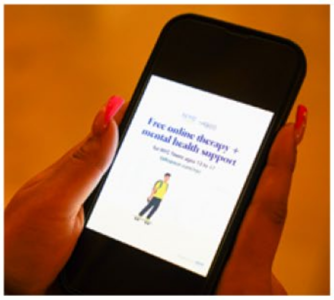
NYC Public Schools PS+YOU

From Chancellor **David C. Banks**

چانسلر David C. Banks کی جانب سے ایک خبرنامہ



این وائی سی ٹین سپیس کو متعارف کروانا - 13-17 سال کے طلبا کے لیے مفت دماغی صحت کی معاونت

عزیزی نیو یارک کے مکین،

آج کل، اسکول کی رہداریوں میں پیدل چلنا یا کلاس روم میں بیٹھنا، Covid-19 کی عالمی وبا ماضی کی ایک پرانی بات محسوس ہو سکتی ہے۔ اب ڈیسکس (میزوں) میں سوشل ڈسٹینسنگ نہیں ہے۔ ماسک پہننا اتنا عام نہیں رہا ہے۔ حتی کہ عالمی وبا کے اثرات اتنے نمایاں نہیں ہیں —لیکن یہ پھر بھی تباہ کن انداز میں — موجود ہیں، خاص طور پر جب دماغی صحت کی بات آتی ہے۔

کئی طلبا کے لیے غم زدہ، اکیلے، اور پریشان رہنے کے احساسات ابھی تک تازہ ہیں۔ اور یہ سماجی اور جذباتی اثرات ہمارے بڑی عمر کے طلبا کے لیے خاص طور پر نمایاں ہو سکتے ہیں، جو نو بالغ ہونے کی، ہمسروں کے دباو سے لے کر سوشل میڈیا تک کی روزمرہ کی مسابقتوں کا بھی سامنا کرتے ہیں۔

اس لیے میں شہر کے محکمئہ صحت کے ذریعے پیش کیے جانے والے ایک نئے اختراعی آغاز کار [این وائی سی ٹین اسپیس] کے متعلق اس پیغام کو دور دور تک اور ہر کونے تک پھیلانا چاہتا ہوں اور اس آغاز کار کو [Talkspace] نے تخلیق کیا ہے۔ این وائی سی ٹین اسپیس کے ذریعے، نیو یارک شہر میں 13 سے 17سال کی عمر کا کوئی بھی باشندہ مفت، آن لائن دماغی صحت میں معاونت موصول کر سکتا ہے جو لائسنس یافتہ معالجین کے ذریعے 30 زبانوں (اور کئی زبانوں میں ترجمے کے ساتھ) فراہم کی جاتی ہے۔ ایک بار جب طالبِ علم کو ایک معالج (تھراپسٹ) سے ملا دیا جاتا ہے تو یہ ان سے لامحدود ٹیکسٹ پیغامات اور ماہانہ وڈیو کالز کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں ساتھ ہی ان کو دماغی صحت کے دیگر وسائل تک رسائی ہو گی۔

اہلِ خانہ، میں آپ کی مزید جاننے اور آج ہی اپنے بچے کو سائن اپ کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہوں۔ آپ 5 دسمبر کو ایک این وائی سی ٹین اسپیس معلوماتی ویبینار میں بھی شرکت کر سکتے ہیں۔

طلبا کی سماجی اور جذباتی بہبود کے لیے ہمارے شہر کی مدد یہاں ختم نہیں ہوتی ہے۔ ہمارے اسکول نگہداشت کے مختلف عمدہ انتخابات کی پیشکش کرتے ہیں، بشمول این وائی سی ٹین اسپسیس کی عمر کی حد سے باہر طلبا کے۔ خصوصاً، ہر ایک اسکول کو ایک سماجی کارکن، مشیر، اسکول میں قائم دماغی صحت کلینک، یا ایک برادری پر مبنی تنظیم کی جانب سے دماغی صحت میں معاونت کے مقام تک رسائی ہوتی ہے۔ (اہلِ خانہ، یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے بچے کے لیے کیا دستیاب ہے، اپنے اسکول کو منتخب کرنے کے لیے ہمارے سرچ ٹول کو استعمال کریں اور اس کے بعد دماغی صحت اور بہبود کے لیے ہمارے ڈراپ ڈاون مینو پر کلک کریں)۔ اور ہمارے تمام اسکولوں میں اساتذہ کو دماغی آگہی کی تربیت کی پیشکش کی جا چکی ہے — دماغی آگہی کو سرگرمِ عمل دیکھنے کے لیے ذیل میں P.S./M.S. 108 in East Harlem پر ہماری وڈیو ملاحظہ کریں۔

جبکہ اب ہمارے پاس Covid کی ویکسین موجود ہے، عالمی وبا کے بعد اس کے نقصان اور پریشانی سے نکلنا اتنا آسان نہیں ہے۔ شفایاب ہونے میں وقت لگتا ہے — اور مدد درکار ہوتی ہے۔ اس لیے میں محکمئہ صحت کے این وائی سی ٹین اسپیس کا شکر گزار ہوں۔ آئیے مل کر کام کریں کہ اس وسیلے کو جتنے بھی زیادہ بچوں تک پہنچایا جا سکتا، پہنچائیں۔

مائل بہ پرواز،

David C. Banks

چانسلر

*خاندان، براہِ مہربانی نوٹ کریں: این وائی سی ٹین اسپیس بحران کی ایک ہاٹ لائن نہیں ہے۔ اگر ایک طالبِ علم بحران کا شکار ہے یا خطرے میں ہے تو 988 (خودکُشی اور بحران کی لائف لائن) پر یا ہنگامی صورت میں فوری مدد کے لیے 911 کو کال کریں۔

ہماری مرکزِ توجہ وڈیو:

ترجموں کے لیے، برائے مہربانی ہمارے یوٹیوب پیج پر جائیں۔

NYCPS کی تازہ ترین خبروں کے لیے ہمیں آن لائن X، فیس بُک اور انسٹا گرام پر فالو کریں۔

اور یہاں پر میئر Eric Adams کی ہفتہ وار وڈیو ہے۔ اگر آپ میئر کے دفتر سے براہِ راست جدید معلومات موصول کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، براہِ مہربانی یہاں کلک کریں۔

ترجمہ شدہ تحریر (سب ٹائٹلز) تک رسائی کے لیے: "CC" کے آئیکان پر کلک کریں۔ "Settings" آئیکان پر کلک کریں اور "Subtitles/CC" منتخب کریں۔ "Auto Translate" منتخب کریں اور اپنی زبان منتخب کریں۔

NYCPS کے اہل خانہ: اگر آپ مزید PS+You خبرنامہ موصول نہیں کرنا چاہتے، برائے مہربانی ان سبسکرائب کریں۔