

O Talkspace: Często zadawane pytania dla rodziców i opiekunów

Stres związany ze szkołą, związki, konflikty z przyjaciółmi – życie nastolatka bywa trudne. Aby temu zaradzić, poprzez nowy program NYC Teenspace (Przestrzeń dla nastolatków w NYC), miasto Nowy Jork zapewnia nastolatkom w wieku od 13 do 17 lat **bezpłatny** dostęp do terapeuty Talkspace, zasobów zdrowia psychicznego i nie tylko.

Jak to działa

- Twój nastolatek odwiedza stronę talkspace.com/nyc i podaje swoją datę urodzenia oraz adres, aby zakwalifikować się do programu.
- Odpowiada na kilka pytań o siebie i swoich preferencjach dotyczących terapii.
- Podaje adres e-mail rodzica lub opiekuna, po czym Ty otrzymujesz wiadomość e-mail z prośbą o wyrażenie zgody.
- Na podstawie tego, z czym się zmagasz i specjalizacji terapeuty, w ciągu 24 godzin otrzyma pomoc od odpowiedniego terapeuty.
- Twój nastolatek może odbyć jedną sesję wideo z terapeutą na żywo w miesiącu i nieograniczoną pomoc za pośrednictwem wiadomości. Terapeuci zazwyczaj odpowiadają codziennie, pięć dni w tygodniu.
- Twój nastolatek będzie miał również dostęp do internetowych ćwiczeń na temat zdrowia psychicznego i interaktywnych kursów za pośrednictwem aplikacji Talkspace Go.



Często zadawane pytania

Kto kwalifikuje się do programu i jakie są jego koszty?

Program jest przeznaczony dla każdego mieszkańca NYC w wieku od 13 do 17 lat i jest on całkowicie bezpłatny.

Czy terapeuci Talkspace są licencjonowani i posiadają kwalifikacje do pracy z nastolatkami?

Terapeuci Talkspace są licencjonowani w zakresie pracy socjalnej, doradztwa zawodowego oraz terapii małżeńskiej i rodzinnej oraz posiadają kwalifikacje zgodne ze standardami Krajowej Komisji ds. Zapewniania Jakości (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Terapeuci Talkspace zostali przeszkoleni do pracy z osobami w każdym wieku, w tym z nastolatkami, i mogą zajmować się szerokim zakresem problemów związanych ze zdrowiem psychicznym młodzieży.

Czy dostępni są terapeuci mówiący w innych językach niż angielski?

W Talkspace pracują terapeuci mówiący w ponad 30 różnych językach, a pomoc tłumaczeniowa jest dostępna w 120 językach. Jeśli Twój nastolatek chciałby skorzystać z usług terapeuty mówiącego w języku innym niż angielski lub potrzebuje pomocy tłumaczeniowej, skontaktuj się z naszym zespołem pod adresem help.talkspace.com/hc/en-us/requests/new.

Czy wymagana jest zgoda rodzica?

Zgoda rodzica (lub opiekuna prawnego) jest wymagana przepisami prawa, z wyjątkiem szczególnych okoliczności określonych w obowiązującej w stanie „ustawie o higienie psychicznej” (Mental Hygiene Law). Twój nastolatek zostanie poproszony o podanie Twoich danych kontaktowych jako rodzica/opiekuna, a Talkspace wyśle Ci wiadomość e-mail w celu podpisania formularza zgody.

Czy mogę kontaktować się z terapeutą mojego nastolatka?

Rodzice/opiekunowie mogą kontaktować się z terapeutą w dowolnym momencie, jeśli istnieje pilna potrzeba; jednak osoba ta może nie być w stanie udostępnić informacji o Twoim nastolatku bez jego zgody. Twój nastolatek może wyrazić zgodę, wypełniając formularz dotyczący prywatności i ograniczeń na stronie help.talkspace.com/hc/en-us/article_attachments/11096705277723 i przesyłając go pocztą elektroniczną na adres recordrequest@talkspace.com w celu przetworzenia.

Jak mogę mieć pewność, że dane mojego nastolatka są chronione?

Platforma Talkspace spełnia wymogi ustawy o przenośności i odpowiedzialności z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), federalnego prawa chroniącego wrażliwe informacje zdrowotne pacjentów. Więcej informacji można znaleźć na stronie hhs.gov/hipaa/for-individuals/index.html. Dane klientów są szyfrowane zarówno w bazie danych, jak i podczas przesyłania do lub z urządzenia Twojego nastolatka.

Przez jaki czas nastolatki mogą być zapisane do programu NYC Teenspace?

Program będzie realizowany do listopada 2026 r. Jeśli nastolatek ukończy 18 lat przed tym terminem, może odbywać terapię 30 czerwca tego roku, a następnie terapeuta przedstawi mu/jej opcje dalszej opieki.

Czy terapia online jest skuteczna?

Wyniki badań pokazują, że terapia poprzez przesyłanie wiadomości może być równie skuteczna jak tradycyjna terapia w leczeniu najczęstszych emocjonalnych i behawioralnych problemów zdrowotnych, takich jak depresja, lęk, uzależnienie od substancji chemicznych, stres, zespół stresu pourazowego (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) i wielu innych.

Masz więcej pytań?

Więcej informacji na stronie talkspace.com/nyc w sekcji FAQ.