

# O Talkspace: Często zadawane pytania dla szkół i okręgów w NYC

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

Uczniowie w NYC w wieku od 13 do 17 lat mogą uzyskać dostęp do usług Talkspace w zaledwie kilku krokach.

- Aby zakwalifikować się do programu, na stronie [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc) podają swoją datę urodzenia oraz adres.
- Odpowiadają na kilka pytań o sobie i swoich preferencjach dotyczących terapii.
- Podają adres e-mail rodzica lub opiekuna, który następnie otrzyma wiadomość e-mail z prośbą o wyrażenie zgody.
- Na podstawie takich czynników, jak to, z czym zmagają się uczeń i specjalizacji terapeuty, w ciągu 24 godzin dobierany jest odpowiedni licencjonowany w Nowym Jorku terapeuta.
- Uczniowie będą mogli skorzystać z jednej sesji wideo na żywo w miesiącu oraz nieograniczonej liczby wiadomości przesyłanych z komputera lub smartfona. Terapeuci zazwyczaj odpowiadają codziennie, pięć dni w tygodniu.
- Uczniowie będą mieli również dostęp do internetowych ćwiczeń na temat zdrowia psychicznego i interaktywnych kursów dla nastolatków za pośrednictwem aplikacji Talkspace Go.



## Często zadawane pytania

### **Kto kwalifikuje się do programu i jakie są jego koszty?**

Program jest bezpłatny dla mieszkańców NYC, którzy w momencie rejestracji mają od 13 do 17 lat.

### **Czy uczniowie uczęszczający do szkoły prywatnej lub czarterowej mogą skorzystać z tego programu?**

Tak, wszyscy mieszkańcy NYC w wieku od 13 do 17 lat mogą zapisać się do tego programu, niezależnie od tego, gdzie i czy uczęszczają do szkoły.

### **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). Uczniowie zostaną poproszeni o podanie danych kontaktowych rodzica/opiekuna, a Talkspace wyśle rodzicowi/opiekunowi wiadomość e-mail w celu podpisania formularza zgody.

### **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 mają średnio od 7 do 10 lat doświadczenia w pracy z osobami po superwizji, zostali przeszkoleni do pracy z osobami w każdym wieku, w tym z nastolatkami, i mogą zajmować się szerokim zakresem problemów zdrowia psychicznego młodzieży.

### **Czy dostępni są terapeuci mówiący w innych językach niż angielski?**

W Talkspace pracują terapeuci, którzy mówią i prowadzą terapie w ponad 30 różnych językach. Dostępne jest również wsparcie tłumaczeniowe w 120 językach.

### **Jak mogę mieć pewność, że dane uczniów są chronione?**

Platforma Talkspace została opracowana tak, aby spełniać wymogi ustawy o przenośności i odpowiedzialności z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Dane klientów są szyfrowane zarówno w bazie danych, jak i podczas przesyłania do lub z urzędnika Twojego ucznia.

### **Co jeśli mój uczeń jest w sytuacji kryzysowej?**

Talkspace nie jest infolinią dla osób w sytuacji kryzysowej. Jeśli Twój uczeń potrzebuje natychmiastowej pomocy lub znajduje się w sytuacji zagrażającej życiu, Talkspace zaleca zadzwonić lub wysłać SMS pod numer 988.

### **Czy terapia online jest skuteczna?**

Zdecydowanie tak! 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](https://talkspace.com/nyc) w sekcji FAQ.