

臺南震災心理支持課程 救難英雄生命的重量

◎文 / 成功大學醫學院附設醫院精神部 張維紘醫師



天有不測風雲，但風雲之際總造成人生的悲離傷痛。在地牛翻身後，一幕幕傷亡，離別，令人不忍，但也看到了台灣人團結救災的感動。一個個受傷災民救出，受到最好的照顧，身心靈都有專人協助，令我們不禁思考：被救者如此，救人者如何？

幕後的英雄不應孤獨，更不應被忽略。國外重大災害的產生，除了災民的身心重建，專業急救人員的心理調適也十分重要。尤其是第一線救災的急救人員，直接暴露在高壓環境（現場災區，家屬聲聲哭喊，媒體的追逐等），更面對著可能下一瞬間發現遺體的張力下，沉重的心理可想而知。據研究指出，不僅是災民可能有災後的心理疾患，救災弟兄也有相當

機率產生所謂的「創傷後壓力症（Post-traumatic Stress Disorder, PTSD）」。

此疾患可能會在重大生死事件發生後的一個月後，產生惡夢、性格大變、情感解離、麻木感、失眠、逃避會引發創傷回憶的事物、易怒、過度警覺、失憶和易受驚嚇等症狀。有時甚至會合併其他如憂鬱症的症狀，對生活各面向功能影響甚大。但長久以來，國內的救災人員的災後心理狀態並無完整的追蹤及照護。到底是英雄本堅強，還是我們愧對了英雄？

我們這一次不再忘記他們。在急診部林志豪醫師的協調主持下，與精神部及職業醫學部共同舉辦了數場講座，目的是讓救災人員了解自己目前的心理狀況，也希望藉由這樣的講座，可以協助真正有心



理困擾的弟兄進一步接受幫助。從發想到真正行動，短短數日，由心理師，醫師組成的衛教大隊，分別前往台南不同地區進行衛教。而對象正是此次救災的消防局弟兄，共八個大隊約 800 人左右。

這次參與課程的講師包含成大醫院精神部葉春吟心理師，楊延光醫師，張維紘醫師，柯予舜醫師，呂宗樺醫師，李怡慧醫師，紀美宏醫師，王姿云醫師，陳高欽醫師，謝依婷醫師；及成大醫院急診部災難醫學科主任林志豪醫師。經過十場的演講衛教後，發現在堅強的外表下，救難弟兄在高張力的救援後，仍然有許多無法消化的情緒醞釀，影響著他們的社會互動，工作表現，甚至是生理的反應。有弟兄甚至表示救災後會輾轉難眠，腦海裡不斷回憶著災難現場。自責，無力是願意表達的許多弟兄共通的感受。

也因此，我們將協助有困擾的救難弟兄，透過不同方式進行後續的追蹤及治

療。不管是團體治療，甚至是需要至醫院進行藥物及個別治療，將會逐步完成。如何克服就醫的障礙，在陌生人面前敞開心胸討論自己的脆弱，將是接下來要克服的難關。即使努力的協助弟兄，過去研究發現部分個案仍有持續的創傷症候群症狀。這是生命不可承受之重，醫療也無法企及的極限。但在那之前，盡人之為，分毫之變都是喜悅。

隨著時間慢慢推移，新聞熱度的消散，地震後的議題不再是大眾唯一關心的焦點。當震驚回歸平靜，傷痛逐漸撫平，救災的工作卻並未因此停歇。救難專業人員的壓力，只會隨時間及事件逐漸累積，卻沒有出口，沒有方法解除。透過這一次的傷痛，讓我們看到台灣的團結，也逐漸明瞭，在英雄堅實的背後，也需要他人溫柔的支持及協助。如此，才能讓救難專業人員保持更佳的身心狀態，為需要幫助的人繼續奮戰。