



السعادة واللاجوء

في عام 2022، بحث أكثر من 321,918 لاجئاً ومهاجراً عن الأمان في بلدان مختلفة، تاركين وراءهم كل شيء مألوف. كيف يمكنك أن تكون سعيداً وسط هذه التحديات؟ اكتشف الطرق الخمس الرئيسية للعثور على السعادة كلاجئ.

تلبية الاحتياجات الأساسية

الغذاء والماء والمأوى والملبس - احتياجات الإنسان الأساسية. البحث عن الموارد المتوفرة لتحقيق عن السعادة.

1.

تحقيق الأمان

استعادة الأمان والسلامة باتباع إجراءات روتينية، والعناية بالصحة، والبحث عن عمل أو تعليم، والتواصل مع الآخرين.

2.

البحث عن الحب والانتماء

التواصل مع اللاجئين الآخرين للتحدث عن التجارب الجيدة والسيئة مثل المعاناة والفرح، وإعادة بناء الشعور بالسعادة والانتماء.

3.

بناء الثقة

إدراك التقدم والاستمرار . معرفة الإنجازات من أجل المضي قدماً.

4.

البحث عن الوفاء

تحقيق الأحلام والإمكانات، والبحث عن أصدقاء والدعم من المحيطين.

5.

انضم إلينا على WWW.REMOTE-HEALTH.EU للحصول على مزيد من المعلومات والدعم.