सहायता कैसे करें

यदि आप अपनी जुए की आदत के बारे में चिंतित हैं, या किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं जिसकी आपको परवाह है, तो आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं या फिर निम्नलिखित को टेलीफोन करके अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त कर सकते हैं:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE को **1-888-230-3505** पर

गोपनीय, गुमनाम, निःशुल्क और **24** घंटे खुली।

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

अल्प–जोखिम जुए पर अधिक जानकारी के लिए Responsible Gambling Council की वेब साइट

www.responsiblegambling.org

पर जाएं।

और याद रखें, "यह मात्र एक खेल है।"

The Responsible Gambling Council
मज़बूती के साथ रोकथाम पर एकाग्र

The Responsible Gambling Council एक स्वतंत्र, लाभ–निरपेक्ष संगठन है जो जुए की लत को रोकने के प्रति वचनबद्ध है। Responsible Gambling Council द्वारा अत्यधिक कारगर जागरूकता कार्यक्रम डिजाइन किए जाते हैं व प्रदान किए जाते हैं। यह काउंसिल जुए की लत की पहचान करने व उसकी रोकथाम में सर्वोत्तम प्रथाओं को अपनाने की प्रक्रिया को अनुसंधान एवं जानकारी के प्रसार के माध्यम से बढ़ावा देती है।

Hindi

www.responsiblegambling.org

यह मात्र एक खेल है

अल्प–जोखिम जुए पर बड़ों के लिए एक संदर्शिका

RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

इस खेल को खेलना

जुआ खेलने वाले बड़े वयस्कों की संख्या हर वर्ष बढ़ती जा रही है। वे कसीनो खेलते हैं, ट्रैक पर जाते हैं, लॉटरी की टिकटें खरीदते हैं, बिंगो में किस्मत आजमाते हैं, या फिर संयोग पर आधारित कोई दूसरा खेल खेलते हैं।

यद्यपि अधिकांशतः जुए से किसी को नुकसान नहीं होता, लेकिन कुछ लोग इसकी लत में "फंस" जाते हैं, ठीक वैसे ही, जैसे कुछ लोग शराब की लत में "फंस" जाते हैं। बड़े वयस्कों में जुए की लत की दर, समाज के दूसरे वर्गों की तुलना में कम होती है। लेकिन एक ओर जहां बड़े वयस्कों के लिए खतरा कम हो सकता है, वहीं परिणाम उनके लिए अधिक गंभीर हो सकते हैं। जिन बड़े वयस्कों को जुए की लत लग जाती है, उनके मामले में यह खतरा रहता है कि वे अपनी जीवन–भर की कमाई लुटा बैठें। छोटी आयु के व्यक्तियों की तुलना में, बड़े लोगों के पास अपने इस खोए धन की भरपाई करने के अवसर बहुत ही कम होते हैं।

अल्प–जोखिम जुआ, खेल का एक ऐसा तरीका है, जिसमें खुद पर नियंत्रण खोने की स्थिति में आपको कोई समस्या न हो। अल्प–जोखिम जुए की कुंजी इस तथ्य को समझने में छिपी है कि "यह एक खेल मात्र है।"

सीमाएं

यह मात्र एक खेल है

मनोरंजन

अवकाश

अल्प–जोखिम जुए के लिए संकेत

अल्प–जोखिम जुआ खेलने वाले जानते हैं कि, जहां समय–समय पर भाग्य उनका साथ दे सकता है, वहीं लंबे समय में उन्हे धन का नुकसान ही होगा। उन्हे मालूम होता है कि इन खेलों में ऐसा ही होता है।

अल्प–जोखिम जुआ खेलने वाले लोग, जुए को मनोरंजन के एक तरीके की दृष्टि से देखते हैं, न कि पैसा बनाने के तरीके की दृष्टि से। उनके लिए, जुए में थोड़ी सी हार एक रात के मनोरंजन की कीमत होती है, जैसे कि एक फिल्म की टिकट या रेस्तरां का बिल।

अल्प–जोखिम जुआ खेलने वाले इन संकेतों का पालन करते हैं:

- पहले से ही नुकसान की सीमा बांध लेते हैं और उस पर कायम रहते हैं
- जुआ खेलने के लिए कभी भी धन उधार नहीं लेते
- समय–सीमा तय कर लेते हैं
- बार–बार अवकाश या विराम लेते हैं
- जुए को दूसरे क्रियाकलापों के साथ संतुलन में रखते हैं
- हमेशा उसी पैसे से जुआ खेलते हैं, जो मनोरंजन के लिए अलग रखा होता है, कभी भी दैनिक खर्च के पैसों से नहीं
- ऐसी स्थिति में जुआ नहीं खेलते जब वे अत्यधिक थकान या तनावग्रस्त हों अथवा किसी दूसरी तरह से परेशान हों

परेशानी के चिह्न

जुए की लत वाले लोग यह तथ्य भूल जाते हैं कि यह तो एक खेल मात्र है। वे जुए को पैसा बनाने के तरीके के तौर पर लेने लगते हैं। प्रायः वे सोचते हैं कि उनकी किस्मत बहुत तेज है या उनमें खास क्षमताएं हैं। जब वे पैसे हारते हैं, तो "अपने नुकसान का पीछा" करने लगते हैं, इसके लिए वे खोए धन को हासिल करने के लिए और भी अधिक धन दांव पर लगाने लगते हैं। परिणाम होता है बढ़ते नुकसान और बढ़ते दांव का एक दुष्चक्र।

जुए की लत के कुछ चिह्न इस प्रकार हैं:

- अधिकाधिक समय इसमें लगाना
- जुए के बारे में ही सोचते रहना
- अधिकाधिक मात्रा में धन जुए में लगाना
- "नुकसान का पीछा करना"
- जुआ खेलने के लिए पैसे उधार लेना
- जुए के कारण कर्ज़ का बोझ बढ़ता जाना
- जुए के लिए पैसे जुटाने हेतु धोखेबाज़ी या चोरी में लिप्त होना
- जुए पर पर्दा डालने के लिए झूठ बोलना
- काम, परिवार या मित्रों की उपेक्षा करना
- अपने दायित्वों या जीवन के रोज़मर्रा के दबावों से मुंह मोड़ने के लिए जुआ खेलना