

Χειμερινός Οδηγός Ευημερίας

Σε αυτόν τον Οδηγό..

Υποστήριξη για ψυχική υγεία και ευημερία

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

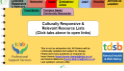


Βαδίζοντας προς τη χειμερινή περίοδο, είμαστε ενθουσιασμένοι και κατακλυζόμαστε από σκέψεις και συναισθήματα που φέρνουν στο προσκήνιο την ανάγκη για υποστήριξη. Στο **Χειμερινό Οδηγό Ευημερίας 2025** μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με πολιτισμικά υπεύθυνους πόρους που αναδεικνύουν την ταυτότητα καθώς και δραστηριότητες, τις οποίες μπορείτε να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτήν την εποχή του έτους, υποστηρίζοντας και βελτιώνοντας παράλληλα την ψυχική σας υγεία. Η [Επιτροπή Ψυχικής Υγείας του Καναδά \(Canadian Mental Health Commission\)](#) συνιστά:

- Μην υποτιμάτε τη δύναμη του **ύπνου**. Επηρεάζει ολόκληρο τον εαυτό μας: μυαλό, σώμα και πνεύμα.
- Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, μπορεί να αισθανθούμε τις επιπτώσεις της χαμηλότερης ηλιακής ακτινοβολίας. Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου μας βοηθούν να παράγουμε **βιταμίνη D**, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική μας υγεία.
- Η **αυτοφροντίδα** πρέπει να είναι επίσης πολύ εξατομικευμένη. Δεν πρόκειται μόνο για αφρόλουτρα, σπα και άσκηση. Περιλαμβάνει πράγματα όπως υγιή όρια, περισσότερο υγιεινές επιλογές διατροφής, να κάνετε τα απαραίτητα ιατρικά ραντεβού, να οργανώσετε το χώρο σας, να δημιουργήσετε έναν προϋπολογισμό, να καλέσετε έναν φίλο κ.λπ.
- Το να δίνουμε προσοχή στις **αισθήσεις μας** μάς βοηθάει να γυρίζουμε πίσω σε απλούστερες εποχές, να επιστρέφουμε στα βασικά και, μετά από μερικές βαθιές αναπνοές, να νιώσουμε ανάταση στο πνεύμα μας!
- **Είναι οι σκέψεις σας υγιείς για εσάς** ή σας κάνουν να μην είστε υγιείς; Είναι πιο εύκολο να αποκτήσετε κακές ψυχικές συνήθειες κατά τις χειμερινές μικρές μέρες και μεγάλες νύχτες.
- Πάρτε το στυλό σας και χαρτί και γράψτε. Ό,τι κι αν συμβαίνει, **υπάρχει πάντα κάτι για το οποίο πρέπει να είμαστε ευγνώμονες**.
- Τέλος, να θυμάστε να **ζητάτε βοήθεια** από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ή έναν οικογενειακό ιατρό, εάν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο αγωνίζεται για κάτι.

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.



[Help Ahead](#) – 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](#)

[Κάποια άλλα οφέλη που μπορεί να είναι διαθέσιμα σε οικογένειες](#)



[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 [Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf](#)



[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.



[Βοηθώντας το παιδί σας να διαχειριστεί την ψηφιακή τεχνολογία](#) -Σχολή ψυχικής υγείας του Οντάριο



Υποστήριξη και πόροι για νέους:
Γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες
Σε περίπτωση έκτακτης
ανάγκης, καλέστε το 9-1-1 ή επισκεφθείτε
το τοπικό νοσοκομειακό τμήμα έκτακτης
ανάγκης

9-8-8- Γραμμή βοήθειας για την κρίση αυτοκτονίας - Ένας ασφαλής χώρος για να μιλάτε 24 ώρες την ημέρα, κάθε μέρα του χρόνου. **Καλέστε: 9-8-8 ή γράψτε στο 9-8-8**

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 / και τις 7 ημέρες της εβδομάδας.**



Kids Help Phone – Βρείτε πόρους για τους νέους με βάση τον τόπο διαμονής σας. **24ωρη υποστήριξη μέσω τηλεφώνου/μηνυμάτων κειμένου/συνομιλίας / και τις 7 ημέρες της εβδομάδας.**



LGBT Youthline – Εμπιστευτική, μη επικριτική και ενημερωμένη ομάδα υποστήριξης LGBTQQ2SI. **(Κυριακή - Παρασκευή) 4 μ.μ. - 9:30 μ.μ. υποστήριξη μέσω κειμένου/συνομιλίας.**



Naseeha – Τηλεφωνική γραμμή για την ψυχική υγεία, πόροι, εργαστήρια, διαδικτυακή θεραπεία και πολλά άλλα για μουσουλμάνους και μη μουσουλμάνους νέους/άτομα. **Τηλεφωνική υποστήριξη καθημερινά 12 μ.μ. - 3 π.μ.**



What's Up Walk-In Clinic and One Stop Talk – Δωρεάν εικονική και δια ζώσης συμβουλευτική για νέους. Ακολουθήστε τον σύνδεσμο για να βρείτε τοποθεσίες **Δευτέρα - Σάββατο (οι ώρες και οι ημέρες μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την τοποθεσία)**



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 αυτοπροσώπως και Τετάρτη εικονικά. Εγγραφή από 4:00 - 6:30 μ.μ. Καλέστε στο (416) 645-6000 εσωτ. 1990



Trans Lifeline – Μια τηλεφωνική υπηρεσία υποστήριξης από ομότιμους που διοικείται από τρανς άτομα για τρανς άτομα και νέους και ενήλικες που βιώνουν αμφισβήτηση. **Θα υπάρξει παύση δύο εβδομάδων στην υπηρεσία και θα συνεχιστεί την 1η Ιανουαρίου 2024 ξεκινώντας από Δευτέρα έως Παρασκευή 1 μ.μ. - 9 μ.μ. 1-877-330-6366**



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 24/7 416-363-9990**



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](#)



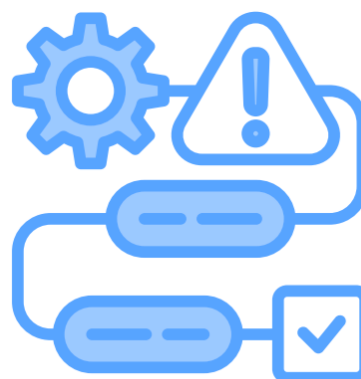
Αυτοφροντίδα για τους νέους

- [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 φαιτανύλη](#) - 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



Χειμερινά προγράμματα για παιδιά και νέους

Χειμερινά ψυχαγωγικά προγράμματα

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



[Χειμερινά ψυχαγωγικά προγράμματα](#) – 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.



[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 Τον φετινό χειμώνα

[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.



[YGym](#) – Εικονικές σωματικές δραστηριότητες.



[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.



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



[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.



[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.



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.



[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

[SAAAC Autism Centre](#) – 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



[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](#).



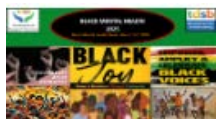
Αποκτήστε πρόσβαση στα διαδραστικά [Κιτ πόρων της Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας του Παιδιού](#) για μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μαθητές με σύνθετες ανάγκες, γονείς/φροντιστές και εκπαιδευτικούς.



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 2025 που είναι αφιερωμένη στην ψυχική υγεία έγχρωμων ατόμων στο Τoronto. Αναζητήστε ενημερώσεις το Μάρτιο του 2026



Αυτή [ηδιαφάνεια](#) παρέχει πρόσβαση σε πόρους MHWB 2025-2026 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.



[TDSB Learn4Life](#) – Προγράμματα υγείας και ευημερίας. (18+ ευκαιρίες μάθησης)



Βρείτε περισσότερα σχετικά με τις Υπηρεσίες Επαγγελματικής Υποστήριξης ΣΣΠΤ Ιστότοποι Google:

- [Υπηρεσίες Παιδιών και Νέων](#)
- [Υπηρεσίες Εργοθεραπείας και Φυσικοθεραπείας](#)
- [Ψυχολογικές Υπηρεσίες](#)
- [Υπηρεσίες Γλώσσας και Ομιλίας](#)
- [Υπηρεσίες Κοινωνικής Εργασίας και Παρακολούθησης](#)



Μείνετε συνδεδεμένοι!

Οι πληροφορίες αλλάζουν πάντα. Φροντίστε να μας ακολουθήσετε και να επανέλθετε 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
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWP

Εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας αντιμετωπίζει επείγον περιστατικό ψυχικής υγείας ή χρήσης ουσιών, **καλέστε στο 9-1-1 ή πηγαίνετε στα επείγοντα του τοπικού νοσοκομείου ή καλέστε στο 9-8-8 για Υποστήριξη Κρίσεων.**

