

Посібник із благополуччя взимку

У цьому посібнику...

Підтримка з питань охорони
психічного здоров'я та
благополуччя

Підтримка та ресурси для молоді

Зимові програми та заходи для
дітей/молоді

Ідеї для підтримки активності моєї
дитини/молоді цієї зими

Ресурси для моєї дитини/молоді із
особливими/складними потребами

Ресурси TDSB з питань охорони
психічного здоров'я та благополуччя



З наближенням зимового сезону може виникати не тільки радісне хвилювання, але й думки та почуття, які викликають потребу в підтримці. Наш **Посібник з благополуччя взимку 2025-2026** це джерело знань та інформації про *ресурси та заходи, які відповідають особливостям культури та ідентичності наших читачів*, щоб максимально використати цю пору року, підтримуючи та покращуючи наше психічне благополуччя. [Канадська комісія з питань психічного здоров'я](#) пропонує:

- Не варто недооцінювати важливість **сну**. Сон впливає на всі аспекти нашого «Я»: розум, тіло та дух.
- Взимку ми можемо відчувати негативний вплив від зменшення кількості сонячного світла. Ультрафіолетові промені сонця допомагають нам виробляти **вітамін D**, який є життєво важливим для нашого психічного здоров'я.
- **Догляд за собою** також вимагає дуже індивідуального підходу. Мова йде не тільки про бульбашкові ванни, спа-центри або фізичні вправи. Це також включає такі речі, як здорові особисті кордони, вибір здорового харчування, відвідування лікаря, позбавлення від мотлоху / зайвих речей та прибирання особистого простору, створення бюджету, дзвінки до друга тощо.
- Звернення уваги на **наші почуття** допомагає нам повернутися до простіших часів і до своїх основ, а також після кількох глибоких вдихів відчувати прилив сил і покращення настрою!
- **Чи ваші думки сприяють доброму здоров'ю**, або ж навпаки погіршують його? Зануритися в шкідливі психічні звички легше в короткі зимові дні та довгі ночі.
- Візьміть аркуш паперу та ручку і почніть писати. Незалежно від того, що відбувається у вашому житті, **завжди є за що бути вдячним**.
- Нарешті, не забудьте **звернутися за допомогою** до фахівця з питань психічного здоров'я або сімейного лікаря, якщо ви або ваша близька людина відчуваєте труднощі або страждаєте.

Підтримка для психічного здоров'я та благополуччя

Отримайте доступ до [культурно-релевантних ресурсів](#) зібрані Комітетом TDSB MHWB



[Across Boundaries \(Через кордони\)](#) – надає справедливі та цілісні послуги з психічного здоров'я та допомоги особам з алкогольною або наркозалежністю для громад, які належать до расових меншин.



[HelpAhead](#) – зв'язування немовлят, дітей, молоді та сімей із службами охорони психічного здоров'я в Торонто.



[Children's Mental Health Ontario \(Психічне здоров'я дітей в Онтаріо\)](#) – знаходьте ресурси, які допоможуть підтримати психічне здоров'я ваших дітей та молоді.



[Daily Bread Food Bank \(Харчовий банк «Хліб насущний»\)](#) – шукайте свій регіон за поштовим індексом/місцезнаходженням та отримуйте доступ до харчових продуктів.



Державна фінансова підтримка: [Canada Dental Benefit \(Канадська стоматологічна допомога\)](#)



[Kids Help Phone \(Телефон допомоги дітям\)](#) – знаходьте ресурси для молоді там, де ви живете.



[Lumenus](#) – охорона психічного здоров'я, розвиток та громадські послуги.



[Bob Rumball \(Боб Румбалл\)](#) – лікування психічних розладів для глухих і слабочуючих дітей/молоді та сімей



[SickKids](#) – цей центр надає ресурси, які допоможуть підтримати психічне здоров'я та загальне благополуччя вашої дитини.



[YouthLink](#) – консультування молоді та сімей, підтримка батьків, притулки/житло, освіта та громадські програми для осіб віком 12-24 років та їхнім сім'ям.



[211 Central](#) – знаходьте громадські та державні служби там, де ви живете.



[One Stop Talk \(Розмова в одному місці\)](#) – якщо вам 17 років або менше, ви можете миттєво зв'язатися з психологом/психотерапевтом і разом розробити план, щоб рухатися вперед і почуватися краще.



Підтримка та ресурси для молоді:



Довідкові лінії та



послугителефонуйте на гарячу лінію 9-8-8 з питань охорони психічного здоров'я та запобігання самогубствам. У разі надзвичайної ситуації зателефонуйте 9-1-1 або відвідайте місцеву лікарню швидкої допомоги

[Black Youth Helpline](#) (Гаряча лінія для чорношкірої молоді) – мультикультурна довідкова лінія та послуги для дітей, молоді та сімей. Доступно з 9 ранку до 10 вечора щодня.



[BounceBack®](#) – безкоштовна програма когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка спрямована на підтримку самопомогі з питань охорони психічного здоров'я для осіб віком 15–17 років і старше. **Безкоштовна лінія: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) (Гаряча лінія «Надія на благополуччя») – довідкова лінія для молоді корінного населення. **Цілодобова телефонна підтримка.**



[Kids Help Phone](#) – знаходьте ресурси для молоді там, де ви живете. **Цілодобова телефонна/текстова/чат-підтримка.**



[LGBT Youthline](#) – конфіденційна, неупереджена та інформована підтримка з боку однолітків. **LGBTQQ2SI. 16:00 – 21:30 (лише понеділок та вівторок) Текстова/чат-підтримка.**



[Naseeha](#) – гаряча лінія з питань охорони психічного здоров'я, ресурси, семінари, веб-терапія тощо для мусульманської та немусульманської молоді та спільноти. **Телефонна підтримка щодня з 12:00 до 03:00.**



[What's Up Walk-In Clinic](#) (Клініка без попереднього запису «Що сталося?») – безкоштовне віртуальне та особисте консультування для молоді.

Для телефонного зв'язку або відео-сеансу телефонуйте до Help Ahead (Допомога попереду) за номером 1-866-585-6486 з 09:00 до 19:00 з понеділка до п'ятниці; у суботу з 09:00 до 17:00.



[Woodgreen](#) – пропонує соціальні послуги, допомогу в працевлаштуванні та академічну підтримку для молоді, осіб із вадами розвитку та доглядачів/сімей. Безкоштовне одноразове консультування по телефону або відео осіб віком 16 років і старше (для осіб віком 12–15 років вимагається згода батьків/опікунів).

Щовечора у вівторок та середу. Реєстрація з 16:00 до 18:15. Телефонуйте (416) 645-6000 дод. 1990



[Trans Lifeline](#) – це телефонна служба підтримки з боку однолітків, запущена транслюдьми для трансмолоді та опитування молоді й дорослих.



[Youthdale](#) – громадські та стаціонарні послуги для дітей, молоді та сімей, які страждають від складних психічних розладів. **Лінія кризової допомоги доступна 24/7 416-363-9990**

Підтримка та ресурси для молоді та інша інформація

Інформація про психічне здоров'я для молоді

- [Речі, які вам слід знати](#) – Game Changers (Переломні моменти)
- [Сон і психічне здоров'я](#)
- [Психічне здоров'я: Навчальний центр](#)
- [Чи відчуваю я депресію?](#) – Kids Help Phone
- [Допомога молоді](#)
- [Я не знаю, що не так](#)



Самодопомога для молоді

- [Інформація про самодопомогу](#) – Gamechangers
- [6 способів практикувати самодопомогу](#) – Gamechangers
- [Kids Help Phone: контрольний список питань щодо самодопомоги](#)
- [Wheel of Well-Being \(Колесо благополуччя\)](#) – Kids Help Phone
- [Що таке самоусвідомлення?](#) – Kids Help Phone
- [Благополуччя взимку](#) – Mind your Mind

Self-care
IS EMPOWERMENT

Як керувати кризою?

- [Як залишатися в безпеці](#) – Game Changers CAMH
- [Підтримка для тих, хто думає про самогубство](#)
- [Застосунок Be Safe \(Будьте в безпеці\)](#)
- [Самотравмування: Що це таке і як впоратися](#) – Kids Help Phone
- [Як допомогти другові зорієнтуватися](#) – Kids Help Phone
- [У кризі?](#) – Help Ahead



Підтримка та ресурси для молоді та інша інформація (продовження)

Як справлятися з наркозалежністю?

- [Ресурси щодо вживання, неправильного вживання та зловживання психоактивними речовинами](#) – TDSB
- [Кайф від випивки](#) – Game Changers
- [Речі, які потрібно знати про канабіс](#) – Game Changers
- [Вейпінг: що потрібно знати вам і вашим друзям](#) – SMHO
- [Опіоїди: що потрібно знати вам і вашим друзям](#) – SMHO
- [Дотримання запобіжних заходів при використанні психоактивних речовин](#) – Kids Help Phone



Соціальні мережі та час, проведений з гаджетами

- [Розв'язання проблеми недоцільного використання соціальних медіа: Секстинг, сексторшн та ШІ](#) – TDSB
- [Здорові звички щодо соціальних медіа](#) – Mind your Mind
- [Посібник для підлітків із безпеки в соціальних мережах](#) – Safe Search Kids (Безпечний пошук для дітей)
- [Розумне використання соціальних мереж](#) – Cyberbullying.com
- [Час, проведений перед екраном: Загальний огляд](#) – Sick Kids (Хворі діти)
- [5 порад щодо безпеки онлайн](#) – Kids Help Phone
- [Онлайн-ігри](#) – Kids Help Phone
- [Допомога своїй дитині в керуванні цифровими технологіями](#) – SMHO
- [Молодь, смартфони та користування соціальними медіа](#) – CAMH



Зимові програми для моєї дитини/молоді

[Громадська бібліотека Торонто](#) – інформація про програми, класи та події.



[Програми зимового відпочинку](#) – безкоштовний, якісний відпочинок для будь-якого віку, зокрема CampTO (літо, можливо, видалити)



[Kids Out and About.com](#) – онлайн-путівник для дітей, підлітків та сімей, які живуть у Торонто, зокрема місцеві заходи, табори, ідеї одноденних поїздок та багато іншого!



[YMCA of Greater Toronto \(YMCA Великого Торонто\)](#)

– програми для людей різного віку та життєвих ситуацій, зокрема догляд за дітьми та розвиток сім'ї, здоров'я та фітнес, табори й програми навчання на свіжому повітрі та молодіжні програми. Це плата за обслуговування з варіантами субсидії.



[Y@Homeplus](#) – Virtual Physical – це посилання надає БЕЗКОШТОВНІ варіанти для домашніх умов для окремих осіб, сімей, зокрема плани харчування та оздоровлення



[Віртуальні програми CNIB](#) – безкоштовні віртуальні програми, доступні для всіх канадців, які є сліпими або слабозорими, а також їхніх сімей та друзів



Ідеї для активного відпочинку моєї дитини/молоді цим літом

[Over Here Toronto \(Табір на задньому дворі\)](#) – ідеї цілорічних заходів, які можна робити



[Cosmic Kids \(Космічні діти\)](#) – безкоштовна онлайн-йога та самоусвідомлення для дітей



[Heart and Stroke \(Серце та інсульт\)](#) – поради щодо здорового харчування та підтримки фізичної активності.



[ParticipACTION](#) – ця програма заохочує канадців бути здоровими й активними з 1971 року.



[Навчальна бібліотека SPAC](#) – віртуальні відеоуроки та заходи, розроблені, щоб допомогти вам бути творчими вдома.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Ласкаво просимо до Ontario Parks \(Парки Онтаріо\)](#)

– інформація про відвідування парків провінції Онтаріо.



[Yoga with Adrienne \(Йога з Адрієн\)](#) – безкоштовні відео з йоги та самоусвідомлення.



Підтримка і ресурси для дітей/молоді з особливими/складними потребами

[Community Living Toronto \(Громадське життя Торонто\)](#) – пропонує багато програм для підтримки людей з інтелектуальною недостатністю та їхніх сімей.



[Geneva Centre for Autism \(Женевський центр аутизму\)](#) – пропонує групи та програми для дітей та вебінари й підтримку для батьків.



[Сімейний ресурсний центр Holland Bloorview](#) – доступ до корисних порад та інформації для доглядачів та батьків дітей з обмеженими можливостями.

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources \(Сімейні ресурси Суррей-Плейс\)](#) – допомагає людям різного віку з вадами розвитку, аутизмом та особливими потребами повністю розкрити свій потенціал

SURREY PLACE

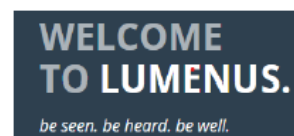
[Kerry's Place \(Місце Керрі\)](#) – створює та надає доказову підтримку та послуги по всій провінції Онтаріо, які підвищують якість життя людей із PAC.



[Connectability \(Підключеність\)](#) – вебсайт і віртуальна спільнота, діяльність якої присвячена навчанню протягом усього життя та підтримці людей з інтелектуальною недостатністю та їхніх сімей.

ConnectABILITY.ca

[Lumenus](#) – пропонує широкий спектр високоякісних послуг з охорони психічного здоров'я, розвитку та громадських послуг для немовлят, дітей, молоді, окремих осіб та сімей по всьому Торонто.



[Meta Centre \(Центр «Мета»\)](#) – пропонує широкий спектр послуг та персоналізовану підтримку, які допомагають людям жити інклюзивним, залученим та збагаченим життям у громаді.



[Miles Nadal JCC](#) – пропонує програми для дітей та молоді з PAC та іншими вадами розвитку.



[MyCommunityHub.ca](#) – пошукова система для заходів, доступних у громаді для дітей та молоді з вадами розвитку.



Підтримка і ресурси для дітей/молоді з особливими/складними потребами (продовження)

[South Asian Autism Awareness Centre](#)
(Південноазіатський центр з інформування про аутизм) – ми будемо інклюзивні громади за допомогою культурно-адаптивних практик щодо аутизму та доступного програмування.



[Адаповані програми щодо парків і відпочинку в Торонто](#) – щоб забезпечити найприємніший відпочинок, сім'ї повинні спочатку зв'язатися з центральною гарячою лінією Адапованих та інклюзивних програм відпочинку за номером 416-395-6128, щоб подати заявку та отримати членство.



[Variety Village \(Село різноманіття\)](#) – різноманітні програми надають змогу дітям з обмеженими можливостями бути почутими, відчувати свою залученість та причетність. Ми забезпечуємо обладнаний доступ і створюємо можливості активного життя через спорт, фітнес, активності, літні табори, розвиток навичок та тренування для звичайних та паралімпійських спортсменів



[Планування життя після закінчення середньої школи – Ресурс TDSB](#)

[Трудотерапевтичні та фізіотерапевтичні ресурси TDSB для ігор і дозвілля вдома](#)

[Психологічні ресурси TDSB для сімей учнів зі складними потребами](#)

[Поради щодо мовних патологій від TDSB](#)

Підтримка та ресурси TDSB з питань охорони психічного здоров'я та благополуччя

Завітайте на наш [вебсайт TDSB](#), щоб отримати доступ до повного переліку ресурсів і можливостей підтримки. Виділіть трохи часу на вивчення інформації щодо наших інтерактивних залів і віртуальних екскурсій для [учнів початкових класів](#), [старшокласників](#), [батьків, доглядачів](#) і [персоналу](#).



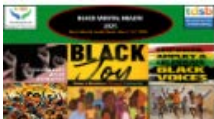
Отримайте доступ до наших інтерактивних наборів ресурсів [«Тижня психічного здоров'я дітей»](#) для учнів початкової та середньої школи, учнів зі складними потребами, батьків/доглядачів і вчителів.



Отримайте доступ до [культурно-релевантних ресурсів](#), зібраних Комітетом TDSB з питань психічного здоров'я та благополуччя.



Отримайте доступ до наших [ресурсів «Тижня психічного здоров'я афроамериканців»](#), починаючи з тижня визнання «Тижня психічного здоров'я афроамериканців» у березні 2025 року в Торонто.



Цей [слайд](#) надає доступ до ресурсів MHWB на 2025-2026 роки.



Відвідайте відповідні веб-сторінки для ознайомлення із зазначеними вступними посібниками з питань охорони психічного здоров'я ([Elementary](#) і [Secondary](#)) у віртуальній бібліотеці та інші бібліотечні навчальні ресурси.



[Брошура TDSB Learn4Life: Зима 2026](#) – Програми здоров'я і благополуччя починаються на стор. 21. (Можливості навчання для осіб 18+)



Будьмо на зв'язку!

Інформація постійно змінюється. Будь ласка, не забувайте слідкувати за нами та перевіряйте останні оновлення.



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



Електронна пошта: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



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



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

Якщо ви або хтось із ваших знайомих переживає надзвичайну ситуацію з психічним здоров'ям або вживанням наркотичних речовин, зателефонуйте за номером 9-1-1 або зверніться до відділення невідкладної допомоги місцевої лікарні.

