

TAMIL

பிரச்சினையாக விடயங்கள், வழிகள் மாறும் சூதாட்டம்



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



பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம்: விடயங்கள், வழிகள்



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

கனடாவில் அச்சிடப்பட்டது

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

இதனை வெளியீடு செய்பவரின் எழுத்து மூலமான அனுமதி இல்லாமல் புகைப்படப் பிரதியாக்கம் ஒலிமுறைப் பிரதியாக்கம் உட்பட எந்த ஒரு வடிவத்திலும் அல்லது இலத்திரனியல் மற்றும் இயந்திர ரீதியான முறையிலும் அல்லது எந்த ஒரு சேகரித்து மீளப்பெறும் ஏற்பாட்டுத் திட்டம் வழியாகிலும் இந்த நூலின் எந்த ஒரு பகுதியையேனும் பிரதியெடுக்கவோ, அனுப்பவோ முடியாது. ஒரு மீளாய்வு அல்லது தொழில்துறைசார்ந்த பணிக்கு மட்டும் (200 சொற்களுக்கு மேலே போகாமல்) சுருக்கமான ஒரு மேற்கோள் காட்டப்படுவதற்கு என்று விதிவிலக்காக அனுமதி வழங்கப்பட்டு உள்ளது.

2845/07-2006, 03-2008

உள்ளடக்கம்

அங்கீகரிப்புகள் 5

முன்னுரை 7

1 சூதாட்டம் என்றால் என்ன? 9

2 பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் என்றால் என்ன? 13

3 சூதாட்டத்தின் விளைவுகள் 21

4 உதவி பெறுதல் 29

5 உதவியை எங்கு பெறுவது 39

அங்கீகரிப்புகள்

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் பற்றிய திட்டத்தில் உழைத்து வந்த போதைக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்துக்குமான (ஊயுஆர்) நிலையத்தைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பெற்ற அறிவு மற்றும் அனுபவம் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவ்வழிகாட்டி நூல் உருவாகிறது. பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுடன் ஒன்ராறியோ அடங்கிலும் பணியாற்றும் ஆலோசகர்கள் மற்றும் பிறரிடம் இருந்தும் நாங்கள் தரவுகள் பெற்றுக் கொண்டோம். வரையப்பட்ட கையெழுத்துப் பிரதியை மீளாய்வு செய்து உபயோகமான தமது அறிவுரையைத் தந்து உதவிய எமது சேவை பெறுநர்களுக்கு நாம் முடிவில் நன்றி தெரிவிக்கிறோம்.

‘பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம்: விடயங்கள், வழிகள்’ என்ற இப்பிரசுரம் ஊயுஆர் நிலையத்தின் கல்வி மற்றும் நூல் வெளியீட்டுக்கான பிரிவுப் பணியாளர்களால் தயாரிக்கப்பட்டு உள்ளது.

முன்னுரை

சூதாட்டம் தொடர்பில் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கும் மனிதர்களுக்காக இவ் வழிகாட்டி நூல் தயாரிக்கப்பட்டு உள்ளது. உங்களுடன் நெருங்கி உறவாடும் ஒருவர் அளவுக்கு மீறிச் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவாராகில் தயவு செய்து 'பிரச்சினை யாக மாறும் சூதாட்டம்: குடும்பங்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி நூல்' என்ற சிறுநூலைப் பாருங்கள்.

உங்களுடைய சூதாட்டம் பற்றி நீங்கள் கவலை கொண்டு இருக்கலாம் அல்லது நீங்கள் கவனம் எடுக்கும் மற்றவர்கள் இதனால் குழப்பத்துக்கு ஆளாகி இருக்கலாம். இந்த வழிகாட்டி நூலின் வழியாக நாங்கள் பின்வரும் வழிகளில் உங்களுக்கு உதவ விரும்புகின்றோம்:

- ஆபத்துக் குறைவான சூதாட்டத்துக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் சூதாட்டத்துக்கும் இடையிலான வித்தியாசத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளல்
- உங்களுடைய வாழ்வினைச் சூதாட்டம் எவ்வாறு பாதிக்கிறது எனப் புரிந்து கொள்ளல்
- சூதாட்டத்தினை நிறுத்த வேண்டுமா, குறைக்க வேண்டுமா அல்லது மாற்ற வேண்டுமா என்று நீங்கள் தீர்மானித்தல்
- ஆலோசனை பெறும் முறை உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவ முடிகிறது என்று கற்றுக் கொள்ளுதல்
- சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் உடைய மற்றைய மனிதர்களுக்கு உதவியுள்ள மூலவளங்களைக் கண்டறிதல்.

உங்களது வாழ்க்கை கட்டுப்பாடின்றி ஓடுவது போல நீங்கள் இப்போது உணரக் கூடும். சூதாட்டம் உங்களுக்குப் பாரதூரமான பணம் மற்றும் குடும்பப் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கக் கூடும். உங்கள் ஆரோக்கியம் இதனால் குறையலாம். இவையெல்லாம் பாரதூரமான பிரச்சினைகள் ஆகும்.

ஆனால் வெளி உதவியுடன் நீங்கள் உங்களுடைய சூதாட்டப் பிரச்சினைகளை வெற்றி கொள்ள முடியும். இதற்கென உள்ள விசேட பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்கள் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் தமது சூதாட்டப் பழக்கத்தை நிறுத்தவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ உதவியுள்ளனர். சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் கொண்டிருப்பவர்கள் அதிலிருந்து விடுபடுகிறார்கள். அவர்களுள் ஒருவராக நீங்களும் மாறலாம்.

இந்த வழிகாட்டி நூலை உங்கள் கையில் எடுத்த செயலின் மூலம் நீங்கள் முக்கியமான ஒரு முதல் அடியை எடுத்து வைத்திருக்கிறீர்கள்.

1

சூதாட்டம் என்றால் என்ன?

பணம் அல்லது உடைமைகளை இழக்கக் கூடிய ஒரு வாய்ப்பினை நீங்கள் பின் தொடரும் போது அவ்விடயத்தில் வெல்லுவதும் தோற்பதும் பெரும்பாலும் அதிர்ஷ்டத்தில் தங்கி இருக்குமானால் நீங்கள் சூதாடுகிறீர்கள் என்று பொருள்படும்.

சூதாடுவதற்குப் பல்வேறு வழிகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் சில இவை:

- கசினோக்களில் உள்ள விளையாட்டுகள்
- பிங்கோ
- கீனோ
- ஸ்லொட் இயந்திரங்கள்
- லொத்தர் அதிர்ஷ்டலாபச் சீட்டுகள்
- சுரண்டும் ஸ்கிராச், நெவாடா அல்லது துண்டினை இழுக்கும் சீட்டுக்கள்
- சீட்டாட்டம் மற்றும் மா-ஜோங் விளையாட்டு அல்லது டொமினோ என்பவற்றில் பந்தயம் கட்டுதல்
- குதிரைப் போட்டியில் பந்தயம் கட்டுதல்
- பிற உடற்பயிற்சிப் போட்டிகளில் பந்தயம் கட்டுதல்
- கோல்ப் அல்லது பூல் போன்ற திறன் விளையாட்டுகளில் பந்தயம் கட்டுதல்
- ரொம்போலா மற்றும் அதுபோன்ற விளையாட்டுகள்
- இணையத்தில் சூதாட்டம்
- பங்குச் சந்தையில் நிச்சயமற்ற முதலீடு.

சூதாட்டப் பிரச்சினைகள்: எண்ணிக்கைகள்

சூதாட்டம் மற்றும் சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் கனடாவில் அதிகரித்து வருகின்றன:

ஒன்ராறியோ

- 2005 - 06 காலப்பகுதியில் ஒன்ராறியோ லொத்தர் மற்றும் விளையாட்டுச் சபையானது (முடுபு) செலவுகள் கழிய 2 பில்லியன் டொலர்களை வருமானமாகப் பெற்று மாகாணத்துக்குக் கொடுத்தது.¹
- 2005 ஆம் ஆண்டில் அரசுடன் தொடர்புடைய சூதாட்டத்தில் பரிசுகளைக் கழித்து ஏறத்தாழ 485 டொலர்களை வயதுவந்தவர்கள் ஒவ்வொருவரும் செலவழித்து உள்ளனர். 1992ஆம் ஆண்டில் இதே தொகை 106 டொலர்களாக இருந்தது.²
- 2005ஆம் ஆண்டில் 3.4 சதவீத அளவிலான வயது வந்தவர்கள் நடுத்தரம் முதல் தீவிரமான சூதாட்டப் பிரச்சினைகளைக் கொண்டு இருந்தனர்.³
- 2005 ஆம் ஆண்டில் நடுத்தரம் முதல் தீவிரமான சூதாட்டப் பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருந்தவர்கள், 18 முதல் 24 வயதுடைய இளம்வயது வயதுவந்த நபர்களாக இருந்தனர். வயதுவந்தவர்களுக்கு இருந்த சூதாட்டப் பிரச்சினை வீதத்திலும் இது ஏறத்தாழ இரு மடங்காக உள்ளது.³
- 2005 ஆம் ஆண்டில் 63..3 சதவீத அளவான வயதுவந்தவர்கள் நடந்து முடிந்த வருடத்தில் ஒரு முறையாவது சூதாட்டத்தில் தாம் ஈடுபட்டனர் எனக் கூறினர்.³
- 2005 ஆம் ஆண்டில் வயதுவந்தவர்கள் மிகச் சாதாரணமாக ஈடுபட்ட சூதாட்டச் செயல்முறை லொத்தர் அதிர்ஷ்டலாபச் சீட்டுகளாக இருந்தது.³

கனடா

- 2005 ஆம் ஆண்டில் தனித்தவர்களாக வாழ்ந்துவந்த வயதுவந்த ஆண்களிலும் பெண்களிலும் ஏழில் ஒருவர் காசினோக்கள், ஸ்லொட் இயந்திரங்கள் அல்லது வீடியோ லொத்தர் இழுப்பு முனைக்கருவிகள் போன்றவற்றில் பணத்தினை செலவழித்து இருந்தனர். ஆயினும் சூதாட்டத்தில் பெண்கள் செலவிட்டதைப் போல மூன்று மடங்கிலும் கூடுதலான அளவு பணத்தை ஆண்கள் செலவழித்தனர்.²
- சூதாட்டம் ஆடும் வசதிகள் கூடுதலாகக் கிட்டும் நிலை ஏற்படும்பொழுது சூதாட்டப் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்படும் மக்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கிறது.^{5&6}

உசாவுதரண வெளியீடுகள்

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:
http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf. Accessed February 01, 2008.

2.

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE). Available:
<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:
<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

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் என்றால் என்ன?

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் என்பது பணத்தினை இழப்பது மட்டும் பற்றிய ஒரு விடயமல்ல. சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் ஒரு மனிதனின் முழு வாழ்க்கையையும் பாதிக்கலாம்.

பின்வரும் நிலைமைகளில் சூதாட்டம் ஒரு பிரச்சினையாக மாறுகிறது:

- தொழில், பாடசாலை அல்லது பிற ஈடுபாடுகளின் பாதையில் தடையாக நின்றல்.
- உங்கள் உளநலம் மற்றும் உடல்நலத்துக்குத் தீங்கு விளைவித்தல்.
- பொருளாதார ரீதியில் உங்களைப் புண்படுத்தல்.
- உங்கள் நற்பெயரினைப் பாதித்தல்.
- உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் ஆகியோருடன் பிரச்சினைகள் தோன்றச் செய்தல்.

சூதாட்டப் பிரச்சினைகளில் பலரக மட்டங்கள் உண்டு. (கீழே பெட்டியிட்ட பகுதியைப் பாருங்கள்).

சூதாட்டப்பிரச்சினை
கொண்டுள்ள
மனிதர்கள் எல்லா
வயதுக்
குழுக்களிலும்,
வருமானக்
குழுக்களிலும்,
கலாச்சாரங்களிலும்,
தொழில்களிலும்
காணப்படுகின்றனர்.

சூதாட்டப் பிரச்சினைகளின் மட்டங்கள்

சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் இலேசான முதல் தீவிரமான அளவு என பல மட்டங்களில் இருக்கலாம்:

- சூதாட்டம் ஆடும் மனிதர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் எப்போதாவது ஒருமுறை மனமகிழ்விற்காக எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படாத விதத்தில் இதில் ஈடுபடுகிறார்கள்.
- கரிசனையுடன் சமூகச் சூழலில் சூதாடுவோர் கிரமமாக விளையாடிய போதிலும் குடும்பம் மற்றும் தொழில் என்பவற்றுக்கு மேலாகச் சூதாட்டத்தைக் கருவதுவதில்லை.
- அளவுக்கு மீறிச் சூதாடுவோர் தங்கள் வேலை குடும்பம் அல்லது நண்பர்களுடன் அடிக்கடி பிரச்சினைக்கு உள்ளாகின்றனர். அவர்களுடைய சூதாட்டத்தினால் அடிக்கடி பணப்பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.
- இன்னும் சில மனிதர்களுக்கு சூதாட்டம் அவர்கள் வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களையும் பாதிக்கின்றது.

அளவுக்கு மீறிச் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடும் எல்லோருமே ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. அவர்கள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. சூதாட்டப் பிரச்சினை கொண்டுள்ள மனிதர்கள் எல்லா வயதுக் குழுக்களிலும், வருமானக் குழுக்களிலும் கலாச்சாரங்களிலும், தொழில்களிலும் காணப்படுகின்றனர். சில மனிதர்களுக்குச் சூதாட்டப்பிரச்சினை திடீரெனத் தோன்றுகின்றது. மற்றவர்களுக்கு இது பலவருட காலமாக வளர்ந்து வந்த ஒன்றாக இருக்கிறது. சூதாட்டப் பிரச்சினை ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதற்கும் பல காரணங்கள் உண்டு. உதாரணமாக இ சில மனிதர்கள் தாம் இதில் இழந்த பணத்தினை மீண்டும் வென்றெடுக்க முற்படுகையில் இது ஏற்படுகின்றது அல்லது அவர்கள் தொடர்ந்து “செயல்முறையில் ஈடுபட்டவாறு” இருக்க விரும்புகின்றனர். மற்றவர்கள் விடயத்தில் அவர்களின் வாழ்க்கையில் உள்ள பலவித அழுத்தங்களினால் சூதாட்டம் விரும்பத்தக்க ஒரு விடுதலை உணர்வைத் தருகிறது.

ஆபத்துக் குறைவான சூதாட்டமும் தீங்கு விளைவிக்கும் சூதாட்டமும்

சூதாட்டம் எல்லாமே பிரச்சினையாக அமைவதில்லை. ஆபத்துக் குறைவானது என்றும் தீங்கு விளைவிப்பது என்றும் சூதாட்டம் பிரித்து அறியப்படுகிறது. ஆபத்துக் குறைவான சூதாட்டம் என்றால் அதில் நீங்கள்:

- சூதாட்டத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு நேரத்தையும் பணத்தினையும் செலவிடுகிறீர்கள் என்பதைக் கட்டுப் படுத்துவீர்கள்.
- உங்கள் இழப்புகளை ஏற்றுக் கொள்வீர்கள். அவற்றைத் திரும்ப வென்று எடுக்க நீங்கள் முயலுவதில்லை.
- வென்றால் சந்தோஷப்படுவீர்கள். ஆனால் அது தற்செயலாக நடந்த ஒன்று என்பதை அறிவீர்கள்.
- சூதாட்டத்துடன் மகிழ்ச்சிக்கான வேறு செயல் முறைகளிலும் சமநிலையைப் பேணும் வகையில் ஈடுபடுவீர்கள்.
- பணத்தினை ஈடுவதற்கோ அல்லது கடன்களைத் தீர்ப்பதற்கோ சூதாட மாட்டீர்கள்.
- உங்கள் தீர்க்கபுத்தி மதுவினாலோ அல்லது பிற போதை வஸ்துக்களினாலோ பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் பொழுது சூதாட மாட்டீர்கள்.
- ஒருபோதும் சூதாடுவதற்காகப் பணத்தினைக் கடனாகப் பெற மாட்டீர்கள். அல்லது சொந்த முதலீடுகளையோ குடும்பச் சேமிப்புகளையோ பயன்படுத்த மாட்டீர்கள்.
- உங்களுடைய பிரச்சினைகள் அல்லது தீவிர உணர்ச்சிகளில் இருந்து தப்புவதற்காகச் சூதாட மாட்டீர்கள்.
- சூதாட்டத்தின் மூலம் உங்கள் தொழில், ஆரோக்கியம், நிதிநிலை, புகழ், அல்லது குடும்பம் என்பவற்றைச் சிதைக்க மாட்டீர்கள்.

தீங்கு விளைவிக்கும் சூதாட்டம் என்றால் அதில் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்வதற்கு ஆரம்பித்து இருப்பீர்கள்:

- உங்கள் சூதாட்டம் பற்றிப் பொய் சொல்லுவீர்கள் அல்லது அதனை இரகசியமாக வைத்து இருப்பீர்கள்.
- நேரத்தை மறந்து நீங்கள் எண்ணியதை விட நீண்ட நேரம் விளையாடுவீர்கள்.
- சூதாட்டம் முடிந்த பின் மனச்சோர்வு அடைவீர்கள் அல்லது கோபம் கொள்வீர்கள்.
- நீங்கள் திட்டமிட்டதைவிட அதிகமாக அல்லது உங்களுக்குக் கட்டுப்படியாகும் தொகையைவிடக் கூடுதலாகப் பணத்தைச் செலவிடுவீர்கள்.
- சூதாட்டத்தின் காரணமாக வேலைகளையும் குடும்பப் பொறுப்புகளையும் அசட்டை செய்வீர்கள்.
- சூதாடுவதற்காகப் பணம் கடன் வாங்குவீர்கள் அல்லது வீட்டுப்பணத்தைப் பயன்படுத்துவீர்கள்.
- உங்கள் பணத்தைத் திரும்பவும் வென்று எடுக்கும் முயற்சியில் “இழப்புகளை விரட்டிச் செல்வதற்கு” முற்படுவீர்கள்.
- இறுதியில் சூதாட்டம் பயன் தரும் என்று நம்புவீர்கள்.
- உங்கள் வாழ்வில் சூதாட்டத்தையே மிக முக்கியமான அம்சமாகப் பார்ப்பீர்கள்.

- உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு ஈடுகொடுப்பதற்காக அல்லது சில விடயங்களைத் தவிர்ப்பதற்காக சூதாட்டத்தை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்துவீர்கள்.
- சூதாட்டம் தொடர்பாகக் குடும்பத்தினர் மற்றும் தனிநபர்களுடன் முரண்பாடுகளைக் கொண்டு இருப்பீர்கள்.
- சூதாட்டத்தின் காரணமாக உங்களுடைய உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியிலான ஆரோக்கியத்தை அலட்சியம் செய்வீர்கள்.

உங்கள் சூதாட்டம் உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினையாக அமைகிறதா என்று தீர்மானிக்க உதவும் வகையில் பின்வரும் கேள்விக் கொத்தினைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்:

சூதாட்டப் பிரச்சினை எனக்கு இருக்கிறதா?

இக்கேள்விக் கொத்து பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டத்துக்கான கனேடிய அளவுமுறைத் திட்டத்தின் அடிப்படையில் அமைந்து இருக்கிறது. உங்கள் சூதாட்டப் பழக்கத்தை நீங்கள் மாற்ற வேண்டிய அவசியம் உண்டா என்பதைத் தீர்மானிக்க இது உதவியாக இருக்கும். உங்கள் விடயத்தில் உண்மையாக இருக்கும் பதிலுக்கு வட்டம் இடுங்கள். முடிவில் உங்கள் புள்ளிகளைக் கூட்டி எடுங்கள்.

கடந்த 12 மாதங்களில்:

உங்களுக்குக் கட்டுப்படியாகும் தொகைக்கும் அதிகமாக நீங்கள் பந்தயம் கட்டி இருந்தீர்களா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

ஒரே அளவிலான உணர்வுக் கிளர்ச்சியைப் பெறுவதற்குக் கூடுதலான பணத்தைக் கொண்டு சூதாடவேண்டி இருந்ததா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

நீங்கள் இழந்த பணத்தை மீட்டு எடுக்கும் முயற்சியில் இன்னொரு நாள் சூதாட்ட இடத்திற்குத் திரும்பிச் சென்றதுண்டா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

சூதாடுவதற்குப் பணம் பெறுவதற்காக நீங்கள் பணம் கடன் வாங்கியது அல்லது எதையாவது விற்றது உண்டா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

சூதாட்டம் தொடர்பில் உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினை இருக்கக் கூடும் என்று உங்களுக்கு ஓர் உணர்வு தோன்றியது உண்டா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

உங்களுக்குச் சமீபத்தில் உறவுகளில் தோன்றும் பிரச்சினைகள், விவாகரத்து அல்லது தொழில் இழப்பு போன்ற ஒரு இழப்பு நிலை அல்லது மாற்றம் ஏற்பட்டு இருக்குமானால் சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் தோன்றும் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும்.

மனஅழுத்தம் அல்லது ஆவல்நிலை உட்பட ஏதாவது ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளைச் சூதாட்டம் உங்களுக்குத் தோற்றுவித்தது உண்டா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

(நீங்கள் அது உண்மையென எண்ணி இருந்தாலும் இல்லை என்றாலும்) மற்றவர்கள் நீங்கள் பந்தயம் கட்டுவதைக் கண்டித்து இருந்தனரா அல்லது உங்களுக்குச் சூதாட்டப் பிரச்சினை இருப்பதாகக் கூறினரா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

சூதாட்டம் உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் வீட்டு மனிதர்களுக்கோ ஏதாவது பணப்பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவித்தது உண்டா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

நீங்கள் சூதாட்டம் ஆடுகின்ற முறை பற்றி அல்லது நீங்கள் சூதாடுகையில் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி குற்ற உணர்வு அடைந்தது உண்டா?

- 0 ஒருபோதும் இல்லை 1 சிலவேளைகளில்
- 2 பெரும்பாலான வேளைகளில் 3 அநேகமாக எப்பொழுதும்

மொத்தப் புள்ளிகள்:

இதில் நீங்கள் பெறும் மொத்தப் புள்ளிகள் உயரும் அளவுக்கு உங்களின் சூதாட்டம் ஒரு பிரச்சினையாக அமையும் ஆபத்து அதிகரித்து நிற்கிறது.

0: பிரச்சினை இல்லாத சூதாட்டம்

1 அல்லது 2: மிகக் குறைவான தீங்கு அல்லது தீங்கில்லாத ஒரு நிலை காட்டும் ஆபத்துக் குறைவான சூதாட்டம்.

3 முதல் 7: சில பிரச்சினைகளைத் தருகின்றதாய் மிதமான ஆபத்துக் கொண்ட சூதாட்டம்.

8 அல்லது அதற்கும் மேல்: பிரச்சினைகள் கொடுப்பதாய் பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம். இது கட்டுக்கடங்காத நிலையில் இருக்கக் கூடும்.

ஆபத்துக் காரணிகள்

உங்களுக்குச்
சமீபத்தில்
உறவுகளில்
தோன்றும்
பிரச்சினைகள்,
விவாகரத்து
அல்லது தொழில்
இழப்புப் போன்ற
ஒரு இழப்பு
நிலை அல்லது
மாற்றம் ஏற்பட்டு
இருக்குமானால்
சூதாட்டப்
பிரச்சினைகள்
தோன்றும்
ஆபத்து
அதிகமாக
இருக்கும்.

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டத்துக்குரிய ஆபத்துக் காரணிகள் பல உண்டு. ஆபத்துக் காரணிகள் என்பவை ஒரு மனிதன் சூதாட்டப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகக் கூடிய விதத்தில் அந்த மனிதனை மாற்றும் விடயங்கள் ஆகும். இத்தகைய மாற்றத்துக்கான ஆபத்து உங்களுக்குப் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் கூடுதலாக உள்ளது:

- சூதாட்டச் சரித்திரத்தின் ஆரம்பத்தில் பெரிய ஒரு வெற்றி கிடைத்தல்
- பணப்பிரச்சினைகள் இருத்தல்
- சமீபத்தில் ஒரு இழப்பு அல்லது மாற்றம் ஏற்பட்டு இருத்தல். உதாரணமாக, உறவுகளில் பிரச்சினைகள், விவாகரத்து, வேலை இழத்தல், வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறுதல் அல்லது நேசித்த (அன்புக்குரிய) ஒருவர் இறந்து போதல்
- ஆரோக்கியப் பிரச்சினை அத்துடன் அல்லது உடல் வலியைச் சமாளிக்க முற்படல்
- அடிக்கடி தோன்றும் தனிமை உணர்வு
- ஆர்வங்கள் அல்லது ஓய்வு நேர ஈடுபாட்டு விடயங்கள் இல்லாது இருத்தல் அல்லது வாழ்க்கையில் திசை இல்லாதது போன்ற உணர்வு
- அடிக்கடி வாழ்வில் சலித்த ஒரு உணர்வு, ஆபத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் அல்லது யோசிக்காமல் செயற்படுதல்.
- கசப்பான உணர்வுகள் அல்லது நிகழ்வுகளை சமாளிப்பதற்காகச் சூதாட்டம், மதுபானம் அல்லது போதை வஸ்து உபயோகித்தல்
- அடிக்கடி மனச்சோர்வு அல்லது ஆவல் நிலை கொள்ளல்
- துர்ப்பிரயோகம் அல்லது பயங்கர அனுபவத்துக்கு உள்ளாதல்
- மது அல்லது பிற போதை வஸ்துக்கள், சூதாட்டம் அல்லது அளவுக்கு மீறிய செலவீடு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகும் (அல்லது முன்பு உள்ளாகிய) அனுபவம்
- குடும்பத்தில் உள்ள இன்னொருவர் மதுபானம் அல்லது பிற போதைவஸ்துக்கள், சூதாட்டம் அல்லது அளவுக்கு மீறிய செலவீடு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருத்தல்
- சூதாட்டத்தில் நீங்கள் வெல்லக்கூடிய சாத்தியத்தை அதிகரிக்கக் கூடிய ஒரு விளையாட்டு முறை உங்களிடம் இருப்பதாக நினைத்தல்

இந்தப்பட்டியலில் எந்த அளவு அதிகமான விடயங்கள் உங்களுக்குப் பொருந்துகின்றனவோ அந்த அளவுக்கு நீங்கள் சூதாட்டம் பற்றிக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

உதவி பெறுவது எப்படி

உங்களுக்குச் சூதாட்டப் பிரச்சினை இருக்கிறது என்று நீங்கள் எண்ணினால் அதற்கான உதவியைப் பெறமுடியும்.. இது எப்படி என்று அத்தியாயம் 4 கூறுகிறது.

3

சூதாட்டத்தின் விளைவுகள்

நான் ஏன் சும்மா நிறுத்திவிட முடிவதில்லை?

“இது எப்படி எனக்கு நிகழ்ந்தது? நான் சிக்கி உள்ள பிரச்சினையை என்னால் நம்ப முடியவில்லை.”

“இப்பொழுது நான் சூதாட்டத்தை நிறுத்துகிறேன் என்றால் நான் படுதோல்வி கண்ட ஒருவன் என ஏற்றுக் கொள்ள நேரிடும்.”

“நான் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டி இருக்கும் பணத்தினைத் திருப்பிக் கட்டுவதற்கு வேறு ஒரு வழியும் இல்லை.”

“இதில் முதலிடுவதற்குப் பணம் மட்டும் என்னிடம் இருந்தால் எனது அதிர்ஷ்டம் நல்ல முறையில் மாறும் என்று எனக்கு நிச்சயம் தெரியும் எனக்கு வேண்டியது இன்னும் ஒரேயொரு வெற்றி மட்டும் தான்.”

“இன்னுமொரு வெற்றி எனக்குக் கிடைத்தாலும் அநேகமாக அதனையும் நான் இழந்து விடுவேன்.”

“இந்தச் சிக்கலுக்கு நான் தனியே முகம் கொடுக்க முடிவதில்லை. ஆனாலும் உதவிகோருவதற்கு நான் மிகவும் சங்கடப்படுகிறேன்.”

“எனது சொந்தப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கக் கூடிய ஒருவராக நான் இருக்க வேண்டும். இந்த அளவு முட்டாளாக நான் மாற எப்படி முடிந்தது? ”

“நிலைமை இந்த அளவுக்கு மோசமாக மாறும் என்று நான் ஒருபோதும் நினைக்கவில்லை.”

இம்மாதிரியான வாசகங்களை நீங்கள் கேட்டது போலத் தோன்றுகிறதா? சூதாட்டப் பிரச்சினைகளை உடையவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் சூதாட்டத்தில் தாம் செலவிடும் நேரம், பணம் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலை இழந்து விட்டதாகக்

சூறுகின்றனர். அதேசமயத்தில் அவர்கள் மற்றைய தம் பொறுப்புகளிலும் அசிரத்தை காட்டினார்கள். தமக்குப் பிரச்சினைகள் இருப்பதை அவர்கள் அறிந்து இருந்தனர். ஆனாலும் சூதாட்டம் மட்டுமே பிரதானமான விடயமாக அவர்களுக்குத் தோற்றியது.

அளவுக்கு மீறிச் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவோரில் பலர் சூதாட்டம் பற்றி இருமனம் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். தாம் நேசிக்கும் மனிதர்களுக்கு பிரச்சினைகளைத் தாங்கள் உண்டாக்குவதாக அவர்களுக்குத் தெரிகிறது. இதனால் அவர்கள் ஆவல் நிலை கொண்டவர்களாய், சந்தோஷம் அற்றவர்களாய் மாறி அநேகமாகத் தம்மைத் தாமே வெறுக்கின்றனர். ஆனால் சூதாட்டம் என்ற உத்வேகம் எதிர்ப்பதற்கு மிகப் பெரிதாக இருக்கிறது. சூதாட்டத்தில் அவர்கள் இதுவரை ஈடுபடுத்திய நேரம், பணம், மன உணர்ச்சி என்பவற்றை வெறுமனே கைவிட்டு விட முடியாது என்று அவர்கள் கருதுகிறார்கள். தாம் இழந்தவற்றை அவர்கள் ஒருபோதும் வென்றெடுக்கப் போவதில்லை என்ற எண்ணத்தை அவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. சில மனிதர்கள் தமது திட்டம் பலன் தரும் என்றோ, தமது அதிர்ஷ்டம் மாறும் என்றோ அல்லது வெற்றி உடனே கிடைக்கப் போகிறது என்றோ தொடர்ந்து நம்புகிறார்கள். மற்றவர்கள் தாம் வெட்கப்படும் ஒரு சூழ்நிலையில் இருந்து தப்புவதற்கு ஒரே வழி தொடர்ந்து விளையாடுவதுதான் என்று நம்புகிறார்கள்.

**உங்கள்
சூதாட்டப்
பழக்கத்தை
நீங்களாக
முயன்று
மாற்றுவது
கஷ்டமான ஒரு
விடயமாக
இருக்கும்.
நீண்டகாலத்
தீர்வுகளைக்
கண்டறிவதற்கு
ஆலோசனை
முறை உதவ
முடிகிறது.**

இன்னும் சில மனிதர்கள் சூதாட்டத்தைக் கைவிடப் போவதாக வாக்குக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களால் அது முடிவதில்லை. தாம் நேசிப்பவர்கள் இதனைக் கண்டுபிடித்து விடுவார்கள் என அவர்கள் பயப்படுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் இன்னும் ஆழமாக மற்றவர்களுக்கு மறைத்துக் கொண்டு சூதாட்டத்தில் ஈடுபட, அது அவர்களைக் கடனுள் இன்னும் ஆழமாக விரட்டுகிறது. ஒரு பெரிய வெற்றி கிட்டுமானால் தமது பிரச்சினைகள் தீர்ந்து விடும் என அவர்கள் நம்புகிறார்கள். எப்போதாவது ஒரு முறை அவர்கள் வெற்றி அடையக் கூடும். அது அவர்களின் நம்பிக்கையை அணையாது வைத்திருக்கும். இழப்புகள் மீண்டும் குவியும் வரை இது தொடருகிறது. இந்த நேரத்தில் அவர்கள் வெளியேறினால் தோல்வி கண்டவர்களாக அவர்கள் உணருவர். சூதாட்டம் உருவாக்கிய பிரச்சினைகள் யாவற்றையும் அவர்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டி இருக்கும்.

அளவுக்கு மீறிச் சூதாடும் பெரும்பாலான மனிதர்கள் போன்று நீங்கள் இருந்தால் நீங்களும் சூதாட்டத்தைக் குறைப்பதற்கோ அல்லது முற்றாக நிறுத்தவோ பல தடவைகள் முயற்சி செய்து இருப்பீர்கள். உங்கள் சூதாட்டப் பழக்கத்தை நீங்களாக முயன்று மாற்றுவது கஷ்டமான ஒரு விடயமாக இருக்கும். உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு நீண்ட காலத் தீர்வுகளைக் கண்டறிவதற்கு ஆலோசனை முறை உதவ முடிகிறது.

சூதாட்டத்தின் ஆபத்துக்களும் கிட்டும் வெகுமானங்களும்

அதிகமான மனிதர்கள் சூதாட்டம் பற்றி இரண்டும் கலந்த வகையான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கின்றனர். (எதிரே உள்ள பெட்டியினைப் பார்க்கவும்). சூதாட்டம் ஆடுவதை நிறுத்துவதற்கு நீங்கள் விரும்பாமல் இருக்கலாம். அதேசமயம் அது உங்களுக்குத் தீங்கினை விளைவிக்கிறது என்பதையும் நீங்கள் காணக்கூடும். இந்த வகையான இரண்டும் கலந்த உணர்வுகள் குழப்பத்தைத் தருவனவாக இருக்கலாம். ஆலோசனை முறையின் மூலம் நீங்கள் உங்கள் நிலைமையைக் கணிப்புச் செய்து உங்கள் வாழ்வில் சமநிலையை மீண்டும் நிறுவும் வழிகளை ஆராயலாம்.

சூதாட்ட வெகுமானங்களும் ஆபத்துக்களும்

சூதாட்டம் பற்றி உங்களுக்கு இரண்டும் கலந்த உணர்வுகள் இருக்கலாம். அதன் வெகுமானங்கள் மற்றும் ஆபத்துக்கள் பற்றிப் பின்வரும் பட்டியல்களில் கூறப்படும் கூற்றுக்களில் நீங்கள் உங்கள் எண்ணக்கருத்தும் இருப்பதை ஒருவேளை காலலாம்:

வெகுமானங்கள்

நான் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால்:

- விளையாடுதலில் உள்ள சுவாரசிய உணர்வினை நான் பெரிதும் விரும்புகின்றேன்.
- என்னுடைய பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றையும் ஒரு பெரிய வெற்றித் தொகை தீர்த்துவிடும் என்பதை நான் அறிவேன்.
- ஒரு கோடீஸ்வரனாக வருவதற்கு எனக்கு உள்ள ஒரே வழி சூதாட்டம்.
- வெற்றி ஈட்டும் பொழுது நான் முக்கியமான ஒருவனாக இருப்பதை உணருகிறேன். எனது குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் பணம் செலவிட்டு உபசாரம் செய்வதை நான் பெரிதும் விரும்புகின்றேன்.
- வெற்றி தரும் ஒரு நிச்சயமான ஆட்ட முறை என்னிடம் உண்டு. நான் மீண்டும் வெல்லுவது இன்னும் சிறிது காலத்தில் நடந்து விடும்.
- இதில் நான் “இறங்கி” நிற்கையில் பணத்தை நான் விரைவாகவும் சுலபமாகவும் உண்டாக்க முடிகிறது.
- எனது பிரச்சினைகளையும் மனத்துன்பத்தையும் ஒரு சிறிது நேரம் மறந்து இருப்பதற்குச் சூதாட்டம் அனுதிக்கின்றது.
- சூதாட்டம் மட்டுமே என்னுடைய வாழ்வில் நீதியாக இடம்பெறும் ஒரே விடயமாக உள்ளது. நான் சூதாடும்பொழுது கட்டுப்பாடு என் கையில் உள்ளது.
- சூதாட்டம் என்னை வீட்டுக்கு வெளியே இட்டுச் செல்கிறது. அங்கு நான் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகவும் வரவேற்கப்படுவதாகவும் உணருகிறேன்.
- என்னுடைய நண்பர்கள் எல்லோருமே சூதாட்டம் ஆடுகிறார்கள்.

ஆபத்துக்கள்

ஐநான் இது தொடர்பாக உதவி பெற யோசிப்பது ஏனென்றால்:

- நான் சூதாட்டத்தை நிறுத்தாவிடில் என்னை விட்டு அகலப் போவதாக எனது வாழ்க்கைத் துணையாளர் பயமுறுத்துகிறார்.
- எனது சூதாட்டம் பற்றி நாங்கள் எல்லா நேரமும் சண்டை போடுகிறோம்.
- ஒளிந்து மறைந்து திரிவது, பொய் சொல்லுவது, எனது இழப்புக்களை மறைப்பது என்பவற்றைச் செய்து நான் களைத்து விட்டேன்.
- எனது புகழ் பாதிக்கப்பட்டு விட்டது.
- கடன் தந்தவர்கள் எனக்குத் தொல்லை தருகிறார்கள். நான் திவால் நிலைப் பிரகடனம் பற்றி யோசித்து வருகிறேன்.
- நான் எந்நேரமும் நினைப்பது எல்லாம் சூதாட்டம் பற்றி மட்டும் தான். அது எனது வாழ்க்கை முழுவதிலும் வியாபித்து நிற்கிறது.
- எனக்கு முக்கியமாக இருக்கவேண்டிய விடயங்கள் பற்றிக் கவனம் எடுப்பதை நான் நிறுத்தி விட்டேன்.
- நான் மிகப்பலரிடம் இருந்து பணம் கடனாகப் பெற்றுவிட்டேன். அவர்களை எதிர்கொள்ளுவது எனக்கு அவமானமாக இருக்கிறது.
- எனது கவனம் எப்பொழுதும் மிகவும் அலைபாய்வதால் நான் எனது வேலையை இழந்துவிடுவேன் என்று பயப்படுகிறேன்.
- எனது ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டு விட்டது.
- பெரும்பாலான நேரங்களில் சூதாட்டத்தை அனுபவிக்கக் கூட என்னால் முடிவதில்லை.
- அப்படி மோசமான ஒரு தோல்வி கண்டவன் போல் உணருகின்றேன். சில நேரங்களில் என்னையே நான் மிக வெறுப்பதால் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு முடிவு கட்ட விரும்புகின்றேன்.

குடும்பங்கள் மீதான தாக்கம்

சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் குடும்பங்களைப் பல வழிகளில் பாதிக்கின்றன:

- பணப் பிரச்சினைகள்: சேமிப்புகள், சொத்து அல்லது உடைமைகள் இழக்கப்பட்டு விட்டன என்று குடும்ப அங்கத்தினர் அறிய வரும்பொழுது அவர்கள் பயமடைந்து, கோபப்பட்டு, நம்பிக்கைத் துரோகம் அடைந்தவர்களாக உணரக்கூடும்.
- உணர்ச்சி ரீதியான பிரச்சினைகளும் தனிமைப்படுத்தலும்: சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் குடும்ப அங்கத்தினர் மத்தியில் கடுமையான உணர்வுகளை உருவாக்குகின்றன. பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது இதனால் மேலும் கஷ்டமாகிறது. சூதாட்டப் பிரச்சினை உடையவர்களுக்கு வாழ்க்கைத் துணையாக அமைவோரில் பலர் தம்மைத் துன்பத்துக்கு உள்ளாக்கும் ஒரு நபருடன் உணர்ச்சி ரீதியிலோ உடல் ரீதியிலோ நெருங்கி உறவாட விரும்புவதில்லை. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பிறருக்கு முகம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கின்றனர். ஏனெனில் அவர்கள் இவ்விடயம் பற்றி வெட்கப்படுகின்றனர். இதனால் அன்பு, ஆதரவு என்பவை கிடைப்பது கஷ்டமாகிப் போய்விடுகிறது.
- உடல் மற்றும் உள்ளம் தொடர்பான ஆரோக்கியம்: சூதாட்டப் பிரச்சினைகளால் விளையும் மன அழுத்தம் சிலவேளைகளில் ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளுக்கும் இட்டுச் செல்லுகிறது. இந்நிலை சூதாடுபவர் மற்றும் குடும்பத்தினர் என்ற இருபகுதியினருக்கும் ஏற்படலாம். ஆவல்நிலை, மனச்சோர்வு என்பவற்றுடன் போதாத நித்திரை, வயிற்றுப் புண்கள், குடல் பிரச்சினைகள், தலையிடி, தசைநார் வலி போன்றவை இவற்றில் அடங்கும்.
- செயலிழக்கும் அபாயநிலை: மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகும் அநேக குடும்பங்கள் பிரச்சினையை எதிர்கொள்ளக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். குடும்பத்தில் ஓர் அங்கத்தவர் மேலதிக வேலைகளை ஏற்றுக் கொண்டு அதன் மூலம் நிலைமையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முற்படலாம். இதனால் அவர் செயலிழக்கும் அபாயநிலைக்குத் தள்ளப்படலாம். குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பெரும்பாலும் சூதாட்டப் பிரச்சினை கொண்ட மனிதரில் கவனத்தைக் குவிப்பதனால் தம்மில் தாம் கவனம் எடுப்பதற்கு அல்லது சந்தோஷத்தை அனுபவிப்பதற்கு மறந்து விடுகின்றனர்.
- குழந்தைகள் மீதான தாக்கம்: பெற்றார் ஒருவர் அல்லது பாதுகாவலர் சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கு ஆளாகி இருக்கும்போது அவர்களின் பிள்ளைகள் மறக்கப்பட்டவர்கள் போன்று

சூதாட்டப்
பிரச்சினைகள்
குடும்ப
அங்கத்தவர்கள்
மத்தியில்
தீவிரமான கடுமை
உணர்வுகள்
தோன்றச்
செய்கின்றன.
இதனால்
சம்பந்தப்பட்ட
பிரச்சினைகளைத்
தீர்ப்பது மேலும்
கடினமாக
மாறிவிடுகிறது.

உணர்வதுடன் மனச் சோர்வும் கோபமும் கொள்கின்றனர். இப்பிரச்சினைக்குத் தாங்கள் தான் காரணம் என்றும் தாம் 'நல்ல' பிள்ளைகளாக இருந்தால் பிரச்சினை முடிந்துவிடும் என்று அவர்கள் நம்பக் கூடும். இரண்டு பெற்றோருக்கும் இடையில் தாங்கள் யாராவது ஒருவர் பக்கம் சாய வேண்டும் என பிள்ளைகள் நம்பலாம். வாக்குறுதிகளைக் கொடுத்த பின் அதன்படி நடக்காத ஒரு பெற்றவரை அவர்கள் நம்பாமல் விடக்கூடும். அவர்கள் அந்தப் பெற்றவரிடம் இருந்து திருடக்கூடும் அல்லது பாடசாலையில் அவர்கள் பிரச்சினைக்கு உட்படக் கூடும். சில பிள்ளைகள் சூதாட்டப் பிரச்சினையுடன் கூடிய பெற்றவரிடம் இருந்து மற்றவர்களின் கவனத்தைத் திருப்ப முயலக்கூடும். இதற்காக அவர்கள் துர்நடத்தையில் இறங்கலாம்.

- உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான துர்ப்பிரயோகம்: குடும்பங்கள் நெருக்கடி நிலைமைகளில் இருக்கும் பொழுது குடும்பத்துள் வன்முறை நிகழ்வது பெரிதும் சாதாரண ஒரு நிகழ்வாக இருக்கிறது. சூதாட்டப் பிரச்சினையால் ஒரு வாழ்க்கைத் துணைவர், வயது முதிர்ந்த பெற்றார் அல்லது பிள்ளை உடல்ரீதியில் அல்லது உணர்ச்சிரீதியில் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக நேரிடலாம். அடக்கி வைத்த கோபம் வெடிப்பதனால் பிள்ளைகள் காயத்துக்கு உள்ளாகலாம். இது உங்கள் குடும்பத்தில் நிகழ்கிறது என்றால் உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள். (அத்தியாயம் 5 பாருங்கள்).

ஆவல் நிலை மற்றும் மனச்சோர்வு

அளவுக்கு மீறிச் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவோரில் பலர் மனஅழுத்தம், ஆவல்நிலை மற்றும் மனச்சோர்வு என்பவற்றுக்கு ஆளாகின்றனர். இதன்விளைவாக நித்திரை கொள்ளல், சிந்தித்தல் மற்றும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் போன்ற செயல்கள் மேலும் கஷ்டமாக மாறிவிடுகின்றன.

பின்வரும் அறிகுறிகளில் சிலவாயினும் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேலாக உங்களிடம் காணப்பட்டால், அதன்விளைவாக உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கை சிரமம் கொண்ட ஒன்றாக மாறினால், உங்களுக்குப் பெரிய அளவில் மனச்சோர்வு இருக்கலாம்:

- வழக்கமாக நீங்கள் செய்யும் செயல்களில் ஆர்வம் இழந்து விட்டீர்கள்.
- நீங்கள் மனச்சோர்வுடன் உற்சாகம் குன்றி அல்லது எரிச்சலுடன் இருக்கிறீர்கள்.

- உங்கள் நித்திரை முறை மாறிவிட்டது. (உ-ம: நீங்கள் நித்திரை கொள்வதற்கு அல்லது நித்திரையில் நிலைப்பதற்குக் கஷ்டப்படுகிறீர்கள், அல்லது அளவுக்கு மீறி நித்திரை கொள்கிறீர்கள்.)
- உங்கள் வயிற்றுப் பசி மாறிவிட்டது. நீங்கள் நிறையில் குறைந்துவிட்டீர்கள் அல்லது கூடிவிட்டீர்கள்.
- நீங்கள் உதவியற்றவராக, நம்பிக்கை இழந்து, மனம் தளர்ந்து காணப்படுகிறீர்கள்.
- சிந்திப்பதும் விடயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதும் கஷ்டமாக உள்ளது. உங்கள் எண்ணங்கள் மெதுவாகவே நகருகின்றன.
- குற்ற உணர்வுகள் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுகின்றன. பிரச்சினைகள் பற்றி நினைப்பதை உங்களால் நிறுத்த முடியவில்லை.
- பாலியல் உறவில் இருந்த ஆர்வத்தை நீங்கள் இழந்துவிட்டீர்கள்.
- உடலால் களைத்து, மெதுவான அசைவுடன் பாரமான உடல் உணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள் அல்லது அமைதி இழந்து திடுக்கிடும் இயல்புடன் காணப்படுகிறீர்கள்.
- உங்களுக்குக் கோபம் வருகிறது.
- தற்கொலை செய்வது பற்றி யோசிக்கிறீர்கள்.

நீங்கள்
மனச்சோர்வு
கொண்டிருந்தால்
ஆரோக்கிய
பராமரிப்புத்
தொழில்துறையினர்
ஒருவருடன்
அதுபற்றி
உரையாடுங்கள்.
உங்கள்
சூதாட்டப்
பிரச்சினைகள்
பற்றி அவரிடம்
சொல்லுங்கள்.

முன்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளில் எதுவாயினும் உங்களுக்கு இருந்தால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் அல்லது பிற ஆரோக்கிய பராமரிப்புத் துறை நிபுணருடன் அதுபற்றி உரையாடுங்கள். (பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்ட ஆலோசனையாளரும் கூட உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவி உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிப் படுத்த முடியும்) அவரிடம் உங்கள் சூதாட்டப் பிரச்சினை பற்றியும் கூறுங்கள். இதற்கான சிகிச்சையில் மருந்துகள், அத்துடன், அல்லது ஆலோசனை, மற்றும் பிற ஆதரவு முறைகள் என்பவை அடங்கும்.

தற்கொலை ஆபத்து

அளவுக்கு மீறிச் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவோர் மற்றும் அவர்கள் குடும்பத்தினர் ஆகியோர் மத்தியில் தற்கொலை வீதம் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. தற்கொலை செய்வதற்குப் பெரிதும் முயற்சி செய்யக் கூடியவர்கள் சூதாட்டத்துடன் (மனச்சோர்வு போன்ற) ஒரு உடனடப் பிரச்சினையைக் கொண்டிருக்கின்றனர் அல்லது மது மற்றும் பிற போதை வஸ்துக்களை உபயோகிக்கின்றனர்.

தற்கொலை செய்யும் எண்ணம் உங்களுக்குத் தோன்றினால் அல்லது உங்கள் வாழ்வினை முடித்துக்கொள்ள நீங்கள் திட்டம் தீட்டுகிறீர்கள் என்றால், உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள்.

தற்கொலை செய்யப்போவதாக முன்பு பயமுறுத்தியவர்கள் அல்லது தமக்குத் தாமே காயம் ஏற்படுத்தியவர்களுக்கு இத்தகைய அபாயம் அதிகமாக உள்ளது.

தற்கொலை செய்யும் எண்ணம் உங்களுக்குத் தோன்றினால் அல்லது உங்கள் வாழ்வினை முடித்துக்கொள்ள நீங்கள் திட்டம் தீட்டுகிறீர்கள் என்றால், உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் பிரச்சினைகளுடன் நீங்கள் தனித்து நின்று போராட வேண்டிய அவசியம் இல்லை

தற்கொலை செய்யும் எண்ணம் உங்களுக்குத் தோன்றினால் என்ன செய்யவேண்டும்

உங்கள் வாழ்வினை முடித்துக் கொள்ள நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள் என்றால் இவ்வாறு செய்யுங்கள்:

- உங்களுடைய உள்ளூர் வைத்தியசாலை அவசரப்பிரிவுக்கு உடனடியாகச் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் வாழ்க்கையை முடிக்கப் பயன்படும் கருவிகளை அகற்றாங்கள் (உ-ம்: துப்பாக்கிகள், மருந்துகள்).
- உங்கள் மனஉணர்வு எப்படி இருக்கிறது என்று குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர் ஒருவருக்குத் தெரிவியுங்கள்.
- ஆதரவு மற்றும் தகவல் போன்றவற்றைப் பெறுவதற்காக உள்ளூர் பெருந்துன்ப நிலையத்தை (Distress Centre) தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.
- உங்கள் சூதாட்டம் உட்பட நடப்பது எல்லாவற்றையும் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.
- மது அருந்தவோ பிற போதை வஸ்துக்களை உட்கொள்ளவோ வேண்டாம் - அது நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கும்.
- ஒன்றாறியோவின் பிரச்சினையான சூதாட்ட உதவித் தொலைபேசி இணைப்புடன் (1 888 230-3505) தொடர்பு கொண்டு ஒரு ஆலோசனை நிபுணரைக் கூடிய விரைவில் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள் (பக்கம் 31 பார்க்கவும்). சாதாரணமாக ஒருசில நாட்களில் அவர்கள் உங்களைச் சந்திப்பர்.
- ஒரு நண்பர் அல்லது சமயரீதியாகப் புத்திமதி கூறுபவரைப் போன்று நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்துள்ள ஒருவருடன் உரையாடுங்கள்.

4

உதவி பெறுதல்

உங்களுக்குச் சூதாட்டம் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கிறதென்று நீங்கள் கருதினால் அதற்கான உதவியை நீங்கள் பெற முடியும். தர்மமுறைக் காசினோக்களிலும் குதிரைப் பந்தய மைதானங்களிலும் உள்ள ஸ்லொட் இயந்திரங்களில் சேரும் பணத்தின் ஒரு பகுதியை ஒன்றாறியோ அரசாங்கம் புறம்பாக ஒதுக்கி வைத்துக் கொண்டு அதனைச் செலவிட்டுப் பின்வரும் பணிகளைச் செய்கிறது:

- பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டத்துக்கென்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள உதவித் தொலைபேசித் தொடர்பு (helpline)
- சூதாட்டப் பிரச்சினையைக் கொண்டுள்ள மனிதர்களுக்கு ஆலோசனை உதவி வழங்கல்
- பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் பற்றிய ஆய்வுகள்
- சூதாட்டம் பற்றிப் பொதுசனத்துக்கும் உளநலத் தொழில்துறை நிபுணர்களுக்கும் கல்வி புகட்டுதல்

சூதாட்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ள எவருக்கும், ஆலோசனை உதவி உட்பட, இலவசமான சிகிச்சை கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளது. சம்பந்தப்பட்டவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களும் இதில் அடங்குவர். ஆலோசனை உதவி பெறுவதன் மூலம் நீங்கள் சூதாட்டம் காரணத்தைப் புரிந்து கொண்டு அதனை நிறுத்தவோ, குறைக்கவோ அன்றி மாற்றவோ முடியும். காயப்பட்ட உணர்ச்சிகளைச் சீர்செய்து உங்கள் குடும்பத்தினருடன் இருந்த பரஸ்பர நம்பிக்கையை மீண்டும் பெற்றெடுக்க முடியும்.

ஒன்றாறியோவில்
பிரச்சினையாக
மாறும்
சூதாட்டத்தினால்
பாதிக்கப்படும்
எவருக்கும்
ஆலோசனை
உதவி
இலவசமாக
வழங்கப்படுகிறது.

ஆலோசனை என்றால் என்ன?

ஆலோசனை என்பது உங்கள் வாழ்வில் என்ன நடைபெறுகிறது என்பதைப் பற்றிக் கதைப்பதற்காக ஏற்பாடு செய்யப்படும் ஒரு இடம். அது பாதுகாப்பானது ஆகவும் ஒதுக்கமானது ஆகவும் அமைந்து இருக்கும். அங்கு நீங்கள் எப்படியானவர் என்று யாரும் பார்க்கப் போவதில்லை. சூதாட்டப் பிரச்சினை ஆலோசனையாளர்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் விசேடமாகப் பயிற்சி பெற்று இருக்கிறார்கள். நீங்கள் எவ்வளவு காலத்துக்கு ஒருமுறை சந்தித்து உதவி பெற விரும்புகிறீர்கள் என்றும், எதைப்பற்றிப் பேசுவது என்றும் உங்கள் ஆலோசனையாளருடன் சேர்ந்து தீர்மானித்துக் கொள்ளுவீர்கள்.

உதவியை ஒருவர் நாடுவதில் வெட்கப்படுவதற்கு எதுவும் இல்லை. சூதாட்டம் விளைவித்து உள்ள பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவதற்கு இதுவே முதல் படியாக அமைகிறது.

ஒன்றாறியோவில் பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டத்தினால் பாதிக்கப்படும் எவருக்கும் ஆலோசனை உதவி இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. சூதாட்டத்தில் ஈடுபடும் மனிதருக்கு மட்டும் கிடைக்கும் ஒன்றாக அது இருப்பதில்லை. பெரும்பாலானவர்களின் விடயத்தில் அவர்களின் வீட்டுக்குச் சமீபமாகவே பிரச்சினையான சூதாட்டத்துக்கு விசேட ஆலோசனை வழங்கும் ஒரு முகவர் நிலையம் இருப்பதைக் காணலாம். மாகாணத்தின் பல இடங்களில் உள்ள இம்மாதிரியான நிலையங்களில் வதியும் முறையிலான வைத்தியமும் பகலில் வந்து போகும் முறையிலான வைத்தியமும் வழங்கப்படுகின்றன. இவற்றுடன் தொலைபேசியில் ஆலோசனை வழங்கல், வீட்டிலான வைத்தியம் மற்றும் சுயஉதவி வழிகாட்டி நூல் என்பனவும் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளன. அதுமட்டுமன்றி கடன்வசதி மற்றும் கடன்கள் தொடர்பிலான ஆலோசனைச் சேவைகள், குடும்பத்துக்கான ஆலோசனை மற்றும் வேறு தகவல் மூலவளங்களையும் நீங்கள் இங்கு பெற்றுப் பயனடையலாம். ஒன்றாறியோவின் பிரச்சினையான சூதாட்ட உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு - Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) - என்பதுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டால் அவர்கள்

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆதாரஉதவி மற்றும் தகவல் மூலவளங்களுடன் உங்களை இணைத்து விடுவார்கள். இந்தத் தொடர்பு வசதி ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

சில முகவர் நிலையங்களில் நேருக்கு நேர் முகம் பார்த்துப் பேசி ஆலோசனை பெறுவதற்கான நேர ஏற்பாட்டினை பின்மாலைப் பொழுதிலும் வார இறுதியிலும் ஏற்பாடு செய்து தருகிறார்கள். ஆலோசனையைத் தனியொருவருடன் ஒருவர் என்ற முறையிலோ, அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடன் சேர்ந்தோ அல்லது குடும்பமாகவோ நீங்கள் பெறலாம். ஒரு குழுவாகச் சேர்ந்து பலருக்கு வழங்கப்படும் ஆலோசனையும் கிடைக்கலாம்.

ஆலோசனை என்பது அந்தரங்கம் பேணப்படும் ஒன்றாகச் சட்ட வரம்புகளுக்கு அமைய வழங்கப்படுகிறது. இச்சட்ட வரம்புகளை ஆலோசனை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக உங்கள் ஆலோசனையாளர் உங்களுக்கு விளக்குவார். அத்துடன் ஆலோசனை உதவியின் வழியாக நீங்கள் எவற்றை எல்லாம் பெற முடியும் என்றும் இதன்பொழுது உங்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படுவது எவையென்றும் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனையாளர் உங்களுக்குக் கூறுவார்.

ஆலோசனை எனக்கு எப்படி உதவமுடியும்?

ஆலோசனை பெறுவதை ஆரம்பிக்க முன்பு தாம் தமது சூதாட்டத்தை நிறுத்த வேண்டுமா என்று மனிதர்கள் அடிக்கடி கேட்பதுண்டு. சூதாட்டத்தை நிறுத்தவேன உங்களால் மட்டுமே தீர்மானம் எடுக்க முடியும். நீங்கள் அதற்குத் தயாராகும் வரையில் அதில் மாற்றங்கள் செய்யும்படி உங்கள் ஆலோசனையாளர் உங்களுக்கு அழுத்தம் தர மாட்டார்.

சூதாட்டம் மனிதர்களையும் அவர்களின் குடும்பங்களையும் பல்வேறுபட்ட வழிகளில் பாதிக்கிறது. பிரச்சினைச் சூதாட்ட ஆலோசனையாளர்கள் சூதாட்டத்தைப் பற்றி உங்களுக்குத் தகவல் தருவர். நீங்கள் பின்பற்றக் கூடிய வழிகளை அறிவதற்கு அவர்கள் உதவுவர். அவற்றில் இருந்து உங்களுக்குப் பொருத்தமானது எது என்று நீங்கள் தீர்மானிக்க முடியும்.. இவ்வழிகளில் ஒன்று சூதாட்டத்தில் இருந்து சற்று ஓய்வு

எடுப்பதாக இருக்கலாம். சிலருக்குத் தாங்கள் எப்படியான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப் போகிறோம் என்று உடனே தெரிந்து விடுகிறது. மற்றவர்கள் நிச்சயமின்றி யோசிக்கிறார்கள். எப்படியென்றாலும் சூதாட்டத்தில் இருந்து சற்று ஓய்வு எடுப்பது உதவிகரமாக இருக்கும். அப்படிச் செய்யும் பொழுது சூதாட்டம் உங்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்றும், கட்டுப்பாட்டினை எப்படி மீண்டும் கொண்டுவருவது என்றும் உங்களால் சிந்திக்க முடிகிறது.

உங்களுடைய ஆலோசனையாளர் உங்களை அநாமதேயச் சூதாட்டக்காரர்கள் (Gamblers Anonymous) போன்ற ஓர் ஆதாரக்குழுவின் நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றுமாறு ஆலோசனை கூறவும் கூடும்.

ஆலோசனை என்பது பலவற்றைக் கற்கின்ற ஒரு அனுபவமாக அமைகிறது. புதிய தகவல்களைப் பெறும்பொழுது அவற்றைக் கொண்டு நல்ல தீர்மானங்களை நீங்கள் எடுக்கலாம். பிரதானமான உங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஆலோசகர்கள் உதவிபுரிய முடியும். உங்கள் பொருளாதார நிலையைச் சீராக்குதல், குடும்ப உறவுகளைக் குணப்படுத்துதல், உங்களுக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கும் இடையிலான நம்பிக்கையினை மீட்டு எடுத்தல் போன்றவை இவற்றில் அடங்கும்.

நீங்கள் மட்டுமே சூதாட்டத்தைக் கைவிடும் முடிவை எடுக்க முடியும். மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்படி உங்கள் ஆலோசகர் உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க மாட்டார்.

ஆலோசனை பெறுதல் பின்வரும் விடயங்களில் உங்களுக்கு மேலும் உதவலாம்:

- உங்கள் சூதாட்டத்தினைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருதல்
- உங்கள் நிதி நிலைமைகளைச் சீர் செய்தல்
- குடும்ப உறவுகளைக் குணப்படுத்துதல்
- சூதாடுவதில் உங்களுக்கு இருக்கும் உத்வேகத்தை எதிர்கொள்ளுதல்
- மீண்டும் உங்கள் வாழ்க்கையைச் சமநிலைக்குக் கொண்டுவருதல்
- ஏனைய வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுதல்
- மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதைத் தவிர்த்தல்

அடுத்து நாம் மேலே கூறப்பட்ட முயற்சிகள் பற்றி மேலும் விளக்குவோம்.

உங்கள் சூதாட்டத்தினைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருதல்

சில மனிதர்கள் சூதாட்டத்தினை நிறுத்த விரும்புவதில்லை. குறைவான பாதிப்பினை அது ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதை மட்டும் அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். மற்றைய மனிதர்கள் தாம் சூதாட்டத்தினை முற்றாக நிறுத்த வேண்டும் எனத் தெரிந்து கொண்டுள்ளார்கள்.

ஆலோசனை உங்களது சொந்த இலக்கினை அடைய உதவுகிறது. அது தூண்டல் காரணிகளை (உங்களைச் சூதாடத் தூண்டும் உணர்வினைத் தரும் விடயங்கள்) அடையாளம் கண்டுகொள்ள உங்களுக்குக் கற்றுத் தருகிறது. எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்கலாம். சூதாடுதலுக்கான தூண்டல் காரணிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- பணம் கையில் இருத்தல் (உ-ம்: சம்பள நாட்களில்)
- சலிப்புத் தட்டி நிறறல், அமைதியின்மை, கோபம், மனச்சோர்வு அல்லது தனிமை உணர்வுகள்
- பணம் பற்றிய கவலைகள் அல்லது அதிகரிக்கும் கடன்கள்
- மது அருந்துதல் அல்லது பிற போதை வஸ்துக்களை உட்கொள்ளல
- செய்தித்தாளில் விளையாட்டுப் பகுதி மற்றும் தினசரிச் சந்தை நிலைப் புள்ளிவிபரங்களை வாசித்தல்
- சூதாடும் இடங்களைக் கடந்து செல்லல்
- சூதாடும் நண்பர்களுடன் பொழுதினைக் கழித்தல்
- ஒழுங்காக ஏற்பாடாகும் சூதாட்ட நேரங்கள் (உ-ம்: வெள்ளி இரவிலான பிங்கோ).

உங்கள் பண நிலைமையினைச் சீராக்குதல்

சூதாட்டப் பிரச்சினை கொண்டவர்கள் பெரும்பாலும் பண நெருக்கடி ஒன்றின் பின்னர் உதவியைக் கோருகின்றனர். உங்கள் பண நிலைமையைக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உள்ளே கொண்டு வருதற்கான முயற்சிகளில் பின்வருவன அடங்கலாம்:

- எவ்வளவு கடன் உங்களுக்கு உண்டு எனப் பார்ப்பதுடன், அவசர மற்றும் நீண்டகால பணப் பிரச்சினைகள் இரண்டையும் எவ்வாறு கையாளுவது எனத் திட்டமிடல்
- கடன் பெறும் ஆலோசனை போன்ற பொருளாதார மற்றும் சட்ட ஆலோசனையைப் பெறுதல்

- நடைமுறைச் சாத்தியமான ஒரு வரவுசெலவுத் திட்டத்தை நிறுவுதல்
- உங்கள் பணத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகச் சூதாடுவதற்கான தூண்டல் காரணிகளை அகற்றுதல்

நீங்கள் ஒரு குடும்பத்தில் பங்கு வகிப்பவராக இருப்பின், அக்குடும்பம் பகிர்ந்து கொள்ளும் பணப்பிரச்சினைகள் தொடர்பாக நீங்களும் சேர்ந்து செயலாற்ற வேண்டி இருக்கும்.

குடும்ப உறவுகளைக் குணப்படுத்துதல்

குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து நம்பிக்கையை மீள வென்றெடுப்பது முக்கியமாகும். இது தற்போது சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றலாம். எல்லா உறவுகளும் ஒரு சூதாட்டப் பிரச்சினையைத் தாண்டுகையில் நிலைத்து நிற்பதில்லை.

ஆனால் ஆலோசகர் ஒருவரின் உதவியுடன், உங்களது சொந்த முயற்சி வேகத்தில், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் மனக்குறைகளை தீர்க்க முற்படலாம். ஆலோசகர்கள் பின்வரும் விடயங்களில் உங்களுக்கு உதவுவதில் திறமை பெற்று இருக்கிறார்கள்:

- நம்பகத் தன்மையை மீட்டுத் தருதல்
- மேலும் நல்ல முறையில் தொடர்பாடுவது எவ்வாறு எனக் கற்றல்
- குற்ற உணர்வினைக் குறைத்து, சுய மதிப்பினை உயர்த்துதல்
- உங்கள் உறவுகளை முன்னேற்ற ஆரம்பித்தல்
- சூதாட்டம் ஏற்படுத்தியுள்ள பொருளாதார மற்றும் உணர்ச்சி வகையான சேதத்தைச் சீர்படுத்தல்
- உங்கள் குடும்பம் எப்படியான ஒன்றை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதையும், அத்துடன் முழுக் குடும்பத்தின் நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்போது எதனை எதிர்பார்க்கலாம் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுதல்.

சூதாடுவதில் உள்ள உத்வேகத்தினை எதிர்கொள்ளுதல்

மனிதர்கள் சூதாட்டத்தில் உள்ள தமது உத்வேகத்தினை எவ்வாறு குறைத்து, கட்டுப்பாடான நிலையில் இருக்கலாம் என்பதனை ஆலோசனை மனிதர்களுக்குக் கற்றுத் தருகின்றது. உங்களிடம் ஏற்கனவே சில யுக்திகள் இருக்கலாம். மற்றவற்றையும் கற்பதற்கு ஆலோசனை உங்களுக்கு உதவுகிறது. இதற்கான மூன்று முக்கிய வழிகள் இவை:

- உங்கள் நடத்தையை மாற்றுதல்
- சூதாட்டம் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கும் முறையை மாற்றுதல்
- உங்கள் உணர்வுகளைக் கையாளுதல்

1. உங்கள் நடத்தையை மாற்றுதல்

உங்கள் சூதாட்டம் தொடர்பிலான நடத்தையை நீங்கள் மாற்றுவது முக்கியம் ஆகும். குறிப்பாக உங்கள் பிரச்சினைகளை முதன்முறையாக எதிர்கொள்ள முற்படும்போது, அந்த நேரத்தில்தான் சூதாடுவதற்கான உத்வேகம் மிகத் தீவிரமாக இருக்கும் என்பதனால், இது அவசியம். உங்கள் வாழ்வுமுறைப் பாணியை மாற்றுதல் இதற்கு உதவியாக அமையும். இதில் அடங்குவன:

- உங்கள் சூதாட்டம் பற்றித் தெளிவான இலக்குகளை நிறுவுதல்
- உங்கள் சூதாட்டத் தூண்டல் காரணிகளை அடையாளம் கண்டு அவற்றுக்கெனத் திட்டமிடுதல் (உ-ம்: சூதாட்ட இடங்கள் மற்றும் சூதாடும் நண்பர்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல், பணத்தை நீங்கள் கையாளுதலைக் கட்டுப்படுத்தல்)
- சூதாடுவதற்குப் பதிலாகச் செய்யும் செயல்பாடுகளைக் கண்டறிதல் (உ-ம்: நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் கழிக்கும் நேரம், பழைய ஆர்வங்களில் ஈடுபடுதல் அல்லது புதியனவற்றை முயற்சித்தல்).

காசினோக்கள் அல்லது இணையத்திலுள்ள சூதாடும் தளங்களுக்கு செல்லும் உங்கள் சொந்த அணுகல் ஏற்பாட்டினை நீங்கள் தடுத்துவிட விரும்பலாம். காசினோக்களின் தொடர்பில் இது சுயவிலக்கு (self exclusion) என அழைக்கப்படும். சுயவிலக்கு அத்துடன், அல்லது இணையத் தடுப்புகள் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவக் கூடும் என உங்கள் ஆலோசனையாளர் விளக்கமளிக்க முடியும்.

2. சூதாட்டம் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கும் முறையை மாற்றுதல்

அளவுக்கு மீறிச் சூதாடுபவர்கள் சூதாட்டம் பற்றித் தவறான நம்பிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த நம்பிக்கைகள் பிரச்சினைகளை உருவாக்குகின்றன. பல மனிதர்கள் தாம் உண்மையில் இருப்பதைவிடக் கூடிய திறமை உடையவர்கள் என்று அல்லது அவர்களுக்கு உண்மையில் இருப்பதை விட வெல்லும் வாய்ப்பு அதிகம் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறார்கள். வேறு மனிதர்கள் தம்முடைய வெல்லும் வாய்ப்பினை

பிரச்சினைகளை உருவாக்குவனவாய் உங்களிடம் இருக்கும் சூதாட்டம் பற்றிய தவறான நம்பிக்கைகளை ஆலோசனை முறை வெளிக்கொணர் உதவுகிறது.

அதிகரிக்கத் தம்மிடம் விசேட வழிவகைகள் உள்ளதாக நம்புகின்றனர்.

ஆலோசனை பெறுகையில் உங்களின் இத்தகைய நம்பிக்கைகள் வெளிக்கொணரப்பட்டு, திருத்தமான தகவல்களின் அடிப்படையில் நீங்கள் முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முடிகிறது. சூதாட்டம் உண்மையில் எவ்வாறு செயல்படுகின்றது என்பதை அறிந்து கொள்வது ஒருவர் மாறுவதற்குக் காட்டும் ஊக்கம் நிலைத்து நிற்கப் பெருமளவில் உதவியாக இருக்கிறது.

3. உங்கள் உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளுதல்

மனச்சோர்வு, கோபம் அல்லது ஆவல்நிலை போன்ற உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு அநேகர் சூதாட்டத்தினைப் பயன்படுத்துகின்றனர். சிலர் துர்உபயோகம், சுகவீனம், இழப்பு அல்லது மனஅழுத்தம் போன்றவற்றைச் சமாளிப்பதற்காகச் சூதாட்டத்தை உபயோகிக்கின்றனர்.

ஆலோசனை மூலம், நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளை இனம்கண்டு அவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்துவதற்குக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். சூதாட்டத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் உத்வேகத்தினைக் குறைக்க இது உதவுகிறது. மேலும் உங்கள் ஆரோக்கியம், நலவாழ்வு மற்றும் குடும்பத்துடன் கொண்டுள்ள நெருக்கம் என்பவற்றை நீங்கள் மீளப்பெறுதற்கும் இது உதவி செய்கிறது.

உங்கள்
வாழ்க்கையை

மீண்டும்
சமநிலைக்குக்

கொண்டு வரவும்,
சூதாட்டத்தின்

இடத்தில்
மாற்றீடாகச்

செய்யக்கூடிய
வேறு

வழிமுறைகளைக்
கண்டுபிடிக்கவும்

ஆலோசனை
முறை உதவ

முடிகிறது.

உங்கள் வாழ்க்கையை மீண்டும்
சமநிலைக்குக் கொண்டுவருதல்

சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் உங்கள் வாழ்க்கையின் சமநிலையை இழப்பது பற்றியனவாகவே இருக்கின்றன.

ஆலோசனை முறை உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் ஓர் ஆரோக்கியமான சமநிலையைப் பெறுதற்கு உதவ முடிகிறது.

சூதாட்டத்துக்குப் பதிலாகச் செய்யக்கூடிய மாற்றீட்டு வழிமுறைகளையும் கண்டறிய இது உதவுகிறது. சமநிலையைப்

பெறும் ஒரு நிலையில் பின்வரும் இயல்புகள் அடங்கி இருக்கும்:

• ஆரோக்கியமான ஒழுங்குமுறைகளை நிறுவுதல் (உ-ம்: நல்ல உணவருந்துதல், உடல் அப்பியாசம் செய்தல் அத்துடன் உங்கள் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல்)

- நண்பர்களிடமிருந்து ஆதரவினைப் பெறுதல் மற்றும் உங்களைப் பற்றி ஒரு நல்லணர்வைக் கொண்டிருத்தல்
- உங்கள் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுதல்
- சூதாட்டத்துக்கான தூண்டல் காரணிகளாக அமையும் சலிப்பு மற்றும் தனிமை உணர்வு போன்றவற்றை எதிர்கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுதல்.

ஏனைய பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுதலும் நம்பிக்கையைப் பெறுதலும்

சூதாட்டம் மட்டும் தான் உங்களின் ஒரே பிரச்சினையாக இருக்கும் என்ற நிலை இருப்பதில்லை. உதாரணமாக, அளவுக்கு மீறிச் சூதாடும் மனிதர்கள் மது அல்லது பிற போதை வஸ்துப் பிரச்சினைகள், உந்தலினால் செயற்படுதல் (சிந்திக்காமல் செயல்படுதல்) மற்றும் மனநலக் குறைபாடுகள் போன்றவற்றுடன் போராடுகிறார்கள். ஆலோசனை பெறும் முறை இந்தப் பிரச்சினைகள் சம்பந்தமாக உங்களுக்கு உதவுவதுடன் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தையும் உயர்த்த முடிகிறது.

உங்களுக்கு சூதாட்டப் பிரச்சினை இருக்கும் பொழுது, உங்கள் எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையைக் காணுவது கடினமாக இருக்கலாம். விடயங்களில் மாற்றம் ஏற்படலாம் என்பதனை நீங்கள் காணுவதற்கு ஆலோசனை முறை உதவ முடிகிறது. முழுக்குடும்பமும் சேர்ந்து ஒன்றாக முயற்சி செய்து ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவும்பொழுது ஆலோசனை மிகச் சிறந்த பலனைத் தருகின்றது. இதன் காரணத்தாலேயே குடும்பத்தில் உள்ள எல்லா அங்கத்தவர்களுக்கும் இந்த உதவி கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்ட ஆலோசனையாளருடன் செயற்பட்டுள்ள அநேகமானோர் அது அவர்களுக்கு உதவியுள்ளதாகவே கூறுகின்றனர். அவர்கள் இவ்வாறு கூறுகின்றனர்:

- அவர்கள் தம்மைப் பற்றி மேலும் நல்லணர்வினைப் பெற்றுள்ளனர்
- அவர்கள் உடல் மற்றும் உளரீதியாக ஆரோக்கியம் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர்
- அவர்களது சிந்தனையில் தெளிவு கூடியுள்ளது
- அவர்களது குடும்ப உறவுகள் மேலும் சிறப்பு அடைந்துள்ளன

- அவர்கள் தமது வாழ்க்கை தமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருப்பதை உணர்கின்றனர் - அதனைச் சூதாட்டம் கட்டுப்படுத்தவில்லை
- அவர்களது கடன்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளன.

திரும்ப ஏற்படும் நிகழ்வு தவிர்த்தல்

சிலவேளைகளில்
மனிதர்கள்
சூதாட்டத்திற்குள்
திரும்பவும்
விழக்கூடும்.
உங்களால்
மாறமுடியாது
அல்லது நீங்கள்
மாறமாட்டீர்கள்
என்று அது
பொருள்படாது.

சிலவேளைகளில் மனிதர்கள் பிரச்சினையில் இருந்து மீண்டுவரத் தொடங்கியதும், சூதாட்டத்திற்குள் திரும்பவும் விழக்கூடும். இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. பின் நோக்கிச் செல்லுதல் அல்லது திரும்ப ஏற்படுதல் பலருக்கு நடைபெறுகின்றது. உங்களால் மாறமுடியாது அல்லது நீங்கள் மாறமாட்டீர்கள் என்று அது பொருள்படாது ஆனால், மாற்றத்துக்கான முயற்சியை இது கடினமாக்குவதுடன் உங்கள் முன்னேற்றத்தையும் அச்சுறுத்தலாம். திரும்ப ஏற்படும் நிகழ்வினைத் தவிர்ப்பது எப்படி என்பதையும் ஒரு திரும்ப ஏற்படும் நிகழ்விலிருந்து அது மீண்டும் நிகழாத வண்ணம் எதனைக் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதையும் பார்ப்பதற்கு உங்கள் ஆலோசனையாளர் உதவுவார்.

5

உதவியை எங்கு பெறுவது

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டத்தினை வெற்றிகொள்ள முடியும். இந்த வழிகாட்டி நூலினை வாசிப்பதன் மூலம் அந்த முயற்சிக்குரிய முக்கியமான முதல் அடியினை நீங்கள் எடுத்துவைத்து இருக்கிறீர்கள். அடுத்து நிகழப்போவது உங்களைப் பொறுத்து அமையப் போகிறது. உங்களுடைய சூதாட்டம் மற்றும் பிரச்சினைகளில் நீங்கள் அமிழப்போவது போல உங்களுக்கு உணர்வு தோன்றினாலும் இதில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவது சாதிக்கக் கூடிய ஒன்றாகவே இருக்கிறது. இம்முயற்சியில் நீங்கள் தனித்து நிற்கவேண்டிய அவசியமும் இல்லை. விடயங்களின் போக்கினைத் திசை திருப்புவதற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியினை இலவசமாகவும் அந்தரங்கம் பேணும் முறையிலும் செய்து பின்வரும் சேவை அமைப்புகள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

உள்ளூர் சேவைகள்

இச்சிறு நூலின் பின்புற அட்டையில் உங்கள் உள்ளூர் முகவர் நிலையத்தின் பெயரும் முகவரியும் இருப்பதைக் காணுங்கள்.

மாகாண மற்றும் தேசிய சேவைகள்

ஒன்ராறியோவின் பிரச்சினையான சூதாட்ட உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு (Ontario Problem Gambling Helpline - opgh)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

ஒரு இலவசமான, அந்தரங்கம் பேணுகின்ற அநாமதேயச் சேவை. ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் நீங்கள் அழைக்க முடியும். இந்த ழிபா சேவை எண்ணிக்கையில் 140 க்கும் அதிகமான மொழிகளில் தகவல் வழங்குகிறது. இது பின்வருவனவற்றுக்கும் அறிமுகத் தொடர்பினை ஏற்படுத்தித் தருகிறது:

- பிரச்சினையான சூதாட்டத்துக்குரிய சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனைச் சேவைகள்
- கடன்வசதி மற்றும் கடன்கள் தொடர்பிலான ஆலோசனைச் சேவைகள்
- உங்கள் சமூகத்தில் இருக்குமானால், தொலைபேசி வழியான ஆலோசனைச் சேவைகள்
- அநாமதேயச் சூதாட்டக்காரர்கள் (Gamblers Anonymous) மற்றும் காம்-ஆனான் (Gam-Anon) போன்ற சுயஉதவி நிறுவனங்கள்.

Ontario Association of Credit Counselling Services (oaccs)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

தகவல் மற்றும் 24 அங்கத்துவ கடன்வசதி ஆலோசனை அமைப்புக்களுடனான அறிமுகத் தொடர்பு என்பவற்றை வழங்கும் ஒரு மாகாண ரீதியான இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம்.

இதன் சேவைகளில் அடங்குவன:

- வரவுசெலவுத் திட்டம் தயாரித்தல்
- கடன் கொடுத்தவர்களோடு தொடர்பாடல்
- உங்களால் ஈடுசெய்யக் கூடிய ஒரு வீதத்தில் உங்கள் கடனைக் கட்டுதல்
- உங்கள் கடன் வசதியை மீட்டுத் தருதல்

உங்கள் சமூகத்தில் இச்சேவைகளை நீங்கள் பெற முடியாது இருக்குமானால், 1-888-204-2221 என்ற தொலைபேசி எண்ணை அழைப்பதன் மூலம் தொலைபேசி வழியான ஆலோசனைச் சேவையை நீங்கள் பெறமுடியும்.

Community Information Centres (CICs)

பொதுத் தொலைபேசிச் சேவை அழைப்பு இணைப்பாளரை 0 எண்ணில் கூப்பிடுங்கள் அல்லது 211 ஐ அழையுங்கள்.

www.informontario.on.ca

உள்ளூர் ஆட்சிச் சேவைகள், சமூகத்தில் கிடைக்கும் சேவைகள் மற்றும் சமூக சேவைப் பிரிவுச் சேவைகள் என்பவை பற்றி

தகவல் திரட்டுகின்ற இலாபநோக்கற்ற குழுக்களாக CIC நிலையங்கள் அமைந்துள்ளன. இச்சேவைகளில் நெருக்கடி உளநலச் சேவைகள், புகலிடங்கள், ஆலோசனை வழங்கல் என்பன அடங்கும். பொதுத் தொலைபேசிச் சேவை அழைப்பு இணைப்பாளரை (operator) தொலைபேசியில் கூப்பிட்டு உங்கள் பகுதியில் CIC நிலையம் ஒன்று இருக்கிறதா என்று கேட்டுப்பாருங்கள்.

சிறுவர் உதவித் தொலைபேசிச் சேவை

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கான ஆதரவு மற்றும் தகவல் வழங்கும் இலவச, 24 மணி நேரத் தொலைபேசிச் சேவை. ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சு மொழியிலும் இச்சேவையில் உதவி பெறமுடியும்.

பெற்றோர் உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு

www.parentsinfo.sympatico.ca

பெற்றோர் உதவித் தொலைபேசி இணைப்பின் இணையத் தளத்தில் பெற்றோருக்கெனப் பல்வேறு விடயங்கள் பற்றிப் பொதுவான தகவல் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது. இதில் ஒரு இணைப்பு நூலகம் (Link Library) சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நூலகத்தின் வழியாக பெற்றோராயிருத்தல் சம்பந்தப்பட்ட பல வலையத் தளங்களுக்குச் செல்ல முடியும். இவ்வலையத் தளங்களில் அடாவடித்தனம், கவனக் குறைவுக் கோளாறு, புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள், பெற்றோரின் மனஅழுத்தம் போன்றவற்றுடன் இன்னும் மிகப்பல விடயங்கள் தொடர்பாக மிகச்சமீபத்திய ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மற்றும் தகவல்கள் அடங்கி இருக்கின்றன.

Responsible Gambling Council (rgc)

www.responsiblegambling.org

இது தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகங்களுடன் சேர்ந்து சூதாட்டம் பற்றி ஆரோக்கியமான பொறுப்புள்ள ஒரு வழியில் செயல்படும் ஓர் இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம் ஆகும். சூதாட்டம் தொடர்பிலான பிரச்சினைகளைத் தடுக்கும் வகையில் ஆராய்ச்சி மற்றும் பொதுசன அறிவுத் திட்டங்கள் என்பவற்றை இந்த நிர்வாகக் குழு ஏற்று நடத்துகிறது.

உதவித் தொலைபேசி இணைப்புகள் மற்றும் பெருந்துயர் நிலையங்கள்

பொதுத் தொலைபேசிச் சேவையின் அழைப்பு இணைப்பாளரை அழையுங்கள் அல்லது உங்கள் தொலைபேசி எண் தொகுப்புப் புத்தகத்தில் முன்புறமாக உள்ள அவசர அழைப்பு எண்களின் பட்டியலில் தேடிப்பாருங்கள். உங்கள் பகுதியில் உள்ள பெருந்துயர் நிலையம் அல்லது உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு இலக்கத்தை இவ்வாறு பெற முடியும்.

Gamblers Anonymous (ga)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

இந்த ga அமைப்பு பல சமூகங்களில் இடம் வகிக்கின்றது. அநாமதேய மதுகுடிப்போர் (Alcoholics Anonymous) அமைப்பின் செயல் முறை அடிப்படையைப் பின்பற்றி பய அமைப்பும் பிரச்சினையிலிருந்து மீள்வதற்கு 12 பட நிலைகொண்ட ஒரு சுய உதவித் திட்டத்தை உபயோகப்படுத்துகிறது.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

காம்-ஆனான் என்பது சூதாட்டப் பிரச்சினை கொண்டவர்களின் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் ஆகியோருக்கு ஒத்த நிலையினர் மூலம் கிடைக்கும் ஓர் ஆதரவுச் சேவை ஆகும். அவர்கள் இச்சேவையின் உதவியுடன் நிலைமையை எதிர்கொள்வதற்கும் சம்பந்தப்பட்ட மனிதரின் சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கு தம்மில் பழிபோடுவதை நிறுத்துவதற்கும், தமது ஆரோக்கியம் மற்றும் நலமான வாழ்வு என்பவற்றில் கவனம் செலுத்துவதற்கும் முடிகிறது.

சட்டரீதியான உதவி வளங்கள்

Lawyer Referral Services (Irs)

General Referral: 1-900-565-4577

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

இந்த Irs அமைப்பு உங்கள் பிரதேசத்தில் உள்ள சட்டத்தரணிகள் சிலரின் பெயரை உங்களுக்குத் தந்து

உதவுகிறது. (சட்ட உதவி அமைப்பின் ஒழுங்கினை ஏற்பவர்கள் உட்பட) இச்சட்டத்தரணிகள் ஓர் அரைமணிநேர ஆலோசனையை இலவசமாக உங்களுக்குத் தருகிறார்கள். இச்சேவைக்காக உங்கள் தொலைபேசி எண்ணின் கணக்கில் 6 டொலர்கள் கட்டணம் சேர்க்கப்படும். நீங்கள் வைத்தியசாலை அல்லது மறியல்சாலை ஒன்றிலிருந்து அழைத்தால் அல்லது நீங்கள் 18 வயதுக்கு உட்பட்டவர் என்றால் அல்லது நீங்கள் வீடற்ற நிலையில் அல்லது நெருக்கடி நிலைமையில் இருக்கிறீர்கள் என்றால் இத்தேவையின் பொழுது நெருக்கடித் தொடர்பு வசதியினை கட்டணமின்றி உபயோகிக்க முடியும்.

Community Legal Education Ontario (cleo)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

cleo என்ற இந்த அமைப்பு குறைந்த வருமானம் உடைய மக்களின் தேவைக்காக, தெளிவான மொழியில் சட்டத்தகவல் விபரங்களை வெளியிடும் ஒரு சமூகச் சட்ட நிலையம் ஆகும். இவர்களின் பிரதான விடயத் தலைப்புகளில் சமூகசேவை உதவி, ஆதனவுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சட்டம், தொழிலாளர் நஷ்ட ஈடு, பெண்கள் விவகாரங்கள், குடும்பச் சட்டம், வேலைக் காப்புறுதி, மனித உரிமைகள் என்பவை அடங்கும்.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

உங்களுக்குக் குறைந்த ஒரு வருமானம் மட்டுமே இருக்கும் என்றால் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சட்ட உதவிக்கான பணத்தினைக் கட்டுவதற்கு இந்தச் சட்ட உதவி அமைப்பு உதவ முடியும். இந்த உதவியைப் பெறும் தகைமை உங்களுக்கு இருக்குமானால் பலவிதமான சட்டப்பிரச்சினைகளுக்கு என நீங்கள் நிதி உதவியினைப் பெறமுடியும். குற்றவியல் விவகாரங்கள், குடும்பச் சட்டம், குடிவரவு மற்றும் அகதிச் சட்டம் என்பவையும் இவற்றில் அடங்கும். சிலவகைக் குடிசார் வழக்குகளிலும் இறுதி மேன்முறையீடுகளிலும் கூட இந்த உதவியைப் பெறக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

வாசிக்கவென்று பரிந்துரைக்கப்படும் நூல்கள்

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.

உபயோகமான இணையத்தளங்கள்

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் பற்றிய மிகவிரிவான இந்த இணையத்தளம் ஒன்ராறியோவிலும் அதற்கு வெளியேயும் பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் பற்றிக் கவனம் செலுத்திவரும் தொழில்துறை நிபுணர்களும் பொது சனத்தவர்களும் முதலில் சென்று பார்க்கும் சிறந்த ஒரு இணையத் தளமாக இருந்து வருகிறது. இந்த இணையத் தளத்தில் தகவல்கள், மூலவளங்கள், வேறு பயன்தரும் வலையத் தளங்களுக்குச் செல்லும் கதவுவழி என்பவை அடங்கியுள்ளன.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

அநாமதேயச் சூதாட்டக்காரர்கள் அமைப்பினை அடிப்படையாகக் கொண்டு இணையத்தில் இயங்கும் ஒரு சுய உதவிக்குழு.

GamBlock

www.gamblock.com

இணையத்தில் உள்ள சூதாட்ட வலையத் தளங்களில் உட்புகும் வசதியை காம்ப்ளொக் தடுத்து நிறுத்திவிடுகிறது. சூதாட்டப் பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள் இணையத்தில் சூதாடும் ஆபத்தினை தவிர்ப்பதற்கு இது உதவியாக இருக்கிறது. விலை அமெரிக்க டொலர்கள் US\$74.95

சூதாட்ட விடயங்களின் சஞ்சிகை

www.camh.net/egambling

சூதாட்டம் சம்பந்தப்பட்ட ஆராய்ச்சி, சிகிச்சை, கொள்கை மற்றும் நல்லவையும் தீயவையும் அடங்கலாக சூதாட்டத்தில் மனிதர்கள் பெற்ற அனுபவம் என்பவை பற்றி ஆராயும் ஒரு இணையப் பிரசுரம்.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

பிரச்சினைச் சூதாட்டத்திற்கான நயாகரா பன்மொழித் திட்டம்

www.gamb-ling.com

பிரச்சினையாக மாறும் சூதாட்டம் பற்றிய தகவல் 11 மொழிகளில் கிடைக்கின்றது.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

சூதாட்டம் தொடர்பில் விலகி நின்று நிதியுதவி வழங்கும் ஒரு முகவர் அமைப்பு இதுவாகும். பிரச்சினையான சூதாட்டம் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் இது முதலீடு செய்வதுடன், சூதாட்டப் பிரச்சினை பற்றிய ஆராய்ச்சியை ஒன்றாறியோவில் மேற்கொள்ளும் திறனை அதிகரிக்கச் செய்து ஆராய்ச்சி முடிவுகளையும் வெளியிடுகிறது.

ymca Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

இவற்றுடன், மாகாண மற்றும் தேசிய சேவைகள் என்ற தலைப்பின் கீழ் பட்டியலிட்டு, பக்கம் 39 இல் ஆரம்பித்து தரப்பட்டு உள்ள இணையத் தளங்களையும் பாருங்கள்.

