

Talkspace সম্বন্ধে: NYC স্কুল ও জিলাগুলির জন্য প্রায়শ জানতে চাওয়া প্রশ্নাবলী

স্কুলের চাপ, সম্পর্ক, বন্ধুদের নাটক — কিশোর-জীবন ঘটনাবহুল। তাই, নতুন এই কার্যক্রম NYC Teenspace (NYC টিনস্পেস), নিউ ইয়র্ক শহর প্রশাসন শহরের 13 থেকে 17 বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীদের জন্য Talkspace থেরাপিস্ট, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সংস্থানসমূহ এবং আরও অনেক কিছু নিয়ে এসেছে, **কোন মূল্য ছাড়াই।**

এটি কীভাবে কাজ করে

মাত্র কয়েকটি ধাপেই NYC-র 13 থেকে 17 বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা Talkspace পরিষেবা ব্যবহার করতে পারেন।

- talkspace.com/nyc-এ প্রবেশ করুন এবং যোগ্যতা অর্জনের জন্য তাদের জন্মতারিখ ও ঠিকানা দিন।
- তাদের নিজেদের ব্যাপারে এবং থেরাপির জন্য তাদের পছন্দ-অপছন্দ নিয়ে করা কতগুলি প্রশ্নের উত্তর দিন।
- একজন বাবা-মা বা অভিভাবকের ইমেল অ্যাড্রেস দিন, যিনি তারপর তার সম্মতি দেবার জন্য একটি ইমেল পাবেন।
- 24 ঘণ্টার মধ্যেই শিক্ষার্থীদের নিউ ইয়র্ক রাজ্যে লাইসেন্সপ্রাপ্ত একজন থেরাপিস্টের সাথে, নির্দিষ্ট কিছু বিষয়ের ভিত্তিতে আদর্শগতভাবে মেলানো হবে, যেমন তাদের কীসের সাথে যুক্ত হতে হচ্ছে এবং থেরাপিস্টের বিশেষজ্ঞতা।
- শিক্ষার্থীরা তাদের কম্পিউটারে বা স্মার্টফোনে প্রতি মাসে একটি করে লাইভ ভিডিও এবং মেসেজ-থেরাপিতে প্রবেশ করতে পারবেন। থেরাপিস্টরা সাধারণত সপ্তাহে পাঁচ দিন করে প্রতিদিন উত্তর দেন।
- এছাড়াও শিক্ষার্থীরা Talkspace Go অ্যাপের মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের মতো করে তৈরি করা অনলাইনে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক অনুশীলনী ও ভাববিনিময়মূলক কোর্সগুলিতে প্রবেশ করতে পারবেন।



প্রায়শ জানতে চাওয়া প্রশ্নাবলী

কারা যোগ্য এবং এর খরচ কত?

সাইন-আপ করার সময় যাদের বয়স 13 থেকে 17 বছরের মধ্যে হবে সেই সব NYC নাগরিকেরা এই কার্যক্রম সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পাবেন।

বেসরকারি বা সরকারি অনুদানপ্রাপ্ত স্কুলের শিক্ষার্থীরাও কি এই কার্যক্রমে অংশ নিতে পারেন?

হ্যাঁ, 13 থেকে 17 বছর বয়সী NYC নাগরিকেরা সাইন-আপ করতে পারেন, তারা কোন স্কুলে পড়েন বা স্কুলে পড়েন কিনা তা নির্বিশেষে।

বাবা-মায়ের সম্মতি কি আবশ্যিক?

বিশেষ পরিস্থিতি ছাড়া, যার রূপরেখা রাজ্য সরকারের "মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক আইন (Mental Hygiene Law)"-এ দেওয়া আছে, বাবা-মার (বা আইনি অভিভাবকের) সম্মতি নেওয়া আইনগতভাবে আবশ্যিক। শিক্ষার্থীদের তাদের বাব-মা/অভিভাবকের যোগাযোগের তথ্য দিতে বলা হবে, এবং Talkspace একটি সম্মতিপত্রে বাবা-মা/অভিভাবকদের স্বাক্ষরের জন্য একটি ইমেল পাঠাবে।

Talkspace থেরাপিস্টরা কি লাইসেন্সপ্রাপ্ত এবং কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে কাজ করার জন্য যোগ্যতাসম্পন্ন?

Talkspace থেরাপিস্টরা সামাজিক কর্ম, পেশাদার কাউন্সেলিং এবং বিবাহ ও পরিবার থেরাপি বিষয়ে লাইসেন্সপ্রাপ্ত এবং এরা সকলেই উৎকর্ষতা নিশ্চয়করণ বিষয়ক জাতীয় কমিটি (National Committee for Quality Assurance, NCQA)-এর মানদণ্ড অনুযায়ী শংসাপ্রাপ্ত। Talkspace থেরাপিস্টদের গড়ে 7 থেকে 10 বছর অবধি পরবর্তী-তত্ত্বাবধানের অভিজ্ঞতা রয়েছে, তারা সব বয়সের ব্যক্তিদের সাথে কাজ করার ব্যাপারে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত, কিশোর-কিশোরী সমেত, এবং কম বয়সীদের প্রভাবিত করে এমন মানসিক সমস্যাগুলির একটি বিস্তৃত পরিসর জুড়ে সমাধান দিতে পারেন।

এমন পরিষেবা প্রদানকারী কি আছেন যারা ইংরেজ ছাড়া অন্য ভাষায় কথা বলতে পারেন?

Talkspace-এর থেরাপিস্টরা 30টিরও বেশি ভাষায় কথা বলতে পারেন এবং থেরাপি দিতে পারেন। এছাড়াও 120টিরও বেশি ভাষায় অনুবাদ সহায়তা উপলভ্য রয়েছে।

শিক্ষার্থীদের ডেটা যে সুরক্ষিত রয়েছে সে ব্যাপারে আমি নিশ্চিত হব কীভাবে?

Talkspace প্ল্যাটফর্ম স্বাস্থ্যবিমার বহনযোগ্যতা ও দায়বদ্ধতা আইন (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA)-এর আবশ্যিকতাগুলি পূরণ করে। গ্রাহকদের ডেটা দু'দিকেই এনক্রিপ্ট করা থাকে, যখন ডেটাবেসে থাকে তখনও এবং যখন শিক্ষার্থীদের ডিভাইসে বা ডিভাইস থেকে পাঠানো হয় তখনও।

আমার শিক্ষার্থী সংকটে থাকলে কী হবে?

Talkspace একটি সংকটকালীন হনটলাইন নয়। আপনার শিক্ষার্থীর যদি তৎক্ষণাৎ সহায়তার দরকার পড়ে বা সে একটি প্রাণসংশয়কারী পরিস্থিতিতে থাকে, তাহলে Talkspace আপনাকে 988 নম্বরে কল বা মেসেজ করার জন্য উৎসাহিত করে।

অনলাইন থেরাপি কি কার্যকরী হয়?

একেবারেই! বিভিন্ন অধ্যয়নে দেখা গেছে যে, মানসিক অবসাদ, উদ্বেগ, রাসায়নিক দ্রব্যের উপর নির্ভরশীলতা, মানসিক চাপ, আঘাত-উত্তর মানসিক চাপজনিত অসুস্থতা (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) ও আরও এইরকম সবচেয়ে সাধারণ আবেগগত ও আচরণগত স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলির ক্ষেত্রে মেসেজ-থেরাপি প্রচলিত থেরাপিগুলির মতোই কার্যকরী হতে পারে।

আরও প্রশ্ন আছে?

আমাদের প্রায়শ জানতে চাওয়া প্রশ্নাবলীর পূর্ণাঙ্গ বিভাগটির জন্য দয়া করে talkspace.com/nyc দেখুন।