

FILIPINO

GASINO

# PROBLEMADONG

Isang Gabay Para SA Mga Pamilya

# PAGSUSUGAL



camh

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

# Problemadong Pagsusugal: Isang Gabay Para SA Mga Pamilya



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

Nilimbag sa Canada

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

Walang bahagi ng Gabay na ito ang maaaring kopyahin o isalin sa ano mang uri o sa paraang electronic o mechanical, sampu ng pagpopotokapi o recording, o sa anumang sistema ng pag-iimbak at pagbawi ng impormasyon na walang pahindulot mula sa Tagalimbag, maliban na lang sa maikling kotasyon (na hindi lalampas sa 200 salita) sa isang pagrerepaso o propesyonal na gawain.

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

# MGA Nilalaman

Pasasalamat 5

Introduksyon 7

1 Ano ang Pagsusugal? 9

2 Ano ang Problemadong Pagsusugal? 13

3 Ang mga Epekto ng Pagsusugal 19

4 Kumikilos Patungo sa Pagbabago 27

5 Pagkuha ng Tulong 41

6 Saan Makakahanap ng Tulong 47



# Mga Pasasalamat

Ang gabay na ito ay isinagawa mula sa kaalaman at karanasan ng mga tauhan o alalay ng Proyektong Problemadong Pagsusugal sa Sentro ng Adiksiyon at Mental na Kalusugan - Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). Mayroon din kaming nakuhang impormasyon mula sa mga Kaunselors at sa iba pa mula sa ibayong Ontario na naka trabaho ang mga taong apektado ng problemadong pagsusugal. Sa huli, kami ay nagpapasalamat sa mga kliyente na muling nagsuri at nagrepaso ng manuskrito at nagbigay ng mahalagang payo.

*Problemadong Pagsusugal: Isang Gabay Para sa Mga Pamilya* ay nilikha ng mga tauhan ng Departamento ng Edukasyon at Paglilimbag sa CAMH.



# Introduksyon/Paunang Salita

Ang gabay na ito ay para sa mga taong balisa na mayroong malapit sa kanila na may problema sa pagsusugal. Kung ikaw mismo ang may mga problema sa pagsusugal, mangyaring pakibasa ang libretang “*Problemadong Pagsusugal: Ang mga Isyu, ang mga Pamimilian*”.

Isang taong malapit sa iyo ay nagsusugal na sya mong ikinababahala. Maaring ang pagsusugal ng isang miembro ng pamilya ang nagiging dahilan ng mga problema sa pera at pamilya. Ito ay iyong ikinagagalit at ikinagugulo ng isip.

Nais malaman ng karamihan ng mga pamilyang dumaranas ng problemadong pagsusugal kung paano nila muling mababawi at maaayos ang kanilang mga buhay. Inaasahan namin na ang gabay na ito ay makakatulong sa iyo na:

- intindihin ang problemadong pagsusugal
- intindihin kung paano nakakaapekto ang sugal sa iyong pamilya
- humanap ng mga paraan upang maibalik ng maayos ang buhay pamilya
- alamin at harapin ang mga isyu hinggil sa pera
- matutunan kung paano ang Kaunseling makakatulong sa iyo at sa iyong pamilya
- makahanap ng mga pamamaraan o bagay na napakinabangan at naka tulong na sa ibang mga pamilya.



Ang iyong buhay ay maaring walang kontrol sa ngayon. Ang pagsusugal ay maaring dahilan ng mga matinding kagipitan sa pera at paghihirap ng pamilya. Subalit sa tulong na nakalaan, maaalpasan ng iyong pamilya ang mga problemang sanhi ng pagsusugal. Mga tampok na nagsanay na mga kaunselor ay nakatulong na sa libo-libong mga tao upang itigil o kontrolin ang kanilang pagsusugal. Ang mga taong may problema sa sugal ay nakabawi rin at naghihilom din ang hirap na dinanas ng kanilang pamilya.

Ang iyong pamilya ay maaring isa sa kanila. Ang pagpulot at pagbasa ng gabay na ito ay mahalagang unang hakbang na ginawa mo.

# 1

## Ano ang Pagsusugal ?

Ikaw ay nagsusugal kapag ipinagsapalaran mo ang pagkawala ng pera o mga ari-arian, at kapag ang panalo o pagkatalo ay kadalasan denisysyonan at nakasalalay sa tsyansa.

Maraming ibat-ibang paraan para magsugal. Kabilang dito ang:

- Mga laro sa casino
- bingo
- keno
- slot machines
- tiket ng loterya
- kuskos, Nevada o hatak-tab tiket
- pumusta sa larong baraha, mah-jong o domino
- pumusta sa karera ng kabayo
- pumusta sa mga paligsahan ng galling/abilidad tulad ng golf o pool
- tombola at mga kahalintulad na laro
- pagsusugal sa internet
- ispekulasyon sa “stock market”.

## MGA PROBLEMA SA SUGAL: ANG MGA NUMERO

### Ang pagsusugal at mga problema sa sugal ay lumalawak sa Canada: **ONTARIO**

- Noong 2005-06 ang Ontario Loterya at Paglalaro (Ontario Lottery and Gaming) ay kumita ng \$2 billion tubo labas sa gastos ng Probinsya. <sup>1</sup>
- Noong 2005, mga taong nasa tamang edad ay gumastos ng mga \$485 sa pagsusugal na may kaugnayan sa gobyerno menos mga panalo ihambing sa \$106 noong 1992. <sup>2</sup>
- Noong 2005, 3.4% ng mga taong nasa tamang edad ay may katamtaman hanggang sa matinding problema sa sugal. <sup>3</sup>
- Noong 2005, mga kabataang nasa (tamang gulang) edad 18 hanggang 24 ay pinakamataas ang antas ukol sa katamtaman hanggang malalang mga problema sa sugal. Ito ay halos doble ang antas ng problema ng mga nakakatanda sa kanila. <sup>3</sup>
- Noong 2005, 63.3 % ng mga taong nasa tamang edad ay naghayag na sila ay nakapagsugal ng isang beses lang nitong nakaraang taon. <sup>3</sup>
- Ang pinaka karaniwang sugal na pinagkakaabalahan ng mga taong nasa tamang edad ay ang tiket loterya. <sup>3</sup>
- Noong 2005, mga 4% ng estudyanteng nasa mataas na paaralan ay nanganganib na may problema sa pagsusugal. Ang por sientong lahat ng estudyante na nagsusugal ng baraha ay malaki ang itinaas mula noong 2003. <sup>4</sup>

### **CANADA**

- Noong 2005, isa sa pitong lalaki na nasa tamang edad at kababaihan na nagsasarili o nagiisa sa bahay ay gumagastos ng pera sa mga casino, slot machine o mga terminal ng loteryang video gayun pa man, ang kalalakihan ay mas gumagastos ng mahigit tatlong beses na dami ng pera, ihambing sa kababaihan sa sugalan. <sup>2</sup>
- Habang ang pagsusugal ay madaling maisagawa, tumataas ang bilang ng taong apektado ng problemadong pagsusugal. <sup>5&6</sup>

## **Mga Referensya/Pinagsanguian:**

**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%20report/annual%20report%2005-06.pdf)

[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual%20report/annual%20report%2005-06.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](http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf)

[www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf](http://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](http://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](http://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](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 parafigm 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.

## 2

# Ano ang Problemadong Pagsusugal?

Ang problemadong pagsusugal ay hindi lamang tungkol sa pagkawala ng pera. Ang mga suliranin sa pagsusugal ay nakakaapekto sa buong buhay ng isang tao.

Ang pagsusugal ay nagiging problema kapag ito ay:

- nakakaabala sa trabaho, paaralan o iba pang gawain
- nakapipinsala sa iyong mental o pisikal na kalusugan
- nakakasira ng iyong reputasyon
- nagiging sanhi ng problema sa iyong pamilya o mga kaibigan.

Mayroong ibat-ibang lebel ng mga problema sa pagsusugal (tingnan ang kuadro sa ibaba).

### MGA LEBEL NG MGA PROBLEMA SA PAGSUSUGAL

- *Karamihan ng mga taong nagsusugal ay ginagawa itong kaswal na libangan na walang napipinsala*
- *Ang mga seriosong sosyal na sugarol ay regular na naglalaro, ngunit ang pagsusugal ay hindi nauuna sa pamilya o trabaho.*
- *Mga sugarol na sobra-sobrang magsugal ay kadalasan naaaberya ang trabaho, o napeperhuwisyo ang pamilya at mga kaibigan. Ang kanilang pagsusugal ang dahilan ng mga problema sa pera.*
- *Para sa ibang tao, ang pagsusugal ay may seryosong pinsala sa bawat bahagi ng kanilang buhay.*

**Mga taong may problema sa pagsusugal ay nakikita sa ibat ibang lipon ng edad, grupo base sa kinikita, kultura at trabaho.**

Hindi lahat ng taong nagsusugal ng labis ay pare-pareho, gayun din ang mga problemang kanilang hinaharap. Ang mga taong may problema sa pagsusugal ay nakikita sa ibat-ibang lipon ng edad, grupo base sa kinikita, sa kultura at trabaho. Ang iba ay mabilis nagkaproblema sa pagsusugal, ang iba naman ay unti- unting nagaganap sa maraming taon. Maraming dahilan kung bakit ang problema ay nangyayari. Halimbawa, ang ibang tao nagkaproblema sa pagpupumilit nilang bawiin ang perang naipatalo, o dahil gusto nilang nasa sa aksyon. Ang iba ay may mga kagipitan sa buhay na ang pagsusugal ang nagiging paraan na pampahupa/pampaawas

## **Bakit Nagkakaproblema sa Pagsusugal Ang Ibang Tao?**

Ang mga pagkakataong magsugal ay nasa lahat ng dako. Ang sugal ay masyadong popolar, malawak ang pagtanggap at lagapan ang mga balita/anunsyo ukol dito. Ang ibig sabihin nito, mas maraming tao ang nagsusugal, at sila ay mas madalas magsugal. Karamihan ng mga tao, hindi alam ang mga peligrong nakadawit dito, o mga sinyales na nagkakaproblema na sa pagsusugal. Dahil dito, maraming taong nalulong sa pagsusugal na hindi napagtanto na nagaganap na ito.

Maraming taong nagsusugal na hindi naman nagkakaproblema. Ang tingin nila sa sugal ay pangkasiyahan lamang o isang paraan na makasama ang mga kaibigan. Umaasa silang manalo, ngunit di sila nag-aasam na manalo.

Mga taong nagkaroon ng problema sa pagsusugal ay nag-umpisa na ganito. Ngunit madalas mayroon silang ibang dahilan sa pagsusugal, kabilang dito ay:

- umaasa ng malaking panalo
- binabawi ang perang naipatalo
- ang kasabikan sa paglusong sa mga peligrong gawain

- dulot ng udyok (sa halip na dulot ng tamang-pagiisip)
- upang mapabuti ang pakiramdam
- pagkalumbay/kalungkutan
- tumatakas sa mga problema sa buhay
- pawiin ang pisikal at emosyonal na sakit
- makaraos sa depresyon at pagkabalisa.

May ibang uri ng pagsusugal na nagdudulot ng mas malaking hirap kaysa sa iba. Halimbawa, slot machines ay maaaring i-hook ang naglalaro dahil sa tuloy-tuloy ang paglalaro, madalas na maliliit na panalo, at ang tsyansang manalo ng malaki at ang muntik-muntikang panalo. Subalit, kahit anong uri ng sugal ay maaaring maging problema.

**Maraming mga perhuwisyong pa nganib (risks) ang nakataya sa tao para unti-unti siyang magkaroon ng mga problema sa pagsusugal.**

## Mga Panganib/ Perhuwisyong Tatahakin

Maraming peligrong dahilan ang problemadong pagsusugal. Ang mga perhuwisyong ito ang siyang dahilan kung bakit/ paano nagkakaproblema ang tao. Higit na nasa peligro ang tao kapag siya ay:

- mayroon ng karanasang manalo ng malaki sa kanyang pagsusugal
- may problema sa pera
- kamakailan lang may nawala o nabago sa buhay, tulad ng problema sa relasyon, diborsyo, kawalan ng trabaho, pagreretro o pagkamatay ng mahal sa buhay
- nagsusugal upang makaraos sa pag-aalala sa kalusugan o pisikal na sakit
- madalas nalulungkot
- mangilan-ngilan lang ang mga interes at libangan o nakakaramdam ng kawalan ng direksyon sa buhay
- madalas madalas mainip/mabagot, palaban at kumikilos ng di-nagiisip
- ginagamit ang pagsusugal, o alcohol, o mga pinagbabawal na gamot para maka raos sa masalimuot na damdamin o pangyayari
- madalas nakakaramdam ng depresyon at pagkabalisa



**Mga taong may problema sa pagsusugal ay maaaring magkaila o magsinungaling kapag tinatanong kung saan sila nanggaling o kung saan napunta ang pera.**

- may naranasang abuso o trauma
- nagkaproblema sa alcohol o bawal na gamot, pagsusugal o nasaid sa gastos
- kabilang sa pamilya na mayroong miyembrong may problema sa alcohol o sa mga ipinagbabawal na gamot, pagsusugal o pagsaid ng gastusin
- nagiisip niyang may sistema o paraan siya ng pagsusugal na magpapalakas ng kanyang tsyansang manalo.

Kung mas maraming bagay sa listahan na ito ay totoo sa isang tao, mas kinakailangan niyang mag ingat sa pagsusugal.

## Mga Sinyales Na Ang Pagsusugal Ay Isang Problema

Dahil sa binabasa mo na ang libretang ito, posibleng nag-aalala ka na napipinsala ng pagsusugal ang iyong pamilya. Magtiwala ka sa damdamin mo. Kadalasan ay alam ng mga kapamilya na may masama o di kanais-nais na nangyayari –ngunit di nila alam kung ano ito. Ang taong may problema sa pagsusugal ay magkakaila at magsisinungaling kung tatanungin mo kung saan sila galing, o kung saan napunta/nawala ang pera. Dahil dito, mahirap matunton ang problemadong pagsusugal.

Narito ang mga karaniwang sinyales ng mga problema sa sugal. Kung mas maraming palatandaan, malamang ang pagsusugal ay isa ngang problema.

### MGA PALATANDAAN SA PERA

- Nawawala ang pera sa bahay o sa bank accounts
- Ang miembro ng pamilya na tinutukoy ay malihim at mainitin ang ulo tungkol sa pera. Tinatago niya ang mga pahayag ng banko at credit card
- ang tao ay nanghihiram ng pera sa credit card, mga loans sa banko, o umuutang sa pamilya at mga kaibigan

- ang mga bayarin ay natatambak, hindi nababayaran at ang mga nagpapautang ay naniningil.
- Mga Rrsp at insurance plans ay pinapalitan ng pera o hindi nababayaran.
- Mga may halagang gamit ay nawawala at muling bumabalik.
- Ang tinutukoy na miyembro ng pamilya ay kumukuha ng extrang trabaho ngunit di mo naman makita ang extrang pera.
- Ang taong may problema ay laging kinukulang sa pera.
- Pinapalipat-lipat ang paggamit sa pera ng taong may problema para maka sugal at makabayad utang.

### **MGA PALATANDAANG EMOSIYONAL**

Ang miyembro ng iyong pamilya ay:

- umiiwas sa pamilya at mga kaibigan
- mukhang balisa at malayo iniisip, o hirap ibigay ang atensyon
- may sumpong at madaling magalit
- minsan ay masarap/masaya ang pakiramdam (kapag nanalo)
- nag rereklamo na nababagot at di mapakali
- depresyon o gustong magpakamatay.

### **MGA PALATANDAAN SA ORAS**

Ang miyembro ng pamilya ay:

- madalas nahuhuli sa trabaho o escuela
- hindi maipaliwanag na pagkawala ng matagal.

### **MGA PAGBABAGO SA PAG-UUGALI/KINIKILOS**

Ang miyembro ng iyong pamilya ay:

- tumigil sa mga gawaing dati ay ikinasasaya niya
- nagbago ang nakagawiang oras ng pagtulog, pagkain o pakikipagtalik
- di tumutupad sa mga dapat na gawain/sabihin, gumagawa ng mga dahilan/pa umanhin
- walang pakialam sa sarili, napapabayaang trabaho, pag-aaral o mga gawaing bahay o responsibilidad sa pamilya
- umiinom ng alak o mga pinagbabawal na gamot
- di maayos ang pangangalaga sa mga anak
- nakakaligtaan ang mga okasyon/pagdiriwang pampamilya
- walang nasa isip at buwang bibig kundi pagsusugal

- nagbago ang mga kaibigan (partikular sa mga kabataan)
- mas maraming problema sa kalusugan at “stress” o tension tulad ng
- sakit sa ulo, tiyan at problema sa pagdumi)
- nagsisinungaling tungkol sa pagsusugal
- ayaw gumastos sa anumang bagay maliban lamang sa sugal
- nandaraya o kumukupit/nagnanakaw ng pera para makapagsugal o makabayad utang
- may sigalot laban sa ibang tao dahil sa pera
- may legal na problema dahil sa pagsusugal.

## Paano Makakahingi ng Tulong

Kung sa palagay mo mayroon kang kaibigan o kamag-anak na may problema sa pagsusugal, maari kang makatulong. Ang ika-5 kabanata ang magsasabi sa iyo kung papaano.

# 3

## Ang mga Epekto ng Pagsusugal

### Bakit Hindi Sila Basta – Basta Huminto/Tumigil?

Karamihan ng mga may problema sa pagsusugal ay unti-unting nawawalan ng kontrol sa panahon at perang iginugol sa sugal. Sila ay nakafokus sa pagsusugal lamang at binabale-wala ang iba pang responsibilidad pati na rin ang mga perhuwisyong dinudulot ng kanilang pagsusugal. Ang ibang taong sobrang magsugal ay hindi maikonekta, na ang kanilang mga problema sa buhay ay sanhi ng kanilang pagsusugal. Ang iba ay nagtangkang putulin o itigil ito ngunit sila ay nabigo. Ngayon, sila ay bugnutin at madaling mayamot tuwing sinusubukan nilang magbago.

Karamihan ng taong sobrang magsugal ay may halu-halong damdamin ukol sa pagsusugal. Alam nilang sila ang dahilan ng problema ng mga mahal nila sa buhay. Maari silang maging balisa at malungkot at madalas kinamumuhian ang sarili, ngunit mahirap pumalag at iwasan ang sobrang lakas na hatak ng sugal. Ramdam nilang hindi kayang baliwalain ang lahat ng oras, pera at emosiyon na kanilang naigugol sa pagsusugal. Hindi nila matanggap na hindi na nila maibabalik o maipanalo pa ang naitalo na.

Ang iba ay nangakong titigil ngunit hindi sila maka hinto. Takot sila na matuklasan ito ng kanilang mga mahal sa buhay. Ito ang nagpapalalim ng kanilang nililihim at lalo silang nalulubog sa utang. Patuloy pa rin silang umaasa na ang isang malaking panalo ang tatapos ng kanilang mga problema. Ang unang hakbang ng mga taong may problema sa sugal ay isuko ang kanilang pagkatalo at huwag nang umasang mananalo pa ng malaki.

## Matinding Epekto sa Mga Pamilya

Ang mga tao ay maaaring makabawi at gumaling sa problemadong pagsusugal, ngunit kinakailangan nito ng sapat na panahon at pasensiya para maituwid at maayos ang lahat ng mga isyu.

Malamang alam mo na kung gaano nakakasakit sa pamilya ang pagsusugal. Ang mga pamilya ay naapektohan sa ibat-ibang paraan. Ang mga problema sa pagsusugal ay tinatago sa mahabang panahon, kaya maraming pamilya ang nabigla/nagimbal nang nalaman nila kung gaano kalaking pera ang nawala.

Ang ibang mga relasyon ay hindi tatagal sa problema sa sugal. Ang ibang mga pamilya ay binubunu/nilalabanan ang kahirapan at lumalakas dahil sila ay nagkakaisa. Ang mga tao ay maaaring maalpasan ang problema sa pagsusugal ngunit kinakailangan ng panahon, pasensiya at tiyaga upang labanan lahat ang mga isyu nito.

Huwag gumawa ng mahalagang desisyon tungkol sa iyong relasyon kung ikaw ay nababalisa o naiistres. Bigyan mo ng panahon na pag-isipan mo at isaalang-alang ang mga damdamin at pangangailangan ng buong pamilya. Ang Kaunseling ay makakatulong sa iyo na suriin ang mga pamimilian at pinakamabuting desisyon para sa iyo at sa iyong pamilya.

### PAANO NAAPEKTOHAN ANG MGA PAMILYA? Mga Problema sa Pera

Ang pinaka karaniwang problema ay ang pagkawala ng pera. Mga naimpok, ari-arian o pag-aari ay bigla na lang nawala. Dahil sa krisis na ito tungkol sa pera, ang pamilya ay nakadarama ng pangamba, galit at panlilinlang.

### **Problemang Emosyonal at Isolasyon**

Ang mga problema sa sugal ay nagdudulot ng malakas na pakiramdam. Ang mga miyembro ng pamilya ay maaring nahihiya, nasaktan, natakot, galit, nalito at di nagtitiwala. Ang mga damdaming ito ang lalong nagpapahirap sa paglutas ng mga problema. Ang taong may suliranin ay maaring itanggi na may problema siya.

Isolasyon/Pag-iisa ay isa pang problema:

- Maraming magkapartner ay ayaw maging emosiyonal o pisikal sa taong nakasakit sa kanila
- Maraming taong apektado ng mga problema sa sugal ang umiiwas sa ibang tao sapagkat sila ay nahihiya. Ito ang syang nagpapahirap sa kanyang kumuha ng pagmamahal at suporta.
- Ang pagkakaibigan ay maaring magwakas dahil sa mga di nabayaranang utang.

**Ang mga miyembro ng pamilya madalas nakafokus sa taong may problema at nakalilimutang alagaan ang sarili.**

### **Kalusugang Pisikal at Mental**

Ang estres ng mga problema sa sugal minsan ay nagdudulot ng suliranin sa kalusugan, ng nagsusugal at sa pamilya. Kasama dito ang pagkabalisa, depresyon at iba pang ka-ugnay ng estres tulad ng di-makatulog, ulser, problema sa pagdumi, sakit ng ulo at sakit sa masel.

### **Sobrang Pagkapagod/Pagkapundi**

Maraming pamilyang nasa estres ay hindi makaagapay sa buhay. Isang miyembro ay maaring kontrolin ang mga bagay-bagay sa pamamagitan ng sobrang pagtatrabaho. Ito ay maaring humantong sa pagkapundi at matinding pagod. Ang mga miembro ng pamilya kadalasan ay nakafokus sa taong may problema at kinalilimutan alagaan ang sarili o ang sariling kasiyahan.

### **Matinding Epekto sa mga Bata**

Kapag ang isang magulang o tagapangalaga ay may problema sa pagsusugal, nadarama ng mga bata na sila ay kinalimutan, malungkot at nagagalit. Maari nilang maisip na sila ang

dahilan ng problema at kung sila ay mabait, mawawala ang problema. Ang ibang mga bata ay nagaalaga ng mga nakababatang kapatid o sumusuporta sa kanilang magulang. Ang responsibilidad na ito ay nagdudulot ng stres sa mga bata.

**Estres, pagkabalisa at depresyon ay karaniwan sa mga taong may problema sa pagsusugal at sa kanilang mga pamilya.**

Ang mga bata ay naniniwala rin na kailangan silang mamagitan sa kanilang mga magulang. Maaring nawalan na sila ng tiwala sa magulang na hindi tumutupad sa pangako. Maari nilang pagnakawan ang magulang o masangkot sa problema sa paaralan. Ang ibang mga bata ay inilalayo ang atensiyon sa magulang na may problema sa pamamagitan ng:

- paginom ng alak o paggamit ng pinagbabawal na gamot
- pagsusugal
- paglabag sa batas.

Mahalagang matulungan ang mga bata na intindihin na ang problema ng pamilya ay hindi nila kasalanan. Kinakailangnang bumalik ang mga bata sa isang ligtas at balanseng pamumuhay at normal na kabataan. Pampamilya o pang indibidwal na Kaunseling ay makakatulong sa mga bata na kayanin ang mga pagbabago (tingnan, Kabanata 5)

**Pisikal at Emosyonal na Pang-aabuso**

Ang karahasan sa pamilya ay karaniwan sa mga pamilyang nasa krisis. Ang mga problema sa pagsusugal ay maaring humantong sa pisikal o emosiyonal na pangaabuso ng isang partner, nakakatandang magulang o bata. Ang mga bata ay maaring masaktan dahil sa kinimkim na galit. Kung ito ay nangyayari sa iyong pamilya, humingi agad ng tulong (tingnan Kabanata 6).

**Pagkabalisa at Depresyon**

Estres, pagkabahala at depresyon ay karaniwan sa mga taong may problema sa pagsusugal at sa kanilang mga pamilya. Maaring hirap sila sa kanilang pagtulog, magisip at lutasin ang mga problema.

Kung nadarama mo ang mga simtomang ito ng mahigit sa dalawang linggo at pinahihirapan ang iyong pang-araw-araw na buhay, maaaring ikaw ay may malubhang depresyon:

- Nawalan ka ng interes sa mga nakagawiang aktibidad
- Nakakaramdam ka ng lungkot, kawalan ng sigla at pagkayamot
- Nagbago ang gawi ng iyong pagtulog (halimbawa, hindi ka makatulog o hirap kang manatiling tulog o kaya sobra kang matulog)
- Nagbago ang sistema ng iyong pagkain. Bumaba ang iyong timbang o kaya tumaas at bumigat ang timbang
- Nakadarama ng kawalan ng kakayahan at pag-asa, o pinanghihinaan ka ng loob
- Mahirap mag-isip at maalala ang mga bagay-bagay at bumagal mag-isip.
- Bumabalik-balik ang konsiyensya. Hindi maiwasang isipin ang mga problema
- Nawalan ka ng pagnanasa sa pakikipagtalik
- Nakadarama ng pisikal na pagod, mabagal at mabigat o di mapakali at naging magugulatin
- Nakadarama ng galit na kinikimkim
- Nagiisip magpakamatay.

Kung dumadanas ng ganitong paghihirap, makipagusap sa iyong doktor pampamilya o sa ibang profesional sa kalusugan. Banggitin na rin ang problema mo sa pagsusugal. Ang paglalapat ng lunas ay maaring magkasama ang mga gamot at kaunseling o iba pang suporta.

## Pangambang Pagpakamatay

Ang antas ng nagpakamatay ay mas mataas sa taong may problema sa sugal at sa mga miyembro ng kanilang pamilya. Ang mga taong nagtatangkang magpakamatay ay ang mayroong problema sa mental nilang kalusugan (tulad ng depresyon) o umiinom ng alak o gumagamit ng pinagbawal na gamot. Ang mga taong nag-tangka nang magpakamatay ay mas nasa peligro.



Kung pakiramdam mo at nagbabalak kang magpakamatay at tapusin ang iyong buhay, humingi kaagad ng tulong. Hindi mo dapat akuin mag-isa ang iyong mga problema.

### ANO ANG DAPAT GAWIN KUNG PAKIRAMDAM MO'Y GUSTO MONG MAGPAKAMATAY

Kung nagiisip kang tapusin ang iyong buhay:

- Tumawag sa lokal na departamento ng emergency kaagad.
- Alisin lahat ng gamit o pamamaraan na puedeng gamitin sa pagpapakamatay (hal. sandata, gamot)
- Ipaalam sa pamilya o kaibigan kung ano ang iyong nararamdaman.
- Tumawag sa lokal na Distress Centre para sa suporta at impormasyon (tingnan ang pahina 49.)
- Ipaalam sa iyong doctor kung ano ang nangyayari, pati na rin ang iyong pagsusugal.
- Huwag uminom ng alak o bawal na gamot-lalo lamang lulubha ang pangyayari
- Kontakin ang Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230 3505) at makipagkita sa kaunselor sa lalong madaling panahon (tingnan, pahina 47). Bibigyan ka ng panahon sa loob lang ng ilang araw.
- Makipagusap sa taong pinagkakatiwalaan, tulad ng kaibigan o ispiritwal na tagapagpayo.

### ANO ANG DAPAT GAWIN KAPAG ANG MIYEMBRO NG PAMILYA AY NAGTATANGKANG MAGPAKAMATAY

Ang isang miyembro ng pamilya ay may balak magpakamatay kung siya ay:

- may pagbabago sa kilos, anyo o disposisyon
- mukhang malungkot, nalulumbay o umiiwas
- pinamimigay ang mga mahahalagang gamit
- nagsasabi tungkol sa planong magpakamatay
- gumagawa ng huling habilin at nagsasabi ng mga huling kahilingan o mga hinahangad.

Kung ito ay mangyayari, ikaw ay dapat:

- manatiling kalmado at makinig ng mabuti
- pabayaang magsalita ang tao tungkol sa kanyang nararamdaman
- tanggapin kung ano man ang kanyang sabihin
- tanungin kung gusto niyang magpakamatay at kung may balak siya
- alisin ang anumang gamit na makakasakit sa sarili (hal. baril, mga gamot)
- seryosohin ang bantang pagpapakamatay
- suportahan ang tao upang makakuha ng propesyonal na tulong. (hal. Crisis centre, kaunselor, doctor, emergency room o pare/pastor)
- ipaalam sa doktor kung ano ang nangyayari
- huwag pumayag na ilihim ang iniisip at balak niyang magpakamatay. Sabihin sa ibang taong makakatulong.



# 4

## Kumikilos Patungo sa Pagbabago

### Paano ko Mapipigilan ang Tao sa Pagsusugal?

Sa kasamaang palad, hindi mo mapapatigil. Ang mga tao mismo ang magdedesisyon para sa kanilang sarili kung magsusugal o hindi. Ang tao ay dapat lang inspirado o interesado na magbago. Kung tatakutin, susuhulan o papatawan ng parusa ang tao, malamang na makapinsala sa halip na makatulong.

Ang kawalan ng kontrol ay nakakasiphayo para sa pamilya. Subalit maaari ka pa ring gumanap ng mahalagang tungkulin na palakasin ang kanyang loob at hikayatin siyang magbago. Karamihan ng taong may problema sa sugal ay humihingi ng tulong alang-alang sa pamilyang nasaktan dulot ng pagsusugal. Sabihin sa tao kung paano ka naapektohan ng kaniyang pagsusugal at subukan gumawa ng positibong pagbabago sa iyong buhay. Ito'y makakatulong sa taong makita na siya ay maaari ding magbago.

Maaring nadarama mo ang matinding galit at sakit. Mahihirapan kang sumuporta sa taong nagdulot sa iyo ng

**Ang Kaunselor ay makakatulong sa iyo na suportahan ang taong may problema sa sugal at makakatulong sa iyong ibalik ang malusog na katatagan sa loob ng pamilya.**

sakit ng loob. Hindi lahat ng pamilya ay naaalpasan ang problemang ito. Ang Kaunseling/Pagpapayo ay makakatulong iayos ang iyong pagiisip at damdamin at suriin ang iyong mga pagpipilian. Ito ay isang mahalagang hakbanging makakatulong sa paghihilom ng pamilya. (Tingnan, Kabanata 5)

### **PAANO MAKAKATULONG ANG MGA PAMILYA SA PAGBABAGO NG ISANG TAO**

Ang bawat pamilya ay magkakaiba at may sariling mga paniniwala kung ano ang makakatulong sa taong magbago. Narito ang ilan sa mga ideya na nakatulong sa maraming pamilya. Matutulungan ka ng mga ito sa pagsuporta mo sa taong may problema sa sugal, at makakatulong na maibalik ang kalusugan at katatagan ng pamilya. Sa tulong ng kaunselor/tagapayo, maaring matutunan na:

- intindihin ang mga bahagi ng pagbabago at kumilos na kaagapay nito
- Ipatatid sa tao kung paano ka at ang pamilya ay naaapektohan ng kanyang pagsusugal (Subalit, tandaan, ang pagsigaw o bulyaw ay hindi nakatulong noong nakaraan, kaya gawin ito ng hindi ka galit. Mahalagang maging kalmado habang nagsasalita).
- Huwag gumawa ng dahilan at protektahan ang tao sa kanyang mga aksyon.
- alagan ang iyong sarili at ibalik ang dating katatagan ng iyong buhay
- ayusin ang iyong kalagayang pinasyal
- iIbalik ang pagtitiwala
- humingi ng tulong.

\* Inilapat alinsunod kay 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.

### **Ang Mga Antas ng Pagbabago\***

Ang mga taong may problema sa adiksiyon, tulad ng pagsusugal ay dumaraan sa mga magkahalintulad na mga bahagi sa pagtanggap ng mga kailangang baguhin. Ang taong sugapa sa sugal ay maaring magdalawang isip sa desisyong

magbago. Ito ay mahirap gawin. Higit mo siyang maiimpluwensya kung itatapat mo ang iyong suporta ayon sa mga nasabing antas ng pagbabago. Karamihan ay nagangailangan ng suporta ng kaunselor.

### **ANTAS 1. ANG TAO AY HINDI INTERESADONG MAGBAGO**

Sa una, hindi nakikita ng tao ang problema at hindi niya isasaalang-alang ang kaunseling/pagpapayo. Ipinagkakaila at pinabubulaanan na siya ay may ang mga problema sa pagsusugal. Maaring sisihin niya ang ibang tao o isipin niyang ang problema ay ang kakulangan sa pera.

Maaari Mong:

- sabihin sa tao kung paano ka naaapektohan ng sugal
- baguhin ang mga gawain na tumatangkilik sa pagsusugal
- huwag tulungan ang taong nagsusugal na takasan/iwasan ang kanyang responsibilidad sa kanyang mga aksyon
- siguraduhin na protektado ang pera ng pamilya (Isang legal na tagapagpayo, pinasyal na tagapagpayo o kaunselor sa problemadong pagsusugal ang tutulong at magbibigay direksyon sa iyo)
- alamin ang tungkol sa problemadong pagsusugal at ibahagi ang impormasyon sa taong may suliranin
- kumuha ng mga tulong na mapakikinabangan ng sarili at magumpisa muling maibalik ang balanse sa buhay pamilya
- sumali sa samahang sumusuporta sa mga pamilyang appektado ng problemadong pagsusugal
- iwasan ang pakikipagtalo-hindi ito makakatulong.

### **ANTAS 2 : ANG TAO AY HINDI PA SIGURADO NA MAGBABAGO**

Unti-unting nakikita ng tao na ang sugal ay maraming dalang hirap. Ngunit hindi pa niya ito kayang tigilan. May ilang panahon magiisip tungkol sa pagbabago ang tao bago siya umaksyon. Siya ay maaring:

- magtakda ng petsa ng pagbabago
- mas may kusang loob na talakayin ang tungkol sa mga problema

- mas bukas at handang tumanggap ng tulong.

Ang tao ay maaring mas handang harapin ang problema matapos ang malalang krisis. Ito ay malaking pagkatalo sa sugal, ang tangkang magpakamatay o pagkatanggal sa trabaho dahil sa pagsusugal.

Maari Mong:

- huwag samahan sa sugalan ang tao
- alamin kung paano ang tao makaka kuha ng tulong
- ipasa ang impormasyon sa gabay na ito at palakasin ang loob ng tao na humingi ng tulong
- samahan ang tao sa Kaunseling
- ibahagi ang iyong natutunan tungkol sa problemadong pagsusugal at kung paano ito nakatulong sa iyo
- purihin ang tao sa kagustuhan niyang magbago
- iwasan ang mga situwasyong magpapabalik sa pagsusugal
- humingi ng suportang emosyonal para pakinabangan ng sarili
- itakda ng malinaw ang mga limitasyon at sabihin sa tao kung ano ang iyong gagawin kapag tuloy pa rin siya sa pagsusugal.

### **ANTAS 3: ANG TAO AY NAGHAHANDA NANG MAGBAGO**

Ang tao ay unti-unti humahakbang tungo sa pagbabago ng kanyang pagsusugal tulad ng pagtatakda ng oras at limitasyon sa pera. Sa malao't madali magsasabi siya ng mga mas malaking pagbabagong isasagawa niya. Ang tao ay magkukusang magsalita tungkol sa mga perhuwisyo at mga pakinabang ng pagsusugal kapag siya ay nakaiwas na dito.

Maaari Mong:

- suportahan ang mga pagbabago sa tao at hikayatin humingi ng tulong sa kaunselor ng problemadong pagsusugal
- imungkahi na isang taong mapapagkatiwalaan ang humawak ng kanyang pera.
- limitahan ang kanyang paggamit ng pera. Ito ang mag aalis ng pangunahing pasimuno (Ang mga pasimuno ay mga

bagay na nagtutulak sa iyo para magsugal)

- imungkahi ang iba't ibang aktibidad na ipapalit sa pagsusugal.

#### **ANTAS 4: ANG TAO AY GUMAGAWA NG AKSYON**

Ang tao ay bahagya o tuluyang huminto sa pagsusugal. Siya ay tunay na nagsisikap ayusin ang problema.

Habang ang mga tao ay nagsisikap magbago, sila rin ay maaring dumulas pabalik sa dating gawi. Karaniwan ay nalalampasan nila ang mga sumpong na ito at may natutunan sila sa pangyayari.

Maari mong:

- alalayan ang tao habang pinapalitan niya ang pagsusugal ng mga ibang bagong aktibidad
- suportahan ang tao sa kanyang Kaunseling
- isaalang-alang ang kaunseling para sa magkapareha /magasawa o pamilya upang mapabuti ang komunikasyon at tiwala
- tuluyang ayusin ang problema sa pera
- magfokus sa sariling pangangailangan at ibalanse ang buhay pamilya (pahina 37)
- tanggapin na ang tao ay maaring madulas pabalik sa pagsusugal.

#### **ANTAS 5: ANG TAO AY PINANATILI ANG KONTROL**

Ang tao ay tumigil ng magsugal sa loob ng anim na buwan at sinisikap panghawakan ang kanyang tagumpay. Nasabi natin, maraming tao ang bumabalik sa problemang ito. Ang mga sumpong (relapses) ay nakakasakit sa kalooban ng mga taong may problema at sa mga miyembro ng pamilya. Ngunit maaari din itong makatulong sa tao na unawain ng mabuti ang problema. Sa bandang huli, palalaksin pa nito ang desisyon niyang magbago.

Maari mong:

- ituloy ang pagsuporta sa mga pagbabagong nagdudulot ng

**Ang pagbalik sa dating gawi (relapse) ay makakatulong sa taong unawain mabuti ang kanyang problema sa pagsusugal, at palalaksin ang kanyang desisyong magbago.**



mas balanseng buhay pamilya

- pagsumikapang ayusin ang komunikasyon sa pamilya
- tulungan ang tao na alamin ang ugat at iwasan ang mga pasimuno ng pagsusugal
- gantimpalaan ang pagpupunyaging magbago ng inyong mahal sa buhay at ng sarili
- tanggapin na ang tao ay maaaring bumalik sa dating gawi.

### AKSYUNAN ANG PAGBALIK SA DATING GAWI

Tandaan, ang problema sa sugal ay maaring lumala bago ito maayos. Ang ibang tao na may problema sa sugal ay nahihirapan itigil o kontrolin ang kanilang pagsusugal. Kung ang tao ay nanalo ng malaki habang nagsisikap magbago, ang problema ay hindi masyadong magiging mahalaga. Ang ibang tao ay tumitigil sa pagsusugal ngunit pinapalitan nila ng pagiinom o paggamit ng pinagbabawal na gamot. Ang paguugaling ito ay matitigil kapag natutong maging masaya sa buhay ng hindi nagsusugal.

**Ang iyong tulong at suporta ay mahalaga sa taong may problema sa sugal, ngunit responsibilidad pa rin niyang lutasin ang kanyang problema.**

Ang ibang pamilya ay di makapaniwalang ang kaunseling ay makakatulong sa mahirap na yugtong ito. Ngunit sa nakararami, ay sadyang nakakatulong ito.

### Malinaw na Pakikipagusap

Mahalaga na sabihin sa tao kung paano ang kanyang kinikilos ay nakakaapekto sa pamilya. Ang mga taong may problema sa sugal ay madalas pumapasok sa kaunseling dahil hinikayat sila ng pamilya. Baka gusto mong humingi ng tulong sa kaunselor bago mo isagawa ito.

### MGA TIPS SA KOMUNIKASYON PARA SA PAMILYA\*

- magfokus sa partikular na paraan kung paano ka naaapektuhan ng sugal. Maging tiyak at gamitin ang “Ako” sa mga pahayag at damdamin na iyong ibabahagi. Halimbawa: “Ako ay nasasaktan kapag hindi ka umuuwi sa takdang oras na sinabi mo.”

\* Hinango mula sa Addictions Services Kenora problem gambling materials.

“Galit ako kapag wala tayong perang pambayad sa mga bayarin dahil sa pagsusugal mo.”

“Natatakot ako sa mga utang mo sa pagsusugal.”

- Manatiling kalmado. Iwasan ang paninisi, diskurso o pangangaral. Hindi ito nakakatulong. Ipaalam sa tao na kumukuha ka ng impormasyon at suporta para sa sarili mo at ibinabahagi mo lang ito sa kanya.
- Iwasan ang mga pagbanta-ngunit ipaalam sa tao kung ano ang gagawin mo kung ipagpapatuloy niya ang pagsusugal. Maging handa na panindigan at tuparin ang mga ito. Maaring narinig ka niyang nagbanta noon at hindi na siya naniniwalang gagawa ka ng aksiyon.
- Magbigay ng impormasyong nakakatulong. Magkusang suportahan ang tao sa paghingi ng tulong. Alamin ang mga serbisyong kaunseling sa problemadong pagsusugal at bigyan siya ng mga bagay na mapapakinabangan tulad ng mga impormasyon, mga aklat na makakatulong sa sarili at videos.
- Maging mapagpasensiya. Ang pagbabago ay gugugol ng ilang panahon. Huwag umasang ang tao ay aamin sa problema, o agad-agad tatanggapin na siya ay nagangailangan ng tulong. Ituloy ang pagtanim ng binhi ng pagbabago. Sabihin sa tao na ang pagkilos ay makakabawas ng hidwaan at estres.
- Bantayan ang depresyon at mga planong pagpapakamatay ng taong nagsusugal, ang iyong sarili at ibang miyembro ng pamilya (Tingnan, pahina 24).

## Tulungan ang Tao maging Responsable sa Kanyang Kinikilos at Mga Desisyon

Ang mga tao ay madalas pagtutuunan ng pansin ang kanilang mga problema kapag talagang ramdam nila ang sakit na dulot ng sugal. Natural, ang iyong suporta at tulong ay mahalaga sa taong may problema sa sugal. Ngunit, sariling responsibilidad pa rin ng tao na ayusin ang kanyang problema. Siya lamang ang makapagdesisyon kung ititigil o babawasan ang pagsusugal.

Ang pinaka mahalagang paraan ay pagiging matulungin at buo ang loob. Ihayag sa kanya na kapag humingi siya ng tulong, posibleng magbago at maisagawa ang kontrol sa sarili. Ipaalam na hindi siya dapat nag-iisa sa paglutas ng problemang ito.

Ang ilang pamilya pakiramdam ay kailangan nilang bayaran ang mga utang ng taong nagsusugal upang protektahan ang kanilang reputasyon. Maaring gusto nilang tulungan ang ibang miyembro ng pamilyang nasaktan sa kagagawan ng taong may problema. Kung babayaran mo ang kanyang mga utang, parang nagpapahiwatig ka na mayroong magpipiyansa sa kanya kapag nasangkot siya sa gulo. Ito minsan ang maguudyok sa tao na magsugal muli.

Kung magbibigay ka man ng pinasyal na tulong, siguraduhin na ang tao ay magkakaunseling din. Kung ikaw ay magpapautang, sabihin sa tao na dapat niya itong bayaran-kahit na paunti-unti lang linggu-linggo. Maraming mga pamilyang hirap na gawin ito, at nangangailangan ng tulong mula sa mapagkakatiwalaang tagapagpayo o kaunselor. Magingat sa pagbigay ng pera direktso sa tao, sapagkat ito ay maaring magbalik muli sa pagsusugal. (Makikita ang marami pang mungkahi ukol sa problema sa pera sa pahina, 35)

- Ang iyong matatag na pagmamahal (“tough love”) ay maaring makatulong sa tao na harapin ang halaga ng kanyang pagsusugal. Halimbawa:
- Hayaan ang tao ang makipagusap sa kanyang Boss tungkol sa di pagpasok o pagiging huli sa trabaho.
  - Idiin sa tao ang mga gawaing pang pamilya
  - Huwag magsinungaling para protektahan ang nagsusugal
  - Huwag pagtakpan ang kanyang pagsusugal
  - Huwag papaglubagin ang kalooban ng tao tungkol sa mga naipatalo/nawala at iba pang problemang sanhi ng sugal.
  - Huwag dalhin o sunduin ang tao sa mga pasugalan
  - Huwag magsugal kasama ang tao

Sa ibang mga kaso, maaring hindi posibleng maisagawa ang mga suhestiyong ito dahil sa kapag siya ay nagtampo, maaring saktan ang sarili o maging marahas siya sa iba. Kung totoo ito sa kalagayan mo, humingi kaagad ng profesiyonal na tulong bago gumawa ng aksyon.

## Isaayos ang Pera ng Pamilya

Ang mga problema sa pera ay nagiging sanhi ng stres sa pamilya. Ang taong may problema sa pagsusugal ay responsable sa paglutas ng mga paghihirap na ito. Ngunit kung ang tao ay nagkukusa, mas mabuting makatulong at makiisa ka sa kanya sa paglutas ng problema. Halimbawa, ang kakayahang makakuha ng pera o credit ay madalas na pasimuno sa pagsusugal. Maaari mong limitahan ang halaga ng perang makukuha.

Kung ang tao ay kumikilos tungo sa pagbabago, maaari kayong magtulungan upang:

- Gumawa ng badyet (budget) ng pamilya
- Masinop na suriin at tutukan ang lahat ng gastos ng pamilya
- Ibahagi ang pinasyal na talaan at mga resibo sa isa't isa
- Magkasundo kung magkanong cash o credit ang para sa kanya upang hindi siya matuksong magsugal.

Narito ang ilang mga mungkahi sa pakikipag transaksyon sa pera:

- Suriing mabuti ang iyong pinansyal na kalagayan bago alamin ang utang niya
- Kung magpapahiram ka ng pera para sa mga bayarin, huwag diretchong sa ibigay tao. Maaaring matukso siyang magsugal muli. Sa halip, ikaw mismo ang magbayad ng kanyang obligasyon.
- Magprinsipintang sasamahan ang tao sa kaunseling ng problemadong pagsusugal at sa credit kaunseling
- Gumawa ng makatotohanang badyet pampamilya upang hindi niya maisip na kailangan siyang magsugal para maayos ang mga problema sa pera.
- Kumuha ng ekspertong payo mula sa credit kaunselor, tagapangasiwa ng banko o abogado bago ayusin ang mga

tumalbog na tseke, o mag “co-sign“ sa mga pautang o pumirma sa iba pang mga pinansyal na papeles.

- Magtakda ng responsable at mapapagkatiwalaang tao na mangangasiwa ng pera pansamantala lamang sa maikling panahon
- Magkaisang magplano kung paano lilimitahan ang paggamit niya sa pera habang ang kanyang pagsusugal ay kinokontrol

Kahit ang taong nagsusugal ay hindi makikiisa o makipagtulungnan, may karapatan kang protektahan ang pera ng pamilya.

### MGA TIPS SA PANGANGALAGA NG IYONG PERA

Narito ang ilang paraan para protektahan ang pera ng pamilya mula sa walang kontrol na pagsusugal:

- Kumuha ng legal na payo upang malaman ang iyong mga karapatan at alamin ang mga legal na hakbang na dapat gawain
- Magbukas ng hiwalay na bank account
- Itago ang mga mahahalagang ari-arian sa safety deposit
- Ilagay ang mga Ipon sa bonds na hindi madaling mailalabas
- Pakiusapan ang bangkong putulin ang Credit at huwag pumayag na masangla ng ikalawang beses ang inyong bahay
- Kung papayag siya, kumuha ng Power of Attorney na ikaw ang may karapatan sa mga desisyong ukol sa mga ari-arian
- Ikaw na mismo ang magbayad ng mga bayarin/obligasyon
- Alisin na ang pangalan mo sa mga credit card at bank account
- Kanselahin/Pawalan ng bisa ang mga overdraft sa bank account
- Huwag ibahagi ang iyong PIN o iwanang nakakalat/nakalabas ang mga credit card o pera
- Itapon ang mga aplikasyon sa mga credit card o pautang na dumadating sa koreo
- Ayusin na ang iyong sueldo o perang kinikita ay diretsong ibabayad sa iyong bank account
- Magbabala sa pamilya, mga kaibigang at mga kasamahan sa trabaho na huwag magpahiram sa kanya ng pera
- Bigyan ang tao ng regular na pinagkasunduang baon para buong linggo

Ang unang hakbang ay tanyahin ang iyong pinasyal na situwasyon. Magkanong pera ang nawala? Alin sa mga utang ang ipinamahagi at alin lang ang utang ng taong nagsusugal. Ang hakbang na ito ay maaaring mahirap para sa kalooban ng bawat isa.

Kapag marami kang utang, o kung ikaw ay binubulabog ng mga pinagkakautangan, makipagkita sa isang credit kaunselor. Ang credit kaunselor ay makakatulong mamahala ng iyong utang at isaayos ang badyet ng pamilya. Isang legal na tagapagpayo ang makakatulong himayin ang mga utang na pinaghatian (tulad ng co-signed loans) at ang hindi ibinahagi. Ipaalam sa mga tagapayo ang tungkol sa mga problema sa pagsusugal.

## Pagbabalik ng Balanse sa Buhay

Kapag ikaw ay nakafokus lamang sa mga problema sa sugal, ang iyong buhay pamilya ay di balanse. Ang pagbabalik sa normal na nakagawian ng pamilya ay mahalagang bahagi ng paghihilom. Narito ang mga ilang idiya dapat isaalang-alang ng buong pamilya:

Ibalik ang Malusog na Pamamaraan:

- Kumain ng regular at balanseng pagkain kahit hindi ka gutom
- Gawin ang oras ng pagkain (almusal, tanghalian, hapunan) na oras pampamilya
- Magehersisyo ng regular
- Matulog at bumangon sa regular na oras
- Magpacheck-up sa doktor at sabihin ang problema sa pagsusugal
- Gumawa ng linguhang tipanan para magsaya at idaos ito.

Kumuha ng suporta upang madama mo ang kabutihan/kagandahan ng iyong sarili:

- Ibahagi mo ang iyong mga hinaing sa pinagkakatiwalaang kaibigan at pamilya. Humingi ng suporta, hindi payo.

**Ang pagbalik sa normal na kinagawian ng pamilya ay mahalagang parte ng paghihilom.**

- Gumawa ng listahan ng mga taong mahalaga sa iyo. Tumawag ng kaibigan at makipagsayahan sa labas.
- Makipagkita sa kaunselor upang matulungan kang makabangon at maibalik ang tiwala sa sarili
- Humanap ng grupo ng nagkukusang tumulong sa sarili (self-help group). Ito ang magbibigay ng suporta sa iyo at mabibigyan mo rin ng suporta ang iba.
- Maging abala sa iyong komunidad, halimbawa, sa pagboluntaryo (volunteering).

Maging Positibo sa Pagharap sa Stress:

- Umiwas sa alkohol o pinagbabawal na gamot-makapagpapalala ito sa problema
- Payagan ang iyong sariling itigil muna ang pag-aalala
- Matutong bigyan pansin ang iyong disposisyon at sabihin sa mga tao kung ano ang iyong kailangan sa kanila
- Matutunan ang mga paraang upang maibsan ang estres; halimbawa, yoga o meditasyon
- Alagaan ang iyong ispiritwal at makarelihiyong pangangailangan
- Gumawa ng listahan ngawin. Isagawa ang isa bawat linggo.

## Paggaling ng mga Relasyong Pampamilya

Mahalagang maibalik ang tiwala sa mga miyembro ng pamilya. Maaring imposible ito ngayon, dahil hindi lahat ng pamilya ay nakakaraos sa problemadong pagsusugal.

Ngunit sa ilang pamilya, ang pagkakaisa tungo sa paglutas ng problema ay lalong nagpalakas ng relasyon. Ang kaunseling para sa magkapareha at pamilya ay makatutulong ibalik sa tamang landas ang iyong pamilya.

Upang makatulong maibalik ang pagtitiwala, maari kang:

- humanap ng mga paraang kung saan mapapagkatiwalaan mo pa rin ang tao
- hikayatin ang taong maging tapat tungkol sa mga tukso ng

pagsusugal at tanggapin kung anuman ang marinig. Gantimpalaan ang kanyang pagiging matapat ng pagunawa, suporta at tulong sa paglutas ng mga problema

- minsan sa isang linggo, pagusapan ang mga nakalipas na hinanakit o alalahanin sa hinaharap. Maging matapat sa iyong nadarama. Sa nalabing mga araw ay alagaan ang ngayon/kasalukuyan.
- magkasamang bigyan ng oras ang kasiyahan, huwag pagusapan ang mga problema sa sugal
- tandaan na kailangan ng sapat na panahon para maibalik ang pagtitiwala.
- kung kailangan ng maraming oras ang paguusap tungkol sa mga hinanakit at galit, pagisipang pumunta sa isang grupong nagbibigay suporta o sa isang kaunselor.





# 5

## Pagkuha ng Tulong

Kung ang miyembro ng pamilya ay may problema sa pagsusugal, siya ay makakakuha ng tulong at gayun din ikaw. Ang pamahalaan ng Ontario ay naglalaan ng ilang bahagi mula sa perang nakukuha ng mga slot machine, mga charity casino at karerahan. Ang perang ito ay pambayad sa:

- Helpline ng Problemadong Pagsusugal (OPGH)
- kaunseling sa mga taong may problema sa sugal
- pananaliksik sa Problemadong Pagsusugal
- edukasyon tungkol sa sugal para sa publiko at mga profesiyonal ng kalusugang mental.

Libreng pagpapagamot, sampu ng kaunseling ay nakalaan sa sinumang apektado ng sugal, pati sa mga miyembro ng pamilya nito. Ang kaunseling ay makakatulong sa iyo at sa iyong pamilya malunasan ang nasaktang damdamin at maibalik ang tiwala.

### Ano ang Kaunseling?

Ang Kaunseling ay lugar kung saan pinaguusapan ang mga nangyayari sa iyong buhay. Ito ay ligtas, pribado at walang huhusga sa iyo. Ang mga kaunselor sa problemadong pagsusugal ay pasadyang nagsanay upang unawain ang iyong mga paghihirap at dinaranas. Maari kang magdedisyon kasama ng iyong kaunselor kung gaano kadalas mo kailangan ng tulong at kung ano ang inyong paguusapan.

**Sa Ontario, ang libreng kaunseling ay para sa lahat na apektado ng problemadong pagsusugal.**

Walang dapat ikahiya sa paghingi ng tulong. Ito ang unang hakbang sa pagbawi ng kontrol sa mga problemang sanhi ng pagsusugal.

Sa Ontario, ang kaunseling ay libre sa sinumang apektado ng problemadong pagsusugal-hindi lang yung taong nagsusugal. Karamihan ng lugar, ang ahensiyang nagbibigay ng espesyal na kaunseling sa problemadong pagsusugal ay madaling matagpuan. Mayroon residensiyal at pangaraw na gamutan nasa ilang lokasyon sa Probinsya. Sa karagdagan, ang kaunseling sa telepono, gamutan sa bahay at pansariling gabay (self-help guide) ay inaalok. May pakinabang rin ang mga serbisyo ng debt at credit kaunseling, kaunseling pampamilya at iba pang pamamaraan. Ang Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230 3505) ay maiuugnay ka sa suporta at mga bagay na iyong kailangan. Bukas ito 24 oras araw araw.

Ang ilang ahensya ay may kaunseling na panggabi at pangBiyernes ng gabi hanggang Linggo ng gabi. Mayroong isahang kaunseling, magkapareha o pampamilya. Kaunseling panggrupo ay maari ring nakalaan.

Ang kaunseling ay confidensyal, na may legal na limitasyon. Ang iyong kaunselor ay dapat ipaliwanag ng mga limitasyong bago magumpisa ang pagpapayo. Nararapat niyang ipaalam sa iyo kung anong aasahan mo mula sa kaunselor at ang mga aasahan mula sa iyo.

## **Paano ako matutulungan ng Kaunseling/Pagpapayo?**

Kapag ang miyembro ng iyong pamilya ay may problema sa sugal, mahirap makita sa kanya ang pag-asa sa hinaharap. Ang kaunseling ay makakatulong ipakita na maaaring mabago ang kalakaran. Makakatulong sa iyong makita ang kalalakasan ng pamilya at ang positibong hakbanging iyong tinatahak.

Ang Kaunseling ay proseso kung saan ikaw ay natututo. Mula sa bagong impormasyon ay makakagawa ka ng mabuting desisyon. Ang mga kaunselor/tagapayo ay makakatulong sa paglutas ng iyong mga pangunahing problema. Kabilang ang pagaayos ng pinansiyal na situwasyon, paghihilom ng relasyong pampamilya at pagbabalik tiwala sa inyong magkapareha.

Ang Kaunseling ay maaari ring:

- makatulong sa iyong intindihin ang mga bagay na walang kontrol
- makatulong magdesisyon kung anong aksyon ang isasagawa
- bigyan ka ng praktikal na impormasyon sa pagharap sa problema sa pera
- iugnay sa credit kaunseling, serbisyong legal at ibang pamamaraan
- makatulong sa iyong intindihin at bawasan ang mga pasimuno (triggers) sa pagsusugal ng miyembro ng pamilya
- makakuha ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa iyong komunidad
- tulungnan kang mapaglabanang/makaraos sa estres, pagkabalisa at depresyon
- tulungan kang makita na hindi ka nagiisa.

## Paano Makakatulong ang Kaunseling sa Taong Nagsusugal?

Hindi magagawang baguhin ng kaunseling ang taong may problema sa pagsusugal. Siya lamang ang makakapagbago ng kanyang sarili.

Sa umpisa, maaaring maraming taong ayaw tumigil o baguhin ang kanilang pagsusugal. Sa halip, pupunta sila sa kaunseling upang humingi ng tulong sa mga lema sa pera o sa pamilya. Sa pamamagitan ng kaunseling, natututunan na ang pagsusugal ay ang problema.

Ang kaunseling ay pinakamabisa kapag ang buong pamilya ay magkakasamang sumusuporta sa isa't isa.

Ang kaunselor ay magbibigay ng impormasyon, payo at suporta. Ito ay makakatulong sa taong makita na ang sugal ay nagdudulot ng pinsala at magdesisyon kung ano ang nararapat gawin. Ang kaunselor hihikayatin saglit na iwaksi ang pagsusugal habang sinusubukang kontrolin ito upang makita ang pinsalang dinudulot nito.

Ang kaunseling ay makakatulong sa miyembro ng iyong pamilya:

- makakita ng mainam na mga pagpipiliang pamalit sa pagsusugal
- kilalanin ang kanyang mga pasimuno (triggers) sa pagsusugal
- tukuyino matunton ang mga maling paniniwala na maaaring sanhi ng mga problema
- humanap ng paraang mapaglaban ang hatak/simbuyo ng pagsusugal.

Ang Kaunseling ay pinakamabisa kapag ang buong pamilya ay magkakasama at sinusuportahan ang isa't isa. Kaya ang tulong ay nakalaan para sa lahat ng miyembro ng pamilya.

For more about how counselling can help the person who gambles, please see the booklet *Problem Gambling: The Issues, the Options*.

## Low-risk na Pagsusugal

Ang ibang mga tao ay nagdedisisyong dapat nilang tuluyang itigil ang pagsusugal. Ang iba ay magtatakda ng limitadong oras at pera para sa sugal, o iiwas sa mga aktibidad ng pagsugal na syang sanhi ng pinakamalaking mga problema.

Kung ang miyembro ng iyong pamilya ay nagdesisssiyong itutuloy ang pagsusugal, siguraduhing bawasan niya ang mga perhuwisyo/panganib nito. Ang Low-risk na pagsusugal ay nangangahulugang ang mga tao ay:

- may limit ang oras at ang perang gugugulin sa sugal
- tumanggap ng pagkatalo at hindi pinilit mabawi ang mga ito
- Ikinasiya ang pagkapanalo, ngunit isaisip na nangyari ito dahil sa tsyansa
- nagbabalanse ang pagsusugal sa pangkasiyahang mga gawain
- umiwas na magsugal kapag ang pagpapasya ay apektado ng alkohol o mga binagbabawal na gamot
- Nung kang hihiram ng pera o gamitin ang personal na puhunan o ipon ng pamilya sa pagsusugal
- Hindi nagsusugal para takasan ang mga problema o nadarama
- hindi napapabayaang ang kanilang trabaho, kalusugan, pinansiyal na katayuan, reputasyon o pamilya dahil sa pagsusugal.



# 6

## Saan Makakahanap ng Tulong

### Mga Serbisyong Lokal

Tingnan ang likod na pabalat ng libreta para sa pangalan at tirahan ng iyong local na ahensya.

### Mga Serbisyong Pamprobinsya at Pambansa

#### **Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)**

1 888 230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

Serbisyong libre, konpidensyal at anonimus (di kailangang magpakilala). Maaring tumawag 24oras araw araw, 7araw sa isang linggo. OPGH nagbibigay ng impormasyon sa mahigit 140 lenguahe. Tumutukoy rin ito sa:

- paglunas at serbisyong kaunseling sa problemadong pagsusugal
- serbisyong kaunseling sa credit at debt
- serbisyong kaunseling sa telepono kung mayroon sa inyong komunidad
- Mga organisasyong sariling sikap tulad ng Gamblers Anonymous at Gam-Anon.



### **Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)**

1 888 746-3328

[www.oaccs.com](http://www.oaccs.com)

Ang pamprobinsyang NGO (not-for-profit organization) na nagbibigay impormasyon at nagsasangunì sa serbisyong credit kaunseling na may 24 na miembro. Kabilang sa mga serbisyo ay:

- badyeting
- pakikiharap sa mga pinagkakautangan
- pagbayad ng utang sa antas na makakayanan
- ibabalik ng credit.

Kung walang mga serbisyo sa iyong komunidad para sa kaunseling sa telepono, mangyari tumatawag sa 1 888 204-2221.

### **Community Information Centres (CICs)**

Mag-dial o sa operador o subukan ang 21.

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

Ang mga CICs ay not-for-profit groups na kumakalap ng impormasyon sa mga serbisyong local ng pamahalaan, serbisyong pangkomunidad at serbisyong pagkakawanggawa. Kabilang dito ang serbisyong pang krisis, mga shelters at kaunseling. Tumawag sa operator para malaman kung may CIC sa iyong lugar.

### **Kids Help Phone**

1 800 668-6868

[www.kidshelp.sympatico.ca](http://www.kidshelp.sympatico.ca)

Isang libre, 24-oras na suporta at impormasyon sa telepono para sa mga bata at kabataan sa wikang Ingles at Franses.

### **Parent Help Line**

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

Ang website ng Parent Helpline ay nagbibigay ng pangkalahatang impormasyon para sa mga magulang tungkol sa ibat ibang mga isyu. Kasama dito ang Link sa Silid-aklatan na nagbibigay mga website sa Parenting na may pinakabagong pagaaral at impormasyon sa mga paksang

tulad ng bullying, attention deficit disorder, mga bagong panganak, estres ng magulang at iba pa.

### **Help Lines and Distress Centres**

Tawagin ang operator, o tingnan ang listahan ng emergency numbers sa harap ng libro ng telepono, para sa distress centre o helpline sa inyong lugar.

### **Gamblers Anonymous (GA)**

416 366-7613

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

GA ay matatagpuan sa maraming komunidad. Base sa Alcoholics anonymous, ang GA ay gumagamit ng 12 hakbang na sariling sikap na pamamaraan tungo sa paggaling. Available in many communities. Based on Alcoholics Anonymous, GA uses a 12-step self-help approach to recovery.

### **Gam-Anon and Gam-Ateen**

416 366-7613

[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

Ang Gam-Anon at Gam-Ateen ay peer support para sa mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan ng mga taong may problema sa sugal. Nakakatulong ito sa kanilang harapin, tigilan ang pagsisi sa sarili dahil sa problema, at magfokus sa sariling kalusugan at kapakanan.

### **Responsible Gambling Council**

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Isang non-profit organization na tumutulong sa ang mga indibidwal at komunidad upang tugunan ang pagsusugal sa malusog at responsableng pamamaraan. Ang RGC ay nagsasagawa ng pananaliksik at programang magmumulat sa publiko isinagawa upang maiwasan ang mga problema sa pagsusugal.

## Mga Legal na Pamamaraan

### **Lawyer Referral Services (LRS)**

General Referral: 1-900-565-4577

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

Ang LRS ay magbibigay sa iyo ng mga abogado (kasama dito ang mga tumatanggap ng legal aid) sa iyong lugar at magbibigay ng libreng kalahating oras na konsultasyon. Ang bayad ay \$6 na itatala sa numero ng iyong telepono. Maaaring gamitin ang libreng crisis line kung tumatawag mula sa ospital o kulungan o kung mas mababa sa 18 gulang o kung walang tirahan o nasa krisis.

### **Community Legal Education Ontario (CLEO)**

416 408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

Ang CLEO ay isang legal clinic sa komunidad na gumagawa ng malinaw na materyales ng mga ibat ibang lengguahe para sa mga taong mababa ang kinikita. Ang pangunahing paksa ay sakop ang tulong na pangkakawanggawa, batas sa, umuupa at nagpapaupa, batas ukol sa refugee at imigrasyon, kompensasyon ng manggagawa, mga isyung pangkababaihan, batas pampamilya, seguro sa trabaho at mga karapatang pantao.

### **Legal Aid Ontario**

1 800 668-8258

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

Ang Legal Aid ay makakatulong sa pagbabayad mo ng serbisyong legal kung may mababa ang kinikita. Kung papasa ka, makakuha ng pinansyal na tulong para sa iba't ibang legal na problema tulad ng kasong kriminal, batas pampamilya, at batas imigrasyon at refugee. Ikaw ay maaaring makakuha ng tulong sa mga kasong sibil at mga apelang pinal.

## Mga Panukalang Babasahin

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.

## Makakatulong na “Web Sites”

### **Centre for Addiction and Mental Health**

[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

Ang komprehensibong website ay para sa mga profesiyonal at sa publiko ay nagbibigay ng impormasyon at mga pamamaraan mapakikinabangan tungkol sa problemadong pagsusugal, at isang gateway sa makatuturang pahina sa web.

### **Compulsive Gamblers Hub**

[www.cgghub.homestead.com](http://www.cgghub.homestead.com)

Isang Sariling-Sikap na grupo sa internet base sa Gamblers Anonymous.

### **GamBlock**

[www.gamblock.com](http://www.gamblock.com)

Ang GamBlock ay nanghaharang ng mga sites ng sugal sa Internet. Tumutulong ito sa taong may problema sa sugal na iwasan ang mga panganib ng on-line gambling. US\$74.95

### **Journal of Gambling Issues**

[www.camh.net/egambling](http://www.camh.net/egambling)

Isang on-line na publikasyon na nagsasaliksik ng pagaaral, paglunas, polisiya at karanasan ng mga tao sa pagsusugal, parehong positibo at negatibo.

### **Mood Disorders Society of Canada**

[www.mooddorderscanada.ca](http://www.mooddorderscanada.ca)

### **Niagara Multilingual Problem Gambling Program**

[www.gamb-ling.com](http://www.gamb-ling.com)

Isang maramihang lengguahe na web site. May wikang Arabic, Intsik, Ingles, Farsi, Hindi, Italyan, Portuges, Ruso, Somali, Espanyol at Urdu, may laman na nababgay na impormasyon, konpidensyal na e-mail Q & A forum, at may koneksiyon sa mga ibang kaugnay sites.

**Ontario Problem Gambling Research Centre**

[www.gamblingresearch.org](http://www.gamblingresearch.org)

Ang ahensyang abot-kamay na nagpopondo at namumuhunan sa pananaliksik sa problemadong pagsusugal, nagtataas ng kapasidad ng Ontario na magsagawa ng pagaaral sa mga problema sa sugal at ipabatid ang mga resulta ng pananaliksik.

**YouthBet**

[www.youthbet.net](http://www.youthbet.net)

**YMCA Youth Gambling Program**

[www.ymcautoronto.org/gambling](http://www.ymcautoronto.org/gambling)

Tingnan ang web site na nakalista sa ilalim ng Serbisyong Probinsyal at Nasyonal, umpisa sa pahina 47.



**Ontario Problem Gambling Helpline**  
**1 888 230-3505**