【心理師觀點】如何紓解太魯閣號事故後的壓力？2021-04-03

柯慧貞／亞洲大學心理系講座教授、臨床心理師

在清明連假首日，台鐵太魯閣號行經花蓮縣大清水隧道出軌，據媒體報導，目前至少確認死亡人數為50名，另有178人受傷；真是令人感到不捨和傷慟。身為心理學者兼臨床心理師，特為文介紹災難心理反應，盼大家一起了解歷經太魯閣號事故後的心理反應，以及如何協助或自助紓解災難心理壓力。

對於大多數歷經事故的乘客及家屬（也可能包括第一線的警察、消防員或救難人員），事故發生時和之後的幾天，可能會出現許多錯綜複雜的感受，包括：震驚難以相信災難會發生，不理解何以遇到這災難，憤怒何以災難會發生，自責自己做錯什麼使自己或親友遇到災難，悲傷、哭泣、害怕恐懼災難會再發生，不斷想起災難情景。

大多數歷經災難後的人都有這些（或部分）感受，這是正常的心理反應。對於大多數歷經事故的乘客及家屬，隨著時間的流逝，這些感受也會逐漸消失。

然而，有時候這些感覺不會消失，甚至變得更加強烈，以至於影響正常的生活；這可能是創傷後壓力反應的徵兆。

出現創傷後壓力反應，可能會有以下困擾：持續很焦慮，很害怕再搭車、開車或騎車；災難情景不斷浮現或常夢見創傷事件或其他恐怖事件；易被驚嚇或激怒、不易專心、失眠；不想與人接觸、不想參加活動；逃避與災難事件有關的活動、地點、想法、感受；想到傷害自己。

歷經災難事故後，可以採取一些措施來紓解心理壓力：

一、盡量找朋友、親戚、心理師傾吐交談，或打心理支持專線，如衛福部安心專線1925；反覆地、仔細地敘述經歷事故經驗或場景細節；盡量說出您在事故發生時及其後幾天的想法、感受和行為。

所以，若您的親友經歷這次事故或參與救難，請盡量扮演不評論的傾聽者，引導和協助說出經歷過程的各種想法、感受，讓他一次又一次地訴說並面對細節，可逐步紓解心理壓力，也可以避免因害怕而逃避、潛抑這段經驗，因而發展成創傷後壓力症候群。

二、盡量做些運動、放鬆、増加愉快感、成就感的活動。

三、嘗試恢復每日的例行生活和活動、即使剛開始感到不舒服或害怕。

四、如果出現創傷後壓力反應，就需要專業協助，請找專業醫生、臨床心理師或諮商心理師會談，及早改善創傷反應。

柯慧貞講座教授表示，大多數歷經事故的乘客及家屬，事故發生時和之後的幾天，可能會出現許多錯綜複雜的感受。示意圖。資料照片。（黃瑞娟攝）圖片來源 : 蘋果新聞網 (https://tw.appledaily.com/forum/20210403/ZOO26LKXDVE43GOOGS2GN6FF4Q/)