

# Θερινός οδηγός ευημερίας

Σε αυτόν τον οδηγό...

Υποστήριξη για ψυχική υγεία και  
ευημερία

Επαγγελματικές Υπηρεσίες  
Υποστήριξης του ΣΣΠΤ για θερινά  
προγράμματα ψυχικής υγείας και  
ευημερίας

Υποστήριξη και πόροι για νέους

Θερινά προγράμματα και  
δραστηριότητες για παιδιά και νέους

Ιδέες δραστηριοτήτων για παιδιά και  
νέους αυτό το καλοκαίρι

Πόροι για παιδιά/νέους με  
ειδικές/σύνθετες ανάγκες

Πόροι ΣΣΠΤ για ψυχική υγεία και  
ευημερία



Βαδίζοντας προς το τέλος του σχολικού έτους, είμαστε ενθουσιασμένοι και κατακλυζόμαστε από σκέψεις και συναισθήματα που φέρνουν στο προσκήνιο την ανάγκη για υποστήριξη. Στον **Θερινό οδηγό ευημερίας 2024** μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με πολιτισμικά υπεύθυνους πόρους που αναδεικνύουν την ταυτότητα καθώς και δραστηριότητες, τις οποίες μπορείτε να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτήν την εποχή του έτους, υποστηρίζοντας και βελτιώνοντας παράλληλα την ψυχική σας υγεία. Για να το πετύχετε αυτό μπορείτε μεταξύ άλλων να κάνετε τα εξής:

- Να δημιουργήσετε μια χαλαρή **ρουτίνα** για τα γεύματα, την άσκηση και τον ύπνο που επιτρέπει την ευελιξία και τη διασκέδαση.
- Εάν είναι δυνατόν, **περάστε χρόνο έξω** στη φύση και επωφεληθείτε από τον καλοκαιρινό καιρό.
- Ενθαρρύνετε τη **σωματική δραστηριότητα** συνδυάζοντάς τη με διασκεδαστικούς τρόπους άσκησης.
- Κάντε μια προσπάθεια να **περάσετε ποιοτικό χρόνο με τους φίλους και την οικογένεια** και να ενισχύσετε τις σχέσεις σας. Εξισορροπήστε τον χρόνο που περνάτε μπροστά από οθόνες με κοινωνικές δραστηριότητες που προάγουν τις συνδέσεις με άλλα άτομα.
- Δοκιμάστε πρακτικές **ενσυνειδητότητας** όπως ο διαλογισμός, η βαθιά αναπνοή ή η γιόγκα για να προωθήσετε τη χαλάρωση και την ηρεμία.
- Εάν είναι δυνατόν, **δώστε προτεραιότητα σε δραστηριότητες αυτοφροντίδας** που προάγουν τη χαλάρωση και την ευεξία, όπως η ανάγνωση, το μπάνιο ή η ενασχόληση με ένα χόμπι.
- Να θυμάστε ότι η **αναζήτηση βοήθειας** από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ή οικογενειακό ιατρό αποτελεί πάντα μια επιλογή εάν εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο περνάει δύσκολα.

# Επαγγελματικές Υπηρεσίες Υποστήριξης του ΣΣΠΤ για θερινά προγράμματα ψυχικής υγείας και ευημερίας

Αυτό το καλοκαίρι, το προσωπικό των Επαγγελματικών Υπηρεσιών Υποστήριξης του ΣΣΠΤ θα προσφέρει μια σειρά από ευκαιρίες που προάγουν την ευημερία, την κοινότητα και τη σύνδεση.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον διευθυντή του σχολείου σας ή με το προσωπικό υποστήριξης που σας έχει ανατεθεί για να μάθετε τι είναι διαθέσιμο στην περιοχή σας.

## Θερινά προγράμματα

Στο ΣΣΠΤ παρέχουμε ένα ευρύ φάσμα ποικίλων [θερινών προγραμμάτων](#) για παιδιά, νέους και ενήλικες.



# Υποστήριξη για ψυχική υγεία και ευημερία

Αποκτήστε πρόσβαση σε [Πολιτισμικά Ανταποκρινόμενους και Συναφείς Πόρους](#) που έχουν συγκεντρωθεί από την επιτροπή ΜΗWB του ΣΣΠΤ.



[Across Boundaries](#) – Παρέχει δίκαιες, ολιστικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και εθισμού για φυλετικές κοινότητες.



[HelpAhead](#) – Φέρνοντας βρέφη, παιδιά, νέους και οικογένειες σε επαφή με υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην κοινότητα του Τορόντο.



[Children's Mental Health Ontario](#) – Βρείτε πόρους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών και των νέων.



[Daily Bread Food Bank](#) – Αναζητήστε την περιοχή σας με βάση τον ταχυδρομικό κώδικα/τοποθεσία για να αποκτήσετε πρόσβαση σε τρόφιμα.



Κυβερνητικές οικονομικές ενισχύσεις: [Canada Dental Benefit](#)



[Kids Help Phone](#) – Βρείτε πόρους για

τους νέους με βάση τον τόπο διαμονής σας.



[Lumenus](#) – Ψυχική υγεία, αναπτυξιακές και κοινοτικές υπηρεσίες.



[Bob Rumball](#) - Θεραπεία ψυχικής υγείας για κωφά και βαρήκοα παιδιά/νέους και οικογένειες



[SickKids](#) – Αυτός ο κόμβος παρέχει πόρους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της γενικής ευημερίας του παιδιού σας.



[YouthLink](#) – Συμβουλευτική για νέους/οικογένειες, υποστήριξη γονέων, φιλοξενία/στέγαση, εκπαίδευση και κοινοτικά προγράμματα για άτομα ηλικίας 12-24 ετών και τις οικογένειές τους.



[211 Central](#) – Βρείτε κοινοτικές και κυβερνητικές υπηρεσίες στον τόπο διαμονής σας.



[One Stop Talk](#) - Αν είστε 17 ετών και κάτω, μπορείτε να συνδεθείτε άμεσα με έναν θεραπευτή και να καταστρώσετε μαζί ένα σχέδιο ώστε να προχωρήσετε και να νιώσετε καλύτερα.



**Υποστήριξη και πόροι για νέους:  
Γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες  
καλέστε την τηλεφωνική γραμμή 9-  
8-8 για θέματα ψυχικής υγείας και  
πρόληψης αυτοκτονιών**

**Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης,  
καλέστε το 9-1-1 ή επισκεφθείτε το  
τοπικό νοσοκομειακό τμήμα  
έκτακτης ανάγκης**

[Black Youth Helpline](#) – Πολυπολιτισμική γραμμή βοήθειας και υπηρεσίες για παιδιά, νέους και οικογένειες. Διαθέσιμη από 9 π.μ. - 10 μ.μ. καθημερινά.



[BounceBack®](#) – Δωρεάν πρόγραμμα γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) που προσφέρει υποστήριξη αυτοβοήθειας για την ψυχική υγεία σε άτομα ηλικίας 15-17 ετών και άνω. **Χωρίς χρέωση: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) – Γραμμή βοήθειας για αυτόχθονες νέους. **24ωρη τηλεφωνική υποστήριξη.**



[Kids Help Phone](#) – Βρείτε πόρους για τους νέους με βάση τον τόπο διαμονής σας. **24ωρη υποστήριξη μέσω τηλεφώνου/μηνυμάτων κειμένου/συνομιλίας.**



[LGBT Youthline](#) – Εμπιστευτική, μη επικριτική και ενημερωμένη ομάδα υποστήριξης LGBTTTQQ2SI. **4 μ.μ. - 9:30 μ.μ. (Δευτέρα και Τρίτη μόνο) Τηλεφωνική υποστήριξη μέσω κειμένου/ομιλίας.**



[Naseeha](#) – Τηλεφωνική γραμμή για την ψυχική υγεία, πόροι, εργαστήρια, διαδικτυακή θεραπεία και πολλά άλλα για μουσουλμάνους και μη μουσουλμάνους νέους και άτομα. **Τηλεφωνική υποστήριξη καθημερινά 12:00 μ.μ. - 3:00 π.μ.**



[What's Up Walk-In Clinic](#) – Δωρεάν εικονική και διαζώσης συμβουλευτική για νέους.

Για συνεδρία μέσω τηλεφώνου ή βίντεο, καλέστε το **Help Ahead στο 1-866-585-6486 9 π.μ. - 7 μ.μ. από Δευτέρα έως Παρασκευή, Σάββατο 9 π.μ.-5 μ.μ.**



[Woodgreen](#) – Προσφέρει κοινωνική, εργασιακή και ακαδημαϊκή υποστήριξη για νέους, άτομα με αναπτυξιακές αναπηρίες και φροντιστές/οικογένειες. Δωρεάν ατομική συνεδρία μέσω τηλεφώνου ή βίντεο για άτομα ηλικίας 16+ (για άτομα 12-15 ετών απαιτείται συγκατάθεση γονέα/φροντιστή).

**Διαθέσιμη κάθε Τρίτη και Τετάρτη απόγευμα. Εγγραφή από 4:00-6:15. Καλέστε το (416) 645-6000 εσωτ. 1990**



Opportunities made here.

[Trans Lifeline](#) – μια τηλεφωνική υπηρεσία υποστήριξης από ομότιμους που διοικείται από τρανς άτομα για τρανς άτομα και νέους και ενήλικες που βιώνουν αμφισβήτηση.

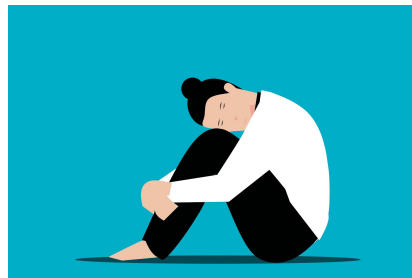


[Youthdale](#) - Κοινοτικές και νοσοκομειακές υπηρεσίες για παιδιά, νέους, νέους ενήλικες και οικογένειες με πολύπλοκες ανάγκες ψυχικής υγείας που αγωνίζονται να τα βγάλουν πέρα. **Γραμμή εξυπηρέτησης κρίσεων διαθέσιμη 24/7 416-363-999**

# Υποστήριξη και πόροι για νέους και άλλες πληροφορίες

## Ενημέρωση για την ψυχική υγεία των νέων

- [Πράγματα που θα πρέπει να γνωρίζετε](#) - Game Changers
- [Ύπνος και ψυχική υγεία](#)
- [Ψυχική υγεία: Εκπαιδευτικός κόμβος](#)
- [Βιώνω κατάθλιψη;](#) - Kids Help Phone
- [Βοήθεια για νέους](#)
- [Δεν ξέρω τι πάει στραβά](#)



## Αυτοφροντίδα για τους νέους

- [Πληροφορίες αυτοφροντίδας](#) – Gamechangers
- [6 τρόποι αυτοφροντίδας](#) – Gamechangers.
- [Γραμμή βοήθειας για παιδιά: Κατάλογος σημείων προς έλεγχο σχετικά με την αυτοφροντίδα](#)
- [Wheel of Well-Being](#) - Kids Help Phone
- [Τι είναι η ενσυνειδητότητα;](#) - Kids Help Phone
- [Εισαγωγή στην αυτοφροντίδα 101](#) - Jack.org

*Self-care*  
**IS EMPOWERMENT**

## Διαχείριση κρίσης

- [Πώς να παραμείνετε ασφαλής](#) - Game Changers Κέντρου Εθισμού και Ψυχικής Υγείας στο Τορόντο
- [Στήριξη ατόμου που σκέφτεται να αυτοκτονήσει](#)
- [Εφαρμογή Be Safe](#)
- [Αυτοτραυματισμός:](#)  
[Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται](#) - Kids Help Phone
- [Πώς να βοηθήσετε ένα φίλο να το διαχειριστεί](#) - Kids Help Phone
- [Σε κρίση;](#) - Help Ahead



# Υποστήριξη και πόροι για νέους και άλλες πληροφορίες συνέχεια

## Διαχείριση της χρήσης ουσιών

- [Πόροι για τη χρήση, κατάχρηση και κατάχρηση ουσιών -ΣΣΠΤ](#)
- [Buzz on Booze](#) - Game Changers
- [Πράγματα που θα πρέπει να γνωρίζετε σχετικά με την κάνναβη](#) - Game Changers
- [Άτμισμα: Τι πρέπει να γνωρίζετε εσείς και οι φίλοι σας](#) - Σχολή ψυχικής υγείας του Οντάριο
- [Αλήθειες για τη φαιντανύλη](#) - Σχολή ψυχικής υγείας του Οντάριο
- [Παροχή φροντίδας σε περίπτωση χρήσης ουσιών](#) - Kids Help Phone



## Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και χρόνος σε οθόνες

- [Αντιμετωπίζοντας την ακατάλληλη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Sexting, Sextortion and τεχνητή νοημοσύνη](#) - ΣΣΠΤ
- [Υγιείς συνήθειες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης](#) - Mind your Mind
- [Οδηγός για την ασφάλεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για εφήβους](#) - Safe Search Kids
- [Έξυπνη κοινωνική δικτύωση](#) - Cyberbullying.com
- [Χρόνος σε οθόνες: Επισκόπηση](#) - Sick Kids
- [5 online συμβουλές ασφαλείας](#) - Kids Help Phone
- [Διαδικτυακά παιχνίδια](#) - Kids Help Phone
- [Βοηθώντας το παιδί σας να διαχειριστεί την ψηφιακή τεχνολογία](#) - Σχολή ψυχικής υγείας του Οντάριο
- [Οι νέοι, τα smartphones και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης](#) - Κέντρο Εθισμού και Ψυχικής Υγείας στο Τορόντο



# Θερινά προγράμματα για παιδιά και νέους

[Δημόσια Βιβλιοθήκη Τορόντο](#) – Πληροφορίες για προγράμματα, μαθήματα και εκδηλώσεις.



[Summer Wonder: Δημόσια Βιβλιοθήκη Τορόντο](#) - Εξερευνήστε τα δωρεάν προγράμματα και δραστηριότητες Summer Wonder της TPL για ηλικίες 6-12 ετών από τις 24 Ιουνίου έως τις 2 Σεπτεμβρίου 2024!



[Θερινά προγράμματα αναψυχής](#) – Δωρεάν, υψηλής ποιότητας δραστηριότητες αναψυχής για όλες τις ηλικίες, συμπεριλαμβανομένου του CampTO



[Kids Out and About.com](#) – Διαδικτυακός οδηγός για παιδιά, εφήβους και οικογένειες που ζουν στο Τορόντο, με τοπικές εκδηλώσεις, κατασκηνώσεις, ιδέες για ημερήσιες εκδρομές και πολλά άλλα!



[YMCA της ευρύτερης περιοχής του Τορόντο](#) - Προγράμματα για ανθρώπους όλων των ηλικιών και σταδίων της ζωής,

συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας των παιδιών και της οικογενειακής ανάπτυξης, της υγείας και της φυσικής κατάστασης, των κατασκηνώσεων και των υπαίθριων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και των προγραμμάτων για τους νέους. **Αυτές είναι οι αμοιβές για υπηρεσίες με επιλογές επιδότησης.**



[Y@Homeplus](#) – Εικονική φυσική - Αυτός ο σύνδεσμος παρέχει ΔΩΡΕΑΝ επιλογές στο σπίτι για άτομα, οικογένειες, συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων γεύματος και ευεξίας



[CNIB Virtual Programs](#) – Δωρεάν εικονικά προγράμματα διαθέσιμα σε όλους τους Καναδούς που είναι τυφλοί ή με περιορισμένη όραση, καθώς και στις οικογένειες και τους φίλους τους



# Ιδέες δραστηριοτήτων για παιδιά και νέους αυτό το καλοκαίρι

[Backyard Camp](#) – Ιδέες για δραστηριότητες  
όλο το χρόνο στο σπίτι.



[Cosmic Kids](#) – Δωρεάν διαδικτυακά  
μαθήματα γιόγκα και ενσυνειδητότητας για  
παιδιά



[Heart and Stroke](#) – Συμβουλές για υγιεινή  
διατροφή και άσκηση.



[ParticipACTION](#) – Από το 1971 ενθαρρύνει  
τους Καναδούς να παραμένουν υγιείς μέσω  
της άσκησης.



[SPAC Learning Library](#) – Online μαθήματα  
βίντεο και δραστηριότητες που έχουν  
σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να είστε  
δημιουργικοί στο σπίτι.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) – – Πληροφορίες

σχετικά με την επίσκεψη στα πάρκα του  
Οντάριο.



[Yoga with Adrienne](#) – Δωρεάν βίντεο γιόγκα και  
ενσυνειδητότητας.





# Υποστήριξη και πόροι για παιδιά/νέους με ειδικές/σύνθετες ανάγκες

[Community Living Toronto](#) – Προσφέρει πολλά προγράμματα για την υποστήριξη ατόμων με νοητική αναπηρία και των οικογενειών τους.



[Geneva Centre for Autism](#) – Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και εξατομικευμένης υποστήριξης για να βοηθήσει τα άτομα να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και εμπλουτισμένη ζωή στην κοινότητα.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - Πρόσβαση σε χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες για φροντιστές και γονείς παιδιών με αναπηρίες.

[Holland Bloorview](#)  
Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources](#) - βοηθά τους ανθρώπους όλων των ηλικιών με αναπτυξιακές αναπηρίες, αυτισμό και ειδικές ανάγκες να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους

[SURREY PLACE](#)

[Kerry's Place](#) - έχει δημιουργήσει και παρέχει τεκμηριωμένη υποστήριξη και υπηρεσίες σε όλη την επαρχία του Οντάριο που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΔΦΑ.



[Connectability](#) - Ένας ιστότοπος και μια εικονική κοινότητα αφιερωμένη στη δια βίου μάθηση και την υποστήριξη για άτομα με νοητική αναπηρία και τις οικογένειές τους.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) – Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αναπτυξιακών και κοινοτικών υπηρεσιών υψηλής ποιότητας για βρέφη, παιδιά, νέους, άτομα και οικογένειες σε όλο το Τορόντο.

WELCOME  
TO LUMENUS.

*be seen. be heard. be well.*

[Meta Centre](#) – Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και εξατομικευμένης υποστήριξης για να βοηθήσει τα άτομα να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και εμπλουτισμένη ζωή στην κοινότητα.



[Miles Nadal JCC](#) – Προσφέρει προγράμματα για παιδιά, νέους και ενήλικες με ΔΦΑ και άλλες αναπτυξιακές αναπηρίες.

[Miles Nadal JCC](#)

[MyCommunityHub.ca](#) – Μηχανή αναζήτησης δραστηριοτήτων που διατίθενται στην κοινότητα για παιδιά και νέους με αναπτυξιακές αναπηρίες.



# Υποστήριξη και πόροι για παιδιά/νέους με ειδικές/σύνθετες ανάγκες συνέχεια

[Κέντρο Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό της Νότιας Ασίας \(SAAAC\)](#) – Στο Κέντρο Αυτισμού SAAAC, χτίζουμε κοινότητες χωρίς αποκλεισμούς μέσω πολιτισμικά ανταποκρινόμενων πρακτικών για τον αυτισμό και προσβάσιμου προγραμματισμού.



[Προσαρμοσμένα προγράμματα πάρκων και αναψυχής του Τορόντο](#) – Για να εξασφαλιστεί η πιο ευχάριστη εμπειρία αναψυχής, οι οικογένειες πρέπει πρώτα να επικοινωνήσουν με τη γραμμή επικοινωνίας 416- 395- 6128 για να υποβάλουν αίτηση και να λάβουν ιδιότητα μέλους.



[Variety Village](#) – Στηρίζει τα παιδιά με αναπηρίες στο να φαίνονται, να συμμετέχουν και να αισθάνονται ότι συμμετέχουν. Δημιουργούμε προσβάσιμες εγκαταστάσεις με αθλήματα, γυμναστήρια, δραστηριότητες, καλοκαιρινές κατασκηνώσεις, εκπαίδευση δεξιοτήτων και προπόνηση για αγωνιστικούς και αθλητές των Παραολυμπιακών



[Πληροφορίες σχετικά με τα προσβάσιμα πάρκα και τις κατασκηνώσεις](#)



[Σχεδιάζοντας τη ζωή μετά το λύκειο - Πόρος ΣΣΠΤ](#)

[Επαγγελματικοί πόροι και πόροι φυσικοθεραπείας του ΣΣΠΤ για παιχνίδι και διασκέδαση στο σπίτι](#)

[Πόροι ψυχολογίας του ΣΣΠΤ για οικογένειες μαθητών με σύνθετες ανάγκες](#)

[Φύλλα συμβουλών για την παθολογία γλώσσας και ομιλίας του ΣΣΠΤ](#)

# Υποστηρικτικές δράσεις και πόροι του ΣΣΠΤ για την ψυχική υγεία και ευημερία

Επισκεφτείτε τον [Ιστότοπο του ΣΣΠΤ](#) για να αποκτήσετε πρόσβαση σε έναν πλήρη κατάλογο πόρων και ενισχύσεων.

Περάστε λίγο χρόνο εξερευνώντας τα διαδραστικά σαλόνια μας και τις εικονικές εκδρομές για [Μαθητές](#), [Γονείς & Φροντιστές](#), και [Προσωπικό](#).



Αποκτήστε πρόσβαση στα διαδραστικά [Κιτ πόρων της Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας του Παιδιού](#) για μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μαθητές με σύνθετες ανάγκες, γονείς/φροντιστές και εκπαιδευτικούς.



Αποκτήστε πρόσβαση σε [Πολιτισμικά ανταποκρινόμενους και συναφείς πόρους](#) που έχουν συγκεντρωθεί από την επιτροπή ψυχικής υγείας και ευημερίας του ΣΣΠΤ.



Αποκτήστε πρόσβαση στους [Πόρους της Εβδομάδας Black Mental Health](#) του Μαρτίου 2024 που είναι αφιερωμένη στην ψυχική υγεία έγχρωμων ατόμων στο Τορόντο.



Αυτή η [διαφάνεια](#) παρέχει πρόσβαση σε πόρους ΜΗWB 2023-2024 για όλους τις βαθμίδες.



Επισκεφθείτε αυτούς τους εισαγωγικούς οδηγούς για την ψυχική υγεία ([Πρωτοβάθμια](#) και [Δευτεροβάθμια](#)) στην Εικονική Βιβλιοθήκη και σε άλλους εκπαιδευτικούς πόρους της βιβλιοθήκης.



[Φυλλάδιο ΣΣΠΤ Learn4Life Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024](#) – Τα προγράμματα υγείας και ευημερίας ξεκινούν στη σελίδα 21. (18+ ευκαιρίες μάθησης)



# Μείνετε κοντά μας!

Οι πληροφορίες πάντα αλλάζουν. Μην ξεχάσετε να μας ακολουθήσετε και να επιστρέψετε για τις πιο πρόσφατες ενημερώσεις.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: [MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca](mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca)



[@tdsb\\_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB\\_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

Εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας αντιμετωπίζει επείγον περιστατικό ψυχικής υγείας ή χρήσης ουσιών, καλέστε το 9-1-1 ή πηγαίστε στα επείγοντα του τοπικού νοσοκομείου.

