



LISTĂ DE CUVINTE PSIHOLOGICE LEGATE DE STRESUL POST-TRAUMATIC PENTRU UTILIZAREA ÎN APLICAȚIE



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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

**LISTĂ DE CUVINTE PSIHOLOGICE LEGATE
DE STRESUL POST-TRAUMATIC PENTRU
UTILIZAREA ÎN APLICAȚIE**

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 este o problemă serioasă pentru mulți dintre militarii care au suferit traume emoționale severe în timpul serviciului. Acest tip de stres poate avea efecte negative asupra sănătății mintale și fizice, precum și asupra calității vieții și a relațiilor interpersonale ale militarilor afectați.

Pentru a înțelege și a gestiona eficient stresul post-traumatic la militari, este esențial să utilizăm cuvinte cu semnificație psihologică precisă. De exemplu, utilizarea termenilor precum "traumă", "disociere", "reatribuire emoțională", "terapie de expunere" și "procesare emoțională" ne ajută să ne referim la concepte specifice care sunt esențiale pentru înțelegerea și tratarea stresului post-traumatic și în special pentru realizarea aplicației digitale, care este produsul central al proiectului nostru. Aceste cuvinte cu semnificație psihologică precisă ne permit să comunicăm cu claritate despre problemele specifice pe care le întâmpină militarii și să dezvoltăm programe de tratament eficiente care să îi ajute să își îmbunătățească starea de sănătate mentală și să își îmbunătățească calitatea vieții.

Utilizarea acestor cuvinte cu semnificație psihologică precisă poate face o diferență reală în viața acestora.

Așadar, identificarea unor cuvinte pe care să le utilizăm în realizarea structurii aplicației digitale ne ajută astfel:

Clarificare a problemei: Utilizarea unor cuvinte cu semnificație psihologică precisă ne permite să definim cu claritate problema și să evităm confuzia sau interpretările greșite. De exemplu, utilizarea termenului "stres post-traumatic" ne permite să ne referim la un tip specific de stres cauzat de un eveniment traumatic, în contrast cu alte tipuri de stres.

Comunicare eficientă: Utilizarea unor cuvinte cu semnificație psihologică precisă ne permite să comunicăm cu claritate cu colegii și alți profesioniști din domeniul sănătății mintale despre problemele specifice pe care le întâmpină militarii afectați de stres post-traumatic.

Evaluare precisă: Utilizarea unor cuvinte cu semnificație psihologică precisă ne permite să evaluăm cu precizie simptomele și impactul stresului post-traumatic asupra militarilor, și să dezvoltăm programe de tratament personalizate care să țină cont de aceste simptome unice.

Tratament eficient: Utilizarea unor cuvinte cu semnificație psihologică precisă ne permite să identificăm și să aplicăm terapii specifice, cum ar fi terapia de expunere sau procesarea emoțională, care au fost dovedite a fi eficiente în tratarea stresului post-traumatic.

Monitorizare a progresului: Utilizarea unor cuvinte cu semnificație psihologică precisă ne permite să monitorizăm cu precizie progresul militarilor în tratament și să facem ajustări în terapie dacă este necesar.

Introducerea unei astfel de aplicații cu cuvinte cu semnificație psihologică în identificarea și gestionarea stresului post-traumatic este extrem de importantă pentru militari, deoarece aceștia sunt expuși în mod constant unor situații care pot declanșa această tulburare. Este vital să se ofere acces la informații și resurse care să ajute militarii să recunoască simptomele și să își gestioneze stresul post-traumatic într-un mod eficient. Cu ajutorul cuvintelor cu semnificație psihologică, aplicația poate să ofere o platformă prin care utilizatorii pot înțelege mai bine procesul de stres post-traumatic și să dobândească instrumentele necesare pentru a-l gestiona. În plus, aplicația poate ajuta la reducerea stigmatizării și promovarea unei culturi de deschidere în rândul militarilor cu privire la sănătatea mentală, făcându-i să se simtă mai încrezători în a căuta ajutor și suport atunci când este necesar.

Înțelegerea stresului post-traumatic este crucială pentru identificarea simptomelor și furnizarea intervenției adecvate. De aceea, este important să folosim cuvinte cu semnificație psihologică în cadrul aplicației, pentru a ajuta utilizatorii să înțeleagă mai bine tulburarea și să găsească modalități de a o gestiona. Alegerea cuvintelor adecvate poate ajuta la crearea unei experiențe mai empatică

și personalizate pentru utilizatori, permițându-le să se conecteze mai bine cu informațiile și să-și îmbunătățească abilitățile de gestionare a stresului post-traumatic. De asemenea, utilizarea cuvintelor psihologice poate ajuta la crearea unui limbaj comun între utilizator și psihologii implicați în tratamentul afecțiunii.



Listă cuvinte psihologice de utilizat în aplicație

Nr. crt.	Cuvinte psihologice
1	Anxietate
2	Fobie
3	Coșmaruri
4	Hipervigilență
5	Evitarea
6	Izolare socială
7	Iritabilitate
8	Furie
9	Depresie

10	Grijă
11	Tulburări de somn
12	Sentimente de vinovăție
13	Tulburare
14	Ură
15	Respingere
16	Regresia
17	Agitație
18	Înteruperea gândurilor
19	Depersonalizare
20	Disociere
21	Tulburare de panică

22	Supraveghere permanentă
23	Pierdere interes pentru activități obișnuite
24	Senzație de lipsă de speranță
25	Sentimente de abandon
26	Sentimente de nesiguranță
27	Sentimente de neîncredere
28	Sentimente de inutilitate
29	Sentimente de rușine
30	Sentimente de judecată
31	Sentimente de neajutorare
32	Sentimente de singurătate
33	Tristețe

34	Sentimente de furie
35	Sentimente de frustrare
36	Sentimente de anxietate
37	Sentimente de teamă
38	Sentimente de panică
39	Sentimente de confuzie
40	Sentimente de neputință
41	Sentimente de disperare
42	Sentimente de îngrijorare
43	Sentimente de neliniște
44	Sentimente de agitație
45	Sentimente de tensiune

46	Sentimente de stres
47	Sentimente de oboseală
48	Epuizare
49	Pierdere
50	Trădare
51	Dezamăgire
52	Pierdere de control
53	Vulnerabilitate
54	Învinovățire
55	Neputință
56	Neajutorare
57	Dezorientare

58	Panică
59	Tristețe
60	Disperare
61	Pierdere de speranță
62	Vinovăție
63	Disconfort
64	Îndepărtare
65	Lentoare
66	Descurajare
67	Tensiune
68	Supărare
69	Resentimente

70	Traumă
71	Nervozitate
72	Insomnie
73	Flashback-uri
74	Iritabilitate
75	Depresie
76	Anxietate
77	Tulburare de somn
78	Tulburare de anxietate
79	Disfuncție sexuală
80	Afectare cognitivă
81	Suicid

82	Disperare
83	Reatribuire emoțională
84	Terapie de expunere
85	Procesare emoțională
86	Vertij
87	Imobilitate
88	Hiperexcitație
89	Blocaj simptomatic
90	Re- traumatizarea victimei
91	Copleșită
92	Tremurândă
93	Anticipare

94	Teroare nocturnă
95	Schimbări de dispoziție
96	Somatizare
97	Ticuri nervoase
98	Voce nesigură
99	Dispnee
100	Presiune toracică
101	Constricție în piept
102	Dificultăți de concentrare
103	Lapsus
104	Vedere încetșată
105	Iritabilitate

106	Oboseală
107	Imposibilitatea de relaxare
108	Oboseală la trezire
109	Somn întrerupt
110	Bruxism
111	Senzația de înec
112	Pierdere în greutate
113	Impresie de oprire a inimii
114	Tensiune
115	Gânduri intruzive
116	Amintiri recurente
117	Dificultăți de memorare

118	Toleranță redusă la zgomot
119	Comportament agresiv
120	Interior gol
121	Suspiciune generală
122	Dependență
123	Alcool
124	Droguri
125	Jocuri de noroc
126	Reacții disproporționate
127	Frica de aglomerație
128	Tulburare de panică
129	Frica de moarte

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.



Co-funded by
the European Union

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"

2022-1-R001-KA220-VET-000085808