

اپنی جوئے کی عادت
کا مواخذہ کریں۔

اپنی جوئے کی عادت
کا مواخذہ کریں۔



مدد طلب کرنے میں
کوئی حرج نہیں ہے

1800 858 858
مفت اور رازدارانہ 24 گھنٹے 7 دن

25_01516 Urdu

تنبیہی علامات

- ارادے سے زیادہ وقت یا پیسہ خرچ کرنا۔
- جوا کھیلنے کے بعد خاندان اور دوستوں کے ساتھ بحث کرنا۔
- بارنا اور اپنی بازی دوبارہ جیتنے کے لیے جلد از جلد واپس جانے کی خواہش رکھنا۔
- جوئے کے بارے میں جرم یا پچھتاوے کا احساس ہونا۔
- جوا کھیلنے کے لیے اٹائے بیچنا یا پیسے ادھار لینا۔
- جوا کھیلنے کے لیے غیر قانونی ذرائع سے رقم حاصل کرنے پر غور کرنا۔
- جوا کھیلنے کے لیے کام پر نہ جانا۔
- جوئے کی لت کی شدت کو چھپانا۔

جوئے کے نقصانات کو کم کرنے (SAFER GAMBLING) کی تجاویز

- کھیل کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں۔
- جوئے کو تفریح کے طور پر لیں، نہ کہ پیسہ کمانے کا ایک طریقہ۔
- تناؤ یا بوریٹ سے بچنے کے لیے جوا نہ کھیلیں۔
- اپنے لیے ایک حد مقرر کریں اور اس سے تجاوز نہ کریں۔
- اپنے نقصانات کا ازالہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس جگہ سے چلے جائیں۔
- صرف وہ رقم جوئے میں لگائیں جسے آپ بارنے کے متحمل ہو سکتے ہیں۔
- جوا کھیلنے کے لیے کبھی بھی رقم ادھار نہ لیں۔
- خود کو قابو میں رکھیں اور ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ کی ضرورت ہے۔

گیمنگ ہیلپ کوئزلینڈ ویب سائٹ

اگر آپ، یا آپ کا کوئی جاننے والا، جوئے کے نقصانات کا سامنا کر رہا ہے تو مفید معلومات اور تجاویز کے لیے gambinghelpqld.org.au پر جائیں۔

سچی کہانیاں

حقیقی لوگوں کی بات سنیں کہ انہوں نے جوئے کے مسائل پر کیسے قابو پایا۔



دوست اور گھرانے

کسی ایسے شخص کے ساتھ بات چیت شروع کرنے کے بارے میں مشورہ جو ممکنہ طور پر جوئے سے نقصانات کا سامنا کر رہا ہو۔ گھرانوں اور دوستوں کی جانب سے اکثر پوچھے جانے والے سوالات بھی موجود ہیں۔



جوئے کو سمجھنا

اس بارے میں معلومات کہ جوئے کا نقصان کہاں سے شروع ہوتا ہے اور جو کھیلنے کی خواہش کے بارے میں جاننا۔



اپنی زبان میں زبانی مترجم تک رسائی کے لیے **131 450** پر کال کریں اور جوئے کی ہیلپ لائن سے رابطہ کروانے کا کہیں۔



زبانی مترجم

مدد طلب کرنے میں
کوئی حرج نہیں ہے

1800 858 858
مفت اور رازدارانہ 24 گھنٹے 7 دن

مدد دستیاب ہے

جوئے میں مدد کی خدمات جوئے میں مبتلا افراد اور ان کے پارٹنرز، گھرانے اور دوستوں کو مفت مشاورت، مدد اور معلومات فراہم کرتی ہیں۔

مشاورتی خدمات

ٹیلی فون اور آن لائن مدد 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن دستیاب ہے۔

جوئے میں مدد کی خدمات کے ذریعے کاروباری اوقات کے دوران روبرو مشاورت کی پیشکش کی جاتی ہے۔

خود پر جوئے کی پابندی لگانے کے بارے میں سوچیں

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ لت آپ کے سر پر سوار ہو رہی ہے تو خود پر پابندی لگانے کے بارے میں جوئے کے مقام پر موجود کسٹمر رابطہ افسر سے بات کریں۔ جوئے میں مدد کی خدمات بھی جوئے کے مقامات پر آپ کے داخلے پر پابندی لگانے میں مدد کر سکتی ہیں۔

سپورٹس بیٹنگ پرووائیڈرز سے خود پر پابندی لگانے کے بارے میں معلومات کے لیے، براہ مہربانی پرووائیڈرز سے براہ راست رابطہ کریں۔

اپنی جوئے کی عادت کا مواخذہ کریں۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو جوئے کے مسائل کا سامنا ہے؟ ان سوالوں کے جواب دیں:

بعض اوقات میں نے جو کھیلنے کے بعد میں نے خود کو افسردہ یا پریشان محسوس کیا ہے۔

ہاں نہیں

بعض اوقات میں نے جو کھیلنے کے اپنے طریقے کے بارے میں خود کو قصوروار محسوس کیا ہے۔

ہاں نہیں

جب میں جوئے کے بارے میں سوچتا ہوں تو محسوس کرتا ہوں کہ اس کی وجہ سے مجھے مسائل کا سامنا کرنا پڑا ہے۔

ہاں نہیں

بعض اوقات میں نے دوسروں کو، خاص طور پر اپنے گھر والوں کو، جوئے میں لگنے والے وقت یا رقم کے بارے میں نہ بتانا ہی بہتر سمجھا ہے۔

ہاں نہیں

اکثر اوقات جب میں جو کھیلنا چھوڑ دیتا ہوں تو میرے پاس پیسے ختم ہو جاتے ہیں۔

ہاں نہیں

اکثر اوقات میری یہ خواہش ہوتی ہے کہ میں ماضی میں باری ہوئی رقم جیتنے کے لیے دوبارہ جو کھیلوں۔

ہاں نہیں

مجھے ماضی میں اپنے جوئے کے بارے میں تنقید کا سامنا کرنا پڑا ہے۔

ہاں نہیں

میں نے قرض اتارنے کے لیے رقم جیتنے کی کوشش کی ہے۔

ہاں نہیں

اگر آپ نے چار یا زائد سوالوں کا جواب 'ہاں' میں دیا ہے تو ممکن ہے کہ جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث بن رہا ہو۔

جیسے Sean Sullivan, Goodfellow Unit. اکیلیٹڈ میڈیکل اسکول نے تیار کیا ہے۔
Early Intervention Gambling Health Test—'Eight' Gambling Screen سے اخذ شدہ۔