

هل تمكّنت المقامرة من الإستحكام بك؟

هل شعرت يوماً بأنك
بحاجة للمراهنة بالمزيد من المال؟

هل اضطررت يوماً للكذب على
أشخاص يهتمونك بشأن المبلغ
الذي قامرت به؟

إذا أجبتَ بنعم على أحد هذه الأسئلة أو عليها
كلها فتكون قد أقرّبتَ بأنك قد تعاني من
مشكلة المقامرة،

اقرأ ما على ظهر الورقة لمعرفة ما يمكنك عمله.

www.problemgambling.sa.gov.au



تعرف على بعض التعليمات حول كيفية السيطرة على مقامرتك

الخطوة الأولى

حدد لنفسك ميزانية معينة وتقيّد بها

أضبط حدًا زمنيًا معينًا للمقامرة

تابع ممارستك للمقامرة بواسطة مفكرة

بدلاً من أن تسعى لتعويض خسارتك غادر المكان

إبحث عن بدائل للمقامرة

كن صادقاً مع نفسك ومع أصدقائك وأسرتك – صارحهم كيف أنك تخطط
للسيطرة على عادة المقامرة وشجعهم على المساعدة في تقديم الدعم لك.

إبحث عن المزيد من المعلومات

الخطوة الثانية

قم بزيارة الموقع www.problemgambling.sa.gov.au للمزيد من المعلومات،
بما في ذلك دليل المساعدة الذاتية " دليل المقامر للتقليل أو الإقلاع عن المقامرة"
سوف تجد معلومات مفيدة وعملية. كما يتوفر أيضاً دليل "أفة القمار: دليل خاص
بالشركاء وأفراد الأسرة" لمساعدة أفراد الأسرة والأصدقاء في التعامل مع سلوك
المقامرة لدى الشخص الآخر. تتوفر هذه الأدلاء مجاناً من موقع الشبكة.

أطلب المساعدة

الخطوة الثالثة

أتصل ماتقياً بخط المساعدة الخاص بالمقامرة على الرقم **1800 060 757**

قد يكون من الصعب جداً التعامل مع مشكلة المقامرة، خاصة إذا كنت تحاول ذلك
لوحده. إنّ كل ما يتطلبه الأمر هو إجراء مكالمة هاتفية واحدة، فإنّ خط المساعدة
الخاص بالمقامرة يعمل ٧/٢٤ لمساعدتك على التعامل مع أية مشكلة تعاني منها
وتتعلق بالمقامرة. يمكنك ترتيب موعد لجلسة إستشارية مع خدمة المساعدة بشأن
المقامرة، أو الإجتماع بأحد الإستشاريين الماليين من أجل إعداد خطط إستراتيجية
للسيطرة على إنفاق أموالك.

كما أنّ الموظفين المدربين العاملين في أماكن القمار يمكنهم مساعدتك على تأمين
المساعدة التي تترتاح لها – سواء كانت على شكل منعك من الدخول إلى أماكن القمار
أو بتسهيل اتصالك بأحد الإستشاريين الماليين أو المتخصصين بشؤون المقامرة.

خط المساعدة بشأن المقامرة (Gambling Helpline): ٢٤ ساعة باليوم، ٧ أيام بالأسبوع

1800 060 757

بإمكان خط المساعدة بشأن المقامرة ترتيب حضور مترجم لك.

تم التمويل من قبل صندوق إعادة تأهيل المقامرين