



طلباء کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود میں معاونت

عزیز اہل خانہ اور رفقاءے کار،

بہت سے لوگوں کے لیے، سال کا یہ وقت گرمجوشی، خوشی اور جشن منانے کا ہے—لیکن یہ ہماری ذہنی صحت اور تندرستی کے لیے حقیقی مشکلات بھی پیدا کر سکتا ہے۔ اب جب کہ موسم سرما آگیا ہے، دن چھوٹے اور درجہ حرارت سرد ہے، تو ممکن ہے کہ ہم میں سے چند لوگ یہ سمجھتے ہوں کہ بہتر محسوس کرنے کے لیے ہمیں زیادہ معاونت کی ضرورت ہے۔

یہی ایک وجہ ہے کہ نیویارک شہر کے پبلک اسکولز میں ہم اپنے طلباء کی ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کو اولین ترجیح دیتے ہیں۔ میں آپ کی حوصلہ افزائی کرتی ہوں کہ یہاں دیے گئے چند اہم وسائل کا اشتراک آپ اپنی زندگی سے منسلک نوجوانوں کے ساتھ کریں:

- **NYC Teenspace** ایک بلامعاوضہ پروگرام ہے جو 13 سے 17 سال کی عمر کے نیویارک کے نوجوانوں کو لائسنس یافتہ تھراپسٹ کے ذریعے ورجنل ذہنی صحت کی معاونت فراہم کرتا ہے، اور یہ سب ایک محفوظ آن لائن پلیٹ فارم کے ذریعے ہوتا ہے۔ طلباء اور خاندان مزید معلومات کے لیے nyc.gov/teenspace پر جا سکتے ہیں۔
- ہمارے تقریباً 400 اسکولوں میں اسکول کے اندر چلنے والے ذہنی صحت کے کلینکس تک رسائی موجود ہے، جو طلباء کو کلینیکل ذہنی صحت علاج اور خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ان کلینکس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ہماری چانسلر اسپاٹ لائٹ اور ہائی لائٹ ویڈیو دیکھیں۔
- سینکڑوں اسکول ذہنی صحت کی معاونت فراہم کرنے والی کمیونٹی پر مبنی تنظیموں اور/یا اسکول میں موجود صحت کے مراکز کے ساتھ شراکت داری بھی کرتے ہیں۔ اپنے اسکول کے والدین رابطہ کار سے رابطہ کریں تاکہ آپ

اسکول کی مخصوص شراکت داری اور اسکول کے عملے جیسے مشیروں اور سماجی کارکنوں کی جانب سے ملنے والی معاونت کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکیں۔

- اور [NYC 988](#) نیویارک شہر کے ہر عمر کے رہائشیوں کے لیے ذہنی صحت کا 24 گھنٹے دستیاب ایک بلا معاوضہ ذریعہ ہے، جو فون کال، ٹیکسٹ، یا آن لائن چیٹ کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

اس موسم اور سال بھر، یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے طلباء کو محفوظ رکھیں—جسمانی اور جذباتی طور پر۔ نیویارک شہر کے پبلک اسکولز میں، طلباء کی حفاظت اور فلاح و بہبود کے لیے ہمارا عزم مستقل اور غیر متزلزل ہے۔

شراکت میں،

Melissa Aviles-Ramos

چانسلر

چانسلر کا مرکز توجہ (اسپاٹ لائٹ):

اسکول کے اندر چلنے والے ہمارے ذہنی صحت کے کلینکس، جو شہر بھر میں کمیونٹی شراکت داروں کے ساتھ مشترکہ طور پر چلائے جاتے ہیں، ہمارے طلباء کو اہم معاونت فراہم کرتے ہیں۔ بروکلن انٹرنیشنل ہائی اسکول میں سے ایک کلینک کا تفصیلی جائزہ لینے کے لیے ہائی لائٹ ویڈیو دیکھیں۔

چانسلر کے اسپاٹ لائٹ کے لیے کسی فرد یا پروگرام کو [یہاں](#) نامزد کریں۔

ہماری مرکز توجہ ویڈیو:



ترجمے کے لیے، برائے مہربانی ہمارے [یوٹیوب](#) صفحے پر جائیں۔
ترجمہ شدہ تحریر (سب ٹائٹلز) تک رسائی کے لیے: "CC" کے آئیکن پر کلک کریں۔ "Settings" آئیکن پر کلک کریں اور "Subtitles/CC" منتخب کریں۔ "Auto Translate" منتخب کریں اور اپنی زبان منتخب کریں۔

NYCPS خبریں اور وسائل:

- [دسمبر کی اہم تاریخوں اور تقریبات](#) کا جائزہ لینے کے لیے [The Morning Bell](#) دیکھیں۔
- مزید خبروں اور وسائل کے لیے، NYCPS کو آن لائن [فیس بک](#)، [انسٹاگرام](#)، [X](#)، اور [یوٹیوب](#) پر فالو کریں۔
- میئر Eric Adams کی جانب سے ہفتہ وار تازہ ترین معلومات کے لیے [میئر کے دفتر کے یوٹیوب صفحہ](#) پر جائیں۔ آپ میئر کے دفتر کے ساتھ براہ راست تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کے لیے [سائن اپ](#) بھی کر سکتے ہیں۔

NYCPS خاندان: اگر آپ اس خبرنامے کو مزید وصول نہیں کرنا چاہتے تو خارج ہونے کے لیے برائے مہربانی [ان سبسکرائب کریں](#)۔