

Talkspace সম্বন্ধে: বাবা-মা ও অভিভাবকদের 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

- আপনার কিশোর/কিশোরী talkspace.com/nyc-এ প্রবেশ করবে এবং যোগ্যতা অর্জনের জন্য তাদের জন্মতারিখ ও ঠিকানা লিখবে।
- তারা তাদের নিজেদের ব্যাপারে এবং থেরাপির জন্য তাদের পছন্দ-অপছন্দ নিয়ে করা কতগুলি প্রশ্নের উত্তর দেবে।
- তারা বাবা-মা বা অভিভাবকের একটি ইমেল অ্যাড্রেস দেবে এবং আপনাকে সম্মতি দেবার জন্য ইমেল পাঠানো হবে।
- 24 ঘণ্টার মধ্যেই কিশোর-কিশোরীদের একজন থেরাপিস্টের সাথে, নির্দিষ্ট কিছু বিষয়ের ভিত্তিতে আদর্শগতভাবে মেলানো হবে, যেমন তাদের কীসের সাথে যুক্ত হচ্ছে এবং থেরাপিস্টের বিশেষজ্ঞতা।
- আপনার কিশোর-কিশোরী মাসে একটি করে লাইভ ভিডিও এবং অসীম সংখ্যক মেসেজ থেরাপি পেতে পারেন। থেরাপিস্টরা সাধারণত সপ্তাহে পাঁচ দিন করে প্রতিদিন উত্তর দেন।
- এছাড়াও আপনার কিশোর-কিশোরীদের Talkspace Go অ্যাপের মাধ্যমে অনলাইনে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক অনুশীলনী ও ভাববিনিময়মূলক কোর্স দেওয়া হবে।



প্রায়শ জানতে চাওয়া প্রশ্নাবলী

কারা যোগ্য এবং এর খরচ কত?

এই কার্যক্রম 13 থেকে 17 বছর বয়সী যে কোন NYC অধিবাসীর জন্য এবং এটি সম্পূর্ণ বিনামূল্যে।

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 থেরাপিস্টরা 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-এ যে থেরাপিস্টরা রয়েছেন তারা 30টিও বেশি ভাষায় থেরাপি প্রদান করতে পারেন, এবং তাদের 120টিরও বেশি ভাষায় অনুবাদ পরিষেবা উপলভ্য রয়েছে। আপনার যদি এমন একজন পরিষেবা প্রদানকারীর দরকার হয় যিনি ইংরেজ ছাড়া অন্য কোন ভাষায় কথা বলতে পারেন অথবা যদি অনুবাদ সহায়তার দরকার হয়, তাহলে help.talkspace.com/hc/en-us/requests/new-এ আমাদের দলের সাথে যোগাযোগ করুন।

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। আপনার কিশোর-কিশোরীকে একজন বাব-মা/অভিভাবক হিসেবে আপনার যোগাযোগের তথ্য দিতে বলা হবে, এবং Talkspace একটি সম্মতিপত্র আপনার স্বাক্ষরের জন্য আপনাকে একটি ইমেল পাঠাবে।

আমি কি আমার কিশোর-কিশোরীর পরিষেবাকারীর সাথে যোগাযোগ করতে পারি?

কোন জরুরি বিষয় থাকলে বাবা-মা/অভিভাবকেরা আমাদের পরিষেবা প্রদানকারীদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন; তবে, পরিষেবা প্রদানকারীরা আপনার কিশোর-কিশোরীর সম্মতি ব্যতিরেকে তাদের ব্যাপারে তথ্য আপনাদের না-ও দিতে সক্ষম হতে পারেন। আপনার কিশোর-কিশোরী help.talkspace.com/hc/en-us/article_attachments/11096705277723-এ গিয়ে গোপনীয়তা এবং সীমাবদ্ধতার ফর্ম পূরণ করে এবং recordrequest@talkspace.com-এ ইমেল পাঠিয়ে প্রক্রিয়াকরণের জন্য তাদের সম্মতি দিতে পারেন।

আমার কিশোর-কিশোরীর 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, যেটি একটি কেন্দ্রীয় আইন যা সংবেদনশীল রোগীদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যগুলিকে সুরক্ষিত রাখে। আরও জানতে, hhs.gov/hipaa/for-individuals/index.html দেখুন। গ্রাহকদের ডেটা দু'দিকেই এনক্রিপ্ট করা থাকে, যখন ডেটাবেসে থাকে তখনও এবং যখন আপনার কিশোর-কিশোরীর ডিভাইসে বা ডিভাইস থেকে পাঠানো হয় তখনও।

NYC Teenspace-এ কিশোর-কিশোরীরা কতদিন অবধি তালিকাভুক্ত থাকবেন?

এই কার্যক্রমটি 2026 সালের নভেম্বর মাস অবধি চলবে। এর মধ্যে কোন গ্রাহকের বয়স 18 হয়ে গেলে, তারা ওই বছর 30শে জুন অবধি তাদের পরিষেবা প্রদানকারীর কাজ করে যেতে পারেন, যার পর পরিষেবা প্রদানকারী পরিষেবা চালিয়ে যাবার ব্যাপারে গ্রাহককে বিকল্পগুলি সম্পর্কে জানাবেন।

অনলাইন থেরাপি কি কার্যকরী হয়?

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।