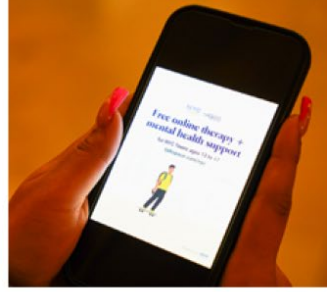


NYC PS+YOU

Public Schools From Chancellor David C. Banks

চ্যান্সেলর ডেভিড সি. ব্যাংকস-এর কাছ থেকে একটি নিউজলেটার



উপস্থাপন করছি, NYC টিনস্পেস - 13-17 বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের জন্য বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তা

প্রিয় নিউ ইয়র্কবাসী,

আজকাল, কোনো স্কুলের হলওয়ে দিয়ে হাঁটার সময় কিংবা কোনো ক্লাসরুমে বসলে মনে হয় যেন কোভিড-19 (Covid-19) মহামারী দূর অতীতে হয়েছিল। ডেস্কগুলোকে আর পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রাখার (সোশ্যাল ডিস্টেনসিং) জন্য সাজানো হয় না। মাস্ক এখন কদাচিৎ বিষয় হয়ে গেছে। তবুও মহামারীর প্রভাব অস্পষ্ট তবে এখনো ধ্বংসাত্মক উপায়ে ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে আছে, বিশেষত মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে।

অনেক শিক্ষার্থীর জন্য, শোক, একাকীত্ব, আর উদ্বেগ অনুভব এখনো যেন তাজা ক্ষত। এবং এই সামাজিক ও আবেগজনিত প্রভাবগুলো আমাদের অপেক্ষাকৃত বড় শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে দৃশ্যমান, এর পাশাপাশি তারা কিশোর-কিশোরী হবার যে দৈনন্দিন চ্যালেঞ্জ এবং সামাজিক মাধ্যম বা সোশ্যাল মিডিয়ায় সমবয়সীদের কাছ থেকে চাপের মুখোমুখি হচ্ছে।

সেজন্য, [এনওয়াইসি টিনস্পেস \(NYC Teenspace\) টকস্পেস](#)-এর পরিচালনায় এবং সিটির হেলথ ডিপার্টমেন্টের মাধ্যমে প্রদানকৃত একটি যুগান্তকারী উদ্যোগ সম্পর্কে তথ্য আমি দূর দূরান্তর পর্যন্ত ছড়িয়ে দিতে চাই। এনওয়াইসি

টিনস্পেস (NYC Teenspace)-এর মাধ্যমে, নিউ ইয়র্ক সিটিতে বসবাসকারী 13 থেকে 17 বছর বয়সীরা 30-টির অধিক ভাষা-ভাষী লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্টদের দ্বারা বিনামূল্যে, অনলাইনে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তা পেতে পারে (এবং আরো অনেক ভাষায় দোভাষী সেবার ব্যবস্থা আছে)। একবার শিক্ষার্থীদেরকে থেরাপিস্টের সাথে জোড় করার পর, বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সংস্থানের পাশাপাশি তারা সীমাহীন (আনলিমিটেড) টেক্সট মেসেজ এবং মাসিক ভিডিও কলের মাধ্যমে যোগাযোগ বজায় রাখতে পারে।*

পরিবারবর্গ, আমি আপনাদের [আরো জানতে](#) এবং আজই [আপনার সন্তানকে সাইন-আপ করতে](#) উৎসাহিত করছি। এছাড়াও আপনি 5 ডিসেম্বর একটি NYC টিনস্পেস-এর [তথ্যমূলক ওয়েবিনার](#)-এ অংশগ্রহণ করতে পারেন।

শিক্ষার্থীদের সামাজিক ও আবেগজনিত সার্বিক সুস্থতার জন্য আমাদের সিটির সহায়তার এখানেই শেষ নয়। আমাদের স্কুলগুলো বিবিধ সেবার সুযোগ অফার করে, এতে অন্তর্ভুক্ত NYC টিনস্পেস-এর বয়স-সীমার বাহিরের শিক্ষার্থীবৃন্দ। বিশেষত, প্রতিটি স্কুলে রয়েছে একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার, কাউন্সিলার, স্কুল-ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য ক্লিনিক, অথবা কোনো কমিউনিটি-ভিত্তিক সংগঠন দ্বারা স্কুলের অভ্যন্তরে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তা। (পরিবারবর্গ, আপনার সন্তানের জন্য কী কী লভ্য আছে, তা জানতে আমাদের [সার্চ টুল](#) ব্যবহার করে আপনার স্কুল বেছে নিন এবং এরপর ড্রপ-ডাউন ক্লিক করে Mental Health and Wellness (মানসিক স্বাস্থ্য এবং সার্বিক সুস্থতা) বেছে নিন)। এবং আমাদের সবগুলো স্কুলে, শিক্ষার্থীদের মননশীলতার প্রশিক্ষণ অফার করা হয়েছে—ইস্ট হারলেমের P.S./M.S. 108-এ মননশীলতার একটি কার্যক্রমের জন্য নিচের ভিডিওটি দেখুন!

যদিও আমাদের এখন কোভিড-এর টিকা বা ভ্যাকসিন রয়েছে, মহামারীর ফলে প্রিয়জন হারানোর শোক এবং উদ্বেগ মোকাবেলার কোনো সহজ বিষয় নয়। প্রশমনের জন্য প্রয়োজন সময়—এবং সহায়তা। সেজন্যেই আমি হেলথ্ ডিপার্টমেন্টের NYC টিনস্পেস-এর জন্য কৃতজ্ঞ। আসুন সবাই মিলে যত বেশি সম্ভব ছেলেমেয়ের হাতে এই সংস্থানটি তুলে দিতে কাজ করি।

উচ্চ প্রত্যাশাসহ,

ডেভিড সি. ব্যাংকস্ (David C. Banks)

চ্যান্সেলর

*পরিবারবর্গ, অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন: NYC টিনস্পেস একটি সফটওয়্যার (ক্রাইসিস) ফোন করার হটলাইন নয়। যদি কোনো শিক্ষার্থী সফটওয়্যারে কিংবা বিপদগ্রস্ত হয়, তবে 988 (আত্মহত্যা এবং ক্রাইসিস লাইফলাইন) অথবা জরুরি পরিস্থিতিতে তাৎক্ষণিক সহায়তা পেতে 911 নম্বরে ফোন করুন।

আমাদের স্পটলাইট ভিডিও:



অনুবাদের জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের [ইউটিউব পেজ](#) দেখুন।

সর্বসাম্প্রতিক NYCPS সংক্রান্ত তথ্যের জন্য অনলাইনে আমাদেরকে [X](#), [ফেসবুক](#), এবং [ইনস্টাগ্রাম](#)-এ অনুসরণ করুন।

এবং এখানে [মেয়র এরিক অ্যাডামস্-এর সাপ্তাহিক ভিডিও](#) দেখা হলো। আপনি যদি সরাসরি মেয়রের অফিস থেকে সর্বসাম্প্রতিক তথ্য পেতে আগ্রহী হন, তবে [অনুগ্রহ করে এখানে ক্লিক করুন](#)।

অনুবাদিত সাবটাইটেল পেতে: “CC” আইকন-এ ক্লিক করুন। “সেটিং” (Setting) আইকন-এ ক্লিক করুন এবং “Subtitles/CC” বেছে নিন। “Auto Translate” (স্বয়ংক্রিয় অনুবাদ) বেছে নিন এবং আপনার ভাষা বেছে নিন।

NYCPS পরিবারবর্গ: আপনারা যদি আর PS+You নিউজলেটারটি পেতে না চান, তবে অনুগ্রহ করে [আনসাবস্ক্রাইব](#) করুন।