MGA BABALA

- Gumugugol ng mas maraming oras o gumagastos ng mas maraming pera kaysa sa nilalayon.
- Nakikipagtalo sa kapamilya at mga kaibigan pagkatapos magsugal.
- Natalo at mayroong pagnanasang bumalik sa lalong madaling panahon upang mabawi ang mga pagkatalo.
- Nakokonsensya o nagsisisi sa pagsusugal.
- Nanghihiram ng pera o nagbebenta ng mga ari-arian para magsugal.
- Nag-iisip na makakuha ng pera sa iligal na paraan para makapagsugal.
- Lumiliban sa trabaho para magsugal.
- Itinatago kung gaano kalala ang pagsusugal.

MAS LIGTAS NA MGA TIP SA PAGSUSUGAL

- Huwag hayaang paglaruan ka ng laro.
- Isipin ang pagsusugal bilang libangan, hindi isang paraan para kumita ng pera.
- Huwag magsugal para takasan ang stress o pagkabagot.
- Magtakda ng iyong limitasyon at huwag lumampas dito.
- Huwag mong habulin ang iyong mga pagkatalo. Umalis.
- Isugal lang kung ano ang kaya mong ipatalo.
- Huwag manghiram ng pera para magsugal.
- Manatiling matatag at isipin ang mga taong umaasa sa iyo.

BIGYAN ANG IYONG PAGSUSUGAL NG PAGSUSURI

BIGYAN ANG IYONG PAGSUSUGAL NG PAGSUSURI

OK lang humingi ng tulong

1800 858 858

LIBRE AT KUMPIDENSYAL 24/7

22_1940LG 10.22

gamblinghelpqld.org.au

Gambling help QUEENSLAND

Queensland Government

BIGYAN ANG IYONG PAGSUSUGAL NG PAGSUSURI

Sa tingin mo ba ay mayroon kang mga isyu sa pagsusugal? Sagutin ang mga tanong na ito:

Minsan nakakaramdam ako ng depresyon o pagkabalisa pagkatapos ng sesyon sa pagsusugal.

○ OO ○ HINDI

Minsan nakokonsensya ako sa paraan ng pagsusugal ko.

○ OO ○ HINDI

Kung iisipin kong mabuti, minsan ang pagsusugal ay sanhi ng aking mga problema.

○ OO ○ HINDI

Minsan mas mabuting huwag sabihin sa iba, lalo na sa aking pamilya, ang tungkol sa dami ng oras na ginugugol ko o perang ginagasta ko sa pagsusugal.

○ OO ○ HINDI

Madalas kong mapansin na kapag huminto ako sa pagsusugal naubusan na ako ng pera.

○ OO ○ HINDI

Kadalasan ay gustong-gusto kong bumalik sa pagsusugal upang mabawi ang mga pagkatalo sa nakaraang paglalaro.

○ OO ○ HINDI

Nakatanggap na ako ng mga batikos tungkol sa aking pagsusugal dati.

○ OO ○ HINDI

Sinubukan kong manalo para makabayad sa mga utang.

○ OO ○ HINDI

Kung sumagot ka ng '**Oo**' sa **apat o higit pang** tanong, maaaring nagdudulot sa iyo ng mga problema ang pagsusugal.

Halaw mula sa 'Eight' Gambling Screen—Early Intervention Gambling Health Test, na binuo ni Sean Sullivan, Goodfellow Unit, Auckland Medical School

MAY MAKAKATULONG

Ang mga serbisyo ng Gambling Help ay nagbibigay ng libreng pagpapayo, suporta at impormasyon sa mga sugarol at kanilang mga partner, pamilya at mga kaibigan.

MGA SERBISYO SA PAGPAPAYO

May makukuhang suporta sa telepono at sa online 24 oras, 7 araw sa isang linggo.

Ang personal na pagpapayo ay inaalok sa pamamagitan ng mga serbisyo ng Gambling Help sa mga oras ng negosyo.

PAG-ISIPANG PAGBAWALAN ANG IYONG SARILI NA MAGSUGAL

Kung sa tingin mo ay nasosobrahan ka na, kausapin ang customer liaison officer ng venue tungkol sa pagbabawal (pagbubukod) sa iyong sarili. Makakatulong din ang mga serbisyo ng Gambling Help upang ibukod ka mula sa mga lugar ng pagsusugal.

Para sa impormasyon tungkol sa pagbubukod ng iyong sarili mula sa mga provider ng pagtataya sa mga isport, mangyaring makipag-ugnayan nang direkta sa mga provider.

GAMBLING HELP QUEENSLAND WEBSITE

Kung ikaw, o ang isang kakilala mo, ay nakakaranas ng pinsala sa pagsusugal, bisitahin ang **gamblinghelpqld.org.au** para sa makakatulong na impormasyon at mga tip.

MGA KWENTO SA TUNAY NA BUHAY

Makinig sa mga tao na nag-uusap kung paano nila nalampasan ang mga isyu sa pagsusugal.

KAIBIGAN AT PAMILYA

Payo sa pagsisimula ng pakikipag-usap sa isang tao na maaaring nakakaranas ng pinsala mula sa kanyang pagsusugal. Mayroon ding mga madalas itanong mula sa pamilya at mga kaibigan.

PAG-UNAWA SA PAGSUSUGAL

Impormasyon kung saan nagsisimula ang pinsala ng pagsusugal at pag-unawa sa mga pagnanasang magsugal.

OK lang humingi ng tulong

1800 858 858

LIBRE AT KUMPIDENSYAL 24/7

Interpreter

Para makakuha ng isang interpreter sa iyong wika, tumawag sa **131 450** at humiling na maikonekta sa Gambling Helpline