

Talkspace کے متعلق: عمومی سوالات برائے والدین اور سرپرستان

اسکول سے متعلق ذہنی دباؤ، تعلقات، دوستوں کا حساس رویہ — ٹین عمر میں زندگی کافی کٹھن ہو سکتی ہے۔ لہذا، نئے پروگرام NYC Teenspace (NYC ٹین اسپیس) کے ذریعے، نیو یارک سٹی نے ٹین عمر کے 13 سے 17 برس کے افراد کو Talkspace کے معالج، ذہنی صحت کے وسائل اور دیگر بہت کچھ تک، **مفت** رسائی دینے کے لیے قدم بڑھایا ہے۔

اس کا طریقہ کار

- آپ کے ٹین عمر کے فرد اہل قرار دیے جانے کے لیے talkspace.com/nyc پر جا کر اپنی پیدائش کی تاریخ اور پتہ درج کریں گے۔
- وہ اپنے متعلق اور علاج کے حوالے سے اپنی ترجیحات کے بارے میں چند سوالات کا جواب دیں گے۔
- وہ والدین یا سرپرست کا ای میل کا پتہ درج کریں گے اور آپ کو ایک ای میل بھیجی جائے گی تاکہ آپ رضامندی فراہم کریں۔
- عمومی طور پر طلباء کا رابطہ نیو یارک میں لائسنس یافتہ ایک معالج کے ساتھ 24 گھنٹے میں کروا دیا جاتا ہے، جو کہ مختلف عوامل کی بنیاد پر ہوتا ہے جیسے ان کو کس معاملے میں مشکل کا سامنا ہے اور معالج کس شعبے میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔
- آپ کے ٹین عمر کے فرد مہینے میں ایک مرتبہ براہ راست ویڈیو نشست میں شرکت کر سکتے ہیں اور لامحدود پیغامات کے ذریعے علاج کروا سکتے ہیں۔ معالج عام طور پر ہر روز، ہفتے میں پانچ دن جواب دیتے ہیں۔
- آپ کے ٹین عمر کے فرد کو Talkspace Go ایپ کے ذریعے ذہنی صحت کی آن لائن ورزشوں اور انٹر ایکٹیو کورسز تک رسائی بھی حاصل ہو گی۔



عمومی سوالات

اہل کون ہیں اور اس کی قیمت کیا ہے؟

یہ پروگرام NYC کے 13 سے 17 برس کے ہر رہائشی کے لیے ہے اور بالکل مفت ہے۔

کیا Talkspace کے معالج لائسنس یافتہ ہیں اور ٹین عمر کے افراد کے ساتھ کام کرنے کی اہلیت پر پورا اترتے ہیں؟

Talkspace کے معالج فلاحی کاموں، صلاح کاری، اور شادی اور خاندان سے متعلق معالجے کے لیے لائسنس یافتہ ہیں اور ان کے پاس معیار کو یقینی بنانے کی قومی کمیٹی (National Committee for Quality Assurance, NCQA) کے معیارات کے مطابق تمام اسناد موجود ہیں۔ Talkspace کے معالجین ہر عمر کے افراد، بشمول ٹین عمر افراد، کے ساتھ کام کرنے کے لیے تربیت یافتہ ہیں، اور جوان افراد کو متاثر کرنے والے ذہنی صحت کے مسائل کی ایک وسیع تعداد سے نمٹ سکتے ہیں۔

کیا انگریزی کے علاوہ دیگر زبانیں بولنے والے فراہم کنندگان بھی ہیں؟

Talkspace کے پاس ایسے معالج ہیں جو 30 سے زائد مختلف زبانوں میں علاج کر سکتے ہیں، اور 120 سے زائد زبانوں میں ترجمے کی معاونت بھی دستیاب ہے۔ اگر آپ کے ٹین عمر کے فرد کو انگریزی کے علاوہ کوئی زبان بولنے والے فراہم کنندہ درکار ہوں یا ترجمے کی معاونت درکار ہو تو ہماری ٹیم سے help.talkspace.com/hc/en-us/requests/new پر رابطہ کریں۔

کیا والدین کی رضامندی درکار ہے؟

والدین (یا قانونی سرپرست) کی رضامندی قانونی طور پر درکار ہے، ماسوائے ان مخصوص صورتوں کے جو ریاست کے "مینٹل ہائجین لاء" (Mental Hygiene Law) میں درج ہیں۔ آپ کے ٹین عمر کے فرد سے کہا جائے گا کہ اپنے والدین/سرپرست کی حیثیت سے آپ کی رابطے کی معلومات فراہم کریں، پھر Talkspace رضامندی کے فارم پر دستخط کروانے کے لیے آپ کو ایک ای میل بھیجے گا۔

کیا ہم اپنے ٹین عمر فرد کے فراہم کنندہ سے رابطہ کر سکتے ہیں؟

والدین/سرپرست کسی فوری نوعیت کے معاملے پر کسی بھی وقت فراہم کنندہ سے رابطہ کر سکتے ہیں؛ تاہم، ہو سکتا ہے کہ فراہم کنندہ آپ کے ٹین عمر کے فرد کی رضامندی کے بغیر آپ کے ٹین عمر فرد کے متعلق معلومات آپ کے ساتھ نہ بانٹ سکیں۔ آپ کے ٹین عمر کے فرد رضامندی دینے کے لیے پرائیویسی اینڈ لمیٹیشنز فارم (Privacy and Limitations form) جو کہ help.talkspace.com/hc/en-us/article_attachments/11096705277723 پر دستیاب ہے پُر کر کے کاروائی کے لیے recordrequest@talkspace.com پر ای میل کر سکتے ہیں۔

میں کس طرح یقین کروں کہ میرے ٹین عمر فرد کا ڈیٹا باحفاظت ہے؟

Talkspace پلیٹ فارم ہیلتھ انشورنس پورٹ ایبلٹی اینڈ اکاؤنٹیبلٹی ایکٹ (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA)، ایک وفاقی قانون جو مریضوں کی صحت کے متعلق حساس معلومات کا تحفظ کرتا ہے، کے تقاضوں پر پورا اترتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے ملاحظہ کریں hhs.gov/hipaa/for-individuals/index.html۔ کلائنٹس کا ڈیٹا جب ڈیٹا بیس میں رکھا ہوا ہو یا جب آپ کے ٹین عمر کے فرد کی ڈیوٹس میں یا اس سے منتقل کیا جا رہا ہو، دونوں مواقع پر انکرپٹ شدہ ہوتا ہے۔

ٹین عمر کے افراد کتنے عرصے تک NYC Teenspace (NYC ٹین اسپیس) میں اندراج شدہ رہ سکتے ہیں؟

یہ پروگرام نومبر 2026 تک چلے گا۔ اگر اس سے پہلے کوئی کلائنٹ 18 سال کے ہو جاتے ہیں تو وہ اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ اس سال 30 جون تک کام کر سکتے ہیں، جس موقع پر فراہم کنندہ نگہداشت جاری رکھنے کے آپشنز کلائنٹ کو بتائیں گے۔

کیا آن لائن علاج مؤثر ہے؟

مطالعہ جات نے ظاہر کیا ہے کہ پیغام رسانی کے ذریعے علاج بھی سب سے زیادہ پائے جانے والے جذباتی اور رویہ جاتی صحت کے مسائل، جیسے ڈیپریشن، اضطراب، کیمیکل کی لت، ذہنی تناؤ، تکلیف دہ مرحلے سے گزرنے کے بعد ذہنی تناؤ کا عارضہ (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) اور دیگر، کے لیے روایتی علاج جتنا مؤثر ہو سکتا ہے۔

مزید سوالات ہیں؟

براہ مہربانی ہمارے عمومی سوالات والے مکمل سیکشن کے لیے talkspace.com/nyc ملاحظہ کریں۔