



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?



ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦੇ ਬਕਸਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟਿੱਕ ਮਾਰੋਗੇ, ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਉਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਦੀ...

- ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਖਰਚਣ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ?
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਲਏ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚੀਆਂ?
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕਿਆ?
- ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਉਕਤਾਹਟਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ?
- ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਿੱਤਣ ਖਾਤਰ ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ?
- ਉਸੇ ਹੀ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ?
- ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ?
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲੋਂ ਬਿੱਲਾਂ, 'ਪਿਛਲੇ ਬਕਾਏ ਦੇ ਨੋਟਸਿਜ਼', ਜਿੱਤਾਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਇਆ?
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਕਿ ਇੱਕ 'ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ' ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ?
- ਆਖਰੀ ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਸ਼ਰਤ ਲਾਈ?
- ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਉਹਨੂੰ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤਿਆਰ ਰਹੋ – ਉਹ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਜਾਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਸਕਦੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ...

- 1) ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋਵੋ: ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਿਵੇਂ www.responsiblegambling.org 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- 2) ਤਿਆਰ ਰਹੋ: ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਜ਼ਬਾਨ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਰਤੋ – ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ।
- 3) ਸਹੀ ਲਮਹੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ: ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਪਛਤਾਵਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕੋਈ ਜੁਆ ਘਟਨਾ ਹੋਕੇ ਹਟੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣਾ...

- 4) ਇੱਕ “ਮੈਂ” ਨੁਕਤਾ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: “ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ” ਜਾਂ “ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ” ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ। ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।
- 5) ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ: ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿੱਤਾਂ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਤੱਤੇ ਬਟਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- 6) ਸਮਝੌਤਾ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ: ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ, ਵਿੱਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਪਿੱਛੋਂ...

- 7) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਣ ਕਰੋ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।
- 8) ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ: ਕੋਈ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਸੂਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈਮਾਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 9) ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਗੁਰ

ਕਰੋ...

- ✓ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪੱਖ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
- ✓ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਂਤ ਰਹੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਮਦਦ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ
- ✓ ਉਮਰ-ਦੁਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
- ✓ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸਮਝੌਤੇ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦਾ ਇਛੁਕ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਵਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਵੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਏਰੀਏ ਦੀਆਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਰ ਜੀ ਆਰ ਸੀਜ਼ (RGRC) ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.responsiblegambling.org 'ਤੇ "ਹੈਲਪ ਵਿੱਚ ਪਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ - ਮਨੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ" ਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਾ ਕਰੋ...

- X ਭਾਸ਼ਨ, ਇਲਜ਼ਾਮਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਉਪਦੇਸ਼
- X ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਅਲਟੀਮੇਟਮ (ਅੰਤਿਮ ਗੱਲ) ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ
- X ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ
- X ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਚੋਂ ਕੱਢਣਾ
- X ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਜਮਾਨਤ ਦੇਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਉਨਟਾਰੀਓ ਪਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (**ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE**) ਨੂੰ 1-888-230-3505 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ, ਗੁਪਤ, ਗੁਮਨਾਮ, ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ www.responsiblegambling.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰੈਸਪਾਨਸੇਬਲ ਗੇਮਿੰਗ (ਜੁਆ) ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਰੈਸਪਾਨਸੇਬਲ ਗੇਮਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (RGRC), ਉਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਦੀਆਂ ਓ ਐੱਲ ਜੀ (OLG) ਜੁਆ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਥਿਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਆ ਅਮਲਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਹਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੈਸਪਾਨਸੇਬਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਪਰਿਚਾਲਤ, ਸੈਂਟਰ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ RGRC ਨੂੰ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੈਸਪਾਨਸੇਬਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਕੌਂਸਲ

ਸਮੱਸਿਆ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਰੋਕਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਰੈਸਪਾਨਸੇਬਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਕੌਂਸਲ (RGC) ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। RGC ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸਚੇਤਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। RGC ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ, ਕੌਂਸਲ ਸਮੱਸਿਆ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਨਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.responsiblegambling.org

