Бойова психічна травма – патологічний стан центральної нервової системи, що виникає внаслідок впливу чинників бойового стресу та зумовлює регулювання поведінки особи, що постраждала, через патофізіологічні механізми.

Бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної (бойової) обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких сомато-вегетативних дисфункцій.

Екстремальні (бойові) умови – умови службово-бойової діяльності особового складу, що знижують психологічну безпеку та загрожують життю і здоров’ю людей, здійснюють вплив стресфакторів (безпосередня загроза для життя, поранення, застосування зброї на ураження, присутність при загибелі людей, робота із залишками тіл, перебування в заручниках чи полоні, фізичне, психологічне та сексуальне насильство), унаслідок чого підвищується тривожність, емоційна напруженість, створюється психотравмуючий вплив на психіку людини.

Посилена психологічна увага – система комплексних заходів психологічного характеру, що здійснюються з визначеною групою осіб, які потребують першочергової психологічної допомоги у зв’язку з особливостями впливу на них стресогенних факторів службової і позаслужбової діяльності та навчальновиховного процесу, з метою своєчасної профілактики та попередження надзвичайних подій серед особового складу, підвищення рівня його адаптаційних можливостей до умов службово-бойової діяльності та забезпечення психологічного благополуччя, збереження психологічного і фізичного здоров’я, запобігання службовому та побутовому травматизму.

Посттравматичний стресовий розлад – відповідна реакція на надмірні емоційні подразники, на фактичну стресову ситуацію, що відбулася і виходить за межі звичайного людського досвіду. Посттравматичний стресовий розлад виникає як відстрочена або затяжна реакція на кризову подію чи ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру та може спровокувати виникнення дистресу в будь-якої людини.

Психологічна допомога – вид допомоги, що надається людині чи групі людей для відновлення необхідної якості психологічних станів, покращення функціонування психічних процесів, поведінки, спілкування та їх реалізації в груповій діяльності.

Психологічна корекція – цілеспрямований психологічний вплив на військовослужбовця для приведення його психічного стану до норми після виявлення в нього будь-яких психологічних відхилень (неклінічних порушень) та відновлення його здатності до виконання службових обов’язків.

Психологічна підтримка – система соціальнопсихологічних, психолого-педагогічних засобів, способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, спрямування зусиль особи на реалізацію власної професійної діяльності.

Кризове консультування – консультування, що застосовується у разі необхідності надання отримувачам соціальної послуги, які перебувають у стані кризи, термінової допомоги, спрямованої на емоційну підтримку й увагу до їхніх переживань, усвідомлення впливу кризової ситуації, розширення свідомості та 14 підвищення психологічної компетентності, зміну ставлення до проблеми (від “глухого кута” до “вибору рішення”), підвищення стресової та кризової толерантності, відповідальності отримувача, засвоєння нових моделей поведінки.

Психологічний супровід виконання службово-бойових завдань – комплекс заходів з підтримання оптимального стану психологічного здоров’я військовослужбовців під час виконання ними службово-бойових завдань шляхом формування їх психологічної стійкості до впливу стресових чинників, психологічної готовності до виконання завдань за призначенням та запобігання виникненню негативних психічних станів.

Психопрофілактика – комплекс організаційних, службових, правових, просвітницьких, соціально-економічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на попередження виникнення та розвитку психічних розладів, негативних психічних станів за допомогою створення сприятливих психологічних умов для навчання, виконання службово-бойових завдань, попередження психологічного виснаження, зниження рівня психологічної безпеки особистості, професійного вигорання та деформації особового складу, надання психологічної підтримки військовослужбовцям, особливо в період їх адаптації до військової служби, та тим, хто віднесений до групи посиленої психологічної уваги, з метою забезпечення їх високої працездатності та ефективності службовобойової діяльності.

Психотравматична ситуація – екстремальна критична подія, яка має значний негативний вплив (екстремальний психогенний вплив) на особистість та за своїми наслідками вимагає надання психологічної допомоги та здійснення реабілітації.

Психологічне відновлення військовослужбовців – це комплекс заходів, що надається військовослужбовцям в період прибуття до пункту постійної дислокації військової частини після виконання завдань за призначенням із району бойових дій та перед відбуттям їх у відпустку.

Кризовий стан − психічний стан людини, яка раптово зазнала суб’єктивно значимої травми (внаслідок непередбачуваної зміни життєвого ладу, внутрішньоособистої картини світу), або яка знаходиться під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації .

Кризовий стан не входить до категорії хворобливих порушень і розглядається як нормальна реакція людини на аномальні події.

Кризове реагування − реакція на яку-небудь кризову подію, яка відображає суб’єктивну значимість цієї події для індивіда, у вигляді тривоги, страху, фрустрації.

Характеристика соматичних проявів кризи. Людина може відчувати фізичні проблеми: нудота і блювота, мимовільне випорожнення кишківника і сечовипускання, сухість у роті, потовиділення, тремтіння, серцебиття, утруднене дихання, запаморочення, позиви до сечовипускання, безсоння і нервова збудливість. Ці проблеми можуть розвиватися досить стрімко, можливо навіть під час події, але, як правило, безпосередньо після неї. Вказані симптоми також можуть проявитися через певний проміжок часу, часто у вигляді нападів, спричинених певним нагадуванням про катастрофу, яке призводить до повторного переживання події.

Характеристика психологічних реакцій при кризах. У постраждалого, як правило, виникають афективні (неспокій, плач, гнів, сміх, передчуття, відчуття хаосу) і когнітивні реакції (змінюється сприйняття часу – час зупиняється; з̕ являється відчуття нереальності – “це відбувається не зі мною”, “вихід зі свого тіла”, “як у кіно”, “наче робот”; з̕являється надмірна увага до деталей – суперпам̕ять; звужується свідомість і погіршується пам̕ять). Людина може переживати емоційне зніяковіння і страх від розумового божевілля і втрати контролю. Типовими є труднощі з концентрацією уваги і втратою пам̕яті, виникнення нічних кошмарів.

Характеристика соціальних і поведінкових реакцій при кризах. Поведінкові реакції: метушливість, гіперактивність, дратівливість, нервозність, втрата ініціативи, апатія. Багато людей стають неспокійними, гіперактивними, дратівливими, відчувають душевну порожнечу і відсутність ентузіазму. Внутрішній хаос часто виявляється у фізичному неспокої. Деякі впадають в повну апатію. Паніка та агресія можуть розвинутися безпосередньо після події. У посттравматичний період більшість постраждалих відчувають нервозність і підвищену чутливість до несподіваних звуків, світла або різких рухів. Вони завжди напружені і відчувають, що “зараз це знову станеться”. Виникає потреба бути поряд з тими, кого вони люблять або навпаки, бути на самоті.

Травматичний стрес - особлива форма загальної стресової реакції, при якій стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист. Прийнято вважати, що травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду, наприклад, загрозу життю, смерть чи поранення іншої людини, участь у бойових діях, насильство, стихійні лиха та катастрофи і т.ін. Спектр явищ, що викликають травматичні стресові порушення, досить широкий і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному здоров̕ю або образу “Я”

Психотравму (синонімічно вживаються ще такі терміни: емоційний травматичний стрес, емоційна травма, психологічна травма, психічна травма) описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади. На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага (чим пояснюються такі стани, як знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо); змінюється робота мозку: блокується міжпівкульна синаптична передача, інакше функціонують нейрони кори головного мозку, внаслідок чого страждають, насамперед, ті його зони, які пов’язані з контролем над агресивністю та циклом сну