

تحقق من عاداتك
في المقامرة

تحقق من عاداتك
في المقامرة



لا بأس من طلب
المساعدة

1800 858 858

مجاني وسري على مدار 24 ساعة 7 أيام
في الأسبوع

علامات التحذير

- إنفاق وقت أو مال أكثر مما هو مقصود.
- الجدل مع العائلة والأصدقاء بعد المقامرة.
- الخسارة والرغبة في العودة في أسرع وقت ممكن لاستعادة الخسائر.
- الشعور بالذنب أو الندم حول المقامرة.
- اقتراض المال أو بيع الممتلكات للمقامرة.
- التفكير في الحصول على أموال بطريقة غير مشروعة للمقامرة.
- تفويت العمل من أجل المقامرة.
- إخفاء مدى المقامرة.

نصائح المقامرة المسؤولة

- لا تدع اللعبة تلعب بك.
- فكّر في المقامرة على أنها ترفيه وليست وسيلة لكسب المال.
- لا تقامر للهروب من التوتر أو الملل.
- ضع لنفسك حدًا ولا تتجاوزه.
- لا تبق لتعويض خسائرك. ابتعد.
- قامر فقط بما يمكنك تحمّل خسارته.
- لا تقترض المال من أجل المقامرة أبدًا.
- لا تفقد السيطرة على نفسك وفكّر في الأشخاص الذين يحتاجون إليك.

المساعدة بشأن القمار موقع كوينزلاند الإلكتروني

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من مشاكل تتعلق بالمقامرة، فتفضل بزيارة gamblinghelpqld.org.au للحصول على معلومات ونصائح مفيدة.

قصص من واقع الحياة

استمع إلى أناس حقيقيين يتحدثون عن كيفية تغلبهم على مشكلة المقامرة.



الأصدقاء والعائلة

نصائح حول بدء محادثة مع شخص قد يكون لديه مشكلة تتعلق بالمقامرة. هناك أيضًا أسئلة متكررة من العائلة والأصدقاء.



فهم القمار

معلومات عن أين تبدأ مشاكل المقامرة وفهم الدوافع الملحة للمقامرة.



المساعدة متوفرة

تقدم خدمات المساعدة الخاصة بالقمار المشورة والدعم والمعلومات مجانًا للمقامرين وشركائهم وعائلاتهم وأصدقائهم.

خدمات المشورة

يتوفر الدعم عبر الهاتف والإنترنت على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع.

يتم تقديم المشورة وجهًا لوجه عبر خدمات المساعدة الخاصة بالقمار خلال ساعات العمل.

خذ بعين الاعتبار منع نفسك من القمار

إذا كنت تفكر بذلك، فتحدث إلى مسؤول الاتصال الخاص بالزبائن في المكان بشأن منع (استبعاد) نفسك. يمكن أن تساعدك خدمات المساعدة الخاصة بالقمار أيضًا في الاستبعاد من أماكن المقامرة.

للحصول على معلومات حول استبعاد نفسك من مزودي المراهنات الرياضية، يرجى الاتصال بمزودي الرهانات مباشرة.

تحقق من عاداتك في المقامرة

هل تعتقد أنك ربما تواجه مشكلة مع القمار؟
أجب على هذه الأسئلة:

أشعر أحيانًا بالاكئاب أو القلق بعد جلسة القمار.

نعم لا

أشعر أحيانًا بالذنب حيال الطريقة التي أقامر بها.

نعم لا

عندما أفكر في الأمر، أجد أن القمار سبب لي المشاكل أحيانًا.

نعم لا

في بعض الأحيان، وجدت أنه من الأفضل عدم إخبار الآخرين، وخاصة عائلتي، عن مقدار الوقت أو المال الذي أنفقه على المقامرة.

نعم لا

غالبًا ما أكتشف عند انتهاء اللعبة أن المال الذي لدي قد نفذ.

نعم لا

غالبًا ما أشعر بالرغبة في العودة إلى المقامرة لتعويض خسائر جلسة سابقة.

نعم لا

لقد تلقيت انتقادات بشأن لعبي للقمار في الماضي.

نعم لا

لقد حاولت كسب المال لسداد الديون.

نعم لا

إذا أجبت بـ "نعم" على أربعة أو أكثر من الأسئلة، فقد تسبب لك المقامرة مشاكل.

مقتبس من "ثمانية" شاشة المقامرة - اختبار صحة المقامرة للتدخل المبكر، تم تطويره بواسطة شون سوليفان (Sean Sullivan)، وحدة Goodfellow، كلية أوكلاند للطب

لا بأس من طلب المساعدة

1800 858 858

مجاني وسري على مدار الساعة وطوال
أيام الأسبوع

للوصول إلى مترجم فوري في
لغتك اتصلوا على الرقم **131 450**
واطلبوا ربطكم بخط المساعدة
الخاص بالقمار

