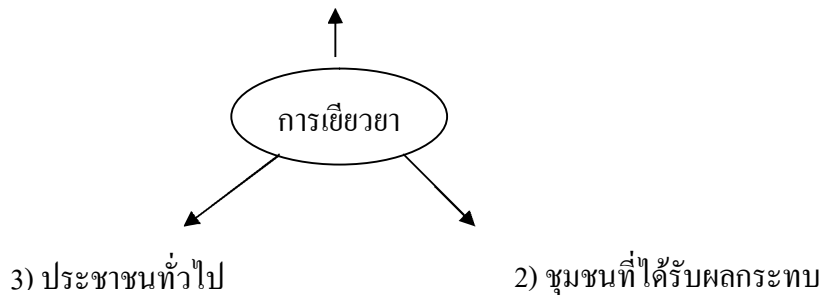


## หลักคิดทางด้านสุขภาพจิตต่อวิกฤติการณ์เมืองไทย

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

ตลอดกว่า 2 เดือนที่ผ่านมาผมได้รับการร้องขอจากสื่อมวลชน ในการให้ข้อคิดเห็นทางวิชาการในการเยียวยาประชาชนกลุ่มต่างๆที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤติทางการเมืองจึงขอโอกาสสรุปประเด็นเหล่านี้เพื่อนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันด้วย โดยขอแบ่งเป็น 3 มิติ ดังนี้

1) ผู้ได้รับบาดเจ็บ / ผู้สูญเสีย/ผู้อยู่ในเหตุการณ์



จากกรอบแนวคิดนี้จะเห็นได้ว่ากรณีที่ 1 เป็นการจัดการรายบุคคลเป็นหลัก ขณะที่กรณีที่ 2 เน้นการจัดการในระดับชุมชนเป็นหลัก ซึ่งย่อมครอบคลุมบุคคลและครอบครัวในชุมชนด้วย ส่วนกรณีที่ 3 เน้นการจัดการระดับชุมชนและสังคมเป็นหลัก ซึ่งครอบคลุมบุคคลและครอบครัวเช่นกัน

### 1) การเยียวยาผู้ได้รับบาดเจ็บและญาติผู้เสียชีวิต

วิกฤติครั้งนี้ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตรวมกันถึง 85 คน ผู้บาดเจ็บรวม 2,000 คน โดยมีทั้งเป็นผู้ชุมนุม ผู้สูญเสีย ผู้บริสุทธ์ที่โดนลูกหลงและเจ้าหน้าที่รัฐ เป็นข้อดีของสังคมไทยที่มติดังกล่าวให้เยียวยาทุกฝ่ายทั้งด้านกายภาพ(ค่าชดเชย)ซึ่งกระทรวงพม.รับผิดชอบและทางด้านจิตใจ ซึ่งมีกรมสุขภาพจิตเป็นหลักและต้องทำงานร่วมกับจิตแพทย์และสหวิชาชีพทั่วประเทศ

ในระยะแรก ใช้หลักของการช่วยปฐมพยาบาลทางจิตใจ(PFD: Psychological First AID) ที่ครอบคลุมการช่วยเหลือทั้ง 4 ประการ EASE ซึ่งหลักการเหล่านี้สามารถใช้ได้กับผู้ที่ประสบเหตุการณ์ความรุนแรง แม้ตนเองจะไม่บาดเจ็บทางกายก็ตาม

1. Engagement : การเข้าถึงด้วยการสร้างสัมพันธภาพ
2. Assessment : การประเมินที่ครอบคลุม กาย จิตสังคม โดยทางด้านจิตใจจะครอบคลุมทั้ง PTSD, Adjustment Disorder , Anxiety Disorder : Depressive Disorder
3. Skills : การมีทักษะในการลดวิกฤติทางอารมณ์โดยเรียกสติ (เช่น สัมผัส บอกภาวะปัจจุบัน) ลดความเจ็บปวด (โดยactive listening) และเสริมสร้าง Coping Skills
4. Education : การให้สุขภาพจิตศึกษาเพื่อให้กลับมาดำรงชีวิตตามปกติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความช่วยเหลือต่างๆ เช่น ค่าชดเชย การงานอาชีพ เป็นต้น

รายละเอียดสามารถดูได้จากหนังสือ “หลักสูตรการปฐมพยาบาลทางจิตใจตามหลักการ EASE” ของกรมสุขภาพจิตซึ่งเป็นหลักสูตรปรับปรุงขึ้นจากของเดิมที่ใช้วิธีการ PCD (Protect Connect Direct) ซึ่งอยู่บนพื้นฐานทฤษฎีเดียวกัน

**ในระยะยาว** ข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่ายิ่งให้ PFD เร็วเท่าไรก็จะช่วยลดปัญหาทางจิตใจได้มากขึ้นเท่านั้น สำหรับผู้ที่ได้รับการคัดกรองจาก PFD แล้วพบว่ามีปัญหาที่ต้องติดตามดูแลต่อเนื่องอีก 6 เดือน-1ปี การเยียวยา这不仅นอกจากจะช่วยบุคคลและครอบครัวแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสมานฉันท์กลับคืนสู่สังคมด้วยเพราะมีผลทำให้ลดความโกรธแค้นที่มีต่อกัน และปรับตัวเข้าสู่สังคมได้ดีขึ้น

## 2) การเยียวยาชุมชนที่ได้รับผลกระทบ

ในท่ามกลางความรุนแรงของสถานการณ์จะมีชุมชนจำนวนหนึ่งที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีการปะทะกันหรือพื้นที่ที่มีเหตุจลาจล ประชาชนในชุมชนเหล่านี้จะได้รับบาดเจ็บทางใจจากเหตุการณ์ เช่น การบาดเจ็บ เห็นผู้อื่นถูกทำร้าย บ้านเรือนหรือทรัพย์สินเสียหาย เผชิญกับภาวะเพลิงไหม้ ขาดแคลนน้ำ ขาดอาหาร เป็นต้น ภาวะเช่นนี้จัดว่าเป็นภัยพิบัติที่เกิดจากมนุษย์ (man made disaster) ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนในชุมชน ทั้งระยะสั้น กลางและยาว การเยียวยาประชาชนและชุมชน ใช้หลักการจัดการภาวะบาดเจ็บทางใจหมู่ที่มีองค์ประกอบ 5 ประการ SCECH (Save, Calm, Empowerment, Connectedness, Hope) โดยทั้ง 5 ข้อจะต้องดำเนินการสัมพันธ์กัน

1) Save ให้ประชาชนของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง หรือจลาจลเข้าสู่สถานที่ที่ปลอดภัย ให้ข้อมูลข่าวสารที่เชื่อมโยงให้ประชาชนเข้าถึงความปลอดภัย โดยเป็นข่าวสารที่เป็นจริง ไม่ใช่แค่การโฆษณาชวนเชื่อ

2) Calm ทำความเข้าใจกับประชาชนว่าเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่รุนแรง คนเราก็จะมีความรู้สึก เช่น กลัว กังวล โกรธ สับสน อารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นเสมอเป็นเรื่องปกติ แต่ก็ต้องตั้งสติ ทำใจให้สงบ โดยวิธีง่ายๆ เช่น หายใจเข้าออกลึกๆ สวดมนต์ อธิฐานนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพ รวมทั้งการปลอบใจซึ่งกันและกัน ควบคู่ไปกับการให้ข้อมูลข่าวสารตามความเป็นจริง ถึงความพยายามของฝ่ายต่างๆ ในการเข้าไปช่วยเหลือ และระมัดระวังข่าวลือที่เข้ามาสร้างความตระหนกตกใจโดยไม่มีรากฐานความเป็นจริง

3) Empowerment การสร้างพลังในชุมชนด้วยการเสริมความเข้มแข็งทั้งทางในชุมชน เพื่อดูแลความปลอดภัย สื่อสารกับคนในชุมชน และ กับภายนอกในการนำความช่วยเหลือและข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง จุดสำคัญอยู่ที่การจัดตั้งภายในชุมชนที่มีอยู่ให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เช่น กรรมการชุมชน อาสาสมัครในชุมชน รวมทั้งในระยะต่อไปที่จะต้องมีการระดมทรัพยากรและความช่วยเหลือในการฟื้นฟูชุมชน ทั้งด้านบ้านเรือน อาชีพ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

4) Connectedness การสร้างความผูกพัน เชื่อมโยงกันในชุมชนจะช่วยให้ประชาชนเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น จากภัยพิบัติได้ดีขึ้น โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เช่น การประชุมหารือ กิจกรรมของวัดและศาสนสถาน การจัดการอาสาสมัครมาช่วยเหลือครอบครัวที่มีความยากลำบาก เช่น มีเด็กเล็ก คนป่วย ผู้พิการ ผู้สูงอายุ และหากมีการอพยพออกนอกชุมชนก็ควรรักษาความเป็นชุมชนเดียวกัน และกิจกรรมที่สร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน

5) Hope โดยเน้นการมองไปข้างหน้าที่จะทำให้ชีวิตกลับคืนสู่ภาวะปกติ โดยการให้ความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องด้วยการมีจิตปกติ เช่น การซ่อมบ้าน การฟื้นฟูอาชีพ เป็นต้น โดยต้องทำอย่างรวดเร็ว และในห้วงค์กรในชุมชนเข้ามีส่วนร่วมให้มากที่สุด

มาตรการดังกล่าวสามารถใช้ได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

### 3) การเยียวยาประชาชนทั่วไป

วิกฤติครั้งนี้ส่งผลให้ประชาชนทั่วไปที่รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ติดตามความเป็นไปของเหตุการณ์ โดยที่มีมุมมองที่แตกต่างกัน มีทั้งสนับสนุนฝ่ายผู้ชุมนุม หรือฝ่ายรัฐ หรือที่เป็นกลางๆ ยิ่งสถานการณ์ทวีความตึงเครียดจนเกิดความรุนแรงขึ้นหลายครั้ง ก็ทำให้ประชาชนที่มีภูมิลำเนาต่างกัน เกิดความรู้สึกทางการเมืองที่รุนแรงขึ้น ตั้งแต่จากการสำรวจทุกสัปดาห์ของกรมสุขภาพจิตตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคมเป็นต้นมา พบว่าประชาชนมีอาการทางการเมืองอยู่ในระดับสูงอย่างต่อเนื่องในระหว่าง 20-30 % ของกลุ่มตัวอย่าง และในบางระยะและในบางภาค เช่น ภาคอีสาน และกรุงเทพฯ ปรากฏว่าบางครั้งอาการทางการเมืองในระดับสูงเกิน 35 % ซึ่งนับว่าเป็นภาวะสุขภาพจิตที่น่าเป็นห่วง เพราะอาการทางการเมืองที่รุนแรงนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพบุคคลทำให้เกิดอาการ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เมื่อยล้า จิตใจว้าวุ่น ท้อแท้ รวมทั้งส่งผลต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดการกระทบกระทั่ง โต้แย้ง หรือทะเลาะวิวาท และที่น่าเป็นห่วงผลกระทบทางสังคม เพราะผู้ที่มีอาการทางการเมืองสูง ที่มีความคิดเห็นต่างกันเมื่อเผชิญหน้ากันก็มีโอกาสเกิดความรุนแรงได้ง่าย

ในการเยียวยาประชาชนทั่วไป ใช้หลักการดูแลจิตใจโดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับบุคคล ครอบครัว (รวมเด็กและเยาวชน) ชุมชนและสังคม โดยในระยะสั้นเน้นหนักที่ระดับบุคคลและครอบครัว ส่วนในระยะยาวเน้นที่ระดับชุมชนและสังคม

**ในระดับบุคคล** ควรมีหลักปฏิบัติที่สำคัญ คือ

1) **บริหารเวลาให้เหมาะสม** โดยแบ่งเวลาในการติดตามข่าวสารบ้านเมือง การดูแลครอบครัว การทำงาน และการพักผ่อน สำหรับการติดตามข่าวสารไม่ควรติดตามต่อเนื่องนานเกิน 2-3 ชม. หรือหากเครียดจากข้อมูลข่าวสารมากก็ควรติดตามจากคนใกล้ชิดแทน

2) **หลีกเลี่ยงการรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ** เช่น สื่อที่ให้ข้อมูลด้านเดียวหรือสื่อที่มีภาพและเสียงที่เร้าให้เกิดอารมณ์รุนแรง เพราะจะยิ่งทำให้มีอาการทางการเมืองและความเครียดสูง ควรรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่สะท้อนความคิดที่หลากหลาย และมุ่งเน้นการหาทางออก

3) **มีวิธีการลดความเครียด** ที่ได้ผลทุกวัน เช่น การออกกำลังกาย สวดมนต์ ทำสมาธิ หายใจคลายเครียด ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

4) **มีความหวัง** ด้วยการคิดบวก และทำบวก คิดบวก ก็คือ การมองเห็นด้านดีของเหตุการณ์ เช่น ยังรักษาระบบประชาธิปไตยไว้ได้ จำกัดการสูญเสียไม่ให้มากเกินไป ทำให้สังคมไทยมุ่งสู่การปฏิรูปสังคมให้เป็นธรรมและแก้ไขปัญหายั่งยืน ทำบวก ก็คือ หาทางทำอะไรก็ได้แม้เพียงเล็กน้อยเพื่อช่วยให้เหตุการณ์ดีขึ้น เช่น บริจาคโลหิตให้ผู้บาดเจ็บ ช่วยเหลือชุมชนที่เดือดร้อน สื่อสารข้อความทางบวกทั้งในสื่อหลักและสื่อทางเลือกหรือเป็นอาสาสมัครช่วยชุมชนในการจัดระเบียบ เฝ้าระวังความปลอดภัย สารเสวนาเพื่อสร้างสมานฉันท์ เป็นต้น

สำหรับในครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ที่มีอารมณ์ทางการเมืองในระดับปกติและปานกลาง จำเป็นต้องช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนในชุมชนหรือสถานที่ทำงานที่มีอารมณ์ทางการเมืองรุนแรง (สังเกตจากอารมณ์และการแสดงออก) ให้มีความสงบเพิ่มขึ้นด้วยข้อปฏิบัติ รับฟัง ชื่นชม ห่วงใย ให้คำแนะนำ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **รับฟัง** การลดอารมณ์รุนแรงทางการเมืองไม่อาจกระทำได้ด้วยการโต้แย้งด้วยเหตุผล เนื่องจากแต่ละคนที่มีอารมณ์ทางการเมืองรุนแรงจะยึดถือในความเชื่อของตนเอง ดังนั้น การโต้แย้ง จึงไม่ช่วยสร้างความสงบ ขณะเดียวกัน การหลีกเลี่ยงไม่พูดคุย ก็ไม่ได้ช่วยลดอารมณ์ลง ทางที่ดีที่สุด คือ การรับฟัง ด้วยความเข้าใจว่าเรามีความเครียด โดยเข้าใจว่าการรับฟังจะช่วยให้คนเราสงบลง

2. **ชื่นชม** การที่มีอารมณ์ทางการเมืองรุนแรง ล้วนเริ่มต้นจากรักในบ้านเมือง ความหวังดีต่อสังคม เพียงแต่ความขัดแย้งมาจากการให้ความสำคัญในประเด็นที่ต่างกัน ดังนั้น จึงควรแสดงความชื่นชมในประเด็นที่ดีของเขา ก็จะทำให้เกิดการยอมรับกัน และนำไปสู่ความไว้วางใจ และช่วยให้เขาอารมณ์เย็นลงได้

3. **ห่วงใย** คือ การแสดงความห่วงใยต่อสุขภาพและการแสดงออกของผู้ที่มีอารมณ์ทางการเมืองรุนแรง เพื่อช่วยให้เขากลับมามองตนเอง รวมทั้งเป็นห่วงตนเองและผลที่จะเกิดขึ้นกับคนใกล้ชิดด้วย

4. **การให้คำแนะนำ** เป็นสิ่งสำคัญที่สุด สำหรับผู้ที่มีอารมณ์ทางการเมืองรุนแรง แต่ควรมาลำดับท้ายสุด ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดการยอมรับจากการรับฟัง ชื่นชม และห่วงใยแล้ว

สำหรับครอบครัวที่มีเด็กและเยาวชน การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ปรากฏภาพและเสียงของอารมณ์รุนแรง จะมีผลต่อการเรียนรู้และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน จึงควรมีแนวทางที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย กล่าวคือ

1) **ในเด็กเล็กก่อนวัยเรียน** เด็กวัยนี้ไม่สามารถเข้าใจอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นได้ จึงให้เขาทำกิจกรรมตามวัย เช่น วาดรูป อ่านหนังสือ ในเวลาที่พ่อแม่ต้องการรับรู้ข้อมูลข่าวสารก็ควรหลีกเลี่ยงไปใช้อีกห้องหนึ่งต่างหาก

2) **ในเด็กวัยเรียน** เด็กกลุ่มนี้สามารถเข้าใจเรื่องอารมณ์รุนแรงได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นจึงสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารร่วมกับพ่อแม่ได้บ้าง แต่ไม่เท่ากับผู้ใหญ่ เช่น อนุญาตได้วันละ ½ - 1 ชม. ที่เหลือก็สนับสนุนให้ไปทำกิจกรรมอื่นๆ ระหว่างรับรู้ข้อมูลข่าวสารก็ควรอธิบายให้เด็กฟังว่า อารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะคนเราแม้จะขัดแย้งกันก็ไม่จำเป็นต้องใช้อารมณ์รุนแรง อาจเปรียบเทียบกับเวลาเด็กทะเลาะกันเอง

3) **ในเด็กวัยรุ่น** วัยรุ่นสามารถมีวิจารณญาณในการใช้เวลาและตีความข้อมูลข่าวสารด้วยตนเอง บทบาทพ่อแม่ก็คือรับฟังความคิดเห็นของเขา คิดเห็นด้วยก็เน้นการยอมรับความเห็นอีกฝ่าย และแก้ไขปัญหอย่างสันติ ถ้าเห็นต่างก็แสดงความใจกว้างว่าคนเรามีความคิด ความเชื่อที่ต่างกันได้ โดยต้องอยู่บนความหวังดีต่อบ้านเมือง ไม่จำเป็นต้องโกรธเกลียดกัน ซึ่งจะทำให้ผู้ใหญ่เป็นต้นแบบให้เยาวชน พัฒนาขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจประชาธิปไตยอย่างมีวุฒิภาวะ

### ในระดับชุมชน

ขณะที่ชุมชนต่างๆ มักมีปัญหอันสืบเนื่องมาจากวิกฤติครั้งนี้ เช่น บางชุมชนก็มีความคิดขัดแย้งกันระหว่างประชาชนภายในชุมชน บางชุมชนมีความเห็นส่วนใหญ่ไปในทางเดียวกันแต่ก็ไม่ไว้วางใจรัฐบาล ภาวะเช่นนี้จะต้องได้รับการแก้ไขโดยส่งเสริมให้ชุมชนมีการสานเสวนา เพื่อมองไปข้างหน้าโดยอาจใช้นวัตกรรมทางสังคม เช่น AIC ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้ชุมชนได้

1) มีเป้าหมายร่วมกัน เช่นค้นหาความต้องการร่วมที่ชุมชนอยากให้เกิดขึ้น ถ้ามองเป้าหมายร่วมกันออกก็จะลดความขัดแย้งที่เกิดจากการให้ความสำคัญกับประเด็นที่ต่างกันลงไปได้มาก เป้าหมายร่วมกันนี้สามารถเชื่อมโยงไปสู่ระดับจังหวัด และระดับชาติได้ ภายใต้แนวคิดการปรองดองแห่งชาติ

2) ค้นหาแนวทางในการทำให้ชุมชนกลับมาสมานฉันท์ ชุมชนสามารถร่วมกันคิดได้ว่าเพื่อให้ชุมชนบรรลุเป้าหมายร่วมกันควรทำอะไรบ้าง หลายสิ่งหลายอย่างอาจเป็นเรื่องทางเศรษฐกิจ หรือการฟื้นฟูวัฒนธรรม ซึ่งสร้างความผูกพันและเชื่อมโยงผู้คนในชุมชนเข้าด้วยกัน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาสังคมและสวัสดิการ ที่ชุมชนให้ความสำคัญ

3) สร้างความมั่นใจของชุมชน ในการแก้ปัญหาที่ตนเองสามารถแก้ไขได้เอง โดยอาศัยการจัดการของชุมชนร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

4) สร้างความไว้วางใจในการทำงานร่วมกันกับภาครัฐ ทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ เช่น เยียวยาผู้บาดเจ็บ ผู้สูญเสีย และผู้อยู่ในเหตุการณ์ที่อยู่ในชุมชนและในส่วนที่ต้องทำงานร่วมกับรัฐ เพื่อปรับปรุงชุมชนให้เป็นที่น่าเชื่อถือตามเป้าหมายร่วมกัน

การทำงานในระดับชุมชนนี้มีความสำคัญมากในระยะกลางและระยะยาว

**ในระดับสังคม** จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องลดอารมณ์ทางการเมืองที่รุนแรงในสังคมลงด้วยวิธีการต่างๆ

1) สื่อและผู้เกี่ยวข้องจะต้องลดการนำเสนอข่าวในส่วนที่สร้างความโกรธ ความเกลียดของคู่ขัดแย้งและเพิ่มการเสนอข่าวของฝ่ายต่างๆที่นอกเหนือจากคู่ขัดแย้ง แสดงความน่าเห็นใจของผู้ได้รับผลกระทบข่าวที่ทำให้เข้าใจคนแต่ละฝ่ายที่ขัดแย้งกันและเสนอข่าวที่มุ่งเน้นการหาทางออก

2) สื่อต้องส่งเสริมให้ทุกคนช่วยสังคมไทยผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปได้ ด้วยการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ต้องการให้แก้ไขความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง ไม่สร้างความโกรธ ความเกลียดชัง ลดการเผชิญหน้า ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น ร่วมกันทำบุญ และร่วมกันหาทางออกให้กับประเทศ

3) เครือข่ายสังคมใน Internet ควรลดความรุนแรงในการแสดงอารมณ์ และความคิดเห็น การแสดงออกในสื่อใหม่เหล่านี้มีแนวโน้มที่จะขาดการควบคุมตนเอง เนื่องจากไม่ต้องแสดงตน แต่จะส่งผลกระทบให้เกิดบรรยากาศของสังคมที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้น การสื่อสารในเครือข่าย Internet จึงควรเพิ่มความระมัดระวังในการออกความคิดเห็น ไม่ส่งต่อความคิดเห็นที่รุนแรงออกไป รวมทั้ง ช่วยกันคัดค้านการแสดงออกที่รุนแรง

**สรุป** เนื่องจากสถานการณ์ครั้งนี้ได้ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างไปทั่วประเทศการจัดการที่สำคัญจึงต้องแยกหลักการและมาตรการที่จำเพาะกับกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ซึ่งได้รับผลกระทบที่แตกต่างกัน คือ

1) กลุ่มที่ได้รับบาดเจ็บ ญาติผู้เสียชีวิต รวมทั้งผู้อยู่ในเหตุการณ์ ความรุนแรง ใช้หลักการปฐมพยาบาลทางจิตใจ มุ่งเน้นการดูแล บุคคล ทั้งระยะเฉียบพลัน และระยะยาว

2) ชุมชนที่ได้รับผลกระทบโดยตรง ใช้หลักการจัดการภาวะบาดแผลทางใจหมู มุ่งเน้นที่การจัดการในระดับชุมชนทั้งระยะสั้นและระยะยาว

3) ประชาชนทั่วไป ใช้หลักการดูแลจิตใจ โดยในระยะสั้นเน้นระดับบุคคล ครอบครัว (รวมเด็ก) ส่วนในระยะยาวเน้นที่ระดับชุมชนและสังคม

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจิตแพทย์จะสามารถเลือกนำไปใช้ตามเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการเยียวยาสังคมให้กลับมาปกติสุขสืบไป

\*\*\*\*\*