

مشكلة المقامرة:

دليل للعائلات



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

مشكلة المقامرة دليل للعائلات

 **ProblemGambling.ca**

 **camh**
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

isbn 0-88868-472-X

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2006, 2008 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by
any means electronic or mechanical, including photocopying and recording,
or by any information storage and retrieval system without written permission
from the publisher—except for a brief quotation (not to exceed 200 words)
in a review or professional work.

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

المحتويات

كلمة شكر 5

مقدمة 7

1 ما هي المقامرة؟ 9

2 ما هي مشكلة المقامرة؟ 13

3 تأثيرات المقامرة 17

4 التحرك نحو التغيير 23

5 الحصول على المساعدة 31

6 أين تجد المساعدة 35

كلمة شكر

يبني هذا الدليل على معرفة وخبرة كادر مشروع مشكلة المقامرة في مركز الإدمان والصحة العقلية. كما اننا استقينا المعلومات من مستشارين ومن آخرين عبر أونتاريو من الذين يعملون مع أشخاص يعانون من مشكلة المقامرة. وأخيراً، نتوجه بالشكر إلى العملاء الذين راجعوا المخطوطة وقدموا نصائح قيمة.

تم إنتاج مشكلة المقامرة: دليل للعائلات من قبل كادر قسم التنقيف والنشر في مركز الإدمان والصحة العقلية.

مقدمة

ان هذا الدليل هو للأشخاص الذين لديهم قلق من ان شخصاً قريباً منهم يعاني من مشكلة المقامرة. إذا كان لديك شخصياً مشاكل مع المقامرة، يرجى الإطلاع على كتيب مشكلة المقامرة: القضايا، الخيارات.

قد يقامر شخص مهم بالنسبة لك بطريقة تقلقك. ربما تتسبب مقامرة فرد من العائلة بمشاكل مادية وعائلية. وقد يجعلك هذا تشعر بالغضب والحيرة.

ان اغلب العائلات التي تواجه مشكلة مع المقامرة تريد معرفة كيفية استعادة السيطرة على حياتهم. نأمل أن يساعدك هذا الدليل على:

- فهم مشكلة المقامرة
- فهم كيف يمكن أن تؤثر المقامرة على عائلتك
- إيجاد طرق لاستعادة النظام ثانياً في حياة العائلة
- التعامل مع القضايا المالية
- تعلم كيف باستطاعة الاستشارة مساعدتك وعائلتك
- إيجاد المصادر التي ساعدت عائلات أخرى.

قد تبدو حياتك خارج نطاق السيطرة الآن. وقد تسبب المقامرة صعوبات مالية وعائلية في غاية الجدية. ولكن مع المساعدة، تستطيع عائلتك أن تتعامل وتتغلب على المشاكل التي تتسبب بها المقامرة. لقد قام إستشاريين مختصين ومدربين بمساعدة الآف الأشخاص لايقاف والسيطرة على المقامرة. الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة يتعافون منها وتتعافى عائلاتهم أيضاً. بإمكان عائلتك أن تكون واحدة منهم. بانتقائك لهذا الدليل تكون قد اتخذت أول خطوة مهمة.

1

ما هي المقامرة؟

أنت تقامر كلما غامرت بخسارة نقود أو ممتلكات، وعندما يكون الربح والخسارة تقرره غالبا الصدفة.

هناك عدة طرق مختلفة للمقامرة، وهي تتضمن:

- ألعاب الكازينو
- البينجو
- الكينو
- المكانن الشقبيية
- تذاكر اليانصيب أو اللوتري
- تذاكر الشطب، نيفادا أو تذاكر السحب
- -المراهنة على بطاقات الألعاب، ماه - جونغ أو حجارة الدومينو
- المراهنة على سباقات الخيل
- المراهنة على رياضات أخرى
- المراهنة على ألعاب المهارة، مثل الغولف أو البليارد
- التومبولا والألعاب المماثلة
- المقامرة عبر الإنترنت
- المضاربة في سوق الأسهم

مشكلات المقامرة : الأرقام

أونتاريو

- بين عامي 2005-2006، بلغ الدخل الحكومي من يانصيب وألعاب أونتاريو (OLG) ملياري دولار بعد احتساب الإنفاق على المقاطعة.¹
- في عام 2005، انفق البالغون 485 دولار تقريبا على المقامرة التي ترعاها الحكومة ناقص الربح مقارنة بمبلغ 106 دولار في عام 1992.²
- عام 2005، بلغ عدد البالغين الذين يعانون من مشاكل مع المقامرة بدرجة تتراوح من المتوسطة إلى العالية نسبة 3.4%.³
- عام 2005، كان لدى البالغين الشبان بين عمر 18 إلى 24 أعلى نسبة من مشاكل المقامرة المتوسطة إلى العالية. يمثل هذا تقريبا ضعف نسبة البالغين الذين لديهم مشاكل مع المقامرة.³
- عام 2005، صرح 63.3% من البالغين بأنهم قاموا مرة واحدة على الأقل في السنة الماضية.³
- عام 2005، كانت تذاكر اليانصيب أكثر أنشطة المقامرة شيوعاً بين صفوف البالغين.³
- عام 2005، كان حوالي 4% من طلاب الثانوية معرضين لخطر مشكلة المقامرة. وقد ازدادت نسبة جميع الطلاب الذين قاموا باستخدام ورق الشدة بصورة خطيرة منذ عام 2003.⁴

كندا

- عام 2005، أنفق واحد من سبعة رجال ونساء بالغين من الذين يعيشون لوحدهم الأموال في الكازينوهات، المكائن الشقبية أو وحدات يانصيب الفيديو، مع أن الرجال أنفقوا ثلاث مرات أكثر على المقامرة مما أنفقته النساء.²
- كلما أصبحت عملية المقامرة سهلة المنال، كلما ازداد عدد الناس المتأثرين بمشكلة المقامرة.^{5,6}

المراجع

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). *Annual Report 2005-2006*. Available: www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf. Accessed February 01, 2008.
2. Statistics Canada. (2007). *Perspectives on labour and income: Gambling*. (Catalogue No. 75-001-XIE). Available: www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf. Accessed February 01, 2008.
3. Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). *Gambling and problem gambling in Ontario*. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available: www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670. Accessed February 01, 2008.
4. Centre for Addiction and Mental Health (2006). *The mental health and wellbeing of Ontario students 1991-2005*. (CAMH Research Document Series No. 18). Available: www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUS2005_mental_detailed_fnl.pdf. Accessed February 5, 2008.
5. Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health paradigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.
6. Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

ما هي مشكلة المقامرة؟

إن مشكلة المقامرة ليست فقط خسارة الأموال. فبإمكان مشكلة المقامرة أن تؤثر على حياة شخص ما بالكامل.

تكون المقامرة مشكلة عندما:

- تعترض طريق العمل، المدرسة أو الأنشطة الأخرى
- تؤذي صحتك العقلية أو الجسدية
- تؤذيك مادياً
- تدمر سمعتك
- تسبب مشاكل مع عائلتك وأصدقائك.

هناك مستويات مختلفة لمشاكل المقامرة (أنظر إلى الجدول في الأسفل).

مستويات مشاكل المقامرة

من الممكن أن تتدرج مشكلات المقامرة من المعتدلة إلى العالية:

- أغلب الأشخاص الذين يقامرون يفعلون ذلك بصورة عرضية بدون التعرض لأي أذى.
- المقامرون الاجتماعيون الجادون يقامرون بصورة منتظمة، ولكن المقامرة لا تأتي قبل العائلة والعمل.
- عادة ما يكون لدى الأشخاص الذين يقامرون بإفراط مشاكل في عملهم، أو مع العائلة أو مع أصدقائهم. وعادة ما تتسبب مقامرتهم بمشاكل مالية.
- بالنسبة لبعض الأشخاص، تؤدي المقامرة كل جزء من حياتهم بدرجة كبيرة.

الأشخاص الذين

يعانون من

مشكلة المقامرة

متواجدون في

كافة الفئات

العمرية، وفي

كل مستويات

الدخل، ومن

كل الثقافات

والوظائف

لا يتشابه كل الأشخاص الذين يقامرون بإفراط، ولا تتشابه المشاكل التي يواجهونها أيضاً. أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة متواجدون في كافة الفئات العمرية، وفي كل مستويات الدخل، ومن كل الثقافات والوظائف. تتطور مشكلات المقامرة مع بعض الأشخاص بصورة مفاجئة، ومع البعض الآخر تأخذ سنين عديدة. هناك أسباب عدة لتطور مشكلة المقامرة. مثلاً، تتطور المشكلات لدى بعض الأشخاص عندما يحاول بعض الناس ان يربحوا الأموال التي خسروها، أو أنهم يحبوا أن يكونوا "داخل الحدث". قد يعاني البعض الآخر من ضغوطات الحياة التي تجعل من المقامرة وسيلة لتخفيف التوتر.

لماذا يوجد لدى بعض الناس مشكلات مع المقامرة؟

ان فرص المقامرة متواجدة في كل مكان. المقامرة حالة منتشرة جداً، ومقبولة على نحو واسع ويتم الإعلان عنها بكثرة. هذا يعني إرتفاع عدد الأشخاص الذين يقامرون، وهم يقامرون بوتيرة متكررة. لا يدرك أغلب الأشخاص المخاطر التي تنطوي عليها المقامرة أو علامات مشاكل المقامرة. بسبب ذلك، يطور اناس عديدين مشكلات المقامرة بدون إدراك ما يحدث.

يقامر العديد من الأشخاص بدون أية مشاكل. فهم يرون ان المقامرة هي مجرد متعة وتسلية أو طريقة لقضاء الوقت مع الأصدقاء. هم يأملون أن يربحوا، لكنهم لا يتوقعون ذلك .

إن الأشخاص الذين تتطور لديهم مشكلات المقامرة قد يبدأون بهذه الطريقة. ولكن عادة ما تكون لديهم أسباب أخرى للمقامرة، تتضمن:

- الأمل في فوز كبير
- محاولة استعادة الأموال التي خسروها
- متعة تجربة المخاطر
- الإندفاع (التصرف بدون تفكير)
- محاولة الأحساس بالرضا عن الذات
- الوحدة
- الهروب من مشاكل الحياة
- تسكين الألم الجسدي والعاطفي
- التغلب على الكآبة والقلق.

تسبب بعض أنواع المقامرة صعوبات أكثر من الأخرى. مثلا المكاين الشقية قد توقع اللاعبين في شركها بوجود خصائص اللعب المستمرة، الريح الصغير المستمر، فرصة ربح أكبر وما يبدو أنه ربح كان من السهل تحقيقه. ولكن أي شكل من أشكال المقامرة يمكن أن يصبح مشكلة.

عوامل المخاطرة أو المجازفة

هناك العديد من عوامل المخاطرة لمشكلة المقامرة. عوامل المخاطرة هي الأشياء التي تجعل الشخص أكثر ترجيحاً واستعداداً لتطوير مشكلات المقامرة. يكون الشخص عرضة للمجازفة إذا كان:

- حصل على ربح كبير في وقت مبكر من تاريخ مقامرته
- لديه مشكلات مادية
- مني مؤخرًا بخسارة أو تغيير، مثل مشكلة العلاقات، الطلاق، فقدان العمل، تقاعد أو وفاة أحد الأحياء
- يقامر للتغلب على هموم صحية و / أو آلام جسدية
- غالباً ما يشعر بالوحدة
- لديه القليل من الاهتمامات والهوايات، أو يشعر بأن الحياة تسير على غير هدى
- غالباً ما يشعر بالملل، يجازف أو يتصرف بدون تفكير
- يستخدم المقامرة، أو الكحول أو المخدرات الأخرى، ليتغلب على المشاعر أو الأحداث السيئة
- غالباً ما يشعر بالكآبة والقلق

هناك العديد من عوامل المجازفة والتي تجعل الشخص أكثر عرضة أو أكثر ترجيحاً واستعداداً لتطور مشكلات المقامرة.

ما هي مشكلة المقامرة؟

- تم اضطهاده أو تعرضه للأذى
 - لديه (أو كان لديه) مشاكل مع الكحول أو المخدرات الأخرى، المقامرة أو الإنفاق المفرط
 - وجوده في عائلة حيث كان لأحدهم مشكلة مع الكحول أو المخدرات الأخرى، المقامرة أو الإنفاق المفرط
 - يعتقد أو تعتقد بأن لديه أو لديها نظام أو طريقة للمقامرة من شأنها زيادة الربح
- كلما انطبقت فقرات هذه القائمة على أحدهم بصورة كبيرة، كلما ازدادت حاجة ذلك الشخص للشعور بالحد من اتجاه المقامرة.

علامات بأن المقامرة هي مشكلة

بما أنك تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك تشعر مسبقاً بالقلق بأن المقامرة تؤدي عائلتك. ثق بأحاسيسك. تعرف العائلات عادة بأن شيء ما يجري بصورة خاطئة – لكنها لا تعرف مكان الخطأ. الأشخاص الذين لديهم مشكلات مع المقامرة قد يلجأون إلى إخفاء ذلك أو الكذب عندما تسألهم أين كانوا، أو أين ذهبت النقود. هذا ما يجعل من الصعب تحديد مشكلة المقامرة.

إليك بعض العلامات الشائعة عن مشكلات المقامرة. كلما رأيت دلالات أكثر، كلما ازداد احتمال بأن المقامرة قد أصبحت مشكلة.

الدلائل المتصلة بالمال

- الأموال تفقد من البيت أو من الحساب البنكي.
- يتعامل عضو عائلتك بسرية ويعاني من مزاج سيء في كل ما يختص بالمال، ويقوم بتخبئة كشوفات حساب البطاقات الائتمانية.
- يفترض عضو عائلتك المال عبر بطاقات الائتمان، قروض البنك أو من العائلة والأصدقاء.
- تكس الفواتير، إغفال الدفع، واتصالات من المدينين
- صرف مبالغ خطط التوفير الائتمان المسجلة، أو التخلف عن السداد.
- إخفاء وإعادة ظهور الأشياء الثمينة.
- يعمل عضو عائلتك بعمل إضافي، لكنك لا ترى أية أموال إضافية.
- يعاني عضو عائلتك دائماً من نقص في الأموال.
- يتلاعب عضو عائلتك بالأموال لغرض المقامرة أو لسداد الديون.

الدلائل العاطفية

ان عضو عائلتك:

- ينسحب بعيداً عن العائلة والأصدقاء
- يبدو قلقاً أو بعيداً عن الآخرين، أو لديه صعوبة في الانتباه
- يعاني من تأرجح المزاج وثورات غضب مفاجئة
- يشعر بالرضا عن الذات (عندما يربح الشخص)
- يشكي من الملل أو الضجر
- يعاني من الكآبة و/ أو أنه تنتابه أفكار بالانتحار.

الأشخاص الذين لديهم مشكلات المقامرة قد يلجأون إلى إخفاء ذلك أو الكذب عندما تسألهم أين كانوا، أو أين ذهبت النقود

دلائل الوقت

أن عضو عائلتك:

- يتأخر كثيراً عن العمل أو المدرسة
- يغيب لفترات طويلة بدون مبرر.

التغييرات في السلوك

أن عضو عائلتك:

- يتوقف عن أداء الأشياء التي اعتاد على الاستمتاع بها
- يغير نمط النوم، الأكل أو الممارسة الجنسية
- لا ينفذ ما يقوله، أو يختلق الأعذار
- لا يهتم بنفسه، أو يهمل واجبات عمله، مدرسته أو عائلته
- يستعمل الكحول أو المخدرات الأخرى غالباً
- لا يهتم بالأطفال بشكل ملائم
- لا يحضر المناسبات العائلية
- يفكر أو يتكلم عن المقامرة طوال الوقت
- تغيير الأصدقاء (خاصة عند المراهقين)
- لديه مشكلات صحية وضغوطات أكثر (مثلاً، الصداع، مشاكل في المعدة والأمعاء)
- يكذب بشأن المقامرة
- لا يريد إنفاق المال على أي شيء ماعدا المقامرة
- يخدع أو يسرق لغرض الحصول على المال للمقامرة أو لسداد الديون
- لديه خلافات مالية مع الأشخاص الآخرين
- لديه مشاكل قانونية بسبب المقامرة.

كيف تحصل على المساعدة

إذا كنت تعتقد بأن صديق أو أحد أفراد العائلة لديه مشكلة مع مقامرة، بإمكانك الحصول على المساعدة. يخبرك الفصل الخامس كيف تفعل هذا.

تأثيرات المقامرة

لماذا لا يستطيعون أن يتوقفوا فحسب؟

يفقد أغلب الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مع المقامرة سيطرتهم ببطء بالنسبة لكمية الوقت والمال الذي ينفقونه على المقامرة. فهم يركزون فقط على المقامرة ويهملون المسؤوليات الأخرى ولا يكتثرون للأذى الذي يسببه لعبهم للقمار. بعض الأشخاص الذين يقامرون بإفراط لا يربطون مشكلات حياتهم بلعبهم للقمار. قد حاول البعض أن يقللوا من أو يوقفوا لعب القمار من قبل، لكنهم فشلوا. الآن يشعرون بالغضب والإنزعاج كلما حاولوا التغيير.

أغلب الأشخاص الذين يقامرون بإفراط لديهم مشاعر مختلطة بخصوص المقامرة. هم يعرفون بأنهم يسببون المشاكل للأشخاص الذين يحبونهم. من الممكن أن ينتابهم القلق والحزن، وغالباً ما يكرهون أنفسهم. لكن الحافز للمقامرة يكون أقوى من أن يستطيعوا مقاومته. يشعرون بأنهم لا يستطيعون أن يتخلوا عن الوقت، الأموال التي أنفقوها والإنفعالات التي استثمروها في المقامرة. هم لا يستطيعون تقبل فكرة أنهم لن يسترجعوا أبداً ما خسروه.

يوعد أشخاص آخريين بأنهم سيتركوا المقامرة، لكنهم لا يقدرُوا. انهم يخافوا من أن يكتشف أحبائهم حقيقة مقامرتهم. يقودهم هذا إلى إخفاء الحقيقة وإغراقهم في الديون أكثر. يستمرون في الأمل بأن ربح كبير سينهي مشاكلهم. إن أول خطوة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل مع المقامرة هي التخلي عن فكرة إسترداد خساراتهم والأمل في ربح كبير. حينئذ، سيصبح باستطاعتهم البدء في إستعادة السيطرة على لعبهم للقمار وحياتهم.

التأثير على العائلات

من المحتمل أنك تعلم كم تؤذي المقامرة العائلات. قد تتأثر العائلات بطرق مختلفة. قد يمكن إخفاء مشاكل المقامرة لمدة طويلة، لذلك فقد تشعر عائلات كثيرة بالصدمة لدى معرفتها بكمية الأموال التي تمت خسارتها.

قد لا تنجو بعض العلاقات من مشكلة المقامرة. وقد تقاوم عائلات أخرى الصعوبات وتتوطد علاقاتها أكثر. يستطيع الأشخاص أن يتعافوا من مشكلة المقامرة، ولكن ذلك يتطلب وقتاً وصبراً لحل مختلف المسائل. القضايا.

لا تتخذ أية قرارات مهمة بشأن علاقاتك عندما تكون تحت تأثير الضغوطات. خذ ملياً، أخذاً بعين الإعتبار مشاعر واحتياجات كافة أفراد العائلة. الوقت للتفكير بالأمر

يستطيع الناس أن يتعافوا من مشكلة المقامرة، ولكن ذلك يتطلب وقتاً وصبراً لحل مختلف المسائل. القضايا.

بإمكان الإستشارة مساعدتك على استكشاف خياراتك واتخاذ القرارات التي تناسبك وعائلتك. (طالع الفصل الخامس).

كيف تتأثر العائلات؟

المشكلات المالية

أن أكثر المشكلات شيوعاً هي مشكلة فقدان المال. قد تفقد المدخرات، الممتلكات أو الأمتعة فجأة. يتسبب هذا النوع من الأزمات المالية بشعور العائلة بالرعب ويتملكها شعور الغضب والخيانة.

المشاكل العاطفية والعزلة

تتسبب مشكلات المقامرة بحدوث إنفعالات قوية. قد يشعر أفراد العائلة بالخجل، الأذى، الخوف، الغضب، الحيرة و عدم الثقة. هذه المشاعر تجعل حل المشكلات أكثر صعوبة. قد يصل الحال بالشخص المقامر إلى إنكار وجود المشكلة.

العزلة هي مشكلة أخرى:

- الكثير من الشركاء لا يريدون أن يكونوا قريبين عاطفياً أو جسدياً مع الشخص الذي سبب لهم الأذى.
- يتجنب العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشكلة مع المقامرة الأشخاص الآخرين لأنهم يشعرون بالخجل. يصعب هذا الحصول على الحب والدعم.
- قد تنتهي علاقات الصداقة بسبب الديون غير المسددة.

الصحة الجسدية والعقلية

تتسبب ضغوطات مشاكل المقامرة في بعض الأحيان بمشاكل صحية لدى كل من الشخص المقامر والعائلة. يمكن أن يتضمن هذا القلق، الكآبة والمشاكل المتصلة بالضغوطات كقلة النوم، القرحة، الألام المعوية، الصداع وألم في العضلات.

الإنهاك

تعاني العائلات الواقعة تحت تأثير الضغوطات من عدم القدرة على التعامل مع المشاكل. قد يحاول أحد أفراد العائلة السيطرة على الأمور بأداء المزيد من الواجبات. قد يؤدي ذلك إلى التعب الشعور بالإنهاك. غالباً ما يقوم أفراد العائلة بالتركيز على الشخص الذي لديه مشاكل مع المقامرة، وينسوا الإعتناء أو الترفيه عن أنفسهم.

التأثير على الأطفال

عندما تكون لدى الوالدين أو الأوصياء مشكلة مع المقامرة، فقد يشعر الأطفال بأنهم منسيين، مكتئبين و غاضبين. وقد يعتقدوا بأنهم قد تسببوا بهذه المشكلة وأنهم إذا كانوا "جيدين"، فإن المشكلة ستنتهي. يقوم بعض الأطفال برعاية إخوانهم أو أخواتهم الأصغر سناً، أو يحاولون مساندة والديهما. تسبب هذه المسؤولية ضغوطات للأطفال.

قد يعتقد الأطفال أيضاً بأنه يتوجب عليهم أن يأخذوا جانب أحد الأبوين. قد يتوقف الأطفال عن وضع ثقتهم بأحد الوالدين الذي يعطي وعوداً كاذبة. قد يعمد الأطفال إلى السرقة من الوالدين أو يتورطوا في مشاكل في المدرسة. يعمد بعض الأطفال إلى محاولة جذب الإنتباه بعيداً عن الأم أو الأب الذي يعاني من مشكلة مع المقامرة،

غالباً ما يقوم
أفراد العائلة
بالتركيز على
الشخص الذي
لديه مشكلة
المقامرة،
وينسوا الاعتناء
بأنفسهم

تأثيرات المقامرة

وذلك بواسطة:

- تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى
- المقامرة
- إنتهاك القانون.

من المهم مساعدة الأطفال على فهم أن مشاكل العائلة ليست نتيجة خطأ ارتكبهوا. الأطفال بحاجة إلى العودة إلى حياة عائلية آمنة ومتوازنة وطفولة طبيعية. باستطاعة الإستشارة العائلية أو الفردية مساعدة الأطفال على التعامل مع هذه التغييرات (طالع الفصل الخامس).

الإساءة الجسدية والعاطفية

يكون العنف العائلي أكثر شيوعاً عندما تمر العائلات بأزمات. يمكن أن تفضي مشاكل المقامرة إلى الإساءة الجسدية والعاطفية تجاه الشريك، أحد الأباء المسنين أو الطفل. يمكن إيذاء الأطفال بسبب الغضب المكبوت. إذا كان هذا يحدث في عائلتك، أطلب المساعدة فوراً (طالع الفصل السادس).

القلق والكآبة

الضغط، القلق والأكتئاب هي حالات شائعة لدى الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة وعائلاتهم. يمكن أن يجعل هذا النوم، التفكير وحل المشاكل أكثر صعوبة.

إذا كنت تعاني من بعض الأعراض التالية لمدة تتجاوز الأسبوعين مما يجعل حياتك اليومية أكثر صعوبة، فمن الممكن أن يكون لديك إكتئاب خطير:

- فقدت الاهتمام بالنشاطات المعتادة.
- تشعر بالإكتئاب، بالإنحطاط أو التوتر.
- تغيرت طبيعة نومك (مثلاً، لديك مشكلة في الرقود، أو البقاء نائماً أو تنام كثيراً).
- تغيرت شهيتك. قد تكون قد فقدت أو اكتسبت وزناً.
- تشعر بالعجز، بفقدان الأمل أو اليأس.
- تشعر بصعوبة التفكير أو تذكر الأشياء وتبدو أفكارك أبطأ.
- يراودك الشعور بالذنب ولا تستطيع التوقف عن التفكير بالمشاكل.
- فقدت اهتمامك بالممارسة الجنسية.
- تشعر بتعب جسدي، وبالبطء والثقل، أو تشعر بالتململ والعصبية.
- تشعر بالغضب.
- تفكر بالانتحار.

إذا كانت لديك أي من هذه الصعوبات، تحدث إلى طبيب عائلتك أو مسؤول الرعاية الصحية. أخبره أيضاً عن مشكلة المقامرة. قد يتضمن العلاج أدوية و/أو إستشارة ودعم من نوع آخر.

مخاطر الإنتحار

تكون نسب الإنتحار أكثر ارتفاعاً لدى الأشخاص الذين يقامرون بإفراط ولدى أفراد عائلتهم. إن الأشخاص الأكثر احتمالاً لمحاولة الإنتحار هم الذين يعانون أيضاً من مشكلة نفسية (مثل الإكتئاب) أو الذين يتعاطون المشروبات الكحولية والمخدرات

الضغط، القلق
والاكتئاب
حالات شائعة
لدى كل من
الأشخاص الذين
لديهم مشكلة
مع المقامرة
وعائلاتهم.

الأخرى. كما أن الأشخاص الذين سبق لهم التهديد بالانتحار أو الذين عمدوا إلى إلحاق الأذى بأنفسهم هم أيضاً في خطر أكبر.

إذا كنت تشعر بأن لديك ميولاً إنتحارية أو أنك تضع خطراً لإنهاء حياتك، أطلب المساعدة فوراً. ليس عليك التعامل مع مشاكلك لوحدهم.

ماذا تعمل إذا شعرت بأن لديك ميولاً إنتحارية

إذا كنت تفكر في إنهاء حياتك:

- اذهب فوراً إلى قسم الطوارئ المحلي.
- قم بإزالة أية وسائل قد تساعدك على إنهاء حياتك (مثلاً، أسلحة نارية، أدوية).
- أخبر عائلتك أو أحد أصدقائك بما تشعر به.
- اتصل بمركز المساعدة أثناء المحن المحلي (Distress Centre) للحصول على الدعم والمعلومات (انظر صفحة رقم 34).
- أخبر طبيبك بما يجري، وعن لعبك القمار أيضاً.
- لا تحتسي الكحول أو تأخذ أية أدوية أخرى – فهي ستجعل الأمور أسوأ.
- اتصل بخط المساعدة التابع لمشكلة المقامرة في أونتاريو (Ontario Problem Gambling Helpline) على الرقم (1-888-230-3505) ورتب لمقابلة الأستشاري في أقرب وقت ممكن (انظر صفحة رقم 33). عادة يمكن مقابلتك خلال أيام.
- تحدث إلى شخص تثق به مثل صديق أو مرشد روحي.

ما العمل إذا كان لدى أحد أفراد العائلة ميولاً إنتحارية

يحتمل أن تكون لدى أحد أفراد العائلة ميولاً إنتحارية إذا كان:

- يغير سلوكه، مظهره أو مزاجه
- يبدو مكتئباً، حزيباً أو منعزلاً
- يتخلى عن ممتلكاته الثمينة
- يتكلم عن الإنتحار ويقول بأن لديه خطة
- يعمل وصيته أو يتحدث عن أمنياته الأخيرة
- البقاء هادناً والإصغاء بانتباه
- ترك الشخص يتحدث عن مشاعره
- تقبل ما يقوله . لا تطلق الأحكام أو تحاول حل المشكلة
- اسأل ما إذا كان الشخص يشعر بأن لديه ميولاً إنتحارية أو لديه خطة
- قم بإزالة أية وسيلة لإيذاء الذات (مثلاً، أسلحة نارية، أدوية)
- خذ جميع التهديدات بالانتحار بطريقة جديّة
- ادمع الشخص لتلقي المساعدة المختصة (مثلاً، مركز الأزمات، الإستشاري، الطبيب، غرفة الطوارئ أو رجل الدين)
- أعلم طبيبك بما يجري
- لا توافق على الحفاظ على سرية ميول الشخص الإنتحارية. أخبر شخصاً آخر باستطاعته المساعدة.

الانتقال نحو التغيير

كيف تستطيع أن اجعل الشخص يتوقف عن المقامرة؟

لسوء الحظ، أنت لا تستطيع. يقرر الأشخاص لأنفسهم ما إذا كانوا سيقامرون أم لا. على الشخص أن يكون متحفزاً للتغيير. إذا قمت بتهديد الشخص، أو رشوته أو معاقبته، فقد يؤدي ذلك إلى عواقب أسوأ.

إن نقص السيطرة هذا قد يسبب الشعور بالإحباط للعائلة، لكن ما زال بإمكانك أن تلعب دوراً مهماً في التشجيع على التغيير. أغلب الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة يحصلون على المساعدة لأن المقامرة تؤذي عائلاتهم. أخبر الشخص المقامر مدى تأثير لعبه للقمار عليك وحاول أن تعمل تغييرات ايجابية في حياتك أنت شخصياً. سيساعد هذا الشخص على رؤية بأنه هو أيضاً قادر على التغيير.

قد تشعر بأذى أو غضب عميق. هذا قد يجعل الأمر أكثر صعوبة لمساعدة الشخص الذي تسبب لك بهذا الألم الكبير. لا تستطيع كل العائلات تجاوز هذه المشكلة. باستطاعة الاستشارة مساعدتك على التعامل مع أفكارك وأحاسيسك ورؤية خياراتك. قد تكون هذه خطوة مهمة تساعد العائلة على شفاء جروحها. (طالع الفصل الخامس).

كيف تستطيع العائلات ان تساعد الشخص لكي يتغير

تختلف العائلات عن بعضها البعض وتنفرد كل عائلة بأفكارها بخصوص ما الذي سيساعد الشخص لكي يتغير. إليكم بعض الأفكار التي ساعدت عائلات عدة والتي باستطاعتها مساعدتكم لدعم الشخص الذي لديه مشكلة مع المقامرة، وإعادة التوازن الصحي ضمن العائلة. بمساعدة الاستشاري يمكن أن تتعلم:

- فهم مراحل التغيير والعمل على التعامل معها
- إخبار الشخص عن مدى تأثير مقامرته عليك وعلى العائلة (لكن تذكر، الصراخ لم يجد نفعاً في الماضي على الأرجح، فحاول أن تفعل ذلك عندما لا تكون غاضباً. من الضروري المحافظة على هدوئك عندما تتحدث).
- لا تخلق أضراراً للشخص ولا تحميه من أفعاله الشخصية
- اعتني بنفسك جيداً واستعد توازن حياتك
- رتب أمورك المالية
- أعد الثقة
- احصل على المساعدة

مراحل التغيير*

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الإدمان، مثل المقامرة، يمرون بمراحل متشابهة في تقبلهم للحاجة إلى التغيير. قد يقوم الشخص الذي يقامر بإفراط بالتذبذب في

باستطاعة
الاستشاري
مساعدتك لدعم
الشخص الذي
لديه مشكلة مع
المقامرة
ولاستعادة
التوازن الصحي
ضمن العائلة.

* Adapted from Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

اتخاذ قراره بالتغيير. بإمكانك أن تكون ذا تأثير أكبر اذا جعلت مساندتك منسجمة مع مراحل التغيير هذه. قد يكون هذا صعباً ويتطلب بعض التمرين. وقد وجد العديد من الأشخاص بأنهم بحاجة أيضاً لدعم الاستشاري.

المرحلة 1: لا يرغب الشخص في التغيير

في البداية، لا يرى الشخص أية مشكلة ولن يأخذ بنظر الاعتبار الحاجة إلى الاستشارة. فهو ينكر أو يستبعد مشكلات المقامرة. قد يلوم الشخص الآخر أو قد يعتقد أن المشكلة الوحيدة هي نقص المال.

باستطاعتك:

- إخبار الشخص عن كيفية تأثير المقامرة عليك
- تغيير النشاطات التي تدعم المقامرة
- عدم مساعدة الشخص الذي يقامر في عدم تحمل مسؤولية أفعاله
- التأكد بأن أموال العائلة محمية (باستطاعة المرشد القانوني، المرشد المالي أو استشاري مشكلة المقامرة المساعدة بإرشادك.)
- الإطلاع على مشكلة المقامرة ومشاركة المعلومات مع الشخص الذي لديه مشكلة المقامرة
- الحصول على الدعم لنفسك والبدء باستعادة التوازن لحياتك العائلية
- الإلتحاق بمجموعة الدعم للعائلات المتأثرة بمشكلة المقامرة
- تجنب الجدال- فالجدال لن يجدي نفعا

المرحلة 2 : الشخص غير متأكد بخصوص التغيير

يبدأ الشخص برؤية أن للمقامرة آثاراً سلبية، لكن لن يتخلى عنها. سيفكر الشخص بالتغيير لبعض الوقت قبل القيام بأي عمل، وقد:

يعين تاريخاً للتغيير

- يصبح أكثر رغبة في الحديث عن المشكلات
- يصبح أكثر تقبلاً لتلقي مساعدتك.

قد يصبح الشخص أكثر رغبة للتعامل مع المشكلة عقب أزمة رئيسية. قد يكون ذلك خسارة كبيرة في المقامرة، محاولة الإنتحار أو الصرف من العمل بسبب المقامرة.

باستطاعتك:

- عدم لعب القمار مع الشخص ومعرفة كيف يستطيع الشخص الحصول على المساعدة
- عرض المعلومات الواردة في هذا الدليل وتشجيع الشخص للحصول على المساعدة
- عرض الذهاب مع الشخص لرؤية الاستشاري
- مشاركة ما تعلمته عن مشكلة المقامرة وكيف ساعدك ذلك
- مدح الشخص لأنه يريد التغيير
- تجنب المواقف التي تحقّر المقامرة
- الحصول على الدعم العاطفي لنفسك
- ضع حدود واضحة واخبار الشخص عن ما تنوي ان تفعله إذا استمر في المقامرة.

المرحلة 3: الشخص يحضّر للتغيير

قد يبدأ الشخص بأخذ خطوات صغيرة لتغيير مقامرته ، كوضع قيود على الوقت والمال. قد يتكلم عن إحداث تغييرات أكبر قريباً. قد يكون الشخص أكثر رغبة للتحدث عن مخاطر ومكافآت المقامرة عندما يتوقف مؤقتاً عن المقامرة.

باستطاعتك:

- دعم التغييرات في الشخص وتشجيعه على الحصول على مساعدة من استشاري مشكلة المقامرة
- ان تقترح عليه أن يدير أمواله شخص موثوق
- وضع قيود على إمكانية وصول الشخص للأموال. هذا سيزيل المحفز القوي للمقامرة (المحفزات هي الأشياء التي تجعلك تريد أن تقامر.)
- ان تقترح فعاليات وأنشطة أخرى كبديل عن المقامرة.

المرحلة 4: الشخص بدأ بالتنفيذ

لقد قام الشخص بالإقلال أو التوقف تماما عن المقامرة. هو يعمل فعلا على حل المشكلة.

بينما يحاول الأشخاص أن يتغيروا، قد ينزلقوا ثانية. فهم عادة يستطيعون التغلب على هذه الانتكاسات، بل ويتعلمون منها.

باستطاعتك:

- دعم الشخص بينما يستبدل المقامرة بنشاطات جديدة
- دعم الشخص في عملية الاستشارة
- التفكير بالمشاركة بالاستشارة المقدمة للأزواج أو العائلة لتحسين التواصل والثقة
- الاستمرار في معالجة المشاكل المالية
- الاستمرار في التركيز على احتياجاتك الشخصية ومحاولة استعادة توازن الحياة
- الاسرية ثانية (طالع صفحة 27)
- تقبل فكرة إنزلاق الشخص في المقامرة ثانية.

المرحلة 5: الشخص يحافظ على السيطرة

لقد توقف الشخص عن المقامرة لمدة لا تقل عن ستة أشهر وهو يعمل على المحافظة على هذا النجاح. كما ذكرنا أنفاً، فإن العديد من الأشخاص قد يقعوا ثانية في مشكلة المقامرة. هذه الانتكاسات قد تبدو مدمرة للشخص الذي لديه مشاكل مع مقامرة، ولأفراد العائلة. لكن الانتكاسة قد تساعد الشخص أيضاً على فهم المشكلة بطريقة أفضل. في النهاية، بإمكانها تقوية قراره للتغيير.

باستطاعتك:

- الاستمرار في دعم التغييرات التي تعيد التوازن للحياة العائلية
- محاولة تطوير التواصل العائلي
- الاستمرار في العمل على إبقاء أموال العائلة تحت السيطرة
- مساعدة الشخص على تحديد وتجنب محفزات المقامرة
- مكافأة الجهود لتحقيق التغيير عند أحيائك ونفسك.
- تقبل تعرض الشخص للانتكاسات.

الانتكاسة قد
تساعد الشخص
على فهم
مشكلة المقامرة
بطريقة أفضل،
وتعزز قراره
بالتغيير.

التعامل مع الانتكاسات

تذكر أن مشكلة المقامرة قد تسوء أكثر قبل أن تتحسن. يجد بعض الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة صعوبة بالغة للسيطرة على مقامرتهم أو التوقف عنها. إذا ربح الشخص خلال فترة محاولة التغيير الكثير من الأموال، فقد يظن أن المشكلة ليست ملحة. يتوقف بعض الأشخاص عن المقامرة، لكنهم يستبدلونها بالشرب أو تعاطي المخدرات الأخرى. عادة يتوقف هذا السلوك عندما يتعلم الشخص التمتع بالحياة بدون مقامرة.

تجد بعض العائلات صعوبة في تصديق أن الاستشارة ستساعد خلال هذه المرحلة الصعبة. مع ذلك، فإنها فعلا تساعد أغلب الأشخاص.

التواصل بوضوح

من المهم ابلاغ الشخص كيف يؤثر سلوكه على العائلة. الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة عادة ما يشاركون في الإستشارة لأن أفراد عائلاتهم قاموا بتشجيعهم. قد تريد أن تطلب مساعدة الاستشاري أنت شخصيا قبل تجربة ذلك.

نصائح للتواصل موجهة للعائلات *

- ركز على الطرق المحددة التي تؤثر بها المقامرة عليك. كن مباشرا واستخدم العبارات التي تبدأ بـ "أنا" لمشاركة الحقائق والمشاعر. مثلا:
"أنا أشعر بالألم عندما لا تأتي إلى البيت في الوقت الذي تقول بأنك ستأتي فيه."
"أنا غضب عندما لا يكون لدينا نقود لدفع فواتيرنا بسبب مقامرتك."
"أنا أحس بالرعب بسبب ديون مقامرتك."
- ابقى هادئا. حاول أن لا تلوم، تلقي محاضرات أو تقدم تفسير أخلاقي. ذلك لن يجدي نفعا. دع الشخص يعرف بأنك تحصل على معلومات ودعم لك شخصيا.
- تجنب التهديدات- لكن دع الشخص يعرف ماذا ستفعل إذا استمر في المقامرة. كن مستعدا للتنفيذ. قد يكون الشخص قد سمعك تهدد من قبل، وقد لا يصدق بأنك ستنفذ.
- قم بتزويد معلومات مفيدة. اعرض دعم الشخص للحصول على المساعدة. تعلم شيئا عن الخدمات الاستشارية لمشكلة المقامرة، وأعطى الشخص مصادر مثل معلومات مساعدة الذات، الكتب وأشرطة الفيديو.
- كن صبوراً. قد يأخذ التغيير وقت. لا تتوقع أن يعترف الشخص بالمشكلة، أو أن يتقبل بأنه بحاجة للمساعدة فوراً. استمر في غرس بذور التغيير. أخبر الشخص بأن التنفيذ سيقود لتخفيف المشاكل والضغطات العائلية.
- تنبه للاكتئاب والأفكار الإنتحارية لدى الشخص المقامر، لديك أنت ولدى أفراد العائلة الآخرين (طالع صفحة 20).

مساعدة الشخص لتحمل مسؤولية السلوك والقرارات

من المرجح أن يقوم الأشخاص بالتعامل مع مشاكل المقامرة عندما يشعرون فعلا بالألم الذي تسببه مقامرتهم. بالطبع، فإن مساعدتك ودعمك مهمين للشخص الذي لديه مشكلة مع مقامرة. لكن تبقى المسؤولية على عاتق الشخص المقامر نفسه لإصلاح المشكلة. هو فقط يستطيع أن يقرر التوقف أو الإقلال من المقامرة.

ان مساعدتك
ودعمك مهمين
للشخص الذي
لديه مشكلة
مقامرة. لكن
تبقى مسؤولية
الشخص
المقامر نفسه
لإصلاح
المشكلة.

*مقتبس عن خدمات
الإدمان: مواد مشكلة
مقامرة كينورا.

أفضل وسيلة للمساعدة هي تقديم الدعم لكن بحزم. أخبر الشخص بأنه إذا حصل على المساعدة فمن الممكن التغيير واستعادة السيطرة. دع الشخص يعرف بأنه لن يتعامل مع هذه المشكلة منفرداً.

تشعر بعض العائلات بأنه ينبغي تسديد ديون مقامرة الشخص ليحموا سمعتهم. وقد يريدوا مساعدة أفراد العائلة الآخرين الذين وقع عليهم الأذى بسبب أفعال الشخص المقامر. إذا قمت بتسديد ديون الشخص، فقد تكون بعثت برسالة تفيد بأن أحدهم سيتكفل بالشخص إذا وقع في مشاكل. أحياناً يدفع هذا بالشخص إلى بدء المقامرة ثانية.

إذا قمت بتقديم مساعدة مادية أسرع على تلقي الشخص الاستشارة أيضاً. إذا قمت بتقديم قروض أخبر الشخص بأنه يتوجب عليه السداد- حتى لو كان ذلك دفعة صغيرة كل أسبوع. تلاقى العائلات عدة إشكالات في تحقيق ذلك، وتحتاج إلى المساعدة من قبل مرشد موثوق به أو استشاري. كن حذراً من إعطاء الشخص المال مباشرة، لأن ذلك سيحفز أكثر على المقامرة.

- باستطاعة "حبك الحازم" المساعدة بجعل الشخص يواجه ثمن مقامرته، مثلاً:
 - دع الشخص يتعامل مع رئيسه في العمل بخصوص التغيب عن العمل أو التأخير.
 - اصر على أن يؤدي الشخص الأعمال المنزلية الروتينية.
 - لا تكذب لتحمي الشخص.
 - لا تعطي أذار لمقامرة الشخص.
 - لا تعزي الشخص بشأن الخسائر الناتجة عن مقامرته أو بالنسبة لأية مشاكل أخرى سببتها المقامرة.
 - لا تأخذ الشخص من وإلى أماكن المقامرة.
 - لا تقامر مع الشخص.

في بعض الحالات، قد لا يكون من الممكن تنفيذ هذه المقترحات لأن عمل ذلك قد ينتج تسبب الشخص بأذى نفسه، أو لأن يصبح عنيفاً مع الآخرين. إذا حدث هذا معك، فأبحث عن المشورة المهنية حالاً قبل إتخاذ أي إجراء.

تنظيم أموال العائلة

قد تسبب المشاكل المالية ضغوطات لعائلتك. الشخص الذي لديه مشاكل مقامرة هو المسؤول عن المساعدة في حل هذه الصعوبات. لكن إذا كان الشخص راغباً، فمن الأفضل العمل سوية لحل المشكلة. مثلاً، عادة ما يكون الوصول إلى النقود أو بطاقات الائتمان حافظاً للمقامرة. بإمكانك المساعدة بتحديد كمية المال الذي يستطيع الحصول عليه.

- إذا كان الشخص يعمل من أجل التغيير، فبإمكانكم العمل سوية لأجل:
 - وضع ميزانية للعائلة
 - تتبع مصروفات العائلة بعناية وبدون تحفظ
 - جعل كل البيانات المالية والإيصالات مشتركة فيما بينكما

ان "حبك
الحازم"
باستطاعته
المساعدة بجعل
الشخص يواجه
ثمن مقامرته او
مقامرتهها.

- الإتفاق على كمية النقد أو الائتمان الذي يمكن للشخص الحصول عليه حتى لا يكون تحت تأثير إغراء المقامرة.

إليك بعض المقترحات الأخرى للتعامل مع المال:

- فكر ملياً بمواردك المالية الشخصية قبل أن تتحمل عبء ديون ذلك الشخص.
- إذا كنت تقرض المال لدفع الفواتير، فلا تعطيتها مباشرة إلى الشخص. لأن هذا من شأنه أن يغري الشخص لينزلق ثانية في المقامرة. بدلا عن ذلك، قم بدفع الفواتير بنفسك.
- اعرض أن ترافق الشخص إلى استشاري مشكلة المقامرة واستشاري ترتيب الديون.
- قم بوضع ميزانية عائلية واقعية حتى لا يشعر الشخص بالحاجة للمقامرة لحل المشاكل المالية.
- احصل على مشورة خبير في ترتيب الديون والائتمان، مدير بنك أو محامي قبل تغطية الشيكات بدون رصيد، أو التوقيع المشترك على القروض أو أية أوراق مالية أخرى.
- ضع شخص مسؤول وموثوق به لإدارة أموال الشخص على المدى القصير.
- خططوا سوياً كمية المال التي يمكن أن يستخدمها الشخص إلى أن تتم السيطرة على مشكلته مع المقامرة .

حتى إذا لم يتعاون الشخص المقامر، فأنت بحاجة إلى حماية أموال عائلتك.

نصائح لحماية أموالك

هذه بعض الطرق لحماية أموال العائلة من المقامرة الخارجة عن نطاق السيطرة:

- احصل على المشورة القانونية حتى يتسنى لك معرفة حقوقك ومعرفة الخطوات القانونية التي ينبغي اتخاذها.
- افتح حساب بنكي منفصل.
- ضع الأشياء القيمة في صندوق الودائع الآمن.
- ضع المدخرات في سندات لا يمكنك الوصول إليها.
- أطلب من البنك إيقاف البطاقات الائتمانية وعدم السماح بإعادة رهن منزلك.
- إذا رغبت فرد عائلتك، احصل على وكالة تخولك مسؤولية اتخاذ كل القرارات المتعلقة بالتملكات.
- قم بدفع كافة الفواتير بنفسك.
- أزل اسمك من كل البطاقات الائتمانية المشتركة والحسابات البنكية.
- الغي كافة المبالغ المسحوبة الزائدة على الحسابات البنكية. لا تطلع أحداً على أرقام التعريف الشخصي الخاصة بك، أو ترك البطاقات الائتمانية أو النقود هنا وهناك.
- تخلص من الاستثمارات الخاصة ببطاقات الائتمان أو القروض المستلمة عن طريق البريد.
- ضع الترتيبات ليتم دفع أجورك أو راتبك مباشرة في حسابك المصرفي.
- حذر العائلة، الأصدقاء، وزملاء العمل بأن لا يقرضوا الأموال للشخص.
- أعطى الشخص مصروف أسبوعي متفق عليه.

الخطوة الأولى هي تقييم وضعك المالي. كم فقد من المال؟ أي من الديون مشتركة وأي منها تعود إلى الشخص المقامر فقط؟ يحتمل أن تكون هذه الخطوة صعبة عاطفياً.

إذا كان لديك الكثير من الديون، أو إذا كان الدائنون يضايقونك، قم باستشارة مستشار الديون. باستطاعة استشاري الديون مساعدتك لإدارة ديونك ووضع ميزانية للعائلة. باستطاعة المرشد القانوني مساعدتك في تحديد الديون المشتركة (مثلاً القروض مشتركة التوقيع) وتلك الغير مشتركة. اعلم المستشارين بمشاكلك مع المقامرة.

إعادة التوازن إلى حياتك

عندما تركز فقط على مشاكل المقامرة، فإن حياتك العائلية تفقد توازنها. إن العودة إلى روتين الحياة العائلية الاعتيادية هو جزء مهم من رحلة العلاج. هذه بعض الأفكار لكل أفراد العائلة لأخذها بنظر الاعتبار:

العودة إلى
روتين الحياة
العائلية
الاعتيادية هو
جزء مهم من
رحلة العلاج.

تجديد الروتين الصحي:

- تناول وجبات متوازنة بانتظام حتى لو لم تكن تشعر بالجوع.
- اجعل وقت تناول الطعام وقت للعائلة.
- مارس التمارين بانتظام.
- اذهب إلى النوم واستيقظ في أوقات منتظمة.
- قم بإجراء فحص طبي شامل واخبر طبيبك عن المقامر في عائلتك.
- نظم وقت معين أسبوعياً للاستجمام وحافظ عليه.

احصل على الدعم حتى تستطيع أن تشعر بحالة جيدة وتشعر بالرضا عن نفسك:

- شارك همومك مع أصدقائك وعائلتك الموثوق بهم. اطلب الدعم وليس النصح.
- أعد قائمة بالأشخاص الذين تهتم بهم. اتصل بصديق ورتب للخروج من المنزل.
- قابل مستشارين لمساعدتك في التغلب على المشاكل وكسب الثقة.
- أعرش على مجموعة المساعدة الذاتية. هذه المجموعة ستسمح لك بالحصول على الدعم لنفسك وللآخرين.
- شارك في مجتمعك، مثلاً، عن طريق العمل التطوعي.

إدارة الضغوطات بطريقة إيجابية:

- تجنب الكحول والمخدرات الأخرى- ستجعل هذه الأشياء المشاكل أكثر سوءاً.
- اسمح لنفسك بأخذ إجازة قصيرة من القلق.
- تعلم أن تنظم مزاجك، وأن تخبر الآخرين ما تحتاجه منهم.
- تعلم أساليب تخفيف الضغط: مثلاً، اليوغا أو التأمل.
- اعتني باحتياجاتك الدينية أو الروحية.
- ضع قائمة بالأشياء التي تحب عملها. نفذ واحدة على الأقل من هذه الأشياء أسبوعياً.

شفاء وإصلاح العلاقات العائلية

من الضروري تجديد وترميم الثقة بين أفراد العائلة. قد يبدو ذلك الآن مستحيلًا. لا تنجو كل العلاقات من مشكلة المقامرة.

لكن، بالنسبة لبعض العائلات، بإمكان العمل سوياً لحل المشاكل أن يصنع علاقات أقوى. الاستشارة المقدمة للأزواج والاستشارة العائلية تستطيع أن تساعد عائلتك على العودة إلى المسار الصحيح.

- للمساعدة في تجديد وترميم الثقة، بإمكانك أيضاً أن:
 - تحدد الطرق التي لاتزال بموجبها تثق بالشخص.
 - تشجع الشخص على أن يكون نزيهاً بشأن دوافع المقامرة لديه، وتقبل ما تسمعه.
 - كافيّ نراهة الشخص بالتفهم، الدعم والمساعدة على حل المشاكل.
 - اسأل الشخص أن يساعدك على تهدئة قلقك. مثلاً اذا كنت خائفاً من أنه يقامر بدلاً من أن يعمل، اسأل إذا ما كان بإمكانك الاتصال به أحياناً لتهدئة مخاوفك.
 - شجع الشخص على القيام ببعض الواجبات العائلية. كن ايجابياً عندما يفعل ذلك.
 - تحدثوا سوياً لمرة واحدة في الأسبوع عن الألام السابقة أو عن قلقك بشأن المستقبل.
 - كن نزيهاً في التعبير عن مشاعرك. ثم اهتم بالحاضر لبقية أيام الأسبوع.
 - خصصوا وقتاً للترفيه سوياً بدون التحدث عن مشاكل المقامرة.
 - تذكر بأن إعادة وترميم الثقة تحتاج إلى وقت.
- اذا كنت بحاجة إلى وقت أكثر للتحدث عن ألمك ومشاعر الغضب لديك، فكر في الذهاب إلى مجموعة الدعم أو إلى الاستشاري المختص.

5

الحصول على المساعدة

إذا كان لدى أحد أفراد عائلتك مشكلة مع المقامرة، فيستطيع الحصول على المساعدة. أنت أيضاً باستطاعتك الحصول على المساعدة. تخصص حكومة أونتاريو حصة من ريع المال المأخوذ من المكاين الشقبيية في الكازينوهات وحلبات السباق الخيرية. هذا المال يدفع لـ :

- خط هاتف المساعدة في مشكلة المقامرة
- الاستشارة للناس الذين لديهم مشاكل مع المقامرة
- الأبحاث المتصلة بمشكلة المقامرة
- تثقيف العامة ومهنيو الصحة العقلية بشأن المقامرة.

تتوفر المعالجة المجانية، من ضمنها الاستشارة، لأي شخص يتأثر بالمقامرة. ويتضمن ذلك أفراد العائلة. باستطاعة الاستشارة مساعدتك ومساعدة عائلتك على إصلاح الإساءة لمشاركك ولإستعادة الثقة.

ما هي الاستشارة؟

الاستشارة هي المكان الذي نتحدث فيه عن ما يحدث في حياتك. في مكان آمن وخاص بدون إطلاق الأحكام عليك. مستشارو مشكلة المقامرة مدربون خصيصاً لتفهم مصاعبك. أنت تقرر مع مستشارك عدد المرات التي تريد فيها المساعدة وما الذي تريد أن نتحدث عنه.

ليس هناك أي حجل في طلب المساعدة، بل أنها الخطوة الأولى لاسترداد السيطرة على المشاكل التي سببتها المقامرة.

تتوفر الاستشارة المجانية في أونتاريو لأي شخص يتأثر بمشكلة المقامرة، وليس فقط الشخص الذي يقامر. توجد في أغلب المناطق وكالة قريبة من مسكنك تقدم الاستشارة المختصة لمشاكل المقامرة. المعالجة المنزلية واليومية متوفرة أيضاً في عدد من مواقع المقاطعة. بالإضافة إلى توفر الاستشارة الهاتفية، تتوفر أيضاً المعالجة المنزلية ودليل المساعدة الذاتية. بإمكانك أيضاً الاستفادة من خدمات الاستشارة الخاصة بالانتماء، الديون، الاستشارة العائلية ومصادر أخرى. رقم خط المساعدة الهاتفية لمشكلة المقامرة في أونتاريو هو (1 888-230-3505) الذي يربطك بالدعم والمصادر التي تحتاجها على مدار 24 ساعة في اليوم.

تتوفر
الاستشارة
المجانية في
أونتاريو، لأي
شخص يتأثر
بمشكلة مع
المقامرة.

تقدم بعض الوكالات أيضاً مواعيد مسائية وفي عطلة نهاية الأسبوع للاستشارة الشخصية. بإمكان الاستشارة أن تكون على أساس فردي أو مع شريكك أو مع العائلة. من الممكن أيضاً توفر الاستشارة الجماعية.

الاستشارة سرية أو خصوصية، بضمن الحدود القانونية. على الاستشاري الخاص بك ان يشرح لك هذه الحدود قبل بدء الاستشارة. يجب أن يخبروك أيضاً ماذا يمكن أن تتوقعه من الاستشارة، و ماذا سيكون متوقع منك أنت أيضاً.

كيف باستطاعة الاستشارة مساعدتك؟

عندما يكون لدى أحد أفراد عائلتك مشكلة مع المقامرة، فقد يكون من الصعب أن نتطلع إلى المستقبل بأمل. تستطيع الاستشارة أن تريك بأن الأشياء يمكن أن تتغير وتساعدك أيضاً على رؤية قوة عائلتك، والخطوات الايجابية التي قد تكون اتخذتها مسبقاً.

ان الاستشارة هي عملية تعلم. مع المعلومات الجديدة تستطيع أن تتخذ قرارات جيدة. يستطيع الاستشاريون مساعدتك على حل المشاكل الرئيسية. قد يتضمن ذلك إصلاح وضعك المالي، شفاء العلاقات العائلية واسترجاع الثقة بينك وبين شريكك.

باستطاعة الاستشارة أيضاً:

- مساعدتك على فهم الأشياء التي تبدو خارج نطاق السيطرة
- مساعدتك لتقرير الخطوات التي ينبغي اتخاذها
- مدك بمعلومات عملية عن التعامل مع المشاكل المالية
- ربطك مع استشاريي الائتمان، الخدمات القانونية ومصادر أخرى
- مساعدتك على تفهم وتقليل محفزات الشخص المقامر في عائلتك
- الحصول على معلومات عن الخدمات في محيط مجتمعك
- مساعدتك على التعامل مع الضغط، القلق والاكتئاب
- مساعدتك على رؤية حقيقة أنك لست لوحدهك.

كيف تستطيع الاستشارة أن تساعد الشخص المقامر؟

لا تستطيع الاستشارة جعل الشخص الذي لديه مشاكل المقامرة يتغير. هو فقط من يستطيع فعل ذلك.

في البداية، لا يريد أشخاص عدة التوقف عن أو تغيير عادات المقامرة لديهم. بدلا عن ذلك، من الممكن أن يذهبوا إلى الاستشارة للحصول على المساعدة للمشاكل المالية والعائلية. من خلال الاستشارة، يتعلمون بأن مقامرهم هي مشكلة.

الاستشاري سيعطي المعلومات، التّصّح والدعم. هذا سيساعد الشخص على رؤية ما تسببه المقامرة من أذى، واتخاذ قرار بشأنها. من المحتمل أن يشجع الأستشاري الشخص على اخذ إجازة قصيرة من المقامرة حتى يستطيع وضع المقامرة تحت السيطرة ورؤية الأذى الذي تسببه.

باستطاعة الاستشارة أن تساعد عضو عائلتك على:

- إيجاد بدائل صحية بدلا عن المقامرة
- تحديد محفزاته للمقامرة
- تحديد المعتقدات الخاطئة التي قد تسبب المشاكل
- إيجاد طرق للتغلب على الدافع للمقامرة

تعمل الاستشارة
بفاعلية عندما
تستجمع العائلة
قوتها ويدعم
أحدهم الآخر

تعمل الاستشارة بفاعلية عندما تستجمع العائلة قوتها ويدعم أحدهم الآخر. هذا هو السبب في كون المساعدة متوفرة لكل أفراد العائلة.

للمزيد من المعلومات عن كيفية مساعدة الاستشارة الشخص المقامر، رجاء اطلع على الكتيب *مشكلة المقامرة: القضايا، الخيارات.*

المقامرة منخفضة المجازفة

يقرر بعض الأشخاص وقف المقامرة كلياً. قد يضع البعض الآخر حدود للوقت والمال في المقامرة، أو يبقون بعيدين عن نشاطات المقامرة التي تسبب أكبر المشاكل.

إذا قرر عضو عائلتك الإستمرار في المقامرة، تأكد من أنه يقلل المجازفة. المقامرة منخفضة المجازفة تعني أن الأشخاص:

- يحددون كم من الوقت والمال ينفقون في المقامرة
- يتقبلون خسارتهم، ولا يحاولون استعادة ربحهم ثانية
- يستمتعون بالفوز، ولكن يعرفون بأن ذلك حدث بمحض الصدفة
- يوازنون المقامرة مع الأنشطة والفعاليات الترفيهية الأخرى
- لا يقامرون لكسب المال أو لتسديد الديون
- لا يقامرون عندما يضعف حكمهم تحت تأثير الكحول والمخدرات الأخرى
- لا يقترضون الأموال أبداً أو يستخدمون الاستثمارات الشخصية أو المدخرات العائلية في المقامرة
- لا يقامرون للهروب من المشاكل أو المشاعر
- لا يؤذون وظائفهم، صحتهم، أموالهم، سمعتهم، أو عائلاتهم من خلال المقامرة.

أين تجد المساعدة

الخدمات المحلية

طالع الغلاف الخلفي لهذا الكتيب لأسماء و عناوين الوكالات المحلية في منطقتك.

خدمات المقاطعة والخدمات الوطنية

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

خدمة مجانية، سرية وخفية الإسم. بإمكانك الاتصال 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. يقدم خط المساعدة الهاتفية لمشكلة المقامرة في أونتاريو المعلومات بأكثر من 140 لغة. ويعطي أيضاً إحالات إلى:

- خدمات المعالجة والاستشارة لمشكلة المقامرة
- خدمات الاستشارة للائتمان والديون
- خدمات الاستشارة الهاتفية إذا كانت متوفرة في محيط مجتمعك
- منظمات المساعدة الذاتية مثل Gamblers Anonymous أو Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

منظمة غير نفعية في المقاطعة تقدم معلومات ومراجع لأربعة وعشرون عضواً في خدمات الاستشارة الائتمانية.

تتضمن الخدمات:

- وضع الميزانية
 - التعامل مع الدائنين
 - دفع ديونك بنسبة تستطيع أن تدبرها
 - استرداد سجلك الائتماني الجيد
- إذا لم تتمكن من الوصول إلى الخدمات في محيط مجتمعك، فإن خدمة الاستشارة الهاتفية متوفرة على الرقم 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

اطلب الرقم 0 للبدالة أو الرقم 211.

www.211Ontario.ca

مراكز معلومات المجتمع هي منظمات غير نفعية تقوم بجمع المعلومات عن الخدمات المحلية الحكومية، الخدمات الاجتماعية وخدمات المجتمع. تتضمن هذه خدمات الأزمات، الاستشارة والملاجئ. اتصل بالبدالة لتعرف ما اذا كان يوجد مركز معلومات المجتمع في منطقتك.

Kids Help Phone

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

خط هاتف مجاني على مدار 24 ساعة من الخدمات والمعلومات للأطفال والشباب. متوفر باللغتين الإنكليزية والفرنسية.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

يوفر موقع خط مساعدة الوالدين الإلكتروني معلومات عامة للوالدين عن قضايا متنوعة. يتضمن مكتبة ربط تقدم امكانية الدخول للوالدين للمواقع الالكترونية الحديثة المتصلة بالأبحاث والمعلومات عن مواضيع كالتنمر، اضطرابات نقص الانتباه، الأطفال حديثو الولادة، الضغوطات الأبوية وغيرها من المواضيع.

Help Lines and Distress Centres

اتصل بالبدالة، أو افحص قائمة أرقام الطوارئ في مقدمة دليل الهاتف للبحث عن أرقام خطوط المساعدة ومراكز المحن في منطقتك.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

تتوفر خدمة Gamblers Anonymous في عدة مجتمعات وتقتبس طريقة مساعدة متعاطي الكحول مجهولوا الأسماء، وتستخدم طريقة المساعدة الذاتية للشفاء والمكونة من 12 خطوة.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon and Gam-Ateen هي منظمة دعم الأقران لأفراد العائلة والأصدقاء والأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة حيث تساعد في التغلب على المشاكل، وإيقاف لوم أنفسهم بسبب مشاكل المقامرة والتركيز على صحتهم وسعادتهم.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

منظمة غير نفعية تعمل مع الأفراد والمجتمعات لمخاطبة المقامرة بطريقة صحية ومسؤولة. المركز يأخذ على عاتقه البحوث وبرامج الإدراك العام المصممة لمنع المشاكل المتعلقة بالمقامرة.

خدمة الإحالة القانونية

Lawyer Referral Services (LRS)

خط المرجع العام: 1 900-565-4577

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

توفر خدمات خدمات الإحالة إلى المحامين أسماء المحامين (من ضمنهم أولئك الذين يقبلون المساعدة القانونية المجانية) في منطقتك والذين سيزودونك باستشارة مجانية لمدة نصف ساعة. سيتم إضافة رسم قدره 6 دولارات على رقم هاتفك. باستطاعتك استخدام خط الازمات المجاني إذا كنت تتصل من مستشفى أو سجن، أو إذا كنت تحت سن 18، أو كنت بدون مأوى أو في أزمة.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

جمعية التثقيف القانوني في أونتاريو هي عبارة عن عيادة قانونية مجتمعية تقوم بنشر كتيبات صيغت بأسلوب لغوي مبسط للأشخاص ذوي الدخل المحدود. تتضمن المواضيع الرئيسية: الإعانة الاجتماعية، قانون صاحب العقار والمستأجر، قانون اللجوء والهجرة، تعويضات العمال، قضايا المرأة، قانون العائلة، ضمان العمل وحقوق الإنسان.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

باستطاعة الإعانة القانونية مساعدتك على دفع رسوم المساعدة القانونية إذا كنت من ذوي الدخل المحدود. إذا كنت مؤهل، باستطاعتك الحصول على المساعدة المالية لأنواع مختلفة من المشاكل القانونية تتضمن: القضايا الجنائية، قانون العائلة، قانون الهجرة واللجوء. وقد يكون بإمكانك أيضاً الحصول على المساعدة مع بعض الحالات المدنية والاستئناف النهائي.

قراءات مقترحة

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ecw Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

مواقع إلكترونية مفيدة

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

يزود هذا الموقع الإلكتروني الشامل لمساعدة المهنيين والعامّة بالمعلومات والمصادر عن مشكلة المقامرة، وهو المدخل لصفحات مواقع إلكترونية ذات صلة بالموضوع.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

ترتكز مجموعة المساعدة الذاتية عبر الإنترنت على المقامرین المجهولي الأسماء.

GamBlock

www.gamblock.com

تقوم كامبلوك بإعاقه الدخول إلى مواقع المقامرة على الإنترنت وتساعد الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع المقامرة لتجنب مخاطر المقامرة عبر الإنترنت. 74.95 دولار أمريكي.

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

نشرة على الإنترنت تستكشف الأبحاث، المعالجة، والسياسة الخاصة بالمقامرة وكذلك خبرة الأشخاص مع المقامرة، سواء كانت سلبية أو إيجابية.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

موقع الكتروني متعدد اللغات بإحدى عشرة لغة: العربية، الصينية، الإنكليزية، الفارسية، الهندية، الإيطالية، البرتغالية، الروسية، الصومالية، الإسبانية والأوردية، يحتوي على معلومات لغوية وثقافية مناسبة، منتدى موثوق لإرسال الأسئلة/الأجوبة عبر البريد الإلكتروني وروابط لمواقع الكترونية أخرى ذات صلة.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

وكالة تمويل مستقلة تستثمر في الأبحاث الخاصة بمشكلة المقامرة، توسيع القدرات في أونتاريو لإجراء الأبحاث المتعلقة بمشكلة المقامرة في أونتاريو وتنشر ما تتوصل إليه الأبحاث.

YouthBet

www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

طالع أيضاً المواقع الإلكترونية المدرجة تحت الخدمات الوطنية والمحلية، بدءاً من صفحة رقم 33.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505