



Talabalarning Ruhiy Salomatlik va sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash

Hurmatli Oilalar va Hamkasblar,

Ko'pchilik uchun yilning bu vaqti iliqlik, quvonch va bayram bilan bog'liq, ammo bu bizning ruhiy salomatlikimiz va farovonligimiz uchun haqiqiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Endi qish keldi, kunlar qisqaroq va harorat sovuqroq bo'lgani uchun, ba'zilarimiz o'zimizni eng yaxshi his qilishimiz uchun ko'proq yordamga muhtoj bo'lishimiz mumkin.

NYC davlat maktablarida biz o'quvchilarimizning ruhiy va hissiy farovonligini birinchi o'ringa qo'yishda davom etayotganimizning sabablaridan biri shu. Sizni hayotingizdagi yoshlar bilan baham ko'rishga undaydigan ba'zi asosiy manbalar:

- [NYC Teenspace](https://nyc.gov/teenspace) bu 13-17 yoshdagi Nyu-Yorkliklarni xavfsiz onlayn platforma orqali litsenziyaga ega terapevtlar tomonidan virtual ruhiy salomatlik yordami bilan bog'laydigan bepul dasturdir. Talabalar va oilalar ko'proq ma'lumot olishlari mumkin nyc.gov/teenspace.
- 400 ga yaqin maktablarimiz o'quvchilarga ruhiy salomatlik bo'yicha klinik davolanish va xizmatlarni taklif qiladigan maktabga asoslangan ruhiy salomatlik klinikalaridan foydalanish imkoniyatiga ega. Kanslerning diqqat markazida va diqqatga sazovor videosida ushbu klinikalar haqida ko'proq bilib oling.

- Yuzlab maktablar, shuningdek, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi jamoat tashkilotlari va/yoki maktabga asoslangan sog'liqni saqlash markazlari bilan hamkorlik qiladi. Maktabingizning ota-onalari koordinatori bilan gaplashib, maktabga xos hamkorlik, shuningdek, maslahatchilar va ijtimoiy xodimlar kabi maktab xodimlarining yordami haqida ko'proq bilib oling.
- Va barcha yoshdagi Nyu-Yorkliklar uchun [NYC 988](#) telefon qo'ng'irog'i, matn yoki onlayn chat orqali foydalanish mumkin bo'lgan bepul, 24 soatlik ruhiy salomatlik resursidir.

Bu mavsumda ham, yil davomida ham o'quvchilarimizni jismoniy va hissiy jihatdan xavfsiz saqlash juda muhimdir. NYC davlat maktablarida bizning talabalar xavfsizligi va sog'lig'iga bo'lgan sodiqligimiz qat'iydir.

Hamkorlikda,

Melissa Aviles-Ramos
Maktablar tizimi rahbari

Kansler diqqat markazida

Shahar bo'ylab jamoat hamkorlari bilan hamkorlikda faoliyat yuritadigan maktabda joylashgan ruhiy salomatlik klinikalarimiz o'quvchilarimizga muhim yordam beradi. Bruklin xalqaro o'rta maktabidagi ushbu klinikalardan birini chuqurroq ko'rish uchun Highlight Video-ni ko'ring.

Rektorning diqqat markazida bo'lgan shaxs yoki dasturni [bu yerda](#) ko'rsating.

Bizning diqqatga sazovor videomiz:



Tarjimalar uchun [YouTube](#) sahifamizga kiring.

Tarjima qilingan taglavhalarga kirish uchun: "CC" belgisini bosing. "Sozlash" belgisini bosing va "Taglavhalar/CC" bandini tanlang. "Avtomatik tarjima qilish" bandini tanlang va tilingizni tanlang.

NYCPS yangiliklari va resurslari:

- Ro'yxatdan o'chirilish [The Morning Bell \(Ertalabki qo'ng'iroq\)](#) kalitni oldinga qarash uchun [Dekabr sanalari va tadbirlari](#).
- Qo'shimcha yangiliklar va manbalar uchun NYCPS-ni onlayn kuzatib boring [Facebook](#), [Instagram](#), [X](#) va [YouTube](#).
- Shahar mer Erik Adamsning haftalik videolarini ko'rish uchun [murning YouTube sahifasiga](#) tashrif buyuring. Siz bevosita meriya idorasidan olinadigan [yangilanishlarni olish uchun ro'yxatdan o'tishingiz](#) mumkin.

NYCPS oilalari: Agar siz ushbu xabarnomani boshqa olishni xohlamasangiz, iltimos [obunadan chiqing](#).