

# Руководство по поддержке благополучия зимой

## Содержание

Ресурсы для поддержки психического здоровья и благополучия

Средства поддержки и ресурсы для молодежи

Зимние программы и мероприятия для детей и молодежи

Идеи активного времяпровождения для детей и молодежи Зимой

Ресурсы для детей и молодежи с особыми или сложными потребностями

Ресурсы Совета школьного округа Торонто для поддержки психического здоровья и благополучия



По мере того, как мы приближаемся к зимнему сезону, у нас может возникать волнение, а также мысли и чувства, вызывающие потребность в поддержке. Из нашего **Руководства по поддержке благополучия зимой 2025 года** можно узнать о ресурсах и мероприятиях, учитывающих культурные особенности и способствующих закреплению культурной идентичности, которые помогут максимально эффективно использовать это время года, одновременно поддерживая и улучшая наше психическое здоровье. [Канадская комиссия по психическому здоровью](#) рекомендует:

- Не недооценивать пользу **сна**. Сон улучшает наше психическое, физическое и моральное состояние.
- Зимой мы можем ощущать негативные последствия нехватки солнечного света. Солнечные ультрафиолетовые лучи помогают нам вырабатывать **витамин D**, который жизненно важен для психического здоровья.
- **Забота о себе** очень индивидуальна. Речь идет не только о ваннах с пеной, спа и физических упражнениях. К ней относятся, например, установка здоровых границ, выбор более здоровой пищи, запись на прием к врачу, наведение порядка в своем жилом пространстве, составление бюджета, общение с друзьями и т. д.
- Внимание к **собственным чувствам** помогает вернуться к основам, в более простые времена, и, сделав несколько глубоких вдохов, почувствовать подъем духа!
- **Полезны ли ваши мысли для вас** или они ухудшают ваше состояние? Зимой, когда дни короткие, а ночи длинные, вредные психические привычки вырабатываются быстрее.
- Возьмите ручку и лист бумаги, чтобы написать, за что вы благодарны. Что бы ни происходило, **всегда есть за что выразить благодарность**.
- Наконец, не забудьте **обратиться за помощью** к специалисту по психическому здоровью или семейному врачу, если вы или близкий вам человек испытываете трудности.

## Ресурсы для поддержки психического здоровья и благополучия

Ознакомьтесь с [учитывающими культурные особенности и релевантными ресурсам](#), список которых составлен Комитетом по психическому здоровью и благополучию Совета школьного округа Торонто.



[Across Boundaries](#) – справедливые, комплексные услуги в области психического здоровья и наркозависимости для сообществ разных рас.



[Help Ahead](#) – помощь в поиске служб психического здоровья в Торонто для младенцев, детей, молодежи и семей.



[Children's Mental Health Ontario](#) – поиск ресурсов, которые помогут поддержать психическое здоровье детей и молодежи в Онтарио.



[Daily Bread Food Bank](#) – поиск пищи от благотворительного продовольственного фонда по почтовому индексу или местоположению.



Государственная финансовая поддержка:  
[Canada Dental Benefit](#) (страховое покрытие на стоматологическое обслуживание)

[Другие виды покрытия, которые могут быть доступны семьям](#)



[Kids Help Phone](#) – поиск ресурсов для молодежи в зависимости от места проживания.



[Lumenus](#) – услуги, связанные с психическим здоровьем, развитием и общественно-полезной деятельностью.



[Bob Rumball](#) – лечение психических расстройств для глухих и слабослышащих детей/подростков и семей в [Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf](#)



[SickKids](#) – этот центр предоставляет ресурсы, которые помогут поддержать психическое здоровье и общее благополучие вашего ребенка.



[YouthLink](#) – консультирование молодежи и семей, поддержка родителей, временный приют и жилье, образование и общественные программы для молодежи в возрасте от 12 до 24 лет и их семей.





[211 Central](#) – помощь в поиске общественных и государственных служб в месте вашего проживания.



[Помощь вашему ребенку в работе с цифровыми технологиями](#) – Школа психического здоровья Онтарио



## Средства поддержки и ресурсы для молодежи:

 **Линии и службы помощи В случае возникновения чрезвычайной ситуации позвоните по номеру 9-1-1 или посетите отделение неотложной помощи местной больницы** 

[9-8-8- Suicide Crisis Helpline](#) – безопасная линия для общения и помощи для тех, кто думает о самоубийстве, работающая круглосуточно и без выходных. **Позвоните по номеру 9-8-8 или отправьте сообщение на номер 9-8-8**

[Black Youth Helpline](#) – линия и служба помощи для детей, молодежи и семей различного этнокультурного происхождения. Работает с 9 до 22 ежедневно.



[BounceBack®](#) – бесплатная программа когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая предлагает поддержку для самопомощи в области психического здоровья людям в возрасте 15–17 лет и старше. **Бесплатный номер: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) – линия помощи для молодежи из числа коренных жителей. **Поддержка по телефону круглосуточно и без выходных.**



[Kids Help Phone](#) – поиск ресурсов для молодежи в зависимости от места проживания. **Поддержка с помощью общения по телефону, обмена текстовыми сообщениями и чата, работающая круглосуточно и без выходных.**



[LGBT Youthline](#) – конфиденциальная, непредвзятая и информированная поддержка для представителей LGBTQ2SI. **Обмен текстовыми сообщениями и чат с понедельника по пятницу с 16:00 до 21:30.**



[Naseeha](#) – горячая линия помощи по вопросам психического здоровья, ресурсы, семинары, веб-

терапия и многое другое для мусульманской и немусульманской молодежи и взрослых.

**Поддержка по телефону с 12:00 до 3:00 ежедневно.**



[What's Up Walk-In Clinic and One Stop Talk](#) – бесплатные виртуальные и личные консультации для молодежи. Перейдите по ссылке, чтобы найти места проведения. **С понедельника по субботу (время и дни могут различаться в зависимости от местоположения)**



[Woodgreen](#) – социальная, трудовая и академическая поддержка для молодежи, людей с отклонениями в развитии, а также опекунов и членов семьи. Бесплатная разовая консультация по телефону или видео для детей от 16 лет (для детей с 12 по 15 лет требуется согласие родителя или опекуна).

**Доступна по вторникам в формате личной встречи и по средам в виртуальном формате. Регистрация с 16:00 до 18:30. Звоните по номеру (416) 645-6000, доп. 1990**



Opportunity made here.

[Trans Lifeline](#) – телефонная служба поддержки от трансгендеров для трансгендерной и интересующейся молодежи и взрослых. **В работе службы планируется двухнедельный перерыв. Она продолжит работу 1 января 2024 г. с понедельника по пятницу с 13:00 до 21:00. Тел.: 1-877-330-6366**



[Youthdale](#) – общественные и стационарные услуги для детей, молодежи, молодых взрослых и семей, у которых возникли проблемы из-за сложных потребностей в области психического здоровья. **Линия помощи в кризисных ситуациях доступна круглосуточно по номеру 416-363-9990**



# Поддержка и ресурсы для молодежи и другая информация

## Информация о психическом здоровье для молодежи

- [То, что вы должны знать](#) — Game Changers
- [Сон и психическое здоровье](#)
- [Психическое здоровье: Центр обучения](#)
- [Испытываю ли я депрессию?](#) - Телефон помощи детям (Kids Help Phone)
- [Помощь для молодежи \(Help for Youth\)](#)
- [Я не знаю, что не так](#)



## Самопомощь для молодежи

- [Информация о самопомощи](#) — Gamechangers
- [6 способов заботы о себе](#) — Gamechangers.
- [Kids Help Phone: Вопросник по уходу за собой](#)
- [Колесо благополучия](#) — Kids Help Phone
- [Что такое осознанность?](#) — Kids Help Phone
- [Уход за собой 101](#) — Jack.org

*Self-care*  
IS EMPOWERMENT

## Как справляться с кризисом

- [Как оставаться в безопасности](#) — Game Changers CAMH
- [Поддержка тех, кто думает о самоубийстве](#)
- [Приложение «Be Safe»](#)
- [Самоповреждение: Что это такое и как с этим справиться](#) — Kids Help Phone
- [Как помочь другу сориентироваться](#) — Kids Help Phone
- [Кризис?](#) — Help Ahead



# Поддержка и ресурсы для молодежи и другая информация, продолжение

## Как справляться с употреблением психоактивных веществ

- [Ресурсы по употреблению психоактивных веществ, их употреблению не по назначению и злоупотреблению ими](#) — TDSB
- [Поговорим об алкоголе](#) — Game Changers
- [Что вы должны знать о каннабисе](#) — Game Changers
- [Вейпинг: Что нужно знать вам и вашим друзьям](#) — SMHO
- [Факты о фентаниле](#) — SMHO
- [Осторожность при употреблении психоактивных веществ](#) — Kids Help Phone



## Социальные сети и экранное время

- [Проблема ненадлежащего использования социальных сетей: секстинг, сексторство и искусственный интеллект](#) — TDSB
- [Здоровые привычки в социальных сетях](#) — Mind your Mind
- [Руководство для подростков по безопасности в социальных сетях](#) — безопасный поиск для детей
- [Умные социальные сети](#) — Cyberbullying.com
- [Экранное время: Обзор](#) — Больные дети
- [5 советов по безопасности в Интернете](#) — Kids Help Phone
- [Онлайн-игры](#) — Kids Help Phone
- [Помогите вашему ребенку управлять использованием цифровых технологий](#) — SMHO
- [Молодежь, смартфоны и использование социальных сетей](#) — CAMH





# Зимние программы для моего ребенка или подростка

Программы зимнего отдыха

[Публичная библиотека Торонто](#) – информация о программах, курсах и мероприятиях.



[Программы зимнего отдыха](#) – бесплатные качественные развлекательные мероприятия для всех возрастов, включая CampTO



[Kids Out and About.com](#) – онлайн-руководство для детей, подростков и семей, живущих в Торонто, включая местные мероприятия, лагеря, идеи однодневных поездок и многое другое!



[YMCA Большого Торонто](#) – программы для людей всех возрастов и этапов жизни, включая уход за детьми и развитие семьи, здоровье и фитнес, лагеря и образовательные программы на открытом воздухе, а также молодежные программы. Услуги платные с возможностью субсидирования.



[Виртуальные программы CNIB](#) – бесплатные виртуальные программы, доступные всем слепым и слабовидящим канадцам, а также их семьям и друзьям



# Идеи активного временипровождения для детей и молодежи Зима

[Over Here Toronto](#) – идеи для занятий дома в любое время года.



[Cosmic Kids](#) – бесплатные онлайн-занятия по йоге и осознанности для детей



[Heart and Stroke](#) – советы по здоровому питанию и активному образу жизни.



[ParticipACTION](#) – некоммерческая организация, которая поощряет канадцев вести здоровый образ жизни с 1971 года.



[Библиотека учебных материалов SPAC](#) – онлайн-видеоуроки и занятия, предназначенные для того, чтобы вы могли проявлять свою креативность дома.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Добро пожаловать в парки Онтарио](#) – информация о посещении парков провинции Онтарио.



[YGym](#) – виртуальные тренировки.



[Йога с Адрианой](#) – бесплатные видео по йоге и осознанности.



# Поддержка и ресурсы для детей и молодежи с особыми или сложными потребностями

[Community Living Toronto](#) – множество программ для поддержки людей с ограниченными интеллектуальными возможностями и их семей.



[Geneva Centre for Autism](#) – группы и программы для детей, вебинары и поддержка для родителей.



[Центр ресурсов для семьи Holland Bloorview](#) – полезные советы и информация для опекунов и родителей детей с ограниченными возможностями.

[Holland Bloorview](#)  
Kids Rehabilitation Hospital

[Ресурсы Surrey Place для семьи](#) помогают людям всех возрастов с отклонениями в развитии, аутизмом и особыми потребностями полностью раскрыть свой потенциал

[SURREY PLACE](#)

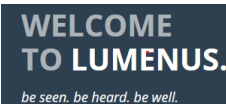
[Kerry's Place](#) разрабатывает и предоставляет по всей провинции Онтарио научно обоснованную поддержку и услуги, которые улучшают качество жизни людей с расстройствами аутистического спектра.



[Connectability](#) – сайт и виртуальное сообщество, посвященные непрерывному обучению и поддержке людей с задержкой умственного развития и их семей.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) предлагает широкий спектр высококачественных услуг в области психического здоровья, развития и общественно-полезных услуг для младенцев, детей, молодежи, отдельных лиц и семей в Торонто.



[Meta Centre](#) предлагает широкий спектр услуг и индивидуальной поддержки, чтобы помочь людям жить активной и насыщенной жизнью в обществе.



[Miles Nadal JCC](#) предлагает программы для детей и молодежи с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями развития.



[MyCommunityHub.ca](#) – система для поиска доступных в сообществе мероприятий для детей и молодежи с отклонениями в развитии.





# Поддержка и ресурсы для детей и молодежи с особыми или сложными потребностями (продолжение)

[SAAAC Autism Centre](#) создает инклюзивные сообщества с использованием учитывающих культурные особенности методов лечения аутизма и доступных программ.



[Адаптированные программы отдела парков и рекреации Торонто](#) – чтобы обеспечить максимально приятный отдых, семьям необходимо сначала позвонить на центральную горячую линию адаптированных и инклюзивных программ отдыха по телефону 416-395-6128, чтобы подать заявку на членство и оформить его.



[Variety Village](#) – разнообразные программы позволяют детям с ограниченными возможностями быть замеченными, участвовать и чувствовать себя включенными в жизнь сообщества с помощью спорта, фитнеса, мероприятий, лагерей, профессиональной подготовки и тренировок для соревновательных и паралимпийских спортсменов



[Ресурсы по трудотерапии и физиотерапии Совета школьного округа Торонто для игр и отдыха дома](#)

[Ресурсы по психологии Совета школьного округа Торонто для семей учащихся со сложными потребностями](#)

[Подсказки по логопедии от Совета школьного округа](#)

# Поддержка и ресурсы Совета школьного округа Торонто для поддержки психического здоровья и благополучия

Посетите [сайт Совета школьного округа Торонто](#), чтобы получить доступ к обширному списку ресурсов и средств поддержки.

Ознакомьтесь с нашими интерактивными комнатами отдыха и виртуальными экскурсиями для [учащихся](#), [родителей и опекунов](#) и [персонала](#).



Ознакомьтесь с нашими [наборами ресурсов для Недели психического здоровья детей](#) для учащихся начальной и средней школы, учащихся со сложными потребностями, родителей/опекунов и преподавателей.



Ознакомьтесь с [учитывающими культурные особенности и релевантными ресурсам](#), список которых составлен Комитетом по психическому здоровью и благополучию Совета школьного округа Торонто.



Ознакомьтесь с нашими ресурсами для [Недели психического здоровья темнокожих](#) в Торонто, составленным в марте 2025 года. Обновление планируется на март 2026 года



С помощью этого [слайда](#) можно получить доступ к ресурсам для поддержки психического здоровья и благополучия на 2025–2026 гг. для всех классов.



Посетите эти вступительные руководства по психическому здоровью (для учащихся [начальной](#) и [средней школы](#)) в виртуальной библиотеке и в других учебных ресурсах библиотеки.



[TDSB Learn4Life](#) – программы по здоровью и благополучию (обучение для взрослых)







Узнайте больше на сайтах Google Профессиональных услуг поддержки Совета школьного округа Торонто:

- [Услуги для детей и молодежи](#)
- [Трудотерапия и физиотерапия](#)
- [Психологическая поддержка](#)
- [Логопедия](#)
- [Патронаж и уход](#)



## Оставайтесь на связи!

Информация постоянно меняется. Подпишитесь на нас, чтобы оставаться в курсе новостей.

	<a href="https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS">https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS</a>
	Эл. почта: <a href="mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca">MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca</a>
	<a href="https://www.instagram.com/tdsb_mhwb">@tdsb_mhwb</a>
	<a href="https://twitter.com/TDSB_MHWP">@TDSB_MHWP</a>

Если у вас или кого-то из ваших знакомых возникла чрезвычайная ситуация с психическим здоровьем или употреблением психоактивных веществ, **позвоните по номеру 9-1-1, обратитесь в отделение неотложной помощи местной больницы или позвоните по номеру 9-8-8 для поддержки в кризисной ситуации.**

