


 www.mccwa.org.au

 admin@mccwa.org.au

 (08) 6196 2818

ਜੂਏ ਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ



Multicultural Communities
Council of WA **United We Stand**



REGISTERED
NDIS
PROVIDER



ਜੁਏ ਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜੁਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੁਏ 'ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ, ਜੁਏਬਾਜ਼, ਦੁਜਿਆਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜੁਏ ਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁਆ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।

ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੁਏ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ, ਮਾਪੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੁਏ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੁਏ ਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਔਸਤਨ ਛੇ ਲੋਕ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੁਆ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਜੁਆ ਖੇਡ ਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ।

ਅਪਰਾਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜੁਏ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਪਰਾਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਾ ਜੁਰਮ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਕਾਰ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡਣਾ)
- ਕਰਜ਼ੇ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਵੇਸਵਾਗਮਨੀ ਕਰਨਾ
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਚੋਰੀ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਜੁਏਬਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੁੱਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਤਣਾਅ

ਅਸਫਲਤਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਤਣਾਅ

ਲੜਾਈ

ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤ



ਹਾਰਨਾ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ



ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੁਦੇ ਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ



ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ



ਤੁਹਾਡੀ ਜੁਦੇ ਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਬੂਤ ਲੁਕਾਉਣਾ



ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੰਮ ਛੱਡਣਾ



ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾਅ ਲਗਾਉਣਾ



ਜੁਦੇ ਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ



ਉਹਨਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ



ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

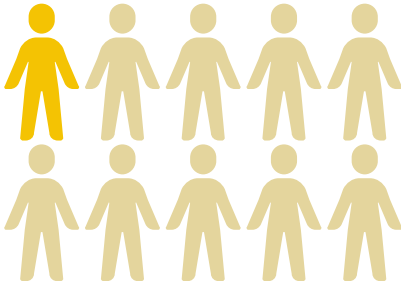


ਸਹੀ-ਸੂਝਾਲ

ਸਹੀ ਨੀਂਦ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਜੂਏ ਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਿੰਕ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ। ਖੇਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਲਗਭਗ 40% ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੂਏ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1/10 ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜੂਆ ਅਜੇ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜੂਏ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ, ਅਪਰਾਧ, ਸ਼ਰਮ, ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ, ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੈਸੇ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਜੂਆ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

1

ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਜੁਆ ਖੇਡੋ, ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁਏ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

2

ਜੁਏ ਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨਲ ਸੌਟਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਾਅ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਬਜਾਏ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਅ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਦਾਅ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਅ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਖੇਡ ਵੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ।

3

ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੁਏ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਖਰਚ ਕਰੋਗੇ - ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ / ਹਫਤਾ ਆਦਿ।

ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ - ਪੈਟਰਨਾਂ ਜਾਂ ਰੁਝਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

4

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਟਰੈਕ ਗੁਆਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡੋਗੇ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਮਿਆਦ ਚੁਣੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

5

ਜੁਏ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਓ

ਕਦੇ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਨਾ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਜੁਏ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਨਾ ਲਓ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ...



...ਅਤੇ ਅੰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੈਸੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹੀ ਕਦਮ

ਸਾਥੀ

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ - ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਓ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਕਰਜ਼ੇ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਨਕਦੀ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਾ ਹੋਣ
- ਵੱਖਰੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਦਸਤਖਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਾਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ
- ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਿਰਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਜੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੋ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ

- ਪੈਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ
- ਬਿੱਲਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਖੁਦ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਕਦੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਜੂਏ ਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ ਆਪਣੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ

ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਉਸੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

National Problem Gambling Helpline

1800 858 858

- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- 24 ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਸੁਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

SSI - Multicultural Gambling Harm Prevention Services

1800 329 192

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਜੁਏ ਬਾਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- 7 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

Gambler's Help Youthline (under 25s)

1800 262 376

- 24/7 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ
- ਜੁਏ ਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ

Translating and Interpreting Service (TIS National)

131 450

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਫ਼ੋਨ ਵਿਆਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

Lifeline

13 11 14

- 24/7 ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ
- ਜਾਂ ਸੁਨੇਹਾ 0477 13 11 14

ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

Gambling Help Online

<https://www.gamblinghelponline.org.au/>

- ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਲਾਈਵ ਗੱਲਬਾਤ
- ਈਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- 15 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ

Gambler's Help

<https://gamblershelp.com.au/>

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ



ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ

Gambling Help W.A - Centrecare

2302-2308 Albany Hwy, Gosnells WA 6110

(Mon - Fri: 9:00am - 5:00pm)

- ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(08) 9325 6644 (Perth Metropolitan)

(08) 9721 5177 (Southwest Region)

enquiries@centrecare.com.au

Gamblers Anonymous Australia

- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

<https://gaaaustralia.org.au/meetings/>

(08) 9487 0688

garsoqi@live.com.au

ਕਾਨੂੰਨੀ/ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

Gosnells Community Legal Centre

Gosnells Community Lotteries House Suite 1, 2232

Albany Hwy Gosnells WA 6110

(Mon - Fri: 9:00am - 3:30pm)

ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

<https://gosclc.com.au/>

(08) 9398 1455

admin@gosclc.com.au

National Debt Helpline

- ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ
- ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ
- ਮੁਫਤ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ndh.org.au

1800 007 007 (Mon - Fri: 9:30am - 4:30pm)

