

چیک کریں کہ آپ کی جوئے بازی
نقصان دہ ہے یا نہیں



مدد مانگنے میں
کوئی حرج نہیں
1800 858 858
مفت اور رازدارانہ، ساتوں دن 24 گھنٹے

خبردار کرنے والے آثار

- اس سے زیادہ وقت یا پیسے خرچ کرنا جتنا آپ نے سوچا تھا۔
- جوا کھیلنے کے بعد گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ لڑنا
- بارنا اور باری ہوئی رقم جلد از جلد دوبارہ جیتنے کے لیے پھر جوا کھیلنے کی خواہش
- جوا کھیلنے کے سلسلے میں احساس جرم اور پچھتاوا ہونا
- جوا کھیلنے کی خاطر پیسے ادھار لینا یا اپنی جائیداد یا قیمتی چیزیں بیچنا
- جوا کھیلنے کی خاطر غیر قانونی طریقوں سے پیسے حاصل کرنے کا سوچنا
- جوا کھیلنے کی خاطر کام پر نہ جانا۔
- یہ چھپانا کہ آپ کتنا جوا کھیلتے ہیں۔

اس طرح کی جوئے بازی زیادہ محفوظ رہتی ہے:

- خیال رکھیں کہ یہ کھیل آپ کو کھیل نہ بنا لے۔
- جوئے بازی کو تفریح سمجھیں، پیسے کمانے کا طریقہ نہ سمجھیں۔
- ذہنی دباؤ یا بوریٹ سے بچنے کی خاطر جوا نہ کھیلیں۔
- اپنے لیے ایک حد طے کریں اور اس حد سے اوپر نہ جائیں۔
- باری ہوئی رقم واپس جیتنے کی کوشش نہ کریں۔ بس چھوڑ کر چلے جائیں۔
- صرف اتنی ہی رقم لگائیں جس کا نقصان آپ برداشت کر سکتے ہوں۔
- جوا کھیلنے کے لیے کبھی پیسہ ادھار نہ لیں۔
- خود پر قابو رکھیں اور ان لوگوں کو ذہن میں رکھیں جنہیں آپ کی ضرورت ہے۔

GAMBLING HELP QUEENSLAND کی ویب سائٹ

اگر آپ یا آپ کے کسی واقف کو جوئے کی وجہ سے نقصان پہنچ رہا ہے تو مفید معلومات اور مشوروں کے لیے gamblinghelpqld.org.au دیکھیں۔

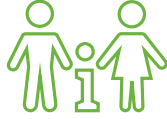
حقیقی زندگی سے کہانیاں

حقیقی انسانوں سے سنیں کہ انہوں نے جوئے کے مسائل پر کیسے قابو پایا



دوست اور رشتہ دار

اگر کوئی جوئے کھیلنے کی وجہ سے نقصان اٹھا رہا ہو تو اس سے گفتگو شروع کرنے کے لیے رہنمائی۔ یہاں وہ سوالات بھی موجود ہیں جو رشتہ دار اور دوست اکثر پوچھتے ہیں۔



جوئے بازی کو سمجھنا

اس بارے میں معلومات کہ جوئے بازی کا نقصان کہاں سے شروع ہوتا ہے اور جوئے کھیلنے کی شدید خواہش کو سمجھنا



مدد موجود ہے

Gambling Help سروسز جوئے کھیلنے والوں اور ان کے پارٹنرز، گھر والوں اور دوستوں کو مفت کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ)، مدد اور معلومات دیتی ہیں۔
کاؤنسلنگ سروسز

ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے، فون پر اور آن لائن مدد کا انتظام ہے۔

Gambling Help سروسز روبرو کاؤنسلنگ دفتری اوقات میں فراہم کرتی ہیں۔

اپنے جوئے کھیلنے پر پابندی لگانے پر غور کریں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ معاملہ قابو سے باہر ہو رہا ہے تو جوئے خانے میں کسٹمر لیڈیز ان آفیسر سے خود پر پابندی (exclusion) لگانے کے بارے میں بات کریں۔
Gambling Help سروسز بھی جوئے خانوں میں خود پر پابندی لگانے کے لیے آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

sports betting کے پرووائیڈرز سے خود پر پابندی لگانے کے متعلق مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی خود پرووائیڈرز سے بات کریں۔

چیک کریں کہ آپ کی جوئے بازی نقصان دہ ہے یا نہیں

کیا آپ کو لگتا ہے کہ شاید آپ کی جوئے بازی ایک مسئلہ بن چکی ہے؟
ان سوالوں کے جواب دیں:

بعض دفعہ مجھے جوئے کھیلنے کے بعد ڈپریشن یا گھبراہٹ ہوتی ہے۔

ہاں نہیں

بعض دفعہ مجھے اپنے جوئے کھیلنے کے انداز پر احساس جرم ہوتا ہے۔

ہاں نہیں

جب میں اس بارے میں سوچوں تو لگتا ہے کہ جوئے نے بعض دفعہ میرے لیے مسائل کھڑے کیے ہیں۔

ہاں نہیں

بعض دفعہ میں نے دوسروں کو، خاص طور پر اپنے گھر والوں کو، نہ بتانا بہتر سمجھا ہے کہ میں نے جوئے پر کتنا وقت یا پیسہ لگایا ہے۔

ہاں نہیں

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب میں جوئے کھیلنا روکوں تو میرے پاس پیسے ختم ہو چکے ہوتے ہیں۔

ہاں نہیں

مجھے اکثر شدید خواہش ہوتی ہے کہ میں پچھلی بار باری ہوئی رقم واپس جیتنے کے لیے پھر سے جوئے کھیلوں۔

ہاں نہیں

اب سے پہلے میری جوئے بازی کے متعلق مجھ پر تنقید ہو چکی ہے۔

ہاں نہیں

میں نے قرض اتارنے کی خاطر پیسہ جیتنے کی کوشش کی ہے۔

ہاں نہیں

اگر آپ نے چار یا چار سے زیادہ سوالوں کا جواب 'ہاں' میں دیا ہے تو لگتا ہے کہ جوئے آپ کے لیے مسائل کھڑے کر رہا ہے۔

یہ معلومات یہاں سے لی گئی ہیں: 'Eight' Gambling Screen—Early Intervention Gambling Health: Sean Sullivan, Goodfellow Unit, Auckland Medical School

مدد مانگنے میں
کوئی حرج نہیں
1800 858 858
مفت اور رازدارانہ، ساتوں دن 24 گھنٹے



اپنی زبان کا انٹریپرٹر لینے کے لیے
131 450 پر کال کریں اور Gambling
Helpline سے بات کروانے کے لیے کہیں