



**Στρατηγική και σχέδιο
υλοποίησης του έργου
"Ανθεκτικότητα και
ενσωμάτωση του στρατού"**



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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



**Στρατηγική και σχέδιο υλοποίησης του
έργου
«Ανθεκτικότητα και ένταξη για τους
στρατιωτικούς»**

Πρόγραμμα Erasmus+ – Στρατηγική Συνεργασία

Έργο «*Ανθεκτικότητα και ένταξη για στρατιωτικούς*».

2022-1-R001-KA220-VET-000085808

Συνεργάτες:

DIGITAL KOMPASS - Βουκουρέστι , Ρουμανία

IV International - Φότζια, Ιταλία

Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων - Πάφος, Κύπρος

BUMIR - Βουκουρέστι, Ρουμανία

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.

Στρατηγική και σχέδιο υλοποίησης του έργου «Ανθεκτικότητα και ένταξη για τους στρατιωτικούς»

Η στρατηγική και το σχέδιο υλοποίησης για το έργο «Ανθεκτικότητα και Ένταξη για τους Στρατιώτες» μπορεί να οργανωθεί στα ακόλουθα στάδια:

Στάδιο 1

Σχεδιασμός και προετοιμασία

Καθορίσαμε τους στόχους και το σκοπό των δραστηριοτήτων, που έχουν ως τελική τους υλοποίηση την ψηφιακή εφαρμογή για τον εντοπισμό και τη διαχείριση του μετατραυματικού στρες στον στρατό, σύμφωνα με τα συμπεράσματα και τις συστάσεις που προέκυψαν από τη συζήτηση με τους ειδικούς και τους ειδικούς και εν ενεργεία στρατιωτικοί, βετεράνοι και στρατιωτικοί με αναπηρίες στις τρεις συμμετέχουσες χώρες, δηλαδή τη Ρουμανία, την Ιταλία και την Κύπρο. Έχουμε εντοπίσει την ανάγκη εντοπισμού και δημιουργίας στρατηγικών συνεργασιών με τους σχετικούς θεσμούς και οργανισμούς (Υπουργείο Άμυνας, στρατιωτικές μονάδες, μη κυβερνητικές οργανώσεις, επαγγελματίες ψυχικής υγείας κ.λπ.), οι οποίοι θα συμμετέχουν ενεργά στην ανάλυση της γνώσης για μετατραυματικό στρες στα δικά τους ιδρύματα. Είναι επίσης σκόπιμο να δημιουργηθούν γέφυρες με αυτούς τους οργανισμούς και ιδρύματα, και με αυτή την έννοια έχουμε προτείνει ο καθένας να ορίσει ένα άτομο επαφής με το οποίο μπορούμε να διατηρήσουμε μόνιμο δεσμό, επίσης, όσον αφορά την πρόσβαση στα αποτελέσματα του έργου και τη βιωσιμότητα του έργου.

Η συνεργασία με τα Υπουργεία Άμυνας, στρατιωτικές μονάδες και σχετικούς οργανισμούς για τη δημιουργία εταιρικών σχέσεων και την εξασφάλιση υποστήριξης στην υλοποίηση του έργου είναι ιδιαίτερα σημαντική.



Στάδιο 2

Ανάπτυξη πόρων και εργαλείων

Εντοπίσαμε την ανάγκη προσθήκης σχετικών πληροφοριών σχετικά με τους πόρους υποστήριξης για τη διαχείριση του μετατραυματικού στρες στο εγχειρίδιο μετατραυματικού στρες, οι οποίες είναι εκτός των στρατιωτικών ιδρυμάτων όπου δραστηριοποιούνται οι στρατιωτικοί ή εκτός των ενώσεων βετεράνων στρατιωτικών. Έτσι, θα εντοπίσουμε έναν αριθμό ψυχολόγων από τις οργανώσεις που συμμετέχουν στο έργο ή εκτός αυτών, οι οποίοι θα έχουν τη διαθεσιμότητα να προσφέρουν συμβουλές στους στρατιωτικούς που εκφράζουν την ανάγκη να μιλήσουν σωματικά με έναν ψυχολόγο. Η δράση αυτή θα εκδηλωθεί τόσο κατά την υλοποίηση του έργου όσο και μετά.

Όσον αφορά την ανάπτυξη της εφαρμογής για κινητά που θα παρείχε πληροφορίες και πόρους παρόμοιους με τον οδηγό, εντοπίσαμε την ανάγκη για βήματα που θα επέτρεπαν επίσης να παραδειγματιστούν οι καταστάσεις στις οποίες ο στρατός αντιμετώπισε μετατραυματικό στρες από όλες τις χώρες εταίρους που συμμετέχουν στο έργο.



Στάδιο 3

Υλοποίηση προγραμμάτων και δραστηριοτήτων

Έχουμε εντοπίσει την ανάγκη οργάνωσης συνεδριών ενημέρωσης και εκπαίδευσης τόσο για το στρατιωτικό προσωπικό και τις οικογένειές τους όσο και για το διοικητικό προσωπικό σε στρατιωτικά ιδρύματα σχετικά με το μετατραυματικό στρες, την πρόληψη και τη διαχείρισή του. Η εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης θα πρέπει να εφαρμοστεί νωρίς στις στρατιωτικές μονάδες. Επίσης, ένα σημαντικό στοιχείο για μια μελλοντική στρατηγική θα πρέπει να σχετίζεται με τη βελτίωση της πρόσβασης του στρατού σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας μέσω της αύξησης της διαθεσιμότητας ψυχολόγων και άλλων επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

Είναι απαραίτητο να προωθηθεί η εφαρμογή για κινητά και ο οδηγός τόσο μεταξύ των στρατιωτικών και των οικογενειών τους, αλλά και μεταξύ του διοικητικού προσωπικού και άλλων επαγγελματιών που εμπλέκονται στην υποστήριξη του στρατού.



Στάδιο 4

Παρακολούθηση και αξιολόγηση

Εκτός από τη συλλογή σχολίων από τον στρατό, είναι σημαντικό να συλλέγουμε σχόλια από τις οικογένειες των στρατιωτικών, αλλά και από το διοικητικό προσωπικό για να αξιολογήσουμε τον αντίκτυπο του έργου λίγο καιρό μετά την ολοκλήρωση του έργου, ώστε να μπορέσουμε να εντοπίσουμε οφέλη του έργου και στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης μεταξύ στρατιωτών και οικογενειών, μεταξύ στρατιωτών και ηγεσίας ή μεταξύ στρατιωτών και στρατιωτών.



Στάδιο 5

βιωσιμότητα

Σημαντικές πτυχές που εμβαθύνουν τη βιωσιμότητα σχετίζονται με τη μείωση του στίγματος και την προώθηση του διαλόγου με την ενθάρρυνση μιας ανοιχτής κουλτούρας και διαλόγου μεταξύ του στρατού σχετικά με την ψυχική υγεία και το μετατραυματικό στρες. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη διοργάνωση εκδηλώσεων ευαισθητοποίησης, ανοιχτές συζητήσεις και εκστρατείες επικοινωνίας. Μπορούμε επίσης να μιλήσουμε για εκπαίδευση διοικητών και διοικητικού προσωπικού.

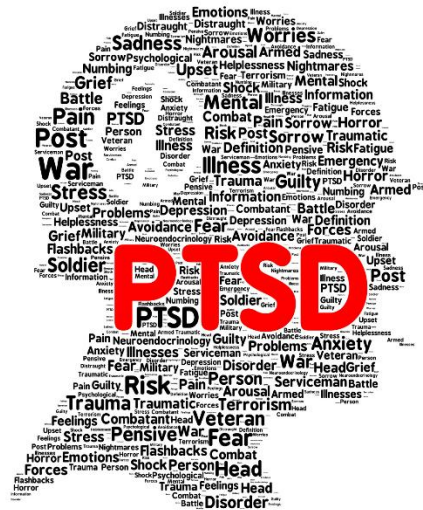
Κοινά στοιχεία που εντοπίστηκαν στις τρεις χώρες που συμμετέχουν στο έργο, ως αποτέλεσμα της συζήτησης με τους εμπειρογνώμονες και της συζήτησης με τον στρατό



- Υπάρχει σημαντική ανάγκη ενημέρωσης και εκπαίδευσης σχετικά με το PTSD μεταξύ του στρατού.
- Η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι περιορισμένη ή χρειάζεται βελτίωση.
- Πολύ χρήσιμη κρίνεται η ύπαρξη ενός οδηγού και μιας εφαρμογής για κινητά που παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για το μετατραυματικό στρες.
- Η ευαισθητοποίηση και η γνώση του μετατραυματικού στρες μεταξύ των στρατιωτικών είναι σημαντική, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικές ανάγκες για πρόσθετη εκπαίδευση και προσέγγιση για την αύξηση της κατανόησης αυτής της διαταραχής.

- Η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των ψυχολόγων, μπορεί να είναι περιορισμένη, και η βελτίωση της πρόσβασης σε τέτοιες υπηρεσίες αποτελεί κοινή σύσταση και στις τρεις μελέτες.
- Υπάρχει σημαντική ανάγκη για προγράμματα πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης για τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης μετατραυματικού στρες μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού και για την παροχή υποστήριξης σε όσους ήδη αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.
- Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ανοιχτό και ασφαλές περιβάλλον όπου τα μέλη της υπηρεσίας μπορούν να συζητούν την ψυχική τους υγεία και να λαμβάνουν υποστήριξη χωρίς στίγμα.
- Η ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων και πόρων για στρατιωτικές οικογένειες είναι σημαντική, ώστε να μπορούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τον αντίκτυπο του PTSD στη ζωή τους.
- Η ανάλυση των επιμέρους απαντήσεων μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό συγκεκριμένων ανησυχιών και αναγκών και στην ανάπτυξη κατάλληλων πόρων και προγραμμάτων για την κάλυψη αυτών των απαιτήσεων.

Τα στοιχεία που διαφέρουν στις αναφορές από τις τρεις χώρες που συμμετέχουν στο έργο, δηλαδή τη Ρουμανία, την Κύπρο, την Ιταλία



Στην έκθεση της Ρουμανίας, αναφέρεται ότι η πλειονότητα των ενεργών στρατιωτικών, βετεράνων και ανάπηρων στρατιωτικών που ερωτήθηκαν έχουν πρόσβαση σε ψυχολόγο για να μιλήσουν όταν το χρειάζονται, κάτι που θα μπορούσε να είναι ένα θετικό σημείο στη στρατιωτική φροντίδα ψυχικής υγείας. Η έκθεση για την Κύπρο συνιστά την ενθάρρυνση μιας ανοιχτής κουλτούρας και διαλόγου μεταξύ του στρατού σχετικά με την ψυχική υγεία και το μετατραυματικό στρες για τη μείωση του στίγματος και την προώθηση της πρόσβασης σε υποστήριξη. Η ιταλική έκθεση σημειώνει ότι η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας όπως ο ψυχολόγος είναι περιορισμένη, με ένα σημαντικό ποσοστό συμμετεχόντων να μην έχει τέτοια πρόσβαση.

Γενικές συστάσεις

Όσον αφορά τις συστάσεις, η έκθεση για την Κύπρο δείχνει ότι η ιδέα της ανάπτυξης ενός έργου «Στρατιωτική Ανθεκτικότητα και Ένταξη», λαμβάνοντας υπόψη τη θετική ανατροφοδότηση και τις διαφορετικές ανάγκες των στρατιωτικών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με αναπηρίες, είναι ιδιαίτερα επωφελής. Η έκθεση από την Ιταλία αναφέρει την ανάγκη βελτίωσης της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας για εν ενεργεία στρατιώτες, βετεράνους και στρατιωτικούς με αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της διαθεσιμότητας ψυχολόγων και άλλων επαγγελματιών ψυχικής υγείας για δράση σε αυτό το θέμα. Επίσης, η έκθεση από τη

Ρουμανία αναφέρει ότι οι περισσότεροι από τους εν ενεργεία στρατιωτικούς τους, οι βετεράνοι τους και οι ανάπηροι στρατιωτικοί τους έχουν ακούσει ή δει συναδέλφους που έχουν ή είχαν διαταραχή μετατραυματικού στρες, ενώ η έκθεση της Κύπρου αναφέρει ότι πολλοί στρατιώτες εκτίμησαν την ιδέα του έργου «Στρατιωτική Ανθεκτικότητα και Ένταξη» και πιστεύουν ότι μια εφαρμογή και προσβάσιμοι πόροι είναι σημαντικοί για να βοηθήσουν επίσης άτομα με αναπηρίες ή που δεν μπορούν σωματικά να απευθυνθούν σε ψυχολόγο.

Παρόλο που οι τίτλοι των κεφαλαίων του εγχειριδίου καθορίστηκαν τη στιγμή της αίτησης χρηματοδότησης του έργου, μετά τις συζητήσεις με τους ειδικούς και τους στρατιωτικούς, ήταν απαραίτητο να συμπληρωθεί σε πολύ σαφή δομή και σχεδιασμό. Έτσι, ο σχεδιασμός και η δομή του εγχειριδίου μετατραυματικού στρες θα πρέπει να είναι σαφής και προσβάσιμος στο στρατιωτικό προσωπικό και να περιέχει τα ακόλουθα στοιχεία:

Εξώφυλλο και σελίδα τίτλου - Αυτά πρέπει να περιέχουν τον τίτλο του σχολικού βιβλίου, τα ονόματα των συγγραφέων, την ημερομηνία δημοσίευσης και ίσως έναν υπότιτλο ή μια σύντομη περιγραφή του περιεχομένου του σχολικού βιβλίου.

Πίνακας περιεχομένων - Θα πρέπει να περιλαμβάνει μια λίστα με όλα τα κεφάλαια του σχολικού βιβλίου, ώστε οι αναγνώστες να μπορούν να περιηγηθούν στο υλικό γρήγορα και εύκολα.

Εισαγωγή - Αυτό θα πρέπει να εισάγει το εγχειρίδιο και να παρέχει μια επισκόπηση του τι θα καλυφθεί στα επόμενα κεφάλαια.

Περιγραφή του PTSD - Αυτή η ενότητα θα πρέπει να περιλαμβάνει βασικές πληροφορίες σχετικά με το PTSD, συμπεριλαμβανομένων των ορισμών, των συμπτωμάτων και των αιτιών.

Διαχείριση μετατραυματικού στρες - Αυτή η ενότητα θα πρέπει να καλύπτει διαφορετικές μεθόδους διαχείρισης του PTSD, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, ο διαλογισμός, η άσκηση και άλλες.

Πόροι υποστήριξης - Αυτή η ενότητα θα πρέπει να περιλαμβάνει μια λίστα πόρων και οργανισμών που παρέχουν υποστήριξη σε στρατιωτικό προσωπικό με PTSD, συμπεριλαμβανομένων αριθμών τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης και διευθύνσεων ιστού.

Στρατηγικές Πρόληψης - Αυτή η ενότητα θα πρέπει να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη του στρατού μπορούν να αποτρέψουν το PTSD

αντιμετωπίζοντας κατάλληλα δύσκολες καταστάσεις και μειώνοντας την έκθεση σε τραυματικά γεγονότα.

Συχνές Ερωτήσεις - Αυτή η ενότητα θα πρέπει να περιλαμβάνει μια λίστα με συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις σε αυτές που μπορούν να βοηθήσουν τα μέλη της υπηρεσίας να κατανοήσουν καλύτερα το PTSD και να βρουν λύσεις στα προβλήματά τους.

Συμπέρασμα - Αυτό θα πρέπει να παρέχει μια ανακεφαλαίωση των πληροφοριών που παρουσιάζονται στο εγχειρίδιο και να παρέχει συστάσεις για την αντιμετώπιση του μετατραυματικού στρες.

Βιβλιογραφία - Θα πρέπει να περιλαμβάνει μια λίστα με χρήσιμες πηγές πληροφοριών και πόρους που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία του εγχειριδίου.

Όσον αφορά τη σχεδίαση του οδηγού, θα πρέπει να είναι σαφής και ευανάγνωστος, με σαφείς γραμματοσειρές και κατάλληλα μεγέθη ώστε οι πληροφορίες να χωνεύονται εύκολα. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται κατάλληλα χρώματα, αποφεύγοντας τα πολύ φωτεινά ή αντίθετα χρώματα που θα μπορούσαν να αποσπάσουν την προσοχή του αναγνώστη. Το εγχειρίδιο θα πρέπει να είναι δομημένο και να παρουσιάζεται με διαισθητικό τρόπο ώστε να είναι εύκολη η πλοήγηση και η εύρεση συγκεκριμένων πληροφοριών.

Ο σχεδιασμός μιας εφαρμογής διαχείρισης μετατραυματικού στρες θα πρέπει να είναι διαισθητικός και εύκολος στη χρήση. Μερικά στοιχεία σχεδιασμού που πρέπει να ληφθούν υπόψη περιλαμβάνουν:

Απλή και εύκολη στην πλοήγηση διεπαφή : Το κύριο μενού πρέπει να είναι σαφές και κατανοητό και ο χρήστης θα πρέπει να μπορεί να έχει γρήγορη πρόσβαση στις πληροφορίες και τους πόρους που χρειάζονται.

Ελκυστικά γραφικά : Είναι σημαντικό η εφαρμογή να φαίνεται καλή και να είναι ευχάριστη στο μάτι, καθώς οι χρήστες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να τη χρησιμοποιούν και να εξερευνούν διάφορες λειτουργίες.

Καλά δομημένες ενότητες : Οι ενότητες θα πρέπει να είναι σαφείς και καλά οργανωμένες για να κάνουν την πρόσβαση στις πληροφορίες εύκολη και αποτελεσματική. Για παράδειγμα, η εφαρμογή θα μπορούσε να έχει ξεχωριστές ενότητες για συμπτώματα, στρατηγικές διαχείρισης, πόρους υποστήριξης και πολλά άλλα.

Ενσωμάτωση πολυμέσων : Η εφαρμογή θα πρέπει να περιλαμβάνει εικόνες που θα βοηθούν στην εξήγηση βασικών εννοιών καθώς και στη βελτίωση της αφοσίωσης των χρηστών.

Εξατομίκευση : Η εφαρμογή θα πρέπει να δίνει στους χρήστες τη δυνατότητα να προσαρμόζουν την εμπειρία χρήστη τους, όπως τη δυνατότητα προσθήκης προσωπικών σημειώσεων ή σελιδοδείκτη σε αγαπημένες ενότητες.

Πρόσθετες λειτουργίες : Η εφαρμογή θα μπορούσε να περιλαμβάνει άλλες χρήσιμες λειτουργίες, όπως ένα ημερολόγιο διάθεσης ή μια λίστα ελέγχου για την παρακολούθηση της προόδου στη διαχείριση μετατραυματικού στρες.

Προσβασιμότητα : Θα πρέπει να είναι εύκολη η πρόσβαση, για παράδειγμα μέσω αριθμού τηλεφώνου ή διεύθυνσης email, έτσι ώστε οι χρήστες να έχουν πρόσβαση στη βοήθεια και την υποστήριξη που χρειάζονται σε περιόδους κρίσης.

Τακτικές ενημερώσεις : Η εφαρμογή θα πρέπει να ενημερώνεται τακτικά με τις πιο πρόσφατες πληροφορίες και πόρους, ώστε οι χρήστες να μπορούν να ενημερώνονται για τις τελευταίες τάσεις και εξελίξεις στον τομέα του μετατραυματικού στρες.

Διαδραστικές λειτουργίες : Θα μπορούσαν να προστεθούν διαδραστικές λειτουργίες, όπως πίνακες συζητήσεων ή συνομιλίες, όπου οι χρήστες μπορούν να αλληλεπιδρούν με άλλους στρατιωτικούς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Ασφάλεια δεδομένων : Είναι σημαντικό η εφαρμογή να είναι ασφαλής και να προστατεύει τα προσωπικά στοιχεία των χρηστών, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς και προστατευμένοι.

Λειτουργίες Gamification : Για να γίνει η εφαρμογή πιο ελκυστική και διασκεδαστική για τους χρήστες, θα μπορούσαν να προστεθούν λειτουργίες παιχνιδιού, όπως ανταμοιβές για την ολοκλήρωση ορισμένων δραστηριοτήτων ή στόχων.

Επίσης, για να είναι συγκεκριμένη για εν ενεργεία στρατιωτικούς, βετεράνους και στρατιωτικούς με αναπηρίες, η εφαρμογή θα πρέπει να περιλαμβάνει πόρους και πληροφορίες που λαμβάνουν υπόψη τις ιδιαιτερότητες της στρατιωτικής ζωής και εμπειριών, όπως:

- Στρατηγικές και συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και κατά τη διάρκεια στρατιωτικών αποστολών ή εκπαίδευσης.

- Πληροφορίες σχετικά με προγράμματα φροντίδας ψυχικής υγείας και πόρους που διατίθενται εντός του στρατού και πώς να έχετε πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες.
- Πόροι και συμβουλές για στρατιωτικές οικογένειες που ασχολούνται με PTSD μελών της οικογένειας των στρατιωτικών ή άλλα θέματα ψυχικής υγείας.
- Πληροφορίες σχετικά με προγράμματα επανένταξης για στρατιωτικούς που επιστρέφουν στην πατρίδα τους από μια ζώνη συγκρούσεων.
- Πρόσβαση σε διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης για στρατιωτικό προσωπικό που ασχολείται με μετατραυματικό στρες ή άλλα θέματα ψυχικής υγείας.
- Δυνατότητα σύνδεσης στρατιωτικού προσωπικού με ειδικούς ψυχικής υγείας και ψυχολόγους που ειδικεύονται στο μετατραυματικό στρες.
- Συμβουλές και πόροι για να βοηθήσουν τα μέλη του στρατού να ισορροπήσουν τη στρατιωτική και την προσωπική τους ζωή, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών για τη διατήρηση μιας υγιούς και ισορροπημένης καθημερινής ρουτίνας.



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.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"
2022-1-R901-KA220-VET-000085808

