PAANO MAKAKATULONG

Kung nababahala ka tungkol sa iyong sariling pagsusugal, o kung nababahala ka tungkol sa iba na iyong pinagmamalasakitan, makakakuha ka ng tulong o ng mga sagot sa iyong mga katanungan sa pamamagitan ng pagtawag sa:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE sa 1-888-230-3505

Lihim, hindi malalaman kung sino ka, libre at bukas 24 oras.

OPGH
Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa low-risk gambling (responsableng pagsusugal), bisitahin ang Responsible Gambling Council website sa

www.responsiblegambling.org

At tandaan, "Laro lamang ito."

Ang Responsible Gambling Council Nakatuon nang Husto sa Pag-iwas

Ang Responsible Gambling Council ay isang malaya at hindi pinagkakakitaang organisasyon na dedikado sa pag-iwas sa problema ng pagsusugal. Ang RGC ay gumagawa at nagbibigay ng mga programang nagbibigay-kaalaman na talagang mabisa. Itinataguyod ng Konseho ang pagkilala at paggamit ng mga pinakamahusay na praktis sa pag-iwas sa pro-blema ng pagsusugal sa pamamagitan ng pagsasaliksik at pamamahagi ng impormasyon.

Tagalog

www.responsiblegambling.org

LARO LAMANG ITO

ISANG MAIKLING PATNUBAY SA LOW-RISK GAMBLING (RESPONSABLENG PAGSUSUGAL)

RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

UNAWAIN ANG LARO

Parami nang parami ang mga taong nagsusugal bawat taon. Naglalaro sila sa casino, nagpupunta sila sa karerahan, bumibili ng mga ticket sa lotto, tumataya sa mga isport, sinusubukan ang kanilang suwerte sa bingo, o naglalaro ng anumang ibang laro na suwerte-suwerte. Habang hindi masamâ sa kahit sinuman ang karamihan ng pagsusugal, ang ilang mga tao ay “nawiwili” sa pagsusugal, tulad ng mga ibang mga tao na “nawiwili” sa alak. Dahil hindi nila kayang tumigil sa pagtaya, kadalasang nauubos ng mga sugalerong ito ang lahat ng kanilang pera, at sinisira nila ang kanilang mga relasyon sa mga kaibigan at pamilya.

Ang low-risk gambling ay isang paraan ng paglalaro na may maliit na maliit na posibilidad na mawalan ng kontrol. Ang mahalaga sa low-risk gambling ay ang maunawaan na “Laro lamang ito.”

MGA TIP PARA SA LOW-RISK GAMBLING

Nauunawaan ng low-risk gamblers na maaari nga silang suwertehin paminsan-minsan, ngunit sa katagalan ng panahon ay mauubos pa rin ang kanilang perang pangtaya. Alam nila na ganoon gumagana ang mga laro. Tinuturing ng low-risk gamblers ang pagsusugal bilang isang anyô ng libangan, hindi bilang isang paraan upang gumawa ng pera. Para sa kanila, ang matalo nang kaunti sa pagsusugal ay ang presyo ng isang gabing libangan, tulad ng presyo ng panonood ng sine o ng kumain sa restawran.

Sinusunod ng low-risk gamblers ang mga tip na ito:

- bago magsimula ay nagpapasiya sila kung ano ang limit ng kanilang isusugal at hindi nila ito binabago
- hindi sila kailanman humihiram ng pera upang magsugal
- nagtatakda sila ng limit sa panahon sa pagsusugal
- madalas sila mag-break
- mayroon silang ibang mga gawain bukod sa pagsusugal
- sinusugal lamang nila ang perang itinabi para sa libangan, hindi ang pera para sa pang-araw-araw na gastos
- hindi sila nagsusugal kapag sobra ang kanilang stress, kung sila’y malumbay o may problema

PAANO MALALAMAN KUNG MAY PROBLEMA

Nalilimutan ng mga sugalero na laro lamang ito. Maaaring simulan nilang tingnan ang pagsusugal bilang paraan upang gumawa ng pera. Madalas nilang isipin na sila’y may naiibang suwerte o kakayahan. Kapag nawalan sila ng pera, gawi nila ang “sundan ang kanilang mga talo,” at tumataya pa sila nang mas malaki upang makuha muli ang perang nawala. Ang resulta ay isang walang-tigil na pagtaas ng nauubos na pera sa pagsusugal at pagtaas ng mga itinataya.

Ang ilang mga palatandaan na may problema sa pagsusugal ay:

- patagal nang patagal ang panahong ginugugol dito
- pagsusugal ang laging iniisip
- palaki nang palaki ang halaga ng perang ginagastos
- “sinusubukang bawiin ang mga talo”
- humihiram ng pera upang magsugal
- lumalaki ang utang dahil sa pagsusugal
- nandadaya o nagnanakaw upang makapagsugal
- nagsisinungaling upang mapagtakpan ang pagsusugal
- napapabayaan ang trabaho, pamilya o mga kaibigan
- nagsusugal upang iwasan ang mga obligasyon o mga pang-araw-araw na kahirapan sa buhay