

# Talkspace haqida: Ota-onalar va vasiylardan ko'p so'raladigan savollar

Maktabdagi stresslar, munosabatlar, do'stlik dramalari – o'smir hayoti bundan ham battar bo'lishi mumkin. Shunday qilib, yangi NYC Teenspace dasturi orqali, Nyu-York shahri 13 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan shahar o'smirlariga Talkspace terapevti, ruhiy salomatlik resurslari va ko'plab imkoniyatlaridan **bepulga** foydalanish imkoniyatini beryapti.

## Bu qanday ishlaydi

- O'smir farzandingiz [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc) saytiga tashrif buyuradi va tasdiqlanishi uchun tug'ilgan sanasi va manzilini kiritadi.
- Ular o'zlari va terapiyaning afzalliklari haqida bir nechta savollarga javob berishadi.
- Ular ota-ona yoki vasiyning elektron pochta manzilini kiritadilar va sizga rozilik bildirish uchun elektron pochta xabari yuboriladi.
- Ular 24 soat terapevt bilan qanday omillarga qarshi kurashayotganlari hamda terapevtning mutaxassisligi bo'yicha aloqada bo'ladi.
- O'smir farzandingiz oyiga bitta jonli video seans qabul qilishi va terapevt bilan cheksiz xabarlashishi mumkin. Terapevtlar odatda har kuni, haftasiga besh kun javob beradi.
- O'smir farzandingiz onlayn ruhiy salomatlik mashg'ulotlariga kirish huquqi va Talkspace Go ilovasi orqali interfaol kurslar ham qabul qilishi mumkin.



## Ko'p so'raladigan savollar

### Kim qatnasha oladi va narxi qancha?

Bu dastur Nyu-York shahrining 13 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan aholisi uchun va mutlaqo bepul.

### Talkspace terapevtlari o'smirlar bilan ishlash uchun malakali va litsenziya olganmi?

Talkspace terapevtlari ijtimoiy ish, professional maslahat, nikoh va oila sohasida hamda Sifatni kafolatlash milliy qo'mitasi (National Committee for Quality Assurance, NCQA) tomonidan tasdiqlangan barcha standartlar uchun litsenziyaga ega. Talkspace terapevtlari barcha yoshdagi shaxslar bilan ishlash uchun malakaga ega, shu jumladan o'smirlar va yoshlarga ta'sir qiluvchi ruhiy salomatlik muammolarining ko'p qismini hal qilishlari mumkin.

### Ingliz tilidan boshqa tillarda so'zlashadigan provayder bormi?

Talkspace'da 30 dan ortiq turli tillarda terapiyani amalga oshiradigan terapevtlar mavjud va 120 tilda tarjimalarni qo'llab-quvvatlaydi. Agar o'smir farzandingiz ingliz tilidan boshqa tilda so'zlashadigan provayderni yoki tarjima xizmatini talab qilsa, ushbu manzil orqali jamoamiz bilan bog'laning [help.talkspace.com/hc/en-us/requests/new](https://help.talkspace.com/hc/en-us/requests/new).

### Ota-onaning roziligi kerakmi?

Ota-onaning (yoki qonuniy vasiyning) roziligi qonuniy talab qilinadi, shtatning "Ruhiy gigiyena to'g'risidagi qonun" da ko'rsatilgan alohida holatlar bundan mustasno. O'smir farzandingizdan ota-ona/vasiy sifatida sizning aloqa ma'lumotlaringizni taqdim etishi so'raladi va Talkspace rozilik shaklini imzolash uchun sizga elektron pochta xabarini yuboradi.

### Men o'smir farzandimning provayderiga murojaat qila olamanmi?

Ota-onalar/vasiylar shoshilinch ish bilan istalgan vaqtda provayderga murojaat qilishlari mumkin; ammo, provayder o'smir farzandingiz haqidagi ma'lumotni uning rozilgisiz siz bilan ulashishi mumkin emas. O'smir farzandingiz ushbu manzildagi maxfiylik va cheklovlar shaklini to'ldirish orqali rozilik berishi mumkin [help.talkspace.com/hc/en-us/article\\_attachments/11096705277723](https://help.talkspace.com/hc/en-us/article_attachments/11096705277723) va uni qayta ishlash uchun [recordrequest@talkspace.com](mailto:recordrequest@talkspace.com) manziliga yuborishi kerak.

### O'smir farzandimning ma'lumotlari himoyalanganligiga qanday ishonch hosil qilishim mumkin?

Talkspace platformasi bemorning sog'lig'iga oid nozik ma'lumotlarni himoya qiluvchi Sog'liqni saqlash sug'urtasi portativligi va javobgarligi to'g'risidagi federal qonun (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) talablariga javob beradi. Ko'proq ma'lumot olish uchun bu yerga bosing [hhs.gov/hipaa/for-individuals/index.html](https://hhs.gov/hipaa/for-individuals/index.html). Mijoz ma'lumotlari ma'lumotlar bazasida o'tirganda ham, o'smirning qurilmasiga yoki qurilmasidan ma'lumot uzatilganda ham shifrlanadi.

### O'smirlar NYC Teenspace'da qancha vaqt ichida ro'yxatdan o'tishlari mumkin?

Dastur 2026-yilning noyabrigacha davom etadi. Agar mijoz bundan oldin 18 yoshga kirsam, provayder o'sha yilning 30-iyuniga qadar ular bilan ishlashlari mumkin, provayder mijoz bilan doimiy parvarish qilish imkoniyatlarini ulashadi.

### Onlayn terapiya samaralimi?

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xabarlashish terapiyasi ruhiy tushkunlik, tashvish, kimyoviy qaramlik, hissiy va xulq-atvor salomatligi muammolari, stress, PTSD va boshqalar kabi eng keng tarqalgan davolash uchun an'anaviy terapiya kabi samarali bo'lishi mumkin.

## Yana savollaringiz bormi?

Bizning to'liq FAQ bo'limimizga tashrif buyurish uchun iltimos [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc) ni bosing.