

PUNJABI

ਜੁਈ ਦੀ ਲਤ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ



camh

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

ਮੁਏ ਦੀ ਲਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰਾਈਡ



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

ਕਨੈਂਡਾ ਵਿਚ ਛਾਪੀ ਗਈ

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

Toronto ON

ਇਸ ਲਿਖਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਬਿਨਾ, ਫੋਟੋਕੋਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਸਿਲਸਿਲੇ ਸਮੇਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕਾਨਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਜਾਂ ਅਗੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਸਿਵਾਏ ਗੱਲਿਵੱਡੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਥੇਪ ਹਵਾਲੇ (200 ਸਥਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ) ਵਜੋਂ ।

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

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਧੰਨਵਾਦ 5

ਭੂਮਿਕਾ 7

1 ਜੂਆ ਕੀ ਹੈ? 9

2 ਜੂਏ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕੀ ਹੈ? 13

3 ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਸਰ 19

4 ਤਬਦੀਲੀ ਵਲ ਵਧਣਾ 25

5 ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ 37

6 ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲਓ 41

ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਗਾਈਡ, 'ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰ' (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH). ਵਿਖੇ ਜੁਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ, ਜੋ ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਰਿਟਾਂ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖਰੜੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ।

ਜੁਏ ਦੀ ਲਤ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ ਨੂੰ CAMH ਵਿਖੇ ਸਿੰਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਛਿਕਰਮੰਦ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ: ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਛਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੰਬਲੂਮੇ 'ਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਿ ਜੂਏ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ
- ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵਿਚ
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੂਏ ਕਾਰਣ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜੂਏ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਹਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ

ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜਖਮ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜੂਆ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜਿੱਤਣ ਜਾਂ ਹਾਰਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਤਫਾਕ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਕੈਸੀਨੋ ਖੇਡਾਂ
- ਬਿੰਗੋ
- ਕੀਠੋਂ
- ਸਲਾਂਟ ਮਾਸੀਨਾਂ
- ਲਾਟਰੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ
- ਖੁਰਚਣ, ਨੇਵਾਦਾ ਜਾਂ ਪਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਬ ਟਿਕਟਾਂ
- ਤਾਸ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਮਾਹੌਨੋਂਗ ਜਾਂ ਡੋਮੀਨੋਜ਼ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਘੁੜ ਦੌੜ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲਡ ਜਾਂ ਪੂਲ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਤੰਬੇਲਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
- ਐਂਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ
- ਸੇਅਰ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸੱਟਾਮਾਨ।

ਜੂਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਸੰਖਿਆ

ਕਨੈਡਾ ਵਿਚ ਜੂਆ ਅਤੇ ਜੂਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ: ਓਨਟਾਰੀਓ

- 2005-06 ਵਿਚ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਟਰੀ ਔਡ ਗੋਮਿੰਗ (OLG) ਨੇ ਸੂਬੇ ਲਈ ਖਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ \$2 ਬਿਲੀਅਨ ਆਮਦਨ ਕੀਤੀ।¹
- 2005 ਵਿਚ, ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜੂਏ ਵਿਚ, 1992 'ਚ \$106 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਗਭਗ \$485 ਮਨੁੱਖੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਰਕਮ ਦੇ ਖਰਚੇ ਕੀਤੇ।²
- 2005 ਵਿਚ, 3.4% ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਰੰਭੀਰ ਲਤ ਸੀ।³
- 2005 ਵਿਚ, 18 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਰੰਭੀਰ ਲਤ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਨ।³
- 2005 ਵਿਚ, 63.3% ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 'ਚ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੂਆ ਖੇਡਿਆ।³
- ਬਾਲਗਾਂ ਵਲੋਂ 2005 ਵਿਚ ਜੂਏ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੁੰਤਰੀਕਾ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ ਦਾ ਸੀ।³
- 2005 ਵਿਚ, ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਲਗਭਗ 4% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹੇਠ ਸਨ। ਤਾਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਫੀਸਦ 2003 ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।⁴

ਕੈਨੈਡਾ

- 2005 ਵਿਚ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੱਤ ਬਾਲਗ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੇ ਕੈਸੀਨੋ, ਸਲੱਟ ਮਸੀਨਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਾਟਰੀ ਟਰਮਿਨਲਾਂ ਵਿਚ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ, ਪਰ ਮਰਦਾਂ ਨੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੂਏ 'ਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਰਕਮ ਖਰਚੀ।²
- ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਣਤੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।⁵ ਅਤੇ⁶

ਹਵਾਲੇ

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:
[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf)
[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://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
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
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 students1991-2005 (CAMH Research Document Series No. 18). Available:
[www.camh.net/Research/Areas of research/Population Life Course Studies/OSDUS/OSDUS2005 mental detailed fnl.pdf](http://www.camh.net/Research/Areas%20of%20research/Population%20Life%20Course%20Studies/OSDUS/OSDUS2005%20mental%20detailed%20fnl.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.

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕੀ ਹੈ?

ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਿਰਫ਼ ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ ਗੁਆਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਲਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ:

- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਬਾਂਕਸ ਵੇਖੋ)।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੰਦ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।
- ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਕ ਜੂਆਰੀ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜਾ ਅਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ
ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
ਹਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹ,
ਆਮਦਨ ਸਮੂਹ,
ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ
ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿਚ
ਮਿਲਦੇ ਹਨ।**

ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਹਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹ, ਆਮਦਨ ਸਮੂਹ, ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਅਚਾਨਕ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗਦੀ ਚੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਗਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਤ ਉਦੋਂ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਗੁਆਈ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ “ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ” ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਤਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਰਾਹਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਰ ਥਾਂ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਖਤਰਿਆਂ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਬਿਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਪੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੂਏ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਦੌਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਖਿਡਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

• ਇਕ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਤ ਦੀ ਚਾਹ

• ਗੁਆਈ ਜਾ ਚੁਕੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ

• ਖਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਦਾ ਅਨੰਦ

• ਆਵੇਗਾ (ਬਿਨਾ ਸੌਚਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)

• ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ

• ਇਕੱਲਾਪਨ

• ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ

• ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੀੜ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ,

• ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣਾ।

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜੂਏ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਲੱਟ ਮਸੀਨਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ, ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਹ

ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਹੁਣੇ ਦਾਅ ਲੱਗਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਖੇਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੂਆ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਗਣ ਦੇ ਕਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਹਨ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵੱਧਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਹੇਠ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਮਿਲੀ ਸੀ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
- ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਤਲਾਕ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਛੁੱਟਣਾ, ਰਿਟਾਈਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਮੌਤ
- ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਸਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਕ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੰਧੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਖਤਰੇ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੋ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ, ਜਾਂ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਜਾਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜਿਸ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਖਰਚਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ (ਜਾਂ ਸੀ)
- ਜੋ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਖਰਚਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀ
- ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦਾ ਇਕ ਸਿਲਾਸਿਲਾ ਜਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਹਾਲਾਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਜ਼ਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਸੱਚੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰੰਗਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਝੱਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਜੂਆ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰ੍ਛਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ - ਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ

ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਕਿੱਥੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਕਿੱਥੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ।

ਹੇਠਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕੇਤ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਨੀਂ ਹੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਲਤ ਹੈ।

ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਰਾਗ

- ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ, ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਰਹੱਸਮਈ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਬੈਕਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਬੈਂਕ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਦੌਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਕਮਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਲ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਛੱਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- rrssps ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਕਦ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।
- ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁੜ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਵਾਧੂ ਨੋਕਰੀਆਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਹੋਰਾਫੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰਾਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੌਸਤਾਂ ਤੋਂ ਢੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥ-ਸ੍ਰੀਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੂਡ ਬਦਲਦਾ ਗਰਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਗ੍ਰੌਸਾ ਉਥਲ ਪੇਂਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੱਤ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਬੋਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਤਮਧਾਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰਾਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ:

- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਨਾ ਦਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਕਫੇ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ:

- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਸੀ
- ਸੌਣ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ
- ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਰੱਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਦੌਸਤ ਬਦਲਦਾ ਹੈ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੋਰਾਂ ਵਿਚ)
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ, ਦਿੱਡ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਰਕਮ ਖਰਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਹੋਰਾਫੇਰੀ ਜਾਂ ਚੌਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਝਗੜੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲਿੱਤੀ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਦੌਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਧਿਆਇ 5 ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ।

3

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਸਰ

ਉਹ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦਿਆਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੇ ਪਰੋਖੇ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੱਗਦੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਨਾਕਾਮ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਇਹ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਿੜ ਅਤੇ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਨਾਖੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਇੰਨੀ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਲਾਏ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ, ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕਣਗੇ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਛੱਡਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਲੈਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੋਰ ਗਾਇਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਭੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਦੀ

ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੋਏਗਾ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੂਆ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਛੁਪੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈਰਾਨ-ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਰੁਪਿਆ ਜਾਇਆ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਲੋਕ, ਜੂਆ ਬੇਡਣ
ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ
ਸਕਦੇ ਅਤੇ
ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ,
ਪਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ
ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ
ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ
ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ-ਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ, ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਉ; ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ)।

ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਰੂਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਰੂਪਏ ਪੈਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਬਚਤਾਂ, ਸੰਪਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਥੋਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੂਪਏ ਪੈਸੇ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਕਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਰ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅਲੱਗਾ ਬਲੱਗਾ ਹੋਣਾ

ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀਆਂ ਆਦਿਤਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੌਬਦਰ ਸ਼ਰੀਮੰਦਾ, ਢੁੱਖੀ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ, ਭੁੱਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਜੂਆ ਬੇਡਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਅਲੱਗਾ ਬਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ:

- ਕਈ ਸਾਥੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ।

- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰਮੰਦਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨੇ ਰਹਿੰਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਕਾਰਣ ਦੌਸਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤਣਾਉਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੌਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਤਣਾਉਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਅਲਸਰ, ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਿਰ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਪੁਠਿਆਂ 'ਚ ਪੀੜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
ਅਕਸਰ, ਜੂਏ ਦੀ
ਲਤ ਵਾਲੇ
ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ
ਪਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ
ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ
ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜਾਂ
ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਾਰਣ ਥੱਕਣਾ

ਤਣਾਉਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮੈਂਬਰ, ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਾਰਣ ਬਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ, ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਪਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਣਗੋਲੇ ਹੋਣਾ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ “ਚੰਗੇ” ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਉਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ, ਉਸ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੂਲ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਪਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਬਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ
- ਜੂਆ ਖੇਡ ਕੇ
- ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਕੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਬਚਪਨ ਵਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ)।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਪੇਡਣ ਦੀ ਲਤ, ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ, ਬਚੁੰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬੌਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਗੁੱਸੇ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ (ਅਧਿਆਇ 6 ਵੇਖੋ)।

**ਤਣਾਉ, ਬੇਚੈਨੀ
ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ
ਕਲਾ, ਜੂਆ
ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ
ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ
ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।**

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ

ਤਣਾਉ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ, ਜੂਆ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਣਾ, ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਸੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮੱਤਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ, ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਣਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਣੀਂਦਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਦੇ ਹੋ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਬਸ, ਨਿਰਾਸ ਜਾਂ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੌਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕੇ ਹੋਏ, ਢਿੱਲ੍ਹਾਪਣ ਅਤੇ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਭਕੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਯਾਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡੱਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਸੋ। ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਘਾਤ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੌਬਰਾਂ ਦੀ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢਰਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ) ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾਜ਼ਿਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੌਬ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ:

- ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਥਿਆਰ, ਦਵਾਈਆਂ)।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੌਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਬਿਪਤਾ ਸੈਂਟਰ [Distress Centre] ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 40 ਵੇਖੋ)।
- ਆਪਣੇ ਡੱਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਸਮੇਤ ਦਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਮਲਾ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1 888 230-3505) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 39 ਵੇਖੋ)। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਦੌਸਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਕੀ ਕਰੋ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਆਤਮਘਾਤੀ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ਉਸਦਾ ਵਿਹਾਰ, ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਮੂਡ ਬਦਲਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੰਮੁੰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਹੈ
- ਉਹ ਵਸੀਅਤ ਬਣਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਇੱਛਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿੱਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਿਓ
- ਉਹ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਥਿਆਰ, ਦਵਾਈਆਂ)
- ਆਤਮਘਾਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨੂੰ ਰੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੇ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਕਟ ਸੈਟਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਕਟਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਵਿਅਕਤੀ)
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰਾਜ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ, ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

4

ਤਬਦੀਲੀ ਵਲ ਵਧਣਾ

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ
ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਲੋਕੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਮਕੀ ਦਿੱਗੇ, ਰਿਸ਼ਵਤ ਦਿੱਗੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਗੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖਿੱਚ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਾਲੀ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਉਭਾਰਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਅਹਿਮ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ)।

ਕੌਸਲਰ ਜੂਆ

ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ

ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਰਨ ਵਿਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਕ

ਨਹੋਆ ਸੰਤੁਲਨ

ਬਹਾਲ ਕਰਨ

ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ

ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹਨ।

ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਕ

ਨਹੋਆ ਸੰਤੁਲਨ

ਬਹਾਲ ਕਰਨ

ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ

ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹਨ।

- ਪਰਿਵਾਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਕ ਨਰੋਆ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:
- ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
 - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਇਦ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਕਦੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਗੱਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।)
 - ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਨਾ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
 - ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਾਵਾਂ ਕਰੋ
 - ਆਪਣੇ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਲਿਆਓ
 - ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰੋ
 - ਮਦਦ ਲਓ।

ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ*

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਲੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇੱਕੇ ਜਿਹੇ ਪੜਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਬਦਲਣ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜਕੋ-ਤੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਹਾਣ ਦਾ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੜਾਵ 1: ਵਿਅਕਤੀ, ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰਨਾ 'ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੌਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪੈਸਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ (ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮਾਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।)
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਾਹਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੁੱਹ ਵਿਚ ਸਾਮੰਲ ਹੋਵੋ
- ਬਹਿਸ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

ਪੜਾਅ 2: ਵਿਅਕਤੀ, ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਹਾਲੀ ਛੱਡੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ:

- ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਕ ਤਾਰੀਖ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਸੰਕਟ ਮਗਰੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਿਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਜੂਏ 'ਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ
- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਸਨੂੰ ਦਿੱਤ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦਸੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ
- ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਲਈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੇ
- ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਪੜਾਅ 3: ਵਿਅਕਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰਕਮ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਇਸਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਇਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਰੂਪਏ-ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੂਪਏ-ਪੈਸੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਢੂਹ ਹੋ ਜਾਏਗੀ (ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।)
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।

ਪੜਾਅ 4: ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਵਾਕਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੋਕੀ ਜਦੋਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪੁਰਾਣੀ ਵਾਲੀ ਆਦਤ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਖਣ ਦੀ ਵੀ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਵੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵਿਚ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਰੂਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਫ਼ਾ 32 ਵੇਖੋ)
- ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 5: ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਣ ਦੀ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਕਿਹਾ

ਗਿਆ ਹੈ, ਕਈ ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਪਸੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਲਤ ਵਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਉਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੋਣ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ, ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਨਮਾਨਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਪਸ ਪੁਰਾਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਪਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਛੋਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਤ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਉਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਔਖੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਇਦਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਕਸਰ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਭੁਦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤਾਂ*

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੂਆ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ “ਮੈਂ” ਕਥਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

“ਮੈਨੂੰ ਢੁੱਖ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੋ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ।”

“ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਿਲਾਂ ਦੇ ਭਰਗਤਾਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।”

“ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।”
- ਸਾਂਤ ਰਹੋ। ਦੌਸ਼ ਦੇਣ, ਲੈਕਚਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਪਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਹੁਰ ਦਮੈ ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਜੂਆ ਬੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਉਸ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰੋਗੇ।
- ਲਾਹੌਰਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੈਂਸ਼ਨਾਈਟਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਰਗੇ ਸਾਧਨ ਦਿਓ।
- ਧੀਰਜ ਰਖੋ। ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੰਨੇਗਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਮੈ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੰਚਿਵਾਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਲੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਹੋਣਗੇ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ, ਜੋ ਜੂਆ ਬੇਡਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਬਰਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਆਤਸ਼ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ (ਸਫ਼ਾ 21 ਵੇਖੋ)।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਛੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਿਜਿੰਠਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਕੀਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਨਾਲ ਢੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਾਸੱਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਹਾਲੀ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ, ਉਹ ਹੀ ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਛੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਥਾਨੀ ਸੇਵਾ ਕੇਨੋਰਾ [Addictions Services Kenora] ਦੀ ਜੂਆ ਬੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ, ਹਿਮਾਇਤੀ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾਂ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੂਏ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਥਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਮਦਦ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭੁਗਤਾਨ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਇਕ ਕੌਸਲਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਸਿੱਧਿਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਤੁਸੀਂ ਹੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ, ਸਫ਼ਾ 30 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।)

ਤੁਹਾਡਾ “ਸਖਤੀ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰ” ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਤਾਰਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੇਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾੱਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦਿਓ।
- ਜੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰੇ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਢਾਰਸ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਨਾ ਖੋ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਰਖਣਾ

ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭਾਵਾਉ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਛੁਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਰਕਮ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚ, ਅਕਸਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਜ਼ਕਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ
- ਇਕ ਢੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਮਾਲੀ ਰਿਕੱਰਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਕੇ
- ਸਹੀਮਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਲ ਕਿੰਠੀ ਰਕਮ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਫਿਰੀ ਦਿਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਨਾ ਲਲਚਾਏ।

ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ, ਇਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਫਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਪੈਸੇ, ਕਰਜ਼ੇ ਵੱਜੋਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਨਾ ਦਿੱਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ, ਵਾਪਸ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਬਣਦ ਤਾਰੋਂ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਲਈ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਯਥਾਰਥਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਜਟ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਨਕਦੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਚੈਕਾਂ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਲੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਲਕੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਬੈਕ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹ ਲਵੇ।
- ਇਕ ਸ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਿੱਓ।
- ਰਲਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਕਮਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਬੂ ਹੋਠ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਕਿਵੇਂ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਅਪਣੀ ਰਕਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੂਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਹਿਣੇ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਰਾਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਹਸਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੱਤੇ।
- ਸਾਰੇ ਬਿਲਾਂ ਦਾ ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਝੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹਟਾ ਲਓ।
- ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਉਵਰਡਰਾਫਟ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ PIN ਨੂੰ ਸਾਝਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਜਾਂ ਰਕਮਾਂ ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜੋ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਜ਼ਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜੋ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਭੱਤਾ ਦਿਓ।

ਪਹਿਲੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਅਪਣੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਗੁਆਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ? ਕਿਹੜੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਝਿਆਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੀ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਕਰਜ਼ੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣਦਾਰ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਕਰਜ਼ੇ ਸਾਝੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਲਕੇ ਦਸਤਖਤ ਵਾਲੇ ਕਰਜ਼ੇ) ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਰਜ਼ੇ ਸਾਝੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿੰਦਰੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਲ ਵਾਪਸ ਅਉਣਾ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਟੀਨ ਬਹਾਲ ਕਰੋ:

- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਠੋ।
- ਡੱਕਟਰੀ ਚੈਕਅਪ ਕਰਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡੱਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਬਰ ਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਕ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਇਕੱਠ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਦੌਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਝਿਆਂ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਲਾਹ ਲਈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੌਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਨਜ਼ਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਇਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੂਸਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਵੱਲੋਂ ਵੱਲੋਂ ਆਉਣਾ।

ਤਣਾਉ ਦਾ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ:

- ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਢੂਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਯੋਗ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅੰਤਰਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਿਸਤਾ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ 'ਚੋਂ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ।

ਪਰ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੀਹ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੁਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੀਂ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੈਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਝ-ਬੂਝ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦਿੱਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਢੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੁੱਛੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਛੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਜ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪਸੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦੁਖ-ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੌਚ ਬੋਲੋ। ਫਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਅੱਜ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ, ਰਲਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੌਚੋ।

5

ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਚੈਰਿਟੀ ਕੈਸੀਨੋ ਅਤੇ ਰੇਸਟ੍ਰੈਕ ਵਿਖੇ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਲਾਂਟ ਮਸੀਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੱਢੀ ਗਈ ਰਕਮ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਲਾਭੇ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਰਕਮ ਨਾਲ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਇਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲਈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਲਈ
- ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ 'ਤੇ ਮਲ੍ਹਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਹਤਾ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਛੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ - ਮਿਰਝ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਸਲਾਹ ਮੁਫਤ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਵਿਚ, ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1 888 230-3505), ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੌੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਬੁੱਲੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਏਜੰਸੀਆਂ ਆਹਮ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਲਈ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿਚ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੂਹਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਦਾਂ ਅੰਦਰ ਰਾਜਦੁਆਰੀ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ, ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਹੱਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਮੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਬਰ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸਾਰੂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਸਿਖਣ ਦਾ ਇਕ ਅਮਲ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਜੋ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਰੁਪਏਂ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ
- ਤਣਾਉ, ਬੇਰੈਨੀ ਅਤੇ ਢਿੱਹੀਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ,
ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ?

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ।
ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਹ ਆਪ ਖੁਦ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ, ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ
ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸਦੀ ਬਾਜ਼ੇ ਉਹ ਰਕਮਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣ
ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਗਹੀ ਉਹ ਸਿਖ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ
ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਬੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ
ਵਿਚ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੂਏ ਦੇ ਨਰੋਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ
- ਉਸਦੇ ਜੂਆ-ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

**ਜਦੋਂ ਸਮੁੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ
ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ
ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।**

ਜਦੋਂ ਸਮੁੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ
ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ
ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ: ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪੁਸ਼ਟਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜੂਆ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਕਮ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਬਰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜੋਕਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇ। ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ
 - ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਕਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
 - ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ
 - ਸਿੱਤਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ, ਪਰ ਜਾਣ ਕਿ ਇੰਜ ਮੌਕ-ਮੇਮੇਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 - ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਤ ਕਰਨ
 - ਆਮਦਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ
 - ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਝਬੂਝ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
 - ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਕਮ ਉਪਾਰ ਨਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਬਚਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ
 - ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ
 - ਜੂਏ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨੋਕਰੀ, ਸਿਹਤ, ਰਕਮਾਂ, ਇੱਜਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ।

6

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਓ

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤੇ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਸਫ਼ਾ ਵੇਖੋ।

ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੰਥਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਈਨ - Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

੧ 888 230-3505

www.opgh.on.ca

ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ, ਰਾਜਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਨਾਮ ਸੇਵਾ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਫੌਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਏ। **OPGH**, 140 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਗੈਂਬਲਰ ਅਨਾਨਿਮਸ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਐਨਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਂਫ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕੌਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

੧ 888 746-3328

www.oaccs.com

ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਜੱਥੇਬੰਦੀ, ਜੋ ਆਪਣੇ 24 ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ
 - ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨੀਜੀਂਠਾਂ
 - ਜਿਸ ਦਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
 - ਕਰੈਂਡਿਟ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ॥ 888 204-2221 'ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਂਟਰ - **Community Information Centres (CICs)**

ਅੱਪੈਟਰ ਲਈ 0 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 211 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

www.211Ontario.ca

CIC ਗੈਰ-ਮੁਨਫ਼ਾ ਸਮੂਹ ਹਨ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਨਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਫਤਹ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪੈਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ

॥ ੮੦੦ ੬੬੮-੬੮੬੮

www.kidshelp.sympatico.ca

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ, 24-ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫੌਂਚ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈਨ

www.parentsinfo.sympatico.ca

'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈਨ' ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਲਿੰਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜੋ ਯੋਗਦਾਨੀ, ਪਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਵਿਗਾੜ, ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ, ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਬਾਰੇ ਸੈਂਟਰ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਬਿਪਤਾ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫ਼ਨ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਫੇ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆੱਪੈਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਨਾਨਿਮਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ **GA** ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ 12-ਪੜਾਵੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Gam-Anon ਅਤੇ Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

ਗੈਮ-ਅਨਾਨ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਡੈਸਤਾਂ ਲਈ ਹਮਸਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ, ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Responsible Gambling Councilwww.responsiblelegambling.org

ਇਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਜਥੇਬੰਦੀ, ਜੋ ਜੂਏ ਨੂੰ ਨਰੋਏ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੌਸਲ, ਜੂਏ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੈਤ**Lawyer Referral Services (LRS)**

General Referral: 1 800 268-8326

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

LRS ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਵਕੀਲਾਂ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਦੇ ਨਾਂ ਦੇਣੇਗੀ, ਜੋ ਅੱਧੇ ਘੱਟੇ ਦੀ ਮੁਛਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਗੇ। \$6 ਦੀ ਫੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਬਿਲ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਹੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੁਛਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO ਇਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕਾਨੂੰਨ, ਸਰਣਾਰਥੀ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਨੂੰਨ, ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ, ਐਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਥੀਮਾ ਅਤੇ ਮਨੁਖੀ ਹੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੀਗਲ ਏਡ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੌਜਦਾਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਕਾਨੂੰਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਈਨਲ ਅਪੀਲਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

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.

ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਵੈਬ ਪੇਜਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ।

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

ਗੈਮਬਲਰ ਅਨਾਨਿਸ਼ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸ੍ਰਕਾਰ।

GamBlock

www.gamblock.com

ਗੈਮਬਲੱਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਸਾਈਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਜੂਏ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। US\$74,95

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

ਇਕ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਨਿਦਾਨ, ਪੱਲੀਸੀ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਦੌਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

11 ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚਲੀ ਇਕ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫਾਰਸੀ, ਹਿੰਦੀ, ਇਟੈਲੀਅਨ, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਗੁਰੀ, ਸੋਮਾਲੀ, ਸਪੋਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਰਦੂ

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਥੇ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਕ ਗੁਪਤ ਈ-ਮੇਲ ਸੁਆਲ/ਜਵਾਬ ਫੋਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਕਮਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ, ਜੋ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

YouthBet

www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

ਸਫ਼ਾ 39 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਵੇਖੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਮਬਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
(Ontario Problem Gambling Helpline)
1 888 230-3505