ความปลอดภัยและการคุ้มครองนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน:

คู่มือประกอบการจัดกระบวนการ

EARTHRIGHTS INTERNATIONAL

EARTHRIGHTS INTERNATIONAL

สารบัญ

เกี่ยวกับคู่มือนี้: 4

บทที่ 1: นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน 6

1.1 นิยามนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน 7
1.2 นักปกป้องสิทธิแผ่นดินมีความเสี่ยงอย่างไรบ้าง? 10
1.3 ใครเป็นผู้สร้างความเสี่ยงให้กับนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน? 13
1.4 ผู้หญิงนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน 13
1.5 การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับนสผ.หญิง 16

บทที่ 2: ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยและการประเมินความเสี่ยง 21

2.1 ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัย 22
2.2 การวิเคราะห์บริบท 22
2.3 การประเมินความเสี่ยง 23
2.4 ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้และแผนทางเลือก 27
2.5 ตัวชี้วัดความปลอดภัย 28

บทที่ 3: ความปลอดภัยทางดิจิทัล 31

3.1 ภัยคุกคามทางดิจิทัล 32
3.2 ความปลอดภัยทางดิจิทัล เคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติ 33
3.3 การท่องเน็ตอย่างปลอดภัย 40
3.4 ความปลอดภัยทางกายภาพของเครื่องมือทางดิจิทัลของท่าน 41
3.5 การใช้ภาพนิ่งและวีดิโอ 41
3.6 การสื่อสาร 42

บทที่ 4: การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายต่อนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน 46

4.1 การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายคืออะไร? 47
4.2 มาตรการเชิงป้องกันทางกายภาพเพื่อรับมือกับความเสี่ยงต่อการจับกุม 49
4.3 มาตรการรับมือทางกายภาพที่ควรนำมาใช้ 50

บทที่ 5: ความปลอดภัยทางกายภาพ 54

5.1 ความเท่าทันต่อสถานการณ์ 55
5.2 ความปลอดภัยทางกายภาพ เคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติ 55

บทที่ 6: สุขภาวะและการเคลื่อนไหวที่ยั่งยืน 60

6.1 สุขภาวะและการเคลื่อนไหวที่ยั่งยืนคืออะไร? 64
6.2 คุณลักษณะ 10 ประการของสุขภาวะ 64
6.3 ทำความเข้าใจความเครียดและความบอบช้ำทางจิตใจ 68
6.4 การปฏิบัติที่ดีสุดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ 72
6.5 แนวทางเพื่อสนับสนุนสุขภาวะของนสผ.อื่น ๆ 74

ภาคผนวก 1: สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม 79
ภาคผนวก 2: แบบฟอร์มประเมินความเสี่ยง 80
ภาคผนวก 3: คำธิบายศัพท์

เกี่ยวกับคู่มือนี้:

เป้าประสงค์

คู่มือประกอบการจัดกระบวนการนี้จัดทำขึ้นโดยเอิร์ธไรต์ เพื่อเพิ่มองค์ความรู้ ความเข้าใจ และทำให้เห็นความสำคัญของความปลอดภัยและการคุ้มครองบุคคล ชุมชน และองค์กรที่ทำงานเพื่อปกป้องแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง เป็นคู่มือที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการอบรมด้านความปลอดภัยและการคุ้มครองให้กับองค์กรและชุมชนในท้องถิ่น เพื่อให้พวกเขามีความรู้และแนวปฏิบัติที่จำเป็นในการจัดอบรม ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวข้องและเหมาะสมกับภูมิภาคของตนเอง คู่มือประกอบการจัดกระบวนการประกอบด้วย ชุดเครื่องมือที่เน้นกิจกรรมและการปฏิบัติ แบบฝึกหัด และอุปกรณ์ที่ผู้นำกระบวนการสามารถนำมาใช้เมื่อจัดอบรมให้กับผู้ที่เขาทำงานด้วย

อนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

อนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงประกอบด้วยประเทศต่าง ๆ รวมทั้งไทย เมียนมา กัมพูชา เวียดนาม ลาว และมณฑลยูนนานและกวางสีทางตอนใต้ของจีน เป็นดินแดนที่อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิศาสตร์ และเป็นที่ตั้งของโครงการพัฒนาขนาดใหญ่ ซึ่งมักส่งผลกระทบต่อแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม และกระทบต่อการดำรงชีพของชุมชนในท้องถิ่น

บุคคล ชุมชน และองค์กรที่ทำงานเพื่อปกป้องแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง มักตกเป็นเป้าหมายเนื่องจากการทำงานด้านสิทธิมนุษยชนอย่างสงบ คู่มือประกอบการจัดกระบวนการจัดทำขึ้นโดยคำนึงถึงบริบทในภูมิภาค ข้อกังวล และปัญหาท้าทายที่พวกเขาต้องเผชิญ และได้รับประโยชน์จากการทำงานอย่างกว้างขวางของเอิร์ธไรต์กับชุมชนในท้องถิ่นและนักกิจกรรมระดับรากหญ้าในภูมิภาค

Yangtze
Chengdu
Chongqing
Changsha
Lancang
CHINA
Guiyang
INDIA
Kunming
Guang
Irrawaddy
Salween
Hong
Nanning
Mandalay
VIETNAM
Hanoi
MYANMAR
(BURMA)
Ou
LAOS
Ngun
Naypyitaw
Mekong
Chiang Mai
Vientiane
Yangon
THAILAND
Chi
San
Mun
Bangkok
Tonlé Sap
Srepok
CAMBODIA
Phnom Penh
Ho Chi Minh City
0 100 200 300 400 km

โครงสร้างและเนื้อหา

คู่มือประกอบการจัดกระบวนการแบ่งออกเป็นหกบทที่แตกต่างกัน โดยเน้นที่

- **นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน**
- **ยุทธศาสตร์ความปลอดภัยและการประเมินความเสี่ยง**
- **ความปลอดภัยทางดิจิทัล**
- **การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายต่อนักปกป้องผืนดินและสิ่งแวดล้อม**
- **ความปลอดภัยทางกายภาพ และ**
- **สุขภาวะ การดูแลด้านจิตวิทยาสังคมและความเข้มแข็งของจิตใจ**

แต่ละบทเริ่มด้วยการเกริ่นนำถึงประเด็นหลัก วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ รวมทั้งสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมและข้อมูลเพิ่มเติม จากนั้นเป็นการลงรายละเอียดของประเด็น และมีการสรุปประเด็นสำคัญซึ่งผู้นำกระบวนการสามารถใช้อธิบายให้กับผู้เข้ารับการอบรมได้ ทั้งยังมีการเสนอกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งผู้นำกระบวนการสามารถนำไปใช้ได้ รวมทั้งการอภิปรายในกลุ่มย่อย การทำแบบจำลอง บทบาทสมมติ และกรณีศึกษา เนื้อหาในแต่ละบทและกิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ สามารถนำไปใช้แยกส่วนกันหรือใช้รวมกันก็ได้ โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรด้านความปลอดภัย

สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมและข้อมูลอ้างอิง

คู่มือประกอบการจัดกระบวนการครอบคลุมสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมและข้อมูลอ้างอิง รายงานและสิ่งพิมพ์จำนวนมากขององค์กรอื่น ๆ โดยถือว่าเป็นผลงานที่ให้แนวปฏิบัติและข้อมูลเพิ่มเติมที่สำคัญ ผู้นำกระบวนการควรอ้างอิงและใช้ประโยชน์จากแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเหล่านี้ พร้อมกับข้อมูลที่อยู่ในคู่มือนี้ เพื่อเพิ่มความเข้าใจและพัฒนาแนวทางการรักษาความปลอดภัยและการคุ้มครองที่ดีขึ้น แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมในคู่มือประกอบการจัดกระบวนการ เกิดจากการค้นคว้าอย่างกว้างขวางเพื่อช่วยให้ผู้นำกระบวนการและผู้เข้ารับการอบรมได้รับแนวปฏิบัติมากสุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ผู้นำกระบวนการ และผู้เข้ารับการอบรมด้านความปลอดภัยและการคุ้มครอง ยังควรทำความคุ้นเคยกับองค์กรสิทธิมนุษยชนต่าง ๆ ที่ทำงานในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง หน่วยงานเหล่านี้บันทึกข้อมูลการละเมิดสิทธิมนุษยชน และรณรงค์กดดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในระยะยาวกับทั้งกฎหมายและนโยบาย ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการละเมิดขึ้น ข้อมูลของพวกเขามีประโยชน์อย่างมาก ทำให้เราเข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ทำงานคุ้มครองแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการด้านกฎหมายและการเมืองที่ส่งผลกระทบต่อพวกเขา

เพศสภาพ

เราให้ความสำคัญกับเพศสภาพในเนื้อหาทั้งหมดของคู่มือประกอบการจัดกระบวนการ และผู้นำกระบวนการควรประกันว่า ความเท่าเทียมและการมีส่วนร่วมทางเพศสภาพเป็นส่วนหนึ่งในทุกขั้นตอนการอบรม ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนการมีตัวแทนที่เท่าเทียมด้านเพศสภาพในบรรดาผู้รับการอบรม และช่วยให้ผู้เรียนรู้ทั้งหมดมีโอกาสได้แสดงความเห็นและมีส่วนร่วมในการอภิปรายและกิจกรรมอื่น ๆ

ผู้นำกระบวนการยังควรกระตุ้นให้มีการตระหนักถึงความสำคัญของเพศสภาพ ในการทำงานทุกด้านของชุมชนหรือองค์กร รวมทั้งนโยบายและการปฏิบัติต่าง ๆ ที่นำมาใช้

ผู้นำกระบวนการต้องตระหนักว่า เพศสภาพไม่ได้หมายถึงเฉพาะชายและหญิงที่เป็นคนตรงเพศเท่านั้น (บุคคลที่มีอัตลักษณ์ทางเพศตรงกับเพศตามกำเนิด) หากยังหมายถึงคนข้ามเพศ และบุคคลที่ไม่ใช่ทั้งชายหรือหญิง (non-binary) สืบเนื่องจากเพศสภาพของตน ผู้ทำงานเพื่อปกป้องแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมอาจต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติและการคุกคามเพิ่มเติมและมีลักษณะเฉพาะในระหว่างการทำงาน เป็นเหตุให้เราต้องคำนึงถึงเรื่องเพศสภาพโดยถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการจัดการความปลอดภัย

เคล็ดลับการปรับเนื้อหาและนำกระบวนการ

ผู้นำกระบวนการควรพิจารณากลุ่มเป้าหมายการอบรมอย่างถี่ถ้วน และปรับเนื้อหาให้เข้ากับความเป็นมา ประสบการณ์ บริบทในพื้นที่ และพลังงานของผู้เข้าอบรม ทั้งนี้อาจรวมถึงการปรับวัตถุประสงค์ ระยะเวลาการจัดกิจกรรมแต่ละอย่างหรือการหยุดอบรมก่อนค่ำ การเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมหรือตัวอย่างที่ใช้ เพื่อให้เกิดการปะทะสังสรรค์/การมีส่วนร่วม (เช่น การให้จับคู่เล่าเรื่อง การทำงานกลุ่มย่อย) การเปลี่ยนสถานที่/พื้นที่การประชุม และการหมั่นถามว่าผู้เข้าร่วมพอใจกับจังหวะการอบรม ตรวจสอบความคาดหวังและเนื้อหากับผู้เข้าร่วม

ผู้นำกระบวนการต้องสังเกตว่า คู่มือประกอบการจัดกระบวนการมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับผู้ทำงานคุ้มครองแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมและตกเป็นเป้าหมายจากการทำงานดังกล่าว ผู้นำกระบวนการอาจตระหนักว่า ผู้เข้าร่วมอาจเคยตกเป็นเป้าหมายมาเองแล้ว และการหยิบยกประเด็นหรือตัวอย่างบางประการอาจก่อให้เกิดประสบการณ์ที่เจ็บปวดและความบอบช้ำทางจิตใจ ในการหยิบยกประเด็นและกรณีศึกษาต่าง ๆ ผู้นำกระบวนการต้องตระหนักถึงและมีความละเอียดอ่อนอยู่ตลอดเวลา และมีการปรับแนวทางการนำกระบวนการที่เหมาะสม ก่อนเริ่มอบรม ให้เน้นว่าผู้เข้าร่วมสามารถแชร์ความรู้สึกของตัวเองแม้เพียงเล็กน้อยเท่าที่รู้สึกสบายใจ โดยผู้เข้าร่วมไม่ควรรู้สึกถูกกดดันให้ต้องเปิดเผยข้อมูลที่รู้สึกไม่สบายใจที่จะเล่า ก่อนจะพูดคุยประเด็นที่ละเอียดอ่อน เรามีข้อเสนอแนะให้ท่าน “เตือนเกี่ยวกับเนื้อหา” เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีการเตรียมตัวและได้รับข้อมูลอย่างเต็มที่ และอาจตัดสินใจไม่เข้าร่วมก็ได้

รายการคำศัพท์ครอบคลุมคำศัพท์หลักที่ใช้ในแต่ละโมดุลของการอบรม เราเสนอให้ท่านใช้ข้อมูลเหล่านี้พร้อมกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละโมดุล เพื่อจัดกิจกรรมทบทวนและตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าร่วม

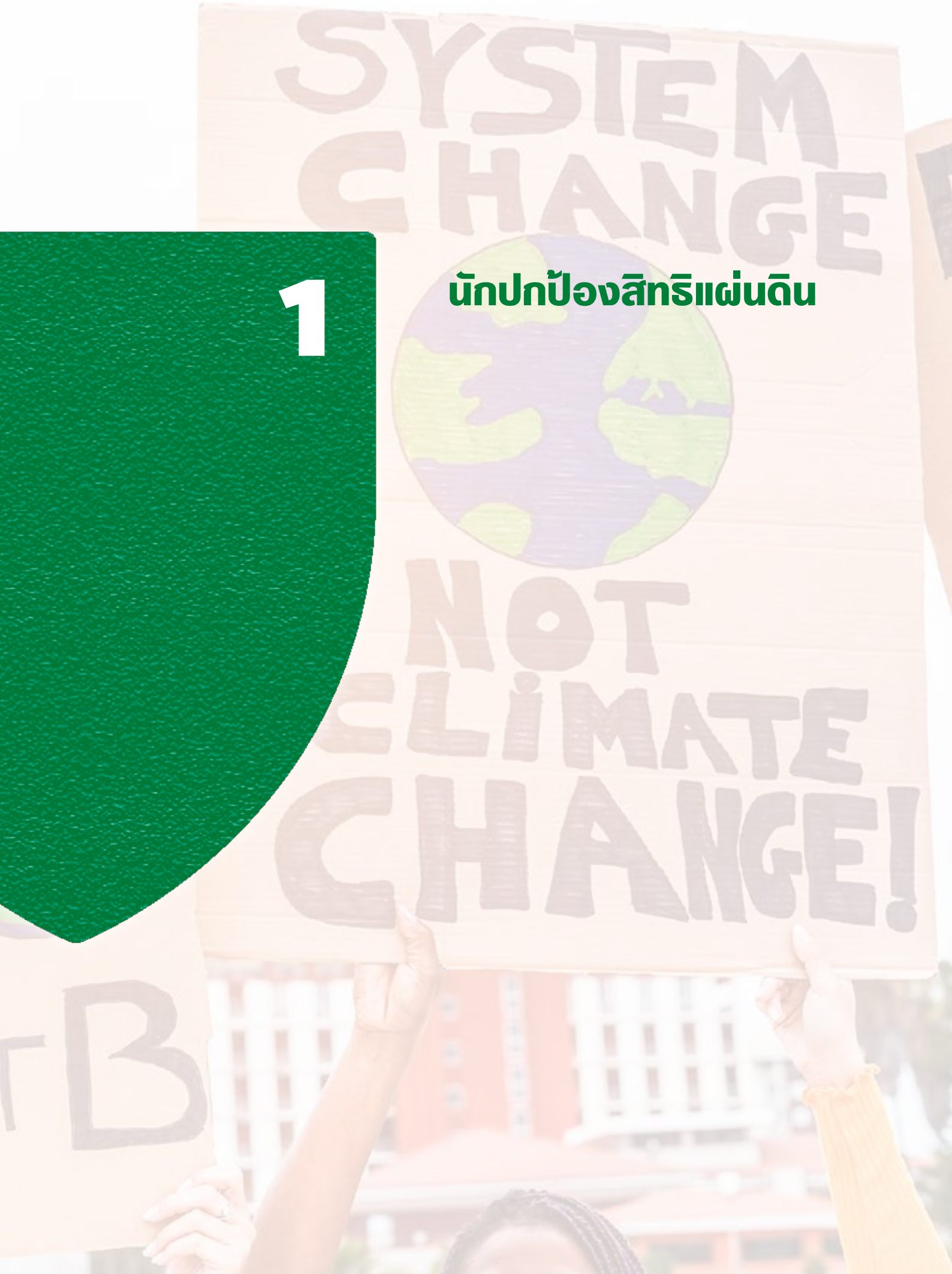
เอิร์ธไรต์ อินเตอร์แชชั่นแนล

คู่มือประกอบการจัดกระบวนการออกแบบและจัดทำโดยเอิร์ธไรต์ เราเป็นองค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร ที่ใช้ประโยชน์จากทั้งพลังของกฎหมายและพลังของประชาชน เพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเราเรียกว่าเป็น “สิทธิแผ่นดิน” เราเชี่ยวชาญในการตรวจสอบข้อเท็จจริง การฟ้องคดีต่อผู้ปฏิบัติมิชอบต่อสิทธิแผ่นดิน การอบรมผู้นำระดับรากหญ้าและชุมชน และการรณรงค์กดดัน จากยุทธศาสตร์เหล่านี้ เอิร์ธไรต์หาทางยุติการปฏิบัติมิชอบต่อสิทธิแผ่นดิน แสวงหาทางออกที่แท้จริงสำหรับประชาชนที่แท้จริง และส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิมนุษยชนและสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่เราทำงานด้วย

การปฏิเสธความรับผิดทางกฎหมาย

ข้อมูลในคู่มือประกอบการจัดกระบวนการนี้ ไม่อาจถือว่ามีผลบังคับใช้ทางกฎหมายหรือเป็นข้อแนะนำทางกฎหมาย แม้ว่าผู้ทำงานปกป้องแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมอาจมีแนวทางหลายประการในการดำเนินงานตามกิจกรรมของตนได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่า พวกเขาจะไม่ต้องเผชิญกับภัยคุกคามและความเสี่ยงอันเนื่องมาจากการทำงาน

ทุกสถานการณ์และบริบทต่างมีลักษณะเฉพาะ และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลในคู่มือประกอบการจัดกระบวนการจึงควรถือเป็นเพียงแนวทางปฏิบัติ คำปรึกษา และข้อเสนอแนะเท่านั้น



1 นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน

บริบท

นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน (นสผ.) หมายถึงบุคคลซึ่งทำงานเพียงลำพังหรือเป็นกลุ่ม เพื่อส่งเสริมสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม หรือ "สิทธิแผ่นดิน" นสผ.เปิดโปงการละเมิดและต่อสู้เพื่อความยุติธรรมของผู้เสียหาย โชคร้ายที่รัฐบาลและบรรษัทจะไม่นั่งนิ่งอยู่เฉย พวกเขามักพยายามปิดปากนสผ.โดยมุ่งโจมตีเขาในหลากหลายลักษณะ

นสผ.มักเสี่ยงจะถูกจับและควบคุมตัวโดยพลการ ต้องเผชิญกับความรุนแรง การข่มขู่ การคุกคาม และอันตรายในอีกหลายรูปแบบ อันเนื่องมาจากการทำงานด้านสิทธิมนุษยชนอย่างสงบและชอบธรรมของตน นสผ.จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยและการคุ้มครอง และภัยคุกคามที่อาจเผชิญในระหว่างการทำงาน

คู่มือประกอบการจัดกระบวนการในบทนี้ เป็นการสำรวจแนวคิดเกี่ยวกับนักปกป้องสิทธิแผ่นดินอย่างละเอียด เพื่อช่วยให้ผู้นำกระบวนการสามารถอธิบายความหมายของคำศัพท์นี้ได้ นสผ.มีบทบาทอย่างไรในกรอบสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศ และการตระหนักถึงเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์ในแง่ความปลอดภัยและการคุ้มครองอย่างไร ทั้งยังพิจารณาถึงเหตุผลเบื้องหลังว่าเหตุใดนสผ.จึงมักตกเป็นเป้าหมาย พวกเขาต้องเผชิญภัยคุกคามอย่างไร ผู้ละเมิดมักเป็นใคร

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

ผู้เรียนจะ

- เข้าใจว่า 'นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน' คือใคร ทำอะไร เป็นส่วนหนึ่งของภาพรวมการเป็นนักปกป้องสิทธิมนุษยชน (นสม.) อย่างไร
- ค้นพบว่าเหตุใดนสผ.จึงตกเป็นเป้าหมาย ภัยคุกคามที่พวกเขามักต้องเผชิญ และใครที่อยู่เบื้องหลัง
- วิเคราะห์ว่าเหตุใดผู้หญิงจึงมักได้รับผลกระทบมากกว่าจากโครงการพัฒนาที่เป็นอันตราย และนสผ.หญิงมักต้องเผชิญกับปัญหาท้าทายเพิ่มเติม

สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม:

- Fighting Back: A Global Protection Strategy for Earth Rights Defenders by EarthRights
- Women Lead the Fight Blog by EarthRights
- Land and environmental defenders: annual report archive by Global Witness
- Front Line Defenders Global Analysis (2019) by Front Line Defenders
- The Declaration on Human Rights Defenders (English) by UN General Assembly
- (Burmese) (Thai) (Karen) (Mon) (Lao) (Shan) (Vietnamese) (Chinese)
- Human Rights Defenders: Protecting the Right to Defend Human Rights (Fact Sheet No. 29) by Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights
- Defenders at Risk by Swedwatch
- The Gender at Work Framework by Gender at Work
- Gender at Work Framework Webinar by UN Women Training Centre

สรุปรายการสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมอยู่ในภาคผนวก 1

1.1 นิยามนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน

ใครคือนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน?

การขุดเจาะและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ อาจส่งผลกระทบร้ายแรงต่อแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดำรงชีพ วัฒนธรรม และความมั่นคงปลอดภัยของชุมชนในท้องถิ่น นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน (นสผ.) หมายถึงบุคคลซึ่งโดยเพียงลำพังหรือร่วมกับบุคคลอื่น รณรงค์กดดันเพื่อส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสิทธิที่จะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และการมีสิทธิมนุษยชนที่จำเป็นเพื่อปกป้องระบบนิเวศที่ถูกคุกคามและมีความอ่อนไหว และเป็นทรัพยากรเพื่อความอยู่รอดของประชาชนและชุมชน สิทธิดังกล่าวประกอบด้วย สิทธิในการแสดงความเห็น การชุมนุม และการประท้วงเพื่อปกป้องผืนดินและการดำรงชีพ และสิทธิในการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการพัฒนา

นสผ.อาจหมายถึงบุคคลที่ทำงานเพียงลำพัง หรือผู้ที่เป็นสมาชิกของชุมชนและองค์กรในท้องถิ่น พวกเขามีบทบาทสนับสนุนชุมชนในการต่อสู้และเรียกร้องสิทธิมนุษยชน พวกเขาเปิดโปงความอยุติธรรม เรียกร้องความรับผิดจากรัฐบาล และช่วยให้เกิดการแก้ไขกฎหมายซึ่งขัดขวางการบรรลุและการได้รับสิทธิมนุษยชน

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- นสผ. หมายถึงบุคคลซึ่งปกป้องสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม;
- นสผ. หมายถึงบุคคลที่ทำงานเพียงลำพัง หรือผู้ที่เป็นสมาชิกของชุมชนและองค์กรในท้องถิ่น;
- นสผ. สนับสนุนชุมชนในการต่อสู้และเรียกร้องสิทธิมนุษยชน

HELP
Aquos

ใครสามารถเป็นนักปกป้องสิทธิแผ่นดินได้บ้าง?

บุคคลทุกคนสามารถเป็นนสผ. ไม่ว่าจะเป็นเกษตรกร นักศึกษา นักกฎหมาย แม่บ้าน หรือผู้ทำงานองค์กรพัฒนาเอกชน (เอ็นจีโอ) โดยไม่สำคัญว่าจะมีเพศสภาพใด ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิง บุคคลที่ไม่ใช่ทั้งชายหรือหญิง (non-binary) และผู้ที่มีเพศสภาพของชนกลุ่มน้อย ล้วนแต่เป็นนสผ.ได้ทั้งสิ้น

นสผ.หมายถึงบุคคลใดซึ่งทำงานส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม ตามแนวทางอย่างสงบและไม่ใช้ความรุนแรง และบุคคลซึ่งยอมรับสิทธิมนุษยชนทั้งปวงของบุคคลทุกคน ไม่ว่าพวกเขาจะมีอายุ สัญชาติ เพศสภาพ กลุ่มชาติพันธุ์ หรือคุณลักษณะอื่นใด

ตามกรอบสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศ มักมีการใช้คำว่านักปกป้องสิทธิมนุษยชน (นสม.) นสม.หมายถึงบุคคลที่ส่งเสริมและคุ้มครองมาตรฐานสิทธิมนุษยชนซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับสากล ส่วนนสผ.หมายถึงนักปกป้องสิทธิมนุษยชนที่เน้นการปกป้องสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม ในปี 2541 องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้รับรองปฏิญญาว่าด้วยนักปกป้องสิทธิมนุษยชน หรือที่มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า *ปฏิญญาว่าด้วยสิทธิและความรับผิดชอบของปัจเจก กลุ่มคนและองค์กรทางสังคมในการส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิมนุษยชนและเสรีภาพขั้นพื้นฐานอันเป็นที่ยอมรับในทางสากล*[1] ปฏิญญานี้กำหนดสิทธิและความรับผิดชอบของนสม. แต่ยังกำหนดหน้าที่ที่รัฐควรปฏิบัติเพื่อคุ้มครองสิทธิและความรับผิดชอบเหล่านี้ การตระหนักว่า นสผ.ก็คือ นสม.เป็นเรื่องสำคัญ เพราะหมายถึงว่า ผู้ทำงานปกป้องแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมจะได้รับการยอมรับในระดับสากลในระบบสิทธิมนุษยชน และถือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนผู้ทำงานด้านสิทธิมนุษยชน ทั้งยังหมายถึงว่า องค์กรสิทธิมนุษยชนหลายแห่งในระดับประเทศ ภูมิภาค หรือระหว่างประเทศ อาจสามารถให้ความช่วยเหลือประเภทต่าง ๆ กับนสผ.ได้ และสนับสนุนการทำงานของพวกเขา

งานวิจัยขององค์กรสิทธิมนุษยชนทำให้พบว่า ผู้ที่ทำงานเพื่อคุ้มครองแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมเป็นหนึ่งในกลุ่มนสม.ที่ตกเป็นเป้าหมายมากสุดกลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะในเขตอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- ทุกคนสามารถเป็นนสผ.ได้ ไม่ว่าพวกเขาจะประกอบอาชีพอย่างไร มาจากที่ไหน หรือมีเพศสภาพแบบใด
- นสผ.ต้องดำเนินงานตามแนวทางที่สงบและไม่ใช้ความรุนแรง และยอมรับสิทธิมนุษยชนทั้งปวงของบุคคลทุกคน
- นสผ.เป็นกลุ่มนสม.ที่เน้นการทำงานด้านสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม
- การยอมรับสถานะของนสผ.ที่เป็นส่วนหนึ่งของ นสม.เป็นเรื่องสำคัญ เพราะทำให้พวกเขาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนผู้ทำงานด้านสิทธิมนุษยชน และองค์กรสิทธิมนุษยชนทั้งหลายอาจให้ความสนับสนุนกับพวกเขาได้

1 https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/rightandresponsibility.aspx

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

คำถามเพื่อการอภิปราย

ให้ใช้คำถามเหล่านี้เป็นแนวทางกระตุ้นการอภิปรายในกลุ่มย่อย:

- คิดว่าตนเองเป็นนสผ.หรือไม่ และเพราะเหตุใด?
- รู้จักใครที่ถือว่าเป็นนสผ.หรือไม่? ในฐานะนสผ. พวกเขาทำอะไรบ้าง?
- การทราบถึงสถานะในระดับสากลของนสม. และ นสผ.เป็นประโยชน์อย่างไรกับท่านบ้าง?
- เมื่อพูดถึงองค์กรสิทธิมนุษยชน คุณรู้จักองค์กรใดบ้าง? คุณรู้หรือไม่ว่าพวกเขาสนับสนุนการทำงานของนสผ.และนสม.หรือไม่? พวกเขาทำอย่างไร?

กิจกรรม

กิจกรรม 1: ตัวอย่างของนสผ.

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ให้แสดงภาพของนักปกป้องที่มีชื่อเสียงในภูมิภาค ซึ่งอาจใช้อธิบายได้ว่านักปกป้องคือใคร และทำงานอะไรบ้าง
  - ◊ ทางเลือก: ผู้เข้าอบรมทำโครงการศึกษาชีวประวัติโดยสังเขปของนักปกป้องที่หลากหลายในภูมิภาค
  - ◊ ทางเลือก: ผู้เข้าอบรมระบุถึงนสม. หรือนสผ.จากชุมชนของตนเอง หรือที่พวกเขารู้จักในชีวิตจริง และให้นำเสนอ/สะท้อนความเห็นว่า อะไรเป็นคุณสมบัติของนสม./นสผ.

ทบทวน/คำถาม:

1. คุณสมบัติโดยทั่วไปของนสม. และนสผ.เป็นอย่างไร ตามตัวอย่างที่ได้อภิปรายไป?
2. คุณคิดว่ามีบุคคลใดถือว่าเป็นนสม./นสผ. หรือไม่? เหตุใดจึงเป็นหรือเหตุใดจึงไม่เป็น?

กิจกรรม 2: ปฏิญญาว่าด้วยนักปกป้องสิทธิมนุษยชน

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ปฏิญญาว่าด้วยนักปกป้องสิทธิมนุษยชนมีการแปลเป็นหลายภาษา รวมทั้งภาษาที่ใช้ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง
- แลกเปลี่ยนเนื้อหาจากปฏิญญาว่าด้วยนักปกป้องสิทธิมนุษยชนกับผู้เข้าอบรม และให้ภาพรวมของนักปกป้องสิทธิมนุษยชน: คุ้มครองสิทธิในการปกป้องสิทธิมนุษยชน (เอกสารข้อเท็จจริงที่ 29) มีการให้ลิงก์ดาวน์โหลดเอกสารในหัวข้อ สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม

ทบทวน/คำถาม:

1. นสม.มีสิทธิอะไรบ้างตามปฏิญญาสากลว่าด้วยนักปกป้องสิทธิมนุษยชน?
2. เหตุใดนสม.จึงต้องตระหนักถึงสิทธิของตนเองทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับสากล? จะมีส่วนช่วยพวกเขาในการทำงานอย่างไร?

เหตุใดนักปกป้องสิทธิแผ่นดินจึงเกิดความเสี่ยงภัย?

ส่วนใหญ่แล้ว นสผ.ต้องต่อสู้กับหน่วยงานที่มีอิทธิพล รวมทั้งบรรษัทข้ามชาติ ธุรกิจขนาดใหญ่ หน่วยงานของรัฐ และบริษัทรักษาความปลอดภัยซึ่งพยายามปิดปากพวกเขา หน่วยงานที่ทรงอิทธิพลเหล่านี้มีผลประโยชน์มหาศาล ทั้งผลประโยชน์ทางการเงินหรือการเมือง ซึ่งจะได้มาจากโครงการพัฒนาที่ส่งผลกระทบต่อแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม ซึ่งนสผ.พยายามคุ้มครอง เนื่องจากมีการมองว่าการทำงานของนสผ.เป็นอุปสรรคต่อผลประโยชน์เหล่านี้ นสผ.จึงมักตกเป็นเป้าหมาย ถูกขัดขวางไม่ให้ทำงาน เพื่อช่วยให้โครงการพัฒนาที่เป็นอันตรายสามารถดำเนินต่อไปได้

แม้จะมีการยอมรับในระดับสากลถึงการทำงานของนสผ. และมีกลไกคุ้มครองอย่างจำกัดในระดับหนึ่ง แต่ในทางปฏิบัติแล้ว นสผ.จำนวนมากมักไม่สามารถใช้สิทธิของตน และมักตกเป็นเป้าหมายและถูกข่มขู่จากการทำงานด้านสิทธิมนุษยชนที่ชอบธรรมของตน ทั้งนี้เป็นผลมาจากบริบทการทำงานของนสผ.

ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง รัฐบาลหรือหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายมักไม่ให้การคุ้มครองที่เป็นผล แทนที่จะคุ้มครองสิทธิของนสผ. หน่วยงานเหล่านี้มักมีส่วนร่วมหรือเป็นผู้รับผิดชอบต่อการโจมตีนสผ.เสียเอง หลายประเทศในภูมิภาคขาดระบบศาลที่เป็นอิสระ และขาดระบบกฎหมายที่เป็นผลและตรวจสอบได้ ส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมการลอยนวลพ้นผิดของผู้ที่โจมตีนสผ. ซึ่งมักไม่ได้รับผลกระทบอะไร หรือไม่ต้องเข้ารับการไต่สวนจากการปฏิบัติของตน

การทำงานของนสผ.มักเกิดขึ้นในพื้นที่ชนบทห่างไกล ทำให้การดำรงอยู่และการทำงานของพวกเขาเป็นที่จับตามองได้ง่าย เมื่อเทียบกับการทำงานในเขตเมืองที่มีประชากรหนาแน่น รวมทั้งมักไม่มีหน่วยงานอื่นหรือไม่มีเครือข่ายสนับสนุนอื่นในพื้นที่ใกล้เคียง ซึ่งจะสามารถให้ความช่วยเหลือหรือคำปรึกษากับนสผ.ได้

เรายังควรตั้งข้อสังเกตด้วยว่า นสผ.หญิง รวมทั้งบุคคลที่ไม่ใช่ทั้งชายหรือหญิง และผู้มีเพศสภาพของชนกลุ่มน้อย ต้องเผชิญกับความเสี่ยงแบบเดียวกับนสผ.กลุ่มอื่น ๆ อย่างไรก็ดี พวกเขายังอาจต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติและการข่มขู่อันเนื่องมาจากเพศสภาพของตนเองอีกด้วย โดยอาจเกิดจากสาเหตุที่แตกต่างกัน แต่โดยรวมมักเป็นผลมาจากการถูกมองว่าการทำงานของตน เป็นการท้าทายบทบาทตามเพศสภาพที่สังคมกำหนด และเป็นการท้าทายจารีตของครอบครัว (จะมีการอภิปรายเพิ่มเติมถึงนสผ.หญิง และเพศสภาพในหัวข้อ 1.4 ผู้หญิงนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน และ 1.5 การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับนสผ.หญิง)

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- นสผ.มักมีความเสี่ยงเนื่องจากไม่มีการคุ้มครองอย่างเป็นผลจากรัฐบาลหรือหน่วยงานบังคับใช้กฎหมาย และผู้ที่อยู่เบื้องหลังการโจมตีนสผ.มักไม่ต้องรับผิด
- นสผ.มักทำงานในพื้นที่ชนบทห่างไกล ทำให้เป็นที่จับตามองได้ง่าย และเข้าถึงเครือข่ายสนับสนุนได้อย่างจำกัด
- ผู้หญิง คนข้ามเพศ และบุคคลที่ไม่ใช่ทั้งชายหรือหญิงต้องเผชิญกับความเสี่ยงแบบเดียวกับนสผ.กลุ่มอื่น ๆ อย่างไรก็ดี พวกเขายังอาจต้องเผชิญความเสี่ยงเพิ่มเติม อันเนื่องมาจากเพศสภาพของตนเองอีกด้วย

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

คำถามเพื่อการอภิปราย

ให้ใช้คำถามเหล่านี้เป็นแนวทางกระตุ้นการอภิปรายในกลุ่มย่อย:

- เหตุใดคุณจึงคิดว่านสผ.อาจมีความเสี่ยง?
- คุณคิดว่านสผ.ในประเทศของคุณได้รับการคุ้มครองเป็นอย่างดีจากกฎหมายหรือตำรวจหรือไม่? เหตุใดจึงคิดเช่นนั้น?
- นสผ.ที่เป็นผู้หญิง คนข้ามเพศ และบุคคลที่ไม่ใช่ทั้งชายหรือหญิง ต้องเผชิญกับความเสี่ยงเพิ่มเติมอย่างไรบ้าง? เหตุใดจึงคิดเช่นนั้น?

แนวปฏิบัติ

- ปัจจัยเสี่ยงบางประการที่อาจพิจารณาเพิ่มเติม ได้แก่ ที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ ทรัพยากรที่มีอยู่ และความสนับสนุนจากองค์กรภาคี
- เป็นโอกาสที่จะเริ่มสำรวจแนวคิดเกี่ยวกับเพศสภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม และกลุ่มชายขอบ ซึ่งจะมีการอภิปรายเพิ่มเติมในบทนี้ ยกตัวอย่างเช่น ให้ลองถามผู้เข้าร่วมถึงคุณลักษณะของอัตลักษณ์ของพวกเขา ซึ่งทำให้เกิดความเสี่ยงเพิ่มขึ้น และเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
- ให้ลองจัดทำกรณีศึกษาเพื่อสำรวจบริบทที่นสผ.ต้องเผชิญกับความเสี่ยงเนื่องจากการทำงานของตน ขอให้ผู้เข้าร่วมจำแนกปัจจัยในกรณีศึกษา ซึ่งเป็นเหตุให้นสผ.เกิดความเสี่ยง

1.2 นักปกป้องสิทธิแผ่นดินมีความเสี่ยงอย่างไรบ้าง?

องค์กรสิทธิมนุษยชนทั่วอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง บันทึกข้อมูลเหตุการณ์หลายครั้งที่นสผ.ตกเป็นเป้าหมาย เนื่องจากการทำงานของตนเอง นสผ.ต้องเผชิญกับการคุกคามทางกาย การข่มขู่ และความรุนแรง ในบางกรณี นสผ.ในภูมิภาคนี้ยังถูกสังหาร หรือถูกอุ้มหาย นอกจากนั้นยังมีการสั่งปิดสำนักงานของนสผ. มีการสั่งยึดหรือลักขโมยอุปกรณ์และข้อมูลของสำนักงาน ประสบการณ์ที่มักเกิดขึ้นกับนสผ.ในภูมิภาคนี้ คือการถูกจับกุมและควบคุมตัว

ทางการมักเอาผิดทางอาญากับการดำเนินงานของนสผ. กล่าวคือมีการบิดเบือนใช้กฎหมายเพื่อทำให้กิจกรรมที่ชอบธรรมกลายเป็นสิ่งผิดกฎหมาย หรือพวกเขาอาจต้องเผชิญกับการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย โดยมีการใช้ระบบกฎหมายเพื่อฟ้องคดี ทำให้เกิดภาระที่ยาวนาน มีค่าใช้จ่าย และสร้างความเครียด นสผ.ยังมักถูกดำเนินคดีเพิ่มขึ้นในข้อหาร้ายแรง รวมทั้งถูกกล่าวหาว่า “ยุยงปลุกปั่น” “ทำให้ทรัพย์สินราชการเสียหาย” “บุกรุก” “ก่อความไม่สงบเรียบร้อยในที่สาธารณะ” และ “การทำลายทรัพย์สิน” นสผ.ที่ถูกดำเนินคดี มักต้องเข้ารับการไต่สวนเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปีในศาล และมักไม่ได้รับการประกันตัว ทั้งยังอาจเสี่ยงที่จะถูกอายัดตัวในคดีอื่นเมื่อถูกปล่อยออกมา

นสผ.ยังต้องเผชิญกับภัยคุกคามทางดิจิทัล รวมทั้งการคุกคามทางออนไลน์และการโทรล การขโมยข้อมูล และการสอดแนมทางดิจิทัล การที่นสผ.ใช้ประโยชน์จากอินเตอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียเพิ่มขึ้น อาจมีประโยชน์ต่อการรวมตัวและการสื่อสาร แต่ก็ทำให้ต้องเผชิญความเสี่ยงเนื่องจากข้อมูลอาจถูกขโมย หรืออาจถูกนำมาใช้เพื่อให้ร้ายพวกเขา องค์กรสิทธิมนุษยชนในภูมิภาคได้เก็บข้อมูลในหลายกรณีที่นสผ.และนักปกป้องสิทธิมนุษยชนอื่น ๆ ถูกจับและดำเนินคดีเนื่องจากการทำกิจกรรมออนไลน์ โดยมักเป็นผลมาจากกฎหมายเผด็จการ

นสผ.ยังเสี่ยงจะเผชิญกับภัยคุกคามด้วยเหตุผลด้านเพศสภาพ โดยเฉพาะนสผ.หญิงซึ่งอาจเผชิญกับการคุกคามทางเพศ ความรุนแรงด้วยเหตุผลทางเพศสภาพ และการรุมโพสต์ข้อความโจมตีให้เสียหาย เพื่อทำลายความน่าเชื่อถือและชื่อเสียงของพวกเธอ โดยมักเกิดขึ้นพร้อมกับการคุกคามอย่างอื่น ซึ่งจะมีการอภิปรายอย่างละเอียดในบทต่อไปซึ่งเน้นโดยเฉพาะกรณีของนสผ.หญิง

เรายังจำเป็นต้องย้ำด้วยว่า ภัยคุกคามที่เกิดขึ้นกับนสผ. ไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อขัดขวางการทำงานของพวกเขาเท่านั้น หากยังเพื่อสร้างบรรยากาศของความหวาดกลัว ทำให้พวกเขาท้อถอยและทำให้นักกิจกรรมอื่น ๆ ยุติการดำเนินงาน การเผชิญกับการคุกคาม ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงทางกายหรือการปฏิบัติมิชอบทางออนไลน์ ล้วนส่งผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาวะทางสังคมจิตวิทยาของนสผ. และอาจส่งผลให้ระดับความเครียด ความกังวล และผลกระทบด้านอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น

ภัยคุกคามและการโจมตีนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน
อาจเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ เช่น

ภัยคุกคามและการโจมตีนักปกป้องสิทธิแผ่นดินอาจเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ เช่น

- การสังหารและการพยายามสังหาร
- การข่มขืนและความรุนแรงทางเพศในรูปแบบอื่น
- การทรมาน
- การบังคับให้สูญหาย
- ความรุนแรงทางกายภาพ (และการขู่จะใช้ความรุนแรง) และการข่มขู่
- การจับกุมอย่างผิดกฎหมาย การควบคุมตัวโดยพลการ การคุกคามด้วยกระบวนการกฎหมาย และการเอาผิดทางอาญาในรูปแบบอื่น ๆ
- การสร้างตราบาป (เช่น การกล่าวหาว่านักปกป้องสิทธิแผ่นดินเป็น “พวกต่อต้านการพัฒนา” “พวกต่อต้านรัฐบาล” “ลูกสมุนของตะวันตก” หรือ “ผู้ก่อการร้ายทางสิ่งแวดล้อม”)
- การสอดแนมทางดิจิทัล การแฮกข้อมูลและการคุกคามทางออนไลน์
- ภัยคุกคามทางการเงิน (เช่น การสั่งปิดบัญชีธนาคารของนักปกป้อง)
- ภัยคุกคามด้านระเบียบปฏิบัติ (เช่น การเพิกถอนใบอนุญาตหรือสถานะตามกฎหมายขององค์กรไม่แสวงหากำไร)

การโจมตีนสผ.มักเกิดขึ้นจากการสอดส่องการดำเนินงานของพวกเขา จากนั้นก็อาจเพิ่มความรุนแรงอย่างรวดเร็ว และส่งผลให้เกิดเหตุร้ายแรงที่กระทบต่อสุขภาวะทางกายและใจของพวกเขา รวมทั้งเพื่อนร่วมงานและครอบครัว

การคุกคามต่อนสผ.เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง ส่วนใหญ่เป็นเพราะกลไกการปกครองระดับภูมิภาคและระดับประเทศอ่อนแอ หรือขาดการคุ้มครองจากสถาบันต่าง ๆ ทั้งในระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศ แทนที่จะคุ้มครองสิทธิของนสผ. ระบบกฎหมายที่มีอยู่ในหลายประเทศในภูมิภาคนี้กลับสนับสนุนให้มีการจับกุม ควบคุมตัว และคุมขังพวกเขา เป็นการเอาผิดทางอาญากับการทำงานด้านสิทธิมนุษยชนของพวกเขา

กรณีตัวอย่าง

ด้านล่างเป็นข้อมูลโดยสรุปของนสผ.ที่มีชื่อเสียงที่เคยตกเป็นเป้าหมายโจมตีทั้งในกัมพูชา เมียนมา และเวียดนาม

กัมพูชา:

ในปี 2554 เทพ วันนีถูกจับพร้อมกับนสผ.อีกสามคน จากการเข้าร่วมการประท้วงเพื่อเรียกร้องการจัดสรรที่อยู่ใหม่และค่าชดเชยอย่างแท้จริงสำหรับชุมชนซึ่งได้รับผลกระทบรุนแรง จากการพัฒนาทะเลสาบบึงแขกในกรุงพนมเปญ โครงการพัฒนานี้ส่งผลให้มีการไล่รื้อผู้อยู่อาศัยประมาณ 4,000 คน และทำให้เทพ วันนีและเพื่อนร่วมงานถูกดำเนินคดีโดยพลการในข้อหา “ขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ในลักษณะอุกฉกรรจ์” และ “ดูหมิ่น” ตามมาตรา 502 และ 504 ของประมวลกฎหมายอาญาแห่งกัมพูชา เทพ วันนีและเพื่อนร่วมงานได้รับการประกันตัวออกมา แต่ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เธอยังได้ถูกจับกุมและดำเนินคดีเนื่องจากการทำกิจกรรมอีกหลายครั้ง แม้จะได้รับการพระราชทานอภัยโทษและแม้จะผ่านไปเกือบห้าปีหลังเหตุการณ์ประท้วงในปี 2554 แต่ก็มีการนำข้อหาเดิมกลับมาใช้ใหม่ในปี 2559 ส่งผลให้ศาลตัดสินว่าเธอมีความผิดในปี 2560[2]

ในเดือนสิงหาคม 2563 นสผ.เชือน ดาราวี และฮุน วันนัก ถูกจับระหว่างเข้าร่วมการประท้วงอย่างสงบ พวกเขาเรียกร้องให้ปล่อยตัวเพื่อนนสผ.ด้วยกันคือร้อง ชุน[3] ซึ่งถูกจับไม่ถึงหนึ่งเดือนก่อนหน้านี้ ในข้อหาเกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อสิทธิในที่ดิน เชือน ดาราวีถูกทำร้ายร่างกายระหว่างการจับกุม เจ้าหน้าที่ยึดทรัพย์สินส่วนตัวของเธอไป และมีการออกหมายค้นบ้านของเธอ ฮุน วันนักเป็นหนึ่งในห้าของสมาชิกองค์กรขแมร์เทวารักษ์ซึ่งถูกจับหลังการประท้วง เพื่อนร่วมงานของขแมร์เทวารักษ์อีกสี่คนได้รับการปล่อยตัวออกมา แต่ฮุน วันนัก และเชือน ดาราวีถูกดำเนินคดีตามมาตรา 494 และ 495 ของประมวลกฎหมายอาญา ซึ่งเกี่ยวข้องกับ “การยุยงให้กระทำความผิดร้ายแรง” เป็นข้อหาที่มีเนื้อหากว้าง ไม่มีการนิยามอย่างชัดเจนว่าการยุยงหมายถึงอย่างไร และมักนำมาใช้กับนสผ.[4] เจ้าหน้าที่ยังบอกให้สมาชิกอีกสี่คนของขแมร์เทวารักษ์ซึ่งถูกควบคุมตัว ต้องลงชื่อในเอกสาร รับปากว่าจะไม่ทำกิจกรรมเช่นนี้อีกในอนาคต เป็นยุทธวิธีที่เจ้าหน้าที่นำมาใช้ตลอดทั่วอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

2 https://www.hrw.org/news/2018/08/13/cambodia-free-jailed-land-rights-activist

3 https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/ua_cambodia_rong_chhun_060720_eng.pdf

4 https://www.frontlinedefenders.org/en/case/human-rights-defenders-hun-vannak-and-chhoeun-daravy-arrested-and-charged

เมียนมา:

ซอทาโพเป็นนักกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมจากเมียนมา เขาทำงานในรัฐกะเหรี่ยง และมีประวัติการทำงานสนับสนุนชุมชนเพื่อคุ้มครองทรัพยากรธรรมชาติจากโรงไฟฟ้าพลังงานถ่านหินในพื้นที่ ในปี 2563 เขาถูกดำเนินคดีตามมาตรา 505(b) ของประมวลกฎหมายอาญา ซึ่งมักนำมาใช้จัดการกับนสผ.ในเมียนมา5 โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ “เจตนาที่จะ หรืออาจจะก่อให้เกิดความหวาดกลัวหรือความตื่นตระหนักของสาธารณะ หรือคนกลุ่มใดในสังคม อันอาจเป็นเหตุให้บุคคลได้รับการชักจูงให้กระทำความผิดต่อรัฐ หรือต่อความสงบเรียบร้อยของสาธารณะ”6 มีการนำกฎหมายเก่าแก่เช่นนี้มาใช้โดยพลการต่อนสผ. เพื่อปิดปากพวกเขาเมื่อพวกเขาแสดงข้อกังวลเกี่ยวกับผลกระทบร้ายแรงจากโครงการพัฒนา

นอโอนหลาเป็นแกนนำนสผ.หญิง ซึ่งมักถูกจับกุมและดำเนินคดีอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลมาจากการทำงานสนับสนุนชุมชนที่ต่อต้านผลกระทบร้ายแรงจากโครงการเหมืองเล็ตปาดองที่ได้รับการสนับสนุนจากประเทศจีน ในเขตสะกายของเมียนมา ในเดือนธันวาคม 2557 นอโอนหลาและอีกหลายคนได้เดินขบวนประท้วงโครงการเหมืองเล็ตปาดอง ส่งผลให้ตำรวจยิงปืนและสังหารเพื่อนนสผ.หญิงคนหนึ่งคือขิ่นวิน นอโอนหลาและนสผ.อีกหกคนถูกจับในอีกเกือบหนึ่งสัปดาห์ต่อมา ในระหว่างการประท้วงเรียกร้องให้มีการสอบสวนการสังหารขิ่นวิน นสผ.ทั้งหกคนรวมทั้งนอโอนหลาต่างถูกศาลพิพากษาจำคุกเป็นเวลากว่าสี่ปีเนื่องจากการประท้วง เป็นความผิดตามมาตรา 147, 353 และ 505(b) ของประมวลกฎหมายอาญา รวมทั้งมาตรา 18 ของพระราชบัญญัติการชุมนุมโดยสงบและการเดินขบวนโดยสงบ ซึ่งเอาผิดทางอาญากับการชุมนุมอย่างสงบที่ไม่มีการขออนุญาตล่วงหน้า7

นอโอนหลาถูกดำเนินคดีอีกครั้งตามพระราชบัญญัติการชุมนุมโดยสงบและการเดินขบวนโดยสงบในเดือนมกราคม 2563 และในเดือนตุลาคม 2562 เธอถูกสั่งขังเป็นเวลา 15 วัน เนื่องจากการใช้คำว่า “วีรชน” โดยไม่ได้รับอนุญาตระหว่างการประท้วง

5 https://eia-international.org/news/eia-strongly-condemns-persecution-of-karen-environmental-activist-in-myanmar/

6 https://www.burmalibrary.org/docs6/MYANMAR_PENAL_CODE-corr.1.pdf

7 https://www.frontlinedefenders.org/en/case/case-history-naw-ohn-hla

เวียดนาม:

ตรันทิงาเป็นนสผ.หญิงซึ่งถูกควบคุมตัวจากการรณรงค์เพื่อสิทธิด้านสิ่งแวดล้อมในเดือนมกราคม 2560 เธอถูกจับกุมหลังเข้าร่วมการประท้วงอย่างสงบเพื่อต่อต้านบรรษัทที่มีส่วนก่อให้เกิดหายนะด้านสิ่งแวดล้อม ในการพิจารณาคดีที่ใช้เวลาหนึ่งวัน ศาลพิพากษาจำคุกเธอเก้าปี จากการโฆษณาชวนเชื่อเพื่อต่อต้านรัฐ รวมทั้งยังสั่งกักตัวเธออยู่ในบ้านเป็นเวลาเพิ่มเติมอีกห้าปี 8

ก่อนถูกจับ เธอยังถูกทำร้ายร่างกายและถูกขู่ฆ่า มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ตำรวจมาล้อมบ้านและขัดขวางไม่ให้เธอออกจากบ้านตัวเอง ในช่วงที่ถูกควบคุมตัว เธอถูกทำร้ายทั้งทางร่างกายและจิตใจ และถูกปฏิเสธไม่ให้ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างเพียงพอซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งยังถูกส่งตัวไปคุมขังที่เรือนจำ ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านของเธอถึง 1,000 กม. และห้ามไม่ให้คนมาเยี่ยม

ในเดือนมกราคม 2563 เธอได้รับการปล่อยตัวล่วงหน้า โดยมีข้อแม้ว่าเธอต้องลี้ภัยไปต่างประเทศและไม่สามารถกลับมาเวียดนามได้อีกเลย

8 https://www.hrw.org/news/2017/12/21/vietnam-drop-charges-against-activist-tran-thi-nga

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- นสผ.เสี่ยงจะเผชิญกับภัยคุกคามทางกายในหลายรูปแบบ รวมทั้งการคุกคามทางกาย การข่มขู่และความรุนแรง มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรวมทั้งกรณีที่นสผ.ในภูมิภาคถูกสังหารหรือถูกอุ้มหาย
- ภัยคุกคามที่มักเกิดขึ้นกับนสผ.คือ การถูกจับกุมและควบคุมตัวโดยพลการ
- เจ้าหน้าที่มักเอาผิดทางอาญากับการดำเนินงานของนสผ. ทำให้พวกเขาต้องเผชิญกับการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย
- นสผ.ยังต้องเผชิญกับภัยคุกคามทางดิจิทัล เช่น การคุกคามทางออนไลน์และการโทรล การขโมยข้อมูลและการสอดแนมทางดิจิทัล
- นสผ.ยังเสี่ยงที่จะเผชิญกับภัยคุกคามด้วยเหตุผลด้านเพศสภาพ เช่น การคุกคามทางเพศ การใช้ความรุนแรงด้วยเหตุผลด้านเพศสภาพ และการรุมโพสต์ข้อความโจมตีให้เสียหาย
- การเผชิญกับภัยคุกคามส่งผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาวะของนสผ. และส่งผลให้ระดับความเครียดและความกังวลเพิ่มมากขึ้น

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม:

กิจกรรม 1: กรณีตัวอย่างและการอภิปราย

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ให้ลองบรรยายกรณีตัวอย่างหนึ่งหรือหลายกรณีในบทนี้ ซึ่งตัวนสผ.เคยตกเป็นเป้าหมายโจมตี กระตุ้นการอภิปรายโดยใช้คำถามชี้นำเพื่อให้เข้าใจกรณีศึกษาลึกซึ้งขึ้น เช่น
    - ◊ นสผ.ตกเป็นเป้าหมายเนื่องจากการทำงานอย่างไรบ้าง?
    - ◊ กรณีเหล่านี้มีความคล้ายคลึงกันอย่างไรบ้าง?
    - ◊ เหตุใดรัฐบาลและระบบกฎหมายจึงเปิดโอกาส/สนับสนุนให้เกิดการละเมิดสิทธิมนุษยชนต่อนสผ.?
    - ◊ นอกจากการมีเป้าหมายเป็นนสผ.แต่ละคนแล้ว การปฏิบัติที่เป็นอันตรายเช่นนี้ ส่งผลกระทบอย่างไรต่อขบวนการ ชุมชน และนักกิจกรรมคนอื่น ๆ?

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

- ในระหว่างการอธิบายตัวอย่างของนสผ.ที่ตกเป็นเป้าหมายการโจมตี ท่านต้องมีความเข้าใจเป็นอย่างดีถึงความเป็นมาของผู้เข้าอบรม หากท่านสงสัยว่าผู้เข้าอบรมบางคนอาจมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับกรณีที่ยกขึ้นมาเป็นตัวอย่าง หรือหากท่านเห็นว่าการเล่าบางกรณีอาจทำให้เกิดความบอบช้ำทางจิตใจกับนสผ. ให้ลองหากรณีตัวอย่างที่เป็นทางเลือกอื่น อาจมีประโยชน์ถ้าจะมีการเตือนล่วงหน้าก่อนการเริ่มบรรยาย และคอยตรวจสอบว่าผู้เข้าอบรมไม่ลำบากใจที่จะเข้าร่วมรับฟังกรณีศึกษาและเนื้อหาการอบรม

1.3 ใครเป็นผู้สร้างความเสี่ยงให้กับนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน?

ภัยคุกคามที่เกิดขึ้นกับนสผ. เป็นผลจากปฏิบัติการอย่างจงใจของบุคคลหรือกลุ่มอื่น ซึ่งมีเป้าหมายทำให้เกิดอันตรายเช่นนั้น โดยส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจากหน่วยงานของ 'รัฐ' หรือ หน่วยงาน 'ไม่ใช่ของรัฐ'

หน่วยงานของ 'รัฐ' หมายรวมถึงหน่วยงานที่มีอำนาจ รวมทั้งตำรวจและกองกำลังความมั่นคง ทั้งยังอาจรวมถึงเจ้าหน้าที่ของรัฐและศาลด้วย เชื่อกันว่ากลุ่มบุคคลเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการโจมตีผู้ทำงานเพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชน และเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดทั้งอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงเกือบทั้งหมด อย่างไรก็ดี หน่วยงาน 'ไม่ใช่ของรัฐ' ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับรัฐบาล มีบทบาทมากขึ้นในการโจมตีนสผ. ส่วนใหญ่มักเป็นธุรกิจเอกชนและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของพวกเขา ในหลายกรณี ทั้งหน่วยงานของ 'รัฐ' และหน่วยงาน 'ไม่ใช่ของรัฐ' มักทำงานร่วมกันเพื่อปิดปากนสผ.

นสผ.มักเปิดโปงการละเมิดสิทธิมนุษยชน ซึ่งเป็นผลมาจากการก่อสร้างโครงการขนาดใหญ่ รวมทั้งการสร้างเขื่อนขนาดใหญ่ ท่อส่งน้ำมันและก๊าซ การสร้างถนนหลวงและทางรถไฟ และการจัดทำเหมืองแร่และโครงการเกษตรธุรกิจ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องกับโครงการเหล่านี้ มักประกอบด้วยทั้งหน่วยงาน 'ไม่ใช่ของรัฐ' เช่น ธุรกิจเอกชน แต่ยังรวมถึงหน่วยงานของ 'รัฐ' ซึ่งมุ่งแสวงหากำไรจากทางใดทางหนึ่งในการร่วมมือกับโครงการพัฒนาเหล่านี้ หน่วยงาน 'ไม่ใช่ของรัฐ' จึงมักได้รับความคุ้มครองเป็นอย่างดีจากทางการ และมักมีการใช้กฎหมายโดยพลการและมีเป้าหมายเป็นนสผ. เพื่อหยุดยั้งพวกเขาจากการทำงาน

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- หน่วยงานของ 'รัฐ' หมายถึงบุคคลหรือกลุ่มที่มีอำนาจ รวมทั้งตำรวจและกองกำลังความมั่นคง ทั้งยังอาจรวมถึงเจ้าหน้าที่ของรัฐและศาลด้วย
- หน่วยงาน 'ไม่ใช่ของรัฐ' หมายถึงบุคคลหรือกลุ่มที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับรัฐบาล เช่น ธุรกิจเอกชนและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของพวกเขา
- ตลอดทั้งอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง หน่วยงานของ 'รัฐ' และหน่วยงาน 'ไม่ใช่ของรัฐ' มักทำงานร่วมกันเพื่อปิดปากนสผ.

1.4 ผู้หญิงนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน

ผู้หญิงมักได้รับผลกระทบมากกว่าจากโครงการพัฒนาที่เป็นอันตรายในชุมชนของตน ทั้งนี้เพราะภาระต่อครัวเรือนและครอบครัวซึ่งต้องพึ่งพาทรัพยากรในท้องถิ่น รวมทั้งน้ำและอาหาร และผู้หญิงเป็นผู้แบกรับภาระดังกล่าว นสผ.หญิงจึงต้องมักสร้างความสมดุลระหว่างการทำกิจกรรมและการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาททางเพศสภาพตามความคาดหมายของครอบครัวและชุมชน ในการทำงานของพวกเธอ นสผ.หญิงอาจพบว่าตัวเองไม่ได้รับความสนับสนุนจากภายในชุมชนของตน ต้องเผชิญกับการสร้างตราบาป และต้องถูกข่มขู่ทั้งทางกายภาพหรือจิตใจ

ภัยคุกคามต่อนสผ.หญิง

นสผ.หญิงต้องทำงานในท่ามกลางความทับซ้อน ทั้งหายนะด้านสิ่งแวดล้อม ผลกระทบด้านวัฒนธรรม และความรุนแรงทางเพศ และการประหัตประหารด้วยเหตุผลทางเพศสภาพ พวกเธอยังต้องเผชิญกับภัยคุกคามที่มีเหตุผลจากเพศสภาพ รวมทั้งภัยคุกคามที่มีเป้าหมายทางเพศและเกี่ยวข้องกับเพศสภาพ รวมทั้งการทำร้ายทางเพศ อันเป็นผลมาจากการทำงานในฐานะผู้หญิงและนสผ.

สภาวะทับซ้อน

กรอบการมองแบบสภาวะทับซ้อน ทำให้เราสามารถวิเคราะห์ ทำความเข้าใจ และตอบสนองต่อประสบการณ์การกดขี่และอภิสิทธิ์ของบุคคล อันเป็นผลมาจากอัตลักษณ์ของบุคคลแต่ละคน อัตลักษณ์ในหลายรูปแบบประกอบสร้างขึ้นมาเป็นตัวบุคคล และเป็นเหตุผลทำให้พวกเขาได้รับประสบการณ์บางอย่าง ตัวอย่างบางประการของอัตลักษณ์ที่หลากหลายเหล่านี้ ได้แก่ เพศสภาพ รสนิยมทางเพศ ชาติพันธุ์ ชนชั้นทางสังคม-เศรษฐกิจ ความพิการ/ไม่พิการ และอายุ อัตลักษณ์ บางส่วนทำให้เกิดอภิสิทธิ์ ทำให้พวกเขาเข้าถึงอำนาจ ทรัพยากรและโอกาสมากกว่า แต่อัตลักษณ์บางส่วนก็ผลักให้พวกเขาอยู่ชายขอบ ทำให้บุคคลต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติและการกีดกัน

นสผ.หญิงมักเผชิญกับภัยคุกคามเพิ่มเติมและมีลักษณะเฉพาะเนื่องจากเพศสภาพของตน และความเสี่ยงที่เกิดขึ้นเลวร้ายมากขึ้น เนื่องจากพวกเธอต้องเผชิญกับภัยคุกคามเพิ่มเติมอันเป็นผลมาจากอัตลักษณ์อื่น ๆ ของตนเองด้วย รวมทั้งรสนิยมทางเพศหรือชาติพันธุ์ การตระหนักถึงความทับซ้อนของอัตลักษณ์เหล่านี้ช่วยให้เราเข้าใจถึงภัยคุกคามประเภทต่าง ๆ และภัยคุกคามที่เกี่ยวข้องที่นสผ.หญิงอาจเผชิญ ตัวอย่างเช่น แม้ว่าพวกเธอเป็นทั้งนสผ.และผู้หญิงในเวลาเดียวกัน แต่ผู้หญิงที่ทำงานในเอ็นจีโอที่ตั้งอยู่ในเมืองและเป็นชาติพันธุ์ของคนส่วนใหญ่ จะได้รับอำนาจและความเสี่ยงแตกต่างกันจากผู้หญิงที่เป็นเกษตรกรชนพื้นเมือง

สภาวะทับซ้อนมีความสำคัญ เพราะช่วยให้พวกเราคำนึงถึงประสบการณ์ของนสผ.หญิงทุกกลุ่ม โดยเฉพาะผู้ที่มักถูกเลือกปฏิบัติมากสุด รวมทั้งผู้หญิงที่มีความหลากหลายทางเพศ ผู้หญิงพื้นเมือง ผู้หญิงยากจน ผู้หญิงพิการ ผู้หญิงที่เป็นชนชาติพันธุ์กลุ่มน้อย ฯลฯ

การท้าทายบทบาททางเพศสภาพตามจารีต

ในหลายกรณี ผู้หญิงในครอบครัวได้รับผลกระทบด้านลบจากโครงการลงทุน ทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะต้องเผชิญความรุนแรงมากขึ้น นสผ.หญิงมักมีความเสี่ยงมากกว่า และมักทำงานในสังคมที่ชายเป็นใหญ่ซึ่งให้คุณค่ากับการทำงานของนสผ.ชายมากกว่า นสผ.ชายจึงมักมีตำแหน่งเป็นผู้นำองค์กร และมักได้รับความคุ้มครองมากกว่าเนื่องจากสถานะของตนเอง

ในระดับโลก นสผ.หญิงเผชิญความเสี่ยงมากกว่าเนื่องจากบทบาทที่ถูกกำหนดโดยสังคมชายเป็นใหญ่ ทัศนคติที่มองว่าผู้หญิงซึ่งทำงานเป็นนสผ.กำลังท้าทายบทบาทตามจารีตของผู้หญิงในครัวเรือน เป็นปัญหาที่นสผ.หญิงกล่าวถึง และเป็นเหตุผลโดยตรงที่ทำให้พวกเธอต้องเผชิญกับการข่มขู่ การคุกคาม และการวิจารณ์ว่าร้ายมากกว่าเมื่ออยู่ในชุมชนของตนเอง มีการระบุว่าเป็นปัจจัยซึ่งทำให้ชุมชนไม่ให้ความสนับสนุนและความเคารพกับผู้หญิงเช่นเดียวกับนสผ.คนอื่น ๆ[9]

9 https://swedwatch.org/wp-content/uploads/2019/12/MR-fo%CC%88rsvarare_191209_uppslag.pdf

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- ผู้หญิงมักได้รับผลกระทบมากกว่าจากโครงการพัฒนาที่เป็นอันตรายในชุมชนของตนเอง
- พวกเธอต้องเผชิญกับภัยคุกคามเพิ่มเติมที่มีเหตุจากเพศสภาพ อันเป็นผลมาจากสถานะของตนเองที่เป็นทั้งผู้หญิงและนสผ. ภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นกับนสผ.หญิง รวมถึงการใช้คำพูดอย่างมิชอบโดยมีเหตุจากเพศสภาพ การคุกคามทางเพศ และการทำร้ายทางเพศ
- กรอบการมองแบบสภาวะทับซ้อน ทำให้เราสามารถวิเคราะห์ ทำความเข้าใจ และตอบสนองต่อประสบการณ์การกดขี่และอภิสิทธิ์ของบุคคล อันเป็นผลมาจากอัตลักษณ์ของบุคคลแต่ละคน ตัวอย่างบางประการของอัตลักษณ์ในหลายรูปแบบ ได้แก่ เพศสภาพ รสนิยมทางเพศ ชาติพันธุ์ ชนชั้นทางสังคม-เศรษฐกิจ ความพิการ/ไม่พิการ และอายุ
- ทัศนคติที่มองว่าผู้หญิงซึ่งทำงานเป็นนสผ.กำลังท้าทายบทบาทตามจารีตของผู้หญิงในครัวเรือน เป็นปัญหาที่นสผ.หญิงกล่าวถึง และเป็นเหตุผลโดยตรงที่ทำให้พวกเธอต้องเผชิญกับการข่มขู่ การคุกคาม และการวิจารณ์ว่าร้ายมากกว่าเมื่ออยู่ในชุมชนของตนเอง

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

คำถามเพื่อการอภิปราย

- ยกตัวอย่างภัยคุกคามด้วยเหตุผลด้านเพศสภาพ?
  - ◊ คำตอบอาจประกอบด้วย การใช้วาจาว่าร้าย การล้อเลียน และการดูหมิ่น การข่มขู่ด้วยข้อความที่ส่อไปในทางเพศและเพศสภาพ การโจมตีชื่อเสียงของผู้หญิง การสร้างตราบาป การข่มขู่ต่อลูกของผู้หญิงและครอบครัวของเธอ การปฏิบัติมิชอบทางเพศและการข่มขืน
- ปัจจัยอื่นที่อาจทำให้เกิดความเสี่ยงมากขึ้นกับนักปกป้องสิทธิแผ่นดินที่เป็นผู้หญิงคืออะไร?
  - ◊ อาจมีประโยชน์ถ้าจะพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับการครอบครองที่ดิน ซึ่งจำกัดการเข้าถึงโฉนดที่ดินของผู้หญิง การกระจายภาระการดูแลสมาชิกในครอบครัวซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพ อันเป็นผลมาจากมลพิษของโครงการ ความสามารถของผู้หญิงในการพูดอย่างเปิดเผย และบรรทัดฐานด้านเพศสภาพเกี่ยวกับบทบาทาของผู้หญิงในการตัดสินใจ
- เหตุใดความกังวลด้านสิ่งแวดล้อมจึงอาจส่งผลกระทบต่อผู้หญิงในชุมชนมากกว่าคนอื่น ๆ? รสนิยมทางเพศ ชาติพันธุ์ ชนชั้นทางสังคม-เศรษฐกิจ ความพิการ/ไม่พิการ และอายุ ส่งผลให้นสผ.หญิงเผชิญกับการเลือกปฏิบัติอย่างไร? มีตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตตนเองหรือไม่?
- โครงการพัฒนาส่งผลให้เกิดความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเผชิญกับความรุนแรงด้วยเหตุผลทางเพศสภาพอย่างไร? มีตัวอย่างที่ยกได้หรือไม่?
- บรรทัดฐานทางเพศสภาพในชุมชนหรือในประเทศของท่าน อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของนสผ.หญิงอย่างไรบ้าง?

กิจกรรม

กิจกรรม 1: การแสดงจุดยืน

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- แจกบัตรคำ 1-2 ใบให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคน พร้อมกับปากกาหรือดินสอ ขอให้พวกเขานั่งเป็นวงกลม จากนั้นนำป้ายไปติดไว้ที่สี่มุมห้อง โดยป้ายแต่ละใบเขียนว่า “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” “เห็นด้วยอย่างมาก” และ “ไม่เห็นด้วยอย่างมาก”
- ให้ฉายสไลด์เพาเวอร์พอยต์หรือเขียนบนแผ่นกระดาษบนกระดาน เป็นรายการตัวช่วยตามลำดับ (อาจมีการสร้างตัวช่วยเพิ่มเติมล่วงหน้าก่อนเข้าอบรมตามความเหมาะสมกับบริบทซึ่งเป็นที่มาของผู้เข้าร่วม เพื่อให้มีตัวช่วยมากพอในการจัดกิจกรรม)
    - ◊ ฉันรู้สึกปลอดภัยตอนเดินกลับบ้านคนเดียวในเวลาตอนกลางคืน
    - ◊ พวกเขาพูดกับฉันต่างจากคนอื่น เพราะเพศสภาพของฉัน
    - ◊ แฟนฉันมีเพศสภาพแบบเดียวกันกับฉัน และฉันกังวลว่าเรากำลังถูกปฏิบัติแตกต่างไป
    - ◊ ฉันมีโอกาสมากกว่าคนอื่นในชุมชน เนื่องจากเพศสภาพของฉัน
    - ◊ นสผ.หญิงต้องเจอกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแบบเดียวกันเมื่อต้องทำงานแบบเดียวกับนสผ.ชาย
    - ◊ ฉันเห็นผู้นำมากมายในชุมชนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวฉัน
    - ◊ ฉันมีข้อได้เปรียบมากมายในการทำงานเนื่องจากเพศสภาพของฉัน
- ขอให้ผู้เข้าร่วมเขียนความเห็นที่มีกับประโยคข้างต้นแต่ละข้อ โดยเขียนอยู่ข้างหมายเลขของประโยคนั้นในบัตรคำ ให้พวกเขาแสดงความเห็นว่าเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับแต่ละประโยคข้างต้น
- หลังจากเขียนความเห็นสำหรับแต่ละประโยค ผู้เข้าร่วมควรพับบัตรคำเป็นจรวดกระดาษ จากนั้นให้ปาจรวดไปที่กลางวงกลม
- เชิญให้ผู้เข้าร่วมมาหยิบจรวดกระดาษ และอ่านข้อความแรกที่เจออย่างเงียบ ๆ
- ขอให้ผู้เข้าร่วมเดินไปที่มุมห้องซึ่งมีป้ายตรงกับความรู้สึกที่มีต่อข้อความในจรวด ผู้เข้าร่วมที่อยู่แต่ละมุม ควรพูดคุยกันว่า เหตุใดเราจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น หรือให้แสดงเหตุผล ให้เลือกผู้นำเสนอหนึ่งคนที่จะมาเล่าความเห็นของกลุ่มย่อยให้กลุ่มใหญ่ฟัง
- ทางเลือก: หลังจากคนที่อยู่แต่ละมุมได้แลกเปลี่ยนความเห็นกัน ขอให้ผู้เข้าร่วมทุกคนพับจรวดกระดาษใหม่ และให้ปามาที่กลางห้อง จากนั้นให้เดินมาหยิบจรวดอันใหม่ และทำซ้ำตามขั้นตอนเดิมสำหรับตัวช่วยประโยคที่ 2 (และทำซ้ำเช่นนี้กับตัวช่วยประโยคที่ 3 และ 4 และอื่น ๆ)

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

- เนื่องจากการเลือกปฏิบัติทางเพศสภาพเป็นปัญหาส่วนบุคคล และอาจเป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อน เราจึงควรขอให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัวให้น้อยสุดเท่าที่สบายใจ เพื่อทำให้เกิดพื้นที่แลกเปลี่ยนที่สบายใจและผู้เข้าร่วมรู้สึกปลอดภัยที่จะบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง พยายามกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้นำกระบวนการอาจขอให้ผู้เข้าร่วมนิยามทักษะเหล่านี้ก่อนในเบื้องต้น เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนอื่นกำลังรับฟังเราอย่างลึกซึ้ง? รู้สึกอย่างไรเมื่อคนอื่นรับฟังเราอย่างเต็มที่? เหตุใดจึงอาจเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรรับฟังอย่างลึกซึ้ง เมื่อมีคนมาเล่าประสบการณ์หรือเรื่องราวส่วนตัวให้เราฟัง?

1.5 การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับนสผ.หญิง

ในความเป็นจริง นสผ.หญิงเผชิญกับภัยคุกคามมากมายหลายประการ และต้องเผชิญความเสี่ยงมากกว่าผู้ชายในระหว่างทำงานเป็นนสผ. มีความรับผิดชอบที่ต้องประกันให้องค์กรสิทธิมนุษยชนและชุมชนต้องพยายามสร้างเสริมให้เกิดบรรยากาศของการมีส่วนร่วมและปลอดภัยสำหรับนสผ.หญิง

การทำเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าภัยคุกคามต่อนสผ.หญิงจะหมดไป แต่ควรทำให้พวกเธอสามารถเผชิญหน้ากับภัยคุกคามนั้นร่วมกัน โดยได้รับความสนับสนุนและความช่วยเหลืออย่างเต็มที่จากหน่วยงาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง ครอบครัว และเครือข่ายที่ทำงานเพื่อการคุ้มครองพวกเธอ

กรอบคิดด้านเพศสภาพในการทำงานเป็นแนวทางการทำความเข้าใจว่า ความเปลี่ยนแปลงจะนำไปสู่ความเท่าเทียมทางเพศสภาพได้อย่างไร ช่วยให้เรามองเห็นโอกาสและปัญหาท้าทายที่มีต่อความเท่าเทียมทางเพศสภาพในทั้งสี่ประเภท (สามัญสำนึกและศักยภาพ ทรัพยากร กฎเกณฑ์และนโยบายอย่างเป็นทางการและบรรทัดฐานอย่างเป็นทางการ และแนวปฏิบัติในเชิงกีดกัน) ทั้งนี้เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์ของการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบและในระดับบุคคล กรอบคิดเช่นนี้สามารถนำมาใช้เพื่อตรวจสอบว่าจะให้ความสนับสนุนที่ดีขึ้นกับนสผ.ทั้งในที่ทำงานและในชุมชนได้อย่างไร สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรอบคิดด้านเพศสภาพในการทำงาน โปรดดูลิงก์เชื่อมโยงในสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม

สามัญสำนึกและศักยภาพ

การเปลี่ยนแปลงเริ่มจากที่ตัวเราเอง *กรอบคิดด้านเพศสภาพในการทำงาน*ประเภทนี้เริ่มต้นในระดับบุคคลและอย่างไม่เป็นทางการ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ สามัญสำนึกด้านการเมือง และพันธกิจของเราเอง ให้มุ่งไปสู่ความเท่าเทียมทางเพศสภาพ ยกตัวอย่างเช่น เข้าร่วมการอบรมเกี่ยวกับเพศสภาพ รับฟังและตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อความต้องการและประสบการณ์ของนสผ.หญิง และเพื่อนร่วมงานหญิงและสมาชิกในชุมชน และรณรงค์กดดันแทนพวกเธอ ทั้งนี้เพื่อแสดงพันธกิจที่จะสนับสนุนนสผ.หญิง

ทรัพยากร

การเข้าถึงทรัพยากรเป็นเรื่องสำคัญในการทำงานสนับสนุนและสร้างความเข้มแข็งให้นสผ.หญิง ทรัพยากรอาจหมายถึงความรู้ สุขภาพ การศึกษา อาหาร ที่ดิน และเงิน การให้สิทธิขั้นพื้นฐานเหล่านี้กับนสผ.หญิง จะช่วยคุ้มครองพวกเธอและครอบครัวได้ดีขึ้น ทำให้เกิดศักยภาพมากขึ้นในการทำงานด้านสิทธิมนุษยชน

นสผ.หญิงหลายคนถูกกีดกันไม่ให้มีโอกาสเข้ารับการอบรม ซึ่งจะช่วยให้สามารถพัฒนาทักษะและความรู้ ซึ่งจะช่วยให้พวกเธอทำกิจกรรมได้ดีขึ้น การประกันให้สามารถเข้าถึงโอกาสการอบรมสำหรับนสผ.หญิง จะมีส่วนช่วยให้เธอแสดงความเห็นได้กว้างขวางขึ้นในชุมชนหรือองค์กรของตนเอง การประกันให้นสผ.หญิงเข้าถึงโอกาสเหล่านี้ภายในองค์กร ทำให้พวกเธอมีความรู้และทักษะที่จะให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการจัดโครงการ การกำหนดยุทธศาสตร์ การจ้างงานเจ้าหน้าที่ นโยบายขององค์กร และแนวทางขององค์กรต่อประเด็นเพศสภาพโดยรวม

กฎเกณฑ์และนโยบายอย่างเป็นทางการ

ในแง่การเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นทางการมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการรณรงค์กดดันเพื่อเปลี่ยนแปลงรัฐธรรมนูญ กฎหมาย และนโยบายที่ส่งผลกระทบ และการจัดทำรัฐธรรมนูญ กฎหมาย และนโยบายใหม่ เพื่อคุ้มครองและสร้างความเข้มแข็งให้ผู้หญิงในองค์กร ชุมชน และในประเทศ

การสร้างพื้นที่สำนักงานที่มีส่วนร่วมและปลอดภัยสำหรับนสผ.หญิง

สำนักงานอาจกลายเป็นสภาพแวดล้อมที่ท้าทายหรือกดขี่สำหรับนสผ.หญิง เนื่องจากพวกเธอมักไม่ค่อยมีโอกาสได้ดำรงตำแหน่งที่มีอำนาจควบคุม มีอำนาจตัดสินใจ และมีความน่าเชื่อถือเท่ากับเพื่อนร่วมงานที่เป็นชาย การสร้างพื้นที่สำนักงานที่ปลอดภัยให้นสผ. และโดยเฉพาะสำหรับนสผ.หญิง จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง สภาพแวดล้อมในสำนักงานควรทำให้นสผ.หญิงสบายใจที่จะแสดงความเห็นและแสดงข้อกังวล

นโยบายและการปฏิบัติขององค์กรเกี่ยวกับเพศสภาพ

ควรกำหนดให้มีนโยบายด้านเพศสภาพในระดับองค์กรแยกเฉพาะ โดยให้มีข้อกำหนดที่ส่งเสริมและสนับสนุนความหลากหลายทางเพศสภาพ เราจำเป็นต้องประกันให้นโยบายด้านเพศสภาพขององค์กร กำหนดให้มีแนวทางที่เท่าเทียมและแนวทางเชิงบวกในการจ้างงาน การรณรงค์ และโอกาสที่จะมีความก้าวหน้าในการทำงาน

การคุกคามทางเพศ การใช้อำนาจอย่างมิชอบ (โดยเฉพาะเมื่อมีพื้นฐานมาจากพลวัตด้านเพศสภาพ) และแนวคิดเหยียดผู้หญิง เป็นสิ่งที่ต้องไม่เกิดขึ้นในองค์กรหรือชุมชนอย่างเด็ดขาด ภายในองค์กร จะต้องมีการกำหนดนโยบายการคุกคามทางเพศซึ่งมีกลไกอิสระและเก็บข้อมูลเป็นความลับ เพื่อช่วยให้นสผ.หญิงรู้สึกปลอดภัยที่จะร้องเรียนปัญหา โดยไม่กลัวการตอบโต้ แนวทางการกำหนดกลไกร้องเรียนเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง และต้องประกันให้เจ้าหน้าที่ทุกระดับในองค์กรอาจถูกตรวจสอบได้ด้วยกลไกนี้

นสผ.หญิงต้องมีบทบาทในการกำหนดนโยบายขององค์กรเช่นกัน โดยเฉพาะนโยบายด้านเพศสภาพและการคุกคามทางเพศ ทางองค์กรต้องดำเนินงานเพื่อประกันให้นสผ.หญิงมีบทบาทเป็นแนวหน้าของการเปลี่ยนแปลง โดยได้รับความสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานชายในการทำเช่นนั้น

การแก้ปัญหาความไม่เสมอภาคทางเพศและการคุกคามทางเพศ ต้องไม่เกิดขึ้นเพียงการเขียนเอกสารนโยบายขึ้นเท่านั้น หากยังต้องเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงในองค์กร โดยมีการดำเนินงานอย่างเป็นเอกภาพกับวิธีคิดและการปฏิบัติของสำนักงาน

นอกจากนั้น องค์กรสิทธิมนุษยชนมีบทบาทสำคัญในการกำหนดนโยบายระดับประเทศและภูมิภาค ซึ่งสามารถคุ้มครองนสผ.หญิงจากภัยคุกคาม และสนับสนุนการทำงานของพวกเธอ ในฐานะเป็นสมาชิกองค์กร อาจมีโอกาสที่เราจะเข้าร่วมในเวทีและการประชุมเชิงปฏิบัติการที่เน้นประเด็นเพศสภาพ และควรมีการใช้โอกาสเหล่านี้ให้มากสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความรู้ขององค์กรเกี่ยวกับเพศสภาพและบทบาทของนสผ.หญิงในการปกป้องแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม

ในปัจจุบัน หลายองค์กรมีเจ้าหน้าที่ชายอยู่ในตำแหน่งของผู้ตัดสินใจและมีอำนาจ

องค์กรต่าง ๆ ต้องประกันว่า มีการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนและค้นหาแนวทางที่ช่วยให้เจ้าหน้าที่หญิงสามารถเข้าถึงโอกาสแบบมืออาชีพ ซึ่งก่อนหน้านั้นไม่สามารถเข้าถึงได้ โดยอาจเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมและปฏิบัติได้ในหลายรูปแบบ ได้แก่

- ขอให้นสผ.หญิงและเจ้าหน้าที่ที่เหมาะสมเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ และเป็นตัวแทนขององค์กร
- ทบทวนแผนผังโครงสร้างองค์กร เพื่อพิจารณาว่ามีความไม่สมดุลทางเพศสภาพในแง่ตำแหน่งงานของผู้มีอำนาจในการตัดสินใจหรือไม่
- เพิ่มองค์ความรู้ด้านเพศสภาพให้กับองค์กร โดยการจัดอบรมและการประชุมเชิงปฏิบัติการให้กับเจ้าหน้าที่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นต่อเรื่องเพศสภาพ
- จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและการเรียนรู้ทักษะให้กับเจ้าหน้าที่ที่เป็นนสผ.หญิง เพื่อให้สามารถทำหน้าที่เป็นผู้นำองค์กรในอนาคต

บรรทัดฐานอย่างไม่ป็นทางการ และแนวปฏิบัติในเชิงกีดกัน

กรอบคิดด้านเพศสภาพในการทำงานประเภทสุดท้าย จะเกิดขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในแต่ละวัน ซึ่งยังคงตอกย้ำความไม่เสมอภาคในเชิงวัฒนธรรม เราควรดำเนินงานเพื่อประกันว่าวัฒนธรรมการทำงานและชุมชนของเรา เปิดรับต่อการมีส่วนร่วมของนสผ.หญิง โดยการร่วมกันทำงานเพื่อจำแนกและขจัดพฤติกรรมและการปฏิบัติที่เลือกปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมซึ่งสนับสนุนให้นสผ.หญิงกล้าพูดถึงประสบการณ์และความปลอดภัยในการทำงานด้านสิทธิมนุษยชนของตน

สนับสนุนนสผ.หญิงในชุมชน

ข้อเสนอแนะหรือข้อแนะนำส่วนใหญ่เกี่ยวกับเพศสภาพในบทนี้ เกี่ยวข้องกับแนวทางที่องค์กรจะสามารถพัฒนาการมีส่วนร่วมของเพศสภาพและสนับสนุนนสผ.หญิงได้มากขึ้นอย่างไร ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในการทำงานของตนเอง และความพยายามผลักดันการดำเนินงาน นโยบาย และทัศนคติด้านเพศสภาพเป็นประเด็นสำคัญเท่านั้น หากยังหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการปฏิบัติในชุมชนที่พวกเราและองค์กรของเราทำงานด้วย

เราควรตระหนักว่า มีผู้ชายจำนวนมากกว่าผู้หญิงในชุมชนในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงที่สามารถอ่านออกเขียนได้ ส่งผลให้ผู้ชายมักมีบทบาทสำคัญในการประชุมและการร่วมมือกับองค์กรพัฒนาเอกชน และหน่วยงานหรือบุคคลจากภายนอก อย่างไรก็ดี ปรากฏการณ์นี้เป็นผลมาจากการที่ผู้ชายมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาได้ง่ายกว่า นอกจากนั้น ผู้หญิงยังมักต้องแบกรับภาระความรับผิดชอบในครัวเรือนจำนวนมาก และมักถูกอบรมให้สนใจการทำงานในบ้านเรือน มากกว่าการศึกษาหาความรู้หรือเข้ารับการอบรม

เนื่องจากนสผ.บางคนอาจไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร เราจึงต้องพิจารณาว่าจะมีมาตรการอย่างไรที่ช่วยพัฒนาให้เกิดวัฒนธรรมชุมชนที่มีส่วนร่วมมากขึ้น และสนับสนุนนสผ.หญิง การปฏิบัติบางประการอาจนำมาใช้ได้ เช่น

- สนับสนุนให้ผู้หญิงมีบทบาทความรับผิดชอบในชุมชน
- มีมาตรการเพื่อคุ้มครองผู้หญิงจากการเลือกปฏิบัติที่เกิดจากเพื่อนร่วมงานชาย
- จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และความละเอียดอ่อนด้านเพศสภาพ
- สร้างโอกาสให้ผู้หญิงสามารถเรียนรู้และเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนและอื่น ๆ
- ให้คุณค่ากับองค์ความรู้และทักษะที่ผู้หญิงมีในชุมชน
- เปิดโอกาสให้พวกเธอมีบทบาทเป็นแกนนำ

หากนสผ.หญิงในชุมชนมีปัญหาในเรื่องการอ่านออกเขียนได้ ผู้นำกระบวนการก็ควรปรับวิธีการสร้างความมีส่วนร่วม และปรับวิธีการอบรม ผู้นำกระบวนการควรจัดหาล่ามและใช้การอบรมที่เน้นการใช้รูปภาพ รวมทั้งการปรับเนื้อหาและอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม เพื่อสนับสนุนการเข้าถึงที่มากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับนสผ.หญิงในชุมชน

ผู้ทำงานมีส่วนร่วมกับชุมชนต้องประกันอยู่เสมอว่า มีตัวแทนของนสผ.หญิงในการจัดกิจกรรมของตน และให้โอกาสผู้หญิงในการแสดงความเห็นระหว่างการอภิปราย

ควรสังเกตด้วยว่า เราไม่ควรจำกัดให้นสผ.หญิงในชุมชนแสดงความเห็นได้เฉพาะเรื่องที่มักถูกมองว่าเป็นประเด็นที่กระทบต่อผู้หญิงเท่านั้น ในฐานะเป็นผู้รับผิดชอบหลักในครัวเรือน ผลกระทบด้านลบต่อสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่เนื่องจากโครงการพัฒนา ก็มักจะกระทบอย่างรุนแรงต่อผู้หญิงในหลายรูปแบบ ความเห็นของผู้หญิงจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจว่า โครงการเหล่านี้ส่งผลกระทบอย่างไรต่อชุมชนในท้องถิ่น

งานวิจัยระดับชุมชนและเพศสภาพ

ในการประเมินผลระดับชุมชน การสำรวจประสบการณ์ของนสผ.หญิงในชุมชน อาจเป็นประเด็นสำคัญและอ่อนไหวในการทำงานวิจัย อย่างไรก็ดี ในวัฒนธรรมที่ชายเป็นใหญ่ ผู้หญิงอาจไม่รู้สึกสบายใจเสมอไปที่จะบอกเล่าประสบการณ์ของตนเองทั้งหมดและอย่างตรงไปตรงมา จึงควรใช้มาตรการบางอย่างเพื่อแก้ปัญหานี้ เช่น การสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้หญิงที่ไม่มีแกนนำชุมชนผู้ชายอยู่ด้วย การกำหนดให้เจ้าหน้าที่ผู้เก็บข้อมูลและผู้สัมภาษณ์ต้องเป็นผู้หญิง และการอบรมเจ้าหน้าที่ผู้เก็บข้อมูลให้มีความอ่อนไหวด้านเพศสภาพ ในทำนองเดียวกัน ผู้ชายอาจรู้สึกสบายใจมากกว่าที่จะบอกเล่ามุมมองและประสบการณ์กับผู้สัมภาษณ์ที่เป็นชาย เราจึงต้องคำนึงถึงข้อมูลนี้ในกิจกรรมจัดทำแผนการกเก็บข้อมูล

เราต้องตระหนักว่า ผู้หญิงในชุมชนที่ได้รับผลกระทบอาจต้องเผชิญกับความรุนแรงด้วยเหตุผลของเพศสภาพ และการปฏิบัติมิชอบในครอบครัวมาก่อน ผู้ทำงานกับผู้หญิงในชุมชนควรได้รับการอบรมให้มากสุด เพื่อให้สามารถตั้งคำถามโดยมีความละเอียดอ่อนและเข้าใจถึงภาวะบอบช้ำทางจิตใจ และตระหนักว่าบุคคลอาจอยากเล่าเรื่องในบางประเด็นในสภาพแวดล้อมที่เป็นส่วนตัวและเป็นการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว การมีโอกาสพูดคุยกับสมาชิกขององค์กรชุมชนเอง อาจเป็นหนึ่งในหนทางที่มีอยู่น้อยซึ่งช่วยให้ผู้ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงและการปฏิบัติมิชอบด้วยเหตุผลของเพศสภาพ สามารถร้องขอความสนับสนุนได้ อย่างไรก็ดี ไม่ใช่ว่าทุกองค์กรจะได้รับการอบรมเพื่อให้ความสนับสนุนเช่นนี้ได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องจัดทำบัญชีรายชื่อองค์กรและบุคคลที่สามารถให้ความสนับสนุนต่อเหยื่อของความรุนแรงและการปฏิบัติมิชอบได้

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- กรอบคิดด้านเพศสภาพในการทำงานเป็นกรอบคิดที่ช่วยให้เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความเท่าเทียมทางเพศสภาพจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จากการทำงานทั้งสี่ด้าน ได้แก่ สามัญสำนึกและศักยภาพ ทรัพยากร กฎเกณฑ์และนโยบายอย่างเป็นทางการ และบรรทัดฐานอย่างเป็นทางการ และแนวปฏิบัติในเชิงกีดกัน
- นสผ.หญิงมักถูกกีดกันไม่ให้มีโอกาสเข้ารับการอบรม ซึ่งจะช่วยให้พวกเธอสามารถพัฒนาทักษะและความรู้ องค์กรและชุมชนจึงต้องสร้างแสวงหา และสนับสนุนนสผ.หญิงให้เข้าถึงโอกาสเหล่านี้อย่างเต็มที่
- วัฒนธรรมองค์กรและชุมชนอาจทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ท้าทาย หรือกดขี่สำหรับนสผ.หญิง เราต้องดำเนินงานอย่างจริงใจเพื่อส่งเสริมการดำรงตำแหน่งที่มีอำนาจควบคุมอย่างเท่าเทียม ความเท่าเทียมในการตัดสินใจ และความน่าเชื่อถือของผู้หญิง
- ควรกำหนดให้มีนโยบายด้านเพศสภาพและการคุกคามทางเพศในองค์กรซึ่งนสผ.หญิงทำงานด้วย และนสผ.หญิงต้องมีบทบาทในการกำหนดนโยบายเหล่านี้
- นอกจากการปฏิบัติขององค์กรแล้ว การพัฒนาให้เกิดวัฒนธรรมชุมชนของการมีส่วนร่วม เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนนสผ.หญิงเช่นกัน ทั้งนี้อาจรวมถึงการสนับสนุนให้ผู้หญิงมีบทบาทความรับผิดชอบในชุมชน การกำหนดมาตรการของการตรวจสอบเพื่อคุ้มครองผู้หญิงจากการเลือกปฏิบัติ และการให้คุณค่ากับองค์ความรู้และทักษะที่ผู้หญิงมี และทำประโยชน์ให้กับชุมชน โดยให้โอกาสพวกเธอในการมีบทบาทเป็นแกนนำ
- ผู้ทำงานมีส่วนร่วมกับชุมชนต้องประกันอยู่เสมอว่า มีตัวแทนของนสผ.หญิงในการจัดกิจกรรมของตน และให้โอกาสผู้หญิงในการแสดงความเห็นระหว่างการอภิปราย ต้องจัดให้มีพื้นที่ซึ่งปลอดภัยอย่างแท้จริง เพื่อให้ผู้หญิงบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ของตนอย่างเต็มที่และซื่อสัตย์ได้

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

คำถามเพื่อการอภิปราย

ให้ใช้คำถามเหล่านี้เป็นแนวทางกระตุ้นการอภิปรายในกลุ่มย่อย:

- ใครมักได้ดำรงตำแหน่งที่มีอำนาจในการตัดสินใจในที่ทำงานและชุมชนของคุณ? เพศสภาพและอัตลักษณ์ของพวกเขามีส่วนช่วยให้พวกเขาดำรงตำแหน่งนั้นอย่างไร?
- องค์กรหรือชุมชนของคุณจะสร้างให้เกิดพื้นที่ปลอดภัยและมีส่วนร่วมสำหรับนสผ.หญิงได้อย่างไร?
- องค์กรหรือชุมชนของคุณมีนโยบายหรือการปฏิบัติที่เน้นเรื่องเพศสภาพ และคุณคิดว่าได้ผลมากน้อยเพียงใด? เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น?
- นสผ.หญิงจะได้รับประโยชน์จากโอกาสแบบมืออาชีพเช่นนี้อย่างไร และเพราะเหตุใด?
- เราจะประกันให้มีการสนับสนุน การมีส่วนร่วม และการมีตัวแทนของนสผ.หญิงในโครงสร้างชุมชนได้อย่างไร?
- เราต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงในแง่พฤติกรรมของผู้หญิงและผู้ชายในชุมชนอย่างไร? ต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงอะไรก่อน?

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

- วิเคราะห์บริบทและความเป็นมาของกลุ่มที่เราทำงานด้วย หากกลุ่มดังกล่าวไม่มีประสบการณ์การพูดคุยและวิเคราะห์เรื่องเพศภาพมาก่อน เราอาจจำเป็นต้องมีการพูดคุยเพิ่มเติม เพื่อประกันว่าผู้เข้าร่วมเข้าใจอย่างเต็มที่ว่า เพศสภาพและอำนาจมีบทบาทอย่างไรในระดับบุคคล ระหว่างบุคคล และในเชิงระบบ
- มีข้อเสนอให้ใช้ภาพประกอบเพื่ออธิบายถึงกรอบคิดด้านเพศสภาพในการทำงาน กรุณาดูตัวอย่างที่หน้า 27

2

ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยและการประเมินความเสี่ยง

บริบท

นสผ.ที่ทำงานในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงอาจเผชิญกับภัยคุกคามจำนวนมากในระหว่างการทำงาน พวกเขาจึงจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะเพื่อกำหนดและดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ที่ช่วยเพิ่มความคุ้มครองให้กับตนเอง

การจัดการความเสี่ยงเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวและการรับมือ หากนสผ.สามารถจัดการกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นผลเพราะมีการเตรียมตัว จะช่วยลดโอกาสที่จะเกิดภัยคุกคามได้ และทำให้พวกเขาสามารถทำงานอย่างต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและมั่นคงมากขึ้น

ในบทนี้เป็นการพิจารณาว่าการมียุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญอย่างไร รวมทั้งให้แนวปฏิบัติซึ่งช่วยให้นสผ.สามารถวิเคราะห์บริบทในการทำงานของตนได้ ทั้งยังให้คำอธิบายต่อคำศัพท์ต่าง ๆ เช่น ‘ความเสี่ยง’ ‘ภัยคุกคาม’ ‘ศักยภาพ’ และ ‘ความเปราะบาง’ และจะสามารถนำมาใช้เพื่อทำการประเมินความเสี่ยงได้อย่างไรบ้าง

นสผ.ยังจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อทำการประเมินความเสี่ยง และความหมายของ ‘ตัวชี้วัดความปลอดภัย’ และเหตุใดเราจึงต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัย
- เพื่อวิเคราะห์บริบทในการทำงานของนสผ.
- เพื่อนิยาม ‘ความเสี่ยง’ ‘ภัยคุกคาม’ ‘ศักยภาพ’ และ ‘ความเปราะบาง’ และใช้คำศัพท์เหล่านี้เพื่อช่วยให้นสผ.สามารถทำการประเมินความเสี่ยงได้
- เพื่อเรียนรู้ถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำการประเมินความเสี่ยง และ
- เพื่อจำแนก ‘ตัวชี้วัดความปลอดภัย’ และทำความเข้าใจถึงความสำคัญในเรื่องนี้

สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม

- New Protection Manual for Human Rights Defenders by Protection International
- Holistic Security Training Manual by Tactical Technology Collective
- Integrated Security: The Manual by The Kvinna till Kvinna Foundation

สรุปรายการสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมอยู่ในภาคผนวก 1

2.1 ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัย

ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยเป็นแผนปฏิบัติการที่ออกแบบมา เพื่อประกันความมั่นคงปลอดภัยและสุขภาวะของเรา ทั้งด้านกายภาพ ดิจิทัล และจิตวิทยาสังคม เมื่อใช้คำว่า 'ความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม' ให้หมายถึงความปลอดภัยทั้งสามด้านเหล่านี้

เหตุใดจึงต้องกำหนดยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัย?

การกำหนดยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัย ช่วยให้เราสามารถจำแนกภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นกับเรา และความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง ที่เราอาจต้องเจอในระหว่างการทำงาน และทำให้เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ได้ก่อนที่จะเกิดขึ้น ช่วยให้เราจำแนกขั้นตอนที่สามารถดำเนินการเพื่อลดความเสี่ยง รวมทั้งกำหนดแนวทางการรับมือและการปฏิบัติที่มีความเหมาะสมและเป็นผลมากสุด

2.2 การวิเคราะห์บริบท

เราจำเป็นต้องวิเคราะห์บริบทในการทำงาน เพื่อให้ตระหนักว่าพัฒนาการแบบใดบ่งบอกว่า สถานการณ์อาจเปลี่ยนแปลงหรือเลวร้ายลง เราจึงควรหมั่นติดตามข่าวสารและพัฒนาการด้านการเมืองที่ส่งผลกระทบต่อเรา ต่อผู้ที่เราทำงานด้วย และต่อกิจกรรมตามแผนงานของเราอย่างสม่ำเสมอ การเข้าใจสภาพแวดล้อมของตนเอง จะช่วยให้เราสามารถจัดทำยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยที่ครอบคลุมและตรงกับสถานการณ์มากขึ้น เป็นยุทธศาสตร์ที่ได้รับการออกแบบมาอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นกับเรา

การวิเคราะห์บริบทครอบคลุมถึงการทำความเข้าใจถึงโครงการที่กำลังส่งผลกระทบต่อชุมชน ในแง่ส่วนตัว ชุมชน หรือองค์กร เราจำเป็นต้องทราบว่าใครเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลักในโครงการ และเราอาจต้องเผชิญหน้ากับใครในระหว่างการดำเนินงาน การจำแนกบุคคลหลักที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ช่วยให้เราเข้าใจถึงขอบเขตของโครงการ ระดับการลงทุน ใครเป็นผู้ลงทุน และหน่วยราชการใดที่รับผิดชอบกับโครงการนี้ ข้อมูลเหล่านี้ช่วยให้เรากำหนดเป้าหมายในการรณรงค์กดดันและการเข้าถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้งยังช่วยให้เราจำแนกที่มาของภัยคุกคามและระดับของความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยเป็นแผนปฏิบัติการที่ออกแบบมา เพื่อประกันความมั่นคงปลอดภัยและสุขภาวะของเรา ทั้งด้านกายภาพ ดิจิทัล และจิตวิทยาสังคม
- การกำหนดยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัย ช่วยให้เราสามารถจำแนกความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับเรา ตั้งแต่ก่อนลงมือทำงาน ช่วยให้เราสามารถประเมินได้ว่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อลดความเสี่ยง และกำหนดแนวทางรับมือหรือการปฏิบัติที่เหมาะสมและเป็นผลมากสุด
- เราจำเป็นต้องวิเคราะห์บริบทในการทำงาน เพื่อให้ตระหนักว่าพัฒนาการแบบใดบ่งบอกว่า สถานการณ์อาจเปลี่ยนแปลงหรือเลวร้ายลง
- เราจำเป็นต้องทราบว่าใครเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลักในโครงการ และเราอาจต้องเผชิญหน้ากับใครในระหว่างการดำเนินงาน

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม

กิจกรรม 1: กิจกรรมทำแผนที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ติดกระดาษแผ่นใหญ่บนผนัง และเขียนแกนสี่แกนซึ่งแบ่งพื้นที่ออกเป็นสี่ส่วนตามภาพด้านล่าง

- เมื่อจัดทำเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมเขียนชื่อบุคคลหรือหน่วยงานต่าง ๆ ในกระดาษโพสต์อิท (หนึ่งคน/หน่วยงานต่อหนึ่งชิ้น) และเอามาติดตามแกนที่เหมาะสม ควรให้พวกเขาจำแนกด้วยว่า ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเหล่านั้นมีอำนาจอย่างไร และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีผลประโยชน์เกี่ยวข้องอย่างไรในการทำงานของตน (อย่าลืมพูดถึงหน่วยงานระหว่างประเทศ รวมทั้งหน่วยงานสหประชาชาติและสถานทูต ผู้เข้าร่วมยังมักลืมบทบาทของสื่อมวลชน)

อภิปรายหลังกิจกรรม:

- เมื่อทำแผนที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเสร็จแล้ว ให้ถามผู้เข้าร่วมว่า
- เหตุใดจึงระบุว่าผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอยู่ในตำแหน่งดังกล่าว?
- พวกเขาคิดว่าผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่พวกเขาจำแนกเหล่านี้ อาจมีบทบาทที่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยและความมั่นคงของตนเองอย่างไร?

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

- มีแนวทางหลายประการในการวิเคราะห์บริบทของการทำงานของชุมชนหรือองค์กร ในกิจกรรมทำแผนที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เป็นการช่วยให้เกิดการพิจารณาถึงตำแหน่งของหน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือองค์กร และพวกเขาอาจมีบทบาทที่สร้างผลกระทบต่อความปลอดภัยและความมั่นคงอย่างไรบ้าง
- คุณยังอาจพิจารณาใช้ ‘force field analysis’ (การวิเคราะห์แรงหนุน – แรงต้าน) ตามรายละเอียดในคู่มือ Protection International’s New Protection Manual for ERDs. หน้า 19-24

2.3 การประเมินความเสี่ยง

ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยที่เข้มแข็ง มักเริ่มจากการประเมินความเสี่ยง การประเมินความเสี่ยงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เราและเพื่อนร่วมงานสามารถจำแนกภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น และพิจารณาถึงศักยภาพและความเปราะบางของเรา เพื่อให้สามารถประเมินระดับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับเราและผู้ที่เราทำงานด้วยได้ ซึ่งจะช่วยให้เราพิจารณาถึงแนวทางที่นำมาใช้เพื่อลดระดับความเสี่ยง และกำหนดแนวทางการรับมือ หากเกิดภัยคุกคามขึ้น

เนื่องจากบุคคลต่าง ๆ ย่อมเผชิญกับความเสี่ยงและระดับความเสี่ยงที่แตกต่างกัน เราจึงควรทำการประเมินความเสี่ยงร่วมกันภายในองค์กรหรือชุมชน ซึ่งจะช่วยทำให้แน่ใจว่าไม่ได้มองข้ามประเด็นใด ๆ และทำให้สามารถใช้ประโยชน์จากระดับความรู้ ทักษะและประสบการณ์ที่แตกต่างกันได้

ภัยคุกคาม ความเสี่ยง ศักยภาพ และความเปราะบาง

คำว่า ‘ภัยคุกคาม’ และ ‘ความเสี่ยง’ มักเป็นคำที่ใช้ทดแทนกันได้ในแหล่งข้อมูลด้านความปลอดภัย หมายถึงสามารถใช้สลับแทนกันได้ ในคู่มือฉบับนี้เราได้ยึดตามนิยามตามที่กำหนดด้านล่างเพื่อแยกแยะความแตกต่างระหว่างทั้งสองคำ

ภัยคุกคาม หมายถึงสิ่งใดที่อาจเป็นอันตรายต่อความมั่นคงปลอดภัยและสุขภาวะด้านกายภาพ ดิจิทัล และจิตวิทยาสังคม ซึ่งมักเป็นผลมาจากการกระทำอย่างจงใจของบุคคลหรือกลุ่มอื่น (บุคคลที่เป็นภัยคุกคาม) ตัวอย่างเช่น การขู่ที่จะทำร้ายร่างกาย การขโมยข้อมูล หรือการคุกคามและการข่มขู่

ความเสี่ยง กล่าวโดยสรุป หมายถึงอันตรายใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเรา โดยมักเป็นผลมาจากภัยคุกคาม ตัวอย่างของความเสี่ยงประกอบด้วย โอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บหรือถูกสังหารเนื่องจากการทำร้ายร่างกาย โอกาสที่จะมีการเปิดโปงข้อมูลลับที่ถูกขโมยไป หรือความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดหรืออาการ ‘หมดไฟ’ อันเป็นผลมาจากการถูกคุกคามหรือข่มขู่

ภัยคุกคามอาจเกิดขึ้นในระดับบุคคลหรือองค์กร บางคนอาจต้องเผชิญกับภัยคุกคามที่แตกต่างกัน และความเสี่ยงที่แตกต่างกัน คนที่ทำงานวิจัยและเก็บข้อมูลการละเมิดสิทธิมนุษยชนในภาคสนาม อาจต้องเผชิญกับภัยคุกคามที่รุนแรงมากกว่า และมีความเสี่ยงที่แตกต่างกัน เมื่อเทียบกับคนซึ่งทำงานตัดต่อวีดิโอในสำนักงาน

ในคู่มือฉบับนี้ เราจึงต้องตระหนักว่า แม้จะมีการนิยามว่าภัยคุกคามแตกต่างจากความเสี่ยง แต่ทั้งสองคำมีความเชื่อมโยงกัน การจำแนกภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น ช่วยให้เราวิเคราะห์ความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องได้ และทราบว่ามีความร้ายแรงเพียงใด

เรามักจำแนกความเสี่ยงเป็นหลายระดับ ทั้งระดับสูง กลาง และต่ำ แต่เราต้องสังเกตด้วยว่า ระดับความเสี่ยงมีความเป็นพลวัต และอาจเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไป ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของภัยคุกคาม และสืบเนื่องจากศักยภาพและความเปราะบาง

ศักยภาพหมายถึงจุดแข็งของท่าน ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ช่วยลดแนวโน้มและผลกระทบของภัยคุกคามได้ ตัวอย่างของศักยภาพ อาจหมายถึงการมีความรู้ในระบบกฎหมายเป็นอย่างดี การใช้วิธีสื่อสารที่ปลอดภัย หรือเครือข่ายที่สามารถให้ความสนับสนุนกับเราได้

ความเปราะบางคือจุดอ่อนของเรา หมายถึงสิ่งที่เพิ่มแนวโน้มหรือผลกระทบจากภัยคุกคาม ตัวอย่างของความเปราะบางอาจรวมถึงการขาดความรู้ในระบบกฎหมาย การขาดเครื่องมือสื่อสารที่ปลอดภัย หรือการทำงานแต่เพียงลำพังโดยไม่มีเครือข่ายสนับสนุน10

10

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- กระบวนการที่ช่วยให้เราและเพื่อนร่วมงานสามารถจำแนกภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น และพิจารณาถึงศักยภาพและความเปราะบางของเรา เพื่อให้สามารถประเมินระดับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับเราและผู้ที่เราทำงานด้วยได้
- เนื่องจากบุคคลต่าง ๆ ย่อมเผชิญกับภัยคุกคามและระดับความเสี่ยงที่แตกต่างกัน เราจึงควรทำการประเมินความเสี่ยงร่วมกันกับคนอื่น
- ภัยคุกคามหมายถึงสิ่งใด ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อความมั่นคงปลอดภัยและสุขภาวะด้านกายภาพ ดิจิทัล และจิตวิทยาสังคม
- กล่าวโดยสรุป หมายถึงอันตรายใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเรา โดยมักเป็นผลโดยตรงมาจากภัยคุกคาม
- ศักยภาพและจุดแข็งของท่าน หมายถึงสิ่งที่ช่วยลดแนวโน้มและผลกระทบของภัยคุกคามได้
- ความเปราะบางเป็นจุดอ่อนของเรา หมายถึงสิ่งที่ช่วยเพิ่มแนวโน้มและผลกระทบของภัยคุกคามได้

วิธีประเมินความเสี่ยง

1. จำแนกภัยคุกคามที่เป็นไปได้ทั้งหมดที่เราอาจต้องเผชิญระหว่างการทำงาน

ถามตัวเองว่า: “ฉันกลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน?” จากนั้นให้จดบันทึกอันตรายทั้งหมดที่คิดว่าอาจเกิดขึ้นกับตัวเรา

ทั้งนี้ควรรวมถึงอันตรายกับตัวเรา เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือสมาชิกในชุมชน ทั้งยังควรครอบคลุมสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับสิ่งอื่น ๆ อย่างเช่น ข้อมูลหรือบ้าน/ที่ดินของเรา

2. จำแนกจุดแข็งของท่าน (ศักยภาพ) และจุดอ่อน (ความเปราะบาง)

ถามตัวเองว่า: “อะไรเป็นสิ่งที่อาจคุ้มครองเราและผู้ที่ทำงานด้วยให้ปลอดพ้นจากความเสี่ยง?” (ศักยภาพของเรา) และ

“อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเราและผู้ที่เราทำงานด้วยเสี่ยงต่ออันตราย?” (ความเปราะบางของเรา)

ให้จดบันทึกสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่คิดว่าสัมพันธ์เชื่อมโยงกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น

3. ประเมินระดับความเสี่ยง

ในการประเมินระดับความเสี่ยง เราต้องพิจารณาถึงความเสี่ยงในแง่ที่สัมพันธ์กับศักยภาพและความเปราะบางของเรา

เรายังจำเป็นต้องจำแนกถึงแนวโน้มของภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะไม่เพียงช่วยให้เราประเมินระดับความเสี่ยงได้ หากยังช่วยให้เราตัดสินใจได้ว่าควรทุ่มเททรัพยากรและความสนใจเพื่อรับมือกับภัยคุกคามแบบใด

แนวโน้ม หมายถึงความเป็นไปได้ที่ภัยคุกคามอาจจะเกิดขึ้นจริง ยกตัวอย่างเช่น แนวโน้มที่จะถูกควบคุมตัวระหว่างการชุมนุมประท้วง อาจมีระดับสูงกว่าแนวโน้มที่เราจะถูกควบคุมตัวระหว่างการนั่งทำรายงานในสำนักงาน

ผลกระทบ หมายถึงระดับของอันตรายที่จะเกิดขึ้น หากเกิดภัยคุกคามขึ้นมา ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อตัวเราเอง เพื่อนร่วมงาน สมาชิกในชุมชนหรือชื่อเสียงของเรา (ภาพของเราทั้งในแง่บวกหรือแง่ลบต่อคนอื่น) หรือความเสียหายต่ออุปกรณ์และข้อมูลของเรา

วิธีง่ายสุดในการตรวจวัดแนวโน้มและผลกระทบ คือการแบ่งออกเป็นระดับ ต่ำ – กลาง – และสูง

ความเสี่ยงที่มีผลกระทบในระดับสูง ย่อมทำให้เกิดผลลัพธ์ร้ายแรง และเราจำเป็นต้องเพิ่มระดับการวางแผนที่ดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีแนวโน้มในระดับกลางหรือสูง

ภัยคุกคามซึ่งมีผลกระทบสูง อาจสร้างความเสียหายที่ร้ายแรง และเราจำเป็นต้องมีการวางแผนในระดับที่ดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีแนวโน้มอยู่ในระดับกลางหรือสูง

หากภัยคุกคามมีแนวโน้มระดับสูงว่าจะเกิดขึ้น และส่งผลกระทบรุนแรง เราจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนแผนการเพื่อรับมือกับภัยคุกคามนี้ก่อน เราต้องสังเกตด้วยว่าเราควรหาทางเสมอเพื่อลดความเสี่ยงและรับมือกับภัยคุกคามใด ๆ ที่จำแนกได้

เราจำเป็นต้องพิจารณาสถานการณ์ด้านความปลอดภัยตามที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ทั้งในแง่บริบททางการเมืองและปัจจัยที่เรามีอยู่ที่ช่วยบรรเทาผลกระทบและรับมือกับความเสี่ยงในขณะนั้นได้

4. พิจารณาผลกระทบของภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นต่อบุคคลอื่น

ในระหว่างการประเมินความเสี่ยง เราต้องตระหนักว่าภัยคุกคามที่เกิดขึ้นกับตัวเราอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับบริบทในการทำงานของเรา อาจมีแนวโน้มระดับสูงที่หน่วยราชการหรือหน่วยงานอื่น อาจพยายามเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของเรา พวกเขาอาจใช้แนวทางต่าง ๆ ในทางกายภาพ เพื่อพยายามเข้าถึงเอกสาร โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของเรา ทั้งพวกเขายังอาจใช้วิธีขโมยข้อมูลทางดิจิทัลและการสอดแนมอุปกรณ์ดิจิทัลหรือการทำงานทางออนไลน์ของเรา ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่พวกเขาได้รับ ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจอยู่ในระดับสูง ทั้งต่อตัวเราเองและบุคคลอื่น เนื่องจากข้อมูลของเราอาจเปิดเผยรายละเอียดเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานและผู้ที่เราทำงานด้วย รวมทั้งแผนและยุทธศาสตร์ของเรา

5. จำแนกการปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบเพื่อลดความเปราะบางของเรา

เราอาจมีความสามารถในการควบคุมศักยภาพและความเปราะบางในระดับหนึ่ง และเราควรดำเนินงานเพื่อเพิ่มศักยภาพและลดความเปราะบางของเรา การทำเช่นนั้น จะช่วยลดแนวโน้มของภัยคุกคามที่เกิดขึ้นและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงเป็นมาตรการเชิงป้องกันที่นำมาใช้ได้เพื่อลดระดับความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น

อาจมีการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงหลายประการที่นำมาใช้แก้ปัญหาภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น เราควรตรวจสอบเรื่องนี้กับเพื่อนร่วมงาน และตกลงกันว่าจะนำการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงที่เหมาะสม เป็นผล และปฏิบัติได้มาใช้อย่างไร เราจำเป็นต้องจัดลำดับความสำคัญของการดำเนินงานตามมาตรการลดผลกระทบ โดยเฉพาะกับภัยคุกคามที่มีแนวโน้มสูงที่จะเกิดขึ้น และมีผลกระทบสูง

คุณอาจสังเกตแล้วว่า การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงบางประการ สามารถนำมาใช้เป็นมาตรการถาวรได้โดยไม่ยาก ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาความเสี่ยงในระยะยาวได้ เมื่อหันกลับไปพิจารณาจุดแข็งหรือศักยภาพ จะทำให้เราเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เคยเป็นความเปราะบางก่อนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยง ยกตัวอย่างเช่น หากเราไม่มีพื้นที่ปลอดภัยเพื่อกเก็บเอกสารที่อ่อนไหว ย่อมกลายเป็นความเปราะบางของเรา แต่หากเรามีการปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบรวมทั้งการจัดซื้อที่ปลอดภัยเพื่อเก็บเอกสารที่อ่อนไหว ย่อมเปลี่ยนให้สิ่งเหล่านี้กลายเป็นศักยภาพของเรา

ตัวอย่างบางประการของการปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบจากความเสี่ยง ที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการประท้วง อาจประกอบด้วย

- ไม่นำสมาร์ทโฟน แทปเลต หรือคอมพิวเตอร์ที่มีข้อมูลลับหรือข้อมูลอ่อนไหวติดตัวไปด้วย ระหว่างการประท้วง
- จำแนกพื้นที่ปลอดภัยและทางออกตามเส้นทางการประท้วง กรณีที่เกิดปัญหาขึ้น
- ประสานงานกับหน่วยงานอื่นเพื่อเตรียมพร้อมด้านความปลอดภัยและการเดินทาง
- เชิญสื่อมวลชนที่ไว้วางใจได้และเป็นอิสระเข้าร่วมการประท้วง และบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

6. จำแนกแนวทางการรับมือกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น โดยการจัดทำแนวปฏิบัติฉุกเฉิน

แม้จะมีการนำมาตรการที่ดีสุดเพื่อลดผลกระทบของความเสี่ยง และมาตรการในระยะยาวมาใช้ เรายังควรเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นได้ การพิจารณาถึงภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น จะช่วยให้เราสามารถจำแนกแนวปฏิบัติฉุกเฉินที่อาจนำมาใช้ได้ แนวปฏิบัติฉุกเฉินหมายถึงมาตรการรับมือที่เรานำมาใช้ เมื่อเกิดภัยคุกคามตามที่คาดการณ์ไว้

แนวปฏิบัติฉุกเฉินไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแนวโน้มหรือผลกระทบของภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นได้ หากแต่มีเป้าหมายเพื่อควบคุมผลกระทบของภัยคุกคามด้วยการรับมืออย่างเหมาะสม เป็นผล และสอดคล้องกับความจริง

ตัวอย่างบางประการของแนวปฏิบัติฉุกเฉินจากการเข้าร่วมการประท้วง อาจครอบคลุมถึง

- การติดต่อทนายความที่เตรียมพร้อมอยู่เสมอและทราบว่ามีการประท้วง
- การติดต่อเครือข่ายที่ให้ความสนับสนุนและสมาชิกในครอบครัวของคนที่ถูกจับและควบคุมตัว
- การประเมินว่าบุคคลที่ถูกควบคุมตัวได้นำข้อมูลที่อ่อนไหวใดไปบ้าง และแจ้งให้บุคคลที่มีความเสี่ยงจากการเปิดเผยข้อมูลเหล่านี้ได้ทราบ
- เพิ่มความปลอดภัยของสำนักงานและการเก็บรักษาข้อมูลที่อ่อนไหว กรณีที่เจ้าหน้าที่มาตรวจเยี่ยมองค์กร

7. จัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อการดำเนินงาน

การดำเนินงานลดผลกระทบจากความเสี่ยง และแนวปฏิบัติฉุกเฉิน มักเป็นสิ่งที่ยากกว่าการจำแนกแผนการเหล่านี้ ด้วยเหตุดังกล่าว เราจึงจำเป็นต้องจัดทำแผนที่มั่นคง โดยมีการแบ่งความรับผิดชอบของการปฏิบัติเพื่อบรรเทาผลกระทบหรือการปฏิบัติในยามฉุกเฉิน ให้กับบุคคลหรือกลุ่มต่าง ๆ และกำหนดเส้นตายในการดำเนินงานตามนั้น การทำเช่นนี้ย่อมทำให้มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการดำเนินงานมากขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจตระหนักว่าคนแปลกหน้าสามารถเข้ามาในสำนักงานได้อย่างง่ายดาย ในกรณีเช่นนั้น คุณอาจตัดสินใจติดตั้งแสงสว่างเพิ่มเติม แก้ปัญหาที่ล็อกกุญแจตรงประตูด้านหน้า และการปิดประตูหน้าไว้ตลอดเวลา แต่ใครจะเป็นผู้ทำงานเหล่านี้ และเมื่อไรจึงควรทำเช่นนั้น?

เมื่อเราต้องการนำมาตรการลดผลกระทบจากความเสี่ยงหรือมาตรการฉุกเฉินมาใช้ เราต้องพิจารณาแต่ละขั้นตอนอย่างถี่ถ้วน แทนที่จะพยายามทำทุกอย่างในเวลาเดียวกัน การทำงานเช่นนี้ ช่วยให้เกิดความก้าวหน้าและสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้มากขึ้น การทำงานเช่นนี้เป็นกระบวนการและมาตรการบางประการอาจต้องพึ่งพาบุคคลอื่น และขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและนิสัยของพวกเขา

การปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบจากความเสี่ยงหลายประการมีลักษณะเรียบง่าย ง่ายต่อการนำมาใช้ และไม่ต้องลงทุนมากมาย โดยอาจทำได้เพียงแค่ให้ตัวเราระมัดระวัง และเพิ่มความมีวินัยในชีวิตประจำวันมากขึ้นเล็กน้อย

เราจำเป็นต้องตระหนักว่า ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยของเราจะเข้มแข็งได้ขึ้นอยู่กับจุดอ่อนในกระบวนการนั้น หมายถึงว่า หากมีบุคคลเพียงคนหนึ่งที่ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ไม่ว่าบุคคลอื่นจะปฏิบัติเข้มงวดเพียงไร แผนยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยของเราก็อาจล้มเหลว

2.4 ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้และแผนทางเลือก

เมื่อได้วิเคราะห์บริบทในปัจจุบันและทำการประเมินความเสี่ยงแล้ว คุณควรพิจารณาว่าเป็นความเสี่ยงในระดับที่ยอมรับได้หรือไม่ ไม่มีการดำเนินงานใดที่ปลอดจากความเสี่ยง แต่เราอาจประเมินได้ว่า มีระดับความเสี่ยงที่ต่ำ ซึ่งย่อมไม่สามารถขัดขวางเราจากการทำงานได้

ยกตัวอย่างเช่น นสผ.วางแผนทำการสัมภาษณ์สมาชิกในชุมชน ในอดีต เพื่อนร่วมงานซึ่งสัมภาษณ์สมาชิกชุมชนเดียวกัน ต้องเผชิญกับความก้าวร้าวทางร่างกายในระหว่างทำงานวิจัยนั้น อย่างไรก็ดี นั่นเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อหลายปีก่อน และที่ผ่านมาเพื่อนร่วมงานและองค์กรภาคีของคุณได้ทำการสัมภาษณ์สมาชิกชุมชนเดียวกันอีกหลายครั้ง โดยไม่ประสบเหตุใด ๆ ในตัวอย่างเช่นนี้ เราอาจพิจารณาว่า เราสามารถทำการสัมภาษณ์ตามแผนที่วางไว้ได้

อย่างไรก็ดี เราจำเป็นต้องยอมรับว่า แต่ละคนมีระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ไม่เท่ากัน เราไม่ควรมีสมมติฐานว่าระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้สำหรับเรา จะเหมาะสมกับคนอื่นด้วย

เมื่อเข้าใจได้ว่าคุณอาจประสงค์จะทำงานต่อไป ไม่ว่าจะเกิดความเสี่ยงกับตัวเองอย่างไร คุณจะต้องทำงานอย่างมียุทธศาสตร์ เพื่อให้คุณสามารถทำงานต่อไปได้อีกวันหนึ่ง และประกันให้เกิดความปลอดภัยและความมั่นคงสำหรับเพื่อนร่วมงานและคนที่เราทำงานด้วย เมื่อคุณเผชิญกับอันตราย ไม่เพียงแต่ตัวคุณที่จะได้รับผลกระทบ แต่ทุกคนที่คุณทำงานด้วย และทุกคนที่กังวลกับตัวคุณจะได้รับผลกระทบเช่นกัน

หากคุณเห็นว่าระดับความเสี่ยงของกิจกรรมบางอย่างสูงเกินไป คุณอาจพิจารณายุทธศาสตร์ทางเลือกซึ่งช่วยให้เราบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการได้ แต่มีความเสี่ยงในระดับต่ำกว่า ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจ

- ร่วมมือกับหน่วยงานที่มีความเสี่ยงน้อยกว่า เช่น องค์กรนานาชาติ และการให้ข้อมูลกับหน่วยงานเหล่านี้ เพื่อให้พวกเขานำกรณีเหล่านี้ไปรณรงค์กดดันแทนคุณ
- เน้นกิจกรรมสร้างจิตสำนึกผ่านการสร้างความมีส่วนร่วมกับชุมชน แทนที่จะเน้นการประท้วง เนื่องจากการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนจะเป็นที่น่าสนใจน้อยกว่าสำหรับหน่วยราชการ
- รณรงค์กดดันบุคคลที่มีอิทธิพลที่คุณคิดว่าน่าเชื่อถือและเห็นด้วยกับงานที่คุณทำ แทนที่จะไปรณรงค์กับคนที่คุณไม่รู้จัก
- ให้เลือกทำงานที่มีระดับความเสี่ยงต่ำกว่า ระหว่างที่สถานการณ์ความปลอดภัยกำลังสงบลง

การประเมินความเสี่ยงที่สมบูรณ์หมายถึง เราไม่เพียงพิจารณาภัยคุกคามทางกายหรือดิจิทัลเท่านั้น แต่เพราะเราได้พิจารณาภัยคุกคามเกี่ยวกับสุขภาวะด้วย แนวทางการรับมือภัยคุกคามและประเมินความเสี่ยงของเรา ยังขึ้นอยู่กับสุขภาวะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ยกตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังเกิดอาการเครียดหรือกังวลอย่างรุนแรง เหตุการณ์บางอย่างที่ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับคนทั่วไป อาจส่งผลกระทบรุนแรงต่อตัวคุณ และทำให้ระดับความเสี่ยงเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าผลกระทบที่จะมีต่อบุคคลอื่น สุขภาวะของคุณยังเชื่อมโยงกับวิธีการป้องกันและรับมือความเสี่ยง หากคุณไม่ใส่ใจต่อสุขภาวะของตนเอง คุณอาจไม่ใส่ใจกับการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยก็ได้ เราจึงจำเป็นต้องตระหนักว่า เมื่อสุขภาวะอยู่ในสภาพเลวร้าย เราจะไม่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดีแบบในช่วงปรกติ

2.5 ตัวชี้วัดความปลอดภัย

องค์กร *Tactical Technology Collective* อธิบายว่า ตัวชี้วัดความปลอดภัยหมายถึงสิ่งผิดปรกติที่เราสังเกตเห็น และอาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของเรา[1]

การโจมตีทำร้ายนสผ. องค์กร ชุมชนหรือครอบครัวของพวกเขา มักไม่ได้เกิดขึ้นแบบไม่ตั้งใจ ในกรณีส่วนใหญ่ เป็นการโจมตีอย่างมีแบบแผน โดยฝ่ายตรงข้ามจะรวบรวมข้อมูลก่อนทำการข่มขู่ กระบวนการรวบรวมข้อมูลอาจเกิดขึ้นอย่างถูกต้องตามกฎหมาย (หน่วยงานของรัฐขอให้เอ็นจีโอรายงานกิจกรรมของตนเพื่อให้สามารถตรวจสอบพวกเขาได้) หรือผิดกฎหมาย (บางครั้งรัฐบาลอาจสอดแนมข้อมูลของนักกิจกรรม)

การรวบรวมข้อมูลอาจเกิดขึ้นในเชิงกายภาพ (มีการส่งคนมาเฝ้าดูสำนักงานของเรา เพื่อติดตามความเคลื่อนไหวว่ามีใครเข้าหรือออกบ้าง) หรือทางดิจิทัล (มีความพยายามแฮกอีเมล์ของเราเพื่ออ่านข้อความในจดหมาย) เราจึงจำเป็นต้องสังเกตความผิดปรกติเหล่านี้ เพราะอาจเป็นสัญญาณว่ามีใครบางคนเฝ้าติดตามเราอยู่

หากคุณสังเกตเห็นบางอย่างที่ผิดปรกติ เช่น มีคนมาเฝ้ามองดูระหว่างที่ออกจากบ้าน นั่นอาจหมายถึงว่ามีคนกำลังจับตามองดูคุณ อย่างไรก็ดี เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเรื่องโดยบังเอิญ บุคคลดังกล่าวอาจเพียงแต่มารอแท็กซี่แถวนั้น เราไม่อาจมั่นใจเสมอไปได้ แต่เราจำเป็นต้องนำเหตุการณ์นั้นมาวิเคราะห์

คุณควรทำสิ่งเหล่านี้เสมอ

- **วิเคราะห์สถานการณ์** (เป็นไปได้ให้วิเคราะห์ร่วมกับบุคคลอื่น เพื่อให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างเป็นกลางและมีข้อมูลเกี่ยวกับตัวชี้วัดความปลอดภัยและการดำเนินงานในขั้นต่อไป) ทั้งนี้ควรรวมถึงการวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นได้อย่างไร และเหตุใดจึงเกิดขึ้น
- **รับมือ**กับตัวชี้วัดความปลอดภัย (เช่น การเปลี่ยนพฤติกรรมหรือแบบแผนของตนเอง)

เราจำเป็นต้องบันทึกข้อมูลตัวชี้วัดความปลอดภัย เมื่อสังเกตเห็นสิ่งผิดปรกติและนำตัวชี้วัดความปลอดภัยมาวิเคราะห์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อพิจารณาถึงแนวโน้มหรือแบบแผนที่เกิดขึ้น ถ้ามีเหตุผิดปรกติเกิดขึ้นเพียงหนึ่งครั้งต่อปี อาจเป็นเรื่องที่ทำให้ไม่น่ากังวลมากนัก โดยอาจเป็นเพียงเรื่องบังเอิญก็ได้ อย่างไรก็ดี หากมีเหตุผิดปรกติเกิดขึ้นหลายครั้งในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง เราอาจจำเป็นต้องใส่ใจกับเรื่องนี้ การเข้าใจถึงแนวโน้มและแบบแผน ช่วยให้คุณสามารถเข้าใจได้มากขึ้นว่าควรเฝ้าระวังตัวชี้วัดแบบใด เจ้าหน้าที่ไม่ควรกลัวหรือกังวลจนไม่บอกเล่าข้อสังเกตหรือความกังวลของตน แม้ว่ามันจะไม่เกิดขึ้นจริงตามนั้นก็ตาม พวกเขาควรได้รับความสนับสนุนให้บอกเล่าเหตุการณ์ที่เป็นตัวชี้วัดความปลอดภัยใด ๆ ที่เกิดขึ้น

11 https://holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- ในการทำการประเมินความเสี่ยง
  - ◊ จำแนกภัยคุกคามที่เป็นไปได้ทั้งหมดที่อาจเกิดขึ้นกับคุณในระหว่างการทำงาน
  - ◊ จำแนกจุดแข็งของท่าน (ศักยภาพ) และจุดอ่อน (ความเปราะบาง)
  - ◊ ประเมินระดับความเสี่ยง
  - ◊ พิจารณาผลกระทบของภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นกับคนอื่น
  - ◊ จำแนกการปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบเพื่อลดความเปราะบางของตนเอง
  - ◊ จำแนกแนวทางรับมือกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น ด้วยการจัดทำแนวปฏิบัติฉุกเฉิน
  - ◊ จัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อนำมาใช้
- เราควรกำหนดเสมอว่าเราจะยอมรับความเสี่ยงในระดับใด ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราและคนที่เราทำงานด้วยได้ อย่าไปคิดเอาเองว่าคนอื่นจะยอมรับความเสี่ยงได้ในระดับใด
- ตัวชี้วัดความปลอดภัยหมายถึงเหตุผิดปรกติใด ๆ ที่เราสังเกตเห็นและอาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของเรา
- การโจมตีทำร้ายนสผ. องค์กร ชุมชนหรือครอบครัวของพวกเขา มักไม่ได้เกิดขึ้นแบบไม่ตั้งใจ ในกรณีส่วนใหญ่ เป็นการโจมตีอย่างมีแบบแผน โดยฝ่ายตรงข้ามจะรวบรวมข้อมูลก่อนทำการข่มขู่
- เราจำเป็นต้องบันทึกข้อมูลตัวชี้วัดความปลอดภัย เมื่อสังเกตเห็นสิ่งผิดปรกติและนำตัวชี้วัดความปลอดภัยมาวิเคราะห์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อพิจารณาถึงแนวโน้มหรือแบบแผนที่เกิดขึ้น

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม:

กิจกรรม 1: แบบฝึกหัดเพื่อประเมินความเสี่ยง

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ด้านล่างเป็นเหตุการณ์จำลองสำหรับผู้เข้าร่วม ให้แจกข้อมูลเหตุการณ์เหล่านี้ และขอให้ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็นกลุ่มไม่เกินกลุ่มละ 6 คน เพื่ออภิปรายและจำแนกภัยคุกคามและความเสี่ยงใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับหน่วยงานและชุมชนมาแล้ว จากนั้นให้กลุ่มต่าง ๆ รายงานข้อค้นพบและอธิบายว่าเหตุใดพวกเขาจึงจำแนกเช่นนั้น
- ขั้นต่อไป ขอให้กลุ่มต่าง ๆ จำแนกภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นกับพวกเขาสองประการ ในระหว่างการวางแผนเดินขบวนของชุมชน และอภิปรายถึงความเปราะบางที่เป็นไปได้ (ความอ่อนแอ) และศักยภาพ (จุดแข็ง) ที่เกี่ยวข้องกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นทั้งสองประการ และเหตุผลที่ต้องทำเช่นนั้น ให้กลุ่มต่าง ๆ กลับมารายงานข้อค้นพบและอธิบายว่าเหตุใดจึงระบุว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นความเปราะบางหรือเป็นศักยภาพ
- ในขั้นตอนสุดท้าย ขอให้กลุ่มต่าง ๆ จำแนกแนวทางปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบจากความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และมาตรการฉุกเฉินที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดความเปราะบาง จากนั้นให้กลุ่มต่าง ๆ รายงานข้อค้นพบและอธิบายว่าเหตุใดพวกเขาจึงจำแนกมาตรการลดผลกระทบหรือมาตรการฉุกเฉินเช่นนั้น

เหตุการณ์จำลอง:

ผู้อำนวยการเอ็นจีโอด้านสิ่งแวดล้อมและสิทธิในที่ดินในประเทศของคุณ ขอความช่วยเหลือจากคุณ

สิทธิในที่ดินเป็นประเด็นที่มีความขัดแย้งอย่างมากในประเทศ เนื่องจากที่ดินส่วนใหญ่อยู่ภายใต้การครอบครองของกองทัพ และชนพื้นเมืองมักไม่มีโฉนดที่ดินและไม่มีการยอมรับสิทธิในที่ดินของบรรพชน อย่างไรก็ดี มีแนวโน้มที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น เนื่องจากมีรัฐบาลใหม่ซึ่งรัฐมนตรีส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นทหาร และพวกเขาพร้อมจะเจรจาเกี่ยวกับการปฏิรูปที่ดิน เอ็นจีโอซึ่งตั้งอยู่ในเมืองหลวง และทำงานรณรงค์กดดันเพื่อสิทธิในที่ดิน และยังทำงานในกรณีที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับข้อพิพาทด้านที่ดิน รวมทั้งที่ดินที่เป็นของนายพลทหารบางคน

เอ็นจีโอดังกล่าวทำงานอย่างหนักเพื่อสร้างเครือข่ายสนับสนุน รวมทั้งกับเอ็นจีโอระหว่างประเทศ สถานทูตและแหล่งทุนต่างชาติ รวมทั้งยังได้พัฒนามาตรการด้านความปลอดภัย อย่างการติดตั้งกล้องวงจรปิดด้านนอกสำนักงาน และการจัดให้เจ้าหน้าที่มีโทรศัพท์ดาวเทียมใช้ระหว่างทำงานภาคสนาม

อย่างไรก็ดี การคัดค้านต่อการทำงานของเอ็นจีโอและชุมชนที่พวกเขาสนับสนุนยังคงเข้มข้น โดยเฉพาะในช่วงที่ผ่านมา มีกรณีซึ่งเป็นที่น่าสนใจ กล่าวคือเอ็นจีโอบันทึกข้อมูลว่ามีการไล่รื้อชุมชนในท้องถิ่นอย่างผิดกฎหมาย โดยผู้ทำการไล่รื้อเป็นบริษัทซึ่งมีความเชื่อมโยงกับกองทัพ ทางบริษัทต้องการใช้ที่ดินเพื่อสร้างคาสิโนและสวนสนุก

ชุมชนได้ประท้วงการกระทำดังกล่าวอย่างสงบ และต้องเผชิญกับความรุนแรงจากรปภ.ของบริษัท นอกจากนั้น สมาชิกในชุมชน 10 คนและเจ้าหน้าที่สองคนของหน่วยงานถูกจับ ต่อมามีการปล่อยตัวเจ้าหน้าที่เอ็นจีโอในวันเดียวกัน และตำรวจพาตัวกลับเมืองหลวงทันที ในขณะที่สมาชิกในชุมชนยังคงถูกควบคุมตัว และถูกดำเนินคดีในข้อหายุยงปลุกปั่นและบุกรุก

ทางชุมชนยังคงต้องการจัดตั้งเพื่อประท้วงการไล่รื้อที่ผิดกฎหมายต่อไป และมีแผนเดินขบวนไปที่ศาลากลางจังหวัดและสำนักงานที่ดิน รวมทั้งไปที่สถานีตำรวจซึ่งมีการควบคุมตัวเพื่อนของเขาอยู่ พวกเขาได้ขอความสนับสนุนจากเอ็นจีโอ สมาชิกชุมชนหลายคนถูกขู่ให้หยุดการดำเนินงาน มีการส่งกลุ่มผู้ชายติดอาวุธเข้ามาบริเวณที่พักอาศัยชั่วคราว ประมาณ 2 กิโลเมตรจากที่ดินที่พวกเขาถูกขับไล่ออกมา นอกจากนั้น ยังมีคนแปลกหน้าไปที่สำนักงานของเอ็นจีโอ สอบถามว่าเหตุใดพวกเขาจึงสร้างแต่ปัญหา และบอกให้พวกเขายุติการดำเนินงาน

ในหน้าเฟซบุ๊กของเอ็นจีโอ มีคนเข้ามาโพสต์ข้อความเพื่อก่อกวน โจมตี (ใช้ข้อความในเชิงลบ ส่วนใหญ่กล่าวหาว่าเป็นลูกสมุนของต่างชาติ เป็นพวกต่อต้านการพัฒนา ฯลฯ) และเจ้าหน้าที่คนหนึ่งให้ข้อมูลว่า ได้รับการแจ้งจากกูเกิลว่า มีคนพยายามเจาะเข้าไปในบัญชีของเขา ผู้อำนวยการเอ็นจีโอเองก็ได้รับโทรศัพท์ค่ำวันหนึ่ง จากเจ้าหน้าที่ทหารระดับสูง เตือนให้เขายุติการดำเนินงานในเรื่องนี้

ผู้อำนวยการได้โทรหาเพื่อขอความช่วยเหลือจากคุณ เขากังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่และชุมชนที่พวกเขาสนับสนุน เขาได้เรียกประชุมเจ้าหน้าที่เพื่อพูดคุยถึงสถานการณ์ ในระหว่างการประชุม เขาได้รับทราบถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาทั้งหมด และได้พูดคุยถึงเรื่องนี้ ส่วนเจ้าหน้าที่มีท่าทีกังวลมากขึ้น ไม่ทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไป พวกเขาจึงตัดสินใจโทรหาคุณเพื่อขอให้ช่วยวิเคราะห์สถานการณ์ และกำหนดแนวทางการรับมือ

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

- ดูแลให้กลุ่มผู้เข้าร่วมมีความหลากหลายในแง่ของเพศสภาพ และให้พวกเขามีเวลาในการอภิปรายมากเพียงพอ
- ผู้เข้าร่วมสามารถใช้แบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงในภาคผนวก 2 ได้
- กระตุ้นผู้เข้าร่วมให้คิดถึงภัยคุกคามและความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง ที่อาจกระทบต่อความปลอดภัยทางกายภาพ ความปลอดภัยทางดิจิทัล และสุขภาวะ
- หากจำเป็น ให้ฝึกทบทวนบัญชีคำศัพท์ใหม่ เพื่อประกันว่าผู้เข้าร่วมเข้าใจความหมายของคำว่า ภัยคุกคาม ความเสี่ยง แนวโน้ม ผลกระทบ ตัวชี้วัดความปลอดภัย การปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบ มาตรการฉุกเฉิน ความเปราะบาง ศักยภาพ

3 ความปลอดภัยทางดิจิทัล

บริบท

นสผ.ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงใช้ประโยชน์จากคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์ในการทำงานมากขึ้น การใช้อุปกรณ์เหล่านี้ช่วยให้พวกเขาสามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นผ่านอินเตอร์เน็ต และข้อมูลที่เก็บในระบบดิจิทัล กลายเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดกิจกรรมของนสผ. และการรณรงค์สร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับความอยุติธรรมที่ต้องการเปิดโปง

แม้ว่าการใช้อุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์และอินเตอร์เน็ตมีส่วนช่วยในการทำงานของนสผ. แต่ก็ต้องตระหนักว่ามีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงต่อภัยคุกคามทางดิจิทัลที่แตกต่างกันเช่นกัน คนที่ต้องการหยุดยั้งการทำงานของนสผ. มักเป็นหน่วยงานที่มีอิทธิพล พวกเขาสามารถใช้ทรัพยากรและศักยภาพเพื่อทำการโจมตีทางดิจิทัลได้ พวกเขาอาจพยายามศึกษากิจกรรมของนสผ. พยายามขโมยข้อมูล หรือพยายามค้นหาว่านสผ.ทำงานกับใครบ้าง

มีขั้นตอนแบบง่าย ๆ หลายประการที่นสผ.สามารถนำมาใช้เพื่อปรับปรุงความปลอดภัยทางดิจิทัล บทนี้จะเป็นการสำรวจภัยคุกคามทางดิจิทัลแบบต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับนสผ. และให้แนวปฏิบัติเกี่ยวกับแนวทางที่อาจนำไปใช้เพื่อปรับปรุงด้านควาปลอดภัยได้

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

- เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการโจมตีทางดิจิทัลประเภทต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น และเหตุใดจึงเป็นภัยคุกคาม
- นำข้อแนะนำ เคล็ดลับ และแนวปฏิบัติสำหรับนสผ.ไปใช้ เพื่อให้สามารถคุ้มครองอุปกรณ์ บัญชี และข้อมูลได้ดีขึ้น
- สำรวจวิธีการสื่อสารที่ปลอดภัยและมั่นคงระหว่างที่ใช้โซเชียลมีเดีย ภาพถ่าย และมัลติมีเดีย
- ศึกษาแนวทางคุ้มครองความปลอดภัยทางกายภาพของอุปกรณ์ดิจิทัล

สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม:

- Surveillance Self-Defense (SSD) by Electronic Frontier Foundation
- Security in a box by Tactical Technology Collective and Front Line Defenders
- Digital Security Helpline by Access Now
- Data Detox Kit by Tactical Technology Collective
- Digital Security First Aid Kit for Human Rights Defenders by Association for Progressive Communications

สรุปรายการสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมอยู่ในภาคผนวก 1

3.1 ภัยคุกคามทางดิจิทัล

ภัยคุกคามทางดิจิทัลที่แตกต่างกันมีหลายประการ ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับนสผ. โดยอาจปรากฏในหลายรูปแบบและอาจส่งผลกระทบแตกต่างกันอย่างมาก นสผ.จึงควรตระหนักถึงภัยคุกคามที่แตกต่างกัน และกระบวนการที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความระมัดระวังและเฝ้าดูการโจมตีเช่นนี้

ซอฟต์แวร์ หมายถึงโปรแกรมคอมพิวเตอร์ซึ่งทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้ เป็นโปรแกรมที่อยู่ในคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะและแลปทอป รวมทั้งในโทรศัพท์มือถือ โดยประกอบด้วยแอปพลิเคชันหรือแอปที่เราสามารถใช้เพื่อเข้าถึงอินเตอร์เน็ต (เช่น Chrome, Firefox, Internet Explorer) การเล่นเพลงหรือภาพยนตร์ (เช่น Windows Media Player, iTunes) การสื่อสารทางดิจิทัล (เช่น Skype, WhatsApp, Signal) การส่งอีเมล์ (เช่น Microsoft Outlook) รวมทั้งแอปที่มักใช้กันบ่อยๆ เช่น Microsoft Word, Excel และ PowerPoint

มัลแวร์ หรือ 'ซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้าย' เป็นซอฟต์แวร์ที่ถูกออกแบบมาเพื่อสร้างอันตราย ทำให้ใช้การไม่ได้ หรือเพื่อเข้าถึงอุปกรณ์ดิจิทัลและข้อมูลภายในโดยไม่ได้รับอนุญาต มัลแวร์ประเภทต่าง ๆ มีวิธีทำงานแตกต่างกันไป อาจแพร่กระจายและเพิ่มจำนวนด้วยตัวของมันเองได้ สามารถแฝงตัวเข้ามาเหมือนเป็นซอฟต์แวร์หรือไฟล์ปรกติ และเปลี่ยนการทำงานของอุปกรณ์ที่ถูกใช้งาน มัลแวร์อาจสแกนข้อมูลในอุปกรณ์ ขโมยพาสเวิร์ด และทำให้นสผ.ไม่สามารถใช้งานอุปกรณ์นั้นได้อีกต่อไป นสผ.จึงต้องตระหนักว่าอาจมีการติดมัลแวร์ในคอมพิวเตอร์ของตนเอง หรือในโทรศัพท์มือถือ แอปหรือเอกสารที่นสผ.ดาวน์โหลดเข้ามาในโทรศัพท์มือถือ อาจเป็นสิ่งที่อันตรายก็ได้

ฟิชชิ่ง (phishing) เป็นวิธีการที่ผู้โจมตีทางดิจิทัลใช้ เพื่อหลอกล่อให้บุคคลส่งข้อมูลเกี่ยวกับบัญชีมาให้รวมทั้งพาสเวิร์ดและข้อมูลที่อ่อนไหวอย่างอื่น มักเกิดขึ้นจากการส่งอีเมล์หรือข้อความสั้นมาที่บุคคลดังกล่าว ซึ่งมีลิงก์เชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์ที่ทำปลอมขึ้นมาให้ดูเหมือนเป็นเว็บไซต์จริง จากนั้นมีคำสั่งให้ผู้รับอีเมล์ดำเนินตามขั้นตอนเพื่อปกป้องบัญชีของเขา จากนั้นผู้ใช้งานก็จะกรอกข้อมูลเกี่ยวกับบัญชีหรือพาสเวิร์ดเข้าไปในเว็บไซต์ที่ทำปลอมขึ้นมา ซึ่งจะถูกผู้โจมตีนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้และมีการเปลี่ยนพาสเวิร์ด ทำให้เขาสามารถเข้าถึงบัญชีที่แท้จริงและควบคุมข้อมูลของผู้ใช้ได้ ผู้ทำงานปกป้องสิทธิมนุษยชนทั่วโลก มักตกเป็นเป้าหมายด้วยวิธีการเช่นนี้ ในปี 2561 และอีกทั้งในปี 2562 แอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนลได้ทำรายงานการใช้ฟิชชิ่งอย่างแพร่หลายในตะวันออกกลาง และแอฟริกาเหนือเพื่อโจมตีนักปกป้อง[12] เราต้องสังเกตว่า การโจมตีแบบฟิชชิ่งได้รับการพัฒนาไปมาก และสามารถหลอกลวงได้ว่าเป็นอีเมล์เหมือนกับมาจากองค์กรพัฒนาเอกชนอื่น หรือมาจากเพื่อนหรือบัญชีออนไลน์ เช่น กูเกิล เราได้แนบตัวอย่างอีเมล์แบบฟิชชิ่งไว้ด้านท้ายของบทนี้

12 https://www.amnesty.org/en/latest/research/2019/08/evolving-phishing-attacks-targeting-journalists-and-human-rights-defenders-from-the-middle-east-and-north-africa/

โทรจัน เป็นการโจมตีโดยส่งซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้ายเข้ามา โดยมักเป็นผลมาจากการคลิกลิงก์หรือการดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ลงมาในเครื่อง โดยมากจะเกิดขึ้นจากการใช้วิธีหลอกแบบฟิชชิ่ง นสผ.อาจได้รับอีเมล์หรือข้อความสั้น และคลิกลิงก์ที่นำไปสู่หน้าเว็บไซต์ และด้วยความไม่รู้ตัวได้ทำการติดตั้งซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้าย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่ออุปกรณ์และข้อมูลของตนเอง เรายังมักพบโทรจันในซอฟต์แวร์ที่ผู้ใช้งานมีเจตนาดาวน์โหลดมา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องมั่นใจก่อนที่จะคลิกหรือดาวน์โหลดสิ่งใด

สปายแวร์ เป็นมัลแวร์ตามความหมายของชื่อ กล่าวคือเป็นซอฟต์แวร์ที่ช่วยให้ผู้โจมตีสามารถจารกรรมข้อมูลของบุคคลที่ติดตั้งมันเอาไว้โดยไม่รู้ตัว โดยมักทำงานอยู่เบื้องหลังและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ใช้งานและข้อมูลอื่น ๆ หากมีการติดตั้งสปายแวร์อยู่ อาจหมายถึงว่าอีเมล์ ข้อมูลผู้ติดต่อ และข้อมูลส่วนตัว อาจเกิดความเปราะบางและอาจเข้าถึงได้โดยผู้โจมตีทางดิจิทัล สำหรับผู้ทำงานปกป้องสิทธิมนุษยชนปัญหานี้เป็นเรื่องน่ากังวลอย่างยิ่ง เพราะอาจหมายถึงว่าพวกเขาถูกสอดแนมข้อมูลการกระทำทุกอย่าง

การสอดส่องข้อมูลโปรไฟล์ในโซเชียลมีเดีย เป็นเรื่องสำคัญที่นสผ.ต้องตระหนัก ข้อมูลจากบัญชีโซเชียลมีเดียอาจเป็นข้อมูลอย่างละเอียดเกี่ยวกับนสผ. ตั้งแต่ตำแหน่งที่ตั้งของเขา รายละเอียดการติดต่อบุคคลที่ทำงานด้วย และกิจกรรมตามแผนงาน ผู้ทำงานปกป้องสิทธิมนุษยชนในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง ได้เคยถูกสอดแนมบัญชีโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้บางคนถูกจับกุมและถูกดำเนินคดีจากสิ่งที่โพสต์ ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศไทย บริษัทแห่งหนึ่งได้ฟ้องคดีหมิ่นประมาททางอาญาต่อผู้หญิงนักปกป้องสิทธิมนุษยชนสามคนที่โพสต์ หรือโพสต์ซ้ำ เนื้อหาออนไลน์เกี่ยวกับการละเมิดสิทธิมนุษยชน

การคุกคามทางออนไลน์และการรุมโพสต์ข้อความโจมตีให้เสียหาย เป็นสิ่งที่เกิดเพิ่มขึ้นสำหรับผู้ทำงานปกป้องสิทธิมนุษยชน ตลอดทั่วเอเชีย ได้เกิดเหตุการณ์หลายครั้งที่นักป้อง โดยเฉพาะผู้หญิงนักปกป้องได้รับข้อความโจมตี และได้รับรูปภาพที่มีลักษณะดูหมิ่นและเหยียดหยามตนเอง ซึ่งไม่เพียงทำให้เกิดความเครียดและความกลัว แต่ยังทำให้เกิดการเซ็นเซอร์ตัวเองในบรรดาผู้ทำงานด้านสิทธิมนุษยชน [13]

13 https://www.forum-asia.org/uploads/wp/2020/03/FoE-Under-Threat_Chapter-on-Women-in-the-Digital-Age.pdf

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- ภัยคุกคามทางดิจิทัลที่แตกต่างกันอาจเกิดขึ้นกับนสผ. โดยปรากฏในหลายรูปแบบและอาจส่งผลกระทบที่แตกต่างกัน
- ซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้าย – หรือ 'มัลแวร์' เป็นซอฟต์แวร์ที่ถูกออกแบบมาเพื่อสร้างอันตราย ทำให้ใช้การไม่ได้ หรือเพื่อเข้าถึงอุปกรณ์ดิจิทัลและข้อมูลภายในโดยไม่ได้รับอนุญาต สามารถพบได้ทั้งในคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ
- ฟิชชิ่งเป็นวิธีการที่ผู้โจมตีทางดิจิทัลใช้ เพื่อหลอกล่อให้บุคคลส่งข้อมูลเกี่ยวกับบัญชีมาให้ รวมทั้งพาสเวิร์ดและข้อมูลที่อ่อนไหวอย่างอื่น เพื่อให้สามารถเข้าถึงบัญชีของพวกเขา
- โทรจันเป็นตัวส่งซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้ายเข้ามาในเครื่อง มักเป็นผลมาจากการคลิกลิงก์หรือการดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ลงมาในเครื่อง
- สปายแวร์เป็นซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้ายประเภทหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้โจมตีสามารถจารกรรมข้อมูลของบุคคลที่ติดตั้งมันเอาไว้โดยไม่รู้ตัว
- การสอดส่องข้อมูลโปรไฟล์ในโซเชียลมีเดีย อาจทำให้ได้รับข้อมูลอย่างละเอียดเกี่ยวกับนสผ. ตั้งแต่ตำแหน่งที่ตั้งของเขา รายละเอียดการติดต่อ บุคคลที่ทำงานด้วย และกิจกรรมตามแผนงาน
- การคุกคามทางออนไลน์และการรุมโพสต์ข้อความโจมตีให้เสียหาย เป็นสิ่งที่เกิดเพิ่มขึ้นสำหรับผู้ทำงานปกป้องสิทธิมนุษยชน โดยเฉพาะผู้หญิงนักปกป้องได้รับข้อความโจมตี และได้รับรูปภาพที่มีลักษณะดูหมิ่นและเหยียดหยามตนเอง

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

คำถามเพื่อการอภิปราย

- คุณคิดว่าภัยคุกคามทางดิจิทัลมีอะไรบ้าง? อะไรเป็นความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง?
- คุณได้ใช้มาตรการใดเพื่อสร้างความปลอดภัยให้อุปกรณ์หรือบัญชีออนไลน์บ้างหรือไม่? มีมาตรการอย่างไรบ้าง และคุณคิดว่ามันจะช่วยปกป้องคุณจากอะไร?
- คุณคิดว่ามีข้อมูลทางดิจิทัลมากน้อยเพียงใดเกี่ยวกับตัวคุณ? ถ้ามีใครบางคนต้องการรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวคุณ พวกเขาจะได้ประโยชน์ได้อะไรบ้างจากการเสิร์ชข้อมูลทางออนไลน์ที่มีอยู่เกี่ยวกับตัวคุณ?

3.2 ความปลอดภัยทางดิจิทัล เคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติ

นสผ.สามารถใช้ขั้นตอนมากมายเพื่อรักษาความปลอดภัยทางดิจิทัล การเปลี่ยนพฤติกรรมและการรักษาสุขอนามัยด้านคอมพิวเตอร์อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการปฏิบัติด้านความปลอดภัย จะมีส่วนช่วยในระยะยาวเพื่อรักษาความปลอดภัยให้อุปกรณ์และข้อมูล แต่เราต้องระลึกไว้ว่า อุปกรณ์และข้อมูลข้างในจะปลอดภัยขึ้นอยู่กับตัวผู้ใช้งานด้วย

บทนี้นำเสนอเคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติหลายประการ ซึ่งนสผ.สามารถนำไปใช้เพื่อรักษาความปลอดภัยทางดิจิทัล ผู้นำกระบวนการไม่เพียงต้องอธิบายและบรรยายถึงคำแนะนำในบทนี้ แต่ยังสามารถยกตัวอย่าง ชี้แนะแนวทางปฏิบัติตามมาตรการให้กับผู้เข้าร่วม และให้ความช่วยเหลือโดยตรงเท่าที่จำเป็น

เคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติตามที่ระบุด้านล่าง เป็นการให้ภาพรวมของการปฏิบัติที่ดีสุดเพื่อความปลอดภัยทางดิจิทัล แต่ผู้นำกระบวนการควรศึกษาเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องถึงแนวทางการปรับปรุงความเข้าใจที่มีต่อความปลอดภัยทางดิจิทัล และกระตุ้นให้นสผ.ทำแบบเดียวกัน สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมตอนต้นของบทนี้ ให้ข้อมูลอย่างละเอียดซึ่งผู้นำกระบวนการสามารถอ้างอิงและนำไปใช้ในระหว่างการอบรมด้านความปลอดภัยทางดิจิทัลให้กับนสผ.

สุขอนามัยของอุปกรณ์

เราทุกคนแปรงฟันและอาบน้ำเพื่อทำความสะอาด เช่นเดียวกับที่เราควรทำกับอุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์ ซึ่งหมายถึงการใช้ซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัสอย่างสม่ำเสมอเพื่อสแกนอุปกรณ์ ตรวจหาดูภัยคุกคาม อัพเดทระบบและซอฟต์แวร์อย่างสม่ำเสมอ และหมั่นตรวจดูว่าในอุปกรณ์มีการติดตั้งซอฟต์แวร์และเอกสารใดบ้าง

เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องใช้ซอฟต์แวร์ลิขสิทธิ์ที่ถูกต้องตามกฎหมายในอุปกรณ์ และไม่ติดตั้งซอฟต์แวร์ ‘เถื่อน’ หรือ ‘ก็อปปี้มา’ ทั้งนี้เพราะซอฟต์แวร์เถื่อนอาจปิดหรือเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าความปลอดภัย ทำให้ไม่มีการอัพเดทด้านความปลอดภัยที่สำคัญในอุปกรณ์ และมักเป็นช่องทางที่นำไปสู่การเข้ามาของซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้ายมา

เรายังต้องหมั่นตรวจสอบว่าได้ติดตั้งซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์หรือแอปในโทรศัพท์มือถือใดบ้าง และมีการตั้ง ‘ค่าการอนุญาต’ ให้ซอฟต์แวร์เหล่านั้นอย่างไร ‘ค่าการอนุญาต’ หมายถึงการอนุญาตให้มีข้อมูลและให้แอปหรือซอฟต์แวร์เข้าถึงข้อมูลอย่างไรบ้างในโทรศัพท์ของเรา ซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์หรือแอปในโทรศัพท์อาจมาจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ และสามารถเข้าถึงตำแหน่งที่ตั้ง ไมโครโฟน กล้อง เอกสาร และสามารถอ่านข้อความในอุปกรณ์ของคุณได้ คุณจึงต้องไว้วางใจซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์และแอปในโทรศัพท์ที่นำมาติดตั้งในอุปกรณ์เสมอ ตอนที่ติดตั้งซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์หรือแอปในโทรศัพท์ใหม่ต้องแน่ใจว่าเรารู้ว่ามีการติดตั้งอะไร และมีการตั้งค่าอนุญาตให้ซอฟต์แวร์เหล่านั้นอย่างไร หากเราไม่มั่นใจว่าซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์หรือแอปในโทรศัพท์มีความถูกต้องมากน้อยเพียงใด เราก็ไม่ควรนำมาติดตั้ง

ซอฟต์แวร์แอนตี้มัลแวร์และซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัส

'แอนตี้ไวรัส' และ 'แอนตี้มัลแวร์' หมายถึงซอฟต์แวร์ที่รักษาความปลอดภัยและคุ้มครองเราจากซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้าย เราจำเป็นต้องติดตั้งซอฟต์แวร์เหล่านี้ในคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ เพราะช่วยป้องกันและรับมือกับภัยคุกคามทางดิจิทัลที่แตกต่างกันมากมายที่อาจเกิดขึ้นกับเรา หากไม่มีซอฟต์แวร์เหล่านี้ จะมีความเสี่ยงที่ต้องสูญเสียข้อมูลส่วนบุคคล เอกสารในเครื่อง และแม้กระทั่งสูญเสียเงินในบัญชี หากคุณยังไม่มีระบบป้องกันในเครื่อง ก็ขอให้ไปดาวน์โหลดและติดตั้งซอฟต์แวร์แอนตี้มัลแวร์หรือแอนตี้ไวรัส หลังจากดาวน์โหลดแล้ว ให้สแกนเครื่องและซอฟต์แวร์จะเตือนคุณว่ามีภัยคุกคามใด ๆ บ้าง ซอฟต์แวร์แอนตี้มัลแวร์หรือแอนตี้ไวรัสส่วนใหญ่จะมาพร้อมระบบไฟร์วอลล์ ซึ่งจะช่วยบล็อกการโจมตีที่ไม่พึงประสงค์จากอินเตอร์เน็ต

Malwarebytes เป็นซอฟต์แวร์ฟรี สามารถดาวน์โหลดและติดตั้งได้ที่นี่

Avira เป็นเครื่องมือรักษาความปลอดภัยฟรี สามารถดาวน์โหลดและติดตั้งได้ที่นี่

คุ้มครองตนเองจากการโจมตีด้วยฟิชชิ่งและโทรจัน

ในแง่การคุ้มครองอุปกรณ์ เราจำเป็นต้องมีข้อมูลอย่างชัดเจนเกี่ยวกับเว็บไซต์ที่เราเข้าถึง หรือสิ่งที่เราดาวน์โหลด โดยมีหลักเกณฑ์ขั้นพื้นฐานสามประการในเรื่องนี้

1. หากไม่ใช่สิ่งที่คุณกำลังหา อย่าคลิกหรืออย่าดาวน์โหลด
2. หากคุณติดตั้งมัน ให้หมั่นอัพเดทมันด้วย
3. หากคุณไม่ได้ใช้มันแล้ว หรือไม่จำเป็นต้องมี ให้ถอนการติดตั้ง

เพื่อหลีกเลี่ยงการโจมตีด้วยอีเมล์แบบฟิชชิ่งและโทรจัน ให้ตรวจสอบซ้ำว่าใครเป็นผู้ส่งอีเมล์ ก่อนจะเปิดเอกสารแนบหรือลิงก์ เพื่อให้แน่ใจว่ามีความปลอดภัยและส่งมาจากคนดังกล่าวจริง ทั้งนี้โดยการดูจากอีเมล์แอดเดรสของคนส่งอีเมล์ หากเป็นอีเมล์แอดเดรสที่มีตัวเลขหรือตัวอักษรสุ่ม หรือเป็นคำสะกดแปลก ๆ เป็นไปได้ว่าอาจจะเป็นอีเมล์ปลอม หากคุณได้รับอีเมล์ที่อาจเป็นอันตราย ให้แจ้งเตือนกับคนที่ทำงานด้วย เพื่อไม่ให้พวกเขาตกเป็นเป้าของภัยคุกคามทางดิจิทัลแบบเดียวกัน ด้านล่างเป็นตัวอย่างของอีเมล์แบบฟิชชิ่ง ซึ่งอีเมล์แอดเดรสของผู้ส่งเป็นข้อมูลปลอม

From: Microsoft office365 Team [mailto:cyh11241@lausd.net]
Sent: Monday, September 25, 2017 1:39 PM
To:
Subject: Your Mailbox Will Shutdown Verify Your Account

Office 365

Detected spam messages from your <EMAIL APPEARED HERE> account will be blocked.

If you do not verify your mailbox, we will be force to block your account. If you want to continue using your email account please verify..

Verify Now

Microsoft Security Assistant
Microsoft office365 Team! ©2017 All Rights Reserved

T TeamNetflix <noreplyrthismailerid33@ieuwgfiuwegfi
owe.[redacted]
Wed 22/01/2020 02:51

[redacted]

NETFLIX

Automatic payment.

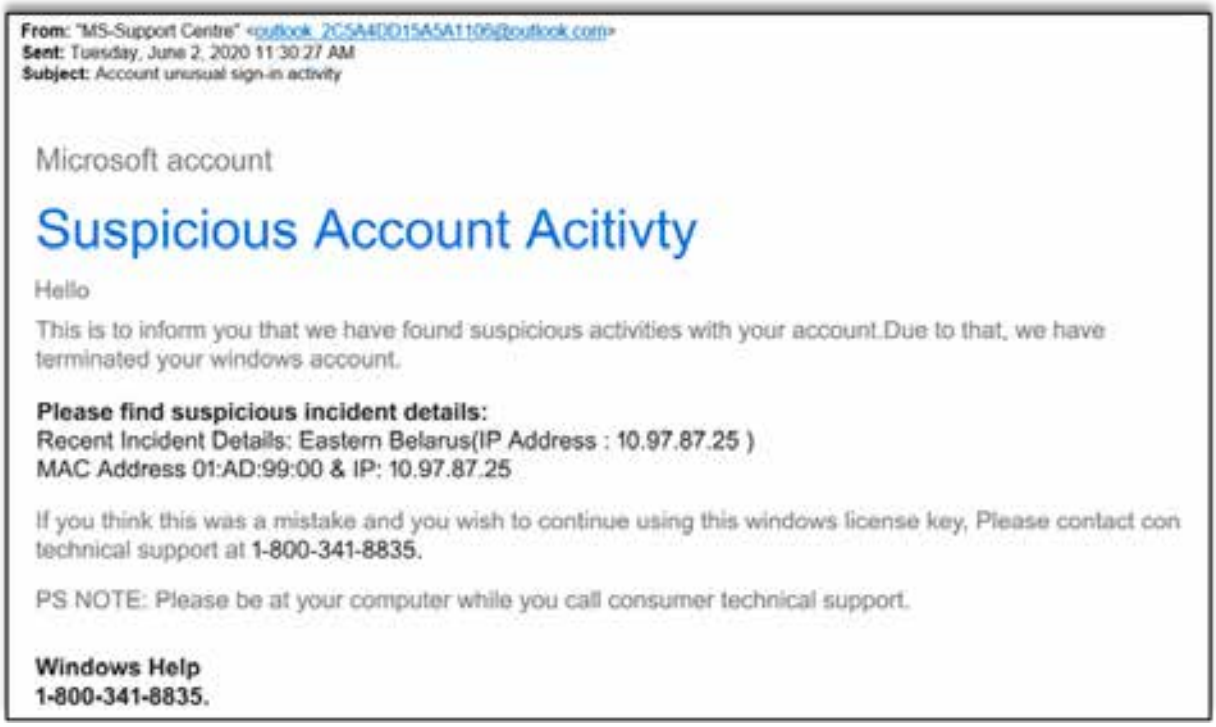
Hi Customer,

Your Auto payment cannot process.
Your subscription period will end on Wed, January 22, 2020.

Click Here to update payment method

please update your payment methode for continue Netflix feature.

The Netflix Team



From: "MS-Support Centre" <outlook_2C5A4D0D15A5A1106@outlook.com>
Sent: Tuesday, June 2, 2020 11:30:27 AM
Subject: Account unusual sign-in activity

Microsoft account

Suspicious Account Acitivty

Hello

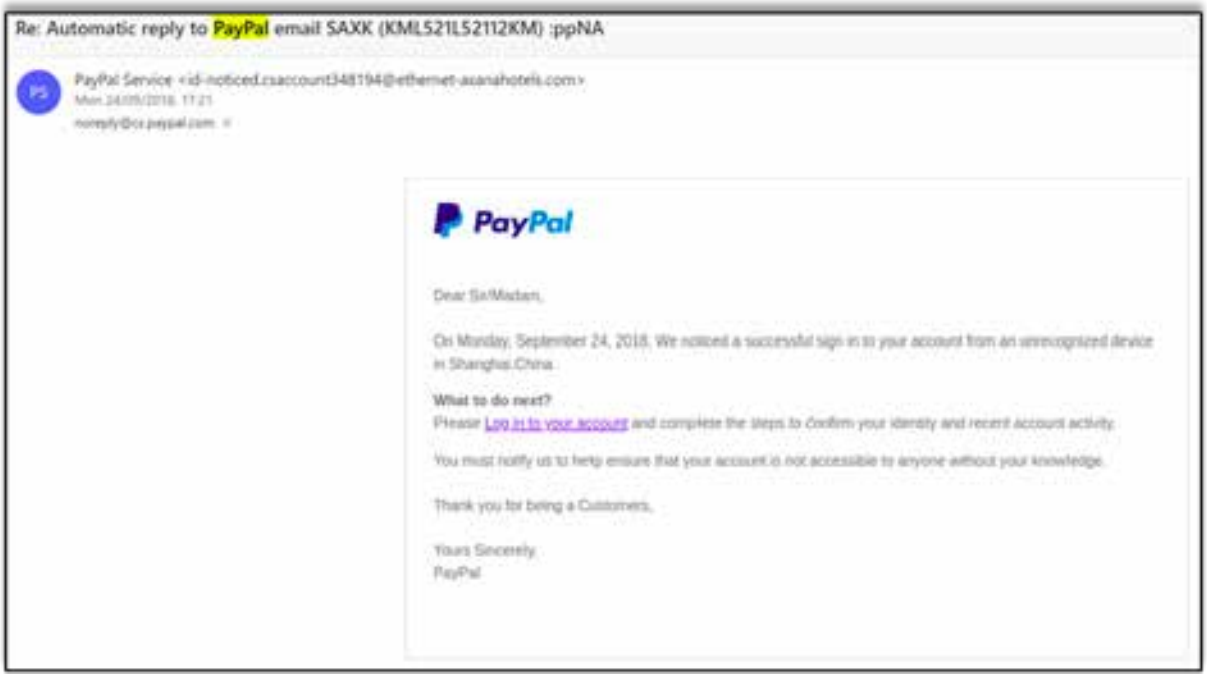
This is to inform you that we have found suspicious activities with your account.Due to that, we have terminated your windows account.

Please find suspicious incident details:
Recent Incident Details: Eastern Belarus(IP Address : 10.97.87.25)
MAC Address 01:AD:99:00 & IP: 10.97.87.25

If you think this was a mistake and you wish to continue using this windows license key, Please contact con technical support at **1-800-341-8835.**

PS NOTE: Please be at your computer while you call consumer technical support.

Windows Help
1-800-341-8835.



Re: Automatic reply to PayPal email SAXK (KML521L52112KM) :ppNA

PayPal Service <id-noticed.csaccount348194@ethernet-asanahotels.com>
Mon 24/09/2018, 17:21
noreply@cc.paypal.com

PayPal

Dear Sir/Madam,

On Monday, September 24, 2018, We noticed a successful sign in to your account from an unrecognized device in Shanghai,China.

What to do next?
Please Log in to your account and complete the steps to Confirm your identity and recent account activity.

You must notify us to help ensure that your account is not accessible to anyone without your knowledge.

Thank you for being a Customers,

Yours Sincerely
PayPal

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- ควรมีการติดตั้งซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัสและสแกนหาภัยคุกคามอย่างสม่ำเสมอ
- ให้ใช้เฉพาะซอฟต์แวร์ลิขสิทธิ์ที่ถูกต้องตามกฎหมายในอุปกรณ์ และไม่ติดตั้งซอฟต์แวร์ 'เถื่อน' หรือ 'ก็อปปี้มา' และควรหมั่นอัพเดทอย่างสม่ำเสมอ
- หมั่นตรวจสอบว่าได้ติดตั้งซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์หรือแอปในโทรศัพท์มือถือใดบ้าง และมีการตั้ง 'ค่าการอนุญาต' ให้ซอฟต์แวร์เหล่านั้นอย่างไร
- ต้องแน่ใจว่าเรารู้ว่ามีการติดตั้งอะไร และมีการตั้งค่าอนุญาตให้ซอฟต์แวร์เหล่านั้นอย่างไร หากเราไม่มั่นใจว่าซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์หรือแอปในโทรศัพท์มีความถูกต้องมากน้อยเพียงใด เราก็ไม่ควรนำมาติดตั้ง
- เพื่อหลีกเลี่ยงการโจมตีด้วยอีเมล์แบบฟิชชิ่งและโทรจัน เราจำเป็นต้องมีข้อมูลอย่างชัดเจนเกี่ยวกับเว็บไซต์ที่เราเข้าถึง หรือสิ่งที่เราดาวน์โหลด ให้ตรวจสอบซ้ำว่าใครเป็นผู้ส่งอีเมล์ ก่อนจะเปิดเอกสารแนบหรือลิงก์ เพื่อให้แน่ใจว่ามีความปลอดภัยและส่งมาจากคนดังกล่าวจริง มีหลักเกณฑ์พื้นฐานสามประการในเรื่องนี้ ได้แก่
    1. หากไม่ใช่สิ่งที่คุณกำลังหา อย่าคลิกหรืออย่าดาวน์โหลด
    2. หากคุณติดตั้งมัน ให้หมั่นอัพเดทมันด้วย
    3. หากคุณไม่ได้ใช้มันแล้ว หรือไม่จำเป็นต้องมี ให้ถอนการติดตั้ง

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม

กิจกรรม 1: ตัวชี้วัดของฟิชชิ่ง

ขั้นตอนปฏิบัติ:

1. แสดงภาพตัวอย่างของอีเมล์แบบฟิชชิ่งจากหัวข้อก่อนหน้านี้ให้ผู้เข้าร่วมดู จากนั้นให้อภิปราย
    a. เราคิดว่าใครเป็นคนส่งอีเมล์เหล่านี้มา?
    b. อะไรเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าเป็นอีเมล์ที่น่าสงสัย?

        สิ่งบอกเหตุบางอย่างอาจรวมถึง อีเมล์แอดเดรสมีลักษณะเหมือนไม่ใช่ของจริง (เป็นอีเมล์แอดเดรสที่สะกดแบบแปลก ๆ) ผู้รับอีเมล์อาจได้รับอีเมล์ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับบัญชีที่พวกเขามี ภาษาที่ใช้ในอีเมล์ดูไม่เหมือนจริง มีการสะกดคำผิด เป็นอีเมล์ที่ขอให้เราปฏิบัติการทันที และมีเนื้อหาทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่องฉุกเฉิน อาจเป็นอีเมล์ที่ถูกดึงเข้าไปอยู่ในโฟลเดอร์ 'สแปม' เป็นอีเมล์ที่มีลิงก์หรือเอกสารแนบที่น่าสงสัย

    c. จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณใส่ข้อมูลตามที่ร้องขอในอีเมล์?
    d. จะป้องกันไม่ให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร?

พาสเวิร์ด

พาสเวิร์ดควรเป็นสิ่งที่ยากต่อการคาดเดา และเราควรจงใจใช้พาสเวิร์ดที่ซับซ้อนและไม่ซ้ำกัน สำหรับบัญชีอีเมล์และบัญชีออนไลน์อื่น ๆ เราควรดูแลให้มีการปกป้องด้วยพาสเวิร์ดทั้งโทรศัพท์มือถือ แลปท็อป ฮาร์ดดิสก์ และยูเอสบีแฟลชไดรฟ์

หลัก 7 ประการในการตั้งพาสเวิร์ดที่แข็งแรงได้แก่

1. เขียนให้ยาว: *พาสเวิร์ดทุกตัวควรประกอบด้วยตัวอักษรอย่างน้อย 10 ตัวหรือมากกว่านั้น*
2. เขียนให้ซับซ้อน: *ให้ใช้อักษรตัวพิมพ์ใหญ่ ตัวพิมพ์เล็ก ตัวเลข และสัญลักษณ์สลับกัน*
3. ทำให้ใช้งานได้: *ให้เลือกพาสเวิร์ดที่มีความหมายบางอย่างที่เราจำได้ แต่....*
4. อย่าให้เกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว: *ให้หลีกเลี่ยงการใช้คำหรือวลีที่อาจโยงมาที่ตัวเราได้ง่าย เช่น การตั้งพาสเวิร์ดตามชื่อตัวเอง วันเดือนปีเกิด เบอร์โทรศัพท์ ทีมฟุตบอลที่เราชอบ หรือชื่อของแฟน ชื่อลูก หรือชื่อสัตว์เลี้ยง*
5. เก็บเป็นความลับ: *อย่าเอาพาสเวิร์ดของเราไปบอกกับใคร*
6. อย่าให้ซ้ำกัน *อย่าใช้พาสเวิร์ดซ้ำกัน (หรือใช้คำที่คล้ายกัน) สำหรับหลายบัญชี เพราะหากทำเช่นนั้น คนที่รู้พาสเวิร์ดอันเดียว ก็สามารถเดาพาสเวิร์ดอันอื่น ๆ ของคุณได้*
7. ปรับให้ใหม่เสมอ: *เปลี่ยนพาสเวิร์ดอย่างสม่ำเสมอ หากเป็นไปได้ ให้เปลี่ยนใหม่อย่างน้อยทุกสามเดือน*

เรายังจะต้องไม่ให้เครื่องเซฟพาสเวิร์ดเก็บไว้ เพราะถ้าเซฟไว้ คนที่สามารถเข้าถึงเครื่องคุณได้ ก็สามารถล็อกอินเข้าบัญชีของคุณได้โดยอัตโนมัติ เพื่อไม่ให้เครื่องเซฟพาสเวิร์ดของคุณ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

- ใน Google Chrome ไปที่ **Menu > Settings > Auto-fill** จากนั้นให้ปิดตัวเลือกที่ช่วยจำพาสเวิร์ด หรือจำ **Payment methods** (วิธีการจ่ายเงิน) และ **Addresses and more** และแนะนำว่าให้ไปที่ **Privacy and security** ในหน้าเดียวกัน และให้เคลียร์ข้อมูลการท่องเน็ตทั้งหมด **Clear browsing data**
- ใน Mozilla Firefox ไปที่ **Menu > Options > Privacy & Security > Logins and Password** และให้ปิดตัวเลือกที่เซฟข้อมูลการล็อกอินและพาสเวิร์ด และแนะนำว่าให้ไปที่ **Cookies and Site Data** ในหน้าเดียวกัน และให้เคลียร์ข้อมูลการท่องเน็ตทั้งหมด **Clear Data**

ข้อแนะนำเพิ่มเติมด้านความปลอดภัยอยู่ในตารางเพื่อให้ทราบถึงวิธีการสร้างและดูแลให้มีพาสเวิร์ดที่มั่นคง โปรดคลิกที่นี่

โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ด

โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ดอาจช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการพาสเวิร์ดจำนวนมาก โดยทั่วไปมักถือว่าเป็นวิธีการจัดการบัญชีออนไลน์ที่ปลอดภัยมากขึ้น มันจะทำงานด้วยการเก็บพาสเวิร์ดทั้งหมดของคุณ โดยมีการเข้ารหัสเพื่อรักษาความปลอดภัย และเราสามารถใช้พาสเวิร์ดหลักเพียงตัวเดียวเพื่อเข้าถึงพาสเวิร์ดทั้งหมด โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ดมักมีฟังก์ชันที่ช่วยให้เราสามารถสร้างพาสเวิร์ดที่มีความยาว ซับซ้อน และยากต่อการคาดเดา และเราสามารถนำมาใช้กับหลาย ๆ บัญชี

บางคนอาจกังวลว่า โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ดอาจทำให้เกิดความเสี่ยง หากมีคนรู้พาสเวิร์ดหลักที่ใช้ ย่อมหมายถึงว่าผู้โจมตีจะเข้าถึงพาสเวิร์ดอื่น ๆ ได้ทั้งหมด ถือเป็นความกังวลที่ถูกต้อง แต่ถ้าคุณกำหนดพาสเวิร์ดหลักให้เข้มแข็ง มีความยาว และไม่ซ้ำกัน โดยใช้หลักเกณฑ์ทั้ง 7 ข้อข้างต้น และไม่นำพาสเวิร์ดหลักไปใช้ซ้ำกับบัญชีอื่น โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ดก็อาจมีประโยชน์ในทางปฏิบัติ

หากคุณเลือกที่จะใช้โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ด คุณต้องแน่ใจว่าจะสามารถจดจำพาสเวิร์ดหลักได้ และเซฟไว้ในที่อื่นที่ปลอดภัย

คุณสามารถดู วีดิโอชิ้นนี้ ที่จัดทำโดย Surveillance Self-Defense เพื่อทำความเข้าใจมากขึ้นว่าเหตุใดโปรแกรมจัดการพาสเวิร์ดจึงมีประโยชน์

เราขอแนะนำให้ใช้โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ดชื่อ KeepassXC และท่านสามารถเข้าถึงวิธีติดตั้งและกำหนดค่าของ KeepassXC ได้ที่ หน้านี้ จากในหัวข้อ Security in a Box

การล็อกหน้าจอ

เรายังควรพิจารณาใช้พาสเวิร์ดที่ซับซ้อนและไม่ซ้ำกันตอนล็อกอินเข้าเครื่อง หรือตอนปลดล็อกหน้าจอ การใช้เทคโนโลยีสแกนใบหน้าหรือพิมพ์ลายนิ้วมือเพื่อเปิดอุปกรณ์ อาจทำให้คนอื่นเปิดเครื่องของคุณได้ง่ายขึ้น หากคุณถูกจับหรือถูกควบคุมตัว การใช้แพทเทิร์นหรือหมายเลขที่จำง่ายเพื่อล็อกหน้าจอ ก็เป็นสิ่งที่คนอื่นคาดเดาได้ง่าย รวมทั้งคนที่อยู่ใกล้ตัวเรา ซึ่งสามารถมองเห็นตอนที่เราปลดล็อกหน้าจอได้

การล็อกแอป

แอปโทรศัพท์มือถือจำนวนมากในปัจจุบันมักมีฟังก์ชั่นให้ล็อกแอป หมายถึงว่าคุณสามารถใส่พาสเวิร์ดหรือหมายเลขก่อนการใช้งานแอป แม้จะมีการปลดล็อกหน้าจอแล้วก็ตาม คุณควรพยายามใช้ฟังก์ชั่นล็อกแอปเสมอ หากแอปมีตัวเลือกดังกล่าว หรืออีกทางหนึ่ง เราสามารถดาวน์โหลดแอปที่ใช้ล็อกการทำงานของแอปตัวอื่น และสามารถติดตั้งเพื่อความปลอดภัยเพิ่มเติมได้ คุณควรดาวน์โหลดแอปเหล่านี้จากแหล่งที่ปลอดภัย จากผู้ให้บริการแอปเพื่อความปลอดภัยทางดิจิทัล และแอนตี้ไวรัสที่น่าเชื่อถือและมีชื่อเสียง

การยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้น (Two-factor authentication - 2FA)

การยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้นเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะเพิ่มความปลอดภัยให้กับบัญชีออนไลน์ของคุณ รวมทั้งบัญชีอีเมล์และโซเชียลมีเดีย โดยการเพิ่มระดับการคุ้มครองในช่วงล็อกอิน โดยจะกำหนดให้ต้องใส่รหัสเพิ่มเติม หลังการล็อกอินแบบปรกติชั้นแรกแล้ว เราสามารถกำหนดให้ใช้คุณลักษณะนี้ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย เพียงแต่เปลี่ยนการตั้งค่า 'sign-in and security' ในบัญชี

การยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้นทำได้ในหลายลักษณะ โดยอาจกำหนดให้ส่งรหัสเข้ามาเป็นข้อความสั้น หรือเป็นการโทรศัพท์เข้ามา หรือคุณอาจใช้แอป 'authenticator' เพื่อสร้างรหัส การกำหนดให้ส่งรหัสเข้ามาเป็นข้อความสั้น หรือเป็นการโทรศัพท์เข้ามาอาจเป็นปัญหา กรณีที่เราเปลี่ยนซิมมือถือบ่อย ๆ จึงมักมีข้อแนะนำให้ใช้แอป 'authenticator' ซึ่งจะช่วยสร้างรหัสแบบลับให้เราใช้งานได้เมื่อต้องการ เราสามารถเลือกใช้แอป 'authenticator' ได้มากมาย โดยแอปบางเจ้ามีการใช้งานอย่างกว้างขวางและเป็นที่รู้จักกัน อย่างเช่น Google Authenticator (แอนดรอยด์) (ไอโฟน), Microsoft Authenticator (แอนดรอยด์) (ไอโฟน), LastPass Authenticator (แอนดรอยด์) (ไอโฟน) และ Authy Authenticator (แอนดรอยด์) (ไอโฟน)

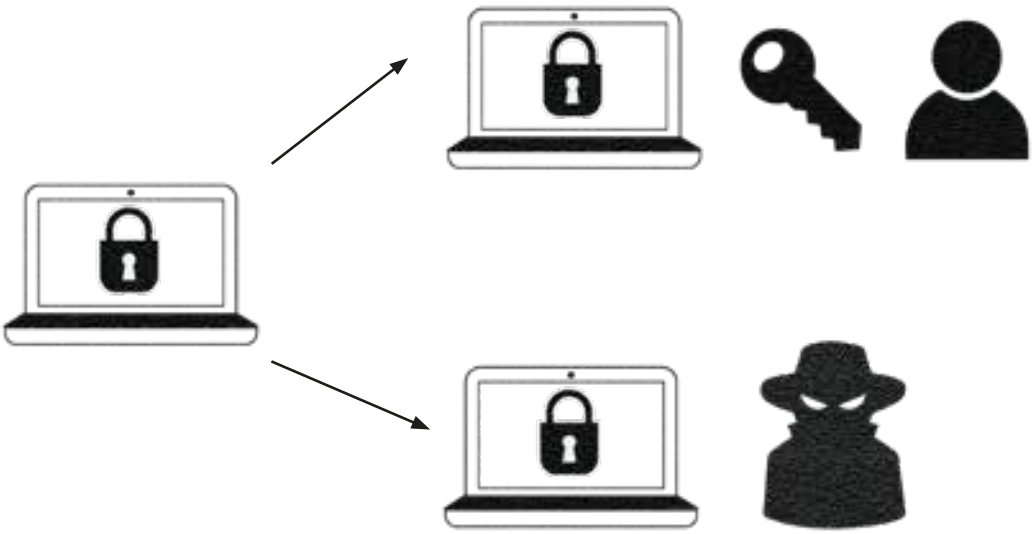
โปรดสังเกตด้วยว่า เมื่อเราตั้งค่าให้ใช้แอป 'authenticator' กับบัญชีออนไลน์ เราควรมีทางเลือกสำรองไว้เสมอ กรณีที่เราไม่สามารถเข้าถึงแอป 'authenticator' ตัวนั้นได้ โดยเราอาจตั้งค่าให้มีการส่ง 'รหัสสำรอง' หรืออีเมล์สำรอง และการกำหนดค่าเบอร์โทรศัพท์สำหรับใช้เพื่อการยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้นสำหรับบัญชีของคุณ

นี่เป็น วีดิโอ YouTube ที่สาธิตวิธีการตั้งค่าการยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้นสำหรับบัญชี Google ที่ใช้ Google Authenticator

การเข้ารหัสไฟล์และอุปกรณ์

การเข้ารหัสเป็นกระบวนการแปลงข้อมูลให้เป็นรหัสลับ เพื่อป้องกันให้เฉพาะคนที่ได้รับอนุญาตสามารถเข้าถึงข้อมูลนั้นได้[14]การเข้ารหัสเป็นเรื่องสำคัญ เพราะช่วยให้คนอื่นไม่สามารถอ่านข้อมูลนั้นได้ รวมทั้งคนที่เราไม่ต้องการให้เข้าถึงข้อมูล

14 https://media.kaspersky.com/en/business-security/Kaspersky-File-Level-การเข้ารหัส-Technology.pd



การเข้ารหัสไฟล์และโฟลเดอร์แบบง่าย

การเข้ารหัสไฟล์และโฟลเดอร์แบบง่ายในคอมพิวเตอร์ที่ใช้ Windows 10 ทำได้ง่าย ๆ โดยการไปที่ไฟล์หรือโฟลเดอร์ จากนั้นให้คลิกขวาบนไอคอน และให้เลือก Properties จากนั้นไปที่แท็บ General และคลิกที่ Advanced เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้ไปที่ตัวเลือก Encrypt contents to secure data

ในเอกสาร Microsoft office คุณก็สามารถเข้ารหัสเอกสารพร้อมกับกำหนดพาสเวิร์ดได้ ให้เริ่มจากการเลือก File จากนั้นให้คลิกที่ Info ซึ่งจะมีตัวเลือกรวมทั้ง Protect document และจากนั้นเป็นตัวเลือก Encrypt with a password

การเข้ารหัสอุปกรณ์

คุณสามารถเข้ารหัสอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันได้ อย่างไรก็ดี เราจำเป็นต้องใช้พาสเวิร์ดหรือหมายเลขที่เราจะต้องไม่ลืม ไม่เช่นนั้นแล้ว เราจะไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์และเนื้อหาภายในได้อีก มีทางเลือกที่เราอาจเซฟ recovery key เป็นตัวสำรองกรณีที่เราลืมพาสเวิร์ดหรือหมายเลขที่ใช้ในการเข้าเครื่อง เราอาจใช้ recovery key เพื่อปลดล็อก/ถอดรหัสอุปกรณ์ที่เข้ารหัสไว้ได้ เราจึงต้องเก็บ recovery key นี้ไว้อย่างปลอดภัย โดยไม่เก็บเฉพาะในอุปกรณ์ที่เราเข้ารหัสเท่านั้น

การเข้ารหัสอุปกรณ์มักใช้เวลานาน ขึ้นอยู่กับความเร็วและประเภทของอุปกรณ์ คุณอาจต้องใช้เวลาเข้ารหัสตั้งแต่ 15 นาทีถึง 10 ชั่วโมง ดังนั้นถ้าคุณวางแผนจะเข้ารหัสอุปกรณ์ ให้ต่อสายชาร์จเข้าเครื่อง และควรทำในช่วงที่ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์นั้น ถ้าสายชาร์จหลุด หรือมีความพยายามหยุดในช่วงที่กำลังเข้ารหัส อาจทำให้คุณสูญเสียข้อมูลในเครื่องไปทั้งหมด

คอมพิวเตอร์

- Bitlocker: ผู้ใช้งานวินโดวส์ที่ติดตั้ง Windows 10 Pro จะมาพร้อมกับฟังก์ชั่น Bitlocker และสามารถใช้เข้ารหัสอุปกรณ์ได้ การเปิดฟังก์ชั่นเข้ารหัสอุปกรณ์และการใช้ Bitlocker ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ Microsoft กำหนดดังนี้
- Filevault: แต่ถ้าคุณใช้คอมพิวเตอร์ของ Apple คุณสามารถใช้ Filevault เพื่อเข้ารหัสอุปกรณ์ได้ การเปิดฟังก์ชั่นเข้ารหัสอุปกรณ์และการใช้ Filevault ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ Apple กำหนดดังนี้
- Veracrypt: นอกจาก Bitlocker ของ Microsoft และ Filevault ของ Apple แล้ว ยังมี Veracrypt ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์เข้ารหัสดิสก์แบบโอเพ่นซอร์สที่ใช้งานได้ฟรีและมีประโยชน์ เพราะระบบวินโดวส์บางเวอร์ชั่นอาจไม่สามารถใช้ Bitlocker ได้ การเปิดฟังก์ชั่นเข้ารหัสอุปกรณ์และการใช้ Veracrypt ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ IDRIX กำหนดดังนี้

โทรศัพท์มือถือ

เช่นเดียวกับคอมพิวเตอร์ คุณสามารถเข้ารหัสโทรศัพท์มือถือได้ คุณสามารถใช้ลิงก์ต่อไปนี้เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีเข้ารหัสโทรศัพท์มือถือของคุณ

- วิธีเข้ารหัสไอโฟน
- วิธีเข้ารหัสแอนดรอยด์

ตัวเลือกสถานที่ตั้ง

เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งค่าตัวเลือกสถานที่ตั้งในอุปกรณ์ของเราเอง ตัวเลือกสถานที่ตั้งจะระบุข้อมูลว่าตัวคุณและอุปกรณ์อยู่ที่ไหน เราจึงต้องหมั่นตรวจสอบตัวเลือกสถานที่ตั้งทั้งในคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถืออย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีคนติดตามตัวคุณจากข้อมูลที่ตั้งเหล่านี้

ในคอมพิวเตอร์ เราสามารถเริ่มจากการพิมพ์ค้นหาคำว่า Location privacy settings จากนั้นให้ดูการตั้งค่า โดยต้องปิดไม่ให้มีการเข้าถึงค่าตัวเลือกสถานที่ตั้งจากอุปกรณ์ สำหรับแอปที่เราไม่ต้องการให้เข้าถึงข้อมูลเหล่านี้

ในโทรศัพท์มือถือ ให้ไปที่ Security and Privacy จากนั้นคลิกที่ Location เพื่อปิดการเข้าถึงตัวเลือกสถานที่ตั้ง โปรดสังเกตด้วยว่า ชื่อของตัวเลือกสถานที่ตั้งอาจแตกต่างกันไปในโทรศัพท์มือถือแต่ละยี่ห้อ

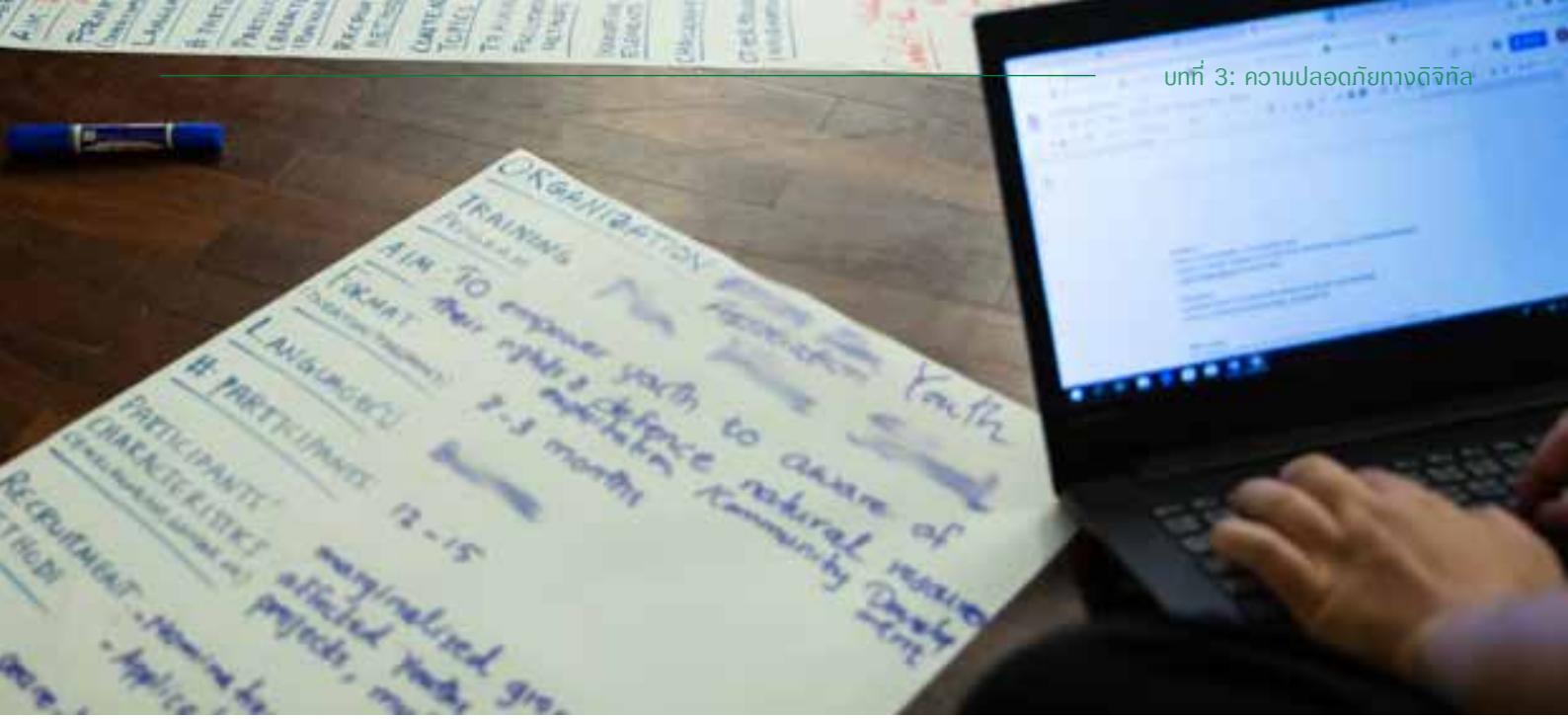
Virtual Private Network (VPN)

เครือข่ายส่วนตัวเสมือน หรือ VPN จะเข้ารหัสข้อมูลการใช้อินเตอร์เน็ตของคุณ และมีการซ่อนข้อมูลที่ตั้งทางกายภาพจากจุดที่คุณเชื่อมต่อกับอินเตอร์เน็ต (การซ่อนไอพีแอดเดรสของคุณ) VPN ป้องกันไม่ให้ผู้ให้บริการอินเตอร์เน็ตและบุคคลอื่นทราบถึงการใช้งานอินเตอร์เน็ตของคุณ และมีประโยชน์อย่างมากเพื่อช่วยคุ้มครองความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของคุณ VPN จะทำให้ดูเหมือนกับคุณอยู่ในที่อื่น ช่วยคุ้มครองอัตลักษณ์ของคุณจากเว็บไซต์ แอป และบริการต่าง ๆ กรณีที่คุณใช้คอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่อกับไวไฟสาธารณะ คุณควรวางแผนที่จะใช้ VPN เพื่อคุ้มครองอุปกรณ์ของคุณ

VPN แบบฟรีมักมีความน่าเชื่อถือและปลอดภัยน้อยกว่าเมื่อเทียบกับบริการ VPN แบบที่ต้องจ่ายเงิน VPN ที่เรามักแนะนำได้แก่ Psiphon หากคุณดาวน์โหลด Psiphon จากเว็บไซต์โดยตรง (แทนที่จะดาวน์โหลดผ่าน Play Store) คุณจะสามารถใช้เวอร์ชั่นที่ไม่มีโฆษณาได้ ProtonVPN เป็น VPN จากบริษัทที่พัฒนา Protonmail ซึ่งมีเวอร์ชั่นฟรีให้ใช้เหมือนกัน แต่แน่นอนว่าเวอร์ชั่นที่จ่ายเงินจะมีคุณลักษณะเพิ่มเติมและปลอดภัยมากกว่า

ยังมี VPN แบบจ่ายเงินอื่น ๆ ที่เราขอแนะนำ ได้แก่ NordVPN และ ExpressVPN ทั้งสองตัวให้บริการที่รวดเร็วและมีทางเลือกเพื่อการคุ้มครองอย่างหลากหลาย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการ VPN และการเลือก VPN ที่เหมาะสมกับคุณ โปรดดูข้อแนะนำจาก Surveillance Self-Defense (SSD)



3.3 การท่องเน็ตอย่างปลอดภัย

เพื่อให้ปลอดภัยในระหว่างการท่องเน็ต เราจะต้องมั่นใจในเว็บไซต์ที่เราเข้าถึง และรู้อย่างชัดเจนว่ากำลังคลิกหรือดาวน์โหลดสิ่งใด ซึ่งจะช่วยหลีกเลี่ยงไม่ให้เจอกับหน้าเว็บไซต์หรือลิงก์ดาวน์โหลดที่มีเนื้อหาหรือซอฟต์แวร์แบบประสงค์ร้าย และขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า หากไม่ใช่สิ่งที่คุณกำลังหา อย่าคลิกหรืออย่าดาวน์โหลด คุณควรเลือกใช้เว็บแอดเดรสที่ขึ้นต้นด้วย https:// แทนที่จะเป็น http:// ตัวอักษร s ที่เพิ่มมาเป็นตัวย่อของคำว่า ‘secure’ และหมายความว่าข้อมูลที่ส่งและรับจากเว็บไซต์นี้มีการเข้ารหัส

3.4 ความปลอดภัยทางกายภาพของเครื่องมือทางดิจิทัลของท่าน

การปฏิบัติที่ดีสุดเพื่อความปลอดภัยทางดิจิทัลทั้งหมดเหล่านี้ อาจใช้ไม่ได้ผล หากคุณทำอุปกรณ์ที่มีข้อมูลที่อ่อนไหวหาย หรือเก็บไม่เป็นที่เป็นทาง เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องไม่ปล่อยทิ้งอุปกรณ์ไว้ โดยไม่มีการล็อกหรือไม่มีการดูแล ทั้งคุณยังควรรู้ว่าอุปกรณ์เหล่านี้อยู่ที่ใดบ้าง โดยเฉพาะอุปกรณ์ขนาดเล็ก อย่างเช่น โทรศัพท์และฮาร์ดดิสก์แบบภายนอก ตอนที่เราอยู่ในพื้นที่สาธารณะ เราต้องคอยระวังคนที่อยู่รอบตัว และสังเกตว่าพวกเขาสามารถเข้าถึงเนื้อหาในอุปกรณ์ของคุณได้หรือไม่ หากไม่มั่นใจว่าคนอื่นจะมองเห็นหรือไม่เห็นข้อมูลในอุปกรณ์ ก็อย่าใช้งานอุปกรณ์นั้น ให้ปิดคอมพิวเตอร์เสมอเมื่อไม่ได้ใช้งาน แทนที่จะปล่อยให้อยู่ในโหมด ‘standby’

3.5 การใช้ภาพนิ่งและวีดิโอ

เวลาออกไปจัดกิจกรรมโครงการ คุณจะต้องเคารพความเป็นส่วนตัวของคนอื่น ผู้เข้าร่วมที่คุณได้ถ่ายภาพหรือถ่ายวีดิโอไว้ ควรแสดงความยินยอมอย่างชัดเจนและล่วงหน้า และหากเป็นไปได้ให้พวกเขาเขียนคำยินยอม ทั้งนี้มักหมายถึงภาพนิ่งหรือวีดิโอที่ทำให้คนอื่นจำคนที่ถูกถ่ายภาพได้ อย่างไรก็ดี สำหรับการถ่ายภาพคนที่เข้าร่วมในกิจกรรมสาธารณะ อย่างเช่น การเดินขบวนประท้วง เรามักมีข้อสมมติฐานว่าพวกเขายินยอมให้ใช้รูปได้ กรณีที่เป็นการจัดกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะ อย่างไรก็ดี หากคุณวางแผนที่จะถ่ายภาพนิ่งหรือวีดิโอโดยเป็นส่วนหนึ่งของงาน คุณควรศึกษาข้อมูลด้านกฎหมายในประเทศนั้นให้ดี

เราต้องตระหนักถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการถูกถ่ายภาพนิ่งหรือวีดิโอ ที่เกิดจากคนที่ต้องการขัดขวางเราจากการทำงานด้านสิทธิมนุษยชน ถ้าเราทำงานด้านสิทธิมนุษยชน การถูกถ่ายภาพอาจทำให้คนอื่นจดจำคุณได้ และอาจถูกนำมาใช้โดยพลการเป็นหลักฐานเพื่อเอาผิดทางอาญากับคุณ ด้วยเหตุดังกล่าว คุณจึงต้องหมั่นสังเกตสภาพแวดล้อมภายนอก และสังเกตดูว่ามีคนที่ไม่รู้จักพยายามถ่ายภาพคุณ ทั้งที่เป็นภาพนิ่งหรือวีดิโอหรือไม่

นอกจากนี้ คุณยังไม่ควรนำภาพถ่ายที่อ่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ หรือภาพของคนที่ทำงานด้วยติดตัวไป หรือเก็บไว้ในเครื่องที่ติดตัวไป เพราะถ้าถูกควบคุมตัว คนที่ควบคุมตัวคุณไว้อาจยึดอุปกรณ์นั้น และอาจทำให้พวกเขาสามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและคนที่เราทำงานด้วยได้

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- พาสเวิร์ดควรมีความยาว (ตัวอักษร 10 ตัวหรือมากกว่านั้น) ซับซ้อน (ประกอบด้วยตัวอักษรพิมพ์ใหญ่ พิมพ์เล็ก ตัวเลข และสัญลักษณ์) ใช้การได้จริง (เป็นคำที่เราสามารถจดจำได้) แต่ต้องไม่เกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว (คำหรือวลีที่อาจโยงกลับมาที่ตัวคุณได้) เป็นความลับ (ต้องไม่เอาไปบอกใคร) ไม่ซ้ำกัน (ต้องไม่ใช้พาสเวิร์ดซ้ำกันกับหลายบัญชี) และใหม่เสมอ (ให้เปลี่ยนพาสเวิร์ดอย่างสม่ำเสมอ)
- โปรแกรมจัดการพาสเวิร์ดสามารถนำมาใช้เพื่อจัดการกับพาสเวิร์ดที่แตกต่างกัน และโดยทั่วไปมักถือว่าเป็นวิธีการจัดการบัญชีออนไลน์ที่ปลอดภัยมากขึ้น ม
- เรายังควรพิจารณาใช้พาสเวิร์ดที่ซับซ้อนและไม่ซ้ำกันกับอุปกรณ์ ตอนล็อกอินเข้าเครื่อง หรือตอนปลดล็อกหน้าจอ การใช้เทคโนโลยีสแกนใบหน้าหรือพิมพ์ลายนิ้วมือเพื่อเปิดอุปกรณ์อาจทำให้คนอื่นเปิดเครื่องของคุณได้ง่ายขึ้น หากคุณถูกจับหรือถูกควบคุมตัว
- แอปโทรศัพท์มือถือบางเครื่องจะมีฟังก์ชั่นให้ล็อกแอป หมายถึงว่าคุณสามารถใส่พาสเวิร์ดหรือหมายเลขก่อนการใช้งานแอป เรายังสามารถดาวน์โหลดแอปที่ใช้ล็อกการทำงานของแอปตัวอื่น และสามารถติดตั้งเพื่อความปลอดภัยเพิ่มเติมได้
- การยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้น เพิ่มระดับการคุ้มครองในช่วงล็อกอิน โดยจะกำหนดให้ต้องใส่รหัสเพิ่มเติม หลังการล็อกอินแบบปรกติชั้นแรกแล้ว
- การเข้ารหัสเป็นกระบวนการแปลงข้อมูลให้เป็นรหัสลับ เพื่อป้องกันให้เฉพาะคนที่ได้รับอนุญาตสามารถเข้าถึงข้อมูลนั้นได้
- คุณสามารถเข้ารหัสไฟล์และโฟลเดอร์ รวมทั้งอุปกรณ์ทั้งชิ้นได้ แต่เราจำเป็นต้องใช้พาสเวิร์ดหรือหมายเลขที่เราจะต้องไม่ลืม ไม่เช่นนั้นแล้ว เราจะไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์และเนื้อหาภายในได้อีก
- ตัวเลือกสถานที่ตั้งในอุปกรณ์ระบุข้อมูลว่าตัวคุณและอุปกรณ์อยู่ที่ไหน เราจึงต้องหมั่นตรวจสอบตัวเลือกสถานที่ตั้งทั้งในคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถืออย่างสม่ำเสมอ
- Virtual private network หรือ VPN เข้ารหัสข้อมูลการใช้อินเตอร์เน็ตของคุณ และมีการซ่อนข้อมูลที่ตั้งทางกายภาพจากจุดที่คุณเชื่อมต่อกับอินเตอร์เน็ต (การซ่อนไอพีแอดเดรสของคุณ)
- เราจะต้องมั่นใจในเว็บไซต์ที่เราเข้าถึง และรู้อย่างชัดเจนว่ากำลังคลิกหรือดาวน์โหลดสิ่งใด ซึ่งจะช่วยหลีกเลี่ยงไม่ให้เจอกับหน้าเว็บไซต์หรือลิงก์ดาวน์โหลดที่มีเนื้อหาหรือซอฟต์แวร์แบบประสงค์ร้าย คุณควรเลือกใช้เว็บแอดเดรสที่ขึ้นต้นด้วย https:// แทนที่จะเป็น http:// เพราะมีความปลอดภัยมากกว่า
- เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องไม่ปล่อยทิ้งอุปกรณ์ไว้ โดยไม่มีการล็อกหรือไม่มีการดูแล ทั้งคุณยังควรรู้ว่าอุปกรณ์เหล่านี้อยู่ที่ใดบ้าง โดยเฉพาะอุปกรณ์ขนาดเล็ก อย่างเช่น โทรศัพท์และฮาร์ดดิสก์แบบภายนอก
- คุณจะต้องเคารพความเป็นส่วนตัวของคนอื่น ผู้เข้าร่วมที่คุณได้ถ่ายภาพหรือถ่ายวีดิโอไว้ ควรแสดงความยินยอมอย่างชัดเจนและล่วงหน้า และหากเป็นไปได้ให้พวกเขาเขียนคำยินยอม คุณควรหมั่นสังเกตสภาพแวดล้อมภายนอก และสังเกตดูว่ามีคนที่ไม่รู้จักพยายามถ่ายภาพคุณ ทั้งที่เป็นภาพนิ่งหรือวีดิโอหรือไม่ ไม่ควรนำภาพถ่ายที่อ่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ หรือภาพของคนที่ทำงานด้วยติดตัวไป หรือเก็บไว้ในเครื่องที่ติดตัวไป

NEW ZEALAND ATTACK

3.6 การสื่อสาร

การสื่อสารผ่านโทรศัพท์แบบทั่วไป

ต้องสังเกตว่า การสื่อสารผ่านโทรศัพท์แบบทั่วไปไม่ปลอดภัยอย่างที่เราคิด ทั้งโทรศัพท์บ้านและโทรศัพท์มือถืออาจตกเป็นเป้าหมายการรับฟังและการล้วงข้อมูลประวัติการโทร ข้อความ และตำแหน่งที่ตั้งผ่านระบบและการเก็บข้อมูลของบริษัทโทรศัพท์[15]ในหลายประเทศ ทางการสามารถเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้อย่างง่ายดาย โดยการบังคับให้บริษัทโทรศัพท์มอบข้อมูลให้ตามกฎหมายที่พวกเขาบัญญัติขึ้นมา

การส่งข้อความทางออนไลน์

กลุ่มและนักกิจกรรมในชุมชนหลายแห่งในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง ใช้เฟซบุ๊กเพื่อส่งข้อความ แบ่งปันข้อมูลและโพสต์ข้อมูลอัพเดท เราควรตระหนักว่า แม้เฟซบุ๊กจะเป็นช่องทางที่ดีในการเข้าถึงคนจำนวนมาก แต่ไม่ใช่ช่องทางการสื่อสารที่ปลอดภัย เราจึงควรใช้แอปส่งข้อความที่มีการเข้ารหัสแบบสองด้าน (end-to-end-encryption) หมายถึงว่าข้อความนั้นจะถูกเปิดอ่านได้เฉพาะบุคคลที่ส่งข้อความ และบุคคลที่เป็นเป้าหมายการรับข้อความ ส่วนบุคคลอื่นที่เข้าถึงข้อความ จะไม่สามารถอ่านข้อความได้

Signal เป็นแอปส่งข้อความที่ได้รับคำแนะนำอย่างกว้างขวาง เนื่องจากมีวิธีการจัดการข้อมูลที่ปลอดภัยและมีการเข้ารหัสที่ดีกว่า เก็บข้อมูลน้อยกว่าแอปที่ใช้กันทั่ว ๆ ไป ทั้งยังเน้นความเป็นส่วนตัว และไม่มีจุดประสงค์ที่จะนำข้อมูลไปวิเคราะห์ หรือนำข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานไปแชร์หรือขายเพื่อทำกำไร[16]ทั้งยังมีตัวเลือก Disappearing Messages ซึ่งจะทำให้ข้อความที่เราส่งหรือสื่อสารถูกลบอย่างถาวรออกจากอุปกรณ์ของท่านและอุปกรณ์เป้าหมาย

โซเชียลมีเดีย

โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังเพื่อสร้างจิตสำนึก รณรงค์ และติดตามข้อมูลเกี่ยวกับข่าวสารล่าสุดของการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของคุณ จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่คุณจะทบทวนการมีปฏิสัมพันธ์กับโซเชียลมีเดีย โดยที่สามารถรักษาความปลอดภัยให้ตนเอง

หากคุณยังไม่ได้ตรวจสอบการตั้งค่าบัญชีโซเชียลมีเดีย ก็ควรทำโดยทันที เพราะเราสามารถตัดสินใจได้ว่าจะให้ใครเห็นข้อมูลส่วนตัวของเรา เห็นข้อมูลที่เราโพสต์ และคนที่เป็นเพื่อนกับเรา Surveillance Self-Defense (SSD) เป็นหน่วยงานที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาพรวมของการปกป้องตนเองระหว่างอยู่ในเครือข่ายโซเชียลจาก ที่นี่ บทความจาก Defending Digital ก็ให้เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษาความปลอดภัย ความมั่นคง และความเป็นส่วนตัวในการใช้งานโซเชียลมีเดีย

15 https://www.apc.org/es/irhr/digital-security-first-aid-kit-5

16 https://www.theguardian.com/technology/2021/jan/24/is-it-time-to-leave-whatsapp-and-is-signal-the-answer

อีเมล์

นสผ.จำนวนมากใช้บริการของอีเมล์ทั่วไป รวมทั้ง Gmail หรือ Yahoo! Mail ซึ่งมักไม่มีค่าใช้จ่ายและใช้งานได้ง่าย อย่างไรก็ดี หากคุณมีแผนส่งข้อมูลที่มีเนื้อหาอ่อนไหว เราจำเป็นต้องใช้อีเมล์ที่เข้ารหัสทั้งสองข้าง

เราอาจทำเช่นนี้ได้ด้วยการใช้ Pretty Good Privacy หรือที่มักเรียกกันทั่วไปว่า PGP ซึ่งเป็นการเข้ารหัสทั้งสองข้าง หมายถึงว่าเฉพาะตัวคุณและคนที่เป็นเป้าหมายของอีเมล์เท่านั้น ที่จะสามารถเปิดและอ่านข้อความได้ การใช้ PGP อาจเป็นเรื่องทางเทคนิคเล็กน้อยสำหรับบางคน แต่ก็เป็นการเข้ารหัสอีเมล์ที่เชื่อถือได้และผ่านการพิสูจน์มาเป็นเวลาหลายปี คุณอาจอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการติดตั้งและการใช้ PGP ได้ที่นี่

อีกตัวเลือกหนึ่งคือการใช้บริการอีเมล์ที่มีการเข้ารหัสทั้งสองข้างในตัว เช่น Protonmail ซึ่งมีการเข้ารหัสแบบ PGP ในตัวของซอฟต์แวร์เอง (หมายถึงว่าเวลาส่งอีเมล์ ข้อความจะถูกเข้ารหัสโดยอัตโนมัติ) ทำให้เป็นมิตรกับผู้ใช้งานมากขึ้น มีระดับความง่ายในการติดตั้งและใช้งานเหมือนโปรแกรมอีเมล์อื่น ๆ และ คุณอาจติดตั้งบัญชีแบบไม่มีค่าใช้จ่ายได้ด้วยการคลิกที่นี่

ประชุมทางไกลผ่านวีดิโอ

บุคคลและหน่วยงานมากขึ้นใช้ประโยชน์จากการประชุมทางไกลผ่านวีดิโอ โดยเฉพาะในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 เราจำเป็นต้องรักษาความมั่นคงและปลอดภัยของช่องทางสื่อสารนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้มีผู้บุกรุกเข้ามาแอบรับฟัง

Zoom เป็นบริการที่คนรู้จักอย่างกว้างขวาง มีบุคคล หน่วยงานธุรกิจ และองค์กรพัฒนาเอกชนมากมายที่ใช้โปรแกรมนี้ ในช่วงปีที่ผ่านมา ได้เกิดข้อกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยหลายประการของการใช้ Zoom ซึ่งทางบริษัทยังไม่ได้แก้ไข ดังนั้นเวลาที่เราใช้ Zoom เราต้องหมั่นอัพเดทโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ การติดตั้งอัพเดทเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติเพื่อเพิ่มความปลอดภัย

เราจำเป็นต้องใช้ตัวเลือกการรักษาความปลอดภัยใน Zoom รวมทั้งการกำหนดให้มีพาสเวิร์ดในการเข้าถึงการประชุมทางไกลผ่านวีดิโอ การเข้ารหัสทั้งสองข้าง และการใช้ตัวเลือก ‘waiting room’ เพื่อให้สามารถอนุญาตหรือปฏิเสธการเข้ามาของบุคคลในวงสนทนาได้ คุณควรรู้เสมอว่าใครที่เข้ามาร่วมในวง Zoom หากไม่แน่ใจว่าคนที่เข้ามาเป็นใคร ก็ควรหาวิธีตรวจสอบว่าเป็นคนที่เราต้องการให้เข้าร่วมจริงหรือไม่ ท่านอาจอ่านข้อมูลการกำหนดค่าความปลอดภัยของ Zoom ได้จาก ลิงก์นี้ และมีวีดิโอที่อธิบายเกี่ยวกับการใช้ตัวเลือก ‘waiting room’ ที่นี่

ตัวเลือกแทนการใช้ Zoom ตามข้อแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยทางดิจิทัล ได้แก่ Jitsi ซึ่งเป็นบริการที่ไม่มีค่าใช้จ่าย และไม่กำหนดให้ต้องสร้างบัญชีผู้ใช้งาน และเราสามารถตั้งค่าให้มีการเข้ารหัสแบบสองด้าน การกำหนดพาสเวิร์ด และการใช้ฟังก์ชั่น ‘waiting room’ ได้ คุณอาจอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Jitsi และการใช้งานอย่างปลอดภัยและมั่นคงได้จาก แนวปฏิบัติขององค์กร Front Line Defenders ที่นี่

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- การสื่อสารผ่านโทรศัพท์แบบทั่วไปไม่ปลอดภัยอย่างที่เราคิด ทั้งโทรศัพท์บ้านและโทรศัพท์มือถืออาจตกเป็นเป้าหมายการรับฟังและการล้วงข้อมูลประวัติการโทร ข้อความ และตำแหน่งที่ตั้งผ่านระบบและการเก็บข้อมูลของบริษัทโทรศัพท์ และอาจมีการส่งข้อมูลให้กับทางการในประเทศที่ตั้งของบริษัทนั้น
- เราจึงควรใช้แอปส่งข้อความที่มีการเข้ารหัสแบบสองด้าน (end-to-end-encryption) หมายถึงว่าข้อความนั้นจะถูกเปิดอ่านได้เฉพาะบุคคลที่ส่งข้อความ และบุคคลที่เป็นเป้าหมายการรับข้อความ ส่วนบุคคลอื่นที่เข้าถึงข้อความ จะไม่สามารถอ่านข้อความได้
- เราควรตรวจสอบการตั้งค่าบัญชีโซเชียลมีเดีย เพราะเราจะสามารถตัดสินใจได้ว่าจะให้ใครเห็นข้อมูลส่วนตัวของเรา เห็นข้อมูลที่เราโพสต์ และคนที่เป็นเพื่อนกับเรา
- โดยเฉพาะการส่งข้อมูลที่มีเนื้อหาอ่อนไหว เราจำเป็นต้องใช้การส่งผ่านอีเมล์ที่เข้ารหัสทั้งสองข้าง
- ในการประชุมทางไกลผ่านวีดิโอ อย่างเช่นผ่านโปรแกรม Zoom เราต้องหมั่นอัพเดทโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ และกำหนดตัวเลือกความปลอดภัย ให้มีพาสเวิร์ดในการเข้าถึงการประชุมทางไกลผ่านวีดิโอ การเข้ารหัสทั้งสองข้าง และการใช้ตัวเลือก ‘waiting room’ เพื่อให้สามารถอนุญาตหรือปฏิเสธการเข้ามาของบุคคลในวงสนทนาได้

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม

กิจกรรม 1: ทดลองใช้เครื่องมือและเคล็ดลับ

- ผู้นำกระบวนการไม่เพียงควรอธิบายถึงเคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติที่นสผ.อาจนำไปใช้เพื่อปรับปรุงความปลอดภัยทางดิจิทัลเท่านั้น หากยังควรให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ให้สามารถนำเคล็ดลับเหล่านี้ไปใช้ โดยให้ข้อมูลการปฏิบัติอย่างชัดเจนตามที่ระบุไว้ในบทนี้
- หากมีผู้นำกระบวนการเพียงคนเดียวหรือสองคน อาจมีประโยชน์ที่จะให้ผู้เข้าร่วมได้ทดลองทำกิจกรรมและใช้เครื่องมือด้านความปลอดภัยภายหลังการอธิบายหัวข้อย่อยแต่ละข้อทันที แทนที่จะบรรยายเนื้อหาทั้งหมดก่อน จากนั้นจึงค่อยให้พวกเขาได้ลงมือทำ
- หากเป็นไปได้ ถ้ามีผู้นำกระบวนการหลายคน อาจเป็นประโยชน์ที่จะแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มย่อย และทำเป็น “สถานีการเรียนรู้” ที่สอดคล้องกับหัวข้อย่อยต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รับคำแนะนำที่สอดคล้องกับตนเองมากขึ้น และช่วยให้สามารถปรับแต่งค่าต่าง ๆ ในอุปกรณ์ของตนเองได้

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- กำหนดให้มีผู้นำกระบวนการในสถานีเรียนรู้แต่ละแห่ง และให้มีกลุ่มผู้เข้าร่วมหนึ่งกลุ่มต่อหนึ่งสถานี
- กำหนดเวลาให้แต่ละกลุ่มได้ทดลองทำกิจกรรมด้านความปลอดภัยและการใช้เครื่องมือในสถานีนั้น
- เมื่อหมดเวลาแล้ว หรือเมื่อผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมที่สถานีจนครบแล้ว ก็ให้เคลื่อนย้ายไปยังสถานีอื่นต่อไป เพื่อทำกิจกรรมด้านความปลอดภัยและฝึกการใช้เครื่องมืออื่น

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

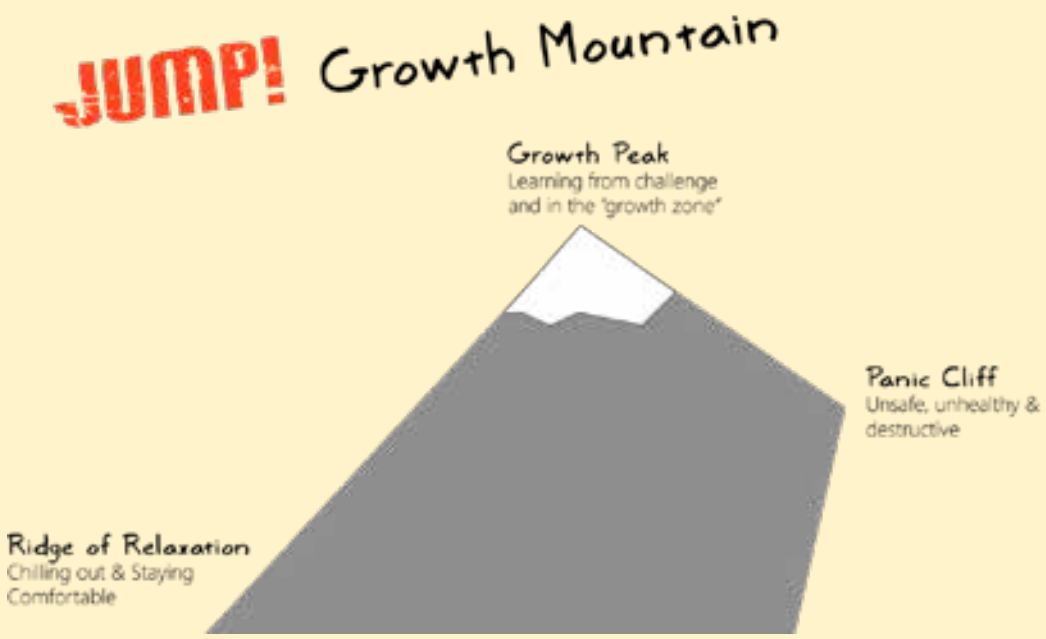
- ในเบื้องต้น ผู้นำกระบวนการต้องตรวจสอบระดับความรู้ด้านไอทีของนสผ.ที่เข้าร่วมการอบรม ทั้งนี้อาจใช้กิจกรรม “Growth Mountain” ตามที่แนะนำในหัวข้อ 3.1 โดยผู้นำกระบวนการควรตัดสินใจว่า เคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติใดที่มีความเหมาะสมมากสุดที่จะพูดถึง และควรมีการอธิบายและให้ข้อแนะนำในการทำงานเพื่อดึงดูดความสนใจเพิ่มเติม
    - ◊ หากทางกลุ่มมีทักษะและประสบการณ์ที่ผสมผสานด้านไอที กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มที่มีประสบการณ์และความรู้ด้านไอทีมากกว่า สนับสนุนเพื่อนคนอื่นในกลุ่มซึ่งมีประสบการณ์น้อยกว่า อาจมีประโยชน์ที่จะจำแนกตัวผู้เข้าร่วมเหล่านี้ตั้งแต่เริ่มต้นการอบรม เพื่อให้พวกเขาสามารถทำหน้าที่ “จุดประสานงาน” สำหรับผู้เข้าร่วมที่ต้องการความช่วยเหลือ แต่ในอีกด้านหนึ่ง เราควรกระตุ้นให้ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านไอทีน้อยกว่า สอบถามขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
- ในระหว่างอธิบายการทำกิจกรรม ผู้นำกระบวนการอาจแสดงภาพผ่านจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ เพื่อสาธิตวิธีปฏิบัติตามเคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติสำหรับนสผ.
- เราต้องตระหนักว่า ผู้เข้าร่วมอาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือโดยตรงในระหว่างการอบรมด้านความปลอดภัยทางดิจิทัล ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้นำกระบวนการจึงควรวางแผนและจัดสรรเวลาเพื่อให้ความช่วยเหลือเช่นนี้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้การทำกิจกรรมนานขึ้นกว่าที่คาดไว้ ให้พิจารณาแบ่งเนื้อหาข้อมูลและกิจกรรมข้างต้นออกเป็นหลายช่วงเวลา และจัดให้มีการหยุดพักเป็นช่วง ๆ เพื่อทำให้ผู้เข้าร่วมไม่รู้สึกอึดอัดกับการรับข้อมูลใหม่จำนวนมาก

กิจกรรม 2: Growth Mountain

ดัดแปลงมาจาก JUMP! Foundation, Growth Mountain เป็นโมเดลที่ช่วยให้เราเห็นการเติบโตหรือการไม่เติบโตของประสบการณ์ตนเอง ในบริบทเช่นนี้ อาจช่วยให้เราเห็นประสบการณ์และความสบายใจของผู้เข้าร่วมในการใช้เครื่องมือและความรู้ด้านดิจิทัล คลิกที่นี่ เพื่อดูรายละเอียดกิจกรรมแบบเดิม

ขั้นตอนปฏิบัติ:

1. ให้ใช้เทปกาวหรือเชือกติดบนพื้น เพื่อทำเป็นรูปภูเขายอดแหลม ให้มีพื้นที่มากพอที่ผู้เข้าร่วมทุกคนจะยืนตามแนวเส้นนั้น ด้านซ้ายของเส้นให้ติดป้ายเขียนว่า “สบายใจมาก” ส่วนที่เป็นยอดเขาติดป้ายเขียนว่า “ยอดแหลมของการเติบโต” และที่ด้านขวาติดป้ายเขียนว่า “ไม่สบายใจอย่างมาก” (โปรดดูรูปจาก JUMP! Foundation ด้านล่าง)
    a. บอกผู้เข้าร่วมว่า “ยอดแหลมของการเติบโต” เป็นพื้นที่การเติบโตที่ท้าทายและไม่สบายใจ แต่ก็มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้จากความท้าทายเช่นนั้น



2. ขอให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมแบบเงียบ ๆ ทั้งนี้เพื่อแสดงความเคารพต่อกัน
3. ผู้นำกระบวนการอ่านตัวช่วย และผู้เข้าร่วมให้ไปยืนในตำแหน่งของภูเขาที่คิดว่าตรงกับสิ่งที่ตัวเองเป็น ขอให้มีความซื่อสัตย์กับตนเองให้มากสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากไม่รู้ ให้นั่งลงตรงด้านขวาของเส้น ในฐานะผู้นำกระบวนการ เราควรหมั่นสังเกตว่าผู้เข้าร่วมคนไหนสบายใจ และคนไหนที่ไม่สบายใจ เพื่อให้สามารถจำแนกตัวผู้เข้าร่วมที่จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเพิ่มเติม
4. คำแนะนำเกี่ยวกับตัวช่วย (อาจเพิ่มตัวช่วยหรือปรับเนื้อหาให้เข้ากับระดับความรู้และภาษาของผู้เข้าร่วม อาจเพิ่มตัวช่วยเข้ามาอีกในส่วนที่เกี่ยวกับการทำกิจกรรม แต่ไม่เกี่ยวกับความปลอดภัย ทั้งนี้เพื่อแสดงการยอมรับประสบการณ์และจุดแข็งของผู้เข้าร่วมแต่ละคน ตัวอย่างเช่น การวางแผนกิจกรรม การจัดการอบรม การนำกระบวนการประชุม การพูดในที่สาธารณะ ฯลฯ)
    ก. การกำหนดพาสเวิร์ดที่แข็งแรงให้กับอุปกรณ์และแอปของเรา
    ข. ติดตั้งและใช้การยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้น
    ค. ติดตั้งและใช้ซอฟต์แวร์ ‘แอนตี้ไวรัส’ และ ‘แอนตี้มัลแวร์’
    ง. เปลี่ยนการตั้งค่าความปลอดภัยในบัญชีโซเชียลมีเดีย
    จ. ส่งข้อความแบบเข้ารหัส
    ฉ. ปิดตัวเลือกสถานที่ตั้ง
    ช. รู้จักแอปหรือโปรแกรมที่อยู่ในอุปกรณ์ของเรา
    ซ. การใช้ VPN
    ฌ. การเข้ารหัสอุปกรณ์

อภิปรายหลังกิจกรรม:

- บอกผู้เข้าร่วมว่า กิจกรรมแบบนี้ไม่ใช่การแข่งขัน แต่เป็นความพยายามทำความเข้าใจว่าพวกเราต่างมีระดับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน และมีความสบายใจที่แตกต่างกันในแง่การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะเครื่องมือทางดิจิทัลและความปลอดภัยทางดิจิทัล
- เราทุกคนต่างสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ที่หลากหลายของกันและกันได้
- กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมที่มักไปยืนอยู่ในมุมของคนที่ “ไม่สบายใจอย่างมาก” ได้มีโอกาสพูดเพื่อขอความช่วยเหลือ หรือตั้งคำถามใด ๆ ที่จำเป็น และกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมที่มักไปยืนอยู่ในมุมของคนที่ “สบายใจ” ได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อนของพวกเขาซึ่งอาจกำลังประสบปัญหา

4 การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายต่อนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน

บริบท

มีการใช้กฎหมายหลายประการ และการใช้อย่างมิชอบ เพื่อดำเนินคดีและจับกุมนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน (นสผ.) และจำกัดพื้นที่การทำงานขององค์กรพัฒนาเอกชน (เอ็นจีโอ) และองค์กรภาคประชาสังคม

ข้อกล่าวหาว่านสผ.กระตุ้นให้บุคคลอื่นก่ออาชญากรรม (ยุยง) ก่อความไม่สงบในที่สาธารณะ และข้อหาด้านการจราจร มักถูกนำมาใช้เพื่อจับกุมและคุมขัง นสผ. พวกเขามักถูกบีบให้ต้องเข้ารับการไต่สวนในศาล ซึ่งการพิจารณาอาจกินเวลาหลายปีและมีค่าใช้จ่ายสูง

การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย เป็นแนวทางพื้นฐานสุดสองประการที่ใช้เพื่อโจมตีนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน (นสผ.) ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง และในบทนี้ของคู่มือประกอบการจัดกระบวนการ เราจะอธิบายว่า การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายหมายถึงอะไรกันแน่ และจะเน้นถึงกฎหมายที่มักถูกนำมาใช้จัดการกับนสผ.

ทั้งยังเป็นการตรวจสอบว่า การจับกุมและควบคุมตัวจะส่งผลกระทบต่อนสผ.อย่างไรบ้าง เมื่อพวกเขาถูกควบคุมตัว และการให้แนวปฏิบัติที่ช่วยให้นสผ.สามารถคุ้มครองตนเองจากการเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายได้

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

- เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายที่มีเป้าหมายเป็นนสผ.
- เพื่อทบทวนแนวปฏิบัติที่นสผ.สามารถนำมาใช้เพื่อคุ้มครองตนเองได้
- จำแนกมาตรการเชิงป้องกันและรับมือในทางปฏิบัติ ซึ่งนสผ.สามารถนำมาใช้เมื่อตกเป็นเป้าหมายการเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายได้

สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม

- Instruments of Repression by FORUM-ASIA
- Fighting to Exist: Legislative Protection For Human Rights Defenders In Asia by The International Service for Human Rights
- Criminalization of Human Rights Defenders by Protection International
- The chilling effect of threats, violence and criminalization by Forest Peoples Programme
- Attacks and criminalization of indigenous human rights defenders: report by the UN Special Rapporteur on the rights of indigenous peoples
- Coping-with-Prison

สรุปรายการสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมอยู่ในภาคผนวก 1

4.1 การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายคืออะไร?

การเอาผิดทางอาญา หมายถึงการที่รัฐบาลเปลี่ยนแปลงหรือบิดเบือนกฎหมาย เพื่อทำให้การดำเนินงานเป็นสิ่งผิดกฎหมาย และปฏิบัติต่อนักปกป้องราวกับเป็นอาชญากร ในขณะที่พวกเขาใช้สิทธิของตน ยกตัวอย่างเช่น การเอาผิดทางอาญาเกิดขึ้นเมื่อตำรวจคุมขังนักปกป้องที่ออกมาวิจารณ์โครงการพัฒนาหรือเข้าร่วมการประท้วงอย่างสงบ

การคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย หมายถึงการที่หน่วยงานของรัฐหรือหน่วยงานที่ไม่ใช่ของรัฐที่มีอิทธิพล ใช้ระบบกฎหมายเพื่อข่มขู่หรือปิดปากนสผ. โดยการบีบให้ต้องเข้าสู่กระบวนการทางกฎหมายที่ใช้เวลานาน มีค่าใช้จ่ายสูง และสร้างความเครียด ยกตัวอย่างเช่น การคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายเกิดขึ้นเมื่อบริษัทฟ้องคดีอาญา ฟ้องคดีทางปกครองและคดีแพ่งต่อนักปกป้อง เพื่อปิดปากพวกเขา ข้อหาบุกรุก ละเมิดกฎจราจร อาชญากรรมต่อรัฐ และการจัดการชุมนุมสาธารณะ มักถูกนำมาใช้เพื่อดำเนินคดีกับนสผ.ตลอดทั้งภูมิภาค

ต่อไปนี้เป็นยุทธวิธีที่อันตรายที่อาจส่งผลกระทบร้ายแรงต่อการทำงานและชีวิตของนสผ.

- การประกาศว่านสผ.เป็นอาชญากร เป็นพวกต่อต้านการพัฒนา และเป็นพวกต่อต้านรัฐบาล แทนที่จะบอกว่าเป็นประชาชนผู้มีสิทธิและมีข้อกังวลที่ชอบธรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและที่ดินของตน การทำเช่นนี้ทำให้นสผ.ประสบปัญหาในการขอความช่วยเหลือจากชุมชน เอ็นจีโอ และหน่วยงานอื่น ๆ
- เป็นการพรากเสรีภาพไปจากพวกเขา ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่าย และต้องเสียทรัพยากรอื่น ๆ แทนที่จะสามารถใช้เวลาและพลังงานกับการรณรงค์ พวกเขากลับต้องมาสู้คดีในกระบวนการทางกฎหมายที่ซับซ้อน ทำให้เสียเวลาที่สามารถนำไปใช้กับการทำกิจกรรมได้

การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย เกิดขึ้นเมื่อระบบกฎหมายอาจถูกแทรกแซงด้วยผู้มีอำนาจและการทุจริตได้ นสผ.จึงมีความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากกฎหมาย ซึ่งอ้างว่าเป็นกฎหมายที่สนับสนุนการชุมนุมและการจัดกิจกรรมอย่างสงบ แต่ในความเป็นจริงกลับถูกนำมาใช้เพื่อขัดขวางการชุมนุม

การเอาผิดทางอาญากับการทำงานด้านสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้น นสผ.มักถูกจับเมื่อทำกิจกรรม และถูกคุมขังเป็นเวลานานก่อนจะมีการพิจารณาของศาล และนสผ.ยังมักต้องถูกดำเนินคดีในหลายข้อหาพร้อม ๆ กัน ทำให้มีความเสี่ยงที่จะไม่ได้รับการประกันตัว และอาจทำให้ถูกขังระหว่างรอการพิจารณาเป็นเวลานาน

ตัวอย่างบางประการของกฎหมายที่มักถูกนำมาใช้เพื่อควบคุมตัวนสผ.

ในกัมพูชาและเวียดนาม รัฐธรรมนูญคุ้มครองสิทธิของการชุมนุมอย่างสงบ นอกจากนั้น ประเทศเหล่านี้ยังลงนามในปฏิญญาสิทธิมนุษยชนสากล และมีหน้าที่คุ้มครองสิทธิเช่นนี้ แม้ว่ากฎหมายระดับประเทศและระหว่างประเทศจะคุ้มครองสิทธิเหล่านี้ แต่กฎหมายในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงที่ควรสนับสนุนการชุมนุมสาธารณะ การเดินขบวน และการประท้วง มักถูกนำมาใช้เพื่อควบคุมตัวและประหัตประหารนสผ.

พระราชบัญญัติการชุมนุมสาธารณะ[17]ซึ่งอ้างว่าบัญญัติขึ้นมาเพื่อช่วยให้ประชาชนชาวกัมพูชาสามารถชุมนุมในที่สาธารณะ และคุ้มครองเสรีภาพด้านการแสดงออกระหว่างการชุมนุมสาธารณะอย่างสงบ มาตรา 2 กำหนดว่าการใช้สิทธิดังกล่าวจะต้องไม่ “กระทบต่อสิทธิ เสรีภาพ และชื่อเสียงของบุคคลอื่น หรือจารีตประเพณีอันดีงามของประเทศ หรือความสงบเรียบร้อยของสาธารณะและความมั่นคงของชาติ” ซึ่งหมายถึงว่า รัฐสามารถควบคุมจำกัดสิทธินี้ได้ เนื้อหาของกฎหมายยังคลุมเครือจนทำให้เกิดการตีความและความเข้าใจอย่างกว้างขวางต่อความหมายและการนำไปใช้ และเป็นกฎหมายที่ถูกใช้เพื่อขัดขวางการเดินขบวน และควบคุมตัวบุคคลซึ่งไม่ปฏิบัติตามมาตรการต่าง ๆ

ยกตัวอย่างเช่น พระราชบัญญัติการชุมนุมโดยสงบและการเดินขบวนโดยสงบของเมียนมา เป็นเครื่องมือที่มักถูกนำมาใช้เพื่อควบคุมตัวนักกิจกรรมด้านสิทธิมนุษยชนอย่างสงบ หลายคนวิจารณ์ว่าข้อบัญญัติในกฎหมายนี้ ปราศจากความชัดเจน มุ่งควบคุมจำกัด และมีการนำมาใช้อย่างลักลั่น[18]ประมวลกฎหมายอาญาของเมียนมา โดยเฉพาะในหมวด 505 มักถูกนำมาใช้เพื่อควบคุมตัวนักปกป้องสิทธิมนุษยชน

การฟ้องคดีหมิ่นประมาทเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นทั่วไปในภูมิภาคนี้ โดยนักกิจกรรมหลายคนถูกดำเนินคดี และบางครั้งถูกฟ้องในคดีหมิ่นประมาทโดยเอกชน เมื่อนักกิจกรรมพยายามกดดันให้บริษัทและทางการรับผิดชอบต่อการปฏิบัติมิชอบของตน พวกเขาก็มักใช้กฎหมายหมิ่นประมาท เพื่อกล่าวหาว่านักกิจกรรมให้ข้อมูลเท็จเกี่ยวกับบุคคลหรือบริษัท และเป็นการทำลายชื่อเสียงพวกเขาอย่างไม่เป็นธรรม ในเมียนมา มีรายงานว่า พระราชบัญญัติการสื่อสารโทรคมนาคม พ.ศ. 2556 ได้ถูกใช้อย่างต่อเนื่อง เพื่อจำกัดเสรีภาพในการพูด และขัดขวางการวิจารณ์หน่วยงานของรัฐ

การงู่ที่จะจับกุมนสผ.เกิดขึ้นอย่างแพร่หลาย โดยมีรายงานนสผ.หลายคนถูกควบคุมตัวและคุมขังระหว่างทำกิจกรรม การจับกุมอาจทำให้เกิดความเครียดและความบอบช้ำทางจิตใจกับนสผ.จำนวนมาก ซึ่งหลายคนให้ข้อมูลว่าถูกทำร้ายร่างกายทั้งในระหว่างการจับกุมและการควบคุมตัว

การเข้าถึงการประกันตัว

นสผ.ให้ข้อมูลว่า ถูกปฏิเสธสิทธิระหว่างการควบคุมตัว โดยเฉพาะการได้ประกันตัว การเข้าถึงความช่วยเหลือด้านกฎหมาย และการกำหนดระยะเวลาการควบคุมตัวตามกฎหมาย ยกตัวอย่างเช่น ตามประมวลกฎหมายอาญาของเมียนมาในมาตรา 505 นักกิจกรรมอาจถูกควบคุมตัวโดยไม่ได้รับการประกันตัว เนื้อหาของกฎหมายโดยรวมมีความยืดหยุ่นจนสามารถนำมาใช้ดำเนินคดีและปฏิเสธไม่ให้ประกันตัวได้ ความผิดตาม 505 (a) และ (b) ในเมียนมา ยังมักไม่ได้รับการประกันตัว ข้อบัญญัติในประมวลกฎหมายอาญาเหล่านี้มักถูกนำมาใช้เพื่อควบคุมตัวนักกิจกรรมทางการเมืองอย่างสงบ

17 สภานิติบัญญัติแห่งกัมพูชา 2009. ‘Law on Peaceful Assembly’ จาก: https://cambodia.ohchr.org/sites/default/files/Law_on_peaceful_demonstration-promulgated_Eng.pdf

18 https://www.hrw.org/report/2019/01/31/dashed-hopes/criminalization-peaceful-expression-myanmar#7023

การบังคับขืนใจระหว่างควบคุมตัว

มีรายงานว่า นสผ.จำนวนมากที่ถูกควบคุมตัว ถูกกดดันให้ลงชื่อในเอกสารเพื่อประกาศว่า พวกเขาจะไม่ทำกิจกรรมนั้นอีกต่อไป นสผ.ให้ข้อมูลว่า เอกสารเหล่านี้เขียนขึ้นในลักษณะที่หลอกให้นสผ.เห็นด้วยว่าตนเองกำลังทำผิดกฎหมาย ระหว่างการทำกิจกรรมด้านสิทธิมนุษยชน หากลงชื่อในเอกสารเหล่านี้ตำรวจก็มักใช้เป็นหลักฐานเพื่อจับกุมตัวพวกเขาอีกครั้งเนื่องจากถือว่าละเมิดกฎหมาย ในหลายคดีด้วยกัน โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการประท้วง นสผ.ถูกกดดันให้ลงชื่อเพราะเชื่อว่าจะทำให้ได้รับการปล่อยตัว และไม่ถูกดำเนินคดีตามข้อหา

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- การเอาผิดทางอาญาหมายถึงการที่รัฐบาลเปลี่ยนแปลงหรือบิดเบือนกฎหมาย เพื่อทำให้การดำเนินงานเป็นสิ่งผิดกฎหมาย และปฏิบัติต่อนักปกป้องราวกับเป็นอาชญากร ในขณะที่พวกเขาใช้สิทธิของตน
- การคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมายหมายถึงการที่หน่วยงานของรัฐหรือหน่วยงานที่ไม่ใช่ของรัฐที่มีอิทธิพล ใช้ระบบกฎหมายเพื่อข่มขู่หรือปิดปากนสผ. โดยการบีบให้ต้องเข้าสู่กระบวนการทางกฎหมายที่ใช้เวลานาน มีค่าใช้จ่ายสูง และสร้างความเครียด
- นสผ.มักถูกจับเมื่อทำกิจกรรม และถูกคุมขังเป็นเวลานานก่อนจะมีการพิจารณาของศาล และนสผ.ยังมักต้องถูกดำเนินคดีในหลายข้อหาพร้อม ๆ กัน ทำให้มีความเสี่ยงที่จะไม่ได้รับการประกันตัว และอาจทำให้ถูกขังระหว่างรอการพิจารณาเป็นเวลานาน
- การจับกุมอาจทำให้เกิดความเครียดและความบอบช้ำทางจิตใจกับนสผ.จำนวนมาก ซึ่งหลายคนให้ข้อมูลว่าถูกทำร้ายร่างกายทั้งในระหว่างการจับกุมและการควบคุมตัว
- นสผ.ให้ข้อมูลว่า ถูกปฏิเสธสิทธิระหว่างการควบคุมตัว โดยเฉพาะการได้ประกันตัว การเข้าถึงความช่วยเหลือด้านกฎหมาย นสผ.และการกำหนดระยะเวลาการควบคุมตัวตามกฎหมาย
- มีรายงานว่า นสผ.จำนวนมากที่ถูกควบคุมตัว ถูกกดดันให้ลงชื่อในเอกสารเพื่อประกาศว่า พวกเขาจะไม่ทำกิจกรรมนั้นอีกต่อไป เอกสารเหล่านี้มักถูกใช้เพื่อเล่นงานนสผ.ในวันหลัง หากพวกเขาถูกอายัดตัวในคดีอื่น

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม

กิจกรรม 1: การวิจัยกรณีศึกษา

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- หากผู้เข้าร่วมเข้าถึงอินเตอร์เน็ต ขอให้พวกเขาทำงานวิจัยส่วนตัวสั้น ๆ เพื่อจำแนกว่า (ก) นสผ.ในประเทศของเขามักถูกฟ้องว่าละเมิดกฎหมายข้อใดบ้าง และ (ข) นสผ.มักถูกดำเนินคดีอาญาจากการทำกิจกรรมใดบ้าง
    - ◊ หากผู้เข้าร่วมเป็นนักกิจกรรมจากหลายประเทศในภูมิภาค ให้แบ่งกลุ่มพวกเขาตามประเทศ
    - ◊ หากผู้เข้าร่วมไม่แน่ใจว่าจะหาข้อมูลจากที่ไหน ให้ลิงก์ไปที่เว็บไซต์ด้านล่างกับเขา ซึ่งมีข้อมูลนสผ.ที่ตกเป็นเป้าหมาย
    - ◊ https://www.business-humanrights.org/en/latest-news/?&content_types=attacks
    - ◊ https://asianhrds.forum-asia.org/
    - ◊ https://www.frontlinedefenders.org/en/search
    - ◊ โน้ต โปรดสังเกตว่าเว็บไซต์ข้างต้นเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งผู้เข้าร่วมบางคนอาจเข้าถึงไม่ได้ ในกรณีเช่นนั้น หรือในกรณีที่พวกเขาไม่มีอินเตอร์เน็ต ให้เตรียมกรณีศึกษาบางส่วนเพื่อมาเล่าให้ผู้เข้าร่วมฟังล่วงหน้า และสอบถามจากประสบการณ์และเรื่องราวของพวกเขาที่เกี่ยวข้องกับการเอาผิดทางอาญา.
- หลังผ่านไป 20 นาที ขอให้ผู้เข้าร่วมจากแต่ละประเทศแลกเปลี่ยนสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้จากการในกลุ่ม

อภิปรายหลังกิจกรรม:

- เราได้เห็นความเหมือนและความต่างกันอย่างไรบ้าง ในแง่การใช้กฎหมายเพื่อโจมตีนสผ.?
- คุณคิดว่ากระบวนการเหล่านี้ส่งผลกระทบอย่างไรต่อนสผ.?
- คุณคิดว่ากระบวนการเหล่านี้ส่งผลกระทบอย่างไรต่อชุมชนและขบวนการ/การรณรงค์ของนสผ.?
- เราจะมีหนทางเพื่อช่วยป้องกันการเอาผิดทางอาญาต่อนสผ.ได้อย่างไรบ้าง?

4.2 มาตรการเชิงป้องกันทางกายภาพเพื่อรับมือกับความเสี่ยงต่อการจับกุม

เพิ่มองค์ความรู้ด้านกฎหมายของตัวคุณเอง

การเพิ่มองค์ความรู้ด้านกฎหมายของตัวคุณเอง เป็นขั้นตอนแรกของการสร้างความเข้มแข็งให้ตัวคุณเอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับหน่วยราชการ

การศึกษากฎหมายทุกฉบับอาจต้องใช้เวลาหลายปี แต่การศึกษากฎหมายที่สำคัญและขั้นตอนตามกฎหมายขั้นพื้นฐานเป็นเรื่องสำคัญสำหรับยุทธศาสตร์การคุ้มครองตนเอง แนวทางหนึ่งคือการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับนสผ.ในประเทศของคุณ ซึ่งตกเป็นเป้าหมาย และนำบทเรียนที่ได้จากประสบการณ์เหล่านี้มาใช้ในการวางแผนด้านการคุ้มครองของคุณ

องค์กรและนักกฎหมายจำนวนมากที่มีความเชี่ยวชาญด้านกฎหมาย สามารถช่วยเหลือให้เราเพิ่มพูนองค์ความรู้ขึ้นมาได้ เราอาจขอพบเพื่อพูดคุยกับพวกเขา หรือเข้าร่วมกิจกรรมของพวกเขา รวมทั้งการอบรมและการสัมมนาด้านกฎหมาย ทั้งเราอาจพิจารณาร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรมรณรงค์กดดันระดับภูมิภาคและเครือข่ายของภาคประชาสังคม ซึ่งทำงานสนับสนุนนสผ.และองค์กรแบบเดียวกับคุณ

ความสำคัญของการรู้ถึงสิทธิตนเอง

การมีความรู้เกี่ยวกับสิทธิของตนเองเมื่อถูกควบคุมตัว อาจเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อช่วยคุ้มครองความปลอดภัยและลดระยะเวลาการควบคุมตัว ให้พยายามสื่อสารอย่างมั่นใจแต่ด้วยความเคารพว่า คุณรู้ว่าคุณมีสิทธิที่จะได้รับการประกันตัว การมีตัวแทนด้านกฎหมาย การติดต่อกับครอบครัว และการควบคุมตัวในระยะเวลาที่จำกัด การทำเช่นนี้อาจช่วยให้เราเข้าถึงความสนับสนุนจากภายนอก และหลีกเลี่ยงการถูกควบคุมตัวเป็นเวลานาน เป็นความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของระบบกฎหมายส่วนใหญ่ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

หลายประเทศเป็นภาคีกับอนุสัญญาระหว่างประเทศที่คุ้มครองสิทธิพื้นฐานของบุคคล ซึ่งต่างกันไปในแต่ละประเทศ เราจึงควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับมาตรฐานระหว่างประเทศเหล่านี้ อย่างไรก็ดี มาตรฐานระหว่างประเทศเหล่านี้ไม่ได้เป็นหลักประกันสิทธิของคุณในระดับประเทศ และอาจไม่สามารถบังคับใช้ได้ในระดับท้องถิ่น เราจึงจำเป็นต้องหาตัวแทนด้านกฎหมาย และหาแนวทางรณรงค์กดดันเพื่อให้บุคคลอื่นทำหน้าที่เป็นตัวแทนเราได้อย่างเป็นผลและปลอดภัย

พฤติกรรมของนสผ.ในระหว่างถูกควบคุมตัว หรือในกระบวนการจับกุม อาจส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติและผลลัพธ์ในเวลาต่อมา หากคุณมีความรู้เกี่ยวกับสิทธิของตนเอง และสามารถพูดคุยเรื่องนี้ได้อย่างชัดเจน คุณก็อาจเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการจับกุมและคุมขังได้

คุ้มครองทรัพย์สินส่วนตัวของคุณ

เมื่อมีความเสี่ยงของการจับกุมหรือควบคุมตัว เราควรนำสิ่งของมีค่าหรือข้อมูลลับติดตัวไปน้อยสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากคุณต้องนำสิ่งของติดตัวไปด้วย ให้ยืนยันสิทธิที่จะปกป้องทรัพย์สินของตนเองกับเจ้าหน้าที่

4.3 มาตรการรับมือทางกายภาพที่ควรนำมาใช้

หาข้อมูลว่าคุณถูกดำเนินคดีในข้อหาใด

คุณจำเป็นต้องหาข้อมูลโดยเร็วสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ว่าถูกดำเนินคดีข้อหาใด คุณมีสิทธิที่จะรู้ข้อมูลนี้ และจำเป็นต้องรู้ว่าถูกกล่าวหาและถูกดำเนินคดีในข้อหาใด การสื่อสารข้อมูลไปยังเครือข่ายสนับสนุนของคุณเป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน เพราะช่วยให้พวกเขาสามารถเรียกร้องให้ปล่อยตัวคุณได้ หากคุณสามารถพูดคุยกับทนายความหรือสมาชิกในครอบครัว อย่าลืมที่จะบอกพวกเขาว่าคุณถูกดำเนินคดีในข้อหาใด

เข้าถึงทนายความ

เป็นองค์ประกอบสำคัญในการวางแผน คุณจะต้องหาทางสร้างความสัมพันธ์กับทนายความและ/หรือองค์กรซึ่งสามารถเข้าถึงทนายความได้ และพวกเขารู้ข้อมูลการดำเนินงานของคุณ พวกเขายังต้องรู้ว่าคุณถูกจับเมื่อใด คุณจึงต้องเตรียมให้สมาชิกในชุมชน องค์กร หรือครอบครัวของคุณ มีเบอร์โทรศัพท์ของทนายความหรือองค์กรนั้น และบอกให้โทรศัพท์ไปหาพวกเขาเมื่อคุณถูกจับ!

หลีกเลี่ยงการถูกบังคับให้ลงชื่อหรือพิมพ์นิ้วมือในเอกสาร

ดังที่ได้กล่าวเน้นไปข้างต้น นสผ.มักถูกบังคับให้ลงชื่อในเอกสาร ซึ่งจำกัดสิทธิและเสรีภาพของตน คุณมีสิทธิปฏิเสธไม่ลงชื่อในเอกสารหรือถ้อยแถลงใด ๆ ที่คุณไม่เห็นด้วย ไม่เข้าใจ หรือเมื่อยังไม่ได้ปรึกษากับทนายความ ในกรณีที่เกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นมา

- แสดงความสุภาพและมั่นใจในความรู้ด้านกฎหมายที่คุณมี จะช่วยเพิ่มแนวโน้มที่พวกเขาจะเคารพสิทธิของคุณ
- หากคุณไม่สามารถต่อต้านแรงกดดันให้ลงชื่อในเอกสารได้ ให้จดจำรายละเอียดของกระบวนการที่เกิดขึ้น เอกสารที่เราถูกบังคับให้ลงชื่อ และให้หยิบยกประเด็นนี้เป็นข้อต่อสู้สำคัญในศาล เราต้องบอกให้ทนายความ องค์กรสิทธิมนุษยชน และผู้สนับสนุนทราบถึงการบังคับเช่นนี้ ในระหว่างการรณรงค์ให้ปล่อยตัวคุณ ควรมีการให้ข้อมูลอย่างชัดเจนว่า การทำเช่นนี้เป็นการละเมิดสิทธิของคุณในระหว่างถูกควบคุมตัว

ดูแลสุขภาวะทางกายและใจ

สุขภาวะทางกายและใจของคุณเป็นเรื่องสำคัญสุด หากคุณรู้สึกถูกข่มขู่ หรือได้รับความรุนแรงทางกาย ให้หลีกเลี่ยงการเพิ่มความตึงเครียดของสถานการณ์และของบุคคลที่กำลังสอบสวนคุณ เพราะอาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง หากเป็นไปได้ เราต้องรักษาร่างกายให้เข้มแข็งระหว่างถูกควบคุมตัว การออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย และการฝึกตามลมหายใจจะช่วยรักษาสติสัมปชัญญะของเรา โครงการ Coping-with-Prison เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ที่ถูกออกแบบโดยนักกิจกรรมด้านสิทธิมนุษยชน ผู้สื่อข่าว และผู้ประกอบวิชาชีพอื่น ๆ ซึ่งเคยได้รับผลกระทบจากการปราบปรามของรัฐ เป็นแนวปฏิบัติและข้อพิจารณาสำคัญสำหรับผู้ถูกควบคุมตัว ครอบครัวของผู้ถูกควบคุมตัว ทนายความ และผู้สนับสนุน คุณอาจศึกษาข้อมูลและทรัพยากรเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคมจิตวิทยาได้ในบทที่ 6: สุขภาวะทางสังคมจิตวิทยาและการเคลื่อนไหวที่ยั่งยืน

ต้องรู้จักวิธีปฏิบัติระหว่างถูกควบคุมตัว

การเตรียมตัวก่อนที่จะถูกควบคุมตัว และการศึกษากฎหมายที่จะถูกนำมาใช้ จะทำให้คุณมีความมั่นใจและควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น แม้ว่าความรู้เหล่านี้อาจไม่สามารถป้องกันคุณจากการถูกควบคุมตัวได้ แต่การปฏิบัติของคุณระหว่างการจับกุมและระหว่างการควบคุมตัว อาจส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติและผลลัพธ์ของสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับคุณในโอกาสต่อไป

พยายามรักษาความเยือกเย็นเท่าที่จะเป็นไปได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับทางการ โปรดระลึกไว้ว่า หน่วยงานที่มีอำนาจเหล่านี้มักสามารถดำเนินงานโดยไม่ได้รับผลจากการปฏิบัติของตนเอง หากคุณแสดงท่าทีโมโหหรือยั่วยุคนที่ควบคุมตัวคุณ พวกเขาอาจยิ่งเพิ่มข้อหา รวมทั้งข้อหา ‘ดูหมิ่นเจ้าพนักงาน’ หรือ ‘ขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าพนักงาน’ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องทำทุกอย่างตามที่พวกเขาบอก คุณอาจพยายามแสดงอาการขัดขืนด้วยการตอบคำถามอย่างสงบ มั่นใจ และให้ความเคารพพวกเขา ไม่ได้หมายความว่าคุณต้องยอมแพ้ แต่หมายถึงการยอมรับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น และพยายามหาทางบรรเทาไม่ให้สถานการณ์เลวร้ายลงไปอีก

นสผ.หญิงมักเผชิญกับปัญหาท้าทายเพิ่มเติมเมื่อถูกควบคุมตัว พวกเธออาจถูกทำร้ายทางเพศ ถูกคุกคามและข่มขู่ทางเพศโดยเจ้าหน้าที่ และอาจมีข้อกังวลด้านสุขภาพเฉพาะของตน (เช่น อาจกำลังตั้งครรภ์อยู่)

4.4 จะช่วยเหลือนสผ.ที่เรารู้ว่าถูกควบคุมตัวอย่างไร

ในระหว่างการควบคุมตัว นสผ.อาจรู้สึกโดดเดี่ยว ดังนั้นการรู้ว่าสมาชิกในชุมชน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนฝูง หรือครอบครัวกำลังเรียกร้องให้ปล่อยตัวเขา จึงเป็นเรื่องสำคัญ เราต้องกำหนดให้ความเสี่ยงจากการถูกควบคุมตัวเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนด้านความปลอดภัย เพื่อให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องรู้ว่าต้องทำตัวอย่างไร เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น ทั้งยังหมายถึงว่า นสผ.ที่ถูกควบคุมตัวจะรู้ว่า คนอื่น ๆ กำลังทำทุกอย่างเพื่อให้เขาได้รับการปล่อยตัว เราจะมีแนวทางเพื่อช่วยเหลือคนที่ถูกควบคุมตัวอย่างไรบ้าง

หากเป็นไปได้ องค์กรและชุมชนต้องหาทางพูดคุยสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นล่วงหน้า ทั้งการจับกุมและควบคุมตัว เพื่อให้ทุกคนรู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร ทั้งคนที่ถูกจับและคนข้างนอกที่พยายามให้ความช่วยเหลือ

เข้าเยี่ยมสถานที่ควบคุมตัว

หากคุณรู้ว่านสผ.ถูกควบคุมตัวที่ใด ให้ลองไปติดต่อที่สถานีตำรวจหากปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น อาจมีประโยชน์ที่จะไปพร้อมกับทนายความหรือบุคคลอื่นที่มีอำนาจหรือเป็นที่เคารพนับถือ พูดอีกอย่างหนึ่ง หมายถึงบุคคลที่ตำรวจเองก็รู้สึกเกรงใจ

อาจมีประโยชน์ถ้าเราจะไปสถานีตำรวจพร้อมกันหลาย ๆ คน เพื่อแสดงให้พวกเขาเห็นว่ามีคนจำนวนมากใส่ใจและสนับสนุนผู้ที่ถูกควบคุมตัว ชุมชนต่าง ๆ มักฝึกปฏิบัติยุทธศาสตร์นี้ และหากมีการนำมาใช้ ก็ควรใช้อย่างสงบสันติ และไม่เพิ่มความตึงเครียดให้สถานการณ์ ซึ่งอาจทำให้คนที่มาชุมนุมตกเป็นเป้าหมายเสียเอง

แจ้งให้ครอบครัวและเครือข่ายทราบ

ตามข้อมูลที่เราตกลงไว้ล่วงหน้ากับผู้ถูกจับกุม ให้แจ้งข้อมูลให้ครอบครัวของเขาทราบ ให้ทำอย่างระมัดระวัง ไม่ทำให้เขาต้องกังวลมากเกินไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ส่วนตัวของผู้ถูกควบคุมตัว ถ้ามีแนวโน้มว่าเขาจะได้รับการปล่อยตัวภายใน 48 ชั่วโมง เราอาจไม่จำเป็นต้องแจ้งให้สมาชิกในครอบครัวทราบ

การมีเครือข่ายที่สามารถรวมตัวในสถานการณ์เช่นนี้ ควรเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนเพื่อเตรียมพร้อม ทั้งนี้อาจรวมถึงเครือข่ายทนายความ องค์กรสิทธิมนุษยชน เอ็นจีโอระหว่างประเทศ องค์การสหประชาชาติ สื่อมวลชน และเจ้าหน้าที่จากสถานทูต

การแจ้งให้เครือข่ายทราบอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป อาจมีประโยชน์ที่เราจะแจ้งให้หน่วยงานภาคประชาสังคมทราบ รวมทั้งองค์กรสิทธิมนุษยชนหรือองค์กรสื่อสารมวลชนอิสระที่เป็นมิตร เพื่อให้พวกเขาช่วยกันรณรงค์กดดันเพื่อช่วยเหลือนสผ.ที่ถูกควบคุมตัว ยังอาจมีประโยชน์ที่เราจะแจ้งข้อมูลนี้ให้บุคคลอื่น ๆ ทราบ รวมทั้งเจ้าหน้าที่สถานทูต หรือสำนักงานข้าหลวงใหญ่ด้านสิทธิมนุษยชนแห่งสหประชาชาติ เพื่อให้พวกเขาช่วยกันรณรงค์กดดัน “อยู่เบื้องหลัง” การจัดทำรายงานข้อมูลที่แม่นยำและทันสมัยและมีลำดับเหตุการณ์ (ดังที่จะกล่าวถึงในด้านล่าง) จะช่วยให้เราสามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมดได้ ทั้งเรายังควรคิดล่วงหน้าว่าเราต้องการให้บุคคลหรือหน่วยงานเหล่านี้ทำสิ่งใดบ้าง

นสผ.หญิงหลายคนยังมีบทบาทสำคัญในครอบครัว ซึ่งต้องพึ่งพาพวกเธอ ในฐานะผู้ดูแลเด็กและผู้สูงวัย เราต้องตระหนักถึงข้อมูลนี้ และหาทางสนับสนุนพวกเธอทั้งระหว่างการควบคุมตัวและในช่วงอื่น ๆ คุณอาจจัดให้คนอื่นในองค์กรหรือชุมชน (รวมทั้งผู้ชาย) มาทำหน้าที่แทนนสผ.หญิงเหล่านี้ได้สำหรับงานบางอย่าง

บันทึกข้อมูลการปฏิบัติมิชอบและรายละเอียดของการจับกุม

การจัดทำรายงานข้อมูลที่แม่นยำและทันสมัยและมีลำดับเหตุการณ์ การทำงานด้านสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม อาจใช้เวลานานและมีความซับซ้อน เราจึงควรเก็บบันทึกข้อมูลอย่างแม่นยำตามลำดับเวลาและพัฒนาการที่เกิดขึ้น

ให้ตระหนักถึงความสำคัญของหลักฐานใด ๆ ที่สามารถใช้เพื่อสนับสนุนข้อมูลเหล่านี้ ทั้งนี้รวมถึงจดหมายที่ส่งถึงหน่วยงานในท้องถิ่น เพื่อขออนุญาตจัดกิจกรรม ประกาศรายละเอียดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการจัดกิจกรรม โปรไฟล์ของบุคคลที่ถูกควบคุมตัว และข้อมูลอื่น ๆ ที่สนับสนุนข้อกล่าวหาว่านสผ.ถูกควบคุมตัวอย่างไม่ชอบด้วยกฎหมาย

อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากองค์กรภาคีที่ไว้วางใจได้ รวมทั้งองค์กรสิทธิมนุษยชน เพื่อให้ความช่วยเหลือในการทำข้อมูลเหล่านี้ พวกเขาผ่านการอบรมและมีประสบการณ์ในการทำเช่นนี้มาก่อน

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- การเตรียมตัวก่อนที่จะถูกควบคุมตัว และการศึกษากฎหมายที่จะถูกนำมาใช้ จะทำให้คุณมีความมั่นใจและควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น
- เมื่อมีความเสี่ยงของการจับกุมหรือควบคุมตัว เราควรนำสิ่งของมีค่าหรือข้อมูลลับติดตัวไปน้อยสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากคุณต้องนำสิ่งของติดตัวไปด้วย ให้ยืนยันสิทธิที่จะปกป้องทรัพย์สินของตนเองกับเจ้าหน้าที่
- ต้องหาทางสร้างความสัมพันธ์กับทนายความและ/หรือองค์กรซึ่งสามารถเข้าถึงทนายความได้ และพวกเขารู้ข้อมูลการดำเนินงานของคุณ
- ต้องหาข้อมูลว่าถูกดำเนินคดีข้อหาใด และสื่อสารข้อมูลไปยังเครือข่ายสนับสนุนของคุณโดยเร็วสุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- พยายามสื่อสารอย่างมั่นใจแต่ด้วยความเคารพว่า คุณรู้ว่าคุณมีสิทธิที่จะได้รับการประกันตัว การมีตัวแทนด้านกฎหมาย การติดต่อกับครอบครัว และการควบคุมตัวในระยะเวลาที่จำกัด การทำเช่นนี้อาจช่วยให้เราเข้าถึงความสนับสนุนจากภายนอก และหลีกเลี่ยงการถูกควบคุมตัวเป็นเวลานาน
- สุขภาวะทางกายและใจของคุณเป็นเรื่องสำคัญสุด หากคุณรู้สึกถูกข่มขู่ หรือได้รับความรุนแรงทางกาย ให้หลีกเลี่ยงการเพิ่มความตึงเครียดของสถานการณ์ และไม่ทำให้ผู้สอบสวนและควบคุมตัวคุณโกรธ เพราะอาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง
- นสผ.หญิงมักเผชิญกับปัญหาท้าทายเพิ่มเติมเมื่อถูกควบคุมตัว พวกเธออาจถูกทำร้ายทางเพศ ถูกคุกคามและข่มขู่ทางเพศโดยเจ้าหน้าที่ และอาจมีข้อกังวลด้านสุขภาพเฉพาะของตน
- หากคุณรู้ว่านสผ.ถูกควบคุมตัวที่ใด ให้ลองไปติดต่อที่สถานีตำรวจหากปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น อาจมีประโยชน์ที่จะไปพร้อมกับทนายความหรือบุคคลอื่นที่มีอำนาจหรือเป็นที่เคารพนับถือ
- ตามข้อมูลที่เราตกลงไว้ล่วงหน้ากับผู้ถูกจับกุม ให้แจ้งข้อมูลให้ครอบครัวของเขาทราบ ให้ทำอย่างระมัดระวัง ไม่ทำให้เขาต้องกังวลมากเกินไป
- นสผ.หญิงหลายคนยังมีบทบาทสำคัญในครอบครัว ซึ่งต้องพึ่งพาพวกเธอ ในฐานะผู้ดูแลเด็กและผู้สูงวัย เราต้องตระหนักถึงข้อมูลนี้ และหาทางสนับสนุนพวกเธอทั้งระหว่างการควบคุมตัวและในช่วงอื่น ๆ
- การจัดทำรายงานข้อมูลที่แม่นยำและทันสมัยและมีลำดับเหตุการณ์ การทำงานด้านสิทธิในแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม อาจใช้เวลานานและมีความซับซ้อน เราจึงควรเก็บบันทึกข้อมูลอย่างแม่นยำตามลำดับเวลาและพัฒนาการที่เกิดขึ้น

แนวปฏิบัติที่เสนอสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม

กิจกรรม 1: ต้องทำอย่างไรเมื่อถูกควบคุมตัว

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่ม
- ให้แต่ละกลุ่มจัดทำบัญชีการรับมือและข้อพิจารณาที่สำคัญสำหรับนสผ.ที่เสี่ยงจะถูกควบคุมตัวในประเทศ โดยอาจยกตัวอย่างตามประเภทดังต่อไปนี้
    - ก่อนการควบคุมตัว....
        - ◊ การเข้าถึงทนายความ
    - ระหว่างการควบคุมตัว ...
        - ◊ ความปลอดภัยทางร่างกาย
        - ◊ การบังคับขืนใจ
        - ◊ พฤติกรรม
- เมื่อทางกลุ่มพร้อมแล้ว ให้นำประเด็นสำคัญมาแลกเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความคิดเพิ่มเติม ช่วยกันเติมรายการเข้าไปในบัญชี และพูดคุยว่าควรเพิ่มสิ่งใดบ้าง

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

- ข้อแนะนำสำหรับข้อควรปฏิบัติระหว่างการควบคุมตัว
    - ก่อนการควบคุมตัว...
        - ◊ สร้างความสัมพันธ์กับเครือข่ายนสผ.
        - ◊ ขอให้องค์กรสิทธิมนุษยชนช่วยระบุตัวทนายความที่อาจให้ความช่วยเหลือระหว่างถูกควบคุมตัวได้
        - ◊ คอยติดต่อให้ทนายความทราบการดำเนินงานของคุณอยู่เสมอ และการสร้างความสัมพันธ์กับองค์กรที่สามารถหาตัวแทนกฎหมายให้คุณได้
    - ระหว่างการควบคุมตัว...
        - ◊ ความปลอดภัยทางร่างกาย – ระหว่างการยืนยันสิทธิของตน คุณควรตระหนักถึงภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น ทั้งการปฏิบัติมิชอบทางกายและการทรมาน ประเมินสถานการณ์และรับมือในลักษณะที่ช่วยคุ้มครองความปลอดภัยทางร่างกายของคุณ
        - ◊ การบังคับขืนใจ – นักกิจกรรมมักถูกบังคับให้ลงชื่อในเอกสารที่เป็นอันตรายต่อสิทธิและเสรีภาพของตนเอง คุณมีสิทธิที่จะไม่ลงชื่อในเอกสารใด ๆ หากคุณมั่นใจและมีความรู้เป็นอย่างดี เป็นเวลาที่คุณต้องยืนยันสิทธิของคุณ ขัดขืนและปฏิเสธไม่ลงนามในเอกสารที่คุณไม่เห็นชอบด้วย ไม่เข้าใจ หรือถูกขอให้ลงนามโดยไม่ได้รับคำปรึกษาจากทนายความ ให้เก็บรายละเอียดข้อมูลของกระบวนการและเอกสารที่ถูกบังคับให้ลงชื่อ และให้นำมาใช้เป็นข้อโต้แย้งสำคัญในศาลและกระบวนการอื่น ๆ แจ้งให้องค์กรสิทธิมนุษยชนและผู้สนับสนุนทราบถึงการบังคับที่เกิดขึ้นกับคุณ ในระหว่างการรณรงค์ให้ปล่อยตัวคุณ ควรมีการเน้นย้ำถึงการละเมิดสิทธิของคุณในระหว่างถูกควบคุมตัว
        - ◊ พฤติกรรม ให้ทำตัวเยือกเย็นมากสุดเท่าที่จะทำได้
        - ◊ อย่าขัดขืนผู้ที่ทำการควบคุมตัว แม้คุณรู้ว่าคุณไม่ได้ทำผิดอะไร เพราะจะทำให้มีความเสี่ยงมากขึ้นที่คุณอาจได้รับอันตรายทางร่างกาย หากขัดขืนการจับกุม
        - ◊ ตระหนักว่า ถ้าคุณถูกจับกุม เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว และเพื่อนฝูง จะช่วยกันทำงานหาทางให้ปล่อยตัวคุณ และคุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

5 ความปลอดภัยทางกายภาพ

บริบท

นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน (นสผ.) ต้องพิจารณาเรื่องความปลอดภัยทางกายภาพอย่างระมัดระวังเสมอ นสผ.ต้องทำงานในสภาพที่แตกต่างกัน จึงมีความจำเป็นที่พวกเขาต้องพิจารณาถึงความปลอดภัยทางกายภาพในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของการทำงาน

บทนี้จะเน้นที่ความสำคัญของความเท่าทันต่อสถานการณ์ รวมทั้งการจำแนกการปฏิบัติที่ดีสุดเพื่อความปลอดภัยทางกายภาพในที่ทำงาน ในระหว่างการเดินทาง รวมทั้งในระหว่างการทำงานภาคสนามในชุมชน เป็นสำรวจข้อพิจารณาต่าง ๆ ที่ควรให้ความสำคัญระหว่างการทำงานในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน โดยให้ทั้งข้อแนะนำ เคล็ดลับ และแนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยทางกายภาพ

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้:

- เพื่อพัฒนาการปฏิบัติเพื่อความเท่าทันต่อสถานการณ์
- สำรวจข้อแนะนำ เคล็ดลับ และแนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยทางกายภาพที่เกี่ยวกับ
    - ◊ ที่ทำงาน รวมทั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย ความสัมพันธ์ ผู้มาเยือนในพื้นที่ทำงาน เอกสารและอุปกรณ์ การบุกตรวจค้นของเจ้าหน้าที่ เส้นทางเข้าและออก สถานที่ตั้ง และสถานที่ทำงานซึ่งเป็นพื้นที่ปลอดภัย
    - ◊ การเดินทาง รวมทั้งยานพาหนะ เส้นทางที่ใช้ จุดตรวจ การสื่อสาร และโรงแรมและเกสต์เฮาส์
    - ◊ การทำงานภาคสนามในชุมชน รวมทั้งการสร้างความไว้วางใจและการเก็บข้อมูล
- จำแนกพื้นที่ที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นข้อมูลที่ใช้ในการจัดทำแผนความปลอดภัย

เอกสารการอบรม

สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม:

- New Protection Manual for Human Rights Defenders by Protection International
- Holistic Security Trainers' Manual by Tactical Technology Collective
- Security Guidelines for field research in complex, remote and hazardous places by International Institute of Social Studies
- Security Risk Management: A basic guide for smaller NGOs by European Interagency Security Forum

สรุปรายการสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมอยู่ในภาคผนวก 1

5.1 ความเท่าทันต่อสถานการณ์

นสผ.ควรสังเกตสภาพแวดล้อมและเก็บข้อมูลอยู่เสมอ เราจำเป็นต้องตื่นตัว ความเท่าทันต่อสถานการณ์หมายถึงการรับรู้สภาพแวดล้อมและตื่นตัวกับสถานที่ที่เราอยู่ และสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา รวมทั้งการระแวดระวังว่าใครที่อยู่รอบตัว ให้คิดว่าทำไมเขาจึงมาอยู่ที่นั่น และเขากำลังทำสิ่งใด นสผ.จำเป็นต้องพิจารณาว่าสิ่งของบางอย่างหรือคนบางคนในสภาพแวดล้อมนั้น จะเป็นภัยคุกคามต่อความปลอดภัยและความมั่นคงของเขาหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร ซึ่งจะช่วยให้นสผ.สามารถวินิจฉัยได้อย่างชัดเจนและมีความรู้ และสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมและเป็นผล หากเผชิญกับภัยคุกคามขึ้นมาจริง

5.2 ความปลอดภัยทางกายภาพ เคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติ

บทนี้นำเสนอเคล็ดลับ ข้อแนะนำ และมาตรการเชิงปฏิบัติหลายประการ ซึ่งนสผ.สามารถนำมาใช้เพื่อรักษาความปลอดภัยทางกายภาพในสภาพแวดล้อมต่างๆ ผู้นำกระบวนการควรอธิบายตามข้อแนะนำด้านล่าง

ความปลอดภัยในที่ทำงาน

ความปลอดภัยในที่ทำงานของนสผ.เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นสถานที่ซึ่งนสผ.ใช้เวลาส่วนใหญ่ แล่ะทำงานที่สำคัญ นสผ.บางคนอาจทำงานในชุมชนหรือทำงานให้กับองค์กรซึ่งมีพื้นที่ทำงานแตกต่างกันไป บางองค์กรอาจมีอาคารสำนักงาน ส่วนองค์กรอื่นอาจทำงานในชุมชนทั่วไปหรือทำงานจากบ้านตัวเอง ไม่ว่าจะมีพื้นที่ทำงานอย่างไร นสผ.ต้องดูแลให้มีมาตรการด้านความปลอดภัยที่เข้มแข็งและผ่านการตรวจสอบอยู่เสมอ

อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยในที่ทำงาน

หากนสผ.ทำงานจากในสำนักงานหรือบ้านที่มีประตูและหน้าต่าง พวกเขาควรติดตั้งที่ล็อกอย่างแน่นหนา สำนักงานควรมีตู้เซฟที่มั่นคงที่ใช้จัดเก็บเอกสารหรืออุปกรณ์ที่มีความอ่อนไหว

เรายังควรพิจารณาอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยเพิ่มเติม หากทางหน่วยงานมีเงินทุน ซึ่งรวมถึงกล้องวงจรปิด ปุ่มแจ้งเตือนสัญญาณ ระบบอินเตอร์คอม ลูกกรงติดประตูและหน้าต่าง และระบบประตูแบบคีย์การ์ด มีความสำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องหมั่นตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยใด ๆ อยู่เสมอ และแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้บำรุงรักษาทราบโดยทันที หากเกิดปัญหาใด ๆ ขึ้นมา

แม้ว่ารายการอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยข้างต้นอาจมีประโยชน์ในการทำงานในสำนักงาน แต่ไม่ใช่ว่านสผ.ทุกคนจะเข้าถึงอุปกรณ์เหล่านี้ สำหรับผู้ซึ่งทำงานในท้องถิ่นกับองค์กรชุมชน อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยมีแนวโน้มจะเป็นสิ่งที่มีราคาสูง หรือพวกเขาอาจต้องทำงานในสถานที่เปิดซึ่งทำให้ไม่สามารถติดตั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยได้ ในกรณีเช่นนั้น นสผ.จำเป็นต้องพิจารณาทางเลือกอื่นที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัย

ความสัมพันธ์กับผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ใกล้เคียง

สำหรับผู้ที่ไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยแบบทันสมัยได้ หรือแม้แต่คนที่เข้าถึง เราอาจได้รับประโยชน์จากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ใกล้เคียง พวกเขาอาจช่วยเตือนให้เราทราบว่ามีสิ่งผิดปรกติเกิดขึ้นและอาจให้ความช่วยเหลือจนรอดพ้นจากภัยคุกคามใด ๆ ได้ แน่นอนว่า เราจำเป็นต้องพิจารณาว่าควรบอกเล่าให้คนอื่นรู้เกี่ยวกับงานที่เราทำมากน้อยเพียงไร ซึ่งย่อมขึ้นอยู่กับระดับความไว้วางใจที่เรามีต่อพวกเขา หากนสผ.ไม่มั่นใจว่าจะสามารถไว้วางใจผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ใกล้เคียงได้ ก็ควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการทำงานหรือการดำเนินงานใด ๆ ของตน

ผู้มาเยือน

หากมีผู้มาเยือนพื้นที่ทำงาน เราจำเป็นต้องรู้อย่างชัดเจนว่าพวกเขาคือใคร และเหตุใดจึงมาที่นี่ โดยเฉพาะถ้าเป็นบุคคลนอกเหนือความคาดหมายหรือเราไม่เคยพบเห็นเขามาก่อน หากนสผ.ทำงานในสำนักงานที่มีการติดตั้งกล้องวงจรปิด ก็จะมีส่วนช่วยในการคัดกรองผู้มาเยือน และช่วยสังเกตหากจะมีภัยคุกคามใด ๆ ที่มาจากภายนอก แต่ในกรณีส่วนใหญ่ สถานการณ์ไม่ได้เป็นเช่นนั้น ซึ่งการปฏิบัติง่าย ๆ ที่ดีสุดและเป็นประโยชน์ อาจรวมถึงการล็อกประตู การขอดูบัตรประจำตัวของผู้มาเยือน และการรอจนกว่าจะมีการตรวจสอบอัตลักษณ์ผู้มาเยือนก่อน

และเมื่อเป็นผู้มาเยือนอย่างไม่คาดหมายหรือเป็นบุคคลที่เราไม่รู้จัก เราจำเป็นต้องพิจารณาว่ามีสิ่งใดในพื้นที่ทำงาน (มีเอกสารหรืออุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหวที่มองเห็นได้ง่ายหรือไม่?) รวมทั้งมีใครอยู่ในนั้น (มีนสผ.ที่เสี่ยงภัยอยู่ในพื้นที่ทำงานหรือไม่?)

ทั้งยังควรมีการสื่อสารอย่างชัดเจนกับบุคคลอื่นในพื้นที่ทำงานเกี่ยวกับผู้มาเยือน หากเป็นการมาเยือนของเจ้าหน้าที่ตามที่คาดหมาย อย่างเช่น เจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง เราจำเป็นต้องแจ้งบุคคลอื่นให้ทราบล่วงหน้า เพื่อไม่ให้พวกเขาตื่นตกใจและกังวล

ต้องมีคนอยู่กับผู้มาเยือนเสมอเมื่อเขาอยู่ในพื้นที่ทำงาน ต้องไม่ปล่อยไว้เพียงลำพัง โดยเฉพาะถ้าเราไม่รู้จักเขาดีมากพอ

เอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหว

นสผ.ต้องดูแลให้มีการจัดเก็บเอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหวอย่างมั่นคงเมื่อยังไม่ได้ใช้งาน ทั้งในสำนักงาน ในพื้นที่ทำงานในชุมชน หรือที่บ้าน หากมีบุคคลเข้ามาในพื้นที่ทำงาน การสูญเสียหรือการค้นพบเอกสารหรืออุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหว ไม่เพียงทำให้เกิดความเสี่ยงต่อนสผ. หากยังรวมถึงผู้ที่ทำงานด้วย และอาจทำให้สูญเสียงานที่นสผ.ทำไว้

หากเป็นไปได้สำนักงานควรมีตู้เซฟที่แข็งแรงไว้จัดเก็บอุปกรณ์ที่สำคัญและเอกสารที่อ่อนไหว ถ้าไม่มีตู้เซฟ ก็ควรหาพื้นที่ที่มีการปกปิดเพื่อจัดเก็บเอกสารหรืออุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหว นสผ.อาจเลือกเก็บเอกสารหรืออุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหวเอาไว้กับตัวเอง และเก็บไว้ที่บ้าน ในกรณีเช่นนั้น พวกเขาต้องตระหนักถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่ทำงานด้วย หากตัวเขาถูกจับกุมและควบคุมตัว หรือหากเขาทำสิ่งของที่ติดตัวหาย

นสผ.ยังควรจัดทำบัญชีรายการเอกสารและอุปกรณ์ทั้งหมด กรณีที่มีการแอบงัดเข้ามาในสำนักงาน นสผ.จะได้สามารถตรวจสอบว่ามีสิ่งของชิ้นไหนที่ถูกนำไปบ้าง และจะส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง เพื่อให้รู้ว่ามีข้อมูลอ่อนไหวใดที่ถูกนำไปบ้าง

การบุกตรวจของเจ้าหน้าที่

นสผ.จำนวนมากในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง ต้องเจอกับการบุกตรวจค้นสำนักงานหรือบ้านของเจ้าหน้าที่ เราจึงต้องใส่ใจกับเหตุการณ์นี้เพราะอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่า นสผ.หรือองค์กรกำลังตกเป็นเป้าหมาย ในการเตรียมพร้อมรับมือเมื่อมีการบุกตรวจค้น เราต้องคอยดูแลให้สิ่งของต่าง ๆ อยู่ในระเบียบ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเก็บรักษาเอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหวได้อย่างปลอดภัย หรืออยู่พ้นหูพ้นตา และทำให้เราสามารถระบุสิ่งของที่ถูกยึดไปได้อย่างรวดเร็ว ทั้งเรายังต้องรู้ข้อมูลอย่างละเอียดว่า มีการเก็บเอกสารเกี่ยวกับการจดทะเบียนองค์กรไว้ที่ใด หากมีการบุกตรวจค้นและเจ้าหน้าที่ขอดูเอกสาร และเราหาไม่เจอเพราะถูกกดดัน ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดและตื่นตกใจ และยิ่งทำให้เจ้าหน้าที่ที่บุกเข้ามาตรวจรำคาญและโกรธมากขึ้น

สิ่งที่เราต้องตระหนักอีกอย่างหนึ่ง คือการศึกษาแรงจูงใจของการบุกตรวจค้น พวกเขาควรมีจุดประสงค์บางประการ อย่างเช่น การค้นหาหลักฐานที่ใช้เพื่อจับกุมนสผ. หรือเพื่อกระตุ้นให้เกิดความหวาดกลัว จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งขึ้นที่ต้องดูแลไม่ให้มีสิ่งใดในพื้นที่ทำงาน ที่อาจถูกใช้เป็นหลักฐานเพื่อเอาผิดทางอาญากับนสผ.หรือบุคคลอื่น และนสผ.ยังต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ สำหรับโอกาสที่จะเกิดการบุกตรวจค้น เมื่อมีสัญญาณใด ๆ บ่งบอกล่วงหน้า

เส้นทางเข้าและออก

บ่อยครั้งที่นสผ.มักไม่ให้ความสนใจกับเส้นทางเข้าและออกจากพื้นที่ทำงาน กรณีที่ถูกโจมตี ถูกบุกตรวจค้น หรือเกิดไฟไหม้ นสผ.ควรรู้ว่าทางออกที่ปลอดภัยอยู่ที่ใด เราจึงต้องสามารถระบุเส้นทางออกได้ และดูแลให้ไม่มีสิ่งกีดขวางเส้นทางนั้น และไม่มีอันตรายในการใช้เส้นทางนั้น

ในอาคารสำนักงานหรือบ้าน ประตูที่เป็นทางเข้ามักจะใช้เป็นทางออกจากพื้นที่ทำงานด้วย ในกรณีเช่นนั้น เราอาจประสบปัญหาที่จะหลีกเลี่ยงความเสี่ยง เราจึงจำเป็นต้องหาทางออกฉุกเฉิน ทั้งนี้อาจรวมถึงการหนีไปรวมตัวในห้องที่ปลอดภัยที่สามารถล็อกจากด้านในได้ เพื่อป้องกันการโจมตี การสั่งปิดโทรศัพท์/แลปท็อปกรณีที่มีการบุกตรวจค้น หรือการใช้ถังดับเพลิงเพื่อดับไฟ

ทั้งเรายังจะต้องป้องกันการบุกเข้ามาในสำนักงานหรือในบ้านของคนภายนอกที่ไม่ได้รับอนุญาต หมายถึงการปิดประตูด้านนอกในช่วงที่เข้าหรือออกจากพื้นที่ทำงาน และการแจ้งให้บุคคลอื่นทราบเมื่อมีการพยายามบุกเข้ามาโดยไม่ได้รับอนุญาต

สถานที่ตั้ง

เราจำเป็นต้องพิจารณาสถานที่ตั้งของที่ทำงาน ถ้าเป็นการทำงานจากที่บ้านหรือการทำงานในชุมชนขนาดเล็ก อาจไม่มีทางเลือกมากนักเกี่ยวกับที่ตั้งของที่ทำงาน อย่างไรก็ดี ถ้านสผ.เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรและมีอำนาจการตัดสินใจเกี่ยวกับที่ตั้งของสำนักงาน เราควรพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง ทั้งนี้รวมถึงว่าที่ตั้งดังกล่าวอยู่ห่างจากสถานีอนามัยที่ใกล้สุดมากน้อยเพียงใด ตั้งอยู่โดดเดี่ยวในชุมชนหรือไม่ และแน่นอนว่า เราต้องพิจารณาว่าพื้นที่ดังกล่าวมีความปลอดภัยสำหรับผู้ซึ่งทำงานในสำนักงานหรือไม่

พื้นที่ปลอดภัย

เราจำเป็นต้องมีสำนักงานซึ่งเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่ทำงานในนั้น การสร้างพื้นที่ปลอดภัยหมายถึงการทำให้สภาพแวดล้อมปราศจากการรังแก การปฏิบัติมิชอบ และการคุกคามทางเพศ และมีการกำหนดมาตรการอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งทำให้พนักงานทุกคนรู้สึกปลอดภัยและได้รับความเคารพ ซึ่งเป็นสิ่งที่มักถูกมองข้ามในการวางแผนด้านความปลอดภัย แต่เนื่องจากสำนักงานเป็นสถานที่ซึ่งนสผ.ใช้เวลาส่วนใหญ่ เราจึงต้องดูแลให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยจากบุคคลภายนอก รวมทั้งปลอดภัยสำหรัยคนทำงานภายในด้วย การสร้างพื้นที่ปลอดภัยยังหมายถึงการดูแลไม่ให้มีการปล่อยให้ใครอยู่ในสำนักงานเพียงลำพัง โดยเฉพาะในช่วงกลางดึกและในช่วงที่นสผ.หรือองค์กรตกเป็นเป้าหมาย

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- นสผ.ควรฝึกการปฏิบัติเกี่ยวกับความเท่าทันต่อสถานการณ์ เราจำเป็นต้องตื่นตัวและระแวดระวังสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอด เราจะต้องไม่เพียงมอง แต่จะต้องสังเกตเห็น และตื่นตัวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน
  - ◊ เราควรพิจารณาจัดให้มีอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยในพื้นที่ทำงาน สำหรับสำนักงานหรือบ้าน อุปกรณ์ดังกล่าวควรรวมถึงที่ล็อกพื้นฐานและตู้เซฟที่มีคุณภาพเป็นอย่างน้อย อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยเพิ่มเติม อาจรวมถึงระดับการป้องกันอื่น ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับเงินทุนที่มี
  - ◊ เราอาจได้รับประโยชน์จากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ใกล้เคียง พวกเขาอาจช่วยเตือนให้เราทราบว่ามีสิ่งผิดปรกติเกิดขึ้นและอาจให้ความช่วยเหลือจนรอดพ้นจากภัยคุกคามใด ๆ ได้
  - ◊ หากมีผู้มาเยือนพื้นที่ทำงาน เราจำเป็นต้องรู้อย่างชัดเจนว่าพวกเขาคือใคร และเหตุใดจึงมาที่นี่ โดยเฉพาะถ้าเป็นบุคคลนอกเหนือความคาดหมายหรือเราไม่เคยพบเห็นเขามาก่อน
  - ◊ นสผ.ต้องดูแลให้มีการจัดเก็บเอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหวอย่างมั่นคงเมื่อยังไม่ได้ใช้งาน ทั้งในสำนักงาน ในพื้นที่ทำงานในชุมชน หรือที่บ้าน
  - ◊ ในการเตรียมพร้อมรับมือเมื่อมีการบุกตรวจค้น เราต้องคอยดูแลให้สิ่งของต่าง ๆ อยู่ในระเบียบ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเก็บรักษาเอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหวได้อย่างปลอดภัย หรืออยู่พ้นหูพ้นตา
  - ◊ เราจึงต้องสามารถระบุเส้นทางออกได้ และดูแลให้ไม่มีสิ่งกีดขวางเส้นทางนั้น และไม่มีอันตรายในการใช้เส้นทางนั้น
  - ◊ ในการพิจารณาสถานที่ตั้งของที่ทำงาน เราต้องพิจารณาว่า ที่ตั้งดังกล่าวอยู่ห่างจากสถานีอนามัยที่ใกล้สุดมากน้อยเพียงใด ตั้งอยู่โดดเดี่ยวในชุมชนหรือไม่ และแน่นอนว่า เราต้องพิจารณาว่าพื้นที่ดังกล่าวมีความปลอดภัยสำหรับผู้ซึ่งทำงานในสำนักงานหรือไม่
  - ◊ สำนักงานต้องเป็นพื้นที่ปลอดภัยจากบุคคลภายนอก รวมทั้งปลอดภัยสำหรัยคนทำงานภายในด้วย และควรเป็นสภาพแวดล้อมปราศจากการรังแก การปฏิบัติมิชอบ และการคุกคามทางเพศ และมีการกำหนดมาตรการอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งทำให้พนักงานทุกคนรู้สึกปลอดภัยและได้รับความเคารพ

ความปลอดภัยในการเดินทาง

นสผ.จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความมั่นคงในระหว่างการเดินทางไปทำงาน หรือเพื่อจุดประสงค์อื่น พวกเขาควรพิจารณาอย่างระมัดระวังถึงรูปแบบการเดินทาง รายละเอียดของเส้นทาง สถานที่พักที่ต้องมี และอุปกรณ์และการสื่อสารของตน

ยานพาหนะ

เราอาจจำเป็นต้องพิจารณารูปแบบการเดินทางที่แตกต่างกัน และเลือกรูปแบบที่ปลอดภัยมากสุด สำหรับนสผ.ซึ่งทำงานในระดับชุมชนท้องถิ่น รูปแบบการเดินทางของพวกเขาอาจหมายถึงรถยนต์หรือรถมอเตอร์ไซค์ส่วนตัว ทั้งยังอาจใช้ระบบขนส่งสาธารณะหรือรถแท็กซี่

หากเป็นยานพาหนะของนสผ.เอง ต้องมีการดูแลเป็นอย่างดีว่าเหมาะสมกับการเดินทางหรือไม่ ซึ่งหมายถึงการตรวจสอบสภาพรถให้เหมาะกับการใช้งาน การเติมน้ำมันให้เพียงพอเพื่อไปถึงจุดหมาย ซึ่งเป็นหลักการที่ควรใช้กับรถยนต์ที่เช่ามาเพื่อใช้ในงานภาคสนาม หรือรถในระบบขนส่งสาธารณะ ถ้านสผ.ใช้รถแท็กซี่หรือระบบขนส่งสาธารณะ จะต้องดูแลให้ผู้ขับขี่อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการขับขี่ (เช่น ไม่อยู่ในสภาพที่เสพยาหรือดื่มสุรา) นอกจากนั้น เรายังควรหลีกเลี่ยงรถแท็กซี่ที่มาจากบริษัทที่ไม่มีชื่อเสียงและไม่น่าเชื่อถือ

ถ้านสผ.ใช้รถแท็กซี่หรือระบบขนส่งสาธารณะในการเดินทาง ต้องมีการดูแลสิ่งที่นสผ.พูด นสผ.ต้องระวังการพูดคุยระหว่างอยู่ในรถ รวมทั้งการพูดคุยทางโทรศัพท์ โดยควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยประเด็นที่มีข้อโต้แย้งหรือเกี่ยวข้องกับการทำงานในทุกกรณี และไม่ควรคิดเอาว่าคนอื่นจะสนับสนุนงานที่เราทำเสมอ

หากกังวลกับความซื่อสัตย์ของผู้ขับแท็กซี่ นสผ.ก็อาจตัดสินใจลงจากรถก่อนถึงปลายทางในจุดที่ปลอดภัย และไม่เดินทางไปจนถึงที่หมายตามแผน

เส้นทางการเดินทาง

เพื่อเตรียมพร้อมกับการเดินทาง นสผ.ควรพิจารณาอย่างถี่ถ้วนถึงเส้นทางที่จะใช้ และจำแนกปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งอาจรวมถึงการศึกษาเส้นทางล่วงหน้าก่อนการเดินทางจริง และต้องศึกษาว่ามีจุดไหนที่สามารถหยุดรถและพักระหว่างเดินทางได้ กรณีที่เป็นการเดินทางไกล บางเส้นทางอาจมีความท้าทายเกิดขึ้น เช่น สภาพถนนที่เสี่ยงอันตราย ซึ่งในกรณีเช่นนั้นก็ควรเลือกเส้นทางอื่น

จุดตรวจ

กรณีที่อาจเจอกับจุดตรวจและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เราควรเตรียมเอกสารที่จำเป็นไว้ รวมทั้งบัตรประชาชนและบัตรผ่าน และเก็บไว้ในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ง่าย และเรายังควรเตรียมซ้อมสิ่งที่ควรพูดกับเจ้าหน้าที่ที่จุดตรวจ ในบางกรณี อาจมีประโยชน์ที่นสผ.จะแต่งเรื่องไว้ล่วงหน้า เพื่อแจ้งให้กับเจ้าหน้าที่ที่อาจสอบถามหมายถึงเรื่องเท็จที่ดูน่าเชื่อถือเพื่อปกปิดจุดหมายปลายทางและแรงจูงใจในการเดินทาง อย่างไรก็ดี ถ้าเป็นเรื่องแต่งที่ไม่สอดคล้องความจริงเอาเลย หรือไม่อาจตรวจสอบได้เลย ก็อาจทำให้เกิดความเสี่ยงมากขึ้นกับนสผ.

หากนสผ.ไปเจอกับจุดตรวจ ไม่ว่าจะมีเจ้าหน้าที่อยู่หรือเป็นของหน่วยงานที่ไม่ใช่ของรัฐ เราจำเป็นต้องรักษาความเยือกเย็น หากที่จุดตรวจมีเจ้าหน้าที่ติดอาวุธอยู่ นสผ.ก็ไม่ควรทำตัวลุกลี้ลุกลน จนทำให้อาจถูกมองว่าเป็นภัยคุกคาม และต้องดำเนินการตามคำสั่งและไม่ทำให้เจ้าหน้าที่ที่ด่านตรวจโกรธเคือง

การสื่อสาร

นสผ.ต้องแจ้งให้เพื่อนร่วมงานและครอบครัวทราบถึงแผนการเดินทาง รวมทั้งเส้นทางที่ใช้ รูปแบบการเดินทาง และที่หมาย นสผ.ควรแจ้งให้บุคคลอื่นทราบถึงเวลาที่คาดว่าจะไปถึงจุดหมาย และกำหนดเวลาที่จะโทรแจ้งเป็นระยะ เพื่อให้บุคคลอื่นทราบว่าพวกเขายังปลอดภัยและไม่ประสบปัญหาใด ๆ

เรายังต้องตระหนักว่าในพื้นที่ชนบท อาจไม่มีสัญญาณโทรศัพท์หรืออินเตอร์เน็ต หากทราบข้อมูลดังกล่าวล่วงหน้า เราควรแจ้งให้บุคคลอื่นทราบถึงจุดอับสัญญาณ เพราะจุดอับสัญญาณอาจทำให้เกิดปัญหาต่อการโทรแจ้งเป็นระยะตามที่ตกลงกันไว้ การแจ้งให้พวกเขาทราบล่วงหน้าจะช่วยทำให้ไม่เกิดความเครียดกังวลและตื่นเต้น ทั้งสำหรับตัวผู้เดินทางและเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัวของพวกเขา

โรงแรมและเกสต์เฮาส์

ถ้านสผ.ต้องแวะพักในโรงแรมหรือเกสต์เฮาส์ระหว่างการเดินทาง ก็ควรวางแผนเกี่ยวกับสถานที่ไว้ล่วงหน้า หากเป็นไปได้ให้เลือกใช้ที่พักที่เคยใช้มาก่อนและมีความปลอดภัย

ในการเลือกที่พัก เราจำเป็นต้องพิจารณาสถานที่ตั้ง เพื่อดูว่าอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยของเมืองหรือไม่ ห้องพักควรมีการติดตั้งที่ล็อกอย่างเหมาะสม และมีตู้เซฟไว้เก็บเอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหว ถ้าห้องพักไม่มีตู้เซฟ เราจำเป็นต้องเก็บเอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหวและสิ่งของอื่น ๆ ให้พ้นจากสายตา

ถ้าในห้องมีกลอนล็อกประตูจากด้านใน ก็ควรล็อกไว้เสมอ และถ้ามีคนมาเคาะประตูโดยไม่คาดหมาย เราจะต้องตรวจสอบกับพนักงานก่อนว่าเป็นใคร และไม่เปิดประตู

ในหลายกรณี นสผ.จัดประชุมในโรงแรมหรือเกสต์เฮาส์ระหว่างการเดินทาง ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากโรงแรมหรือเกสต์เฮาส์ที่นสผ.พัก ควรเป็นสถานที่ปิดลับมากสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การประชุมกับบุคคลอื่นในโรงแรมหรือเกสต์เฮาส์อาจทำให้เกิดความเสี่ยงขึ้นโดยไม่รู้ตัว หากคนที่มาร่วมประชุมกำลังถูกติดตาม

หากมีทางเลือกในการใช้โรงแรมหรือเกสต์เฮาส์อื่น เพื่อประชุมกับหน่วยงานที่ไว้วางใจได้ เราก็ควรพิจารณาทางเลือกนั้น แต่สิ่งที่สำคัญ นสผ.จะต้องไม่พูดถึงประเด็นที่มีข้อโต้แย้งหรือประเด็นเกี่ยวกับการทำงานของตน ถ้ามีคนที่ไม่รู้จักอยู่ด้วย

เวลาที่พักในโรงแรมหรือเกสต์เฮาส์ นสผ.ควรศึกษาแผนผังของอาคาร และศึกษาเส้นทางหลบหนีที่อาจต้องใช้ การรู้แผนผังอาคารและเส้นทางหลบหนี จะช่วยให้สามารถหลบจากการจับกุมและภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- ความปลอดภัยในการเดินทาง
  - ◊ เลือกรูปแบบการเดินทางที่ปลอดภัยมากสุด และมั่นตรวจสอบสภาพยานพาหนะ
  - ◊ ถ้านสผ.ใช้รถแท็กซี่หรือระบบขนส่งสาธารณะ จะต้องดูแลให้ผู้ขับขี่อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการขับขี่ และเป็นรถแท็กซี่ที่มาจากบริษัทที่มีชื่อเสียงและน่าเชื่อถือ
  - ◊ นสผ.ต้องระวังการพูดคุยระหว่างอยู่ในรถหรือในที่สาธารณะ รวมทั้งสิ่งที่พูดคุยกับคนอื่น และสิ่งที่คุยทางโทรศัพท์
  - ◊ ต้องการมีศึกษาเส้นทางล่วงหน้าก่อนการเดินทางจริง และต้องศึกษาว่ามีจุดไหนที่สามารถหยุดรถและพักระหว่างเดินทางได้
  - ◊ กรณีที่อาจเจอกับจุดตรวจ เราควรเตรียมเอกสารที่จำเป็นไว้ และเก็บไว้ในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ง่าย และเรายังควรเตรียมซ้อมสิ่งที่ควรพูดกับเจ้าหน้าที่ ซึ่งควรเป็นเรื่องที่ตรวจสอบได้
  - ◊ ที่จุดตรวจ ไม่ควรทำตัวลุกลี้ลุกลน ให้ดำเนินการตามคำสั่ง และไม่ทำให้เจ้าหน้าที่ที่ด่านตรวจโกรธเคือง
  - ◊ แจ้งให้เพื่อนร่วมงานและครอบครัวทราบถึงแผนการเดินทาง รวมทั้งเส้นทางที่ใช้ รูปแบบการเดินทาง และที่หมาย
  - ◊ ต้องตระหนักว่าในพื้นที่ชนบท อาจไม่มีสัญญาณโทรศัพท์หรืออินเตอร์เน็ต
  - ◊ วางแผนเกี่ยวกับโรงแรมหรือเกสต์เฮาส์ที่จะพักไว้ล่วงหน้า หากเป็นไปได้ให้เลือกใช้ที่พักที่เคยใช้มาก่อนและมีความปลอดภัย เลือกห้องพักควรมีการติดตั้งที่ล็อกอย่างเหมาะสม และมีตู้เซฟไว้เก็บเอกสารและอุปกรณ์ที่มีข้อมูลอ่อนไหว
  - ◊ ศึกษาแผนผังของอาคาร และศึกษาเส้นทางหลบหนีที่อาจต้องใช้หลบจากการจับกุมและภัยคุกคามใด ๆ

การทำงานภาคสนามในชุมชน

ในระหว่างการทำงานภาคสนามในชุมชน นสผ.มักต้องทำงานในพื้นที่เปิด และเสี่ยงจะต้องเผชิญกับบุคคลที่แตกต่างกันมากมาย ในกรณีทั่วไป มักเป็นคนที่สนับสนุนงานของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกชุมชนที่เราไปสัมภาษณ์ หรือคนที่ทำงานร่วมมือกับเรา อย่างไรก็ดี พวกเขายังอาจต้องเผชิญกับคนที่ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่พวกเขาทำ และต้องการขัดขวางไม่ให้พวกเขาทำงานนั้น นสผ.จึงจำเป็นต้องเฝ้าสังเกตสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พวกเขาทำงานภาคสนาม และคนที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

การสร้างความไว้วางใจ

ในระหว่างการทำงานภาคสนามในชุมชน นสผ.ต้องสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ และชุมชนที่พวกเขาต้องการสนับสนุน การทำเช่นนั้นไม่เพียงช่วยให้นสผ.ให้ความสนับสนุนอย่างเหมาะสมและเป็นผลต่อผู้ที่ทำงานด้วย หากยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างความปลอดภัยให้พวกเขา

ถ้านสผ.มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่เขาทำงานสนับสนุนในชุมชน มีความเป็นไปได้ว่าเขาจะช่วยเตือนให้ทราบหากมีเหตุการณ์ด้านความปลอดภัยหรือภัยคุกคามใด ๆ ทั้งยังอาจให้ความช่วยเหลือและความสนับสนุนในทางปฏิบัติ หากเกิดเหตุใด ๆ ขึ้นมา

การเก็บข้อมูล

ในการทำงานภาคสนามในชุมชน นสผ.ต้องตระหนักว่าพวกเขาเก็บข้อมูลอะไรบ้าง หากพวกเขาบันทึกข้อมูลที่อ่อนไหวในอุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์ จะไม่เพียงทำให้นสผ.เกิดความเสี่ยงภัย หากยังกระทบต่อคนที่พวกเขาพยายามสนับสนุนด้วย

ด้วยเหตุดังกล่าว เราจึงต้องบันทึกข้อมูลโดยไม่ระบุชื่อและที่อยู่ มีวิธีการต่าง ๆ ที่นสผ.สามารถบันทึกข้อมูลการทำงานได้อย่างปลอดภัย โดยอาจใช้รหัสต่าง ๆ เช่น การระบุเพียงตัวอักษรย่อของชื่อบุคคล

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- การทำงานภาคสนามในชุมชน
  - ◊ การสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ และชุมชนเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะพวกเขาอาจจะช่วยเตือนให้ทราบหากมีเหตุการณ์ด้านความปลอดภัยหรือภัยคุกคามใด ๆ
  - ◊ ในการทำงานวิจัย จะต้องมีการบันทึกข้อมูลโดยไม่ระบุชื่อและที่อยู่ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อตัวนสผ.เองหรือบุคคลที่พวกเขาทำงานสนับสนุน

จัดทำแผนความปลอดภัยสำหรับงานภาคสนาม

ในการจัดทำแผนความปลอดภัยสำหรับงานภาคสนาม ในอันดับแรก ต้องมีการทำการประเมินความเสี่ยง เพื่อช่วยให้นสผ.สามารถจำแนกภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งมาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉินที่อาจนำมาใช้ได้ แผนความปลอดภัยควรเป็นเอกสารที่สอดคล้องกับความจริง มีการอัพเดทข้อมูลอยู่เสมอเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป ทั้งยังควรครอบคลุมองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- บริบท
- ขั้นตอนปฏิบัติเพื่อบรรเทาความเสี่ยงที่ชัดเจน ซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อลดระดับความเสี่ยงเนื่องจากภัยคุกคามใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้น
- ขั้นตอนปฏิบัติฉุกเฉินที่ชัดเจน ซึ่งอาจนำมาใช้เมื่อเกิดภัยคุกคามใด ๆ ขึ้นมา
- บทบาทและความรับผิดชอบที่ชัดเจน
- รายละเอียด (รวมทั้งการติดต่อ) ของบุคคลหรือหน่วยงานที่อาจให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนในยามที่ต้องการ
- ทรัพยากรและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อป้องกันและรับมือกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น และ
- กรอบเวลาและขั้นตอนปฏิบัติในการสื่อสารที่ชัดเจน

แผนความปลอดภัยไม่จำเป็นต้องเป็นเอกสารที่ครอบคลุมและมีความยาวมาก หากควรเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรับมือกับภัยคุกคามได้อย่างเป็นผล แผนความปลอดภัยควรเป็นสิ่งชี้แนะแนวทางให้กับตัวคุณ เพื่อนร่วมงาน และองค์กรเพื่อลดระดับความเสี่ยงในระหว่างการทำงานภาคสนาม

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- แผนความปลอดภัยควรเป็นเอกสารที่สอดคล้องกับความจริง มีการอัพเดทข้อมูลอยู่เสมอเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป
- แผนความปลอดภัยไม่จำเป็นต้องเป็นเอกสารที่ครอบคลุมและมีความยาวมาก หากควรเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรับมือกับภัยคุกคามได้อย่างเป็นผล

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม:

กิจกรรม 1: จำแนกมาตรการเพื่อเพิ่มความปลอดภัยทางกายภาพในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ผู้เข้าร่วมควรแบ่งการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อคิดถึงแนวทางต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ เพื่อเพิ่มความปลอดภัยและความมั่นคงทางกายภาพในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น
  - ◊ สำนักงาน
  - ◊ โรงแรมหรือเกสต์เฮาส์
  - ◊ ระหว่างการเดินทาง
  - ◊ ระหว่างอยู่ในชุมชน
- ให้แต่ละกลุ่มทำงานกับสภาพแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง และให้เขียนรายการมาตรการด้านความปลอดภัยที่ควรนำมาใช้ในกระดาษแผ่นใหญ่
- หลังทำเสร็จสิ้นแล้ว ให้รายงานให้กลุ่มอื่นทราบว่าเหตุใดจึงคิดว่ามาตรการเหล่านี้จะช่วยด้านความปลอดภัยทางกายภาพ

กิจกรรม 2: ประเมินสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ให้จับคู่และขอให้ผู้เข้าร่วมเดินสำรวจในอาคารเพื่ออภิปรายและบันทึกว่า
  (ก) มีการติดตั้งมาตรการรักษาความปลอดภัยอย่างไรบ้าง
  (ข) สิ่งที่จะช่วยรักษาความปลอดภัยของพวกเขา
  (ค) จะนำมาตรการและการปฏิบัติเพิ่มเติมอย่างไรมาใช้ เพื่อเพิ่มความปลอดภัย
- ในภายหลัง ให้เปลี่ยนคู่ โดยให้พวกเขาเล่าข้อค้นพบให้ฟังกับคนใหม่ที่จับคู่ด้วย

กิจกรรม 3: วางแผนจัดการประท้วง

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- แจกเอกสารอธิบายสถานการณ์จำลองด้านล่างให้ผู้เข้าร่วม

สถานการณ์จำลอง

คุณเป็นสมาชิกของเอ็นจีโอและวางแผนจัดกิจกรรมย่านใจกลางเมืองหลวง เพื่อเน้นให้เห็นข้อกังวลเกี่ยวกับการลงทุนในโครงการโรงไฟฟ้าถ่านหินในประเทศ ในฐานะเป็นแกนนำผู้จัด คุณต้องจัดเตรียมงานด้านต่าง ๆ รวมทั้งการเดินทางและความปลอดภัย คุณรู้ว่าเพื่อนร่วมงานจากองค์กรอื่น ๆต้องเผชิญกับปัญหาท้าทายและถูกควบคุมตัวและดำเนินคดี

- ขอให้พวกเขาแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละไม่เกิน 6 คน เพื่ออภิปรายและตอบคำถามด้านล่าง
  - ◊ คุณควรศึกษาข้อมูลใดก่อนจัดกิจกรรมนี้?
  - ◊ คุณควรใช้เครื่องมือใดเพื่อประเมินความเสี่ยง?
  - ◊ คุณจะหาข้อมูลที่ไหนเกี่ยวกับความท้าทายและภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น?
  - ◊ ตรงจุดไหนที่คุณคิดว่าเป็นความเสี่ยงที่สูงเกินไปและไม่อาจประท้วงต่อไปได้?
  - ◊ คุณควรนำอุปกรณ์ใดติดตัวไปด้วย?
  - ◊ คุณควรติดต่อกับใครก่อนจัดกิจกรรมนี้?
  - ◊ คุณและเพื่อนร่วมงานมีข้อกังวลใด เนื่องจากพวกเขาอาจเสี่ยงจะตกเป็นเป้าหมายของทางการ?
    - ❖ คำตอบที่อาจเป็นไปได้อาจรวมถึง เพศสภาพ การควบคุมตัวที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ เป็นบุคคลที่ทางการในท้องถิ่นมีข้อมูลอยู่แล้ว
- จัดเวลาให้พวกเขาอภิปราย จากนั้นขอให้พวกเขารายงานกลับมาให้กลุ่มใหญ่ทราบ

6 สุขภาวะและการเคลื่อนไหวที่ยั่งยืน

บริบท

ผลกระทบด้านสุขภาพจิตจากการทำงานด้านสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งที่มักถูกมองข้าม นสผ.จำเป็นต้องตระหนักถึงกระบวนการเหล่านี้ และภัยคุกคามที่อาจเผชิญ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพจิตและกาย ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาวะของตนเองและของผู้อื่นได้ การทำเช่นนี้ช่วยทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างยั่งยืน

นสผ.มักให้ความสำคัญกับสุขภาวะของคนอื่นมากกว่าตัวเอง พวกเขาอาจคิดว่าจำเป็นต้องเสียสละเพื่อประโยชน์ของชุมชนและบุคคลอื่น ซึ่งพวกเขาต่อสู้เพื่อสนับสนุน อย่างไรก็ดี หากนสผ.ไม่ดูแลตัวเองเป็นอย่างดี อาจทำให้เสี่ยงต่อภัยคุกคามและการข่มขู่ ซึ่งในทางกลับกันย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของพวกเขาและเพิ่มความเสี่ยงให้กับสุขภาวะของขบวนการและชุมชน ซึ่งจะยิ่งทำให้สุขภาวะของตนเองอ่อนแอลงยิ่งขึ้น ทั้งยังอาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพของขบวนการและชุมชน นสผ.ซึ่งดูแลสุขภาพจิตและกายของตนเอง และสุขภาวะของคนอื่นรวมทั้งเพื่อนร่วมงานและพันธมิตร ย่อมมีความพร้อมมากกว่าที่จะเป็นผู้นำชุมชน

บทนี้เน้นที่ความสำคัญในการดูแลสุขภาวะตนเองของนสผ. และวิธีการทำเช่นนั้น ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาสร้างความยั่งยืนให้ขบวนการ ทำให้เกิดชุมชนที่มีสุขภาวะดี และช่วยคุ้มครองความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม

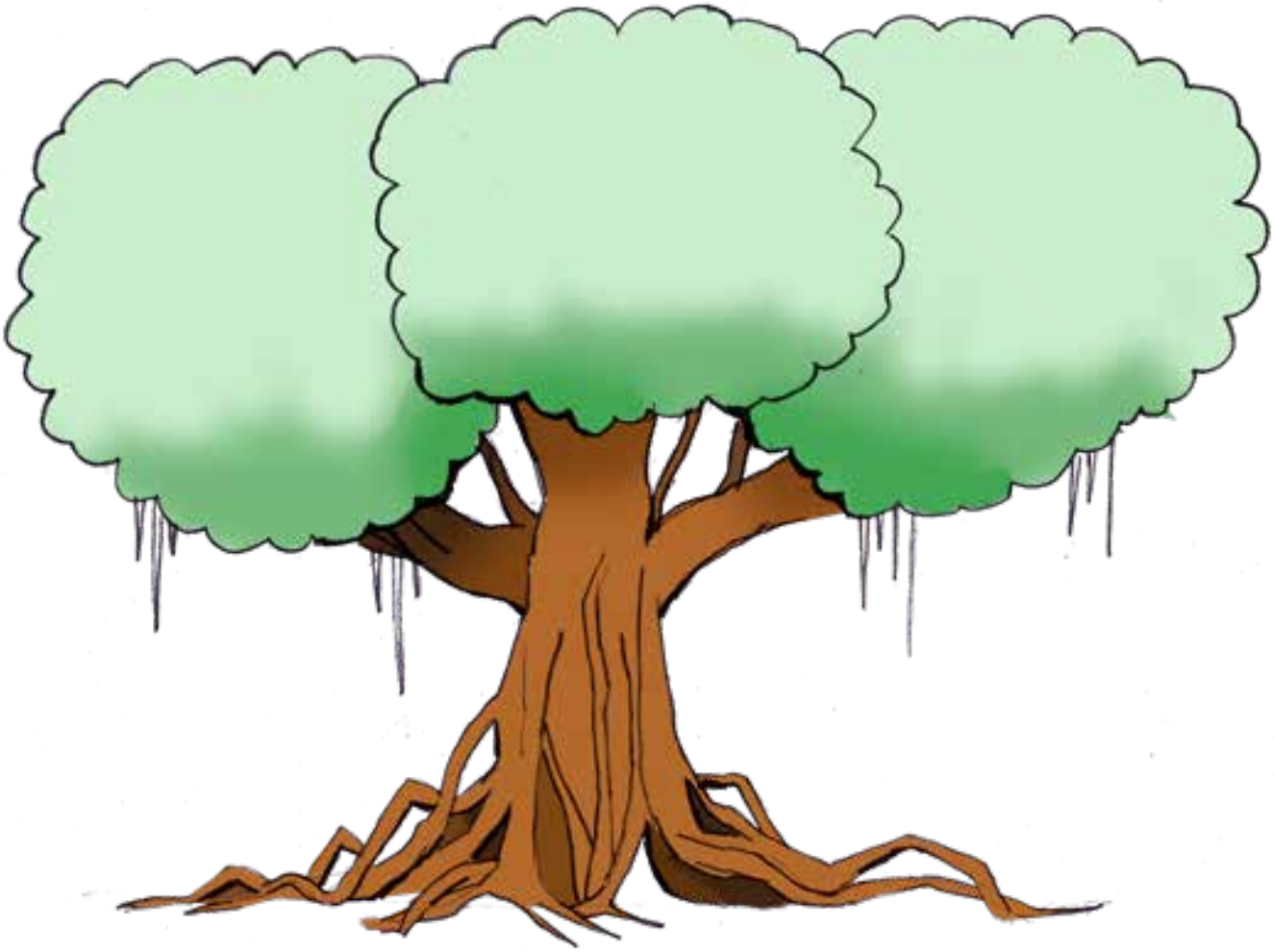
วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

- เพื่อนิยามสุขภาวะและความเชื่อมโยงกับการเคลื่อนไหวอย่างยั่งยืน
- เพื่อทำความเข้าใจถึงความสำคัญของสุขภาวะต่อตัวคุณเอง ชุมชน และขบวนการ
- เพื่อจำแนกว่า ความเครียดและความบอบช้ำทางจิตใจส่งผลกระทบอย่างไรต่อนสผ.และคนที่อยู่รอบตัว และฝึกปฏิบัติและค้นหาวิธีการในการจัดการกับปัญหานี้
- เพื่อสำรวจผลกระทบจากความบอบช้ำทางจิตใจและอาการหมดไฟในทางอ้อม

สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม

- Human Rights Resilience Project
- Caring for yourself so you can keep defending human rights by Amnesty International
- Self-Care for People Experiencing Harassment by Hollaback!
- The Young Feminist Foundation self-care resources by FRIDA
- Strategies for building an organization with a soul by Hope Chigudu and Rudo Chigudu
- What's the point of revolution if we can't dance by Urgent Action Fund for Women's Human Rights
- Coping-with-Prison
- New Tactics in Human Rights: Self-Care for Activists: Sustaining Your Most Valuable Resource by Center for Victims of Torture
- Manual on Human Rights Monitoring: Trauma and Self-care by UN Office of the High Commissioner on Human Rights
- Activist self care and well-being by Amnesty International Australia
- Capacitar Emergency Kits of Best Practices by Capacitar International
- Sustainable Activism and Avoiding Burnout by Activist Trauma Support
- Staying Resilient while trying to Save the World by Amnesty International
- Psychosocial Well-being for Human Rights Defenders in the Philippines by FORUM-ASIA

สรุปรายการสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมอยู่ในภาคผนวก 1



6.1 สุขภาวะและการเคลื่อนไหวที่ยั่งยืนคืออะไร?

สำหรับนสผ.ส่วนใหญ่ การเคลื่อนไหวไม่ใช่ทางเลือกแต่เป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะความอยู่รอดของแผ่นดินและสิ่งแวดล้อมและชุมชนที่พึ่งพาพวกเขา กำลังถูกคุกคาม สุขภาวะของนสผ.อาจได้รับผลกระทบ เนื่องมาจากแรงกดดันของการเคลื่อนไหวที่เข้าไปเกี่ยวข้อง และเนื่องจากความท้าทายที่ต้องเผชิญ อาจส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย บั่นทอนศักยภาพในการทำกิจกรรม และส่งผลกระทบต่อครอบครัวและความสัมพันธ์ของตนเอง

สุขภาวะอาจหมายถึงว่าเรารู้สึกอย่างไร และเราทำงานอย่างไร ทั้งในระดับส่วนบุคคลและสังคม และการประเมินชีวิตของเราโดยรวม

การทำกิจกรรมที่ยั่งยืนอาจหมายถึงศักยภาพในการดำเนินงานได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนเป็นเวลานาน

นสผ.ควรมีเป้าหมายเพื่อสร้างขบวนการที่เข้มแข็งและยั่งยืนเพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกัน เมื่อนสผ.มีขบวนการที่เข้มแข็งและยั่งยืน และรู้สึกได้รับการสนับสนุน ย่อมทำให้พวกเขาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาท้าทายต่าง ๆ ได้ต่อไป

6.2 แง่มุมต่าง ๆ ของสุขภาวะ

บทนี้มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้เราทำความเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ของสุขภาวะ และการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เป็นข้อแนะนำโดยทั่วไปซึ่งช่วยทำให้สุขภาวะโดยรวมของเราดีขึ้น ทั้งนี้โดยได้รับอิทธิพลจากการทำงานกับนสผ. องค์กรภาคี และการมีทรัพยากรจากการอ่านเอกสารที่นำเสนอในช่วงต้นของบทนี้

เราจำเป็นต้องตั้งข้อสังเกตว่า ข้อมูลในบทนี้ไม่ควรถือเป็นข้อแนะนำการดูแลสุขภาพอย่างเป็นมืออาชีพ หากมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาวะของตนเองหรือของผู้อื่น เราอาจจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพที่ผ่านการอบรม

อุปนิสัยของเรา บรรทัดฐานด้านวัฒนธรรม และการขาดเวลาและทรัพยากร อาจทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ อย่างไรก็ดี เมื่อใดที่เราไม่พยายามขอความช่วยเหลือ เราอาจทำสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อตนเองในทางลบ รวมทั้งกระทบต่อครอบครัวและชุมชน และอุดมการณ์ของเราด้วย การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ และการได้รับการรักษาที่จำเป็น ควรถือเป็นการกระทำด้วยความกล้าหาญและความเข้มแข็ง

สุขภาวะทางกาย

สุขภาวะทางกายเป็นศักยภาพในการทำงานทางร่างกายที่ดีขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการมีสุขภาพดีและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ[1] โดยมีข้อแนะนำบางประการที่อาจช่วยปรับปรุงสุขภาวะทางกายของเรา ได้แก่

- การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีสมดุล
- การหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- การนอนและพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- การรับฟังร่างกายเพื่อให้รู้ว่าเมื่อใดที่จำเป็นต้องพักผ่อน

สุขภาวะทางใจและอารมณ์

สุขภาวะทางใจและอารมณ์หมายถึงความคิดและความรู้สึกของเรา และแนวทางการจัดการกับชีวิต[2] ซึ่งมีส่วนช่วยให้เรามีความสุข สบายใจ และมีความหวังต่อชีวิตตนเอง ข้อแนะนำที่อาจช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางใจและอารมณ์ของเราได้แก่

- หมั่นฝึกสติ (หมายถึงการทำความรู้สึกเพื่อรับรู้ความคิด ความรู้สึก ความรู้สึกทางกาย และสภาพแวดล้อม)[21]
- สำรวจวิธีคิดแบบใหม่ซึ่งช่วยให้เกิดกำลังใจ การคิดในเชิงบวก ความมั่นใจและความไว้วางใจ
- ทบทวนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา
- เตรียมรับมือกับความเครียดจากด้านต่าง ๆ และวางแผนรับมืออย่างเหมาะสม
- เปิดโอกาสให้ทบทวนความรู้สึกทางอารมณ์ในด้านลบที่เกิดขึ้นกับเรา ทั้งความโกรธ ความกลัว ความอึดอัด ความเศร้าและความเสียใจ
- ทำกิจกรรมและการปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้เราเกิดความสุขและช่วยหนุนเสริมสุขภาวะทางใจและอารมณ์ของเรา
- ให้ทบทวนความสำเร็จในชีวิต และคิดถึงเวลาที่เราจะต้อง “ปิดสวิชต์” และหยุดพักจากการทำงาน
- กำหนดความคาดหวังที่เป็นไปได้กับตนเอง ผู้อื่น และงานของเรา
- รำลึกเสมอถึงเป้าประสงค์และแรงจูงใจในการทำงานของเรา และเป้าประสงค์ในการมีชีวิตอยู่
- สื่อสารความรู้สึกของเรา และช่วยให้คนอื่นทราบเมื่อเราต้องการความช่วยเหลือ

---

19 https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills

20 https://www.caba.org.uk/help-and-guides/information/what-mental-wellbeing#:~:text=Share,two%20can%20influence%20each%20other.

21 https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition

สุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางสังคมหมายถึงศักยภาพในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างจริงจัง และการติดต่ออย่างสม่ำเสมอกับบุคคลอื่นในโลก ครอบครัวของเรา เพื่อน เพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงาน[22]

ความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่งผลอย่างมากต่อสุขภาวะของเรา การมีความสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้เรารู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง และได้รับกำลังใจระหว่างที่เผชิญกับปัญหาท้าทาย เมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งและเป็นเชิงบวก เราจะรู้สึกปลอดภัยจากการเป็นตัวของเราเอง และสามารถแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของเราได้

ความสัมพันธ์ที่ดีมีพื้นฐานมาจากการเคารพซึ่งกันและกัน โดยไม่มีใครถูกเอาเปรียบ ถูกหลอกใช้ และ/หรือถูกปฏิบัติมิชอบ ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้เกิดพื้นที่ที่ปลอดภัย ช่วยให้เราเติบโต สร้างความมั่นใจและรู้สึกสบายใจเกี่ยวกับตนเอง ข้อแนะนำบางประการที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมของเรา ได้แก่

- หมั่นฝึกทำความเข้าใจ (ศักยภาพของเราที่จะเข้าใจถึงความรู้สึกและประสบการณ์ของคนอื่น) ด้วยการรับฟังอย่างเต็มที่ และการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง
- ใช้เวลาอยู่ร่วมกับคนที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตนเอง เช่น เพื่อนหรือครอบครัวของเรา
- จำกัดการใช้โซเชียลมีเดียให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ หลีกเลี่ยงเนื้อหาเกี่ยวกับงาน และให้หันมาสนใจความสัมพันธ์ส่วนบุคคลในเชิงบวกที่เรามี
- ปฏิบัติตามจารีตทางวัฒนธรรมและพิธีกรรม ซึ่งเชื่อมโยงเราเข้ากับชุมชนและวัฒนธรรม
- แสดงออกและสื่อสารอย่างจริงใจและด้วยความเคารพต่อสิ่งที่เรารู้สึก และความต้องการที่แตกต่างของเรา
- แสดงความกรุณา ความเคารพ ความชื่นชมในความสัมพันธ์ของเรา และกับบุคคลอื่นที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย

คำว่า สุขภาวะทางจิตวิทยาสังคม มักนำมาใช้ในความหมายเดียวกับสุขภาวะ โดยหมายถึงความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดระหว่างแง่มุมทางจิตวิทยาของประสบการณ์ของเรา (เช่น ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของเรา) กับประสบการณ์ที่มีต่อสังคมในวงกว้าง (เช่น ความสัมพันธ์ จารีตประเพณีและวัฒนธรรม)[23]

22 https://www.wellbeingtherapyspace.com.au/social-wellbeing/

23 https://inee.org/system/files/resources/INEE_Thematic_Issue_Brief_Psychosocial_2010_ENG_0.pdf

6.3 ทำความเข้าใจความเครียดและความบอบช้ำทางจิตใจ

การเข้าใจจิตวิทยาเบื้องหลังความเครียดและความบอบช้ำทางจิตใจในระดับหนึ่ง อาจช่วยให้เราสังเกตเห็นเมื่อตนเองหรือบุคคลอื่นเกิดประสบการณ์เช่นนี้ขึ้นมา และอาจช่วยให้เราสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสม

ความเครียด

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อแรงกดดันจากสถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต[24] ตรงข้ามกับความเชื่อโดยทั่วไป ความเครียดไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป อันที่จริงความเครียดอาจเป็นแรงจูงใจ กระตุ้นให้เราทำ หรือมีปฏิกิริยาในขณะที่เกิดสถานการณ์สุดโต่ง และอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราอยู่รอด อย่างไรก็ดี ความเครียดโดยเฉพาะความเครียดในระยะยาว อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาวะทางใจและกายของเรา อาจทำให้เรารู้สึกท้อแท้ หรือไม่สามารถจัดการกับแรงกดดันที่เกิดขึ้นได้ อาจทำให้เรารู้สึกตื่นเต้นกังวลและมีอาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งส่งผลกระทบด้านลบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ของเรา

ทุกคนมีปฏิกิริยาทางกาย อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเครียดแตกต่างกันไป การดูแลสุขภาวะหมายถึงการทบทวนตนเอง เราจึงจำเป็นต้องจำแนกได้ถึงความรู้สึกของตนเอง และทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ หรือพฤติกรรมที่อาจเชื่อมโยงกับความเครียด อาการบางอย่างของความเครียดที่เราควรทราบและควรทบทวน ได้แก่[2]

อาการทางกาย

- ปวดหัวหรือเวียนศีรษะ
- ตึงที่กล้ามเนื้อ
- อาการเกี่ยวกับท้อง
- เจ็บหน้าอกหรือหัวใจเต้นเร็วขึ้น

อาการทางใจ

- ฟุ้งซ่าน
- ตัดสินใจได้ลำบาก
- ท้อแท้
- กังวลตลอดเวลา
- ขี้ลืม

อาการทางพฤติกรรม

- ขุ่นเคืองและหงุดหงิด
- นอนมากไปหรือน้อยไป
- กินมากไปหรือน้อยไป
- หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่หรือพบปะผู้คนบางคน
- ดื่มสุราและสูบบุหรี่มากขึ้น

หากคุณสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในสุขภาวะและพฤติกรรมของตนเอง ให้ลองคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุของความเครียดตามคุณลักษณะ 10 ประการของสุขภาวะ และพิจารณาว่าจะส่งผลกระทบต่อสุขภาวะโดยรวมอย่างไร

24 Mental Health Foundation. 'Stress' [online] Available at: https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress

25 NHS. 2019. 'Mental health and well-being: Stress' [online] Available at: https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/

ความบอบช้ำทางจิตใจ

ความบอบช้ำทางจิตใจหมายถึงปฏิกิริยาทางอารมณ์และร่างกาย ในช่วงและภายหลังเหตุการณ์ที่สร้างความตึงเครียด หวาดกลัว หรือเศร้าใจ[26] บุคคลซึ่งมีความบอบช้ำทางจิตใจอาจรู้สึกดังนี้[27]

ปฏิกิริยาด้านอารมณ์และจิตใจ

- ปฏิเสธ
- โกรธ
- กลัว
- เศร้า
- อาย
- สับสน
- ตื่นเต้นกังวล
- ซึมเศร้า
- หมดความรู้สึก
- รู้สึกผิด
- สิ้นหวัง
- ขุ่นเคือง
- รวบรวมสมาธิไม่ได้

ปฏิกิริยาด้านร่างกาย

- ปวดหัว
- ปัญหาการย่อยอาหาร
- เหนื่อยอ่อน
- หัวใจเต้นเร็ว
- เหงื่อออก
- ตื่นเต้นกังวล

องค์กร Mind ที่ทำงานด้านสุขภาพจิตให้แนวปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ สำหรับผู้ที่เกิดความบอบช้ำทางจิตใจ ลิงก์นี้ จะนำท่านไปสู่ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาผู้ที่เกิดความบอบช้ำทางจิตใจ และแนวทางในระยะสั้นและระยะยาวเพื่อช่วยให้สามารถรับมือกับความบอบช้ำทางจิตใจ บ่อยครั้งที่บุคคลไม่สามารถเยียวยาความบอบช้ำทางจิตใจของตนเองได้ และต้องการความสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่ผ่านการอบรม ซึ่งเป็นเรื่องปรกติ และการเข้าถึงความสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญและการรักษา เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาวะของบุคคล

ความบอบช้ำทางจิตใจที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่มักส่งผลกระทบต่อผู้ที่ทำงานกับบุคคลที่ตกเป็นเหยื่อการปฏิบัติมิชอบและการละเมิดด้านสิทธิมนุษยชน ได้แก่ ความบอบช้ำทางจิตใจทางอ้อม ซึ่งหมายถึงความบอบช้ำทางจิตใจที่เป็นผลมาจากการรับฟังเรื่องราวความบอบช้ำของคนอื่น[28] แม้จะไม่ประสบกับความบอบช้ำทางจิตใจโดยตรง แต่ความบอบช้ำทางจิตใจทางอ้อมอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้รับฟัง และทำให้เกิดอาการทางกายและทางใจแบบเดียวกับผู้ที่ประสบกับ ความบอบช้ำทางจิตใจโดยตรง

เมื่อเกิดความบอบช้ำทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง และ/หรือส่งผลกระทบในระยะยาวต่อบุคคล อาจลุกลามจนกลายเป็นอาการทางจิต ที่เรียกว่า โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD)[29]ถือเป็นอาการที่ร้ายแรงและจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือและการรักษา ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่มักเกิดขึ้นกับผู้ทำงานปกป้องสิทธิมนุษยชนคืออาการหมดไฟ ซึ่งหมายถึงว่าบุคคลอยู่ในภาวะอ่อนล้าด้านอารมณ์ ร่างกายและจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียด และมักทำให้รู้สึกท้อแท้ และไม่สามารถจัดการหรือแบกรับความรับผิดชอบและความต้องการได้

ในการทำงานสิทธิมนุษยชน เราอาจเกิดอาการเครียดหรือบอบช้ำทางจิตใจ และหากไม่มีการจัดการ ย่อมอาจส่งผลกระทบร้ายแรงต่อครอบครัวและคนรอบข้าง

26 Mind. 'Trauma' [online] Available at: https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/trauma/about-trauma/

27 Medical News Today. 'What is trauma? What to know' [online] Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#symptoms

28 UN Office of the High Commissioner on Human Rights. 2011. 'Manual on Human Rights Monitoring: Trauma and Self-care' [online] Available at: https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Chapter12-MHRM.pdf

29 Medical News Today. 2020. 'What is trauma? What to know' [online] Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#definition

การสร้างตราบาป

การสร้างตราบาป เกิดขึ้นในสภาพที่มีการแสดงความรังเกียจอย่างหนัก และเป็นยุทธศาสตร์ที่มักมีการนำมาใช้เพิ่มขึ้น โดยผู้ที่ต่อต้านการทำงานของนสผ. ทั่วโลก เนื่องจากคนทั่วไปมักคิดว่ากฎหมายช่วยคุ้มครองสมาชิกในสังคม การเอาผิดทางอาญาและการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย จึงส่งผลให้เกิดการสร้างตราบาป ทำให้มีการมองว่าการทำงานอย่างสงบของนสผ.เป็นสิ่งที่ผิด ไม่ชอบด้วยกฎหมาย หรือขัดกับศีลธรรม ทำให้เกิดทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงลบต่อนสผ. อาจทำให้เกิดการโดดเดี่ยวทางสังคมและอันตราย การรณรงค์เพื่อสร้างตราบาปถูกนำมาใช้เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่เลวร้ายให้กับนักปกป้อง เพื่อสร้างความชอบธรรมให้กับการดำเนินคดีกับพวกเขา

การสร้างตราบาปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของตัวเราและครอบครัว เพื่อคุ้มครองตัวเราจากผลกระทบด้านลบของการสร้างตราบาป เราควรดำเนินการเคลื่อนไหวอย่างสงบและสร้างการยอมรับ และชี้แจงเหตุผลที่ชัดเจน มีหลักฐานสนับสนุน และน่าเชื่อถือเพื่อสร้างความชอบธรรมให้กับงานของเรา การทำงานเพียงลำพังอาจทำให้เสี่ยงต่อการสร้างตราบาป เราจึงควรช่วยกันทำงานกับพันธมิตร สมาชิกในชุมชนและครอบครัว เพื่อสร้างความเข้าใจและความยินยอมร่วมกัน

การสร้างตราบาปมักส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อนสผ.หญิง ตามชุมชนต่าง ๆ ในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง ผู้หญิงมักมีบทบาทหลักในครัวเรือน ด้วยเหตุผลดังกล่าว การออกมาเคลื่อนไหวอาจทำให้เกิดการสร้างตราบาปต่อนสผ.หญิง ตามสมมติฐานว่าผู้หญิงควรทำหน้าที่ของตัวเอง และอาจทำให้พวกเธอไม่ได้รับความสนับสนุนและกำลังใจจากเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชน และส่งผลกระทบต่อสุขภาวะมากยิ่งขึ้น การป้องกันการสร้างตราบาปของนสผ.หญิง ต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกและพันธกิจของชุมชน เพื่อการยอมรับความปลอดภัยและการมีส่วนร่วมของประสบการณ์ ความรู้ และความรับผิดชอบของนสผ.หญิง

ความเครียดและความบอบช้ำทางจิตใจอันเป็นผลมาจากการควบคุมตัว

การคุมขังอาจส่งผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาวะของนสผ.ที่ถูกควบคุมตัว การควบคุมตัวทำให้เกิดความเครียดและแรงกดดันอย่างมาก ซึ่งส่งผลให้เกิดความบอบช้ำทางจิตใจ ถ้ามีความเสี่ยงอย่างมากที่จะถูกจับกุมและควบคุมตัว เราขอแนะนำให้พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานและครอบครัวเกี่ยวกับความเป็นไปได้ที่จะถูกควบคุมตัว และวางแผนเพื่อช่วยดูแลสุขภาวะของเราระหว่างที่ถูกควบคุมตัว คนในองค์กรหรือชุมชนของคุณอาจเคยมีประสบการณ์ถูกควบคุมตัวหรือถูกจับมาก่อน อาจมีประโยชน์ที่จะพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับประสบการณ์เหล่านั้น เพื่อเตรียมพร้อมให้ดีขึ้นกรณีที่เกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นมา

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อนักปกป้องสิทธิมนุษยชนที่ถูกควบคุมตัว (รวมทั้งครอบครัว ทนายความ และผู้สนับสนุน) คือเว็บไซต์ Coping-with-Prison.org ซึ่งให้แนวทางปฏิบัติและสร้างแรงบันดาลใจ โดยนักปกป้องที่ถูกควบคุมตัว ผู้ที่ดูแลและทำงานร่วมกับเขา ได้ช่วยกันเขียนและอัพเดทข้อมูล

หากคุณถูกจับหรือควบคุมตัว ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวและคนรอบข้าง เนื่องจากคุณมีบทบาทต่อครอบครัว ชุมชน หรือองค์กรของคุณ การหายตัวไปย่อมทำให้คนอื่นต้องเข้ามารับผิดชอบงานแทนคุณ ทั้งยังน่าจะทำให้เกิดค่าใช้จ่ายจากการจับกุมและควบคุมตัว ไม่ว่าจะเป็นค่าทนายความและค่ารักษาพยาบาล และอาจทำให้รายได้ของครอบครัวลดลงไป ซึ่งจะกลายเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดความเครียดกับตัวคุณและครอบครัว

นสผ.ให้ข้อมูลว่า ยุทธวิธีที่มักถูกนำมาใช้จัดการกับพวกเขา คือการคุมขังในสถานที่ห่างไกลจากบ้าน ทำให้เกิดสถานการณ์ที่ยากลำบากอย่างมากสำหรับทั้งนสผ.และครอบครัว โดยครอบครัวมักต้องการช่วยเหลือนสผ.ระหว่างที่เขาถูกคุมขัง แต่การเดินทางไกลเพื่อไปเยี่ยมนสผ. ทำให้เกิดผลกระทบอย่างมากทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ และอาจทำให้เกิดผลกระทบทางการเงินกับครอบครัว เราจึงต้องคิดหาแนวทางให้ความช่วยเหลือครอบครัวของนสผ.ที่ถูกจับกุม ทั้งในด้านการเงินและอารมณ์

นี่เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่นักปกป้องสิทธิมนุษยชนต้องมีเครือข่ายเข้มแข็งมาสนับสนุน การมีเครือข่ายสนับสนุนที่ดี ย่อมทำให้คุณสามารถให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์และการเงินซึ่งกันและกันได้ และช่วยเหลือครอบครัวในยามยากลำบากได ทั้งยังช่วยให้สามารถแบ่งปันประสบการณ์ นอกจากนั้น เครือข่ายสนับสนุนหลายแห่งยังเชื่อมโยงกับองค์กรระหว่างประเทศ ซึ่งสามารถให้ความช่วยเหลือในยามฉุกเฉินกับนักปกป้องสิทธิมนุษยชนที่ถูกควบคุมตัว ทั้งในรูปความช่วยเหลือทางการเงิน กฎหมาย การรักษาพยาบาลหรืออื่น ๆ

ความสนับสนุนจากองค์กร

ข้อมูลในสิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติมท้ายบท เป็นประโยชน์ต่อองค์กรเพื่อให้สามารถเข้าใจสุขภาวะได้ดีขึ้น และให้แนวทางกับหน่วยงานในการสนับสนุนสุขภาวะของเจ้าหน้าที่ได้ดีขึ้น

เราต้องสังเกตว่า แม้หน่วยงานจะสามารถให้ความสนับสนุนได้ แต่นสผ.ที่มีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ ต้องขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ด้วย ทางหน่วยงานที่ประสงค์จะช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ ควรให้ทรัพยากรและความช่วยเหลือที่ชัดเจน เพื่อทำให้เจ้าหน้าที่สามารถเข้าถึงความสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ได้อย่างเป็นความลับและเป็นการส่วนตัว

6.4 การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ

[30] [31] [32]

ด้านล่างเป็นคำอธิบายและวิธีการบางส่วนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของคุณ เป็นการขยายความจากประเด็นข้างต้น เป็นเนื้อหาที่คัดมาจากองค์กร Capacitar International ซึ่งเป็นหน่วยงานที่แบ่งปันข้อมูลการฟื้นฟูจากความบอบช้ำด้านจิตใจ และการปฏิบัติเพื่อสุขภาวะกว่า 30 ปีที่ผ่านมา[33]

การหายใจ

การหายใจเป็นแหล่งที่มาของชีวิต เป็นการเติมพลังที่สดชื่นเข้าไปในเนื้อเยื่อและเซลล์ เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย จิตใจ และตัวตนทั้งหมดของเรา เมื่อหายใจออกเราได้ปล่อยความเครียดและสารพิษที่สะสมออกไป การหายใจในช่วงที่เครียด เป็นแนวทางที่สามารถช่วยลดความตึงเครียดซึ่งสะสมในร่างกาย ให้ฝึกหายใจลึก ๆ ในช่วงที่สถานการณ์ยุ่งยาก เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงแนวทางการรับมือสถานการณ์ การฝึกหายใจพร้อมกับการใช้ภาพของแสงหรือธรรมชาติ ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกสงบ เยือกเย็น และมีสมาธิในใจได้

การฝึกหายใจที่ช่วงท้อง ให้นั่งอย่างสบายและมั่นคงและปิดตา หายใจเข้าออกลึก ๆ และทรงตัวให้มั่น ปลดปล่อยความกังวลและความคิดทั้งปวง เอามือวางที่ท้อง หายใจเข้าลึก ๆ ผ่านจมูก จินตนาการภาพของอากาศที่เคลื่อนเข้าไปในร่างกาย ลงไปสู่ฐานด้านล่างที่ท้องของคุณ จินตนาการว่าท้องเต็มไปด้วยอากาศ เหมือนลูกโป่ง กลั้นหายใจช่วงหนึ่ง จากนั้นหายใจออกช้า ๆ ผ่านทางปาก ปล่อยให้กล้ามเนื้อที่ท้องหดตัว ปล่อยความตึงเครียดทั้งหมดออกจากร่างกาย ให้ฝึกหายใจที่ช่องท้องอีกหลายนาที หากเกิดความคิดใด ๆ ขึ้นมา ค่อย ๆ ปล่อยวาง กลับมาอยู่ที่ภาพของอากาศขณะเข้าและออกจากร่างกาย

การฝึกหายใจในธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นพลังการเยียวยาและการสร้างความเข้มแข็งที่สำคัญ ขณะที่ยืนเท้าเปล่าบนพื้น หายใจเข้าลึก ๆ จินตนาการว่าเท้าของคุณมีรากยาวหยั่งลึกลงไปในแผ่นดิน หายใจเข้าเพื่อนำพลังแผ่นดินเข้าไป หายใจออกเพื่อส่งความเครียด ความตึงเครียด และความเจ็บปวดออกมา

การฝึกจับนิ้ว (Fingerholds) เพื่อจัดการอารมณ์

ต่อไปนี้เป็นการปฏิบัติง่าย ๆ เพื่อจัดการกับอารมณ์ด้วยการจับนิ้วทีละนิ้ว อารมณ์และความรู้สึกเป็นเหมือนคลื่นพลังที่ไหลเวียนทั่วร่างกายและจิตใจ นิ้วแต่ละนิ้วเชื่อมโยงกับระบบของอวัยวะ และสัมพันธ์กับอารมณ์ เมื่อเกิดความรู้สึกรุนแรงหรืออึดอัด พลังอาจถูกปิดกั้น หรือกดเอาไว้ ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดหรือแรงกดดันในร่างกาย การจับนิ้วแต่ละนิ้วระหว่างหายใจเข้าออกลึก ๆ อาจช่วยปลดปล่อยและเยียวยาด้านอารมณ์และร่างกายได้

การฝึกจับนิ้วเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ในสถานการณ์ที่ยากลำบากและท้าทาย เมื่อมีการหลั่งน้ำตา มีความโกรธหรือตื่นเต้นกังวลขึ้น เราอาจจับนิ้วตัวเองเพื่อเรียกความสงบ สมาธิ และความเยือกเย็นกลับมา เพื่อแสดงปฏิกิริยาที่เหมาะสมออกไป การปฏิบัติเช่นนี้อาจทำได้พร้อมกับการผ่อนคลายด้วยเสียงดนตรี หรือให้ฝึกทำก่อนนอนเพื่อปลดปล่อยปัญหาของวันนั้น และเพื่อนำสันติภาพที่ลึกซึ้งกลับเข้าสู่ร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติเช่นนี้อาจทำได้เพียงลำพังหรือทำกับคนอื่น

กิจกรรมฝึกจับนิ้ว ให้จับนิ้วแต่ละนิ้วด้วยมืออีกข้างหนึ่งนานประมาณ 2-5 นาที จะเริ่มจากมือข้างใดก็ได้ หายใจเข้าลึก ๆ ให้รับรู้ถึงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เข้มข้นหรือบีบคั้นที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา หายใจออกช้า ๆ และปลดปล่อย จินตนาการความรู้สึกที่ไหลผ่านทางนิ้วมือออกไปในโลก หายใจเข้าเพื่อนำความสามัคคีพลัง และการเยียวยาเข้ามา และหายใจออกช้า ๆ เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกและปัญหาในอดีต ช่วงที่เราจับนิ้วแต่ละนิ้ว เราอาจรู้สึกได้ถึงแรงจากการกด ในขณะที่พลังและความรู้สึกเคลื่อนที่และเกิดความสมดุล

---

30 UN Office of the High Commissioner on Human Rights. 2011. 'Manual on Human Rights Monitoring: Trauma and Self-care' [online] Available at: https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Chapter12-MHRM.pdf

31 Amnesty International Australia. 2020. 'ACTIVIST SELF CARE AND WELL-BEING' [online] Available at: https://www.amnesty.org.au/self-care-wellbeing/

32 Huffington Post. 2017. 'The Importance of Self-Care for Activists and Campaigners' [online] Available at: https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guccounter=2

33 Capacitar International. 2005. 'CAPACITAR Emergency Response Tool Kit' [online] Available at: https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/English-EmKit.pdf

วัฒนธรรมของการดูแลแบบ ‘กลุ่ม’

แม้เรามีวิธีการเพื่อดูแลสุขภาวะของตนเอง ซึ่งเรามักเรียกว่า ‘การดูแลตนเอง’ แต่เราต้องตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องสร้างวัฒนธรรม ‘การดูแลแบบกลุ่ม’

โดยทั่วไปแล้ว ‘การดูแลตนเอง’ เน้นที่ความรับผิดชอบและพฤติกรรมของบุคคลเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของตนเอง สุขภาวะเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและระบบที่อาจขัดขวางไม่ให้ผู้มีอัตลักษณ์แบบชายขอบ เข้าถึงและทำการดูแลที่จำเป็นได้ ยกตัวอย่างเช่น นักกิจกรรมสิทธิในที่ดินของชนพื้นเมือง อาจประสบปัญหาใน ‘การดูแลตนเอง’ เนื่องจากบริษัทได้ปิดกั้นความสามารถของพวกเขาในการปลูกธัญญาหารในที่ดินของตนเอง ส่งผลกระทบด้านลบต่อการเข้าถึงอาหารและความมั่นคงทางการเงิน นักกิจกรรมคนดังกล่าวยังอาจอาศัยอยู่ไกลจากโรงพยาบาลหรือสถานีอนามัย ซึ่งเขาอาจสามารถเข้าถึงคำปรึกษาและการรักษาพยาบาลได้ ด้วยเหตุดังกล่าว นักกิจกรรมย่อมไม่สามารถฝึก ‘การดูแลตนเอง’ ได้ ในลักษณะเดียวกับคนอื่นที่มีอภิสิทธิ์มากกว่า

ในการกล่าวถึงวัฒนธรรมการดูแลแบบ ‘กลุ่ม’ คำว่า ‘กลุ่ม’ อาจหมายถึงการรวมตัว การเคลื่อนไหว หรือกลุ่มชุมชน โดยอาจเป็นกลุ่มที่รวมตัวเป็นองค์กรอย่างเป็นทางการ หรือการรวมตัวอย่างไม่เป็นทางการในลักษณะคณะทำงานที่มีโครงสร้างแบบหลวม ๆ ‘กลุ่ม’ จำนวนมากอาจมีอยู่ และเราอาจเป็นส่วนหนึ่งของหลายกลุ่มในเวลาเดียวกัน ไม่ว่า ‘กลุ่ม’ จะมีลักษณะแบบใด เหตุที่กล่าวถึงเพราะสามารถช่วยกระตุ้นให้นสผ.คิดและจัดการกับปัญหา ซึ่งไม่เพียงส่งผลกระทบต่อตัวเอง แต่รวมถึงบุคคลอื่นที่เป็นสมาชิกของ ‘กลุ่ม’ ด้วย

ในวัฒนธรรมการดูแลแบบ ‘กลุ่ม’ สุขภาวะของนสผ.ควรเป็นความรับผิดชอบของหลายคนและของระบบทั้งหมด ไม่ใช่เพียงลำพังคนเดียว โดยควรคำนึงถึงการวิเคราะห์ระบบและนโยบายของประเทศที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะ และการเข้าถึงการดูแลสุขภาพของชุมชนและบุคคล การดูแลสุขภาวะจึงไม่ควรเป็นแนวทางการทำงานของบุคคลแบบแยกโดดเดี่ยว หากควรเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน บุคคลต่าง ๆ อาจช่วยสนับสนุนให้เกิดวัฒนธรรมการดูแลแบบ “กลุ่ม” รวมทั้ง

- นายจ้างและนโยบายขององค์กร (การประกันค่าแรงที่เป็นธรรม เวลาการทำงานที่เป็นธรรม และการเข้าถึงสวัสดิการด้านสุขภาพ การเคารพพรมแดนของการทำงาน)
- สมาชิกในครอบครัว (การช่วยเหลือทำงานบ้าน การดูแลครอบครัว)
- นักกิจกรรมและเพื่อนคนอื่น (การสร้างพื้นที่การแลกเปลี่ยน/รับฟังที่ปลอดภัย การสร้างระบบสนับสนุน)
- แหล่งทุน (การยอมรับความจำเป็นและการมีอยู่ของการดูแลตนเองของนักกิจกรรมในการทำความตกลงด้านการเงิน เช่น ต้นทุนที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านจิตวิทยาสังคม)

นสผ.มักไม่ให้เวลาอย่างเพียงพอในการรับมือกับปัญหาด้านสุขภาวะ และอาจรู้สึกผิดที่ใช้เวลาในการดูแลตนเอง เราจึงจำเป็นต้องสร้างวัฒนธรรมการดูแลแบบ ‘กลุ่ม’ เพราะจะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อสุขภาวะของกันและกัน เราควรดูแลสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น เพราะมนุษย์ทุกคนต่างมีสิทธิ์ที่จะเข้าถึงมาตรฐานสูงสุดที่เป็นไปได้ด้านสุขภาพ เพื่อช่วยให้มีชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี[34] นอกจากนั้น นสผ.ที่ดูแลสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น มักมีความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน

34 UN Committee on Economic, Social and Cultural Rights. 2000. ‘Substantive issues arising in the implementation of the international covenant on economic, social and cultural rights [online] Available at: https://undocs.org/E/C.12/2000/4

6.5 แนวทางที่อาจใช้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะของนสผ.

ด้านล่างเป็นข้อเสนอแนะของแนวทางที่อาจนำมาใช้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะของนสผ.และครอบครัว เพื่อสร้างวัฒนธรรมการดูแลซึ่งกันและกันที่เข้มแข็งขึ้นในชุมชน อาจไม่ครอบคลุมทุกประเด็น แต่ควรให้แนวทางว่าจะทำความเข้าใจและสนับสนุนสุขภาวะของคนอื่นให้ดีขึ้นได้อย่างไร

- ให้ลองจัดอบรม หรือติดต่อให้คนมาอบรมให้กับนสผ. ชุมชนและเจ้าหน้าที่องค์กร เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับสุขภาวะ รวมทั้งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสภาพ
- ส่งเสริมการเข้าถึงผู้ให้บริการทางการแพทย์ จิตวิทยา และความสนับสนุนอื่นอย่างเป็นมืออาชีพ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนสุขภาวะได้
- จำแนกและร่วมมือกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ความสนับสนุนกับผู้ที่ต้องการ
- ปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวของผู้ถูกควบคุมตัว และให้ความสนับสนุนด้านอารมณ์และ/หรือการเงินกับพวกเขา ข้อมูล และการมีส่วนร่วมกับการดำเนินงานใด ๆ เพื่อให้มีการปล่อยตัวญาติของพวกเขา
- สนับสนุนสมาชิกในครอบครัว และผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ให้เข้าเยี่ยมผู้ถูกควบคุมตัว โดยเฉพาะกรณีที่ต้องเดินทางไกลเพื่อไปเยี่ยม
- ร่วมมือกับชุมชนเพื่อช่วยให้พวกเขาเข้าใจถึงความสำคัญ คุณค่า และการทำงานของนสผ.
- พิจารณาระดมทุนหรือสนับสนุนทุนเพื่อสนับสนุนนสผ.ที่ถูกควบคุมตัว
- สร้างหรือเข้าร่วม สนับสนุนเครือข่าย เพื่อส่งกำลังใจให้กับนสผ. และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ และการปฏิบัติที่ดีสุด
- จำแนกตัวผู้ให้บริการช่วยเหลือฉุกเฉินกับนักปกป้องสิทธิมนุษยชน

เมื่อคุณและเพื่อนนักปกป้องสิทธิแผ่นดินรู้สึกดี และสามัคคีกัน จะทำให้มีความเข้มแข็งร่วมกันท่ามกลางความท้าทายและภัยคุกคาม การดูแลสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้เราทำงานต่อไปเพื่อปกป้องแผ่นดินและสิ่งแวดล้อม และทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้

- สุขภาวะอาจหมายถึงว่าเรารู้สึกอย่างไร และเราทำงานอย่างไร ทั้งในระดับส่วนบุคคลและสังคม และการประเมินชีวิตของเราโดยรวม
- การทำกิจกรรมที่ยั่งยืนอาจหมายถึงศักยภาพในการดำเนินงานได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนเป็นเวลานาน
- สุขภาวะทางกายเป็นศักยภาพในการทำงานทางร่างกายที่ดขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการมีสุขภาพดีและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- สุขภาวะทางใจและอารมณ์หมายถึงความคิดและความรู้สึกของเรา และแนวทางการจัดการกับชีวิต
- สุขภาวะทางสังคมหมายถึงศักยภาพในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างจริงจัง และการติดต่ออย่างสม่ำเสมอกับบุคคลอื่นในโลก ครอบครัวของเรา เพื่อน เพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงาน
- คำว่า สุขภาวะทางจิตวิทยาสังคม มักนำมาใช้ในความหมายเดียวกับสุขภาวะ โดยหมายถึงความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดระหว่างแง่มุมทางจิตวิทยาของประสบการณ์ของเรา (เช่น ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของเรา) กับประสบการณ์ที่มีต่อสังคมในวงกว้าง (เช่น ความสัมพันธ์ จารีตประเพณีและวัฒนธรรม)
- ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อแรงกดดันจากสถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต
- ความบอบช้ำทางจิตใจที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่มักส่งผลกระทบต่อผู้ที่ทำงานกับบุคคลที่ตกเป็นเหยื่อการปฏิบัติมิชอบและการละเมิดด้านสิทธิมนุษยชน ได้แก่ ความบอบช้ำทางจิตใจทางอ้อม ซึ่งหมายถึงความบอบช้ำทางจิตใจที่เป็นผลมาจากการรับฟังเรื่องราวความบอบช้ำของคนอื่น
- เมื่อเกิดความบอบช้ำทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง และ/หรือส่งผลกระทบในระยะยาวต่อบุคคล อาจลุกลามจนกลายเป็นอาการทางจิต ที่เรียกว่า โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD)
- อาการหมดไฟหมายถึง บุคคลอยู่ในภาวะอ่อนล้าด้านอารมณ์ ร่างกายและจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียด
- การสร้างตราบาป เกิดขึ้นในสภาพที่มีการแสดงความรังเกียจอย่างหนัก และเป็นยุทธศาสตร์ที่มักมีการนำมาใช้เพิ่มขึ้น โดยผู้ที่ต่อต้านการทำงานของนสผ.ทั่วโลก
- นสผ.ไม่ควรแบกรับความรับผิดชอบตนเองเพียงลำพัง แต่ต้องตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องสร้างวัฒนธรรม การดูแลแบบ ‘กลุ่ม’
- เมื่อนักปกป้องสิทธิแผ่นดินและเพื่อนร่วมงานรู้สึกดี และสามัคคีกัน จะทำให้มีความเข้มแข็งร่วมกันท่ามกลางความท้าทายและภัยคุกคาม

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

กิจกรรม

กิจกรรม 1: การฝึกหายใจและพิธีกรรมเพื่อสุขภาวะ

- พิธีกรรมเพื่อสุขภาวะหมายถึงการปฏิบัติเพื่อสร้างพื้นฐานให้ตนเอง อาจทำได้แบบง่าย ๆ เช่น การหวีผมและฝึกหายใจ หรือการยืดตัวก่อนนอน สิ่งสำคัญคือต้องเป็นกิจวัตรที่ทำซ้ำ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเชื่อมโยงกับการปฏิบัติเพื่อสันติภาพ พิธีกรรมจะช่วยรักษาสุขภาพจิตในช่วงที่เกิดปัญหายุ่งยาก ในการอบรมแบบนี้ อาจมีการฝึกการทำท่าและการหายใจแบบง่าย และให้ทำซ้ำเช่นนี้ตลอดการอบรม

ขั้นตอนปฏิบัติ:

- ผู้นำกระบวนการอธิบายความหมายของพิธีกรรมเพื่อสุขภาวะ
- ผู้นำกระบวนการขอให้ผู้เข้าร่วมตรวจสอบร่างกาย และทำความรู้สึกกับการนั่งของตนเอง
- ขอให้ผู้เข้าร่วมนั่ง “ท่าเปิด” ไหล่ผายไปด้านหลัง หลังตรง และคออยู่ในตำแหน่งที่ช่วยให้สามารถหายใจ (คางโค้งลงเล็กน้อย)
- ผู้เข้าร่วมยกแขนทั้งสองขึ้นและหายใจเข้า วางแขนลงและหายใจออก ให้ทำซ้ำช้า ๆ หลายครั้ง
- จบด้วยการเอาฝ่ามือสองข้างถูกัน เพื่อให้เกิดความอบอุ่น จากนั้นให้เลือกวางฝ่ามือที่อบอุ่นบนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย (หน้า แขน ขา คอ ฯลฯ)
- ขอให้ผู้เข้าร่วมอยู่กับตัวเองและเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

ทบทวน/คำถาม

- รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้?

กิจกรรม 2: สุขภาวะสำคัญอย่างไรกับนสผ.?

ขั้นตอนปฏิบัติ:

ให้ผู้เข้าร่วมยืนเป็นวงกลม และให้แต่ละคนอธิบายถึงสิ่งที่ตนเองทำเพื่อดูแลสุขภาวะของตนเองและทำให้เกิดความผ่อนคลาย

ทบทวน/คำถาม

- ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ จากนั้นอภิปรายว่า
  - ◊ สุขภาวะสำคัญอย่างไรต่อคุณในฐานะนักกิจกรรม? (5 นาที)
  - ◊ ในสถานการณ์ใดที่คุณต้องการการดูแลและสนับสนุนจากเพื่อนนักกิจกรรมด้วยกัน? พวกเขาสามารถให้ความสนับสนุนได้หรือไม่? (5 นาที)
- ในกลุ่มใหญ่ อภิปรายหลังกิจกรรม: (15-20 นาที)
  - ◊ อะไรที่มักเป็นประเด็นร่วมกันของการพูดคุยระหว่างคุณกับเพื่อน?
  - ◊ คุณได้เรียนรู้อะไรจากความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะกับการเคลื่อนไหว? เหตุใดจึงมีความสำคัญกับงานของคุณ?
    - ◊ คำตอบที่อาจเป็นไปได้ เมื่อสุขภาวะของเราไม่ดี อาจส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนไหวของเรา ทำให้เกิดความขุ่นเคืองและความโกรธ การเอาความขุ่นเคืองและความโกรธมาระบายออกกับคนอื่น อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของเรา และแนวทางการทำงานกับชุมชน
    - ◊ อาจทำให้เรามีความสร้างสรรค์น้อยลง และเหนื่อยล้ามากขึ้น ทำให้เกิดความสิ้นหวัง ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อกำลังใจของเพื่อนร่วมงานและของขบวนการโดยรวม
    - ◊ อาจทำให้เกิดความไม่มั่นคง เมื่อเรารู้สึกเหนื่อยอ่อน เรามักรู้สึกไม่มั่นคงในการทำงานและตัวตนของเรา ซึ่งอาจทำให้เรารู้สึกล้มเหลว อาจทำให้เราตัดสินใจจากความรู้สึกไม่มั่นคง ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน แต่เป็นการตอบสนองความรู้สึกไม่มั่นคงของเราเอง ยกตัวอย่างเช่น อาจทำให้เราต้องการกีดกันคนที่ทำให้เรารู้สึกไม่มั่นคงออกไปจากการสนทนาที่สำคัญ แม้ว่าจะเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดของขบวนการ
  - ◊ อะไรที่อาจส่งผลกระทบด้านลบต่อสุขภาวะด้านอารมณ์/ร่างกายของเราในฐานะนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน? อะไรเป็นความท้าทายส่วนบุคคลต่อสุขภาวะที่เกิดขึ้นกับนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน?
    - ◊ คำตอบที่อาจเป็นไปได้ ความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ซึมเศร้า โดดเดี่ยว โกรธ ขุ่นเคือง กลัว (ความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ภัยคุกคาม การข่มขู่ การคุกคาม ความรุนแรง) ความเครียด ความตื่นเต้นกังวล ความมั่นใจที่ต่ำ ความเหนื่อยล้า อาการหมดไฟ ปัญหาด้านสุขภาพ การแบกรับความทุกข์ยากและความเจ็บปวดของคนที่เราช่วยเหลือ การได้เห็นการละเมิดที่เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัว (เกิดขึ้นกับคนที่เรารู้จักหรือคนที่มีลักษณะเดียวกับเรา) ไม่มีเวลาให้ครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ใช้ชีวิตหรือทำงานห่างไกลจากคนที่เรารัก ครอบครัวหรือเพื่อนไม่ให้ความสนับสนุน ปัญหาด้านการเงิน ไม่มีเงินส่งครอบครัว การถูกสร้างตราบาปเพื่อลดความชอบธรรมและทำลายชื่อเสียงในการทำงานของนักปกป้องสิทธิแผ่นดิน

คำถามเพื่อการอภิปราย

- เคยได้ยินคำว่า “ดูแลตนเอง” หรือไม่? มีความเห็นในเรื่องนี้อย่างไร? มีความคิดอย่างไรเมื่อได้ยินคำนี้?
- อะไรเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงหรือการปฏิบัติตามการดูแลตนเอง โดยเฉพาะสำหรับนักกิจกรรม?
- ใครที่รับผิดชอบต่อการดูแลตนเองและสุขภาวะของเรา?

แนวปฏิบัติสำหรับผู้นำกระบวนการ

- เราต้องไม่เพียงสอนเนื้อหาของสุขภาวะ หากยังต้องนำการปฏิบัติด้านสุขภาวะเข้าไปอยู่ในส่วนหนึ่งของหลักสูตรนี้ระหว่างการนำกระบวนการ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมคุ้นเคยและได้ฝึกทักษะและทบทวนตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นของการดูแลสุขภาวะของตนเอง
- สุขภาวะอาจเป็นประเด็นที่อ่อนไหวสำหรับผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะถ้าพวกเขาเคยมีประสบการณ์ความบอบช้ำทางจิตใจมาก่อนในชีวิต หรือรู้สึกไม่สบายใจที่จะเล่าให้คนอื่นฟัง เป็นเรื่องสำคัญมากที่ผู้เข้าร่วมต้องรู้สึกสบายใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนที่จะเริ่มทำ จัดให้มีการพักอย่างเพียงพอ และให้มีการสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัย เพื่อให้มีการรับฟังและให้ความสำคัญกับเสียงทุกเสียงและประสบการณ์ทุกอย่าง วิธีการสร้างพื้นที่ปลอดภัยอาจรวมถึงการใช้แนวคิดการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการรับฟังจากหัวใจ ในการทำเช่นนี้ ผู้นำกระบวนการควรถามผู้เข้าร่วมว่า อะไรที่ทำให้พวกเขารู้สึกดีเวลาที่บอกเล่าเรื่องสำคัญให้เพื่อนฟัง จากนั้นให้จดคำตอบบนกระดาน
- เราจำเป็นต้องเน้นถึงความสำคัญของการรักษาความลับ การฟังโดยไม่ตัดสิน และการไม่ขัดจังหวะหรือรีบให้ความเห็น
- เราต้องสังเกตว่าผู้เข้าร่วมบางคนอาจพร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมข้างต้นมากกว่าคนอื่น หากเป็นไปได้ ให้ดูว่ากิจกรรมใดมีความเหมาะสมมากสุดสำหรับผู้เข้าร่วม และให้ปรับกิจกรรมให้เหมาะกับผู้เข้าร่วมที่เข้ารับการอบรม

ภาคผนวก 1: สิ่งที่ควรอ่านเพิ่มเติม

Fighting Back: A Global Protection Strategy for Earth Rights Defenders by EarthRights
Women Lead the Fight Blog by EarthRights
Land and environmental defenders: annual report archive by Global Witness
Front Line Defenders Global Analysis (2019) by Front Line Defenders
The Declaration on Human Rights Defenders (English) by UN General Assembly
(Burmese) (Thai) (Karen) (Mon) (Lao) (Shan) (Vietnamese) (Chinese)
Human Rights Defenders: Protecting the Right to Defend Human Rights (Fact Sheet No. 29) by Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights
Defenders at Risk by Swedwatch
The Gender at Work Framework by Gender at Work
Gender at Work Framework Webinar by UN Women Training Centre
New Protection Manual for Human Rights Defenders by Protection International
Holistic Security Training Manual by Tactical Technology Collective
Integrated Security: The Manual by The Kvinna till Kvinna Foundation
Surveillance Self-Defense (SSD) by Electronic Frontier Foundation
Security in a box by Tactical Technology Collective and Front Line Defenders
Digital Security Helpline by Access Now
Data Detox Kit by Tactical Technology Collective
Digital Security First Aid Kit for Human Rights Defenders by Association for Progressive Communications
Instruments of Repression by FORUM-ASIA
Fighting To Exist: Legislative Protection For Human Rights Defenders In Asia by The International Service for Human Rights
Criminalization of Human Rights Defenders by Protection International
The chilling effect of threats, violence and criminalization by Forest Peoples Programme
Attacks and criminalization of indigenous human rights defenders: report by the UN Special Rapporteur on the rights of indigenous peoples
Security Guidelines for field research in complex, remote and hazardous places by International Institute of Social Studies
Security Risk Management: A basic guide for smaller NGOs by European Interagency Security Forum
Human Rights Resilience Project
Caring for yourself so you can keep defending human rights by Amnesty International
Self-Care for People Experiencing Harassment by Hollaback!
The Young Feminist Foundation self-care resources by FRIDA
Strategies for building an organization with a soul by Hope Chigudu and Rudo Chigudu
What's the point of revolution if we can't dance by Urgent Action Fund for Women's Human Rights
Coping-with-Prison
New Tactics in Human Rights: Self-Care for Activists: Sustaining Your Most Valuable Resource by Center for Victims of Torture
Manual on Human Rights Monitoring: Trauma and Self-care by UN Office of the High Commissioner on Human Rights
Activist self care and well-being by Amnesty International Australia
Capacitar Emergency Kits of Best Practices by Capacitar International
Sustainable Activism and Avoiding Burnout by Activist Trauma Support
Staying Resilient while trying to Save the World by Amnesty International
Psychosocial Well-being for Human Rights Defenders in the Philippines by FORUM-ASIA

ภาคผนวก 2: แบบฟอร์มประเมินความเสี่ยง

	แบบฟอร์มประเมินความเสี่ยง						
ภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น สิ่งที่เกี่ยวข้อง	**ความเปราะบาง**	**ศักยภาพ**	**แนวโน้ม (ต่ำ/กลาง/สูง)**	**ผลกระทบ (ต่ำ/กลาง/สูง)**	**ระดับความเสี่ยง**	**มาตรการบรรเทาผลกระทบ**	**ประเภทของกิจกรรม**
ทางการบุกตรวจสำนักงานและยึดเอกสารที่อ่อนไหว	สำนักงานของคุณไม่มีที่ล็อกประตู ไม่มีการเก็บข้อมูลที่อ่อนไหวในที่ ๆ ปลอดภัยเหมือนที่เคยทำ	คุณมีพันธมิตรที่อาจให้ความช่วยเหลือเพื่อติดตั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยในสำนักงานได้ คุณมีตู้เซฟที่ไม่ได้ใช้งาน	ต่ำ	กลาง	ต่ำ/กลาง	ร่วมมือกับพันธมิตรติดตั้งที่ล็อกประตูสำนักงาน จัดเก็บเอกสารที่อ่อนไหวในตู้เซฟที่ไม่ได้ใช้งาน	จำแนกอุปกรณ์หรือข้อมูลที่ถูกยึดไป แจ้งให้เพื่อนร่วมงานและพันธมิตรทราบเกี่ยวกับข้อมูลอ่อนไหวที่ถูกยึดเอาไป

คำอธิบายศัพท์

โมดุล 1

โดยพลการ: การปฏิบัติหรือการตัดสินใจใด ๆ ที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผล หรือเป็นการตัดสินโดยใช้ดุลพินิจส่วนตัว โดยไม่คำนึงถึงพยานหลักฐาน หลักเกณฑ์ หรือมาตรฐาน

สภาวะทับซ้อน: กรอบคิดที่ช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์ ทำความเข้าใจ และรับมือกับอัตลักษณ์ที่หลากหลาย ซึ่งเชื่อมโยง และกำหนดประสบการณ์เกี่ยวกับการกดขี่และอภิสิทธิที่มีซึ่งแตกต่างไปของแต่ละคน ตัวอย่างของอัตลักษณ์ที่หลากหลาย ได้แก่ เพศสภาพ รสนิยมทางเพศ ชาติพันธุ์ ชนชั้นทางสังคม-เศรษฐกิจ ความพิการหรือไม่พิการ และอายุ

นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน (ERD): นักปกป้องสิทธิแผ่นดินหมายถึงบุคคลซึ่งปกป้องสิทธิในที่ดินและสิ่งแวดล้อม

นักปกป้องสิทธิมนุษยชน (HRD): นักปกป้องสิทธิมนุษยชนหมายถึงบุคคลซึ่งส่งเสริมและคุ้มครองมาตรฐานสิทธิมนุษยชนซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับสากล

บุคคลที่ไม่ใช่รัฐ: บุคคลหรือกลุ่มซึ่งไม่ใช่เจ้าหน้าที่ของรัฐ และอาจรวมถึงหน่วยงานธุรกิจเอกชน และพนักงานของพวกเขา รวมทั้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย

ปิตาธิปไตย: หมายถึงความเป็นปิตาธิปไตยในระบบสังคม กล่าวคือชายเป็นผู้ควบคุมอำนาจและทรัพยากรส่วนใหญ่ และมีบทบาทสูงสุดในฐานะผู้นำทางการเมือง มีอำนาจทางศีลธรรม และมีอภิสิทธิ์ทางสังคม

บุคคลที่เป็นส่วนหนึ่งของรัฐ: บุคคลหรือกลุ่มที่เป็นพนักงานของรัฐ รวมทั้งตำรวจและกองกำลังความมั่นคง เจ้าหน้าที่ของรัฐและผู้พิพากษา

การสร้างตราบาป: การตกเป็นเป้าความชิงชังรังเกียจ และยุทธวิธีที่มีการนำมาใช้มากขึ้นทั่วโลกโดยผู้ที่ต่อต้านการทำงานของนักปกป้องสิทธิมนุษยชน

โมดุล 2

ศักยภาพ: ความเข้มแข็งหรือปัจจัยที่ลดแนวโน้มที่จะเกิดภัยคุกคามหรือเกิดผลกระทบ ตัวอย่างของศักยภาพอาจหมายถึงการมีองค์ความรู้ที่เข้มแข็งในระบบกฎหมาย การใช้ประโยชน์จากการสื่อสารที่ปลอดภัย หรือเครือข่ายสนับสนุน

แนวปฏิบัติฉุกเฉิน: มาตรการรับมือที่นำมาใช้เมื่อเกิดภัยคุกคามขึ้นมา

ผลกระทบ: ระดับของอันตรายที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยคุกคาม

ความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม: แนวทางอย่างเป็นองค์รวมด้านความปลอดภัย ทั้งความปลอดภัยทางกายภาพ ความปลอดภัยทางดิจิทัล และสุขภาวะทางจิตวิทยาสังคม

แนวโน้ม: ความเป็นไปได้ที่จะเกิดภัยคุกคามขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น ความเป็นไปได้ที่จะถูกควบคุมตัวระหว่างการประท้วง ซึ่งอาจเพิ่มขึ้น มากกว่าแนวโน้มที่จะถูกควบคุมตัวหากทำงานเขียนรายงานในสำนักงาน

แนวปฏิบัติเพื่อบรรเทาผลกระทบ: มาตรการเชิงป้องกันที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดแนวโน้มที่จะเกิดภัยคุกคาม หรือลดระดับความเสี่ยง

การบุกตรวจ: การที่หน่วยงานตำรวจหรือความมั่นคงบุกเข้ามาอย่างไม่คาดหมาย ในสถานที่ใดสถานที่หนึ่งเพื่อตรวจค้นหาวัตถุหรือบุคคลบางประการ

ความเสี่ยง: อันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคลหรือกลุ่ม โดยมักเป็นผลลัพธ์โดยตรงจากภัยคุกคาม ตัวอย่างของความเสี่ยงได้แก่ โอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บหรือถูกสังหาร อันเป็นผลมาจากการโจมตีทางกายภาพ โอกาสที่จะถูกเปิดโปงข้อมูลเนื่องจากข้อมูลถูกขโมยไป หรือโอกาสที่จะเกิดความเครียดหรืออาการหมดไฟ อันเป็นผลมาจากการถูกคุกคามหรือข่มขู่

การประเมินความเสี่ยง: กระบวนการที่ทำให้สามารถจำแนกโอกาสที่จะเกิดภัยคุกคาม และสามารถประเมินเมื่อเปรียบเทียบกับศักยภาพและความเปราะบางที่มีอยู่ ซึ่งจะทำให้ประเมินระดับของความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลหรือกลุ่มได้

ยุทธศาสตร์ความมั่นคง: แผนปฏิบัติการที่มีเป้าหมายเพื่อคุ้มครองบูรณภาพทางกายภาพ ทางดิจิทัล และจิตวิทยาสังคมของบุคคลหรือกลุ่ม

ภัยคุกคาม: สิ่งใด ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อความปลอดภัยและสุขภาวะทางกายภาพ ทางดิจิทัล และจิตวิทยาสังคมของบุคคลหรือกลุ่ม ตัวอย่างเช่น ภัยคุกคามจากการโจมตีทางกายภาพ การขโมยข้อมูล หรือการคุกคามและข่มขู่

ความเปราะบาง: ความอ่อนแอหรือปัจจัยที่เพิ่มแนวโน้มที่จะเกิดภัยคุกคามหรือผลกระทบ ตัวอย่างของความเปราะบางอาจรวมถึงการขาดความรู้เกี่ยวกับระบบกฎหมาย การขาดเครื่องมือสื่อสารที่ปลอดภัย หรือการทำงานเพียงลำพังโดยไม่มีเครือข่ายสนับสนุน

โมดุล 3

Anti-virus หรือ anti-malware: ซอฟต์แวร์ที่ช่วยรักษาความปลอดภัยและปกป้องจากซอฟต์แวร์อื่นที่มุ่งทำร้าย

App-lock: เป็นคุณลักษณะของแอปในโทรศัพท์มือถือ ซึ่งกำหนดให้ต้องใส่พาสเวิร์ดหรือใส่รหัส ก่อนที่จะเข้าถึงแอปได้

การเข้ารหัส: กระบวนการซ่อนข้อมูลด้วยการเปลี่ยนให้อยู่ในรูปที่อ่านไม่ได้ เช่น การทำให้เป็นรหัส การเข้ารหัสเป็นวิธีการที่มักนำมาใช้เพื่อปกป้องข้อมูลที่อ่อนไหว ทำให้เฉพาะผู้ที่ได้รับอนุญาตสามารถเข้าถึงข้อมูลนั้นได้ มีการนำมาใช้เพื่อปกป้องข้อมูลที่ส่งผ่านเครือข่ายไร้สายและอินเตอร์เน็ต

Malware: ซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้ายที่ถูกสร้างขึ้นมา เพื่อสร้างอันตราย ทำให้เสียหายจนใช้การไม่ได้ หรือเป็นการใช้ประโยชน์จากอุปกรณ์ทางดิจิทัล หรือการเข้าถึงเนื้อหาของอุปกรณ์นั้น โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ใช้

Software: โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถปฏิบัติงานบางอย่างได้

Spyware: เป็นมัลแวร์หรือซอฟต์แวร์ที่ประสงค์ร้ายในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งช่วยให้คนร้ายสามารถสอดแนมการใช้อุปกรณ์ได้

ตัวชี้วัดความปลอดภัย: สิ่งผิดปรกติที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของเรา

Trojan: การโจมตีระบบด้วยการปล่อยซอฟต์แวร์ประสงค์ร้าย โดยอาจเกิดขึ้นหลังการคลิกลิงก์ หรือการดาวน์โหลดซอฟต์แวร์บางตัว

Two-factor authentication: วิธีการเพิ่มความปลอดภัยของบัญชีออนไลน์ โดยกำหนดให้ใช้บัญชีทางอีเมล์หรือโซเชียลมีเดีย เป็นการเพิ่มระดับความปลอดภัยอีกชั้นหนึ่งในระหว่างการลงชื่อเข้าใช้ กำหนดให้ผู้ใช้งานต้องใส่รหัสเพิ่มเติม ภายหลังการใส่พาสเวิร์ดตามปรกติ

Phishing: วิธีการที่ผู้โจมตีทางดิจิทัลใช้ เพื่อหลอกให้บุคคลส่งข้อมูลบัญชี พาสเวิร์ด หรือข้อมูลที่อ่อนไหวมาให้

Virtual private network (VPN): วิธีการเข้ารหัสการทำกิจกรรมทางอินเตอร์เน็ต และเป็นการซ่อนที่อยู่ทางกายภาพ ในระหว่างการเชื่อมต่ออุปกรณ์กับอินเตอร์เน็ต (การซ่อน IP address)

โมดุล 4

การบังคับขืนใจ: การทำให้บุคคลกระทำการโดยไม่สมัครใจ ทั้งโดยการใช้กำลังหรือการข่มขู่ให้ทำตาม

การเอาผิดทางอาญา: การบิดเบือนหรือเปลี่ยนแปลงกฎหมาย เพื่อทำให้การกระทำที่ชอบธรรมกลายเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย

การหมิ่นประมาท: การกระทำอันเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายต่อชื่อเสียงของบุคคลอื่น

การยั่วยุ: ในกฎหมายอาญา การยั่วยุหมายถึงการกระตุ้นให้บุคคลอื่นกระทำความผิดอาญา

การคุกคามด้วยกระบวนการกฎหมาย: การใช้ระบบกฎหมายของรัฐหรือบุคคลที่ไม่ใช่รัฐซึ่งมีอำนาจ เพื่อข่มขู่หรือปิดปากบุคคลอื่น โดยการแจ้งความดำเนินคดีทำให้คนเหล่านั้นต้องเกิดภาระทางกฎหมายที่มีค่าใช้จ่ายสูงและทำให้เกิดความเครียด

การบิดเบือน: การจัดการหรือเปลี่ยนแปลงโดยใช้ทักษะ โดยมักมีจุดประสงค์เพื่อหลอกลวงผู้อื่น

การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์: หมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้ทราบถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ทำให้ทราบว่าเราอยู่ที่ใด อะไรที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา ทั้งยังรวมถึงการรู้ว่าใครอยู่รอบตัวเรา เหตุใดจึงอยู่ที่นั่น และพวกเขากำลังทำอะไรอยู่

โมดุล 6

การดูแลแบบกลุ่ม: วัฒนธรรมที่บุคคลที่หลากหลายได้ร่วมมือกันเพื่อดูแลสุขภาวะของบุคคลและชุมชน ทั้งนี้อาจรวมถึงนายจ้าง ครอบครัว นักกิจกรรมคนอื่น แหล่งทุน ฯลฯ

สุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม: กรอบคิดเพื่อการวิเคราะห์และทำความเข้าใจต่อสุขภาวะ โดยการตระหนักว่ามีหลายปัจจัยที่เชื่อมโยงกัน รวมทั้งความคิด ร่างกาย สภาพแวดล้อมในชีวิต ความสัมพันธ์ และประสบการณ์ในที่ทำงาน ซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาวะของเรา

Post-traumatic stress disorder (PTSD): ภาวะผิดปรกติด้านสุขภาพจิต อันเป็นผลมาจากความบอบช้ำทางใจที่เรื้อรัง และ/หรือมีผลกระทบในระยะยาวต่อบุคคลนั้น

สุขภาวะทางจิตวิทยาสังคม: สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ และความเชื่อมโยงกับปัจจัยด้านสังคม

ความยืนหยัด: ศักยภาพในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว ภายหลังเผชิญกับความท้าทายหรือความยากลำบาก

การดูแลตนเอง: การทำหน้าที่อย่างจริงจังเพื่อคุ้มครองสุขภาวะและความสุขของตนเอง โดยเฉพาะในช่วงที่เกิดความเครียด

ความเครียด: ปฏิกิริยาของร่างกายมนุษย์ที่มีต่อแรงกดดันจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิต

การทำกิจกรรมอย่างยั่งยืน: การทำกิจกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ความบอบช้ำทางจิตใจ: ปฏิกิริยาทางอารมณ์และกายภาพ ทั้งในช่วงที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ความกลัว หรือความทุกข์ใจ และเหตุการณ์ภายหลัง

ความบอบช้ำทางจิตใจในทางอ้อม: เป็นความบอบช้ำทางจิตใจที่เป็นผลมาจากการรับฟังประสบการณ์ที่เจ็บปวดของคนอื่น