



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਗਾਈਡ



“ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ।”

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁਏ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਪਰਖ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ‘ਇਹ ਸਰਕ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ।’ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਹਨ।

“ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ ਹੈ-ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।”

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਬੜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਨ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਪੈਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰਚਾਗੇ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ‘ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਨ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਗੁਆਉਣਾ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ-ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਹਾੜੀ ਮੁੱਕ ਗਈ ਸਮਝੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ-ਜੋਖਮ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਅਸੂਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮਿਥ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ
- ਕੇਵਲ ਉਨਾ ਹੀ ਪੈਸਾ ਵਰਤੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਉਣਾ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅਕਸਰ ਛੁੱਟੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
- ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਵੋ
- ਹਾਰੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਹੇਠ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ

ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ

ਕਈ ਲੋਕ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਲਾਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਬਿਗੋ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਸਕਰੈਚ ਟਿਕਟਾਂ ਜਾਂ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਰੋਸਟਰੈਕ ' ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਦੇ ਨਹੀਂ- ਪਰ ਕੁਝ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਾੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੀ “ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ” ਮੁੱਲਵਾਨ ਸੰਕੇਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉੱਚੇ-ਜੋਖਮ ਬਨਾਮ ਨੀਵੇਂ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ

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

ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਨੀਵੇਂ ਜੋਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੈ-ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਬਿੱਲ ਜਾਂ ਥੀਏਟਰ ਦੀ ਟਿਕਟ ਦੀ ਕੀਮਤ।



ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਕਸ (mix) ਨੂੰ ਰੀਟਾਇਰਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੀਟਾਇਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬਜਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਗੁਮਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁਆ ਖੇਡੇ ਹੋਵੋ।

ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ 2.2% 60+ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਠੋਸ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ, ਸ਼ਾਇਦ, ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਆਮਦਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਗੁਰ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ

ਉਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੋਕਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ, RGC ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਠੋਸ ਨਸੀਹਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੀਆਂ।

“ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਨਾ ਲਵੋ।”

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਹ ਆਪ ਖੁਦ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਸਨ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ: 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 ਚੱਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਿੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਵਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ 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 ਖਿਸਕੇ ਹੋ?
- ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਉਕਤਾਹਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੁਆ ਖੇਡੇ ਹੋ?
- ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਿੱਤਣ ਖਾਤਰ ਜੁਆ ਖੇਡੇ 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?

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।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:

www.responsiblegambling.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

