

# ЩАСЛИВИЙ, ЯК БІЖЕНЕЦЬ



У 2022 РОЦІ ПОНАД 321 918 БІЖЕНЦІВ І МІГРАНТІВ ШУКАЛИ БЕЗПЕКИ В РІЗНИХ КРАЇНАХ, ЗАЛИШИВШИ ПОЗАДУ ВСЕ ЗВИЧНЕ. ЯК МОЖНА БУТИ ЩАСЛИВИМ СЕРЕД ТАКИХ ВИПРОБУВАНЬ? ДОСЛІДІТЬ ЦІ П'ЯТЬ СПОСОБІВ.

01.

## ЗАДОВОЛЕННЯ ВАШИХ ПОТРЕБ

ЇЖА, ВОДА, ЖИТЛО ТА ОДЯГ – ОСНОВНІ ПОТРЕБИ ЛЮДИНИ. ЗНАЙДІТЬ ДЛЯ СЕБЕ ДОСТУПНІ РЕСУРСИ, ЩОБ ЗАКЛАСТИ ОСНОВУ ДЛЯ ЩАСТЯ.

02.

## ВСТАНОВИТИ БЕЗПЕКУ

ВІДНОВІТЬ БЕЗПЕКУ, СТОРИВШИ РУТИНИ, ПІКЛЮЧИТЬСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я, ШУКАЮЧИ РОБОТУ ЧИ ОСВІТУ ТА СПІЛКУЮЧИТЬСЯ З ІНШИМИ.

03.

## ЗНАЙТИ ЛЮБОВ І ПРИНАЛЕЖНІСТЬ

СПІЛКУЙТЕСЯ З ІНШИМИ БІЖЕНЦЯМИ, ЩОБ ПОДІЛИТИСЯ ТРУДНОЩАМИ ТА РАДОЩАМИ, ВІДНОВИВШИ ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ ТА ПРИНАЛЕЖНОСТІ.



04.

## ФОРМУЙТЕ ВПЕВНЕНІСТЬ

ВИЗНАЙТЕ СВОЇ ПРОГРЕС І НЕ ЗУПИНЯЙТЕСЯ НА ДОСЯГНУТОМУ. НАГАДУЙТЕ СОБІ, ЯК ДАЛЕКО ВИ ПРОСУНУЛИСЯ, ЩОБ ПРОДОВЖУВАТИ РУХАТИСЯ ВПЕРЕД.

05.

## ЗНАЙДІТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ

РЕАЛІЗУЙТЕ СВОЇ МРІЇ ТА ПОТЕНЦІАЛ, СТОРИЮЙТЕ СПІЛЬНОТУ ТА ПІДТРИМУЙТЕ ІНШИХ.

ПРИЄДНУЙТЕСЯ ДО НАС НА [WWW.REMOTE-HEALTH.EU](http://WWW.REMOTE-HEALTH.EU) ДЛЯ ОТРИМАННЯ ДОДАТКОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health