ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

- ਮਿਥੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨਾ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ।
- ਪੈਸੇ ਹਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹਾਰੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ।
- ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣਾ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝਣਾ।
- ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣਾ।

ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ

- ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜੂਆ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚੋ, ਨਾ ਕਿ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ।
- ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਅਕਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ।
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੂਆ ਖੇਡੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਪੁੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਓ।
- ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜੂਏ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਆਪਣੀ ਜੂਏ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ

1800 858 858

ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7

22_1940LG 10.22

ਆਪਣੀ ਜੂਏ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਸੋਚੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਉਦਾਸੀਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਜਦ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਿਆ ਹੈ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਵੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਅਕਸਰ ਮੈਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਜੂਆ ਦੋਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਅਲੋਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਮੈਂ ਕਰਜ਼ੇ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

○ **ਹਾਂ** ○ **ਨਹੀਂ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਚਾਰ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ** ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ '**ਹਾਂ**' ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

'ਏਟ' ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ - ਜਲਦੀ ਦਖ਼ਲ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ (ਅਰਲੀ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਥ ਟੈਸਟ), ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੀਅਨ ਸੁਲੀਵਾਨ, ਗੁੱਡਫੈਲੋ ਯੂਨਿਟ, ਆਕਲੈਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ (ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ) ਬਾਰੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਗਾਹਕ ਤਾਲਮੇਲ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

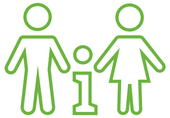
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ, ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ **gamblinghelpqld.org.au** ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ

ਅਸਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕੀਤਾ।



ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ

1800 858 858

ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **131 450** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ