# စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု +

## မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရှေ့တန်းကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများအတွက် ရက်တိုသင်တန်း

UNFPA

ဤသင်တန်းမှာ Lotus Circle ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် Asia Foundation နှင့် Good Practice Group တို့က ရေးသားပြုစု ထားသော အွန်လိုင်းမှ ပို့ချသည့် "စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု - သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ရှေ့တန်းကွင်းဆင်း တုံ့ပြန်ကူညီသူများအတွက် ရက်တိုသင်တန်း" ကို အခြေပြုထားပါသည်။ သီရိလင်္ကာမှ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ (https://psychosocialskills.teachable.com/) မှာ အဖွဲ့အစည်း ပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (Inter-Agency Standing Committee - IASC) မှ ထုတ်ဝေသော "စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု - ကိုဗစ် ၁၉ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ အတွက် လမ်းညွှန်" မှ မှီငြမ်းပြုစု ထားပါသည်။

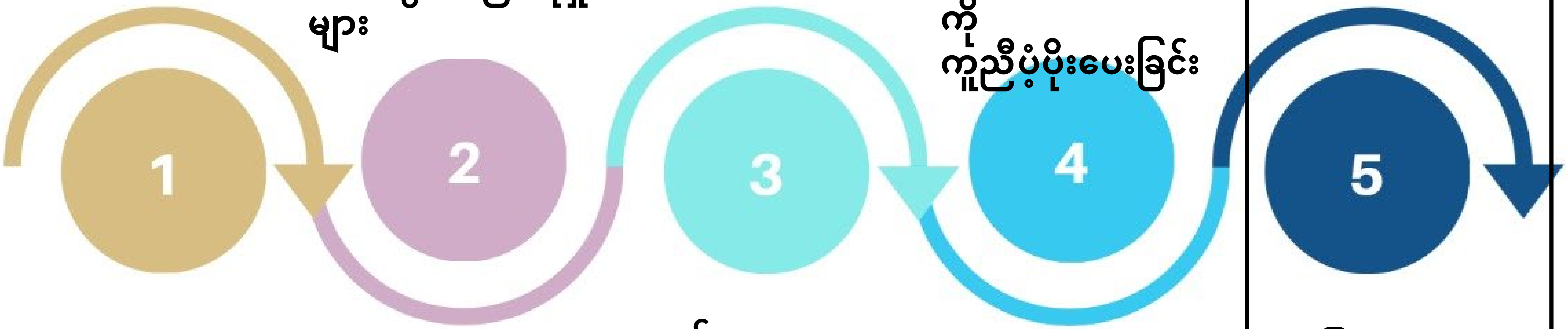
ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု  အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ ရေးသားခြင်း မဟုတ်ပါ။ IASCသည် ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု၏ ပါဝင်အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျမှန်ကန်မှုအတွက် တာဝန်မရှိပါ။ ဤ မှီငြမ်းပြုစုမှုတွင် ထပ်ဆောင်းစာအုပ်စာတမ်းများ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ "ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုသည် အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျ မှန်ကန်မှုတို့အတွက် IASC တွင် တာဝန်မရှိပါ။ မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ၂၀၂၀ တွင် ထုတ်ဝေ သည့် "Inter-Agency Standing Committee - Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.' License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ကိုသာ IASC မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေထားသည့် အစစ်အမှန် စာရွက်စာတမ်းအဖြစ် တရားဝင်တာဝန်ခံပါသည်။"https://app.mhpss.net/resource/basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders

ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုကို မူလထုတ်ဝေမှု နှင့် ဆက်လက်ပြင်ဆင်ပြုစုခြင်းများ အတွက်လိုင်စင်နှင့် တူညီသောလိုင်စင်ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

CC BY-NC-SA 3.0 IGO (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

သင်တန်းအတွက် ရုပ်ပုံများကို UNFPA မြန်မာမှ ပေးအပ်သည်။

# မော်ဂျူး လမ်းညွှန်


1
သင်ကိုယ်တိုင်၏
ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု
2
နေ့စဉ် ထိတွေ့
ဆက်ဆံမှုများတွင်
အားပေးပံ့ပိုးသော
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
များ
3
လက်တွေ့ကျသော
အကူအညီများ
ပေးအပ်ခြင်း
4
စိတ်ဖိစီးမှု
ခံစားနေရသူများ
ကို
ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း
5
ထူးခြား
အခြေအနေများ
တွင်
ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

# မော်ဂျူး (၅)

## ၅.၁ ထူးခြားအခြေအနေတွင် ရှိနေသူများအား ကူညီပံ့ပိုးခြင်း - အကူအညီလိုအပ်နေသည့် ထိခိုက်လွယ်သူများအား သိမှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း

# ထူးခြားအခြေအနေတွင် ရှိနေသူများအား ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

လူထုအတွင်းမှ ပိုမို၍ ထိခိုက်
လွယ်သူများ သို့မဟုတ် အခက်
အခဲ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်
ရှိသူများကို ထူးခြားအခြေ အနေ
ရှိသူများအဖြစ် ထည့်သွင်း
စဉ်းစားရန် လိုပါသည်။

ထိခိုက်လွယ်သော သို့မဟုတ် ပစ်ပယ်ခံရ၍
ခက်ခဲသော အခြေအနေတွင်ရှိသူများကို
လျှစ်လျူမရှုမိပါစေနှင့်။

ထိခိုက်လွယ်သော အခြေအနေ ရှိသူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အထူး အာရုံစိုက်မှုကို လိုအပ်နိုင်သည်။

ထိခိုက်လွယ်မှုအားလုံးမှာ မြင်သာခြင်း၊ ထင်ရှားခြင်း ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင်တွေ့ကြုံရသူတိုင်းအား ဂရုစိုက်၍ စာနာမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

လူတိုင်းသည် သူတို့၏ဘဝတွင် မတူညီသော
အချိန်များ၌ ထိခိုက်လွယ်ခြင်း သို့မဟုတ်
ခက်ခဲမှု ရှိသော၊ ပစ်ပယ်ခံရသော
အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

အချို့သူများသည် သူတို့
အပေါ်သတ်မှတ်ထားမှုများ
နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတား
အဆီးများ၊
ဘက်လိုက်မှုများ နှင့်
ကဲ့ရဲနှိမ့်ချမှုများကြောင့်
အခက်အခဲများကို ပိုမို
ပြင်းထန်စွာ ကြုံတွေ့ခံစား
ကြရသည်။

# မော်ဂျူး (၅)

## ၅.၂ ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများ

# ခက်ခဲ ပစ်ပယ်ခံရသူများနှင့် အုပ်စုများ

လူနည်းစု မျိုးနွယ်စုဝင်များ၊ အသိအမှတ် မပြုသော လုပ်သားများ (လိုင်လုပ်သား) စီးပွားရေးအရ ခက်ခဲနွမ်းပါးသူ၊  လူများစုသုံး အဓိက ဘာသာစကားကို မပြောတတ်သူများသည် သူတို့၏ လူမှုအဆင့် အတန်းနှင့် လူမှုရေး ဘက်လိုက်မှုများကြောင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှု များပေးရန် ငြင်းဆိုခံရခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့နိုင် ပါသည်။

# ကျား၊မရေးရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရပြီး ဆက်လက်ရှင်သန်သူများ

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း အပါအဝင် ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ပို၍ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီး နှင့် ကလေးများမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခြင်း နှင့် လျစ်လျူရှုခံရခြင်းကို ခံစားနိုင်ခြေရှိသည်။

# LGBTQI အုပ်စုများ

၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ကျားမရေးရာ သတ်မှတ်ချက်ကြောင့် ရပ်ရွာလူထုအကြား ပါဝင်နိုင်ခွင့် နည်းပါးသူများသည် လူမှုရေးအရ ကွဲရဲနှိမ်ချမှုများနှင့် ဘက်လိုက်မှုများ ကြောင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ရယူရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အမှတ်လက္ခဏာ သတ်မှတ်ချက်ကြောင့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးရန် ငြင်းဆိုခံရခြင်း လည်း ရှိနိုင်သည်။

# ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်သူများနှင့် ဒုက္ခသည်များ

- မိခင်နိုင်ငံတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ခိုလှုံမှုအတွက် သင့်နိုင်ငံတွင် ရောက်ရှိနေသည့် အခြားနိုင်ငံမှ လူများဖြစ်သည်။
- ထိုသူများ၏ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအခြေအနေကြောင့် တရားဝင်ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို မရယူနိုင်ဘဲ ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် လူမှုရေးအရ ဖယ်ကျဉ်ခံရခြင်းနှင့် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန် ငြင်းဆိုခံရခြင်းလည်း ရှိနိုင်သည်။

စိတ်လူမှုပိုင်း မသန်စွမ်းမှုများ
အပါအဝင်

## အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများ

အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများတွင် သူတို့အတွက် ထပ်ဆောင်းကူညီမှုများ (ဆေးဝါး၊ စောင့်ရှောက်မည့်သူ စသည်) ပြတ်တောက်မှု ရှိနိုင်ပြီး သူတို့၏ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုတွင် အတားအဆီး ဖြစ်နိုင်သည်။

# ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုရှိသူများ

အထူးစောင့်ရှောက်မှု နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ
လိုအပ်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု
ရှိသူများတွင် သွားလာရယူနိုင်ရန် အခက်အခဲ
များ ရှိနိုင်သည်။ (ဥပမာ - ကိုယ်တိုင်ရောက်ရှိ
နိုင်မှု၊ အကြား သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ
ချို့ယွင်းပါက သတင်းအချက်အလက် ရယူနိုင်မှု)

# ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများ တွင် နေထိုင်သူများ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများတွင် နေထိုင်သူ များသည် (လူအိုရုံ၊ ကလေး စောင့်ရှောက်ရေး၊ ယာယီစောင့်ရှောက်ရေး စသည်) တို့တွင် နေရသောကြောင့် ပြင်ပမှ ပံ့ပိုးမှု မရရှိဘဲ အကူအညီမဲ့သလို ခံစားရကာ လမ်းပျောက်နေနိုင် သည်။ ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် အဆက် အသွယ်မရှိသောကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေး၍ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရနိုင်သည်။

# နိုင်ငံရပ်ခြားမှ ပြန်လာသူများ (ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၊ ကျောင်းသားများ နှင့် အခြားသူများ)

နိုင်ငံရပ်ခြားမှ ပြန်လာသူများသည် နေရပ်ပြန်သူများအပေါ် နှိမ်ချကဲ့ရဲ့မှုကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း ရှိနိုင်သည်။ သီးခြားခွဲထားသည့်နေရာများသို့ ပို့ဆောင်ခံထားရချိန်တွင် စိတ်ပျက်မှု ခံစားရနိုင်သည်။ မိသားစု၊ ချစ်ခင်သူများနှင့် ဆက်သွယ်၍ မရဘဲ ရှိနေနိုင်သည်။

# ကိုဗစ်-၁၉ သံသယရှိသူများ နှင့် ပြန်လည်နေကောင်းလာသူများ

သီးခြားခွဲထားသည့်နေရာ (Q စင်တာ) များသို့ ပို့ထားသူများနှင့် ရောဂါပိုးရှိနေကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိထားသူများသည် ရပ်ရွာအတွင်း ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မှု ခံရနိုင်ပြီး စိတ်ပင်ပန်းမှုကို တိုးမြင့်စေနိုင်သည်။

# သက်ကြီးရွယ်အိုများ

ဆေးကုသမှု အကူအညီလိုအပ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် တစ်ဦးတည်း နေထိုင်ရသူများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ၏ သဘာဝကြောင့် အစိုးရိမ်လွန်မှုများ ပို၍ ခံစားရနိုင်သည်။ တစ်ဦးတည်း နေထိုင်ရသူများသည် အသွားအလာကန့်သတ်မှုများကြောင့် လူမှုရေးအဆက်အသွယ်များ လျော့ပါးစေသဖြင့် စိတ်ထိခိုက်မှု ခံစားရနိုင်သည်။

## ရေရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ
## ကဲ့သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများ
## ပုံမှန်ရယူရန်လိုအပ်သူများ

ပုံမှန်ဆေးကုသမှု အကူအညီလိုအပ်သူများသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရယူနိုင်ရန် ထပ်ဆောင်းအကူအညီ လိုအပ်နိုင်သည်။ သူတို့သည် စိတ်ပျက်အားငယ်နိုင်ပြီး လုံလောက်သော ဆေးကုသမှု မရရှိနိုင်မှုနှင့် သူတို့၏ အခြေအနေ ပိုဆိုးလာနိုင်မှု တို့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နိုင်သည်။

# ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက် များနှင့် သူတို့ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ

ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကျောင်းမသွားရခြင်း၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ ပျက်ယွင်းခြင်းတို့ကြောင့် ပိုမိုသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရနိုင်ခြေရှိသည်။ ဤသို့ကြောင့် သူတို့ကို စောင့်ရှောက်သူများကိုလည်း ထိခိုက်လွယ်သော အခြေအနေနှင့် စိတ်ပျက်ဖွယ် အကူအညီမဲ့မှု ကြောင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ထပ်မံဖြစ်စေသည်။

# အိမ်ရာမဲ့သူများ

လမ်းပေါ်တွင် နေထိုင်သူများနှင့် တရားမဝင် ခိုလှုံနေရာများတွင် နေထိုင်သူများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ရပ်ရွာလူထုမှ လျှစ်လျူရှုခြင်းခံရခြင်းနှင့် အသက်မွေးနိုင်ရန် အထောက်အပံ့များ မရရှိသည့် အန္တရာယ်မြင့်မားပါသည်။

# ပူဆွေးသောကရောက်နေသူများ

ထိုသူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပုံမှန်
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလေ့ ရှိသည့် နည်းလမ်းများ ဥပမာ
မိသားစုဝင်များထံမှ အကူအညီ ရယူမှုကို မလုပ်နိုင်ခြင်း
သို့မဟုတ် ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်
မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းတို့ ရှိနိုင်သည်။
အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် လူများစွာ သက်ရောက်ခံစား
နေရသဖြင့် ထိုသူတို့သည် မိမိတို့၏ ဆုံးရှုံးမှုမှာ
အရေးမပါသလို ခံစားရနိုင်ပြီး ဝမ်းနည်းမှုအတွက်
ပုံမှန်ဓလေ့ထုံးစံများကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘဲ ရှိနိုင်သည်။

# လူနေ လွန်စွာသိပ်သည်းသော နေရာများတွင် နေထိုင်ရသူများ

ထိုအခြေအနေတွင် ရှိနေသူများသည် လူနေကျပ်သိပ်မှုကြောင့် အချင်းချင်းခပ်ခွာခွာနေထိုင်ရန် စည်းမျဉ်းများကို မလိုက်နာနိုင်သည့် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ အသွားအလာ ကန့်သတ်မှု စည်းကမ်းတင်းကျပ်သူများထံမှ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကိုလည်း ခံစားရနိုင်သည်။

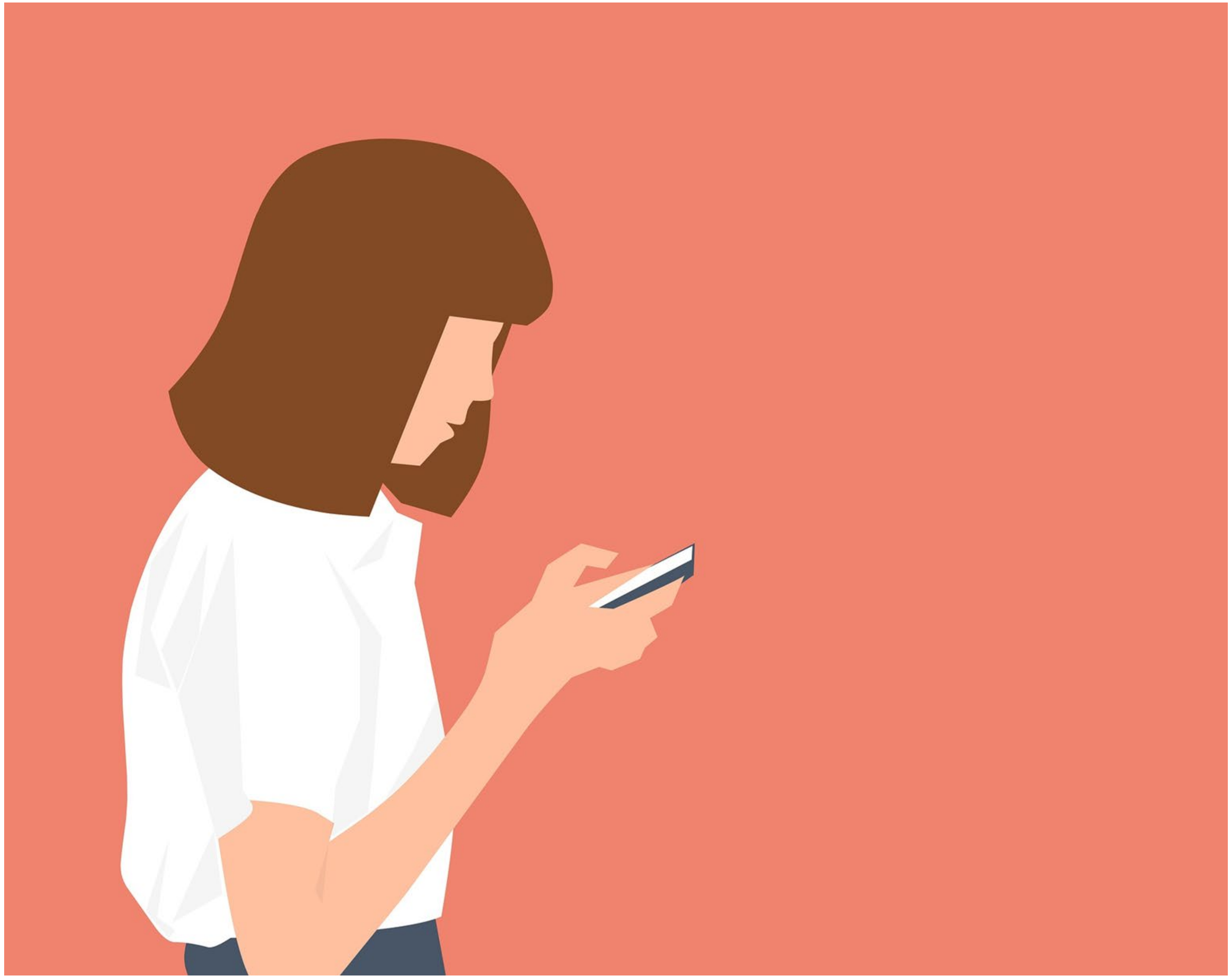
# မော်ဂျူး (၅)

## ၅.၃ ထိခိုက်လွယ်သူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

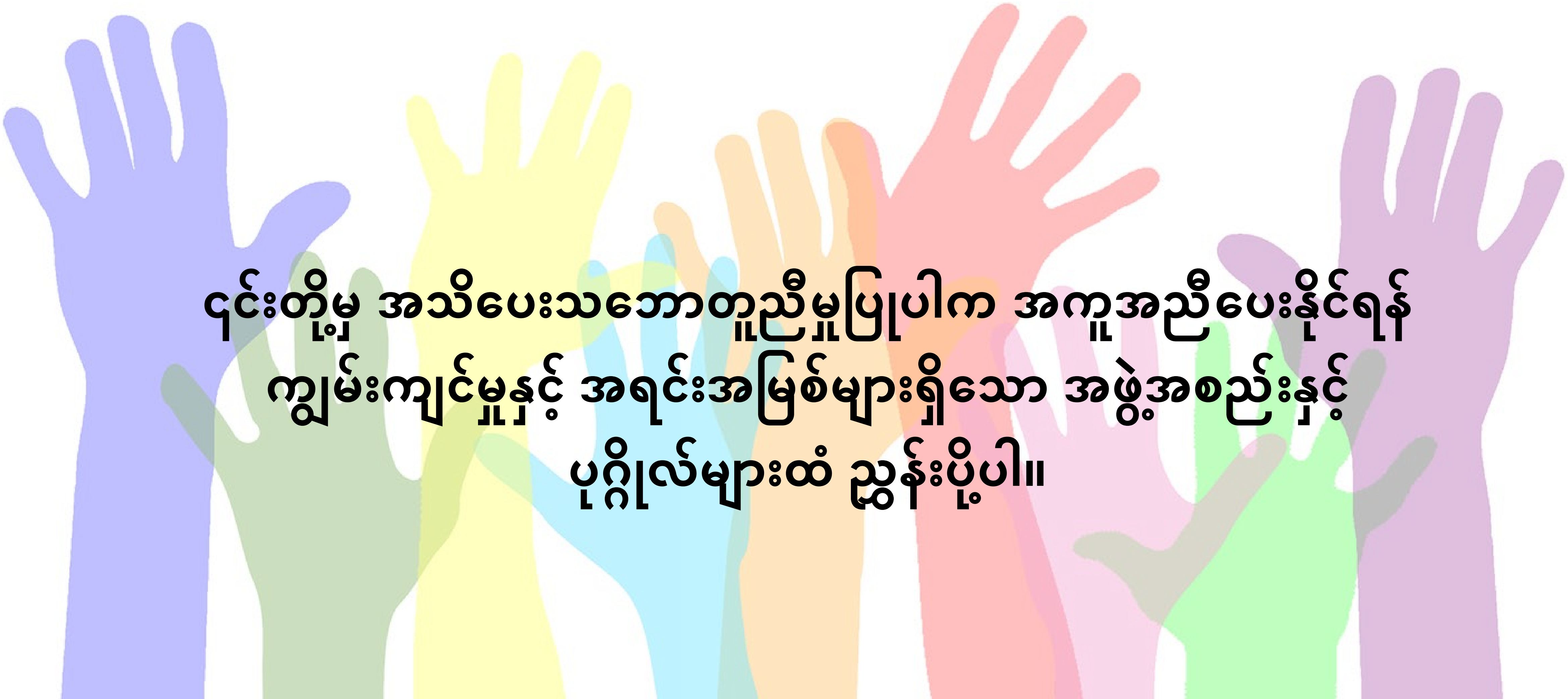
# ထိခိုက်လွယ်သူ
# တစ်ဦးဦးကိုတွေ့ရှိပါက သင်
# မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း

၎င်းတို့အား သင်၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ပြသရန် ထိရောက်သော
ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုပါ။

သီးခြားအုပ်စုများအကြောင်း
ဗဟုသုတများ စုဆောင်းပါ။
ထိုမှသာ သင့်အနေဖြင့်
၎င်းတို့အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ
ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်။



သင်၏နယ်မြေတွင် ထိခိုက်လွယ်သော
အုပ်စုများအတွက် ၎င်းတို့၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်
များအလိုက် ပံ့ပိုးကူညီသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို
ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှု
များအကြောင်း လိုအပ်သူများအား သတင်းအချက်
အလက်ပေးပါ။


၎င်းတို့မှ အသိပေးသဘောတူညီမှုပြုပါက အကူအညီပေးနိုင်ရန်
ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အရင်းအမြစ်များရှိသော အဖွဲ့အစည်းနှင့်
ပုဂ္ဂိုလ်များထံ ညွှန်းပို့ပါ။

# မော်ဂျူး (၅) ပြီးပါပြီ

မော်ဂျူး (၆) ကို ဆက်လက်လေ့လာပါမည်။

# Basic Psychosocial Skills +

## A short course for frontline workers in Myanmar

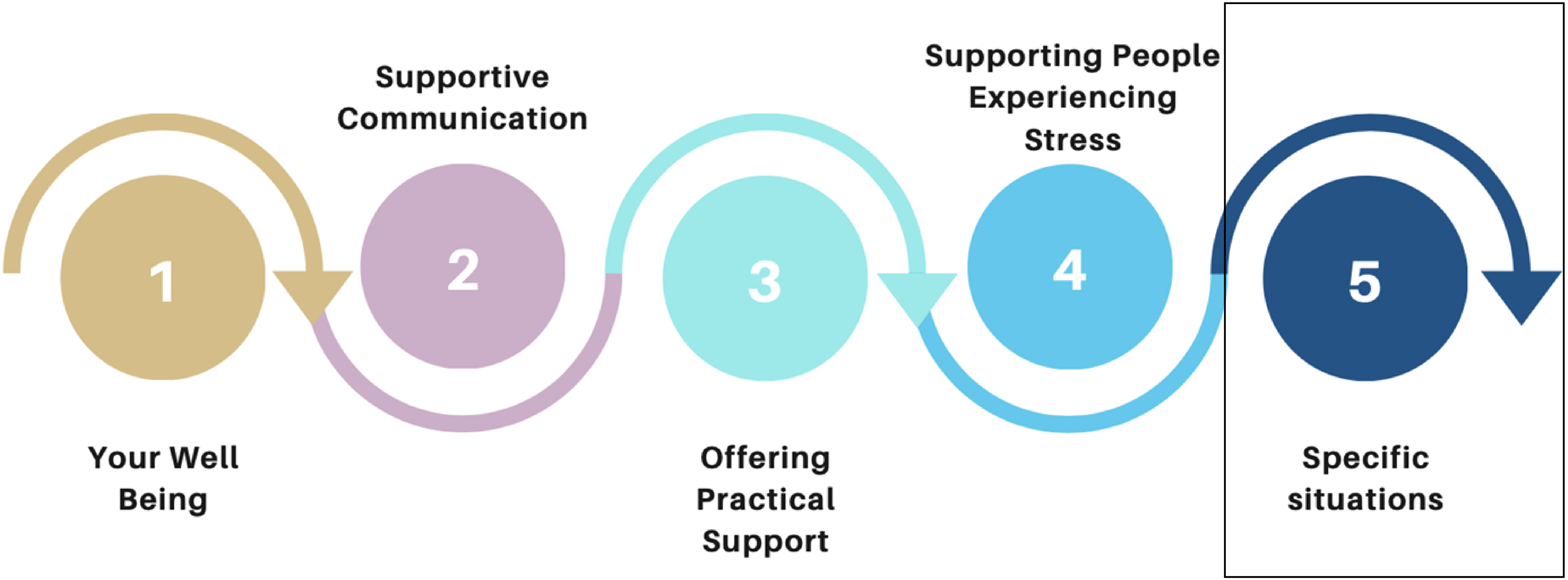
This course is an adaptation of the online course “Basic Psychosocial Skills: a short course for First Responders in Sri Lanka” produced by The Asia Foundation and The Good Practice Group, with support from the Lotus Circle. The content for the Sri Lanka course (https://psychosocialskills.teachable.com/) was adapted from the Inter-Agency Standing Committee publication “Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders”.

This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation/adaptation. Additional material has been included in this adaptation. The original English edition ‘Inter-Agency Standing Committee. Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.’ published in 2020, shall be the binding and authentic edition: https://app.mhpss.net/resource/basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders

This translation/adaptation is published under the same license as the original publication and the subsequent adaptation: CC BY-NC-SA 3.0 IGO (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Pictures included in this training have been provided by UNFPA Myanmar

# MODULE GUIDE



# Module 5

## 5.1 Helping people in specific situations : Recognizing vulnerable people in need

# Helping people in specific situations

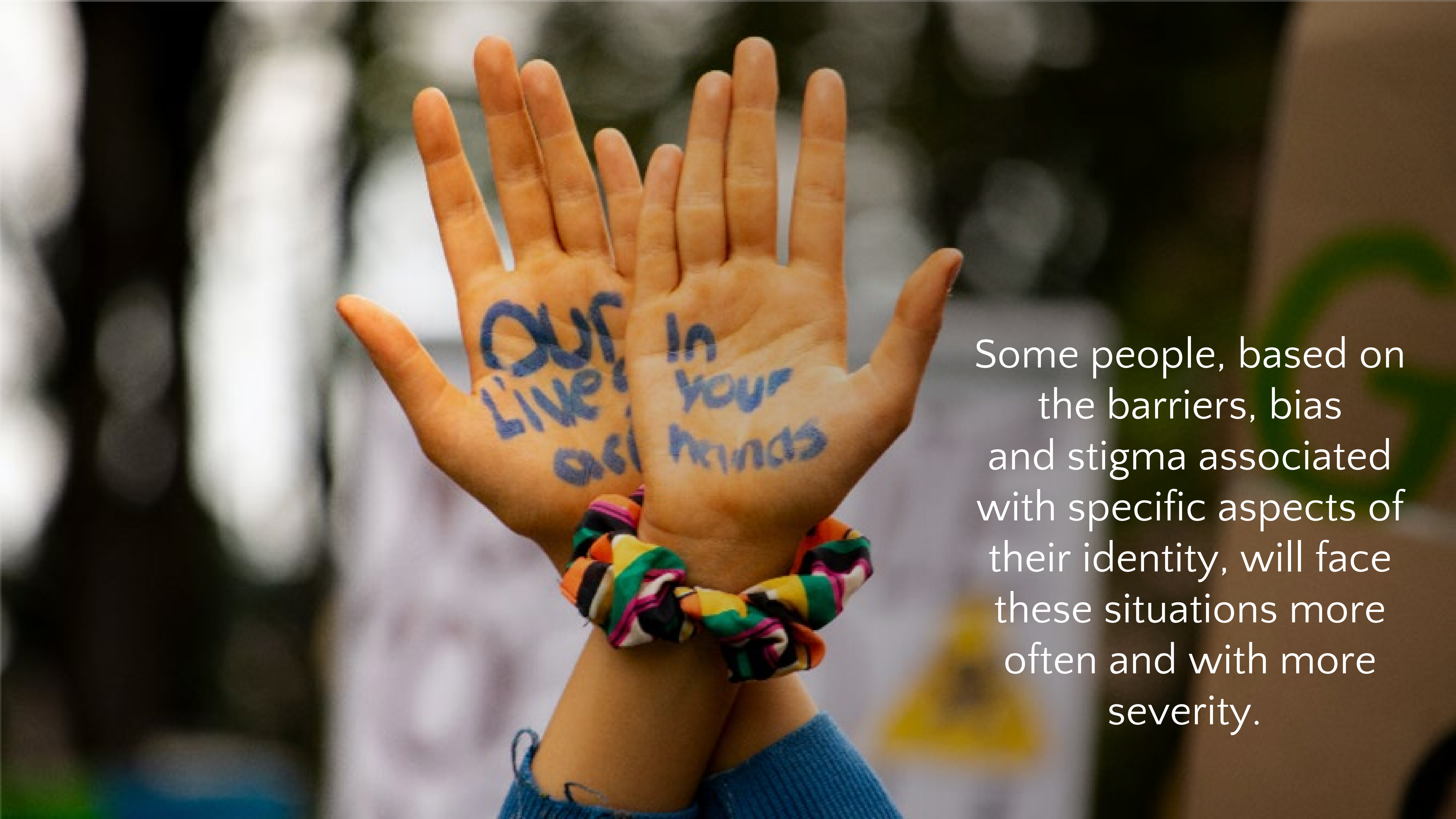
Anyone who is more vulnerable
or at risk to distress in
the general population need
to be considered as people
in specific situations.

Make sure that people in vulnerable or marginalized situations are not overlooked

People in vulnerable situations will likely need special attention during a crisis

Not all vulnerabilities will be visible or obvious, so it is important to respond in a caring and empathetic way to everyone you encounter

Anyone can be in a vulnerable or in a marginalized situation at different points in their lives.




Some people, based on the barriers, bias and stigma associated with specific aspects of their identity, will face these situations more often and with more severity.

# Module 5

## 5.2 Vulnerable Groups

# Marginalized Persons and Groups

Ethnic minorities, less represented working class (sex workers), economically underprivileged, individuals who don't speak the majority language may experience challenges in accessing services or denied of services due to their social belonging and social biases

# Survivors of Gender-based Violence

People experiencing gender-based violence, including intimate partner violence, which may escalate during times of crisis. Women and Children who can be prone to abuse and neglect during crisis situations.

# THE LGBTQI Community

People less represented in the community due to their sexual/gender identity may have difficulty accessing basic needs due to social stigma and biases.

They may also be denied of services due to their identity.

# Migrants & Refugees

- Persons from other countries who are in your country for safety and shelter due to the threat they faced in their homeland.
- These people may not have access to all legal services due to their national status, therefore they are also prone to social exclusion and denial of basic services.

# People with special needs including mental health conditions and psychosocial disabilities

Persons with special needs may have an interruption in their additional support (medication, human assistance and etc), this may disrupt their functioning.

# People with physical disabilities

People with physical impairments, who need specialized care and services may have accessibility issues (eg: physical accessibility as well as information accessibility if one is hearing or visually impaired.)

# People living in care homes

Individuals living in  care homes may feel helpless and lost as they need to stay in the care homes (elder home, children care homes, probations centers and etc) as they might not have external support. They may experience severe distress of feeling confused and being disconnected from the outside world

# Returnees from abroad (migrant workers, students and other individuals)

Individuals who return from abroad may face discrimination due to the stigma prevailing on foreign returnees. They may also experience distress while being sent to quarantine and may lack access to communication with their families and loved ones

# People who are 'suspected' of having COVID-19/ recovered from COVID-19

Individuals who are sent to quarantine centres and individuals tested positive may face stigma in the communities and this will result in increased distress among individuals.

# Older adults

Elderly persons who require medical assistance and who live alone are prone to more anxiety due to the nature of COVID-19 and also the ones who live alone may have feel overwhelmed with the movement restrictions limiting their social contacts.

# Pregnant women and people with chronic health conditions who need regular access to services

Individuals who regular medical assistance, would need additional support in accessing medical services. They may feel distressed and worried about their conditions getting worse and not being able to meet adequate medical assistance.

# Children, adolescents and their caregivers

Children and adolescents are prone to increased amount of stress as they are deprived from going to the school and their routine being disrupted. This adds burden to their caregivers, which puts them in a vulnerable state of feeling overwhelmed and helpless.

# Those who are homeless

People who live on the streets and in illicit shelters are generally at a higher risk of being ignored by the community and deprived of livelihood support.

# People who are grieving

People may be unable to use their normal ways of coping with stress, such as seeking support from family members, or to continue their normal daily routines.

They may feel that their loss is not significant because so many people are being impacted by the crisis, and they may be unable to perform normal mourning rituals.

# Those in crowded living conditions

People in these settings face challenges of not being able to follow rules on physical distancing due to crowded conditions; and experiencing human rights abuses from those enforcing movement restrictions

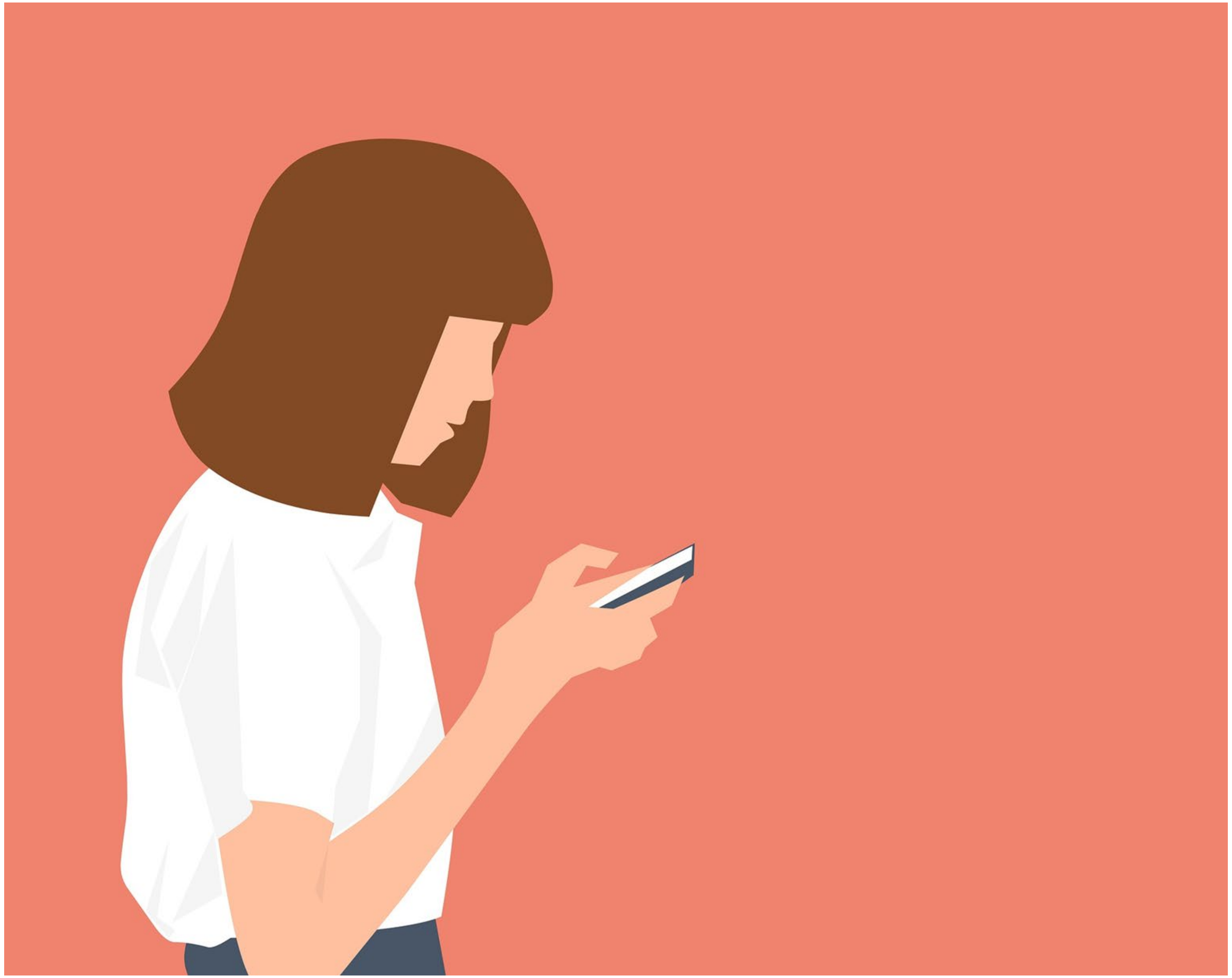
# Module 5

## 5.3 Supporting vulnerable people

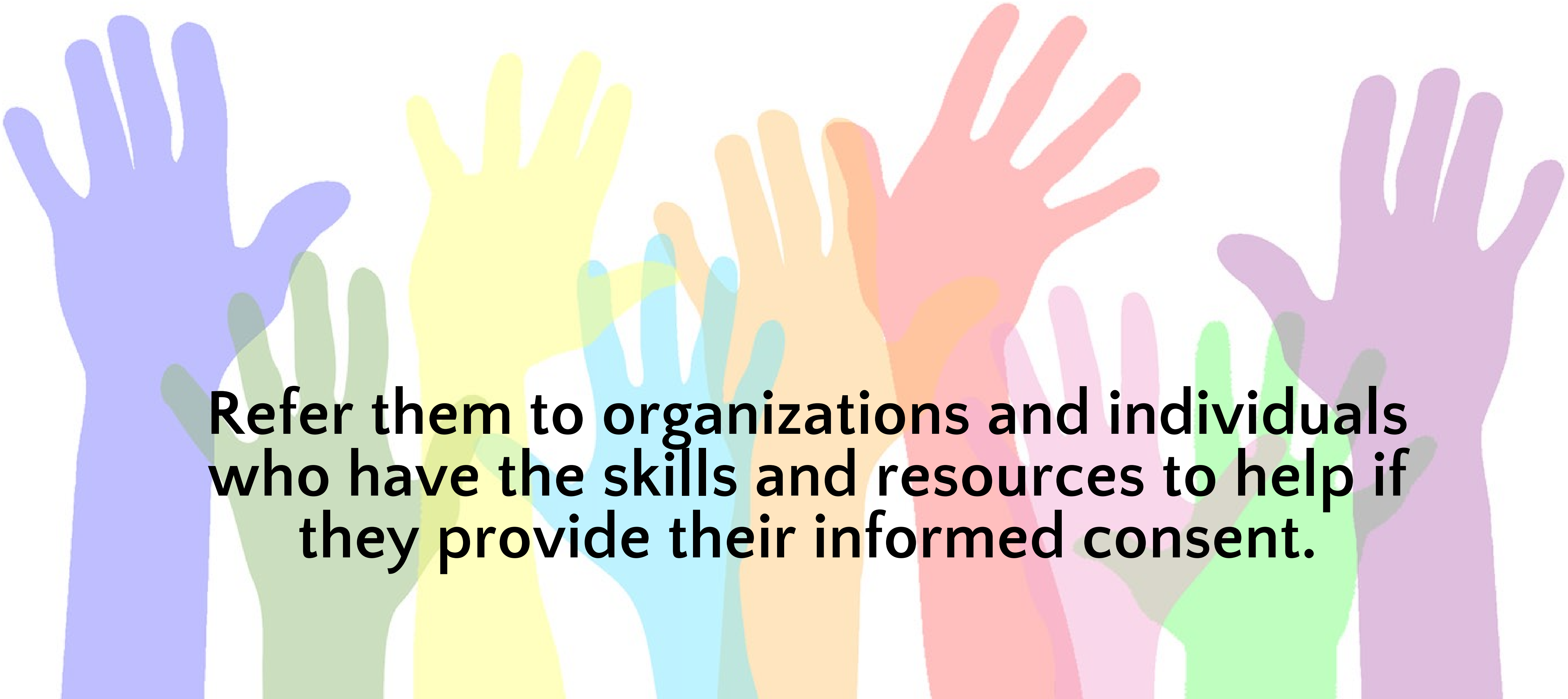
# What to do when you meet someone who is vulnerable

Apply the skills of supportive communication to show them your support

Gather knowledge about the specific group so that you can support them in a better way



Identify support services for vulnerable groups in your area based on their specific needs and inform them of the available services



Refer them to organizations and individuals who have the skills and resources to help if they provide their informed consent.

# Module 5 Complete

Next: Module 6