

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ, ΣΤΡΕΣ ΜΑΧΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΣΤΙΣ ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Ανθχος(ΥΨ) Α. Παπαδοπούλου ΠΝ¹, Ανθχος (ΥΙ) Χ. Γερασίμου ΠΝ², Β. Ευσταθίου³, Σμρος (ΥΨ) Ι. Ξύγκη ΠΝ¹, Ε. Ευσταθίου⁴, Β.Κ. Βυζικίδου³,Χ. Χριστοδούλου³

1. Αρχηγείο Στόλου Π.Ν.
2. Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών
3. Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «Αττικόν»
4. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Εισαγωγή

Το στρες ως μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικές και εσωτερικές πιέσεις, είναι παρόν στην καθημερινή ζωή όλων και η σωστή διαχείρισή του μπορεί να επιτευχθεί με απλούς τρόπους όταν υπάρχει ενημέρωση και εκπαίδευση επί αυτού. Επειδή οι συνέπειες του μη διαχειρίσιμου στρες είναι πολλές (οργανικές, ψυχιατρικές, διανοητικές, συμπεριφοράς) η πρόληψη και η αντιμετώπισή του σε οργανισμούς όπως οι Ένοπλες Δυνάμεις πρέπει να εφαρμόζεται με μέριμνα της διοίκησης, να είναι συνεχής και να σχεδιάζεται με βάση τις διαφορετικές ανάγκες και ιδιαιτερότητες της κάθε υπηρεσίας ή μονάδας.

Σκοπός

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση των τρόπων πρόληψης του στρες, στρες μάχης και μετατραυματικής διαταραχής στις Ένοπλες Δυνάμεις (Ε.Δ.).

Μέθοδος

Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε ηλεκτρονικές βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων (Medline, Scopus), με λέξεις-κλειδιά τους όρους stress, combat stress, prevention strategies, PTSD, military.

Αποτελέσματα

Έχει φανεί ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες συνδεόμενοι με το στρατιωτικό περιβάλλον και τις στρατιωτικές αποστολές είναι πολλοί με αποτέλεσμα το προσωπικό των Ενόπλων δυνάμεων να εμφανίζει συχνά έντονο στρες και διαταραχές συνδεόμενες με αυτό.

Οι στρατηγικές πρόληψης που έχουν εφαρμοσθεί για την καταπολέμηση αυτών στηρίζονται στην ενημέρωση του προσωπικού, την «ψυχο-εκπαίδευση», την γνωσιακή αναδόμηση, καταπολέμηση των συμπτωμάτων, την πρόληψη των υποτροπών.

Ειδικότερα, στην καταπολέμηση του στρες Μάχης και της Μετατραυματικής διαταραχής έχει φανεί ότι η σωστή επιλογή, η ενημέρωση και εκπαίδευση του προσωπικού που δυνητικά θα εκτεθεί σε τραυματικά γεγονότα αποτελούν την πρωτογενή πρόληψη και ψυχολογικές τεχνικές, όπως η Ψυχολογική Εξιστόρηση (Psychological Debriefing), λίγο μετά την έκθεση σε τραυματικά γεγονότα αποτελούν την δευτερογενή πρόληψη.

Η διαχείριση του στρες εφαρμόζεται σε τρία επίπεδα:

Επίπεδο 1 → μέτρα αυτοβοήθειας, βοήθεια από φίλους και υψηλόβαθμα στελέχη του προσωπικού βοήθειας που υπηρετούν στη μονάδα και γνωρίζουν τις συνθήκες εργασίας και διαβίωσης του προσωπικού.

Επίπεδο 2 → ομάδες διαχείρισης κρίσεων που αποτελούνται από ειδικούς ψυχικής υγείας και υψηλόβαθμα στελέχη.

Επίπεδο 3 → τεχνικές ψυχοθεραπείας από ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχιάτρους.

Συμπεράσματα

Το στρες και οι διαταραχές συνδεόμενες με αυτό απασχολεί τις Ένοπλες Δυνάμεις πάρα πολλά χρόνια. Χρειάζεται εφαρμογή πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης καθώς και εκπόνηση μελετών πάνω σε αυτές ώστε να σχεδιασθούν αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης και αντιμετώπισης.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Z.Kaplan, I.Iancu, E.Bodner. A Review of Psychological Debriefing After Extreme Stress. Psychiatric Services 52:824–827, 2001
- L.Hourani ,C.Council ,R.Hubal , L.Strange. Approaches to the Primary Prevention of Posttraumatic Stress Disorder in the Military: A Review of the Stress Control Literature. Military Medicine, 176, 7:721, 2011
- B.Hermann,B.Shiner,M.Friedman. Epidemiology and Prevention of Combat-Related Post-Traumatic Stress in OEF/OIF/OND Service Members. Military Medicine, 177, 8:1, 2012
- J .Zohar , R .Sonnino , A .Juven-Wetzler , H. Cohen .Can posttrumatic stress disorder be prevented? CNS Spectr 2009 14: 1 (Suppl 1) 44 – 51
- K .Skelton, KJ .Ressler, SD. Norrholm, T. Jovanovic, B .Bradley-Davino. PTSD and gene variants: new pathways and new thinking. Neuropharmacology 2012 62: 628–37.
- CJ. Phillips, CA .Leardmann, GR .Gumbs, B .Smith.Risk factors for posttraumatic stress disorder among deployed US male marines. BMC Psychiatry 2010 10: 52.
- Everly, G.S. and Mitchell, J.T. Διαχείριση Άγχους Κρίσιμων Συμβάντων – ΔΑΚΣ – Μια νέα εποχή και νέα δεδομένα στην Αντιμετώπιση Κρίσεων. 2η έκδοση, Elliott City, MD 1999: Chevron Publishing Corporation