

# ແຫລ່ງຂໍ້ມູນຜູ້ເຫັນເຫດການ

ໃນດ້ານແຫລ່ງການກຽດຊັງທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ຕໍ່ກັບ AAPIs ໃນເຫດສຸກເສີນຊ່ວຍພະຍາດໂຄວິດ 19, ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະເຮັດ ຖ້າທ່ານເບິ່ງບາງສິ່ງທີ່ຜິດ. ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້, [Asian Americans Advancing Justice](#) ແລະ [Hollaback!](#) ກໍາລັງຈັດເຝິກອົບຮົມການຊ່ວຍເຫລືອຂອງຜູ້ເຫັນເຫດການ ຕະຫລອດເດືອນເມສາ ແລະ ພຶດສະພາ. ເພື່ອລົງທະບຽນການເຝິກອົບຮົມ, ເຂົ້າເບິ່ງໜ້າເວັບ [ການເຝິກອົບຮົມການຊ່ວຍເຫລືອຂອງຜູ້ເຫັນເຫດການແບບສະເໝືອນຈິງ](#).

Hollaback! ຍັງມີ [ແຫລ່ງຂໍ້ມູນການຊ່ວຍເຫລືອຂອງຜູ້ເຫັນເຫດການ](#), ສອນ “5 Ds of Bystander Intervention.”

**ການເຂົ້າຂັດຂວາງ** ແມ່ນວິທີການທີ່ລະອຽດອ່ອນ ແລະ ສ້າງສັນ ໃນການຂັດຂວາງ. ເປົ້າໝາຍໃນທີ່ນີ້ແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍເຫລືອ ໂດຍການຂັດຂວາງ. ແນວຄວາມຄິດແມ່ນ ເພື່ອບໍ່ສົນໃຈກັບຜູ້ກໍ່ກວນ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມໂດຍກົງກັບບຸກຄົນ ທີ່ຕົກເປັນເປົ້າໝາຍ. ຫ້າມເວົ້າເຖິງ ຫລື ອ້າງເຖິງການອຸກຄາມ. ແທນທີ່, ເວົ້າກ່ຽວກັບບາງສິ່ງທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງ. ທ່ານສາມາດລອງປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ແກ້ງຫລົງທາງ. ຖາມເວລາ. ແກ້ງວ່າ ທ່ານຮູ້ບຸກຄົນທີ່ຖືກອຸກຄາມ. [ລົມກັບເຂົາເຈົ້າ ກ່ຽວກັບເລື່ອງອື່ນໆ ແລະ ແຍກຄວາມສົນໃຈຂອງຜູ້ກໍ່ກວນ.](#)
- ເຂົ້າທາງ. [ສືບຕໍ່ສິ່ງທີ່ທ່ານກໍາລັງເຮັດ](#) ແຕ່ຢູ່ລະຫວ່າງຜູ້ກໍ່ກວນ ແລະ ເປົ້າໝາຍ.
- ເຮັດກາເຟຄ້ວມໃສ່ເຮັດແບບເປັນອຸປະຕິເຫດ, ປ່ຽນກະເປົາເງິນຂອງທ່ານ ຫລື ເຮັດໃຫ້ບິ້ນປ່ວນ.

ແນ່ນອນ, ອ່ານສະຖານະການ ແລະ ເລືອກວິທີການຂັດຂວາງຂອງທ່ານ ອີງຕາມນັ້ນ. ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ກໍາລັງຕົກເປັນເປົ້າໝາຍ ຈະເບິ່ງຄືວ່າເຂົາໃຈ ແລະ ຫວັງວ່າ ການກະທໍາ ຫລື ຄໍາເວົ້າຂອງທ່ານ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສະຖານະການບໍ່ບານປາຍ.

**ການເປັນຕົວແທນ** ແມ່ນໃສ່ເວລາ ທ່ານຂໍການຊ່ວຍເຫລືອ, ຂໍແຫລ່ງຂໍ້ມູນ ຫລື ຊ່ວຍເຫລືອຈາກພາກສ່ວນທີ 3. ນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງໃນສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດ:

- ຊອກຫາຜູ້ຄຸມຮ້ານ, ຄົນຂັບລົດເມ ຫລື ພະນັກງານຂົນສົ່ງ ແລະ ຂໍເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍເຫລືອ.
- ຖ້າທ່ານໃກ້ໂຮງຮຽນ, ຕິດຕໍ່ຫາອາຈານ ຫລື ບາງຄົນຢູ່ພະແນກຕ້ອນຮັບ. ໃນວິທະຍາເຂດ, ຕິດຕໍ່ຫາບ້ອງກັນວິທະຍາເຂດ ຫລື ບາງຄົນທີ່ຢູ່ພະແນກຮັບຕ້ອນຂອງຕົກມະຫາວິທະຍາໄລ.
- ພາເພື່ອນຂອງທ່ານເຂົ້າຮ່ວມ ແລະ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ໜຶ່ງໃນວິທີການກໍ່ກວນຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ຖາມເວລາ, ທິດທາງ ຫລື ເລີ່ມການສົນທະນາ ທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການອຸກຄາມ) ເພື່ອສື່ສານກັບບຸກຄົນ ທີ່ຖືກອຸກຄາມ ຂະນະທີ່ທ່ານພົບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ເພື່ອເປັນຕົວແທນ.
- ລົມກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃກ້ທ່ານ ທີ່ສັງເກດສິ່ງທີ່ກໍາລັງເກີດຂຶ້ນ ແລະ ອາດຈະຢູ່ໃນສະຖານະການທີ່ດີກວ່າ ໃນການຊ່ວຍເຫລືອ. ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ.
- ໂທ 311 ຫລື 911 (ຖ້າບອດໄພ) ເພື່ອຂໍການຊ່ວຍເຫລືອ. ກ່ອນຕິດຕໍ່ເບີ 911, ໃຊ້ວິທີການຂັດຂວາງ ເພື່ອກວດເບິ່ງກັບບຸກຄົນທີ່ຕົກເປັນເປົ້າໝາຍ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການທ່ານໃຫ້ດໍາເນີນການດັ່ງກ່າວ. ບາງຄົນອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກສະບາຍ ຫລື ປອດໄດ ກັບການຊ່ວຍເຫລືອຂອງໜ່ວຍງານບັງຄັບໃຊ້ກົດໝາຍ. ສໍາລັບ

ຫລາຍໆຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ, ປະຫວັດຂອງການກະທຳຜິດໂດຍໜ່ວຍງານກົດໝາຍ ອາດຈະນຳໄປສູ່ຄວາມຢ້ານ ແລະ ບໍ່ເຊື່ອໃຈການຊ່ວຍເຫລືອຂອງຕຳຫລວດ ແລະ ພາຍໃຕ້ສະພາບການປະຈຸບັນ, ມີຫລາຍຊຸມຊົນ ເຊັ່ນ ບຸກຄົນທີ່ບໍ່ມີເອກະສານ ທີ່ອາດຈະຮູ້ສຶກບອດໄພໜ້ອຍ ໃນມືຕຳຫລວດ. ໃນເຫດການສະເພາະ, ທ່ານອາດຈະບໍ່ ສາມາດຕິດຕໍ່ຫາບຸກຄົນ ໃນກໍລະນີ ອີງຕາມສະພາບການ, ທ່ານຈະຕ້ອງຕັດສິນໃຈໃຫ້ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ. .

ສາມາດເປັນປະໂຫຍດຫລາຍ ທີ່ບັນທຶກເຫດການ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ແຕ່ວ່າມີຫລາຍສິ່ງທີ່ຕ້ອງເບິ່ງ ເພື່ອ **ບັນທຶກ** ການກ່ຽວກັບທີ່ບອດໄພ ແລະ ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ. ເບິ່ງ [ເອກະສານຄຳແນະນຳນີ້](#) ຈາກພະຍານ ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ທ່າອິດ, ປະເມີນສະຖານະການ. ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງກຳລັງຊ່ວຍເຫລືອບຸກຄົນທີ່ຖືກກ່ຽວກັບ? ຖ້າບໍ່, ໃຊ້ໜຶ່ງໃນ 4 D's ອື່ນໆ. ຖ້າໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ກຳລັງຊ່ວຍເຫລືອແລ້ວ, ປະເມີນຄວາມບອດໄພຂອງຕົວທ່ານເອງ. ຖ້າທ່ານບອດໄພ, ໄປຕໍ່ ແລະ ເລີ່ມ ບັນທຶກ. ຖາມບຸກຄົນ ຜູ້ທີ່ຖືກກ່ຽວກັບ ໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການເຮັດກັບການບັນທຶກ. ຫ້າມໂພສບັນຫາດັ່ງກ່າວທາງ ອອນລາຍ ຫລື ໃຊ້ມັນ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກເຂົາເຈົ້າ. ມີຫລາຍເຫດຜົນສຳລັບເລື່ອງນີ້. ການຖືກກ່ຽວກັບ ຫລື ການກໍ່ຄວາມຮຸນແຮງ ແມ່ນປະສົບການທີ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມໝັ້ນໃຈຫລຸດລົງ. ໃຊ້ຮູບພາບ ຫລື ພາບຂອງບຸກຄົນທີ່ຕົກເປັນ ເຫຍື້ອ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກບຸກຄົນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກບໍ່ມີຄວາມໝັ້ນໃຈຫລາຍຂຶ້ນ. ຖ້າເອກະສານດັ່ງກ່າວ ຫາກຖືກກະຈາຍອອກໄປ, ມັນສາມາດນຳໄປສູ່ການຕົກເປັນເຫຍື້ອເພີ່ມເຕີມ ແລະ ໃນລະດັບທີ່ເບິ່ງເຫັນວ່າ ບຸກຄົນອາດ ຈະບໍ່ຕ້ອງການ. ນອກຈາກນີ້, ການໂພສຮູບພາບ ໂດຍບໍ່ມີການຍິນຍອມຂອງເຫຍື້ອ ຈະເຮັດໃຫ້ປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າ ຢູ່ຕໍ່ໜ້າປະຊາຊົນ - ເປັນບາງສິ່ງທີ່ສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາຕ່າງໆທາງກົດໝາຍ, ໂດຍສະເພາະ ການອຸກຄາມ ຫລື ຄວາມຮຸນແຮງ ບາງຄັ້ງ ອາດຈະເປັນການກໍ່ອາສີຍະກຳ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນລະບົບກົດໝາຍ ໃນທາງທີ່ວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສຸດທ້າຍ ປະສົບການຈະກາຍເປັນບັນຫາສະເໜີອນໃຈ. ການເຜີຍແຜ່ປະສົບການທີ່ ສະເໜີອນໃຈຂອງບຸກຄົນອື່ນ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຍິນຍອມ ຈະບໍ່ແມ່ນຜູ້ເຫັນເຫດການທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ.

ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການ **ຕອບໂຕ້ໂດຍກົງກັບ** ບັນຫາການອຸກຄາມ ໂດຍການໃສ່ຊື່ ໃນສິ່ງທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນ ຫລື ປະເຊີນໜ້າກັບຜູ້ອຸກຄາມ. ເຕັກນິກນີ້ ສາມາດເກີດຄວາມສ່ຽງ: ຜູ້ອຸກຄາມອາດຈະປ່ຽນວິທີການກ່ຽວກັບຂອງ ເຂົາເຈົ້າຕໍ່ກັບທ່ານ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ສະຖານະການບານປາຍ. ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຕັດສິນໃຈໂຕ້ຕອບໂດຍກົງ, ປະເມີນສະຖານະການ: ທ່ານຈະບອດໄພບໍ່? ບຸກຄົນທີ່ກຳລັງຖືກອຸກຄາມບອດໄພບໍ່? ບໍ່ເບິ່ງຄືວ່າ ສະຖານະການຈະ ບານປາຍຫລືບໍ່? ທ່ານສາມາດບອກວ່າ ຖ້າບຸກຄົນຖືກອຸກຄາມ ຕ້ອງການໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ເວົ້າຂຶ້ນມາບໍ່? ຖ້າທ່ານ ສາມາດຕອບ ແມ່ນແລ້ວ ຕໍ່ກັບຄຳຖາມເຫລົ່ານີ້, ທ່ານອາດຈະໂຕ້ຕອບໂດຍກົງ.

ຖ້າທ່ານເລືອກທີ່ຈະຊ່ວຍເຫລືອໂດຍກົງ, ບາງສິ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດເວົ້າກັບຜູ້ອຸກຄາມວ່າ:

- "ນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ, ບໍ່ມີຄວາມເຄົາລົບ, ບໍ່ຄັກ, ອື່ນໆ."
- "ບ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ພຽງລ່າຜັງ."
- "ນັ້ນແມ່ນການບັກບ່າ, ການຫຍຸດສີຜົວ (ເພີ່ມປະເພດການອຸກຄາມ), ອື່ນໆ."

ສິ່ງສຳຄັນສຸດຄືເຮັດໃຫ້ເລື່ອງສິ້ນ ແລະ ກະຊັບ. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການສົນທະນາ, ຖືກຖຽງ ຫລື ໂຕ້ຖຽງ ເນື່ອງຈາກນີ້ ແມ່ນວິທີທີ່ສະຖານະການສາມາດບານປາຍ. ຖ້າຜູ້ອຸກຄາມຕອບໂຕ້, ພະຍາຍາມທີ່ສຸດ ໃນການຊ່ວຍເຫລືອ ບຸກຄົນ ທີ່ຕົກເປັນເປົ້າ ແທນທີ່ຈະມີສ່ວນກັບຜູ້ອຸກຄາມ.

ການຊ່ວຍເຫລືອໂດຍກົງ ສາມາດເກີດຄວາມສ່ຽງ ສະນັ້ນ ໃຊ້ວິທີນີ້ ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ.

ແມ້ແຕ່ຖ້າ ທ່ານບໍ່ສາມາດດຳເນີນການໃນເວລານັ້ນ, ທ່ານສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງ ສຳລັບບຸກຄົນ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຖືກຄຸກຄາມ ໃນການກວດເບິ່ງເຂົາເຈົ້າ ຫຼັງຈາກຄວາມຈິງ. ຫລາຍປະເພດການຄຸກຄາມເກີດຂຶ້ນ ໃນທາງຜ່ານ ຫລື ໄວວາ ຫລາຍ ເຊິ່ງກໍລະນີນີ້ ທ່ານສາມາດລໍຖ້າ ຈົນກວ່າສະຖານະການຈະສິ້ນສຸດ ແລະ ວິມັດບຸກຄົນທີ່ໄດ້ຕົກເປັນເປົ້າໝາຍ ຫຼັງຈາກນັ້ນ. ນີ້ແມ່ນບາງວິທີທາງ ທີ່ຈະໃຊ້ຕັກນິກ **ການຊະລໍ່:**

- ຖາມເຂົາເຈົ້າ ຖ້າເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີບັນຫາ ແລະ ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າ ທ່ານເສຍໃຈກັບສິ່ງທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າ.
- ຖາມເຂົາເຈົ້າ ຖ້າມີທາງໃດໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫລືອເຂົາເຈົ້າ.
- ສະເໜີໃຫ້ເພາະເຂົາເຈົ້າໄປຈຸດໝາຍປາຍທາງຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫລື ນັ່ງຫລິ້ນກັບເຂົາເຈົ້າແບບໜຶ່ງ.
- ແບ່ງບັນແຕຫວ່ງຂໍ້ມູນ ກັບເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫລືອເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອລາຍງານ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ.
- ຖ້າທ່ານໄດ້ບັນທຶກເຫດການ, ຖາມເຂົາເຈົ້າວ່າ ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານສົ່ງມັນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫລືບໍ່.

\* **ຂໍ້ສັງເກດກ່ຽວກັບຄວາມບອດໄພ:** ພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານເຈັບປວດ ທີ່ເພະຍາຍາມຊ່ວຍໃຜຜູ້ໜຶ່ງ. ຄຳນຶ່ງເຖິງຄວາມບອດໄພ ແລະ ຜິຈາລະນາກັບສິ່ງທີ່ເປັນໄປໄດ້ ວ່າບໍ່ໜ້າຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານ ຫລື ໃຜກໍ່ຕາມ ຕົກຢູ່ໃນຄວາມບໍ່ບອດໄພ.