



英雄的心也需要被照顧—替代性創傷的心理保護



在清明連假首日，台鐵太魯閣 408 車次列車行經清水隧道撞擊邊坡墜落工程出軌事故，造成台灣近七十年來傷亡最慘重的鐵道事故。新聞不停播送現場搶救畫面，令人震驚與傷慟。其中一幕訪問救難人員，他為了搶救傷者而需跨過暫置在車廂走道的旅客遺體，當下他向亡者承諾回頭一定帶他離開，然後繼續使勁

背起傷患向前走出。還有大體修護師邊流淚為六歲小女孩修復大體…

事件後的日子裡，受傷旅客和罹難者家屬可能會出現度不一的創傷壓力反應。受過訓練的警消、救難人員與奉命救險的士官兵們，本於使命與職責必須赴險救傷，他們更是長時間處在可能危害身心的意外現場，在救災現場他們必須挺直腰桿和死神搶時間。當搶救工作告一段落，躺下來休息時。腎上腺素消退，先前壓抑的情緒如同海嘯反撲，傷者的痛苦哀嚎、罹難者大體景象，甚至現場氣味會縈繞在他們大腦中。有些救難人員在事後幾天開始感覺身體極度疲倦，吃不下、睡不好、注意力不集中、力不從心。有時候這些感覺不會消失，甚至強烈影響正常的生活，進而出現情緒低落，自我懷疑、產生離職異動的想法，這很可能就是替代性創傷，因為他們陷入受害者情緒與困境，產生替代性心理創傷。

誰也不願意經歷或目睹這種創傷，但是天有不測風雲。一旦發生重大創傷事件，老人、小孩或原本就有身心障礙或創傷經驗的人，自身或周遭的人一定要特別關注身心徵狀。除此之外，那些不顧危險、沒有休息的救難人員更是心理創傷的高危險族群。在英勇的身軀裏，他們的身心都可能留下或大或小的創傷印記。這些印記需要時間平撫與沈澱。在這段期間，你我可以陪伴他們走過：

- 一、**建立聯繫，傾吐交談**：主動與他們聯繫，發送關心簡訊，協助他們說出訴說出心中想法、感受，逐步紓解壓抑的心理壓力。
- 二、**允許他們表達負向情緒**：遇到創傷事件時，憤怒、哀傷、怨恨或是挫敗都是人之常情，你不需急著表達你能理解也全然了解他的感受，或以冗長的文字或對話試圖安慰或改變他的情緒，此時安靜的陪伴與傾聽就是最好的安慰。
- 三、**協助恢復每日的例行生活和活動**：受創或驚嚇後，能協助他們有意識或覺察身心及生活面向失序的情形，透過例行生活與工作可以讓人找回熟悉性與控制感，讓他們



可以逐步回復正軌，讓時間療癒身心。

- 四、**營造放鬆及愉悅氛圍**：陪他們做些運動、放鬆、增加愉快感、成就感的活動，也關注在酒精、煙與藥物使用情況，若持續有異常情形，需要就醫尋求協助。
- 五、**注意創傷後壓力反應**：事故後幾天，出現哀慟、悲傷、忿恨、哭泣、恐懼災難會再發生，不斷想起災難情景等都是合理的創傷壓力反應，若能盡早有上述四項的協助，可以讓情緒及壓力紓解。如果一個月後這些情況未改善，就需要專業協助，請儘快與身心科醫生或臨床心理師會談，才能有效改善創傷反應。
- 六、**信仰或心靈導師的協助**：有些人遇上創傷或重大事件，往往可以透過自己的宗教信仰或心靈導師，尋得身心的安頓。

在公私機構任職的各位，平時就要儲備有資源自助或助人，以便真遇上事件或狀況時，才可能找到可傾聽的對象或身心安頓的專業協助管道或專家。

救災人員的心理關懷資源請點入右方聯結：[給第一線救災人員的心理暖暖包](#)

創予 EAP 陳基榮臨床心理師

