

**ចាប់ផ្ដើមដាក់ការល្បែងស៊ីសង
របស់លោកអ្នកជាមុនគេឬ?**

- តើលោកអ្នកគិតអំពីការលេងល្បែងស៊ីសងជារៀងរាល់ថ្ងៃឬ?
- តើលោកអ្នកលាក់បាំងអំពីការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នកពីអ្នកផ្សេងទៀតឬ?
- តើលោកអ្នកលេងល្បែងស៊ីសងតែម្នាក់ឯងឬ?
- តើលោកអ្នកចំណាយពេលច្រើន ឬចំណាយអស់ប្រាក់ច្រើនជាងការដែលលោកអ្នកហ៊ានចំណាយឬ?
- តើលោកអ្នកមានដែលខ្ចីប្រាក់ដើម្បីយកទៅលេងល្បែងស៊ីសងឬទេ?
- តើលោកអ្នកមានដែលទុកចោលវិក្កយបត្រដោយមិនបានបង់វាឬទេ?
- តើការលេងល្បែងស៊ីសងកំពុងតែប៉ះពាល់ដល់មុខនាទីរបស់លោកអ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ ឬក្នុងភាពជាមិត្ត ឬប្តីប្រពន្ធឬ?
- ប្រសិនបើសំណួរទាំងនេះដូចជាលោកអ្នកធ្លាប់ដឹងឮ ទោះលោកអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកបញ្ហាល្បែងស៊ីសងហើយ។

**ជំហានបន្ទាប់របស់លោកអ្នក
គឺងាយស្រួលជាងលោកអ្នកយល់
ឃើញទៅទៀត**

**តើកំពុងធ្វើដំណើរឆ្ពោះ
ទៅរកបញ្ហាល្បែងស៊ីសងឬ?**

បើកមើលរូបសាយ WWW.PROBLEMGAMBLING.SA.GOV.AU ដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានច្រើនថែមទៀត។

ទាក់ទងជាមួយ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង ដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានជំនួយដោយខ្លួនឯង។

ទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង ដើម្បីនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់។

រៀបចំការណាត់ជួបដើម្បីជួបជាមួយអ្នកផ្តល់វិវាទណែនាំមួយរូប។

សួរអំពីរបៀបដែលលោកអ្នកអាចរៀបចំផកខ្លួនលោកអ្នកចេញពីកន្លែងលេងល្បែងស៊ីសង។

នៅកិច្ចប្រជុំជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង លោកអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់មនុស្សដែលមានបទពិសោធន៍ហើយមានការហ្វឹកហ្វឺន ដែលអាចយល់ពីបែបយ៉ាងណាដែលសញ្ញាមានទាំងឡាយអាចនាំទៅរកបញ្ហាល្បែងស៊ីសង។ គេនឹងជួយលោកអ្នកឱ្យស្រួល ដឹងពីបញ្ហាដែលនឹងកើតមានឡើង ហើយបង្កើតឱ្យមានដំណោះស្រាយដើម្បីទប់ស្កាត់អាកប្បកិរិយាលើល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នក ដែលប៉ះពាល់ដល់លោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។

មានមនុស្សជាច្រើនបានដោះស្រាយបញ្ហាល្បែងស៊ីសងរបស់គេជាមួយ កិច្ចប្រជុំជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង។ បញ្ហាដែលលំបាក ជាងគេនោះគឺការបោះជំហានដំបូង។

ក្រៅពីនេះ គឺងាយស្រួលជាងការយល់ឃើញរបស់លោកអ្នកទៅទៀត។

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង (Gambling Helpline): ធ្វើការងារ២៤ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុង១អាទិត្យ

1800 060 757

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង អាចរៀបចំឱ្យមានអ្នកបកប្រែភាសាមួយរូបសំរាប់លោកអ្នក។

បានទទួលវិភាគផ្តល់តាមរយៈ មូលនិធិជួយឱ្យអ្នកលេងល្បែងស៊ីសងបានល្អឡើងវិញ។



ព័ត៌មាននេះបានបង្កើតឡើងដោយរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា បានទទួលវិភាគផ្តល់តាមរយៈមូលនិធិផ្តល់សហគមន៍ ហើយបានយកលំនាំដើម្បីយកប្រើនៅក្នុងរដ្ឋអូស្ត្រាលីខាងត្បូង។

www.problemgambling.sa.gov.au





តំរូវការនៃល្បែងស៊ីសងអាចទៅជាទប់មិនឈ្នះ

ជាញឹកញយ ប្រជាជនមិនសម្គាល់ដឹងអំពីសញ្ញាព្រមានទាំងនោះទេ

កិច្ចបំរើជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង

ជាទូទៅ ល្បែងស៊ីសងមិនមែនចាប់ផ្តើមបង្កើតឲ្យឃើញថាជាបញ្ហានោះទេ - ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន វាចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការលេង អស់ប្រាក់ ហើយជាល្បែងដែលគេលេងនៅក្នុងសង្គម។

ប្រហែលជាលោកអ្នកមិនច្បាស់ប្រាកដ ប្រសិនបើការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នកក្លាយទៅជាបញ្ហាប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការ ធ្វើអ្វីមួយក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីនេះ...

ប្រហែលជាលោកអ្នកខិតខំសាកល្បងពីរ ឬបីដងរួចមកហើយដើម្បីកាត់បន្ថយការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នក ហើយលោកអ្នក ចង់ដឹងថាតើត្រូវធ្វើអ្វីបន្ទាប់ទៀត...

នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា មានកិច្ចការខ្លះៗដែលលោកអ្នកអាចធ្វើទៅបានអំពីរឿងនេះ។

មានផ្តល់ព័ត៌មានដើម្បីជួយលោកអ្នកសម្គាល់ឲ្យបានដឹងអំពីសញ្ញាព្រមានទាំងឡាយ ហើយផ្តល់នូវយុទ្ធសាស្ត្រដ៏មានប្រយោជន៍ដើម្បី កំណត់ចំនួននៃពេលលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នក ហើយនិងចំនួនប្រាក់ដែលលោកអ្នកត្រូវចំណាយ។ ការនិយាយទៅកាន់អ្នកវិជ្ជាជីវៈដែលមានការហ្វឹកហ្វឺនអំពីស្ថានភាពរបស់លោកអ្នក ក៏អាចជួយផងដែរ។

កុំអនុញ្ញាតឲ្យល្បែងស៊ីសង ក្លាយទៅជាបញ្ហាក្នុងជីវិតរបស់លោកអ្នកឲ្យសោះ។

ប្រសិនបើការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នកមិនអាចទប់ទល់បានទេ វាអាចក្លាយទៅជាបញ្ហាមួយដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរបស់លោកអ្នក រស់លោកអ្នកក្នុងវិធីច្រើនយ៉ាង។

ផ្នែកអារម្មណ៍ - វាមិនមានអារម្មណ៍ល្អទាល់តែសោះ ពេលណាការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នកមិនអាចទប់ទល់បានទេ។ ការនិយាយកុហកទៅកាន់មិត្តភក្តិ និងគ្រួសារដើម្បីលាក់បាំងនូវការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នក អាចនាំឲ្យលោកអ្នកមាន អារម្មណ៍នៅដាច់ពីគេងហើយនៅឯកកោ។

ផ្នែកប្រាក់កាស - ពេលណាការលេងល្បែងស៊ីសងទប់លែងឈ្នះហើយ វាអាចនាំទៅរកបញ្ហាផ្នែកប្រាក់កាស។ ការតាមលេងយកឈ្នះនូវអ្វីដែលលោកអ្នកបានលេងចាញ់ ហើយនិងការខ្ចីប្រាក់នឹងនាំឲ្យកើតមានស្ថានភាពរាងកាយខ្សោយរបស់លោកអ្នកកាន់តែដុះដាច់ឡើងប៉ុណ្ណោះ។ វាក៏អាចនាំឲ្យលោកអ្នកចូលទៅរក ការលេងល្បែងស៊ីសងកាន់តែខ្លាំងឡើងៗផងដែរ។

ការងារ - ការបំពេញការងារនឹងត្រូវរងទុក្ខពេលណាលោកអ្នកកំពុងគិតអំពីការលេងល្បែងស៊ីសង ឬខ្វល់ខ្វាយអំពីការលេងចាញ់បំណុល និងការនិយាយកុហក។ ជួនកាល លោកអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អទាល់តែសោះ រហូតទាល់តែលោកអ្នកមិនអាចទៅធ្វើការទៀតផង ឬមួយលោកអ្នកទៅលេងល្បែងស៊ីសងជាជាងទៅធ្វើការ។

គ្រួសារ - ការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នកអាចប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់លោកអ្នកជាមួយគ្រួសាររបស់លោកអ្នកតាមរយៈ ភាពតានតឹងចិត្តកាន់តែច្រើនឡើង ការចំណាយពេលនៅកន្លែងលេងល្បែងស៊ីសងកាន់តែច្រើនឡើងជាជាងនៅផ្ទះ ហើយនាំឲ្យកើតមានបញ្ហាប្រាក់កាស។

ជីវិតរស់នៅខាងសង្គម - អស់អ្នកដែលមានបញ្ហាល្បែងស៊ីសង តែងមានពេលតិចដើម្បីទាក់ទងជាមួយសង្គមហើយជាញឹកញយត្រូវបាត់បង់អស់មិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន។

បញ្ហាខាងផ្លូវច្បាប់ - បញ្ហាល្បែងស៊ីសងអាចនាំទៅរកការលួច ឬការគេងបន្តិច ជាញឹកញយបណ្តាលឲ្យប្តូរសីលធម៌ខ្លួនឬត្រូវតែបណ្តេញចេញពីការងារ។

កិច្ចបំរើជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង មានផ្តល់ព័ត៌មានមួយចំនួនដើម្បីជួយលោកអ្នកចាត់វិធានការ។ គេមានផ្តល់កិច្ចបំរើដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយរក្សាទុកជាសម្ងាត់ មានរួមទាំង:

ជំនួយភ្លាមៗតាមទូរស័ព្ទ
លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង (Gambling Helpline) ដែលគេធ្វើការចម្រើនក្នុង១ថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុង១អាទិត្យ។

ការផ្តល់និវាទណែនាំផ្ទាល់ខ្លួន
លោកអ្នកអាចជួបជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្តល់និវាទណែនាំដែលមានការហ្វឹកហ្វឺន មុខ-ទល់នឹង-មុខ ទោះជាផ្គត់ផ្គង់តែមួយដងក៏បាន ឬជាប់ជាបន្តក្តី។

ការផ្តល់និវាទណែនាំសំរាប់ដៃគូ និងគ្រួសារ
លោកអ្នកប្រហែលជាចង់បានការផ្គត់ផ្គង់ពីមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសារ។ ប្រសិនបើការលេងល្បែងស៊ីសងរបស់លោកអ្នកកំពុងប៉ះពាល់ ដល់លោកអ្នក នោះយើងអាចជួយលោកអ្នកបាន។

ការផ្តល់និវាទណែនាំផ្នែកប្រាក់កាស
យើងអាចជួយលោកអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាផ្នែកប្រាក់កាសរបស់លោកអ្នក។

ក្រុមផ្គត់ផ្គង់
យើងអាចជួយលោកអ្នករកបានក្រុមផ្គត់ផ្គង់ជាមួយអ្នកទៀតដែលគេកំពុងជួបប្រទះនឹងបញ្ហាដូចលោកអ្នកដែរ។

ការអប់រំសហគមន៍
យើងអាចជួយលោកអ្នករៀបចំឲ្យមានអ្នកថ្លែងសុន្ទរកថា និងព័ត៌មានសំរាប់ក្រុមសហគមន៍នានា។

www.problemgambling.sa.gov.au
ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាល្បែងស៊ីសង (Gambling Helpline) : ធ្វើការចម្រើនក្នុង១ថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុង១អាទិត្យ
1800 060 757