

## ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਾਦੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ONTARIO PROBLEM  
GAMBLING HELPLINE

1-888-230-3505

ਵਿਖੇ ਗੁਪਤ, ਅਗਿਆਤ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



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

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ Responsible Gambling Council ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਜਾਓ  
[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, "ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ"



Punjabi

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)



ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ ਸਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਸੀਨੋ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਟਰੈਕ (ਘੋੜ-ਦੌੜ) ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲਾਟਰੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਸਪੋਰਟਸ (ਖੇਡਾਂ) ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਿੰਗੋ ਵਿਖੇ ਕਿਸਮਤ ਅਜ਼ਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਤੀਰ-ਤੁੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਵੇਂ ਹੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ “ਆਦੀ” ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਸਾਈਟੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਕਮਾਈ ਖੁਹਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੁਆਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਰ ਚੁਕੀ ਰਕਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਅਨੁਸਾਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਪਛਾਣੋ ਕਿ “ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ”



ਸੀਮਾਵਾਂ

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ

ਬਰੇਕਾਂ (ਖੇਡ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ)

ਮਨੋਰੰਜਣ



ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਿੱਤ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਕਤ ਲੰਘਾਅ ਕੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਰਕਮ ਹਰ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੰਜ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੂਏ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਣ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਹਰਨਾ ਇੱਕ ਰਾਤ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਣ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰਨ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਮੂਵੀ ਵੇਖਣ ਦੀ ਟਿਕਟ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਬਿੱਲ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ ਗੁਰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਹਾਰ ਦੀ ਰਕਮ ਦੀ ਹੱਦ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਖੇਡਦੇ ਖੇਡਦੇ ਅਕਸਰ ਬਰੇਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ
- ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀ ਰਕਮ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰੰਜਣ ਲਈ ਵੱਖ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖੀ ਰਕਮ ਨਾਲ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਓਦੋਂ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।

ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਜੁਆਰੀ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡ-ਭਾਗੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧ ਰਕਮ ਜੂਏ ਉੱਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਧਦੀ ਹਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੱਧ ਰਕਮ ਦਾਮ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਘਿਰਣਤ ਚੱਕਰ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣਾ
- ਹਰ ਵਕਤ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿਣਾ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰਕਮ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- “ਹਰ ਚੁਕੀ ਰਕਮ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ”
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਲੈਣੀ
- ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਰਕਮ ਕਰਜ਼ੇ ਤੇ ਲਈ ਜਾਣਾ
- ਪੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਵਾਦੀ ਉੱਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
- ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੀਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨੀ
- ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ।