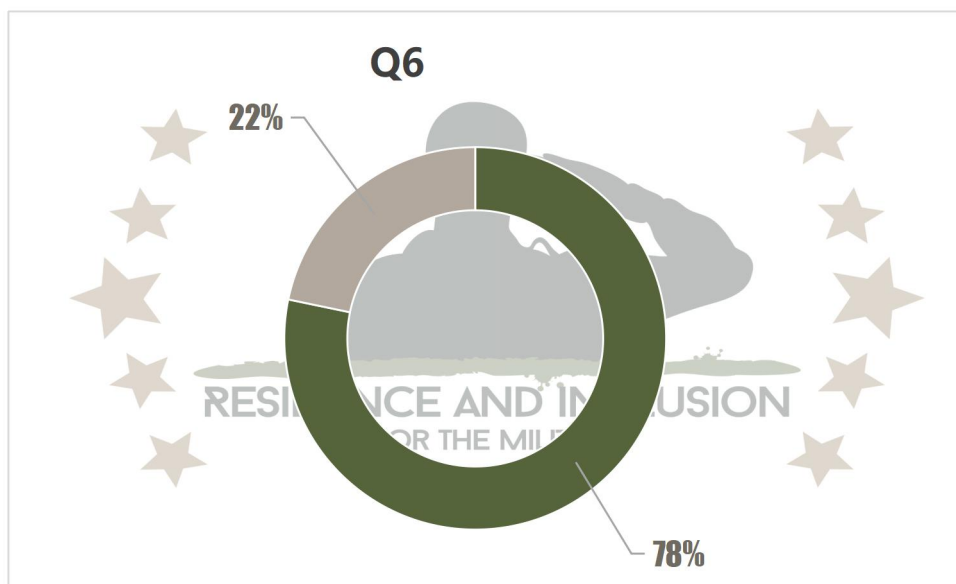
17% dintre militari au ales varianta de răspuns NU, ceea ce înseamnă că o parte mai mică dintre ei nu au întâlnit colegi care au avut sau au tulburare de stres post-traumatic.

Aceste rezultate indică faptul că majoritatea militarilor participanți la sondaj au avut experiențe sau cunoștințe despre colegi care au avut sau au tulburare de stres post-traumatic, în timp ce o minoritate nu au avut această experiență. Acest lucru subliniază faptul că stresul post-traumatic este o problemă comună și relevantă în rândul militarilor.

### **Întrebarea 6. Aveți un psiholog cu care să vorbiți în momentele în care aveți nevoie?**

Variante de răspuns: DA/NU

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 76% dintre persoane au ales varianta DA și 22% au ales varianta NU



**Figura 6. Un psiholog cu care să vorbească**

#### **Interpretare**

În acest sondaj, participanților li s-a pus întrebarea dacă au un psiholog cu care să vorbească în momentele în care au nevoie. Participanții au avut două opțiuni de răspuns: DA și NU.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

76% dintre persoane au ales varianta de răspuns DA, ceea ce înseamnă că majoritatea participanților au un psiholog disponibil cu care să vorbească atunci când au nevoie.

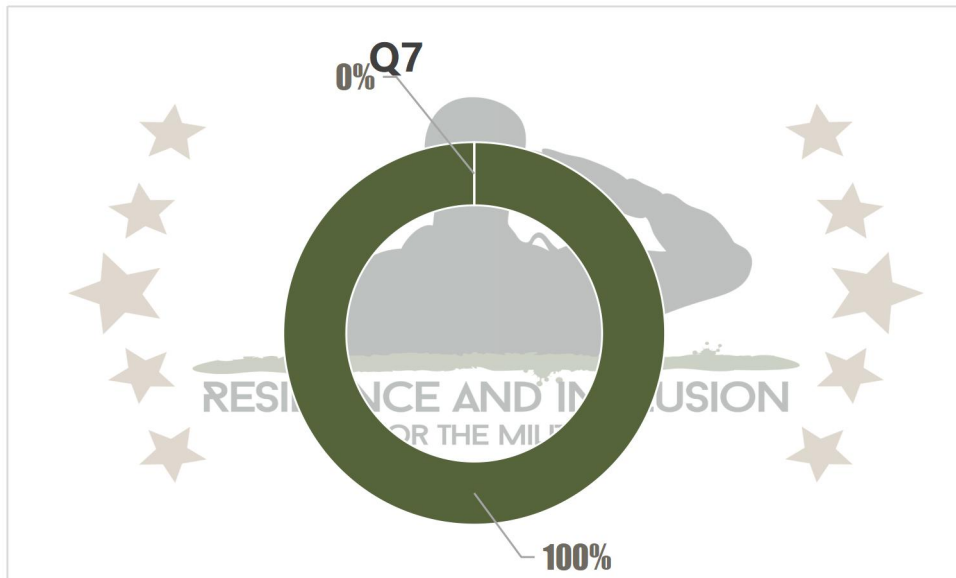
22% dintre persoane au ales varianta de răspuns NU, ceea ce înseamnă că o parte dintre participanți nu au un psiholog cu care să vorbească în momentele în care au nevoie.

Aceste rezultate indică faptul că majoritatea participanților au acces la suportul psihologic necesar atunci când au nevoie, în timp ce o minoritate nu beneficiază de acest tip de sprijin.

**Întrebarea 7. Ar fi util să aveți un psiholog cu care să vorbiți din când în când despre stresul post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 100% persoane au ales varianta DA;



**Figura 7. Utilitatea unui psiholog cu care să vorbească**

**Interpretare**

În acest sondaj, participanților li s-a pus întrebarea dacă ar fi util să aibă un psiholog cu care să vorbească din când în când despre stresul post-traumatic. Participanții au avut două opțiuni de răspuns: DA și NU.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

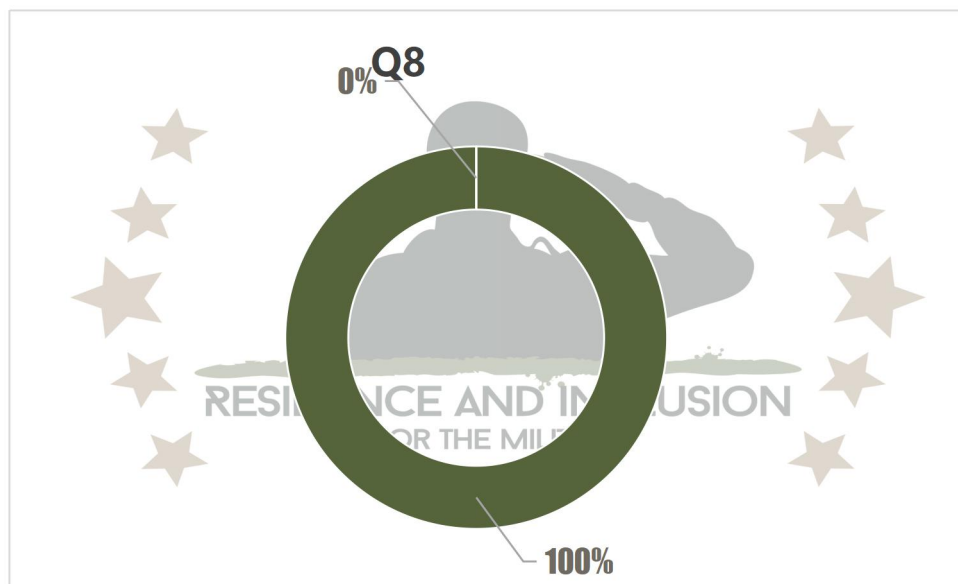
100% dintre persoane au ales varianta de răspuns DA, ceea ce înseamnă că toți participanții la sondaj consideră că ar fi util să aibă un psiholog cu care să vorbească despre stresul post-traumatic.

Aceste rezultate indică faptul că există un consens unanim în rândul participanților cu privire la importanța de a avea acces la suportul psihologic în gestionarea și abordarea stresului post-traumatic. Acest lucru subliniază necesitatea de a asigura resursele și sprijinul adecvat pentru persoanele care se confruntă cu această problemă.

**Întrebarea 8. Ar fi util să aveți un manual ghid, în care să aveți informații despre stresul post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 100% persoane au ales varianta DA.



**Figura 8. Utilitatea unui manual ghid despre stresul post traumatic**

**Interpretare**

În acest sondaj, participanților li s-a pus întrebarea dacă ar fi util să aibă un manual ghid în care să găsească informații despre stresul post-traumatic. Participanții au avut două opțiuni de răspuns: DA și NU.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

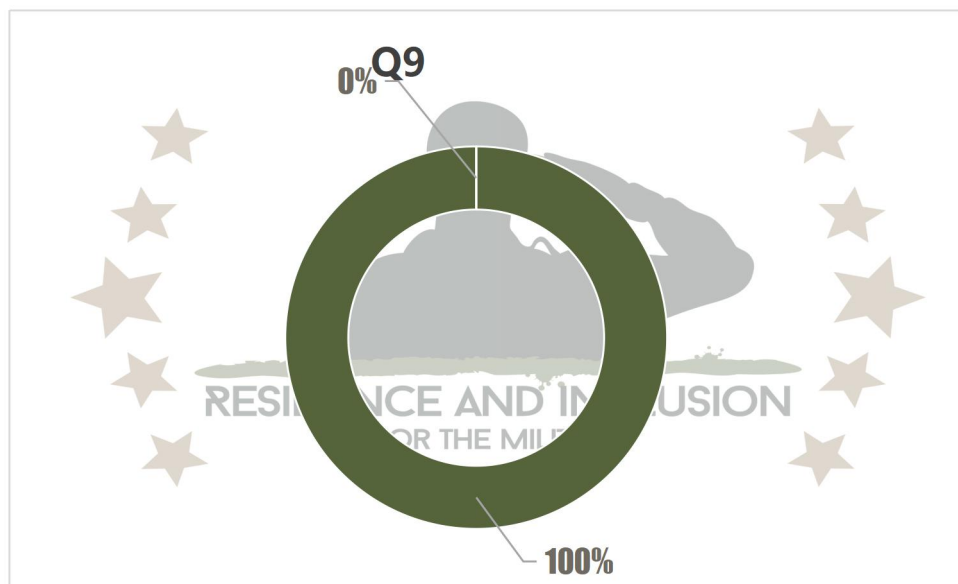
100% dintre persoane au ales varianta de răspuns DA, ceea ce înseamnă că toți participanții la sondaj consideră că ar fi util să aibă un manual ghid cu informații despre stresul post-traumatic.

Aceste rezultate indică faptul că există un consens unanim în rândul participanților cu privire la importanța și utilitatea unui manual ghid care să ofere informații despre stresul post-traumatic. Acest lucru sugerează că ar fi benefică crearea și distribuirea unor astfel de materiale informative pentru a ajuta persoanele care se confruntă cu stresul post-traumatic sau pentru a-i educa pe cei interesați de acest subiect.

**Întrebarea 9. Ar fi util să aveți o aplicație care să vă informeze ce înseamnă stresul post traumatic, care sunt simptomele, cum se manifestă, cum poate fi gestionat și alte informații despre stresul post traumatic?**

Variante de răspuns: DA/NU.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 100% persoane au ales varianta DA.



**Figura 9. Utilitatea aplicației**

**Interpretare**

În acest sondaj, participanților li s-a pus întrebarea dacă ar fi util să aibă o aplicație care să le ofere informații despre stresul post-traumatic, inclusiv simptome, manifestări, strategii de gestionare și alte informații relevante. Participanții au avut două opțiuni de răspuns: DA și NU.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

100% dintre persoane au ales varianta de răspuns DA, ceea ce înseamnă că toți participanții la sondaj consideră că ar fi util să aibă o aplicație care să le ofere informații despre stresul post-traumatic.

Aceste rezultate indică faptul că există un consens unanim în rândul participanților cu privire la importanța și utilitatea unei aplicații care să ofere informații despre stresul post-traumatic. Acest lucru sugerează că dezvoltarea și distribuția unei astfel de aplicații ar putea fi benefică pentru persoanele care se confruntă cu stresul post-traumatic sau pentru a-i educa pe cei interesați de acest subiect.

Este foarte încurajator să auzim că militarii participanți au fost încântați de utilitatea aplicației și și-au exprimat acordul pentru proiectul "Reziliență și Incluziune pentru Militari". Acest feedback pozitiv evidențiază importanța de a oferi resurse accesibile și incluzive pentru a aborda problemele legate de stresul post-traumatic și sănătatea mentală în rândul militarilor.

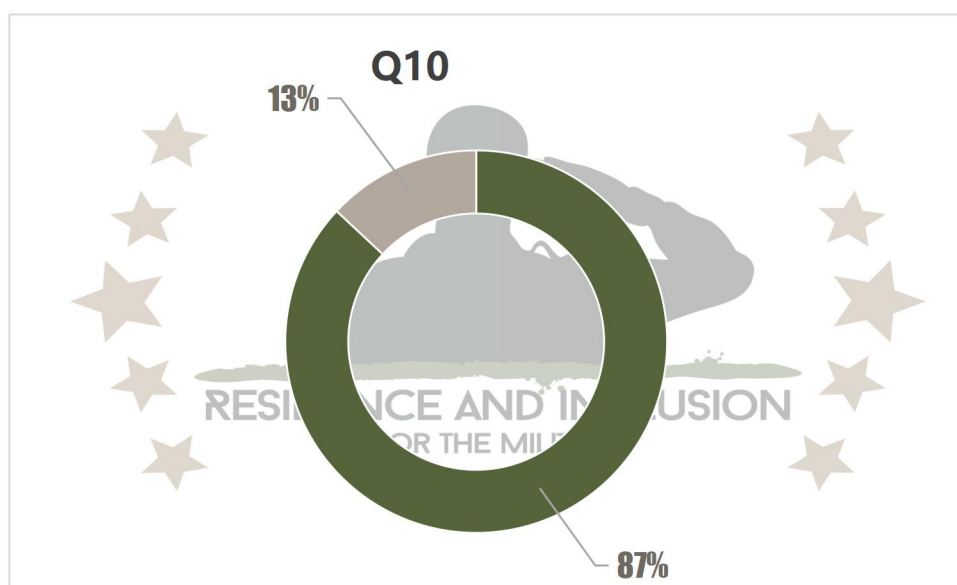
Faptul că aplicația poate fi utilă pentru persoanele cu dizabilități care nu pot merge fizic la un psiholog reprezintă un avantaj semnificativ al proiectului. Acest lucru subliniază importanța de a dezvolta soluții care să țină cont de nevoile și circumstanțele diverse ale militarilor, asigurându-se că toți au acces la sprijin și resurse adecvate.

În concluzie, feedback-ul pozitiv și recunoașterea utilității aplicației și a proiectului "Reziliență și Incluziune pentru Militari" demonstrează că astfel de inițiative pot avea un impact semnificativ asupra sănătății mentale și bunăstării militarilor, indiferent de situația lor personală sau de eventualele dizabilități.

#### **Întrebarea 10. Ce considerați că ar mai fi util să știți despre stresul post traumatic la militari?**

A avut ca variante răspunsuri deschise.

Au fost înregistrate următoarele răspunsuri: 87% dintre participanți au răspuns la această întrebare; 13% nu au răspuns.



**Figura 10. Completări la informațiile despre stresul post traumatic**



## Interpretare

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

87% dintre participanți au răspuns la această întrebare, ceea ce înseamnă că majoritatea participanților au avut opinii sau idei despre ce ar fi util să știe în legătură cu stresul post-traumatic la militari.

13% dintre participanți nu au răspuns la această întrebare, ceea ce indică faptul că o parte dintre ei nu au avut opinii specifice sau nu au dorit să răspundă.

Iată și câteva răspunsuri:

- *Strategii și tehnici eficiente de gestionare a stresului post-traumatic specific pentru militari, care să țină cont de experiențele și circumstanțele lor unice.*
- *Programe de prevenire și intervenție timpurie pentru a reduce riscul de a dezvolta stres post-traumatic în rândul militarilor.*
- *Cum să recunoască semnele și simptomele stresului post-traumatic la colegi sau subordonați și cum să ofere sprijin adecvat.*
- *Rolul comandanților și al personalului de conducere în promovarea sănătății mentale și în abordarea stresului post-traumatic în rândul subordonaților lor.*
- *Resurse și programe de sprijin disponibile pentru militarii care se confruntă cu stresul post-traumatic, inclusiv terapie, grupuri de sprijin și servicii medicale specializate.*
- *Cum să încurajeze discuția deschisă și să reducă stigmatul asociat cu stresul post-traumatic și sănătatea mintală în general în rândul militarilor.*
- *Studii de caz și exemple de militari care au gestionat cu succes stresul post-traumatic și și-au îmbunătățit sănătatea mintală și calitatea vieții.*

# Concluzii finale și recomandări pentru cercetarea din Cipru

## Concluzii

Rezultatele studiului indică un nivel ridicat de conștientizare și cunoaștere a stresului post-traumatic în rândul militarilor participanți.

Majoritatea militarilor activi, veteranilor și militarilor cu dizabilități recunosc utilitatea unui manual ghid și a unei aplicații care să ofere informații despre stresul post-traumatic și să sprijine militarii care se confruntă cu această problemă.

Militarii 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.

Există un interes semnificativ în a afla mai multe informații despre stresul post-traumatic la militari și strategiile de gestionare a acestuia.

## Recomandări

- Dezvoltarea unui manual ghid și a unei aplicații care să ofere informații despre stresul post-traumatic, simptomele sale, strategii de gestionare și resurse de sprijin pentru militari.
- Implementarea proiectului "Reziliență și Incluziune pentru Militari", ținând cont de feedback-ul pozitiv și de nevoile diverse ale militarilor, inclusiv cei cu dizabilități.
- Crearea unor programe de prevenire și intervenție timpurie pentru a reduce riscul de a dezvolta stres post-traumatic în rândul militarilor și pentru a oferi sprijin celor care se confruntă cu această problemă.
- 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.
- Oferirea de instruire și resurse pentru comandanți și personalul de conducere pentru a-i ajuta să recunoască și să abordeze problemele de sănătate mintală în rândul subordonaților lor, inclusiv stresul post-traumatic.
- Analiza răspunsurilor individuale la întrebarea "Ce considerați că ar fi mai util să știți despre stresul post-traumatic la militari?" pentru a identifica preocupări și nevoi specifice, astfel încât să dezvoltați resurse și programe adecvate pentru a răspunde acestor cerințe.

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.



**RESILIENCE AND INCLUSION**  
FOR THE MILITARY



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

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