**太魯閣號傷者及救助志工 恐罹創傷後壓力症候群**

**【記者鍾佩芳／台北報導】--台灣新生報**

2021年4月6日 週二 下午10:12·3 分鐘 (閱讀時間)

台鐵太魯閣號於清明連假第一天（4/2）上午撞上滑落於軌道上的工程車釀成出軌意外，造成50死、逾200人輕重傷的重大事故，第一時間除了各家醫院的醫療單位，立即出動並全力協助花蓮清水隧道事故現場救援外，更有來自全國的軍警義消與民間搜救團體進入台鐵出軌現場，搶救任何一位可能的生還者。衛生福利部八里療養院職能治療科主任張自強表示，經歷這場車禍的傷者與前往支援的這群志工可能會有創傷後相關壓力症候群，所以災後心理健康支持很重要，透過心理健康重建團隊包括：醫師、職能治療師、心理師、社工師和護理師等的專業提供，可以讓經歷事故的輕重傷者及不幸傷亡的家屬們獲得最大的心理支持。

台鐵出軌發生至今已經將近一週了，越來越多第一線的工作人員無論是直接或間接的投入現場救災或是醫療復健工作，或多或少會感到身心疲憊(日以繼夜的搜救與協助)、罪惡感(為何沒有及時把他們救出)、心情憂鬱(每天看到悲傷的景象)、無助(明明救出但無法救活)、情緒不穩(壓力與疲憊造成)等，而且緊急救護、現場搜救或傷亡民眾的家屬崩潰等殘酷的景象會不由自主的出現在腦海中，導致心理健康失調等現象。

為使第一線救難或醫療急救照顧者，或是未來長期協助傷者的家屬或志工照顧者能夠降低照顧上的壓力，張自強主任提出應該重視Carethe Carer，亦即關心照顧者，透過關心與協助這些照顧者，讓他們面對救災、急救與照顧傷者壓力之餘，能自我調適或是透過團體的協助，避免把災難和工作壓力影響個人生活中，可以健康並持續扮演好照顧者角色。

張自強表示，現階段的Carethe Carer，包括「該休息時就要休息，才能有良好的體力支持工作」、「感到壓力時立刻找人說，獲得傾聽與支持，就能降低壓力」、「學習壓力放鬆技巧，如：逛街或看電影、聽音樂」與「團體事件分享與紓壓」等，同時指出，職能治療師在這次事件中，除了是精神醫療團隊之重要成員之一，亦在生理疾病之復健上扮演重要之角色，因此能就職能治療過去在進行災後重建的經驗，應用在台鐵出軌重大災難發生後之身心重健上，更可以協助執行Carethe Carer計畫，透過有經驗的治療師擔任團體帶領者，運用團體動力學的技巧，將照顧者形成小團體，在團體中討論事件經過、分享個人的心得，並鼓勵討論壓力事件及處理方式…等，最後總結並給予正向及健康的處理模式，以協助照顧者能夠持續且健康的回歸正常的生活。

台鐵出軌事件發生至今，救災與醫護人員工作量劇增，不但身心俱疲同時還要面對死傷者家屬與外界的各種壓力，張自強呼籲，救災人員與醫護人員的壓力一定要釋放，未來還有漫長的路，外界也應給予支持及關懷，讓身心重建順利，早日重回正常生活。