Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) în forțele armate. Diagnostic, Tratament și Prevenție

Articol de sinteză

Ioan Emanuel Ropan
Locotenent
Batalionul 22 Infanterie Romanați
Brigada Multinațională de Sud-Est Craiova
Ministerul Apărării Naționale

Rezumat

Tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) este o problemă frecventă în rândul militarilor și veteranilor, afectând între 8% și 25% dintre cei expuși la combat. Prezentul articol analizează, sub forma unei sinteze teoretice și clinice, criteriile de diagnostic conform DSM-5, modalitățile de tratament validate empiric și strategiile de prevenție specifice contextului militar. Aproximativ 73% dintre veterani răspund pozitiv la abordările psihoterapeutice centrate pe traumă, precum Terapia prin Expunere Prelungită (PE) și Terapia prin Procesare Cognitivă (CPT), iar medicamentele din clasa SSRI, bazate pe inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei reduce risul de recidivă cu 80%. Lucrarea evidențiază, de asemenea, importanța modelelor de prevenție (primară, secundară și terțiara) subliniind rolul important al asistenței sociale militare în sprijinirea personalului afectat și a familiilor acestora. Aceasta structură multidisciplinară acționeaza ca un buffer psihosocial esențial, facilitând managementul de caz, suportul sistemic al militarilor, veteranilor și familiilor acestora, precum si reintegrarea post-misiune.

Cuvinte-cheie: asistență socială militară, combat, PTSD, reintegrare, traumă, veteran.

Abstract

Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a common problem among military and veterans, affecting between 8% and 25% of those exposed to combat. This article analyzes, in the form

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

of a theoretical and clinical synthesis, the diagnostic criteria according to the DSM-5, the empirically validated treatment modalities and the prevention strategies specific to the military context. About 73% of veterans respond positively to trauma-centered psychotherapeutic approaches, such as Prolonged Exposure Therapy (PE) and Cognitive Processing Therapy (CPT), and SSRI-based drugs based on selective serotonin reuptake inhibitors reduce the risk of relapse by 80%. The paper also highlights the importance of prevention models (primary, secondary and tertiary) by highlighting the important role of military social assistance in supporting affected personnel and their families. This multidisciplinary structure acts as an essential psychosocial buffer, facilitating case management, systemic support for military, veterans and their families, and post-mission reintegration.
Keywords: combat, diagnosis, military social work, prevention, PTSD, treatment, veteran.

1. Introducere

Militarii și veteranii se confruntă adesea cu experiențe traumatice care le pot afecta sănătatea mintală. Tulburarea de stres posttraumatic, cunoscută sub numele de PTSD, apare după expunerea la evenimente extreme, cum ar fi: luptele, atentatele sau accidentele grave. Această afecțiune nu este un semn de slăbiciune, ci o reacție normală a organismului la situații anormale. Înțelegerea PTSD este esențială pentru asistenții sociali militari, care au rolul de a sprijini personalul și familiile acestora în momente dificile.

Studiile epidemiologice internaționale evidențiază variații semnificative ale prevalenței PTSD în funcție de specificul forțelor armate și de expunerea la risc:

- Etiopia: afectează aproximativ 22% dintre militarii;
- Statele Unite: afectează până la 25% dintre veteranii expuși la combat;
- Marea Britanie: afectează 18% dintre militarii răniți în lupte
- Canada: înregistrează o rată de aproximativ 8% în rândul personalului militar

(Tedla et al., 2024; VA, n.d.).

Aceste disparități statistice se explică prin modul în care fiecare armată își pregătește soldații și îi sprijină după misiuni. Prin comparație, în populația generală, doar 6% dintre

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

oameni dezvoltă PTSD de-a lungul vieții, ceea ce demonstrează vulnerabilitatea crescută generată de mediul militar (Goldstein et al., 2016).

2. Ipotezele cercetării

Pe baza literaturii de specialitate, au fost formulate următoarele ipoteze de lucru:

1. PTSD este mai frecvent la militarii expuși la combat;
2. Terapiile cognitive-comportamentale sunt eficiente;
3. Farmacoterapia bazată pe SSRI contribuie la reducerea simptomelor;
4. Programele de prevenire bazate pe reziliență au efecte limitate și necesită îmbunătățire;
5. Asistența socială militară joacă un rol esențial în recuperarea personalului afectat, reprezentând un pilon indispensabil în managementul de caz.

3. METODOLOGIE

Prezenta lucrare este o revizuire narativă a literaturii de specialitate, realizată prin analiza critică a articolelor științifice publicate în reviste internaționale indexate. Procesul de documentare a inclus interogarea bazelor de date de referință, precum PubMed, PsycINFO și Cochrane Library, precum și consultarea rapoartelor oficiale publicate de Departamentul de Apărare al SUA (DoD) și Departamentul de Afaceri pentru Veterani (VA).

Cazul analizat a fost selectat în mod intenționat (eșantionare pe baza de criterii), având în vedere relevanța experienței profesionale a participantului pentru tema cercetării. Unitatea de analiză este reprezentată de un militar activ și familia acestuia, implicați în mod direct în experiența participării la misiuni internaționale.

S-au selectat studii publicate în ultimii 15 ani, care abordează specific diagnosticul, prevenția și tratamentul PTSD în context militar. Nu au fost realizate interviuri sau anchete de teren proprii; toate informațiile provenind din surse deja publicate și verificate de specialiști.

4. REZULTATE ȘI DISCUȚII

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

4.1. Ce este PTSD și cum se recunoaște. Tablou clinic si criteriile de diagnostic conform DSM-5

PTSD este o tulburare care apare după o traumă majoră. Manualul de diagnostic si Statistică al Tulburărilor Mentale (DSM-5), folosit de clinicieni și cercetători la nivel internațional, clasifică manifestările specifice acestei afectiuni în patru mari criterii:

- Intruziunea sau re-experiențierea: persoana retrăiește evenimentul traumatic prin coșmaruri, amintiri neplăcute sau flashback-uri;
- Evitarea: persoana evită locurile, oamenii sau situațiile asociate cu evenimentul traumatic;
- Gânduri și emoții negative: sentimente de vinovăție, tristețe profundă sau pierderea interesului pentru activități care înainte plăceau;
- Hiperactivitatea și reactivitatea (Hyperarousal): stare de agitație permanentă, somn tulburat, iritabilitate și dificultăți de concentrare

Guina și colaboratorii (2016) atrag atenția asupra faptului că modificările aduse de DSM-5 în 2013 a modificat substanțial optica diagnosticării PTSD. De exemplu, criteriul de reacție emoțională imediată (teama, sentimentul de neajutorare) nu mai este obligatoriu. De asemenea, expunerea indirectă la traumă, cum ar fi vizionarea de imagini de la locul unui atac, poate fi acum luată în considerare. Aceste schimbări au implicații practice pentru militari, deoarece diagnosticul influențează atât tratamentul, cât și drepturile la beneficii pentru veterani (p. 1).

4.2. Cine este în pericol de a dezvolta PTSD? Factori de risc și predictori de reziliență.

Nu toți militarii care trec prin experiențe traumatice dezvoltă PTSD. Factorii de risc identificați în literatura de specialitate includ: sexul feminin (femeile par să fie mai vulnerabile), participarea directă la lupte, manipularea cadavrelor, numărul ridicat de deployări (mai ales peste patru), reziliența scăzută, lipsa suportului social și prezența depresiei. Un studiu realizat în Etiopia, la un spital militar, a arătat că 22% dintre militarii internați aveau PTSD, iar cei care au avut parte de expunere extremă la combat au avut un risc de aproape cinci ori mai mare de a dezvolta tulburarea comparativ cu cei care nu au fost expuși (Tedla et al., 2024).

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Militarul a descris participarea la misiuni ca fiind *„o parte normală a profesiei de militar"*, însă a subliniat faptul că fiecare plecare a fost însoțită de provocări atât la nivel profesional, cât și personal. Potrivit acestuia, pregătirea anterioară desfășurării în misiune a contribuit la dezvoltarea capacității de adaptare, însă experiența din teren a presupus un nivel ridicat de responsabilitate și vigilență permanentă.

Pe de altă parte, există și factori protectori. Pietrzak și colaboratorii (2010) au demonstrat că reziliența psihologică și suportul social după întoarcerea din misiune protejează împotriva dezvoltării PTSD. Soldații care au pe cine să se bazeze, care primesc ajutor din partea familiei și a comunității, au șanse mai mari să se recupereze fără să dezvolte o tulburare cronică. Aceste constatări subliniază importanța crucială a asistenței sociale în mediul militar (p. 188).

4.3 Tratamentul PTSD. Psihoterapie versus Farmacoterapie

Tratamentul PTSD se împarte în două mari categorii: psihoterapia și farmacoterapia. Ghidurile clinice internaționale, cum ar fi cel elaborat de VA/DoD în 2017, recomandă ca primă linie de tratament trei tipuri de psihoterapie: Terapia prin Expunere prelungită/Prolonged Exposure (PE), Terapia prin Procesare Cognitivă/Cognitive Processing Therapy (CPT) și Desensibilizarea și Reprocesarea prin Mișcări Oculare/Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Aceste terapii au fost testate în numeroase studii și s-a dovedit că ajută majoritatea pacienților să-și reducă simptomele.

Cel mai amplu studiu comparativ realizat până acum a fost publicat de Sloan și colaboratorii în 2022, în revista JAMA Network Open. Cercetătorii au comparat PE și CPT la 916 veterani americani, în 17 centre medicale. Rezultatele au arătat că ambele terapii sunt eficiente, dar PE a avut rezultate ușor mai bune. Aproximativ 73% dintre participanții la PE au răspuns pozitiv la tratament, față de 66% dintre cei la CPT. De asemenea, 40% dintre cei tratați cu PE au pierdut diagnosticul de PTSD, comparativ cu 32% la CPT. Totuși, diferența nu a fost suficient de mare pentru a spune că un tratament este net superior celuilalt. Autorii concluzionează că alegerea terapiei ar trebui să țină cont de preferințele pacientului.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Indicator clinic de succes	Terapia prin Expunere Prelungită (PE)	Terapia prin Procesare Cognitivă (CPT)
Rată de răspuns pozitiv la tratament	73%	66%
Rata de remisiune completă a diagnosticului de PTSD	40%	32%

O problemă importantă semnalată de studiu este că mai mult de jumătate dintre participanți au abandonat tratamentul înainte de final: 56% la PE și 47% la CPT. Acest lucru arată că este nevoie de mai mult sprijin pentru a-i ajuta pe militari să rămână în terapie.

Din punct de vedere farmacologic, cele mai folosite tratamente sunt inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (SSRI), în special sertralina și paroxetina. Aceste medicamente sunt recomandate cu prioritate de ghidurile VA/DoD. Marshall și colaboratorii (2001) au demonstrat că paroxetina reduce simptomele de evitare, hiperactivare și re-experiențiere la pacienții cu PTSD cronic. În studiul lor, 62% dintre cei tratați cu paroxetină au răspuns pozitiv, față de doar 32% dintre cei care au primit placebo (p. 1982). De asemenea, Davidson și colaboratorii (2001) au arătat că sertralina previne recidiva: doar 5% dintre cei care au continuat sertralina au recidivat, comparativ cu 26% dintre cei care au primit placebo. Aceasta înseamnă o reducere a riscului de recidivă cu aproximativ 80% (p. 1974).

4.4. Prevenirea PTSD – programele de reziliență

Prevenirea PTSD a devenit o prioritate pentru armatele moderne. În Statele Unite, au fost implementate programe ample precum Battlemind și Comprehensive Soldier Fitness (CSF). Battlemind a fost conceput ca un program de training post-misiune, care să ajute soldații să-și proceseze experiențele și să se reintegreze. Evaluările inițiale au fost promițătoare, dar studii ulterioare au arătat rezultate mixte. Adler și colaboratorii (2008) au constatat că debriefing-ul psihologic de grup, o componentă a Battlemind, nu reduce simptomele PTSD și poate chiar să le agraveze la unii oameni (p. 253).

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Programul Comprehensive Soldier Fitness (CSF), lansat în 2009, a fost cel mai ambițios program de acest tip, ajungând la peste un milion de soldați. Programul include training de reziliență, module online și evaluări periodice. Cu toate acestea, Institute of Medicine (2012), o instituție prestigioasă din SUA, a evaluat critic programul și a concluzionat că nu există dovezi clare că CSF previne sau reduce PTSD. Raportul oficial spune că „niciunul dintre programele DoD și VA nu are dovezi privind eficacitatea în prevenirea PTSD" (Institute of Medicine, 2012, p. 97). Această constatare este un avertisment important: programele de prevenire trebuie testate riguros înainte de a fi aplicate la scară largă.

5. Rolul asistenței sociale militare în managementul integrat de caz

Asistenții sociali militari au un rol central în managementul PTSD. Rubin, Weiss și Coll (2013), în Handbook of Military Social Work, descriu competențele esențiale ale acestora: cunoașterea traumelor de război, înțelegerea simptomelor PTSD, familiarizarea cu programele de prevenire a suicidului și abilitatea de a coordona îngrijirea între diferite instituții. Asistenții sociali sunt adesea primii profesioniști care intră în contact cu militarul sau familia acestora și pot identifica semnele timpurii ale tulburării.

Un exemplu concret de bună practică îl reprezintă echipele de Combat Stress Control (CSC) din Armata SUA. Aceste echipe, formate din psihologi, psihiatri și asistenți sociali, lucrează direct în teatrul de operații și oferă sprijin imediat soldaților aflați în dificultate. Ei organizează sesiuni de informare, discuții informale cu trupele și intervin rapid în caz de criză. Principiul de bază este că ajutorul trebuie să fie cât mai aproape de soldat, cât mai rapid și cât mai simplu posibil. Acest model poate fi adaptat și în contextul militar românesc, unde asistenții sociali pot deveni un pilon esențial al sistemului de sănătate mintală (Institute of Medicine, 2012, p. 5-7).

6. Limitele studiului

Prezenta lucrare de sinteză prezintă o serie de limitări metodologice și conceptuale care trebuiesc luate în considerare la interpretarea concluziilor:

1. Majoritatea covârsitoare a literaturii de specialitate și a ghidurilor clinice validate, precum VA/DoD, Sloan et al., (2022) provin din spațiul anglo-saxom (în special SUA);
2. Aplicabilitatea directă a acestor modele în cadrul Armatei Române poate fi limitată de diferențele majore de ordin cultural, bugetar, structural și al sistemului de valori instituționale;
3. Lipsa acută de studii clinice și epidemiologice recente publicate în baza de date internaționale care să vizeze incidența PTSD și managementul de caz în randul militarilor români întorși din misiuni internaționale;
4. Procesul de documentare și analiza s-a limitat exclusiv la studii publicate în limbile române și engleză în ultimii 15 ani, existână posibilitatea omiterii unor cercetări relevante publicate în alte limbi sau în rapoarte instituționale cu circuit închis.

5. CONCLUZII

Analiza literaturii de specialitate evidentiaza faptul ca tulburarea de stres posttraumatic ramane o problemă de sanatate publica militara debo gravitate certa, afectând aproximativ 22-25% dintre cei expuși la combat. Cu toate acestea, prognosticul clinic este ameliorat semnificativ de existenta unor protocoale terapeutice eficiente: aproximativ 73% dintre veterani răspund pozitiv la terapiile cognitive-comportamentale (PE, CPT), iar medicamentele SSRI reduc recidiva cu aproximativ 80%.

În ceea ce privește prevenirea, programele de reziliență precum Comprehensive Soldier Fitness nu au demonstrat încă eficacitatea scontată și necesită evaluări suplimentare.

Asistența socială militară are un rol esențial în toate etapele: de la identificarea timpurie a simptomelor, la coordonarea tratamentului și până la reintegrarea psihosocială a veteranilor. Asistenții sociali pot contribui semnificativ la reducerea stigmatizării tulburărilor de sănătate mintală în armată și la crearea unui climat de încredere în care militarul să caute ajutor fără teamă.

Pentru viitor, se impune dezvoltarea unor studii empirice adaptate specificului cultural și instituțional al Armatei Romane, implementarea unor programe de prevenție optimizate cultural, precum creșterea investițiilor în formarea asistenților sociali militari în domeniul traumei și reabilitării psihosociale.

6. MULȚUMIRI, FINANȚARE ȘI CONFLICTE DE INTERESE

Autorii își exprimă recunoștința față de comitetul editorial al Revistei Române de Asistență Socială Militară pentru oportunitatea de a publica această lucrare. De asemenea, mulțumesc colegilor din comunitatea de asistență socială militară pentru dezbaterile și schimburile academice valoroase.

Prezenta lucrare de sinteză nu a beneficiat de fonduri sau granturi de finanțare externe. Autorii declară absența oricărui conflict de interese de natură financiară sau personală în legătura cu redactarea și publicarea acestui articol.

Bibliografie

Adler, A. B., Litz, B. T., Castro, C. A., Suvak, M., Thomas, J. L., Burrell, L., … Bliese, P. D. (2008). A group randomized trial of critical incident stress debriefing provided to U.S. peacekeepers.em *Journal of Traumatic Stress, 21*(3), 253–263. DOI: 10.1002/jts.20342 . PMID: 18553407.

Davidson, J., Pearlstein, T., Londborg, P., Brady, K. T., Rothbaum, B., Bell, J., Maddock, R., Hegel, M. T., & Farfel, G. (2001). Efficacy of sertraline in preventing relapse of posttraumatic stress disorder: Results of a 28-week double-blind, placebo-controlled study. >*American Journal of Psychiatry, 158*(12), 1974–1981. DOI: 10.1176/appi.ajp.158.12.1974

Department of Veterans Affairs/Department of Defense. (2017). *VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder (Version 3.0).* Washington, DC: Department of Veterans Affairs/Department of Defense. https://www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/ptsd/

Goldstein, R. B., Smith, S. M., Chou, S. P., et al. (2016). The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 1137–1148. DOI: 10.1007/s00127-016-1208-5

Guina, J., Welton, R. S., Broderick, P. J., et al. (2016). DSM-5 Criteria and Its Implications for Diagnosing PTSD in Military Service Members and Veterans. *Current Psychiatry Reports*, 18, 43. DOI: 10.1007/s11920-016-0686-1

Institute of Medicine. (2012). *Treatment for Posttraumatic Stress Disorder in Military and Veteran Populations: Initial Assessment.* Washington, DC: National Academies Press. https://www.nationalacademies.org/read/18724/chapter/1#v

Marshall, R. D., Beebe, K. L., Oldham, M., & Zaninelli, R. (2001). Efficacy and safety of paroxetine treatment for chronic PTSD: A fixed-dose, placebo-controlled study. *American Journal of Psychiatry, 158*(12), 1982–1988. DOI: 10.1176/appi.ajp.158.12.1982

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders, 120* (1–3), 188–192. DOI: 10.1016/j.jad.2009.04.015

Rubin, A., Weiss, E. L., & Coll, J. E. (2013). *Handbook of Military Social Work.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Sloan, D. M., Marx, B. P., Lee, D. J., Resick, P. A., & the STRONG STAR Consortium. (2021). Comparison of prolonged exposure vs cognitive processing therapy for treatment of posttraumatic stress disorder among US veterans: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open, 4*(10), e2136921. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.36921

Tedla, A., Asnakew, S., Legas, G., Munie, B. M., Tareke, M., & Beka, M. (2024). Post-traumatic stress disorder among military personnel admitted at the Northwest Command Level Three Military Hospital, Bahir Dar, Ethiopia, 2022: An institution-based cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 15, Article 1410630.* DOI: 10.3389/fpsyt.2024.1410630

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 2, aprilie - iunie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

U.S. Department of Veterans Affairs. (n.d.). How common is PTSD in veterans? https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common_veterans.asp