

경고 신호

- 의도했던 것보다 더 많은 시간이나 돈을 쓴다.
- 도박한 후에는 가족이나 친구와 다툰다.
- 돈을 잃고 난 후에는 가능한 한 빨리 다시 가서 잃은 것을 만회하고 싶다.
- 도박하는 것에 대한 죄책감이나 후회가 있다.
- 도박하기 위해 돈을 빌리거나 자산을 판다.
- 도박을 위해 돈을 불법적으로 마련하는 방법도 고려한다.
- 도박하기 위해 직장을 결근 한다.
- 자신이 도박에 빠져있는 정도를 숨긴다.

도박을 책임감 있게 하는 법

- 게임에 자신이 지배당하지 마십시오.
- 도박을 돈을 버는 방법이 아닌, 오락으로 여기십시오.
- 지루함이나 스트레스를 피하려고 도박하지 마십시오.
- 자신에게 한도를 설정하고 그것을 초과하지 마십시오.
- 잃은 것을 만회하려 도박하지 마십시오. 그 자리를 떠나십시오.
- 잃어도 되는 한도까지만 도박하십시오.
- 도박하기 위해 절대로 돈을 빌리지 마십시오.
- 자기 통제력을 잃지 말고 나를 필요로 하는 사람들을 생각해 보십시오.

귀하의 도박 습관을
체크하세요.

귀하의 도박 습관을
체크하세요.



도움을 요청하셔도
괜찮습니다.

전화 1800 858 858
무료서비스이며 비밀이 보장됩니다. 연중무휴

CM1655ORP_2021_Korean

gamblinghelpqld.org.au

Gamblinghelp
QUEENSLAND

 Queensland
Government

귀하의 도박 습관을 체크하세요.

귀하에게 도박 문제가 있는 것 같습니까? 다음 질문에 답하십시오.

때로 나는 도박하고 난 후에 우울하거나 불안했다.

네 아니오

때로는 나의 도박 방식에 죄책감을 느꼈다.

네 아니오

생각해보면, 때로 나는 도박 때문에 곤란을 겪었다.

네 아니오

때로는 다른 사람들, 특히가족에게는 내가 도박 때문에 소비하는 시간이나 돈에 대해서 말하지 않는 편이 낫다는 것을 깨달았다.

네 아니오

나는 내가 돈이 다 떨어져서야 도박을 그만둔다는 것을 자주 깨닫는다.

네 아니오

나는, 내가 전에 도박으로 잃은 돈을 회복하기 위해 다시 도박하고 싶은 충동을 자주 느낀다.

네 아니오

나는 과거에 나의 도박 습관 때문에 비난받아 본 적이 있다.

네 아니오

나는 빚을 갚기 위해 돈을 따려고 노력했다.

네 아니오

만일 '네'라는 대답을 네 개 이상의 질문에 대해 했다면 귀하에게는 도박 문제가 있을 수 있습니다.

오클랜드 의대 Goodfellow Unit의 손 설리번에 의해 개발된 'Eight' Gambling Screen(8 개항 도박 중독 검사) - 조기 개입 도박 건강 테스트에서 발췌

도움받으실 수 있습니다.

도박에 빠진 사람과 그 파트너, 가족, 친구는 Gambling Help 서비스를 통한 무료 상담과 지원, 정보를 받을 수 있습니다.

상담 서비스

전화와 온라인 상담 서비스를 연중무휴 하루 24 시간 운영합니다.

일반 업무 시간에는 Gambling Help 서비스를 통한 대면 상담이 제공됩니다.

도박장으로부터 자신을 출입금지하는 것을 고려하십시오.

만약 귀하가 스스로를 통제하기 어렵다고 생각되면, 도박장의 고객 담당자에게 귀하를 출입금지하는 문제에 관해 말해 보십시오. Gambling Help 서비스는 도박장에서 귀하가 출입금지되도록 도와드릴 수 있습니다.

스포츠 도박 제공자가 귀하를 접근금지하는 방법에 관련해서는, 각 제공자에게 직접 문의하십시오.

GAMBLING HELP 퀸즐랜드 웹사이트

만약 귀하나 아는 사람이 도박 문제를 겪고 있다면, gamblinghelpqld.org.au 사이트에서 유용한 정보와 도움 되는 팁을 얻으십시오.



실제 경험담

사람들이 도박 문제를 어떻게 극복했는지 실제 경험을 들어보십시오.



가족과 친구들

도박 문제가 있다고 의심되는 사람과 대화를 시작하는 방법에 대한 조언과 아울러 가족과 친구들이 자주 하는 질문도 보실 수 있습니다.



도박에 대한 이해

어디서부터 도박 문제가 시작되는가와 도박 충동 이해에 대한 정보

도움을 요청하셔도 괜찮습니다.

전화 1800 858 858

무료서비스이며 비밀이 보장됩니다. 연중무휴



통역사

통역 서비스를 통해 귀하의 모국어로 연결하려면 **131 450** 번으로 전화해서 도박 헬프라인 (Gambling Helpline)과의 통화를 요청하십시오.