

ช่วยโลกที่ครึ่งที่ยังขาด :

คู่มือดูแลรักษากายและใจของนักเคลื่อนไหวทางสังคม

.....

คู่มือสุขภาพะสำหรับนักกิจกรรมเยาวชน



ช่วยโลกที่ครั้งที่ยังยาว : คู่มือดูแลรักษากายและใจของนักเคลื่อนไหวทางสังคม

คู่มือสุขภาวะสำหรับนักกิจกรรมเยาวชน

คู่มือสุขภาวะนี้เป็นของ...

แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล ขอขอบคุณนักกิจกรรมเยาวชนทั้งหลายจากทั่วทุกมุมโลกที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเขียนเรื่องราวต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ พวกเราารู้สึกซาบซึ้งใจสำหรับทักษะและประสบการณ์ที่ทุกๆ คนได้ร่วมแบ่งปัน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวในครั้งนี้ นอกจากนี้ขอขอบคุณการออกแบบจากคุณ Bárbara Vil และการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาจากนักจิตวิทยา คุณ Chloë Gough

แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล คือการเคลื่อนไหวทางสังคมในระดับโลกของกลุ่มคนที่ไม่ยอมจำนนไว้กับความอยุติธรรม พวกเราต้องการรณรงค์เพื่อให้เกิดโลกที่สิทธิมนุษยชนเป็นของทุกคนอย่างแท้จริง พวกเราทั้งตรวจสอบและตีแผ่ความจริง ไม่ว่าจะเกิดการคุกคามขึ้นที่ไหนและเมื่อไรก็ตาม เราคอยดูแลให้ภาครัฐและภาคเอกชนที่มีอำนาจ เช่น กลุ่มบริษัทต่างๆ ให้ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาและเคารพกฎหมายสากล เราส่งเสริมให้ผู้คนเรียกร้องสิทธิของตนเองผ่านการให้ข้อมูลความรู้ โดยการบอกเล่าเรื่องราวอันยิ่งใหญ่และน่าประทับใจของเหล่าบุคคลที่เราได้ร่วมงานด้วย เราระดมให้เกิดกลุ่มผู้สนับสนุนนับล้านคนทั่วโลกที่รวมตัวกันเพื่อรณรงค์ให้เกิดความเปลี่ยนแปลง และยืนหยัดไปกับนักกิจกรรมทั้งหลายในการต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชน

แนะนำคู่มือนักกิจกรรม

พวกเราหลายๆ คนต่างพยายามอย่างเต็มที่เพื่อช่วยให้โลกนี้ดีขึ้น และต่างคนต่างก็มีเหตุผลในแบบของตัวเองที่ตัดสินใจลงมือทำสิ่งต่างๆ ที่คุณกำลังอ่านคู่มือเล่มนี้อยู่ อาจเป็นเพราะคุณเองก็อยากลุกขึ้นมาช่วยโลกใบนี้เหมือนกับเราก็ได้!

การต่อสู้เพื่อให้โลกใบนี้น่าอยู่ขึ้นร่วมกับผู้ที่เชื่อมั่นในสิ่งเดียวกันเป็นอะไรที่น่าสนุกมาก! แต่ว่ามันก็ส่งผลต่อสุขภาพของคุณได้เหมือนกัน บางครั้งก็เป็นเพราะคุณต้องเจอกับการละเมิดสิทธิมนุษยชน บางทีก็เพราะคุณต้องทำกิจกรรมไปพร้อมกับการเรียนหรือการทำงาน หรืออาจเป็นเพราะนักกิจกรรมเยาวชนอย่างคุณต้องเผชิญกับมุมมองของคนต่างวัยก็ได้ ปัญหาสุขภาพอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ



**คุณสามารถมีความสุขไปพร้อมๆ กับการขับเคลื่อนทางสังคมได้
ขอให้คุณใจดีกับตัวเองเหมือนกับที่ใจดีกับคนอื่น**

การต่อสู้เพื่อโลกที่ไร้ความยุติธรรมไม่ใช่สิ่งที่คุณจะต้องทำคนเดียว แต่มันคือการต่อสู้ที่เราจะร่วมสู้ไปด้วยกัน! ถ้าเราต่างดูแลซึ่งกันและกัน เราจะสามารถดำเนินกิจกรรมของพวกเขาต่อไป และดูแลความสุขของตัวเองให้สมดุลไปพร้อมๆ กันได้ด้วย

พวกเราหวังว่าคู่มือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเอง และให้พวกเราทุกคนตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลซึ่งกันและกันในการยืนหยัดเพื่อสิทธิมนุษยชน

ก่อนอื่นเราอยากให้คุณทบทวนเรื่องเหล่านี้ไว้ในใจเสมอ ระหว่างอ่านคู่มือเล่มนี้ :

- คู่มือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของซีรีส์ 'Staying Resilient While Trying to Save the World' และสร้างขึ้นจากแฟนซีน (Fanzine) สำหรับนักกิจกรรมและอาสาสมัครที่เกิดจากเหล่าเยาวชนจากทั่วสหรัฐอเมริกา
- หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือก็จริง แต่เราหวังว่ามันจะไม่ทำให้คุณรู้สึกเหมือนกำลังทำงานหรือการบ้านอยู่นะ เขาเป็นว่าอยากคิดว่ามันเป็นงานที่สนุกแล้วกัน ขอให้คุณสนุกไปกับมันนะ
- คู่มือเล่มนี้ได้ข้อมูลทั้งหมดมาจากประสบการณ์จริง ที่นักกิจกรรมเยาวชนในเครือข่ายของแอมเนสตี อินเตอร์เนชันแนลทั่วโลกได้แบ่งปันเรื่องราวผ่านการเวิร์กช็อปและแบบสำรวจใน ค.ศ. 2019 และ 2020 และในส่วนของทฤษฎีก็ได้อ้างอิงมาจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ ตามรายการอ้างอิงที่ระบุไว้
- คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้นักกิจกรรมเยาวชนในเครือข่ายของแอมเนสตี อินเตอร์เนชันแนล ข้อมูลต่างๆ อาจสามารถนำไปปรับใช้กับนักกิจกรรมในการเคลื่อนไหวรูปแบบอื่นได้เช่นกัน
- ในคู่มือจะมีแบบฝึกหัดต่างๆ บางแบบฝึกหัดอาจเหมาะกับคุณ และบางแบบฝึกหัดอาจไม่เหมาะสมซึ่งเป็นเรื่องปกตินะ! วิธีการไหนจะเหมาะกับใครขึ้นอยู่กับเรื่องราวและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แบบฝึกหัดส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่คุณสามารถลองทำได้ด้วยตัวเอง แต่ก็มีบางส่วนที่คุณอาจนำไปลองทำเป็นกลุ่มได้ และในส่วนของคู่มือยังมี "ห้องสมุดความสุข" ซึ่งจะมีวิธีหรือเครื่องมือต่างๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้ได้อีกด้วย
- เราอยากบอกคุณไว้ก่อนว่า แอมเนสตี อินเตอร์เนชันแนลเองก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบ ในฐานะนักเคลื่อนไหว บางครั้งเราก็ไม่สามารถสร้างพื้นที่ที่จะทำให้กลุ่มคนชายขอบได้รับการต้อนรับหรือได้รับการรับฟังได้เท่าที่เราตั้งใจไว้ คู่มือเล่มนี้จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของขั้นตอนอีกยาวไกลที่เราจะพัฒนาตนเองให้เป็นแหล่งพึ่งพิงของทุกคนได้
- ในคู่มือเล่มนี้บอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์จริงที่พวกเรารวบรวมไว้ แต่ชื่อบุคคลต่างๆ ที่ระบุไว้เป็นเพียงนามสมมติเท่านั้น
- เมื่อพูดถึง 'การกดขี่' ในคู่มือเล่มนี้ จะมุ่งไปที่ประเด็นเกี่ยวกับเชื้อชาติ อายุ และอัตลักษณ์ทางเพศ เราตระหนักดีว่ายังมีประเด็นและมิติต่างๆ อีกมากมายนอกเหนือจากนี้ แต่เราไม่สามารถครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดไว้ในคู่มือเพียงหนึ่งเล่มได้
- ในคู่มือเล่มนี้จะมีการอภิปรายถึงประเด็นที่ละเอียดอ่อนที่อาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกในเชิงลบได้ คุณสามารถดูหัวข้อที่จะมีการกล่าวถึงในแต่ละบทได้ในหน้าถัดไป เพื่อประกอบการตัดสินใจว่ามีเนื้อหาส่วนไหนที่คุณต้องการเข้าไปหรือไม่
- คู่มือเล่มนี้ไม่ถือว่าเป็นการให้คำปรึกษาอย่างเป็นทางการโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หากคุณต้องการช่องทางการติดต่อเพิ่มเติมในด้านนี้ สามารถดูข้อมูลได้ในเนื้อหาตอนท้ายของคู่มือ

ความคิด

คำพูด

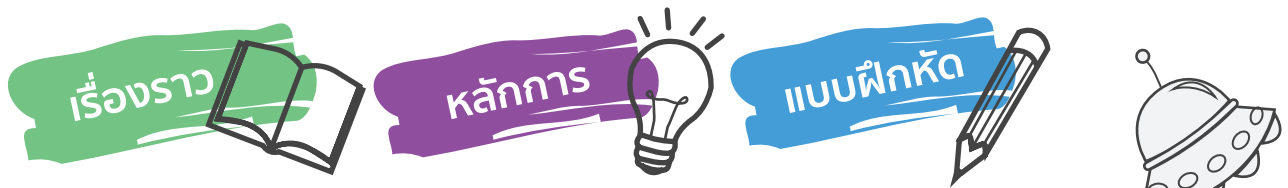
ประเด็นหลัก



เข้าสู่คู่มือ

คู่มือเล่มนี้ครอบคลุมเนื้อหาในหลายหัวข้อ เราเข้าใจดีว่าการพูดถึงสุขภาพจิต สุขภาวะ การดูแลตนเอง และการหมดไฟ เป็นเรื่องที่ซับซ้อนมาก ไม่มีทางที่ทุกคนจะสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยทางออกแบบเดียวกัน วิธีแบบนี้ไม่มีอยู่จริง และเราก็ไม่ได้พยายามจะแนะนำอะไรแบบนี้ให้คุณด้วย แต่เราจะแนะนำให้คุณรู้จักกับแนวคิด เครื่องมือ และการฝึกฝนในแบบต่างๆ และหวังว่านั่นจะช่วยสะท้อนให้คุณเห็นและพบกับวิธีดูแลสุขภาพในแบบที่เหมาะสมกับตัวคุณ

คุณสามารถลองทำตามคู่มือฉบับนี้ตั้งแต่ต้นจนจบ หรือจะเลือกเฉพาะหัวข้อที่คุณต้องการในเวลาที่เหมาะสมก็ได้ คู่มือเล่มนี้ประกอบไปด้วยเนื้อหาทั้งหมด 3 บท ได้แก่



ลองเลือกประเภทเนื้อหาที่เหมาะสมกับตัวเองดู ในคู่มือเล่มนี้จะมี...

ตอนที่ 1 : จุดเริ่มต้นของความสุขและสุขภาพที่ดี

หน้า

วัฒนธรรมนักกิจกรรม 8

- หยุดคิดว่าตัวเราเป็นยอดมนุษย์
- ทำความเข้าใจวัฒนธรรมนักกิจกรรม
- ฝึกดูแลตัวเอง : ปฏิทินงานของเรา

การกดขี่และอภิสิทธิ์ 14

- การกดขี่ภายในแอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล
- เข้าใจการกดขี่และอภิสิทธิ์
- ฝึกดูแล : การจัดการและแก้ไขปัญหามรณรังษณ์รายวัน

การรับมือกับการต่อต้าน 31

- เธอเอาแต่พูดเรื่องปาเลสไตน์
- เข้าใจการรับมือกับการต่อต้าน
- ฝึกดูแล : การรับมือกับการต่อต้าน

การสร้างงานร่วมกันระหว่างคนหลายรุ่น 38

- การสร้างงานร่วมกันระหว่างคนหลายรุ่น
- เข้าใจ 'การให้เยาวชนมีส่วนร่วมแค่พอเป็นพิธี' 'ผู้ใหญ่นิยม' และ 'การเหยียดอายุ'
- ฝึกดูแล : การสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ร่วมกันระหว่างรุ่นและวัย

ภาษาที่เคารพความหลากหลาย 45

- สรรพนาม : เราไม่รู้ อย่าเดา!
- ภาษาที่เคารพความหลากหลาย : คำนั้นสำคัญ
- ฝึกดูแล : การทำให้ภาษาที่เราใช้เคารพความหลากหลาย

ตอนที่ 2 : จิตวิทยาของสุขภาพและความสุข

หน้า

การแนะนำ 56

● บางครั้งเราก็ต้องถอยสักก้าว 

● ความเครียด ภาวะหมดพลัง ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า : ปกป้องสุขภาพจิตและความสุขของเรา 


ความเครียด 61

● ทำความเข้าใจความเครียด 

● ฝึกดูแล : ความเครียด 

ภาวะหมดพลัง 68

● เข้าใจภาวะหมดพลัง 

● ฝึกดูแล : มองเห็นภาวะหมดพลัง 

● ฝึกดูแล : แบบฝึกหัดภาชนะใส่ความเครียด 

ภาวะวิตกกังวล 74

● เข้าใจภาวะวิตกกังวล 

● ฝึกดูแล : ลดความวิตกกังวล 

ภาวะซึมเศร้า 82

● เข้าใจภาวะซึมเศร้า 


● ฝึกดูแล : ความซึมเศร้า 

ตอนที่ 3 : สร้างชุมชนที่ดูแลกัน

หน้า

การดูแลตัวเอง 87

● คุณควรใส่หน้ากากออกซิเจนให้ตัวเอง 

● เข้าใจพื้นฐานของการดูแลตัวเอง 

● ฝึกดูแล : กิจวัตรการดูแลตัวเองของเรา 

สร้างชุมชนที่ดูแลกัน 93

● เราปฏิเสธได้นะ 

● เข้าใจบทบาทและความเป็นจริงของชีวิตที่แตกต่างของพวกเขา 

ตอนที่ 4 : ข้อมูลเพิ่มเติม

หน้า

การวางแผนดูแลสุขภาพจิตใจ 99

ดูแลใจไปพร้อมกับการเคลื่อนไหว 100

แบบทดสอบ Wellbeing 10 ด้าน 101

สัญญาณเมื่อท้อมันด้วยข้อมูลข่าวสาร 105

วิธีการฟื้นฟูดูแลตัวเองจากภาวะหมดพลัง 109

ตอนที่ 1 :
จุดเริ่มต้นแห่งความสูง
และสูงภาพที่ดี



หยุดคิดว่าตัวเราเป็นแบบคนอื่น



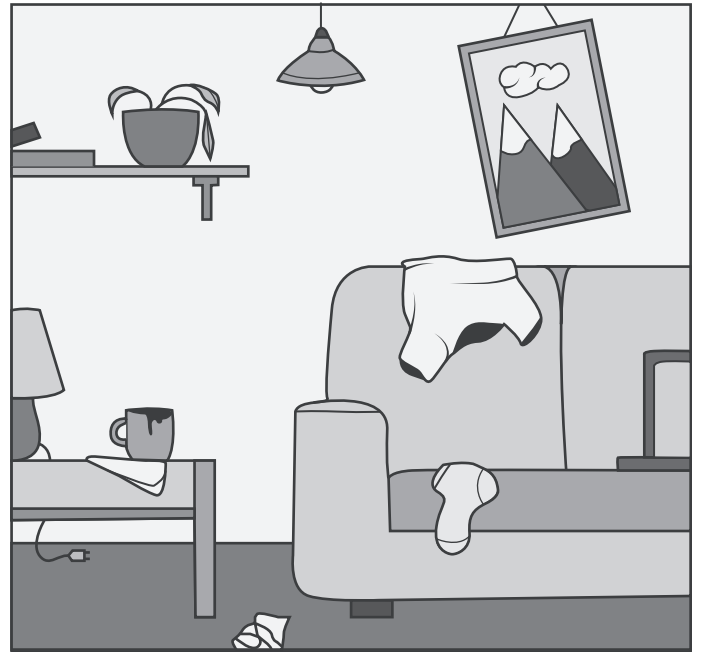
เราชื่อซู เหวย เราออล่า
ประสบการณ์ที่เรากับเธอ
อาจจะเคยเจอมาเหมือนๆ กัน

เราตื่นกลางดึกเพราะฝันร้าย เหงื่อออก หายใจติดขัด
เราฝันถึงการเคลื่อนไหวที่เรากำลังทำอีกแล้ว
เราฝันว่าเราเป็นนักกิจกรรมเยาวชนที่ล้มเหลว
แล้วความรู้สึกกลัวและความรู้สึกผิดก็ท่วมทับขึ้นมา
ทำให้ขมตาหลับไม่ลง ตื่นตระหนก และหงุดหงิดไปหมด

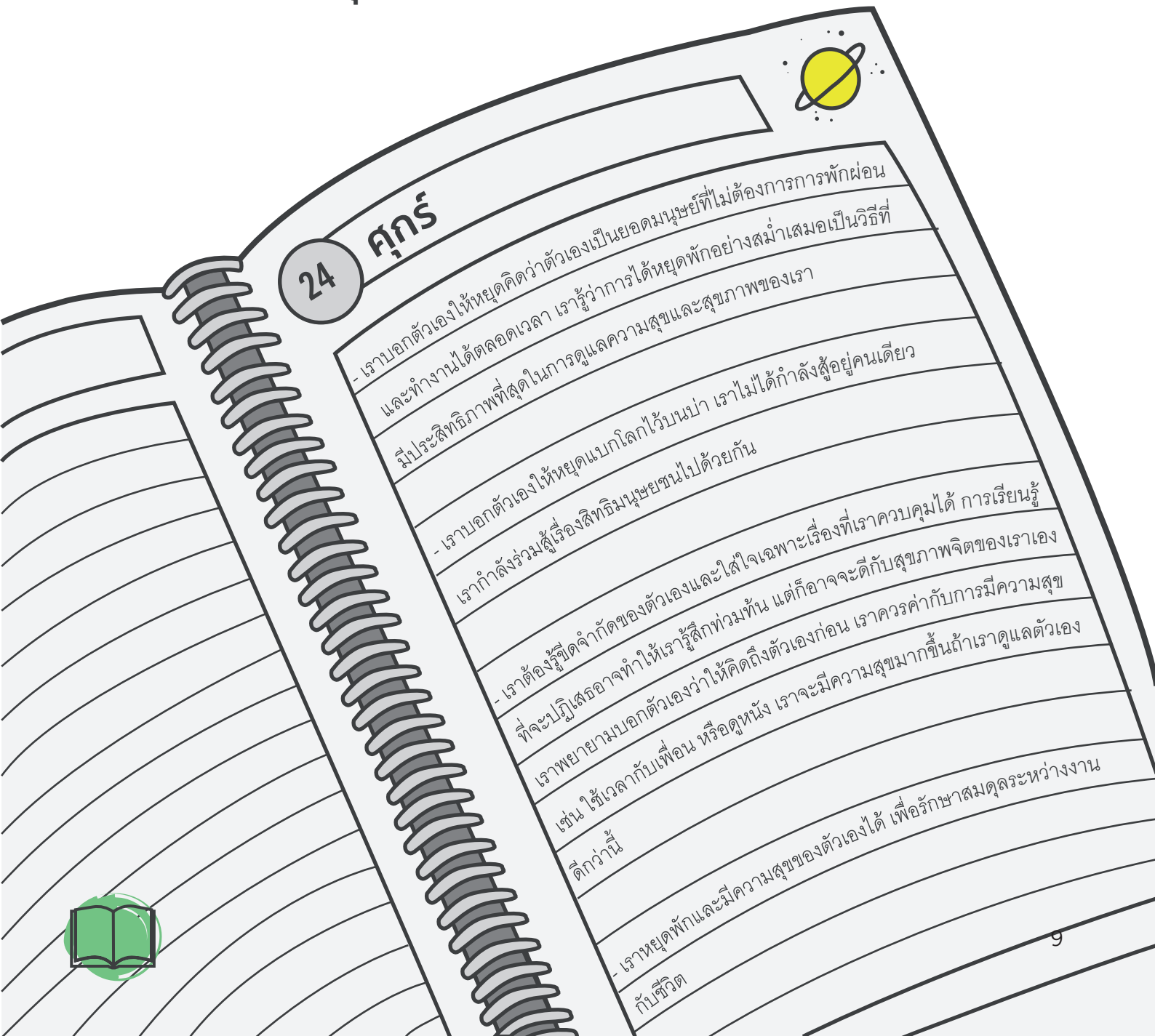


ด้วยความที่เราเป็นตัวแทนของเยาวชน
เพียงไม่กี่คนในองค์กร เราารู้สึกถึงความคาดหวัง
ที่เราแบกอยู่จนจะจัดการไม่ไหวแล้ว
สุขภาพจากใจจริงเลยนะ เราเข้าใจว่างานของเราสำคัญ
และมีความหมายมากแค่ไหน แต่เรารู้สึกวิตกกังวล
และประหม่าอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ตอนนอน
เราก็หยุดคิดถึงการประชุมต่างๆ ที่เรายังไม่ได้เตรียมตัว
หรือข้อความที่เป็นร้อยที่ยังไม่ได้ตอบไม่ได้

เวลาที่คิดจะพักก็จะมีเสียงดังขึ้นมาในหัวว่าเรากำลังไม่รับผิดชอบ ฉะฉาย ฉะฉาย กำลังทำให้เพื่อนร่วมงานผิดหวัง เรากลัวว่าจะเป็นคนที่ทำให้การมีตัวแทนเยาวชนในประเด็นสิทธิที่ทำงานมาไม่ก้าวหน้าไปไหนหรือแย่ลง เพราะอย่างนี้เราเลยไม่ยอมพัก และไม่ได้ดูแลตัวเองเลย มาพักหนึ่งแล้ว ถ้าเราหยุดก็จะมีเยาวชนมาสานต่อ งานที่เราสร้างขึ้นเพื่อต่อรองอำนาจกับกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีอำนาจมากกว่า **เรื่องนี้ทำให้เรากังวล** เรารู้ว่าเรากำลังละเลยความต้องการของตัวเอง และเรารู้ว่าเราต้องเปลี่ยนแปลง



เราก็เลยเขียนไว้ในสมุดบันทึกของเรา...





ทำความเข้าใจ วัฒนธรรมนักกิจกรรม

งานของนักกิจกรรมที่ต้องเผชิญกับการละเมิดสิทธินั้นดูกดดันพลังของเรามาก ถ้าเราไม่ให้เวลากับการเยียวยาหรือไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตัวเอง ก็อาจทำให้เกิดความเครียดสะสมได้

บางครั้งนักกิจกรรมเช่นซูเหวยอาจแบกความรับผิดชอบต่อโลกเอาไว้ ทำให้รู้สึกว่าพักไม่ได้จนกว่าปัญหาทั้งหลายของโลกใบนี้จะได้รับการแก้ไข ซึ่งเป็นคุณลักษณะของการเสียสละเพื่อมวลชน มาตรฐานเหล่านี้แต่ละคนอาจจะตั้งขึ้นให้ตัวเองหรือฝังแน่นอยู่ในพลวัตของกลุ่ม



ทัศนคติแบบนี้ส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมบางอย่างในกลุ่มนักกิจกรรม เช่น เราขอรับไหมว่าบางช่วงพวกเราอาจจะพลังลดลง เราเคารพและยอมรับได้ไหมเวลาที่เพื่อนบอกว่าต้องการช่วงพักเพื่อเติมพลังให้ตัวเอง เราเคารพเพื่อนนักกิจกรรมที่ปฏิเสธไม่ทำบางอย่างที่พวกเขาไม่มีเวลาหรือพลังที่จะทำไหม

การศึกษาชี้ว่านักกิจกรรมด้านสิทธิและความเป็นธรรมทางสังคมมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดพลัง (เบิร์นเฮาต์) อย่างมาก อาจารย์คณะสังคมวิทยา เซอ เว่ยเซีย เจิน และพอล กอร์สกี ได้พูดคุยกับนักกิจกรรมหลายคนและสรุปจากหลักฐานเหล่านี้ว่า วัฒนธรรมรู้สึกผิดในขบวนการทางสังคม ทำให้คนไม่กล้าพูดคุยกันเรื่องภาวะหมดพลังและการดูแลตัวเอง (Chen and Gorski, 2015)



การเปลี่ยนโลกนั้นเหมือนการวิ่งมาราธอนไม่ใช่ที่เหนื่อยง่าย ดังนั้นงานของนักกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งเป็นการเดินทางทั้งชีวิต หากเราไม่รักษาสมดุลระหว่างความสุขในชีวิตเราและไฟในตัวเราที่จะขับเคลื่อนสังคม เราอาจมีภาวะวิตกกังวล เครียด และหมดพลัง และท้ายที่สุดมันจะกระทบต่องานการเปลี่ยนแปลงสังคมของเรา

เราต้องระลึกไว้เสมอว่าคนแต่ละคนมีขีดจำกัดไม่เหมือนกันในการทำงานทางสังคม การขับเคลื่อนสังคมของเราจะเป็นสิ่งสวยงาม หากเรามีพื้นที่ให้กับความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ ในฐานะคนคนหนึ่ง เราต้องให้ความสำคัญกับตัวเอง สุขภาพ และความสุขของเรา ดังนั้นมันโอเคที่จะมีช่วงเวลาที่ไม่ว่างและมีเวลาให้ตัวเองบ้าง ไม่ว่าจะอย่างไร การเปลี่ยนแปลงสังคมก็ต้องเริ่มต้นขึ้นจากคนคนหนึ่งนี่ละ



สิทธิมนุษยชนเป็นเรื่องของการทำให้ชีวิตมนุษย์ดีขึ้น รวมถึงตัวเราด้วย

บางทีเราก็กังวลไปว่าการดูแลตัวเองให้เข้มแข็งมีแต่จะทำให้ขอบวนการของเราเข้มแข็งขึ้น

“ไม่มีใครควรละ
สุขภาพกายและใจ
ในการทำงานด้าน
สิทธิมนุษยชน เราควร
ทำในสิ่งที่เราถนัด
ผลักดัน เพื่อตัวของ
เราเอง ถึงเวลาแล้ว
ที่เราจะดูแลตัวเองให้ดี”

(ซูฮวย นักกิจกรรมเยาวชน
แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล)

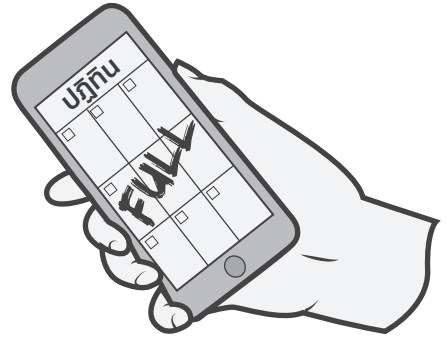




ฝึกดูแลตัวเอง : ปฏิบัติงานของเรา

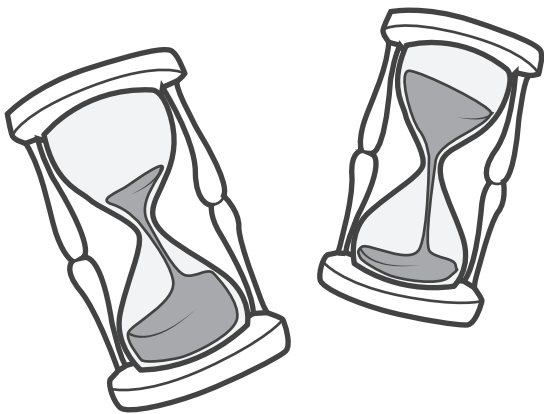
นักกิจกรรมอย่างพวกเราทำงานหลายส่วน จึงสำคัญที่เราจะรู้ตัวว่าเรากำลังจะพาตัวเองเข้าสู่งานลักษณะไหน และจะรักษาสมดุลทางความสุขและสุขภาพของเราอย่างไร

**เรามีเวลาทำไหม
เราคิดจากความเป็นจริงหรือเปล่า**



**เรารู้ไหมว่าบทบาทของเราจะเป็นอย่างไร
และจะเกิดอะไรขึ้น**

เรารู้ไหมว่านี่มันจะใช้เวลาทำไร



**หลังจากนี้เราต้องใช้เวลากับมัน
มากขึ้นหรือน้อยลง**

ทุกครั้งอย่าลืมหันมามาดูว่าเรามีงานอะไรอยู่ในมือแล้วบ้าง และจะมีอะไรออกมาอีกจากงานปัจจุบัน! ทำแบบนี้จะช่วยให้เราประเมินกำลังของเราได้ก่อนที่จะรับงานใหม่เข้ามา อย่าลืมว่าเราปฏิเสธงานได้นะ จัดเวลาว่างเพื่อไว้สำหรับกิจกรรมไม่คาดฝันที่อาจจะเกิดขึ้นด้วย



ปฏิทินนักกิจกรรม



เดือน : _____

ปี : _____

ระดมสมอง	กิจกรรม	เวลาที่คาดว่าจะใช้	วันเริ่ม	วันจบ
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			

เรื่องสำคัญ

สิ่งที่ต้องทำ

กิจกรรม





การกดงักายใน แอมแนสตี อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล

เอาละ... ทำไมเราถึงชวนคุยเรื่องการกดขี่และอภิสิทธิ์ในคู่มือเรื่องความสุขและสุขภาพ
มันเกี่ยวข้องกับความสุขและสุขภาพของคนอย่างไร

การกดขี่เป็นการใช้อำนาจโดยไม่ชอบธรรมของคนกลุ่มหนึ่งต่อคนอีกกลุ่มหนึ่ง และทำอย่างเป็นระบบผ่านสถาบันทาง
สังคม การกดขี่ปิดกั้นโอกาสที่เราจะเป็นตัวของเราเองอย่างเต็มที่ ในฐานะนักกิจกรรม การต่อสู้กับระบบของการกดขี่นั้นเป็น
เรื่องที่สร้างความเครียดให้กับเรา และส่งผลต่อสุขภาพและความสุขของเรา

นักกิจกรรมอาจมีประสบการณ์การกดขี่ทั้งในและนอกขบวนการสิทธิมนุษยชน เราพบว่าบางครั้งในแอมแนสตี อินเทอร์เน็ต
เนชั่นแนลเองก็ไม่ได้ทำถูกทั้งหมด เรื่องราวต่อไปนี้มาจากเวิร์กชอปหนึ่งของแอมแนสตี อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล จากประสบการณ์
ที่แตกต่างหลากหลาย และพวกเราสามารถเรียนรู้จากมันได้มากทีเดียว



นี่คือประสบการณ์การเข้าร่วมเวิร์กชอป
แอมแนสตีครั้งแรกของซีโอนา เธอตื่นเต้นมากที่ได้
อยู่ท่ามกลางนักกิจกรรม นักการศึกษา และคนที่มี
อุดมการณ์ร่วมกัน ซึ่งทำให้เธอรู้สึกว่าจะเธอสามารถ
ลดเกราะป้องกันตัวเองลงได้บ้าง

เธอรู้สึกผิดหวังนิดหน่อย แม้จะไม่ได้ถึงกับประหลาดใจ หลังจากที่พบว่าเธอเป็นคนผิวดำคนเดียวที่นั่น ในฐานะที่เป็น
ผู้หญิงผิวดำที่มีอภิสิทธิ์ด้านชนชั้นประมาณหนึ่ง เธอคุ่นเคยกับการเป็นคนผิวดำเพียงคนเดียวในเวทีวิชาการหรือเวทีเฉพาะ
ทางในระดับนานาชาติที่เธอเข้าร่วม

ก่อนที่เธอจะเข้ามาในพื้นที่พวกนี้ เธอมักจะเตรียมตัวล่วงหน้าว่าจะตอบโต้และจัดการกับพฤติกรรมต่างๆ ที่เธอต้องเผชิญอย่างไร เธอมีแม้กระทั่ง “บทพูด” ในใจหลายเวอร์ชัน ไว้สำหรับเลือกรับมือกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับการประเมินของเธอว่าปลอดภัยแค่ไหนสำหรับตัวเองที่จะพูดอะไรบางอย่างออกมา

แต่วันนั้นซีโอนาคิดว่าเธอน่าจะปลอดภัยกว่าทุกครั้ง ซีโอนาไม่ได้คาดคิดว่าเธอจะต้องจัดการหรือโต้ตอบต่อความรุนแรงเล็กๆ (Microaggressions) ต่างๆ ในขณะที่เธออยู่ในเวิร์กช็อปที่จัดขึ้นโดยนักสิทธิมนุษยชนและเพื่อนนักสิทธิมนุษยชนโดยแอมเนสตี

ในเวิร์กช็อปเรื่องอคติและภาพจำ ผู้เข้าร่วมถูกขอให้ดูภาพคน 3 คนที่แตกต่างกัน และตอบคำถามในกลุ่มย่อย :

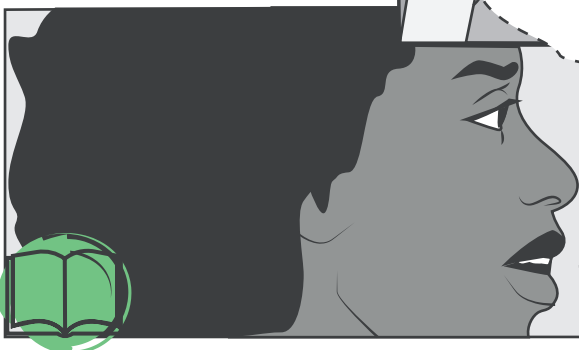
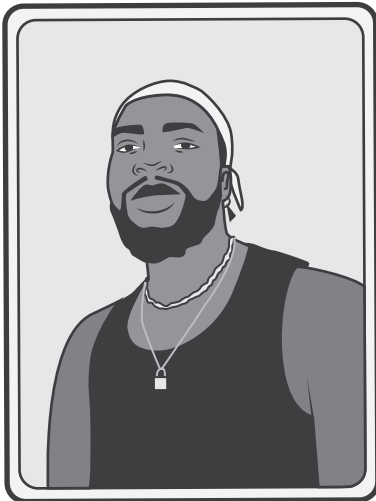


กระบวนกรขอให้กลุ่มย่อยอภิปรายตามประเด็นคำถามหลังจากดูภาพดังนี้ :

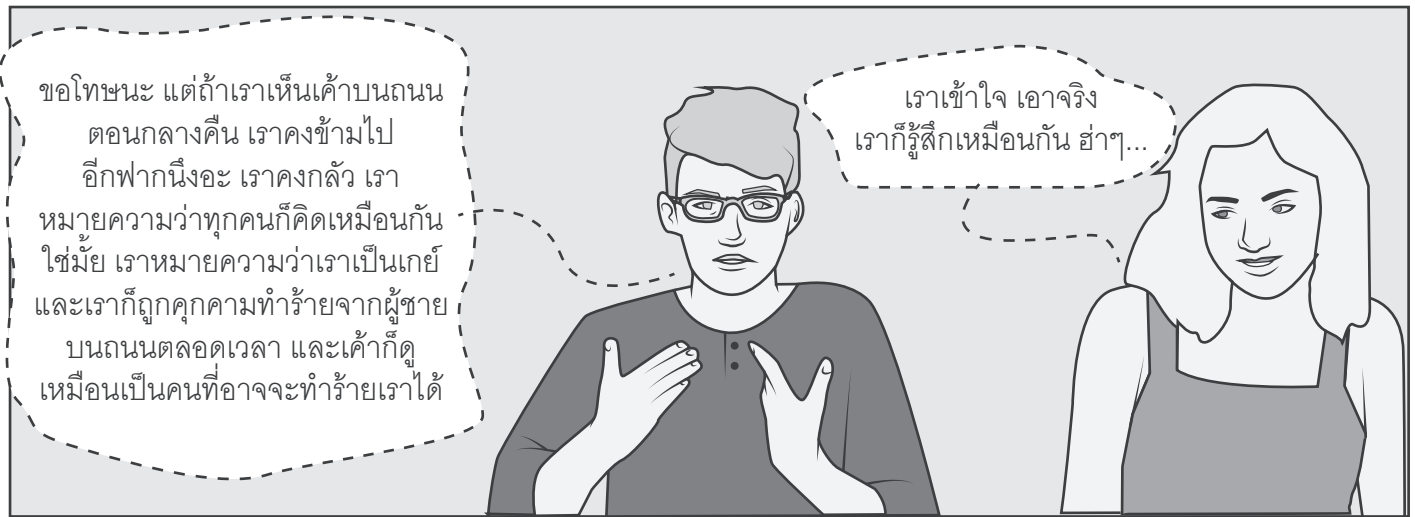
- คุณคิดอย่างไรกับคนคนนี้
- คุณคิดว่าพวกเขาชอบทำอะไร
- คุณคิดว่าเขามีกงานทำไหม
- คุณจะคิดอย่างไรหากเจอเขาที่ถนนในเวลากลางคืน



บทสนทนาในกลุ่มย่อยดำเนินไปดังนี้ :



ทำไมนายคนขาวชอบดนตรี แล้วคนดำทำงาน แรงงาน ตกงาน และอาจเป็นพวกก้าวร้าว ไม่มีใครเห็นเลยหรือว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น

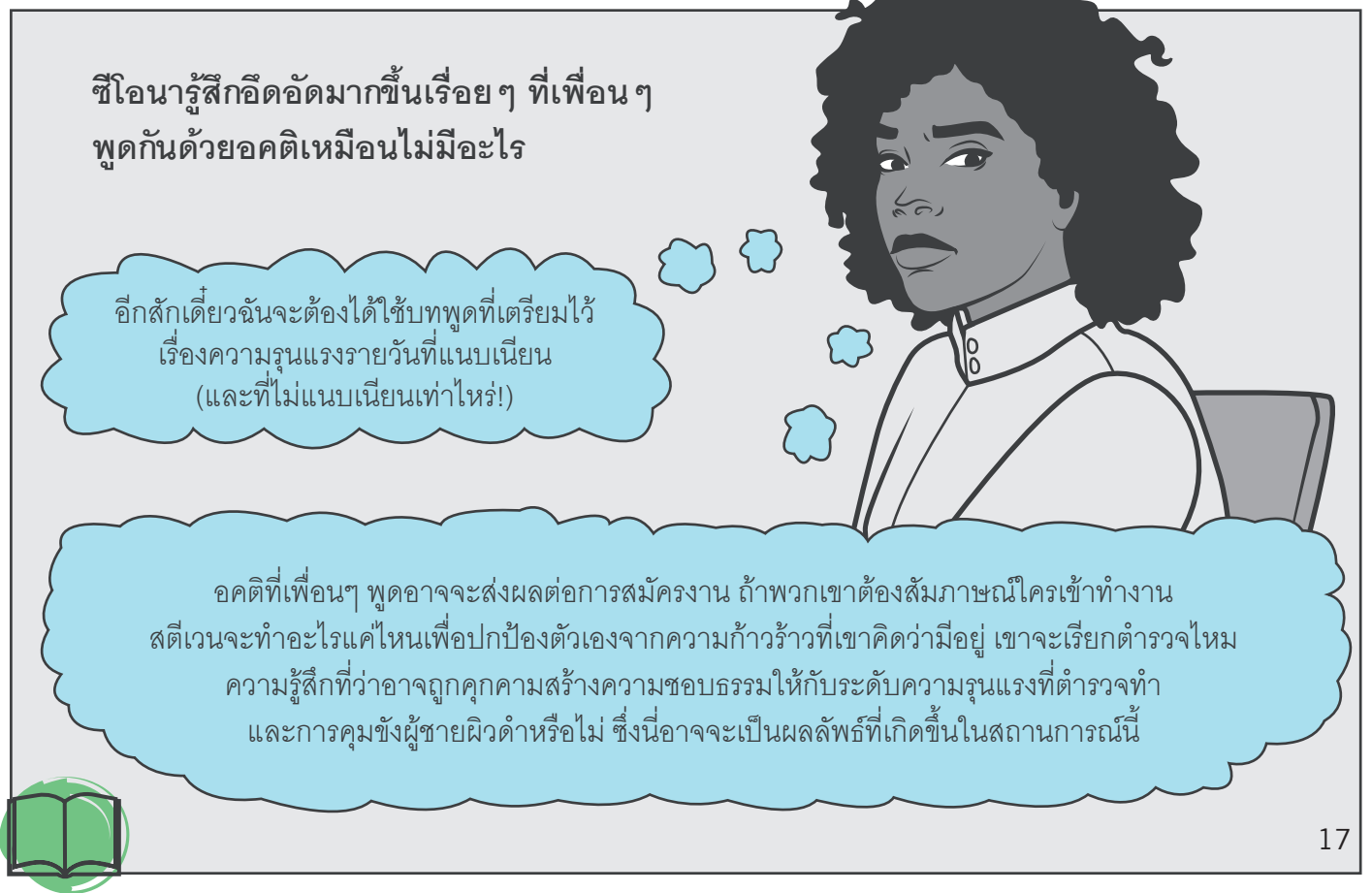


ขอโทษนะ แต่ถ้าเราเห็นเค้านบนถนน
ตอนกลางคืน เราคงข้ามไป
อีกฟากหนึ่งอะ เราคงกลัว เรา
หมายความว่าทุกคนก็คิดเหมือนกัน
ใช่ไหม เราหมายความว่าเราเป็นเกย์
และเราก็ถูกคุกคามทำร้ายจากผู้ชาย
บนถนนตลอดเวลา และเค้าก็ดู
เหมือนเป็นคนที่อาจจะทำร้ายเราได้

เราเข้าใจ เอาจริง
เราก็รู้สึกเหมือนกัน ฮ่าๆ...

หลังจากตอบคำถามกัน พวกเขาดูวิดีโอว่าคนเหล่านี้เป็นใคร มีชีวิตอย่างไร กิจกรรมในกลุ่มย่อยมี
วัตถุประสงค์ที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมเห็นอคติของตนเอง และการมีข้อสรุปที่ผิดพลาดจากอคติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญใน
การทำกระบวนการเรียนรู้และการณรงค์ด้านสิทธิมนุษยชน แท้ที่จริงแล้ว คนที่ 1 เป็นคนที่ชอบปาร์ตี้แดนซ์เพลง
อิเล็กทรอนิกส์ คนที่ 2 เป็นครูโรงเรียนอนุบาล และคนที่ 3 ทำงานออฟฟิศ ใช้คอมพิวเตอร์

ในขณะที่ทุกคนพูดถึงภาพผ่านคำพูดที่มีอคติและเลือกปฏิบัติด้วยความรู้สึกสบายๆ ซีโอนาทระหนักว่า
เธอพลาดที่ลดการป้องกันตัวเองลง



ซีโอนารู้สึกอึดอัดมากขึ้นเรื่อยๆ ที่เพื่อนๆ
พูดกันด้วยอคติเหมือนไม่มีอะไร

อีกสักเดี๋ยวฉันจะต้องได้ใช้บทพูดที่เตรียมไว้
เรื่องความรุนแรงรายวันที่แนบเนียน
(และที่ไม่แนบเนียนเท่าไร!)

อคติที่เพื่อนๆ พูดอาจจะส่งผลต่อการสมัครงาน ถ้าพวกเขาต้องสัมภาษณ์ใครเข้าทำงาน
สตีเวนจะทำอะไรแค่ไหนเพื่อปกป้องตัวเองจากความก้าวร้าวที่เขาคิดว่ามีอยู่ เขาจะเรียกตำรวจไหม
ความรู้สึกที่ว่าอาจถูกคุกคามสร้างความชอบธรรมให้กับระดับความรุนแรงที่ตำรวจทำ
และการคุมขังผู้ชายผิวดำหรือไม่ ซึ่งนี่อาจจะเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นี้





ฉันควรจะพูดอะไรออกไปมัย
มันจะออกมาไม่สวย (อีกแล้ว)
หรือเปล่า น่าเหนื่อยหน่ายจัง...
ทำไมฉันต้องเป็นคนเดียวใน
แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนลที่
ไม่ได้รับอนุญาตให้ “มองความ
ไม่ยุติธรรมเป็นเรื่องส่วนตัว”
หรือว่าฉันคิดมากเกินไป...
ยังไงนี่ก็เป็นเวิร์กช็อปอย่างเป็นทางการ
ครั้งแรกของฉันนี่นะ



เรารู้สึกอึดอัดมากเลยนะแบบนี้
มันไม่ใช่เรื่องล้อเล่น ทศนคติแบบนี้มันทำร้ายคนนะ
มุมมองแบบนี้ส่งผลกระทบในสังคมจริงๆ
และมันก็สร้างความเจ็บปวด



เฮ้อ! ไม่ใช่แค่ฉัน! ซาฟียาลูกขึ้นพูดแทนฉัน ช่วยได้มากเลย
ฉันมักจะไม่เชื่อตัวเองและคิดว่าฉันเข้าใจผิดเอง...
มันบีบเค้นอารมณ์มากเลยที่เป็นคนดำคนเดียวใน
สถานการณ์ที่แสดงให้เห็นชัดๆ เลยว่าการเหยียดเชื้อชาติ
เหยียดคนดำ ยังได้รับ “การยอมรับ” ยังไงในกลุ่มคนผิวขาว
ที่หัวก้าวหน้า คนอื่นจะมองว่าฉันเป็นผู้หญิงดำที่เกรี้ยวกราด
รีเปล่าถ้าฉันพูดอะไรออกมา เอละ ยังไงซะ สถานการณ์
ตอนนี้ก็อึดอัดแล้ว ฉันควรจะพูดอะไรบ้างดีกว่า

ซีโอนาหายใจลึก หยิบโมโครโฟนขึ้น และ...



เรื่องนี้สำคัญ และมันไม่ใช่เรื่องส่วนตัว
การเหยียดเชื้อชาติเป็นเรื่องเชิงระบบ และเป็น
เรื่องที่เราทำสืบทอดกันมา และทำอย่างเป็นอัตโนมัติ
จนกว่าเราจะเผชิญหน้ากับมัน และทำงานกับตัวเอง
เพื่อให้มันคลี่คลาย

หายใจไว้ ระวังน้ำเสียงของตัวเอง ระวังท่าที่
พวกเขาจะหาว่าฉันก้าวร้าวอยู่ดี
ไม่ว่าฉันจะทำหรือพูดอะไร



ถ้าเป็นเรื่องการเหยียดเพศ หรือการรังเกียจคนรักเพศเดียวกัน ก็จะไม่เป็นแบบนี้ หรือไม่ก็ต้องมีใครค้ำขึ้นมาทันที

ฉันเพิ่งเริ่มทำงานที่นี้เนี่ย!! จะมีปัญหาใหม่นี้ จะตงงานมัย ฉันเป็นภาพจำของผู้หญิงผิวดำ ที่กราดเกรี้ยวมากแค่ไหนแล้วหนอ จะมีใครสนใจรีไปล่าหอรอก ทำไม ฉันถึงคิดว่าพูดแล้วมันจะแก้ปัญหอะไรได้นะ วงเหล้า หลังเลิกงานกร่อยสุดๆ แห่ง...

หลังจากนั้น... แมชีโอนางจะคุ้นเคยกับการตอบโต้ ปฏิเสธ บอกปิด และเปลี่ยนประเด็น เวลาที่คนพูดคุยกันเรื่องการเหยียดเชื้อชาติ เธอก็ยังประหลาดใจ และรู้สึกไม่ดีกับประสบการณ์การพูดคุยกับเพื่อนร่วมเวิร์กชอปของเธอ



ขอโทษนะ เราบอกว่า ผมเธอสวยแล้วไง

เค้าไม่เห็นต้องทำท่าใจร้ายขนาดนี้เลยอะ

เราไม่ได้หมายความว่า... ทำไมเธอ... เอ้อ... บาย

ฮือ เราเข้าใจ เราก็คือเหยื่อของการเหยียดเชื้อชาติเหมือนกัน ความที่เราผมทอง ตาสีฟ้า

โธ่มายก้ออด นี่มันเป็นการเหยียดเชื้อชาติแบบย้อนกลับชัดๆ ไม่เห็นเค้าพูดถึงเรื่องนี้เลย ฉันเสียใจด้วยนะ ที่เธอต้องเจอเรื่องแบบนี้

เราไม่เห็นจะเข้าใจเลยเรื่องการเหยียดเชื้อชาติเนี่ย เหมือนแบบ... เป็นเดียดเป็นร้อนทำไมอะ พวกเธอล้วนแต่ดูแปลกแตกต่าง เป็นสิ่งมีชีวิตที่สง่างาม



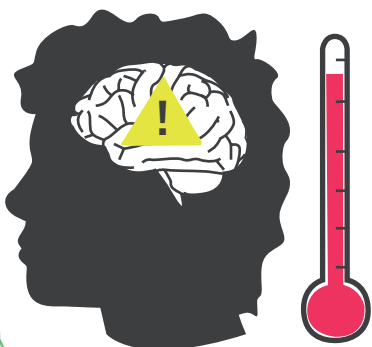


เอ้ออออ โอเค...
ตอนที่เธอพูดว่า
“พวกเธอ” เธอหมายถึง
พวกคนดำหรือ??

สง่างาม? แปลกแตกต่าง?
เหมือนยี่ราฟรีใจ!
ฉันพูดอะไรออกไป
ทำไมเนี่ย?! *เฮ้อ*



ผู้เข้าร่วมเวิร์กช็อปตอบโต้กับเรื่องนี้โดยใช้การปฏิเสธ (“เป็นเด็คดีเป็นร้อนทำไมอะ”) และลดทอนการเหยียดเชื้อชาติ
อย่างเป็นระบบให้กลายเป็นเรื่องเล็กน้อย (“พวกเธอตื่นเก่ง”) แทนที่จะชวนซีโมนาพูดถึงเรื่องที่เขาตั้งประเด็นขึ้นมาโดยตรง
หรือยอมรับสิ่งที่เขาพยายาท้วงติง ผู้เข้าร่วมกลับใช้วิธีการบิดเบือนประเด็น (“เราก็เป็นเหยื่อของการเหยียดเชื้อชาติเหมือนกัน”)
เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับสถานการณ์นี้ตรงๆ



โซครายที่สำหรับซีโอนานี้แล้ว นี่เป็นเพียงแค่นิ่งใน
อีกหลายเหตุการณ์ที่เธอต้องเผชิญ ลองจินตนาการถึง
ผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเธอ เธอต้องตื่นตัวและระวังคำพูด
น้ำเสียง ท่าทีของตัวเองอยู่ตลอดเวลา อีกทั้ง
ประสบการณ์ของเธอไม่ได้รับการรับรู้หรือรับฟัง





เข้าใจการกดขี่และอคติ

นักกิจกรรมจากกลุ่มที่ถูกผลักดันให้เป็นชายขอบใช้ชีวิตและทำสิ่งต่างๆ โดยอยู่ร่วมกับความกลัวและความวิตกกังวลที่มากในระดับหนึ่ง พวกเขากังวลว่าอาจจะมีอะไรเกิดขึ้นกับตนเองหรือชุมชนของตนเอง ความเครียดนี้อาจส่งผลกระทบต่อนักกิจกรรมได้

เรื่องนี้อาจยากที่จะเข้าใจสำหรับคนที่ไม่มีประสบการณ์การถูกเลือกปฏิบัติและการถูกกดขี่ในระดับเดียวกัน

การกดขี่ คือการครอบงำเหนือกลุ่มทางสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งอย่างเป็นระบบ โดยกลุ่มทางสังคมที่มีอำนาจมากกว่าเพื่อประโยชน์ด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ในหน้าคำศัพท์ของเว็บไซต์เครื่องมือความเป็นธรรมด้านเชื้อชาติ (Racial Equity Tools Glossary) อธิบายว่าการกดขี่เกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัย 4 อย่างดังต่อไปนี้ :

- กลุ่มผู้กดขี่มีอำนาจที่จะสร้างคำจำกัดความว่าอะไรคือความเป็นจริงสำหรับกลุ่มตนเองและผู้อื่น
- กลุ่มที่ตกเป็นเป้าหมายรับเอาสารในเชิงลบมาเป็นความจริงของตนเอง และร่วมมือกับกลุ่มผู้กดขี่ (คิดและทำเหมือนพวกเขา)
- การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ การคุกคาม และการเลือกปฏิบัติ เป็นเรื่องเชิงระบบ และกระทำผ่านสถาบันทางสังคม ไม่ใช่เรื่องในระดับปัจเจกเท่านั้น
- สมาชิกของกลุ่มผู้กดขี่และกลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ผ่านการปลูกฝังทางสังคม ให้มองการเล่นตามบทบาทของตนเป็นเรื่องปกติและถูกต้อง
- การกดขี่ = อำนาจ + อคติ

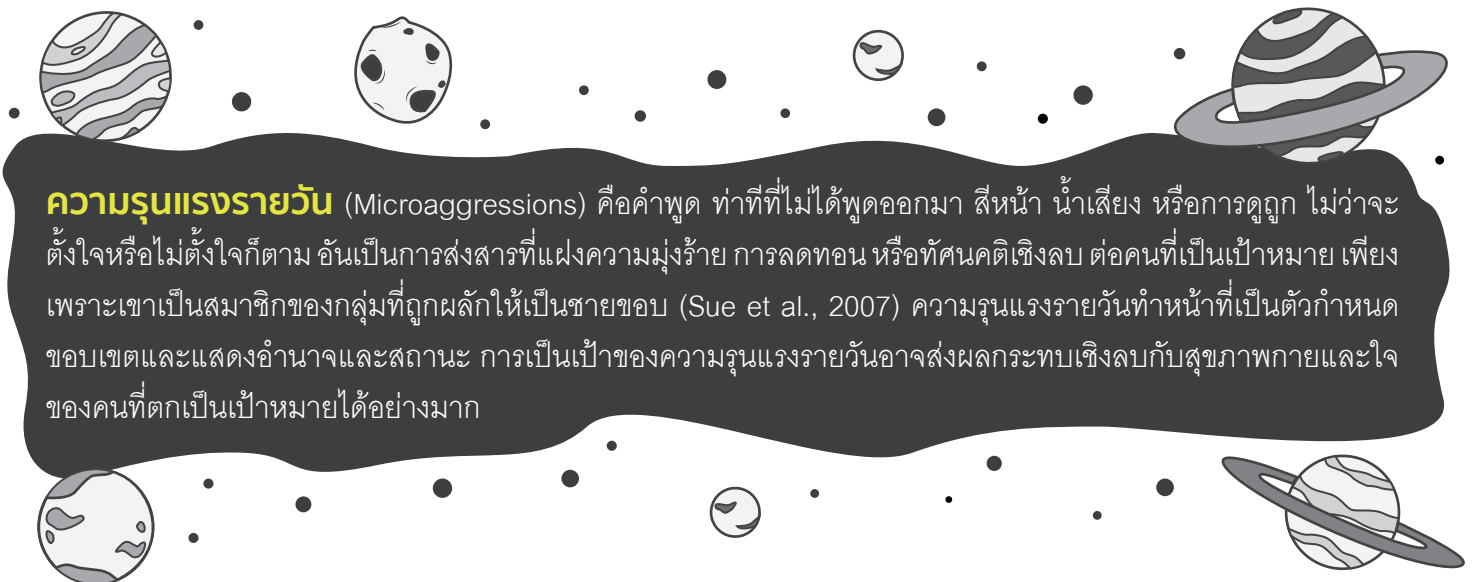
อคติ คืออำนาจทางสังคมที่ได้มาโดยไม่ได้รับความชอบธรรม จากสถาบันทางสังคมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ให้กับสมาชิกทุกคนของกลุ่มที่มีอำนาจเหนือกว่า (เช่น อคติที่เห็นความเป็นคนขาว อคติที่เห็นความเป็นชาย) คนที่มีอคติที่มักมองไม่เห็นอคติของตนเอง เนื่องจากถูกสอนไม่ให้มองเห็น แต่พวกเขาได้เปรียบคนที่ไม่มีอคติในแบบที่พวกเขามี (Racial Equity Tools Glossary)

การดูแลตัวเอง การดูแลซึ่งกันและกันของกลุ่ม และการทำงานเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงระบบเป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน เราต้องสร้างความสมานฉันท์เพื่อที่จะแก้ไขการเหยียดเชื้อชาติและการเลือกปฏิบัติเชิงระบบ เราต้องก้าวไปที่ละก้าวจากจุดที่ทำได้ เพื่อมุ่งไปสู่สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน ในเส้นทางนี้ เราจะต้องทำงานกับรากของการกดขี่และช่วยสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์สำหรับทุกคน **คนที่มีอคติควรทำความเข้าใจและตระหนักในอคติดังกล่าวของตน**

การเผชิญหน้ากับการกดขี่ในทุกรูปแบบของมันเป็นอาจจะน่าอึดอัด ตัวอย่างเช่น การพูดถึงการเหยียดเชื้อชาติและการต่อต้านการเหยียดเชื้อชาติอาจจะเป็นเรื่องท้าทายสำหรับคนผิวขาว แต่มันเทียบกันไม่ได้กับประสบการณ์ความเจ็บปวดและความอึดอัดของคนที่ถูกกดขี่ ถึงเวลาแล้วที่คนที่มีอิทธิพลจะร่วมรับรู้ความเจ็บปวดนี้ และยอมอึดอัดในการเผชิญหน้ากับมัน สิ่งนี้เป็นส่วนสำคัญของการเป็นพันธมิตรและความสมานฉันท์ ในการสร้างโลกที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน



การอธิบายประเด็นเรื่องการกดขี่และอิทธิพลอย่างครอบคลุมคงต้องเล่ากันในหนังสืออีกเล่มหนึ่ง ตอนนี้จะเน้นไปที่ประเด็นสำคัญบางประเด็น และอธิบายถึงความเชื่อมโยงของมันกับประสบการณ์ของซีโอนานิเรื่องนี้



ความรุนแรงรายวัน (Microaggressions) คือคำพูด ทำที่ที่ไม่ได้พูดออกมา สีหน้า น้ำเสียง หรือการดูถูก ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม อันเป็นการส่งสารที่แฝงความมุ่งร้าย การลดทอน หรือทัศนคติเชิงลบ ต่อคนที่เป็เป้าหมาย เพียงเพราะเขาเป็นสมาชิกของกลุ่มที่ถูกผลักดันให้เป็นชายขอบ (Sue et al., 2007) ความรุนแรงรายวันทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดขอบเขตและแสดงอำนาจและสถานะ การเป็นเป้าของความรุนแรงรายวันอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจของคนที่ถูกเป็นเป้าหมายได้อย่างมาก

ความรุนแรงรายวันอาจมีรูปแบบที่แนบเนียน ผู้กระทำไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังมีพฤติกรรมนี้ บางครั้งผู้ที่ถูกกระทำอาจไม่สามารถระบุได้ว่าพฤติกรรมใดที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ แต่เกิดความรู้สึกบางอย่างขึ้น เรามาลองดูตัวอย่างเรื่องนี้และหาคำอธิบายกัน

(Amnesty USA, 2019)



ประเด็น	ตัวอย่าง	ความคิดที่แฝงอยู่ในเนื้อความและผลกระทบ
คิดไปว่าเป็นคนต่างถิ่น	“เป็นคนที่ไหน บ้านเกิดอยู่ที่ไหน”	ไม่ถูกนับรวมว่าเป็นพวกเดียวกัน ต้องพิสูจน์ตัวเองว่าควรค่า
เพิกเฉยกับความแตกต่าง	“เราไม่เห็นเชื้อชาติอะไร เรามองเห็นแต่เธอ”	ลบอัตลักษณ์และประวัติศาสตร์/บริบทของการกดขี่อย่างเป็นระบบ
ปฏิเสธความเกี่ยวข้อง	“ฉันสนใจความเป็นธรรมทางสังคม ฉันก็เลยไม่เลือกปฏิบัติ”	ปฏิเสธความรับผิดชอบของตัวเอง
ข้อยกเว้นของบรรทัดฐาน	“เธอดูเหมือนคนผิวขาว” “เธอพูดจา น่าเชื่อถือ” “เธอฉลาดนะสำหรับคนอายุเท่านี้”	กลุ่มของบุคคลนั้นมีสติปัญญาน้อยกว่า และพวกเขาเป็นข้อยกเว้น
การเหมารวม	“พวกคุณมีเลนเนี่ยลสนใจโซเชียลมีเดียมากกว่าการเจอหน้ากัน”	ยึดเยียดภาพจำเหมารวมและคำนิยามครอบ เหมารวมว่าลักษณะบางอย่างเป็นลักษณะร่วมของคนทั้งกลุ่ม
บิดเบือนคุณค่า	“เธอเสียดัง ไม่สำรวจ นิ่งลงหน่อย”	คุณค่าที่ครอบงำอยู่เป็นมาตรฐานและเป็นวิธีการเดียวที่ “ถูกต้อง”
มายาคติเรื่องผลของการกระทำ	“ใครๆ ก็ประสบความสำเร็จได้ ถ้าขยัน”	เพิกเฉยต่อบริบททางประวัติศาสตร์และการกดขี่เชิงระบบ ว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อประสบการณ์ชีวิต คุณภาพการทำงาน และระดับความสำเร็จ
ต่ำกว่า	ขอหรือคาดหวังให้ผู้หญิงจัดหาของว่างในการประชุม หรือเก็บกวาดหลังจากนั้น	ไม่ตระหนักถึงความเป็นมืออาชีพที่เท่าเทียมกัน ย้ำภาพจำเหมารวม
ทำให้เป็นสิ่งของ	จับผมคนที่ดูแตกต่างจากตัวเองโดยไม่ได้รับอนุญาต	ลดทอนคน ทำให้เป็นเหมือนสิ่งของ รุกล้ำพื้นที่ส่วนตัว และเพิกเฉยต่อผลกระทบในเรื่องคำพูดและพฤติกรรม

การเป็นเป้าของความรุนแรงรายวันเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสะสมกัน และเมื่อเวลาผ่านไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลอื่นที่จริงการศึกษาหนึ่งได้แสดงความเชื่อมโยงของความรุนแรงรายวันของการเหยียดเชื้อชาติ กับแนวโน้มในการฆ่าตัวตายที่สูงขึ้น (O’Keefe et al., 2014) แม้การกระทำจะไม่ได้เป็นไปโดยตั้งใจหรือดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อยก็อาจมีผลกระทบที่รุนแรงต่อสุขภาพและความสุขของบุคคลได้ ย้อนไปที่เรื่องเล่าเมื่อครูซีโอนามีประสบการณ์กับความรุนแรงรายวันในแต่ละวันของชีวิต คำพูดในเวิร์กชอปจึงเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่ถูกสะสมไว้ ทำให้เธอเหนื่อยล้าและเครียด



อคติแอบแฝง คือความเข้าใจในเชิงลบของคน มักถูกแสดงออกอย่างอัตโนมัติโดยไม่ทันรู้ตัว อคติแอบแฝงอาจส่งผลกระทบต่อทัศนคติและการกระทำของบุคคล ทำให้เกิดผลกระทบจริงในสังคม แม้เจ้าตัวจะไม่รู้ตัวเลยว่าตนเองมีอคตินั้นอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอคติแอบแฝงสามารถเกิดขึ้นได้แม้บุคคลจะมีเจตจำนงด้านความเท่าเทียมและความเป็นธรรม ทำให้เขาทำสิ่งที่เบี่ยงเบนออกจากมุมมองทางสังคมที่เขาแสดงออกอย่างชัดเจน (Racial Equity Tools)



ตัวอย่างของอคติแอบแฝงในเรื่องราวข้างต้นคือ เมื่อสตีเวนบอกว่าชายผิวดำที่มีกลิ่น ใสผ้าโพกหัว เสื้อแขนกุด สร้อยทอง น่าจะชอบทำงานที่ใช้มือ และเมื่อเนดาคิดว่าเขาไม่มีงานทำ อคติแอบแฝงไม่ได้หมายความว่าคุณเป็นคนไม่ดี ความคิดและการเชื่อมโยงของคุณไม่ใช่พฤติกรรมของคุณ

แรงงานทางอารมณ์ – หรืออีกนัยหนึ่ง คุณต้องยิ้มไว้!

แรงงานทางอารมณ์ (Emotional Labour) ทำให้เราต้องแสดงอารมณ์ที่เราไม่ได้รู้สึกและปรับพฤติกรรมของเราให้เหมาะสม สิ่งนี้เรียกว่าเป็นแรงงาน เพราะมันต้องอาศัยความพยายามไม่ต่างจากการใช้ร่างกาย และเหมือนงานใช้แรงทั่วไป มันทำให้เราเหนื่อยได้อย่างมาก



นักจิตวิทยาอลิเซีย แกรนีย์ ผู้ซึ่งศึกษาเรื่องแรงงานทางอารมณ์ พบว่าการปรับความรู้สึกและเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นทำให้คนเหนื่อย และคนผิวสีถูกคาดหวังให้ทำสิ่งนี้มากกว่า โดยเฉพาะในพื้นที่ เช่น ที่ทำงานและมหาวิทยาลัย (Grandey, 2019) เนื่องจากพวกเขาถูกคาดหวัง แม้ไม่ได้ผ่านคำพูด ให้ทำตามขนบที่เป็นใหญ่อยู่คือขนบแบบคนผิวดำ



ในเรื่องของเรา ซีโอนารู้สึกแค้นและหงุดหงิดเมื่อได้ยินคำพูดในเวิร์กชอป แต่เธอคิดว่าเธอไม่สามารถแสดงความรู้สึกของเธอออกมาได้ เนื่องจากมันเสี่ยงที่จะถูกแปะป้ายว่าเป็นคนเกี้ยวกราด ก้าวร้าว ซีโอนากำลังพยายามอย่างมากที่จะควบคุมลมหายใจ น้ำเสียง และท่าทีของตนเอง

การตีความพฤติกรรมของเรานั้นขึ้นอยู่กับบริบทและเป็นสิ่งที่ถูกปลูกฝังทางสังคม สิ่งที่เรามองเห็นว่าเหมาะสมในบริบทหนึ่งอาจจะแตกต่างออกไปในอีกบริบทหนึ่ง และแตกต่างกันไปตามอัตลักษณ์ของบุคคล หากเราเห็นการตีความพฤติกรรมหนึ่งๆ ไปในทางหนึ่งมากเกินไป (เช่น เห็นจากสื่อ) เราก็จะมีแนวโน้มที่จะตีความไปเช่นนั้นด้วย ในเรื่องนี้ทั้งนาเดียและสตีเฟนเห็นว่าคนผิวดำ “น่ากลัว” การรับรู้ที่ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากภาพของคนผิวดำในสื่อ





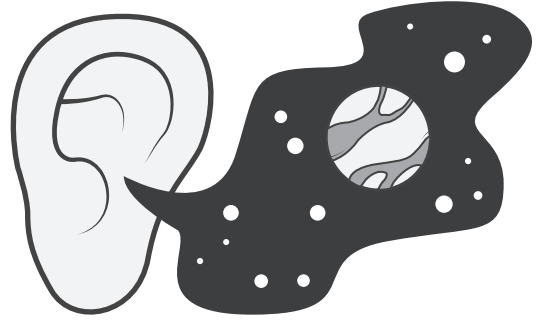
รับผิดชอบร่วมกันในฐานะกลุ่ม

ในฐานะชุมชนแอมเนสตี อินเตอร์เนชันแนล เราคิดว่าเราต้องพัฒนาเรื่องการรับผิดชอบร่วมกันในฐานะกลุ่ม ประสบการณ์ของซีไอเอนาไม่ควรเกิดขึ้นซ้ำ ด้านล่างนี้คือสิ่งง่ายๆ ที่คุณทำได้ เพื่อให้ประสบการณ์แบบซีไอเอนาสร้างภาระทางจิตใจและอารมณ์น้อยลง



ถ่อมตัวและฟังอย่างตั้งใจ

หากคุณมีอำนาจและอภิสิทธิ์ คุณอาจจะเป็นพันธมิตรของการทำทนายระบบและโครงสร้างการกดขี่ ถ่อมตัวและฟังมากกว่าพูด คิดไว้เสมอว่าคุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้



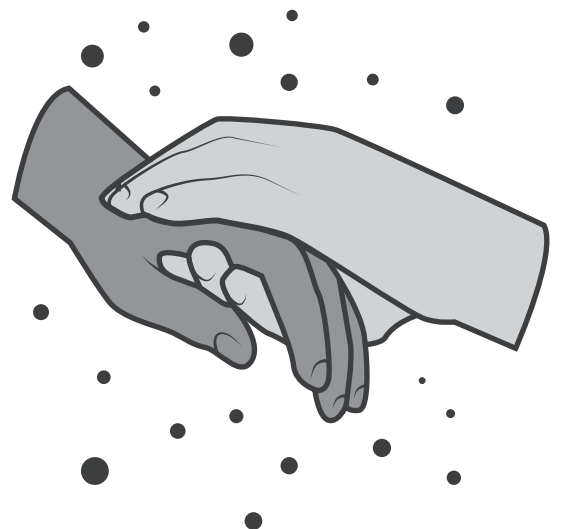
รับรู้และยืนยันประสบการณ์

เมื่อคนพูดเรื่องการเหยียดเชื้อชาติขึ้นมา อย่าบอกรัดบิดเบือน ปฏิเสธ ลดทอน หรือลบเลือนประสบการณ์ของพวกเขา ขอขอบคุณคนที่ลุกขึ้นพูด และแบ่งปันมุมมอง รับรู้และยืนยันความจริงของประสบการณ์พวกเขา คนที่ลุกขึ้นพูดอยู่เสมอต้องใช้พลังอย่างมาก และเสี่ยงต่อการถูกโจมตีกลับทุกครั้ง



แทรกแซงและรับผิดชอบ

ในฐานะคนที่ร่วมรับรู้เหตุการณ์ คุณสามารถเข้าไปแทรกแซงและพูดขึ้นเหมือนที่ซาฟียาทำ อย่ารอและคิดว่าคนอื่นจะพูดขึ้นมาเอง รับผิดชอบร่วมกันในพื้นที่ชุมชน แสดงความรับผิดชอบต่อความคิดเห็นที่ทำร้ายคนอื่น แม้คนพูดจะไม่ตั้งใจหรือเพียงพูดล้อเล่น การมีเจตนาล้อเล่นไม่ใช่ข้ออ้าง ขอโทษและแสวงหาวิธีจัดการกับความเสียหายที่เกิดขึ้น ตรวจสอบภาษาที่คุณใช้และคิดถึงคำพูดที่คุณคุ้นเคย และวิธีที่คุณอธิบายถึงกลุ่มใดๆ ละเอียดย่ออ่อนกับประสบการณ์ของคนอื่น



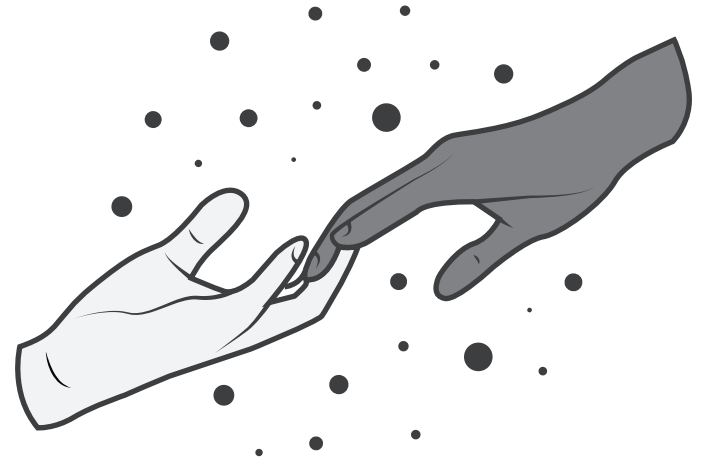
เท่ากันการเปรียบเทียบที่ไม่เป็นจริง

คนผิวขาวอาจมีประสบการณ์การถูกผลักดันให้เป็นชายขอบหรืออคติทางชาติพันธุ์ แต่สิ่งนี้ไม่ใช่การเหยียด การเป็นคนผิวขาวนำมาซึ่งอภิสิทธิ์ในเชิงประวัติศาสตร์ การเหยียดเชื้อชาติแบบย้อนกลับนั้นไม่มีอยู่จริง เพราะการเหยียดชาติพันธุ์เป็นอคติทางเชื้อชาติบวกกับการมีอำนาจทางสังคมและสถาบันทางสังคม เครื่องมือความเท่าเทียมทางเชื้อชาตินิยามการเหยียดเชื้อชาติว่าแตกต่างจากการมีอคติทางเชื้อชาติ การเกลียดชัง หรือการเลือกปฏิบัติ การเหยียดเชื้อชาติเกี่ยวข้องกับการที่กลุ่มหนึ่งมีอำนาจในการเลือกปฏิบัติอย่างเป็นระบบผ่านนโยบายของสถาบันทางสังคมและวิถีปฏิบัติในสังคม และสร้างให้เกิดเป็นความเชื่อและคุณค่าที่สนับสนุนนโยบายและการปฏิบัติที่เหยียดเชื้อชาติ



ละเอียดอ่อน

หากคุณจัดวางอภิปรายเรื่องเชื้อชาติ อคติ และการเลือกปฏิบัติ ให้ความละเอียดอ่อนให้มาก ทบทวนวัตถุประสงค์ก่อนเริ่มกิจกรรม เลือกใช้วิธีการที่ได้รับการพัฒนาจากคนผิวสี รวมถึงการจ้างพวกเขามาเป็นทีมงาน ให้ความใส่ใจว่าผู้เข้าร่วมเป็นใคร และกิจกรรมบางกิจกรรมอาจจะกระตุ้นประสบการณ์ที่ไม่ดีในอดีตได้ แบบฝึกหัดบางอย่างอาจจะให้ผลในเชิงลบกับชุมชนที่ถูกผลักดันให้เป็นชายขอบในทางประวัติศาสตร์ ถ้าคุณไม่ใช่ส่วนหนึ่งของชุมชน และไม่มีเครื่องมือในการจัดการกับสถานการณ์ ต้องเพิ่มความรู้ให้กับตัวเอง



เพิ่มความรู้ให้กับตัวเอง

แสดงความรับผิดชอบด้วยการเรียนรู้เรื่องการเหยียดเชื้อชาติ ทำทายมัน และให้การสนับสนุนคนผิวสี อย่าพึ่งพิงคนผิวสีให้ต้องคอยให้ข้อมูลกับคุณเกี่ยวกับการเหยียดเชื้อชาติและอคติทางเชื้อชาติ เตรียมตัวเอง คุณสามารถใช้ทรัพยากรและเครื่องมือในตอนท้ายของคู่มือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้น





ฝึกดูแล : การจัดการและแก้ัง ปัญหาความรุนแรงรายวัน

คุณเคยรู้สึกเจ็บปวด ซุนเคื่อง ไม่ถูกมองเห็น ไม่เห็นคุณค่า ไม่ให้เข้าพวก หรือรู้สึกแยะเพราะบางอย่างที่บางคนพูดหรือทำใหม่ แม้ว่าเขาอาจจะไม่ได้ตั้งใจให้คุณรู้สึกแบบนั้น

คุณเคยพูดหรือทำอะไรที่ทำให้คนอื่นรู้สึกแยะโดยไม่ได้ตั้งใจใหม่ แม้ว่าพวกเขาจะต่างเคยประสบเหตุการณ์เหล่านี้มาทั้งสองแบบ สำคัญที่เราจะรับรู้ว่ เราอาจพูดหรือทำบางอย่างที่สนับสนุนให้เกิดการผลัดออกหรือโอบรับคนบางกลุ่ม ด้วยเหตุแห่งอัตลักษณ์ของพวกเขาหรือบางแง่มุมที่พวกเขาเป็น

แม้ว่าธรรมชาติของความรุนแรงรายวันคือเรื่องที่เกิดขึ้นทุกวัน แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะปล่อยให้มันเกิดขึ้นอย่างเป็นปกติได้ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องจัดการเพื่อให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการยอมรับคนทุกกลุ่ม และเป้าหมายของเราคือการมีขบวนการสิทธิมนุษยชนที่มีมนุษย์เป็นศูนย์กลาง



จัดการกับพฤติกรรมของเราเอง

การจัดการกับพฤติกรรมของเราเองเริ่มต้นจากการมีความตระหนักรู้ถึงวิธีที่เรารับรู้โลก อดีต การอุปโลกน์ ภูมิหลัง อัตลักษณ์ และอภิสิทธิ์ของตัวเอง สำคัญที่เราจะพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจคนอื่น เพื่อช่วยให้เราตระหนักถึงเจตจำนงของเราในการสร้างโลกที่โอบอุ้มคนทุกกลุ่ม เราอาจจะใช้เคล็ดลับเหล่านี้ :



คิดอีกทีและเปลี่ยนวิธีพูด :

ก่อนที่คุณจะพูดอะไรออกไป พิจารณาถึงผลกระทบต่อคนอื่น สำรวจเจตนาของคุณ และทบทวนว่าเมื่อพูดออกไปแล้ว สิ่งที่ต้องการพูดจะสื่อสารเจตนาที่นั่นหรือไม่ ถ้าไม่ ให้เปลี่ยนวิธีพูด



ทบทวนก่อนตอบโต้ :

ใช้เวลาสัก 2-3 นาที ทบทวนกับตัวเองก่อนที่จะตอบโต้ใครออกไป



หลีกเลี่ยงการเฆรวม :

แทนที่จะสร้างคำพูดที่สื่อถึงความหมายรวมๆ ตรวจสอบดูว่าคุณกำลังใช้ภาพจำเหมารวมหรืออคติหรือไม่ และปรับคำพูดของคุณให้สอดคล้องกับบริบท



สงสัยและตั้งคำถาม :

ถามคำถามแทนที่จะคาดเดาไปเอง และใช้ความสงสัยของคุณถามทำความเข้าใจโดยไม่ตัดสินไปเอง



คำวิพากษ์วิจารณ์ :

เปิดรับคำวิจารณ์ ฟังด้วยหัวใจและเรียนรู้จากมัน

การตอบโต้กับความรุนแรงร้ายวันจากคนอื่น

การพัฒนาวิธีการของตัวเองในการจัดการกับความรุนแรงร้ายวันเป็นสิ่งสำคัญ ลองดูวิธีด้านล่างนี้เป็นจุดเริ่มที่คุณจะปรับใช้ในสถานการณ์ของตัวเอง

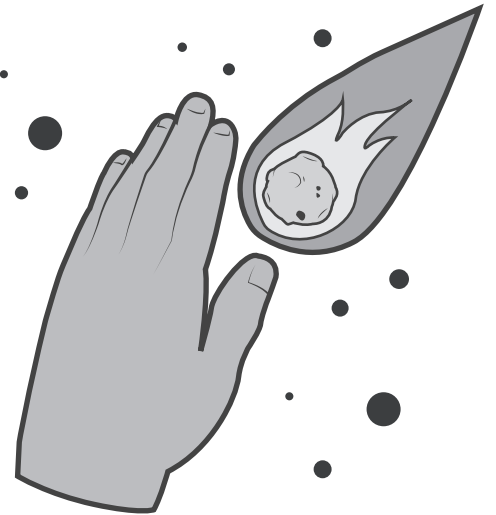
1

หากเป็นไปได้ ทำใจให้นิ่ง หายใจลึกๆ หาวิธีหยุดตัวเองสักครู่ก่อนไปสู้ข้อสรุปหรือตอบโต้ในทันที



2

หากเป็นไปได้ให้คาดเดาเจตนาที่ดีที่สุดของอีกฝ่าย สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่า你不ควรอธิบายผลกระทบของคำพูดหรือการกระทำของอีกฝ่าย แต่หากนี่เป็นครั้งแรกที่คนนั้นทำพฤติกรรมเช่นนี้ คุณอาจใช้โอกาสนี้ให้ข้อมูลและให้คำวิพากษ์กับเขา เพื่อเปิดโอกาสให้เขาปรับปรุง



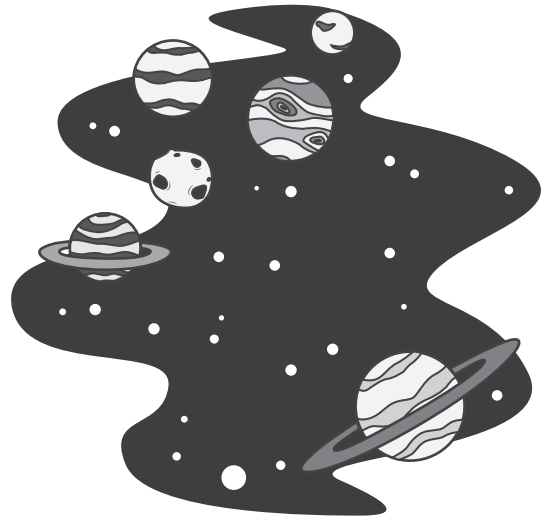
3

พิจารณาว่าคุณอยากจัดการกับเรื่องนี้ทันทีหรือในเวลาอื่น โดยพิจารณาสิ่งเหล่านี้ คุณรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดคุยกับบุคคลนี้ไหม หากไม่ คุณอาจอยากหาคนที่ไว้ใจมาสนับสนุนคุณ จิตใจอารมณ์คุณพร้อมที่จะเริ่มบทสนทนาในตอนนี้หรือไม่ หากไม่ อาจพิจารณาการเข้าไปพูดคุยกับเขาในเวลาอื่น



4

มองไปที่เหตุการณ์ ไม่ใช่บุคคล การพูดถึงพฤติกรรมหรือ
ข้อคิดเห็นจะลดการตอบโต้แบบปกป้องตัวเอง



5

พูดถึงผลกระทบต่อตัวคุณอย่างชัดเจน :

จุดยืน : ยืนยันว่าเราทั้งคู่ต่างมีเจตจำนงในเรื่องความเท่าเทียม
และคุณกำลังแบ่งปันข้อคิดเห็นในบริบทนั้น

เจตนา : พูดว่าคุณเข้าใจว่าบุคคลนั้นไม่ได้มีเจตนาร้าย

สังเกต : อธิบายถึงพฤติกรรม/คำพูดที่ใช้/สถานการณ์อย่าง
ชัดเจนและกระชับ

ผลกระทบ : อธิบายว่าทำไมสิ่งนี้จึงส่งผลกระทบต่อคุณ และ
ส่งผลกระทบต่ออย่างไร หากต้องการ คุณสามารถพูดว่าคุณกำลัง
ขอให้บุคคลนั้นเปลี่ยนวิธีการกระทำหรือคำพูด

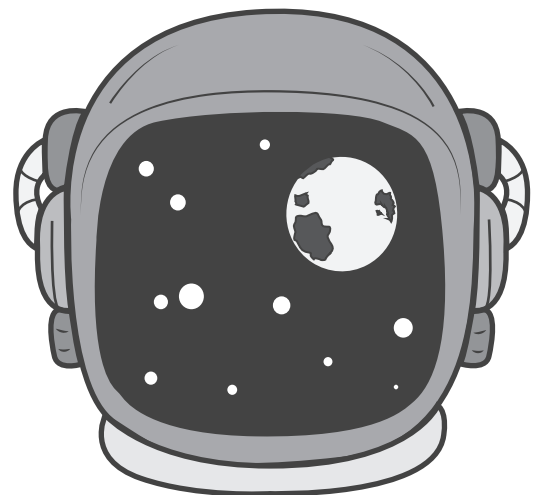
ยืนยัน : ยืนยันว่าคุณมีเจตจำนงในการสร้างความเท่าเทียม
เหมือนกัน



6

หากผลไม่เป็นที่น่าพอใจ หยุดหายใจสักครู่ และตั้งใจว่า :
หากคุณยังต้องการพูดคุยกับเขาต่อไป คุณอาจจะทำตามขั้นตอน
เบื้องต้นอีกครั้ง

หากคุณไม่อยากจะคุยต่ออาจจะ : คุยใหม่คราวหลัง ขอการ
สนับสนุนหรือใช้วิธีการอื่น





วิธีการแทรกแซงแบบไม่ต้องเผชิญหน้า

ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ คุณอาจประเมินว่าวิธีการแบบไม่เผชิญหน้าดีที่สุดที่สุดในสถานการณ์ของคุณ หากเป็นเช่นนั้น คุณอาจลองใช้วิธีการเหล่านี้ :



ถาม : ถามคำถามเพื่อให้เข้าใจสิ่งที่อีกคนตั้งใจสื่อหรือเจตนาที่แฝงมาให้โอกาสผู้พูดสังเกตเห็นตัวเองและแก้ไขหรืออธิบาย

ตัวอย่าง :

เราสังเกตว่า เธอพูดว่า
คนนี้ได้เกินกว่าที่จะมาทำหน้าที่เป็นผู้นำ
ช่วยบอกหน่อยว่าหมายความว่าอย่างไร



ขอ : ขอให้ใช้คำพูดหรือวิธีการที่แตกต่างออกไป คุณอาจเลือกใช้คำว่า “เรา” แทนคำว่า “คุณ” เพื่อให้คำขอนั้นครอบคลุมทุกคนมากกว่าที่จะระบุไปที่บุคคล ใช้คำแทนตัวเอง เช่น “ฉัน” ในการพูดถึงผลกระทบต่อตัวคุณในฐานะที่เป็นเหตุผลในคำขอนั้น

ตัวอย่าง :

แทนที่จะพูดคำว่า “คนแก่”
เราพูดคำว่า “ผู้สูงอายุ” แทนได้มั้ย
บางครั้งฉันก็ได้ยินคนใช้คำนี้แบบไม่เคารพ
และ “ผู้สูงอายุ” ก็ให้ความรู้สึกเคารพกัน
และโอบอุ้มกันมากกว่า



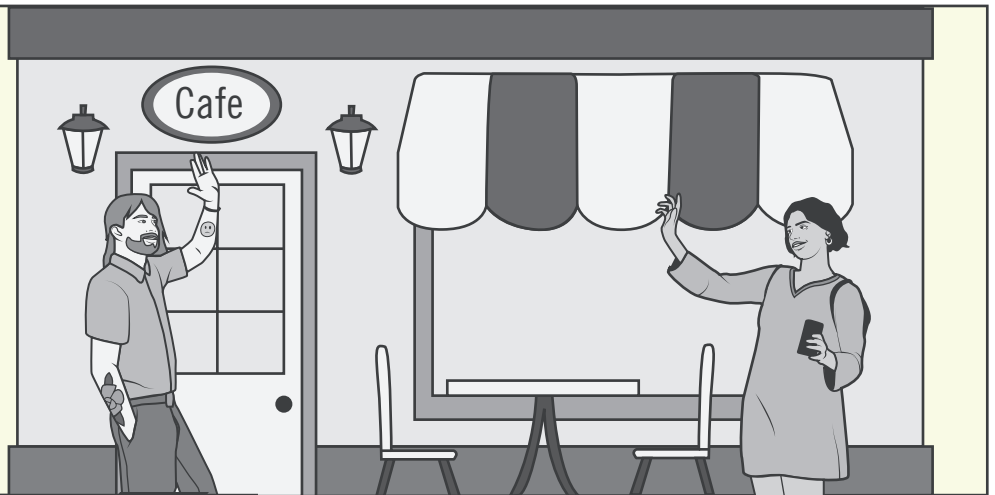


เธอเอาแต่พูดเรื่องปาเลสไตน์

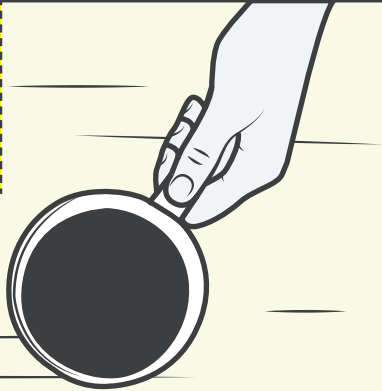


ลีน่า เป็นหญิงสาวชาวปาเลสตีเนียน อาศัยใน
ค่ายผู้ลี้ภัยในกาซา ตอนนีลีน่าเรียนด้านกฎหมาย
และการเมือง และทำงานกับองค์กรสิทธิมนุษยชน
หลายองค์กร เบนจามินเป็นเพื่อนคนหนึ่งของเธอ
เรียนอยู่ที่เดียวกัน

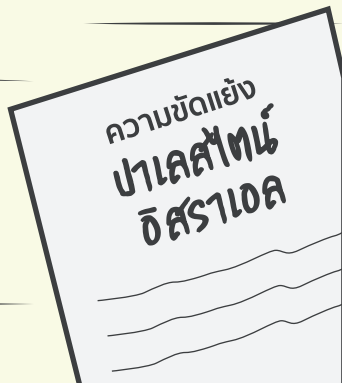
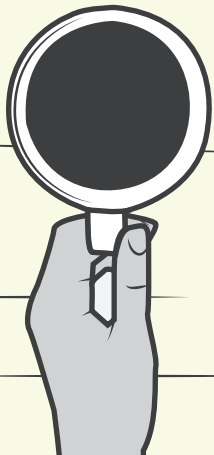
ปายนี้ ลีน่าและเบนจามิน
นัดกันที่ร้านกาแฟเพื่อ
ทำงานที่ได้รับมอบหมาย
เรื่องกฎหมายระหว่าง
ประเทศด้วยกัน

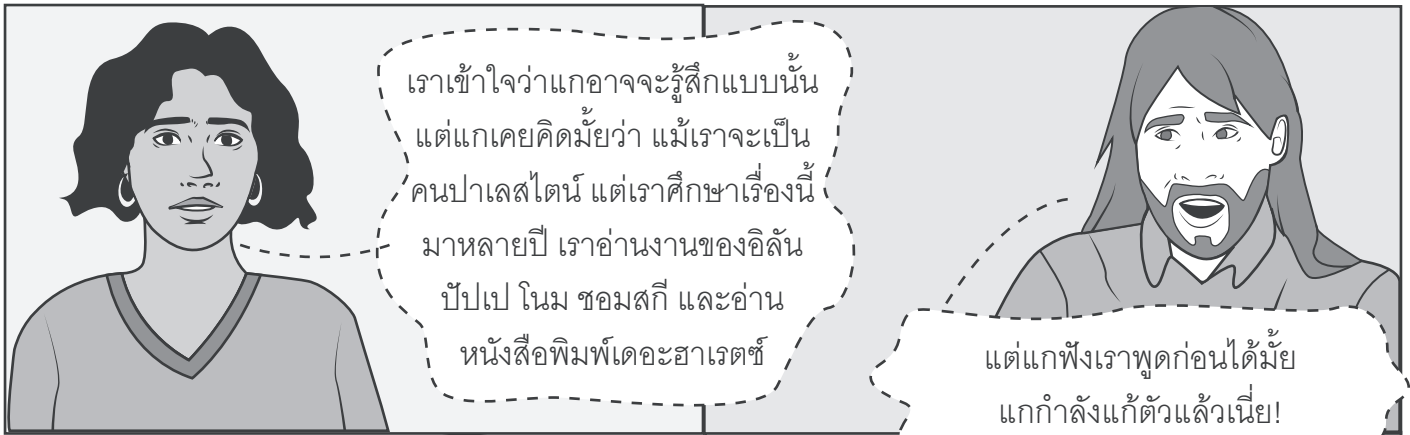


หัวข้องานนี้เกี่ยวกับ
ความขัดแย้งของ
ปาเลสไตน์-อิสราเอล



แต่แกพูดถึงแต่ปาเลสไตน์!!
มันเอียงข้างสุดๆ แกไม่สนใจอีกด้านหนึ่ง
ของความขัดแย้งเลย!





เราเข้าใจว่าแกอาจจะรู้สึกแบบนั้น
แต่แกเคยคิดมั้ยว่า แม้เราจะเป็น
คนปาเลสไตน์ แต่เราศึกษาเรื่องนี้
มาหลายปี เราอ่านงานของอิลัน
ปีเป โนม ซอมสกี และอ่าน
หนังสือพิมพ์เดอะฮารเวตซ์

แต่แกฟังเราพูดก่อนได้มั้ย
แกกำลังแก้ตัวแล้วเนี่ย!

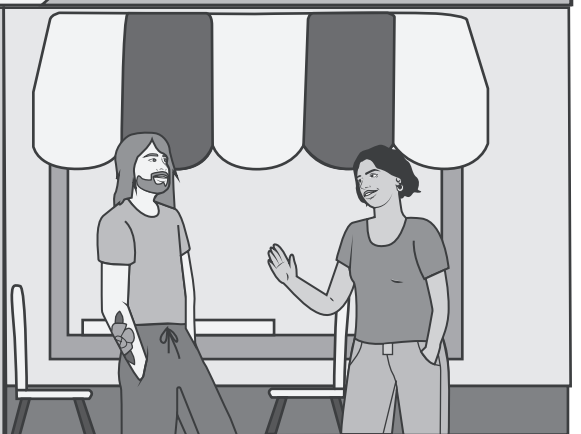


เราให้ความสำคัญ
กับความเป็นเพื่อน
ของพวกเรานะ
และเราก็อยากเข้าใจ
ว่าแกหมายความว่า
ยังไง แกอยาก
บอกอะไร

จากนั้นลีน่าฟัง
ทุกประเด็นอย่างตั้งใจ
แม้เธอจะไม่เห็นด้วย



บางทีเราน่าจะ
เล่าประสบการณ์
ของเราให้
เบนจามินฟัง



ที่แกพูดวันก่อน เราเก็บมาคิดและเรา
อยากคุยกับแกเรื่องนี้ เราพูดถึงเรื่อง
ความขัดแย้งปาเลสไตน์-อิสราเอลจาก
ประสบการณ์ตรง เราโตมาในค่ายผู้ลี้ภัย
ที่นั่น เราเห็นคนตายต่อหน้า ตอนอายุ 14
เราผ่านสงครามมาแล้ว 3 ครั้ง เราไม่เจอ
ครอบครัวมาหลายปีแล้วและเรากลับบ้าน
ไม่ได้ แกเห็นมั้ยว่าเรื่องนี้มันเป็นเรื่องส่วนตัว
สำหรับเรา เราพูดถึงเรื่องนี้เยอะ เพราะว่า
เราอยากเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
อยากให้โลกนี้มันดีขึ้น และเราหวังว่าแกจะ
ร่วมไปด้วยกันกับเรา



ลีน่า ขอขอบคุณที่แกอธิบายเรื่องนี้
ให้เราฟัง เานึกไม่ออกเลยว่า
เราจะรู้สึกยังไงถ้าเป็นแก แต่เรา
จะพยายามเข้าใจแก
ให้มากขึ้น





เข้าใจการรับมือกับการต่อต้าน

ในฐานะนักกิจกรรม เราต้องเผชิญหน้ากับการต่อต้านการรณรงค์หรือทัศนคติของเรา หรือการต่อต้านการเปลี่ยนแปลงใดๆ การต่อต้านเหล่านี้ส่งผลกระทบต่องานของเราและสุขภาพกายและใจของเรา การต่อต้านอาจจะเกิดขึ้นในกลุ่มนักกิจกรรมของเรา ขบวนการหรือในครอบครัวและเพื่อนบางครั้งอาจเหมือนเราต้องเลือกระหว่างคุณค่าของเรา ของครอบครัวหรือเพื่อน

ในส่วนนี้ของคู่มือ เราจะมาดูเคล็ดลับและกลเม็ดบางอย่างที่อาจจะช่วยให้เรารับมือกับการต่อต้านได้ โดยที่ยังคงปกป้องสุขภาพกายและใจของเราไว้ได้ด้วย



อะไรคือการต่อต้าน

สมาคมจิตวิทยาอเมริกันนิยามการต่อต้านว่า “ทั่วไปแล้ว การกระทำใดก็ตามที่เป็นปฏิบัติ ปฏิเสธ หรือนิ่งเฉยต่อบางสิ่งหรือบางคน” เวลาที่คนต่อต้านบางอย่าง อาจจะมีประโยชน์ถ้าเราลองดูว่าทำไมเขาถึงมีจุดยืนเช่นนั้น การต่อต้านอาจจะมาจากหลายเหตุผลและแสดงออกในหลายรูปแบบ ผู้ที่ต่อต้านอาจกลัวความเปลี่ยนแปลง เพราะมันเป็นสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ และสิ่งที่พวกเขาหลายคนทำทำทนายชนบหรือสิ่งที่เคยเป็นมายาวนาน

ในฐานะนักกิจกรรม เราเองก็กำลังต่อต้าน เราอาจจะไม่ได้กำลังต่อต้านความเปลี่ยนแปลง แต่เรากำลังต่อต้านกับระบบที่เป็นอยู่

การต่อต้านมีหน้าตาอย่างไร

การต่อต้านแสดงออกได้หลายรูปแบบ เวลาที่คนต่อต้านกับอะไรบางอย่าง พวกเขาอาจใช้การเผชิญหน้า การลดทอน และทำสิ่งที่ทำให้อีกฝ่ายขุ่นเคือง พวกเขาอาจใช้อารมณ์ ดื้อรั้น และคุยด้วยยาก ในทางกลับกัน คนที่ต่อต้านอาจแสดงออกด้วยวิธีการที่แนบเนียน ทำให้ดูเหมือนเขาไม่ได้กำลังต่อต้านอยู่ ซึ่งอาจออกมางายๆ ในรูปของการไม่ให้ความร่วมมือหรือไม่ทำงานด้วย

การต่อต้านอย่างเปิดเผย

การต่อต้านอย่างเปิดเผยคือการแสดงความเป็นปฏิปักษ์ต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจนนั่นคือตัวอย่างรูปแบบที่เราอาจพบเห็นได้ :

- โต้แย้งหรืออภิปรายอย่างเปิดเผย
- โจมตีโดยใช้คำพูดหรือพฤติกรรมแบบเผชิญหน้า
- แคบองง่าย ๆ ว่า “ไม่” ไม่เห็นด้วย หรือปฏิเสธที่จะเปลี่ยน

การต่อต้านอย่างไม่เปิดเผย

การต่อต้านอย่างไม่เปิดเผยนั้นมีความแนบเนียนและระบุได้ยากกว่า ผู้ต่อต้านมักจะทำให้ดูเหมือนว่าตนเองไม่ได้ต่อต้านอยู่ ซึ่งอาจจะทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ตัวอย่างเช่น :

- ตอบรับหรือเห็นด้วยกับบางอย่างในการประชุม แต่ซุบซิบความไม่พอใจในบทสนทนาแบบไม่เป็นทางการภายหลัง
- แบ่งปันข้อมูลที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกับที่คุณต้องการ หรือปกปิดข้อมูลสำคัญ
- ทำให้การปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงช้าหรือยืดเยื้อออกไป

เราจะรับมือกับการต่อต้านอย่างไรดี

หลายครั้งอาจดูเหมือนว่าการต่อต้านนั้นพุ่งเป้ามาที่เรา ทำให้ยากที่จะรู้สึกรู้ว่าเรื่องนี้ไม่ได้เป็นเรื่องส่วนตัว แต่ในความเป็นจริง การต่อต้านพุ่งเป้าไปที่สิ่งที่เรากำลังต่อสู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หากเราอยากทำบางอย่างเพื่อรับมือกับการต่อต้าน ลองดูหลักการดังต่อไปนี้ที่จะช่วยให้เราสร้างบทสนทนาได้ :



แนวทางการสร้างบทสนทนา

หลักการพื้นฐานที่พึงยึดถือ : ความยุติธรรม ศักดิ์ศรี การเคารพกัน และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สิ่งที่พึงระลึก

สิ่งที่สามารถพูดหรือปรับใช้

ใช้น้ำเสียงที่มั่นคงและเปิดใจ



“ฉันได้ทบทวนสิ่งที่เธอพูดก่อนหน้านี้ และฉันอยากคุยกับเธอเรื่องนี้”

พยายามเข้าใจว่าอะไรทำให้เขามีความคิด/การกระทำดังกล่าว ถามตัวเองว่า...

- ทำไมคนคนนี้หรือกลุ่มนี้ต่อต้านเรื่องนี้
- อะไรน่าจะเป็นที่มาของความรู้สึกต่อต้านนี้
- ประสบการณ์อะไรในอดีตที่อาจจะส่งผลให้เขามีความคิดเช่นนั้น



“ถามได้ไหมว่าอะไรทำให้เธอรู้สึกแบบนี้”

“ประเด็นที่พูดน่าสนใจ ขอถามเรื่องนี้เพิ่มหน่อยได้ไหม”

“ฉันไม่แน่ใจว่าเข้าใจที่เธอพูด ช่วยให้ความชัดเจนหน่อยในเรื่อง...”

ให้ความเคารพคนด้วยการรับฟังความคิดของเขา หากคุณไม่ฟังเขาก็มีโอกาสน้อยมากที่เขาจะฟังคุณ



“ฉันเข้าใจว่าทำไมเธออาจจะรู้สึกแบบนั้น แต่เธอเคยพิจารณาถึงเรื่องนี้ไหม...”

“ฉันเข้าใจสิ่งที่เธอพูด แล้วเธอคิดยังไงกับ...”

ถ้าบทสนทนาเริ่มจะไม่สวย ใช้การรับรู้ความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจของเราก้าวข้ามส่วนขุ่นมัวไป



“ฉันมีใจกับการทำงานเพื่อสังคมของพวกเขา และอยากเข้าใจจริงๆ ว่าทำไมเธอถึงรู้สึกแบบนี้กับเรื่องนี้”

ใช้ประโยค “ฉัน...” พูดถึงประสบการณ์และความรู้สึกของตัวเอง ซึ่งสามารถช่วยให้คนอื่นเข้าใจประสบการณ์ของตัวเอง โดยที่เราไม่ตัดสินแทนความคิดและความรู้สึกของเขา



“ฉันรู้สึกท้อแท้มากกับทุกสิ่งทุกอย่างที่กำลังเกิดขึ้น...”



เป้าหมายสุดท้ายของเราไม่จำเป็นต้องเป็นการชวนให้คนอื่นเชื่อว่าเราถูก แต่เพื่อสร้างความเข้าใจว่าเขามีความคิดเห็นนั้นๆ เพราะอะไร และเพื่อให้เขาเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของเราด้วย



ฝึกดูแล : การรับมือกับการต่อต้าน

การรับมือกับการต่อต้านอาจทำให้เราเหน็ดเหนื่อยทางอารมณ์ การต้องพยายามทำให้คนอื่นเชื่อในมุมมองของเรานั้นอาจทำให้เราท้อใจหรือหงุดหงิด แต่สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคม บทสนทนาของเราเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนทางสังคมในการเปิดพื้นที่ให้เกิดการพูดคุยที่สร้างสรรค์และท้าทายแนวคิดบางอย่าง **อย่าลืมว่า** การเปลี่ยนแปลงต้องใช้เวลา



ใช้แนวทางการสร้างบทสนทนา

คิดถึงช่วงเวลาที่คุณเผชิญหน้ากับการต่อต้าน คุณสามารถสร้างบทสนทนาจากแนวทางและยึดบนหลักการพื้นฐานคือ ความยุติธรรม ศักดิ์ศรี การเคารพกัน และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

เกิดอะไรขึ้น

มีใครเกี่ยวข้องบ้าง

เราจะตอบโต้อย่างไรในตอนนั้น (เขียนสิ่งที่เราพูดได้ ใช้แนวทางการสร้างบทสนทนาข้างต้น)

ด้านล่างนี้คือสิ่งที่เราทำได้เพื่อปกป้องสุขภาพจิตใจของเราในเวลาที่เผชิญกับการต่อต้าน :

- คุยกับเพื่อนหรือคนคอเดียวกันที่เราสบายใจด้วย มีผู้ร่วมรับรู้เพื่อให้ประสบการณ์ของเราได้รับการยืนยัน

หวัดดี! ❤️ เราอยากเล่าอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นวันนี้ให้ฟังละ

เล่ามาเลย! 😊

- เต็มใจยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น

เราไม่ได้คิดอย่างนั้นนะ 🙄

โหนเล่ามาซี 😊

- ยอมรับว่าบางคนจะไม่เปลี่ยนและเราช่วยอะไรไม่ได้

เราไม่เห็นด้วยเลย

ไม่มีปัญหา ❤️

- อ่านข้อมูลจากหลายๆ แหล่ง เพื่อให้คุณสร้างบทสนทนาจากข้อมูลเหล่านั้นได้ในครั้งต่อไป

ความขัดแย้งปาเลสไตน์...

- ไม่เป็นไรเลย ถ้าคุณจะเลือกไม่ตอบโต้กับการต่อต้าน เราเลี้ยงออกมาจากบทสนทนาได้เสมอ และเราออกจากพื้นที่ที่เราใช้ร่วมกับคนที่ต่อต้านความคิดของเราได้

เธอไม่เข้าใจ มันไม่ควรเป็นแบบนี้

โอเค! ฉันว่าเราคุยกันต่อไม่ได้แล้ว ไปก่อนนะ!

สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้!

การคุกคามและ/หรือการทำร้าย
ไม่ใช่การต่อต้าน และเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
ไม่อยู่ในขอบเขตของการสนทนา
ที่สร้างสรรค์ ไม่ควรมีการยอม
หรือทนให้มันเกิดขึ้น





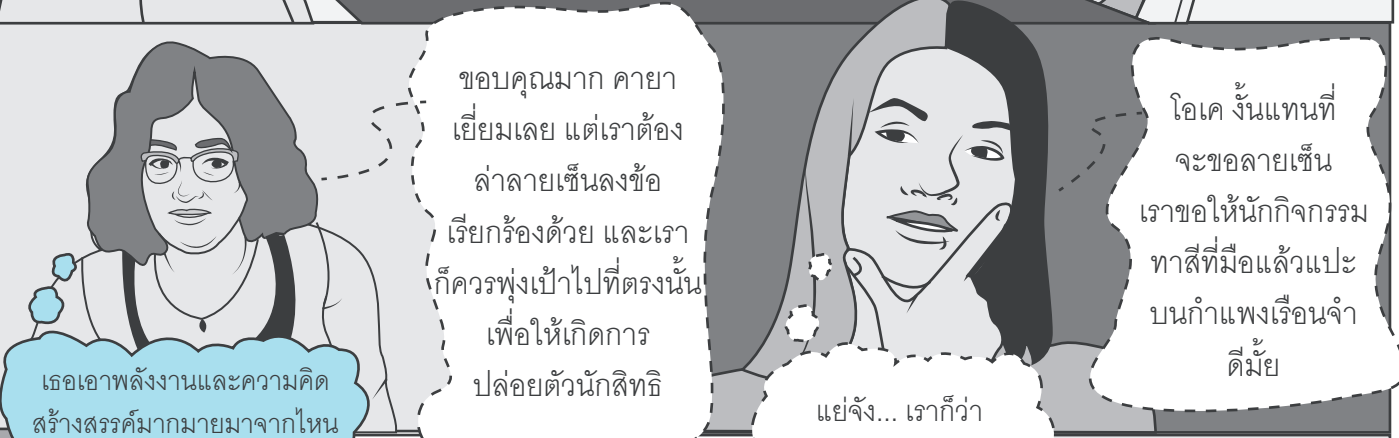
การสร้างงานร่วมกัน ระหว่างคนแคสยรุ่น

กลุ่มกำลัง
สร้างกิจกรรม
ร่วมกัน!



ยินดีต้อนรับ
ทุกคน! พวกเรา
มีไอเดียสำหรับ
งานวันนั้นกันแล้ว
ยังไปบ้าง

หนูมีไอเดียว่า
เราควรจะทำแฟลช
ม็อบ! หนูสามารถ
ชวนนักเต้นเท่ๆ
มาช่วยเราได้!



ขอบคุณมาก คายา
เยี่ยมเลย แต่เราต้อง
ล่าลายเซ็นลงข้อ
เรียกร้องด้วย และเรา
ก็ควรพุ่งเป้าไปที่ตรงนั้น
เพื่อให้เกิดการ
ปล่อยตัวนักสิทธิ

โอเค นั่นแทนที่
จะขอลายเซ็น
เราขอให้นักกิจกรรม
ทาสีที่มีอยู่แล้วปะ
บนกำแพงเรือนจำ
ดีมัย

เธอเอาพลังงานและความคิด
สร้างสรรค์มากมายมาจากไหน
กันเนี่ย?!

แยะจ้ะ... เราก็ว่า
ความคิดเราแจ่มออก!



ขอโทษนะทุกคน
ผมมาสาย วันนี้
ผมมีสอบฟิสิกส์
ก็เลยต้องรอร
รถเที่ยวเย็นมา

อีกแล้ว... พวกเด็กๆ
นี่มันชอบสายกันจัง



ผมชอบความคิดของคายา
แต่มันก็ดูเสี่ยงนะ เปลี่ยนเป็นทาสีที่มีมือ
แล้วแปะลงบนแบนเนอร์ที่เราซิงไว้
หน้าเรือนจำดีมั้ย

ฟังดูเจ๋ง!

ผมเห็นด้วยกับ
องเดร ฉันไปที่เรื่อง
ถัดไปนะ



ฮืม... ใครมอบหมายให้
นายเป็นคนตัดสินใจทุกเรื่อง
ไม่ทราบ ยังไม่ได้ให้ความเห็น
เป็นเอกฉันท์กันทุกคนสักหน่อย

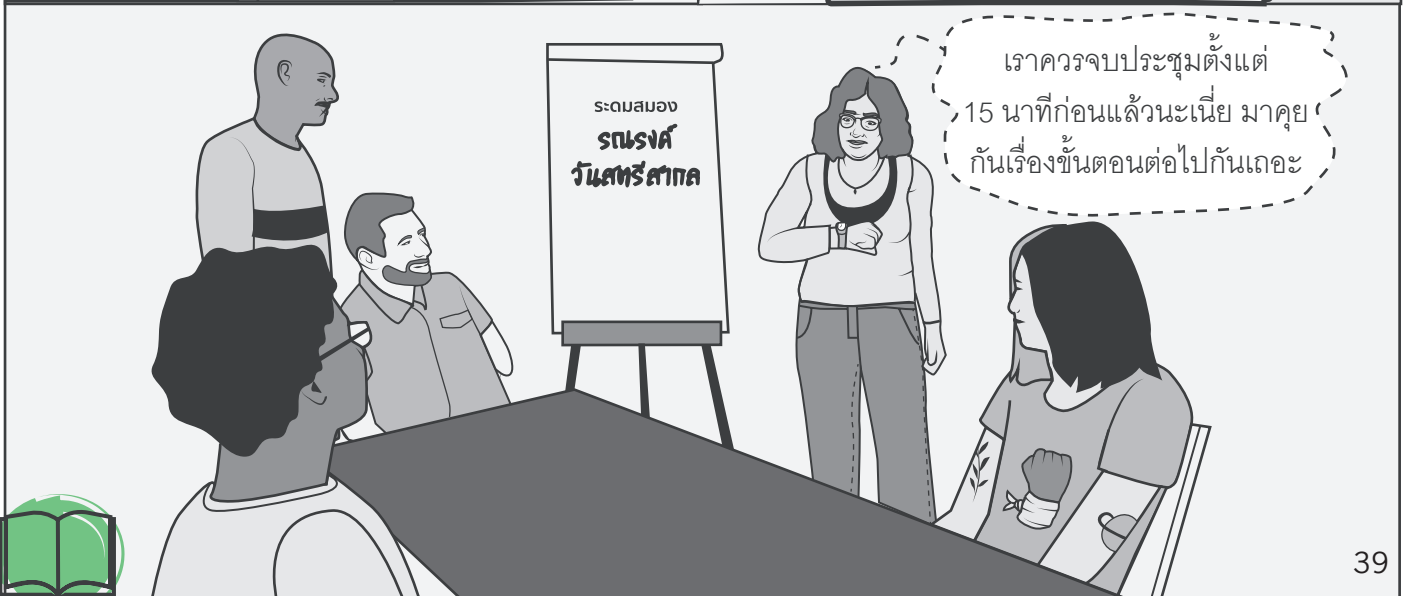
1 ชั่วโมงต่อมา + ไอเดียเพิ่มเติมบนฟลิปชาร์ต



เราไล่พี่สตวันงานในอินสตาแกรมมัย
แบบนี้คนที่มาไม่ได้ก็จะได้
มาร่วมในนั้นได้ เราคิดยังไงกัน



ลูกเราก็ใช้
อินสตาแกรมนี่เนอะ
แต่เราไม่รู้เรื่องพวกนี้
เลย... พวกเค้าต้องคิด
ว่าเราล้ำหลังแน่



ระดมสมอง
รณรงค์
วันสตรีสากล

เราควรจบประชุมตั้งแต่
15 นาทีก่อนแล้วนะเนี่ย มาคุย
กันเรื่องขั้นตอนต่อไปกันเถอะ





หนูลืมไปเลย พี่ต้อง
กลับบ้านแล้วนี่ เดี่ยวหนู
จัดการเรื่องอินสตาแกรมเอง
หนูชอบ!

ขอบคุณมาก คายา
งั้นพี่จะดูแลเรื่องดี



ผมรู้จักบริษัทที่อาจจะ
ให้ส่วนลดแบนเนอร์ได้
ผมจะโทรไปหาเค้า



ผมจะอัปเดตคนอื่น
ในกรุปแชต เพื่อคนที่
ไม่ได้มาวันนี้



ผมจะเตรียมอาหารว่าง น้ำ
สำหรับวันงาน เยี่ยม เจอกัน
เสาร์หน้านะทุกคน





เข้าใจ ‘การให้เยาวชนมีส่วนร่วมแค่พอเป็นพิธี’ ‘ผู้ใหญ่นิยม’ และ ‘การเหยียดอายุ’

การให้เยาวชนมีส่วนร่วมแค่พอเป็นพิธี ผู้ใหญ่นิยม และการเหยียดอายุ พบได้ทั่วไปในวงการนักกิจกรรมที่ประกอบด้วยคนหลายรุ่น สิ่งเหล่านี้มีรากที่ฝังลึกในสังคมอย่างมากจนกระทั่งเราอาจจะมองข้ามมันไป การทำแค่พอเป็นพิธีเป็นรูปแบบหนึ่งของการกีดกัน การทำพอเป็นพิธีเกิดขึ้นเมื่อผู้ใหญ่ชวนเยาวชนให้เข้ามามีส่วนร่วมโดยไม่มีเนื้อหา เป้าหมาย หรืออำนาจเป็นรูปแบบหนึ่งของการกีดกันและการทำให้เสียโดยไม่ได้เจตนา

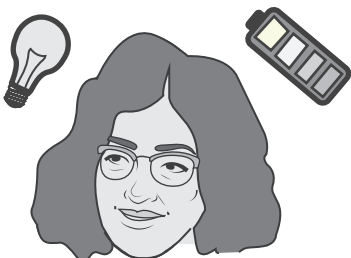
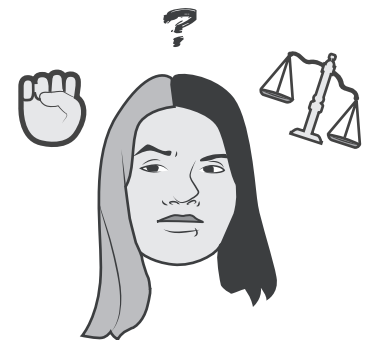
สิ่งนี้สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายใจของนักกิจกรรมเยาวชนได้ การมองว่าเยาวชนเชื่อถือไม่ได้ ไม่มีความรู้หรือประสบการณ์ ก็จะทำให้การทำแค่พอเป็นพิธีขยับไปสู่ ‘ผู้ใหญ่นิยม’

บางคนอาจมองเยาวชนว่าไม่มีความรับผิดชอบ มุมมองนี้เกิดจากอคติแฝงเร้นและภาพจำเหมารวม ซึ่งทำให้คนทำบางอย่างโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ได้ตั้งใจ ลองย้อนไปดูตัวอย่างในสถานการณ์ที่นักกิจกรรมคุยงานเพื่อสร้างงานร่วมกัน



“...ในขณะที่ผู้ใหญ่เอื้อให้เยาวชนเข้าถึงอำนาจและทรัพยากรทางสังคม การเมือง และสถาบันทางสังคม พวกเขาเองก็เป็นผู้กีดกันและปิดปากเยาวชนโดยไม่รู้ตัวอีกด้วย”
(Taft and Gordon, 2018)

คายามองว่าคาร์ลอสและมาร์ธาความคิดไม่ก้าวหน้าพอ และไม่เป็นประชาธิปไตย ซึ่งอาจส่งผลให้คายารู้สึกอึดอัดและเหนื่อยในการทำงานร่วมกัน และอาจทำให้ไม่อยากแสดงความคิดเห็น หรือไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำงานมากนัก



ในขณะเดียวกัน มาร์ธาก็คิดว่าคายามีพลังงานล้นเหลือ และมีความคิดใหม่ๆ สำหรับวงอภิปราย (แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้ยอมรับความคิดที่คายาเสนอ)

คาร์ลอสรู้สึกเสียความมั่นใจเพราะไม่เก่งเรื่องอินสตาแกรม แต่ก็ไม่อยากแสดงออกมา (ซึ่งอาจทำให้เขาลังเลในการสนับสนุนความคิดของคายาและเลือกที่จะเงียบแทน)



มาร์ธาดับช่องใจเพราะงานมีการเปลี่ยนรูปแบบไปและอาจต้องใช้เวลาเตรียมการเพิ่ม ในขณะเดียวกัน เธอก็ชอบที่สมาชิกในทีมมีทักษะและเครือข่ายที่หลากหลาย (และเธอรู้อว่า) องค์ประกอบนี้ทำให้การณรงค์ประสบความสำเร็จ (แม้มาร์ธาจะชื่นชมคายาและความหลากหลาย แต่เธอก็ไม่ได้แสดงออกมาอย่างชัดเจน เธอยังลังเลและอึดอัดในการทำงานในรูปแบบที่แตกต่างออกไป ซึ่งสุดท้ายแล้วทำให้เธอไม่ได้สนับสนุนความคิดที่แตกต่างออกไปอย่างเต็มที่ และยังมีแนวโน้มที่จะยึดความคิดของเธอเป็นหลักในการณรงค์)

สิ่งเหล่านี้คือรูปแบบที่พบได้ทั่วไปในการร่วมมือกันระหว่างคนหลายช่วงวัย ซึ่งเราอาจได้เคยเจอมาบ้างในประสบการณ์การเป็นนักกิจกรรมของเรา

นักกิจกรรมเยาวชนอาจคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เปิดให้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงเมื่อเลือกนัดประชุมในช่วงเวลาที่เยาวชนมีเรียน ในขณะที่เดียวกันนักกิจกรรมผู้ใหญ่ก็อาจรู้สึกเสียความมั่นใจเวลาที่นักกิจกรรมเยาวชนใช้เทคโนโลยีอย่างคล่องแคล่ว และอาจรู้สึกต่อต้านกับวิธีการทำงานที่แตกต่างไปจากที่พวกเขาคุ้นเคย



สิ่งสำคัญคือเราควรทำให้พื้นที่ที่เปิดรับความหลากหลาย หลีกเลียงอคติและการเหมารวมภาพของคนที่แตกต่างกัน เราอาจจะพบว่ามีความสามารถทำด้วยกันได้ในความแตกต่างนั้นมากกว่าที่เราคิด และคนนั้นๆ อาจไม่ได้เป็นอย่างที่คาดไว้

การร่วมมือกันระหว่างคนหลายช่วงวัยนั้นเป็นไปได้หากเสียงของทุกคนได้รับการได้ยินและเคารพ โดยเฉพาะเสียงของคนที่ยอายุน้อย นั่นหมายถึงเราต้องตั้งใจฟังกันจริงๆ และเปิดใจที่จะเปลี่ยนความคิดของตัวเองด้วย





ฝึกดูแล : การสร้างพีแก็ สร้างสรรค์ร่วมกันและกว้างรู้แและวัย

แบบฝึกหัดนี้ให้เราลองทำร่วมกับคนต่างรุ่น เพื่อให้สามารถร่วมมือกันได้อย่างราบรื่น ทั้งสองฝ่ายต้องดูแลความคาดหวังของกันและกัน เมื่อเราทำงานกับคนในวัยที่แตกต่างจากเรา เราอาจมีความคาดหวังที่แตกต่างกัน การเรียนรู้ว่าเราจะช่วยดูแลความคาดหวังของกันและกันในโครงการจะเป็นจุดเริ่มต้นของความร่วมมือ ช่วยทำให้เกิดพื้นที่ในการทำงานร่วมกันที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะอย่างไร ทุกคนก็ล้วนมีความมุ่งมั่นและมีไฟในการทำงานด้านสิทธิมนุษยชน แล้วจะทำอย่างไรให้ไฟของแต่ละคนได้รับการหล่อเลี้ยง



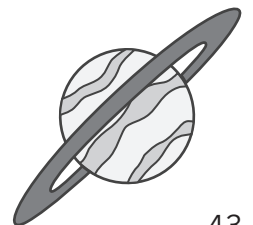
เรามีความรับผิดชอบที่จะต้องดูแลกันและกัน เราตระหนักว่าการแบ่งงานกันทำในกลุ่มนักกิจกรรม แฝงไปด้วยอคติทางเพศ เชื้อชาติ และอายุ ซึ่งหมายความว่าคนที่อายุน้อย โดยเฉพาะผู้หญิง คนที่เป็นเพศหลากหลาย และคนผิวสี (และชนเผ่าพื้นเมือง และชาติพันธุ์) มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะหมดพลังมากกว่า เราต้องตระหนักถึงเรื่องนี้เพื่อให้ชุมชนของเราปฏิบัติต่อกัน โดยเคารพศักดิ์ศรีของกันและกัน และทุกคนรู้สึกว่าได้ได้รับการสนับสนุน การดูแลซึ่งกันและกันในขบวนการ เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เราและเพื่อนสามารถเติบโต และใช้ชีวิตในฐานะนักกิจกรรมได้ เราสามารถสร้างวัฒนธรรมนี้ร่วมกันโดยใช้เวลาคู่กันถึงคุณค่าในการดูแลกัน



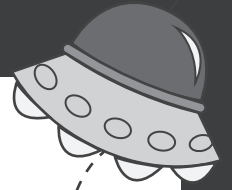
เริ่มจากการเขียนความคิดและความรู้สึกของเรา ว่าเราให้คุณค่ากับพื้นที่ในการดูแลซึ่งกันและกันของกลุ่มอย่างไร

แบ่งปันให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และหาสิ่งที่มีร่วมกัน สิ่งที่เชื่อมโยงกัน

ตกลงกันว่ากลุ่มเห็นความสำคัญของคุณค่าอะไรร่วมกัน



คุณค่าร่วมของกลุ่มเกี่ยวกับการดูแลซึ่งกันและกัน



เราจำเป็นต้องตระหนักว่าเมื่อเราทำงานของเราในฐานะนักกิจกรรม เราก็อาจหลงลืมคุณค่าของการดูแลซึ่งกันและกันไป เพื่อที่จะช่วยให้เราดูแลคุณค่าเหล่านี้ไว้ เราอาจจะพูดคุยกันถึงวิธีการที่เราจะสนับสนุนกันและรักษาพื้นที่ว่าเราจะดูแลกันได้อย่างไรในช่วงเวลาที่ขากลำบาก



สรรพนาม : เราไม่รู้ อย่าเดา!

กรุ๊ปแชต “กลุ่มมหาวิทยาลัยแอมเนสตี้ 2020/21” ถูกสร้างขึ้น

มาริโอ้

เอ้ 🙌 ยินดีต้อนรับสมาชิกใหม่ของเรากันหน่อยยย @อเล็กซ์!!



คิม



อเล็กซ์

เฮ้ ขอบคุณ @มาริโอ้ ดีใจที่ได้รู้จักนะ! เราใช้สรรพนาม they/them



มาริโอ้

He เป็นเพื่อนนักเรียนตอนเรียน ม.ปลายของเรา
🖥 ในคอมพิวเตอร์คลับ 🖥



ลูน่า

เอ้ @อเล็กซ์ เพิ่งบอกว่าเขาใช้สรรพนาม they กับ them 😬



มาริโอ้

เอ้อ ใช๋ ขอโทษนะ @อเล็กซ์ 🙏



อเล็กซ์

ขอบคุณ @ลูน่า กับ @มาริโอ้ 🙏 เราอยากรู้
สรรพนามของทุกคนด้วยนะ



สาดฟานี

เอम्म สรรพนามคืออะไร 🤔



ลูน่า

สรรพนามคือคำที่เราใช้แทนคำนามในประโยค ตัวอย่างเช่น
they/them, she/her, he/him



อเล็กซ์

They/them เป็นสรรพนามสำหรับการไม่ระบุเพศ ไม่ต้องระบุเพศให้กับคนที่เราพูดถึง



มาริโอ้

เราไม่ได้ตั้งใจให้เป็นเรื่องที่ต้องคุยกันยาว ทำไมพวกเธอต้อง
เคืองกับเรื่องนี้ด้วยละ



ลูน่า

ก็เธอใช้ he กับอเล็กซ์ ทั้งที่เค้าเพิ่งบอกว่าเค้าใช้สรรพนาม they/them การที่เรียกเค้าด้วย he/him
มันก็คือการมองไม่เห็นอัตลักษณ์ของอเล็กซ์ในเรื่องนี้



มาริโอ้

โอ้ เราไม่นำพูดแบบนั้นเลย ขอโทษนะ เราเข้าใจแล้ว...



คิม

เราน่าจะมีกิจกรรมเรียนเรื่องนี้กันนะ ว่ามัย เราอยากเรียน
มีอะไรต้องเรียนรู้เยอะเลย



มาริโอ้

ความคิดดีเลย @คิม คำที่ใช้มันก็สำคัญนะ โดยเฉพาะในเซต...
เป็นการเริ่มต้นเปิดทอมที่ดีมากเลย 🎉



อเล็กซ์

เฮ้ เราตื่นเต้นมากเลยที่จะได้ทำงานกับทุกคน @ลูน่าใช้สรรพนามอะไร



ลูน่า

ใช้ they/them เหมือนกัน เราไม่เคยกล่าวพูดเรื่องนี้ในนี้เลย แต่พออเล็กซ์พูดถึง
เรื่องสรรพนาม เราก็สบายใจมากขึ้นเยอะเลย **ขอบคุณมากที่เปิดพื้นที่ให้เราคุย
เรื่องนี้กันได้นะ @อเล็กซ์** ❤️





ภาษาที่เคารพความหลากหลาย : คำนั้นสำคัญ

ในภาษาอังกฤษ สรรพนามที่ใช้กันมีการระบุเพศ แต่เพศเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่แต่ละคนมีนิยามของตัวเอง การที่ภาษาเคารพความหลากหลายหมายถึงภาษาที่ไม่สะท้อนอคติ ภาพเหมารวม หรือมุมมองที่เลือกปฏิบัติต่อกลุ่มคนบางกลุ่มไม่ทำให้คนบางกลุ่มรู้สึกว่าเขาไม่ได้รับการยอมรับ เข้าใจผิด หรือไม่ถูกมองเห็น

เวลาที่เราใช้ภาษาที่เคารพความหลากหลาย เราให้ความสำคัญกับเจ้าตัวเป็นอันดับแรก โดยไม่นิยามตัวเขาผ่านสิ่งที่สังคมกำหนด



คำนั้นสำคัญ ภาษาเป็นตัวประกอบสร้างความเป็นจริงและส่งผลให้คนไม่มีตัวตนได้ ภาษาที่เคารพความหลากหลายสามารถช่วยสร้างวัฒนธรรมแห่งการเคารพซึ่งกันและกัน มองเห็นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การมีส่วนร่วม การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และความเป็นชุมชน ในบทนี้เราจะแบ่งปันหลักการการใช้ภาษาที่เคารพความหลากหลายบางประการ ในส่วนแรกจะกล่าวถึงหลักการโดยรวมของการใช้ภาษาโดยเคารพความหลากหลาย และในส่วนที่สอง เราจะพูดถึงหลักการใช้ภาษาที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ทางเพศโดยเฉพาะ

ส่วนที่ 1 : หลักการโดยรวมของภาษาที่เคารพความหลากหลาย

<p>ตระหนักถึงผลกระทบของคำ</p>	<p>ไม่ใช่ภาษาที่ทำให้คนกลายเป็นผู้ที่ไร้อำนาจในตัวเอง หรือเป็นเพียงคนที่ถูกนิยามผ่านสภาพบางอย่างเท่านั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> ตัวอย่างเช่น หลีกเลี่ยงการพูดว่าคนบางกลุ่มเป็นคนมีปัญหา (ทั้งที่ควรจะสร้างประโยคที่แสดงความเข้าใจว่าโครงสร้างสังคมทำให้ชีวิตของพวกเขายาก) หรือหลีกเลี่ยงการเรียกบางคนว่า “คนเป็นเอดส์” แต่ให้ใช้คำว่า “คนที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี” แทน
<p>ถาม</p>	<p>หากเป็นไปได้ให้ถามเขาเสมอว่าเขาอยากให้เราใช้คำว่าอะไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ตัวอย่างเช่น แทนที่จะใช้คำว่า “เหยื่อของ...” ถามถึงทางเลือกอื่นๆ ที่พวกเขาอยากใช้ เช่น คนที่มีประสบการณ์... และ/หรือผู้ที่ก้าวข้าม คนอาจจะพอใจเลือกใช้คำที่เราไม่เคยเจอ การถามทำให้เรามีโอกาสเรียนรู้ว่าเขาสบายใจกับคำไหน
<p>เลือกคำที่เราใช้อย่างระมัดระวัง</p>	<p>ระมัดระวังความหมายเชิงเลือกปฏิบัติและลดทอนที่แฝงมาในคำ เราอาจคิดว่าคำนั้นไม่มีอะไร แต่มันอาจจะมีที่มาที่ไปจากการการมีอภิสิทธิ์และการกดขี่</p> <ul style="list-style-type: none"> ตัวอย่างเช่น หลีกเลี่ยงการเรียกผู้หญิงว่า “สาว ๆ” “คนสวย” หรือ “น้อง ๆ” เพราะคำเหล่านี้สื่อความหมายในเชิงที่ทำให้ผู้หญิงกลายเป็นคนที่มีวุฒิภาวะต่ำกว่าผู้พูด หรือทำให้คุณค่าของพวกเขาเป็นเพียงเรื่องรูปร่างหน้าตา หลีกเลี่ยงการใช้คำว่า “คนกลุ่มน้อย” เพราะกลุ่มคนที่ถูกผลักดันให้เป็นชายขอบหลายกลุ่มไม่ใช่ประชากรจำนวนน้อย นอกจากนี้คำว่าคนกลุ่มน้อยยังแฝงการมีสถานะทางสังคมที่ด้อยกว่า ให้เลือกใช้คำว่ากลุ่มคนที่ถูกผลักดันให้เป็นชายขอบ หรือคนกลุ่มที่ถูกมองข้ามจากนโยบายรัฐ เป็นต้น <p>ระวังการนำคำที่สื่อถึงอัตลักษณ์ของคนบางกลุ่มมาใช้แสดงความหมายอื่น เช่น ลาว หลั่ง เขา เอ้อ ง่อย อ้วน แก่</p>

ตัวอย่างภาษาที่เคารพความหลากหลาย :

- ใช้คำว่า คนที่อายุมากกว่า แทนคำว่า คนแก่ ในบางบริบท เช่น ในการทำงานร่วมกัน “คนที่อายุมากกว่า” สื่อความหมายตรงไปตรงมา โดยไม่ต้องอาศัยคำเรียกอัตลักษณ์ที่บางครั้งแฝงอคติเหมารวม
- ไม่พูดเล่น ต่อกว่า โดยใช้คำว่า บ้า ไปโพลาร์ หรือ ปัญญาอ่อน เพื่อคำนึงถึงผู้ป่วยจิตเวช
- เข้าหา แทน เดินเข้าไปหา หากกำลังคุยอยู่กับคนที่ไม่ได้ใช้การเดินในการเคลื่อนที่
- ทำให้หยุดชะงัก แทน ทำให้เป็นอัมพาต/ง่อย เพื่อคำนึงถึงคนที่อยู่ร่วมกับสภาวะดังกล่าว



ส่วนที่ 2 : หลักการสำหรับภาษาที่เคารพความหลากหลายทางเพศและเพศวิถี

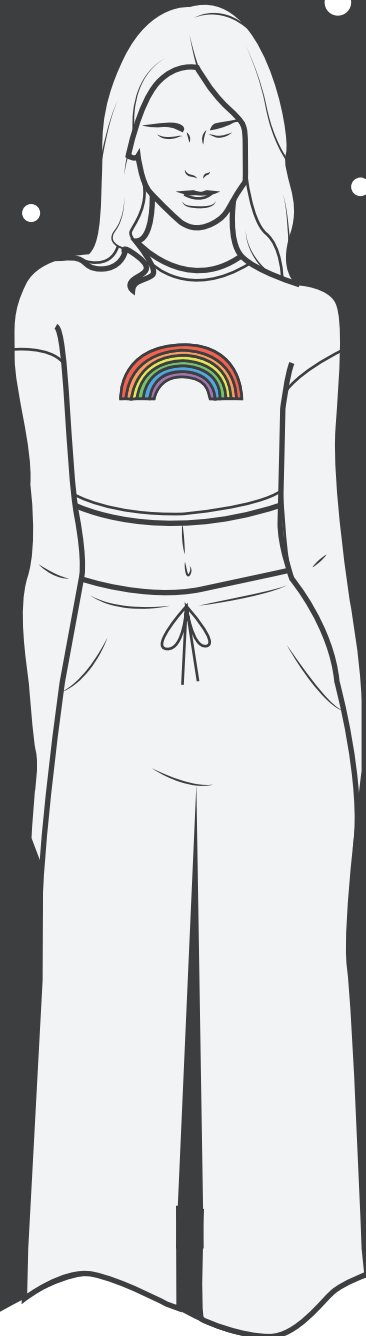
วิธีการที่เราจะใช้ภาษาที่เคารพความหลากหลายได้มากขึ้นคือ การตั้งคำถามกับภาษาที่เราใช้อยู่ในเรื่องอัตลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับเพศ พึงระลึกไว้เสมอในเรื่องนี้ว่า ทุกคนมีความสัมพันธ์กับอัตลักษณ์ทางเพศของตัวเองแตกต่างกัน และเป็นไปในรูปแบบของตัวเอง ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญกับการเลือกใช้สรรพนามแทนบุคคล ด้านล่างนี้เป็นหลักการบางประการในเรื่องนี้

<p>ทำให้เรื่องการใช้สรรพนามเป็นเรื่องปกติสามัญ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ในการใช้ภาษาที่มีสรรพนามระบุเพศ เราสามารถใส่สรรพนามของตัวเองท้ายอีเมล ตรงที่เราใส่ชื่อของเรา รวมถึงเวลาที่แนะนำตัวเองก็บอกได้ว่าเราใช้สรรพนามอะไร หรือถ้าเราจัดประชุมหรือเวิร์กชอปก็สามารถให้ผู้เข้าร่วมแปะสติ๊กเกอร์สรรพนามเพิ่มเติมจากป้ายชื่อ สติ๊กเกอร์ภาษาอังกฤษ สเปน และฝรั่งเศส สามารถดาวน์โหลดได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากคุณเข้าร่วมวิดีโอคอลหรือประชุม พูดถึงสรรพนามของตัวเองหลังจากพูดชื่อ <p><i>การทำเช่นนี้สามารถช่วยให้คนเรียนรู้ที่จะไม่คาดเดาเพศของใครจากชื่อ ซึ่งมักถูกตั้งขึ้นโดยแบ่งตามเพศในขนบธรรมเนียมเดิม และยังช่วยให้คนข้ามเพศไม่ใช่เพียงกลุ่มเดียวที่ต้องบอกสรรพนามของตนเอง และเราจะช่วยเพื่อนคนข้ามเพศของเราให้ไม่ต้องแบกรับการต่อสู้อันนี้เพียงลำพัง</i></p>
<p>ให้ความสำคัญกับคนก่อน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ให้ความสำคัญไปที่ความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่รูปลักษณ์และท่าทางของเขา
<p>ถาม</p>	<ul style="list-style-type: none"> ถามตัวเอง : คำพูดของเราจะทำให้คนบางกลุ่มรู้สึกถูกเบียดขับหรือเปล่า เราคิดไปเองไหมว่าเรารู้เพศหรือวัยของเขา ถามทุกคนว่าเขาอยากให้เราเรียกเขาว่าอะไร หรือหากสรรพนามมีการระบุเพศ เขาอยากให้เราใช้สรรพนามไหน บางคนอาจจะมีระดับความสบายใจที่แตกต่างกันในการบอกสรรพนามของตนเองให้เราเคารพทางเลือกของพวกเขา ในภาษาไทยที่ไม่เน้นการใช้สรรพนามแยกเพศในบทสนทนา เราไม่จำเป็นต้องถามสรรพนามและสามารถเลือกใช้ภาษาที่เป็นกลางทางเพศ เช่น คุณ และเราสามารถถามว่าเขานิยามตนเองว่าอะไร อย่างไรก็ดี ในหลายบริบทเราไม่จำเป็นต้องรู้เพศของบุคคล ก่อนที่จะถามเพศ เราควรถามตัวเองว่าเราต้องการรู้เพศของเขาเพื่อประโยชน์อะไร
<p>ฝึก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกใช้สรรพนามที่ไม่ระบุเพศและวัย เช่น they, them, their หากเป็นภาษาอังกฤษ หรือ คุณ คำ ในภาษาไทย หากมีใครบอกเราว่าเขาใช้สรรพนามอะไร ให้เราเคารพและใช้ตามที่เขาระบุ อ่าน ติดตาม และฟังเสียงของความหลากหลาย เวลาที่เขาคุยกันเรื่องคำและภาษาที่เคารพความหลากหลาย เพื่อให้เราสามารถพัฒนาการใช้ถ้อยคำของเราได้ นับเป็นความรับผิดชอบของเราในการที่จะพัฒนาตัวเองในเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ



ตัวอย่างของการใช้ภาษาที่เคารพ ความหลากหลายทางเพศและภาษาที่ไม่ระบุเพศ

- หวัดดีทุกคน **แทน** หวัดดีสาว ๆ/หนุ่ม ๆ
- คนทำงานบ้าน **แทน** แม่บ้าน
- ดุดี **แทน** หล่อ/สวย
- ลูก **แทน** ลูกชาย/ลูกสาว
- พี่น้อง **แทน** พี่สาว/น้องสาว พี่ชาย/น้องชาย
- คู่ชีวิต **แทน**สามีหรือภรรยา
- พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน **แทน** แอร์/สจ๊วต



เราสามารถเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาได้ในหน้าถัดไปเป็นตัวอย่างก่อนและหลังการปรับภาษาที่แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนลทำขึ้น

การต่อสู้เพื่อความเป็นธรรมด้านสิทธิการเจริญพันธุ์เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงการทำแท้งอย่างเป็นธรรมและเท่าเทียมเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นเราจึงควรใช้ภาษาที่เคารพความหลากหลายในเวลาที่เรารณรงค์เรื่องสิทธิที่จะเลือก มีคนข้ามเพศและเพศหลากหลายที่มีระบบร่างกายที่ทำให้สามารถตั้งครรรภ์ และพวกเขาเองก็ต้องการการดูแลในเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์เช่นกัน



ก่อน

คุณสามารถระบุภาษาที่ไม่ครอบคลุมความหลากหลายในข้อความด้านล่างนี้ได้หรือไม่ คุณจะใช้ภาษาอย่างไรเพื่อให้ข้อความนี้เคารพความหลากหลายมากขึ้น

ผู้หญิงในอเมริกาจำนวนมากเข้าไม่ถึงการทำแท้ง

อย่างเช่นในอลาบามา ในเดือนพฤษภาคม รัฐอลาบามารับรองกฎหมายล้ำหลังที่เอาผิดหมอที่ท้าทายด้วยการจำกัดตลอดชีวิต แต่ในทางปฏิบัติ ผู้หญิงจำนวนมากในอลาบามาเข้าไม่ถึงการทำแท้งอยู่แล้ว สถาบันกัทมัตเซอร์พบว่าใน ค.ศ. 2014 เคาน์ตีร้อยละ 93 ในอลาบามาไม่มีคลินิกที่ท้าทาย ทำให้ผู้หญิงในอลาบามาต้องเดินทางไปทำแท้งในรัฐอื่น ถึงกระนั้นผู้หญิงหลายคนก็ยังไม่สามารถจ่ายค่าทำแท้งได้ ทั้งนี้เนื่องจากอลาบามานั้นเหมือนกับอีกหลายรัฐคือไม่รวมการทำแท้งไว้ในบริการสุขภาพที่คนรายได้ต่ำสามารถเข้าถึงผ่านเมดิแคด (ประกันสุขภาพที่ได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ) ในปัจจุบันนี้ทุกรัฐต้องมีกองทุนสาธารณะเพื่อการทำแท้งในกรณีการถูกข่มขืน เพศสัมพันธ์ในสายเลือด หรือเมื่อครรภ์เป็นอันตรายต่อชีวิต แต่ในหลายที่ ข้อยกเว้นเหล่านี้จะไม่มี ความหมายอีกต่อไปเมื่อกฎหมายฉบับใหม่ที่ร้ายกาจออกมา

หลัง

มีการเปลี่ยนแปลงข้อความข้างต้นเพื่อให้ภาษาที่ใช้มีความครอบคลุม และเคารพประสบการณ์ของคนข้ามเพศและเพศหลากหลาย คุณสามารถอ่านข้อความที่แก้ไขแล้วได้ที่



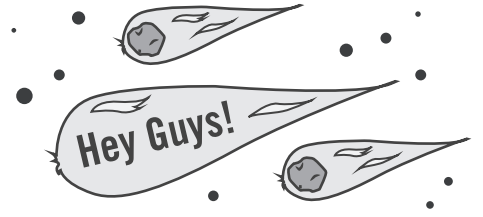
ฟรี
ปลอดภัย
ถูกกฎหมาย





ฝึกดูแล : การทำให้ภาษาที่เราใช้ เลาความหลากหลาย

เรามักจะใช้คำหรือข้อความที่มองข้ามความหลากหลาย หากมันเป็นคำที่เราใช้มานานแล้ว เราก็อาจจะเผลอพูดมันในบทสนทนาโดยไม่ทันได้ระวังผลกระทบของมัน



เราสามารถระบุคำที่ไม่เคารพความหลากหลายที่เราใช้และทางเลือกแทนคำเหล่านั้นได้หรือไม่ ลองคิดถึงขั้นตอนที่จะช่วยให้เราจำคำใหม่ เช่น

- บันทึกว่าเราใช้มันไปที่ครั้งแล้ว
- เขียนรายการของคำที่เคารพความหลากหลาย และทำเครื่องหมายเมื่อเราลองใช้แต่ละคำ และหาคำที่เราชอบ
- เมื่อเราเปลี่ยนนิสัยการใช้คำบางคำได้ ลองให้ตัวเองกับชัยชนะนั้น!

**คำ/ข้อความ
ที่ฉันอยากเปลี่ยน**

**คำ/ข้อความ
ที่ฉันอยากใช้แทน**

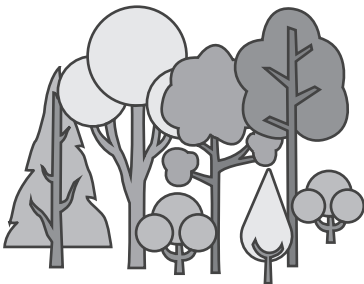
**ฉันจะทำอะไรให้จำได้
ว่าจะใช้คำใหม่**

คำ/ข้อความ ที่ฉันอยากเปลี่ยน	คำ/ข้อความ ที่ฉันอยากใช้แทน	ฉันจะทำอะไรให้จำได้ ว่าจะใช้คำใหม่
สาว ๆ	ทุกคน	บันทึกว่าใช้ไปที่ครั้งแล้ว

เวลาที่เราเห็นรูปภาพบางภาพ เราอาจจะมีคำเกิดขึ้นในใจทันทีว่ารูปเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับอะไร ลองดูรูปด้านล่างนี้ เราเกิดคำอะไรขึ้นในใจบ้าง

เราเชื่อมโยง
ภาพนี้กับอะไร

คนอื่นอาจจะเชื่อมโยง
ภาพนี้กับอะไร



คราวนี้เรามาดองอีกมุมหนึ่ง เราคิดถึงภาพอะไรเมื่อเราอ่านคำด้านล่างนี้ วาดมันออกมา

นาย	ครู	ดอกไม้



เราลองมาใช้เวลากบทวนกันสักครู่ :

- เมื่อเราเห็นคำเหล่านี้ ภาพแรกที่เกิดขึ้นในใจของเราคือภาพอะไร เราสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของภาพในใจเราในขณะที่เราพยายามวาดมันออกมาหรือไม่
- การเชื่อมโยงในใจของเราได้รับอิทธิพลจากโลกที่มีผู้ชายเป็นศูนย์กลางอย่างไร มากน้อยเพียงไร
- เราได้ใช้ตัวอย่างจากสภาพแวดล้อม หรือประสบการณ์ชีวิตของเราเป็นตัวตั้งให้กับภาพในใจของเราหรือไม่



ตอนที่ 2 :
จิตวิทยาของสุขภาพ
และความสุข



บางครั้งเราก็ต้องยอมสักก้าว



ดีญา

นักกิจกรรม

ทำกำหนดการเวิร์กชอปนี้
ให้หน่อยสิ ✓✓

นักกิจกรรม

จัดรณรงค์นี้ได้มั๊ย ✓✓

ดีญา

ได้ ยินดีเลย ✓✓

ดีญา

ได้สิ ได้ ✓✓

นักกิจกรรม

บันทึกการประชุมให้หน่อย ✓✓

ดีญา

ได้ ✓✓

3 เดือนต่อมา...



ดีญา

ไม่อะ ไปไม่ได้ ✓✓

เฮ้ย!

มาประชุมมัยเนี่ย

เฮ้ย! มาเวิร์กชอปเปล่า

อืม ไม่ค่อยสบายอะ
ขอโทษนะ

เฮ้ย!

ได้อ่านอีเมลรึยัง

**อ้อ! ฆ่าตาย
เจตนาตาย**

อ้อ ขอโทษอะ
ไม่มีสมาธิ
อ่านเลย



ไป
มือบกัน

ไม่อยากจะ
กลับบ้านละ

ฟรี
ตลอดทั้งปี
ทุกกทุกมาย

นี่ ขอโทษ
เถอะนะ แต่
ฉันว่าเธอมี
ภาวะหมด
พลังนะ...

เดี๋ยว อะไรนะ
อะไรคือภาวะ
หมดพลัง

อืม เราหมายถึง...
เธอทำอะไรเยอะมากเลย
ก่อนหน้านี้... แล้วตอนนี้
เธอก็ไม่มีแรงบันดาลใจ
ถอนตัว ภาวะหมดพลัง
ก็คือรูปแบบหนึ่งของ
ความเครียดจัด แล้ว
บ่อยครั้งคนก็จะหมดแรง
และรู้สึกไม่อยากทำอะไรเลย
มันน่าเศร้านะที่นักกิจกรรม
เป็นกันมากเลย

หืม เหมือนเขาไม่สนใจอะไรเลย
ดูเฉยชาไป ต้องเกิดอะไรขึ้นแน่ๆ

งั้นตอนนี้เธอควรต้องพัก
และอาจจะต้องไปหา
ผู้เชี่ยวชาญนะ

เราสัญญาว่าจะทำ
ขอบคุณมาก!

เราว่าบางทีเธอ
อาจจะทำงาน
เยอะไป...

ใช่ ดูเหมือนจะ
ตรงตามที่เธอพูดเลย

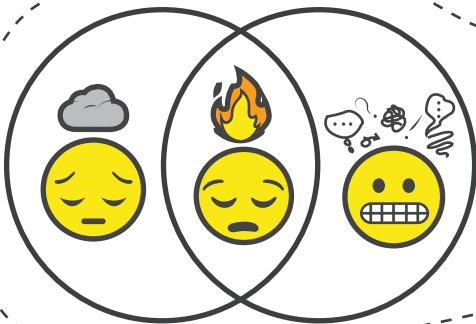
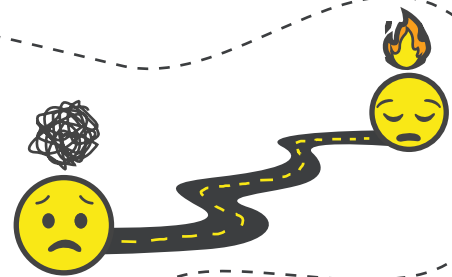




ความเครียด ภาวะหมดพลัง ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า : ปกป้องสุขภาพจิตและความสุขของเรา

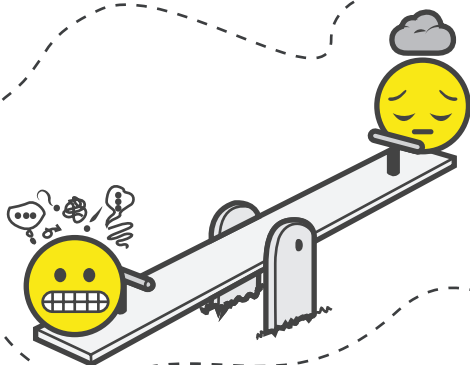
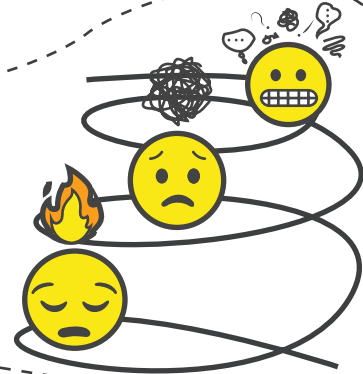
การต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชนและเพื่อโลกที่เป็นธรรมอาจทำให้เกิดความกดดันต่อสุขภาพจิตและสุขภาพโดยรวมของเรา ทำให้บางครั้งเรามีภาวะเครียด หมดพลัง ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล สถานะเหล่านี้อาจเกิดขึ้นเดี่ยวๆ หรือเกิดขึ้นพร้อมกัน โดยสถานะหนึ่งกระตุ้นให้เกิดสถานะอื่นๆ

ความเครียด → หมดพลัง
(ความเครียดที่สะสมยาวนานจนเกิดเป็นภาวะ
หมดพลัง ไม่ได้อยู่ดีๆ ก็เป็น)



ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลอาจเป็นอาการหนึ่ง
ของภาวะหมดพลัง

เมื่อเราวิตกกังวลหรือซึมเศร้า
เรามีแนวโน้มที่จะเครียดกับมัน ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมดพลัง



ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลอาจกระตุ้นกันเอง
และเป็นอาการของกันและกัน

หรือสภาพแต่ละอย่างอาจเกิดขึ้นเฉพาะของตัวมันเอง
(ยกเว้นภาวะหมดพลังและความเครียด)



แม้ว่าความเครียด ภาวะหมดพลัง ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าจะมีความสัมพันธ์กันซับซ้อน เราควรเข้าใจว่าอาการของมันเป็นแตกต่างกัน แต่คนอาจจะมีภาวะต่างๆ ด้วยเหตุที่ไม่เหมือนกัน และแสดงอาการแตกต่างกัน จึงไม่มีวิธีการรักษาที่ตายตัว การที่เรามีความเข้าใจภาวะเหล่านี้โดยรวมจะช่วยให้เรา :

- รับรู้เมื่อมันกำลังเกิดขึ้นกับตัวเราและคนอื่น ทำให้แก้ไขได้แต่เนิ่นๆ และด้วยความเข้าใจที่มากขึ้น
- รับรู้ว่ามันมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพด้านอื่นๆ ของเรา
- รู้ว่าเมื่อใดที่เราต้องขอความช่วยเหลือ



เนื้อหาในบทนี้จะให้ภาพรวมที่สำคัญของอาการแต่ละอย่าง เพื่อช่วยให้พวกเราเข้าใจเท่าทันและช่วยเหลือตัวเองได้



ถ้าคุณมีเพื่อนที่กำลังมีปัญหาสุขภาพจิต คุณสามารถ...

- เข้าไปคุยกับเขาและรับฟังเรื่องของเขา
- หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบ เช่น เชื่อมโยงสถานการณ์ของเขากับประสบการณ์ของคุณ
- เรียนรู้เกี่ยวกับสภาวะสุขภาพจิตนั้นๆ (มีแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้มากมายที่คุณสามารถอ่านได้ - ดูห้องสมุดสุขภาพจิตของเราท้ายเล่ม)
- ซึ้นชมยินดีกับก้าวเล็กๆ ของเพื่อน
- เสนอความช่วยเหลือเรื่องในชีวิตประจำวันที่จับต้องได้ เช่น ทำอาหารให้กิน หรือซื้อของเข้าบ้านให้
- ให้กำลังใจให้เขาไปพบผู้เชี่ยวชาญหรือ โทร.ไปคุยกับบริการรับฟังให้คำปรึกษา
- ให้กำลังใจให้เขาหลีกเลี่ยงการแยกตัวอยู่คนเดียว
- โทร.หาหรือไปหาเขาเป็นประจำ เท่าที่เขาสบายใจให้เราทำและเราสะดวกใจ



อย่างไรก็ดี ให้เราระลึกไว้ว่า เราไม่ได้เป็นคนที่ต้องรับผิดชอบให้เขาหายดี เราไม่ต้องแบกรับความคาดหวังในการเป็นคนให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาวิตของเข

แนะนำให้เพื่อนไปรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



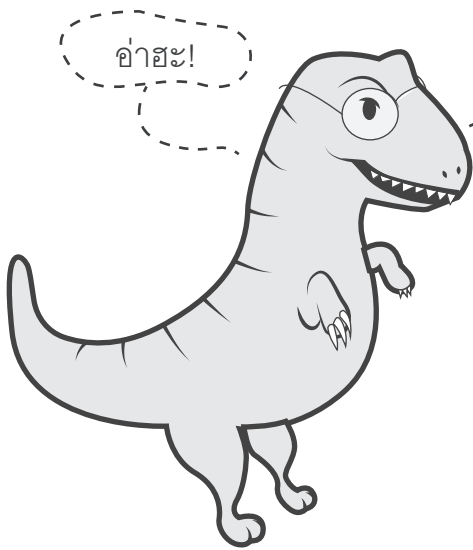


ทำความเข้าใจความเครียด

งานของนักกิจกรรมอย่างเราบางทีก็เครียดมาก ความเครียดเป็นการตอบสนองของกลไกร่างกายต่อการถูกเรียกร้องหรือคุกคาม เราารู้สึกเครียดเมื่อเกิดความกดดัน ซึ่งอาจจะเป็นที่ความรู้สึกของเราหรือเป็นความกดดันจริงที่ถูกสะสมมากเกินไปกว่าระดับที่เราเชื่อว่าเราจัดการได้ การอยู่ภายใต้ความกดดันไม่ใช่เรื่องแย่อะไรไป แต่หากความกดดันนั้นกินระยะเวลานาน มันอาจส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของเรา

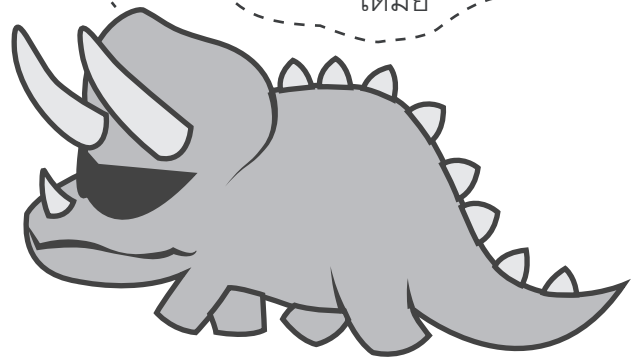


ความเครียดแสดงตัวได้ทั้งแบบเชิงบวกหรือเรียกว่าความเครียดดี (Eustress) และเชิงลบหรือความเครียดที่รุนแรง (Distress) อารมณ์เหล่านี้มีวิวัฒนาการมาคู่กับมนุษย์ เพื่อทำหน้าที่ช่วยให้เราอยู่รอด



อ่าฮะ!

แล้วเราจะรู้ได้ไงว่า
สถานการณ์นี้
เครียดแบบดี
หรือแบบแย



มันก็ขึ้นอยู่กับว่า
เธอคิดว่าเธอจัดการมัน
ได้มั้ย

ถ้าเราคิดว่าปัญหานี้มันเกินกำลังเกินทรัพยากรที่เรามี เจ้าอะมิกดาลาก็จะตอบสนองด้วยกลไกสู้หรือหนี แต่ถ้าเราคิดว่าเรามีทรัพยากรพอที่จะจัดการกับมัน สมองก็จะตอบสนองกับความเครียดในเชิงที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น ทำให้เราตื่นเต้นตื่นตัวกับความท้าทาย (Field, 2016)

เอาละ มาพูดถึง
อะมิกดาลาของมนุษย์กัน

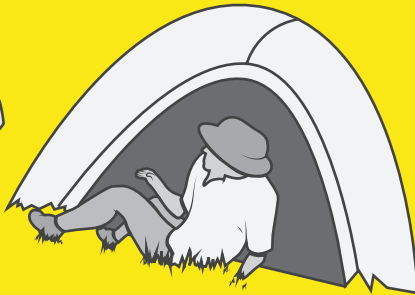


กำลังจะถามอยู่เลยว่า
มันคืออ่าไร!!!

เครียด

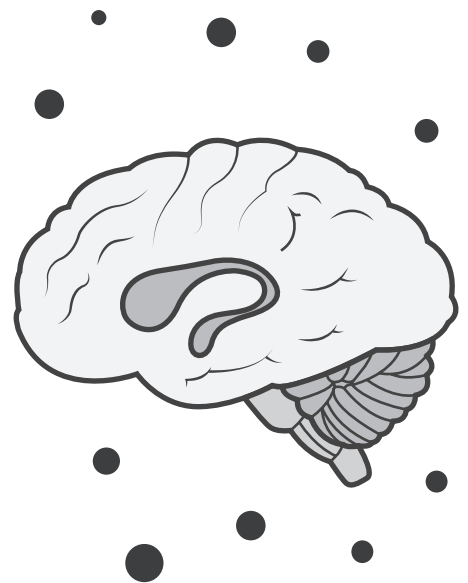


เครียดรุนแรง



อะมิกดาลาเป็นส่วนหนึ่งของสมองที่ตอบสนองต่อภัยคุกคามที่อาจจะเกิดขึ้น และทำให้เกิดปฏิกิริยาจากความกลัว เช่น สู้ หนี ตั้วแข็ง อะมิกดาลาส่งสัญญาณไปยังไฮโปทาลามัส (สมองอีกส่วนหนึ่ง) ให้ระเบิดฮอร์โมนเครียดออกมา ทำให้เราตื่นตัวและแสวงหากลยุทธ์ความปลอดภัยอย่างรวดเร็ว

กลไกความกลัวทำงานในเวลาที่เรารู้สึกประหลาดและสมองของเรารู้สึกว่าเราต้องการ 'การปกป้อง' จึงส่งสัญญาณเตือนภัยไปยังระบบประสาท กลไกนี้เกิดขึ้นเวลาที่เราน้ำร้อนลวกระหว่างทำอาหาร หรือเวลาที่เรารู้สึกหวาดกลัวจากการแช่ติดกับเพื่อนในเฟซบุ๊ก



ตัวอย่างอาการของความเครียด (Gough, 2019; NHS, 2020)

ด้านความคิด 	ด้านร่างกาย 	ด้านอารมณ์ 
 กังวลอยู่ตลอดเวลา	 ไม่อยากอาหาร	 ความมั่นใจ ในตัวเองลดลง
 คิดไม่เป็นเหตุเป็นผล ตัดสินใจยาก	 ปวดหัว ปวดเมื่อยเนื้อตัว	 หงุดหงิด ทนอะไรได้ยากขึ้น
 เกิดความคิดปรากฏขึ้นซ้ำๆ มองโลกในแง่ร้าย	 นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า	 ท่วมท้น รับไม่ได้ จัดการไม่ได้
 ไม่มีสมาธิ	 วิงเวียน	 กลัว วิตก

กลไกความกลัวอาจมีไว้ช่วยให้เราปลอดภัยในการป้องกันตัวเอง แต่มันก็มีข้อเสีย
บางครั้งเมื่ออะมิกลดลารับรู้ถึงอันตราย มันจะปิดกั้นการใช้เหตุผลใคร่ครวญ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วช่วยให้เรา
ตอบสนองต่อปัญหาได้อย่างรวดเร็ว การรู้ตัวและเข้าใจสัญญาณการกระตุ้นความเครียด
จะช่วยให้เราจัดการกับมันได้ดีขึ้น





ฝึกดูแล : ความเครียด

เนื่องจากความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงควรพัฒนาวิธีการในการมีชีวิตร่วมกับมันให้ดีขึ้น ด้านล่างนี้เป็นกลวิธีที่ได้รับการยืนยันทางวิทยาศาสตร์ว่าสามารถดูแลความเครียดได้ คุณจะเลือกทำบางอย่างหรือทำทั้งหมดเลยก็ได้¹

เรียกชื่อมันเพื่อทำให้มันเชื่อง

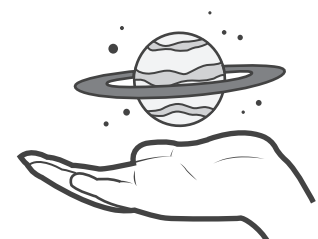
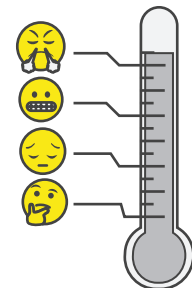
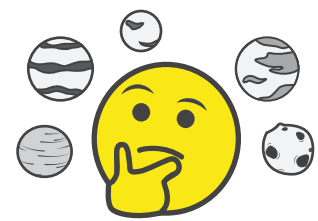
การไม่รับรู้ว่าจะจริงเรากำลังเครียดทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น ทำให้เราไม่สามารถเลือกใช้ทรัพยากรที่เรามีเพื่อก้าวข้ามอุปสรรคไป ด้านล่างนี้คือวิธีการระบุชื่อให้ความเครียดของคุณ (ถ้ามีปากกา กระดาษอยู่ใกล้ๆ ลองเขียนคำตอบดูได้เลย)

1. เรียกชื่อสาเหตุของความเครียด คำอย่างเช่น อนาคต งาน หรือความสัมพันธ์นั้นกว้างเกินไป ลองระบุให้ชัดว่าเป็นส่วนไหนในงาน อนาคตเรื่องอะไร หรือความสัมพันธ์แง่มุมไหนที่ทำให้คุณเครียด ระบุให้ชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้

2. เรียกชื่อการตอบสนองที่เราทำ เราเกิดความคิด ความรู้สึกอะไร หรือทำอะไร เมื่ออยู่ในสถานการณ์ความเครียดนั้น อะไรที่ไปแล้วความเครียดยังคงอยู่ในระดับสูง ตัวอย่างเช่น เรามีแนวโน้มที่จะผัดวันประกันพรุ่งเมื่อต้องทำงานที่ยากหรือเปล่า

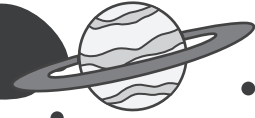
3. เรียกชื่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ระบุแง่มุมที่เราสามารถทำได้เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง บางอย่างอาจจะทำหายแต่ทำได้ บางอย่างเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

4. มุ่งไปยังสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้ เลือกสิ่งหนึ่งที่เราทำและจะสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ และลองคิดว่าครั้งต่อไปที่มีความเครียด จะนำเครื่องมือ วิธีการเหล่านี้มาใช้ได้อย่างไร



¹ บทนี้ใช้ข้อมูลจาก ดร.จินา ฟีลด์ นักจิตวิทยาในบาเซโลนาที่ทำงานกับผู้มารับคำปรึกษาทั่วโลกยาวนานกว่า 20 ปี อ่านงานของเธอเพิ่ม

เพิ่มความมั่นใจให้ตัวเองในการจัดการความเครียด



- 1. ทบทวนช่วงเวลาที่เราเคยจัดการกับสถานการณ์ที่เครียดได้ดี** เราใช้ทักษะหรือจุดแข็งอะไร เช่น จินตนาการ ความสามารถในการฟื้นตัว ความมุ่งมั่น ความรู้ ความเห็นอกเห็นใจ
- 2. มุ่งไปที่ทักษะและคนหรือสิ่งที่มีอยู่รอบตัว** เราสามารถเอาจุดแข็งอะไรของเรามาช่วยจัดการสถานการณ์ตอนนี้ได้ เรามีใครหรือมีอะไรอยู่รอบตัวบ้างที่จะช่วยเรา เช่น การสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนนักกิจกรรม
- 3. เรียนรู้และเตรียมตัว** ความเครียดมักเกิดจากความไม่แน่นอน แล้วสถานการณ์เครียดของเรามีองค์ประกอบอะไรอีกบ้าง ยิ่งเราเข้าใจความเครียดของเรา เราก็จะยิ่งจัดการมันได้ดีขึ้น
- 4. จินตนาการในเชิงบวกช่วยลดความเครียดได้** เมื่อเราเปลี่ยนมุมมองที่เรามีต่อความเครียด เคมีในสมองของเราก็จะเปลี่ยนแปลงด้วย และเมื่อสถานการณ์อยู่เหนือการควบคุมของเรา การสร้างภาพในเชิงบวกจะช่วยเราลดความเครียดได้
- 5. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้จริงในแต่ละวันและทำให้สำเร็จ** เวลาที่เราตั้งเป้าหมายที่ใหญ่และกว้าง เช่น เรียนภาษาอังกฤษ เราอาจจะเกิดความรู้สึกว่ามันทำได้ยาก และทุกวันที่เราทำมันไม่ได้ เราก็จะรู้สึกแย่กับตัวเอง เราอาจจะตั้งเป้าหมายเป็นว่าเราจะเรียนภาษาอังกฤษ 1 บทเรียนแทนก่อนก็ได้



ความรู้สึกว่าเราล้มเหลวอยู่เรื่อยๆ นั้น ทำให้เราเชื่อมโยงเป้าหมาย กับความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งจะทำให้เรา หมดวันประกันพรุ่งมากขึ้น



ตัดสินใจว่าขั้นตอนถัดไปจะทำอะไร ซึ่งอาจเป็นแค่เรื่องเล็กๆ เราอาจจะตั้งเป้าหมายที่ทำได้สำหรับวันนี้ว่า 'สมัครเรียนภาษาอังกฤษ' แต่ถ้าเรายังไม่รู้ว่าจะสมัครเรียนคอร์สไหนจากตัวเลือกมากมาย เราก็อาจจะผัดมันไปอีก เดวิด อเลน ผู้เขียนหนังสือชื่อว่า *ทำให้เสร็จ* หรือ *Getting Things Done* กล่าวไว้ว่า เรามีแนวโน้มที่จะผัดวันประกันพรุ่งหากต้องตัดสินใจแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย

รายการเป้าหมายที่ทำได้รายวันของเราควรเป็นเรื่องเล็กๆ มีขั้นตอนที่เฉพาะเจาะจง

ตัวอย่างเช่น วันจันทร์: เขียนเกณฑ์ 5 อย่างที่เราอยากได้ในคอร์สภาษาอังกฤษ วันอังคาร: ค้นหาคอร์ส 10 คอร์ส และเปรียบเทียบกับเกณฑ์



เปลี่ยนมุมมองต่อความเครียด

การเปลี่ยนทัศนคติของเราต่อความเครียดอาจไม่ได้เปลี่ยนสถานการณ์ที่ตั้งเครียดนั้น อย่างไรก็ตาม หากเรามีความคิดว่าเรากำลังเครียดเพราะเราไร้ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ และคิดว่าความเครียดกำลังทำร้ายเรา เราก็จะยิ่งเครียดเพิ่มขึ้น ลองทบทวนดูว่าเราใช้เวลาที่วัน กี่สัปดาห์ ก็เดือนในการดำเนินตัวเอง และกังวลถึงเรื่องความเครียด มันจะส่งผลและสะสมในร่างกายเรามากขึ้นเท่าไร

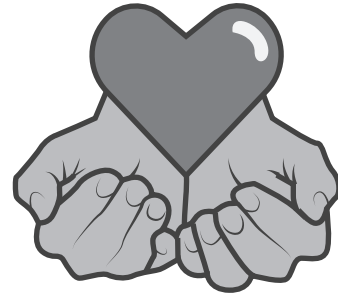


การเปลี่ยนวิธีคิดของเราต่อเรื่องความเครียด จะทำให้เรากลัวสถานการณ์เครียดน้อยลง เคลลี แม็คคอนนัล นักจิตวิทยาสุขภาพกล่าวว่า หากเราเชื่อว่าความเครียดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน สมองของเราก็จะมีแนวโน้มที่จะตอบสนองกับความเครียดอย่างสมดุลมากขึ้น



สัมพันธ์กับคนอื่น

1. แม้จะเป็นแค่การคุยโทรศัพท์หรือสัมผัสตัวกันสั้นๆ สมอองก็เห็นลัษองออกซิโทซิน (เคมีที่ทำให้รู้สึกโรแมนติกและผูกพัน)
2. ช่วยเหลือใครสักคน งานวิจัยชี้ว่าความรักเพื่อนมนุษย์และเห็นอกเห็นใจกันไม่ได้ดีกับแค่คนที่เราช่วยเหลือ แต่สามารถลดความเครียดของเราได้ด้วย
3. แบ่งปันกระบวนการลดความเครียดของเรากับคนอื่นวิธีการเรียนรู้ที่เร็วที่สุดคือการอธิบายมันให้คนอื่นฟัง



วันนี้วันพัก

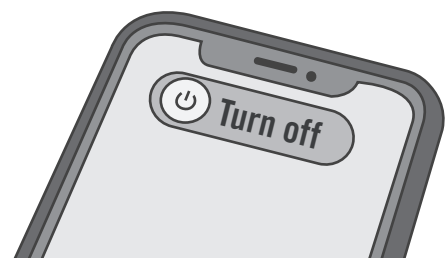
เพราะไม่ได้พักมานานแล้ว 😊



เล่นให้เยอะขึ้น

เราต่างรู้ดีว่าการออกกำลังกาย การทานอาหารที่ดี และการนอนจะช่วยดูแลสมดุลให้ชีวิตที่เครียดของเรา แต่สจีวิตบราวน์ นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านการเล่นกล่าวว่า การทำเรื่องเหล่านี้ให้สนุกทำให้เราทำมันได้มีประสิทธิภาพขึ้น

1. จัดเวลาไว้สำหรับทำเรื่องสนุก ทำแล้วมีความสุข เรียนทำอาหาร เล่นแบดมินตัน เลี้ยงสัตว์ (หรือรับดูแลสัตว์เลี้ยงของคนอื่น) หรือวางแผนการนอนหลับยาวในสุดสัปดาห์ และกินอาหารเข้าบ่นเตียง
2. จัดเวลาที่มีไว้เพื่อเล่นโดยเฉพาะโดยไม่ต้องรู้สึกผิด ปิดมือถือ ปิดคอมพิวเตอร์





เข้าใจภาวะหมดพลัง

เคยรู้สึกผิดเวลาที่พักเพราะยังมีคนที่เดือดร้อนอยู่ไหม เคยรู้สึกว่าทุกอย่างท่วมทับขาดแรงบันดาลใจ มองคนอื่นในแง่ร้าย เหนื่อยล้าหมดอารมณ์ และแปลกแยกจากงานของตัวเองไหม ถ้าเรารู้สึกแบบนี้มากกว่าที่ไม่รู้สึก เราอาจกำลังเผชิญกับภาวะหมดพลัง



ภาวะหมดพลัง หรือเบิร์นเอาต์ (Burnout) ค่อยๆ เกิดขึ้นจากการที่เรามีความเครียดสะสมเป็นเวลานาน (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001) มันอาจทำให้การทำงานด้านจิตใจ ร่างกาย และสังคมของเราบกพร่อง ทำให้มีปัญหาสุขภาพกายและจิตตามมา นอกจากนี้ยังมีอาการหลายอย่างที่อาจช่วยให้เราตระหนักว่าเรามีภาวะหมดพลัง

- แบตเตอรี่ตกต่ำ
- ปวดหัวไมเกรน
- หงุดหงิด
- ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
- ง่วงนอนนอนไม่หลับ
- ซึมเศร้า
- ความมีเหตุผลลดลง
- ความดันสูง
- หัวใจเต้นเร็ว
- วิตกกังวล
- เหนื่อยล้า
- มองคนในแง่ร้าย
- ปฏิเสธความรู้สึก
- การประมวผลลดลง
- ปลีกตัวจากสังคม
- รู้สึกว่าทำอะไรไม่ได้



โปรดจำไว้ว่า เราพักได้ เพื่อให้การต่อสู้ด้านสิทธิมนุษยชนดำเนินต่อไป

การขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพเป็นเรื่องที่โอเค!

ถ้าอ่านข้อความนี้ แล้วพบว่าเรามีอาการข้างต้นหลายอย่าง การเข้ารับความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากมืออาชีพ จะเป็นประโยชน์มากๆ แบบฝึกหัดเหล่านี้ไม่สามารถทดแทน การสนับสนุนจากมืออาชีพด้านสุขภาพจิต หากต้องการการสนับสนุน ในรูปแบบนี้ ลองเริ่มจากคุยกับคนรอบตัวเรา (เพื่อน ครอบครัว เพื่อนนักกิจกรรม เพื่อนร่วมงาน หรือคนในกลุ่มอื่น)



ภาวะหมดพลังในนักกิจกรรมผิวสีที่ยืนยันอัตลักษณ์ทางเพศต่างจากชนบ

การศึกษาชี้ว่านักกิจกรรมเคเวียร์ นักกิจกรรมที่มีอัตลักษณ์ทางเพศต่างจากชนบดั้งเดิมของสังคม และคนผิวสีเสี่ยงต่อการมีภาวะหมดพลัง (Gorski, 2019)

บางครั้งในขณะที่นักกิจกรรมทำงานเพื่อรื้อถอนระบบของการกดขี่ในสังคม พวกเขาก็ต้องใช้ชีวิตโดยอยู่กับความหวาดกลัวในระดับหนึ่งอยู่เสมอ ซึ่งมีที่มาจาก :

- การที่นักกิจกรรมเหนื่อยล้าและรู้สึกว้าวุ่นที่ปลอดภัยที่ปราศจากการกดขี่นั้นมีน้อยเหลือเกิน
- การปฏิสัมพันธ์กับนักกิจกรรมคนอื่น และพบว่าพวกเขาไม่ตระหนักถึงการกดขี่อย่างเป็นระบบ
- ผลกระทบในที่ทำงานหรือสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ เช่น นักกิจกรรมที่ปรากฏตัวบอกว่าพวกเขารู้สึกว่าการที่ตัวเองลุกขึ้นมาเป็นนักกิจกรรม LGBTI ทำให้เสี่ยงต่อการตกงาน
- คนข้ามเพศและเพศหลากหลายอาจจะประสบกับผลกระทบเหล่านี้ในรูปแบบที่เป็นความรุนแรงทางกายภาพ หรือความรุนแรงรายวัน



คุณเป็นพันธมิตรหรือไม่

มันสำคัญมากที่คุณจะตระหนักถึงอภิสิทธิ์ของตัวเอง และเมื่อคุณตระหนัก จงรับฟัง ความเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าคุณรู้สึกว้าวุ่นกับเรื่องราวของตัวเองมากเกินไป จงสร้างพื้นที่และส่งต่อให้คนอื่นที่ยังไม่มีโอกาสแบ่งปันได้พูด หากคุณไม่ได้มีส่วนร่วมมากนักหรือไม่มีเลย และคุณอยากพูด จงใช้พื้นที่ และให้วาทะนั้นเป็นของคุณ





ฝึกดูแล : มองเห็นภาวะหมดพลัง

หากมองเห็นสัญญาณภาวะหมดพลัง ไม่ว่าจะกับตัวเองหรือเพื่อนนักกิจกรรม เราสามารถช่วยกันดูแลได้

เราเชื่อดีญา และตอนนี้รู้สึกหมดแรง
เรากำลังเตรียมกิจกรรมรณรงค์วันสิทธิมนุษยชน
แต่เราไม่แน่ใจว่ามันจะมีประโยชน์อะไร
กับโลกใบนี้ ... ทุกอย่างมันยุ่งเหยิงไปหมด!
แล้วจะยังทำไปเพื่ออะไร? เราพยายามอธิบายเรื่องนี้
ให้เพื่อนฟังเมื่อวานนี้ แต่สมมอมันเหมือนคิดอะไร
ไม่ค่อยออก อากิตยที่แล้วก็เหนื่อยมากแต่นอนไม่หลับ...
ตอนนี้ก็ไอและเจ็บคอ เราไม่แน่ใจจริงๆ
ว่าเราจะทำแบบนี้ได้อีกนานแค่ไหน

เราชื่อนาราน ตอนนี้เรายุ่งมากกับงานกิจกรรม
และเรื่องเรียน อากิตยหน้าก็จะสอบปลายภาคแล้ว
เรากังวลและเครียดมากว่าจะสอบผ่านมั้ยปีนี้
เราเป็นสมาชิกกรรมการแอมเนสตี
และคิดอยู่ตลอดเวลาว่าควรจะต้องทำอะไร
แต่ตอนนี้เราปวดหัว เราจะพยายามทำเรื่องนั้น
ทีหลังละกัน



- คุณคิดว่าเกิดอะไรขึ้นกับคนสองคนนี้
- อะไรคือสัญญาณที่บอกให้เรารู้
- ถ้าดีญากับนารานเป็นคนในกลุ่มนักกิจกรรมของเรา เราจะทำอะไรเพื่อช่วยเขาได้บ้าง
- มีการสนับสนุนดูแลอะไรในองค์กรหรือขบวนการของเราบ้างที่จะช่วยดีญา
- ถ้าเขามาขอคำแนะนำจากเรา เราจะบอกเขาอย่างไรได้บ้าง



ฝึกดูแล : แบบฝึกหัด การแก้ไขความเครียด

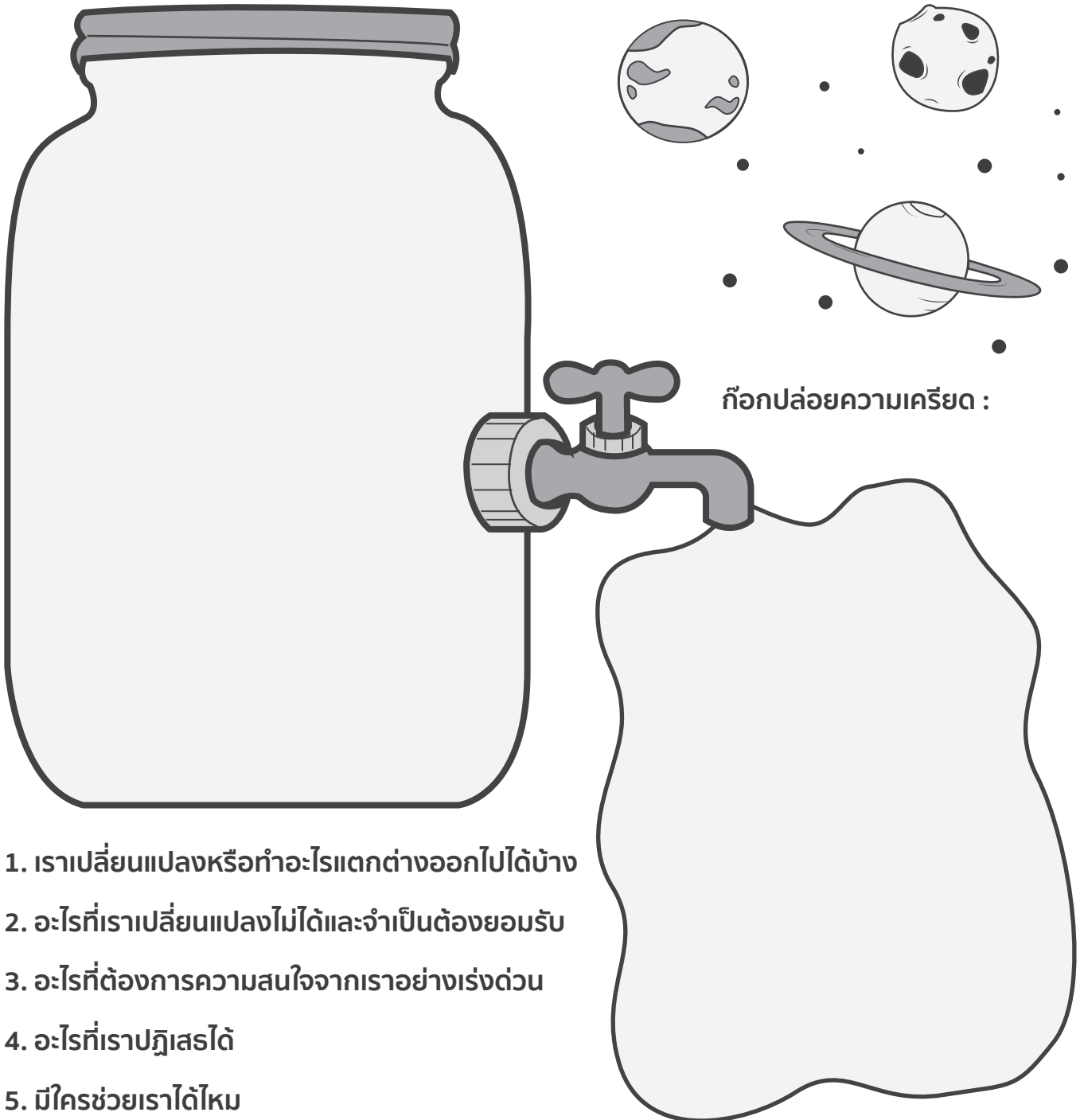
ภาวะหมดพลังเกิดจากความเครียดที่สะสมยาวนาน ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น เราสามารถเรียนรู้เทคนิคที่จะช่วยให้เราจัดการกับต้นตอความเครียดในเวลาที่เราต้องเผชิญ เทคนิคที่ดีวิธีหนึ่งคือการทบทวนว่าอะไรทำให้เราเครียดและเราจะสามารถจัดการมันได้อย่างไร การทำแบบนี้อาจจะช่วยให้เราสามารถแยกแยะเรื่องที่เราจัดการได้ และเรื่องที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

โหลใส่ความเครียด เป็นวิธีหนึ่งที่เราใช้คิดทบทวนเรื่องนี้ได้ บางวันโหลของเราอาจจะมีที่ว่างเยอะสำหรับบรรจุความกดดันต่างๆ แต่บางวันโหลของเราอาจเล็กลงและเต็มได้ง่าย



คิดว่านี่คือโหลใส่ความเครียดของเรา เขียนสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ทำให้เรารู้สึกกดดันลงไป ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่บ้าน หรือในสถานการณ์อื่นๆ ลองดูว่าเราสามารถ 'เปิดก๊อก' (เปรียบเป็นกลไกการจัดการความเครียดของเรา) เพื่อปล่อยความกดดันบางส่วนออกไปได้ไหม แทนที่จะปล่อยให้โหลของเราล้น

ทีนี้ลองถามตัวเองด้วยคำถามด้านล่าง เพื่อเปิดก๊อกปล่อยของในภาชนะออกสักหน่อย



1. เราเปลี่ยนแปลงหรือทำอะไรแตกต่างออกไปได้บ้าง
2. อะไรที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้และจำเป็นต้องยอมรับ
3. อะไรที่ต้องการความสนใจจากเราอย่างเร่งด่วน
4. อะไรที่เราปฏิเสธได้
5. มีใครช่วยเราได้ไหม
6. วิธีการอะไรบางอย่างที่เราทำแล้วไม่ได้ช่วยแก้ความเครียด
7. อะไรบางอย่างที่เราเคยทำแล้วมีประโยชน์ เราจะทำอะไรได้อีกบ้าง





เข้าใจภาวะวิตกกังวล

การทำงานประเด็นสิทธิมนุษยชน การต้องเผชิญกับการละเมิดสิทธิและเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตามมา (การตอบโต้ การโจมตี) ทำให้นักกิจกรรมตกอยู่ในความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิตกกังวลมากกว่าคนทั่วไป ดังนั้นสำคัญมากที่เราจะรู้ว่ามันคืออะไร อะไรเป็นตัวกระตุ้น และเมื่อไรที่เราอาจต้องขอความช่วยเหลือในการจัดการกับมัน

ภาวะวิตกกังวลคืออะไร

ภาวะวิตกกังวลเป็นกลไกตอบสนองอัตโนมัติของร่างกายที่ถูกกระตุ้นจากการที่เรารับรู้ถึงอันตราย ความสูญเสีย หรือ ความล้มเหลว ซึ่งอาจเป็นเรื่องจริงหรือเป็นสิ่งที่เราคิด เวลาที่เรามีภาวะวิตกกังวล ร่างกายจะเกิดสภาวะหลายอย่างที่ ทำให้เราเกิดความตื่นตัวและพร้อมที่จะจัดการกับอันตรายที่เรารับรู้ได้ เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ กล้ามเนื้อหดเกร็ง เหงื่อออก มีความจดจ่อกับบางเรื่องเป็นพิเศษ ฯลฯ

เราทุกคนต่างเคยวิตกกังวล มันไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เช่น ก่อนสอบ สัมภาษณ์งาน เวลามีปัญหาสุขภาพหรือความสัมพันธ์ หรือเวลาที่เรารู้สึกถึงอันตราย แต่สำหรับบางคน ความรู้สึก วิตกกังวลนี้มันท่วมท้น เกิดขึ้นต่อเนื่อง ควบคุมยาก และถูกกระตุ้นได้ง่าย



นักกิจกรรมเยาวชนเล่าให้เราฟังว่าจะอะไรทำให้พวกเขาวิตกกังวล

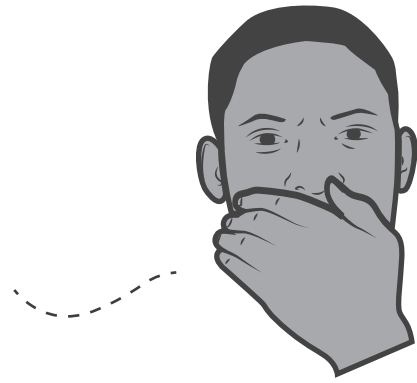
อันย่า (ไต้หวัน) “ครอบครัวฉันไม่ยอมรับที่ลูกเข้าร่วม ขบวนการทางสังคมหรือกิจกรรมทางการเมือง พวกเขามีทัศนคติด้านลบตอนที่ฉันบอกเขาว่าทำงานเป็นนักกิจกรรมเยาวชนในองค์กรด้านสิทธิมนุษยชน และมันทำให้ฉันต้องคอยระวังเรื่องนี้”



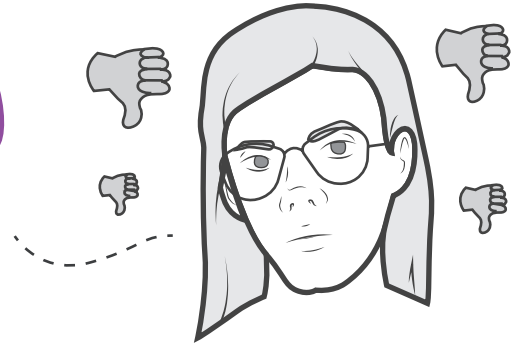
มันเป็นเรื่อง
ของทุกคน

ไม่มี
ความเป็นธรรม
ไม่มีสันติภาพ

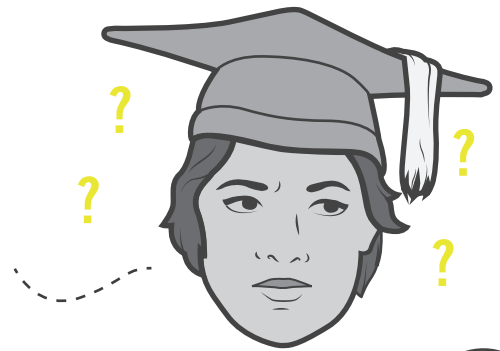
มีโอโพ (แอฟริกาใต้) : “หลายคนบอกว่า ‘เยาวชนคือผู้นำของอนาคต’ บางครั้งผมก็รู้สึกว่ามันมีความกดดันมากไปที่จะให้เราพูดหรือทำอะไรที่มันก้าวหน้า เพื่อที่เราจะได้รับการยอมรับ ผลก็คือ ผมเจ็บตึกกว่าที่จะพูดอะไรที่มันแค่ ‘ปานกลางธรรมดา’ ออกมา”



อเล็กซ์ (แคนาดา) : “เราว่าสิ่งที่ทำให้เราเครียดน่าจะเป็นการที่เราต้องพยายามสมบูรณ์แบบ และเราต้องพยายามพิสูจน์คุณค่ากับคนอื่น และแสดงให้เห็นว่าเราควรค่าแก่การที่จะมาอยู่ตรงนี้ เรากลัวการทำให้คนอื่นต้องผิดหวังมาก”



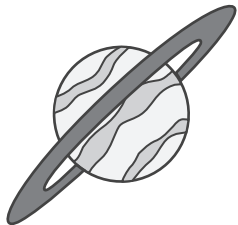
ซูไฮลา (โมร็อกโก) : “ตอนนี้เรียนจบแล้ว รู้สึกวิตกกังวลถึงอนาคตแบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เราอายุน้อย ทำงานอยู่ในประเทศที่มองว่านักกิจกรรมเป็นภัยของบ้านเมือง เป็นพวกขบถ เรารู้สึกเหมือนเป็นแมวที่กำลังเดินอยู่บนหลังคาสังกะสีร้อนๆ”



คุณจะได้รู้ได้อย่างไรว่ามันคือภาวะวิตกกังวล

ภาวะวิตกกังวลของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป อาการก็หลากหลายไปตามแต่กรณี ทำให้ยากที่จะบ่งชี้ บางครั้งมันก็เกิดขึ้นมาแบบไม่มีปี่มีขลุ่ย ซึ่งเราสังเกตได้จากอาการทางร่างกาย บางครั้งเราก็ไม่ทันตระหนักว่าอาการทางร่างกายของเราเกิดจากภาวะวิตกกังวล แต่อาการบางอย่างก็พบได้ทั่วไป





รู้สึกซีมีเศร้า
หรือเฉยชา

ไม่มีสมาธิ

มีความสุข ความเป็นรุ่ม
กับชีวิตประจำวันน้อยลง

หงุดหงิด

ย่ำคิดเรื่องเดิมซ้ำๆ

อารมณ์

ความคิด

รู้สึกสิ้นหวัง
หรือทำอะไรไม่ได้

กังวลโดยไม่รู้สาเหตุ

มีความคิดแยะๆ ผุดขึ้นมาเรื่อยๆ

ถูกระตุ้นเร้า
จากสิ่งรอบตัวได้ง่าย

คิดว่าจะต้องเกิด
สิ่งทีเลวร้ายที่สุดขึ้น

อาการทั่วไป ของภาวะ วิตกกังวล

ชาหรือเจ็บยิบๆ

ดำเนินตัวเอง :
ฉันท้าไปแล้ว

นอนไม่หลับ

หายใจสั้น

แสวงหาความมั่นใจอยู่ตลอด

ร่างกาย

พฤติกรรม

หัวใจเต้นเร็ว
หรือไม่เป็นจังหวะ

กล้ามเนื้อเกร็ง

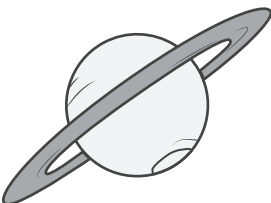
หลีกเลี่ยงหรือตรวจสอบสถานการณ์ที่
ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากเกินไป

แน่นหน้าอก

ง่วงง่วนหรืออยู่เฉยๆ ไม่ได้

แน่น เกร็งท้อง

มีอาการกับเรื่องต่างๆ มากเกิน
หรือขอโทษอยู่ตลอด



เมื่อไรที่เราควรขอความช่วยเหลือ

การรู้สึกวิตกกังวลเป็นบางช่วงเวลาเป็นเรื่องปกติ แต่มันอาจกระทบคุณภาพชีวิตของเรามากถ้าเกิดขึ้นบ่อย ต่อเนื่อง และรุนแรง (Anxiety UK, 2020)

ตัวอย่างเช่น :

- กังวลไม่หยุด กังวลในสิ่งที่ไม่เป็นจริง กังวลมากเกินไปกว่าเหตุ และไม่สมเหตุสมผล
- มีอาการทางร่างกายเพิ่มขึ้น และกลายเป็นภาวะตื่นตระหนกหรือแพนิค (Panic Attack)
- ถอนตัวออกจากสังคม เลิกทำกิจกรรมที่ปกติเคยทำ ไม่ปฏิสัมพันธ์กับคนที่อยู่รอบตัว
- หงุดหงิดงุ่นง่าน ตื่นตัวกับทุกอย่างที่อยู่รอบตัว

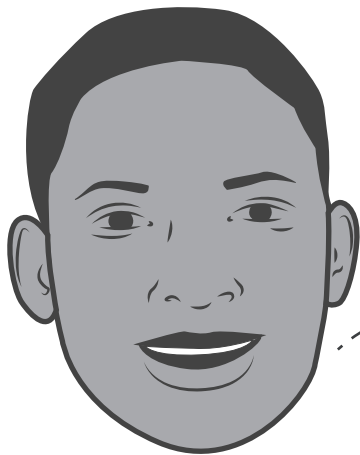
ถ้าเป็นแบบนี้ควรไปหาหมอ นักบำบัด หรือองค์กรที่ทำงานด้านนี้

บางคนที่มีภาวะวิตกกังวลอาจจะกังวลที่จะถูกคนอื่นรู้ว่ามีความนี้ อาจเป็นเพราะเราไม่ต้องการถูกมองว่าเป็นคนวิตกกังวล หรืออาจกังวลว่าจะถูกตีตราตามสิ่งที่ตัวเองเคยได้ยินหรือรับรู้มา

อย่างไรก็ตาม มันง่ายกว่ามากที่จะรักษาและจัดการภาวะวิตกกังวลด้วยการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น และทำแต่เนิ่นๆ คุณไม่ได้อยู่คนเดียว มีวิธีการมากมายที่เราจะทำงานกับภาวะวิตกกังวลได้

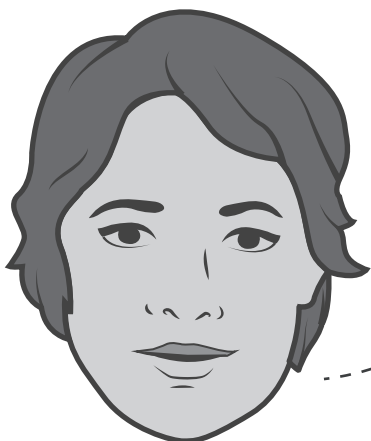


ถัดไปนี้เป็นตัวอย่างวิธีการดูแลภาวะวิตกกังวลจากตัวอย่างของเพื่อน
นักกิจกรรมเยาวชน :



มีโอโพ (แอฟริกาใต้) : “สิ่งที่ช่วยผมก็คือ เวลาคนอื่นบอกว่าเขารู้สึกยังไงอย่างตรงไปตรงมา กับเรื่องนั้นๆ แม้ว่ามันจะดู ‘ธรรมดา’ เพราะว่าทุกอย่าง ที่พูดออกมาล้วนแต่มีคุณค่าและความสำคัญ ผมยังเรียนรู้ด้วยว่าผมพักหรือถอยออกมาได้ เวลาที่รู้สึกว่าคุณอย่างมันท่วมท้น และพอใจ กับการที่รู้ว่าตัวผมคงจะไม่สามารถ เข้าไปร่วมได้ทุกเรื่อง”

อเล็กซ์ (แคนาดา) : “ตระหนักว่าคุณค่าของเรา ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรกับผลงานของเราเลย เราเป็นคนที่ยอดเยี่ยมอยู่แล้ว ไม่ว่าผลมันจะ ออกมาอย่างไร เราบอกตัวเองแบบนี้ทุกวัน”



ชูไฮลา (โมร็อกโก) : “เราพยายามที่จะส่งเสียงออกไปทางโลกโซเชียล หวังว่ามันจะสร้างการเปลี่ยนแปลง (หรือเปลี่ยนใจนายจ้าง หรือนายทุนสักคน)”





ฝึกดูแล : ลดความวิตกกังวล

แม้ว่าความวิตกกังวลจะเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติของร่างกายเราเมื่อเจอสถานการณ์เครียด แต่บางที่เราก็ก่เครียดกับเรื่องที่เราไม่คาดคิด ซึ่งมีวิธีการที่เราสามารถใช้ลดอาการของภาวะวิตกกังวลได้

ลองทำสองแบบฝึกหัดนี้ดู! ลองฝึกทำในเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลาย ดูว่าเทคนิคไหนที่ใช้ได้ดีกับเรา เพื่อที่เราจะได้เลือกใช้มันในเวลาที่เราเกิดภาวะวิตกกังวลขึ้นมาในอนาคต

เทคนิคการเคาะเพื่อเสริมภาพทางอารมณ์

เทคนิคการเคาะเพื่อเสริมภาพทางอารมณ์สำหรับภาวะวิตกกังวลเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการลดอาการของภาวะวิตกกังวล เช่น การกังวล ความหงุดหงิดรำคาญ การนอนหลับยาก และการขาดสมาธิ ในขณะที่เราพุ่งสมาธิไปที่การยอมรับอารมณ์เชิงลบหรือความกังวลที่เรามี การเคาะที่จุดสำคัญต่อพลังงานของร่างกาย ซึ่งเป็นจุดที่ใช้สำหรับกดจุดหรือฝังเข็มจะช่วยปรับสมดุลทางพลังงานให้ร่างกายได้

ขั้นตอนที่ 1

หาที่เงียบๆ ที่ทำให้เรารู้สึกสบาย ระบุว่าอะไรทำให้เราเกิดความวิตกกังวล

ขั้นตอนที่ 2

ให้คะแนนระดับความเครียดของตัวเองจาก 0-10 โดย 0 เป็นฐานอารมณ์ทั่วไปของเรา และ 10 คือระดับความเครียดที่สูงที่สุด

ขั้นตอนที่ 3

แต่งประโยคเพื่อให้เราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่สร้างความกังวล โดยประโยคของเราจะประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 : พูดถึงปัญหาที่ทำให้เราเครียด

ส่วนที่ 2 : พูดถึงการยอมรับในตัวเอง

ตัวอย่างเช่น “แม้ว่าเราจะรู้สึกวิตกกังวล เราก็ยอมรับตัวเองอย่างสุดหัวใจ”

ขั้นตอนที่ 4

ที่นี้เคาะและพูดประโยคของตัวเองไปด้วย ตัวอย่าง

- ใช้ 4 นิ้วของมือข้างหนึ่ง เคาะที่ด้านข้างของมืออีกข้างหนึ่ง 5-7 ครั้ง
- พูดประโยคในขั้นตอนที่ 3 ในขณะที่เคาะ 3 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 5

เคาะไปเรื่อยๆ จนรู้สึกว่ารระดับความเครียด
จากขั้นตอนที่ 1 ลดลงถึง 0 หรือ 1



เทคนิคหายใจ 4-7-8

การหายใจลึกๆ ช่วยเพิ่มออกซิเจนให้สมองและกระตุ้นระบบประสาทที่ทำให้ผ่อนคลาย ทำให้เกิดความสงบ การฝึกหายใจช่วยเราได้ในเวลาที่เรารู้สึกแย่และทำให้เรารู้สึกดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 1

หาที่เงียบๆ ที่ทำให้เรารู้สึกสบาย คลายเสื้อผ้าส่วนที่ทำให้หายใจลำบากหรืออึดอัด ไม่ว่าจะอยู่ในท่าไหน เปิดขาออกให้กว้างประมาณเท่าสะโพก

- ถ้านอนอยู่ วางแขนข้างลำตัว หางลำตัวไปเล็กน้อย หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ หรือชันเข่าขึ้นให้ฝ่าเท้าแนบพื้น
- ถ้านั่งอยู่ วางแขนลงข้างลำตัว พักกับที่วางแขนเก้าอี้ วางฝ่าเท้าราบกับพื้น
- ถ้ายืนอยู่ วางฝ่าเท้าราบกับพื้น



ขั้นตอนที่ 2

สูดลมหายใจเข้า ปล่อยให้ลมหายใจไหลลึกลงไปถึงท้อง
เท่าที่รู้สึกสบาย ไม่ฝืนร่างกาย



ขั้นตอนที่ 3

หายใจเข้าอย่างนุ่มนวลผ่านจมูกนาน 4 วินาที จากนั้น
กลั้นลมหายใจนาน 7 วินาที



ขั้นตอนที่ 4

หายใจออกแรงๆ ผ่านปาก ห่อริมฝีปากให้เกิดเสียง “ฮู้ซ”
นาน 8 วินาที



ขั้นตอนที่ 5

ทำซ้ำ 4 รอบ





เข้าใจภาวะซึมเศร้า

เราทุกคนต่างมีช่วงที่ดีและช่วงที่ดิ่ง ความผันผวนทางอารมณ์เป็นเรื่องปกติในชีวิต เราอาจรู้สึกเศร้าได้กับหลายเรื่อง แต่ความรู้สึกเศร้าไม่ใช่ความซึมเศร้าเสมอไป

ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยที่ทำให้อารมณ์หดหู่อย่างต่อเนื่องของเรายืดยาวออกไป และอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งมีได้ตั้งแต่อาการเล็กน้อยถึงรุนแรง และสามารถรักษาได้หลายวิธี ตั้งแต่การใช้ยาไปจนถึงการบำบัด และด้วยวิธีอื่นๆ



ภาวะซึมเศร้าคือ :

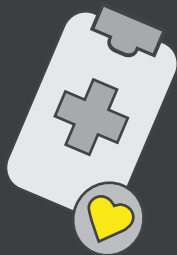
สภาวะของสุขภาพจิตใจ
ที่ได้รับการวิจัยและ
ยอมรับอย่างกว้างขวาง



สภาวะที่เกิดขึ้นทั่วไป
กับคนในช่วงอายุใดก็ได้

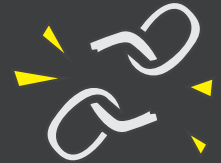


ภาวะที่รักษาหายได้



ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่ :

สัญญาณของ
ความอ่อนแอ



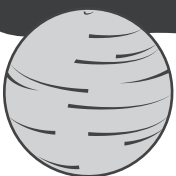
อะไรที่เกิดขึ้น
กับทุกคน



อะไรที่แค่อยากหาย
ก็หายได้ หรือแค่
“ทำใจให้ดี” ก็หาย



อะไรที่
เป็นไปชั่วชีวิต



ภาวะซึมเศร้าแสดงอาการแตกต่างกันในแต่ละคน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในช่วงเวลาหลายปีสรุปอาการร่วมที่พบเป็นส่วนใหญ่ดังนี้

อาการตกต่ำ (รู้สึกเศร้า
เหนื่อย รำคาญ หรือโกรธ)

ไม่สนใจอะไร หรือไม่สนุก
กับสิ่งที่เคยชอบ

ทำกิจกรรม
ที่มีความเสี่ยงสูง

การนอนหลับ
ผิดไปจากปกติ

ความอยากอาหาร
หรือน้ำหนักเปลี่ยนไป

ความมั่นใจ
ในตัวเองลดลง

ขาดสมาธิ

พลังงานต่ำลง

รู้สึกสิ้นหวัง
กับสิ่งต่างๆ น้อยลง

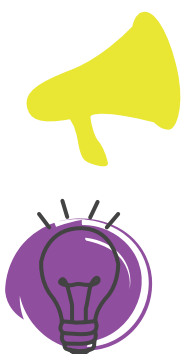
รู้สึกช่วยเหลือ
ตัวเองไม่ได้

วิตกกังวล

(Fried, 2017; Kanter et al., 2008; RMI, 2020)

สาเหตุ

ด้วยธรรมชาติที่หลากหลายของมัน สาเหตุของภาวะซึมเศร้าอาจแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยบอกว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากปัจจัยร่วมทั้งทางชีววิทยาและวิถีชีวิต



ภาวะซึมเศร้าอาจมีความรุนแรงได้อย่างมาก
และควรให้ความสำคัญกับมัน
การรักษาที่ถูกต้องสามารถลดผลกระทบของมัน
และทำให้เราได้สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีกลับคืนมา

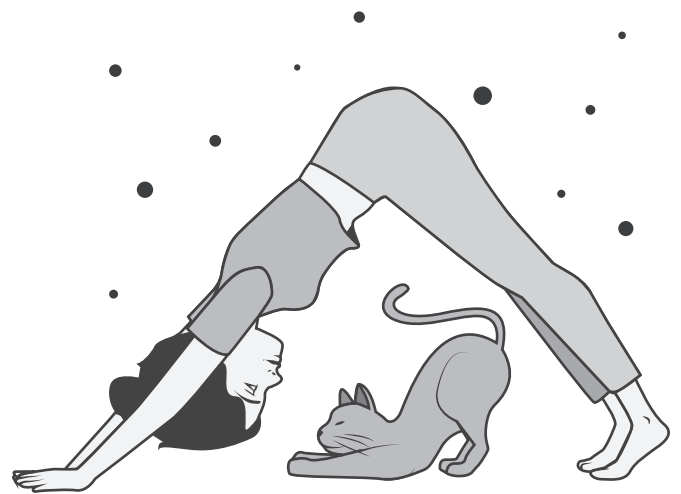


ฝึกดูแล : ความซึมเศร้า

ถ้าเราคิดว่าอาจจะมีภาวะซึมเศร้า เราควรไปพบผู้เชี่ยวชาญ พร้อมๆ กันนั้นเราสามารถดูแลมันได้หลายวิธี แม้ว่าวิธีการต่อไปนี้จะไม่สามารถทดแทนความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้ แต่มันอาจจะเข้ากับเรา และช่วยบรรเทาอาการบางอย่างที่เกิดจากภาวะซึมเศร้าได้

ออกกำลังกาย

ไม่ต้องถึงกับไปวิ่งมาราธอน ทำอะไรก็ได้ เช่น ลองเล่นกีฬาบางอย่างที่เราอยากทำมานานแล้ว ออกไปเดินนอกบ้าน นานหน่อย หรือสมัครวิ่งรถบังคับเรื่องที่เราสนใจ สนุก ถ้าไม่อยากออกจากบ้าน เราก็ออกกำลังกายในบ้านได้หลายแบบ เช่น โยคะ พิลาทิส ออกกำลังกายออนไลน์ มีการออกกำลังกายมากมายหลายรูปแบบที่เราเข้าถึงได้ทางออนไลน์ ดูได้ที่ห้องสมุดความสุข



ฝึกสติ

นั่งนิ่งๆ เงียบๆ สักพัก รับรู้แค่ตัวเราในนาที่ที่เป็นอยู่ ปล่อยความคิดให้มาแล้วก็ไป รับรู้ลมหายใจของตัวเอง กระบวนการนี้ช่วยให้เรายอมรับความคิดของตัวเองที่เกิดขึ้น และเอื้อให้เกิดความผ่อนคลายและมุมมองที่ชัดเจนขึ้น งานวิจัยชี้ว่า เมื่อเราใช้วิธีนี้ร่วมกับวิธีการอื่นๆ (เช่น ออกกำลังกาย) จะช่วยลดอาการของผู้ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้าได้ (Teasedale et al., 2000; Deyo et al., 2009) มีแอปพลิเคชันจำนวนมาก เช่น Headspace และข้อมูลออนไลน์ที่ช่วยพาเราฝึกสติและสมาธิได้



ดูแลผลกระทบที่เกิดจากแอลกอฮอล์

เริ่มเปลี่ยนการดื่มของตัวเองไปที่ละนิด เช่น ดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ต่ำ (0.5%) หรือดื่มมีอกเทล จะช่วยลดความเมาและอาการเมาค้าง ซึ่งเป็นอาการที่ทำให้ภาวะซึมเศร้าของเราแย่ลง



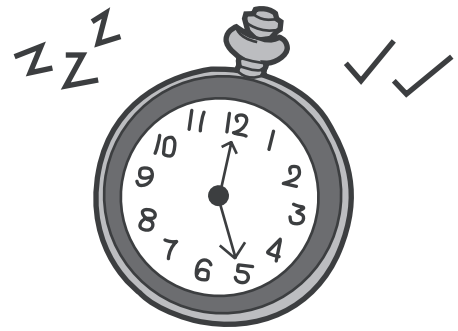
บันทึก

การเขียนเป็นวิธีการที่ดีมากที่จะช่วยเราคลี่คลายความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมา กระบวนการที่เอาความคิดความรู้สึกออกมาอยู่บนหน้ากระดาษยังสามารถช่วยให้เราได้ระบายและบรรเทาอาการบางอย่างของภาวะซึมเศร้าได้ด้วย



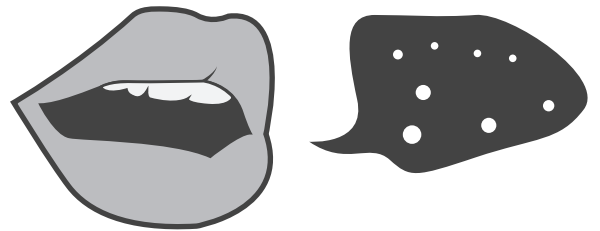
สร้างกิจวัตรที่ดี

เขียนสิ่งที่ต้องทำ บริหารเวลา สร้างวินัยในการเข้านอน การสร้างกิจวัตรในแต่ละวันจะช่วยให้เรามีสมาธิและรู้สึกประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ



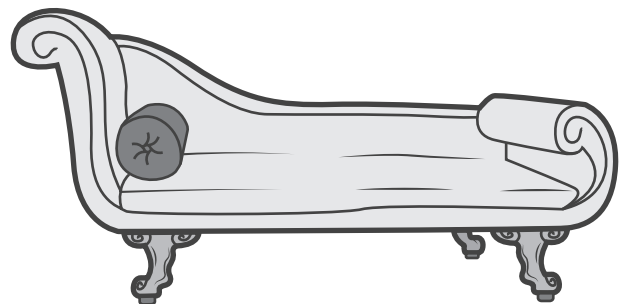
คุยกับคนอื่น

มันง่ายที่จะแยกตัวและไม่คุยกับใคร แต่การติดต่อและพูดคุยกับคนอื่นนั้นสำคัญมาก โดยที่เราไม่จำเป็นต้องพูดถึงความรู้สึกของเราก็ได้



คุยกับนักบำบัด

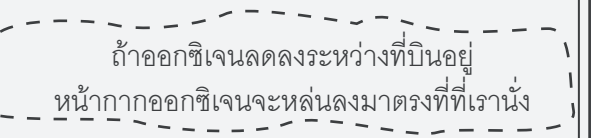
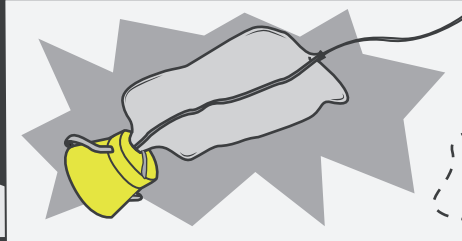
การรับบริการให้คำปรึกษาหรือการบำบัดด้วยการพูดคุยเป็นวิธีการที่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางว่ามีประสิทธิภาพอย่างมากในการบรรเทาอาการของคนที่ภาวะซึมเศร้า และช่วยให้เราได้ประมวลสิ่งที่เกิดขึ้น และดูแลความคิดและความรู้สึกของตัวเองได้



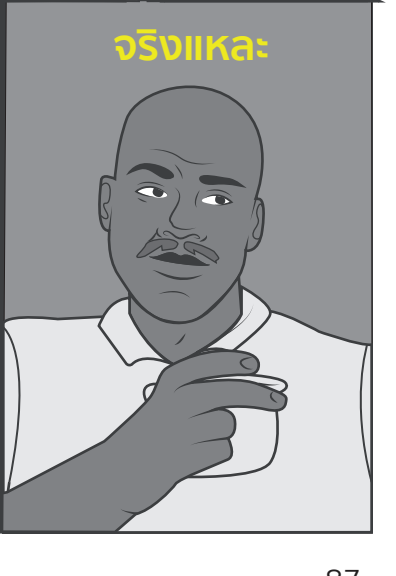
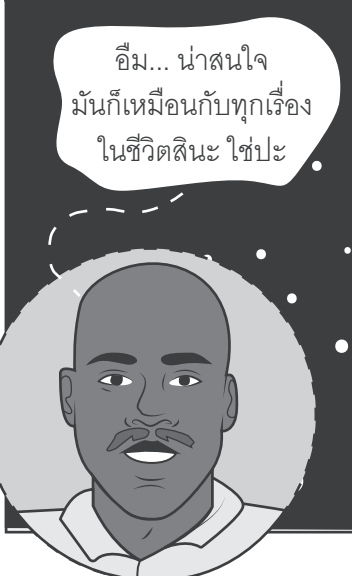
ตอนที่ 3 :
สร้างชุมชนที่ดูแลกัน



คุณควรใส่หน้ากากออกซิเจนให้ตัวเอง



สิ่งแรกที่เราควรทำคือ ใส่หน้ากากให้ตัวเองก่อนที่จะช่วยใส่หน้ากากให้คนอื่น เพราะว่า ถ้าเราขาดออกซิเจน เราจะหมดสติไปและก็จะช่วยคนอื่นไม่ได้ด้วยดี





เงาใจพื้นฐานของการดูแลตัวเอง

การฝึกดูแลตัวเองนั้นสำคัญมาก เราอาจเห็นโฆษณาเกี่ยวกับ 'การดูแลตัวเอง' ด้วยวิธีการต่างๆ มากมายทางโซเชียลมีเดีย เราลองไปค้นหาในอินสตาแกรมและพบว่าแฮชแท็กนี้แค่คำเดียวมีถึง 30 ล้านโพสต์ (มิถุนายน 2020)

เราสังเกตว่าเนื้อหาส่วนมากเป็นเรื่องของการมาส์กหน้า นวด หรือแช่น้ำฟองสบู่ การดูแลตัวเองก็แตกต่างกันออกไปในแต่ละคน บางคนอาจเติมพลังด้วยการไปนวด แต่บางคนอาจทำผ่านการทานอาหารดีๆ ดูภาพยนตร์ ไปเที่ยวกับเพื่อนหรือไปเดินเล่น เราดูแลตัวเองได้ด้วยวิธีการที่หลากหลายมาก และแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน

ออเดร ลอร์ด นักเขียนเลสเบี้ยนผิวดำ นักกิจกรรมสิทธิพลเมืองและเฟมินิสต์ ผู้ต่อสู้กับมะเร็งตับอย่างห้าวหาญได้เน้นว่าการดูแลตัวเองนั้นเป็นการต่อสู้ทางการเมืองด้วยตัวของมันเอง

การดูแลตัวเองไม่ใช่การหลงระเหิรสุข
มันคือการบำรุงรักษาตัวเรา และมัน
จะออกมาในรูปแบบไหนก็ได้ที่เราารู้สึกว่า
มันดีกับเรา!



การดูแลตัวเอง 101 สำหรับนักกิจกรรม

ฟังเสียงร่างกายของเรา :

มีคำพูดหนึ่งที่ "ร่างกายคอยหักแต่มีไว้และจะชนะเสมอ" การฟังเสียงร่างกายของเราเองจริงๆ นั้นหมายถึงเรานอนให้พอ ขยับร่างกาย ออกกำลังกาย กินอาหารที่บำรุงเรา และทำสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดี



เว้นว่างจากดิจิทัล :

ในโลกที่ทุกอย่างเชื่อมถึงกัน เราอาจรู้สึกว่าการไม่เชื่อมต่อเป็นเรื่องยาก เพราะมีหลายอย่างกำลังเกิดขึ้น ครั้งสุดท้ายที่คุณไม่ได้ใช้โซเชียลมีเดียหรือไม่ดูหน้าจอละเลยทั้งวันคือเมื่อไร พักเติมพลังสักวัน วาดรูป ร้องเพลง อ่านหนังสือ เดิน ไปหาเพื่อน ไปสวนสาธารณะ ไกลบ้าน หรือแค่ออยู่เฉยๆ เรามั่นใจว่าคุณจะชอบมัน กลัวการพลาดข่าวให้น้อยลง และสุขกับการพลาดข่าวให้มากขึ้น



ใจดีกับตัวเอง :

ช่วงนี้รู้สึกแย่อยู่มาก อาจจะวันนี้ อาทิตย์นี้ หรือหลายเดือนมานี้ โปรดจำไว้ว่าเธอควรค่าแก่ความรัก ใจดี และการสนับสนุน เหมือนกับที่เธอหยิบยื่นให้กับเพื่อนนักกิจกรรมของเธอ (และพวกเธอรัก <3 เธอ และคอยสนับสนุนเธออยู่ตรงนี้)



สร้างชุมชนที่ดูแลกัน :

การดูแลซึ่งกันและกันของกลุ่มมีความสำคัญมากเท่าๆ กับการดูแลตัวเอง สร้างช่วงเวลาที่ดีมาชิกชุมชนของเรา รู้สึกปลอดภัย และสามารถให้เวลาดูแลเกื้อหนุนกันได้ อาจจะเป็นพื้นที่ที่เราพูดคุยเรื่องที่เราเผชิญอยู่หรือวิธีการดูแลตัวเอง





ฝึกดูแล : กิจกรรม การดูแลตัวเองของเรา

การดูแลตัวเองของแต่ละคนแตกต่างกัน เราอาจจะลองทบทวนดูว่าการทำอะไรเป็นการดูแลตัวเองของเรา และเราอยากดูแลตัวเองด้วยวิธีไหน การระบุวิธีการที่เราดูแลตัวเองได้นั้น จะทำให้เราสามารถสร้างกิจวัตรประจำวันที่มีกิจกรรมนั้นอยู่ ซึ่งจะช่วยเราในวันที่เราต้องการมัน

ตัวอย่างการดูแลตัวเองที่อาจสร้างแรงบันดาลใจให้คุณ

ร่างกาย	อารมณ์	ความคิด	การเติบโต
<p>ออกกำลังกาย</p> 	<p>ปฏิเสธ</p> 	<p>เขียนบันทึก</p> 	<p>งานอดิเรก</p> 
<p>ฝึกหายใจ</p> 	<p>ยืนยันส่วนที่ดีของเรา</p> 	<p>ทักษะใหม่</p> 	<p>สมาธิ</p> 
<p>นอนเป็นเวลา</p> 	<p>บำบัด</p> 	<p>ฝึกเท่าทันความคิด</p> 	<p>สังสรรค์</p> 
<p>อาหารที่สมดุล</p> 	<p>ทบทวนเรื่องราว</p> 	<p>ใจดี</p> 	<p>ตั้งเป้าหมาย</p> 

ถึงตาเธอแล้ว!

เติมกิจวัตรการดูแลตัวเองของเราลงในช่องด้านล่าง ถ้านึกไม่ออก ลองคิดตามข้อความด้านล่างนี้ :

ฉันรู้สึกมีแรงบันดาลใจเวลาที่ฉัน...

ฉันหยุดหงิดเวลาที่ฉันไม่มีเวลา...

ฉันรู้สึกมั่นใจเวลาที่ฉัน...

ฉันรู้สึกแยกับตัวเองเวลาที่ฉันผิดพอนที่จะทำ...

ร่างกาย

ความคิด

แนวทาง
การดูแลตัวเอง
ของเรา

อารมณ์

การเติบโต



ใช้แนวทางที่เราคิดขึ้นมาสร้างกิจวัตรของตัวเอง ดูแต่ละกิจกรรมและถามตัวเองว่า สามารถทำมันให้เป็นจริงได้อย่างไรในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ หรือแต่ละเดือน และเขียนเป็นรายการลงในตารางด้านล่าง สำหรับความคิดที่ไม่ค่อยเป็นจริงเท่าไร เราจะขีดมันทิ้งไปก็ได้นะ!

กิจวัตรการดูแลตัวเองของเรา

ทุกวัน	ทุกสัปดาห์	ทุกเดือน

ตอนนี้เรามีกิจวัตรการดูแลตัวเองที่ปรับให้เข้ากับเราแล้ว! วางมันไว้ตรงไหนสักที่ที่เรามองเห็นทุกวัน เพื่อดูว่าเราได้ทำตามกิจวัตรนี้แล้วหรือยัง และเวลาที่เรารู้สึกแย่ เราก็แค่ทำตามรายการนี้

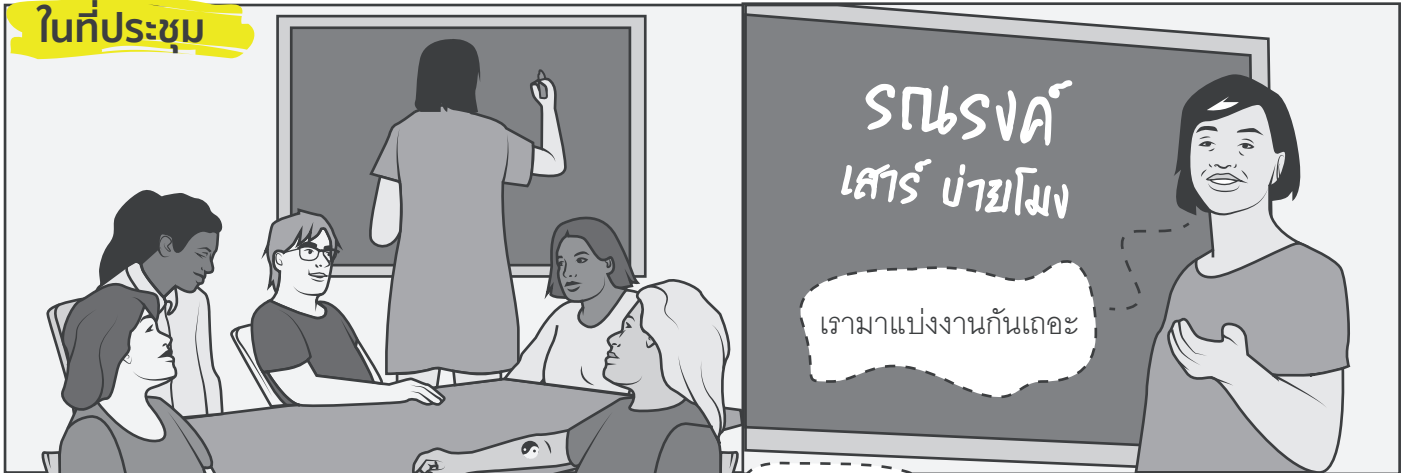
ขอให้มีความสุขกับมันนะ!





เราปฏิเสธได้นะ

ในที่ประชุม



รณรงค์
เสาร์ บ่ายโมง

เรามาแบ่งงานกันเถอะ



เดี๋ยวเรา
โทร.หาตัวเอง

เราจะชวน
กลุ่มอื่นๆ

เราทำ
โปสเตอร์ให้

เราเขียนไป
ขออนุญาต



เฮ้ย เป็นอะไร
รีเบลา

แต่... เราขอโทษจริงๆ เราทำงานมากกว่านี้
ไม่ไหวแล้ว... เราไม่อยากให้ทุกคนผิดหวัง...



อู๊ย!
ไม่ต้องห่วงหรอก!
นี่งานอาสาละ เราเข้าใจแหละ
ว่าบางทีเธอก็ไม่สะดวกช่วย
และเราทุกคนก็อยู่ตรงนี้
เพื่อสนับสนุนกันและกันนะ



จริงหรือ?
มันโอเคใช้มั้ย?



แน่นอน
มันโอเค!

ใช่! ไม่ต้องต้องมีใคร
มาเครียดกับเรื่องนี้!

ครั้งถัดไป ถ้ามีใคร
ทำไม่ได้ เธอก็ค่อย
มาช่วยไ้

อู๊ย! ขอขอบคุณนะ! เรา
กลัวมากเลยที่จะปฏิเสธ
แต่ตอนนี้เข้าใจแล้ว!
ขอบคุณที่สนับสนุนเรานะ





เข้าใจบทบาทและความแท้จริง ของชีวิตที่แตกต่างของพวกเรา

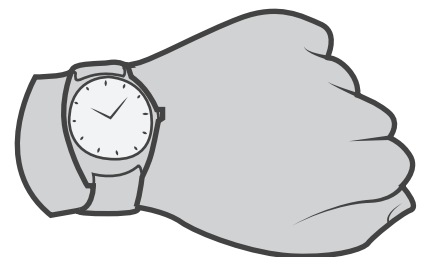
แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนลเป็นองค์กรที่อาศัยความร่วมมือของเจ้าหน้าที่ที่ได้เงินเดือนกับนักกิจกรรมอาสาสมัครในการทำงานตามเป้าหมายด้านสิทธิมนุษยชน แม้ว่าเราจะทำงานเดียวกัน แต่เราควรระลึกไว้เสมอว่า บทบาทของเราแตกต่างกันและบางคนทำงานนี้โดยไม่ได้รับค่าแรง

ทำงานกับเจ้าหน้าที่แอมเนสตี้ : เราควรระวังอะไรบ้างในฐานะนักกิจกรรม

ในฐานะนักกิจกรรม เราใช้เวลาว่างของเราเพื่อทำภารกิจของแอมเนสตี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ยอดเยี่ยมมาก เพราะเจตจำนงของคุณ แอมเนสตี้จึงเป็นอย่างที่เป็นอยู่มาได้ทุกวันนี้! ในฐานะนักกิจกรรม คุณอาจจะได้ร่วมงานกับคนที่ทำงานให้แอมเนสตี้ไม่ว่าพวกเขาจะเป็นพนักงานเต็มเวลาหรือพาร์ทไทม์ พวกเขาเองก็มีชีวิตที่นอกเหนือไปจากงานที่แอมเนสตี้ พวกเขามีความสนใจอื่นๆ และอาจเป็นอาสาสมัครให้กับองค์กรอื่นไปพร้อมกันด้วย ในฐานะนักกิจกรรมที่ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่แอมเนสตี้ เราสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ :

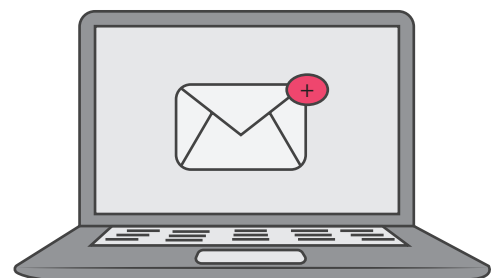
ใส่ใจกับเวลาทำงาน :

แม้ว่าคุณจะทำงานเพื่อสังคมในวันเสาร์-อาทิตย์ แต่เจ้าหน้าที่มักจะทำงานวันจันทร์-ศุกร์ เสาร์-อาทิตย์เป็นช่วงเวลาที่พวกเขาจะได้พักและผ่อนคลาย หากคุณติดต่อหาพวกเขาในช่วงวันหยุด อย่าคาดหวังว่าพวกเขาจะตอบคุณได้ทันทีหรืออย่าคาดหวังว่าคนที่คุณติดต่อจะทำงานในช่วงวันเสาร์-อาทิตย์



ตกลงกันว่าจะสื่อสารด้วยช่องทางไหน :

เจ้าหน้าที่บางคนอาจชอบใช้อีเมลขององค์กร บางคนอาจชอบใช้โซเชียลมีเดีย การตกลงกันว่าแต่ละคนอยากใช้ช่องทางไหนในการสื่อสารจะช่วยป้องกันความหงุดหงิดที่ไม่จำเป็นได้



เราปฏิเสธได้ :

สำหรับบางคน การปฏิเสธเรื่องงานเพื่อสังคมอาจเป็นเรื่องยากและอาจทำให้รู้สึกผิด แต่สำคัญที่เราระลึกไว้เสมอว่าบางครั้งการปฏิเสธนั้นจะทำให้เรามีสุขภาวะที่ดีขึ้น

เวลาที่ต้องตอบรับหรือปฏิเสธ ลองคิดถึงบทวนถึงสิ่งเหล่านี้ดู :

- เรามีอำนาจที่จะกำหนดสิ่งสำคัญในชีวิตของเราและการใช้เวลาของเรา เราดีที่สุดในเรื่องนี้
- ใช้เวลาตัดสินใจ หากไม่แน่ใจว่าอยากทำหรือสามารถทำงานนั้นได้ไหม บอกว่าเราจะให้คำตอบภายในเมื่อไร
- จำไว้ว่า เราไม่จำเป็นต้องอธิบาย



แม้ว่าเราจะเป็นเจ้าหน้าที่ของแอมเนสตีหรือเป็นนักกิจกรรม ให้เราระลึกไว้เสมอว่า
ในสถานการณ์ที่ต้องมีคำตอบรับเพื่อที่จะทำงานบางอย่าง ให้เรามีทางเลือกที่จะปฏิเสธเสมอ
เราอาจเสนอทางเลือกให้เขาตอบรับทีหลัง ให้เขามีเวลาคิด
และทบทวนสิ่งที่จะตามมาหากตอบตกลงรับงาน

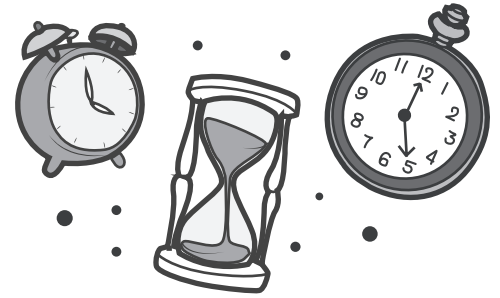


ในฐานะเจ้าหน้าที่ เราควรระวังอะไร

ในฐานะเจ้าหน้าที่ เราได้รับค่าตอบแทนในการทำงานกับแอมเนสตี้นั้นไม่ว่าจะเต็มเวลาหรือพาร์ทไทม์ ดังนั้นเราจำเป็นต้องระลึกถึงอำนาจและอิทธิพลในตำแหน่งของเรา อำนาจนี้อาจแสดงตัวในรูปแบบที่ทำให้นักกิจกรรมที่เราทำงานด้วย ผู้ซึ่งมักจะไม่ได้รับค่าตอบแทน มีสุขภาพะเลื่อมถอยลง ด้านล่างนี้เป็นสิ่งที่เราพึงให้ความสำคัญในฐานะเจ้าหน้าที่ :

การพ้อจำกัดเรื่องเวลา และสมดุลของงาน-งานอาสา-ชีวิต :

เข้าใจและเคารพเวลาของนักกิจกรรมแต่ละคนที่เราทำงานด้วยว่ามีไม่เท่ากัน



สร้างแบบประเมินร่วมกัน :

สร้างตารางงานร่วมกันระหว่างนักกิจกรรมและเจ้าหน้าที่ ดูร่วมกันว่าแต่ละฝ่ายมีหน้าที่รับผิดชอบอะไรอยู่แล้วบ้าง สร้างพื้นที่ให้สามารถพูดคุยกันได้ถึงความรับผิดชอบและเวลาว่างที่อาจเปลี่ยนแปลงไป การร่วมแบ่งปันจากทั้งสองฝ่ายจะทำให้เกิดความเข้าใจ และทำให้สามารถพูดคุยถึงปัญหาและความกังวลต่อกันได้ง่ายขึ้น



แบ่งปันความคาดหวัง :

คุยเรื่องความคาดหวังกัน เวลาที่ต้องใช้ และแผนงานของแต่ละงาน และโครงการให้ชัดเจน เช็กอินกันสม่ำเสมอเพื่อดูว่าต้องปรับภาระงานหรือแผนงานอย่างไรหรือไม่

โอเคมัย்ய์ อยากได้ความช่วยเหลือ
สำหรับงานวันศุกร์มัย்ய์

เอาๆ ขอขอบคุณ! ตอนนี้นงานท่วมมอยู่!

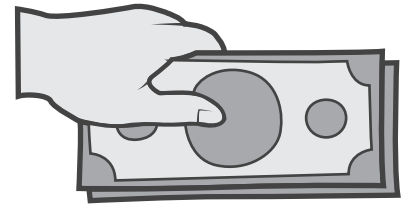
ทบทวนวิธีที่คุณใช้ในการสื่อสาร :

ยึดหยุ่นกับวิธีการสื่อสาร อย่าคาดหวังว่านักกิจกรรมจะใช้วิธีการเดียวกับที่เพื่อนร่วมงานในองค์กรใช้ ซึ่งรวมถึงช่องทางสื่อสาร เวลาที่พวกเขาคาดหวังให้เราตอบ และเวลาที่พวกเขาอาจจะเข้ามาตอบด้วย ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจจะไม่ตอบข้อความของคุณในช่วงระหว่างวัน



อย่าลืมว่าเราได้เงิน แต่พวกเขาไม่ :

เราควรระลึกไว้เสมอว่าเรื่องนี้อาจทำให้เกิดพลวัตของอำนาจบางอย่างระหว่างเรากับนักกิจกรรม โดยเฉพาะเมื่องานที่เรากับเขาทำนั้นเหมือนกัน



สร้างพื้นที่ให้นักกิจกรรมตอบปฏิเสธ :

ระลึกไว้ว่านักกิจกรรมอาจจะมีความรู้สึกยากลำบากเวลาที่ต้องปฏิเสธการทำงานเพื่อสังคม ซึ่งอาจจะเนื่องมาจากพลวัตอำนาจหรือการที่พวกเขาไม่อยากปฏิเสธโอกาสในการทำสิ่งนั้น เราควรสร้างพื้นที่และพูดให้ชัดเจนว่าเขาปฏิเสธได้ และอาจจะบอกว่าถ้าไม่มีเวลาตอนนี้ก็ยังมีโอกาสอื่นในอนาคต เรายังอาจลดความกดดันได้ด้วยการสร้างงานที่นักกิจกรรมเข้ามามีส่วนร่วมได้หลากหลาย มากกว่าแบ่งงานชิ้นใหญ่ให้บางคนต้องแบกรับ



ให้ความสำคัญกับสุขภาพและความสุขของนักกิจกรรม :

การรักษาสมดุลงานทางสังคมกับแง่มุมอื่นๆ ในชีวิตอาจเป็นเรื่องเครียดสำหรับนักกิจกรรมบางคนและอาจทำให้พวกเขาเกิดภาวะหมดพลัง เราต้องตระหนักในเรื่องนี้และหาวิธีการสนับสนุนให้พวกเขารักษาสมดุลนี้ได้ ให้เราคอยระวังถึงสัญญาณของภาวะหมดพลัง และทำความเข้าใจกับบริการทางการแพทย์หรือการบำบัดที่มีอยู่เพื่อที่จะสามารถแนะนำส่งต่อนักกิจกรรมไปยังบริการได้ ลองอ่านข้อมูลเกี่ยวกับสัญญาณของภาวะหมดพลังเพิ่มเติม



จะก้าวอย่างไรหากมีความขัดแย้ง

ความขัดแย้งไม่ใช่เรื่องแย่เสมอไป มันอาจช่วยให้เกิดมุมมองใหม่และสร้างวิธีการทำงานแบบใหม่ แต่ความขัดแย้งเองก็อาจทำให้เราเหนื่อยล้า และทำลายบางอย่างลงไปด้วยหากไม่ได้รับการจัดการที่ดี องค์กรของเราอาจมีนโยบายและกระบวนการที่จะช่วยนักกิจกรรมและเจ้าหน้าที่องค์กรแสวงหาวิธีการทำงานที่ดีต่อความสัมพันธ์ที่ยากและตึงเครียดได้ หากไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ลองปรึกษาคนที่เราไว้วางใจและรู้จักองค์กรของเราเป็นอย่างดี



ตอนที่ 4 :
ข้อมูลเพิ่มเติม

การวางแผนดูแลสุขภาพจิตใจ

แอมเนสตี้ได้รวบรวมข้อมูลจากองค์กรและเครือข่ายคนที่ทำงานด้านสุขภาพและความสุขของนักกิจกรรมในประเทศไทย มาไว้ในบทนี้ (ข้อมูลเพิ่มเติมดูได้ใน www.langban.org)

การดูแลสุขภาพจิตใจให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างหรือหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ นั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

เทคนิคในการใช้สุขภาพจิตก่อนการเข้าร่วมการเคลื่อนไหว

1. ลองถามและทบทวนกับตัวเองว่าเราต้องการเข้าร่วมการเคลื่อนไหว การชุมนุม หรือกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป้าหมายอะไร เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง
2. หลังจากประเมินความเสี่ยงแล้ว ให้สื่อสารกับเพื่อนและทีมงานว่าจุดไหนคือเขตแดนความเสี่ยงที่เราสามารถแบกรับได้
3. ลองตรวจสอบความรู้สึก อารมณ์ ความกังวล ความเครียด หรือความกดดันที่เรามี เพื่อทำความเข้าใจสภาพจิตใจของตัวเอง และพยายามเช็คสัญญาณจากความรู้สึก ความเครียดของเราที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น หากเรารู้สึกกลัว กังวลการถูกเจ้าหน้าที่จับกุม ยิ่งเราเครียดและกังวลเราก็จะมีอาการมือสั่น ใจสั่นจนควบคุมตัวเองไม่อยู่ ดังนั้นหากเราทำความเข้าใจตัวเองในจุดนี้ เมื่อเรามีสัญญาณความเครียดดังกล่าวปรากฏในระหว่างจัดกิจกรรม เราก็จะสามารถสื่อสารและขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ ได้
4. ที่สำคัญคือ การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย เพราะเมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็จะส่งผลต่อสุขภาพจิตใจของเราด้วยเช่นกัน

เทคนิคการดูแลสุขภาพจิตระหว่างการจัดกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวต่างๆ

1. ดูแลร่างกายให้พร้อมรับทุกสถานการณ์เสมอ รับประทานอาหารและดื่มน้ำอย่างเพียงพอ
2. สังเกตสัญญาณความรู้สึก อารมณ์ ความกังวล ความเครียดของตัวเองเป็นระยะ หากเริ่มรู้สึกไม่สบายใจ ให้สื่อสารกับทีมงาน บุคคลที่เราไว้ใจ หรือบัดดี้ของเรา
3. หากเรารู้สึกไม่สบายใจ โมโห กังวล อึดอัด หรือเครียดมาก เช่น มีอาการมือสั่น ใจสั่น หูแว่ว ฯลฯ ให้สื่อสารกับทีมและพาตัวเองออกไปอยู่ในที่ที่สงบ หายใจเข้าลึกๆ ดื่มน้ำ ชงขยับร่างกายเพื่อให้ได้ปลดปล่อย อารมณ์ความรู้สึก แล้วลองทบทวนอารมณ์ ความต้องการของตัวเอง หรือระบายกับบุคคลที่เราไว้วางใจ เมื่อรู้สึกดีขึ้นจึงค่อยกลับเข้าร่วมการเคลื่อนไหว ถ้ายังไม่หายให้ออกจากพื้นที่กิจกรรมไปอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย และให้ความช่วยเหลือทีมจากที่นั่นแทน

ดูเข้าไปพร้อมกับการเคลื่อนไหว

ในหนังสือคู่มือการประชุมที่นักกิจกรรมได้ถอดบทเรียนหลังการเคลื่อนไหว มีบทเรียนน่าสนใจที่จะช่วยให้เรามีโอกาสสะท้อน บอกเล่า ช่วยดูแลซึ่งกันและกัน รวมทั้งยังพัฒนาการทำงานในอนาคตได้หลายข้อ เช่น

1. ทบทวนความรู้สึกของทีมงานแต่ละคน บอกเล่าความรู้สึกของตนเองต่องานที่ผ่านมา ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการสำรวจความรู้สึกนี้ก็คิดเพื่อนร่วมงานของเราเบื้องต้น ที่จะเริ่มสรุปบทเรียนในขั้นตอนนี้
2. ทบทวนเป้าหมายเดิมของกิจกรรมที่ทีมงานของเราตั้งไว้ ช่วยกันประเมินอย่างเป็นรูปธรรม เช่น มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกี่คน มีปฏิริยาจากคูกรณี กลุ่มเป้าหมาย หรือจากสื่ออย่างไรบ้าง
3. ร่วมกันประเมินว่า 'อะไรคือสิ่งที่เราทำได้แล้ว' เกิดอะไรขึ้น และเกิดขึ้นเพราะอะไร เพื่อเก็บไว้ทำต่อไปในครั้งหน้า
4. ร่วมกันประเมินว่า 'อะไรที่เราควรร่วมกันปรับปรุง' เกิดอะไรขึ้น และเกิดขึ้นเพราะอะไร เพื่อเก็บไว้ปรับปรุงแก้ไขต่อไป
5. ร่วมกันประเมินและมองถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเราในอนาคตว่า 'หากเราจะทำงานเคลื่อนไหวในลักษณะนี้อีกครั้ง เราจะทำอะไรที่จะช่วยให้ดีขึ้นกว่าเดิม' การตอบคำถามนี้จะช่วยให้เราทบทวนและเห็นสิ่งที่เราอาจหลงลืมไป สิ่งที่เรามองข้ามไป
6. ร่วมกันมองหาว่ามีอะไรที่เราพอจะ 'ร่วมกันเฉลิมฉลอง' ได้บ้าง

ในขณะที่เดียวกัน กรณีที่จบจากการชุมนุมขนาดใหญ่ การเคลื่อนไหว หรือกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับเราจำนวนมาก หลายคนอาจตั้งคำถามว่า 'แล้วเราจะไปอย่างไรต่อ' หรือ 'เราประสบความสำเร็จแล้วหรือยัง' สิ่งหนึ่งที่เราในฐานะนักกิจกรรมอาจจะต้องกลับมาทำความเข้าใจและทบทวนคือ 'เป้าหมายความเปลี่ยนแปลงที่เราต้องการจากการทำกิจกรรมคืออะไร' และเราต้องไม่หลงลืมว่า การทำกิจกรรมใดๆ นั้นเป็นเพียงหนึ่งใน 'เครื่องมือ' หรือ 'วิธีการ' ที่จะช่วยให้เราสามารถสร้างแรงกดดันแรงกระเพื่อม หรือเรียกร้องถึงการเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ใช่ 'เป้าหมาย'

ดังนั้นแล้ว เราและทีมงานควรช่วยกันทบทวนและตรวจสอบว่า หลังจากการทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวต่างๆ แล้ว เราจะเดินไปในทิศทางใด เพื่อให้ถึงเป้าหมายความเปลี่ยนแปลงที่เราต้องการ พร้อมกันนั้นก็อย่าลืมที่จะขยายแนวร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมๆ กัน ให้การทำงานของเราก้าวไปเพื่อทั้งสร้างความเปลี่ยนแปลง และความเติบโตของตัวผู้ปฏิบัติงาน และประเด็นการเคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กัน

แบบทดสอบ Wellbeing 10 ด้าน

เมื่อพูดถึงคำว่า สุขภาวะ หรือ Well-being หมายถึง ภาวะที่มีความสุข ซึ่งครอบคลุมด้านต่างๆ ของชีวิต เราจำแนกความสุขออกเป็น 10 ด้านด้วยกัน ได้แก่ ร่างกาย ความคิด อารมณ์ ความสัมพันธ์ เพศ จิตวิญญาณ ธรรมชาติ เศรษฐกิจ สังคม-การเมือง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ความสุขแต่ละด้าน ส่วนหนึ่งเราสามารถดูแลได้ด้วยตัวเอง และมีส่วนที่ต้องอาศัยโครงสร้างสังคมและนโยบายรัฐจัดการรองรับให้เกิดขึ้นร่วมด้วย

ความสุขแต่ละด้านมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไม่อาจแยกขาด เพราะความสุขคือพลังขับเคลื่อนชีวิต เมื่อความสุขนั้นสำคัญ เรามาทำความรู้จักและดูแลความสุขแต่ละด้านไปด้วยกันดีกว่าเนอะ

ด้านที่ 1 คือ ความสุขด้านร่างกาย

- มีอาหารที่เอื้อให้มีสุขภาพดี น้ำสะอาดสำหรับดื่มและใช้ในชีวิต
- การขยับถ่ายและการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสมกับแต่ละคน
- สัญญาณที่จะบอกว่าความสุขด้านร่างกายกำลังหดหาย คือความปวดเมื่อยเนื้อตัวร่างกาย ปวดหัว ปวดท้อง ไปจนถึงนอนไม่หลับ เป็นภูมิแพ้ เป็นหวัด อยู่ตลอด หรือไม่ก็นอนไม่ยากตื่น เหนื่อยล้าตลอดเวลา



ด้านที่ 2 ความสุขด้านความคิด

- มีความคิดเปิดกว้าง
- เห็นคุณค่าของตัวเอง
- มีความคิดต่อตัวเองและคนอื่นในเชิงบวก แต่สามารถใช้ความคิดเชิงลบได้อย่างเป็นประโยชน์เมื่อต้องมองในมุมกลับ หรือใคร่ครวญเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นอันตราย
- สามารถคิดอย่างเป็นกลาง มีเหตุผลและแยกแยะได้
- สามารถสื่อสารถึงสิ่งที่คิด
- ตระหนักว่าเรามีปัญญา มีความสามารถ กล้าตัดสินใจ
- สัญญาณที่บอกว่าความสุขด้านความคิดกำลังถูกกระทบคือ เราอาจเริ่มคิดว่าสังคมนี้สิ้นหวัง หรือคิดว่าตัวเองทำอะไรไม่ได้เลย ไม่มีทางเลือก มองอะไรก็ติดลบไปหมด สิ่งที่เคยรู้สึกดีก็รู้สึกแย่ ไม่ไว้วางใจใคร แม้แต่รู้สึกแย่กับตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่ดี ไม่มีความสามารถ ไปจนถึงสับสน ตัดสินใจยาก หลงลืมในสิ่งที่ทำไปจำได้

ด้านที่ 3 ความสุขด้านอารมณ์

- เบิกบาน เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง
- เมื่อมีอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ เสียใจ น้อยใจ สามารถอนุญาตให้ตัวเองรู้สึก
- สื่อสารอารมณ์ของตนเองได้
- สามารถดูแลอารมณ์ของตัวเองที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความคลี่คลาย
- สัญญาณที่จะบอกว่าความสุขด้านอารมณ์ของเรากำลังแย่ลง ได้แก่ มีอารมณ์หงุดหงิด ขวางหูขวางตา พร้อมจะตอบโต้ใครพูดอะไรมาก็ไม่ยอมยกโทษ ไปจนถึงมีอาการเศร้าซึมโดยไม่มีสาเหตุ ร้องไห้คนเดียว

ด้านที่ 4 ความสุขด้านความสัมพันธ์

- มีความสัมพันธ์ที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย
- สามารถเป็นตัวของตัวเอง ปลอดภัยที่จะพูดและแสดงออก
- สื่อสารกับคนที่อยู่ในความสัมพันธ์ได้
- มีความสัมพันธ์ที่เคารพกัน ไม่เอาเปรียบ
- ความสัมพันธ์ทำให้ตัวเราเติบโต มั่นใจ และเป็นตัวของตัวเอง
- สัญญาณที่บอกว่าความสุขในด้านความสัมพันธ์ของเราไม่ได้รับการเติมเต็มคือ เรารู้สึกไม่ปลอดภัย กังวล ไม่ไว้วางใจ ตั้งคำถามกับตัวเอง ไม่ภาคภูมิใจในชีวิตในการอยู่ในความสัมพันธ์นั้น ไม่สามารถสื่อสารกันได้ถึงความรู้สึกและความต้องการของแต่ละคน รู้สึกถูกเอาเปรียบ ไม่ได้รับการเคารพ

ด้านที่ 5 ความสุขด้านเพศ

- สบายใจและมั่นใจกับร่างกายของตัวเอง
- เข้าใจและยอมรับเพศแบบที่ตัวเราเป็น เป็นตัวเองได้อย่างสบายใจ
- สามารถมีความรักความชอบ รสนิยมทางเพศ และแสดงออกทางเพศโดยได้รับการยอมรับและเคารพ
- สามารถบอกความต้องการหรือไม่ต้องการทางเพศได้ และความต้องการของเราได้รับการยอมรับและเคารพ
- สัญญาณที่บอกว่าความสุขในเรื่องเพศของเรากำลังถูกกระทบคือ เรามีความต้องการทางเพศมากหรือน้อยกว่าปกติ ธรรมชาติของตัวเองโดยไม่มีเหตุทางเพศมาเกี่ยวข้อง เราไม่มั่นใจบางส่วนในร่างกายของเรา เราอึดอัดที่ไม่สามารถสื่อสารความต้องการหรือไม่ต้องการในแบบที่เราเป็นจริงๆ หงุดหงิด อึดอัด ไม่ผ่อนคลายในเรื่องเพศ กังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ด้านที่ 6 ความสุขด้านความสัมพันธ์กับธรรมชาติ

- มีทัศนคติเชิงบวกต่อสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ
- สามารถเข้าถึงและสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ ได้รับความรู้สึกที่ดีและพลังเมื่ออยู่ในพื้นที่ธรรมชาติหรือเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ
- สังเกตและเชื่อมโยงกับความเปลี่ยนแปลงในธรรมชาติได้
- รับรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอย่างไม่แปลกแยก
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าเราอาจจะกำลังขาดความสุขด้านธรรมชาติคือ ห่อเหี่ยว แห้งแล้ง ไม่สดชื่น เหมือนจะไม่สบาย อยู่เรื่อยๆ อาการเพ้อฝัน รู้สึกขาดพลัง โดดเดี่ยว ขาดความคิดสร้างสรรค์ ไม่เห็นความเป็นไปได้ สับสน ลังเลสงสัย หวาดกลัวสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ รู้สึกแปลกแยก

ด้านที่ 7 ความสุขด้านจิตวิญญาณ

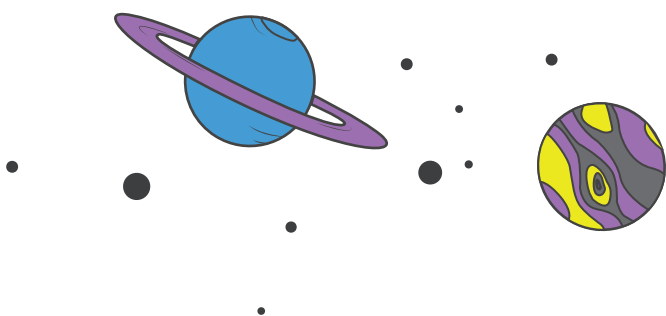
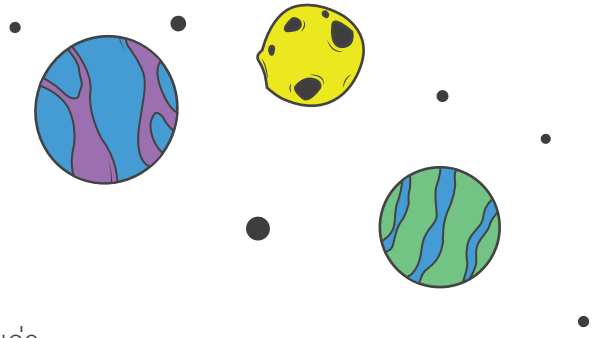
- มีความมั่นคงภายใน
- เปี่ยมด้วยความฝัน แรงบันดาลใจ
- มีความหวัง
- รับรู้ว่าเรากำลังใช้ชีวิตไปในเส้นทางที่เราให้ความหมายและให้คุณค่า
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าความสุขทางจิตวิญญาณลดลงคือ รู้สึกว่าตัวเราไม่มีคุณค่า ชีวิตไม่มีคุณค่า ขาดชีวิตชีวา ขาดแรงบันดาลใจ ตั้งคำถามกับเส้นทางที่เลือกเดิน ขาดความมั่นใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปในแบบที่เป็นอยู่ รู้สึกสิ้นกลิ่นหาฐานที่ตั้งมั่นไม่เจอ

ด้านที่ 8 ความสุขด้านเศรษฐกิจ

- รู้สึกว่ามั่นคง อยู่ได้ มีทรัพยากรเพียงพอในการใช้ชีวิต
- รับรู้ถึงสิทธิของตัวเองที่จะมีความอุดมสมบูรณ์
- ได้รับการสนับสนุนจากระบบ ทำให้รู้สึกว่ามั่นคงทางเศรษฐกิจ
- ไม่ใช่เรื่องส่วนตัวที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง ต้องแก้ที่ระบบ
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าความสุขทางเศรษฐกิจของเราไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมคือ กังวลเรื่องรายรับ-รายจ่าย กังวลกับความมั่นคง รู้สึกว่าตัวเราไม่เหมาะสมที่จะได้รับการดูแลทางเศรษฐกิจให้อยู่ในความอุดมสมบูรณ์ หรือในทางตรงกันข้ามคือ รู้สึกว่าต้องแสวงหาทรัพยากรอยู่ตลอดเวลา มีเท่าไรก็ไม่รู้สึกเพียงพอ รู้สึกตีบตัน ไม่รู้จะดูแลปากท้องอย่างไร ชัดแย้งข้างในเกี่ยวกับการทำมาหากิน

ด้านที่ 9 ความสุขด้านสังคม-การเมือง

- เท่าทันระบบที่ไม่เป็นธรรมทางสังคม
- เข้าใจวิธีการที่ระบบและนโยบายจัดการกับเราในฐานะกลุ่มคนบางกลุ่ม ผ่านการตีตราและการจัดสรรทรัพยากรอย่างไม่เป็นธรรม
- มีระบบสังคมที่เราสามารถมีส่วนร่วม รับฟังความต้องการของคนทุกกลุ่ม เข้าถึงได้
- อยู่ในสังคมที่ไม่ใช้อำนาจบีบบังคับให้เป็นไปตามนโยบายใดๆ
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าความสุขทางสังคม-การเมืองของเราหายไปคือ รู้สึกแปลกแยกกับการมีส่วนร่วมทางการเมือง มีทัศนคติแง่ลบกับการเมือง (เกิดจากระบบที่ไม่ดี ทำให้เราผิดหวังและรู้สึกถอนตัว) ขาดความหวังว่าจะพัฒนาสังคมอย่างไรให้ดีขึ้น มีทัศนคติเชิงลบกับกลุ่มคนบางกลุ่ม (แทนที่จะรู้สึกแยกกับคนเป็นคนอื่นๆ ไป) รู้สึกหวาดกลัวผู้มีอำนาจในสังคม



ด้านที่ 10 ความสุขด้านสภาพแวดล้อม

หมายถึงการได้อยู่ในสภาพแวดล้อม เช่น บ้าน ที่ทำงาน การรวมกลุ่มทำงาน ที่สนับสนุนการมีสุขภาวะที่ดีของเรา รวมไปถึง :

- มีพื้นที่ที่เราสามารถผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้
- มีความเป็นส่วนตัว
- พื้นที่ในการทำงานหรือการพักผ่อนแยกเป็นสัดส่วนชัดเจน
- สะอาด
- อากาศบริสุทธิ์
- ไม่ค่อยมีเสียงรบกวน แต่ถ้ามีเสียงรบกวนก็ควรมีช่วงพัก หยุดเงียบบ้าง
- มีแสงสว่างเพียงพอและดับไฟในเวลากลางคืน
- ไม่สัมผัสกับสารเคมีที่เป็นอันตรายเป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมงติดต่อกัน สารเคมีดังกล่าวรวมถึงอุปกรณ์หรือสารที่ใช้ในบ้านและที่ทำงาน เช่น น้ำหอมสังเคราะห์ น้ำยาทำความสะอาด และพลาสติกบางชนิด ฯลฯ
- มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ารบกวนในย่านความถี่ต่ำ หรือมีช่วงพักจากการปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (เช่น จากเครื่องใช้ไฟฟ้า)

สัญญาณที่บ่งบอกว่าเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำลายสุขภาวะ

- มีอาการไม่สบายทางกาย เช่น มีผื่นคัน ท้องอืด เจ็บคอ เจ็บหน้าอก เวียนหัว ภูมิแพ้
- มีอาการหงุดหงิดโดยที่เราไม่รู้สาเหตุที่แน่ชัดเมื่อเข้าไปอยู่ในสถานที่นั้นๆ
- รู้สึกเฉื่อยชาต่างๆ ที่เราควรจะมีผลงานที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ
- ไม่สามารถผ่อนคลายหรือนอนหลับในพื้นที่ที่พักผ่อนได้
- ร่างกายและจิตใจไม่สามารถผ่อนคลายหรือมีสมาธิ
- เราพยายามจะเสพติดอะไรบางอย่างเมื่อเราเข้าไปอยู่ในสถานที่แห่งนั้น

สัญญาณเมื่อท่วมทับด้วยข้อมูลข่าวสาร

เคยสังเกตตัวเราบ้างไหมว่า เมื่อท่วมทับไปด้วยข้อมูล ข่าวสาร ร่างกาย ความรู้สึก ความคิด ส่งสัญญาณเตือนเรา อย่างไรบ้าง

สถานการณ์โรคระบาด การหยุดเรียน การทำงานจากที่บ้าน สร้างข้อจำกัดต่อการติดต่อสื่อสาร ทำให้การเรียน การทำงาน รวมทั้งการติดตามข้อมูลข่าวสารล้วนต้องใช้ช่องทางออนไลน์ ซึ่งหากใช้งานหรือติดตามอย่างต่อเนื่องก็ส่งผลให้ความเหนื่อยล้าเกิดขึ้นได้ ยิ่งจัดจกับสถานการณ์ตึงเครียดทางสังคมการเมือง ความรุนแรง การปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม เหล่านี้ส่งผลกระทบเพิ่มเติมต่อสภาพจิตใจและร่างกายของเราไม่มากนักน้อย

พวกเราแต่ละคน ต่างคนต่างมีความทนได้ ความยืดหยุ่น การฟื้นคืนสภาพที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน จึงเป็นคำอธิบายว่า แม้เรากับเพื่อนจะมีกิจกรรมในการรับข้อมูลข่าวสารคล้ายกัน แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป

การสำรวจสัญญาณเตือนจากร่างกาย ความรู้สึก ความคิดของเรา จึงเป็นแนวทางอย่างง่ายที่สามารถใช้สำรวจผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเราที่เกิดจากกิจกรรมเหล่านี้ พร้อมกับคำแนะนำในการดูแลตัวเองเบื้องต้น



“ตัวเราปรากฏสัญญาณเตือนอะไรบ้าง จากการรับ ข้อมูลข่าวสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่อง”

อ่านเนื้อหาต่อไปนี่ แล้วประเมินตัวเองด้วยการให้คะแนน หาก...

มีอาการปรากฏเกือบตลอด = 2 มีอาการปรากฏอยู่บ้าง = 1 ไม่มีอาการ = 0

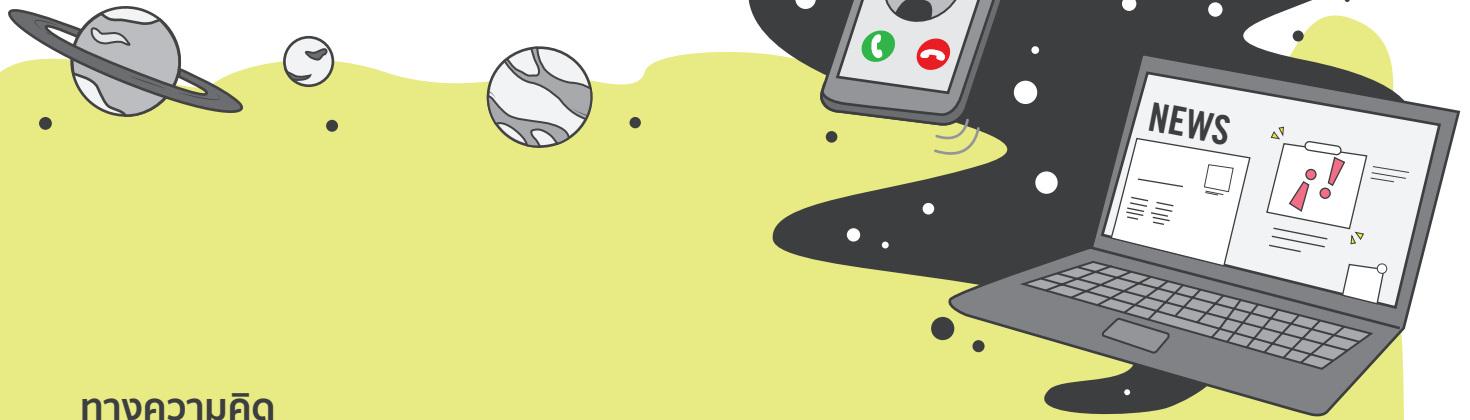


ทางร่างกาย

1. คุณมีอาการล้าทางสายตาอย่างมาก แสบตา ตาแห้ง เมื่อยข้อมือ หรือขาแขนขา ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ ปวดหัว หรือมีความเจ็บปวดปรากฏชัดที่บริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย หรือร่างกายไม่ค่อยมีแรง
2. คุณตื่นนอนได้ยาก ไม่อยากพบเจอผู้คน หรือดูแลกิจวัตรประจำวันของตัวเอง อาจแยกตัวออกจากคนในครอบครัวหรือเพื่อน
3. คุณพบว่าตัวเองนอนหลับได้ยาก มีความรู้สึกกังวลอยู่ลึกๆ หรือมีความตื่นตัวสูง จนมีเวลานอนผิดปกติไปจากเดิมอย่างมาก และมีอาการอ่อนเพลียแม้จะนอนหลับพักผ่อนชดเชยเป็นระยะเวลานาน
4. คุณกินอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินอาหารตามสภาพที่หาได้ ขาดความตั้งใจในการทำงานอาหารเป็นมือตามปกติ
5. คุณพบว่ามีอาการของโรคประจำตัวของคุณกำเริบขึ้นมา เช่น อาการผื่นแพ้ อาการปวดหัว หรือมีอาการตัวร้อน เป็นไข้ ท้องเสีย กระจายน้ำอย่างมาก ฯลฯ
6. คุณมีอาการเสพติด ไม่อาจละออกจากอุปกรณ์สื่อสารได้ แม้จะเหนื่อยล้าอย่างมากก็ตาม
7. คุณพบว่าเกิดความรู้สึกทนต่อสิ่งต่างๆ ได้ยาก ร้อนใจ หากมีปัญหาที่ต้องการเห็นการแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที ไม่อาจแบกรับความรู้สึกค้างคาใดๆ ได้

ทางอารมณ์ความรู้สึก

1. คุณมีอาการมึนเบลอ คิดอะไรไม่ค่อยออก มีความคิดสับสน ไม่อาจจัดลำดับความสำคัญของการคิดหรือกระทำเรื่องต่างๆ ได้ เหมือนลอย รู้สึกกระสับกระส่าย หรือวิตกกังวลอยู่ภายใน
2. คุณรู้สึกเศร้า สะเทือนใจ เสียใจอยู่ลึกๆ แต่ไม่สามารถร้องไห้หรือระบายออกมาได้ หรือร้องไห้ออกมาง่าย รู้สึกสะเทือนใจตลอดเวลา
3. คุณรู้สึกเหนื่อยหน่ายและรู้สึกหนักที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆ เพิ่มขึ้น อาจรู้สึกเบื่อ/เซ็ง หดหู่สิ้นหวัง ขาดพลังหรือโกรธเกรี้ยว
4. คุณรู้สึกถึงความว่างโหวงภายใน แต่ไม่อาจระบุได้ว่าต้องการอะไร หรือคุณรู้สึกเต็มจนล้น ไม่มีพื้นที่ภายในที่จะรับรู้เรื่องราวใดๆ เพิ่มเติม



ทางความคิด

1. คุณมีอาการหลงลืมสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. คุณรู้สึกสิ้นสะเพื่อนเป็นอย่างมาก เมื่อย้อนคิดถึงภาพเหตุการณ์ คำพูด เรื่องราวที่คุณได้รับรู้ผ่านสื่อต่างๆ แม้จะผ่านไปหลายวันแล้วก็ตาม
3. คุณอาจพูดเรื่องเดิมที่อยู่ในความคิดซ้ำ คิดหาทางออกไม่ได้ หรือมีความคิดตัดสินใจ วิจารณญาณ สถานการณ์ต่างๆ อย่างรุนแรง
4. คุณมีความคิดแบบสุดขั้วขาว-ดำ
5. คุณรู้สึกโดดเดี่ยว และเกิดความคิดว่าไม่มีใครเข้าใจคุณ หรือช่วยเหลือคุณให้ออกจากสิ่งที่คุณกำลังเผชิญอยู่ได้ คุณมองไม่เห็นการสนับสนุนที่มีอยู่รอบตัวคุณ หรือคุณติดอยู่กับความคิดว่า คุณทำอะไรไม่ได้ หรือคุณทำน้อยเกินไป และอาจรู้สึกละอาย รู้สึกผิด

0-16 คุณเริ่มมีสัญญาณของการได้รับผลกระทบจากการติดตามข่าวสาร

ในระดับนี้อาจยังไม่พบอาการเจ็บป่วยทางกาย หรือผลกระทบทางความรู้สึก ความคิดที่ชัดเจนมากนัก คุณยังคงดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติอยู่

ขอให้เริ่มต้นแนวทางการดูแลตัวเอง และป้องกันการเสพติดข้อมูลข่าวสารดังนี้

1. จัดสรรเวลาพักเป็นระยะๆ จากหน้าจอ
2. กำหนดเวลาในการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอให้กับตัวเอง
3. กำหนดเวลาในการรับประทานอาหารให้ตรงตามเวลา จัดสรรอาหารสดใหม่ให้กับตัวเอง
4. เริ่มต้นกิจกรรมผ่อนคลายง่ายๆ ตามความสนใจของคุณ เช่น การออกกำลังกาย การเดินเล่น อ่านหนังสือ การมีกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับครอบครัว ฯลฯ

สังเกตสัญญาณต่างๆ ของตนเองเป็นระยะๆ พร้อมรักษาตารางกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอเพื่อเป็นการป้องกันตนเองอย่างต่อเนื่อง

17-24 คุณมีสัญญาณการได้รับผลกระทบจากการติดตามข่าวสารในระดับปานกลาง

ในระดับนี้คุณอาจพบความเจ็บป่วยทางร่างกายบางอย่างปรากฏขึ้น หรือปรากฏอาการอย่างชัดเจนของโรคประจำตัว หรือเสียสมดุลในการรักษาความสัมพันธ์กับคนบางคน นั่นเป็นสัญญาณสะท้อนว่าการดูแลตัวเองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคุณในขณะนี้ ขอให้เริ่มต้นกลับมาดูแลตัวเองตามแนวทางต่อไปนี้ทันที

1. พักจากการติดตามข่าวสาร ออกจากหน้าจอทันทีเป็นระยะเวลา 1-2 วัน เพื่อให้ร่างกายได้พัก สมองได้ปรับสภาพความคุ้นเคยใหม่
2. ทำตารางกิจวัตรให้ตนเอง ทั้งการกินการนอน และเพิ่มกิจกรรมที่ได้อยู่ในที่โล่งเป็นระยะเวลาสั้นๆ ในแต่ละวัน
3. มีกิจกรรมที่ได้สัมผัส พุดคุย กับเพื่อนหรือคนในครอบครัว
4. แจ้งให้เพื่อนรับรู้ถึงอาการเสพติดข่าวสารของเรา เพื่อให้เพื่อนช่วยเตือนหรือสนับสนุนให้เราได้ออกจากการเสพติดนั้น
5. หากมีความรู้สึกตกค้างจากการรับข้อมูลข่าวสาร และต้องการการรับฟังเพื่อคลี่คลาย ขอให้สื่อสารขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือคนที่รู้สึกไว้วางใจ
6. หาเวลาเพื่อออกกำลังกายหรือยืดเหยียดร่างกาย หรือการทำแบบฝึกหัดเพื่อคลี่คลายความเครียด จะได้เป็นแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดไปสู่จุดจบของการเสพติดข่าวสารอีก
7. กำหนดและจำกัดระยะเวลาในการรับข่าวสารทางออนไลน์ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติที่ชัดเจนนับจากนี้

25-32 คุณมีสัญญาณการได้รับผลกระทบจากการติดตามข่าวสารในระดับมาก

ในระดับนี้ขอให้คุณหยุดพักจากการติดตามข่าวสารสถานการณ์โดยทันที คุณต้องการการพักและดูแลตัวเองโดยเร็วที่สุด สื่อสารกับเพื่อนและคนใกล้ชิดถึงสถานะที่เป็นอยู่ ระบุความช่วยเหลือที่ต้องการ ระบุรายชื่อมิตรหรือคนใกล้ชิดที่เข้าถึงตัวคุณได้ง่ายหรือคนที่คอยสนับสนุนคุณได้อย่างสม่ำเสมอ พร้อมสำหรับกรณีต้องการรับความช่วยเหลือเร่งด่วนฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น

หากยังดำเนินกิจวัตรเช่นนี้ต่อไป อาจเกิดความเจ็บป่วยทางกายและใจมากขึ้นกับคุณได้ ขอให้คุณจริงจังกับการพักและเข้าสู่แนวทางสำหรับการฟื้นฟูตัวเองในช่วงเวลานี้

1. พัก หยุดกิจกรรมทางออนไลน์ทั้งหมดทันที
2. พัก นอนหลับพักผ่อน
3. พัก กินอาหารที่ดี มีประโยชน์ ดื่มน้ำมากๆ
4. พัก และเปิดรับความช่วยเหลือทั้งทางกาย ทางใจ จากผู้เชี่ยวชาญ
5. พัก และเปิดรับความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างกิจวัตรประจำวัน ที่มีกิจกรรมหลากหลายให้กับตนเอง

วิธีการฟื้นฟูดูแลตัวเองจากภาวะหมดพลัง

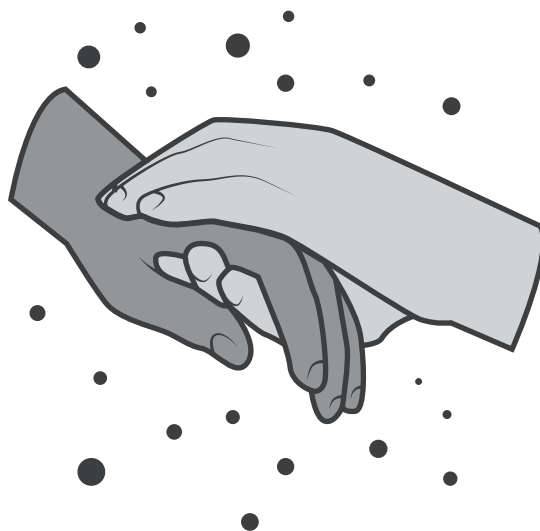
จิตใจที่ไม่สบายเมื่อต้องเผชิญเรื่องสะเทือนใจ ไม่ว่าจะเป็เหตุการณั้ครั้งหนึ่งหรือเป็สถานการณ์ต่อเนื่อง จิตใจและอารมณ์ของเราทำงานหนัก จึงอาจเสียสมดุล หมดพลัง หรือจมดิ่งไปกับความรู้สึกลบๆ และเกิดความเจ็บป่วยทางสภาพจิตใจและอารมณ์ได้ ซึ่งมักเกิดร่วมกับการเจ็บป่วยทางร่างกาย แต่บ่อยครั้งความไม่สบายทางจิตใจจะถูกมองข้ามหรือละเลย ความเจ็บป่วยทางใจเป็สิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะกับนักปกป้องสิทธิ คนที่ทำงานกับความทุกข์ยากทางสังคม และคนที่ถูกผลักดันให้เป็ชายขอบ ไม่ใช่ความผิดปกติ ไม่ใช่ความอ่อนแอ และไม่ได้เกิดจากการคิดมากไปเอง เป็สิ่งที่เกิดจากความเหนื่อยล้ากับการทำงานที่ควรให้ความใส่ใจ ความไม่สบายทางจิตใจและอารมณ์หายได้ และควรใส่ใจดูแลไม่ต่างจากการดูแลสุขภาพทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์คือฐานที่สำคัญอย่างยิ่งของการมีสุขภาพองค์รวมที่ดี



วิธีด้านล่างนี้จะเป็วิธีที่จะช่วยให้เราดูแลฟื้นฟูตัวเองจากสภาวะความเจ็บป่วยทางใจ

1. เล่าระบายกับคนที่เราไว้วางใจ หรือทำกลุ่ม ชวนเพื่อนที่มีปัญหาแบบเดียวกัน มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และรับฟังซึ่งกันและกันโดยไม่ตัดสิน ไม่ถามเพราะอยากรู้ ไม่มีการแนะนำสั่งสอนกัน แต่ให้ผู้ประสบปัญหาได้มีพื้นที่ระบายความรู้สึกที่เก็บไว้ภายในใจออกมา หรือเข้ารับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดเยียวยา
2. ให้เวลากับตัวเองได้ใคร่ครวญ ทำความเข้าใจเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา (ใคร่ครวญเมื่อใจว่าง ผ่อนคลายแล้ว)

3. ยอมรับความจริง เมื่อทำความเข้าใจเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา วางแผนจัดการปัญหาแล้ว ขอให้เดือนตัวเองให้ปล່อยวาง ในกรณีที่เรายังไม่สามารถลงมือทำได้เพราะเงื่อนไขปัจจัยบางอย่างที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ตระหนักว่าเราจัดการปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่เราสามารถทำได้อย่างเต็มศักยภาพแล้ว
4. สื่อสารด้วยใจให้อีกฝ่ายรับรู้ว่าการกระทำ พฤติกรรม หรือคำพูดของเขา ส่งผลให้เรารู้สึกอย่างไร และส่งผลกระทบต่อเราอย่างไรบ้าง (เพื่อคลี่คลายความรู้สึกที่เก็บไว้ในใจ เช่น ความรู้สึกผิด โกรธ น้อยใจ ฯลฯ) หรือสื่อสารเพื่อขอโทษหรือขอบคุณอีกฝ่าย
5. ทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ เช่น อยู่กับธรรมชาติ ทำสวน ทำอาหาร ทำงานบ้าน จัดบ้านใหม่ เล่นดนตรี ร้องเพลง เดินรำ ฟังเพลงที่ทำให้มีพลังหรือทำให้ใจสงบ ดูหนังที่ทำให้ผ่อนคลาย ทำงานฝีมือ ทำงานศิลปะ นอนพักผ่อน เล่นกับเด็ก เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฯลฯ
6. เขียนบันทึกหรือเขียนระบาย
7. ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน โยคะ ฯลฯ
8. เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น ศิลปะป้องกันตัว ศิลปะบำบัด การสื่อสารเพื่อคลี่คลายความขัดแย้ง ฯลฯ
9. จัดการความเครียดในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อผ่อนคลาย ระบบไหลเวียนเลือดดี เช่น นวด อบสมุนไพร แช่น้ำแร่-น้ำพุร้อน แช่น้ำอุ่น
10. ทำงานอาสาช่วยเหลือคนที่เขาทุกข์กว่าเรา เพื่อให้เรารู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น
11. ฝึกหายใจลึกๆ เพื่อปรับให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานอย่างสมดุลขึ้น
12. สวดมนต์ตามความเชื่อของตัวเอง การเปล่งเสียงมนตราอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง จะสร้างคลื่นเสียงที่ช่วยปรับความสมดุล
13. พาตัวเองออกจากสถานการณ์ปัญหานั้นชั่วคราวหรือถาวร เช่น ไปท่องเที่ยว ลาออกจากงาน-ออกจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ ไม่ก่อกุศลชีวิตให้เติบโตภายใน หรือไม่ก้าวหน้าในชีวิต



คำศัพท์

คำศัพท์	ความหมาย
อคติจากผู้ใหญ่นิยม (Adultism)	พฤติกรรมและทัศนคติที่เกิดจากการยึดถือความอาวุโสเป็นที่ตั้ง มองว่าผู้ใหญ่มีความเหนือกว่าเด็ก
วัยาคติ/อคติจากอายุ/การเหยียดอายุ (Ageism)	ความเชื่อและการเลือกปฏิบัติของแต่ละบุคคล วัฒนธรรม และองค์กร โดยใช้อายุเป็นที่ตั้ง จึงทำให้เกิดการกดขี่เชิงระบบต่อเยาวชนและผู้อาวุโส
ภาวะวิตกกังวล (Anxiety)	ปฏิกิริยาอัตโนมัติที่เกิดจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นเมื่อรับรู้ถึงความเสี่ยงอันตราย การสูญเสีย หรือความล้มเหลว ไม่ว่าจะ เป็นความจริงหรือเกิดจากจินตนาการก็ตาม โดยอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ และแตกต่างกันในแต่ละบุคคล จึงไม่่ง่ายนักที่จะระบุว่าใครกำลังเกิดอาการนี้ขึ้นเมื่อไรบ้าง
อคติใต้สำนึก/อคติแฝง (Unconscious Bias)	ทัศนคติหรือภาพจำที่มีผลต่อความเข้าใจ การปฏิบัติตนและการตัดสินใจของเราโดยไม่รู้ตัว ทำให้ยากที่จะทำตามและส่งผลกระทบต่อ การพิจารณาอย่างเป็นธรรมได้
ภาวะหมดไฟ (Burnout)	ภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001) ซึ่งอาจส่งผลเชิงลบต่อทั้งสภาพจิตใจ สภาพร่างกาย และความสามารถ ในการอยู่ในสังคมได้ จึงเป็นภาวะที่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต
การเลือกปฏิบัติ (Discrimination)	การปฏิบัติต่อบุคคลอื่นโดยไม่เสมอภาค หรือใช้มาตรฐานในการปฏิบัติต่อผู้คนแตกต่างกัน ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ บนพื้นฐานความเชื่อโดยอคติจากทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก แทนที่จะเป็นการพิจารณาโดยตัวบุคคล
บรรทัดฐานรักต่างเพศ (Heteronormativity)	ความเชื่อหรือทัศนคติที่มองว่า ความรักต่างเพศคือการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้องและ แท้จริงเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น
ความรุนแรงรายวัน (Microaggressions)	พฤติกรรมโดยไม่ตั้งใจหรือตั้งใจเพียงเล็กน้อย ทั้งทางคำพูดและโดยไม่ใช้คำพูด ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจต่อผู้ฟัง

คำศัพท์	ความหมาย
การกดขี่ (Oppression)	การใช้อำนาจเชิงระบบและองค์กรของกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งในการข่มเหงผู้อื่น ระบบที่มีการกดขี่เกิดจากอุดมการณ์ทางความคิดที่มองว่ากลุ่มคนหนึ่งมีความเหนือกว่า ในขณะที่อีกกลุ่มมีความด้อยกว่า
อคติ (Prejudice)	การตัดสินหรือมีมุมมองต่อบุคคลหรือกลุ่มคนใดก่อนที่จะรู้จักเขาจริงๆ โดยมักจะมีต่อบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีอัตลักษณ์เฉพาะ (เช่น เชื้อชาติ ศาสนา และเพศ ฯลฯ)
อภิสิทธิ์ (Privilege)	สิทธิพิเศษ ข้อได้เปรียบ หรือการปกป้องคุ้มครองที่มีหรือได้รับเฉพาะบุคคลหรือกลุ่มคนเป็นพิเศษเท่านั้น และ/หรือประโยชน์ที่บุคคลได้รับโดยไม่ชอบธรรม แต่ได้มาเพียงเพราะมาจากกลุ่มสังคมใดสังคมหนึ่ง
การเหยียดเชื้อชาติ (Racism)	อคติ และ/หรือการเลือกปฏิบัติต่อผู้คนเพียงเพราะเชื้อชาติของเขา
การเหยียดเพศ (Sexism)	อคติ และ/หรือการเลือกปฏิบัติต่อผู้คนเพียงเพราะอัตลักษณ์ทางเพศของเขา
ความเครียด (Stress)	ปฏิกิริยาอัตโนมัติทางกายภาพต่อความต้องการหรือการคุกคามเกิดขึ้นเมื่อได้รับหรือเกิดความกดดันที่อยู่นอกเหนือสิ่งที่เราเชื่อว่าเราสามารถจัดการได้ แม้ว่าการอยู่ภายใต้ภาวะกดดันจะไม่ใช่อะไรเลวร้ายเสมอไป แต่หากเกิดความเครียดสะสมก็อาจส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความมั่นคงทางอารมณ์ของเราได้
การให้เยาวชนมีส่วนร่วมแค่พอเป็นพิธี (Youth Tokenism)	การนำการมีส่วนร่วมของเยาวชนมาใช้ เพื่อปิดกั้นการขาดหรือความบกพร่องในการสร้างความเปลี่ยนแปลงหรือผลกระทบ โดยการมีส่วนร่วมในรูปแบบนี้มักจะขาดแก่นสารเป้าหมาย หรือพลังในการปฏิบัติ

คลังข้อมูลสูงภาวะ

เราหวังว่าคุณมีเวลานี้จะให้เครื่องมือบางอย่างในการสนับสนุนเส้นทางการดูแลตัวเองและกลุ่มของคุณในฐานะนักกิจกรรมเยาวชน แต่อย่างที่บอกในตอนต้น ไม่มีทางที่เราทุกคนจะสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยทางออกในแบบเดียวกัน และเราไม่ได้พยายามจะแนะนำแบบนั้น มีข้อมูลและชุดเครื่องมือมากมายที่เป็นแหล่งข้อมูลและอาจเหมาะกับคุณมากกว่า หรือคุณจะนำมาใช้ร่วมกันก็ได้! นี่คือคลังข้อมูลเครื่องมือที่คุณอาจสนใจ ขอให้มีความสุขภาวะที่ดี!!



การดูแลตนเองและการดูแลเอาใจใส่ร่วมกัน

Article: [Caring For Yourself So You Can Keep Defending Human Rights](#)

Article: [FRIDA Happiness Manifesto](#)

Article: [The Unspoken Complexity of Self-care](#)

Article: [Steps You Can Take Now to Alleviate Anxiety Symptoms](#)

Article: [How to form a Pandemic Pod?](#)

Video: [MobLab Conversation on Self Care and Collective Well-being](#)

Toolkit: [Communication Guidelines for a Brave Space](#)

Podcast: [Science-based Insights for a Meaningful Life](#)

Letter: [A Love Letter to the Overcommitted](#)

Book: Good vibes, Good Life by Vex King

Video: [Yoga with Adrienne](#)

ความวิตกกังวลและความเครียด

Article: [LGBTIQ Mental Health Issues](#)

Podcast: [How to Practice Emotional First Aid](#)

Toolkit: [Free Anxiety Resources](#)

Toolkit: [Rethinking Stress Toolkit \(incl. videos\)](#)

Toolkit: [Black Emotional and Mental Health Collective Toolkit](#)

Exercises: [Stress Worksheet](#)

Exercises: [Emotion Sensation Wheel](#)

Exercises: [Journal Prompts for Wellness & Affirmations](#)

Podcast: [Hilarious World of Depression](#)

Podcasts: [15 Mental Health Podcasts for People of Color](#)

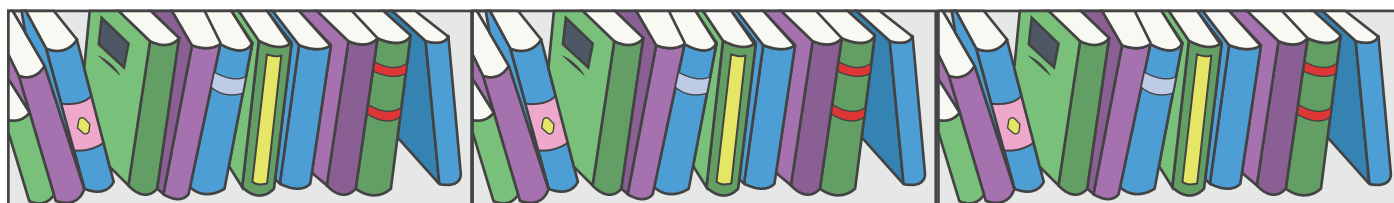
Video: [Practical Tips for Dealing with Anxiety](#)

Video & Sound: [Indigenous Whispers](#)

Video: [Breathing Exercise](#)

App: Headspace

App: Calm



การกดขี่และการต่อต้านการเหยียดเชื้อชาติ

Art: [Niti Marcelle Mueth is a Multidisciplinary Visual Artist](#)

Article: [7 Reasons Why 'Colour-blindness' Contributes to Racism Instead of Solves It](#) by Jon Greenberg via [Everyday Feminism](#)

Article: [For Our White Friends Desiring to be Allies](#) by Sojourners

Article: [Why You Need to Stop Saying 'All Lives Matter'](#) by Rachel Cargle

Article: [Healing Justice](#)

Book: [Me and White Supremacy](#) by Layla F. Saad

Book: [Why I'm No Longer Talking to White People About Race](#) by Reni Eddo-Lodge

Book: [My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies](#) by Resmaa Menakem

Tools: [List of Anti Racism Resources](#)

Toolkit: [Taking Action Against Hate Speech Through Counter and Alternative Narratives](#)

Podcast: [About Race with Anna Holmes, Baratunde Thurston, Raquel Cepeda and Tanner Colby](#)

Podcast: [Seeing White by Scene on Radio with John Biewen feat. Dr. Chenjerai Kumanyika](#)

Podcast: [Intersectionality Matters!](#) by Kimberlé Crenshaw

Book: [How to Argue with a Racist](#) by Adam Rutherford

Book: [Don't Touch My Hair](#) by Emma Dabiri

Exercises: [Oppression Tree Tool](#)

Tools: [Glossary by Racial Equity Tools](#)

Article: ["Problem" Woman of Color](#) (also in video)

นักรักกิจกรรมและการบริหารจัดการ

Article: [Welcome to the Anti-Racism Movement – Here's What You've Missed](#) by Ijeoma Oluo

Article: [Are You Tokenizing Youth? Check-list](#)

Book: [Psychosocial Support for Humanitarian Aid Workers: A Roadmap of Trauma and Critical Incident Care](#)

Exercises: [Creating Safe Spaces](#)

Exercises: [Short Guide to Active Listening](#)

Exercises: [Quick Consensus Decision Making](#)

Toolkit: [Fanzine: Staying Resilient While Trying to Save the World](#)

Toolkit: [Self-Care & Self-Defense Manual for Feminist Activists](#)

Toolkit: [Handbook for Goal Setting](#)

Toolkit: [Working with Conflict in Our Groups](#)

Toolkit: [Woop Mental Strategy & Planning Tool](#)

Toolkit: [A Guide to Ally-ship from Black Lives Matter](#)

Podcast: [Instagram, Activism & White Privilege with Rachel Cargle on Ctrl+Alt+Delete](#) by Emma Gannon

Podcast: [Irresistible Podcast](#)

Video: [Changing the Way We Change the World](#) (subtitles in ENG, ESP, FRAN)

REFERENCES

คู่มือเล่มนี้รวบรวมข้อมูลจากเอกสารจำนวนมากที่จัดทำโดยบุคคลหรือองค์กรหลายแห่งซึ่งเรายินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้พูดถึงพวกเขาในบรรณานุกรมนี้

Activist Trauma. (2020). *Sustainable Activism and Avoiding Burnout*. Retrieved from: https://www.activist-trauma.net/assets/files/burnout_flyer_rightway.pdf

Allen, D. (2002). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free*. London: Hachette Digital.

Alliance of White Anti-Racists Everywhere, Los Angeles. (2018). *Communication Guidelines for a Brave Space*. Retrieved from: https://static1.squarespace.com/static/581e9e06ff7c509a5ca2fe32/t/5bdcf0a621c67c036629bc27/1541206182883/04+AWARE-LA+Brave+Space+Guidelines+and+History_.pdf

American Psychological Association. (2020). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/resistance>

Amnesty International Australia. (2017). *Caring for Yourself so that You Can Keep Defending Human Rights*. Retrieved from: <https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/>

Amnesty International. (2020). *Fanzine: Staying Resilient While Trying to Save the World*. Retrieved from: <https://www.amnesty.org/en/documents/amr01/2273/2020/en/>

Anxiety UK. (2020). *About Anxiety and Anxiety Disorders*. Retrieved from: <https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/>

Bracy, E. (2019). *What is Pleasure Activism? [Repeller]*. Retrieved from: <https://repeller.com/what-is-pleasure-activism/>

Brown, S. and Vaughan, C. (2009). *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul*. New York: Penguin Group.

Changing Minds. (2020). *Signs of Resistance*. Retrieved from: http://changingminds.org/disciplines/change-management/resistance_change/sign_resistance.htm

Chen, C. and Gorski, P. (2015). Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), pp. 366-290.

Derango-Adem, A. (2017). *Self-Care is a Radical Act, But Not in the Way We're Practicing it Right Now. [Flare]*. Retrieved from: <https://www.flare.com/living/self-care-is-a-radical-act/>

Deyo, M., Wilson, K., Ong, J. and Koopman, C. (2009). Mindfulness and Rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?. *Explore*, 5(5), pp. 265-271.

Driscoll, B. (2017). The Importance of Self-Care for Activists and Campaigners. *Huffington Post*. Retrieved from: https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xILmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHkOwBcx8TL5t3Hf39I4v0_mJKvNDEfu9iM-pwYvfKkzoMvYhvNG_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokl2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs30OZTvhvK4taPvlfG8YPv_49-Mcwc40JjSEV3Np_jrhDR-6u77&guccounter=2

- Dunkley, F. (2018, March 25) *Resilience Toolkit. Stress Awareness and Resilience Building*. Retrieved from: <https://fdconsultants.weebly.com/blog/respect-resilience-toolkit-blog-series>
- Field, J. (2016). *Psychology of Us. Dr Jena Field, Coaching and Counselling Psychologist*. Retrieved from: <https://themonkeytherapist.com/steps-can-take-now-get-better-stress/>
- Fried, E. (2017). The 52 symptoms of major depression: Lack of content overlap among seven common depression scales. *Journal of Affective Disorders*, 208, pp. 191-197.
- Frontline Aids. (2018). *Self-Care and Prevention of Burnout for Young Activists – Tools for Everyday Life*. Retrieved from: [https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_\(webready\)_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A new approach to life's challenges*. California: New Harbinger
- Global Fund for Women. (2019). *Self-Care and Sustaining Activism*. Retrieved from: <https://www.globalfundforwomen.org/self-care-activism-infographic/>
- Gorski, P. (2019). Fighting racism, battling burnout: Causes of activist burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), pp. 667-687.
- Gorski, P. and Chen, C. (2015). “Frayed All Over:” The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists. *Educational Studies*, 51(5), pp. 385-405.
- Gough, C. (2019). *Capacity Building [Lecture Delivered to Amnesty International's European and Central Asia Regional Forum]*. Paris, France.
- Hall, N. (2007). *I Know What To Do, So Why Don't I Do It?* Illinois: Nightingale-Conant.
- Kalia, A. (2019, June 20). *Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times. The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>
- Kanter, J., Busch, A., Weeks, C. and Landes, S. (2008). The Nature of Clinical Depression: Symptoms, syndromes, and behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 31(1), pp. 1-21.
- Maslach, C., Schaufeli, W. and Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp. 397-422.
- Mayo Clinic. (2020). *Anxiety Disorders*. Retrieved from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- McGonigal, K. (2013, June). *How to make stress your friend [TEDGlobal]*. Edinburgh.
- McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: why Stress is good for you (and how to get good at it)*. London: Vermilion.
- Moe, K. (2020, May 14). *An Interview with Resmaa Menakem. Breaking the Chain: Healing Racial Trauma in the Body. [Medium]*. Retrieved from: <https://medium.com/@kristinmoe3/breaking-the-chain-healing-racial-trauma-in-the-body-af1bffd1d926>

- National Institute of Mental Health. (2018). *Anxiety Disorders*. Retrieved from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>
- National Health Service (NHS). (2019). *Stress*. Retrieved from: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>
- Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the new science of motivation*. New York: Penguin Group.
- O’Keefe, V., Wingate, L., Cole, A., Hollingsworth, D., and Tucker, R. (2015). Seemingly harmless racial communications are not so harmless: Racial microaggressions lead to suicidal ideation by way of depression symptoms. *Suicide and Life, Threatening Behavior*, 45(5), pp. 567-576.
- Polman, R., Borkoles, E. and Nicholls, A. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology*, 15(3), pp. 681-696.
- Rethink Mental Illness (RMI). (2020). *Depression*. Retrieved from: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/>
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness*. Oxford: OneWorld Publications.
- Sonit, R. (2017, March 13). *Protest and Persist: why giving up hope is not an option*. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>
- Spicer, A. (2019, August 21). ‘Self-care’: How a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>
- Sue, D., Capodilupo, C., Torino, G., Bucceri, J., Holder, A., Nadal, K. and Esquilin, M. (2007). Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice. *American Psychologist*, 6(4), pp. 271-286.
- Taft, J. and Gordon, H. (2015). Intergenerational Relationships in Youth Activist Networks In Punch, S., Vanderbeck, R. and Skelton, T. (Eds.), *Families, Intergenerationality, and Peer Group Relations* (pp. 1-21). Singapore: Springer.
- Teasdale, J. Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. and Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), pp. 615-623.
- Tiny Ramblings (2020). *How to Create a Self-Care Routine You’ll Love*. Retrieved from: <https://tinyclamblings.com/how-to-create-a-self-care-routine-youll-love/>
- Vaccaro, A., and Mena, J. (2011). It’s not burnout, it’s more: Queer college activists of color and mental health. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 15(4), pp. 339-367.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A., Dollard, M., Demerouti, E., Schaufeli, W., Taris, T. and Schreurs, P. (2007). When do job demands particularly predict burnout? The moderating role of job resources. *Journal of Managerial Psychology*, 22(8), pp. 766-786.

แอมเนสตี้ คิวโอส

แอมเนสตี้ หรือชื่อเต็มๆว่า แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล คือกลุ่มคนธรรมดา ทั่วโลกมากกว่า 10 ล้านคนที่รวมตัวกันเพื่อรณรงค์ปกป้องและส่งเสริมสิทธิมนุษยชน เราเรียกร้องความยุติธรรมให้กับคนที่ถูกละเมิดสิทธิ ร่วมมือกับรัฐเพื่อผลักดันกฎหมายและนโยบายที่คุ้มครองไปจนถึงสร้างความเข้าใจด้านสิทธิมนุษยชนให้กับเยาวชนและคนในสังคม

แอมเนสตี้เชื่อว่าแม้คนเราจะเกิดมาในฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมไม่เท่ากัน แต่ทุกคนมีสิทธิมีเสียงในฐานะมนุษย์คนหนึ่งเท่าๆกัน

- แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล มุ่งทำงานเพื่อพัฒนากระบวนการและวัฒนธรรมสิทธิมนุษยชนในสังคมโดยทำงานผ่านการรณรงค์ กิจกรรมแสดงเอกภาพในระดับสากลและสิทธิมนุษยชนศึกษา

- แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล เป็นองค์กรอิสระไม่ฝักใฝ่อุดมการณ์ทางการเมือง เศรษฐกิจ ศาสนา หรือลัทธิใด

- แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล ทำกิจกรรมรณรงค์อันมีรากฐานมาจากการทำงานวิจัย รณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นสิทธิมนุษยชน รณรงค์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อสังคมที่เป็นธรรม การปฏิรูปกฎหมาย การปล่อยตัวนักโทษและผู้ที่ถูกกักขังโดยไม่ชอบธรรม ปกป้องนักต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชนที่ถูกคุกคาม ช่วยเหลือผู้ลี้ภัย

- แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล ทำการรณรงค์โดยการเขียนจดหมายปฏิบัติการเร่งด่วนและประสานงานกับสื่อนานาชาติ รวมถึงการรณรงค์กับรัฐบาลและองค์กรภายในของรัฐเพื่อให้การรับรองรัฐธรรมนูญ สนธิสัญญาและกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการสิทธิมนุษยชน นอกเหนือจากการทำงานด้านสิทธิทางพลเมืองและการเมือง

- แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทยเริ่มดำเนินงานในประเทศไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 และได้จดทะเบียนองค์กรเป็น “สมาคมเพื่อองค์การนิรโทษกรรมสากล” เมื่อปี พ.ศ. 2546 ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและการปกป้องคุ้มครองสิทธิมนุษยชน โดยประสานความร่วมมือกับองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนตลอดจนองค์กรอิสระต่างๆ

- แอมเนสตี้ ยึดมั่นในความเป็นอิสระ และโปร่งใส เราได้รับเงินบริจาคสำหรับการรณรงค์ด้านสิทธิมนุษยชนจากคนธรรมดาๆ เราปฏิเสธเงินสนับสนุนทั้งจากภาครัฐและเอกชน เพราะผลประโยชน์เดียวที่เรายึดถือคือสิทธิมนุษยชนของคนทุกคน



ติดต่อแอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย

-  139/21 ซอยลาดพร้าว 5
แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
-  activism.hre@amnesty.or.th
-  02-513-8754, 02-513-8745
-  www.amnesty.or.th และ <https://hre.amnesty.or.th>
-  www.facebook.com/AmnestyThailand
-  <https://twitter.com/AmnestyThailand>