



শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্য এবং সার্বিক সুস্থতায় সহায়তাদান

প্রিয় পরিবারবর্গ এবং সহকর্মীবৃন্দ,

অনেকের জন্য বছরের এই সময়টি হলো উষ্ণতা, আনন্দ এবং উদযাপনের সময়—তবে এটা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সার্বিক সুস্থতাকে সত্যিকারভাবে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি করতে পারে। এখন যেহেতু শীত এসে গেছে, সাথে সাথে ছোট হয়েছে দিন আর কমে গেছে তাপমাত্রা, আমাদের কারো কারো ভালো অনুভূত হবার জন্য সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে।

সেজন্যই, NYC পাবলিক স্কুলস্-এ আমরা আমাদের শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং আবেগজনিত সার্বিক-সুস্থতাকে অব্যাহতভাবে অগ্রাধিকার দিয়ে থাকি। এখানে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য-উপকরণ দেয়া হলো, যেগুলো আমি আপনার জীবনের ছেলেমেয়েদের সাথে শেয়ার করতে উৎসাহিত করছি:

- [NYC টিনস্পেস](#) হলো একটি বিনামূল্যের প্রোগ্রাম যা 13-17 বছর বয়সী নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে একটি সুরক্ষিত প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে ভার্সুয়াল মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তা পেতে লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্টদের সাথে সংযুক্ত করে। শিক্ষার্থী এবং পরিবারেরা nyc.gov/teenspace -এ আরও জানতে পারেন।

- আমাদের প্রায় 400-টি স্কুলে স্কুল-ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক ক্লিনিক রয়েছে, যেগুলো শিক্ষার্থীদেরকে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত চিকিৎসা ও পরিষেবা অফার করে। আমাদের চ্যাসেলর-এর স্পটলাইট অ্যান্ড হাইলাইট ভিডিও থেকে এসব ক্লিনিক সম্পর্কে আরও জেনে নিন।
- এছাড়াও শত শত স্কুল, কমিউনিটি ভিত্তিক সংগঠন এবং/অথবা স্কুল-ভিত্তিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে অংশীদারিত্ব করে যেগুলো মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তা প্রদান করে। স্কুল-নির্দিষ্ট অংশীদারিত্ব, এবং এর পাশাপাশি স্কুল কাউন্সেলর এবং সোশাল ওয়ার্কারদের মতো স্কুলের স্টাফদের কাছ থেকে যেসব সহায়তা লভ্য আছে তা জানতে আপনার স্কুলের প্যারেন্ট কোঅর্ডিনেটরের সাথে কথা বলুন।
- এবং সকল বয়সী নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য, [NYC 988](#) হলো একটি বিনামূল্যের 24-ঘণ্টাব্যাপী লভ্য মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য-সংস্থান, যা ফোনে, টেক্সট মেসেজ-এ, অথবা অনলাইন চ্যাট-এর মাধ্যমে পাওয়া যায়।

এই মৌসুমে ও সারা বছর জুড়ে, আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো আমাদের শিক্ষার্থীদের শারীরিকভাবে এবং আবেগজনিতভাবে নিরাপদ রাখা। NYC পাবলিক স্কুলস্-এ শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তা ও সার্বিক-সুস্থতার প্রতি আমাদের প্রতিশ্রুতি অবিচল।

অংশীদারিত্বে,

মেলিসা অ্যাভিলেস-রামোস (Melissa Aviles-Ramos)

চ্যাসেলর

চ্যাসেলরের স্পটলাইট:

আমাদের স্কুল-ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ক্লিনিকগুলো, সিটিব্যাপী বিভিন্ন কমিউনিটি অংশীদারের সাথে যৌথভাবে পরিচালনার মাধ্যমে আমাদের শিক্ষার্থীদের গুরুত্বপূর্ণ সহায়তা প্রদান করে। এই ক্লিনিকগুলো কেমন তা বিশদভাবে দেখতে ব্রুকলিন ইন্টারন্যাশনাল হাই স্কুল-এ অবস্থিত একটি ক্লিনিকের উপর হাইলাইট ভিডিওটি দেখুন।

কোনো ব্যক্তি অথবা প্রোগ্রামকে চ্যাসেলরের স্পটলাইট-এর জন্য [এখানে](#) মনোনয়ন দিন।

আমাদের হাইলাইট ভিডিও:



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

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-এর সংবাদ এবং তথ্য-সংস্থান:

- [ডিসেম্বরের উল্লেখযোগ্য অনুষ্ঠান ও তারিখসমূহ](#) আগে থেকে [জেনে নিতে দ্যা মর্নিং বেল](#) দেখুন।
- বিভিন্ন অতিরিক্ত খবর এবং তথ্য-সংস্থানের জন্য, অনলাইনে [ফেসবুক](#), [ইনস্টাগ্রাম](#), [X](#), এবং [ইউটিউব](#)-এ NYCPS-কে অনুসরণ করুন।
- মেয়র এরিক অ্যাডামস্-এর (Eric Adams) কাছ থেকে ভিডিওর মাধ্যমে সর্বসাম্প্রতিক তথ্য পেতে [মেয়রের অফিসের ইউটিউব পেজটি](#) দেখুন। এছাড়াও আপনি মেয়রের অফিস থেকে সরাসরি [সর্বসাম্প্রতিক তথ্য পেতে সাইন আপ](#) করতে পারেন।

NYCPS পরিবারবর্গ: আপনি এই নিউজলেটারটি আর পেতে না চাইলে, অনুগ্রহ করে [আনসাবস্ক্রাইব](#)-এ ক্লিক করুন।