



جیسا کہ موسم سرما آئے والا ہے، تو یہ امر جوش و خروش کا باعث بھی ہو سکتا ہے اور یہ خیالات اور احساسات بھی پائے جا سکتے ہیں جن سے معاونت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ ہماری موسم سرما 2025 کی گائیڈ براۓ صحت و تدرستی اپنی ذہنی صحت کو معاونت دی جاتی نیز بہتر بنانے کے ساتھ، ثقافتی لحاظ سے ان ردعملی اور مصدقہ شناختی وسائل اور سرگرمیوں کے بارے میں جانے کا مقام ہے جو سال بھر کے دوران کی جاتی ہے۔ یہ [کینیڈین مینٹل بیانٹھ کمیشن](#) کی جانب سے تجویز دی جاتی ہے کہ:

- **نیند** کی طاقت کو کم نہ سمجھیں۔ یہ ہمارے پورے جسمانی نظام: دماغ، جسم، اور روح پر اثر انداز ہوتی ہے۔
- سرگرمیوں کے دوران، ہم سورج کی روشنی کم حاصل کرنے کے اثرات محسوس کر سکتے ہیں۔ سورج کی الثراوائلیٹ شعاعیں **وٹامن D** پیدا کرنے میں مدد دیتی ہیں، جو کہ ذہنی صحت کے لیے ایم ہے۔
- **ذاتی نگہداشت** بھی انفرادی نوعیت کی ہوتی ہے۔ یہ صرف جہاگ والے باتھ، اسپیاء، اور ورزش تک ہی محدود نہیں۔ اس میں صحت مندانہ حدود، صحت بخش کھانوں کا انتخاب، ان طبی اپائٹمیٹنٹس پر جانا، جگہ سے غیر ضروری چیزیں بٹانا، بجٹ قائم کرنا، دوست کو کال کرنا، اور اسی طرح کے دیگر کام شامل ہیں۔
- **اپنے** حواسوں پر توجہ دینا ہمیں سادہ زندگی کی طرف واپس لانے، بنیادی اقدار کی جانب لوٹنے اور، چند گھری سانسیں لینے سے، اپنی روح کو سرشار کرنے میں مدد دیتا ہے!
- **کیا آپ کے خیالات آپ کے لیے صحت مند ہیں**، یا یہ آپ کو بیمار کر رہے ہیں؟ موسم سرما کے چھوٹے دنوں اور لمبی راتوں کے دوران ذہن و دماغ کی غلط عادتوں میں مبتلا ہونا آسان ہے۔ اپنا کاغذ اور قلم اٹھائیے۔ چاہے کچھ بھی ہو رہا ہو، **شکرگزاری کے لیے بیشہ کچھ نہ کچھ موجود ہوتا ہے**۔ آخر میں، اگر آپ یا آپ کا کوئی عزیز مسئلے سے دوچار ہے، ذہنی صحت کے پیشہ ور یا فیملی ڈاکٹر سے **مدد طلب کرنا** یاد رکھیں۔

صحت و تدرستی کی گائیڈ براۓ موسم سرما

اس گائیڈ میں...

ذہنی صحت اور صحت و تدرستی کے لیے معاونتیں

معاونتیں اور وسائل براۓ نوجوان

موسم سرما پروگرامز اور سرگرمیاں براۓ طفل/نوجوان فرد اپنے بچے/اپنی بچی/نوجوان فرد کو اس موسم سرما میں فعال رکھنے کے لیے تجویز

اپنے/اپنی خصوصی/بیچیدہ ضروریات کے حامل بچے/بچی/نوجوان فرد کے لیے وسائل

ذہنی صحت و تدرستی کے لیے TDSB وسائل

لیومینس - ذہنی صحت، نشوونما اور کمیونٹی کی خدمات۔



باب رمبال - قوت سماعت سے محروم اور اونچا سنتے والے بچوں/نوجوان افراد کے لیے ذہنی صحت کے علاج معاوچے باب رمبال کینٹین سنٹر آف ایکسی لینس برائے قوت سماعت سے محروم افراد



سک کٹز (SickKids) - یہ ہب آپ کے بچے/اکی بچی کی ذہنی صحت اور عمومی فلاح و بہبود میں معاونت کے لیے وسائل فراہم کرتا ہے۔



یوتھ لنک (YouthLink) - نوجوانوں/خاندان کے لیے مشاورت، امور پرورش میں معاونت، پناہ گاہ/رہائش، تعلیم اور 12-24 سال کی عمر کے افراد اور ان کے خاندانوں کے لئے کمیونٹی پر مبنی پروگرامز۔



211 سینٹرل (Central 211) - جس جگہ آپ رہائش پذیر بیں وباں موجود کمیونٹی اور حکومتی خدمات تلاش کریں۔



آپ کر جے اکی بچی کو ڈیجیٹل ٹیکنالوجی میں مدد دینا - اسکول میٹن ہیانہ اونٹاریو



ذہنی صحت اور صحت و تندرستی کے لئے معاونتیں

TDSB MHWB کمیٹی کے مرتب کردہ ثقافتی طور پر جوابدہ اور متعلقہ وسائل تک رسائی حاصل کریں۔



حدود سے بالاتر - نسل پرستی کی شکار کمیونٹی کے لیے مساوی، جامع ذہنی صحت اور نشے سے نجات کی خدمات فراہم کرتا ہے۔



بیلی آئیڈ - ٹورنٹو کمیونٹی میں شیرخوار، بچوں، نوجوان افراد اور خاندانوں کو ذہنی صحت کی خدمات سے مریبوط کرتا ہے۔



اونٹاریو میں ذہنی صحت برائے اطفال - بچوں اور نوجوان افراد کی ذہنی صحت کی معاونت میں مدد کے لیے وسائل تلاش کریں۔



ڈیلی بریڈ فود بینک - خوراک تک رسائی حاصل کرنے کے لیے اپنا ڈاک کوڈ/مقام ڈال کر تلاش کریں۔



سرکاری مالی معاونتیں
کینیڈا ڈینٹل مراعات

کیجہ دیگر مراعات جو خاندانوں کے لیے دستیاب یو سکتی ہیں



کڈز بیلی فون (Kids Help Phone) - نوجوان افراد کے لیے ایسے وسائل تلاش کریں جو ان کے رہائشی مقام پر مبنی ہوں۔



ناصیحہ (Naseeha) – مسلم اور غیر مسلم نوجوان فرد/افراد کے لیے ذہنی صحت کی بات لائن، وسائل، ورک شاپس، ویب تھیراپی اور مزید بہت کچھ روزانہ فون پر معاونت دن 12 بجے تا رات 3 بجے۔



واٹس اپ واک ان کلینک اور ون اسٹاپ ٹاک – نوجوانوں کے لیے مفت ورچوئی اور بالمشافہ مشاورت۔ مقامات کو تلاش کرنے کے لئے لنک فالو کریں پیر - بفتہ (اوقات کار اور دن مقام کے لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں)



ووڈ گرین – نوجوان افراد، نشوونمائی معدوزریوں کے شکار افراد، اور نگہداشت کاروں/خاندانوں کے لئے سماجی، ملازمتی اور تعلیمی معاونت فراہم کرتا ہے۔ 16 سال کی عمر کے نوجوان افراد کے لئے فون یا ویڈیو کے ذریعہ بلا معاوضہ سنگل سیشن مشاورت (12-15 سال کے نو عمر افراد کے لئے والد/والدہ/نگہداشت کار کی رضامندی کی ضرورت ہوتی ہے)۔

بروز منگل بالمشافہ اور بروز بدھ ورچوئی طور پر دستیاب ہے۔
رجسٹریشن شام 4:00 تا شام 6:30 بجے ہوتی ہے۔ (416) 6000 1990 ایکسٹینشن 6000 پر کال کریں



ٹرنس لائف لائن – ہم عصری معاونتی فون پر مبنی خدمت جو خواجہ سرا افراد کی جانب سے چلائی جاتی ہے جو کہ خواجہ سرا اور غیر متعینہ صنف کے حامل نوجوان اور بالغ افراد کے لیے ہے۔ خدمت کی فراہمی میں دو بفتون کا وقفہ ہو گا اور 1 جنوری 2024 سے پہلی تا جمعہ، دن 1 بجے تا رات 9 بجے 1-877-330-6366 پر دوبارہ آغاز ہو گا



یو تھے ڈیل – پیچیدہ ذہنی صحت کی ضروریات سے دوچار بچوں، نوجوان افراد، نوجوان بالغان اور خاندانوں کے لئے کمیونٹی اور ان پیشنت خدمات۔ کرائسٹ سروس لائن 7/24 416-363-9990 پر دستیاب ہے



معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان: ⚠
بیلپ لائنز اور خدمات ہنگامی صورتحال درپیش ہونے کی صورت میں برائے کرم 9-1-9 پر کال کریں یا اپنے مقامی ہسپتال کے شعبہ حادثات تشریف کے جائیں

9-8-8 سوسائٹی کرائسٹ بیلپ لائن – سال کے بہترین 24 گھنٹے بات کرنے کے لیے ایک محفوظ مقام ہے۔ کال کریں: 9-8-8-9 پر 9-8-8 پر ٹیکسٹ کریں

بیلپ یو تھے بیلپ لائن – بچوں، نوجوان افراد اور خاندانوں کے لیے کثیر الثقافتی بیلپ لائن اور خدمات بر روز صبح 9 بجے تا رات 10 بجے دستیاب ہیں۔

@BounceBack – ایک مفت ادراکی رویہ جاتی تھیراپی (CBT) پروگرام جو 15-17 اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لئے ذہنی صحت سے متعلق اپنے مدد آپ کے تحت معاونت فراہم کرتا ہے۔ ٹول فری: 1-866-345-0224



بوب فار ویلنس بیلپ لائن – مقامی نوجوان افراد کے لیے بیلپ لائن بے 24 گھنٹے / بفتے کے 7 دن فون پر معاونت۔



کڈن ڈیلپ فون – رہائشی مقام پر مبنی وسائل برائے نوجوان افراد تلاش کریں۔ 24 گھنٹے / بفتے کے 7 دن فون/ٹیکسٹ/چیٹ معاونت۔



LGBT یو تھے لائن – خفیہ، بے لاگ اور باخبر LGBTTQQ2SI ہم عصری معاونت۔ (اتوار - جمعہ) شام 4 بجے تا رات 9:30 بجے ٹیکسٹ/چیٹ معاونت۔



معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان افراد اور دیگر معلومات

نوجوانوں کے لیے ذہنی صحت کی معلومات



- آپ کو جن چیزوں کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے - گیم چینجرز
- نیند اور ذہنی صحت
- ذہنی صحت: تدریسی بب
- کیا مجھے ڈیربیشن کا سامنا ہے؟ - Kids Help Phone
- نوجوانوں کے لیے مدد
- مجھے معلوم نہیں کہ کیا غلط طریقے

نوجوانوں کے لیے ذاتی نگہداشت

Self-care
IS EMPOWERMENT

- ذاتی نگہداشت کی معلومات - Gamechangers
- 6 ذاتی نگہداشت کے طریقے - Gamechangers
- ذاتی نگہداشت کی چیزیں - Kids Help Phone
- Kids Help Phone - Wheel of Well-Being
- ذاتی ارتکاز کیا ہے؟ - Kids Help Phone
- ذاتی نگہداشت - Jack.org - 101

بھرائی حالت سے نمٹنا



- محفوظ کیسے رہا جائے - گیم چینجرز CAMH
- خودکشی کا خیال کرنے والے کسی بھی فرد کی معاونت کرنا
- ایب Be safe
- خود کو چوٹ پہنچانا: یہ کیا ہے اور اس سے کیسے نمٹا جائے - Kids Help Phone
- دوست کر رینمائی یا نے میں مدد دینے کا طریقہ - Kids Help Phone
- بھرائی صورتحال میں بیسے؟ - Help Ahead

معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان افراد اور دیگر معلومات جاری ہیں

منشیات کے بے جا استعمال سے نجات



نشہ اور مواد کے استعمال، غلط استعمال اور بیجا استعمال کے وسائل - [TDSB](#)

بز آن بوز - گیم چینجرز

حشیش کے بارے میں آپ کو جن باتوں کا علم بونا چاہیے - گیم چینجرز

ویبینگ: آپ اور آپ کے دوستوں کو کیا جائز کی ضرورت ہے - [SMHO](#)

فیشنائل کے حقائق - [SMHO](#)

منشیات کے استعمال کے وقت احتیاط کرنا - [Kids Help Phone](#)

سوشل میڈیا اور اسکرین ٹائم

سوشل میڈیا کے نامناسب استعمال سے نمٹا: جنسی پیغامات رسانی، جنسی استھصال اور [AI](#) - [TDSB](#)

سوشل میڈیا کی صحت مندانہ عادات - [Mind your Mind](#)

سوشل میڈیا پر تحفظ کے لیے کم عمر نوجوانوں کی گائیڈ - [Safe Search Kids](#)

اسمارٹ سوшل نیٹ ورکنگ - [Cyberbullying.com](#)

اسکرین ٹائم: مجموعی جائزہ - [Sick Kids](#)

آن لائن حفاظت کی 5 تجویزیں - [Kids Help Phone](#)

آن لائن گیمنگ - [Kids Help Phone](#)

ایئر بی ایجی کی ڈیجیٹل ٹیکنالوژی کا نظم کرنے میں مدد کرنا - [SMHO](#)

نوجوان افراد، اسمارٹ فونز اور سوшل میڈیا کا استعمال - [CAMH](#)



موسم سرما کے پروگرامز برائے میرا بچہ/میری بچی/نوجوان فرد

موسم سرما کے تفریحی پروگرامز

ٹورنٹو پبلک لائبریری – پروگرامز، کلاسز اور ایونٹس کے بارے میں معلومات۔



گریٹر ٹورنٹو کا YMCA – ہر عمر اور زندگی کے مرحلے پر موجود افراد کے لئے پروگرام بشمول نگہداشت طفل اور خاندانی نشوونمائی، صحت اور تدرستی، کیمپس اور بیرونی خانہ تعلیمی اور یوتھ پروگرامز۔ یہ سب سے کے اختیارات کے ساتھ بعوض معاوضہ خدمات ہیں۔



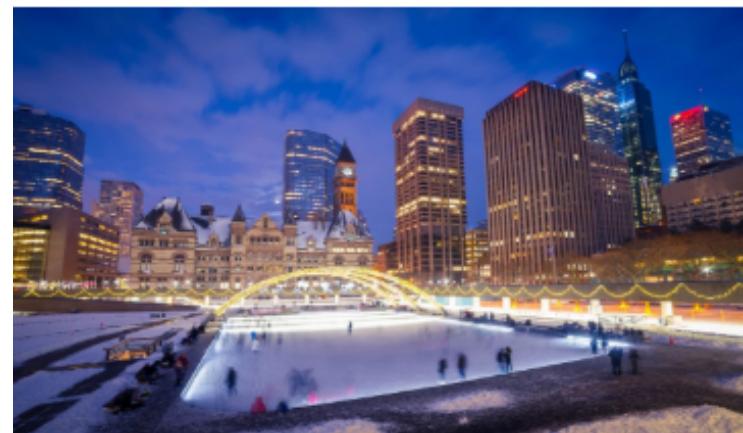
CNIB ورچوئل پروگرامز – کینیڈا کے وہ تمام شہری جو نابینا یا کم بینائی کے حامل ہیں، نیز ان کے خاندانوں، دوستوں کے لیے مفت ورچوئل پروگرام دستیاب ہیں



موسم سرما کے تفریحی پروگرامز – کیمپ ٹو (CampTO) (سمیت بلا معاوضہ، تمام عمر کے افراد کے لیے اعلیٰ معیار کی حامل تفریحی سرگرمیاں



Kids Out and About.com – ٹورنٹو میں مقیم بچوں، نو عمر افراد، اور خاندانوں کے لئے آن لائن گائیڈ بشمول مقامی ایونٹس، کیمپس، ایک دن کے تفریحی سفر کی تجاویز اور بہت کچھ!



اپنے بچے/اپنی بچی/نوجوان فرد کو فعال رکھنے کی تجویز اس موسم سرما میں

بیک یارڈ کیمپ - گھر میں کرنے کے لیے سالانہ سرگرمیوں کے خیالات پیش کرتا ہے۔



کوسمک کٹز - مفت، آن لائن یوگا اور ذہنی ارتکاز کی سرگرمی برائے اطفال



پارٹ اینڈ اسٹرُوک - صحت بخش غذائیں اور چست و فعال رہنے کی تجویز۔



1971 سے کینیڈا کے افراد کو صحت مدد رہنے کے لیے فعال ہونے کی ترغیب دیتا ہے۔



SPAC لرننگ لائبریری - گھر پر تخلیقی بننے میں مدد دینے کی خاطر تیار کردہ آن لائن ویڈیو اسپاک اور سرگرمیاں۔

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

اوونٹاریو یارکس میں خوش آمدید - اوونٹاریو پارکس میں دورے کرنے کے بارے میں معلومات۔



YGym - ورجوٹل جسمانی سرگرمیاں۔



اڈرین (Adrienne) کے ساتھ یوگا سیوگا اور ذہن سازی کی مفت ویڈیوں۔



کنیکٹ ایبلٹی - ویب سائٹ اور ورچوئل کمیونٹی جو کہ ادراکی معدوری میں مبتلا افراد اور ان کے خاندانوں کے لیے طویل مدتی تدریس اور معاونت کی فرآمدی کے لیے وقف ہے۔

ConnectABILITY.ca

لیومینس - ٹورنٹو میں شیر خوار، بچوں، نوجوان افراد، اشخاص اور خاندانوں کے لیے ذہنی صحت، نشوونما اور کمیونٹی سے متعلق اعلیٰ معیار کی حامل وسیع خدمات پیش کرتا ہے۔



میٹا سینٹر - افراد کو کمیونٹی میں مشغول، مصروف اور بھرپور زندگی گزارنے میں مدد دینے کے لیے وسیع پیمانے پر خدمات اور ذاتی معاونتوں کی پیش کرتا ہے۔



مانائز نڈال JCC - ASD اور دیگر نشوونمائی معدوریوں میں مبتلا بچوں اور نوجوان افراد کے لیے پروگرامز پیش کرتا ہے۔



MyCommunityHub.ca - نشوونمائی معدوری میں مبتلا بچوں اور نوجوان افراد کے لیے کمیونٹی میں دستیاب سرگرمیوں کے لیے ایک سرج انجن ہے۔



خصوصی/بیچیدہ ضروریات کے حامل بچوں/نوجوان افراد کے لیے معاونتیں اور وسائل

کمیونٹی لیونگ ٹورنٹو - ادراکی معدوریوں میں مبتلا افراد اور ان کے خاندانوں کی معاونت کے لیے بہت سے پروگرامز پیش کرتا ہے۔



جنیوا سینٹر برائے اٹرم - بچوں کے لیے گروپس اور پروگرامز جبکہ والدین کے لیے وینارز اور معاونت کی پیشکش کرتا ہے۔



پالینڈ بلورو یو فیملی ریسورس سینٹر - معدوریوں کے شکار بچوں کے نگہداشت فرآم کاروں اور والدین کے لئے مفید تجاویز اور معلومات تک رسائی حاصل کریں۔



سرے پلیس فیملی ریسورسز - نشوونمائی معدوریوں، اٹرم اور خصوصی ضروریات کے حامل ہر عمر کے افراد کو اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔



کیریز پلیس - صوبہ اونٹاریو میں ثبوت پر مبنی معاونت اور خدمات تشكیل دے رہا ہے، اور فرآم کر رہا ہے جن سے ASD میں مبتلا افراد کا معیار زندگی بہتر ہوتا ہے۔



TDSB-MHWB-PSS کمیٹی اور سسٹمز کی سربراہی ٹیم کی جانب سے تخلیق کردہ موسم سرما میں فلاح و بہبود کی گائیڈ۔ کسی بھی موافقت کے لیے اعتراف درکار ہے۔





خصوصی/پیچیدہ ضروریات کے حامل بچوں/نوجوان افراد کے لیے معاونتیں اور وسائل جاری ہیں



SAAAC آٹزم سینٹر - ہم آٹزم کے لیے ثقافتی طور پر جوابدہ، طریقہ کاروں اور قابل رسائی پروگرامنگ کے ذریعے جامع کمیونٹیز قائم کرتے ہیں۔



ٹورنٹو یارکس اور مطابقت یذیر تفریحی پروگرامز - سب سے زیادہ خوشگوار تفریحی تجربے کو یقینی بنانے کے لئے خاندانوں کو سب سے پہلے 416-395-6128 پر مطابقت پذیر اور جامع تفریحی پروگرامز کی سینٹرل ہاٹ لائن سے رابطہ کرنا چاہئے تاکہ رکنیت کے لئے درخواست دی جا سکے اور وصول کی جاسکے۔



گھر میں کھیل اور تفریحی سرگرمیوں کے لیے **TDSB** کے پیشہ ورane اور فزیو تھیراپی کے وسائل



ورائٹی ولیج - ورائٹی پروگرامنگ معدور بچوں کو نمایاں کرنے، شرکت کرنے اور شمولیت محسوس کرنے کا اختیار دیتی ہے۔ ہم کھیلوں، فٹس، سرگرمیوں، کیمپس، مہارتوں کی تربیت اور مسابقاتی اور پیرا اولمپک ایتھلیٹس کے لیے کوچنگ کے ساتھ زندگی میں قابل رسائی سہولیات لاتے ہیں۔



پیچیدہ ضروریات کے حامل طلباء کے خاندانوں کے لیے **TDSB** نسباتی وسائل



TDSB-MHWB-PSS **TDSB** کمیٹی اور سسٹمز کی سربراہی ٹیم کی جانب سے تخلیق کردہ موسم سرما میں فلاح و بہبود کی گائیڈ۔ کسی بھی موافق کے لیے اعتراف درکار ہے۔



یہ سلاہیت تمام گرینڈز کے لیے MHWB تمام گرینڈز کے لیے 2025-26 سال تک رسائی فراہم کرتی ہے۔



ورچوئل لائبریری اور لائبریری کے دیگر ندریسی وسائل پر ذہنی صحت (ایلینٹری (ابتدائی) اور سیکنٹری (ثانوی)) سے متعلقہ ان تعارفی گائیڈز کو ملاحظہ کریں۔



ورچوئل لائبریری اور لائبریری کے دیگر ندریسی وسائل پر ذہنی صحت (ایلینٹری (ابتدائی) اور سیکنٹری (ثانوی)) سے متعلقہ ان تعارفی گائیڈز کو ملاحظہ کریں۔



TDSB پیشہ ور انہ معاونتی خدماتی Google سائنس کے بارے میں مزید معلوم کریں:

- خدمات برائے طفول و نوجوان فرد
- خدمات برائے پیشہ ور انہ تھیراپی اور جسمانی تھیراپی
- نفسیاتی خدمات
- بول چال کی زبان کی خدمات
- ساماجی کام اور حاضری کی خدمات



ذہنی صحت اور صحت و تدرستی کے لیے **TDSB** معاونتی اور وسائل

وسائل اور معاونتوں کی ایک جامع فہرست تک رسائی کے لیے براہ کرم بماری **TDSB** ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔
طلاء، والدین اور نگهداری کاران، اور عمل کے لیے بمارے تعاملی لاونجز اور ورچوئل فیلڈ ٹرپس کا جائزہ لینے کے لیے کچھ وقت صرف کریں۔



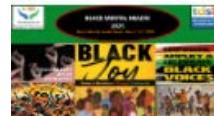
ایلینٹری اور سیکنٹری طلاء، پیچیدہ ضروریات کے حامل طلاء، والدین/نگهداری کاران اور معلمین کے لیے بماری تعاملی **جلائز** مینٹل بیلٹھ ویک ریسورس کلنس تک رسائی حاصل کریں۔



TDSB ذہنی صحت اور صحت و تدرستی کمیٹی کی جانب سے مرتب کردہ ثقافتی طور پر جوابیدہ اور متعلقہ وسائل تک رسائی حاصل کریں۔



ٹورنٹو میں بلیک مینٹل بیلٹھ ویک کے اعتراف میں مارچ 2025 کے ہفتے سے ہمارے **بلیک مینٹل بیلٹھ ویک ریسورس** تک رسائی حاصل کریں۔ مارچ 2026 کی اپ ڈیٹس دیکھیں



TDSB-MHWB-PSS کمیٹی اور سسٹمز کی سربراہی ٹیم کی جانب سے تخلیق کردہ موسم سرما میں فلاخ و بہبود کی گائیڈ۔ کسی بھی موافق کے لیے اعتراف درکار ہے۔



رابطہ قائم رکھیں!

معلومات ہمیشہ تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ براہ کرم ہمیں فالو کرنے اور تازہ ترین اپ ڈیٹس کے لیے دوبارہ چیک کرنے کو یقینی بنائیں۔

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

اگر آپ یا آپ کا جانے والا کوئی بھی فرد ذہنی صحت یا منشیات کے استعمال کی وجہ سے ہنگامی صورتحال کا سامنا کر رہا ہے تو، 1-9 پر کال کریں یا اپنے مقامی بسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں یا کرائنس سپورٹ کے لیے 8-8-9 پر کال کریں۔

