



موسم گرما کی فلاح و بہبود کا رہنما (Summer Well-Being Guide)

اس گائیڈ میں..

دماغی صحت اور بہبود کے لیے معاونت

ٹی ڈی ایس بی پروفیشنل سپورٹ سروسز (TDSB Professional Support Services) کی طرف سے مینٹل ہیلتھ اینڈ ویل بیننگ سمر پروگرامز (Mental Health and Well-Being Summer Programs)

نوعمر کے لیے معاونت اور وسائل

بچوں/نوعمر کے لیے موسم گرما کے پروگرام اور سرگرمیاں

اس موسم گرما میں میرے بچے/نوعمر کو متحرک رکھنے کے خیالات

خاص/پیچیدہ ضروریات کے حامل، میرے بچے/نوعمر کے لیے وسائل

دماغی صحت اور بہبود کے لیے ٹی ڈی ایس بی کے (TDSB) وسائل

جیسے کہ ہم تعلیمی سال کے اختتام کی طرف دیکھتے ہیں، خوشی کے احساسات کے ساتھ ساتھ مدد کی ضرورت کے احساسات بھی نمایاں طور پر سامنے آ سکتے ہیں۔ ہمارے 2023 کے موسم گرما کی فلاح و بہبود کا رہنما (Summer 2023 Well-Being Guide) ثقافتی طور پر جوابدہ اور شناخت کی تصدیق کرنے والے (Culturally Responsive and Identity Affirming) وسائل اور سرگرمیوں کے بارے میں جاننے کے لیے ایک ایسی جگہ ہے جہاں بیک وقت اپنی ذہنی تندرستی کی مدد کرتے ہوئے اور اسے بہتر بناتے ہوئے، سال کے اس موسم گرما کی مدت کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جا سکے۔ ایسا کرنے کے کچھ طریقوں میں درج ذیل طریقے شامل ہیں:

- کھانے، ورزش، اور نیند کے لیے ایک لچکدار معمول بنانے پر غور کریں جس سے لچک اور تفریح حاصل کرنا ممکن ہو۔
- اگر ممکن ہو تو باہر قدرتی فضا میں وقت گزاریں اور گرمی کے موسم سے فائدہ اٹھائیں۔
- اپنے جسم کو حرکت دینے اور متحرک ہونے کے تفریحی طریقے تلاش کر کے جسمانی سرگرمی کی حوصلہ افزائی کریں۔
- دوستوں اور خاندان کے ساتھ معیاری وقت گزارنے اور تعلقات کو مضبوط کرنے کی کوشش کریں۔ دوسروں کے ساتھ روابط کو فروغ دینے والی سماجی سرگرمیوں کو، فون، ٹیلیویژن وغیرہ کے ساتھ وقت گزارنے کے اوقات (اسکرین ٹائم) کے ساتھ متوازن کرنے پر غور کریں۔
- آرام اور سکون کو فروغ دینے کے لیے مراقبہ، گہرے سانس لینے، یا یوگا (yoga) جیسے ذہن سازی کے طریقوں کو آزمائیں۔
- اگر ممکن ہو تو، خود کی دیکھ بھال کی ایسی سرگرمیوں کو ترجیح دیں جو آرام اور تندرستی کو فروغ دیتی ہیں، جیسے پڑھنا، نہانا، یا کسی مشغلے کی مشق کرنا۔
- اگر آپ یا آپکے کوئی عزیز جدوجہد کر رہے ہوں تو، یاد رکھیں کہ دماغی صحت کے پیشہ ور یا فیملی ڈاکٹر سے مدد حاصل کرنا ہمیشہ ایک آپشن ہوتا ہے۔

ٹی ڈی ایس بی پروفیشنل سپورٹ
(TDSB سروسز
Professional Support
Services) کی طرف سے
دماغی صحت اور تندرستی کے
سمر پروگرامز (Mental
Health and Well-Being
Summer Programs)



اس موسم گرما میں، ٹی ڈی ایس بی کے پیشہ ورانہ معاون خدمات کا عملہ (TDSB Professional Support Services Staff) بہت سے مواقع پیش کرے گا جو فلاح و بہبود، کمیونٹی اور رابطے کو فروغ دیتے ہیں۔ براہ کرم ہر پروگرام کے بارے میں اور اس بارے میں مزید جاننے کے لیے کہ اس موسم گرما میں یہ آپ کے بچے/نوعمر کی کیسے مدد کر سکتے ہیں، ان لنکس کی پیروی کریں!

سمر پروگرامز (Summer Programs)

ٹی ڈی ایس بی (TDSB) میں ہم بچوں، نوعمروں اور بالغوں کے لیے معیاری [موسم گرما کے پروگراموں \(Summer Programs\)](#) کی وسیع رینج فراہم کرتے ہیں۔

دماغی صحت اور بہبود کے لیے معاونت

TDSB MHWB کمیٹی کے ذریعے مرتب کردہ ثقافتی طور پر ذمہ دار اور متعلقہ وسائل (Culturally Responsive & Relevant Resources) تک رسائی حاصل کریں۔



سرحدوں کے آریار (Across Boundaries) – نسلی کمیونٹیز کے لیے مساوی، مجموعی ذہنی صحت اور لت سے متعلق خدمات فراہم کرتا ہے۔



HelpAhead – ٹورنٹو کمیونٹی میں شیر خوار بچوں، بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کو ذہنی صحت کی خدمات سے جوڑتا ہے۔



بچوں کی دماغی صحت اونٹاریو (Children's Mental Health Ontario) - بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت میں مدد کے لیے وسائل تلاش کریں۔



ڈیلی بریڈ فوڈ بینک (Daily Bread Food Bank) - کھانے تک رسائی کے لیے پوسٹل کوڈ/مقام کے ذریعے، اپنے مقامی علاقے میں تلاش کریں۔



حکومت کی طرف سے مالی معاونتیں (Government Financial Supports) : **کینیڈا ڈینٹل بینیفٹ (Canada Dental Benefit)**



بچوں کی مدد کا فون (Kids Help Phone) – آپ اپنے رہائشی پتے کی بنیاد پر نوجوانوں کے وسائل تلاش کریں۔



لیومینس (Lumenus) – دماغی صحت، نشوونما سے متعلق اور کمیونٹی کی خدمات۔



باب ریمیل (Bob Rumball) - سماعت سے محروم اور کم سننے والے بچوں/نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے دماغی صحت کا علاج



سک کڈز (SickKids) - یہ مرکز آپ کے بچے کی ذہنی صحت اور عمومی بہبود میں مدد کے لیے وسائل فراہم کرتا ہے۔



یوتھ لنک (YouthLink) - 12 سے 24 سال کے لوگوں اور ان کے خاندانوں کے لیے نوجوانوں/خاندانوں کی مشاورت (Youth/family counseling)، پرورش کی معاونت، پناہ گاہ/قابل استطاعت رہائش، تعلیم اور کمیونٹی پر مبنی پروگرام۔



211 سنٹرل (211 Central) - اپنے رہائشی علاقے میں موجود کمیونٹی کی خدمات اور سرکاری خدمات تلاش کریں۔



ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کو سنبھالنے میں اپنے بچے کی مدد کرنا (Helping your Child Manage Digital Technology) (School Mental Health Ontario)



نسیحہ (Naseeha) - مسلم اور غیر مسلم نوجوانوں اور افراد کے لیے دماغی صحت کی ہاٹ لائن، وسائل، ورکشاپس، ویب تھراپی اور بہت کچھ۔ فون کے ذریعے مدد، روزانہ دوپہر 12 بجے سے رات کے 3 بجے تک

Naseeha

واٹس اپ واک ان کلینک (**What's Up Walk-In Clinic**) - نوجوانوں کے لیے مفت ورچوئل اور شخصی طور پر موجود ہو کر (in-person) مشاورت۔ فون پر یا ویڈیو پر سیشن کے لیے ہیلپ ایڈ (Help Ahead) کو 1-866-585-6486 پر پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 7 بجے تک؛ ہفتے کے دن صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک، کال کریں۔

what's up walk-in

ووڈگرین (Woodgreen) - نوجوانوں، نشوونما کی معذوری کے حامل افراد، اور دیکھ بھال کرنے والوں/خاندانوں کے لیے سماجی، روزگار سے متعلق اور تعلیمی مدد فراہم کرتا ہے۔ 16 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے فون یا ویڈیو کے ذریعے مفت واحد (سنگل) کاؤنسلنگ کا سیشن (12 سے 15 سال کی عمر کے نوعمروں کے لیے والدین/نگہداشت کرنے والے کی رضامندی درکار ہوتی ہے)۔

منگل اور بدھ کی شام کو دستیاب ہیں۔ رجسٹریشن 4:00 بجے سے 6:15 بجے تک کی جاتی ہے۔ 6000-645-416 ایکسٹینشن 1990 پر کال کریں

WOODGREEN
Bounce Back Middle East

ٹرانس لائف لائن (Trans Lifeline) - ایک ہم مرتبہ مددگار فون سروس ہے جو خواجہ سرا لوگوں کے ذریعے خواجہ سرا اور سوال کرنے والے نوجوانوں اور بالغوں کے لیے چلائی جاتی ہے۔

TRANS LIFELINE

یوتھ ڈیل (Youthdale) - پیچیدہ ذہنی صحت کی ضروریات کی وجہ سے جدوجہد کرنے والے بچوں، نوعمروں، نوجوان بالغوں اور خاندانوں کے لیے کمیونٹی کی خدمات اور بھرتی مریضوں کی خدمات۔ کرائسز سروس لائن (**Crisis Service Line**) 416-363-9990 پر دن کے 24 گھنٹے اور ہفتے کے ساتوں دن کے لیے دستیاب ہے۔

Youthdale

نوجوانوں کے لیے معاونت اور

وسائل:

مدد کے لیے فون کے لائنز اور خدمات
ایمرجنسی کی صورت میں براہ کرم 1-1-9 پر کال کریں یا اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں

بلیک یوتھ ہیلپ لائن (Black Youth Helpline) - بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے ایک کثیر الثقافتی ہیلپ لائن اور خدمات۔

روزانہ صبح 9 بجے سے رات 10 بجے تک دستیاب ہے



باؤنس بیک (BounceBack®) - ایک مفت ادراکی طرز عمل کی تھراپی (cognitive behavioural therapy (CBT)) پروگرام جو 15 سے 17 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے ذہنی صحت کی خود کار مدد (سیلف ہیلپ) فراہم کرتا ہے۔
ٹول فری: 1-866-345-0224

BounceBack®
reclaim your health

ہوپ فار ویلنیس ہیلپ لائن (Hope for Wellness Helpline) - ایک سوڈیشی (انڈیجنس) نوجوانوں کی ہیلپ لائن۔ 24 گھنٹے فون کے ذریعے مدد۔



کڈز ہیلپ فون (Kids Help Phone) - اپنے رہائش کے مقام کی بنیاد پر نوجوانوں کے وسائل تلاش کریں۔ 24 گھنٹے فون/ٹیکسٹ/چیٹ (Phone/Text/Chat) کے ذریعے مدد۔



ایل جی بی ٹی یوتھ لائن (LGBT Youthline) رازدارانہ، غیر فیصلہ کن اور باخبر LGBTQQ2SI ہم مرتبہ لوگوں کی حمایت (LGBTQQ2SI Peer Support)۔ شام 4 بجے سے رات 9:30 بجے تک (صرف پیر اور منگل کے دن) ٹیکسٹ/چیٹ (Text/Chat) کے ذریعے مدد۔



نوجوانوں کے لیے تعاون اور وسائل

اور دیگر معلومات

بحران کی صورتحال سے نمٹنا	نشہ آور مادے کے استعمال سے نمٹنا	سوشل میڈیا اور اسکرین ٹائم	خود کی دیکھ بھال	دماغی صحت سے متعلق معلومات
 محفوظ رہنے کا طریقہ	 شراب سے متاثر ہو کر نشہ (Buzz on Booze) اور ہونا	 سوشل میڈیا کو صحت مند طریقے سے استعمال کرنے کی عادات	 خود کی دیکھ بھال کی معلومات	 وہ باتیں جو آپ کو معلوم ہونی چاہئیں
 خودکشی کا ارادہ کرنے والے کسی فرد کی مدد کرنا	 بھنگ (cannabis) کے بارے میں وہ چیزیں جو آپ کو معلوم ہونی چاہئیں	 سوشل میڈیا سبقتی کے لیے نوعمروں کا رہنما	 خود کی دیکھ بھال کرنے کے 6 طریقے	 نیند اور دماغی صحت
 بی سیف ایپ (Be Safe) App	 ویپنگ (Vaping): آپ اور آپ کے دوستوں کو کیا جاننا چاہیے	 اسمارٹ سوشل نیٹ ورکنگ (smart social networking)	 خود کی دیکھ بھال کی چیک لسٹ	 دماغی صحت: سیکھنے کا مرکز
 خود ساختہ چوٹ: یہ کیا ہے اور اس سے کیسے نمٹنا جائے۔	 او پی آئڈس (Opioids): آپ اور آپ کے دوستوں کو کیا جاننا چاہیے	 اسکرین کا وقت: عمومی جائزہ	 فلاح و بہبود کا پہیہ	 کیا میں ڈپریشن میں مبتلا ہوں؟
 نیویگیٹ کرنے میں کسی دوست کی مدد کیسے کریں۔	 فینٹا نیل (Fentanyl) کے متعلق حقائق	 5 آن لائن حفاظتی نکات	 ذہن سازی (Mindfulness) کیا ہے؟	 نوجوانوں کے لیے مدد
 بحران میں	 نشہ آور مادہ استعمال کرتے وقت اپنے آپ کا خیال کیسے رکھیں	 آن لائن گیمنگ	 خود کی دیکھ بھال 101 (Self-care 101)	 مجھے نہیں معلوم کہ کیا غلط ہوا ہے

سی این آئی بی ورجوئل پروگرامز (CNIB Virtual

Programs) - ان تمام ناپینا یا جزوی طور پر بینائی کے حامل کینیڈنٹس کے لیے، اور ساتھ ہی ساتھ ان کے خاندان کے افراد، دوستوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے بھی مفت ورجوئل پروگرام دستیاب ہیں۔



میرے بچے / نوعمر کے لئے موسم گرما کے پروگرام

ٹورنٹو پبلک لائبریری (Toronto Public Library) -
پروگراموں، کلاسز اور تقریبات کے بارے میں معلومات۔



سمر ونڈر: ٹورنٹو پبلک لائبریری (Summer Wonder: Toronto Public Library)

24 جون سے 2 ستمبر، 2023 تک
6 سے 12 سال کی عمر کے لیے ٹی پی ایل (TPL) کے مفت سمر
ونڈر (Summer Wonder) اور پروگرام اور سرگرمیاں دریافت
کریں!



موسم گرما کے تفریحی پروگرامیں (Summer Recreation Programs)

(CampTO) - کیمپ ٹو
سمیت تمام عمروں کے لیے مفت، اعلیٰ معیار کی تفریحی
سرگرمیاں



Kids Out and About.com - ٹورنٹو میں رہنے

والے بچوں، نوعمروں اور خاندانوں کے لیے آن لائن گائیڈ
بشمول مقامی تقریبات، کیمپس، دن کے سفر (ڈے- ٹریپس)
کے بارے میں خیالات اور مزید کچھ!



گریٹر ٹورنٹو کا وائی ایم سی اے (YMCA of Greater

Toronto) تمام عمر اور زندگی کے تمام مراحل کے

لوگوں کے لیے پروگرام بشمول بچوں کی دیکھ بھال اور
خاندان کی نشوونما، صحت اور تندرستی، کیمپس اور بیرونی
تعلیم اور نوجوانوں کے پروگرام۔ یہ خدمات کے لیے فیسیں
کی ادائیگی پر مبنی ہیں، جن کے لیے سبسڈی کے اختیارات
موجود ہیں۔

اس موسم گرما میں میرے بچے/نوجوان کو متحرک رکھنے کے خیالات

ایڈرین کے ساتھ یوگا (Yoga with Adrienne) مفت یوگا اور
ذہن سازی کی ویڈیوز۔



گھر کے پچھواڑے میں کیمپ (Backyard
Camp) - گھر پر سال بھر کی جانے والی
سرگرمیوں کے بارے میں خیالات۔



کوسمک کڈز (Cosmic Kids) - بچوں کے لیے مفت، آن لائن
یوگا اور ذہن سازی



ہارٹ اینڈ اسٹروک (Heart and Stroke) - صحت مند غذا
کھانے اور متحرک رہنے کے لئے نکات۔



پارٹیسپ ایکشن (ParticipACTION) - 1971 سے کینیڈینز کو متحرک ہو کر
صحت مند ہونے کی ترغیب دینا۔



ایس پی اے سی لرننگ لائبریری (SPAC Learning
Library) - آن لائن ویڈیو کے ذریعے اسباق اور سرگرمیاں جو کہ
آپ کو گھر پر تخلیقی ہونے میں مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کی گئی
ہیں۔

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

اونٹاریو پارکس میں خوش آمدید (Welcome to Ontario Parks) -
اونٹاریو پارکس میں جانے کے بارے میں معلومات۔



(YGym) - ورچوئل جسمانی سرگرمیاں۔



کنیکٹ ایبیلٹی (Connectability) - ایک ویب سائٹ اور ورچوئل کمیونٹی ہے جو فکری معذوری والے لوگوں اور ان کے خاندانوں کے لیے زندگی بھر سیکھ پانے اور مدد کے لیے وقف ہے۔

ConnectABILITY.ca

لیومینس (Lumenus) - ٹورنٹو میں نوزائیدہ بچوں، بچوں، نوجوانوں، افراد اور خاندانوں کے لیے اعلیٰ معیار کی ذہنی صحت، نشوونما سے متعلق خدمات اور سماجی خدمات کی ایک وسیع رینج پیش کرتا ہے۔

WELCOME
TO LUMENUS.
As seen. As heard. As well.

میٹا سنٹر (Meta Centre) - لوگوں کو کمیونٹی میں جامع، مشتمل اور بھرپور زندگی گزارنے میں مدد کرنے کے لیے وسیع پیمانے پر خدمات اور ذاتی نوعیت کی معاونت پیش کرتا ہے۔



مائلز نیڈل جے سی سی (Miles Nadal JCC) - اے ایس ڈی (ASD) اور دیگر نشوونما سے متعلق معذوری والے بچوں اور نوجوانوں کے لیے پروگرام پیش کرتا ہے۔

Miles Nadal jcc

MyCommunityHub.ca - نشوونما سے متعلق معذوری کے حامل بچوں اور نوجوانوں کے لیے کمیونٹی میں دستیاب سرگرمیوں کے لیے ایک سرچ انجن۔

MyCommunityHub
Search | Register | Post

خصوصی/پیچیدہ ضروریات کے حامل بچوں/نوجوانوں کے لیے پروگرام

کمیونٹی لیونگ ٹورنٹو (Community Living Toronto) - دانشورانہ معذوری والے افراد اور ان کے خاندانوں کی مدد کے لیے بہت سے پروگرام پیش کرتا ہے۔

COMMUNITY LIVING
Toronto

جینیوا سینٹر برائے آٹزم (Geneva Centre for Autism) - بچوں کے لیے گروپس اور پروگرامز اور والدین کے لیے ویبنارز اور تعاون پیش کرتا ہے۔

geneva
centre for
autism

ہالینڈ بلوویو فیملی ریسورس سینٹر (Holland Bloorview Family Resource Centre) - معذور بچوں کے نگہداشت کرنے والوں اور والدین کے لیے مفید تجاویز اور معلومات تک رسائی حاصل کریں۔

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

سرے پلیس فیملی ریسورسز (Surrey Place Family Resources) - نشوونما سے متعلق معذوری، آٹزم اور خصوصی ضروریات کے حامل ہر عمر کے لوگوں کو ان کی مکمل صلاحیت تک پہنچانے میں مدد کرتا ہے۔

SURREY PLACE

کیری پلاس (Kerry's Place) - اونٹاریو کے صوبہ بھر میں شواہد پر مبنی ان معاونت اور خدمات کی تخلیق اور فراہمی کرتا رہا ہے، جن کے ذریعے اے ایس ڈی (ASD) سے متاثر لوگوں کے معیار زندگی کو بہتر بنایا جا سکے۔

Kerry's Place
Autism Services
Services en autisme



[Information on accessible parks and camps](#)
(رسائی پارکوں اور کیمپوں کے بارے میں معلومات)



خصوصی/پیچیدہ ضروریات کے حامل بچوں/نوجوانوں کے لیے معاونت اور وسائل جاری ہیں

ساؤتھ ایشین آٹزم آگاہی مرکز (South Asian Autism Awareness Centre) - (ایس اے اے سی) (SAAAC) آٹزم سنٹر میں، ہم ثقافتی طور پر جوابدہ آٹزم کے طریقہ اعمال اور قابل رسائی پروگرامنگ کے ذریعے شمولیت شدہ کمیونٹیز بناتے ہیں۔



ٹورنٹو پارکس اینڈ ریکریشن اڈاپٹڈ پروگرامس (Toronto Parks and Recreation Adapted Programs)

تفریحی تجربے کو یقینی بنانے کے لیے فیملیز کو سب سے پہلے اڈاپٹڈ اینڈ انکلیوسو ریکریشن پروگرامس (Adapted and Inclusive Recreation Programs) کی مرکزی ہاٹ لائن پر 416-395-6128 پر رکنیت حاصل کرنے کی درخواست کیلئے رابطہ کرنا چاہیے۔



ورائٹی ولیج (Variety Village) - ورائٹی پروگرامنگ معذور بچوں کو خود کو ظاہر کرنے، شرکت کرنے اور شامل شدہ محسوس کرنے کا اختیار دیتی ہے۔ ہم کھیلوں، فٹنس، سرگرمیوں، سمر کیمپس، ہنر کی تربیت اور مسابقتی اور پیرا اولمپک ایتھلیٹس کے لیے کوچنگ کے ساتھ، زندگی میں قابل رسائی سہولیات لاتے ہیں۔



گھر میں کھیل اور فرسٹ کے تفریح کے لیے ٹی ڈی ایس بی کے آکیوییشنل اور فزیو تھراپی کے وسائل (TDSB)

[Occupational and Physiotherapy resources for play and leisure fun at home](#)

پیچیدہ ضروریات والے طلباء کے خاندانوں کے لیے ٹی ڈی ایس بی نفسیات کے وسائل (TDSB Psychology resources for families of students with complex needs)

ٹی ڈی ایس بی اسپیک لینگویج پیتھالوجی کی ٹپ شیٹس (TDSB Speech Language Pathology tip sheets)

یہ [سلائڈ](#) تمام گریڈز کے لیے 2022-23 کے ایم ایچ ڈبلیو بی (MHWB) کے وسائل تک رسائی فراہم کرتی ہے۔



ورچوئل لائبریری اور لائبریری کے ذریعے سیکھنے کے دیگر وسائل (لائبریری لرننگ ریسورسز) پر دماغی صحت کے لیے ان تعارفی گائیڈز ([ابتدائی](#) اور [سیکنڈری](#)) کو دیکھیں۔



[TDSB Learn4Life](#) کے بہار / موسم سرما 2023 کا بروشور

– صحت اور تندرستی کے پروگرامز صفحہ 21 سے شروع ہوتے ہیں۔ (18 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے سیکھنے کے مواقع)



دماغی صحت اور بہبود کے لیے ٹی ڈی ایس بی (TDSB) کی طرف سے معاونتیں اور وسائل

وسائل اور معاونت کی ایک جامع فہرست تک رسائی کے لیے براہ کرم ہماری [ٹی ڈی ایس بی \(TDSB\) ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں۔
[طلباء، والدین اور نگہداشت کرنے والوں](#) اور [عملے](#) کے لیے ہمارے انٹرایکٹو لاؤنجز اور ورچوئل فیلڈ ٹریپس کی تفتیشی کھوج میں کچھ وقت گزاریں۔



ابتدائی طلباء اور سیکنڈری طلباء، پیچیدہ ضروریات (کمپلیکس نیڈز) کے حامل طلباء، والدین/دیکھ بھال کرنے والوں اور اساتذہ کے لئے ہمارے انٹرایکٹو [چلڈرنس مینٹل ہیلتھ ویک کے وسائل](#) ([Children's Mental Health Week resource kits](#)) تک رسائی حاصل کریں۔



ثقافتی طور پر ذمہ دار اور متعلقہ وسائل کے [کٹس \(Culturally Responsive & Relevant Resources kits\)](#) تک رسائی حاصل کریں، جو کہ ٹی ڈی ایس بی مینٹل ہیلتھ اینڈ ویل بیننگ کمیٹی (TDSB Mental Health and Well-Being Committee) کے ذریعہ مرتب کیے گئے ہیں۔



مارچ 2023 میں ٹورنٹو میں بلیک مینٹل ہیلتھ ویک (Black Mental Health Week) کو تسلیم کیے جانے والے ہفتے سے ہمارے [بلیک مینٹل ہیلتھ ویک کے وسائل](#) ([Black Mental Health Week Resources](#)) تک رسائی حاصل کریں۔



جڑیں رہیں!

معلومات ہمیشہ بدلتی رہتی ہیں۔ براہ کرم ہماری پیروی کرنا یقینی بنائیں اور تازہ ترین اپ ڈیٹس اور وسائل کے لیے دوبارہ چیک ان کریں۔

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



ای میل: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



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



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



اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا دماغی صحت یا منشیات کے استعمال سے متعلق ہنگامی صورتحال کا سامنا کر رہا/رہی ہے، تو 9-1-1 پر کال کریں یا اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں۔

