

راههای کمک

اگر فکر می کنید قمار برایتان مشکل ساز شده است یا نگران حال کسی هستید که دوستش دارید، برای درخواست کمک یا پاسخ به سوالاتتان با شماره تلفن زیر تماس بگیرید:

شماره تلفن برای کمک به افراد ساکن انتاریو که با معضلی به نام اعتیاد به قمار روبرو هستند:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

۱-۸۸۸-۲۳۰-۳۵۰۵

تمام مکالمات محرمانه و ناشناس خواهد بود. این خط تلفن رایگان و ۲۴ ساعته است.

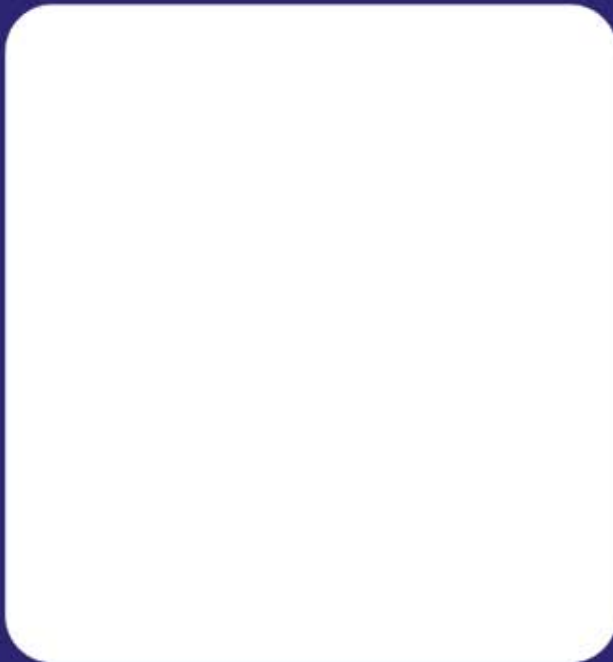


Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

برای اطلاعات بیشتر درباره قمار بازی کم خطر، به وبسایت انجمن قماربازی مسوولانه مراجعه کنید:

Responsible Gambling Council
www.responsiblegambling.org

و فراموش نکنید: "قمار فقط بازی است."



قمار فقط بازی است

انجمن قماربازی مسوولانه (Responsible Gambling Council) بیشترین تاکیدش بر پیشگیری است

انجمن قماربازی مسوولانه سازمانی مستقل و غیرانتفاعی است که هدفش پیشگیری از اعتیاد به قمار است. این سازمان به طراحی و اجرای برنامه های اطلاع رسانی بسیار مفید و موثر می پردازد. همچنین با اجرای تحقیقات و انتشار اطلاعات، بهترین راههای پیشگیری از اعتیاد به قمار را ترویج می کند.

راهنمای سریع قماربازی کم خطر



Farsi



افرادی که قمار برایشان مشکل ساز می شود فراموش می کنند که قمار فقط بازی است. کم کم به قمار به عنوان راهی برای کسب درآمد نگاه می کنند. غالباً فکر می کنند در قمار خیلی خوش شانس یا چیره دست هستند. وقتی می بازند، به اصطلاح "دنبال باخت را می گیرند و ول نمی کنند"، یعنی دور بعد بیشتر پول می گذارند تا پول باخت را جبران کنند. نتیجه اینکه در دور باطل گرفتار می شوند: باخت بیشتر و پول بیشتری که به پای این باختها می ریزند.

چند نشانه اعتیاد به قمار:

- صرف وقت بیشتر و بیشتر برای قمار
- دلمشغولی دائمی با قمار
- صرف پول بیشتر برای قمار
- "دنبال باخت را گرفتن"
- قرض پول برای قمار
- بدهکاری ناشی از قمار
- ارتکاب به جعل یا دزدی برای تهیه پول قمار
- دروغ گفتن برای پنهان کردن قمار
- غافل شدن از کار، خانواده و دوستان
- قمار کردن برای فرار از تعهدات یا فشارهای روزمره زندگی

قماربازانی که قمارشان کم خطر است می دانند که شاید چند باری باخت یارشان باشد و ببرند، اما در بلند مدت پولشان را می بازند. می دانند که بازی یعنی برد و باخت. این گروه از قماربازان به قمار به عنوان نوعی تفریح و سرگرمی نگاه می کنند نه منبع کسب درآمد. برای این افراد باخت یک شب قمار در واقع خرج تفریح یک شب است، درست مثل پول پلیت سینما یا صورتحساب رستوران.

قمار بازانی که قماربازیشان کم خطر است به نکات زیر توجه دارند:

- برای باخت سقف مشخصی تعیین می کنند و از آن فراتر نمی روند.
- هرگز برای قمار پول قرض نمی کنند.
- برای خود محدودیت زمانی قائل می شوند.
- بین دفعات قمار مرتب وقفه می گذارند.
- در کنار قمار به فعالیتهای تفریحی دیگر هم می پردازند.
- فقط با پولی که برای خرج تفریح کنار گذاشته اند قمار می کنند نه با پولی که باید صرف هزینه های روزمره زندگی شود.
- وقتی عصبی، افسرده یا ناراحت هستند قمار نمی کنند.

هر سال تعداد افرادی که قمار می کنند بیشتر و بیشتر می شود. این افراد به کازینو می روند، پلیت باخت آزمایشی می خرند، بر روی مسابقات ورزشی یا اسبخوانی شرط بندی می کنند، شانس خود را در بینگو یا بازیهای دیگری امتحان می کنند که در آنها همه چیز به شانس بستگی دارد. درست است که قمار در اغلب موارد ضرری برای کسی ندارد، اما بعضی افراد به آن "آلوده" می شوند، همانطور که بعضی افراد به الکل "آلوده" می شوند. معتادان به قمار نمی توانند جلوی این شرط بندی ها را بگیرند و از این رو تمام پول خود را در این راه از دست می دهند، و رابطه شان با دوستان و اعضای خانواده شان خراب می شود.

در قماربازی کم خطر، اوضاع تحت کنترل شخص است. نکته کلیدی در قماربازی کم خطر این است که شخص بداند "این فقط بازی است."

تفریح

محدودیتها

این فقط بازی است.

وقفه های مکرر