

COORDONATOR
VASILE MARINEANU

WHEREVER YOU GO, GO WITH ALL YOUR HEART. CONFUCIUS

GHID

DE TRANZIȚIE DE LA VIAȚA MILITARĂ LA VIAȚA CIVILĂ

REPERE

ÎN LUAREA DECIZIEI



BUCUREȘTI
2023



**COORDONATOR
VASILE MARINEANU**

**GHID DE TRANZIȚIE DE LA VIAȚA
MILITARĂ LA VIAȚA CIVILĂ.
REPERE ÎN LUAREA DECIZIEI**

**Editura Centrul tehnic-editorial al armatei
București, 2023**

Coordonator: Col. Vasile MARINEANU

Colectiv redactare: Iulian ȚĂRANU

Andreea Gezalina BĂDOI

Nicoleta TOPOLEANU

Cătălin-Constantin CĂLIN

Elena BARBU

Mirela CREMENESCU

Janina BARBU

Adelina STANCIU

Ioana FRUNZĂ

Loredana CIORANU

Tehnoredactare: Simona Calcan

Corectură: Eleonora Dincă

Miruna Georgescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Ghid de tranziție de la viața militară la viața civilă: repere în

luarea deciziei / coord.: Vasile Marineanu. - București: Editura

Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-524-312-5

I. Marineanu, Vasile (coord.)

355

*Editură recunoscută de către CNCS/CNATDCU – Panel 4
„Domeniul științe militare, informații și ordine publică”*

*Responsabilitatea privind conținutul lucrării
și a enunțurilor formulate revine în totalitate autorilor*



*Operațiile tehnice, editoriale și tiparul au fost executate
la Centrul tehnic-editorial al armatei sub comanda 2019/2023*

CUPRINS

	Pag.
Argument	7
PARTEA I. GHIDUL MEU DE TRANZIȚIE	9
Cap. I. Introducere în tranziție	9
<i>Iulian ȚĂRANU, Andreea Gezalina BĂDOI, Nicoleta TOPOLEANU, Janina BARBU</i>	
1.1. Ce este tranziția?	9
1.2. Ghidul dumneavoastră de tranziție.....	9
1.3. În colaborare cu structurile de apartenență	10
1.4. Ca și în viața militară, aveți nevoie de un plan	10
1.5. Abilități și competențe dobândite pe timpul serviciului	11
1.6. Ați experimentat deja o tranziție în cariera dumneavoastră	11
1.7. Sprijin social.....	12
1.8. Aspecte psihologice ale tranziției	12
1.9. Etapele tranziției	13
1.10. La ce vă puteți aștepta?.....	14
1.11. Propria identitate	14
1.12. Cultura din mediul militar.....	17
1.13. Dinamica familiei și relațiile.....	17
1.14. Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră.....	18
1.15. Un model de tranziție.....	20
Cap. II. Procesul inițial de tranziție	23
<i>Iulian ȚĂRANU, Andreea Gezalina BĂDOI, Cătălin-Constantin CĂLIN, Janina BARBU</i>	
2.1. În colaborare cu conducerea organizației militare.....	23
2.2. Starea de bine.....	24
Cap. III. Decizia de tranziție	30
<i>Iulian ȚĂRANU, Andreea Gezalina BĂDOI, Cătălin-Constantin CĂLIN, Janina BARBU</i>	
3.1. Întrebați-vă dacă sunteți gata pentru această tranziție	30
3.2. Verificați dacă sunteți pregătit pentru tranziție.....	32
Cap. IV. Planul de tranziție	35
<i>Iulian ȚĂRANU, Andreea Gezalina BĂDOI, Nicoleta TOPOLEANU, Janina BARBU, Mirela CREMENESCU</i>	
4.1. Crearea unui plan de tranziție	35

4.2. Obiective de stabilit pentru tranziție.....	35
4.3. Dezvoltarea planului de tranziție	39
4.4. Un șablon de plan de tranziție	42
4.5. Model de plan de tranziție personalizat.....	42
4.6. Document permanent	43
4.7. Lista cu activitățile și sarcinile de rezolvat în tranziție	43
4.8. Analiza domeniilor <i>stării de bine</i> :	44
4.8.1. Integrare socială	44
4.8.2. Mediul cultural și social	61
4.8.3. Locuința și Mediul Fizic.....	63
4.8.4. Sănătatea	66
4.8.5. Abilități pentru viață	69
Cap. V. Gestionarea tranziției	71
<i>Andreea Gezalina BĂDOI, Nicoleta TOPOLEANU, Cătălin-Constantin CĂLIN, Janina BARBU</i>	
PARTEA A II-A. SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ	
ȘI STAREA DE BINE DUPĂ VIAȚA MILITARĂ	73
Introducere	73
Cap. I. Provocările tranziției la viața civilă	75
<i>Iulian ȚĂRANU, Andreea Gezalina BĂDOI, Nicoleta TOPOLEANU, Janina BARBU</i>	
1.1. Mai mult decât o schimbare în carieră: Impactul tranziției asupra altor aspecte ale vieții	75
1.2. Particularitățile mediului militar.....	76
1.3. Factori de sprijin: ce funcționează?.....	78
1.4. De ce este important să luăm măsuri pentru a face față stresului tranziției?	79
Cap. II. Condiții de sănătate mintală și comportamentală	81
<i>Andreea Gezalina BĂDOI, Mirela CREMENESCU, Janina BARBU</i>	
2.1. Ce este o afecțiune psihică?	81
2.2. Cum pot fi prevenite afecțiunile psihice și cum pot fi gestionate problemele emoționale și de comportament?	81
2.3. Depresia.....	82
2.4. Anxietatea	85
2.5. Tulburarea de stres posttraumatic	86

2.6. Durerea traumatică sau doliul complicat persistent	89
2.7. Problemele de somn	90
2.8. Durerea și alte simptome fizice	91
2.9. Comportamente dependente.....	92
2.10. Autovătămare și sinucidere.....	95
2.11. Comorbidități sau afecțiuni mintale concomitente.....	97
Cap. III. Impactul asupra familiei	98
<i>Andreea Gezalina BĂDOI, Elena BARBU, Adelina STANCIU, Janina BARBU</i>	
3.1. Cum să faceți față în cadrul familiei	100
3.2. Cereți ajutor	101
3.3. Violența domestică.....	101
Cap. IV. Opțiuni de tratament.....	102
<i>Andreea Gezalina BĂDOI, Nicoleta TOPOLEANU, Janina BARBU, Mirela CREMENESCU</i>	
4.1. Procesul de schimbare	102
4.2. Relația cu psihologul/psihoterapeutul	103
4.3. Importanța unei evaluări psihologice detaliate.....	104
4.4. Continuumul ajutorului	105
4.5. Desfășurarea tratamentului psihologic	106
4.6. Tratamente eficiente	107
4.7. Tratarea depresiei	108
4.8. Tratarea anxietății	109
4.9. Tratarea tulburării de stres posttraumatic.....	111
4.9.1. Terapia prin Expunere centrată pe traumă	111
4.9.2. Terapia de procesare cognitivă.....	114
4.9.3. Prevenirea recidivelor și sprijinul continuu	114
4.10. Tratarea comportamentelor de dependență	115
4.11. Rolul medicamentelor	116
4.12. Tratamente alternative	119
Cap. V. Cum să faceți față schimbării. Mecanisme de coping.....	120
<i>Janina BARBU, Andreea Gezalina BĂDOI, Ioana FRUNZĂ, Loredana CIORANU</i>	
5.1. Dieta	121
5.2. Implicarea în activități	121
5.3. Somnul	122

5.4. Stabilirea obiectivelor și rezolvarea problemelor.....	124
5.5. Gândirea rațională (logică, pragmatică, bazată pe dovezi)	125
5.6. Crearea unei rețele de sprijin social	127
5.7. Păstrarea calmului – tehnici de control al respirației.....	127
5.8. Revizuirea progresului	129
5.9. Cum să vă relaționați cu psihologul sau medicul dumneavoastră	129
CONCLUZII	131
ANEXE	133
BIBLIOGRAFIE	161

ARGUMENT

Tranziția de la o carieră militară la viața civilă. Repere în luarea deciziei se bazează pe experiența programelor de asistență a personalului și a familiilor acestuia în tranziția de la viața de militar activ la cea de militar în rezervă, atât din țara noastră, cât mai ales din Statele Unite ale Americii, Canada și Australia, pentru facilitarea procesului de pregătire, planificare și organizare a activităților care însoțesc această perioadă. Tranziția de la viața militară la cea civilă poate fi o experiență stresantă, având în vedere faptul că militarii părăsesc sistemul cu nevoi de sănătate fizică și emoțională adesea nesatisfăcute, care le pot afecta reintegrarea și readaptarea în societatea civilă.

În cadrul comunității mai largi a militarilor rezerviști, veteranii din teatrele de operații reprezintă un grup unic care poate avea mai multe astfel de nevoi nerezolvate decât majoritatea, ceea ce le poate afecta și mai mult procesul de tranziție. Deși mulți aleg să primească serviciile și beneficiile oferite de instituțiile în care și-au servit țara, acestea sunt insuficiente, mulți apelând și la structuri civile de îngrijire medicală și psihologică, în căutarea remediilor pentru problemele apărute în viața lor. În vederea sprijinirii acestei comunități, ar fi bine ca fiecare dintre noi să conștientizăm nu numai factorii care îi pot afecta pe foștii militari, ci și modul în care aceștia se împletesc, adesea, agravându-și efectul.

De aceea, ghidul de față folosește un cadru bio-psiho-socio-financiar pentru a evidenția unele dintre acele provocări unice care să-i permită personalului militar o tranziție ușoară către un nou mediu socio-profesional. Acesta aduce în atenție provocări total diferite de cele cărora am fost instruiți să le facem față, în funcție de experiența personală a fiecăruia, de specialitatea militară, de gradul de expunere la misiuni cu grad ridicat de risc și multe altele. Aceste identități, care se intersectează, le pot influența foștilor militari experiențele viitoare, precum și resursele pe care le au la dispoziție pentru a-i ajuta să facă față.

Ghidul cuprinde informații, instrumente și modalități practice necesare angajaților din sistemul de apărare, ordine publică și siguranță națională care se pregătesc pentru următorul pas, către viața civilă, dar oferă date utile și

comandanților în activitatea de sprijin și gestionare a unor astfel de situații, precum și furnizorilor de servicii de îngrijire, medici și psihologi, în activitatea de prevenție/psihoeducație și de consiliere pentru un stil de viață sănătos.

Este cunoscut faptul că diferite evenimente apărute în viața unei persoane sunt însoțite de manifestări la nivel cognitiv, emoțional, comportamental și fizic. Etapa tranziției de la viața militară la cea civilă este o perioadă de schimbare majoră în viața personalului și poate include toate aceste manifestări, cu grade diferite de intensitate și funcționalitate. În acest proces de reintegrare/readaptare din punct de vedere social, profesional și familial, efortul este comun, deopotrivă al celor care părăsesc sistemul și al familiilor lor.

Ținând cont de acești factori, prin structura sa, Ghidul oferă informații teoretice și practice referitoare la modul de planificare a acestei etape, pașii care trebuie urmați, factorii ce pot interveni în mod pozitiv sau negativ în acest proces, modalitățile de rezolvare a problemelor și de abordare a noilor situații întâlnite, precum și strategiile eficiente pentru dezvoltarea rezilienței și a mecanismelor de a face față acestor provocări.

Col. (r) psih. dr. Vasile Marineanu

PARTEA I

GHIDUL MEU DE TRANZIȚIE

Capitolul I. INTRODUCERE ÎN TRANZIȚIE

1.1. Ce este tranziția?

Tranziția este perioada de reintegrare de la viața petrecută în cadrul organizației militare la viața civilă, este procesul de schimbare prin care trec membrii sistemului național de apărare, ordine publică și siguranță națională*, împreună cu familiile lor, atunci când aceștia doresc să ajungă sau sunt deja în rezervă sau în retragere.

Procesul de tranziție este destul de complex și înseamnă mult mai mult decât aspectele administrative, de organizare și gestionare ale ieșirii din sistem; acesta este un proces care necesită o pregătire atentă și minuțioasă și, adesea, implică schimbări sociale, emoționale și psihologice, atât la nivelul fiecărei persoane, cât și al familiilor acestora. Prin urmare, este nevoie de timp și implicare pentru a pregăti această nouă etapă din viața membrilor serviciului.

Fiecare membru al organizației militare va trece la un moment dat prin procesul de tranziție și de schimbare a statutului socio-profesional și va experimenta această experiență în mod diferit. Mai mult decât atât, în această perioadă pot fi afectate și familiile care i-au susținut toată perioada cât au lucrat în sistemul militar.

Este important de menționat că tranziția nu înseamnă automat părăsirea în totalitate a sistemului național de apărare, care reprezintă o comunitate puternică și pentru care păstrarea membrilor bine pregătiți și experimentați este o posibilitate viabilă și o prioritate, în special pentru structurile specializate din acest domeniu.

1.2. Ghidul dumneavoastră de tranziție

Pentru dumneavoastră, cei care vă gândiți să ieșiți din sistem sau cei care deja ați făcut acest lucru, ghidul de față acoperă multe subiecte legate de tranziție și probleme cu care vă puteți confrunta în această perioadă, iar acestea

vă vor ajuta pe dumneavoastră și familia dumneavoastră să dezvoltați un plan bazat pe decizii informate. De asemenea, vă va ajuta să abordați într-un mod pozitiv și obiectiv acest proces și să fiți în măsură să alegeți dintre opțiunile prezentate, modalitatea de asistență sau consiliere care vi se potrivește cel mai bine, precum și soluțiile bazate pe nevoile dumneavoastră și ale familiei dumneavoastră.

Ghidul de tranziție va fi o resursă valoroasă pe măsură ce dumneavoastră și familia dumneavoastră porniți împreună în această nouă călătorie.

1.3. În colaborare cu structurile de apartenență

Șefii organizației militare și întreg lanțul de conducere va fi permanent alături de dumneavoastră pentru a vă sprijini în acest proces de tranziție. În calitate de membru valoros al structurilor naționale de apărare, este posibil ca reținerea, reangajarea, mutarea sau detașarea dumneavoastră în cadrul sistemului din care proveniți să fie una dintre primele opțiuni care vă vor fi prezentate și analizate. Pe parcursul procesului de tranziție, conducerea structurii dumneavoastră de apartenență reprezintă veriga cea mai importantă, care poate fi contactată pentru a vă oferi sfaturi calificate și care se va asigura că veți fi pus în legătură cu toate serviciile specializate ce vă pot sprijini în acest proces.

1.4. Ca și în viața militară, aveți nevoie de un plan

În timp ce unele persoane pot avea un plan solid pentru ieșirea din sistem sau trecerea în rezervă sau retragere și știu exact ce vor să facă în continuare, mulți membri ai structurilor de apărare aflați în acest proces de tranziție pot avea doar o idee generală despre următoarea misiune din viața lor. O mare parte dintre aceștia s-au concentrat asupra carierei lor în mediul militar și nu s-au gândit niciodată cu adevărat la ce ar putea face atunci când va veni momentul, inevitabil, să părăsească acest sistem.

Încă din timpul serviciului, pe măsură ce înaintați în carieră, este recomandat să luați în considerare eventualele opțiuni de tranziție către viața civilă și să nu lăsați planificarea ieșirii din sistem pentru perioada de la sfârșitul activității.

Ca orice decizie sau schimbare majoră în viață, tranziția merită cu adevărat implicare, timp și efort în a lua decizii informate, pentru că se întâmplă o dată în viață și este unică pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră.

Deși acest lucru poate părea și deveni intimidant și complex, el poate fi privit, de asemenea, ca o perioadă foarte interesantă și plină de satisfacții în viața și cariera dumneavoastră ulterioară. Așa cum, pe timpul serviciului, înainte să executați o misiune ordonată, aveți activități de pregătire a acelei misiuni, așa sunteți încurajat acum să vă pregătiți pentru acest proces și să discutați despre opțiunile și planurile de tranziție cu specialiști, prieteni, colegi și familia dumneavoastră.

1.5. Abilități și competențe dobândite pe timpul serviciului

De la începutul carierei în mediul militar v-ați integrat în cultura specifică sistemului național de apărare și ați adoptat etica și valorile acesteia. Pe măsură ce dumneavoastră și familia dumneavoastră deschideți un nou capitol de viață, veți trece printr-un alt proces de adaptare, în care descoperiți un nou scop în viață, vă creați noi relații și poate vă mutați într-o nouă locație.

Experiențele trăite pe timpul cât ați fost în activitate v-au făcut să fiți rezistent, v-au înarmat cu o multitudine de abilități și competențe care vă vor permite tranziția și care sunt transferabile către noua dumneavoastră viață din mediul civil.

1.6. Ați experimentat deja o tranziție în cariera dumneavoastră

Ați trecut deja, pe timpul carierei și a vieții personale, prin multe tranziții, experiențe, care au presupus schimbare și adaptare la noutate, cum ar fi detașări, promovări în grad sau dislocări în vederea executării unor misiuni. Multe dintre lecțiile pe care dumneavoastră și familia dumneavoastră le-ați învățat din aceste experiențe vor declanșa probabil numeroase întrebări legate de această nouă perioadă de schimbare.

Este indicat să nu ezitați să puneți aceste întrebări, deoarece ele vă vor ajuta la dezvoltarea unui *Plan de tranziție* de calitate. Luând în considerare experiența dumneavoastră, vă recomandăm câteva întrebări pe care le puteți avea în vedere:

- Care dintre situațiile trăite, care au presupus tranziție, au mers bine și care nu? De ce?
- Ce ați învățat din aceste experiențe, atât pozitive, cât și negative?
- Cine au fost oamenii care v-au ajutat sau v-au ghidat atunci?
- Cum a gestionat familia dumneavoastră aceste tranziții? Ce puteți face acum diferit?

Aceste experiențe pot afecta, de asemenea, modul în care veți face schimbările la nivel psihologic, emoțional și social, necesare pentru a trece cu succes de la viața din mediul militar la cea civilă.

1.7. Sprijin social

Înainte de a vă gândi și a lua o decizie în ceea ce privește acest proces de tranziție, puteți ține cont de următoarele aspecte:

Vorbiți cu cineva

Dacă sunteți îngrijorat cu privire la această tranziție, dacă aveți nevoie de sprijin sau asistență privind unele dintre aspectele practice, discutați cu cineva și cereți sfaturi: de la un coleg de muncă, un prieten, un membru al familiei, psihologul, preotul, echipa de conducere a structurii din care proveniți.

Găsiți un mentor

Luată în considerare să identificați un mentor - cineva pe care îl respectați și la care puteți apela pentru sfaturi, cineva cu care să vă simțiți confortabil să vorbiți și să abordați orice aspect care vă preocupă. Acest mentor poate fi cineva pe care îl cunoașteți, care a făcut deja tranziția cu succes la viața civilă și care v-ar putea împărtăși unele dintre situațiile pe care le-a întâlnit, cu care s-a confruntat și ce anume i-a fost de ajutor sau nu.

El vă poate ajuta, de asemenea, cu sfaturi privind unele lucruri pe care le puteți face pentru a vă ușura procesul, pe baza propriei experiențe, cum ar fi:

- Să planificați din timp și să luați lucrurile pe rând. Luarea deciziilor poate fi copleșitoare; analizați și nu treceți cu vederea lucrurile simple. Împărțiți lucrurile în fragmente sau secțiuni ușor de gestionat;
- Să rămâneți activ. Mențineți o dietă sănătoasă, faceți exerciții fizice regulat, dormiți, socializați și bucurați-vă de hobby-uri și călătorii;
- Să fiți răbdător. Procesul de tranziție poate dura uneori câțiva ani;
- Să vă implicați în comunitatea civilă și în activități cu noii dumneavoastră colegi de muncă.

1.8. Aspecte psihologice ale tranziției

Deși toată lumea înțelege și acceptă că, în cele din urmă, vom ajunge și vom trece cu toții prin această perioadă, nicio pregătire, oricât de bine ar fi făcută, nu poate diminua șocul pe care îl resimțim atunci când noi înșine ne apropiem de această trecere, fie că este decisă prin alegere personală, fie din alte motive.

Orice tip de schimbare poate fi atrăgătoare, dar și potențial stresantă. Părăsirea organizației militare este adesea însoțită de schimbări semnificative,

mai ales dacă ați fost mult timp în cadrul acesteia (Office of Retirement and Disability Policy, 2011).

Schimbările la care facem referire au mare legătură cu faptul că ați lucrat în acest mediu specific și au repercusiuni asupra multor alte aspecte ale vieții dumneavoastră, inclusiv în a schimba angajatorul sau locul în care domiciliați, cercul de prieteni sau rețeaua socială.

Majoritatea oamenilor se adaptează cu ușurință la viața civilă: se descurcă relativ repede în ceea ce privește obținerea unui loc de muncă și în a găsi un echilibru, o stabilitate în viața de după sistemul militar; unele persoane însă, pot experimenta incertitudine și pierderea încrederii în sine pe timpul acestui proces.

Pregătirea insuficientă pentru ieșirea din sistem și lipsa de planificare pentru perioada următoare pot duce la apariția mai multor dificultăți de adaptare. Indiferent de cum sunteți dumneavoastră, există schimbări semnificative asociate cu experiența de tranziție.

1.9. Etapele tranziției

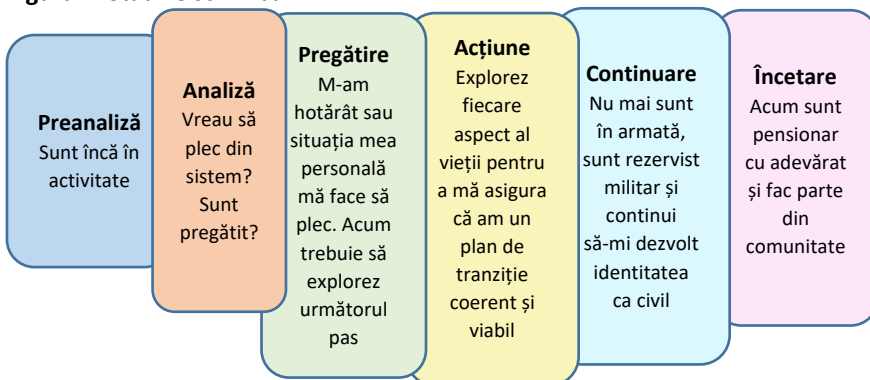
Când se confruntă cu o schimbare majoră, cum este și această tranziție de la viața militară la cea civilă, majoritatea oamenilor trec printr-un proces similar, care cuprinde mai multe etape. Cunoașterea acestor etape vă ajută să faceți față mai bine perioadei de schimbare, să fiți încrezători și să găsiți soluții atunci când vă simțiți „blocați”.

Schimbările majore în viață implică aspecte psihologice complexe și multe persoane experimentează o serie de emoții, trăiri, pe timpul acestui proces de tranziție.

Primele luni după ieșirea din sistem sunt adesea caracterizate de entuziasm și anticipare, însă cei care nu sunt pregătiți cu adevărat pentru o schimbare atât de mare pot începe să aibă probleme după aproximativ 1 an și jumătate.

O modalitate de a vă pregăti psihic pentru o schimbare de această amploare poate fi prin înțelegerea modelului denumit *Modelul transteoretic al schimbării* sau *Stadiile schimbării* (Prochaska și Di Clemente, 1983), prezentat în Figura 1. Acest model se bazează pe ideea că schimbarea nu are loc într-o singură etapă, ci, mai degrabă, în șase etape majore, care definesc și completează procesul pe care oamenii îl experimentează. De asemenea, modelul ia în considerare și alte variabile în afară de motivație, care, în opinia autorilor, influențează schimbarea comportamentului. Multe persoane au descoperit că ar putea fi util să-și încadreze tranziția în aceste etape prezentate în continuare:

Figura 1. Stadiile schimbării



Gândiți-vă la ce etapă vă aflați în prezent, apoi analizați următoarea etapă pentru a vă face o idee despre ce ați putea să îmbunătățiți.

1.10. La ce vă puteți aștepta?

Tranziția completă de la viața din mediul militar la cea civilă poate dura ceva timp. Pentru mulți, tranziția înseamnă mai mult decât a părăsi un loc de muncă, înseamnă a părăsi un mod de viață.

Sentimentul puternic al scopului și al apartenenței care provine din încadrarea într-o structură militară pentru o perioadă îndelungată de timp, se pierde sau se estompează atunci când începeți un nou capitol din viața dumneavoastră.

Când treceți prin procesul tranziției, există de obicei un sentiment de pierdere a unei părți din dumneavoastră sau de a nu mai aparține unui grup, unei comunități. Unii îl aseamănă cu procesul de doliu sau de schimbare, în care oamenii pot trece printr-o perioadă de șoc și negare, înainte de acceptare și adaptare.

Deci, pe baza experienței acumulate pe timpul serviciului, cum puteți acționa astfel încât să redirecționați scopul pe care l-ați avut atâția ani într-un sistem militar, într-un scop adaptat la viața civilă? Puteți face ceva pentru a reduce, a diminua șocul schimbării pe care o faceți?

1.11. Propria identitate

Identitatea dumneavoastră personală, ceea ce sunteți astăzi ca persoană, este modelată și influențată de multe aspecte, de mai mulți factori, inclusiv de rolul profesional pe care l-ați avut în structura în care ați lucrat. Atunci când alegem o carieră într-un mediu militar, ne alăturăm organizației militare, unei familii, și începem să ne creăm propria noastră identitate adaptată acestui mediu: învățăm să lucrăm cu meseria armelor, învățăm limbajul militar, legile și

regulamentele militare și cumva, ne îndepărtăm de partea civilă a vieții noastre, inclusiv de prietenii noștri care nu lucrează într-un astfel de sistem.

Acestea sunt câteva dintre realitățile sau sacrificiile pe care le presupune o carieră într-o structură cu specific militar: ne integrăm și ne identificăm cu mediul militar. Când treceți prin această tranziție spre viața civilă, s-ar putea să simțiți că o parte importantă a identității dumneavoastră s-a pierdut. Întrebați-vă dacă această schimbare vă declanșează o criză de identitate? Dacă trebuie să vă adaptați propria identitate la viitorul pe care încercați să-l construiți? Amintiți-vă, indiferent unde mergeți sau ce faceți după ieșirea din sistem, că Eu-l propriu, dezvoltat pe timpul cât ați fost în activitate, poate constitui baza noii dumneavoastră identități ca civil.

Unele dintre cele mai semnificative provocări cu care oamenii se confruntă adesea pe timpul tranziției de la mediul militar la cel civil sunt întrebările legate de propria identitate (Wang et al., 2014), pentru că este ceva obișnuit ca personalul în activitate să se identifice puternic cu mediul militar și chiar să considere sistemul militar ca o parte a propriei persoane.

Acest lucru nu ar trebui să fie surprinzător, deoarece acest domeniu tinde să creeze, în mod deliberat, o identitate colectivă între membrii săi, începând chiar din primele luni de pregătire și încadrare în activitate. Are și un motiv întemeiat pentru a face acest lucru: oamenii care se identifică puternic cu organizația militară au șanse mai mari să se integreze cu succes în unitățile lor, iar o identitate socială comună ajută la îmbunătățirea moralului general.

Cu toate acestea, o consecință nefericită a acestei identități comune, specific militară, este că nu durează pentru totdeauna, pentru că toată lumea va părăsi sistemul într-o zi.

În consecință, tranziția va implica o schimbare a identității dumneavoastră, iar aceasta poate fi una dintre cele mai dificile părți ale tranziției, în special pentru cei care au avut experiențe pozitive în mediul militar și care s-ar putea să nu părăsească sistemul în mod voluntar. Din fericire, o mai bună înțelegere a mecanismelor care stau la baza identității dumneavoastră de tip militar vă va permite să fiți mai proactiv pe timpul tranziției.

Propria identitate este, de fapt, modul complex în care cineva se vede pe sine ca un tot, ca o persoană în totalitatea ei. Componenta identității de sine care joacă cel mai mare rol în acest proces de tranziție este cea de identitate socială, care este determinată de statusul jucat de individ în cadrul grupului și reprezintă modul în care oamenii se văd ca membri ai unor grupuri. Identitățile sociale sunt formate de grupurile cărora le aparțin oamenii și devin mai profunde și mai complexe pe măsură ce membrii lor adoptă cultura, normele, valorile și credințele grupurilor din viața lor.

Aceasta înseamnă că identitățile noastre sociale se schimbă de-a lungul vieții, pe măsură ce trecem dintr-un grup în altul, iar această schimbare nu este întotdeauna ușoară. Tocmai de aceea, este foarte important să aveți răbdare cu dumneavoastră înșivă, să acceptați faptul că este nevoie de timp pentru a vă internaliza noua identitate după ce plecați din sistem și de a vă adapta la unul nou.

Există unele provocări pentru care trebuie să fiți pregătiți să le înfrunțați atunci când încercați să vă creați o identitate civilă. Multe persoane din mediul civil nu înțeleg cu ușurință specificul mediului militar; prin urmare, este esențial să cunoașteți faptul că vor apărea provocări legate de relația cu cei din mediul civil, iar aceștia, la rândul lor, vor experimenta provocări legate de relația cu dumneavoastră.

Stresul provocărilor determinate de adaptarea la identitatea socială, pot genera consecințe legate de sănătatea fizică și mentală, un stres suplimentar în relațiile sociale pe care le dezvoltăți în noua dumneavoastră carieră, comunitate, dar și în familie.

Pentru a vă asigura că rămâneți pozitiv pe tot parcursul acestei experiențe, controlați-vă de la a vă aminti și de a face referire la lucrurile negative din viața dumneavoastră. Evitați asocierea cu grupuri sociale toxice care promovează stereotipuri false și negative – în special cele despre civili și societatea civilă – și încercați să vă dezvoltați o identitate socială nouă și sănătoasă ca rezervist provenit din mediul militar.

Dacă sunteți în **rezervă** și încă lucrați în mediul militar, dar sunteți implicat în activități și în mediul civil, trebuie să vă pregătiți psihologic pentru părăsirea totală a sistemului militar. Dacă sunteți în **retragere**, puteți să vă alăturați unei comunități, unor grupuri cu interese comune sau să faceți voluntariat.

Iată câteva **RECOMANDĂRI** pentru a vă ajuta să vă adaptați la o nouă identitate post-tranziție:

- Căutați și luați legătura cu alți colegi care vor să plece din sistem sau cu cei care au făcut deja acest lucru și învățați din experiențele lor. Cereți-le să fie mentorul dumneavoastră;
- Găsiți noi grupuri sociale, alăturați-vă unor noi comunități sau angajați-vă în muncă de voluntariat cu alți civili. Acest lucru vă poate ajuta să vă obișnuiți să lucrați cu oameni din mediul civil și vă va ajuta să construiți bazele unei noi identități;
- Planificați și organizați un eveniment, o petrecere, pentru trecerea în rezervă/retragere. Acest lucru poate contruibui la sentimentul de încheiere a activității dumneavoastră în mediul militar și este o modalitate plăcută și semnificativă de a încheia public această parte a călătoriei dumneavoastră, pentru a vă îmbarca într-o altă;

- Încercați să vă construiți alte părți ale identității proprii, dincolo de acest sistem, înainte de a ieși la pensie: ca părinte, ca partener, ca persoană cu hobby-uri, ca prieten și ca membru al comunității în care trăiți.

A vă crea o identitate complexă, pe mai multe planuri, cât sunteți încă în activitate, vă îmbunătățește stima de sine și sănătatea mintală și comportamentală pe timpul serviciului.

După ce părăsiți sistemul militar, aceste hobby-uri, prietenii civili, familia și pasiunile sunt menite să contribuie la reducerea sentimentului de pierdere pe care îl resimțiți. Acest lucru nu înseamnă că ar trebui să vă detașați de prietenii și sistemul relațional din cadrul structurilor militare, deoarece menținerea acestor prietenii este, de asemenea, importantă.

1.12. Cultura din mediul militar

Cultura militară în sistemul național de apărare este puternică. Anii de identificare și relaționare cu militarii vă pot îngreuna formarea unor noi relații și prietenii în viața civilă. S-ar putea să simțiți că aveți mai puțină valoare în rolurile civile. Experiențele dumneavoastră din mediul disciplinat de la serviciu vă pot determina, de asemenea, să vă simțiți nerăbdător și frustrat de atitudinile și comportamentele civile, care pot părea lipsite de organizare, scop sau disciplină.

O orientare puternică și un accent deosebit pus pe realizarea unei sarcini, nu sunt neapărat predominante în toate organizațiile. Sunt necesare altfel de măsuri decât cele specifice domeniului militar pentru a modela și influența.

Multe profesii civile au, ca și profesia militară, o cultură puternică, au o terminologie specifică și comunică într-o manieră care funcționează pentru profesia lor. Cultura profesională a cadrelor didactice, inginerilor, avocaților, bucătarilor, medicilor, oamenilor de știință etc., este diferită, fiecare având culturi distincte, cu un specific al meseriei pe care o practică.

O parte din pregătirea dumneavoastră pentru adaptarea la viața civilă este să înțelegeți aceste culturi, astfel încât să puteți comunica într-un limbaj adecvat și acceptat de ceilalți și să participați la viața civilă.

1.13. Dinamica familiei și relațiile

Stilul specific de viață din sistemul militar a dezvoltat adaptabilitatea familiilor, care trec alături de dumneavoastră prin acest proces de schimbare (Dorfman, 2002).

Tranziția poate însemna o nouă viață, noi responsabilități, schimbarea școlii copiilor, noi locuri de muncă și noi prieteni. Membrii familiei pot avea mai multă experiență în schimbare decât dumneavoastră. Dacă soția/soțul sau partenerul dumneavoastră și-a schimbat locul de muncă și copiii s-au mutat cu școala în funcție

de serviciul dumneavoastră, ei au experimentat schimbări mari în viață și tranziții în plan social. Fiți dispus și deschis să învățați din experiențele lor.

Familiile dumneavoastră se mândresc, de obicei, cu faptul că lucrați într-o structură militară și poate chiar au preluat și internalizat o parte din statutul profesiei dumneavoastră.

Când un partener sau alt membru al familiei pleacă din sistem, familiile pot simți un sentiment de pierdere. Familia dumneavoastră se poate bucura că ați luat această decizie, ei văzând oportunitățile pentru noi începuturi și perioadele mai îndelungate de timp pe care puteți să le petreceți împreună acum, când cariera în mediul militar solicitant s-a încheiat.

Poate fi necesar să vă renegociați responsabilitățile și rolurile pe care fiecare membru le are în cadrul familiei și care acum se pot schimba. Familia poate resimți stres pe timpul acestui proces de tranziție, mai ales când trebuie luate decizii privind viitorul.

Comunicarea pe timpul tranziției este extrem de importantă, deoarece vă ajută să fiți conștienți de provocările și schimbările care pot să apară în mod obișnuit și ce puteți face pentru a le gestiona eficient.

1.14. Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră

Tranziția către viața civilă vă poate dezvolta reziliența și poate avea un impact major asupra sănătății dumneavoastră generale, fizică și psihică (Spiro, 2013). Nu este întotdeauna ușor să vă dați seama și să recunoașteți semnele care vă avertizează că ceva nu merge bine.

Impactul cumulativ al evenimentelor din viața dumneavoastră – relațiile, sănătatea fizică, locul de muncă și bunăstarea familiei – poate fi provocator și poate eroda sănătatea dumneavoastră psihică, chiar și în situații în care înainte ați prosperat.

Continuumul sau Abordarea graduală a sănătății mintale (Figura 2) este un instrument util pentru a urmări impactul potențial pe care îl poate avea tranziția asupra comportamentului dumneavoastră, asupra a ceea ce gândiți și a modului în care vă simțiți. Indicatorii comuni ai sănătății mintale sunt grupați pe teme:

1. **starea de spirit**
2. **performanța**
3. **tiparele de somn**
4. **sănătatea fizică**
5. **interacțiunea socială**
6. **activitățile în care sunteți implicat**

Figura 2. Continuum de sănătate mintală și comportamentală

INDICATOR		SĂNĂTOS	REACTIV	AFECTAT	BOLNAV
1	Starea de spirit	Dispoziție normală Calm, ia lucrurile pe rând	Iritabil, nerăbdător Nervos, trist, copleșit	Furie Anxietate Tristețe permanentă/ fără speranță	Izbucniri de furie/ Agresiune Anxietate excesivă/Atacuri de panică Depresie/Gânduri de sinucidere
2	Performanța	Simțul umorului Autocontrol	Sarcastic Amână/uită/omite lucruri	Atitudine negativă Capacitate de concentrare scăzută Probleme în luarea deciziilor	Insubordonare Neîndeplinirea sarcinilor, comportament necontrolat, incapacitate de concentrare
3	Tiparele de somn	Tipare normale de somn Puține dificultăți de somn	Probleme de somn Gânduri intruzive, coșmaruri	Somn agitat Imagini recurente Coșmaruri frecvente	Dificultatea de a adormi A dormi prea mult sau prea puțin
4	Sănătatea fizică	Stare bună de sănătate Nivel normal de energie	Tensiune musculară Dureri de cap Energie scăzută	Durere Oboseală crescută	Boli fizice Oboseală permanentă
5	Interacțiunea socială	Activ fizic și social	Implicare scăzută în activități Socializare redusă	Evitare Retragere	Retragere socială - nu ies sau nu răspund la telefon
6	Activitățile în care sunteți implicat	Consum limitat de alcool Fără jocuri de noroc	Consum regulat dar controlat de alcool/jocuri de noroc	Consum crescut de alcool/jocuri de noroc - greu de controlat	Dependența de alcool sau de jocuri de noroc Alte dependențe

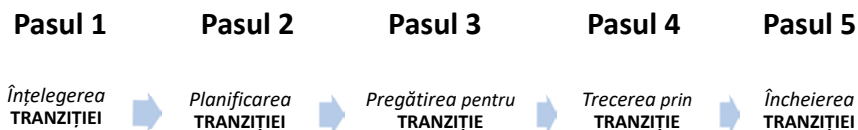
Puteți vedea cum problemele se dezvoltă, iar funcționarea scade pe măsură ce ne îndreptăm spre dreapta continuumului. Însă, așa cum sănătatea se poate deteriora în timp, ca răspuns la circumstanțele vieții dumneavoastră în plină schimbare, așa este posibilă revenirea la funcționarea deplină, în special atunci când semnele sunt recunoscute devreme și se acționează asupra lor.

Veți trece mult mai ușor prin acest proces de tranziție dacă veți cere ajutor. A face acest lucru nu este un semn de slăbiciune, ci mai degrabă un pas pozitiv către recâștigarea și menținerea unui sentiment de control în propria viață.

Cheia pentru adaptarea la schimbare este să vă concentrați pe ceea ce puteți controla și să nu încercați să influențați lucrurile pe care nu le puteți schimba. Nu încercați să faceți totul pe cont propriu: cereți sprijin și implicați alte persoane care vă pot ajuta.

1.15. Un model de tranziție

Tranziția necesită multă implicare, efort și muncă, dar nu trebuie să treceți prin asta singur. În figura de mai jos vă prezentăm un model de tranziție ca un proces desfășurat în cinci pași. Acest model vă va ajuta să înțelegeți diferitele faze ale tranziției și diferitele acțiuni pe care puteți să le întreprindeți pe timpul carierei, pentru a vă asigura că sunteți „gata de tranziție” atunci când va veni momentul.



Primii trei pași ar trebui parcurși pe timpul cât sunteți încă în activitate. Astfel, veți începe Pasul 4 când vă decideți să faceți tranziția, ceea ce vă va permite să finalizați Pasul 5 cu succes.

Pasul 1 - Înțelegerea tranziției

- Fiți conștient, încă de la începutul carierei, că în cele din urmă veți pleca din sistem și ar fi bine să începeți să vă pregătiți pentru tranziție cu mult timp înainte;
- Interesați-vă și aflați despre diferitele opțiuni pentru o viitoare carieră sau despre serviciile de asistență disponibile, înainte de a începe procesul de trecere în rezervă/retragere;
- Informați-vă cu privire la oportunitățile, informațiile și drepturile pe care le asigură instituția din care proveniți pentru a sprijini personalul în tranziție și cum puteți beneficia de ele;

- Dezvoltați sau creați-vă un plan financiar care să includă planificarea finanțelor dumneavoastră pentru viitor;
- Înscrieți-vă și finalizați un curs de planificare și organizare pe termen lung pentru a înțelege la ce trebuie să vă gândiți.

Pasul 2 - Planificarea tranziției (de-a lungul carierei)

- Identificați domeniile care formează sau susțin starea dumneavoastră de bine și construiți-vă propriul mod și plan de reziliență, pentru dumneavoastră și familie, gestionându-le pe măsură ce progresați în carieră (luați în considerare efectuarea evaluării anuale a stării de bine);
- Adunați informații despre procesul de tranziție din surse oficiale care vă pot ajuta (resurse umane, financiar, medical etc.) legate de termenii și condițiile în care vă puteți retrage din sistem, pentru a afla care sunt și cum ar fi benefic să le gestionați.

Pasul 3 – Pregătirea pentru tranziție

- Familiarizați-vă cu ce ar însemna această decizie; discutați cu soția/soțul sau partenerul dumneavoastră despre implicațiile viitoare;
- Participați la un curs de schimbare în carieră;
- Construiți o rețea de sprijin și de resurse din partea foștilor camarazi care sunt deja în afara sistemului și au încheiat tranziția cu succes;
- Luați în considerare abilitățile, competențele și interesele dumneavoastră pentru proiecte viitoare în care ați putea să vă implicați;
- Interesați-vă cum se elaborează și redactați scrisori de intenție și CV-uri;
- Discutați cu familia opțiunile de carieră post-militară;
- Implicați-vă familia în discuțiile despre relocare după ce ieșiți din sistem.

Pasul 4 – Trecerea prin tranziție

Dacă este cazul și considerați că vă ajută, pe timpul procesului de tranziție puteți apela la specialiști care asigură servicii pe diverse domenii: consiliere în carieră, educație financiară, dezvoltare personală, asistență psihologică.

Unele țări au elaborat și au pus la dispoziția militarilor un model de *Plan de tranziție în 12 etape* (Anexa 1) care se realizează cu sprijinul unor echipe special înființate și destinate pentru a îndruma personalul în acest proces, și care dispun de specialiști cu atribuții în acest sens:

- Consilierul de tranziție, care ghidează trecerea prin procesul în 12 pași, după ce este contactat;

- Grupul și centrul de tranziție; odată ce se desemnează un consilier de tranziție, acesta va începe să-și exercite atribuțiile și care:
 - Va acționa ca un „avocat” pentru fiecare persoană pe parcursul procesului în 12 pași;
 - Va deveni legătura între persoana respectivă și unitatea de bază;
 - Va urmări progresul făcut și va îndruma în continuare persoana pe parcursul procesului;
 - Va analiza toate posibilitățile și va recomanda alți specialiști sau organizații care ar putea sprijini tranziția, dacă este cazul.

Pasul 5 - Încheierea cu succes a tranziției și reintegrarea în viața civilă

- Amintiți-vă că tranziția nu se realizează doar pe o perioadă clar determinată și limitată de timp, ci este un proces de schimbare de viață continuu;
- Găsiți modalități de a rămâne conectat cu prietenii dumneavoastră din sistemul militar;
 - Fiți deschiși la schimbările din noul dumneavoastră mediu socio-profesional;
 - Contactați specialiștii pentru asistență, dacă este necesar.

Capitolul II. PROCESUL INIȚIAL DE TRANZIȚIE

2.1. În colaborare cu conducerea organizației militare

Pe timpul perioadei de tranziție, structura militară de proveniență va rămâne în continuare unitatea dumneavoastră de bază care, împreună cu Centrul militar județean/de sector sau alte instituții de care aparțineți, sunt responsabili în sprijinirea tranziției dumneavoastră. Primul pas pe care trebuie să îl faceți este să vă informați cât mai curând superiorul, printr-un raport, cu privire la intenția de a ieși din sistem.

Persoana desemnată de conducerea structurii vă va examina dosarul personal și vă va consilia în vederea:

- Clarificării informațiilor;
- Clarificării motivelor pentru care solicitați plecarea din sistem;
- Clarificării așteptărilor pe care șefii le au de la dumneavoastră;
- Analizării disponibilității sau necesității de a vă întâlni și cu alți specialiști pentru a evalua alte opțiuni.

Astfel, această persoană se va întâlni cu dumneavoastră pentru a analiza și a vă prezenta opțiunile pe care le aveți, inclusiv pe cele care presupun continuarea activității în cadrul organizației, pentru a discuta cererea dumneavoastră de a trece în rezervă/retragere și a lua măsurile adecvate pentru a implementa cursul de acțiune ales (a rămâne în activitate sau a începe procesul de ieșire din sistem).

Dacă veți stabili împreună că a trece în rezervă este în continuare opțiunea dorită de dumneavoastră, consilierul va informa comandantul/șeful unității și vă va sprijini și îndruma în demersurile pentru trecerea prin procesul tranziției.

Dacă ați stabilit că mai doriți să rămâneți în activitate și acest lucru este posibil, persoana desemnată vă va îndruma cu privire la ce aveți de făcut în continuare pentru a vă continua cariera.

Pentru **ieșirea la pensie la limita de vârstă în grad**, comandantul/șeful unității va fi informat cu privire la această dată și se va asigura că beneficiați de sprijin și că procesul dumneavoastră de tranziție începe cât mai curând posibil.

Pentru trecerea în **rezervă sau în retragere din motive medicale**, comandantul/șeful unității se va asigura că structurile implicate au întreaga disponibilitate pentru a vă facilita tranziția.

Comandantul structurii și șeful nemijlocit sunt responsabili pentru asigurarea suportului pe toate liniile și parcurgerea tuturor etapelor procesului de tranziție și sunt obligați să aprobe demersurile pe care le faceți pentru a trece în rezervă/retragere și a beneficia de toate drepturile.

În sprijinul acestora au fost elaborate recomandări (Anexa 2) și de verificare (Anexa 3).

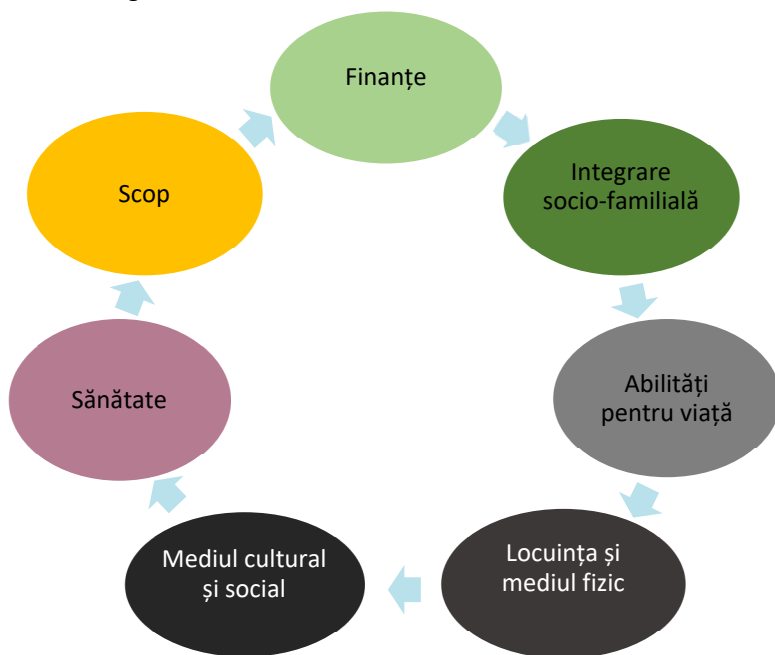
2.2. Starea de bine

Fiecare membru încadrat în sistemul național de apărare este diferit și de aceea, tranziția poate deveni fie o experiență pozitivă, fie o experiență negativă, în funcție de fiecare persoană. Un lucru este însă comun la toți și anume, schimbarea majoră în viața fiecăruia, care rezultă din călătoria către viața civilă de după serviciul într-o organizație militară.

Pentru ca membrii sistemului să fie cât mai pregătiți pentru această schimbare, unele țări au dezvoltat un model al *stării de bine* (Figura 3) care ia în considerare șapte domenii: Scop, Finanțe, Sănătate, Abilități personale, Integrare socială, Locuința și mediul fizic și Mediul cultural și social.

Aceste domenii sunt criteriile cheie (sau factorii de planificare) pe care trebuie să le luați în considerare atunci când vă gândiți sau planificați să aveți o tranziție de succes.

Figura 3. Cadrul general al *stării de bine*



Fiecare dintre aceste șapte domenii ale stării de bine sunt explicate după cum urmează:

1) Scop

Este știut faptul că a avea un loc de muncă adecvat sau a presta o altă activitate semnificativă și a-ți stabili un scop, a ști unde vrei să ajungi desfășurând această activitate, sunt factori foarte importanți care stabilesc starea de bine sau bunăstarea unei persoane.

Indiferent la ce vârstă doriți să plecați din organizația militară, faptul că aveți sau veți avea un serviciu sau desfășurați o activitate, are multiple avantaje în toate dimensiunile vieții dumneavoastră: financiar, stare de sănătate, sens și scop în viață, stabilirea unei identități în mediul civil. Șomajul este legat de o gamă largă de rezultate negative, inclusiv adaptarea dificilă la viața civilă și apariția unor probleme de sănătate și de relaționare în mediul social.

2) Finanțe

Situația financiară personală este recunoscută în toată lumea ca un factor cheie al stării de bine. Dacă vă aflați în acest proces de tranziție, vă puteți confrunta cu schimbări și în ceea ce privește suma de bani pe care o primiți lunar, care se traduce, în general, printr-o diminuare temporară sau pe termen lung a nivelului veniturilor, după ieșirea din sistem. Un venit suficient, care să vă asigure un trai decent și fără griji, este asociat cu o serie de aspecte pozitive, printre care independența, a putea face alegeri sănătoase de viață, acces la servicii de sănătate, calitatea locuințelor, stabilitatea familiei și evitarea datoriilor.

De asemenea, vă puteți confrunta și cu alte provocări în acest domeniu pe perioada tranziției, cum ar fi găsirea unui loc de muncă, ceea ce v-ar asigura un venit stabil și care poate reprezenta fonduri suplimentare necesare pentru eventualele mutări dintr-un oraș în altul, achiziționarea unei noi locuințe sau a unui nou autoturism, cheltuieli neprevăzute pentru familie și îngrijirea acesteia, cheltuieli privind menținerea sănătății sau costuri aferente adaptării la noua viață socială.

Alți colegi poate vor cere sprijin și vor solicita îndrumare pe partea de planificare financiară sau se vor baza pe propriile abilități de planificare și gestionare a finanțelor. Aceste provocări le puteți percepe ca fiind dificile, întrucât, pe timpul serviciului, unele cheltuieli legate de costul vieții, cum ar fi îngrijirea sănătății sau locuința, poate v-au fost oferite gratuit sau subvenționate de către organizația militară.

Totuși, unii dintre colegii care părăsesc sistemul se pot confrunta cu urgențe financiare în timpul tranziției, care le pot provoca suferință, atât lor, cât și familiilor lor.

Cheia pentru a avea succes în domeniul financiar este să începeți cât mai din timp să vă dezvoltați obiceiuri financiare eficiente, chiar de la începutul carierei.

Nu este niciodată prea târziu să vă concentrați pe bunăstarea dumneavoastră financiară, dar va dura un timp până ce vă veți obișnui.

3) Sănătate

Sănătatea a fost și va rămâne un domeniu predominant al stării de bine al membrilor organizației militare și poate fi privită ca fiind capacitatea fizică, socială, mentală și spirituală a unui individ de a funcționa bine.

Aceasta include capacitatea de adaptare, pe baza resurselor fizice și mentale interne; nu sunt incluse și resursele externe (cum ar fi să aveți deja un loc de muncă, să aveți bani, să dețineți abilități de a vă descurca în viață, să aveți prieteni, să trăiți într-o casă frumoasă sau să locuiți într-o comunitate bine condusă) care sunt considerate factori ce influențează starea de sănătate.

Domeniul sănătății include starea de bine subiectivă, precum satisfacția și fericirea în viață, dar și noțiunea de sănătate mintală, fizică și comportamentală, care cuprinde prezența unor afecțiuni psihice sau fizice diagnosticate. De asemenea, sunt integrate aici și dizabilitățile care vin la pachet cu anumite restricții datorate stării fizice de sănătate și care vă limitează activitatea în cadrul familiei, la muncă și în viață socială.

4) Abilități pentru viață

Domeniul *abilități pentru viață* se referă la abilitățile, cunoștințele și perspectivele sau planurile care vă sunt necesare pentru a fi pregătiți de tranziție și care vă permit să vă adaptați eficient în procesul de reintegrare la viața civilă. Acest domeniu include practicile și obișnuințele personale în ceea ce privește sănătatea și stilul de viață sănătos, educația și formarea profesională.

Unele abilități dobândite de dumneavoastră pe timpul serviciului în cadrul organizației militare vă pot ajuta foarte mult în tranziție: antrenamentul rezilienței pentru a face față stresului, comportamentul organizat în ceea ce privește îmbrăcămintea și lucrurile personale, planificarea și realizarea rutinei zilnice și deprinderea de rezolvare a problemelor.

Cei care întâmpină dificultăți în tranziție au dezvoltat, probabil, competențe insuficiente pentru gestionarea vieții în societatea civilă și nu au pregătit suficient planificarea ieșirii din sistem, nu s-au preocupat îndeajuns de managementul financiar personal, căutarea unui loc de muncă, căutarea unei locuințe sau integrarea într-un mediu de lucru civil (Fisher et al., 2020).

O provocare cheie în tranziție este schimbarea sau adaptarea identității personale, o abilitate de viață care nu este familiară multor oameni aflați într-o tranziție majoră de viață.

5) Integrare socio-familială

În ceea ce privește această dimensiune, este recunoscut și acceptat de către toată lumea faptul că rețelele și relațiile sociale joacă un rol cheie în starea de bine a oamenilor, iar în acest context, o provocare majoră pentru dumneavoastră o constituie crearea sau adaptarea la altele noi. Starea de bine, pe multe planuri, este reprezentată de gradul și eficacitatea nivelului de integrare socială a unei persoane acasă, la locul de muncă și în comunitatea sa.

Rețelele dumneavoastră sociale au fost construite în timp, pe parcursul întregii vieți, de dinainte de a deveni parte a unui sistem militar (probabil, în mare măsură formată din civili), pe timpul serviciului activ (în mare parte colegi de serviciu sau din cadrul organizației militare) și vor continua și după plecarea din sistem (formată din civili, personal în activitate și rezerviști militari).

Rețelele sociale pot fi informale (prieteni și familie) sau formale (colegi sau șefi de la serviciu). O provocare pentru dumneavoastră în timpul tranziției este trecerea de la o rețea socială, în principal din domeniul militar, la construirea unei noi rețele sociale civile.

După ieșirea la pensie, probabil că veți continua să rămâneți în contact direct cu rețelele sociale militare, lucru care vă poate ajuta în găsirea unui loc de muncă sau integrarea într-o nouă comunitate care include civili. Acțiunea de a construi sau a adera la rețele sociale noi, formate în mare parte din civili, joacă un rol important în găsirea și primirea sprijinului necesar, precum și în remodelarea identității militare în una civilă.

6) Locuința și mediul fizic

Aspectele referitoare la *locuință* au în vedere structura fizică a spațiului de locuit, precum și mediul social și fizic în care aceasta se află.

Structura fizică a casei include starea de reparație, accesibilitatea, asigurarea utilităților etc.

Dimensiunile sociale ale locuinței fac referire la securitatea acesteia și sentimentul de apartenență și siguranță pe care îl oferă, iar mediul care înconjoară o casă ia în considerare apropierea de serviciile publice precum școli, zone de recreere, centre de îngrijire a sănătății (policlinici, spitale) și magazine sau mall-uri pentru cumpărături.

Mediul fizic este, de asemenea, un factor important al sănătății dumneavoastră. Contaminanții (virusuri, bacterii) din aer, apă, alimente și sol pot provoca o varietate de efecte adverse asupra sănătății, inclusiv cancer, malformații congenitale, boli respiratorii sau afecțiuni gastro-intestinale.

În plus, factorii care țin de spațiul de locuit, calitatea aerului din interiorul locuinței, infrastructura comunității și sistemul de transport, vă pot influența în mod semnificativ starea de bine fizică și psihologică.

După plecarea din sistem, este posibil ca, din lipsa unei pregătiri suficiente a acestei tranziții, unii foști-membri ai organizației militare să fie nevoiți, din păcate, să stea în locuri de cazare temporare (cu chirie sau la prieteni, cunoștințe, rude) sau, ulterior, urmare a neîmbunătățirii situației, să locuiască în adăposturi sau pe stradă.

Existența unei rețele complexe și cuprinzătoare de servicii în toate domeniile care alcătuiesc conceptul de Stare de bine vă poate ajuta și poate preveni și acest aspect, cum ar fi lipsa unei locuințe.

7) Mediul cultural și social

Cele șase domenii ale stării de bine prezentate anterior reprezintă punctul central al acestui *Ghid de tranziție*, deoarece sunt aspectele principale pe care ar trebui să le luați în considerare atunci când începeți procesul planificării tranziției, de la statusul de militar activ, la rezervist militar. Cu toate acestea, un al șaptelea domeniu este la fel de important, dar într-un context diferit.

Mediul cultural și social se referă la modul în care dumneavoastră, cel aflat în tranziție, dar și colegii deja ieșiți din sistem, sunteți percepuți și acceptați de societatea civilă.

S-ar putea să considerați că nu puteți influența sau controla acest lucru, doar că nu este adevărat: ca rezervist al organizației militare și încă membru al acesteia, aveți un rol continuu în modelarea percepțiilor și cunoștințelor semenilor noștri civili și entităților din sectorul privat. Indiferent dacă vă dați seama sau nu, veți avea influență asupra acestui mediu prin acțiunile și atitudinile dumneavoastră pe măsură ce vă integrați în noua viață și societate civilă.

Acest lucru se poate realiza foarte simplu prin folosirea abilităților și comportamentelor dobândite pe timpul cât ați fost în mediul militar pentru a vă impresiona noul angajator și noii colegi de serviciu sau poate fi mai eficient dacă alegeți să fiți mentor pentru viitoarele persoane care vor dori să iasă din sistem.

Indiferent de cum alegeți să faceți asta, fiți convins de faptul că veți avea o influență pozitivă, care poate îmbunătăți sprijinul societății civile pentru foștii militari din întreaga țară.

Iată câteva **RECOMANDĂRI** cu ce ați putea face:

- Deveniți mentor pentru alți membri în tranziție și îndrumați-i pe măsură ce trec prin această experiență;
- Alăturați-vă unui grup, unei asociații ai căror membri au făcut parte din structurile de apărare, pentru a ajuta la relaționarea și integrarea altor colegi, precum și la promovarea conștientizării experienței și abilităților foștilor membri ai organizației militare în sectorul privat;
- Găsiți modalități de a face cunoscute noului angajator și colegilor, competențele (abilitățile) militarilor aflați în rezervă sau în retragere;
- Folosiți experiența de veteran la noul dumneavoastră loc de muncă;
- Dacă noul dumneavoastră angajator vă permite, oferiți-vă voluntar pentru a conduce un program de recrutare sau de mentorat pentru a include și alți foști militari activi la noul dumneavoastră loc de muncă;
- Participați la evenimente caritabile realizate pentru cei care au ieșit din sistem și pentru veterani și la alte activități semnificative și locul lor în societate;
- Implicați-vă într-un mod pozitiv pe platformele de social media pentru a promova talentul, ingeniozitatea și antreprenoriatul celor care au lucrat în organizația militară;
- Alăturați-vă filialelor locale ce au interese comune cu domeniul militar pentru a rămâne conectat și pentru a profita de puterea și influența pe care aceste organizații le au în viața civilă;
- Participați și ajutați la promovarea activităților de Ziua Veteranilor, Ziua Eroilor etc., în comunitatea dumneavoastră.

Capitolul III. DECIZIA DE TRANZIȚIE

3.1. Întrebați-vă dacă sunteți gata pentru această tranziție

Acordați-vă un moment de pauză și întrebați-vă dacă sunteți cu adevărat gata să plecați din organizația militară. În multe situații, oamenii consideră că, deoarece întrunesc condițiile minimale de ieșire din sistem și/sau pot să-și găsească un nou loc de muncă, sunt gata să facă acest pas. Dacă aveți această abordare, înseamnă că luați în considerare în decizia dumneavoastră de tranziție doar unul sau două domenii ale stării de bine.

O abordare mai eficientă ar fi să vă analizați decizia de tranziție luând în calcul toate aceste șase domenii ale stării de bine: *Scop, Finanțe, Sănătate, Abilități pentru viață, Integrare socială, Locuința și mediul fizic*.

Pentru a vă ajuta să vedeți decizia de tranziție într-un mod cât mai cuprinzător, puteți completa chestionarul de auto-reflecție numit *Decizia de tranziție* (Tabelul 1). Chestionarul este conceput pentru a vă ajuta să luați în considerare câțiva factori cheie atunci când luați decizia de tranziție.

Tabelul 1. Chestionar *Decizia de tranziție*

Decizia de tranziție Analiza celor 6 domenii ale Stării de bine				
Vă gândiți să mai rămâneți în organizația militară	1	2	3	Vă gândiți să vă retrageți din organizația militară
Perspectivile mele în carieră sunt promițătoare și motivante				Sunt convins că o să-mi fie mai bine și o să am mai multe oportunități de a-mi dezvolta o carieră în viața civilă
Am fost foarte mulțumit de evoluția mea în carieră				Simt nevoia de a avea mai mult control asupra locului și modului în care-mi dezvolt cariera și aștept cu nerăbdare să fac asta în viața civilă
Drepturile și beneficiile pe care le am în armată sunt satisfăcătoare și îmi place stabilitatea financiară și siguranța pe care mi-o oferă				Mi-ar fi mai bine din punct de vedere financiar în mediul civil
Dacă mă gândesc la pensie, are sens pentru mine să mai rămân în cadrul organizației militare				Sunt multe oportunități în viața civilă de a-mi suplimenta pensia sau chiar de a avea o pensie mai bună

Decizia de tranziție Analiza celor 6 domenii ale Stării de bine				
Vă gândiți să mai rămâneți în organizația militară	1	2	3	Vă gândiți să vă retrageți din organizația militară
Pentru mine, viața în sistemul militar este plină și satisfăcătoare				Am nevoie de mai multă libertate, de muncă mai bună și timp pentru viața personală, care sunt posibile doar în viața civilă
Familia mea a prosperat de când sunt în sistemul militar și mă încurajează să mai rămân				Familia mea își dorește o viață în mediul civil și mă încurajează să plec din organizația militară
În cadrul organizației militare, am înțeles și mi-am dezvoltat sentimentul de scop în viață, misiunea pe care o am și spiritul de echipă				Cred că o să-mi găsesc un scop și cauze pentru care să lupt și care să mă motiveze în viața civilă
Am internalizat și respect organizația militară așa cum o văd eu astăzi				Cred că o să mă integrez mai bine într-o organizație civilă

Pentru fiecare întrebare pusă, bifați caseta cea mai apropiată de afirmația cu care sunteți cel mai de acord. De exemplu, la întrebarea 1, vi se va cere să luați în considerare aceste două afirmații: „Perspectivele mele în carieră în cadrul organizației militare sunt excelente și motivante” și „Sunt convins că voi avea perspective de carieră mai bune și mai interesante în forța de muncă civilă”.

Dacă sunteți mai de acord cu prima afirmație, veți bifa caseta de sub „1”. Dacă sunteți mai de acord cu a doua afirmație, veți bifa caseta de sub „3”. Dacă nu sunteți sigur sau sunteți în egală măsură de acord cu ambele afirmații, bifați caseta de sub „2”.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite și nu există un punctaj formal alocat. Aceste întrebări sunt concepute pentru a vă face să vă gândiți dacă tranziția este decizia corectă pentru dumneavoastră sau, dimpotrivă, dacă ar putea exista alte opțiuni în cadrul organizației militare care funcționează pentru dumneavoastră.

Vă puteți revedea după o perioadă răspunsurile, dacă este necesar și puteți să țineți acest chestionar la îndemână sau undeva, la vedere, astfel încât să vă fie ușor să vizualizați, periodic, progresele făcute.

3.2. Verificați dacă sunteți pregătit pentru tranziție

Determinați nivelul la care vă aflați în procesul de *pregătire* pentru tranziție

Odată ce ați analizat cu atenție situația în care vă aflați și ați decis că plecarea din sistemul militar este decizia potrivită pentru dumneavoastră, următorul pas este să analizați cât de pregătit sunteți pentru această tranziție.

Trebuie să determinați unde vă aflați, din prisma celor șase domenii ale stării de bine: *scop, finanțe, sănătate, abilități pentru viață, integrare socială și locuință/mediul fizic*.

Lista de verificare denumită **Pregătirea pentru tranziție** (Tabelul 2) este un instrument de autoevaluare care ajută membrii organizației militare aflați în tranziție, precum și familiile acestora, să înceapă să se gândească dacă ar trebui să solicite asistență specializată suplimentară. Scopul acestei liste este de a vă ajuta pe dumneavoastră și familia dumneavoastră să vă gândiți, în timp ce vă pregătiți pentru a pleca din sistem, la cele șase domenii cheie ale vieții care se intersectează. Planificarea timpurie va crește starea dumneavoastră de bine după activitate.

Alocați-vă timp pentru a răspunde cu atenție la fiecare întrebare. Lista de verificare conține 12 întrebări despre pregătirea dumneavoastră în toate aspectele principale ale vieții civile.

Fiecare pereche de întrebări tratează unul dintre cele șase domenii ale stării de bine. Intenția acestui instrument de autorefecție asupra tranziției este de a se asigura că nu sunt ratate aspecte semnificative în niciunul dintre domeniile stării de bine în timp ce vă pregătiți pentru tranziție.

Tabelul 2. Lista de verificare *Pregătirea pentru tranziție*

Cât de pregătit sunt pentru viața de după mediul militar Pregătirea pentru tranziție			
Alegeți răspunsul care vi se potrivește	Da	Nu sunt sigur	Nu știu încă
• Dacă plec din organizația militară, știu: - Ce să fac pentru a-mi găsi un loc de muncă - Ce studii mi-ar trebui și ce să fac pentru asta - Cum să mă pregătesc pentru viața în societatea civilă	— — —	— — —	— — —
• Sunt pregătit cu ce e nevoie pentru a-mi găsi un loc de muncă satisfăcător sau pentru a desfășura altă activitate care-mi place	—	—	—

Cât de pregătit sunt pentru viața de după mediul militar Pregătirea pentru tranziție			
Alegeți răspunsul care vi se potrivește	Da	Nu sunt sigur	Nu știu încă
• Mă simt pregătit din punct de vedere financiar pentru viața civilă • Voi fi capabil să mă descurc	— —	— —	— —
• Starea mea de sănătate fizică și psihică mă va ajuta să fac față oricărei provocări în mediul civil • Știu deja ce servicii și la cine să apelez dacă am probleme de sănătate	— —	— —	— —
• Voi beneficia de sprijinul familiei și al prietenilor după plecarea din organizația militară • Am hobby-uri și sunt implicat în activități care îmi plac, din afara sistemului militar	— —	— —	— —
• Am opțiuni și soluții pentru locuință după ce trec în rezervă • O să pot locui acolo unde-mi place	— —	— —	— —
• O să mă integrez foarte bine în mediul civil • Dacă voi decide să mă retrag/pensionează, familia mea se va adapta bine la acest proces de tranziție	— —	— —	— —
Dacă aveți nevoie de sprijin în oricare din domenii – angajare, finanțe, sănătate și recuperare, suport social, locuință sau oricare altul, nu ezitați să cereți sprijin specializat	Voi fi bine dacă plec	Ar trebui să mă mai gândesc	Am nevoie de sprijin

Dumneavoastră, membrii familiei sau un prieten, puteți folosi lista de verificare pentru a vă ajuta să vă gândiți dacă sunteți într-adevăr pregătit pentru tranziție (răspunsurile marcate cu **verde**), dacă trebuie să vă gândiți să cereți asistență sau sprijin suplimentar (răspunsurile marcate cu **galben**) sau dacă ați avea nevoie de îndrumare de specialitate (răspunsurile marcate cu **roșu**) în unul sau mai multe dintre domenii.

Această listă include aspecte ale angajării, educației, pensionării, de pregătire financiară, sănătate fizică și mentală, sprijinul prietenilor și al familiei, locuința și adaptarea la viața civilă.

De exemplu, la întrebarea 1, vi se va cere să vă autoevaluați astfel: „Știu ce pași trebuie să fac pentru a obține un loc de muncă bun”. Dacă răspunsul dumneavoastră este da, atunci bifați cu x sub caseta verde, „da”; dacă nu sunteți sigur, bifați sub caseta galbenă „într-o oarecare măsură”, iar dacă nu știți încă ce aveți de făcut, bifați x sub căsuța roșie, „nu”.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite și nu există un scor general. Aceste întrebări sunt concepute pentru a vă ajuta să schematizați nivelul la care vă aflați în pregătirea pentru tranziție.

Răspunsurile pe care le bifați vă vor ajuta să identificați nevoile pe care le aveți și să vă stabiliți obiectivele în procesul de tranziție, care, la rândul lor, vă vor ajuta la dezvoltarea *Planului dumneavoastră personal de tranziție*.

De asemenea, puteți revedea lista, răspunsurile pe care le-ați bifat și o puteți actualiza în viitor, dacă este necesar.

Capitolul IV. PLANUL DE TRANZIȚIE

4.1. Crearea unui plan de tranziție

Planul dumneavoastră personal de tranziție este documentul ghid, de bază, care vă poate ajuta să vă pregătiți și să treceți prin procesul de tranziție. Prin dezvoltarea și urmărirea unui **Plan de tranziție personalizat**, vă veți pregăti cu succes pentru viața de după cariera într-un mediu militar.

Pentru a vă dezvolta propriul Planul de tranziție, primul pas este să analizați și să reflectați asupra rezultatelor autoevaluărilor la chestionarele **Decizia de tranziție** și **Pregătirea pentru tranziție**, precum și la ideile și dorințele dumneavoastră personale despre unde și cum vreți să fiți după ce plecați din organizația militară.

Folosind toate aceste informații, următorul pas pe care trebuie să-l faceți este să determinați și să dezvoltați o serie de obiective concrete, personalizate, de tranziție, pentru fiecare domeniu al stării de bine.

Rezultatul obținut ar fi un Plan de tranziție specific dumneavoastră, care cuprinde obiective ce se potrivesc cu viziunea, competențele și dorințele pe care le aveți pentru a finaliza cu succes procesul de tranziție de la mediul militar la cel civil.

4.2. Obiective de stabilit pentru tranziție

În acest moment, este util să facem distincția între sarcini și obiective. Sarcinile sunt o serie de pași, simpli, dintr-o acțiune, pe care trebuie să-i finalizați pe rând, și care, de obicei, conduc către un obiectiv. În Anexa 4 veți găsi și veți putea consulta o listă a sarcinilor cheie de tranziție pe care ar fi bine să le urmăriți și să le finalizați pentru a vă asigura că atingeți fiecare obiectiv în parte, stabilit în funcție de cele 6 domenii esențiale din starea de bine.

Îndeplinirea acestor sarcini aplicabile din Anexa 4 este esențială pentru toți cei care se află în tranziție, însă nu constituie un Plan de tranziție.

Un plan de tranziție trebuie să conțină și obiective, nu numai sarcini. Obiectivele reprezintă scopurile dumneavoastră personale, ceea ce vreți să atingeți și unde vreți să ajungeți, ca parte a tranziției dumneavoastră.

De exemplu, obținerea unei diplome prin participarea la un curs de calificare poate fi un obiectiv pentru cineva care și-a dorit întotdeauna să profeseze într-un anumit domeniu.

Când vă construiți Planul de tranziție, asigurați-vă că vă gândiți bine și analizați îndelung unde vă vedeți în fiecare domeniu al stării de bine. Amintiți-vă că un plan integrativ, cuprinzător, de tranziție, conține obiective concrete pentru fiecare domeniu al bunăstării: *scop, finanțe, sănătate, integrare socială, locuință și abilități pentru viață*.

Un alt aspect important care trebuie luat în considerare este că mulți oameni presupun că, dacă nu au probleme într-un domeniu, atunci nu trebuie să-și facă griji cu privire la atingerea unor obiective sau la stabilirea unui plan pentru acel domeniu.

De exemplu, ați putea crede că, deoarece veți primi pensie și nu aveți datorii majore sau presiuni financiare, veți fi în siguranță pe plan financiar și, prin urmare, nu trebuie să luați în considerare zona finanțelor din starea de bine.

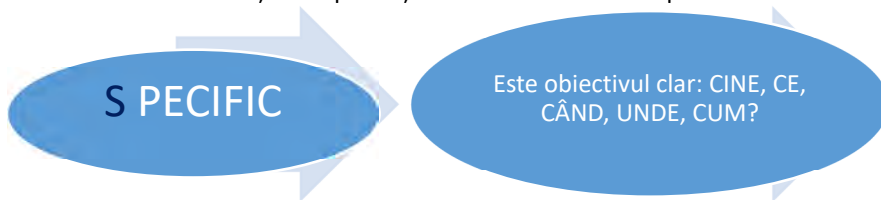
Deși este adevărat că aveți acces la bani, întrebarea este: aveți un plan cu privire la ce veți face cu ei? V-ați consultat cu un consilier de investiții sau un consilier de gestionare a veniturilor cu privire la modul în care veți cheltui banii pe care îi obțineți din pensie, în plus față de economiile dumneavoastră și orice alt venit pe care îl puteți obține din alte surse? Acest exemplu ilustrează cerința ca dumneavoastră să nu vă concentrați doar pe stabilirea obiectivelor pentru a corecta „zonele cu probleme” sau „slăbiciunile” pe care le aveți într-un domeniu, ci și să vedeți cum vă veți stabili obiectivele pentru a vă gestiona punctele forte.

*Când reflectați asupra a ceea ce doriți să realizați în fiecare domeniu al stării de bine, bunăstării dumneavoastră, asigurați-vă că nu vă creați doar obiective abstracte, nerealiste, de neatins. Ca recomandare, obiectivele dumneavoastră ar trebui să urmeze formatul **SMART**:*

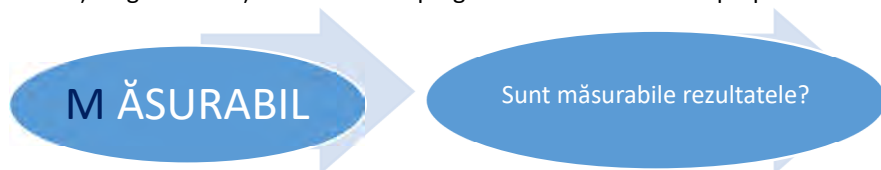
SPECIFIC
MĂSURABIL
ACCESIBIL
RELEVANT
TEMPORAL

- **Specific** – asigurați-vă că răspundeți la cele 5 întrebări (cei 5W): **cine** este implicat în a vă ajuta să vă îndepliniți obiectivul, **ce** încercați să obțineți, **când** vă veți atinge scopul, **unde** veți fi, unde veți ajunge când veți îndeplini obiectivul propus, **cum**

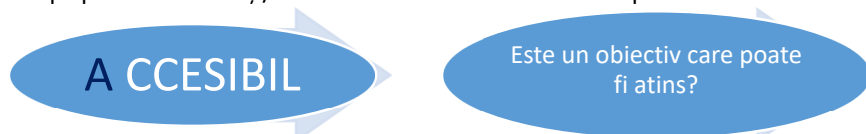
procedați pentru a realiza acest lucru și **de ce** este important acest scop pentru dumneavoastră. Încercați să răspundeți cu cât mai multe detalii posibile.



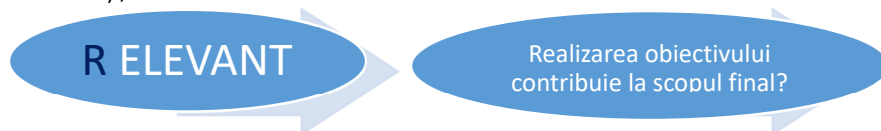
- **Măsurabil** - trebuie să puteți măsura progresul pe care l-ați făcut către atingerea obiectivului dumneavoastră. Această măsurătoare o puteți face în mai multe moduri și depinde de dumneavoastră: pe perioade de timp, repere, valori etc. Decideți singur cum veți măsura stadiul progresului către obiectivele propuse.



- **Accesibil** - asigurați-vă că obiectivul stabilit de dumneavoastră este realist. Este în regulă să vă propuneți obiective înalte la care să ajungeți în final, dar ceea ce trebuie să faceți este să descompuneți acel obiectiv înalt în obiective mai mici, mai ușor de atins. Folosiți apoi obiectivele mai mici ca trepte pentru a ajunge la obiectivul final. De exemplu, dacă scopul dumneavoastră este să vă deschideți o firmă, ați putea începe prin a vă înscrie și/sau finaliza studiile în domeniul respectiv.



- **Relevant** - este deosebit de important să vă asigurați că obiectivele stabilite de dumneavoastră în procesul de tranziție sunt relevante. Pentru a dezvolta un Plan de tranziție personalizat pentru dumneavoastră, nu unul generic, atunci fiecare obiectiv pe care îl stabiliți ar trebui să aibă o anumită relevanță și rezonanță personală pentru a vă ajuta să obțineți rezultatele pe care le urmăriți, în fiecare dintre domeniile stării de bine.



- Temporal (limitat în timp) - trebuie să existe o dată de încheiere până la care urmăriți să vă atingeți obiectivul. Acest lucru vă poate ajuta să vă motivați să vă îndepliniți obiectivele, să vă împiedice să vă blocați sau să amânați acțiunile și să vă permiteți să îndepliniți și alte obiective propuse. Încercați să fiți cât mai clar și eficient în termenele dumneavoastră limită (de exemplu, peste șase luni, voi finaliza două cursuri la care mă voi înscrie: unul de calculator și unul de contabilitate).



Întăi un exemplu despre cum să transformați un obiectiv general într-un obiectiv SMART complet:

Specific:

Am câteva idei despre o a doua carieră, dar nu știu cu adevărat care dintre ele mă atrage cel mai mult. Am nevoie de ajutor pentru a afla care dintre ele ar fi potrivite pentru mine, ținând cont de interesele, aptitudinile și abilitățile mele.

Măsurabil:

Până la data trecerii în rezervă, ar fi bine să am cel puțin două opțiuni de carieră sau profesii care se potrivesc cel mai bine intereselor, aptitudinilor și abilităților mele. Ar fi necesar ca cel puțin o zi sau două, trei după-amieze pe săptămână să le dedic discuțiilor, cursurilor, consilierii, explorării unei a doua cariere, cu specialiști sau colegi, pentru a-mi restrânge și alege opțiunile.

Accesibil:

Îmi pot rezerva timp în fiecare săptămână pentru a mă întâlni cu un specialist care să mă consilieze cu privire la o nouă carieră, pentru a completa diverse inventare de evaluare și pentru a analiza în amănunt ce carieră ar fi potrivită pentru mine. Pot vorbi, de asemenea, cu colegii care au făcut deja tranziția și au o nouă carieră în sistemul civil și care m-ar putea interesa, pentru a avea o imagine cât mai amplă și o perspectivă mai bună a ceea ce pot face și ce-mi doresc.

Relevant:

Identificarea unei soluții în vederea dezvoltării unei cariere potrivite pentru mine este esențială deoarece mă va ajuta să continui acest proces cu sentimentul puternic că am un scop, un obiectiv după viața militară. Până acum, nu m-a interesat foarte mult acest aspect, dar în ultimele șase luni de serviciu, acest lucru trebuie să devină o prioritate pentru mine, deoarece voi fi în curând în mediul civil și vreau să continui să muncesc pentru țara mea într-o altă poziție, în care să-mi folosesc abilitățile și experiența pe care le am.

Limitat în timp/Temporal:

În șase luni, ar trebui să am cel puțin două opțiuni de job pe care sunt interesat și motivat să le urmez.

Notă: Încercați să fiți cât mai precis posibil; cu cât un plan are mai multe detalii, cu atât este mai ușor de parcurs și finalizat.

4.3. Dezvoltarea planului de tranziție

Stabilirea obiectivelor SMART este piatra de temelie a planului dumneavoastră de tranziție; totuși, câteva obiective la un loc nu constituie un plan. Odată ce ați analizat temeinic și ați identificat obiectivele SMART pentru fiecare domeniu al stării de bine, următorul pas este să organizați aceste obiective într-un plan de tranziție real.

La prima vedere, toate obiectivele dumneavoastră personale de tranziție ar putea părea importante și ar putea părea descurajant să încercați să le îndepliniți pe toate. S-ar putea să simțiți chiar că nu este suficient timp într-o zi sau că nu aveți suficientă energie și resurse pentru a atinge obiectivele pe care vi le-ați propus.

O abordare cheie aici este să vă prioritizați obiectivele, astfel încât să știți unde să vă concentrați eforturile și în ce ordine să faceți asta. Pentru a vă prioritiza eforturile, examinați-vă obiectivele din aceste trei perspective: 1. termene limită, 2. nivel de urgență și 3. importanța reală.

1. Termene limită (estimarea timpului)

Unele dintre obiectivele dumneavoastră vor avea termene limită specifice, clare ce trebuie îndeplinite.

De exemplu, dacă obiectivul dumneavoastră este să finalizați un curs de certificare de un an în calculatoare, atunci probabil că cererea trebuie să o depuneți până la o anumită dată. În mod similar, dacă alegeți să utilizați fonduri europene pentru a vă deschide o afacere sau pentru a finanța un program, probabil că va trebui să vă înscrieți și să vă aprobe proiectul până la o anumită dată.

Un alt exemplu este că obiectivul de finalizare a planificării plecării din organizația militară trebuie îndeplinit înainte de data când trebuie efectiv să plecați din sistem. De aceea, prioritizarea obiectivelor din fiecare domeniu al stării de bine, în ordinea crescătoare a perioadei de timp necesară realizării (de la cea mai mică la cea mai mare perioadă de timp disponibilă), este un prim pas foarte util.

2. Nivel de urgență

Pentru a detalia și clarifica și mai mult prioritatea obiectivelor dumneavoastră, **Metoda Eisenhower** (Clear, 2022) reprezintă o modalitate eficientă pentru managementul timpului (Figura 4), prin care putem ierarhiza mai bine obiectivele, în funcție de gradul lor de urgență și importanță. Utilizați

cadranle de mai jos pentru a grupa obiectivele pe care le aveți în patru categorii și apoi abordați obiectivele în consecință.

Figura 4. Metoda Eisenhower de management al timpului (după Clear, 2022)

URGENT ȘI IMPORTANT Trebuie rezolvate imediat	IMPORTANT, DAR NU URGENT Planifică pentru mai târziu (proiecte pe termen mediu sau lung, activități de dezvoltare personală, sportivă sau profesională, timp dedicat familiei și prietenilor etc.)
URGENT, DAR NU IMPORTANT Deleagă altcuiva, fă în timpul liber (urgente neprevăzute, telefoane, email-uri, activități de rutină)	NICI URGENT, NICI IMPORTANT Elimină, amână (activități superficiale și banale, plăcute dar care ocupă mult timp: smartphone, tv, games, shopping, facebook etc.)

Urgent și Important

Facem referire aici la lucruri pe care trebuie să le finalizați cât mai curând posibil. De exemplu, dacă mai aveți doar 30 de zile înainte de data plecării, finalizarea întregii planificări și organizări pentru tranziție, ce veți face după ce ieșiți din sistem, va intra în această categorie.

Important, dar nu urgent

Acestea sunt lucruri pe care trebuie să le finalizați, dar aveți timp să vă programați și ulterior să finalizați acel lucru. De exemplu, faptul că trimiteți la timp CV-ul pentru un anunț de angajare.

Urgent, dar nu important

Vorbim aici de lucruri pe care puteți să le realizați, fie cu sprijinul cuiva, fie să le faceți când aveți timp liber. Un exemplu ar putea fi o programare la o sedință de consiliere financiară pentru investiții, ca să vă informați cum să vă gestionați veniturile după ce părăsiți organizația militară.

Nici urgent, nici important

Acestea sunt obiective pe care le puteți îndeplini în timpul liber, dar nu vă vor afecta grav tranziția dacă nu le atingeți.

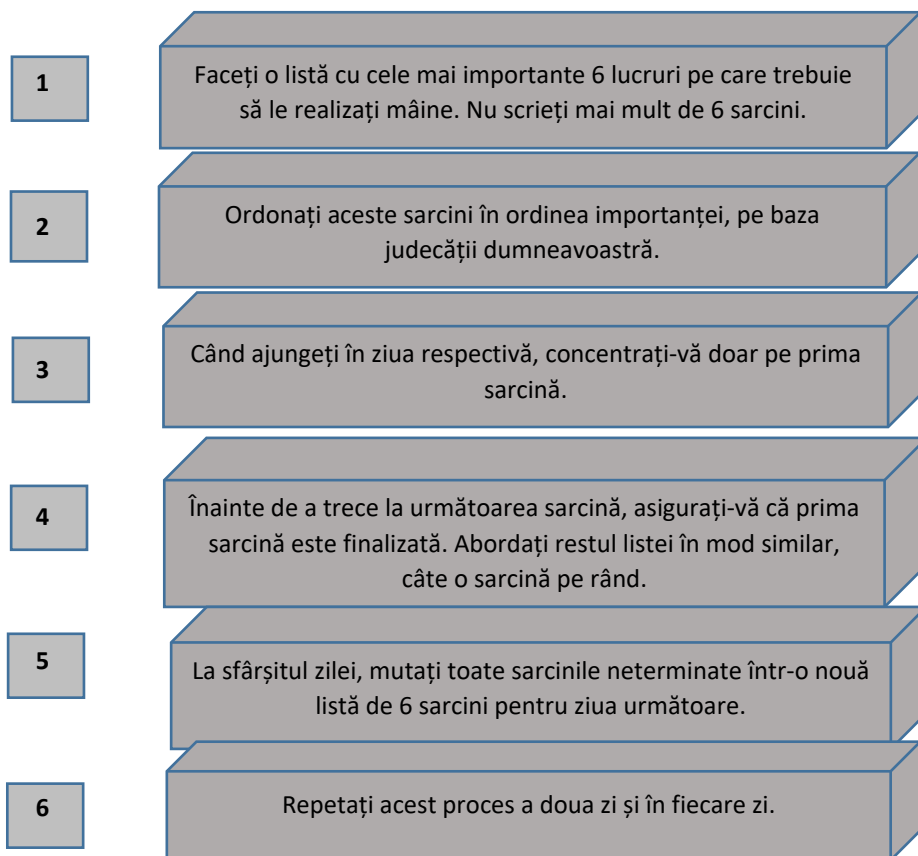
Concentrați-vă pe acestea numai când le-ați completat pe toate celelalte.

Metoda Eisenhower este utilă în managementul timpului deoarece contribuie la creșterea productivității și la eliminarea comportamentelor ineficiente în ceea ce privește atingerea obiectivelor.

3. Adevărata importanță

Metoda Ivy Lee - Figura 5, este o modalitate de a rafina și mai mult importanța reală a obiectivelor, gestionând, în același timp, și dozarea eforturilor și managementul timpului. În esență, aceștia sunt cei 6 pași pe care ar trebui să-i urmați (Oshin, 2018):

Figura 5 - Metoda Ivy Lee - dozarea eforturilor și managementul timpului



Această metodă vă va ajuta să identificați ce obiective sunt cu adevărat importante pentru dumneavoastră în acel moment și, de asemenea, să vă concentrați eforturile pentru finalizarea lor. În mod asemănător ați putea proceda cu obiectivele din domeniile stării de bine, soluție care vă va ajuta să identificați ceea ce este cel mai important pentru dumneavoastră în fiecare domeniu și să evitați astfel o listă lungă și complicată cu sarcini „de făcut” .

Odată ce ați stabilit, definit, organizat și priorizat obiectivele personale de tranziție, următorul pas ar fi să identificați ce resurse sau persoane, structuri, organizații, v-ar putea ajuta să vă atingeți obiectivele.

4.4. Un șablon de plan de tranziție

Pentru a vă ajuta să reuniți aceste informații și să vă sprijine în conceperea propriului plan de tranziție, găsiți un șablon de plan de tranziție în Anexa 5. Puteți utiliza acest model pentru a vă documenta, organiza, prioritiza și urmări propriile obiective pe parcursul procesului dumneavoastră de tranziție.

Modelul Planului de tranziție conține o *Fișă Rezumat* pe prima pagină, unde sunt scrise deja domeniile mari ale stării de bine. Pe această pagină, puteți enumera cele mai importante obiective pentru dumneavoastră, pe fiecare domeniu al stării de bine. Există chiar și un loc unde vă puteți semna Planul de tranziție, astfel încât să vă puteți considera și simți responsabil pentru atingerea obiectivelor dumneavoastră. Alături de această *Fișă Rezumat*, Planul de tranziție are în componere fișe speciale care corespund fiecărui domeniu al stării de bine (*Scop, Finanțe, Sănătate, Abilități pentru viață, Integrare socială și Locuință și mediul fizic*).

Pentru a vă ajuta să vă elaborați obiectivele în format SMART, în fiecare fișă există spații în care să notați obiective specifice, calendare, niveluri de prioritate, persoane responsabile și măsuri de luat. Când completați Planul de tranziție, încercați să vă asigurați că includeți cât mai multe detalii posibile pentru fiecare obiectiv.

4.5. Model de plan de tranziție personalizat

Un model de plan de tranziție finalizat poate fi găsit în Anexa 6. Acesta vă va ajuta să vizualizați cum ar putea arăta planul dumneavoastră de tranziție. Este de reținut faptul că obiectivele enumerate în acest mod, câte unul pentru fiecare domeniu, sunt personalizate și nu sunt valabile pentru toată lumea. Aceasta înseamnă că dumneavoastră vă veți stabili propriile obiective în propriul Plan de tranziție.

4.6. Document permanent

Planul de tranziție este un document pe care îl puteți folosi toată viața pentru că, pe măsură ce atingeți fiecare obiectiv din Planul de tranziție, pot fi dezvoltate și mai multe obiective în decursul timpului. De exemplu, dacă scopul dumneavoastră este să deveniți agent imobiliar sau specialist în domeniul resurselor umane, primul obiectiv propus ar putea fi să vă înscrieți la un curs de specialitate. După ce îl atingeți, următorul obiectiv ar putea fi să promovați toate examenele. După acest obiectiv, următorul pas ar fi să decideți unde să faceți practica de specialitate și să promovați examenul final și așa mai departe.

Planul de tranziție nu se încheie odată ce ajungeți la data plecării din organizația militară, ci va continua să vă ghideze pe parcursul întregului proces de trecere la viața civilă.

4.7. Lista cu activitățile și sarcinile de rezolvat în tranziție

Pentru a vă ajuta în această perioadă de schimbare, special pentru dumneavoastră, cei care urmează să treceți în rezervă, a fost concepută o listă detaliată cu recomandări și sarcini specifice tranziției (Anexa 4). Acest instrument de auto-ghidare vă va ajuta să vă urmăriți progresul în timpul tranziției; este defalcat pe cele șase domenii ale stării de bine și acoperă toți indicatorii necesari, pe toate domeniile, astfel încât să fiți cât mai bine pregătiți pentru procesul de tranziție.

Domeniile și activitățile propuse în această listă sunt într-o ordine aleatorie a priorităților, deoarece importanța acestora variază în funcție de fiecare persoană în parte și se poate modifica în timp. Cu toate acestea, fiecare dintre indicatorii propuși trebuie urmați în ordine cronologică. La sfârșitul fiecărei activități, o casetă de selectare vă ajută să identificați ce sarcini ați realizat, pe care dintre ele le-ați finalizat și pentru care aveți nevoie de asistență suplimentară. Fiecare activitate este valabilă pentru toți cei care doresc să treacă în rezervă, indiferent de gradul deținut sau vechimea în armată.

Este important să utilizați această *Listă cu activități* pentru a vă asigura că trecerea dumneavoastră de la mediul militar la cel civil se va desfășura cât mai bine posibil și vă va asigura o adaptare cât mai bună la societatea civilă.

Pentru a vă ajuta să vă construiți propria *Listă cu activități* necesară pentru dezvoltarea Planului dumneavoastră de tranziție, sunt furnizate informații suplimentare despre fiecare dintre domeniile stării de bine.

4.8. Analiza domeniilor stării de bine:

4.8.1. Integrare socială

Tranziția de la viața militară la cea civilă poate afecta relațiile interpersonale și legăturile sociale fie parțial, fie complet, deși există multe modalități recomandate prin care persoanele aflate în tranziție pot menține aceste legături în continuare, de exemplu prin participarea la reuniuni ale rezerviștilor sau membrilor activi ai organizației militare, ale asociațiilor cu specific din comunitatea respectivă, participarea la comemorări, menținerea unor prietenii strânse și legături de familie cu ceilalți rezerviști.

Cu toate acestea, este posibil ca o parte dintre relațiile construite în timp să se slăbească, să se răcească sau chiar să dispară, astfel că dezvoltarea unor noi rețele sociale în mediul civil poate fi o provocare pentru mulți dintre rezerviști. Integrarea socială prin intermediul acestor rețele sociale civile formale, informale și chiar virtuale, joacă un rol important pe timpul tranziției, în special în schimbarea de la identitatea militară la identitatea civilă, dar și pe parcursul vieții de după plecarea din structura militară.

Rețelele de suport social includ familiile, prietenii și grupurile de rezerviști/veterani, iar integrarea socială în ansamblul ei se concentrează pe nivelul și eficacitatea integrării dumneavoastră în mediul casnic, familial și comunitar, inclusiv în cadrul relațiilor, grupurilor și sprijinului social. Acest domeniu recunoaște și promovează importanța sprijinului și a relațiilor interpersonale bazate pe înțelegere, ajutor și respect reciproc. Acestea realizează conectarea dumneavoastră la relații sociale mai largi și vă oferă un sentiment de apartenență și implicare în comunitate.

De asemenea, sprijinul venit din partea familiilor, prietenilor și comunităților este asociat cu o stare de sănătate mai bună. Astfel de rețele de suport social vă pot ajuta în rezolvarea problemelor cu care vă confrunțați, să faceți față adversității și să mențineți un sentiment de stăpânire și control asupra circumstanțelor vieții dumneavoastră.

Relațiile sociale tind să acționeze ca un tampon împotriva agravării problemelor de sănătate și pot avea ca rezultat dezvoltarea personală, datorită naturii pozitive, rezultând un sentiment de satisfacție și bunăstare, de mulțumire de sine.

Datele statistice indică faptul că, cu cât oamenii mențin mai multe contacte sociale, cu atât ratele de deces prematur sunt mai mici.

Cel mai important aspect al acestui domeniu al stării de bine sau bunăstării personale este acela de a menține relații cu persoane care se sprijină

reciproc și de a fi implicat în comunitatea din care faci parte. O recomandare pentru dumneavoastră în acest sens ar fi voluntariatul sau înscrierea în Asociația militarilor veterani și a veteranilor cu dizabilități „Sfântul Mare Mucenic Dimitrie, Izvorătorul de Mir” (www.amvvd.ro) și participarea alături de membrii acesteia la activitățile și proiectele pe care le au în desfășurare.

**Câteva lucruri
de luat în considerare**

- Aveți alături familie și prieteni de încredere, dispuși să vă sprijine în tranziția de la viața militară la cea civilă?
- Sunteți la curent cu drepturile de care poate beneficia personalul în tranziție și rezerviștii militari sau veteranii? Ați luat legătura cu persoane care vă pot ajuta cu date relevante pentru situația dumneavoastră? Doriți să vă înscrieți în filiale ale diverselor asociații, firme, organizații?
- V-ați interesat de existența unor cluburi, centre sportive sau grupuri care au legătură cu activitățile sau interesele dumneavoastră?

➤ **Familia**

Procesul de tranziție vă oferă totodată oportunitatea de a lua în considerare și de a discuta cu membrii familiei dumneavoastră dorințele, nevoile lor și modul în care ei trec prin această schimbare. Este de remarcat faptul că, o componentă cu influență majoră asupra vieții de familie, cum a fost mediul militar, va fi înlocuit de o gamă mai largă de aspecte atunci când așteptăm cu nerăbdare viața de după trecerea în rezervă, iar în aceste momente, planificarea tranziției devine mai centrată pe familie.

Acest lucru este deosebit de important și de analizat, pentru că plecarea din organizația militară vă poate oferi oportunitatea de a vă realiza planurile și visele așteptate pe tot parcursul vieții, precum și șansa de a fi alături atât de familie, cât și de comunitatea locală.

Pentru multe familii ale celor încadrați în organizația militară, perspectiva revenirii sau stabilirii într-o altă zonă a țării sau acasă este foarte atrăgătoare.

A putea reînnoa sau dezvolta prietenii pe termen lung în același cartier și a aparține unor grupuri comunitare, sunt beneficii semnificative care au fost mai greu de menținut pe timpul cât ați fost într-un sistem militar, mai ales dacă

ați fost plecat perioade mai lungi de timp de acasă. A locui pe termen lung într-o singură locație ar putea crea, de asemenea, oportunități de a petrece mai mult timp cu familia, iar soției/soțului sau partenerului dumneavoastră îi va oferi posibilitatea de a avea un loc de muncă stabil și de a dezvolta o carieră. Astfel, decizia de a trece în rezervă vă poate oferi dumneavoastră și familiei un venit suplimentar, alături de venitul de care beneficiați deja ca urmare a activității din cadrul armatei.

În această perioadă de schimbare este posibil să vă confrunțați cu o pierdere temporară a identității proprii, iar dezvoltarea unei noi rațiuni de a trăi necesită timp, dar este în cele din urmă plină de satisfacții.

Membrii activi ai structurilor militare sunt obișnuiți să se relaționeze cu celelalte persoane conform regulamentelor, în funcție de gradele militare și pot căuta, astfel, o funcție cu statut similar în noua organizație în care sunt angajați, însă acest aspect este diferit de la om la om și se poate manifesta mai pregnant, mai puțin aparent sau poate fi chiar inexistent, în funcție de cultura corporativă a acelei persoane.

Sentimentul de pierdere a statutului pe care îl puteți simți, însoțește tranziția la viața civilă și v-ar putea afecta atât pe dumneavoastră, cât și pe familia dumneavoastră.

Sentimentul de camaraderie prezent în sistemul național de apărare se poate schimba în mediul civil pentru a reflecta atributele unice ale noii dumneavoastră comunități. De-a lungul anilor, ați adoptat cultura militară ca un mod de viață, astfel că poate fi neliniștitor să vă confrunțați cu o nouă comunitate și/sau un nou angajator ca un civil; învățarea normelor și așteptărilor sociale poate părea puțin copleșitoare la început.

Tranziția de la viața militară la cea civilă poate fi o provocare atât pentru membrii în activitate, cât și pentru familiile acestora.

Următoarea secțiune este concepută pentru a informa membrii familiei cum să se pregătească și să sprijine tranziția celor dragi.

➤ **Însoțitorii/aparținătorii**



Starea de bine a însoțitorului

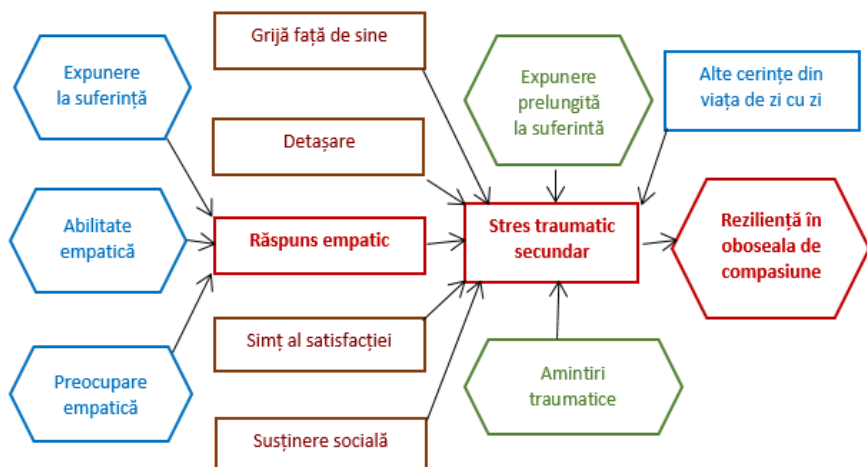
Adesea, membrii familiei și/sau prietenii devin în mod voluntar sau involuntar (în funcție de situație) însoțitori/aparținători. Responsabilitatea unui însoțitor/aparținător este auto-dirijată și provocatoare.

Însoțitorii/aparținătorii pot dezvolta simptome cum ar fi oboseala psihică, din cauza sentimentului de compasiune (oboseala de compasiune),

traume secundare și/sau traume indirecte, ei fiind afectați de ajutorul acordat celorlalți în detrimentul propriei stări de sănătate.

Dezvoltarea rezilienței față de oboseala de compasiune poate fi un instrument benefic pentru a face față situației în care vă aflați – model adaptat după Figley și Figley, 2017 (Figura 5).

Figura 5. Modelul rezilienței față de oboseala de compasiune



Următoarele informații vor ajuta în îndrumarea însoțitorilor, aparținătorilor, membrilor familiei, personalului în activitate și rezerviștilor militari, pe timpul unei tranziții rezultate în urma unei situații medicale.

Lista drepturilor însoțitorilor/aparținătorilor

Următorii itemi fac referire la drepturile pe care le aveți ca și însoțitor/aparținător al unui membru al organizației militare și au scopul de a vă readuce aminte că este recomandat să vă acordați timp pentru a avea grijă de DUMNEAVOASTRĂ.

Citiți-le atunci când simțiți nevoia și adăugați și altele pe care le considerați importante și de reținut. Adăugați drepturi care reflectă valorile, experiențele și pasiunile dumneavoastră unice.

AM DREPTUL:

1. Să mă gândesc la mine și la propria mea experiență ca însoțitor/apartinător. Îmi recunosc și îmi confrunt gândurile și comportamentele atunci când pot, dar uneori îmi dau permisiunea să le evit și să fac ceva distractiv și care să-mi distragă atenția.
2. Să am grijă de mine. Acest lucru nu este egoist. Îmi va da energie pentru a avea mai multă grijă de persoana la care țin.
3. Să cer și să obțin ajutor de la alții, chiar dacă persoana la care țin nu este de acord cu asta. Îmi cunosc limitele și fac doar ceea ce pot face.
4. Să păstrez doar pentru mine aspecte din propria mea viață care nu includ persoana la care țin. Am propria mea identitate și propria mea viață în afara îngrijirii.
5. Să fac unele lucruri doar pentru mine, oricând vreau.
6. Să mă enervez, să mă simt trist/ă, îngrijorat/ă și să vorbesc despre sentimentele dificile pe care le experimentez.
7. Să fiu tratat/ă cu considerație, afecțiune, iertare și acceptare pentru ceea ce fac pentru persoana la care țin și nu las această persoană să mă controleze folosind vinovăția, furia sau depresia.
8. Să fiu mândru/ă de ceea ce fac și de curajul pe care îl am în a avea grijă și a satisface nevoile persoanei la care țin.
9. Să îmi construiesc o viață care să-mi asigure un scop și un sentiment de fericire și după ce persoana la care țin nu mai are nevoie de ajutorul meu.
10. Să cunosc și să solicit îmbunătățiri ale resurselor pentru a mă ajuta și susține ca însoțitor/apartinător.
11. Să adaug propriile mele drepturi la această listă, pe baza propriei mele situații, sentimente și experiențe unice.



Trăiri afective ale însoțitorilor/apartinătorilor

Îngrijirea

Experiența de a avea grijă de o altă persoană este o experiență unică pentru fiecare persoană; la fel și sentimentele care o însoțesc. În calitate de însoțitor/apartinător, s-ar putea să vă dați seama că vă aflați într-o situație sensibilă care vă provoacă atât emoții pozitive, cât și negative, iar acest lucru este complet normal, natural. Este important să rețineți că emoțiile dumneavoastră pot uneori scăpa de sub control și acest lucru este firesc („cum te simți este așa cum te simți”).

Este normal să aveți o mulțime de emoții diferite, dar nu trebuie interpretate ca fiind corecte sau greșite – sunt pur și simplu ceea ce simțiți. Dați-vă voie să simțiți emoțiile și încercați să nu vă judecați, ci mai degrabă să le acceptați așa cum sunt. Acceptarea vă va permite să analizați și să vă confrunțați cu aceste sentimente și ce înseamnă ele pentru dumneavoastră, cum vă afectează acțiunile sau cum afectează persoana la care țineți și de care aveți grijă.

Emoții negative care pot apărea când aveți grijă de cineva

Ca și însoțitori/apartinători, vă puteți confrunța cu situații dificile și uneori puteți avea emoții negative cu privire la aceste situații. Puteți încerca să le ignorați, prin a nu vă lăsa să le simțiți sau a nu încerca să le rezolvați. Vă puteți spune că nu ar trebui să vă simțiți într-un anumit fel sau puteți pur și simplu să le ignorați. Însă ele există și sunt ale dumneavoastră; fac parte din experiența și situația dumneavoastră unică în care sunteți.

Sentimentele negative pe care le puteți experimenta depind de propria dumneavoastră situație și sunt absolut normale.

Anxietate: să fiți nesigur în privința viitorului vă poate face să vă simțiți anxios. Acest lucru se poate întâmpla atunci când vă faceți griji că se va întâmpla ceva rău. De exemplu, s-ar putea să vă simțiți anxios în legătură cu faptul că nu aveți suficient ajutor pentru a face față situației actuale, ceea ce vă poate face să credeți că lucrurile nu se vor îmbunătăți și că de fapt s-ar putea înrăutăți.

Frică: simțim frică atunci când ne simțim amenințați. Responsabilitățile care vin odată cu îngrijirea cuiva, iar ceea ce presupun și includ acestea se poate să vă sperie.

Vinovăție: în unele situații vă puteți simți vinovat. De exemplu, atunci când credeți că vă puneți pe primul plan nevoile sau dorințele.

Frustrare, furie și resentimente: aceste sentimente merg adesea împreună. S-ar putea să fiți frustrat pentru că nu puteți găsi suficient timp pentru a vă ocupa de dumneavoastră și asta poate duce la furie și resentimente.

Rănit (emoțional): pot exista zile în care simțiți că nimeni nu apreciază ceea ce faceți. De exemplu, cel de care aveți grijă poate experimenta sentimente de furie sau frustrare și uneori le poate direcționa către dumneavoastră. S-ar putea să vă fie foarte greu să nu vă simțiți rănit sau singur în aceste momente.

Izolare: uneori este posibil să nu mai aveți timp să faceți lucruri care vă plac la fel de des ca înainte, din cauza responsabilităților pe care le aveți legate de îngrijirea persoanei respective; acest lucru poate duce la a vă simți singur și fără sprijin moral.

Durere și tristețe: doliul este procesul de adaptare prin care trecem atunci când suferim o pierdere a cuiva drag, de care eram atașați. Durerea ne poate face să simțim multe emoții, care sunt greu de înțeles pentru cei care nu au trecut prin astfel de experiențe. V-ați putea simți trist, furios, singur, anxios și frustrat, toate acestea în același timp, dar și să le simțiți pe fiecare separat, în diferite momente, pe parcursul procesului de îngrijire.

Emoții pozitive care pot apărea când aveți grijă de cineva

Îngrijirea unei persoane poate fi o experiență minunată și pozitivă, plină de râsete și momente apropiate. S-ar putea să obțineți multă satisfacție dacă vedeți și simțiți că puteți ajuta persoana la care țineți atunci când are cea mai mare nevoie de dumneavoastră.

Sentimentele pozitive pe care le simțiți ca însoțitor/apartinător depind de situația în care vă aflați, atât dumneavoastră, cât și persoana de care aveți grijă.

Creștere/dezvoltare personală: puteți simți că vă dezvoltați personal deoarece învățați noi abilități, cum ar fi să deveniți mai răbdător, care vă permit să oferiți persoanei la care țineți o îngrijire mai bună. Uneori, s-ar putea să simțiți că nu veți putea depăși o nouă situație sau provocare, dumneavoastră sau persoana de care aveți grijă, dar, dacă luați lucrurile pas cu pas, veți învăța cum să le gestionați.

O mai mare apreciere pentru starea de sănătate și starea de bine: a avea grijă de cineva care este bolnav poate schimba felul în care priviți sau vă raportați la conceptele de viață și moarte. Acest lucru poate duce la o nouă înțelegere sau la un sentiment mai profund al sensului vieții; poate schimba ceea ce considerați până acum ca fiind important sau vă poate schimba obiectivele personale.

Relații consolidate: adesea, rolul de însoțitor/apartinător vă ajută să deveniți mult mai apropiat, fizic și emoțional, de persoana pe care o îngrijiți, iar acest lucru vă poate face să vă simțiți mai apreciat. Veți învăța că, prin a vă menține speranța și curajul, vă veți păstra puterea interioară. Acest lucru vă ajută la formarea unui sentiment de atașament și de încredere față de persoana de care aveți grijă.

Uneori, însoțitorii/apartinătorii nu au ei înșiși o stare de sănătate bună, dar trebuie, sunt nevoiți să aibă grijă de membrii familiei, cum ar fi copiii și tinerii.

În calitate de însoțitor/apartinător, este important să rămâneți puternic și să vă mențineți propria Stare de bine, astfel încât să vă puteți îndeplini rolul de însoțitor/apartinător.

Rămâneți puternici atunci când aveți grijă de copii, tineri, adulți sau vârstnici

În calitate de însoțitor/apartinător, „a rămâne puternic” poate să nu vi se pară întotdeauna posibil. Respectând însă cât mai multe dintre recomandările listei *Rămâi puternic* (Sullivan et al., 2012) de mai jos, vă oferiți dumneavoastră și celui de care aveți grijă cea mai mare șansă de a fi sănătoși și rezistenți.

Analizați lista și încercați să bifați cât mai mulți dintre cei șase pași de mai jos pe care îi puteți face astăzi sau în fiecare zi. Nu vă întristați dacă nu-i puteți realiza pe toți acum. Încercați în fiecare zi să vă apropiați tot mai mult de atingerea fiecărui pas.



Lista *Rămâi puternic*

Recomandări

- Odihniți-vă suficient
- Urmați o rutină zilnică a somnului
- Acordați importanță igienei somnului
- Păstrați un echilibru între odihnă și activități
- Deveniți un model de comportament pozitiv pentru cel de care aveți grijă

Sănătate

- Pentru a avea grijă de altcineva, trebuie să vă mențineți sănătos
- Nu vă depășiți limitele
- Practicați auto-îngrijirea
- Nu ajungeți la epuizare
- Încercați să aveți o persoană de rezervă, care să vă țină locul în cazul în care vă îmbolnăviți sau aveți nevoie de timp liber

Relații

- Gândiți-vă la relația dumneavoastră cu copilul, tânărul, adultul, bătrânul de care aveți grijă: Ce funcționează bine? Ce ar putea fi îmbunătățit?
 - Cum vă mențineți validarea și atașamentul în această relație?
 - Anxietatea sau frica vă împiedică să fiți însoțitorul/apartinătorul care ați dori să fiți?

Control

- O dată pe zi, desfășurați o activitate care să vă facă să simțiți că dețineți controlul asupra vieții dumneavoastră
- Faceți ceva care este doar pentru dumneavoastră
- Dacă vă place să faceți ceva anume, faceți acel lucru, ceea ce vă va da un sentiment de stăpânire, control și realizare

Alimentație

- Alegeți o alimentație echilibrată, nici prea multă, dar nici prea puțină, pentru că mâncarea vă dă energie
- Arătați celui pe care îl îngrijiți un model de comportament și educați-l despre alimentația sănătoasă și alegerile alimentare pe care ar fi bine să le facă
- Încercați să realizați din a servi masa împreună o activitate obișnuită; cumpărarea de alimente și pregătirea mesei sunt, de asemenea, activități pe care le puteți face împreună

Mișcare

- Asigurați-vă că aveți timp liber și vă mențineți activi
- Includeți în programul dumneavoastră activități fizice, cum ar fi o plimbare de seară sau de dimineață
- Implicați-vă în activități sociale și sporturi, competiții organizate etc.



Cum să-i determinați pe copiii sau tinerii de care aveți grijă să rămână puternici. Mai jos regăsiți câteva aspecte pe care le puteți avea în vedere.

Odihnă

- Impuneți-le copiilor sau tinerilor o rutină de somn
- Limitați utilizarea tehnologiei înainte de culcare
- Acordați importanță igienei somnului
- Ajutați-i să mențină un echilibru bun între odihnă și activități

Administrarea de medicamente

- Fiți conștient de faptul că cei mici nu pot lua singuri medicamentele prescrise și dați-le dumneavoastră sau asigurați-vă că urmează tratamentul
- Monitorizați cât de bine funcționează și ce reacții adverse are medicația prescrisă și informați imediat medicul
- Rugați adolescenții să spună ei înșiși medicului cum funcționează tratamentul și ce efecte are

Relații

- Ajuțați copilul sau tânărul să mențină relații pozitive și de sprijin
- Cereți și obțineți sprijin din partea grădiniței sau școlii, astfel încât copilul sau tânărul să aibă alături în mod constant un adult responsabil în care să aibă încredere
- Învățați copilul sau tânărul cum să comunice ceea ce simte
- Mențineți căldura și apropierea în relația pe care o aveți cu copilul sau tânărul de care aveți grijă

Control

- O dată pe zi, puneți copilul sau tânărul să facă ceva în care se simte încrezător sau care îl face să simtă că deține controlul asupra vieții sale
- A desfășura o activitate cu scopul de mai sus, îl va face să aibă emoții pozitive și îi va crește stima și încrederea în forțele proprii
- Puneți un sticker (o steluță, o bulină) pe un calendar pentru fiecare zi în care copilul sau tânărul realizează această activitate

Alimentație

- Rugați copilul sau tânărul să păstreze o dietă echilibrată din alimente sănătoase și bogate în nutrienți
- Nici prea multă, nici prea puțină: mâncarea este combustibil, energie, dar trebuie consumată într-un mod echilibrat
- Asigurați-vă că tânărul sau copilul mănâncă pe timpul zilei

Mișcare

- Asigurați-vă că tinerii beneficiază de timp liber și că sunt implicați în diverse activități
- Încurajați-i să introducă activitatea fizică în viața lor de zi cu zi, ieșind în aer liber
- Recomandați și încurajați mersul pe jos, exercițiile fizice, activitățile extrașcolare, sportul și implicarea în activități sociale

Autocontrol

- Ajutați-i să reziste tentațiilor, ispitelor, provocărilor
- Învățați-i care sunt și cum să evite comportamentele negative – acestea pot include oameni, social media, tehnologie, droguri, alcool

Limitări emoționale

Stresul responsabilităților suplimentare pe care le aveți ca însoțitor/apartinător și emoțiile care îl însoțesc pot fi foarte dificile. Este posibil să vă simțiți atât de copleșit încât să nu puteți acorda cea mai bună îngrijire. Acest lucru nu înseamnă că sunteți un însoțitor/apartinător nepotrivit. Înseamnă doar că ați ajuns la limita de toleranță și simțiți epuizare. În acest moment, este foarte important să cereți ajutor.

Iată câteva motive pentru care însoțitorul/apartinătorul **nu solicită ajutor:**

- Sentimente de vinovăție, neputință, rușine;
- Crede că este singurul într-o astfel de situație;
- Lipsa de cunoștințe despre opțiunile sau resursele disponibile;
- Nu își permite să plătească pentru serviciile formale, instituționale de îngrijire;
- Nu are suficient timp pentru a găsi un înlocuitor;
- Credințe culturale care descurajează ajutorul din afara familiei;
- Lipsa serviciilor de asistență care să corespundă nevoilor și cerințelor persoanei;
- Sentimente de tristețe, chiar depresie, care pot reduce motivația necesară pentru a găsi ajutor;
- Nu poate vorbi despre ceea ce simte.

Este întotdeauna în regulă să cereți ajutor. Solicitarea unui sprijin suplimentar înseamnă a-i oferi persoanei de care sunteți responsabil cele mai bune servicii de îngrijire.

Ar trebui să simțiți mândrie pentru ceea ce puteți face și să realizați că aveți dreptul de a vă menține în continuare într-o stare de sănătate fizică și mentală bună, de a vă face timp și pentru propria persoană pentru a desfășura diverse activități ce fac ca viața să aibă sens pentru dumneavoastră.

Dacă observați o schimbare majoră în sănătatea dumneavoastră mentală sau fizică, discutați cu medicul sau psihologul dumneavoastră cât mai curând posibil.



Despre însoțitorul/apartinătorul unui membru al organizației militare bolnav sau rănit

Însoțitorii/apartinătorii se pot confrunta cu provocări semnificative atunci când au în grijă un veteran rănit, care prezintă reacții psihocomportamentale dezadaptative (tulburări relaționate cu stresul operațional și evenimentele traumatice), și se ocupă în același timp și de gestionarea altor responsabilități legate de muncă, viață, familie și propria persoană.

Tulburările relaționate cu stresul operațional și evenimentele traumatice pot fi rezultatul sau pot fi determinate de vătămarea psihică sau fizică care a avut loc pe timpul desfășurării acțiunilor militare și pot fi descrise cel mai bine ca reprezentând orice dificultate psihologică persistentă care rezultă din sarcinile operaționale din timpul serviciului activ. Pot fi incluse aici afecțiuni diagnosticate cum ar fi anxietatea, depresia sau tulburarea de stres post-traumatic.

Însoțitorii/apartinătorii care se confruntă cu dificultăți și ar dori să discute cu un profesionist în sănătate mintală și comportamentală pot apela la psihologii clinicieni operaționali din cadrul spitalelor/policlinicilor militare aparținând Secțiilor psihologie operațională din cadrul Centrului național militar de psihologie și sănătate comportamentală, în funcție de aria de responsabilitate sau la psihologii voluntari din cadrul Asociației Societatea de Psihologie Militară (Anexa 7).

De asemenea, personalul din cadrul sistemului de apărare, ordine publică și siguranță națională regăsesc în Anexa 7 informațiile necesare pentru accesarea serviciilor de asistență psihologică asigurate pe întreg teritoriul național.

➤ **Reacții psihocomportamentale dezadaptative**

Comportamentele dezadaptative sunt distructive și uneori riscante. Însoțitorii/aparținătorii, personalul în activitate și rezerviștii militari (în special veteranii), ar trebui să caute ajutor imediat dacă se confruntă cu aceste tipuri de comportamente:

- Nevoia de a face rău (rănirea) propriei persoane sau altora și/sau gânduri de sinucidere;

- Incapacitatea de a controla furia;
- Tendința de a cheltui excesiv;
- Agresivitatea fizică (violență sau amenințare);
- Abuzul de substanțe pentru a face față situației;
- Conducerea sub influența alcoolului sau a substanțelor psihoactive;
- Amenințarea (fizică sau emoțională) din partea altcuiva;
- Forțarea de a se implica în activități sexuale împotriva voinței.

RECOMANDĂRI pentru a rămâne sănătos din punct de vedere emoțional/psihic:

- Găsiți resurse comunitare care să implice servicii de asistență psihologică, socială sau medicală disponibile;

- Găsiți un prieten sau un membru al familiei cu care să vorbiți sau să vă alăturați unui grup de sprijin;

- Găsiți un nou hobby sau activați altul mai vechi și încercați să îl implementați în rutina zilnică (citirea unei cărți, exerciții fizice, arte și meșteșuguri, vizionarea unui film preferat etc.);

- Căutați și apelați la ajutor specializat de la un psihoterapeut, lider religios sau spiritual sau asistent social dacă stresul, deprimarea sau anxietatea, simțiți că încep să scape de sub control.

➤ **Prevenirea violenței în familie**

Tulburările relaționate cu stresul operațional și evenimentele traumatice, în general, nu duc la violență în familie; cu toate acestea, violența în familie poate avea loc în orice casă, în orice moment. Violența în familie înseamnă un abuz de putere, încredere sau dependență în cadrul unei relații de familie și include multe forme de comportament abuziv. Exemplele includ abuzul emoțional, abuzul psihologic, hărțuirea, neglijarea, exploatarea financiară, distrugerea proprietății, rănirea animalelor de companie, agresiunea fizică, agresiunea sexuală și omuciderea. Comportamentul abuziv are ca rezultat adesea ca persoana să simtă frică și să se simtă controlată.

O relație este abuzivă dacă fie partenerul, fie membrul familiei:

- Îl domină, îl controlează sau îl ține izolat pe celălalt;
- Folosește insulte;
- Creează daune bunurilor celui alt;
- Manifestă gelozie sau posesivitate extremă;
- Împinge, lovește, aruncă lucruri, sufocă sau reține fizic, forțează sexul;
- Limitează accesul la bani.

➤ **Îngrijirea de sine**

Îngrijirea unei persoane cu probleme de sănătate mentală și comportamentală sau care a fost diagnosticată și se confruntă cu o boală mentală poate fi și plină de satisfacții, dar și deosebit de stresantă.

Veți învăța noi abilități și veți construi o relație mai puternică cu persoana de care aveți grijă, dar acest lucru se va întâmpla pe măsură ce vă veți asuma noi responsabilități legate de îngrijirea acelei persoane.

Stresul, în general, face parte din viața noastră, dar dacă nu este gestionat bine, poate duce la apariția problemelor de sănătate.

Însoțitorii/apartinătorii manifestă, de multe ori, tendința de a se concentra mai mult pe persoana de care au grijă decât pe ei înșiși și se pun pe locul doi ca prioritate.

Cel mai important aspect de reținut pentru un însoțitor/apartinător, în acest context, este să aibă grijă de EL.

Acțiunile pe care le întreprindem pentru a avea grijă de starea de bine și sănătatea noastră sunt cunoscute sub denumirea de *îngrijire de sine*. Deși a fi însoțitor/apartinător presupune și implică susținerea în primul rând a persoanei respective, este foarte important să vă susțineți mai întâi pe dumneavoastră și să stabiliți limite.

Cu alte cuvinte, este la fel ca în instrucțiunile de dinainte de a decola cu avionul, când sunteți instruit să vă puneți propria mască de oxigen înainte de a ajuta o altă persoană să o pună pe a ei. Ca însoțitor/apartinător în spectrul sănătății mintale și comportamentale, trebuie să aveți grijă de dumneavoastră înșivă înainte de a putea avea grijă de altcineva.



Barierile comune în calea autoîngrijirii includ:

- Propriile dumneavoastră atitudini și convingeri de genul: „Sunt egoist dacă dorm târziu astăzi”;
- Teama de a cere ce aveți nevoie: „Mă simt suprasolicitat, am nevoie de timp liber, dar nu pot să-mi iau concediu”;
- Frica, rușinea sau să nu știți unde sau cum să cereți ajutor: „Nu vreau să-i deranjez pe alții, au propriile lor probleme”;

• Dorința de a arăta că vă pasă și de a vă exterioriza afecțiunea într-un mod altruist: „El este fiul meu, el este prioritatea mea”.



Recomandări pentru a avea grijă de propria persoană:

- Stabiliți-vă limite pentru ceea ce puteți face;
- Obișnuiți-vă să spuneți „NU” dacă trebuie; este în regulă;
- Cereți ajutor; familia, prietenii, chiar și colegii ar putea dori să vă ajute, dar nu știu cum;
- Delegați unele dintre responsabilitățile dumneavoastră altora;
- Alocați-vă timp zilnic pentru a avea grijă de dumneavoastră;
- Prioritizați-vă programul zilnic;
- Angajați-vă în activități pe care le găsiți relaxante (meditație, yoga sau o plimbare zilnică);
- Încercați să vă cunoașteți limitele;
- Învățați cum să recunoașteți semnele care arată că sunteți stresat;
- Învățați modalități de a face față stresului;
- Vorbiți cu alte persoane care au trecut prin ceea ce treceți dumneavoastră;
- Împărtășiți-vă sentimentele și gândurile celor apropiați;
- Mențineți active celelalte relații;
- Încercați să nu vă bazați sau să abuzați de cafeină, alcool sau droguri pentru a face față situației;
- Concentrați-vă pe lucrurile pe care le puteți controla;
- Stabiliți-vă obiective realiste pentru dumneavoastră și pentru persoana de care aveți grijă;
- Fiți pregătiți astfel încât, dacă aveți nevoie de mai mult sprijin, să știți la cine să apelați.



Construiți-vă propria strategie

Exemplu:

- SCOP: Conectare cu cei care mă pot ajuta.
- INSTRUMENT: Crearea propriei mele rețele de suport, de sprijin.
 - Când vă gândiți la o rețea de suport, ce vă vine în minte?
 - De cine și de ce aveți nevoie?
 - Cine vă poate ajuta cu fiecare nevoie?
- Țineți cont de diferitele tipuri de suport din jurul dumneavoastră, inclusiv:
 - Sprijinul informal (prietenii, vecinii, familia);
 - Suportul formal (medic, psiholog, asistent social, consilier);
 - Grup de sprijin, religios sau grup spiritual.

Privind tabelul de mai jos (Tabelul 3) ca exemplu, creați o strategie similară pentru rețeaua dumneavoastră de sprijin.

Tabelul 3. Model fișă rețea de sprijin

De ce am nevoie?	Cine mă ajută?	Cum și când fac asta?
Să vorbesc cu cineva	Cel mai bun prieten	La cafea sau la telefon
Să îmi plimbe cineva câinele	Fiica vecinului meu	Îi voi plăti 50 de lei pe săptămână
Să fac o pauză	Soacra mea	În sâmbăta din lună când vine la noi
Să mă ajute cineva la curățenie	Ceilalți copii ai mei	Voi face un program cu activitățile necesare



De ce tip de ajutor aveți nevoie?

Este important să identificați tipul de ajutor de care aveți nevoie. Explicați problemele cu care vă confrunțați familiei, prietenilor, colegilor și membrilor comunității, astfel încât aceștia să poată înțelege situația dumneavoastră și să vă sprijine.

Păstrați permanent legătura cu ei și încercați să-i includeți în orice decizie pe care doriți să o luați.

A face ceva pentru dumneavoastră, cum ar fi să vă luați o scurtă vacanță, poate fi de ajutor. Dacă oferiți îngrijire altor persoane sau aveți persoane aflate în întreținere, puteți cere unui membru al familiei care este disponibil să vă ajute cu unele dintre îndatoririle dumneavoastră și să fie acolo dacă persoana de care aveți grijă are nevoie de sprijin pe timpul cât dumneavoastră sunteți plecat.

Gândiți-vă la sarcinile pe care puteți sau nu puteți să le faceți în mod obișnuit. Apoi gândiți-vă cât de des ați avea nevoie de ajutor, de exemplu: în fiecare zi, o dată pe săptămână sau doar seara?

Faceți o listă cu oamenii care au fost de acord să vă ajute atunci când aveți nevoie de o pauză.

Familia, prietenii și vecinii:

Persoanele cele mai apropiate de dumneavoastră și de situația în care vă aflați pot fi o sursă de ajutor care nu vă costă bani. Cereți-le ajutor specific într-o problemă anume (Tabelul 4). Chiar dacă întâlnirile și discuțiile cu familia și prietenii sunt utile, asigurați-vă că respectați opiniile și limitele fiecăruia.

Tabelul 4. Șablon rețea de sprijin

De ce am nevoie?	Cine mă ajută?	Cum și când fac asta?

Scopul acestei secțiuni este să vă ajute să determinați ce tip de ajutor aveți nevoie, precum și cine vă poate ajuta și cum puteți fi ajutat.

Programul HOPE – Help our Peer by Providing Empathy (Speranță – Să ajutăm colegii fiind empatici)

Unele țări membre NATO au dezvoltat și implementat acest program pentru cei care au pierdut o persoană dragă, cunoscând faptul că, pentru aceștia, procesul de schimbare sau tranziția, este, de asemenea, foarte dificil.

Misiunea programului HOPE este de a oferi sprijin confidențial familiilor care au suferit pierderea unei persoane dragi, incluzând aici și colegi din sistemul militar, fie că sunt încă în activitate sau au trecut în rezervă și indiferent de cauza pierderii: dacă aceasta este atribuită serviciului sau altor factori precum moarte subită, accident, boală, sinucidere, cauze naturale.

În multe cazuri, această legătură cu *peer helper* (sprijinul *peer-to-peer* - de la coleg la coleg) este de mare ajutor; chiar dacă familia, prietenii și, în unele cazuri, personal specializat (consilieri, psihologi, medici) sunt disponibili pentru a oferi sprijin, multe persoane îndoliate își exprimă și dorința de a vorbi cu cineva care a trecut printr-o experiență similară.

Oamenii care sunt în perioada de doliu și suferă realizează adesea o conexiune cu colegii lor de sprijin, de suferință (*peer helper*) pentru că înțeleg că aceștia au trecut deja prin această situație și îi înțeleg mai repede și mai bine.

Programul se bazează pe voluntari instruiți în acest sens, care au trecut prin experiențe similare și care oferă sprijin de la egal la egal (*peer-to-peer*) familiilor îndoliate. Membrii familiilor sunt bineveniți oricând și nu există o perioadă limitată de timp pentru cererile de sprijin din cadrul programului.



Impactul Programului

- Programul HOPE a fost validat științific în procesul de doliu.
- Rezultatele și datele programului ilustrează rezultate pozitive ridicate și îmbunătățirea stării de bine din punct de vedere psihologic pentru familii.
- Programul ajută membrii familiei să nu se simtă singuri în această situație dureroasă și oferă un sentiment de siguranță și încredere.

Rolul Programului HOPE este de a oferi sprijin specializat prin intermediul voluntarilor și de a crea o stare de confort persoanelor îndoliate.

Cei implicați vor asculta poveștile de viață, gândurile, vor recunoaște sentimentele celor în cauză și, la rândul lor, vor împărtăși propria experiență cu aceștia, ceea ce oferă persoanei în suferință un sentiment de SPERANȚĂ (HOPE).

4.8.2. Mediul cultural și social

Integrarea în comunitate se realizează prin crearea unei rețele de sprijin, prin desfășurarea de activități de îmbunătățire a calității vieții, învățare activă și implicare. Aceste lucruri vă permit dumneavoastră și familiei dumneavoastră să creșteți împreună.

Asigurarea de servicii de specialitate adecvate oferite membrilor comunității și familiilor acestora este esențială, iar dumneavoastră este recomandabil să vă familiarizați cu ceea ce comunitatea are de oferit. Acest ghid vă pune la dispoziție un model de formular (tabelul 5) pentru a vă ajuta în acest proces de cunoaștere a rețelei de sprijin comunitare:

Tabelul 5. Integrarea în comunitate – Formular de contact

Integrarea în comunitate – Formular de contact		
Domeniul	Punct de contact	Acțiuni întreprinse
DCVP		
CMJ/S		
Organizația militară de proveniență		
Asociații		
Policlinici/spitale		
Parcuri pentru copii		
Medic de familie		
Medic pediatru		
Stomatologie		
Farmacii		
Instituții financiare - bănci		
Grădinițe/școli		
Primăria		
Magazine alimente		

Integrarea în comunitate – Formular de contact		
Domeniul	Punct de contact	Acțiuni întreprinse
Mall-uri		
Frizer/coafor		
Turism		
Restaurante		
Recreere (case de cultură, sală de spectacole, cinematograf)		
Altele		

Acest formular este furnizat pentru a sprijini procesul de formalizare în legătură cu resursele comunitare. Organizațiile sunt enumerate cu spațiu pentru a indica punctul de contact/numărul de telefon și acțiunile întreprinse. Analizați aceste aspecte împreună cu familia pentru a cunoaște ce are de oferit comunitatea.

**Câteva lucruri
de luat în considerare**



Pentru a fi într-o relație de sprijin reciproc și implicat în comunitate, sunt recomandate următoarele aspecte pentru a vă ajuta să treceți mai ușor prin perioada de tranziție:

Cu minim 6 luni înainte de ieșirea la pensie

- Luați în considerare schimbul de informații de contact cu organizația militară și colegii militari cu care doriți să păstrați legătura.
 - Gândiți-vă la aderarea la asociații cu specific militar pentru a vă susține în continuare interesele.
- Construiți-vă rețeaua de contacte sociale din viața civilă.
 - Luați în considerare implicarea și aderarea la grupuri cu credințe, limbă, cultură etc. similare;
 - Luați în considerare participarea la activități, evenimente sportive, asociații, evenimente de coaching care vă plac;
 - Luați în considerare implicarea în activități de dezvoltare spirituală;
 - Luați în considerare opțiunile de voluntariat.

- Creați-vă lista de contacte online pentru rețelele sociale (de exemplu, Facebook, Instagram etc.).
- Rămâneți conectat cu familia și cu prietenii de o viață.

Cu cel mult 1 lună înainte de data ieșirii la pensie

- Luați în considerare dacă doriți să vă conectați cu un program de mentorat de la egal la egal (Peer to peer), iar dacă acesta nu există, cu foști colegi care au trecut prin aceeași situație.
- Gândiți-vă dacă ați dori să fiți mentor (după începerea tranziției) pentru membrii din organizația militară care urmează să iasă la pensie.
- Stabiliți cât de mult doriți să rămâneți implicați în comunitatea cu specific militar.

4.8.3. Locuința și Mediul Fizic

Domeniul *locuința și mediul fizic* are în vedere structura fizică a locuinței, precum și mediul social și fizic în care se află. Structura fizică a casei include starea în care se află și ce reparații ar necesita, nivelul de accesibilitate, asigurarea cu apă potabilă, curent, gaze etc. Dimensiunile sociale ale locuinței includ securitatea cartierului și sentimentul de apartenență și siguranță pe care vi-l oferă locuința. Mediul care înconjoară o casă ia în considerare și apropierea de servicii precum școli, zone de recreere, îngrijire a sănătății și cumpărături.

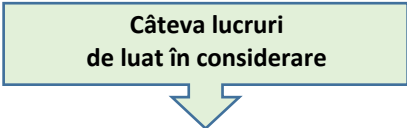
O locuință sau un cartier inadecvat pentru dumneavoastră poate duce la probleme în starea dumneavoastră de sănătate. O locuință precară sau lipsa adăpostului reprezintă un risc în această perioadă de după serviciu și poate fi cauzată atât de circumstanțe sau factori individuali, cât și de factori ce țin de sistemul social sau cel militar din țara noastră.

Într-un mediu organizat și bine pus la punct, factorii legați de locuințe, cum ar fi calitatea locuințelor, asigurarea utilităților, designul orașului și sistemelor de transport sunt luați în calcul, pentru că aceștia pot influența în mod semnificativ bunăstarea dumneavoastră fizică și psihologică.

Atunci când vă aflați în tranziție și ați găsit o cazare sigură, confortabilă și la prețuri accesibile, vă veți putea concentra și dezvolta celelalte elemente ale stării de bine. Un domiciliu sigur este important pentru a vă asigura un nou loc de muncă sau pentru a vă putea concentra asupra sănătății și a timpului petrecut în familie.

Cel mai important aspect al acestui domeniu al stării de bine este de a trăi în locuințe și cartiere sigure, adecvate și accesibile.

Câteva lucruri de luat în considerare



- Considerați că puteți avea acces la o gamă destul de vastă de locuințe din care să alegeți și că nu sunteți pus într-o situație incomodă?
- Sunteți încrezător că veți putea găsi o locuință pe care să v-o permiteți din punct de vedere financiar, care să fie adecvată cerințelor dumneavoastră și care să vă ofere sentimentul de siguranță?
- Raportat la bugetul dumneavoastră, costurile legate de locuințe sunt rezonabile și gestionabile?
- V-ați interesat în comunitate despre cum puteți accesa servicii sau persoane pentru a renova, a face modificări la locuință (electricieni, instalatori etc.), servicii de asistență și curățenie la domiciliu (baby-sitter, îngrijitor, grădinar etc.)?
- Luând în considerare costul locuințelor și al altor servicii, ați luat în calcul modificarea ratelor ipotecare sau a dobânzilor, a taxelor și impozitelor locale, a costurilor cu utilitățile și de întreținere a casei sau apartamentului dumneavoastră?
- Ați făcut o listă și ați luat în considerare anumite criterii care să vă ajute să alegeți o casă sau un apartament pentru a locui după ce veți trece în rezervă?

Găsirea unei case

După ce pleacă din mediul militar, multe familii se gândesc unde vor să locuiască. Pentru unele dintre ele, acest lucru nu va fi o problemă, deoarece și-au achiziționat deja propria locuință. Unii nu intenționează să se mute în altă parte (oraș, zonă, țară), având deja rădăcini în comunitatea lor.

Cu toate acestea, alte familii pot decide să-și schimbe reședința, fie pentru că trebuie să părăsească locuința asigurată de sistemul militar, fie pentru că doresc să se mute mai aproape de familia de origine, de anumite servicii sau din alte motive.

Indiferent dacă, împreună cu familia, decideți să cumpărați sau să închiriați, locuința constituie cea mai importantă și costisitoare achiziție din gospodărie. Evaluarea financiară și procesul de planificare vor fi esențiale pentru a vă ajuta să vă determinați opțiunile de mutare, cumpărare sau închiriere a unui spațiu de locuit într-un nou loc de domiciliu.

În alegerea acestuia, ar trebui să luați în considerare următoarele aspecte:

- În ce zonă v-ar plăcea să vă petreceți sau să locuiți în următorii ani?
- V-ar fi confortabil să trăiți în acel cartier sau zonă?
- Cunoașteți pe cineva (colegi, prieteni, familie) în acea comunitate?

- Sunt disponibile serviciile de care aveți nevoie împreună cu familia?
- Aveți o rețea socială de contacte care v-ar putea ajuta în caz de urgență?

Dacă da, creați o listă.

- Ați discutat aceste aspecte cu soția/soțul sau partenerul/partenera?
- Ce ar fi cel mai avantajos pentru dumneavoastră: să închiriați sau să cumpărați o locuință? De ce?

- Noul loc de domiciliu v-ar asigura serviciile medicale de care aveți nevoie?
- Mutarea la oraș sau la țară: care sunt avantajele sau dezavantajele? Faceți o listă.

- Dumneavoastră și soția/soțul sau partenerul/partenera vă puteți găsi de lucru în această zonă?

- Ați luat legătura cu un agent imobiliar?
- Faceți această achiziție a unei locuințe pe termen lung sau doar pentru a vinde după câțiva ani? Care sunt motivele? Merită achiziția?

- Ați discutat cu soția/soțul sau partenerul/partenera ce caracteristici vă doriți să dețină următoarea dumneavoastră casă? Dacă da, enumerați-le.

- În funcție de situația dumneavoastră financiară, vă puteți permite să trăiți și să întrețineți această casă, apartament?

- Noua locuință ar satisface nevoile copiilor dumneavoastră? Dacă da, cum?
- Există motive întemeiate să vreți să trăiți în această comunitate? Dacă da, enumerați-le.

Următorul formular a fost conceput pentru a vă ajuta să vă organizați căutarea unei noi locuințe (Tabelul 6).

Organizațiile sunt enumerate cu spațiu pentru a indica punctul de contact/numărul de telefon și acțiunile întreprinse.

Tabelul 6. Formular de contact pentru căutarea unei locuințe

Căutarea unei locuințe - Formular de contact		
Servicii necesare	Punct de contact	Acțiuni întreprinse
Agenții imobiliare		
Bancă		
Companie de asigurări		
Notar/avocat		
Taxe și impozite primărie		
Altele		

**Câteva lucruri
de luat în considerare**

Pentru a vă găsi un spațiu de locuit în siguranță, adecvat și la prețuri accesibile, este recomandat să luați în calcul următoarele aspecte:

Cu 7-12 luni înainte de a trece în rezervă:

- Decideți unde veți locui după ce plecați din organizația militară;
- Interesați-vă de existența și amplasarea serviciilor comunitare, cum ar fi școli, grădinițe, sport, artă etc.

Cu 1-6 luni înainte de data ieșirii din sistem:

- Aranjați-vă mutarea:
 - o Identificați o locație pentru depozitarea pe termen mediu sau lung a lucrurilor și bunurilor de uz casnic;
 - o Stabiliți sau aranjați cazarea pentru închiriere dacă nu v-ați decis să cumpărați.

Cu 1 lună înainte:

- Asigurați-vă că informațiile dumneavoastră de contact sunt actualizate;
- Solicitați o prelungire a contractului de închiriere, dacă este necesar;
- Contactați firma de mutări sau persoanele care vă ajută să vă mutați, dacă este cazul.

4.8.4. Sănătatea

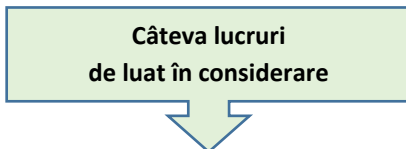
Sănătatea a fost și va rămâne un domeniu extrem de important al stării dumneavoastră de bine. Conceptul de sănătate este amplu și include mai mult decât sănătatea fizică sau absența bolii și necesită mai mult decât doar o funcționare fizică bună. Sănătatea poate fi privită ca o combinație a capacității fizice, sociale, mentale și spirituale a unui individ de a funcționa bine (OMS, 1948).

Aceasta include capacitatea de a ne adapta la situații noi și provocatoare și se bazează pe propriile resurse fizice și mentale, cum ar fi capacitatea de a gestiona stresul sau aceea de a rezolva probleme. Acest lucru este complet diferit de resursele externe pe care le avem la dispoziție, cum ar fi să avem un loc de muncă, să avem bani, să deținem abilități și aptitudini pentru viață, să dezvoltăm relații sănătoase și să trăim într-o casă decentă.

Starea de sănătate a unei persoane depinde de bunăstarea fizică, socială, mentală și spirituală. A investi în sănătatea personală și a fi sănătos vă

permite rezolvarea problemelor în alte domenii ale stării de bine, cum ar fi munca, reabilitarea sau implicarea în comunitate.

Problemele cronice de sănătate fizică și mintală pot apărea în rândul veteranilor sau rezerviștilor și pot fi adevărate provocări, mai ales atunci când apar concomitent. Foștii militari pot experimenta diverse probleme de sănătate, iar factorii care le-au provocat pot fi multipli.



Personalul din unități militare (spitale, centre de recuperare sau policlinici militare: medici, asistente, psihologi, fizioterapeuți, stomatologi, asistenți sociali) vă poate ajuta să vă pregătiți pentru viitor. Toată lumea va ajunge la un moment dat la pensie, așa că toți membrii în activitate din organizația militară sunt încurajați să fie proactivi în pregătirea pentru tranziția personală.

- Sunteți implicat în activități fizice, consumați alimente sănătoase, aveți o nutriție echilibrată, dormiți suficient, gestionați corespunzător stresul și efectele acestuia, limitați sau evitați consumul în exces de alcool și alte substanțe nesănătoase, nu fumați și mergeți periodic la medic?

- Aveți și este încă valabil cardul de sănătate?

- V-ați interesat și ați început deja demersurile pentru a vă transfera sau înscrie la un medic de familie, stomatolog și să aveți o asigurare de sănătate? Inclusiv să luați dosarul medical din organizația militară unde ați fost încadrat?

Planificarea asigurării continuității asistenței medicale

- Una dintre cele mai importante probleme pentru foștii membri activi ai sistemului și familiile lor este menținerea îngrijirii și asistenței medicale după ieșirea la pensie.

- Tot personalul din organizația militară ar trebui să ia în considerare și să cunoască problemele de sănătate și Starea de bine care necesită asistență medicală sau psihologică suplimentară și continuă (cel puțin o perioadă de timp), cum ar fi renunțarea la fumat, refacerea, recuperarea, reabilitarea în cazul rănilor, dizabilităților sau finalizarea tratamentelor dentare.

- Toți membrii sistemului național de apărare sau veterani cu dizabilități permanente ar trebui să planifice aceste aspecte înainte de a se hotărî asupra

unei noi locuințe în alt oraș/zonă deoarece este foarte importantă asigurarea continuității și disponibilității adecvate a asistenței medicale în noua locație.

- În planificarea asigurării asistenței medicale, dumneavoastră, împreună cu familia, ar trebui să vă răspundeți la următoarele întrebări:

- Dumneavoastră, soția/soțul, partenera/partenerul sau oricare dintre copiii dumneavoastră, aveți nevoie de îngrijire medicală continuă sau/și suplimentară?

- De ce fel de îngrijiri medicale are nevoie familia dumneavoastră?

- Sunt disponibile servicii medicale corespunzătoare în locația pe care o luați în considerare?

- Cât de departe va trebui să călătoriți pentru a avea acces la îngrijiri medicale?

Găsiți un furnizor de asistență medicală primară

Tot personalul din sistemul militar este obligat să participe la examinări medicale periodice pentru a se asigura că rănilor sau bolilor de care suferă sunt luate în evidență, sau în cazul apariției, mai târziu, a altor probleme de sănătate.

Membrii sistemului național de apărare, în activitate sau în rezervă/retragere, beneficiază de servicii medicale asigurate de sistemul militar de sănătate, prin intermediul spitalelor și policlinicilor militare amplasate pe teritoriul național.

Este important să căutați un medic de familie înainte de a ieși la pensie pentru a vă asigura o tranziție fără probleme în ceea ce privește asistența medicală primară. Nu toți medicii acceptă noi pacienți, așa că este important să investigați cât mai curând posibil disponibilitatea celor din zona sau orașul unde doriți să vă stabiliți. De asemenea, veți avea la dispoziție și dosarul dumneavoastră medical pus la dispoziție de organizația militară de proveniență sau de medicul de familie de la care vă transferați.

Mențineți-vă sănătoși și în formă

Perioada care precede plecarea din sistem poate fi foarte aglomerată, plină de activități și probleme de rezolvat, în timp ce vă pregătiți pentru viața civilă. Indiferent de provocări și incertitudini, este important să vă mențineți în formă, într-o stare fizică bună. Acest lucru poate ajuta la reducerea nivelului de stres, la creșterea nivelului de energie și de încredere în sine.

O viață sănătoasă, un somn adecvat și o alimentație echilibrată vor promova, de asemenea, rezistența fizică și psihică.

4.8.5. Abilități pentru viață

Acest domeniu se concentrează pe abilitățile, cunoștințele și aptitudinile necesare pentru *gestionarea vieții*. Acestea pot include practicile și obiceiurile personale legate de sănătate, alegerea unui stil de viață sănătos, comportamentul de asumare a riscurilor, managementul financiar, managementul gospodăriei, căutarea unui loc de muncă, managementul carierei, precum și gestionarea stresului și adaptarea la schimbare.

Trecerea de la viața militară la viața civilă este o tranziție majoră în viață. Pe timpul serviciului, multe aspecte ale vieții dumneavoastră, ca membru al organizației militare, sunt rezolvate prin grija sistemului și a unității militare de încadrare. Acestea includ următoarele:

- Angajarea propriu-zisă;
- Sursa de venit - salariul;
- Posibil și locuința de serviciu/căminul militar;
- Asistența medicală.

După tranziția la viața civilă, sunteți provocați să găsiți noi soluții pentru a rezolva aceste nevoi într-un mediu nou. Este necesară o bună pregătire pentru ca un fost membru activ ca dumneavoastră să realizeze schimbări la nivelul identității personale, ca și toate celelalte schimbări și provocări pe care le aveți de trecut.

Abilitățile de adaptare sunt, de asemenea, importante în susținerea unui stil de viață sănătos. Abilitățile de coping eficiente se referă la acele acțiuni prin care indivizii pot preveni bolile, pot face față provocărilor, pot dezvolta încrederea în sine, pot rezolva probleme și pot face alegeri care îmbunătățesc sănătatea.

Unele abilități de adaptare pe care, ca și membru al unei structuri militare, le-ați dobândit în timpul serviciului, vă pot fi de folos în timpul tranziției: antrenamentul în reziliență pentru a face față stresului, gestionarea organizată și disciplinată a îmbrăcăminții și echipamentelor personale, stabilirea rutinei zilnice și executarea planurilor pentru rezolvarea problemelor.

Fiecare membru al sistemului militar este unic, trăirile lui sunt unice, însă toți trecem prin aceeași tranziție și este benefic să împărtășiți cu ceilalți experiența trecerii de la viața militară la cea civilă, pentru că este important pentru fiecare membru să fie pregătit și să aibă acces la asistență și servicii care ajută adaptarea și gestionarea vieții după trecerea în rezervă. Cel mai important aspect al acestui domeniu al stării de bine este acela de a fi capabil să vă adaptați, să gestionați și să faceți față vieții civile.

**Câteva lucruri
de luat în considerare**

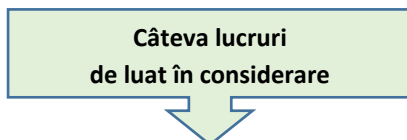
- Aveți vreo problemă care vă împiedică să vă ocupați de treburile zilnice de acasă (treburile casnice, cumpărăturile, gătitul și curățenia)?
- Aveți prieteni și familie care vă pot ajuta să luați decizii și să faceți față problemelor din timpul tranziției de la viața militară la viața civilă?
- Aveți dezvoltate obiceiuri personale pentru starea de sănătate, abilitățile de adaptare și sprijinul de care ați putea avea nevoie pentru a aborda orice provocări de sănătate fizică, mentală sau emoțională?
- Ați dezvoltat tehnici pentru a vă crește rezistența și capacitatea de a face față situațiilor stresante?

Capitolul V. GESTIONAREA TRANZIȚIEI

Plecarea din cadrul organizației militare este o mare problemă pentru toată lumea, indiferent de perioada de activitate sau indiferent dacă decizia este voluntară sau obligatorie. Pentru majoritatea membrilor din sistem va fi o tranziție foarte importantă, cu consecințe care le vor schimba viața, dar care nu trebuie să se transforme în ceva înfricoșător sau stresant, pentru că toată lumea poate realiza o tranziție de succes către viața post-militară, informându-se cu privire la opțiunile, drepturile de care beneficiază și dezvoltând un plan de tranziție personalizat.

Partea de gestionare a trecerii în rezervă din procesul dumneavoastră de tranziție va include cel puțin trei discuții cu o persoană de la compartimentul personal – unele țări au o persoană desemnată care se ocupă de tranziție - cu care veți parcurge acțiunile și pașii necesari pentru a vă înceta activitatea în cadrul organizației militare și veți aborda inclusiv temele referitoare la unele beneficii pe care le veți primi după plecarea în viața civilă (pensia, indemnizația de veteran etc.).

Cu toate acestea, există multe activități la care trebuie să participați personal pentru a cunoaște elementele esențiale care trebuie incluse în planul dumneavoastră personal de tranziție și pentru a vă pregăti pentru această tranziție. În sprijinul personalului din sistemul militar, unele țări membre NATO au elaborat programe naționale de asistență de tranziție cum este cel prezentat în Anexa 8.



Pentru a vă putea adapta, gestiona și a face față la viața civilă, este recomandat să luați în calcul următoarele aspecte:

Cu 12 luni și mai mult înainte de data ieșirii din sistem

- Participați la o discuție cu ofițerul sau subofițerul de la structura de personal.
- Solicitați o programare la comandantul/șeful unității.

Cu 7-12 luni înainte de data ieșirii din sistem

- Planificați-vă plecarea din sistem.
- Calculați concediul pentru a determina cum să utilizați concediul rămas.

- Planificați-vă zilele de concediu rămase.
- Participați la prima discuție despre tranziție.
- Păstrați un fișier sau o mapă cu toate documentele și certificatele importante pentru a le accesa foarte ușor.
- Discutați cu foști colegi sau vizionați videoclipuri online și/sau participați la seminarii care să vă ajute în tranziție.

Cu 1-6 luni înainte de data ieșirii din sistem

- Faceți o programare și purtați o nouă discuție cu persoana desemnată din unitatea dumneavoastră pentru a finaliza documentele necesare ieșirii la pensie.

Cu o lună înainte de data ieșirii din sistem

- Confirmați primirea documentelor dumneavoastră pentru plecare.
- Participați la ultima discuție înainte de trecerea în rezervă.
- Planificați, organizați și participați cu demnitate la ceremonia de trecere în rezervă.
- Stabiliți garderoba civilă pentru noul loc de muncă.
- Mențineți un stil de viață sănătos.
- Identificați problemele familiale stresante sau de rezolvat.
- Acordați suficient timp pentru predarea funcției înlocuitorului dumneavoastră.

PARTEA A II-A

SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ ȘI STAREA DE BINE DUPĂ VIAȚA MILITARĂ

Introducere

Procesul de tranziție după serviciul militar, către viața civilă, este presărat cu multe provocări, nu numai pentru personalul din sistemul național de apărare, ci și pentru membrii familiei și prietenii acestora. Deși reprezintă o schimbare majoră în stilul de viață în acest moment, sau poate deveni mai stresant, sub alte aspecte, majoritatea persoanelor care trec în rezervă sunt rezilienți și se adaptează cu succes, cu sprijinul și înțelegerea familiei și a prietenilor. Uneori, poate fi nevoie însă și de puțin ajutor suplimentar: un plus de informații, auto-educație sau sprijin profesional specializat.

Acest capitol a fost elaborat pentru a oferi informații și recomandări pentru personalul în activitate, pentru rezerviști și pentru familiile acestora, despre sănătatea mintală și comportamentală și starea de bine, după trecerea în rezervă. Acesta conține informații despre afecțiunile de sănătate mintală și comportamentală care îl vor ajuta pe cel interesat să recunoască din timp semnele sau simptomele care îi creează dificultăți sau despre cum să obțină ajutor; de asemenea, este destinat și celor care nu se confruntă cu dificultăți de natură psihologică, dar care doresc să își îmbunătățească, în general, starea de sănătate mintală și comportamentală sau starea de bine.

Sănătatea mintală și comportamentală și starea de bine reprezintă mai mult decât o simplă absență a unor afecțiuni de sănătate mintală și comportamentală. O persoană cu o stare de sănătate mintală și comportamentală bună și un sentiment puternic pozitiv al stării de bine, își poate recunoaște punctele forte și abilitățile, este dornică să aducă propria contribuție în cadrul familiei și comunității sale și va lua parte la activități plăcute. Pentru a vă ajuta să vă maximizați sentimentul de bine al stării dumneavoastră, în acest capitol este inclusă o secțiune despre strategii și tehnici practice pentru a face față tranziției, care pot fi utilizate de către orice persoană se confruntă cu dificultăți în viață.

În partea finală a acestui capitol sunt oferite soluții și recomandări ca modalități de auto-ajutor, precum și informații pentru crearea unei rețele de sprijin pentru cei care recunosc că au nevoie de ajutor suplimentar.

Pentru că acest capitol furnizează o cantitate destul de mare de informații, vă recomandăm să nu încercați să le înțelegeți pe toate dintr-o dată. Citiți puțin câte puțin și, dacă este necesar, recitiți-le de mai multe ori până când înțelegeți cu adevărat. Apoi treceți la secțiunea următoare. Poate doriți să o citiți împreună cu partenerul sau cu un prieten, apoi să discutați împreună conținutul.

Sperăm că aceste informații vă vor ajuta să înțelegeți provocările și dificultățile pe care dumneavoastră sau membrii familiei dumneavoastră le puteți întâmpina în acest proces.

Există multe lucruri pe care le puteți face pentru a îmbunătăți modul în care gândiți și simțiți, relațiile sau modul în care funcționați. Când veți fi mulțumit de toate acestea, atunci veți putea avea o *calitate a vieții* autentică și o *sănătate, mintală și comportamentală*, bună.

Capitolul I. Provocările tranziției la viața civilă

Există multe provocări pe care le aveți de trecut în tranziția de la viața militară la viața civilă după ce ați fost angajat în organizația militară. Puțini rezerviști, foști angajați în sistemul național de apărare și familiile lor, ar spune că acest proces de schimbare, de trecere, este unul ușor sau simplu.

Acest lucru se datorează în mare măsură faptului că schimbările majore ale stilului de viață sunt stresante pentru oricine. În timp ce unele persoane care părăsesc sistemul militar pot experimenta inițial o anumită incertitudine și o pierdere a încrederii în propria persoană, majoritatea efectuează această adaptare cu succes. Alteori, problemele pot să nu dispară și, pentru unii, se pot agrava, dacă nu primesc ajutor.

Pentru mulți, tranziția nu înseamnă doar părăsirea unui loc de muncă, ci părăsirea unui mod de viață care include standarde foarte înalte de conduită și angajament personal. O bună parte din sentimentul puternic al scopului și al apartenenței, care se regăsește pe timpul cât sunteți în organizația militară, poate fi pierdut atunci când începe un nou capitol în viața dumneavoastră.

Când faceți tranziția, există de obicei un sentiment de pierdere a unei părți din dumneavoastră sau de a nu mai aparține unei entități. Aceste sentimente pot fi mai puternice la cei care au părăsit mediul militar în mod involuntar și încă nu erau pregătiți; ca urmare, pot simți o oarecare furie sau rușine.

Așa cum a fost nevoie de timp pentru a ne adapta la sistemul militar, așa este nevoie de timp pentru a ne adapta și după plecare la viața civilă.

1.1. Mai mult decât o schimbare în carieră: Impactul tranziției asupra altor aspecte ale vieții

Plecarea din mediul militar reprezintă mai mult decât o schimbare în carieră; poate avea un impact important asupra stilului dumneavoastră de viață și asupra vieții de familie. Este posibil să vă schimbe și pe dumneavoastră: poate avea impact asupra felului în care vă vedeți pe dumneavoastră înșivă și lumea în care trăiți, asupra felului în care vă simțiți și asupra felului în care faceți sau rezolvați, mai nou, lucrurile. De exemplu, s-ar putea să vă gândiți că vă va fi dificil să găsiți, în lumea civilă, un loc de muncă pentru care sunteți calificat, să vă

pierdeți încrederea în dumneavoastră și să evitați astfel, să încercați să găsiți un loc de muncă.

Pe de altă parte, s-ar putea să așteptați cu nerăbdare să vă mutați înapoi acasă sau să stați mai mult timp acasă, să vă simțiți mai optimist cu privire la viață și să începeți să faceți lucruri care vă plac mult mai mult. Este deja un lucru știut și obișnuit ca persoanele care pleacă din mediul militar și familiile lor să se concentreze doar pe un singur aspect al tranziției și să uite cât de mult poate fi afectată viața lor și din alte perspective. Ei se pot concentra, de asemenea, doar pe un aspect dificil al tranziției, cum ar fi găsirea unui nou loc de muncă și să uite că se descurcă bine în alte domenii majore din viața lor.

Când intrați într-un mediu nou, s-ar putea să vă confrunțați cu multe schimbări, cum ar fi pierderea prietenilor, nevoia de a vă găsi un nou loc de muncă sau o casă.

Există, de asemenea, lucruri mai puțin tangibile la care s-ar putea să trebuiască să vă adaptați. Este posibil ca statutul dumneavoastră la locul de muncă să se fi schimbat; regulile la locul de muncă și în cercurile sociale ar putea fi, de asemenea, diferite. Așteptările dumneavoastră despre oameni și despre modul în care se fac lucrurile pot deveni provocări pe care trebuie să le confrunțați.

Drept urmare, unii oameni care au plecat din sistemul militar spun că și-au pierdut părți din ei înșiși, și-au pierdut simțul direcției sau simt că nu mai aparțin nicăieri.

A te simți pierdut este o parte normală a procesului de adaptare la schimbare. Nu este neobișnuit ca oamenii să aibă aceste sentimente, pentru o perioadă de timp, după ce au lucrat mulți ani în organizația militară.

1.2. Particularitățile mediului militar

Mai jos sunt prezentate câteva dintre particularitățile mediului militar care ar putea avea un impact, mai mare sau mai mic, asupra tranziției dumneavoastră către viața civilă:

- **Identificarea cu sistemul militar și legăturile puternice create între membrii acestuia**



pot conduce la apariția unor dificultăți în formarea noilor relații și prietenii în viața civilă. S-ar putea să simțiți că aveți mai puțină valoare în rolurile dumneavoastră din societatea civilă.

- Executarea multor misiuni care au presupus absența de acasă

 pot duce la dificultăți de adaptare la viața de familie. Este posibil ca partenerul dumneavoastră să fi trebuit să învețe să facă față tuturor responsabilităților de zi cu zi, cum ar fi plata facturilor, organizarea activităților cotidiene și ieșirilor în familie, participarea la întâlnirile părinți-profesori și la evenimentele sportive pentru copii. Poate fi dificil să renegociați responsabilitățile comune. Tempo-ul și prioritățile vieții de familie s-ar putea să nu vă convină la început.

- Un mediu de serviciu disciplinat

 vă poate face să vă simțiți nerăbdător și frustrat de atitudinile și comportamentele civile care vă pot părea lipsite de structură, direcție și disciplină. Dacă încercați să aplicați standardele de la serviciu (de exemplu, ordinea, promptitudinea, respectarea comenzilor) partenerului, copiilor și noilor dumneavoastră colegi de muncă, este posibil ca aceștia să nu se simtă confortabil și pot obiecta. Partenerul poate ajunge adesea să acționeze ca un mediator între dumneavoastră și copiii, ceea ce este foarte stresant.

- Experiențele pline de dificultăți trăite pe timpul misiunilor executate

 pot face ca viața în mediul civil să vi se pară ușoară și foarte tolerantă sau permisivă. Poate fi foarte enervant atunci când oamenii se raportează la lucrurile bune din viață ca fiind un drept al lor sau se plâng de lucruri pe care dumneavoastră le considerați nesemnificative.

- În unele perioade ale tranziției, s-ar putea să aveți parte de mai mult timp liber decât vă doriți sau ați fost obișnuit, precum și de o lipsă de organizare în rutina zilnică

 pot duce rapid la o stare de frustrare sau de indispoziție.

- Realizarea de comparații între abilitățile pe care le-ați dobândit în mediul militar și cele necesare pentru încadrarea în funcții civile

 poate fi, de asemenea, o provocare. Abilitățile dobândite în mediul militar sunt mult căutate de comunitatea civilă (de exemplu, conducere, management, disciplină, promptitudine, ordine și capacitatea de a urma directivele), și dumneavoastră trebuie să le vedeți ca pe un atu pe care îl dețineți.

Amintiți-vă că, așa cum a fost nevoie de timp pentru ca dumneavoastră și familia dumneavoastră să vă adaptați la viața și cultura militară, așa este nevoie de timp pentru a vă adapta la stilul de viață civil.

1.3. Factori de sprijin: ce funcționează?

Știm cu toții că modul în care gândim și acționăm va avea un impact asupra capacității noastre de a ne adapta la noi circumstanțe și situații de viață. Acum există o mulțime de informații și resurse despre credințe și obiceiuri, cogniții (gânduri) și comportamente, care îi ajută pe oameni să se adapteze cu succes la schimbare.

Cum gândesc oamenii care se adaptează cu succes la schimbare?

- Se gândesc doar la ceea ce pot controla, chiar dacă este un lucru mic; ei nu încearcă să influențeze, să schimbe lucruri pe care nu le pot controla.
- În loc să-și spună că ar trebui să facă ceva, se gândesc la ceea ce dă sens sau valoare lucrurilor pe care le vor face.
- Încearcă să vadă care sunt și cum pot ajunge la oportunitățile pentru viitor și nu petrec mult timp îngrijorându-se sau gândindu-se că lucrurile ar putea merge prost.
- Când se confruntă cu o problemă, ei petrec mai mult timp gândindu-se la soluții și mai puțin la consecințele negative ale problemei.

Ce fac oamenii care se adaptează cu succes la schimbare?

- Nu încearcă să facă totul singuri; ei cer ajutor și implică și alte persoane în rezolvarea situațiilor.
- Se concentrează pe problema în cauză, o descompun în părți gestionabile și își stabilesc obiective pentru a o rezolva.
- Încearcă o abordare diferită dacă prima lor soluție nu funcționează.
- Nu încearcă să folosească evitarea sau procrastinarea (amânarea) pentru a rezista sau a face față unei situații;
- Nu ignoră ceea ce se întâmplă și nu se comportă ca și cum viața va rămâne aceeași.
- Îmbină utilul cu plăcutul: rezolvă lucrurile, dar își fac timp și pentru a se relaxa și a se bucura împreună cu familiile lor.
- Se implică în activități fizice zilnice.
- Încearcă să nu aibă prea multe sarcini deodată, să planifice și să organizeze unele activități în majoritatea zilelor.

Exercițiu:
Factori de sprijin pentru schimbare

Atunci când ne luptăm cu schimbări majore în viața noastră, poate fi util să ne gândim la momentul în care, în trecut, ne-am adaptat cu succes la schimbare și să ne bazăm pe lecțiile învățate în timp. Deci, care sunt resursele și strategiile la care ați apelat în trecut pentru a vă adapta la schimbările din viața dumneavoastră?

Gândiți-vă la un moment din viața dumneavoastră în care ați avut de-a face cu o schimbare majoră:

Ce strategii ați folosit pentru a vă adapta la noile circumstanțe?

Ce ajutor și ce resurse ați primit?

Care dintre strategiile și resursele de mai sus ar putea fi utile în viața dumneavoastră acum?

1.4. De ce este important să luăm măsuri pentru a face față stresului tranziției?

Este foarte important să abordați orice problemă cât mai curând posibil înainte ca aceasta să devină o problemă gravă și pe termen lung.

Consecința neabordării la timp a problemelor legate de frustrare, furie intensă sau agresivitate, îngrijoare, dispoziție negativă, stres etc. este că, netratate, acestea pot conduce la anxietate sau stări depresive, consum excesiv de alcool sau alte substanțe (inclusiv medicamentele eliberate pe bază de rețetă) etc. Atunci când se întâmplă acest lucru, relațiile în care suntem implicați sunt în pericol. Stresul pe termen lung poate compromite, de asemenea, sistemul nostru imunitar și este asociat cu apariția de diferite și numeroase boli fizice.

Strategii pentru a face față tranziției

Dacă recunoașteți că dumneavoastră sau membrii familiei dumneavoastră vă confrunțați cu unele dintre provocările determinate de tranziție, atunci este posibil ca unele dintre strategiile de adaptare prezentate în acest ghid să vă fie de ajutor.

Capitolul II. Condiții de sănătate mintală și comportamentală

2.1. Ce este o afecțiune psihică?

Pentru definirea diverselor tipuri de afecțiuni mintale, specialiștii folosesc termenul de *tulburare*, conform DSMV – Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale al Asociației Americane de Psihiatrie (2015) și ICD 10 – Clasificarea tulburărilor mentale și de comportament a Organizației Mondiale a Sănătății(2007). Tulburarea este definită ca *fiind o perturbare semnificativă clinic în domeniile cognitiv, al controlului emoțiilor sau al comportamentului individului, care reflectă o disfuncție a proceselor psihologice, biologice sau de dezvoltare care stau la baza funcționării mintale*.

O tulburare psihică apare atunci când un set de simptome stresante (gânduri, sentimente și comportamente) are un impact sever asupra funcționării noastre psihologice, sociale și profesionale. Acest lucru nu înseamnă că este întotdeauna ușor să fie recunoscută sau diagnosticată o afecțiune psihică, deoarece natura și severitatea simptomelor pot varia de la o persoană la alta. Caracteristicile noastre personale și mediul în care trăim influențează modul în care vom experimenta o afecțiune psihică.

2.2. Cum pot fi prevenite afecțiunile psihice și cum pot fi gestionate problemele emoționale și de comportament?

Majoritatea oamenilor care se confruntă cu situații stresante, cu evenimente negative de viață sau alt tip de evenimente care generează un stres semnificativ, se poate confrunta, la un moment dat, cu probleme la nivel emoțional, și chiar comportamental. Aceste probleme emoționale și de comportament, dacă cresc în intensitate, se prelungesc în timp, se corelează și cu alte evenimente sau modificări la nivel fiziologic, pot conduce la unele tipuri de probleme psihologice, care pot intra în sfera psihopatologiei și care urmează să fie descrise.

În anexa 9 regăsiți *Inventarul evenimentelor stresante de viață al lui Holmes și Rahe – Stresul și starea de sănătate*, care măsoară riscul de boală pe care o persoană îl are, în funcție de evenimentele de viață pe care le întâmpină. Pe lângă componenta psihologică, stresul poate să influențeze o persoană și din

punct de vedere fiziologic, influențând sistemul imunitar și starea de sănătate. Inventarul este compus din 43 de itemi și conține o enumerare de evenimente, atât pozitive, cât și negative, care pot genera un stres semnificativ. De reținut este faptul că, atât evenimentele negative, cât și cele pozitive pot fi generatoare de stres, deși, la prima vedere, pare contraintuitiv; de exemplu, nașterea unui copil determină schimbări majore în rutina zilnică a unei familii.

Tulburările psihice pot fi tratate cu succes prin intervenții psihologice – consiliere și psihoterapie. Uneori, și medicamentele pot ajuta atunci când sunt utilizate împreună cu tratamentul psihologic. Cu cât o afecțiune este tratată mai devreme, cu atât va răspunde mai rapid la terapie, iar sprijinul familiilor și prietenilor este foarte important.

2.3. Depresia

Depresia este un termen generic, care acoperă mai multe probleme emoționale și de comportament, mergând până la o afecțiune psihică. Multe persoane pot experimenta, la un moment dat, tristețe, lipsa energiei sau alte simptome, însă, aceste stări pot fi normale și nu determină punerea unui diagnostic. Atunci când aceste simptome persistă și vă afectează funcționare de zi cu zi, este necesar să consultați un medic și/sau psiholog, care vă poate ajuta. Uneori, depresia este privită ca o problemă minoră, însă, este de reținut faptul că, aceasta este o afecțiune foarte supărătoare și invalidantă dacă este lăsată netratată, iar riscul de sinucidere este mult mai mare la persoanele depresive.

Înainte de a descrie *ce este* depresia, este important să spunem *ce nu este*. Depresia nu înseamnă pur și simplu să te simți slăbit din când în când, așa cum ne simțim cu toții. Senzația de rău, de fără vlagă, face parte din depresie, așa că distincția poate fi destul de greu de realizat. Dacă însă vă simțiți slăbit în mod continuu timp de două săptămâni, este posibil să fi devenit deprimat. Multor bărbați (și unor femei) le este greu să recunoască, chiar și pentru ei înșiși, cu atât mai mult pentru alții, că sunt deprimați. Într-adevăr, s-ar putea să continuăm să funcționăm destul de bine (mai ales la locul de muncă), ascunzându-ne sau mascându-ne depresia de ceilalți. Din păcate, această abordare *cap-în-nisip* a oricărei afecțiuni de sănătate mintală și comportamentală nu va face ca problema să dispară, ba chiar o poate agrava pe termen lung.

Ce este depresia?

Depresia este o stare persistentă de dispoziție scăzută și o pierdere a interesului sau a plăcerii pentru activități care anterior erau plăcute. Viața devine plată și gri și nimic nu mai pare distractiv, incitant sau plăcut. În cazuri mai grave, persoana poate crede că viața nu mai merită trăită.

Simptomele comune ale depresiei sunt:

-  senzație de slăbiciune, deznădăjduire;
-  sentimente de inutilitate, neputință;
-  lipsă de energie, oboseală ușoară;
-  lipsă de entuziasm, de motivație;
-  pierderea interesului și a plăcerii în activitățile normale;
-  lipsa poftei de mâncare și pierderea în greutate;
-  pierderea interesului sexual;
-  dificultăți de somn sau somn în exces;
-  slabă concentrare, memorie și indecizie în a lua hotărâri;
-  gânduri suicidale.

Stresul și anxietatea prelungite, precum și afecțiunile medicale (în special durerea constantă) sunt factori de risc pentru depresie; este important ca și aceste probleme să fie abordate și tratate.

Sentimente de vinovăție

Depresia este adesea asociată cu vinovăția. Dacă sunteți un fost membru al organizației militare care a participat la misiuni în teatre de operații, s-ar putea să vă simțiți vinovat că ați supraviețuit în timp ce alții nu au supraviețuit; poate fi vorba despre ceea ce a trebuit să faceți pentru a supraviețui; poate fi legat de lucruri pe care le-ați făcut în misiunile operaționale de care acum vă este rușine. Specificul operațiilor sau misiunilor militare poate fi de așa natură încât să nu existe opțiuni acceptabile sau *bune* în unele situații.

Uneori, vinovăția rezultă din încercarea de a aplica standarde civile sau de pace într-o situație de misiune operațională. Dacă îți judeci acțiunile după standardele comunității pe timp de pace, s-ar putea să te simți vinovat. Pentru unii rezerviști, aceste sentimente pot fi foarte dăunătoare și pot sta în calea

recuperării. Este greu de lucrat asupra lor, dar este important să încercați să reduceți intensitatea și puterea vinovăției prin contestarea gândurilor și convingerilor asociate cu acele sentimente.

Depresia ar putea apărea, de asemenea, dacă viziunea dumneavoastră asupra lumii, ca fiind un loc echitabil și corect, a fost spulberată și simțiți că valorile pe care le aveți au fost încălcate în experiența din teatrele de operații sau în cea din armată.

Poate dura un timp, dar împărtășirea experiențelor și gândurilor dumneavoastră cu oameni care vă susțin și vă înțeleg va conduce la a vă împăca cu aceste experiențe și a vă restabili valorile și credințele de bază.

Factori de protecție și sprijin

❖ Dacă sunteți *conectat social*, este mai puțin probabil să dezvoltați depresie severă pentru că izolarea socială este un factor de risc major. Ce înseamnă să fiți *conectat social*?

✚ să participați în mod periodic și constant la activități sau evenimente ale familiei și ale comunității;

✚ să aveți un rol în cadrul unor organizații (de orice tip).

Adică veți avea un sentiment de *legătură comunitară*, de a fi necesar, a fi util și de a contribui la starea de bine a celorlalți.

❖ Suportul moral primit de la cel puțin un membru al familiei sau un prieten este, de asemenea, un factor de protecție în a nu dezvolta o tulburare depresivă.

Cu cât legăturile dumneavoastră de familie sunt mai puternice și mai încheiate, cu atât este mai puțin probabil să deveniți deprimat sever sau, cel puțin, dacă ajungeți să fiți deprimat, vă veți recupera mai repede și mai bine cu un ajutor. Este important să puteți împărtăși gândurile și sentimentele dumneavoastră cu oamenii în care aveți încredere.

❖ Confruntarea cu problemele și încercarea de a le rezolva (mai degrabă decât încercarea de a le evita) ajută, de asemenea, la prevenirea instalării depresiei severe.

❖ Dezvoltarea abilităților sociale și de adaptare vă va ajuta să faceți față provocărilor.

❖ Învățarea deprinderii gândirii logice, pragmatice și bazată pe dovezi vă va proteja împotriva depresiei (gândirea negativă constantă este un factor mare de risc pentru apariția depresiei).

Acești factori de protecție și sprijin fac parte din strategiile de coping pe care puteți să începeți să le folosiți.

Dacă suferiți de depresie, este vital să căutați sprijin și ajutor; acest lucru este valabil mai ales dacă aveți gânduri de suicid.

Majoritatea oamenilor se recuperează ușor în urma unui episod depresiv, cu ajutor de specialitate precum psihoterapia și, uneori, în combinație cu medicamente antidepressive.

2.4. Anxietatea

Ce este anxietatea?

Anxietatea este cel mai bine descrisă ca o stare de neliniște și îngrijorare că ceva neplăcut este pe cale să se întâmple. Un anumit nivel de îngrijorare din când în când în viața noastră este absolut normal; de fapt, are o valoare protectoare prin faptul că ne avertizează asupra unei potențiale amenințări și ne pune într-o stare de alertă.

Când devine anxietatea problematică?

Anxietatea necesită tratament psihologic atunci când devine o caracteristică frecventă și dominantă în viața dumneavoastră. Anxietatea se poate manifesta sub forma atacului de panică. Acesta reprezintă un episod brusc și recurent de teamă intensă, neliniște sau anxietate, care declanșează reacții fizice severe, în ciuda faptului că nu există un pericol real sau o cauză evidentă.

Creșterea nivelului de anxietate activează sistemul nervos simpatic, ceea ce declanșează un răspuns acut la stres care pregătește corpul pentru reacția de tip *luptă* sau *fugă*, reacție fiziologică automată la un eveniment perceput ca stresant sau periculos. Oamenii care simt o anxietate ridicată tind să-și asume riscuri extreme și posibil nejustificate, pe care, cei mai mulți, dintre noi am alege să le evităm dacă am putea. Acestu lucru le poate pune în pericol integritatea fizică și chiar viața.

Anxietatea socială (o teamă de ridicol sau de situații care se pot termina neplăcut) poate duce la o viață foarte limitată, fără prea multă plăcere, deoarece evenimentele sociale sunt evitate. Astfel, se poate ajunge la retragere socială și la limitarea la spațiul casei pentru a evita o gamă largă de situații amenințătoare –

agorafobie - care este, de asemenea, un factor de risc major pentru dezvoltarea depresiei.

Anxietatea răspunde bine la tratamentul - consiliere psihologică sau psihoterapie - care se concentrează pe procesele de gândire și gestionarea răspunsurilor la stres. Dacă nu sunt tratate, anxietatea cronică și stresul sunt asociate cu o gamă largă de boli fizice. Utilizarea tehnicilor de calmare, cum ar fi controlul respirației și planificarea pentru situații stresante sau rezolvarea de probleme, pot fi de mare ajutor.

Anxietatea (mai ales atunci când apare și un atac de panică) poate fi foarte neplăcută și uneori înspăimântătoare. S-ar putea să credeți că veți muri din cauza unui infarct sau veți înnebuni.

Simptomele includ:

-  neliniște, frică sau teroare;
-  dificultăți de respirație și senzație de gheară în piept;
-  palpitații și creșterea ritmului cardiac;
-  transpirație;
-  tremur sau amețeli;
-  frica de a pierde controlul sau de a înnebuni (și teama de ridicolul și jena pe care acestea le-ar provoca);
-  îngrijorare excesivă;
-  senzație de agitație;
-  tensiune musculară;
-  tulburări fizice (de exemplu, mâncărimi ale pielii, deranjări la stomac, înțepături și dureri).

2.5. Tulburarea de stres posttraumatic

Ce este tulburarea de stres posttraumatic?

Tulburarea de stres posttraumatic (Posttraumatic stress disorder – PTSD), este definită ca un răspuns psihologic la experiența unor evenimente traumatice intense, în special cele care amenință viața.

Este posibil să fi trăit un eveniment amenințător care v-a determinat să răspundeți cu frică intensă, neputință sau groază. Pentru rezerviștii militari,

trauma se poate referi la evenimente în legătură cu misiunile operaționale, prin expunerea directă sau indirectă la experiențe traumatice (care depășesc capacitatea oamenilor de a le face față), cum sunt amenințarea directă a propriei vieți, decesul sau vătămarea camarazilor, condițiile de mediu, programul de lucru imprevizibil, condițiile de somn sau hrană deficitare, lipsa intimității, creșterea numărului de ore de muncă etc.

Pentru civili, trauma poate proveni fie din evenimente provocate de alți oameni (cum ar fi agresiunea fizică, agresiunea sexuală, accidente sau a fi martori la moartea sau rănirea semenilor), fie de dezastre naturale (cum ar fi incendii, cutremure sau inundații).

Este normal să suferim atunci când ne confruntăm cu o traumă, iar majoritatea oamenilor își revin în aproximativ două săptămâni, în special cu ajutorul și sprijinul membrilor familiei și prietenilor.

Pentru unii însă, simptomele nu par să se rezolve atât de repede și, de asemenea, se întâmplă frecvent ca simptomele să varieze în timp, ca intensitate, în funcție de fiecare persoană.

Unii oameni pot avea perioade lungi de timp fără a prezenta probleme sau manifestări semnificative și, la un moment dat, acestea să apară chiar atunci când ei trebuie să facă față altor situații foarte stresante ale vieții.

În alte cazuri, simptomele pot să nu apară luni sau chiar ani, după traumă.

Motivele pentru care se întâmplă acest lucru nu sunt pe deplin înțelese, dar se poate ca un militar, în timpul serviciului, să nu prezinte simptome, însă, când trece în rezervă să înceapă să manifeste simptome ale PTSD.

Factori de risc

PTSD nu este o consecință inevitabilă a evenimentului la care persoana a fost expusă, chiar dacă evenimentul are carater traumatizant, cum ar fi decesul unui coleg pe timpul misiunilor din teatrele operaționale. Nu este pe deplin înțeles încă de ce o persoană expusă la un eveniment similar, sau chiar la același eveniment, dezvoltă PTSD, în timp ce o altă persoană nu o face.

Au fost identificați însă câțiva factori de risc:

-  expunerea prea devreme în viață la traume;
-  expunerea repetată la evenimente traumatice;
-  absența sprijinului social după o traumă;
-  prezența altor factori majori de stres în viață.

Semne si simptome

Dacă aveți PTSD, puteți trăi adesea sentimente de panică sau frică extremă, asemănătoare cu ceea ce ați simțit pe timpul evenimentului traumatic. În PTSD există trei tipuri principale de dificultăți cu care vă puteți confrunta:

➤ **Retrăirea evenimentului traumatic** – prin amintiri nedorite și recurente sau prin coșmaruri. Acestea se pot simți ca și cum evenimentele s-ar întâmpla din nou și sunt denumite *flashback*-uri sau *retrăirea* evenimentului. Pot exista reacții emoționale sau fizice intense, cum ar fi transpirație, palpitații sau panică, atunci când vă reamintiți sau vă aduceți aminte de un eveniment.

➤ **Starea de agitație și neliniște continuă** – să vedeți pericolul peste tot și să fiți încordat, în stare de alertă față de orice posibilă amenințare. În consecință, s-ar putea să vă simțiți în mod constant în gardă. Acest lucru poate duce la a fi mai tot timpul prea alert sau prea vigilent și la a avea probleme de concentrare, dificultăți de somn, iritabilitate, de a deveni ușor de surprins, în special de zgometele care vă amintesc de evenimentul traumatizant.

➤ **Evitarea amintirilor despre eveniment și senzația de amorțeală emoțională** - evitarea în mod deliberat a activităților, locurilor, oamenilor, gândurilor sau sentimentelor asociate cu evenimentul traumatic. De asemenea, s-ar putea să vă pierdeți interesul pentru activitățile de zi cu zi, să vă simțiți detașat de prieteni și familie sau să vă simțiți amorțit. Acest lucru poate conduce la izolare socială, un factor de risc major pentru depresie.

Prezența PTSD poate fi luată în considerare:

❖ atunci când un număr de simptome din fiecare dintre aceste trei zone apar timp de o lună sau mai mult;

❖ atunci când simptomele duc la o suferință semnificativă și au un impact major asupra capacității de a lucra și de a studia sau asupra calității relațiilor și a vieții de zi cu zi.

Furia intensă este adesea asociată cu PTSD. Mulți rezerviști militari se pot simți dezamăgiți, abandonați sau judecați de alții. Puterea furiei lor poate fi înfricoșătoare pentru ei și pot simți adesea remușcări considerabile după aceea. Astfel de manifestări cauzează frecvent probleme majore la locul de muncă, în familie sau în relațiile cu prietenii.

Gestionarea simptomelor

Unele îmbunătățiri pot fi obținute prin gestionarea simptomelor PTSD cu ajutorul unor *strategii de coping* incluse în acest ghid. Însă acestea nu substituie tratamentul centrat pe traumă specific PTSD realizat prin psihoterapie, în care amintirile traumatice sunt confruntate și tratate astfel încât să nu mai fiți în mod constant expus riscului de apariție a simptomelor severe în viața de zi cu zi.

Funcționarea ocupațională

Dacă ați fost diagnosticat cu PTSD, este posibil să aveți dificultăți în a face față presiunii la locul de muncă. Iritabilitatea, nervozitatea, schimbările de dispoziție, concentrarea slabă și problemele de memorie pot duce la diverse probleme, la conflicte și la schimbări frecvente ale locului de muncă. S-ar putea să fiți intolerant sau mai puțin tolerant și înțelegător față de ineficiența altor oameni, comparând mediul civil cu mediul militar organizat.

Unii rezerviști militari cu PTSD pot adopta un model de workaholic (o persoană dependentă sau obsedată de muncă), prin manifestarea unui comportament de dependență față de munca lor și petrecând foarte mult timp la serviciu. Acest aspect pare să facă parte din componenta de evitare a PTSD; a fi foarte ocupat ajută la prevenirea revenirii amintirilor și a gândurilor neplăcute.

Alți rezerviști militari constată că simptomele pe care le au nu le permit deloc să lucreze eficient. Decizia de a nu mai munci, de a nu mai avea un loc de muncă, este una dificilă. Poate fi utilă o analiză a avantajelor rezultate din prestarea unei activități, comparativ cu dezavantajele încercării de a nu mai munci (de exemplu, sentimentul de apartenență, realizare, stima de sine și starea de bine financiară). Reducerea orelor de muncă sau asumarea unui număr redus de responsabilități, poate fi un compromis viabil, funcțional pentru unele persoane diagnosticate cu PTSD.

2.6. Durerea traumatică sau doliul complicat persistent

După pierderea unui prieten într-o misiune de luptă sau într-un accident, durerea asociată cu trauma aduce cu sine, în majoritatea cazurilor, o întristare profundă: ne e dor de persoana respectivă și tindem să ne îndepărtăm, să ne retragem din viața socială.

Acestea sunt reacții normale la pierdere și, de regulă, la finalul procesului natural de recuperare, reușim să integrăm pierderea, acceptând faptul că e permanentă și să ne împăcăm cu acest lucru.

În unele cazuri însă, recuperarea poate fi blocată de o reacție complexă la pierdere, iar reacțiile, normale la început, să nu scadă în intensitate și/sau să se mențină pe o durată mai mare de 6 luni; în acest caz vorbim de *doliu complicat persistent* sau *durere traumatică*.

Este posibil să existe sentimente de furie pentru că moartea a fost *nedreaptă* sau să apară sentimente de neputință sau vinovăție față de circumstanțele morții respectivei persoane; este posibil să nu doriți să vă apropiați emoțional de cineva din nou. Uneori, oamenii își mențin și își prelungesc durerea pentru că simt că ar fi o trădare față de cel pierdut să treacă mai departe.

Durerea traumatică poate fi confundată cu PTSD, cu tulburarea depresivă sau poate apărea împreună cu acestea. Dacă nu este tratată corespunzător și rezolvată, se poate transforma în depresie majoră; însă este recomandat să fie abordată separat de alte afecțiuni și, pentru a o rezolva, este necesar să vă confrunțați direct trăirile și să discutați sincer despre sentimentele și gândurile asociate cu pierderea suferită.

Poate fi necesar un ajutor profesional specializat pentru a adopta o abordare structurată în reformularea gândurilor despre pierdere și în explorarea sentimentelor asociate cu trauma.

Este posibil să vă adaptați și să mergeți mai departe, fără însă a lăsa în urmă vreodată sentimentul de tristețe cauzat de pierderea suferită și este normal ca episoade de durere să revină din când în când, mai ales la aniversări sau la evenimente care vă amintesc de persoana respectivă.

2.7. Problemele de somn

Somnul neliniștit sau tulburat poate apărea frecvent în decursul vieții noastre, din mai multe motive, și poate fi dăunător stării noastre de bine. Uneori, este doar o consecință a obiceiurilor noastre nesănătoase legate de somn (de exemplu, să dormi pe timpul zilei).

Problemele de somn se pot dezvolta ca o consecință a perturbării tiparelor de somn (de exemplu, pe timpul misiunilor executate sau desfășurării activităților pe timp de noapte, în ture, schimburi), dar pot fi și un semn al unei stări de sănătate mintală precară: depresia poate duce la somn prea mult sau

prea puțin, gândurile anxioase care se repetă din nou și din nou pot ține oamenii treji, coșmarurile frecvente pot perturba tiparele de somn.

Obiceiurile nesănătoase legate de somn pot răspunde la câteva strategii simple, așa cum sunt prezentate în secțiunea *Mecanisme de coping (cap. V)*.

Problemele de somn asociate cu afecțiunile de sănătate mintală răspund foarte bine la tratamentul administrat de un profesionist – psiholog sau medic psihiatru.

2.8. Durerea și alte simptome fizice

Stresul cronic este asociat cu o gamă largă de simptome fizice, cum ar fi mâncărimi ale pielii sau dureri generale ale întregului organism. Durerea legată de rănilor suferite pe timpul serviciului militar vă poate submina foarte mult starea generală de bine (de exemplu, durerea cronică de spate poate fi asociată cu stresul emoțional sau/și depresia).

Atunci când o afecțiune mintală se manifestă împreună cu o durere fizică cronică, durerea poate fi resimțită mai intens și devine mai supărătoare în timp. Durerea netratată are un impact extrem de nociv asupra funcționării noastre profesionale, sociale și recreative și poate induce un sentiment de lipsă de speranță și inutilitate, care pot conduce la izolare socială și/sau depresie severă. Este cunoscut faptul că oamenii, atunci când se confruntă cu o durere fizică cronică, tind să își reducă suferința prin consum de alcool, medicamente, substanțe psihoactive etc. Acestea, împreună cu prezența unei dureri cronice, implică un risc crescut de suicid la rezerviștii militari.

Problemele fizice și afecțiunile mintale sunt sau pot deveni factori de risc unele pentru celelalte; de exemplu, bolile de inimă sunt asociate cu depresia și anxietatea, iar depresia și anxietatea (dacă nu sunt tratate) pot duce la probleme cardiace; persoanele cu diabet zaharat au de două ori mai multe „șanse” de a dezvolta depresie.

Atunci când o persoană are atât o afecțiune mintală netratată, cât și probleme fizice, rezultatele pozitive în materie de sănătate și de interacțiune socială sunt foarte slabe.

De aceea, este foarte important să solicitați sprijin și să obțineți un tratament eficient pentru problemele dumneavoastră fizice dacă doriți să vă minimizați riscul de a dezvolta sau de a agrava orice tip de probleme emoționale.

Pe de altă parte, tratarea problemelor dumneavoastră psihocomportamentale vă va îmbunătăți starea fizică (de exemplu, tratamentul pentru depresie reduce nivelul de zahăr din sânge la diabetici). Minte și corpul nostru sunt, într-adevăr, un sistem unitar, care nu poate fi împărțit în mod clar între efectele tratamentelor fizice și a celor psihologice.

Este vital ca o persoană care suferă de o durere cronică să primească tratament pentru gestionarea durerii, împreună cu tratament pentru probleme psihice și de comportament, cum ar fi depresia, PTSD, adicțiile sau anxietatea.

2.9. Comportamente dependente

Când un comportament sau o activitate este foarte plăcută (cel puțin inițial) și în mod cert ajută și la îmbunătățirea stărilor emoționale, există riscul de a deveni suprainplicat în acel comportament. Acest proces începe deseori de la „auto-tratarea” sau „auto-medicația” unei stări de spirit scăzute sau a unor probleme de viață.

Atunci când începeți să vă bazați excesiv pe o activitate sau pe un comportament (de multe ori dăunător pe termen lung) pentru a vă face să vă simțiți mai bine sau când ajungeți să faceți eforturi să vă controlați nivelul de implicare în acest comportament sau activitate, chiar și atunci când este evident că devine dăunător, procesul poate fi denumit *dependență*.

Cel mai bun mod de a evita dezvoltarea unei dependențe este să vă restricționați implicarea în comportamente potențial problematice. Implicarea frecventă și regulată (în special cea zilnică) într-un comportament, crește foarte mult riscul ca acel comportament să scape de sub control. Unele dintre cele mai comune și des întâlnite forme de dependență pe care le experimentează rezerveții militari sunt prezentate în continuare.

Consumul de alcool și alte substanțe

În încercarea de a face față simptomelor neplăcute asociate problemelor psihice, putem apela la alcool sau alte substanțe psihoactive. La nivel mondial, mulți rezervești militari diagnosticați cu PTSD cronic au probleme majore cu consumul de alcool sau droguri.

Cea mai frecventă problemă legată de dependență, fără să menționăm tutunul (cu rata cea mai mare de mortalitate pe termen lung), este alcoolul, dar

mulți consumă și alte substanțe psihoactive în exces (de exemplu, cannabis sau medicamente pe bază de rețetă).

Consumul excesiv de alcool și droguri afectează capacitatea de a funcționa eficient și de a relaționa cu alte persoane. Poate provoca mari dificultăți în domenii precum sănătatea fizică (leziuni hepatice și cerebrale și risc crescut de multe tipuri de cancer), relațiile, locul de muncă sau situația financiară.

Consumul de alcool este asociat deseori cu reacții explozive de furie și violență sau cu decizii impulsive de suicid. De asemenea, poate provoca depresie și poate agrava mult anxietatea. Dacă sunteți dependent de alcool (adică sistemul dumneavoastră nervos are nevoie de alcool în fiecare zi pentru a vă simți „normal” și pentru a evita simptomele de sevraj), o lună de abținere de la consumul de alcool ar putea duce la o reducere semnificativă a depresiei și anxietății. Desigur, unii oameni vor avea nevoie de tratament pentru anxietate și/sau depresie, în ciuda abstenenței de la alcool.

Consumul de cannabis este adesea considerat de mulți consumatori a fi o opțiune cu risc mai scăzut decât alcoolul. Deși acest lucru este adevărat, în sensul că mai puține probleme sociale par să fie asociate cu cannabisul decât cu alcoolul, consumul intens de cannabis afectează în mod negativ concentrarea, atenția și memoria.

De asemenea, din consumul regulat și intens de cannabis (în special în creierul încă în curs de dezvoltare al adolescenților și al adulților tineri), pot rezulta leziuni cerebrale, afectând în cele din urmă capacitatea consumatorului de a planifica, coordona și comunica bine. Consumul intens de droguri ușoare poate duce la lipsa motivației de a ieși din casă, de a socializa și de a face lucruri, ceea ce devine un factor de risc pentru depresie.

Consumul de amfetamine sau metamfetamine¹, în doze mici, este perceput ca fiind o stare de euforie, entuziasm, dispariția somnului, o senzație de putere absolută, ceea ce face ca persoana să își dorească din nou acele senzații, iar dependența să se instaleze cu ușurință; consumul regulat, care devine frecvent și creează dependență, poate duce la un comportament imprevizibil, impulsiv, agresiv și paranoic.

¹ Amfetamina („viteză”) și metamfetamina („gheață”) sunt două substanțe sintetice strâns înrudite, care acționează ca stimulenți ai sistemului nervos central. Acestea determină eliberarea unui exces de dopamină în creier (dopamina este o substanță chimică din creier - un neurotransmițător - responsabil de senzația de plăcere), provocând astfel o senzație temporară de euforie și mărinind riscul apariției dependenței.

În general, persoanele cu probleme emoționale sunt și mari fumători de tutun. Nicotina din tutun este un drog foarte tentant, deoarece are proprietățile unice de a induce o stare de calm, dar și de a îmbunătăți vigilența – o combinație puternică de dependență.

Riscul mare este ca, în timp, sănătatea persoanei să se deterioreze grav (cu un risc ridicat de emfizem sau cancer), adăugând astfel la problemele fizice deja existente, și suferința psihică.

Jocurile de noroc

A paria nu este neapărat o problemă în sine, deoarece jocurile de noroc pot fi recreative și plăcute. Același principiu se aplică și la consumul de alcool; este vorba de fapt despre menținerea unui echilibru, de integrarea jocurilor de noroc în cadrul unui stil de viață sănătos. Problemele apar atunci când:

- ✚ pierderile financiare depășesc ceea ce-și poate permite jucătorul;
- ✚ motivul primordial este acela de a câștiga bani sau de a scăpa de plictiseală sau depresie.

Atunci este foarte ușor ca lucrurile să scape de sub control, să ia o turnură imprevizibilă, cu repercusiuni mari asupra soldurilor bancare sau a datoriilor. Frauda devine obișnuită atunci când jucătorii încearcă cu disperare să recâștige banii pierduți pentru a încerca să repare cât mai mult din daunele suferite.

În urma unui astfel de comportament, sunt distruse familii; este foarte dificil să recâștigați încrederea membrilor familiei și a prietenilor atunci când se descoperă că ați cheltuit foarte mulți bani sau sunteți în pericol de a da faliment, de a nu mai avea deloc bani. Jucătorii cu probleme, cu datorii sau împrumuturi, devin adesea deprimați și anxioși și prezintă un risc mai ridicat de sinucidere.

În ultimii ani, multe persoane au dezvoltat probleme de dependență de jocuri de noroc din cauza disponibilității acestora și a dezvoltării tehnologice fără precedent. Dispozitivele și/sau aplicațiile informatice specializate facilitează în mod regulat câștiguri mici, iar acest model poate fi suficient pentru a-i convinge pe unii oameni să joace în continuare, chiar dacă acumulează rapid pierderi mari. Unii foști militari cu afecțiuni psihice pot dezvolta o dependență legată de jocurile de noroc. Aceștia spun că pariază la jocuri pentru a scăpa de problemele din alte domenii ale vieții lor.

De asemenea, în ultima perioadă, pariurile sportive pe internet au creat un alt mare val de probleme. Acest tip de pariuri este foarte ușor de accesat, este

la îndemână (poate fi accesat de acasă), se poate alege din multitudinea de tipuri de pariuri existente, iar cotele de pariuri sunt oferite și mărite pe măsură ce jocul se desfășoară.

Există o legătură și între consumul de alcool și jocurile de noroc. Consumul de alcool în timpul jocurilor de noroc poate tulbura judecata, ceea ce poate duce la pariuri mai mari. Cele două dependențe, asociate, pot crea dificultăți în orice domeniu al vieții. În încercarea de a controla un tip de dependență, cum ar fi cea de alcool, unele persoane pot dezvolta alte dependențe, cum ar fi cea legată de jocurile patologice de noroc, acest comportament fiind utilizat ca strategie dezadaptativă pentru a face față sevrajului.

Există tratamente eficiente pentru dependența de jocuri de noroc, odată ce persoana recunoaște că are o problemă și vrea să facă ceva în privința ei. Majoritatea acestora reușesc în cele din urmă să controleze această dependență.

Utilizarea internetului

Utilizarea excesivă a Internetului (numită uneori „ciber-dependență”) poate fi foarte dăunătoare relațiilor noastre. Indiferent de activitatea preferată pe care o desfășurăm pe internet, problema este dacă ne ocupă cea mai mare parte a timpului și energiei, în detrimentul altor aspecte ale vieții.

Conform DSM-V, ultima ediție a Manualului de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale al Asociației Americane de Psihiatrie, este indiscutabil că acest comportament constituie o afecțiune mintală; este o reflectare a influenței tot mai mari a tehnologiei asupra vieții noastre. Un număr mare de psihoterapeuți care lucrează cu foști militari, indică faptul că dependența de internet a devenit o problemă frecventă și are un impact sever asupra relațiilor și funcționării familiei.

2.10. Autovătămare și sinucidere

Riscul de autovătămare, fie intenționat, fie accidental, este mult mai mare dacă aveți probleme emoționale și de comportament. Accidentele sunt mai probabile atunci când vă asumați riscuri inutile, cum ar fi, conducerea autovehiculelor sau manipularea utilajelor în stare de ebrietate.

O atitudine fatalistă („ce va fi, va fi”) cu privire la viață, poate rezulta din experiențele trăite în teatrul de operații, dacă simțiți că nu mai sunteți util și

eficient sau dacă vă considerați fără speranță și neajutorat cu privire la viitorul dumneavoastră. Această abordare de asumare a riscurilor îi poate pune și pe alții în pericol.

Unul dintre miturile despre suicid este că trebuie să suferi de o tulburare depresivă majoră pentru a încerca să îți iei viața. Deși depresia severă crește cu siguranță riscul de suicid, majoritatea persoanelor depresive nu încearcă să se sinucidă; de asemenea, mulți dintre cei care au o tentativă de suicid nu sunt depresivi clinic în acel moment.

Suicidul poate apărea ca reacție în urma:

- O disputelor domestice;
- O separării de partener sau de familie;
- O furiei puternice, intense față de o nedreptate;
- O problemelor de la locul de muncă;
- O datoriilor;
- O unor probleme de natură legală;
- O instalării unor boli cronice;
- O altor probleme majore de viață, cu sau fără depresie.

Este practic imposibil să se anticipeze cu exactitate cine va încerca să se sinucidă; se poate aprecia doar pe baza antecedentelor, că tentativele anterioare de suicid cresc riscul pentru încercări viitoare.

Au fost identificați anumiți factori de risc asociați tentativei de suicid, însă, simpla prezența a acestor factori, nu este suficientă pentru ca acest comportament să se producă.

Unii dintre factorii majori de risc de suicid la militari sunt:

- izolarea socială;
- conflictele interpersonale nerezolvate;
- afecțiunile fizice severe, inclusiv durerea cronică;
- afecțiunile de sănătate mintală, în special depresia, anxietatea, PTSD;
- problemele legate de consumul de alcool sau alte substanțe;
- accesul la arme de foc sau alte mijloace letale.

Acești factori de risc sunt semnificativi atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Dacă recunoașteți la propria persoană o parte din acești factori de risc, este recomandat să solicitați ajutor profesional specializat.

Dacă cineva la care țineți pare să aibă nevoie, dar nu dorește să solicite sprijin specializat - psiholog/psihoterapeut, medic psihiatru, ar putea fi benefic pentru

ei dacă ar avea oportunitatea doar de a discuta cu cineva despre cum gândesc și ce simt (ajutorul din partea colegilor, prietenilor, familiei).

Colegii și membrii familiei persoanelor care par a fi în pericol sau ar avea nevoie de ajutor, ar putea să ia în considerare participarea la un curs sau accesarea serviciilor unui specialist, care i-ar putea învăța:

- ✚ cum să discute despre suicid cu cineva despre care cred că este în pericol;
- ✚ cum să-l încurajeze să caute ajutor.

2.11. Comorbidități sau afecțiuni mintale concomitente

Dacă aveți mai multe probleme emoționale sau de comportament în același timp (sau comorbiditate), este probabil ca funcționarea generală și calitatea vieții dumneavoastră să fie mult afectate. Problemele rezultate vor interfera într-un mod complex.

O mare parte dintre militari, indiferent dacă au fost sau nu diagnosticați cu o afecțiune mintală, este foarte posibil și probabil să dezvolte două sau mai multe afecțiuni comorbide. De exemplu, dintre cei cu PTSD, majoritatea vor avea și o tulburare de anxietate, depresie sau o problemă legată de consumul de substanțe.

Atunci când este cazul, tratamentul specializat este puternic recomandat, deoarece un terapeut va putea realiza o evaluare generală a stării de sănătate mintală și va putea decide dacă afecțiunile psihice existente trebuie tratate împreună sau pe rând. Unele dintre problemele psihice comorbide se vor îmbunătăți atunci când PTSD este tratat cu succes, iar altele pot necesita tratament suplimentar, separat.

De exemplu, în cazul depresiei și PTSD-ului, PTSD va fi de obicei tratat mai întâi, deoarece depresia se îmbunătățește adesea pe măsură ce simptomele PTSD devin mai puțin pronunțate. Dar, dacă vă simțiți inutil, fără speranță și nemotivat, acest lucru vă poate împiedica să lucrați cu amintirile traumei și, în consecință, este posibil să aveți nevoie mai întâi de tratament pentru depresie și după aceea, pentru PTSD.

Dacă ați folosit droguri și/sau alcool pentru a vă ajuta să faceți față situației, atunci tratamentul va include strategii psihologice care să vă ajute să reduceți consumul până la un nivel sigur sau să vă opriți complet.

Dacă vă concentrați doar pe gestionarea PTSD și problemele legate de substanțe și alcool sunt lăsate netratate, este puțin probabil să vă îmbunătățiți pe termen lung starea de sănătate.

Capitolul III. Impactul asupra familiei

Famiile sunt sisteme complexe. Atunci când un membru al familiei are probleme sau se confruntă cu situații stresante, acest lucru va avea impact asupra stării de bine a altor membri ai familiei și, ulterior, asupra întregii familii. Pe de altă parte, dacă membrilor familiei le este bine, aceștia pot avea cu ușurință o influență puternică și pozitivă asupra unei rude care se confruntă cu probleme emoționale sau de comportament.

În ambele cazuri, partenerul sau alt membru al familiei va fi nevoit să rezolve problemele, să aibă grijă de această persoană, și, în același timp, să aibă grijă și de el însuși.

Nu toate familiile din care fac parte rezerviști veterani, care au executat misiuni în teatre de operații, funcționează problematic, pentru că cei mai mulți dintre aceștia au conexiuni bune și sănătoase în cadrul comunității, cu relații puternice în cadrul familiei lor extinse și cu o viață de familie echilibrată, care include multe activități plăcute.

Cu toate acestea, chiar și atunci când un veteran are o familie iubitoare, care îl sprijină și are grijă de el, acesta poate rămâne în continuare necomunicativ, închis în el, izolat, mai ales dacă simte că problemele lui ar fi prea greu de suportat, prea mari pentru membrii familiei și, în consecință, încearcă să păstreze suferința pentru el însuși. Atunci când acest tip de izolare devine o problemă, este recomandată obținerea sprijinului de la un specialist – psihoterapeut sau medic – deoarece îi poate accelera procesul de vindecare, îl poate ajuta să își îmbunătățească starea de bine generală și îi poate facilita comunicarea în cadrul familiei.

Afecțiunile mintale ale unei persoane pot afecta direct viața de familie atunci când există dificultăți în exprimarea nevoilor, dorințelor și emoțiilor (de exemplu, sentimentele de dragoste). Acest lucru poate determina partenerii, membrii familiei și prietenii să se simtă respinși iar acest lucru, la rândul său, îl poate face pe fostul militar să se simtă izolat, singur și neîubit.

Sentimentele de inutilitate, anxietate și/sau depresie pot duce, de asemenea, la dificultăți în viața sexuală. Acest lucru tinde să agraveze sentimentele de inadaptare sau vinovăție iar, ca și consecință, relația poate avea grav de suferit. Intimitatea sexuală poate fi, de asemenea, afectată de efectele

secundare ale medicamentelor prescrise pentru problemele psihice și/sau cele de sănătate fizică.

Discutați cu medicul dumneavoastră orice nelămurire sau îngrijorare aveți cu privire la efectele secundare sexuale ale medicamentelor. Acesta ar putea face modificări ale tipului, dozei sau momentului de administrare a medicamentului pentru a minimiza aceste probleme.

Dacă vă confrunțați cu probleme psihologice sau emoționale este posibil să vă simțiți deconectat și detașat de celelalte persoane. Acest lucru duce adesea la o participare redusă la activitățile și hobby-urile de care vă bucurați înainte. Această absență a activităților comune și plăcute face dificilă o viață de familie normală.

Partenerul este adesea lăsat cu toată povara conducerii familiei, iar în multe cazuri, cel mai mult timp se acordă problemelor fostului militar, în detrimentul nevoilor sau problemelor partenerului. Aceștia sau alte persoane din proximitatea militarului rezervist, prezintă un risc mai mare de a dezvolta depresie, anxietate, tulburări de somn, reacții acute de stres și dificultăți pe termen lung în a face față schimbărilor majore.

Copiii pot deveni cu ușurință factorul principal de iritare și furie atunci când părintele fost militar are probleme sau nu se descurcă bine în viață. Partenerul acestuia poate încerca să controleze comportamentul copiilor, pentru a evita conflictul, însă aceasta este, evident, o abordare foarte stresantă și neconvenabilă, care alimentează resentimentele membrilor familiei. Copiii aflați în această situație, împreună cu părintele-partener, vorbesc de obicei ca despre *mersul pe coji de ouă*, de teamă să nu facă sau să spună ceva care să-l deranjeze pe părintele cu probleme de natură psihică. Dacă această situație durează mai mulți ani, iar anxietățile copilului nu sunt abordate, dificultățile sau problemele care apar la acești copii pot persista până la vârsta adultă.

Dacă observați la copilul dumneavoastră semne sau simptome de anxietate sau depresie accentuată, cu schimbări marcante de comportament, discutați cu medicul dumneavoastră de familie pentru a vă îndruma către un psiholog/psihoterapeut în vederea unei evaluări psihologice și/sau tratament de specialitate.

Famiiliile monoparentale sunt deosebit de vulnerabile la stres, copiii din aceste familii fiind mai predispuși să dezvolte probleme de sănătate mintală. Nevoia lor de sprijin din partea familiei extinse, a prietenilor și a grupurilor din comunitate ar trebui să fie cunoscută și recunoscută. Acest lucru este valabil mai ales după separarea sau divorțul părinților, care implică stres și tensiuni

deosebite, ceea ce face necesară luarea în considerare a ajutorului specializat acordat de un profesionist.

Cu toate acestea, copiii se pot descurca și adapta bine după despărțiri dacă simt că interesul lor este sau devine prioritatea ambilor părinți. În momentul separării, părintele care părăsește casa unde au locuit ca familie, are deseori nevoie de mult sprijin în acele momente. Foștii militari, care trec prin asta și sunt singuri, pot fi predispuși la izolare socială și afecțiuni de sănătate mintală.

Susținerea familiei extinse și a comunității este esențială pentru starea de bine a acestora, iar îngrijorarea, sprijinul și îndemnul altora pentru a căuta ajutor pentru probleme de sănătate mintală sau/și pentru controale fizice, pot fi foarte necesare.

3.1. Cum să faceți față în cadrul familiei

Partenerii și prietenii apropiați nu știu adesea cum să ajute pe cineva drag care se confruntă cu probleme psihice. Există însă mai multe lucruri pe care cei dragi le pot face pentru a ajuta. Recomandări pentru o astfel de situație:

- ✚ dacă este posibil, ascultați și empatizați cu persoana din fața dumneavoastră atunci când aceasta dorește să vorbească;

- ✚ amintiți-vă că poate fi foarte greu pentru ei să exprime ce simt și prin ce trec;

- ✚ un ascultător empatic este important pentru a reduce tendința persoanelor cu probleme psihice de a se retrage și de a se închide în sine;

- ✚ cel mai bine este să nu spuneți „Înțeleg ce simți” (probabil că nici nu puteți, cu excepția cazului în care ai avut experiențe similare). În schimb, arată-ți empatia prin comentarii precum: „Trebuie să fie foarte dificil pentru tine”, „Văd că te supără”, „Pot să fac ceva pentru a te ajuta?” ;

- ✚ petreceți timp cu prietenul sau persoana în cauză. Nu există niciun substitut pentru prezența personală;

- ✚ continuați să faceți lucrurile obișnuite pe care le fac oamenii împreună;

- ✚ nu trebuie să fiți consilierul lor, chiar dacă asta simțiți. Nu vă fie teamă să le sugerați să consulte un psiholog, un psihiatru sau să caute sprijin de la grupuri de colegi, dar amintiți-vă să faceți acest lucru într-o manieră care presupune tact și grijă, nu atunci când vă certați.

3.2. Cereți ajutor

În cazul în care, în calitate de rezervist militar, partener sau copil al unui fost militar, știți sau vă dați seama că relațiile și viața dumneavoastră de familie sunt deficitare, vă recomandăm să luați în considerare să căutați și să obțineți ajutor profesional specializat. Dacă lucrurile merg destul de bine, însă aveți nevoie doar de niște ajustări în viața dumneavoastră, atunci luați în considerare utilizarea părților relevante din secțiunea „Mecanisme de coping” (cap.V).

A sprijini și a avea grijă de cineva cu probleme psihice vă poate afecta uneori atât de mult, încât vă puteți deteriora propria stare de sănătate și nu o veți mai putea ajuta eficient nici pe acea persoană. Este esențial să vă faceți timp pentru dumneavoastră, pentru relaționarea cu prietenii și/sau cu alte persoane care vă pot sprijini, din cadrul comunității dumneavoastră.

De asemenea, puteți solicita ajutorul unui specialist în sănătate mintală și unui grup de sprijin.

Există linii telefonice la care puteți apela și unde puteți discuta cu consilieri instruiți special pe o anumită problematică specifică, cum sunt nevoile de creștere, dezvoltare și funcționare a copiilor în cadrul unor familii extrem de stresate. De exemplu, puteți accesa site-ul Asociației Societatea de Psihologie Militară (www.militarypsychology.ro) sau cel al Asociației Militarilor Veterani și Veteranilor cu Dizabilități Sf. Mare Mucenic Dimitrie Izvorătorul de Mir (www.amvvd.ro), unde puteți contacta un psiholog care vă poate ajuta.

3.3. Violența domestică

Deși există cu siguranță o legătură între reacțiile de furie și PTSD netratat, aceasta nu oferă o explicație și nu este o scuză pentru violența în cadrul familiei - *violența domestică*. PTSD nu poate fi folosit ca o scuză pentru a-i răni pe ceilalți.

Violența în familie trebuie abordată direct și cât mai urgent prin intermediul serviciilor sociale de prevenire a violenței în familie sau celor destinate victimelor violenței în familie, precum și prin alți furnizori de servicii în acest domeniu care pot avea un rol important în stoparea acestor comportamente.

Medicul dumneavoastră de familie, psihologul, personalul medical, profesorii, preoții, asistenții sociali, vă pot furniza detalii despre serviciile pe care le puteți accesa în zona în care locuiți.

Capitolul IV. Opțiuni de tratament

Intenția acestui capitol este de a oferi o privire de ansamblu asupra principiilor unui tratament eficient, și nu o prezentare detaliată a tratamentelor specifice pentru toate afecțiunile de natură psihologică. Sunt oferite mai multe informații despre tratamentul pentru PTSD deoarece este un tratament aparte și specific.

Într-adevăr, după ce veți citi acest capitol, veți deține mai multe informații despre anumite tratamente psihologice, dar în cazul în care considerați că trebuie să apelați la sprijin profesional specializat, veți avea nevoie de explicații mai detaliate despre tratamentele specifice anumitor tulburări psihice, pe care le puteți obține de la psihologi/psihoterapeuți acreditați.

4.1. Procesul de schimbare

O schimbare majoră în viața și funcționarea noastră (modul în care gândim, simțim și ne comportăm) are loc rareori *peste noapte*. Mai degrabă, este un proces:

 primul pas este să deveniți conștient de necesitatea schimbării. Această conștientizare se va dezvolta atunci când ne simțim inconfortabil cu privire la felul în care decurg lucrurile pentru noi;

 apoi începem să ne gândim dacă și ce avantaje am avea dacă vom schimba ceva în viața noastră, în loc să rămânem blocați în situația respectivă. Uneori, unele materiale sau resurse (cum ar fi acest ghid) îi pot ajuta pe oameni să înțeleagă necesitatea schimbării și pașii pe care îi au de făcut.

De asemenea, rudele și prietenii pot avea un rol important în a vă face să conștientizați nevoia de a schimba ceva, printr-o discuție deschisă cu dumneavoastră despre avantajele pe care le-ați avea. Cu toate acestea, știm cu toții că, dacă alții (în special cei dragi) insistă prea mult într-o anumită direcție, avem tendința de a ne retrage în sine și de a rezista schimbării.

 după ce am înțeles, am acceptat și am decis că schimbarea este necesară, ne putem pregăti pentru acțiune. Acest lucru îl faceți probabil acum, dacă ați ajuns să parcurgeți acest ghid până aici. Acest pas este despre a adresa întrebări și a clarifica aspectele referitoare la ce implică tratamentul, ce angajament este necesar din partea dumneavoastră și a familiei dumneavoastră pentru ca acest lucru să se întâmple etc.

S-a dovedit faptul că rezultatele tratamentului sunt mult mai bune atunci când o persoană este pe deplin informată și motivată.

🚧 următoarea etapă este să faceți pasul și să contactați un specialist în sănătate mintală – psiholog (deși pentru cei mai mulți este înfricoșător să caute ajutor), să stabiliți detaliile pentru desfășurarea tratamentului (programul, locația, documente necesare etc.) și să fiți pregătit să parcurgeți acest proces.

Progresul poate fi mai lent decât ați sperat și, uneori, mai incomod decât v-ați simțit în mod obișnuit, dar, cu sprijinul unui terapeut calificat și competent, marea majoritate a oamenilor vor începe să-și îmbunătățească starea de sănătate psihică. Uneori, unele persoane renunță la tratament înainte ca acesta să fie complet și, deși acest lucru este departe de a fi unul benefic, nu înseamnă că nu a existat nicio ameliorare sau niciun progres real, vizibil în această perioadă; își vor da seama de rezultate în cazul în care vor relua tratamentul și vor continua terapia de la un alt nivel.

În procesul de schimbare, după ce ați făcut progrese și v-ați simțit mult mai bine, este normal să aveți perioade în care aveți senzația că ați revenit la vechile moduri de a gândi, simți și de a vă comporta. Rareori schimbarea este *pe repede înainte*, mai degrabă pare de *doi pași înainte și unul înapoi*, cel puțin pentru o vreme. Acesta este motivul pentru care majoritatea tratamentelor au o parte numită *prevenirea recăderilor*, pentru a ajuta la anticiparea și rezolvarea dificultăților care vor urma.

În cele din urmă însă, cu perseverență și sprijin și cu o ședință de tratament de optimizare la o perioadă, schimbarea se va consolida și vă veți simți și vă veți descurca mult mai bine.

4.2. Relația cu psihologul/psihoterapeutul

O relație bună cu psihoterapeutul dumneavoastră, în care să vă simțiți înțeles, sprijinit și în siguranță, și nicidecum judecat, este foarte importantă, pe toată perioada cât veți beneficia de tratament. O astfel de relație se bazează pe încredere; trebuie să aveți încredere în terapeutul dumneavoastră, să aveți încredere că știe ce face și că rezultatele se vor vedea în timp. Încrederea se dezvoltă pe deplin după ce desfășurați câteva ședințe de psihoterapie.

Dar dacă, totuși, în orice etapă a procesului terapeutic, simțiți că psihoterapeutul nu este potrivit pentru dumneavoastră, iar relația cu acesta nu este una așa cum vă doriți, aveți dreptul să luați în considerare schimbarea acestuia. Ar putea fi util să discutați mai întâi cu psihoterapeutul despre îngrijorările sau preocupările dumneavoastră, deoarece un dialog deschis și sincer ar putea îndrepta lucrurile.

Este foarte important să vă simțiți informat și să înțelegeți ce se întâmplă în fiecare etapă a terapiei, astfel că, este recomandat să cereți clarificări, dacă este necesar. Veți avea rezultate mult mai bune dacă și atunci când înțelegeți procesul terapeutic sau sunteți un participant activ la propria schimbare.

De fapt, unul dintre rezultatele pozitive ale terapiei este că, în cele din urmă, veți fi propriul dumneavoastră *terapeut*, capabil să aplice strategiile de tratament atunci când este nevoie, în decursul vieții.

4.3. Importanța unei evaluări psihologice detaliate

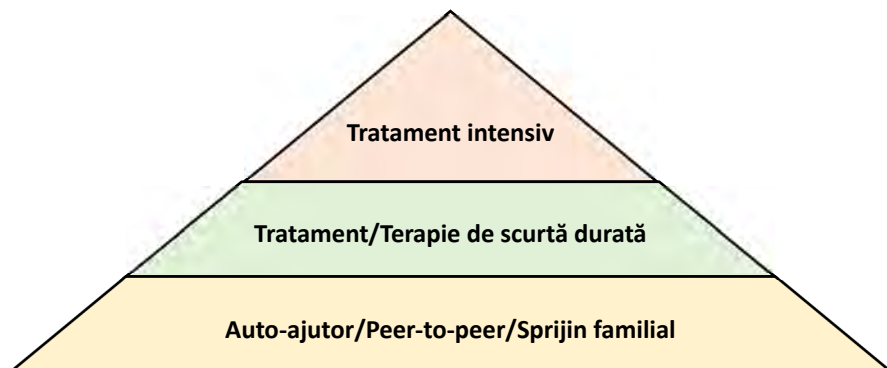
La începutul tratamentului psihologic, de consiliere sau psihoterapie, s-ar putea să fiți puțin nerăbdător - atunci pare că se pun o mulțime de întrebări, dar nu părea să se întâmple nimic concret și nu vedeți niciun rezultat imediat; prima ședință va consta în mare parte din activitatea de evaluare care, uneori, va continua și în următoarele câteva ședințe; acest lucru se datorează faptului că un psihoterapeut trebuie să vă cunoască și să vă înțeleagă foarte bine, pe dumneavoastră ca persoană, dar și provocările sau situațiile cu care vă confrunțați, pentru a elabora un plan de tratament adecvat necesităților dumneavoastră.

De asemenea, este necesară o astfel de evaluare amănunțită, astfel încât psihoterapeutul să poată analiza, împreună cu dumneavoastră, dacă sunteți expus riscului de autovătămare și, dacă da, ce este necesar de făcut pentru a gestiona acest risc. Uneori, o evaluare psihologică/clinică poate include și aplicarea unor chestionare sau a unei baterii de teste psihologice. Aceasta este o parte utilă și foarte importantă a unei evaluări, deoarece, în acest fel, există siguranța că toate informațiile relevante sunt obținute de la dumneavoastră.

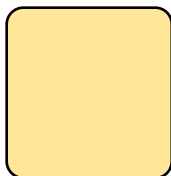
Un instrument de evaluare poate ajuta, de asemenea, să indice și să ghideze terapeutul spre zonele cu cel mai mare grad de risc (de cea mai mare îngrijorare) și să prioritizeze rezolvarea problemelor; ulterior, pe parcursul procesului terapeutic, se poate compara scorul actual obținut după aplicarea chestionarelor cu scorurile obținute în trecut, la începutul terapiei, pentru a vă monitoriza progresul.

De fapt, evaluarea clinică este parte din terapie, deoarece vă ajută să vă înțelegeți mai bine pe dumneavoastră, facilitând astfel demersul terapeutic. O evaluare realizată în mod obiectiv și profesionist, vă va ajuta să armonizați diversele aspecte din viața dumneavoastră și să vă dați seama ce anume aveți de făcut în continuare.

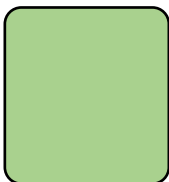
4.4. Continuumul ajutorului



În timp ce această secțiune are în prim-plan ajutorul profesional, ar trebui să ne amintim că tratamentele eficiente variază în funcție de timpul necesar și de de cât de mult ajutor profesional este nevoie în rezolvarea unei afecțiuni psihice.

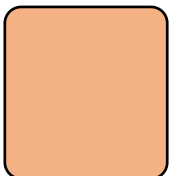


Pentru a-și rezolva problemele, este suficient pentru unele persoane afectate să-și folosească resursele personale, de **auto-ajutorare**, sprijinul **prietenilor** (peers) sau al membrilor **familiei**, mai ales dacă aceștia au fost informați despre dificultățile cu care se confruntă și despre cea mai bună modalitate de a le face față.



Atunci când se apelează la ajutor specializat (psiholog/ psihoterapeut), o **terapie de scurtă durată** poate fi uneori suficientă, mai ales atunci când este susținută cu resurse de auto-ajutorare.

Prin *scurtă durată*, se înțelege în general, o ședință de 10-20 de minute cu un profesionist din domeniul sănătății mintale, urmate, poate, de una sau două ședințe de monitorizare.



Pentru unele persoane însă, vor fi necesare mai multe ședințe (de obicei în intervalul a 4-12 întâlniri, cu o durată de 50-90 de minute) pentru a oferi un **tratament complet**. Pot fi necesare și ședințe suplimentare de tratament pentru consolidarea celor obținute, monitorizarea progresului sau prevenirea recăderilor.

4.5. Desfășurarea tratamentului psihologic

Nu toate tratamentele psihologice se desfășoare după modelul unu-la-unu (pacientul și terapeutul). Uneori, *terapia de cuplu* poate ajuta foarte mult (fie pentru a se concentra asupra relației dumneavoastră, fie pentru ca partenerul dumneavoastră să fie pe deplin informat despre ce se întâmplă în procesul dumneavoastră terapeutic).

Ocazional, *terapia de familie* poate fi necesară și poate ajuta toți membrii unei familii, dar trebuie realizată de psihoterapeuți specializați în terapia de familie.

De asemenea, *terapia de grup* este adesea benefică pentru probleme precum depresia, anxietatea, stresul, gestionarea furiei, problemele de somn și consumul de alcool sau alte substanțe. Aceste ședințe de grup se pot desfășura în mod independent sau complementar de terapia individuală.

Majoritatea oamenilor nu se simt confortabil să participe la întâlniri de grup, unde trebuie să împărtășească unele dintre gândurile și sentimentele lor cu alte persoane. Dar atunci când un grup funcționează bine și se obțin rezultate pozitive, s-ar putea să realizați faptul că este extrem de benefic să fiți alături de alte persoane care împărtășesc aceleași provocări și eforturi și să oferiți sau să primiți sprijin *peer-to-peer*. Mulți dintre cei care participă la aceste grupuri spun că s-au simțit mult mai bine când și-au dat seama că nu sunt singuri, că nu sunt unici – că și alții au astfel de probleme, că nu sunt „ciudați” în niciun fel.

Când unii membri ai unui grup fac progrese rapide, acest lucru tinde să-i ambiționeze și pe ceilalți („dacă ei pot face asta, pot și eu”), iar una dintre cele mai puternice moduri prin care învățăm să ne schimbăm, să ne modelăm, este să vedem și să urmărim realizările altora.

Unii oameni se tem să solicite și să primească tratament psihoterapeutic, deoarece asociază acest tip de intervenție cu mediile spitalicești, cu procedura de internare într-un spital. Astfel de situații, în care este utilă internarea persoanei există, și uneori sunt necesare, în special pentru persoanele care au nevoie de servicii de sănătate complexe sau pentru cele care se simt foarte rău și au nevoie de o pauză, de liniște și de o îngrijire atent monitorizată.

Cu toate acestea, de cele mai multe ori, este suficient tratamentul psihologic acordat de către un specialist online, prin contactarea acestuia la cabinetul privat sau la instituția unde își desfășoară activitatea, clientul rămânând

acasă. Acest lucru are marele avantaj că pacientul poate exersa strategiile de coping în viața de zi cu zi, între ședințele de terapie.

În ultima perioadă, din ce în ce mai mult, materiale informative despre auto-ajutorare (cum să vă ajutați singur) sunt disponibile pe internet.

Dacă preferați să utilizați resurse online, de pe internet sau scrise, sub formă de broșură, este o chestiune de alegere. Pe internet există posibilitatea ca materialul să fie mai interactiv (de exemplu, primiți feedback imediat, în funcție de informațiile pe care le-ați introdus etc.); momentan, mulți oameni preferă încă versiunea creion/hârtie sau față în față. Pe site-ul Asociației Societatea de psihologie militară (puteți găsi mai multe materiale care vă pot ajuta, cum este *Drumul către acceptarea de sine - ghid practic de dezvoltare personală*, care este un ghid interactiv ce vă poate spijini în creșterea stimei de sine.

4.6. Tratamente eficiente

Rezultatele cercetărilor științifice realizate până în prezent, indică faptul că o serie de strategii psihologice, cunoscute sub denumirea de psihoterapie cognitiv-comportamentală-TCC (Cognitive Behavioral Therapy-CBT), sunt foarte eficiente, cu provocări medii, având o arie vastă de acoperire, de la problemele legate de stilul de viață, până la tulburările de sănătate mintală.

Cogniția poate fi definită ca orice are legătură cu procesele noastre de gândire - percepția și interpretarea pe care noi o acordăm evenimentelor, credințele, valorile și atitudinile noastre, raționamentul și judecata noastră.

Când suntem copleșiți de probleme, este ușor să cădem într-un tipar de gândire negativă, disfuncțională, care este asociat cu o dispoziție afectivă negativă și o stare de bine scăzută, sau să interpretăm situațiile și evenimentele cu care ne confruntăm în moduri care nu sunt utile pentru funcționarea noastră curentă.

Terapia cognitivă va examina gândurile, credințele și interpretările dumneavoastră despre experiențele trecute; vor fi prezentate și veți aplica practic, strategii și tehnici pentru promovarea gândirii raționale: logice, pragmatice și bazată pe dovezi; veți învăța să vă identificați și confrunțați gândurile disfuncționale, negative obișnuite sau convingerile greșite despre evenimentele trecute. TCC vă va face conștient de legătura dintre gândurile, sentimentele și comportamentul dumneavoastră.

Partea *comportamentală* a TCC se referă la:

- creșterea toleranței și a controlului răspunsurilor la factorii declanșatori din mediu;
- învățarea unor tehnici de calmare, cum ar fi controlul respirației și relaxarea;
- experimentarea practică a modului în care putem înlocui gândurile negative, disfuncționale care ne provoacă probleme;
- a ne asigura că avem parte de momente suficient de satisfăcătoare și plăcute în viața noastră, prin programarea unor activități constructive și plăcute în rutina noastră zilnică;
- a învăța să rezolvăm problemele într-un mod structurat și să aplicăm strategii de adaptare eficiente;
- a face schimbări în mediul și stilul nostru de a trăi pentru a ne îmbunătăți starea de bine și calitatea vieții.

Majoritatea oamenilor care beneficiază de mult sprijin din partea familiei și prietenilor vor descoperi că, în numai câteva ședințe de TCC, vor simți schimbări considerabile în viața lor. Abilitățile învățate cu ajutorul terapiei cognitiv-comportamentale pot fi apoi aplicate în viitor la o gamă largă de provocări și probleme. Inclusiv programele de auto-ajutorare se bazează de obicei pe principiile TCC.

Unele tratamente psihologice care poartă alte denumiri (de exemplu, **Interviul motivațional sau terapia motivațională**, **Terapia de acceptare și angajament** [ACT], **Terapia de procesare cognitivă** [CPT]) etc.) conțin elemente specifice respectivei terapii, dar conțin elementele esențiale ale TCC.

4.7. Tratarea depresiei

Gama de strategii cunoscute sub denumirea de terapie cognitiv-comportamentală este abordarea preferată a specialiștilor în tratarea depresiei, datorită validării sale masive în practica clinică. Psihoterapiile cognitive și comportamentale sunt prototipul demersului științific în psihoterapie, beneficiind de teorii fundamentate științific și strategii terapeutice pentru promovarea sănătății și tratamentul patologiei, validate prin multe studii clinice controlate.

Sunt identificate, *în primul rând*, gândurile negative automate și inutile, disfuncționale, pe care le aveți despre dumneavoastră, despre ceilalți și despre viitorul dumneavoastră; de exemplu, gândurile pe care le aveți cu privire la

pierderea unei persoane dragi sau a „ceva” care este foarte valoros și apreciat de dumneavoastră.

Apoi sunteți învățat să vă confrunțați aceste gânduri disfuncționale (de obicei, acestea se bazează pe convingeri false sau cel puțin inexacte) și să le înlocuiți cu gânduri logice, pragmatice și bazate pe dovezi. Pentru realizarea acestei etape poate fi nevoie de exercițiu și de practică, pentru a ajunge să identificați și să înlocuiți gândurile negative pe care le aveți în mod obișnuit, deoarece acestea erau până acum automate și extrem de normale pentru dumneavoastră. Această abordare va duce adesea la o interpretare mai echilibrată și mai realistă a evenimentelor, a propriei persoane și a viitorului dumneavoastră.

O persoană deprimată va avea multe beneficii dacă ajunge să înțeleagă și să aplice, de exemplu, modul de stabilire a unor obiective, o abordare structurată în rezolvarea problemelor sau modul de planificare a activităților, pentru a obține rezultate mai bune și a avea experiențe mai plăcute și mai pline de satisfacții.

Astfel, implicarea și participarea la diverse activități în urma cărora ne simțim recompensați și avem beneficii, este esențială pentru îmbunătățirea sau consolidarea stării noastre de bine, în general.

Aceste beneficii includ:

- creșterea sentimentului de control asupra vieții;
- distragerea atenției de la probleme și/sau gânduri negative;
- sentimentul că suntem mai puțin obosiți;
- creșterea motivației – *cu cât faci mai mult, cu atât ai mai mult chef să faci*;
- îmbunătățirea modului de a gândi: mai clar, mai funcțional, mai echilibrat;
- găsirea de noi resurse activatoare prin a face ceva cu plăcere, a avea un sentiment de satisfacție și a primi aprecieri pozitive de la ceilalți.

4.8. Tratarea anxietății

Anxietatea generalizată

Anxietatea generalizată reprezintă un sentiment de îngrijorare excesivă și frecventă, poate chiar permanentă, cu privire la o serie de evenimente sau activități, pe care o *persoană simte că nu le poate controla*.

Din nou, psihoterapia cognitiv-comportamentală (TCC) este considerată cea mai eficientă formă de tratament, având ca și componente cheie:

- identificarea, confruntarea și modificarea gândurilor și convingerilor negative sau catastrofale;
- tehnici și strategii de rezolvare a problemelor pentru abordarea optimă a situațiilor care provoacă îngrijorare sau teamă și consecințele acestora;
- managementul anxietății, în special terapia de relaxare, controlul respirației și alte exerciții de calmare care pot fi aplicate într-o varietate de situații.

Atacul de panică și agorafobia

Un atac de panică este o stare bruscă de frică intensă sau disconfort, manifestată o perioadă limitată de timp și cu activarea foarte intensă a sistemului nervos. Pot apărea palpitații, bătăi puternice ale inimii sau accelerarea ritmului cardiac, dificultăți de respirație sau senzația de nod în gât.

În tulburarea de panică, suferința psihologică este una însemnată, ajungând până la a afecta calitatea vieții persoanei și rutina sa zilnică. Există riscul de a evita situațiile în care au apărut atacuri de panică, iar în cazul acesta viața poate fi restricționată semnificativ mergând până la: renunțarea la serviciu, renunțarea la a mai ieși din casă (agorafobie), de a se mai întâlni cu anumite persoane sau de a conduce autoturismul.

TCC este cel mai eficient și preferat tratament și în cazul atacului de panică și agorafobiei. Veți observa o oarecare suprapunere și elemente comune cu terapia care se aplică pentru anxietatea generalizată, dar în acest caz, tratamentul este mai orientat pe simptomele și situațiile reale în care apare panica.

Tratamentul presupune:

- conștientizarea senzațiilor și simptomelor (fiziologice) interne ale corpului asociate cu panica, inducerea simptomelor prin hiperventilație și apoi învățarea modalităților de a le controla (acest lucru elimină teama de aceste simptome, care a fost în mare parte responsabilă pentru menținerea tulburării de panică);
- managementul anxietății prin utilizarea de tehnici de control al respirației;
- înțelegerea tulburării de panică și eliminarea oricăror gânduri și convingeri catastrofale despre evenimentele și situațiile care declanșează panica și atacurile de panică în sine;

- expunerea treptată la situațiile de care ne temem, începând cu stimuli care provoacă mai puțină anxietate și apoi trecerea la cele mai dificile și mai puternice (expunere sistematică și graduală); creșterea nivelului situațiilor sau stimulilor care provoacă anxietate se realizează atunci când persoana și-a redus starea de panică, de alertă și se simte confortabil.

Deși acest proces terapeutic poate părea destul de provocator, se parcurge în etape, iar majoritatea oamenilor îl vor gestiona corespunzător și vor obține rezultate foarte bune.

Anxietatea socială

Persoanele cu anxietate socială puternică (fobie socială) se tem și evită orice situație socială sau de relaționare în care s-ar putea simți judecați, criticați sau jenați. Acest lucru poate interfera și afecta foarte mult stilul de viață, locul de muncă și relațiile cuiva care se confruntă cu acest tip de afecțiune.

Tratamentul pentru anxietatea socială folosește aceleași componente ale TCC utilizate și în alte tulburări:

- identificarea și confruntarea gândurilor și convingerile negative automate;
- expunerea treptată la evenimentele sociale de care se tem persoanele respective, etapă în care sunt folosite următoarele:
 - gândurile logice, pragmatice și bazate pe dovezi;
 - managementul anxietății și tehnici de relaxare;
 - abilitățile sociale și de relaționare.

4.9. Tratarea tulburării de stres posttraumatic

4.9.1. Terapia prin Expunere centrată pe traumă

Sunt furnizate mai multe detalii despre tratamentul pentru tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) decât pentru alte tulburări, deoarece tratamentul pentru această afecțiune necesită o pregătire profesională specifică pentru terapeuți și nu este utilizat foarte des sau nu este foarte cunoscut în detaliu.

Terapia prin Expunere se înscrie în abordarea TCC și are multe în comun cu tratamentul pentru stările de anxietate în general. Anxietatea poate fi controlată prin învățarea unor tehnici psihologice care ne ajută să acceptăm expunerea la factorii declanșatori sau situațiile care dau naștere fricii și anxietății noastre.

În PTSD, acești factori declanșatori pot fi externi – anumite persoane, locuri, activități – dar pot fi și amintiri ale evenimentului traumatic. Expunerea *in vivo*, cu ajutorul realității virtuale (VR) este folosită pentru a aborda în mod direct factorii declanșatori externi, în timp ce expunerea *imaginară* este folosită pentru a înfrunta amintirile tulburătoare ale traumei.

În ambele cazuri, învățăm prin expunere că starea de agitație neplăcută se va diminua după câteva zeci de minute și că evenimentele care provoacă anxietatea nu ne pot și nu ne vor face rău.

Vă puteți aștepta ca un terapeut cu experiență să sublinieze natura tratamentului în conformitate cu informațiile de mai jos, ceea ce vă va asigura că primiți un tratament specializat de calitate, în concordanță cu cele mai bune practici în domeniu.

O variantă specială a tratamentului traumei este *Desensibilizarea și Reprocesarea prin Mișcări Oculare* (Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy - EMDR). În EMDR, persoanei i se cere să se concentreze asupra imaginilor, gândurilor și senzațiilor corporale, legate de traumă, urmărind simultan degetul terapeutului care se mișcă în raza câmpului vizual al pacientului.

Rezultatele tratamentului EMDR sunt similare cu cele din terapia prin expunere, în care persoana este încurajată să se confrunte cu situații de care se teme și pe care le evită în viața de zi cu zi, iar cele două se pot aplica împreună aceleiași persoane.

De asemenea, în tratarea coșmarurilor recurente legate de traumă, terapia prin expunere poate fi aplicată singură sau poate fi folosită împreună cu alte terapii centrate pe traumă. Acest tratament implică „re-scrierea” amintirilor traumatice, prin elaborarea unei noi relatări a acestora care înlătură conținutul lor amenințător.

Ce se va întâmpla pe timpul tratamentului?

Cel mai important lucru atunci când beneficiați de servicii psihologice pentru PTSD este să înfrunțați și să faceți față amintirii evenimentului traumatic, în loc să o negați sau să o țineți ascunsă în mintea dumneavoastră. Terapeutul sau specialistul în sănătate mintală vă va ajuta să găsiți o modalitate sigură de a vă determina să faceți față amintirilor traumatice și de a vă confrunta cu situații, persoane sau locuri pe care le-ați evitat de la acel eveniment.

Astfel, veți fi ajutat și încurajat să:

- vă amintiți treptat și să vă gândiți la amintirile traumatice până când acestea nu vă vor mai crea un nivel ridicat de suferință;
- să faceți acest lucru într-un ritm propriu și veți primi asistență pentru a putea gestiona orice suferință care apare în timpul ședințelor de terapie;
- vă confrunțați cu situații pe care vreți să le evitați pentru că vă amintesc de evenimentul traumatic sau vă declanșează starea de anxietate. Terapeutul dumneavoastră va ști să realizeze aceste lucruri în mod gradual, vă va ajuta să vă controlați temerile pas cu pas și se va asigura că nu vă simțiți copleșit de sentimentele pe care le veți trăi pe timpul acestui proces;
- să vă examinați gândurile, emoțiile și interpretarea, conotația pe care o acordați situației traumatice;
- să vă explorați gândurile care pot face ca amintirile despre eveniment să devină mai dureroase.

Mulți oameni se autoblamează, se învinuiesc sau încep să vadă lumea ca pe un loc periculos, după un eveniment traumatizant și au nevoie de ajutor specializat pentru a se confrunța cu aceste gânduri.

În general, procesul terapeutic presupune aproximativ 8-12 ședințe, însă poate dura ceva mai mult dacă suferința dumneavoastră este mai accentuată, dacă ați fost expus la o serie de evenimente traumatice sau ați fost martor și ați pierdut pe cineva de care erați apropiat în timpul evenimentului. Este important de reținut că o întârziere în începerea tratamentului nu ar trebui să afecteze succesul acestuia și că niciodată nu este prea târziu să începeți să rezolvați problema.

Ce se întâmplă dacă evenimentul pe care l-am trăit este atât de supărător încât nu suport să mă gândesc la el?

Oamenii se tem uneori că își vor „pierde mințile” dacă se gândesc și vorbesc despre evenimentul traumatizant prin care au trecut. Deși această frică este de înțeles, a vă gândi și a vorbi despre o experiență traumatizantă nu vă va face să „vă pierdeți mințile”.

Este important să rețineți faptul că vă veți confrunța cu experiența traumatizantă în propriul dumneavoastră ritm, iar terapeutul vă va recomanda și învăța anumite tehnici specifice, astfel încât să nu vă simțiți copleșiți când vă amintiți evenimentele traumatice. Apoi, în timp ce dumneavoastră le veți pune

în aplicare, acesta va verifica permanent stadiul la care sunteți și progresul pe care-l faceți.

Unii oameni, în special cei cu antecedente de PTSD cronic, împreună cu alte afecțiuni (cum ar fi depresia), pot avea rezultate mai rapide și mai bune cu o abordare a unui tratament care include, pe lângă terapia prin expunere, și programe de reabilitare sau de sprijin pentru familie.

4.9.2. Terapia de Procesare Cognitivă

Terapia de Procesare Cognitivă (CPT) încurajează persoanele să gândească diferit despre trauma lor, să dezvolte opinii utile și realiste cu privire la evenimentul traumatic pe care l-au experimentat, înlocuind convingerile disfuncționale și negative despre eveniment, care au un rol important în evitarea amintirilor dureroase și în menținerea simptomelor de PTSD.

De fapt, prin acest tip de terapie, orice credință (eronată) legată de sentimentul de vinovăție sau de cel de rușine pe care le trăiți, este identificată, analizată și confruntată; de exemplu, dacă o persoană crede în mod irațional că a fost responsabilă într-un fel pentru evenimentul traumatic sau pentru consecințele acestuia, atunci procesul terapeutic va fi unul dificil, iar persoana în cauză se va recupera foarte greu. Aceleași dificultăți apar și dacă este vorba de încredere, siguranță-protecție, furie sau control.

În CPT, una dintre prescripțiile terapeutice (temele pentru acasă) ale pacientului este să noteze propria lui versiune despre evenimentul traumatic prin care a trecut și apoi să o citească terapeutului. Gândurile și emoțiile care se regăsesc în această povestire sunt discutate și analizate în cadrul unei ședințe de psihoterapie, în special atunci când sunt dezvăluite convingeri false, greșite.

4.9.3. Prevenirea recidivelor și sprijinul continuu

La unii oameni, chiar și după tratament, PTSD poate deveni o afecțiune cronică, care poate recidiva din când în când.

Prevenirea reapariției simptomelor de PTSD, a *recăderilor*, este cel mai important aspect care trebuie luat în considerare atunci când ne referim la militarii care s-au confruntat cu astfel de probleme. Situațiile stresante cu care ne confruntăm (de exemplu, probleme în familie sau la muncă, dificultăți financiare

sau starea de doliu) pot conduce la o reapariție, reactivare a simptomelor, la unele persoane.

Când se întâmplă acest lucru, este important să vă amintiți că era de așteptat, știți că e posibil să apară o recădere și să nu vă simțiți ca și când v-ați fi întors la punctul de plecare. Atâta timp cât nu este prea severă și nu durează prea mult, puteți face față acestor situații.

Ca parte a tratamentului, este important să alocați timp pentru a planifica modul în care ați putea să vă mențineți progresul obținut și cum să evitați recidiva, recăderea. Este important, de asemenea, să învățați să identificați sau să recunoașteți semnele de avertizare timpurii ale unei recăderi – cu cât știți sau vă dați seama mai repede că lucrurile nu funcționează bine, cu atât aveți mai multe șanse să faceți ceva în acest sens.

Deprinderile pe care le-ați învățat pe timpul tratamentului pot fi apoi aplicate pentru a face față oricăror simptome care revin.

Uneori, poate fi necesar ajutor suplimentar, de specialitate. Nu ezitați să solicitați asistență psihologică dacă considerați că aveți nevoie. Asigurați-vă, de asemenea, că ați conceput și aveți un plan cu informații despre modalitatea de a obține ajutor în caz de recădere înainte de a termina tratamentul, astfel încât să știți unde și la cine să apelați rapid dacă aveți nevoie.

4.10. Tratarea comportamentelor de dependență

Terapia cognitiv-comportamentală este, de asemenea, prima opțiune de tratament pentru persoanele cu comportamente care generează dependență, cum ar fi consumul excesiv de alcool sau jocurile de noroc. Pe lângă aceasta, se pune mult accent și pe creșterea motivației persoanei pentru schimbare, prin terapie motivațională; deoarece majoritatea dependențelor au o componentă plăcută, decizia de a reduce sau de a renunța nu este întotdeauna ușoară.

În linii generale, tratarea dependențelor (adicțiilor) va include de obicei:

- interviul motivațional – în care se urmărește creșterea disconfortului persoanei cu privire la comportamentul său adictiv și pregătirea pentru procesul de schimbare;
- dezvoltarea unor deprinderi de rezolvare a problemelor;
- formarea de abilități sociale (inclusiv capacitatea de a refuza ofertele);
- automonitorizarea comportamentului și stabilirea de obiective;
- strategii pentru a limita oportunitatea de a se angaja în acel comportament;

- schimbarea cognițiilor și a așteptărilor în raport cu comportamentul de dependență;

- învățarea strategiilor de coping pentru ca persoana să reziste îndemnului sau poftei de a se angaja în acel comportament atunci când se află în situații asociate cu comportamentul respectiv (de exemplu când simte iritabilitate sau după terminarea orelor de program);

- stabilirea de comportamente alternative pentru a înlocui dependența;

- învățarea strategiilor de control atunci când se urmărește reducerea unui comportament; de exemplu:

- limitarea timpului alocat consumului de alcool sau jocurilor de noroc;

- alternarea băuturilor alcoolice cu apă;

- consumul de băuturi cu conținut scăzut de alcool;

- trecerea la băuturi sau forme de jocuri de noroc mai puțin preferate;

- conceperea unui plan de prevenire a recăderilor pe care să-l aibă la îndemână, care să conțină, de exemplu:

- identificarea situațiilor cu risc ridicat în apariția și manifestarea comportamentului adictiv;

- deținerea unui număr de telefon pentru a suna imediat un prieten sau un membru al familiei pentru a-i acorda sprijin atunci când se simt tentați;

- tratament pentru orice alte afecțiuni comorbide, deoarece comportamentele care creează dependență sunt adesea o modalitate de a încerca să faceți față anxietății, furiei sau dispoziției depresive.

4.11. Rolul medicamentelor

Terapia cognitiv-comportamentală pentru depresie și anxietate și terapia focalizată pe traume pentru PTSD sunt, în general, tratamentele cele mai eficiente și des utilizate pentru tratarea acestor afecțiuni.

Dacă însă, apelați la un medic psihiatru, probabil acesta vă va prescrie medicamente pentru a rezolva aceste probleme. Puteți recurge la această soluție dacă terapia nu este disponibilă acolo unde locuiți sau dacă nu doriți să vă implicați în tratamente psihologice și preferați să luați medicamente.

Tipurile de medicamente prescrise pentru a trata **depresia**, PTSD și alte tulburări de anxietate sunt de obicei antidepressive. Chiar și în absența depresiei, antidepressivele pot face mai ușor de gestionat sentimentele asociate cu o traumă.

Există diferite tipuri de antidepresive, dar cercetările au arătat că inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (ISRS) sunt prima alegere în tratarea depresiei, deoarece, au, în general, mai puține efecte secundare decât majoritatea celorlalte tipuri de antidepresive. Alte forme de antidepresive, cum ar fi triciclicele sau antidepresivele de nouă generație, pot fi utilizate ca a doua opțiune, dacă simptomele dumneavoastră nu se ameliorează cu ISRS. Nu uitați faptul că durează câteva săptămâni până când tratamentul cu antidepresive atinge efectul maxim, așa că nu vă așteptați la rezultate imediate.

Dacă aveți probleme cu **somnul**, medicamentele, utilizate cu moderație, pot fi de asemenea utile. Somnul se îmbunătățește adesea atunci când alte simptome ale PTSD sunt gestionate prin tratament psihologic. Somniferele trebuie utilizate numai după ce au fost explorate alte mijloace de îmbunătățire a somnului și doar la sfatul medicului dumneavoastră. În general, ar trebui să fie luate doar pe termen scurt, deoarece o parte dintre ele pot crea dependență. Unele medicamente antidepresive vă pot ajuta, de asemenea, să dormiți, mai ales dacă ați avut probleme cu somnul pe o perioadă mai mare de o lună.

Benzodiazepinele sunt uneori folosite pentru a ajuta la gestionarea **anxietății** acute, dar au un potențial ridicat de a crea dependență, ceea ce poate conduce apoi la creșterea anxietății. Benzodiazepinele ar trebui folosite doar pe termen scurt, iar pentru gestionarea anxietății pe termen lung medicamentele recomandate sunt antidepresivele.

De asemenea, medicamentele pot fi utilizate în sprijinul tratamentului CBT pentru **dependența de alcool și fumat**, în special Terapia de Înlocuire a Nicotinei (TÎN) atunci când renunțați la fumat. Unele persoane dependente de alcool sunt ajutate de medicamente care reduc pofta de alcool. Medicul dumneavoastră vă poate oferi mai multe informații despre aceste medicamente sau posibilele reacții adverse ale acestora, chiar înainte de a începe să le administrați.

Când iau antidepresive pentru prima dată, în special ISRS, unii oameni se pot simți agitați, nu pot rămâne nemișcați și pot chiar să aibă gânduri de suicid. Dacă vi se întâmplă acest lucru, trebuie să contactați imediat persoana care vi le-a prescris.

De asemenea, este important să știți ce simptome ați putea avea dacă încetați brusc să luați medicamentele prescrise, dacă uitați să luați o pastilă sau reduceți din proprie inițiativă cantitatea pe care o luați.

Medicul dumneavoastră va monitoriza în mod constant reacția organismului dumneavoastră la acel medicament, dar în special la începutul tratamentului.

Este recomandat să vă vedeți cu medicul dumneavoastră cel puțin o dată la două săptămâni sau săptămânal dacă sunteți deprimat sever sau aveți gânduri suicidale.

Cât timp ar trebui să iau medicamente și ce ar trebui să fac dacă starea mea de sănătate nu se îmbunătățește?

Nu toate medicamentele funcționează în același mod pentru toată lumea. Dacă un anumit medicament nu are efectele urmărite în cazul dumneavoastră, medicul vă poate prescrie să luați un alt tip, să creșteți doza sau să încercați din nou tratamentul psihologic.

Este de la sine înțeles însă, că dumneavoastră aveți cel mai important rol în stabilirea efectului pozitiv al medicamentelor care v-au fost prescrise și a momentului în care ați fi pregătit să renunțați la tratament (dacă este cazul).
Recomandări:

- obțineți informații suplimentare din diverse surse despre utilizarea și efectele (inclusiv efectele secundare) medicamentului;
- evitați interacțiunile medicamentoase (de exemplu, alcoolul nu trebuie amestecat cu majoritatea medicamentelor);
- monitorizați utilizarea medicamentelor;
- discutați despre orice inițiativă aveți de a schimba medicamentul, cu medicul sau psihiatrul dumneavoastră.

Ce pot să-l întreb pe medicul meu despre medicamente?

Informațiile pe care ar trebui să le dețineți despre tratamentul prescris pentru afecțiunea dumneavoastră sunt foarte importante în procesul de vindecare, astfel că este recomandat să-i adresați medicului dumneavoastră cât mai multe întrebări, de genul: Cum acționează acest medicament? Cum ar trebui să mă simt dacă funcționează? Are efecte secundare și cât timp vor dura? Cât timp va dura până încep să mă simt mai bine? Cât timp va trebui să îl iau? Ce fac

dacă uit să-mi iau pastilele? Când consider că este timpul, cum pot opri tratamentul? Ce se va întâmpla când voi înceta să-l mai iau?

4.12. *Tratamente alternative*

Pe lângă cele prezentate mai sus, există însă o mulțime de alte tehnici de tratament, de la homeopatie la acupunctură, care, deși nu sunt convenționale, pot ajuta unele persoane. Este posibil ca aceste tehnici alternative să fie utilizate:

- atunci când mai multe metode principale s-au dovedit ineficiente sau
- ca adjuvant la acele tratamente, atunci când este cazul.

Fiecare persoană reacționează la terapie și, uneori, unele tratamente pot face mai mult rău decât bine, mai ales dacă practicienii nu au multă experiență. Prin urmare, vă sugerăm ca, înainte de a începe aceste tratamente, să discutați cu un specialist în sănătate mintală, calificat, care cunoaște toate opțiunile disponibile de tratament.

Capitolul V. Cum să faceți față schimbării.

Mecanisme de coping

În tranziția de la viața militară la viața civilă ne putem confrunta cu multe provocări, nu doar în primele câteva săptămâni sau luni, ci și în următorii ani. Dacă aceste provocări nu sunt gestionate corespunzător sau nu sunt abordate deloc, ele pot conduce la probleme sau afecțiuni care pot avea un impact major asupra sănătății noastre mintale și a stării de bine.

Acest capitol descrie câteva strategii simple și obiceiuri sănătoase pe care le puteți urma și care, împreună cu sprijinul familiei și al prietenilor, vă pot ajuta în mare măsură să faceți față acestor provocări și să vă gestionați mai bine viața.

Mecanismele de coping sunt modalități prin care oamenii aflați într-o suferință emoțională, încearcă să facă față provocărilor, inițiind comportamente angajate în mod voluntar și conștient sau, unele mai puțin conștientizate, defensive, angajate în mod inconștient, care reprezintă un fel de apărare naturală a organismului în fața adversităților. Aceste tipuri de comportamente pot fi atât adaptative (de exemplu, acceptarea, refocalizare pozitivă, refocalizarea pe planificare, minimizarea gravității evenimentului etc.), cât și dezadaptative (de exemplu, ruminarea sau autoculpabilizarea ridicate, consumul de băuturi alcoolice, consumul de substanțe psihoactive, jocurile de noroc etc.).

Mai jos este o enumerare de strategii care vă pot fi utile. Multe dintre ele sunt comune, obișnuite (le știm și poate le aplicăm zilnic), dar asta nu înseamnă că sunt neimportante. Dimpotrivă, dacă reușiți să aplicați corespunzător aceste elemente de bază, veți parcurge cu mai mult succes și eficiență procesul de adaptare.

Nu încercați să faceți totul deodată. După ce ați citit următoarele secțiuni, este posibil să considerați necesar să elaborați un *plan de acțiune*; dacă veți face acest lucru, luați în considerare aceste întrebări:

- Ce strategii vi s-ar părea deosebit de utile?
- Pe care sunteți pregătit să le încercați?

Vă sugerăm să răspundeți doar cu una sau două opțiuni, pentru început. Elaborati-vă un plan pentru a le putea atinge, pe rând, apoi stabiliți-vă niște obiective realiste pentru săptămâna următoare. La sfârșitul săptămânii, revizuiți-vă progresul; modificați-vă obiectivele dacă este necesar și/sau încercați câteva strategii suplimentare pentru săptămâna următoare.

De-a lungul timpului, veți dezvolta treptat o serie de strategii de coping și modificări ale stilului dumneavoastră de viață, care vă vor ajuta să simțiți că aveți mai mult control asupra simptomelor și să aveți o viață cât mai echilibrată.

5.1. Dieta

Este recomandat să mâncați mese cât mai sănătoase. Sună atât de simplu, dar câți dintre noi facem asta, de fapt? O dietă nesănătoasă vă va crește nivelul de stres, deoarece determină și menține dezechilibre hormonale; de exemplu o dietă în care există prea mult zahăr vă va crește rezistența la insulină, organismului fiindu-i mult mai greu să utilizeze glucoza. Dacă aveți îndoieli cu privire la ceea ce ar trebui să mâncați, discutați cu medicul dumneavoastră generalist sau cu un nutriționist.

5.2. Implicarea în activități

Dacă treceți prin schimbări majore în viața dumneavoastră și sunteți afectat de modul în care decurg lucrurile, este ușor să ajungeți într-un tipar de viață care nu include distracție, stimulare sau provocări pozitive.

Gândiți-vă la activitățile care vă plăceau sau cărora le acordați importanță în trecut și luați în considerare reactivarea acestora sau căutați hobby-uri noi.

Activități posibile:

- plimbări în natură;
- pictură/desen;
- practicarea unui sport;
- alergarea, jogging-ul;
- practicarea înotului;
- înscrierea într-un club sau organizație;
- a asculta muzică sau a cânta la un instrument;
- a construi sau a repara ceva;
- ieșiri cu familia sau prietenii;
- vizionarea unui film;
- mersul pe jos, poate cu un animal de companie;
- voluntariat;
- ținerea unui jurnal;
- grădinărit;
- mersul la restaurant;

- timp petrecut pe calculator (jocuri, internet);
- pescuit;
- cititul.

Exercițiile fizice sunt, de asemenea, vitale în gestionarea eficientă a stresului. Exercițiile fizice ajută la arderea acelor substanțe chimice (cum ar fi adrenalina) care ne agită și astfel, vom fi mai relaxați. O jumătate de oră de exerciții intense în majoritatea zilelor, vă va îmbunătăți considerabil starea fizică și starea de bine generală.

Ar putea ajuta să întocmiți un *program* și să îl afixați într-un loc vizibil (de exemplu, pe frigider). Bifați apoi activitățile pe măsură ce le finalizați. În curând, veți descoperi că ați ajuns să realizați o rutină și veți deveni din ce în ce mai motivat să fiți mai activ.

5.3. Somnul

Multe dintre dificultățile de somn cu care ne confruntăm sunt cauzate de obiceiurile noastre nesănătoase. Primul pas în rezolvarea acestei probleme este să identificați aceste obiceiuri, iar apoi veți putea să alegeți strategiile specifice care vă vor ajuta să le schimbați.

Iată câteva obiceiuri de somn, comune și nesănătoase și câteva obiceiuri sănătoase cu care ați putea să le înlocuiți.

Obiceiuri NESĂNĂTOASE de somn	Obiceiuri SĂNĂTOASE de somn
Prea activ sau prea multă stimulare înainte de a merge la somn	Petreceți 30 de minute făcând ceva non-stresant înainte de a merge la culcare
Lipsa unei rutine de somn	Încercați să mergeți la somn la aceeași oră în majoritatea serilor și să vă treziți la aceeași oră în majoritatea dimineților
Dormitul pe timpul zilei	Evitați să dormiți pe timpul zilei
Alte activități în pat (de exemplu, vizionarea la televizor)	Folosiți-vă patul numai pentru somn, activități sexuale și materiale de lectură care nu sunt prea mobilizatoare
Stare de neliniște și încercări nereușite de a adormi	Dacă nu adormiți în aproximativ 20 de minute, ridicați-vă și mergeți într-o altă cameră până când vi se face somn, apoi încercați din nou

Obiceiuri NESĂNĂTOASE de somn	Obiceiuri SĂNĂTOASE de somn
Fumatul exagerat	Este posibil să aveți tulburări de somn din cauza problemelor de respirație, cauzate de fumatul pe termen lung (cum ar fi apneea în somn); luați în considerare limitarea sau renunțarea la fumat
Utilizarea în mod obișnuit a somniferelor	Evitați să luați somnifere constant, deoarece creează dependență și ajung să vă perturbe și mai mult somnul

Dacă nu sunteți sigur ce obiceiuri de somn aveți, țineți *un jurnal de monitorizarea a somnului* pentru o perioadă de o săptămână sau două. Chiar înainte de a merge la culcare, notați activitățile pe care le-ați desfășurat în timpul zilei și serii și orice ați consumat sau ce ați făcut în orele înainte de culcare. Acest lucru vă poate ajuta să identificați obiceiurile nesănătoase de somn și ceea ce trebuie să schimbați. Sunteți îngrijorat din cauza lipsei de somn? Vă spuneți lucruri precum: „Dacă nu dorm destule ore, nu voi putea funcționa bine a doua zi”? sau „Somnul insuficient are un efect grav asupra sănătății mele fizice”? Acest tip de gândire va face să vă fie mai greu să vă liniștiți și să adormiți apoi (Sunny, 2022).

În schimb, spuneți-vă lucruri realiste precum: „Somnul ineficient într-o noapte nu va face o mare diferență” sau „Dacă sunt ocupat, cu greu voi observa diferența”. Amintiți-vă aceste lucruri, nu stați treaz în pat îngrijorându-vă; ridicați-vă și stați în liniștite sau faceți o activitate cu dinamică scăzută până când vă simțiți somnoros, apoi întoarceți-vă în pat.

Vă faceți griji pentru alte lucruri noaptea? Patul dumneavoastră nu este un loc bun pentru a vă gândi și a vă face griji, deoarece interferează cu somnul. Faceți o înțelegere cu dumneavoastră înșivă. Spuneți-vă că vă veți acorda ceva „timp de îngrijorare” în ziua următoare. Există suficient timp pentru a vă face griji în privința lucrurilor în timpul zilei.

S-ar putea să vă ajute dacă țineți un carnețel pe noptieră în care să notați orice griji specifice la care vă gândiți când sunteți în pat, astfel încât să le aveți în vedere a doua zi pentru a le rezolva (atunci nu trebuie să le țineți minte peste noapte).

Când vă așezați la somn și vă vin griji în minte, spuneți-vă cu blândețe (și de câteva ori, dacă este nevoie): „Oprește-te. M-am gândit deja astăzi la asta și voi revizui situația din nou mâine. Acum, mă duc să dorm”.

5.4. Stabilirea obiectivelor și rezolvarea problemelor

Acțiunea de stabilire a obiectivelor, realizată în mod constant, ajută la dezvoltarea unui sentiment de organizare, realizare și satisfacție în viața noastră. Prin stabilirea de obiective mici și realiste, facilităm abordarea și depășirea obstacolelor. La început, lucrurile pot părea insurmontabile, dar împărțite în pași mici, ele devin gestionabile.

Unii oameni apelează la așa-numitele *liste cu sarcini de îndeplinit*, pe care le taie cu o linie pe măsură ce sunt finalizate. Acest lucru poate fi foarte satisfăcător, ajutându-vă să conștientizați faptul că ați realizat ceva.

Stabiliți rutine zilnice (de exemplu, mergeți la somn la o oră stabilită, ridicați-vă din pat la o oră stabilită, planificați activități pentru ziua respectivă). Rutina este foarte importantă pentru a ne ajuta să simțim că deținem controlul, dar și pentru a funcționa eficient.

Redefiniți-vă prioritățile și aflați ce *este* și ce *nu este* realizabil. Încercați să fiți realist – nu vă așteptați nici la prea mult, nici la prea puțin de la propria persoană. Apoi concentrați-vă energia și resursele pe acele priorități. Dacă aveți multe probleme și acestea vă împiedică să vă atingeți obiectivele, atunci încercați o abordare organizată pentru rezolvarea lor.

Este mai ușor și mai rapid să rezolvați foarte multe probleme dacă:

- le descompuneți în părți mai mici și mai ușor de gestionat;
- decideți ce problemă să rezolvați mai întâi și
- hotărâți ce acțiuni să întreprindeți pentru a rezolva problema respectivă.

Încercați următorul exercițiu:

Pasul 1

Definiți problema

Cu cât o problemă este mai clară și în termeni mai specifici, cu atât este mai ușor de rezolvat.

Pasul 2

Găsiți idei/strategii posibile

Enumerați orice idei la care vă puteți gândi, inclusiv soluții creative. Brainstormingul este adesea mai facil și mai productiv dacă două sau mai multe persoane, cu moduri de gândire diferite, lucrează împreună.

Pasul 3

Alegeți cele mai bune strategii

Care vi se par a fi cele mai realiste și potențial eficiente soluții?

Pasul 4

Stabiliți obiectivele

Planurile de acțiune, în general, trebuie să se bazeze pe obiective.

Pasul 5

Examinați progresul

Este important să vă acordați câteva minute la o dată ulterioară pentru a verifica dacă v-ați îndeplinit obiectivele.

5.5. Gândirea rațională (logică, pragmatică, bazată pe dovezi)

Atunci când în viață apar perioade mai puțin bune și aveți de rezolvat o mulțime de probleme, este destul de ușor să alunecați într-un tipar de gândire negativă, irațională, disfuncțională, care vă poate face să vă simțiți mai rău și să faceți față mai greu provocărilor. Partea bună este că puteți învăța să identificați aceste gânduri negative, să le confrunțați și să le opriți, iar apoi să le înlocuiți cu gânduri funcționale, pozitive, care vă vor ajuta:

- să fiți motivat și plin de energie;
- să faceți față provocărilor;
- să vă relaționați mai bine cu ceilalți.

Gândirea rațională nu este același lucru cu gândirea pozitivă. Este greu să fii pozitiv tot timpul, mai ales dacă te confrunți cu pierderi semnificative, schimbări sau stres. **Gândirea rațională este gândirea realistă.**

Un exemplu de gândire rațională este: „Acesta este o perioadă grea pentru mine, *dar totuși fac unele lucruri bine*”. Faceți-vă timp pentru a vă identifica gândurile disfuncționale. Este important să contestați convingerile iraționale care stau la baza gândirii dumneavoastră disfuncțională.

Întrebați-vă:

- Care sunt dovezile că acest gând negativ este adevărat? Există un alt mod de a privi această situație? Cum ar vedea altcineva asta?
- Mă grăbesc când trag aceste concluzii?
- Îmi bazez judecata mai degrabă pe felul în care mă simt decât pe ceea ce se întâmplă de fapt?
- Oare am o gândire de tipul „alb-negru” sau „totul sau nimic”?

- Exagerez ceea ce cred eu că a mers prost sau ar putea merge prost?
 - Generalizez prea mult? (de exemplu, pentru că ceva a mers rău în trecut, mă aștept ca lucrurile să meargă rău și acum).
 - Iau personal toate lucrurile care merg prost și mă autoînvinovățesc?
 - Cât de important este? Va afecta întregul meu viitor?
- Probabil că v-ar ajuta dacă ați încerca să scrieți aceste gândurile negative, disfuncționale pe care le-ați identificat și gândurile funcționale care le-ar putea înlocui.

Model:

Gândurile mele disfuncționale sunt:	Gândurile funcționale cu care le înlocuiesc:
Ex: Copiii nu mă ajută niciodată	Ex: Copiii mă ajută atunci când îi încurajez și...
_____	_____
_____	_____

Exercițiu:

Pentru a încerca să opriți un flux constant de gânduri disfuncționale, nefolositoare, care vă produc îngrijorare și furie, alocăți-vă o anumită *perioadă de timp* într-un anumit moment al zilei, în fiecare zi, pentru a vă gândi la aceste probleme (de exemplu, 30 de minute, în fiecare zi, între orele 06:00 și 06:30 pm). Dacă în afara acestui interval de timp stabilit, vă apar în minte astfel de gânduri, amânați-le și spuneți-vă că vă veți ocupa de ele mai târziu, între orele 06:00 și 06:30 pm.

De asemenea, puteți folosi acest timp pentru a vă exersa afirmațiile sau gândurile funcționale, raționale.

5.6. Crearea unei rețele de sprijin social

Pe timpul cât ați fost în serviciul militar activ, majoritatea (sau toate) prietenii și conexiunile sociale au fost cumva asigurate de și în cadrul acestui sistem. Probabil multe dintre aceste legături au devenit, cu timpul, foarte puternice. Atunci când plecați în rezervă, *poate fi foarte greu să înlocuiți acele prietenii* și s-ar putea să simțiți un „gol” în viața dumneavoastră.

Este important să încercați să rămâneți conectat sau să reconstruiți această latură a vieții dumneavoastră, chiar dacă înseamnă să păstrați legătura doar cu câteva persoane cu care ați fost colegi de serviciu. Atunci când întâmpinați dificultăți în viață, este foarte ușor să vă îndepărtați, să evitați sau să rupeți legătura cu oamenii care, mai mult ca oricând, ar putea să vă fie de ajutor și să vă sprijine. *A vă izola de ceilalți, uneori pentru prea mult timp, nu este benefic pentru dumneavoastră* (Hachey et al., 2016).

Ca exercițiu, analizați și decideți care sunt conexiunile sociale prioritare pentru dumneavoastră (persoane sau organizații) pentru următoarele două săptămâni. Introduceți detalii despre cei cu care doriți să (re)luați legătura și unde sau când veți putea face acest lucru.

Model:

Voi încerca să iau legătura cu

Unde îi voi întâlni?

Când îi voi întâlni?

5.7. Păstrarea calmului – tehnici de control al respirației

Vă confrunțați uneori cu reacții de genul: bătăi rapide ale inimii, respirație sacadată și senzație de tensiune sau nervozitate? Atunci când devenim anxioși sau stresați, respirația noastră tinde să devină mai rapidă și mai superficială, în timp ce organismul nostru se pregătește pentru o reacție, naturală de fapt, cunoscută ca „luptă sau fugă”.

În cele mai multe cazuri, însă, nu trebuie să reacționăm astfel, nu trebuie să luptăm sau să fugim. Schimbările fizice pe care le simțim odată cu creșterea ritmului nostru de respirație (cum ar fi tensiunea musculară, fluturi în stomac, senzația de amețeală) nu fac decât să ne creeze disconfort și să devenim și mai anxioși decât eram.

Pentru echilibrarea reacțiilor noastre emoționale și fizice puternice și pentru prevenirea agravării lor, am putea să apelăm la anumite tehnici, cum ar fi controlul respirației.

Întărește pașii pe care poți să-i exersezi prin această tehnică:

1. Așezați-vă confortabil și închideți ochii (sau nu, cum vă simțiți mai bine);
2. Inspirați pe nas numărând în gând până la 4 (respirația diafragmatică este cea mai indicată; puteți plasa o mână pe abdomen pentru a simți cum acesta ridică);
3. Țineți-vă respirația cât timp numărați în gând până la 4;
4. Când ajungeți la 4, expirați pe gură și puteți rosti în gând cuvântul *Relaxează-te* într-o manieră calmă și liniștitoare;
5. Apoi respirați ritmic într-un interval de 6 secunde:
 inspirați...2...3..., expirați...2...3...,
 inspirați...2...3..., expirați...2...3...,
 inspirați...2...3..., expirați...2...3....
6. Spuneți în gând cuvântul *Relaxează-te* la sfârșitul fiecărei expirații:
 inspirați...2...3..., expirați...2... *Relaxează-te*...,
 inspirați...2...3..., expirați...2... *Relaxează-te*...,
7. inspirați...2...3..., expirați...2... *Relaxează-te*....
8. După ce ați exersat un minut, țineți-vă respirația timp de 10 secunde (sau cât de mult este confortabil pentru dumneavoastră) și apoi continuați să respirați folosind intervale de 6 secunde.
9. Continuați în acest fel până vă simțiți relaxat și calm și apoi reveniți la respirația normală.

Practicați acest exercițiu în fiecare zi timp de aproximativ 5 minute, în funcție de cât timp aveți, chiar dacă nu considerați că aveți nevoie. Făcând acest antrenament al tehnicii de control al respirației *atunci când nu sunteți stresat* (de exemplu dimineața, după ce vă treziți) vă va ajuta să deprindeți această abilitate mult mai rapid și o veți putea folosi mai bine atunci când veți avea cu adevărat nevoie.

Veți observa că, uneori, este posibil ca simptomele de anxietate să revină după scurt timp. Acest lucru este normal; pur și simplu faceți din nou exercițiul de control al respirației atât timp cât este nevoie pentru a se echilibra.

Alte recomandări pentru a vă păstra calmul:

- folosiți tehnici de relaxare și distragere a atenției pentru gestionarea situațiilor stresante cu care vă confrunțați;
- folosiți suportul social; discutați cu cineva în particular, dacă este disponibil sau sunați pe cineva cu care să vorbiți;

- încercați să-i faceți pe ceilalți să înțeleagă reacțiile de nervozitate sau comportamentele neobișnuite care pot rezulta dintr-o situație stresantă și spuneți-le că, dacă vă acordă puțin timp, veți fi bine, vă veți calma.

5.8. Revizuirea progresului

De câte ori vă planificați un obiectiv, este recomandat să stabiliți și o zi anume în care să vă revizuiți progresul făcut. *Notați această dată pe un calendar sau într-un jurnal.* Dacă nu sunteți mulțumit de evoluția dumneavoastră, puteți încerca din nou utilizând alte strategii (sau le puteți ajusta pe cele vechi) sau puteți lua în considerare accesarea și obținerea de asistență specializată.

5.9. Cum să vă relaționați cu psihologul sau medicul dumneavoastră

Dumneavoastră și psihologul sau medicul dumneavoastră ar trebui să lucrați în parteneriat pentru a vă gestiona cât mai bine toate problemele legate de starea de sănătate mintală sau fizică, așa că este extrem de important să aveți un psiholog/un medic curant cu care să puteți comunica și relaționa foarte bine.

Când suntem puși în situația de a alege dacă vrem să ne însănătoșim sau dacă vrem să trăim cu o afecțiune medicală tot restul vieții, psihologul sau medicul nostru este una dintre cele mai valoroase resurse pe care le avem la dispoziție pentru a lua această decizie sau a înclina balanța.

Psihologul sau medicul curant este cel cu care puteți discuta despre factorii de risc pentru sănătatea dumneavoastră, ținând cont de istoricul familial și de stilul dumneavoastră de viață.

Pentru o consultație pozitivă și benefică la psihologul/medicul dumneavoastră, puteți lua în considerare următoarele:

- ✚ Faceți o programare pentru a vă asigura că vă puteți întâlni cu psihologul/ medicul la ora și ziua care vă convine;

- ✚ Dacă psihologul sau medicul dumneavoastră întârzie de obicei și trebuie să așteptați, sunați înainte să verificați dacă el/ea sosește la timp. Dacă ora programării se schimbă și nu vă convine acest lucru, reprogramați întâlnirea. Sunați la cabinet și în cazul în care întârziați dumneavoastră, pentru o reprogramare;

- ✚ Dacă aveți mai multe probleme pe care doriți să le discutați și aveți nevoie de mai mult timp, solicitați acest lucru când faceți programarea;

- ✚ În cazul în care aveți o problemă urgentă, anunțați. Cei mai mulți psihologi sau medici păstrează o rezervă de timp pentru întâlniri de urgență, chiar dacă pentru celelalte consultații de rutină, programările se fac cu mult timp înainte;

🚦 Luați în considerare să vă planificați câte o ședință, un control la psiholog sau la medic în fiecare an, chiar dacă nu vă simțiți rău;

🚦 Pentru a beneficia la maxim de consultația dumneavoastră, jucați un rol activ în propria stare de bine, fiind un pacient informat;

🚦 Descrieți-i cât mai exact psihologului sau medicului dumneavoastră obiceiurile pe care le aveți. Factorii care influențează stilul de viață, cum ar fi dieta, nivelul de activitate fizică, activitatea sexuală sau comportamentele de a bea sau de a fuma, vă pot influența riscul de îmbolnăvire, dar pot influența și modul în care anumite medicamente afectează starea dumneavoastră de sănătate. Trebuie să fiți sincer, atât în ceea ce privește stilul de viață actual, cât și cu privire la măsura în care sunteți pregătit să faceți față schimbărilor;

🚦 Faceți o listă cu simptomele pe care le aveți. Fiți cât mai specific posibil, notând durata, frecvența, momentul apariției, severitatea și dacă îi recunoașteți, factorii declanșatori sau modelele asociate (patternuri), tiparele celui simptom. Puteți ajuta specialistul cu detalii privind, de exemplu, o problemă care a devenit o mare îngrijorare pentru dumneavoastră, explicând cât mai bine simptomele și modul în care aceasta vă afectează viața;

🚦 Puneți în discuție orice temeri sau îngrijorări, inclusiv cele legate de bani, probleme de confidențialitate, dificultăți în relație sau aspecte emoționale;

🚦 Discutați mai întâi despre ceea ce vă îngrijorează cel mai mult, nu lăsați asta până la sfârșitul consultației. Abordați subiectul la începutul întrevederii, astfel încât psihologul/medicul dumneavoastră să înțeleagă cât de important este acel aspect pentru dumneavoastră și să acorde celui subiect timpul necesar;

🚦 Dacă nu reușiți să abordați toate problemele în cadrul acelei ședințe, puteți oricând să faceți o altă programare;

🚦 Pentru sprijin moral, puteți merge la consultație împreună cu o rudă sau un prieten, care să vă susțină spusele și/sau pentru a vă oferi sprijin în cazul în care nu vă este foarte clar ce vă comunică specialistul;

🚦 Dacă aveți neclarități cu privire la ce v-a spus psihologul sau medicul dumneavoastră, nu trebuie să vă fie teamă să îi cereți din nou să vă explice sau puteți să vă notați. La finalul oricărei consultații, ar trebui să fiți pe deplin lămurit cu privire la orice tip de afecțiune ați putea avea, la tratamentul dumneavoastră, dar și cu privire la programările ulterioare, teste sau alte îngrijiri de care ați putea avea nevoie.

Să nu vă fie teamă să vorbiți deschis cu psihologul sau medicul, indiferent cât de personală sau intimă ar fi problema dumneavoastră. Este foarte posibil ca specialistul la care apelați să o mai fi auzit înainte.

CONCLUZII

Alături de toate celelalte aspecte prezentate în acest ghid pe care trebuie să le cunoașteți despre încheierea serviciului militar activ, este necesar să învățați de fapt, cum să fiți în noul dumneavoastră rol, în societatea civilă.

De exemplu, multe cunoștințe din societatea civilă nu se prezintă la timp la întâlniri. Mai mult ca sigur nu vor veni cu 15 minute mai devreme, așa cum, poate, ați fost obișnuit dumneavoastră. De asemenea, ritmul de servire a mesei la un civil este unul mai lent. Și sunt atât de mulți oameni care merg încet pe stradă. Dar ei nu au aceeași pregătire și formare profesională ca dumneavoastră. Asta înseamnă că trebuie să vă enervați, să-i judecați? Absolut nu și nu este recomandat să lăsați aceste detalii să vă consume timpul și energia. Viața civilă poate fi suficient de stresantă și fără aceste aspecte, uneori inutile sau stupide, dar dacă totuși se întâmplă, există multe moduri de a face față stresului din viața de zi cu zi.

Iată, ca o ultimă recomandare, o metodă ce presupune cinci pași de mindfulness pe care s-ar putea să-i găsiți interesanți, metodă promovată în scopul creșterii prezenței conștiente și reducerii stresului, de către pușcașii marini americani.

1. Nu acordați gândurilor negative mai mult de 5 sau 10 minute de atenție;
2. Concentrați-vă pe aspectele pozitive. Acestea ar putea însemna un nou loc de muncă, o carte bună sau o excursie grozavă de care v-ați bucurat recent;
3. Schimbați-vă activitățile. Acest lucru ar putea fi la fel de simplu ca mutarea dintr-o cameră a casei în alta. Când începeți să gândiți negativ, implicați-vă într-o activitate la îndemână: spălați vasele sau puneți o încărcătură de rufe în mașina de spălat. Ideea este să vă îndepărtați (și fizic) de locul în care au apărut gândurile negative.
4. Mergeți la o plimbare. Plimbările în natură sunt cu adevărat folositoare pentru a detensiona reacțiile intense apărute din rememorarea trecutului dumneavoastră;
5. Vorbiți cu cineva. Uneori, pur și simplu împărtășirea grijilor cu o altă persoană vă poate ajuta să vă simțiți mai bine. Un prieten de încredere vă poate oferi sprijin și vă poate ajuta să vă concentrați asupra prezentului;

Sunt doar sugestii. O mică încercare și eroare și puțină experimentare vă vor ajuta să aflați ce este potrivit pentru dumneavoastră. Nu uitați că drogurile și alcoolul nu sunt răspunsul. În cele din urmă, vor deveni o problemă în sine, în timp ce vă vor agrava restul problemelor.

De fapt, ceea ce înseamnă adaptarea la viața civilă presupune satisfacerea cerințelor și nevoilor dumneavoastră, modul de gestionare a așteptărilor pe care le aveți și stabilirea propriilor priorități.

Plan de tranziție în 12 pași

LISTA DE VERIFICARE ÎN 12 PAȘI			
NUME:		GRAD:	
DATA IEȘIRII LA PENSIE:		Data completării	
Pasul 1	Aducerea la cunoștința comandantului a intenției de a trece în rezervă în mod voluntar	Raport Medalii/Alte Recompense	☐
Pasul 2	Obținerea de informații și acces la resursele disponibile (Ghidul meu de tranziție, casa de pensii, CMJ)	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 3	Începerea perioadei de tranziție de 6 luni (înainte de trecea în rezervă)	Data începerii:	☐
Pasul 4	Anunțarea intenției la structurile responsabile (personal, financiar, medical etc. - CMJ, DCVP)	Realizat	☐
Pasul 5	Training cu specialiști din fiecare domeniu despre ce urmează	Realizat	☐
Pasul 6	Accesarea de workshopuri, seminarii despre tranziție, educație, locuri de muncă	Realizat	☐
Pasul 7	Pentru cei care trec în rezervă din motive medicale, legătura cu medicul unității, medic de familie, spital - comisie	Realizat	☐
Pasul 8	Cunoașterea beneficiilor și resurselor disponibile pentru veterani	Realizat	☐
Pasul 9	Completarea documentelor din unitate pentru trecerea în rezervă	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 10	Continuarea procesului de trecere în rezervă cu 30 zile dinainte de plecarea din armată, privind domeniile implicate (medical, personal, financiar)	Realizat	☐

LISTA DE VERIFICARE ÎN 12 PAȘI			
NUME:		GRAD:	
DATA IEȘIRII LA PENSIE:		Data completării	
Pasul 11	Completarea fișei de lichidare și participarea cu demnitate sau organizarea evenimentului de trecere în rezervă	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 12	Am finalizat <i>Lista de verificare</i> și sunt GATA PENTRU TRANZIȚIE	Realizat	☐

Recomandări pentru șeful nemijlocit/comandantul de unitate în procesul de tranziție

Comandantul/șeful structurii este responsabil pentru evoluția în carieră a subordonaților, iar în acest context, este recomandată o discuție-interviu cu respectivul subordonat pentru a explora factorii determinanți ai plecării din sistem și pentru a determina dacă opțiunile, posibilitățile de a rămâne în activitate sau în cadrul organizației sunt posibile și/sau dorite. Dacă persoana respectivă dorește totuși să plece din sistem, comandantul/șeful este responsabil să se asigure că acesta deține toate informațiile necesare despre demersurile și resursele de tranziție disponibile.

Recomandări pentru comandantul/șeful unității:

- Informați persoana în cauză că trebuie să discute cu specialiștii pe fiecare domeniu (personal, financiar, medical etc.);

- Informați-l cu privire la accesarea de workshopuri, seminarii despre tranziție, educație, locuri de muncă, găsirea unui spațiu de locuit (casă, apartament);

- Aduceți la cunoștința subordonatului faptul că are opțiunea unei „perioade de tranziție” recomandate de șase luni și a unei perioade protejate de 30 de zile înainte de data trecerii în rezervă sau retragere, timp în care i se va permite să-și concentreze atenția pe finalizarea pregătirii tranziției (Figura 1).

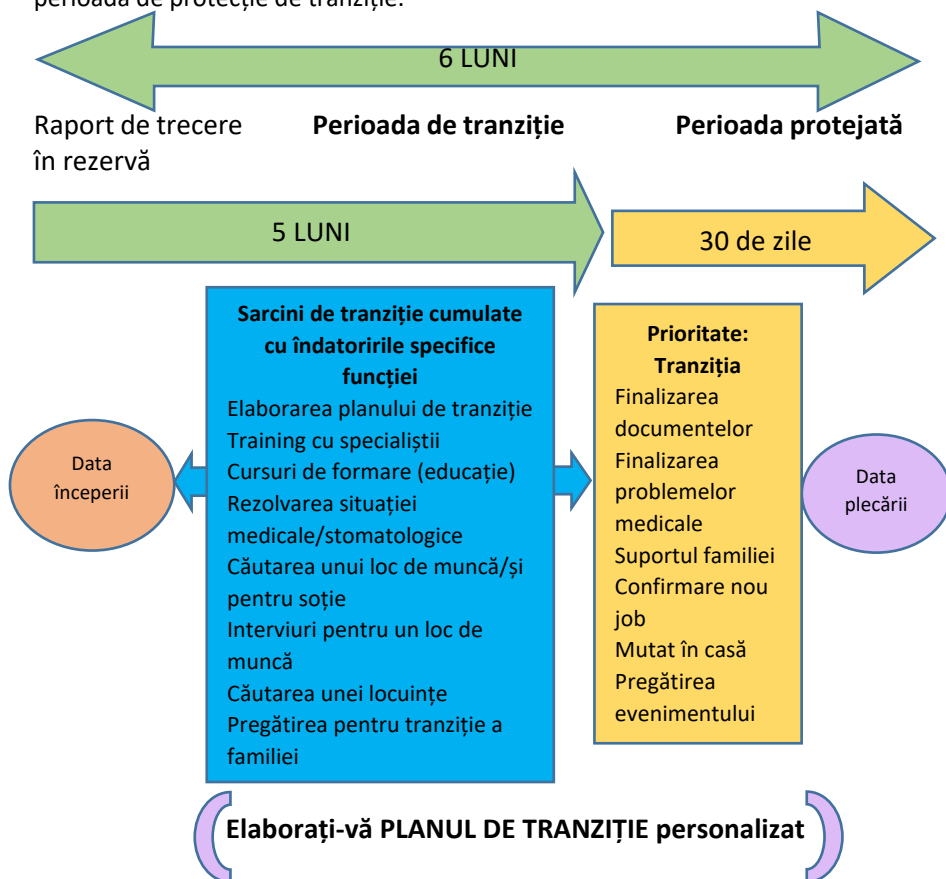
- Intenția perioadei de tranziție de șase luni (sau intervalul de timp aplicabil în alt mod) înainte de trecerea în rezervă este ca, pe lângă îndatoririle specifice funcției, militarul să dispună de timpul necesar pentru finalizarea gestionării preliminare a tranziției (să se intereseze despre, să se relaționeze cu, și să urmeze programe de formare: workshopuri, seminarii, cursuri în diverse domenii, precum și să acceseze servicii necesare în procesul tranziției). Această perioadă ar putea include o serie de activități (Figura 1).

- Perioada protejată este stabilită a începe cu 30 de zile calendaristice înaintea datei de trecere în rezervă a militarului, perioadă care este considerată timp protejat pentru militarul respectiv și familia acestuia pentru a îndeplini sarcinile direct asociate cu tranziția. Militarii sunt în continuare obligați să se prezinte la unitate în tot acest timp, dar unitatea trebuie să se asigure că prioritatea militarului, în această perioadă de 30 de zile, este legată de tranziția lui, și nu de sarcini asociate în mod normal cu activitățile obișnuite ale unității.

Accentul trebuie să fie pus pe a le permite acestora să finalizeze TOATE ASPECTELE ADMINISTRATIVE ÎNAINTE DE trecerea în rezervă. Însă, aceasta nu este o perioadă de concediu, iar viitorii rezerviști sunt încă răspunzători și supuși regulamentelor din organizația militară.

Figura 1: Perioada recomandată de tranziție de 6 luni și perioada protejată de 30 de zile

Figura 1 prezintă perioada de tranziție de șase luni și o perioadă protejată de 30 de zile. Această figură arată informații despre raportul de trecere în rezervă, când, în ce perioadă trebuie să vă dezvoltați, să elaborați Planul de tranziție personalizat și sarcinile recomandate de finalizat în perioada de 6 luni și perioada de protecție de tranziție.



Rolurile și responsabilitățile comandantului:

- Primiți și puneți rezoluție pe Raportul de trecere în rezervă.
- Discutați cu subordonatul dumneavoastră (și cu familia acestuia, dacă este posibil) circumstanțele trecerii voluntare în rezervă și analizați aspectele procesului de tranziție prin care va trece.
- Dacă acesta își va menține decizia de a trece în rezervă, îndrumați-l către structurile în măsură să-i acorde sprijin pentru a completa dosarul de trecere în rezervă.
- Încurajați persoana respectivă să-și elaboreze un Plan de tranziție și să-l revizuiască împreună cu familia (dacă este posibil). În limita posibilităților, acordați sprijin și/sau facilitați îndeplinirea de către subordonat a scopurilor și obiectivelor Planului de tranziție sau îndrumați-l către resursele de sprijin sau structurile disponibile, dacă este necesar (personal, financiar, juridic, medical, casa de pensii, CMJ etc.).
- Ori de câte ori este posibil, oferiți membrului serviciului o „perioadă de timp de tranziție” (Figura 1) fără îndatoriri regulate, participare la misiuni, exerciții etc., astfel încât să se poată concentra pe înțelegerea procesului de tranziție și să se poată pregăti în mod eficient pentru această etapă.
- Notă: forțele armate din unele țări NATO recomandă 6 luni ca „perioadă de timp de tranziție” optimă pentru majoritatea membrilor sistemului național de apărare, dar circumstanțele individuale vor ajuta la determinarea și stabilirea de către comandantul/șeful unității a unei durate adecvate.
- Pentru personalul care trece în rezervă din motive medicale, luați în considerare complexitatea situației lor și desemnați responsabilități suplimentare specialiștilor din domeniul medical sau psihologic (de sănătate mintală și comportamentală) pentru cei cu risc ridicat sau cu nevoi complexe, dacă este cazul.
- Asigurați-vă că subordonatul dumneavoastră cunoaște și i se acordă un timp adecvat pentru a fi prezent la programările pentru rezolvarea diverselor aspecte practice cu care se va confrunta în tranziție.
- Întâlniți-vă periodic cu persoana respectivă și revizuiți progresul făcut în etapele din Planul de tranziție al acesteia. Dacă cum este necesar, ajutați-l în rezolvarea diferitelor aspecte administrative necesare pentru plecarea din sistem și facilitați sau sprijiniți, acolo unde este posibil, procesul de tranziție al acestuia la viața civilă.
- Verificați dacă militarul a parcurs toți pașii necesari și semnați ultimele documente pentru a-i aproba trecerea în rezervă.

- Luați măsuri și asigurați-vă că va avea parte de o ceremonie corespunzătoare pentru trecerea în rezervă.
- Facilitați menținerea legăturilor cu structura pe care o conduceți prin furnizarea de informații privind asociații existente, filiale, programe de sprijin pentru rezerviști sau veterani.

Notă: Deși, în cele din urmă, responsabilitatea revine comandantului/șefului pentru a se asigura că sunt întreprinse acțiunile adecvate, este știut faptul că, acesta poate delega responsabilitățile menționate mai sus subordonaților din cadrul structurii lor.

Lista de verificare a comandantului/șefului în procesul de tranziție inițială

Următoarea listă de verificare este concepută ca un instrument pentru comandanții/șefii de structuri pentru a se asigura că membrii sistemului au parcurs toți pașii necesari pentru a trece de la viața militară la cea civilă.

De asemenea, este recomandat ca șefii/comandanții organizației militare să se asigure că ***Lista de verificare completată*** este inclusă în dosarul de trecere în rezervă a militarului.

LISTA DE VERIFICARE ÎN 12 PAȘI			
NUME:		GRAD:	
DATA IEȘIRII LA PENSIE:		Data completării	
Pasul 1	Interviu și discuții despre intenția de a trece în rezervă în mod voluntar și despre posibilități de a mai rămâne în sistem	Decizia finală	☐
		Medalii/Alte	☐
		Recompense	☐
		Comentarii	☐
Pasul 2	Măsurile pentru informarea și accesul persoanei la resursele disponibile (Ghidul meu de tranziție, casa de pensii, CMJ etc.)	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 3	Măsurile pentru inițierea perioadei de tranziție de 6 luni înainte de a trece în rezervă	Data începerii:	☐
		Realizat	☐
Pasul 4	Informarea persoanei și măsurile privind anunțarea intenției către structurile responsabile	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 5	Informare și măsurile privind executarea de training cu specialiști din fiecare domeniu	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 6	Acordarea timpului necesar pentru rezolvarea aspectelor practice ale tranziției	Informat	☐
Pasul 7	Pentru cei care a trecut în rezervă din motive medicale, informare și măsurile pentru sprijin de specialitate	Informat	☐
		Realizat	☐

LISTA DE VERIFICARE ÎN 12 PAȘI			
NUME:		GRAD:	
DATA IEȘIRII LA PENSIE:		Data completării	
Pasul 8	Informare și măsuri privind beneficiile și resursele disponibile pentru veterani	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 9	Informare și măsuri pentru elaborarea și completarea documentelor pentru trecerea în rezervă	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 10	Măsuri pentru inițierea perioadei de 30 zile dinainte de plecarea din sistem	Realizat	☐
Pasul 11	Informare privind completarea fișei de lichidare, organizarea și participarea la ceremonia de trecere în rezervă	Informat	☐
		Realizat	☐
Pasul 12	Certific faptul că membrul serviciului a finalizat <i>Lista de verificare</i> și este GATA PENTRU TRANZIȚIE	Realizat	☐

Comandantul/Șeful unității

Data

Lista activităților de tranziție pentru militari

Din motive medicale	SCOP	De făcut	Realizat	Nevoie de sprijin
	-Angajarea la un nou loc de muncă sau altă activitate foarte importantă; -Alegeți activități pe care le considerați benefice și de importanță			
	Sarcini/activități 12 luni+ ; Data _____			
	Sarcini/activități 7-12 luni; Data _____			
	Căutați opțiuni pentru continuarea, finalizarea sau îmbunătățirea educației și stabiliți interviuri cu diverse organizații pentru clarificare			
	➤ strângeți într-un dosar diplomele studiilor și calificărilor profesionale pe care le dețineți până în prezent			
	➤ echivalați studiile sau domeniul în care ați activat ca militar cu cel corespondent din viața civilă			
	➤ identificați opțiunile pentru cariera pe care ați putea s-o urmați			
	➤ participați la workshopuri de reorientare profesională/vocațională			
	➤ explorați opțiunile și resursele din cadrul armatei cu privire la consilierea vocațională/reconversie profesională – DGMRU, CMJ/S			
	➤ stabiliți întâlniri cu diverse persoane care v-ar putea ajuta/cu care ați putea discuta despre opțiunile de angajare post-carieră			
	➤ elaborați sau actualizați-vă CV-ul			
	➤ contactați un grup profesional (firmă, instituție, angajator) în cazul în care vă considerați eligibil pentru acel domeniu de activitate			
	➤ accesați site-urile pentru căutarea unui loc de muncă			
	➤ gândiți-vă să vă înscrieți în programe de reabilitare profesională			
	Identificați și aplicați pentru opțiunile/beneficiile de educație și formare oferite de asociații/structuri cu activități conexe domeniului militar			

	Sarcini/activități 1-6 luni; Data _____			
	Dacă luați în considerare să vă angajați în sectorul public			
	➤ interesați-vă despre criterii, preferințe, mobilitatea muncii			
	Obțineți nume, adrese și contact pentru posibilități viitoare de locuri de muncă			
	Sarcini/activități <1 lună; Data _____			
	Înscrieți-vă pentru continuarea, finalizarea sau îmbunătățirea educației			
	Înscrieți-vă la cursurile de reorientare profesională			
	Considerați o prioritate să vă angajați în sectorul public			
	Sarcini/activități după pensionare; Data _____			
	Identificați hobby-uri			

Din motive medicale	FINANȚE Siguranță financiară	De făcut	Realizat	Nevoie de sprijin
	Sarcini/activități 12 luni+ ; Data _____			
	Sarcini/activități 7-12 luni; Data _____			
	Contactați personalul sau structura specializată pentru a vă asigura că aveți în ordine toate documentele pentru a beneficia de sprijinul financiar oferit de organizația militară după trecerea în rezervă			
	Verificați și recalculați estimarea pensiei și a beneficiilor de după plecarea din sistem			
	Interesați-vă, luați în considerare și elaborați, apoi dezvoltați-vă un plan financiar pentru când veți fi rezervist			
	➤ întâlniți-vă cu un consilier financiar			
	➤ accesați beneficiile pentru persoane cu dizabilități sau veterani			

	Sarcini/activități 1-6 luni; Data _____			
	Identificați orice neclaritate și încercați să clarificați și să rezolvați orice problemă de natură financiară (împrumuturi, grafic de rambursare, datorii etc.)			
	Sarcini/activități <1 lună; Data _____			
	Asigurați-vă că toate drepturile vă sunt sau vă vor fi achitate și toate documentele de ordin financiar sunt în regulă			

Din motive medicale	SĂNĂTATE Funcționare bună în plan fizic, mental, social și spiritual	De făcut	Realizat	Nevoie de sprijin
	Sarcini/activități 12 luni+ ; Data _____			
	Sarcini/activități 7-12 luni; Data _____			
	Interesați-vă la structura medicală de care aparțineți sau la medicul de familie și asigurați-vă că va exista continuitate în serviciile medicale de care beneficiați și toate documentele dumneavoastră medicale sunt complete			
	Semnați eventualele documente pe linie medicală înainte de ieșirea la pensie			
	Aplicați pentru beneficiile de veteran (dacă sunteți eligibil)			
	Sarcini/activități 1-6 luni; Data _____			
	Pregătiți o listă cu centrele de recuperare ale ministerului de care aparțineți și verificați criteriile de eligibilitate pentru a beneficia de aceste servicii			
	Completați-vă documentele și examinarea medicală finală			
	Căutați servicii medicale civile pe care le puteți accesa după ieșirea la pensie			
	Sarcini/activități <1 lună; Data _____			
	Înscrieți-vă la un nou medic de familie			
	Găsiți și accesați cursuri sau programe de dezvoltare personală, de îmbunătățire a stării de bine și menținere a unui stil de viață sănătos			

	După trecerea în rezervă/retragere			
	Continuați în același mod și monitorizați starea dumneavoastră de sănătate cu ajutorul specialiștilor în sănătate (fizică sau psihică)			

Din motive medicale	ABILITĂȚI PENTRU VIAȚĂ A fi pregătit, adaptabil, organizat pentru a face față vieții în sistemul civil	De făcut	Realizat	Nevoie de sprijin
	Sarcini/activități 12 luni+ ; Data _____			
	Înscrieți-vă la un seminar, curs de planificare, organizare, schimbare a vieții			
	Sarcini/activități 7-12 luni; Data _____			
	Planificați-vă trecerea în rezervă			
	➤ Întocmiți și predați raportul de trecere în rezervă			
	Decideți ce vreți să faceți referitor la concediul de odihnă pe care îl mai aveți			
	Participați în cadrul organizației la prima discuție despre trecerea dumneavoastră în rezervă			
	Sarcini/activități 1-6 luni; Data _____			
	Stabiliți întâlniri cu structurile responsabile din structura dumneavoastră			
	Solicitați personalului specializat un calcul estimativ al pensiei și beneficiilor de după plecarea din sistem			
	Participați la cel de-al doilea interviu/discuție			
	Sarcini/activități <1 lună; Data _____			
	Participați la ultimul interviu/discuție în cadrul unității			
	Planificați și participați cu demnitate la ceremonia dumneavoastră de trecere în rezervă			
	Alegeți-vă noua garderobă sau îmbrăcăminte pentru noul loc de muncă			
	Întâlniți-vă cu un notar sau un avocat pentru a scrie o procură sau un testament, dacă este cazul			
	Mentțineți planul de a urma un stil de viață sănătos			
	Identificați probleme stresante sau de rezolvat cu care se confruntă familia dumneavoastră			
	Alocați suficient timp pentru a preda funcția și atribuțiile înlocuitorului dumneavoastră			
	După trecerea în rezervă			
	Cereți o copie după documentele importante din dosarul personal			

Din motive medicale	INTEGRARE SOCIO-FAMILIALĂ	De făcut	Realizat	Nevoie de sprijin
	Integrarea și dezvoltarea de relații suportive reciproce, implicarea în comunitate			
	Sarcini/activități 12 luni+ ; Data_____			
	Sarcini/activități 7-12 luni; Data_____			
	Sarcini/activități 1-6 luni; Data_____			
	Luați în considerare să rămâneți în contact cu colegi din sistem pentru sprijinul peer to peer			
	➤ gândiți-vă să aderăți la asociații cu specific militar (AMVVD, AORR etc.)			
	Dezvoltați o rețea de contacte cu prieteni și cunoștințe din afara mediului militar			
	➤ interesați-vă și alăturați-vă unor grupuri cu aceleași interese, credințe, valori, scopuri: culturale, sportive, organizare de evenimente etc.			
	➤ implicați-vă în activități de dezvoltare personală sau spirituală			
	➤ implicați-vă în activități de voluntariat			
	Construiți-vă o rețea online (social media) proprie (Facebook, Instagram etc.)			
	➤ mențineți permanent legătura cu familia și prietenii			
	Sarcini/activități <1 lună; Data_____			
	Gândiți-vă dacă vreți să fiți mentor (după ce terminați propria tranziție) pentru a-i ajuta sau îndruma pe alți membri ai sistemului care vor trece în rezervă			
	Determinați cât de mult doriți să rămâneți în continuare implicat în/sau aproape de sistemul militar			

Din motive medicale	LOCUIŢA ŞI MEDIUL FIZIC	De făcut	Realizat	Nevoie de sprijin
	A trăi liniştit şi în siguranţă, decent şi să vă permiteţi din punct de vedere financiar			
	Sarcini/activităţi 12 luni+ ; Data_____			
	Sarcini/activităţi 7-12 luni; Data_____			
	Decideţi unde vreţi să locuiţi după trecerea în rezervă			
	Interesaţi-vă despre celelalte servicii publice din comunitate: şcoli, grădiniţe, săli/terenuri de sport etc.			
	Sarcini/activităţi 1-6 luni; Data_____			
	Organizaţi plecarea şi mutarea dumneavoastră			
	Sarcini/activităţi <1 lună; Data_____			
	Asiguraţi-vă că numerele şi persoanele de contact sunt încă valabile			

Această listă de verificare este concepută pentru a vă ajuta să urmăriţi sarcinile necesare înainte şi după tranziţie, în funcţie de fiecare dintre domeniile bunăstării.

PLANUL MEU DE TRANZIȚIE - Șablon					
Informații personale					
Nume	Grad	Funcția	Vechimea în armată	Experiență profesională	
Vârsta	Educația	Statut marital	Rețea de suport	Data trecerii în rezervă	
<i>Fișa rezumat cu obiective pe domeniile principale ale Stării de bine</i>					
Scop		Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1:					
Obiectivul/Acțiunea 2:					
Obiectivul/Acțiunea 3					
Finanțe		Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1					
Obiectivul/Acțiunea 2					
Obiectivul/Acțiunea 3					
Integrare socio-familială		Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1					
Obiectivul/Acțiunea 2					
Obiectivul/Acțiunea 3					
Locuința și mediul fizic		Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1					
Obiectivul/Acțiunea 2					
Obiectivul/Acțiunea 3					
Sănătate		Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1					
Obiectivul/Acțiunea 2					
Obiectivul/Acțiunea 3					
Abilități pentru viață		Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1					
Obiectivul/Acțiunea 2					
Obiectivul/Acțiunea 3					

PLANUL MEU DE TRANZIȚIE - Șablon
NOTES
Semnătura / data

Acest șablon vă va ajuta să vă formulați Planul de tranziție și să stabiliți obiective legate de fiecare dintre domeniile stării de bine. Aceste domenii includ: Scop, Finanțe, Integrare socio-familială, Locuință, Sănătate, Abilități pentru viață.

PLANUL MEU DE TRANZIȚIE – Model (completat)				
Informații personale				
Nume	Grad	Funcția	Vechimea în armată	Experiență profesională
Ionescu Marian	Plt.adj.pr.	Of. de stat major	27	3 misiuni T.O.
Vârsta	Educația	Statut marital	Rețea de suport	Data trecerii în rezervă
47 ani	master	căsătorit	Familia, prietenii	30.06.2023
Fișa rezumat cu obiective pe domeniile principale ale stării de bine				
Scop	Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1: elaborare CV	Mare	01 sept. 2022	31 ian. 2023	Neîncepută
Obiectivul/Acțiunea 2: echivalare studii	Mare	Sept. 2022	31 ian. 2023	În desfășurare
Obiectivul/Acțiunea 3				
Finanțe	Prioritate	Începe	Se termină	Status
Acțiunea 1: contact Casa de pensii	Mare	Sept. 2022	Nov. 2022	Neîncepută
Acțiunea 2: discuții cu contabilul șef	Mare	Oct. 2022	Dec. 2022	Neîncepută
Acțiunea 3: contact banca ING	Scăzută	Aprilie 2023	Mai 2023	Neîncepută
Integrare socio-familială	Prioritate	Începe	Se termină	Status

Acțiunea 1: aderare asociații veterani	Medie	Febr. 2023	Fără dată	Neîncepută
Acțiunea 2: acțiuni voluntariat	Scăzută	Mart. 2023	Fără dată	În desfășurare
Obiectivul/Acțiunea 3				
Locuința și mediul fizic	Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1: căutare casă	Medie	Dec. 2022	Aprilie 2023	Neîncepută
Obiectivul/Acțiunea 2: agent imobiliar	Medie	Nov. 2022	Mart. 2023	Neîncepută
Obiectivul/Acțiunea 3				
Sănătate	Prioritate	Începe	Se termină	Status
Acțiunea 1: actualizare dosar medical	Scăzută	Aprilie 2023	10 Mai 2023	Neîncepută
Acțiunea 2: căutare medic de familie	Medie	Mart. 2023	Aprilie 2023	Neîncepută
Acțiunea 3: listă spitale, contact	Scăzută	Mai 2023	Iunie 2023	Neîncepută
Abilități pentru viață	Prioritate	Începe	Se termină	Status
Obiectivul/Acțiunea 1				
Obiectivul/Acțiunea 2				
Obiectivul/Acțiunea 3				
NOTES				
Semnătura / data				

Acesta este un exemplu despre cum ar putea arăta un șablon de plan de tranziție finalizat.

SERVICII DE ASISTENȚĂ PSIHOLOGICĂ

- I. Pentru întreg personalul din sistemul național de apărare, ordine publică și siguranță națională aflat în activitate, în rezervă sau în retragere

Asociația Societatea de Psihologie Militară

www.militarypsychology.ro – SUSȚINEM VETERANII! – Beneficiază de suport psihologic! – Listă psihologi voluntari.

- II. Pentru personalul din Ministerul Apărării Naționale aflat în activitate, în rezervă sau în retragere și familiile acestora

1. Centrul Național Militar de Psihologie și Sănătate Comportamentală		
Cabinet/Garnizoana	Județe arundate	Număr de telefon
București, Constanța, Craiova, Pitești, Târgoviște	București, Călărași, Giurgiu, Ilfov, Prahova, Teleorman, Constanța, Ialomița, Tulcea, Dolj, Gorj, Olt, Mehedinți, Argeș, Vâlcea, Dâmbovița	0214 117 586
Secția psihologie operațională Sibiu		
Punct de lucru/ Garnizoana	Județe arundate	Număr de telefon
Cabinet de psihologie Sibiu, Timișoara, Arad, Cluj-Napoca, Brașov	Alba, Hunedoara, Sibiu, Timiș, Caraș-Severin, Arad, Bihor, Cluj, Bistrița-Năsăud, Maramureș, Satu-Mare, Sălaj, Brașov, Covasna, Harghita, Mureș	0269 443 677
Secția psihologie operațională Bacău		
Punct de lucru/ Garnizoana	Județe arundate	Număr de telefon
Cabinet de psihologie Bacău, Focșani, Iași, Brăila, Buzău, Galați	Bacău, Vrancea, Botoșani, Iași, Neamț, Suceava, Brăila, Buzău, Galați, Vaslui	0334401684

Model de Program de asistență pentru tranziție

I. Aspecte introductive

Programul de asistență pentru tranziție, denumit în continuare **TAP** (Transition Assistance Program) este un program condus și coordonat de Departamentul Apărării din Statele Unite ale Americii, care oferă informații, consiliere și resurse cu scopul de a se asigura că membrii armatei sunt cât mai bine pregătiți pentru următoarea etapă din viața lor.

TAP este rezultatul unui efort comun, interdisciplinar și interinstituțional al specialiștilor din Departamentul Apărării, Departamentul afacerilor pentru veterani, Administrația veteranilor, Serviciul pentru pregătirea veteranilor, Departamentul Muncii, Departamentul Educației, Departamentul de Resurse Umane, Administrația pentru Afaceri Mici din SUA, precum și din alte agenții.

Pentru că în fiecare an un număr mare de bărbați și femei părăsesc serviciul militar și trec la viața civilă, proces denumit *tranziția de la viața militară la viața civilă*, s-a considerat necesară elaborarea și implementarea unui program unitar, complex și complet, care să ofere informații, instrumente și pregătire pentru ca membrii serviciului și partenerii lor să dispună de toate datele necesare pentru următorul pas către viața civilă.

Această tranziție se desfășoară cu sprijinul permanent al unei rețele complexe și dinamice de specialiști care asigură fluxul și consilierea privind programele și serviciile puse la dispoziție pentru veterani, pentru fiecare etapă a procesului de tranziție, de la planificarea tranziției, modalitățile de acordare de asistență prin intermediul filialelor locale, parteneriatele interagenției, până la informații cu privire la resursele de care pot beneficia din partea comunității locale, industriei private și organizațiilor nonprofit din zonă.

II. Istoric

În primii 150 de ani din istoria Statelor Unite, guvernul american oferea o serie de beneficii personalului din armată, printre care îngrijire medicală, atât pe timpul activității, cât și după trecerea în rezervă, însă, în mare parte, aceștia se descurcau singuri pe timpul procesului de tranziție. După Primul Război Mondial, Congresul SUA a introdus un nou sistem de beneficii, cu măsuri ce cuprindeau compensații pentru invaliditate și asigurare pentru veterani și membrii armatei în activitate. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în anul 1944, guvernul american a implementat *Legea de reajustare pentru militari care,*

în următoarele patru decenii, a oferit sprijin membrilor serviciului militar aflați în tranziție și familiilor acestora. La începutul anilor 1990, când SUA s-a confruntat din nou cu o demobilizare masivă a armatei, din cauza reducerii planificate după Războiul Rece care a coincis cu sfârșitul Războiului din Golf, Congresul a recunoscut necesitatea unei abordări diferite a asistenței pentru tranziție.

În 2011, efectele persistente ale crizei economice globale din 2008, împreună cu provocările specifice în procesul de angajare cu care se confruntau membrii armatei și veteranii după incidentul din 09 septembrie 2011, au dus la o creștere semnificativă a ratei șomajului în rândul acestora. Congresul SUA a răspuns la această criză luând mai multe măsuri, printre care adoptarea *Legii de oportunitate pentru muncă a veteranilor* (Veterans Opportunity to Work) și *Actul de angajare a eroilor* (Hire Heroes Act), semnate de președintele Barack Obama la 21 noiembrie 2011. Prin această lege a fost impusă participarea tuturor membrilor eligibili ai serviciului aflați în tranziție la sesiunile de asistență pentru angajare, beneficii și formare profesională TAP, care erau opționale anterior.

Ca urmare, specialiștii interdepartamentali și interagenții au reprojectat TAP într-un program coeziv, modular, bazat pe rezultate, care a standardizat oportunitățile de tranziție, serviciile și training-ul oferit, pentru a pregăti cât mai bine membrii serviciului militar în atingerea obiectivelor carierei post-militare.

De atunci, se continuă actualizarea și extinderea serviciilor de asistență de tranziție, pe baza nevoilor în continuă schimbare ale membrilor serviciului aflați în acest proces și ale familiilor acestora, ultima modificare a actului normativ fiind emisă de către Departamentul Apărării al SUA în septembrie 2019.

III. Componentele de bază ale programului

Pentru personalul din armata SUA, Programul de asistență de tranziție începe *oficial* cu cel puțin 365 de zile înainte de data trecerii în rezervă, însă, în plan *personal*, recomandarea specialiștilor americani este ca pregătirea pentru această etapă să înceapă cu cel puțin doi ani înainte de părăsirea sistemului. În cazul unei plecări neplanificate, care are loc în mai puțin de 365 de zile, TAP trebuie să înceapă cât mai curând posibil, pentru a putea fi parcurse toate etapele procesului în perioada rămasă.

Procesul TAP, denumit inițial *GPS de tranziție* (Goals, Plans, Success - Obiective, Planuri, Succes), se desfășoară pe o perioadă de minimum 12 luni și este împărțit în *cinci părți*, astfel:

1. Consilierea inițială individuală

Consilierea inițială individuală este o întâlnire, oficială și programată, între membrul serviciului militar și un consilier TAP desemnat și reprezintă începutul oficial al procesului de tranziție. Pe timpul acestei sesiuni, membrii sistemului trec printr-un proces de autoevaluare și încep dezvoltarea unui *Plan individual de tranziție*, prin identificarea nevoilor specifice și stabilirea obiectivelor personale post-tranziție.

Folosind un ghid elaborat pentru această etapă, consilierul TAP prezintă persoanei respective situațiile cu care se poate confrunta pe timpul tranziției, dar și ceea ce este recomandat să facă, astfel încât să se pregătească cu succes pentru viața civilă.

Pentru a face aceste recomandări, consilierul TAP va solicita persoanei respective completarea și finalizarea unui exercițiu de autoevaluare, conceput pentru a ajuta la o cât mai bună înțelegere a sprijinului oferit de programul de tranziție, la semnalarea oricăror neclarități sau solicitarea de ajutor suplimentar în cazul în care este nevoie, precum și pentru sprijin în alegerea celor mai bune forme de pregătire profesională de urmat în etapa a patra, care include training-uri specializate și un briefing complet despre resursele avute la dispoziție în perioada de tranziție.

2. Consilierea pre-separare

Odată ce prima etapă este completă, începe consilierea pre-separare.

Cunoscută și sub denumirea de „consiliere pentru tranziție”, aceasta oferă informații cu privire la beneficiile, drepturile și resursele disponibile pentru membrii din serviciu eligibili pentru tranziție, informații obținute în urma colaborării interdepartamentale.

Briefing-ul înainte de separare constă în prezentarea detaliată a tuturor serviciilor oferite personalului din sistem în perioada tranziției, de exemplu, consiliere în domeniul educațional, ajutor pentru angajare, prezentarea beneficiilor medicale, planificare financiară, detalii despre accesarea unor împrumuturi pentru veterani la achiziționarea de locuințe sau sprijin pentru sănătate mintală.

Pentru a avea rezultate cât mai eficiente, comandanții încurajează participarea la acest briefing a partenerilor sau însoțitorilor/apartinătorilor personalului din sistem, iar dacă aceștia au luat parte deja la consilierea inițială, atunci vor putea participa cu prioritate la următoarele etape și, în unele cazuri, vor putea chiar să reprezinte militarul dacă acesta lipsește.

3. Ziua Tranziției la Departamentul Apărării

Primele două etape, consilierea inițială și briefingul înainte de separare, stabilesc un cadru general despre ceea ce presupune desfășurarea programului de tranziție și ajută la elaborarea și dezvoltarea unui plan pentru a ajunge la obiectivele dorite.

A treia etapă constă într-o serie de informări realizate în cadrul mai multor departamente, este obligatorie pentru membrii serviciului în tranziție și include 3 cursuri de pregătire care au ca scop: 1. dezvoltarea rezilienței și învățarea modului de gestionare a propriei tranziții, 2. transpunerea specialității ocupaționale militare într-un domeniu profesional corespondent din viața civilă și 3. gestionarea aspectelor financiare, astfel:

- *Gestionarea tranziției* - acest workshop oferă membrilor serviciului o imagine mult mai clară a importanței pregătirii lor pentru tranziția la viața civilă și oferă o privire de ansamblu asupra curriculum-ului Programului de asistență pentru tranziție. Sunt analizate subiecte „mai puțin evidente” ale tranziției, cum ar fi preocupările personale și familiale privind tranziția, diferențele în cultura locurilor de muncă civile comparativ cu cele militare, factorii de stres legați de tranziție și importanța comunicării eficiente pe timpul procesului de tranziție. Cursul se încheie cu prezentarea resurselor, atât militare, cât și civile, care pot oferi sprijin pe timpul și după tranziție pentru a asigura o experiență de succes pentru personalul sistemului și membrii familiei acestuia;

- *Codul ocupațional militar* - este un workshop de prezentare a unor modalități de a folosi eficient și de a echivala abilitățile, pregătirea și experiența dobândite în cadrul sistemului în acreditări adecvate locurilor de muncă civile. Membrii serviciului vor identifica astfel lacunele și nevoile personale și vor putea să inițieze sau să-și completeze studiile pentru a-și putea îndeplini obiectivele personale de carieră în viața civilă;

- *Planificarea financiară pentru tranziție* - presupune o pregătire în domeniul financiar care îi va ajuta pe cei care urmează să treacă în rezervă să înțeleagă modul în care această etapă le va afecta situația financiară, cu referire la modificarea veniturilor, impozitelor, costurilor de asistență medicală, noilor cheltuieli, precum și altor schimbări financiare legate de tranziție. Pe durata cursului, membrii serviciului au posibilitatea de a dezvolta sau actualiza un *Plan de cheltuieli personalizat*.

Briefing-ul desfășurat de către Departamentul Muncii este, de asemenea, conceput pentru a oferi beneficiarilor o imagine cât mai clară a serviciilor disponibile prin intermediul acestei instituții, dar și consiliere în

vederea accesării unui loc de muncă după plecarea din sistem. Informațiile oferite acoperă un spectru larg de date, de la cele de bază, cum ar fi căutarea unui loc de muncă sau scrierea unui Curriculum Vitae, până la punerea în contact cu târguri de locuri de muncă și sprijin în pregătirea pentru interviurile profesionale.

Briefing-ul organizat de către Departamentul Afacerilor pentru Veterani este elaborat pentru informarea viitorilor rezerviști cu privire la accesarea, primirea și utilizarea beneficiilor legate de sănătate și invaliditate.

4. Fundamentele tranziției în carieră

Workshop-ul desfășurat de către Departamentul Muncii, *Fundamentele tranziției în carieră*, pune bazele tranziției de la viața militară la cea civilă și este o introducere cu privire la instrumentele și resursele esențiale necesare pentru ca beneficiarii să poată evalua cât mai eficient opțiunile de carieră, să fie pregătiți pentru un serviciu în viața civilă și să înțeleagă elementele fundamentale ale procesului de angajare.

Training-uri la alegerea membrilor serviciului militar

TAP include, de asemenea, un program specializat de asistență pentru tranziție denumit *Trasee în carieră*.

Deoarece tranziția și nevoile fiecărui membru al sistemului diferă de la o persoană la alta, TAP pune la dispoziția membrilor o serie de cursuri individuale cu durata de două zile, concepute pentru realizarea obiectivelor personale specifice.

În funcție de domeniul ales, de Planul individual de tranziție și de obiectivele post-tranziție stabilite, personalul din sistem poate opta pentru participarea la cel puțin unul dintre următoarele cursuri: traseul de angajare, traseul vocațional, traseul educațional sau traseul axat pe începerea unei afaceri mici.

5. Verificarea finală

Ultima etapă a TAP, denumită *Capstone* (piatra de vârf), este cea în care comandanții verifică îndeplinirea standardelor de pregătire pentru carieră și viabilitatea Planului individual de tranziție și are loc cu cel puțin 90 de zile înainte de data plecării din sistem a personalului. Verificarea finală este momentul cel mai important pentru TAP, care va certifica faptul că au fost realizate toate activitățile din perioada de pregătire pentru tranziție.

IV. Briefing realizat de Departamentul Afacerilor pentru Veterani

Beneficii și servicii este un briefing interactiv, cu durată de o zi, conceput pentru ca membrii serviciului aflați în tranziție să ia decizii informate cu privire la utilizarea beneficiilor și programelor oferite de Departamentul Afacerilor pentru Veterani, în funcție de nevoile și etapa în care au ajuns în cadrul TAP.

Cursul pornește de la ideea de bază că fiecare proces de tranziție este diferit, niciunul nu seamănă cu celălalt, iar fiecare modul al cursului se bazează pe modulele desfășurate anterior, prezentând povești reale și exemple personale ale membrilor serviciului care au trecut deja de la viața militară la cea civilă.

Domeniile importante abordate includ: beneficii și compensații pentru invaliditate, pentru înmormântare, pentru educație și sprijin economic, compensații pentru locuință, opțiuni pentru îngrijirea sănătății, inclusiv nevoile de asistență pentru sănătatea fizică și mintală.

V. Standarde de pregătire pentru carieră

Standardele de pregătire pentru carieră reprezintă un set de standarde comune și specifice, bazate pe obiective determinate de membrii serviciului, care trebuie atinse pentru a demonstra că persoana respectivă este pregătită să urmărească obiectivele post-separare.

Aceste standarde valorifică abilitățile și experiența profesională pe care membrii sistemului le-au dobândit în perioada în care au fost în activitate și se aliniază la domeniile de competență de angajare, formare și educație din viața civilă.

Toate standardele de pregătire ale personalului aflat în tranziție sunt verificate de către comandant, șeful nemijlocit sau persoana desemnată, înainte de începerea tranziției, iar în situația în care o persoană nu le-a îndeplinit, este redirecționată către un specialist interagenție pentru asistență și consiliere suplimentară.

VI. Evaluarea TAP

Succesul Programului de asistență pentru tranziție este evaluat permanent prin:

- Analiza Curriculumului TAP al participanților; după finalizarea unor etape din programa TAP, membrii serviciului militar și partenerii lor pot fi cooptați în procesul de evaluare pentru a oferi feedback cu privire la modul de desfășurare a programului;
- Controale de verificare la unitățile militare; acestea sunt efectuate pentru a evalua implementarea curriculumului și a procesului TAP în cadrul structurii respective;

- Măsuri și indicatori ai rezultatelor; Departamentul Apărării din SUA colaborează cu alte departamente, cum ar fi: Departamentul Afacerilor pentru Veterani, Departamentul Muncii, Departamentul Educației, Administrația pentru Afaceri Mici, pentru a urmări și implementa o serie de măsuri și indicatori ce vizează pregătirea în carieră, rezultatele educaționale, precum și rezultatele angajării pentru personalul aflat în tranziție.

Pe baza acestui feedback primit în urma procesului de evaluare, *Programul de asistență pentru tranziție* este verificat și modificat anual pentru a asigura și menține eficiența, calitatea și standardele generale ale procesului de tranziție.

Anexa 9

Inventarul evenimentelor stresante de viață al lui Holmes și Rahe – Stresul și starea de sănătate

Instructaj:

„Mai jos regăsiți o listă cu evenimente de viață posibile. Încercuiți valoarea atribuită evenimentului („life change units”) care vi s-a întâmplat în ultimul an”.

Chestionar:

Evenimente de viață	Life change units
1. Decesul partenerului	100
2. Divorț	73
3. Separare conjugală	65
4. Închisoare	63
5. Moartea unui membru apropiat al familiei (în afară de soț)	63
6. Boală	53
7. Casătorie	50
8. Pierderea serviciului	47
9. Reconciliere conjugală	45
10. Pensionare	45
11. Îmbolnavirea unei rude	44
12. Graviditate	40
13. Dificultăți sexuale	39
14. Nou membru în familie	39
15. Restructurare a afacerii	39
16. Schimbări financiare	38
17. Moartea unui prieten	37
18. Schimbarea profesiei	36
19. Certuri mai frecvente	35
20. Datorii mari	32
21. Ipotecă	30
22. Schimbarea responsabilităților de serviciu	29
23. Plecarea unui fiu/unei fiice	29

Evenimente de viață	Life change units
24. Conflicte cu rudele	29
25. Succes personal deosebit	28
26. Partenerul începe sau încetează serviciul	26
27. Începutul sau sfârșitul școlii	26
28. Schimbarea condițiilor de locuit	25
29. Modificarea unor obiceiuri	24
30. Probleme cu superiorul	23
31. Schimbarea programului/condițiilor de lucru	20
32. Schimbarea locuinței	20
33. Schimbarea școlii	20
34. Schimbarea unor activități din timpul liber	19
35. Schimbarea unor activități religioase	19
36. Schimbarea unor activități sociale	18
37. Datorii mici	17
38. Schimbarea programului de somn	16
39. Reuniuni familiale	15
40. Schimbarea obiceiurilor alimentare	15
41. Concediu	13
42. Sărbătorile de iarnă	12
43. Contravenții	11

Scorare și interpretare:

Pentru rezultatul final, se adună toate valorile atribuite fiecărui eveniment de către persoana evaluată. Astfel, se obține un scor final care va da o estimare aproximativă legată de cât de mult afectează stresul sănătatea, scor care poate fi:

- peste 300: risc de boală – 80%;
- între 150-299: riscul de boală este moderat (reduc cu 30% în raport cu riscul de mai sus) – 50%;
- sub 150: are un risc ușor de boală – 30%.

BIBLIOGRAFIE

- Australian Center for Mental Health. (2011). *Mental Health and Wellbeing after Military Service* - Australian Centre for posttraumatic Mentalhealth.<https://www.openarms.gov.au>.
- Canadian Armed Forces Transition Centre. (2022). *My transition Guide Transitioning from Military to Civilian Life*.www.canada.ca/en/departement-national-defence.
- Clear, J. (2022). How to be More Productive and Eliminate Time Wasting Activities by Using the “Eisenhower Box”. <https://jamesclear.com/eisenhower-box>
- Dinică, C. (2017). *Modelul Eisenhower – managementul timpului*.<https://www.thechatcenter.com>.
- Dorfman, L. (2002). Retirement and Family Relationships. Vol. 26, No. 2, Retirement: New Chapters in American Life (Summer 2002). <https://www.jstor.org/stable/26555146>
- Duggan, M.H., Jurgens, J.C. (2007). *Veterans after they serve their country. In Career interventions and techniques*. (vol. 1, pp. 389-413).<https://ceric.ca/literature-searches/military-transition-to-civilian-careers/>
- Fisher, C. L., Ledford, C. J.W. & Crawford, P. F. (2020). Transitioning from active duty to military retirement: Challenges impacting diabetes self-management. <https://doi.org/10.1177/0017896920978675>
- GovBenefits Program. (2022). *Transition Assistance Program (TAP)*.<https://www.benefits.gov/benefit>.
- Hachey, K., Sudom, K., Jill Sweet, J., MacLean, B. M. & VanTila, L. D. (2016). Transitioning from military to civilian life: the role of mastery and social support. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 2(1). doi:10.3138/jmvfh.3379
- Heather, C., Robertson, (2014). *Career transition and military veterans: an overview of literature from 2000 to 2013*.https://www.researchgate.net/publication/308063890_Career_transition_and_military_veterans_An_overview_of_literature_from_2000_to_2013
- James, D., Whitworth, (2020) *Reconceptualizing the U.S. Military's TAP: the success in transition model*.<https://journal-veterans-studies.org/articles/10.21061/jvs.v6i1.144/>

- Morin, R. (2011) *The difficult transition from military to civilian life*.<https://www.issueelab.org/resources/17960/17960.pdf>
- Navy Federal Credit Union. (2019). *Military Transition To Civilian Life: A guide for Veterans*.<https://www.militarytimes.com>.
- Office of Retirement and Disability Policy. (2011). *Behavioral and Psychological Aspects of the Retirement Decision*. Social Security Bulletin, Vol. 71, No. 4. <https://www.ssa.gov/policy/docs/ssb/v71n4/v71n4p15.html>
- Organizația Mondială a Sănătății (OMS). 1948. <https://www.oamr.ro/organizatia-mondiala-a-sanatatii/>
- Oshin, M. (2018). The Ivy Lee Method: A 100-year old Routine for Stress-Free Productivity. <https://medium.com/swlh/the-ivy-lee-method-a-100-year-old-routine-for-stress-free-productivity-242f1151b22e>
- Robertson, H.C. (2013) *Income and support during transition from a military to civilian career*. *Journal of employment Counseling*, vol. 50, pp. 26-33.
- Rusu, A. (2014). *Oboseala de compasiune și distresul moral*.<https://www.researchgate.net>.
- Shear, Katherine (2012). *Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief*, *Dialogues in clinical neuroscience*, vol 14, nr. 2.
- Spiro, A., Wilmoth, J. & London, J. (2013). Assessing the impact of military service in the Health and Retirement Study: Current status and suggestions for the future. https://hrs.isr.umich.edu/sites/default/files/biblio/Spiro_HRS%20DMC%20paper%20on%20Military%20Service.pdf
- Sullivan, G., Arlinghaus, K., Edlund, C., Kauth, M., Kemp, J. & Kacie, K. (2012). Guide to VA Mental Health Services for Veterans & Families. https://www.mentalhealth.va.gov/docs/MHG_English.pdf
- Suny, E. (2022). Sleep Diary. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-diary>.
- Tofan, D. (2022). *www.depreter.ro. Depresie vs. Doliu complicat persistent – o perspectivă actuală*.<https://www.depreter.ro>.
- Transition Assistance Program https://en.wikipedia.org/wiki/Transition_Assistance_Program
- Wang, L., Hall, T. D. & Waters, L. (2014). Finding Meaning During the Retirement Process: Identity Development in Later Career Years. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199935291.013.25>

Decizia de tranziție •Provocările tranziției la viața civilă •Impactul asupra familiei •Gestionarea tranziției •Cum să faci față schimbării. •Mecanisme de coping •Aspecte psihologice ale tranziției •Starea de bine •Planul de tranziție •Model de tranziție personalizat •Condiții de sănătate mintală și comportamentală •Cum pot fi gestionate problemele emoționale și de comportament?

Ghidul de tranziție de la viața militară la viața civilă oferă informații, instrumente și modalități practice referitoare la modul de planificare a acestei etape necesare angajaților din sistemul de apărare, ordine publică și siguranță națională, care se pregătesc pentru următorul pas, către viața civilă. Acesta oferă date utile și comandanților în activitatea de sprijin și gestionare a unor astfel de situații, precum și furnizorilor de servicii de îngrijire, medici și psihologi, în activitatea de prevenție/psihoeducație și de consiliere pentru un stil de viață sănătos.

Ghidul cuprinde pașii care trebuie urmați, factorii ce pot interveni în mod pozitiv sau negativ în acest proces, modalitățile de rezolvare a problemelor și de abordare a noilor situații întâlnite, precum și strategiile eficiente pentru dezvoltarea rezilienței și a mecanismelor de a face față acestor provocări.