

关于 Talkspace: 面向 NYC 学校和学区的常见问答集

学业压力、人际关系、朋友矛盾——青少年的生活可谓千头万绪。因此，纽约市通过新项目“NYC Teenspace”（纽约市青少年空间），为全市 13 至 17 岁的青少年免费提供 Talkspace 治疗师、心理健康等资源。

如何操作

NYC 的 13 至 17 岁的学生只需几步即可获得 Talkspace 服务。

- 请访问 talkspace.com/nyc 并输入出生日期和地址即可获得资格。
- 他们要回答几个关于自己和治疗偏好的问题。
- 输入一名家长或监护人的电子邮件地址，然后家长或监护人将收到一封电子邮件以表示同意。
- 根据学生的困扰和治疗师的专长等因素，学生通常会在 24 小时内与治疗师实现匹配。
- 学生每月可使用一次实时视频治疗，并可通过计算机或智能手机进行无限次短信治疗。治疗师一般每周五天，每天都会回复。
- 学生还可以通过 Talkspace Go 应用程序参加专为青少年设计的在线心理健康练习和互动课程。



常见问答集

谁有资格参加，费用是多少？

该计划对注册时年龄在 13 至 17 岁之间的 NYC 居民完全免费。

私立学校或特许学校的学生可以参加本计划吗？

是的，所有 13 至 17 岁的 NYC 居民都可以注册，无论他们在哪里上学或是否在学校就读。

是否需要家长同意？

除本州《心理卫生法》(Mental Hygiene Law) 规定的特殊情况外，法律规定必须征得家长（或法定监护人）的同意。学生会被要求提供其家长/监护人的联系信息，Talkspace 会向这名家长/监护人发送电子邮件以签署同意书。

Talkspace 的治疗师拥有执照和资格从事青少年工作吗？

Talkspace 的治疗师拥有社会工作、专业咨询、婚姻家庭治疗等方面的执业资格，并且都符合美国国家质量保证委员会 (National Committee for Quality Assurance, NCQA) 的资格标准。Talkspace 治疗师平均拥有 7 至 10 年的督导后经验，接受过与包括青少年在内的所有年龄段的个人打交道的培训，可以解决影响青少年的各种心理健康问题。

是否有讲除英语以外其他语言的治疗提供者？

Talkspace 的治疗师会说 30 多种不同的语言，并能用这些语言提供治疗。本服务还提供 120 种语言的翻译支持。

如何确保学生资料受到保护？

Talkspace 平台的设计符合《健康保险可移植性和问责法案》(Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) 的要求。客户数据在数据库中和从学生的设备中来回传输时都经过加密。

如果我的学生遇到危机怎么办？

Talkspace 不是一条危机热线。如果您的学生需要立即援助或处于危及生命的情况下，Talkspace 鼓励您拨打或发送短信至 988。

在线治疗有效吗？

当然有效！研究表明，在治疗最常见的情绪和行为健康问题（例如：抑郁、焦虑、化学品依赖、压力、创伤后应激障碍 (Post-traumatic stress disorder, PTSD) 等）时，短信疗法可与传统疗法一样有效。

还有更多问题吗？

请访问 talkspace.com/nyc 中的常见问答集全文。