

Talkspace کے متعلق: عمومی سوالات برائے NYC اسکولز اور ڈسٹرکٹس

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

- NYC کے 13 سے 17 برس کے طلباء فقط چند مراحل میں Talkspace کی خدمات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔
- اہل قرار دیے جانے کے لیے talkspace.com/nyc پر جا کر اپنی پیدائش کی تاریخ اور پتہ درج کریں۔
- اپنے متعلق اور علاج کے حوالے سے اپنی ترجیحات کے بارے میں چند سوالات کے جواب دیں۔
- والدین میں سے کسی ایک یا سرپرست کا ای میل کا پتہ درج کریں، جن کو اس کے بعد ایک ای میل وصول ہو گی تاکہ وہ رضامندی دیں۔
- 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۔
- طلباء کو فی مہینہ ایک لائیو ویڈیو نشست تک اور لامحدود پیغام رسانی تک بذریعہ اپنے کمپیوٹر یا اسمارٹ فون رسائی حاصل ہو گی۔ معالج عام طور پر ہر روز، ہفتے میں پانچ دن جواب دیتے ہیں۔
- طلباء کو ٹین عمر افراد کے لیے مرتب کی گئی ذہنی صحت کی آن لائن ورزشوں اور انٹر ایکٹیو کورسز تک بھی بذریعہ Talkspace Go ایپ رسائی حاصل ہو گی۔



عمومی سوالات

اہل کون ہیں اور اس کی قیمت کیا ہے؟

یہ پروگرام NYC کے ان رہائشیوں کے لیے بالکل مفت ہے جو سائن اپ کرتے وقت 13 سے 17 برس کے ہوں۔

کیا کسی نجی یا چارٹر اسکول سے تعلق رکھنے والے طلباء اس پروگرام میں شرکت کر سکتے ہیں؟

جی ہاں، NYC کے 13 سے 17 برس کے تمام رہائشی سائن اپ کر سکتے ہیں، قطع نظر اس کے کہ وہ کس اسکول جاتے ہیں یا کسی اسکول جاتے ہیں یا نہیں۔

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۔ طلباء سے اپنے والدین/سرپرست کی رابطے کی معلومات فراہم کرنے کو کہا جائے گا، پھر Talkspace والدین/سرپرست کو رضامندی کے فارم پر دستخط کروانے کے لیے ایک ای میل بھیجے گا۔

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 کے پاس زیر نگرانی رہنے کے بعد اوسطاً 7 سے 10 برس کا تجربہ ہے، وہ 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 30 سے زائد مختلف زبانیں بولنے والے اور ان زبانوں میں علاج کرنے والے تھراپسٹ موجود ہیں۔ 120 سے زائد زبانوں میں ترجمے کی معاونت بھی دستیاب ہے۔

میں کس طرح یقین کروں کہ طلباء کا ڈیٹا باحفاظت ہے؟

Talkspace پلیٹ فارم کو ہیلتھ انشورنس پورٹ ایبلٹی اینڈ اکاؤنٹیبلٹی ایکٹ (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) کے تقاضوں پر پورا اترنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ کلائنٹس کا ڈیٹا جب ڈیٹا بیس میں رکھا ہوا ہو یا جب آپ کے طالب علم کی ڈیوائس میں یا اس سے منتقل کیا جا رہا ہو، دونوں مواقع پر انکرپٹ شدہ ہوتا ہے۔

اگر میرے طالب علم کسی بحران سے دوچار ہوں تو کیا ہو گا؟

Talkspace بحران سے متعلق ہاٹ لائن نہیں ہے۔ اگر آپ کے طالب علم کو فوری معاونت درکار ہو یا ان کو زندگی خطرے میں ڈالنے والی کسی صورتحال کا سامنا ہو تو Talkspace آپ کو ترغیب دیتا ہے کہ 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں۔

کیا آن لائن علاج مؤثر ہے؟

بالکل! 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۔