



صحت و تندرستی کی گائیڈ برائے موسم سرما

اس گائیڈ میں..

ذہنی صحت اور صحت و تندرستی کے لیے معاونتیں

معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان

موسم سرما پروگرامز اور سرگرمیاں برائے طفل/نوجوان فرد

اپنے بچے/اپنی بچی/نوجوان فرد کو اس موسم سرما میں فعال رکھنے کے لیے تجاویز

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

ذہنی صحت اور صحت و تندرستی کے لیے TDSB وسائل

جیسا کہ موسم سرما آنے 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** برائے صحت و تندرستی اپنی ذہنی صحت کو معاونت دی جاتی نیز بہتر بنانے کے ساتھ، ثقافتی لحاظ سے اُن ردعملی اور مصدقہ شناختی وسائل اور سرگرمیوں کے بارے میں جاننے کا مقام ہے جو سال بھر کے دوران کی جاتی ہیں۔ یہ **کینیڈین مینٹل ہیلتھ 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۔
- سردیوں کے دوران، ہم سورج کی روشنی کم حاصل کرنے کے اثرات محسوس کر سکتے ہیں۔ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں **ویٹامن D** پیدا کرنے میں مدد دیتی ہیں، جو کہ ذہنی صحت کے لیے اہم ہے۔
- **ذاتی نگہداشت** بھی انفرادی نوعیت کی ہوتی ہے۔ یہ صرف جھاگ والے باتھ، اسپاء، اور ورزش تک ہی محدود نہیں ہے۔ اس میں صحت مندانہ حدود، صحت بخش کھانوں کا انتخاب، ان طبی اپائنٹمنٹس پر جانا، جگہ سے غیر ضروری چیزیں ہٹانا، 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 گہری 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 ہمیشہ 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۔

لیومینس - ذہنی صحت، نشوونما اور کمیونٹی کی خدمات۔



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



سیک کڈز (SickKids) - یہ ہب آپ کے بچے/کی 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 ہیں وہاں موجود کمیونٹی اور حکومتی خدمات تلاش کریں۔



آپ کے بچے/کی بچی کو ڈیجیٹل ٹیکنالوجی میں مدد دینا - اسکول مینٹل ہیلتھ 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۔



ہیلپ آہیڈ - ٹورنٹو کمیونٹی میں شیرخوار، بچوں، نوجوان افراد اور خاندانوں کو ذہنی صحت کی خدمات سے مربوط 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 فوڈ بینک - خوراک تک رسائی حاصل کرنے کے لیے اپنا ڈاک کوڈ/مقام ڈال کر تلاش کریں۔



سرکاری مالی معاونتیں

کینیڈا ڈینٹل مراعات

کچھ دیگر مراعات جو خاندانوں کے لیے دستیاب ہو سکتی ہیں



کڈز ہیلپ فون (Kids Help Phone) - نوجوان

افراد کے لیے ایسے وسائل تلاش کریں جو ان کے رہائشی مقام پر مبنی ہوں۔



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

Naseeha

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



what's up
walk in

ووڈ گرین – نوجوان افراد، نشوونما کی معذوریوں کے شکار افراد، اور نگہداشت کاروں/خاندانوں کے لیے سماجی، ملازمتی اور تعلیمی معاونت فراہم کرتا ہے۔ 16+ سال کی عمر کے نوجوان افراد کے لیے فون یا ویڈیو کے ذریعہ بلامعاوضہ سنگل سیشن مشاورت (12-15 سال کے نوعمر افراد کے لیے والد/والدہ/نگہداشت کار کی رضامندی کی ضرورت ہوتی ہے)۔
بروز منگل بالمشافہ اور بروز بدھ ورچوئل طور پر دستیاب ہے۔
رجسٹریشن شام 4:00 تا شام 6:30 بجے ہوتی ہے۔ (416) 645-6000 ایکسٹینشن 1990 پر کال کریں



ٹرانس 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 ہفتوں کا وقفہ ہو گا اور 1 جنوری 2024 سے پیر تا جمعہ، دن 1 بجے تا رات 9 بجے 1-877-330-6366 پر دوبارہ آغاز ہو گا



یوتھ ڈیل - پیچیدہ ذہنی صحت کی ضروریات سے دوچار بچوں، نوجوان افراد، نوجوان بالغان اور خاندانوں کے لیے کمیونٹی اور ان پیشہ خدمت۔ کرائس سروس لائن 7/24 416-363-9990 پر دستیاب ہے



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

8-8-9 سوسائٹیڈ کرائس ہیلپ لائن - سال کے ہر دن 24 گھنٹے
بات کرنے کے لیے ایک محفوظ مقام ہے۔ کال کریں: 8-8-9 پر
یا 8-8-9 پر ٹیکسٹ کریں

بلیک یوتھ ہیلپ لائن – بچوں، نوجوان افراد اور خاندانوں کے
لیے کثیر الثقافتی ہیلپ لائن اور خدمات ہر 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 لیے ذہنی صحت سے متعلق اپنے مدد آپ کے تحت معاونت
فراہم کرتا ہے۔ ٹول فری: 1-866-345-0224



بوی فار ویلنس ہیلپ لائن – مقامی نوجوان افراد کے لیے ہیلپ لائن
ہے۔ 24 گھنٹے / ہفتے کے 7 دن فون پر معاونت۔



کڈز ہیلپ فون – رہائشی مقام پر مبنی وسائل برائے نوجوان
افراد تلاش کریں۔ 24 گھنٹے / ہفتے کے 7 دن
فون/ٹیکسٹ/چیٹ معاونت۔



LGBT یوتھ لائن – خفیہ، بے لاگ اور باخبر
LGBTQQ2S1 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
- [نہند اور ذہنی صحت](#)
- [ذہنی صحت: تدریسی ہب](#)
- [کیا مجھے ڈپریشن کا سامنا ہے؟ - Kids Help Phone](#)
- [نوجوانوں کے لیے مدد](#)
- [مجھے معلوم نہیں کہ کیا غلط ہے](#)

نوجوانوں کے لیے ذاتی نگہداشت

Self-care
IS EMPOWERMENT

- [ذاتی نگہداشت کی معلومات](#) - Gamechangers
- [6 ذاتی نگہداشت کے 6 طریقے](#) - Gamechangers
- [Kids Help Phone: ذاتی نگہداشت کی چیک لسٹ](#)
- [Kids Help Phone - Wheel of Well-Being](#)
- [ذہنی ارتکاز کیا ہے؟ - Kids Help Phone](#)
- [ذاتی نگہداشت 101 - Jack.org](#)

بحرانی حالت سے نمٹنا



- [محفوظ کیسے رہا جائے](#) - گیم چینجرز CAMH
- [خودکشی کا خیال کرنے والے کسی بھی فرد کی معاونت کرنا](#)
- [Be safe](#) ایپ
- [خود کو چوٹ پہنچانا: یہ کیا ہے اور اس سے کیسے نمٹا جائے](#) - Kids Help Phone
- [دوست کے رہنمائی پانے میں مدد دینے کا طریقہ](#) - Kids Help Phone
- [بحرانی صورتحال میں ہیں؟ - Help Ahead](#)

معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان افراد اور دیگر معلومات جاری ہیں

منشیات کے بے جا استعمال سے نجات



- نشہ آور 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 ہونا چاہیے - گیم چینجرز
- ویبنگ: آپ اور آپ کے دوستوں کو کیا جاننے کی ضرورت ہے - SMHO
- فیتانائل کے حقائق - SMHO
- منشیات کے استعمال کے وقت احتیاط کرنا - Kids Help Phone

سوشل میڈیا اور اسکرین ٹائم

- سوشل میڈیا کے نامناسب استعمال سے نمٹنا: جنسی پیغامات رسائی، جنسی استحصال 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 سوشل نیٹ ورکنگ - Cyberbullying.com
- اسکرین ٹائم: مجموعی جائزہ - Sick Kids
- آن لائن حفاظت کی 5 تجاویز - Kids Help Phone
- آن لائن گیمنگ - Kids Help Phone
- اپنے بچے/بچی کی ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا نظم کرنے میں مدد کرنا - SMHO
- نوجوان افراد، اسمارٹ فونز اور سوشل 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۔



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



Kids Out and About.com – ٹورنٹو میں مقیم

بچوں، نوعمر افراد، اور خاندانوں کے لئے آن لائن گائیڈ بشمول مقامی ایونٹس، کیمپس، ایک دن کے تفریحی سفر کی تجاویز اور بہت کچھ!



گریٹر ٹورنٹو کا YMCA – ہر عمر اور زندگی کے مرحلے پر موجود افراد کے لئے پروگرام بشمول نگہداشت طفل اور خاندانی نشوونمائی، صحت اور تندرستی، کیمپس اور بیرون خانہ تعلیمی اور یوتھ پروگرامز۔ یہ سبسڈی کے اختیارات کے ساتھ بغوض معاوضہ خدمات ہیں۔



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



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

[بیک ہارڈ 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



[بارٹ اینڈ اسٹروک](#) – صحت بخش غذائیں اور چست و فعال رہنے کی تجاویز۔



[ParticipACTION](#) – 1971 سے کینیڈا کے افراد کو صحت مند 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 اسباق اور سرگرمیاں۔
WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[اونٹاریو پارکس میں خوش آمدید](#) – اونٹاریو پارکس میں دورے کرنے کے بارے میں معلومات۔



[YGym](#) – ورچوئل جسمانی سرگرمیاں۔



ایڈرین (Adrienne) کے ساتھ یوگا – یوگا اور ذہن سازی کی

مفت ویڈیوز۔



کنیکٹ ایبیلیٹی - ویب سائٹ اور ورچوئل کمیونٹی جو کہ ادراکی معذوری میں مبتلا افراد اور ان کے خاندانوں کے لیے طویل مدتی تدریس اور معاونت کی فراہمی 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۔

WELCOME
TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

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۔



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



MyCommunityHub.ca - نشوونمائی معذوری میں

مبتلا بچوں اور نوجوان افراد کے لیے کمیونٹی میں دستیاب سرگرمیوں کے لیے ایک سرچ انجن ہے۔



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

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



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



بالینڈ بلورویو فیملی ریسورس سینٹر - معذوریوں کے شکار بچوں کے نگہداشت فراہم کاروں اور والدین کے لئے مفید تجاویز اور معلومات تک رسائی حاصل کریں۔

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

سرے پلیس فیملی ریسورسز - نشوونمائی معذوریوں، آٹزم اور خصوصی ضروریات کے حامل ہر عمر کے افراد کو اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے

SURREY PLACE

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





گھر میں کھیل اور تفریحی سرگرمیوں کے لیے TDSB کے
پیشہ ورانہ اور فریو تھراپی کے وسائل

پیچیدہ ضروریات کے حامل طلباء کے خاندانوں کے لیے
TDSB نفسیاتی وسائل

TDSB بول چال لسانی بینہالوجی تجویزی شیٹس

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 پارکس اور مطابقت پذیر 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 جا سکے۔



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



یہ [سلائڈ](#) تمام گریڈز کے لیے MHWB 2025-26 وسائل تک رسائی فراہم کرتی ہے۔



ورچوئل لائبریری اور لائبریری کے دیگر تدریسی وسائل پر ذہنی صحت (ایلیمنٹری (ابتدائی) اور سیکنڈری (ثانوی)) سے متعلقہ ان تعارفی گائیڈز کو ملاحظہ کریں۔



[TDSB Learn4Life](#) – ہیلتھ اور ویل نیس (صحت و فلاح بہبود) کے پروگرامز۔ (18+ تدریسی مواقع)



TDSB پیشہ ورانہ معاونتی خدماتی Google سائٹس کے بارے میں مزید معلوم کریں:

- [خدمات برائے طفل و نوجوان فرد](#)
- [خدمات برائے پیشہ ورانہ تھیراپی اور جسمانی تھیراپی](#)
- [نفسیاتی خدمات](#)
- [بول چال کی زبان کی خدمات](#)
- [سماجی کام اور حاضری کی خدمات](#)



ذہنی صحت اور صحت و تندرستی کے لیے TDSB معاونتیں اور وسائل

وسائل اور معاونتوں کی ایک جامع فہرست تک رسائی کے لیے براہ کرم ہماری [TDSB ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں۔
[طلباء، والدین اور نگہداشت کاران](#)، اور [عملے](#) کے لیے ہمارے تعاملی لاؤنجز اور ورچوئل فیلڈ ٹریس کا جائزہ لینے کے لیے کچھ وقت صرف کریں۔



ایلیمنٹری اور سیکنڈری طلباء، پیچیدہ ضروریات کے حامل طلباء، والدین/نگہداشت کاران اور معلمین کے لیے ہماری تعاملی [چٹرنز](#) [مینٹل ہیلتھ ویک ریسورس کٹس](#) تک رسائی حاصل کریں۔



TDSB ذہنی صحت اور صحت و تندرستی کمیٹی کی جانب سے مرتب کردہ [ثقافتی طور پر جوابدہ اور متعلقہ وسائل](#) تک رسائی حاصل کریں۔







ٹورنٹو میں بلیک مینٹل ہیلتھ ویک کے اعتراف میں مارچ 2025 کے ہفتے سے ہمارے [بلیک مینٹل ہیلتھ ویک ریسورسز](#) تک رسائی حاصل کریں۔ مارچ 2026 کی اپ ڈیٹس دیکھیں



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	
ای میل: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca	
@tdsb_mhwb	
@TDSB_MHWP	

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

