

FILIPINO

# PROBLEMADONG

Ang mga Isyu, ang mga Pagpipilian

# PAGSUSUGAL



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					

# Problemadong Pagsusugal: Ang mga Isyu, ang mga Pagpipilian



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

Nilimbag sa Canada

Copyright © 2004, 2005 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.

2845/07-2006, 03-2008

# Mga Nilalaman

Mga Pasasalamat 5

Introduksyon 7

1 Ano ang Pagsusugal? 9

2 Ano ang Problemadong Pagsusugal? 13

3 Ang mga Epekto ng Pagsusugal? 19

4 Pagkuha ng Tulong 25

5 Saan Hahanap ng Tulong 33



# Mga Pasasalamat

Ang gabay na ito ay isinagawa mula sa kaalaman at karanasan ng mga tauhan 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 nakasama ang mga taong apektado ng problemadong pagsusugal. Pang wakas, kami ay nagpapasalamat sa mga kliyenteng nagsuring muli ng manuskrito at nagbigay ng mahalagang payo.

*Problemadong Pagsusugal: Ang mga Isyu, Ang mga Pagpipilian* ay nilikhang mga tauhan ng Departamento ng Edukasyon at Paglilimbag sa CAMH.



# Introduksyon

Ang gabay na ito ay para sa mga taong may mga problema sa pagsusugal. Kung may taong malapit sa iyo na nagsusugal ng labis, mangyaring tingnan ang libretang: *Problemadong Pagsusugal: Ang Gabay Para sa Pamilya*.

Maaaring nababahala ka tungkol sa iyong pagsusugal, o ang mga taong pinapahalagahan mo ay inaayawan ito. Sa pamamagitan ng gabay na ito, umaasa kami na matulungan kang:

- maunawaan ang kaibahan ng low-risk at nakasasamang pagsusugal
- intindihin kung paano ang sugal ay nakakapekto sa iyong buhay
- magdesisyon kung kailangan mong tumigil, putulin o baguhin ang iyong pagsusugal
- matutunan kung paano makakatulong ang kaunseling sa iyo
- mahanap mo ang mga pamamaraang makakatulong at mga bagay bagay na napakinabangan ng ibang taong may problema sa pagsusugal.

Ang iyong buhay ay maaaring walang kontrol sa ngayon. Ang sugal ay maaaring sanhi ng paghihirap sa pera at ng pamilya. Ang iyong kalusugan ay malamang nagdurusa. Ang mga ito ay napakalaking problema.

Ngunit sa tulong na nakalaan, malalampasan mo ang iyong mga problema sa pagsusugal. Mga tampok na nagsanay na dalubhasang mga kaunselor ay nakatulong sa libo-libong mga taong itigil o kontrolin ang kanilang pagsusugal. Ang



mg taong may problema sa sugal ay nakakabawi rin.  
Maaaring isa ka sa kanila.

Sa pagpulot mo ng gabay na ito, isang mahalagang unang  
hakbang iyong isinagawa.

# 1

## Ano ang Pagsusugal?

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

Maraming ibat-ibang paraan ang pagsusugal, 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 galing/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>

### 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>4&5</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.

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

# Ano ang Problemadong Pagsusugal?

Ang problemadong pagsusugal ay hindi lamang tungkol sa pagkawala ng pera. Ang mga problema 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

Ang mga problema sa pagsusugal ay tinatakda na mula sa katamtaman hanggang sa matindi:

- *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.*
- *Ang mga taong sobrang magsugal ay kadalasan naaaberya ang trabaho, o napeperhuwisyong ang pamilya at mga kaibigan. Ang kanilang pagsusugal ay dahilan ng mga problema sa pera.*
- *Para sa ibang tao, ang pagsusugal ay may seryosong pinsala sa bawat bahagi ng kanilang buhay.*

**Ang mga taong may problema sa sugal ay nakikita sa ibat ibang grupo base sa edad, grupo sa kinikita, mga kultura at trabaho.**

Hindi lahat ng taong nagsusugal ng labis ay magkakatulad, 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 madaling nagkaproblema sa pagsusugal, ang iba naman ay unti unting nagaganap sa maraming taon. Maraming dahilan kung bakit ang problema ay nagsisimula. Halimbawa, yung ibang tao nagkaproblema dahil pinipilit nilang mabawi ang perang naipatalo, o dahil gusto nilang nasa sa aksyon. Ang iba ay maraming stress sa buhay na ang pagsusugal ang siyang pampahupa at pampaginhawa.

## Low-Risk na Pagsusugal at Nakapipinsalang Pagsusugal

Hindi lahat ng sugal ay problema. Ang pagsusugal ay maaaring low-risk o nakakapinsala. Ang Low-risk na pagsusugal ay nangangahulugang ikaw ay:

- may limitasyon kung ilang oras at pera ang ilalaan sa pagsusugal
- tumatanggap ng pagkatalo at hindi nagtatangkang bawiin pa ito
- naaalih sa panalo, ngunit alam na ito ay nangyari dahil sa tsyansa
- ibalanse ang pagsusugal mo sa ibang mga kasiyahan/libangan.
- hindi nagsusugal upang kumita ng pera o ng pambayad utang
- hindi nagsusugal kapag ang iyong pagpapasya ay mayhadlang o apektadao dahil sa alkohol o pinagbabawal na gamot
- hindi humihiram ng pera o ginagamit ang personal na puhunan o ipon ng pamilya para lang magsugal
- hindi nagsusugal para takasan ang problema o iyong mga nadarama.
- hindi napipinsala ang iyong trabaho, kalusugan, kalagayang pinansiyal, reputasyon o pamilya ng dahil sa pagsusugal.

Ang nakapipinsalang pagsusugal ay kapag nagumpisa ka nang :

- magsinungaling tungkol sa iyong pagsusugal o nililihim mo ito

- nakakalimot sa oras at naglalaro ng mas matagal sa nakaplanong oras
- nakadaramada ng pagkalumbay o galit pagkatapos magsugal
- gumagastos ka ng mas maraming pera higit sa plano o kakayahan mo
- hindi nabibigyan pansin ang trabaho at responsibilidad sa pamilya dahil sa pagsusugal
- nanghihiram ng pera o ginagamit ang perang pambahay para magsugal
- maglaro upang “Maghabol ng mga talo” para mabawi ang perang nawala
- naniniwala na ang pagsusugal ay babawi rin sa bandang huli
- tingnan ang sugal ay syang pinakamahalaga sa iyong buhay
- gamitin ang sugal upang makaraos o maiwasan ang iyong mga problema
- maging sanhi ng hindi pagkakaunawaan sa pamilya at kaibigan dahil sa pagsusugal
- ipinagwawalang bahala ang iyong pisikal at emosyonal na kalusugan dahil sa pagsusugal.

Upang makatulong sa desisyon kung ang iyong pagsusugal ay problema, kumpletuhin ang sumusunod na talatanungan:

### MAY PROBLEMA BA AKO SA PAGSUSUGAL?

Ang talatanungan ay hinango sa Canadian Index ng Problemadong Pagsusugal. Ito ay makakatulong magdesisyon kung kailangan mong baguhin ang iyong pagsusugal. Bilugan ang sagot na totoo sa iyo at sumahin ang resulta ng iyong puntos.

Nitong nakaraang 12 buwan:

Ikaw ba ay pumusta ng higit sa kakayahan mong ipatalo?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

Kinailangan mo bang magsugal ng mas maraming pera para madama ang dating kasabikan/sigla?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi



Nagbalik ka ba sa ibang araw para mabawi ang perang naipatalo mo?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

Nanghiram ka ba ng pera o nagbenta ng kahit na ano para magkaroon ng perang pangsugal?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

Nakaramdam ka ba na maaring may problema ka sa pagsusugal?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

Ang pagsusugal ba ay nagiging sanhi ng problema sa kalusugan, tulad ng stress o pagkabalisa?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

May mga tao bang pumupuna sa iyong pagpusta o nagsabing may problema ka na sa pagsusugal (kahit sa isip mo totoo o hindi ito totoo)?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

Ang iyo bang pagsusugal ay nagiging sanhi ng problema mo sa pera o sa iyong pamilya?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

Nakonsiyensya ka ba tungkol sa paraan ng iyong pagsusugal o sa mangyayari tuwing nagsusugal ka?

Nungka     1 Minsan     2 Madalas     3 Halos Palagi

Sumahin ang mga puntos:

Kung mas mataas ang iyong puntos, mas malaki ang panganib/perhuwiso na ang iyong pagsusugal ay problema.

0: walang problema

1 or 2: Low-risk o mababa/bahagya ang panganib

3 to 7: Hindi sobra-hindi rin kulang sa panganib na maging sanhi ng mga problema

8 o higit: Problema ang pagsusugal, nagdudulot ng mga perhuwiso at maaring wala ng kontrol

Ikaw ay mas nanganganib na magkaproblema sa pagsusugal kapag kamakailan lang ay nawala o nabago ang problema sa relasyon, diborsyo o trabaho.

## Mga Panganib/Perhuwisyo (Risk Factors)

Maraming mapanganib na dahilan ang problemadong pagsusugal. Ang mga ito ay perhuwisyo na sanhi sa paglaki ng problema sa nagsusugal. Ang tao ay mas nasa peligro kung siya ay:

- mayroon ng karanasang nanalo ng malaki sa pagsusugal
- may problema sa pera
- kamakailan lang nawala o nabago ang relasyon, diborsyo, trabaho, pagreretiro 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 mainip/mabagot, palaban at kumikilos ng di nagiisip
- ginagamit ang pagsusugal, o alkohol, o mga pinagbabawal na gamot para makaraos sa sama ng loob o mga pangyayari
- madalas makaramdam ng depresyon at pagkabalisa
- may naranasang pangaabuso o trauma
- nagkaproblema sa alkohol o bawal na gamot, pagsusugal o sobrang gastusin
- kabilang sa miyembro ng pamilya na may problema sa alkohol o mga bawal na gamot, pagsusugal or sobrang gastusin
- naiisip na may sistema o paraan sa pagsusugal na magpapalakas ng tsyansang manalo

Kung mas maraming bagay nakatala sa listahan na ito ay totoo sa iyo, kinakailangan mong mag ingat sa pagsusugal.

## Paano Makahihingi ng Tulong

Kung sa palagay mo ay mayroon kang problema sa pagsusugal, maari kang humingi ng tulong. Ang ika-4 kabanata ang magsasabi sa iyo.



# 3

## Ang mga Epekto ng Pagsusugal

### Bakit Hindi Ko Matigilan?

“Papaano ito nangyari? Hindi ako makapaniwala sa lahat ng problemang napasukan ko”

“Kung ako’y titigil, tatanggapin ko na ako’y talunan”.

“Walang ibang paraan upang mabayaran ko ang lahat ng aking pagkakautang”

“Kung meron pa akong puhunan, siguradong magbabago ang aking suwerte. Ang kailangan ko ay isa pang panalo”.

“Kahit manalo pa ako ng minsan, ay baka matalo rin”.

“Hindi ko kayang harapin ang gulong ito, pero nahihiya naman akong humingi ng tulong”

“Dapat ay lutasin ko ang problemang ito. Bakit ako naging tanga?”

“Hindi ko naisip na aabot sa ganito kasama”.

Mukha bang pangkaraniwan lamang ang mga pahayag na ito? Karamihan sa mga tao na may problema sa pagsusugal ay nagsasabi na nawalan sila ng kontrol sa tagal ng panahon o dami ng salaping kanilang isinugal. Samantala, pinabayaan nila ang kanilang ibang reponsibilidad. Alam nilang sila ay may problema ngunit ang pagsusugal ay parang napakahalaga.

Maraming taong sobrang magsugal ay mayroong magkahalong damdamin. Alam nilang ito ay nagbibigay ng mga problema sa kanilang mahal sa buhay. Marahil, sila ay nag-aalala at nalulungkot, at madalas namumuhi sa sarili. Ngunit sa tindi ng hilig sa sugal, kadalasan ay di nila malabanan ito. Pakiramdam nila ay hindi maitatakwil ang pagsusugal dahil sa dami ng panahon, salapi at emosyon ibinuhos dito. Hindi nila matanggap na hindi na nila mababawi ang mga naipatalo. Ang ibang manunugal ay patuloy na naniniwala na ang sistema nila ay tama at ang suwerte nila ay mababago o panahon na kaya para sila ay manalo. Ang iba ay naniniwalang ang pagpapatuloy sa pagsusugal ay tanging paraan para maiwasan ang situwasyon na ikinahihiya nila.

**Mahirap baguhin ang pagsusugal sa pansariling paraan lamang. Sa kaunseling ay matutulongan kang makahanap ng pang matagalang solusyon upang malutas ang problema.**

Ang ibang tao ay nangakong titigil, subalit hindi magawa. Natatakot silang matuklasan ito ng kanilang mahal sa buhay. Ito ang nagtutulak sa kanilang magtago at lalong mabaon sa pagkakautang. Umaasa silang isang malaking panalo lamang ay malulutas na ang kanilang problema. Paminsan-minsan ay nanalo naman sila at ito ang nagbibigay sa kanila ng pag-asang makabawi hanggang sa dumaming muli ang kanilang naipatalo. Kung sila ay titigil, pakiramdam nila na sila ay talunan. Kailangang nilang harapin ang lahat ng problema na dulot ng pagsusugal.

Kung ikaw ay tulad ng karamihan na sobrang magsugal, maaring sinubukan mong itigil ito ng maraming beses. Ito ay mahirap baguhin kung pangsarili mo lamang. Ang kaunseling ay makakatulong magbigay ng pangmatagalang solusyon sa problema.

## Panganib at Gantimpala ng Pagsusugal

Maraming tao ang may magkahalong damdamin tungkol sa pagsusugal (Tingnan ang kahon sa kabila). Maaring ayaw mong itigil ang pagsusugal, alam mong ito ay nakakapinsala sa iyo. Ang magkahalong damdaming ito ay nakalilito. Sa pamamagitan ng kaunseling ay maaring matiyak ang situwasyon at maisipan ang mga paraan upang mapanumbalik ang balanse ng buhay.

## GANTIMPALA AT PANGANIB NG PAGSUSUGAL

Maaring mayroon kang magkahalong damdamin tungkol sa pagsusugal. Marahil makikilala mo ang iyung sarili sa mga sumusunod na pahayag tungkol sa mga gantimpala at panganib sa listahang ito:

### Mga Gantimpala

Nagsusugal ako sapagkat:

- Matindi ang pagkasabik kong magsugal.
- Alam kong ang malaking panalo ay lulutas lahat ang aking problema.
- Ang pagsusugal ay ang aking tanging paraan para maging milyonaryo.
- Ang pakiramdam ko ako ay importante pagnanalo. Gusto kong ilabas at ilibre ang aking pamilya at kaibigan.
- Ang aking sistema ay sigurado. Kaunting panahon lamang ay mananalo akong muli.
- Kapag ako'y nasa kondisyon, madali at mabilis akong kumita ng pera.
- Sa pagsusugal nakakalimutan kong pansamantala ang aking mga problema at kahirapan.
- Ang pagsusugal ay isang bagay sa buhay ko na akin lamang. Kung ako'y nagsusugal kontrolado ko lahat.
- Nakalalabas ako ng bahay kapag ako ay nagsusugal. Ang pakiramdam ko ako ay ligtas at malugod na tinatanggap.
- Ang lahat ng kaibigan ko ay nagsusugal.

### Mga Panganib

Iniiisip kong humingi ng tulong sapagkat:

- Ang aking asawa ay nagbabantang iiwan ako pag hindi ako tumigil.
- Palagi kaming nagaaway tungkol sa aking pagsusugal.
- Pagod na ako sa kapupuslit, pagsisinungaling at pagtatago ng aking mga pagkatalo
- Ang reputasyon ko ay nasisira.
- Ginugulo ako ng mga pinagkakautangan ko. Iniisip kong mag-bankruptcy.
- Ang laman ng isip ko ay pagsusugal. Ito ang nangingibabaw sa aking buhay.
- Natigil ang pagaasikaso ko sa mga bagay na mahalaga sa akin.
- Nakahiram ako ng pera sa maraming tao. Nahihiya akong harapin sila.
- Natatakot akong mawalan ng trabaho dahil lagi akong di mapakali.
- Ang aking kalusugan ay naapektohan.
- May mga sandaling wala na akong ganang magsugal.
- Talunan ang aking pakiramdam.. Minsan ay namumuhi ako sa aking sarili at ibig ko ng tapusin na ang lahat.

## Matinding Epekto sa Pamilya

Mga problema ng pagsusugal na nagdudulot ng pasakit sa pamilya sa maraming paraan:

- *Problema sa pera:* kapag natuklasan nila na ang perang naimpok, ari-arian o pagaari ay nalustay, maari silang makadama ng takot, galit at panlilinlang.
- *Problemang emosyon at pag-iisa:* ang mga proble-mang dulot ng pagsusugal ay magiging sanhi ng matinding emosyon sa mga miyembro ng pamilya, bagay na nagpa-pahirap sa paglutas ng problema. Ang mga asawa o kasama ng mga taong nagsusugal ay ayaw lumapit sa taong nakasakit sa kanila at umiiwas sa ibang tao dahil sa kahihyan. Mahirap silang tumanggap ng pagmamahal at suporta.
- *Kalusugang pisikal at mental:* Ang estres na dulot ng problema ng pagsusugal ay ang sanhi ng mga problemang pisikal ng mga nagsusugal at ng kanyang pamilya. Katulad ng pagkabalisa, pagkalumbay at mga problemang kaakbay ng tensiyon tulad ng hirap matulog, ulser, pagdumi, sakit ng ulo at kalamnan.
- *Pagkapundi:* maraming pamilya na nasa ilalim ng estres ay nahihirapang kayanin ang problema. Ang isang miyembro ay umaako ng mas maraming gawain para lamang makontrol ang sitwasyon. Ito ay magdudulot naman sa kanya ng pagkapundi. Kadalasan ang mga miyembro ng pamilya ay nakakalimot na alagaan ang sarili o maglibang man lang.
- *Matinding epekto sa mga bata:* kung ang isang magulang o tagapagalaga ay may problema sa pagsusugal ang mga bata ay nakadarama na sila ay nakakaligtaan, pagkalumbay at galit. Maaring silang naniniwala, na sila ang dahilan ng problema, at kung sila ay “masunurin” mawawala ang problema. Ang mga bata ay naniniwalang kailangang pumanig sila sa isa sa kanilang magulang. Hindi na sila magtiwala sa pangako ng magulang dahil hindi naman natutupad. Ang ibang mga bata ay maaring magpakita ng masamang asal para maiwasang maibaling ang atensiyon sa magulang na may problema sa pagsusugal.

**Ang Problema ng pagsusugal ay nagdudulot ng masidhing damdamin sa mga miyembro ng pamilya, bagay na lalong nagpapahirap na lutasin ito.**

- *Abusong pisikal at emosyonal:* Mas madalas ang karahasan sa pamilya kapag sila ay nasa krisis o kagipitan. Ang mga problema sa pagsusugal ay maaring tumungo sa pangaabuso ng pisikal o emosyonal, sa asawa, mga matatanda o sa mga bata. Kung ito ay nagaganap sa iyong pamilya ay humanap kaagad ng tulong.

## Pagkabalisa at Lumbay/Depresyon

Maraming taong sobrang magsugal ay nakakaramdam ng tensiyon, pagkabalisa at depresyon. Ito ang nagpapahirap sa pagtulog, pag-iisip at paglutas ng problema.

Kung may mga sintomas ng mga sumusunod na tumagal ng mahigit dalawang linggo at nahihirapan sa iyung pangaraw-araw na buhay, maaring ikaw ay may depresyon:

- Nawalan ka ng interes sa mga dating ginagawa
- Nalulumbay, nalulungkot at mainisin
- Nabago ang iyung pagtulog (hindi ka makatulog, maikli o sobrang matulog)
- Nagbago ang gana sa pagkain. Nangangayayat o tumataba
- Pakiramdam ay walang kakayahan, kawalang pagasa at desperado
- Mahirap magisip, maalala ang mga bagay-bagay at mabagal magisip
- Paulit ulit mong iniisip ang iyung pagkakamali at hindi mapigilang isipin ang mga suliranin
- Nawalan ng interes sa pakikipagtalik o “sex”
- Nakakadama ng pagod, mabagal, mabigat ang pangangatwain, di mapakali o magugulatin
- Pakiramdam ay laging galit
- Nagiisip magpakamatay.

Kung may alin mang ganitong suliranin, kumonsulta sa iyong duktore ng pamilya o sa ibang nangangalaga ng kalusugan (isang tagapayo ng problema sa pagsusugal na titiyaking makamtan mo ang kailangang tulong). Ipatatid mo

**Kung ikaw ay nalulumbay, kausapin ang isang propesyonal na nangangalaga ng kalusugan at sabihin ang problema sa pagsusugal.**



**Kung ang pakiramdam mo ay ibig mong magpakamatay o nag-iisip ng paraan upang tapusin ang iyong buhay, humingi kaagad ng tulong.**

ang problema sa pagsusugal. Ang panggagamot ay maaring may kasamang medikasyon o pagpapayo / kaunseling at iba pang suporta.

## Panganib ng Magpakamatay

Mataas ang proporsyon ng mga nagpapakamatay sa mga taong sobrang magsugal at sa miyembro ng kanilang pamilya. Ang mga taong maaring magtangkang magpakamatay ay ang mga may problema sa pag-iisip (tulad ng depresyon), mga lasenggo o gumagamit ng ipinagbabawal na gamot. Ang mga taong nagtatangkang magpakamatay o sinaktan ang sarili ay ang siyang lalung nanganganib.

Kung nais mong magpakamatay o nagpaplanong tapusin ang iyong buhay, *humingi kaagad ng tulong*. Hindi mo dapat harapin ang problema ng nag-iisa.

### ANO ANG GAGAWIN KUNG NAIS MONG MAGPAKAMATAY

Kung nag-iisip kang tapusin ang iyong buhay:

- Pumunta ka agad sa “local emergency department”
- Alisin ang anumang gamit na nakamamatay (halimbawa: mga baril o masamang gamot)
- Ipaalam sa pamilya o kaibigan ang iyong nararamdaman
- Tawagan ang “Local Distress Centre” para sa suporta at impormasyon (basahin sa pahina 35)
- Ipaalam mo sa doctor kung ano ang nangyayari, pati ang pagsusugal.
- Huwag uminom ng alak o ibang gamot—lalong lalala ang sitwasyon.
- Tumawag sa “Ontario Problem Gambling Helpline“ (1 888 230-3505) at makipagkita sa isang tagapayo sa lalong madaling panahon (basahin sa pahina 33). Maasikaso ka sa loob ng ilang araw.
- Makipag-usap sa taong iyong pinagkakatiwalaan, o isang kaibigan, o ispiritwal na kaunselor.

# 4

## Pagkuha ng Tulong

Kung inaakalang may problema sa pagsusugal, ikaw ay makakakuha ng tulong. Ang gobyerno ng Ontario ay naglalaan ng salapi, bahagi ng perang nanggagaling sa “slot machines” ng mga kasinong pangkawanggawa at mga karerahan. Ang perang ito ay ginugugol para sa:

- “helpline” ng problema sa pagsusugal
- Pagpapayo / kaunseling sa mga may problema sa pagsusugal
- pananaliksik tungkol sa problema ng pagsusugal
- edukasyon pampubliko tungkol sa problema ng pagsusugal at mga propesyonal sa kalusugang pang-kaisipan.

Mayroong libreng panggagamot, kasama ang pagpapayo para sa sinumang apektado ng pagsusugal at mga miyembro ng pamilya nito. Ang pagpapayo / kaunseling ay matutulongan kang maintindihan ang dahilan ng iyong pagsusugal upang tigilan, bawasan o baguhin ito. Matutulongang lunasan ang mga damdaming nasaktan at ibalik ang pagtitiwala ng iyong pamilya.

### Ano ang Kaunseling/Pagpapayo?

Ang Pagpapayo / Kaunseling ay lugar na kung saan pinaguusapan ang mga nangyayari sa iyong buhay. Ito ay ligtas, pribado at walang hu-husga sa iyo. Ang mga tagapayo sa mga problemang pagsusugal ay lubos na sinanay upang maunawaan ang iyong mga suliranin. Ikaw at ang iyong

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

tagapayo ay magpapasya kung gaano kadalas mong kailangan ang kanyang tulong at ano ang inyong pag-uusapan.

Wala kang dapat ikahiya sa paghingi ng tulong. Ito ang unang hakbang upang makontrol ang pagsusugal at ibang mga problema.

Sa Ontario, ang pagpapayo / kaunseling ay libre para sa sinumang apektado ng problema sa sugal- hindi lamang sa taong nagsusugal. Karamihan sa mga lugar ay may ahensiyang nagbibigay ng espesyal na pagpapayo sa problema ng pagsusugal at ito ay madaling matagpuan. Mayroong residensiyal at pang-araw na gamutan, mayroon din sa ibang lokasyon ng probinsiya. Mayroon din kaunseling na pangtelepono at ang pansariling gabay (self-help guide) ay nakalaan din. Maari din makamit ang “credit and debt counselling services”, kaunseling sa pamilya at iba pang pamamaraan. Ang Ontario Problem Gambling Helpline (1 888-230-3505) ay maiuugnay ka sa suporta at mga bagay na iyong kailangan. Ito ay bukas 24 na oras araw-araw.

Ang ilang ahensiya ay may panggabi at Biyernes hanggang Linggo ng gabi. Ang kaunseling ay maaring isahan, magkapareha, pampamilya at pang grupo.

Ang pagpapayo / kaunseling ay kompidensiyal, legal na may hangganan. Bago magumpisa, dapat ipaliwanag ng iyong tagapayo kung ano ang makakamit mo mula sa kanya at ang maasahan niya mula sa iyo.

## Paano Makakatulong Ang Kaunseling Pagpapayo Sa Akin?

Madalas itanong ng marami kung kailangan nilang tumigil sa pagsusugal upang makapagsimula ang pagpapayo / kaunseling. Ikaw lamang ang maaring magpasiya sa bagay na ito. Ang tagapayo “counsellor” ay hindi ka pipiliting gumawa ng pagbabago kung hindi ka pa handa.

Ang pagsusugal ay nakaka-apekto sa tao at sa kanilang mga pamilya sa iba't ibang paraan. Ang mga tagapayo sa problema ng pagsusugal ay nagbibigay ng impormasyon tungkol dito. Tutulongan kang tingnan ang pamamaraan upang makapagpasiya ka kung ano ang tama para sa iyo. Ito ay maaring isama mo ang saglit na pahinga sa pagsusugal. Ang ibang tao ay alam nila agad ang hakbang na ibig gawin at ang ibang naman ay hindi makatiyak. Kahit paano, ang saglit na pahinga sa pagsusugal ay makakatulong. Maari na siyang makapag-iisip kung ano ang epekto ng pagsusugal at kung paano ibabalik muli ang kontrol sa buhay.

**Ikaw lamang ang makapagpapasiyang tigilan ang pagsusugal. Hindi ka pipilitin ng tagapayo para magbago.**

Ang tagapayo ay maaring magmungkahing dumalo ka sa grupong tulad ng “Gamblers Anonymous”.

Ang pagpapayo / kaunseling ay isang prosesong pangkaalaman. Sa bagong impormasyon, makakagawa ka ng mabuting desisyon. Matutulungan ka ng iyong tagapayo na lutasin ang pangunahing problema, kabilang ang pag-ayos ang kalagayang pananalapi, pagharap sa tensiyon at ibang problema, paguukol ng panahon sa paghanap ng mga bagay na maari mong gawin, at pagbabalik ng tiwala at relasyon sa mga mag-asawa at miyembro ng pamilya.

Ang tagapayo ay makatutulong din sa iyo na:

- magkaroon ka ng kontrol sa pagsusugal
- ayusin ang iyong pananalapi
- paghilom ng relasyon ng pamilya
- harapin ang udyok na magsugal
- panumbalikin ang balanse ng buhay
- harapin ang ibang problema sa buhay
- iwasang balikan ang pagsusugal.

Susunod, pag-uusapan natin ang tungkol sa mga hakbang na ito.

## **PAGKONTROL NG IYONG PAGSUSUGAL**

Ang ibang tao ay ayaw tumigil sa pagsusugal. Gusto lang nilang mabawasan ang pinsalang naidudulot nito. Ang iba ay kailangan nilang ganap na tumigil.

Ang pagpapayo ay nakatutulong na marating mo ang iyung mithiin. Matuturuan kang makontrol ang pag-susugal sa pamamagitan ng pagtukoy sa pasimuno “triggers”, (mga bagay na nag-uudyok upang magsugal). Kung alam mo ang mga babala, makagagawa ka ng hakbangin o paraan. Ang udyok ng sugal ay maaring ito ang dahilan:

- nagkaroon ng pera (halimbawa: tuwing suweldo)
- nababagot, di mapakali, galit, nalulumbay o “depressed”
- alalahanin sa pera, pagdami ng mga utang
- pag-iinom o paggamit ng ibang gamot
- pagbasa ng “sport section” at “stock market” sa peryodiko
- pagpunta sa mga pasugalan
- pagpalipas-oras sa mga kaibigang sugarol
- regular ang oras sa pagsugal (halimbawa: bingo, tuwing biyernes ng gabi).

### **PAGSASAAYOS NG IYONG PERA**

Ang mga taong may problema sa pagsusugal ay malimit humingi ng tulong pagkatapos ng isang krisis sa pera. Ang mga hakbang sa pagkontrol ng iyong pera ay maaring kabilang ang mga ito:

- tingnan kung gaano na kalaki ang mga utang at magplano kung paano mababayaran ito
- kumuha ng pinansiyal at legal na payo (financial and legal advice), katulad ng kaunseling sa nangungutang (credit counselling)
- magtakda ng makatotohanang badyet
- alisin ang mga pasimuno sa pagsusugal.

Kung ikaw ay kabilang sa pamilya, makipagtulungan sa kanila na lutasin ang problema sa pera.

### **PAGPAPAGALING NG RELASYONG PAMPAMILYA**

Mahalagang mapanumbalik ang pagtitiwala ng mga miyembro ng pamilya. Hindi ito maaring mangyari sa ngayon. Hindi lahat ng pag-uugnayan ay nananatili o nagpapatuloy kung may problema sa pagsusugal.

Nguni't sa tulong ng isang tagapayo ay maiaayos ang iyong mga alalahanin tungkol sa pamilya. Sila ay may kakayahan na tulungan ka para:

- manumbalik ang pagtitiwala
- matuto ng mahusay na pakikipagkomunikasyon
- bawasan ang paninisi at muling itaas ang pagtingin sa sarili
- mag-umpisang mapabuti ang relasyon o samahan
- ayusin ang mga problema sa gastusin at emosyonal na pinsala dulot ng pagsusugal
- maunawaan ang dinaranas ng pamilya at ano ang maaasahan habang bumubuti ang buong pamilya.

### PAGHARAP SA UDYOK NG PAGSUSUGAL

Sa pagpapayo / kaunseling tinuturuan ang mga tao kung paano mabawasan ang mga udyok at mapanatili ang kontrol sa pagsusugal. Maaring mayroon ka nang sariling pamamaraan. Ang kaunseling ay magtuturo pa ng ibang paraan. Ang tatlong pangunahing paraan ay ang mga sumusunod:

- pagbabago ng iyong kaugalian
- pagbabago ng iyong paniniwala tungkol sa pagsusugal
- pagharap sa iyong damdamin.

#### 1. Pagbabago ng Iyong Paguugali

Mahalaga ang pagbabago sa iyong paguugali, lalo na kung nag-uumpisa pa lamang harapin ang mga problema. Ito ang panahon na kadalasan ay malakas ang udyok ng pagsusugal. Ang pagbabago ng estilo ng pamumuhay ay makatutulong, pati ang mga:

- paglinaw ng nga layunin tungkol sa pagsusugal
- pagkilala sa mga pasimuno ng pagsusugal at pagplano tungkol dito. (Halimbawa: pag-iwas sa mga pasugalan at mga kaibigang sugarol, at higpitan ang sarili na makalapit o makahawak ng pera)
- paghanap ng mga gawain o aktibidad na pamalit sa pagsusugal (Halimbawa: mag-ukol ng panahon sa pamilya at mga kaibigan, pagpapatuloy ng mga dating interes na makatutulong o pagsubok sa mga bagong aktibidad).

**Ang kaunseling ay nakatutulong sa paglantad ng mga maling paniniwala tungkol sa pagsusugal na nagdudulot ng mga problema.**

**Ang pagpapayo / kaunseling ay nakatutulong ibalik ang balanse sa buhay at paghanap ng mga paraan pamalit sa pagsusugal.**

Maari mong hadlangan ang sarili at iwasan ang daan patungo sa mga kasino o kaya sa “internet gambling sites”. Sa kasino ito ay tinatawag na “self-exclusion” wala ka nga sa lugar pasugulang “casino” pero nagsusugal ka pa rin. Ipaliliwanag ng kaunselor kung paano ang “self-exclusion” at “Internet blocks” ay makatutulong sa iyo.

## **2. Pagbabago ng Pananaw sa Pagsugal**

Ang mga taong sobrang magsugal ay may maling paniniwala tungkol sa pagsugal. Ang paniniwalang ito ay sanhi ng problema. Maraming taong ang paniwala ay magaling silang magsugal at malaki ang pagasang mananalo, subalit ito ay hindi naman tunay na nangyayari. Ang ibang tao naman ay naniniwala na mayroon daw silang espesiyal na paraan upang tumaas ang pagasang manalo.

Ang kaunseling ay tutulungan kang ilantad ang mga maling paniniwala upang makapagpasiya ayon sa wastong impormasyon. Ang pagunawa kung paano talagang magtrabaho ang sugal ay maaring isang malaking tulong upang laging motibado sa pagbabago.

## **3. Pagharap sa Iyong Damdamin**

Maraming tao na ginagamit ang sugal upang umiwas sa depresyon, galit o pag-aalala. Ang iba ay ginagamit ang pagsusugal para makayanan ang pag-abuso, sakit, kawalan o estres.

Sa pamamagitan ng pagpapayo / kaunseling matututo kang kilalalanin ang iyong damdamin at ipahayag ito ng maayos. Nababawasan nito ang udyok o pasimuno sa pagsusugal. Tutulungan ka din na maibalik ang kalusugan, kagalingan at pagkakalapit ng pamilya.

## **PAGBABALIK NG BALANSE SA BUHAY**

Ang kadalasang problema sa sugal ay tungkol sa pagkawala ng balanse sa buhay. Ang pagpapayo / kaunseling ay makatutulong sa iyo at sa iyong pamilya na makahanap ng mahusay

na balanse at humanap ng mga paraan kapalit ng pagsusugal. Kasama sa paghanap ng wastong pamamaraan ay ang mga ito:

- paglikha ng malusog at makatutulong na pamamaraan (Halimbawa: tamang pagkain, ehersisiyo, pag-aalaga sa katawan at kalusugang emosyonal)
- pagtanggap ng suporta mula sa mga kaibigan at mabuting pakiramdam sa sarili
- pag-aralang pamahalaan ang iyong estres
- pag-aralang harapin o paglabanan ang mga udyok o pasimuno ng pagsusugal tulad ng pagkabagot at kalungkutan.

### **PAGHARAP SA IBANG PROBLEMA AT PANATILIHIN ANG PAG-ASA**

Maaring hindi lamang pagsusugal ang iyong problema. Halimbawa, ang mga taong sobrang magsugal ay madalas makibaka sa suliranin ng alkohol o sa bawal na gamot, padalos-dalos (hindi pinag-iisipan ang ginagawa) “impulsivity”, at mga alalahanin sa kalusugan. Ang pagpapayo / kaunseling ay makakatulong sa mga ganitong suliranin at makabubuti sa pangkalahatang uri ng iyong pamumuhay.

Kung mayroon problema sa pagsusugal, mahirap hanapin ang pag-asa para sa kinabukasan. Matutulungan ka ng pagpapayo / kaunseling upang makita ang mga bagay na kayang baguhin. Ang pagpapayo / kaunseling ay mas mabisa kung ang buong pamilya ay nagkakaisa at sumusuporta sa bawat isa. Ito ang dahilan kaya ang tulong ay inilalaan sa buong pamilya.

Karamihan ng nakikipagugnayan sa kaunselor ng problema sa pagsusugal ay nagsabi na ito ay nakatulong sa kanila. Ang sinasabi nila ay:

- bumuti ang pakiramdam sa sarili
- lumusog ang kanilang mental at pisikal pangangatawan
- luminaw ang pag-iisip
- bumuti ang relasyon sa pamilya
- nadama nila ang pagkontrol sa kanilang buhay - hindi ang pagsusugal at
- ang mga utang ay kontrolado.



**Kung minsan, ang mga tao ay nadudulas muli pabalik sa pagsusugal, ngunit hindi ito nangangahulugang hindi mo kaya o ayaw mong magbago.**

## **IWASAN ANG PAGBABALIK SA DATING GAWI**

Kung minsan, ang tao na patungo sa paggaling ay nadudulas at bumabalik muli sa pagsusugal. Ito ay maraming sanhi. Ang pagbalik muli ay nangyayari sa maraming tao, ngunit hindi nangangahulugang hindi mo kayang magbago o ayaw mong magbago. Dahil dito ang pagbabago ay magiging mas mahirap at ito'y makahahadlang sa pagbuti. Ang iyong kaunselor ay tutulungan kang makita at maiwasan ang pagbalik sa dating gawi o ano ang matutuhan dito upang hindi na maulit.

# 5

## Saan Hahanap ng Tulong

Ang problema sa pagsusugal ay maaring masugpo o mapaglabanan. Nakagawa ka na ng isang mahalagang hakbang sa pagbasa mo ng gabay na ito. Ang susunod na magaganap ay nakasalalay sa iyo. Kahit inaakala mong ikaw ay madaraig ng iyong pagsusugal at ng ibang problema, ang pagbabago ay posible at maaring mangyari. Hindi mo ito kailangang gawin mag-isa. Ang mga sumusunod na libre at kompidensiyal na mga serbisyo ay makatutulong sa iyo upang maibalik ang dating normal na sarili.

### Mga Serbisyon Lokal

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

### Mga Serbisyon Pamprobinsya at Pambansa

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

1 888 230-3505

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

Isang serbisyon libre, kompidensiyal at anonimo. Maari kang tumawag sa loob ng 24 na oras sa isang araw at sa loob ng isang linggo. Ang OPGH ay nagbibigay ng impormasyon sa mahigit na 140 wika. Nagbibigay din ng mga “referrals” sa:

- pagpapagaling at pagpapayo sa problemang pagsusugal

- “credit and debt counselling”
- Pagpapayo / Kaunseling na pangtelepono, kung mayroon sa inyong komunidad
- mga organisasyong “self-help” 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)

Isang organisasyong probinsiyal, hindi pinagkakakitaan (not-for-profit) na nagbibigay ng impormasyon o “referrals” sa 26 na miyembro ng Credit Counselling Services. Kabilang sa kanilang serbisyo ang mga ito:

- Pagbabadyet
- pagharap o pagasikaso sa mga pinagkakautangan
- pagbabayad ng utang sa abot ng makakaya
- pagbabalik ng “credit”
- Kung walang serbisyo sa inyong komunidad, mayroon pagpapayo na pangtelepono, tumawag 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 mga grupong “not-for-profit”, nag-iipon ng impormasyon tungkol sa mga lokal na serbisyo ng gobyerno, serbisyong pangkomunidad at panlipunan. Kasama din ang mga serbisyong pang krisis, mga silungan at kaunseling. Tawagan ang “operator” kung may CICs sa inyong lugar.

### **Kids Help Phone**

1 800 668-6868

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

Isang libreng 24 oras na suporta sa telepono at linya ng impormasyon para sa mga bata at kabataan. Mayroon sa Ingles at Pranses.

### **Parent Help Line**

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

Ang Parent Help Line Website ay nagbibigay ng pangkalahatang impormasyon sa mga magulang tungkol sa iba't-ibang isyu. Mayroon itong Link Library ipinapaalam sa mga magulang ang pinakabagong pananaliksik at impormasyon sa mga paksa tulad ng pambubulas, magulo at kulang na atensiyon, sanggol na bagong silang at estres ng magulang. Mayroon sa wikang Pranses at Ingles.

### **Responsible Gambling Council (RGC)**

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

Ang RGC ay tumutulong sa mga indibidwal at komunidad para harapin ang pagsusugal sa mahusay at responsableng paraan, nakatuon sa paghadlang ng mga problemang kaugnay ng pagsusugal.

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

Tawagan ang “operator” o tingnan ang listahan ng mga numerong pang-kagipitan sa unang pahina ng librong pang telepono para sa “distress centre or helpline”ng inyong lugar.

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

416 366-7613

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

Ang GA ay matatagpuan sa maraming komunidad. Batay ito sa “Alcoholics Anonymous”, ang GA ay gumagamit ng 12-pansariling hakbang sa pagpapagaling.

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

416 366-7613

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

Ang Gam-Anon ay isang “peer support” para sa mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan ng mga taong may problema sa pagsusugal. Tinutulungan silang kayanin at itigil ang pagsisi sa sarili at ituon sa pagbabago ng kanilang kalusugan at kapakanan.

## Mga Legal na Pamamaraan

### **Lawyer Referral Service (LRS)**

General Referral: 1 900 565-4577

[www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs](http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs)

Ang LRS ay nagbibigay ng mga pangalan ng mga abogado (kasama ang mga tumatanggap ng “legal aid”) sa inyong lugar. Sila ay nagbibigay ng kalahating oras na libreng konsultasyon o pagsangguni. May bayad na \$6 para sa telepono. Maaring gamitin ang “crisis line” ng libre kung tumatawag ka mula sa ospital o kulungan o kung wala ka pang 18 taong gulang, walang tirahan o nasa kagipitan

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

416 408-4420

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

Ang CLEO ay isang “legal clinic” ng komunidad na gumagawa ng malinaw na “language material” para sa mga taong mababa ang kinikita. Ang mga pangunahing paksa ay ang tulong panlipunan, kompensasyon ng mga manggagawa, isyu ng mga babae, batas pampamilya, sigurong pang empleyo at karapang pantao.

### **Legal Aid Ontario**

1 800 668-8258

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

Ang Legal Aid ay maaring tulongan ka na magbayad sa serbisyong legal kung maliit ang iyong kinikita. Kung ikaw ay matatanggap, makakakuha ka ng tulong na perang pambayad sa iba’t-ibang uri ng problemang legal, tulad ng kriminal, batas pampamilya, imigrasyon at “refugee law”. Maaring makakuha ng tulong para sa mga usaping sibil at mga huling apela.

## 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.

## Makakatulong na “Web Sites”

### **Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)**

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

Ang malawak na “web site” na ito para sa problemadong pagsusugal ay nagsisilbing una at pinakamahusay sa “internet” sa pagtulong sa mga propesyonal at miyembro ng publiko na may suliranin sa pagsusugal sa Ontario at sa ibang lugar. Ang nasabing Web site ay kasama ang mga impormasyon, pamamaraan at pinto tungo sa iba pang Web sites na may pakinabang.

### **Compulsive Gamblers Hub**

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

Isang pansariling sikap na grupo sa “internet” na nakabatay sa “Gamblers Anonymous”.

### **GamBlock**

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

Ang GamBlock ay hadlang o humaharang sa mga nagsusugal sa internet”. Ito ay tumutulong sa mga taong may problema sa pagsugal upang iwasan ang panganib na dulot ng “on-line gambling”. US\$74.95

### **Journal of Gambling Issues**

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

Isang lathalain sa internet na ginagalugad ang pananaliksik ng pagsusugal, panggagamot, alituntunin at karanasan ng mga tao sa sugal – 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)

Impormasyon sa Problemang Pagsusugal sa II wika.

**Ontario Problem Gambling Research Centre**

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

Isang abot-kamay na ahensiya na nagbibigay ng pondo sa pananaliksik sa problemang pagsusugal, pinalalago ang kakayahan ng Ontario na gumawa ng pananaliksik sa mga problema ng pagsusugal, at ipinalalaganap ang mga natuklasan sa pananaliksik.

**YMCA Youth Gambling Program**

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

**YouthBet**

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

Tingnan din ang Website sa listahan ng mga serbisyo sa ilalim “Provincial and National Services”, pahina 33.





