



همانطور که وارد فصل زمستان می شویم، ممکن است هیجان و نیز افکار و احساساتی به وجود آید که به حمایت نیاز داشته باشند. رهنمای رفاه زمستان 2024 ما مکانی است برای کسب معلومات درباره منابع و فعالیت های فرهنگی و اکثشی و تأیید هویت برای استفاده حداکثری از این زمان از سال و در عین حال حمایت و بهبود رفاه ذهنی ما. کمسیون صحت روان کانادا پیشنهاد می کند:

- قدرت خواب را دستکم نگیرید. خواب بر کل وجود ما تأثیر می گذارد: ذهن، بدن و روح.
- در طول زمستان، ممکن است تأثیرات دریافت کمتر نور خورشید را حس کنیم. اشعه فرابنفش خورشید به ما کمک می کند ویتامین D را که برای صحت روان مان حیاتی است، تولید کنیم.
- خودمراقبتی نیز بسیار شخصی است. این کار صرف در مورد حمام کردن در حباب، اسپا و ورزش نیست. این بشمول مواردی مانند مرزهای صحیح، انتخاب های غذایی صحیح تر، قرار ملاقات های طبی، مرت کردن فضای تان، بودجه بندی، تماس با یک دوست و غیره است.
- توجه به حواس مان به ما کمک می کند تا به اوقات ساده تری بازگردیم، اصول اولیه را به خاطر آوریم و پس از چند نفس عمیق، روحیه خود را بالا ببریم!
- آیا افکار تان برای شما سالم هستند، یا شما را ناسالم می کنند؟ در روزهای کوتاه و شب های طولانی زمستان راحت تر وارد عادت های روانی بد می شوید.
- پن تان را روی کاغذ بگذارید و بنویسید. مهم نیست که چه اتفاقی می افتد، همیشه چیزی برای شکرگزاری کردن وجود دارد.
- در نهایت، به یاد داشته باشید که اگر شما یا یکی از عزیزان تان در حال تقلا هستید، از یک متخصص صحت روان یا داکتر فامیل کمک بگیرید.

رهنمای رفاه زمستانی

در این رهنما..

پشتیبانی ها برای صحت روان و رفاه

پشتیبانی ها و منابع برای جوانان

پروگرام ها و فعالیت های تابستانی برای طفل/نوجوان

ایده هایی برای فعال نگه داشتن فرزندم/نوجوانم در این تابستان

منابع برای فرزند/نوجوان من با نیازهای خاص/پیچیده

منابع TDSB برای صحت روان و رفاه



[Bob Rumball](#) - معالجه صحت روان برای
اطفال/جوانان ناشنوا و کم شنوا و فامیل ها مرکز عالی
کانادایی [Bob Rumball](#) برای ناشنوايان



[SickKids](#) - این مرکز منابعی را برای کمک به پشتیبانی
از صحت روانی و رفاه عمومی فرزندان ارائه می کند.



[YouthLink](#) - مشوره جوانان/فامیل، حمایه از والدین،
سرپناه/مسکن، تعلیم و پروگرام های مبتنی بر جامعه برای
سنین 12 تا 24 سال و فامیل هایشان.



[مرکز 211](#) - خدمات اجتماعی و دولتی را در محل زندگی خود بیابید.



[کمک به فرزندان در مدیریت تکنالوجی دیجیتال](#) - صحت روانی در

مکتب Ontario



پشتیبانی ها برای صحت روان و رفاه

به منابع پاسخگو و مرتبط فرهنگی که توسط کمیته TDSB
MHWB گردآوری شده اند دسترسی داشته باشید.



[فراسوی مرزها](#) - خدمات عادلانه و جامع صحت روانی و اعتیاد را
برای جوامع نژادی ارائه می دهد.



[HelpAhead](#) - متصل کردن نوزادان، اطفال، جوانان و
فامیل ها به خدمات صحت روان در جامعه Toronto.



[صحت روانی اطفال Ontario](#) - منابعی را برای کمک به حمایه از
صحت روان اطفال و جوانان بیابید.



[بانک غذای نان روزانه](#) - ساحه محلی خود را با کود پستی/مکان
برای دسترسی به غذا جستجو کنید.



حمایه های مالی دولت:

[مزایای مربوط به دندان کانادا](#)

[برخی از مزایای دیگر که ممکن است برای فامیل ها در دسترس باشد](#)



[تلفون رهنمای اطفال](#) - منابع جوانان را بر اساس محل
زندگی خود بیابید.



[Naseeha](#) - خط تلفون صحت روان، منابع، کارگاه های
تعلیمی، معالجه در وب و موارد دیگر برای جوانان/افراد مسلمان و
غیر مسلمان. پشتیبانی تلفونی روزانه 12 شب-3 صبح.

[Naseeha](#)

کلینیک [What's Up Walk-In](#) و [One Stop](#)

[Talk](#) - مشوره مجازی و حضوری رایگان برای جوانان.

برای یافتن مکان ها از دوشنبه تا شنبه لنک را دنبال کنید
(ساعت و روز ممکن است بسته به مکان متفاوت باشد)



what's up
walk in

[Woodgreen](#) - پشتیبانی اجتماعی، مسلکی و تعلیمی را برای
جوانان، افراد دارای ناتوانی های رشدی، و مراقبان/فامیل ها ارائه می
دهد. مشوره رایگان تک جلسه ای تلفونی یا ویدئویی برای سنین 16
سال به بالا (12 تا 15 سال نیاز به رضایت والدین / مراقب دارد).
سه شنبه به صورت حضوری و چهارشنبه به صورت مجازی در
دسترس است. ثبت نام از ساعت 4:00-6:30 عصر. تماس با
1990 645-6000 (416) داخلی



WOODGREEN
Opportunity made here.

[Trans Lifeline](#) - یک سرویس پشتیبانی تلفونی هم
سالان است که توسط افراد ترنس برای ترنس ها و سوالات
جوانان و کلان سالان اداره می شود. دو هفته توقف در
سرویس وجود دارد و از 1 جنوری 2024 از دوشنبه تا جمعه
از ساعت 13:00 تا 21:00 1-877-330-6366 از سر
گرفته می شود.



TRANS
LIFELINE

[Youthdale](#) - خدمات اجتماعی و بستر شدن برای اطفال،
جوانان، کلان سالان جوان و فامیل هایی که با نیازهای پیچیده
صحت روانی دست و پنجه نرم می کنند. خط خدمات بحران به
صورت 24 ساعته 7 روز هفته با نمبر 416-363-9990 در
دسترس است



YOUTHDALE

پشتیبانی ها و منابع برای جوانان :

خطوط کمک و خدمات در صورت شرایط عاجل لطفاً با نمبر 9-1-1 تماس بگیرید یا به بخش عاجل شفاخانه محلی خود مراجعه کنید

9-8-8 - خط کمک بحران خودکشی - فضایی مصئون برای
صحبت 24 ساعته در هر روز سال. تماس: 9-8-8 یا پیام دادن
به 9-8-8

خط کمک به جوانان سیاه پوست یک خط کمک چند فرهنگی و
خدمات برای اطفال، جوانان و فامیل ها. موجود از ساعت 9 صبح-
10 شب هر روز.



[BounceBack](#) - یک پروگرام معالجه شناختی رفتاری
رایگان (CBT) که پشتیبانی خودیاری صحت روان را برای افراد
15 تا 17 سال و بالاتر ارائه می کند. خط تلفون رایگان: 1-866-
345-0224



BounceBack®
reclaim your health

[Hope for Wellness Helpline](#) - یک خط کمکی برای
جوانان بومی. پشتیبانی تلفونی 24 ساعت 7 روز هفته.



تلفون رهنمای اطفال - منابع جوانان را بر اساس محل زندگی
خود بیابید. پشتیبانی تلفونی/متنی/گفتگو 24 ساعت 7 روز
هفته.



KIDSPHONE

خط جوانان LGBT - پشتیبانی همتایان LGBTQQ2SI
محرمانه، بدون قضاوت و آگاهانه. (یکشنبه - جمعه) 4 بعد از ظهر
تا 21:30 پشتیبانی متنی/گفتگو.



LGBTQQ2SI

پشتیبانی و منابع برای جوانان و سایر اطلاعات

معلومات صحت روانی برای جوانان



- چیزهای که باید بدانید - تغییر دهنده های بازی
- خواب و صحت روانی
- صحت روانی: مرکز یادگیری
- آیا من افسردگی را تجربه می کنم؟ - تلفون کمک به اطفال
- کمک برای جوانان
- نمی دانم مشکل چیست

مراقبت از خود برای جوانان

Self-care
IS EMPOWERMENT

- معلومات مراقبت از خود - تغییر دهنده های بازی
- 6 راه برای تمرین مراقبت از خود - تغییر دهنده های بازی.
- تلفون کمک به اطفال: یک لست مراقبت از خود
- چرخه رفاه - تلفون کمک به اطفال
- با توجه بودن یعنی چی؟ - تلفون کمک به اطفال
- Jack.org - 101 Self Care

مدیریت یک بحران



- چطور محفوظ بمانیم - تغییر دهنده های بازی CAMH
- حمایت از کسی که قصد خودکشی دارد
- اپلیکیشن Be Safe
- صدمه زدن به خود: چیست و چگونه کنار آمدن با آن - تلفون کمک به اطفال
- چگونه کمک به یک دوست برای بازکردن راه خود - تلفون کمک به اطفال
- در وقت بحران؟ - کمک بیشتر

مدیریت مصرف مواد مخدر



- استفاده مواد مخدر، سوء استفاده مواد مخدر و سوء استفاده منابع مواد - [TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - تغییر دهنده های بازی
- چیز های که باید در مورد چرس بدانید - تغییر دهنده های بازی
- وب کشیدن: آنچه که شما و دوستان تان باید بدانید - [SMHO](#)
- [حقایق فنتانیل - SMHO](#)
- مراقبت در وقت مصرف مواد مخدر - تلفون کمک به اطفال

رسانه های اجتماعی و اوقات اسکرین

- رسیدگی به استفاده نامناسب از رسانه های اجتماعی: ارسال عکس های سکس، فروش مواد سکسی و [AI](#) - [TDSB](#)
- عادت های صحیح استفاده رسانه اجتماعی - مراقبت فکر خود باش
- راهنمای نوجوانان برای محافظت رسانه های اجتماعی - جستجوی محفوظ برای اطفال
- شبکه اجتماعی هوشمند - [Cyberbullying.com](#)
- اوقات اسکرین: مرور کلی - اطفال مریض
- 5 نکات مفید آنلاین - تلفون کمک به اطفال
- بازی آنلاین - تلفون کمک به اطفال
- کمک به طفلان در مدیریت تکنالوجی دیجیتالی - [SMHO](#)
- جوانان، گوشی های هوشمند و استفاده از رسانه های اجتماعی - [CAMH](#)



پروگرام های زمستانی برای فرزندم/نوجوانم

پروگرام های تفریحی زمستانی

کتابخانه عمومی **Toronto** - معلومات در مورد پروگرام ها،
صنف ها و رویدادها.



پروگرام های تفریحی زمستانی - فعالیت های تفریحی با کیفیت
رایگان برای همه سنین، بشمول **CampTO**



About.com و **Kids Out** - راهنمای آنلاین برای
اطفال، نوجوانان و فامیل ها در **Toronto** بشمول رویدادهای
محلی، اردو ها، ایده های سفر روزانه و بیشتر!



YMCA of Greater Toronto - پروگرام هایی
برای افراد همه سنین و مراحل زندگی بشمول مراقبت از طفل
و توسعه فامیل، صحت و تناسب اندام، اردو ها و تعلیمات خارج
از خانه و پروگرام های جوانان. اینها هزینه های خدمات با
گزینه های یارانه است.



پروگرام های مجازی **CNIB** - پروگرام های مجازی رایگان
موجود برای همه کانادایی هایی که نابینا یا کم بینا هستند،
همچنان برای فامیل ها، دوستان آنها



یوگا با [Adrienne](#) – ویدئوهای یوگای رایگان و ذهن آگاهی



ایده هایی برای فعال نگه داشتن فرزندم/نوجوانم در این زمستان

[اردوزن در حیاط پشتی](#) – ایده های فعالیت انجام دادنی در
خانه برای تمام طول سال



[Cosmic Kids](#) – یوگای آنلاین و رایگان و ذهن آگاهی

برای اطفال



[قلب و سگته مغزی](#) – نکته های برای سالم خوری و فعال
ماندن.



[ParticipACTION](#) – انگیزه دادن به کانادایی ها برای
سالم شدن با فعال شدن از سال 1971.



کتابخانه تعلیمی [SPAC](#) – دروس و فعالیت های ویدئویی
آنلاین طراحی شده برای کمک به شما برای خلاق بودن در
خانه

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

به پارک های [Ontario](#) خوش آمدید - معلوماتی درباره
بازدید از پارک های Ontario



[YGym](#) – فعالیت های فیزیکی مجازی.



پشتیبانی ها و منابع برای فرزند/نوجوان با نیازهای خاص/پیچیده

زندگی اجتماعی Toronto - ارائه پروگرام های بسیار برای حمایت از افراد کم توان ذهنی و فامیل های آنها.



مرکز اوتیسم ژنو - ارائه گروه ها و پروگرام ها برای اطفال و ویبینارها و پشتیبانی از والدین.



مرکز منابع فامیل Holland Bloorview - به نکات و معلومات مفید برای مراقبان و والدین اطفال دارای معلولیت دسترسی داشته باشید.



منابع فامیل Surrey Place - به افراد با ناتوانی های رشدی، اوتیسم و نیازهای خاص کمک می کند تا به توان تکمیل خود دست یابند.



Kerry's Place - پشتیبانی ها و خدمات مبتنی بر شواهد را در سراسر استان Ontario ایجاد و ارائه کرده است که کیفیت زندگی افراد مبتلا به ASD را افزایش می دهد.



قابلیت اتصال - وب سایت و انجمنی مجازی مختص یادگیری در طول زندگی و پشتیبانی برای افرادی که ناتوانی ذهنی دارند و فامیل هایشان.



Lumenus - طیف وسیعی از خدمات صحت روانی، رشدی و اجتماعی با کیفیت بالا را برای نوزادان، اطفال، جوانان، افراد و فامیل ها در سراسر Toronto ارائه می دهد.



Meta Centre - طیف وسیعی از خدمات و پشتیبانی های شخصی سازی شده را برای کمک کردن به افراد برای داشتن زندگی فراگیر، متعهد و غنی در جامعه ارائه می کند.



Miles Nadal JCC - ارائه پروگرام هایی برای اطفال و نوجوانان مبتلا به ASD و سایر ناتوانی های رشدی.



MyCommunityHub.ca - یک انجن جستجو برای فعالیت های موجود در جامعه برای اطفال و جوانان با ناتوانی های رشدی.





[معلومات درباره پارک ها و کمپ های قابل دسترسی](#)



[منابع TDSB شغلی و فزیوتراپی برای بازی و سرگرمی اوقات فراغت در خانه](#)

[منابع روانشناسی TDSB برای فامیل های شاگردان با نیازهای پیچیده](#)

[برگه نکات آسیب شناسی زبان گفتار TDSB](#)

پشتیبانی ها و منابع برای فرزند/نوجوان با نیازهای خاص/پیچیده دوام دار

[SAAAC Autism Centre](#) – ما جوامعی فراگیر را از طریق اوتیسم واکنشی فرهنگی، روش ها و پروگرام نویسی در دسترس ایجاد می کنیم.



[Toronto](#) های تطبیق یافته تفریحی و پارک های

– برای اطمینان از لذتبخش ترین تجربه تفریحی، فامیل ها باید ابتدا با خط تلفون مرکزی پروگرام های تفریحی تطبیق یافته و فراگیر با نمبر 416-395-6128 تماس بگیرند تا برای عضویت درخواست دهند و عضو شوند.



[Variety Village](#) – پروگرام نویسی متنوع برای اطفال دارای معلولیت قدرت می دهد تا دیده شوند، اشتراک کنند و احساس حضور کنند. ما امکانات در دسترس را با ورزش، تناسب اندام، فعالیت ها، اردوهای تابستانی، آموزش مهارت ها و مربیگری برای ورزشکاران رقابتی و پارالمپیک زنده می کنیم.



این اسلاید دسترسی به منابع MHWB سا 2024 را برای همه سویه ها فراهم می کند .



از این رهنماهای مقدماتی صحت روان (ابتدایی و ثانوی) در کتابخانه مجازی و سایر منابع آموزشی کتابخانه دیدن کنید.



[TDSB Learn4Life](#) – پروگرام های صحت و رفاه. (فرصت های یادگیری بالای 18 سال)



معلومات بیشتر درباره خدمات پشتیبانی مسلکی TDSB Google Sites را بیابید:

- [خدمات فرزند و جوانان](#)
- [خدمات کاردرمانی و فزیوتراپی](#)
- [خدمات روانشناسی](#)
- [خدمات زبان گفتار](#)
- [خدمات مددکاری اجتماعی و حضور و غیاب](#)



منابع و پشتیبانی های TDSB برای صحت روان و رفاه

لطفاً برای دسترسی به لست جامعی از منابع و پشتیبانی ها، از [وبسایت TDSB](#) ما دیدن کنید.

مدتی را صرف کاوش در سالن های تعاملی ما و سفرهای میدانی مجازی برای [شاگردان](#)، [والدین و مراقبان](#) و [کارکنان](#) کنید.

Mental Health and Well-Being Supports and Resources

به [کیت های منابع هفته صحت روان اطفال تعاملی](#) ما برای شاگردان ابتدایی و متوسطه، شاگردان با نیازهای پیچیده، والدین/مراقبان و مربیان دسترسی داشته باشید.



به [منابع یاسخگو و مرتبط فرهنگی](#) که توسط کمیته صحت روانی و رفاه TDSB گردآوری شده اند دسترسی داشته باشید.







به [منابع هفتگی صحت روان سیاه پوستان](#) ما از هفته مارچ 2024

هفته به رسمیت شناختن صحت روان سیاهان در Toronto دسترسی داشته باشید. منتظر بروز رسانی ها در مارچ 2025 باشید



متصل بمانید!

معلومات همیشه در حال تبدیل هستند. لطفاً یقین حاصل کنید که ما را دنبال کرده و برای آخرین بروز رسانی ها دوباره معاینه می کنید.

https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS	
ایمیل: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca	
tdsb_mhwb@	
TDSB_MHWB@	

اگر شما یا شخصی که می شناسید در حال تجربه یک وضعیت عاجل صحت روان یا مصرف مواد است، با **9-1-1** تماس بگیرید یا به **عاجل شفاخانه محلی خود** بروید یا برای پشتیبانی بحران با **9-8-8** تماس بگیرید.

