

PUNJABI

ਜੁਏ ਦੀ ਲੜ

ਮੁੰਦੇ, ਵਿਕਲਪ



camh

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					

ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ: ਮੁੱਦੇ, ਵਿਕਲਪ



A Pan American Health Organization / World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-470-3

ਕਨੈਡਾ ਵਿਚ ਛਪਿਆ

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

ਇਸ ਲਿਖਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਮੰਜੂਰੀ ਲਏ ਬਿਨਾ, ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਸਿਲਸਿਲੇ ਸਮੇਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕਾਨਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਸਿਵਾਏ ਇਕ ਰੀਵਿਊ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਹਵਾਲੇ (200 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)।

2845/07-2006, 03-2008

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਧੰਨਵਾਦ 5

ਭੂਮਿਕਾ 7

1 ਜੁਆ ਕੀ ਹੈ? 9

2 ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕੀ ਹੈ? 13

3 ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਸਰ 19

4 ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ 25

5 ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲਓ 33

ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਗਾਈਡ, ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰ (CAMH) ਵਿਖੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖਰੜੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ।

ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ: ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ CAMH ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁਆ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜੁਆ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਸਮਝਾ ਕੇ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਿ ਜੁਏ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਜੁਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੁਏ ਕਾਰਣ, ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਪਰ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਫ਼ਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਹੈ।

1

ਜੁਆ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜਿੱਤਣ ਜਾਂ ਹਾਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਤਫ਼ਾਕ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ।

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

- ਕੈਸੀਨੋ ਖੇਡਾਂ
- ਬਿੰਗੋ
- ਕੀਨੋ
- ਸਲਾੱਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ
- ਲਾੱਟਰੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ
- ਖੁਰਚਣ, ਨੇਵਾਦਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਬ ਟਿਕਟਾਂ
- ਤਾਸ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਮਾਹ-ਜੱਗ ਜਾਂ ਡੋਮਿਨੋਜ਼ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਘੁੜ ਦੌੜ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੌਲਫ਼ ਜਾਂ ਪੂਲ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਤੰਬੋਲਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ
- ਸ਼ੇਅਰ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸੱਟਾ।

ਜੂਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਸੰਖਿਆ

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

- 2005-06 ਵਿਚ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਟਰੀ ਐਂਡ ਗੇਮਿੰਗ (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 ਮਨਫੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਰਕਮ ਦੇ ਖਰਚੇ ਕੀਤੇ।²
- 2005 ਵਿਚ, 3.4% ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲਤ ਸੀ।³
- 2005 ਵਿਚ, 18 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲਤ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਨ।³
- 2005 ਵਿਚ, 63.3% ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 'ਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੂਆ ਖੇਡਿਆ।³
- ਬਾਲਗਾਂ ਵਲੋਂ 2005 ਵਿਚ ਜੂਏ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ ਦਾ ਸੀ।³

ਕੈਨੇਡਾ

- 2005 ਵਿਚ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੱਤ ਬਾਲਗ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੇ ਕੈਸੀਨੋ, ਸਲਾੱਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ 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 ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।⁴ ਅਤੇ⁵

ਹਵਾਲੇ

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

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.

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.

5.

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

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕੀ ਹੈ?

ਜੂਆ ਖੇਡਣ 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 ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ 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 ਸਾਖ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੰਦ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।
- ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਕ ਜੁਆਰੀ 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 ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਕਾਰਣ 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 ਦੀਆਂ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ, 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, ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ, ਆਮਦਨ ਸਮੂਹ, ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਅਚਾਨਕ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕਿਉਂ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ 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 ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਰਾਹਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜੂਆ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜੂਆ

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੂਆ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੂਆ ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਕਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ‘ਤੇ ਖਰਚਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ, ਪਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇੰਜ ਮੋਕਾ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ
- ਆਮਦਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ
- ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਓ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਬਚਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ
- ਜੂਏ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ, ਸਿਹਤ, ਰਕਮਾਂ, ਇੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜੂਏ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ ਰਖਣਾ
- ਸਮੇਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਦੇ ਹੋ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਮਗਰੋਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜਿੰਨੀ ਰਕਮ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਸੀਅਤ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਨਾ
- ਜੂਏ ਕਾਰਣ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ, ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ “ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ”
- ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਆਖਿਰ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਣਾ

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੁਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਝਗੜਨਾ
- ਜੁਏ ਕਾਰਣ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ-ਪਰੋਖੇ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਲਤ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਆਲਨਾਮੇ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ?

ਇਹ ਸੁਆਲਨਾਮਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਸਬੰਧਤ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਉੱਤਰ 'ਤੇ ਗੋਲ ਘੇਰਾ ਬਣਾਉ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਕੁਲ ਜੋੜ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ, ਜਿੰਨਾ ਹਾਰਣ ਦੀ ਪੁੱਜਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਰਕਮ ਲਾਈ ਹੈ?

੦ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ੧ ਕਦੀ ਕਦੀ ੨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ੩ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਵਧੇਰੇ ਰਕਮ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ?

੦ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ੧ ਕਦੀ ਕਦੀ ੨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ੩ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਰਕਮ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਗਏ ਹੋ?

੦ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ੧ ਕਦੀ ਕਦੀ ੨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ੩ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਕਮ ਲੈਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੇਚਿਆ ਹੈ?

੦ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ੧ ਕਦੀ ਕਦੀ ੨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ੩ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

੦ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ੧ ਕਦੀ ਕਦੀ ੨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ੩ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਉ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਹੈ?

0 ਕਦੀ ਨਹੀਂ 1 ਕਦੀ ਕਦੀ 2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ 3 ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਾਅ ਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)?

0 ਕਦੀ ਨਹੀਂ 1 ਕਦੀ ਕਦੀ 2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ 3 ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ?

0 ਕਦੀ ਨਹੀਂ 1 ਕਦੀ ਕਦੀ 2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ 3 ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?

0 ਕਦੀ ਨਹੀਂ 1 ਕਦੀ ਕਦੀ 2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ 3 ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੁਲ ਸਕੋਰ:

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਨੰਬਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ।

0: ਬਿਨਾ-ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੂਆ।

1 or 2: ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜੂਆ, ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

3 to 7: ਦਰਮਿਆਨੇ-ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜੂਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਜਾਣਾ।

ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਈ ਹਾਲਾਤ ਹਨ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਹੇਠ ਹੋ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਮਿਲੀ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਤਲਾਕ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਛੁੱਟਣਾ, ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਕ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੋਰੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਖਤਰੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ, ਜਾਂ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਖਰਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ (ਜਾਂ ਸੀ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦਾ ਇਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਸੱਚੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਧਿਆਇ 4 ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ।

3

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਸਰ

ਮੈਂ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ?

“ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।”

“ਜੇ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਦੇਣੀ ਸਾਰੀ ਰਕਮ ਦਾ ਵਾਪਸ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ”

“ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਰਕਮ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੋਰ ਜਿੱਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

“ਜੇ ਮੈਂ ਇਕ ਹੋਰ ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ”

“ਮੈਂ ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਇਕੱਲਿਆਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।”

“ਮੈਨੂੰ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਖੁਦ ਕੱਢ ਸਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?”

“ਮੈਂ ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਇੰਨੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।”

ਕੀ ਇਹ ਕਥਨ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ? ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੜ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦਿਆਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੇ ਪਰੋਖੇ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ 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 ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ

ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਇੰਨੀ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਲਾਏ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ, ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਐਂਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੀ ਵੀ ਇਹ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਬਦਲੇਗੀ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿੱਤਣ ਹੀ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੀ, ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹਨ।

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 ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ 'ਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਉਹ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ - ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਠੁਕਸਾਨ ਦੁਬਾਰਾ ਇੱਕਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਉਹ ਹੁਣ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ (ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਵੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੂਆ ਛੱਡਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੋ:

ਫ਼ਾਇਦਾ

ਮੈਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ:

- ਮੈਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਵੱਡੀ ਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਲੰਖਪਤੀ ਬਣਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਮੋਕਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਿੱਤਦਾ ਹਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦਾਵਤ ਦੇ ਸਕਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਕ ਪੱਕਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿੱਤਾਂਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ 'ਸ਼ੁਰੂ' ਹੋਵਾਂ, ਮੈਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੂਆ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕੋ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ, ਕੰਟਰੋਲ ਮੇਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੂਆ, ਮੈਨੂੰ ਘਰ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ।

ਖ਼ਤਰੇ

ਮੈਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ:

- ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ, ਜੋ ਮੈਂ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਜੂਏ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਛੁੱਪ ਕੇ, ਝੂਠ ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਛਿਪ-ਛਿਪ ਕੇ ਬੰਕ ਗਿਆ ਹਾਂ।
- ਮੇਰੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ।
- ਲੈਣਦਾਰ ਮੈਨੂੰ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਦਿਵਾਲੀਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਕੜ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੋ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ, ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਨੌਕਰੀ ਛੁੱਟ ਜਾਏਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਿੰਡਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਮੈਂ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਨਫ਼ਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- **ਰੁਪਏ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:** ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਚਤਾਂ, ਸੰਪਤੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ, ਡਰ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਧੌਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ:** ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਥੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:** ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਤਣਾਉ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਅਲਸਰ, ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਿਰ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਪੁੱਠਿਆਂ 'ਚ ਪੀੜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਾਰਣ ਥੱਕਣਾ:** ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ 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 ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ, ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ 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 ਅਣਗੌਲੇ 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। ਬੱਚੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ 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। ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਮਾਤਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:** ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ (ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ)।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ

ਕਈ ਲੋਕ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਤਣਾਉ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਣਾ, ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 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 ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ, ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਣਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਣੀਦਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਬਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੋਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕੇ ਹੋਏ, ਢਿੱਲ੍ਹਾਪਣ ਅਤੇ ਭਾਰਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਦਦ ਮਿਲੇ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਸੋ। ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਘਾਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ 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 ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ) ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

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

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ:

- ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਥਿਆਰ, ਦਵਾਈਆਂ)।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਬਿਪਤਾ ਸੈਂਟਰ (local Distress Centre) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 35 ਵੇਖੋ)।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਸਮੇਤ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਮਲਾ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਏਗਾ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1 888 230-3505) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 33 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 ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ।

4

ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

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

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

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕੋ, ਘੱਟ ਕਰ ਸਕੋ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ 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 ਨਿਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਫ਼ਤਾ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੜ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

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

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮੁਫਤ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਇਕ ਏਜੰਸੀ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਵਿਚ, ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ 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 ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1 888 230-3505), ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

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

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਦਾਂ ਅੰਦਰ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ 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?

ਲੋਕੀ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਏਗਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਜੂਏ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਕੌਸਲਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਘਟ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕੀ, ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੂਏ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੈਬਲਰ ਅਨਾਨਿਮਸ ਵਰਗੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਣ 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 ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ,
ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ
ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ
ਫੈਸਲਾ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡਾ
ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ
'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ
ਲਈ ਦਬਾਅ
ਨਹੀਂ ਪਾਏਗਾ।**

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ
- ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ
- ਜੂਏ ਵਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਲੋਕੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ (ਉਹ ਗੱਲਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਕੇ ਜੂਏ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੈਸੇ ਹੋਣਾ (ਅਰਥਾਤ, ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ)
- ਬੋਰ, ਬੇਚੈਨ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇੱਕਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ
- ਖੇਡ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਬਜ਼ਾਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਚੋਂ ਲੰਘਣਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ (ਜਿਵੇਂ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਰਾਤ ਦਾ ਬਿੰਗੋ)।

ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੇ ਸੰਕਟ ਮਗਰੋਂ ਅਕਸਰ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕਰਜ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ, ਫ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ, ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋ, ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਮਾਲੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ
- ਇਕ ਯਥਾਰਥਕ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀ ਰਕਮ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਰਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ

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

ਪਰ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਠਲੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹਨ:

- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ
- ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਮਾਲੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸ ਹਾਲਾਤ 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਲਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ।

1. ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ

ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ, ਹੇਠਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮੇਤ, ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਟੀਚੇ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ (ਅਰਥਾਤ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਤਕ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ)
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ)।

ਤੁਸੀਂ ਕੈਸੀਨੋ ਲਈ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਸੀਨੋ ਵਿਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰਖਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੌਂਸਲਰ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸਾਈਟ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਿਹਤਰ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕਈ ਲੋਕ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਬਿਮਾਰੀ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨਰੋਏ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ ਸਿਖ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ
ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ
ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ
ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ
ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ
ਬਦਲਣ ਦੇ
ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ
ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ
ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਨਰੋਆ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਨਰੋਆ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ)
- ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਉ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਸਿੱਖਣਾ
- ਬੋਰ ਅਤੇ ਇੱਕਲੇ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖਣਾ।

ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਲੱਭਣਾ

ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਿਨਾ-ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ-ਜੁੜੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਮੁੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਬਿਹਤਰ ਹਨ
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹਨ।

ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਵਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸੀ ਵਲ ਮੋੜੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਬਦਲੋਗੇ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਕ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਲੋਕੀਂ, ਕਈ
ਵਾਰੀ, ਜੁਆ
ਖੇਡਣ ਵਲ ਵਾਪਸ
ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ
ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ
ਸਕਦੇ ਜਾਂ
ਬਦਲੋਗੇ ਨਹੀਂ।

5

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਓ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ, ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

ਇਕ ਮੁਫਤ, ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਨਾਮ ਸੇਵਾ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **OPGH**, 140 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ 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 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਗੈਂਬਲਰ ਅਨਾਨਿਮਸ ਅਤੇ ਗੈਮ-ਐਨਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

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

ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ
- ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਜਿਸ ਦਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
- ਕਰੈਡਿਟ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ 1 888 204-2221 'ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਂਟਰ - Community Information Centres (CICs)

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

www.211Ontario.ca

CIC ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ 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 ਫਜ਼ਵ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪ੍ਰੋਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫ਼ੋਨ

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ, 24-ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ਼੍ਰੈਂਚ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

www.parentsinfo.sympatico.ca

'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ' ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਲਿੰਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜੋ ਧੌਸਬਾਜ਼ੀ, ਧਿਆਨ 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।

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

ਇਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਜਥੇਬੰਦੀ, ਜੋ ਜੂਏ ਨੂੰ ਨਰੋਏ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੌਸਲ, ਜੂਏ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਬਾਰੇ ਸੈਂਟਰ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਬਿਪਤਾ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੋਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ 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 ਲੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਹਮਸਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਲੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ, ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼੍ਰੋਤ

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 ਦਿੰਦੀ, ਜੋ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਗੇ। \$6 ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਬਿਲ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦਿਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕਾਨੂੰਨ, ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਨੂੰਨ, ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ 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 ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਕਾਨੂੰਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿਵਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਨਲ ਅਪੀਲਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੜ੍ਹਨ 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.

ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

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

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

ਗੈਂਬਲਰ ਅਨਾਨਿਮਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇਕ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ।

GamBlock

www.gamblock.com

ਗੈਂਬਲਬਲਾਕ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਸਾਈਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਏ ਦੀ ਲੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਜੂਏ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ 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, ਪਾਲਿਸੀ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਦੋਹਾਂ 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 ਵਿਚ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਕਮਾਂ ਮੁਹਈਆ 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 33 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਵੇਖੋ।

