



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਗਾਈਡ



ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਕਸੇ ਤੁਸੀਂ ਟਿੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਵਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤਸੀਂ ਕਦੀ...

- ਜੁਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹੋ?
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਦੇ ਹੋ?
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਖਿਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਉਕਤਾਹਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ?
- ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਿੱਤਣ ਖਾਤਰ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ?
- ਉਸੇ ਹੀ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲੋਂ ਬਿੱਲਾਂ, 'ਪਿਛਲੇ ਬਕਾਏ ਦੇ ਨੋਟਸਿਜ਼', ਜਿੱਤਾਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ?
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ 'ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ' ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ?
- ਆਖਰੀ ਡਾਲਰ ਹਾਰਨ ਤੱਕ ਸ਼ਰਤ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ?
- ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ?



ਕਈ ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਕੈਸੀਨੋ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪੌਕਰ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ-ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਉੱਚੇ-ਜੋਖਮ ਬਨਾਮ ਨੀਵੇਂ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ

ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਉੱਚੇ-ਜੋਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸੂਝ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਉਹ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮਤ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਾਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਨੀਵੇਂ ਜੋਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਰਾਤ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ-ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮੁਵੀ ਟਿਕਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਬਿੱਲ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਾਂਗ।

ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਗੁਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ

- ✓ ਇੱਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਹੱਦ ਮਿਥ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ
- ✓ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਮਿਥ ਲਵੋ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ✓ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਵੋ
- ✓ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਸਰੀਜ਼, ਕਿਰਾਇਆ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ
- ✓ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ
- ✓ ਹਾਰੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ✓ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਪੈਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਸਮਝੋ
- ✓ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਐਲਕੋਹੋਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ✓ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ ਜਦੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ 'ਚ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ, ਕਾਲ:

ਉਨਟਾਰੀਓ ਪਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
(ONTARIO PROBLEM GAMBLING PORBLEM)

1-888-230-3505

ਟੋਲ-ਫਰੀ, ਗੁਪਤ, ਗੁਮਨਾਮ, ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਭਾਲ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:

www.responsiblegambling.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰੈਸਪਾਨਸੇਬਲ ਗੇਮਿੰਗ (ਜੂਆ) ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਰੈਸਪਾਨਸੇਬਲ ਗੇਮਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (RGRC), ਉਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਦੀਆਂ ਓ ਐੱਲ ਜੀ (OLG) ਜੂਆ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਥਿਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੂਆ 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

