

# เคล็ดลับเพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้ที่ประสบ หรือเป็นพยานในความเกลียดชัง

## 5 สิ่งที่ต้องพิจารณาเมื่อประสบความเกลียดชัง (การล่วงละเมิด)



### 1 | ปลอดภัยไว้ก่อน

เชื่อในสัญชาตญาณของคุณและประเมินสภาพแวดล้อมรอบตัว หากรู้สึกไม่ปลอดภัย ให้ถอนตัวออกจากพื้นที่หากทำได้



### 2 | จเย็น

หายใจเข้าลึก ๆ พยายามอย่าสบตา และทำตัวให้เป็นปกติ



### 3 | พูดออกมา

(ถ้าคุณทำได้อย่างปลอดภัย) ใช้เสียงที่สุ่มและหนักแน่น เว้นระยะห่างจากผู้โจมตี และบอกให้เขาหยุด พฤติกรรมและความคิดเห็นที่ล่วงละเมิดคุณ



### 4 | ขอความช่วยเหลือทันที

ขอให้ผู้เห็นเหตุการณ์ช่วยเหลือหรือแทรกแซง



### 5 | ขอความช่วยเหลือทางจิตใจ

เมื่อคุณรู้สึกปลอดภัย ให้หาเวลาติดต่อกับใครสักคนเพื่อพูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้น จำไว้ว่าไม่ใช่ความผิดของคุณและคุณไม่ได้อยู่คนเดียว

## วิธีช่วยเหลือหากคุณเป็นพยานในความเกลียดชัง (การล่วงละเมิด)

### 1 | ดำเนินการ

เข้าหาบุคคลที่เป็นเป้าหมาย แนะนำตัว และให้การช่วยเหลือ

### 2 | ตั้งใจฟัง

สอบถามก่อนดำเนินการใดๆ และเคารพในความประสงค์ของบุคคลที่เป็นเป้าหมาย ฝ่าสังเกต สถานการณ์หากจำเป็น

### 3 | อย่าสนใจผู้โจมตี

ใช้ดุลพินิจ พยายามคลี่คลายสถานการณ์โดยใช้เสียง ภาษากาย หรือการดึงดูความสนใจ

### 4 | ร่วมมือ

หากสถานการณ์บานปลาย ให้เชิญบุคคลที่เป็นเป้าหมาย ถอนตัวออกมาพร้อม ๆ กับคุณ

### 5 | เยียวยาจิตใจ

ช่วยเหลือบุคคลที่เป็นเป้าหมายโดยการถามถึงความรู้สึก ช่วยเหลือพวกเขาค้นหาสิ่งที่ต้องการทำต่อไป

ไปที่ [STOPAAPIHATE.ORG](https://stopaapihate.org) เพื่อ  
ดูแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมหรือเพื่อ  
รายงานเหตุการณ์ความเกลียดชัง

STOP  
AAPI  
HATE