

救難英雄的重大創傷後症候群

知心連冀診所 臨床心理師林姿吟

意外總是來得突然，在生死交關的重要時刻，驚嚇、茫然、不知所措是人們當下自然的反應；為了受傷的自己、旁人的生命維持，體內自然會分泌大量的正腎上腺素，以應付當前緊急的需要。因此，災難現場總會出現一些徒手搬開重物、不顧一切脫困、暫時忽略身體負傷卻極力救人的救難人員。

救難人員被賦予在災難發生時，以最迅速、有效的方法突破障礙，把握黃金救援時間，努力搶回每一條徘徊在生死關頭的寶貴生命，因此，平時就需要接受各種模擬訓練以備不時之需。只是每回的災難現場都是獨一無二的場景、搜救樣貌、突發狀況。救難人員卻還是得先收起五味雜陳的情緒，集中精神及體力救出生還者，順利完成託付的任務。

救援人員在災難現場中，畢竟也是一個出生入死的血肉之軀，肩負民眾的殷殷期待，救災時仍可能遭遇的危險及體力透支的疲憊，雖然在選擇這個身份的當下早就置之度外，若任務完成時受到肯定，對於救災時的身心疲憊疲累或許稍能得到寬慰，但若莫名地受到指責或質疑時，搏命救人的一顆心肯定是備受打擊的。

因此，不管是發生大地震、空難、天然氣管線爆炸、重大交通意外或嚴重的公安事故，相信第一時間接到指示的救難人員，無論在休息或度假中，都會重返崗位重整裝備並趕赴現場。在救災的任務即將告一段落，而關注的焦點都集中在倖存者及罹難者家屬時，我們也應該關心這些曾經從四面八方奔赴現場救援的醫護人員、軍警、消防及救難者，同樣經歷災難的現場，目睹殘駭、聽聞慘叫及聞著五味雜陳的空氣，伴隨破壞機具刺耳的吱吱作響，這些記憶是無法隨著轉身離去就忘記的。可能伴隨著夢境或某個熟悉的場景，再度誘發這些曾處於這種駭人情境的高張狀態。

救難人員同樣會經歷災難現場重現、再度受到驚嚇、無力感或無助感，甚至於出現重大創傷後症候群，只是限於助人的角色，常常會忽略或隱藏這樣的徵兆。請大家在關心名單上的傷亡者及家屬之外，不要遺漏了這一群可能躲在暗處療傷的無名英雄。

重大創傷後症候群可能出現在意外災害後的一個月或甚至半年後才出現，主要的症狀有「過度警覺」、「逃避麻木」及「再度體驗創傷」等三大類。他們可能無法好好入睡、做惡夢、脾氣變差、注意力不集中或是容易受到驚嚇。有的人則會刻意避開相關的人、事、物，或甚至把其中的片斷從記憶中失落了，對未來也感到灰心失意。

這些症狀出現時常會影響工作及生活品質，需要透過專業醫療從藥物及心理治療來協助改善，特別是從事救護的助人工作者更需要照顧好自己的身心狀況，並常常與同伴相互照應，鼓勵即時求助醫療專業，這將有助於維護個人建康及工作安全。