

# جوئے بازی کے مسائل اور نجات کے راستے



**camh**

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

	tr	Fin		11.20
L b	115 1 12	71/2	102	20.40
L b	115 12 8	113	81/2	9.20
L b	117 2 2	114	114	25.50
L	117 3 3	52	414	36.60
L	121 8 10	10hd	113	1.80
L	117 10 5	414	52	45.80
L b	115 11 6	81	71/2	9.20
L b	119 7 9	gho	81	6.10
L b	117 6 11	91	91	
L f	117 5 4	91/2	gho	
bf	117 9 7	12	112	



# جوئے بازی کے مسائل اور نجات کے راستے

 **ProblemGambling.ca**

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

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

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2008 Centre for Addiction and Mental Health,  
Toronto ON

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system without written permission from the publisher - except for a brief quotation (not to exceed 200 words) in a review or professional work.

2845/07-2006, 03-2008

# فہرست مضامین

پیش لفظ	5
تعارف	7
1 جوئے بازی کیا ہے؟	09
2 جوئے بازی کے مسائل کیا ہیں؟	13
3 جوئے بازی کے اثرات	21
4 مدد کا حصول	29
5 مدد کہاں سے حاصل کی جاسکتی ہے؟	39



## پیش لفظ

یہ کتاب سفر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (CAMH) میں جوئے بازی کے مسائل کے منصوبے کے سٹاف کے علم اور تجربے سے بنی ہے۔ ہم نے جوئے کے مسائل سے متاثر لوگوں کے ساتھ کام کرنے والوں اور اونٹاریو کے کونسلروں کی رائے بھی اس میں شامل کی ہے۔ آخر میں ہم اُن کرم فرماؤں کے مشکور ہیں جنہوں نے اس کتاب کا جائزہ لے کر ہمیں اپنے قیمتی مشورے دیئے۔

جوئے بازی کے مسائل اور نجات کے راستے، اسے (CAMH) کے تعلیمی اور اشاعت کے ڈیپارٹمنٹ کے سٹاف نے مرتب کیا۔





## تعارف

یہ گائیڈ ان لوگوں کے لئے ہے جو جوئے بازی کے مسائل کا شکار ہیں۔ اگر آپ کے ارد گرد کوئی شخص بری طرح سے جوئے میں مبتلا ہے تو برائے مہربانی جوئے بازی کے مسائل: خاندانوں کے لئے گائیڈ والی کتاب کا مطالعہ کریں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے جوئے بازی کی عادت سے پریشان ہوں یا وہ لوگ جن کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں آپ کی اس عادت کی وجہ سے پریشان ہوں۔ اس گائیڈ سے ہم امید رکھتے ہیں کہ آپ کو مندرجہ ذیل چیزوں میں مدد ملے گی۔

- ایسی جوئے بازی جس میں نقصان کا خطرہ کم ہو اور نقصان دہ جوئے میں فرق سمجھنا۔
- یہ سمجھنا کہ جوئے کی عادت کیسے آپ کی زندگی پر اثر انداز ہو رہی ہے۔
- یہ فیصلہ کرنا کہ آپ جوئے کی عادت کو ختم کرینگے، کم کریں گے یا بدل لینگے۔
- یہ سیکھنا کہ کونسلنگ کیسے آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- ایسے وسائل کے بارے میں جاننا جو جوئے بازی کے مسائل کا شکار دوسرے لوگوں کے لئے مددگار ثابت ہوئے ہوں۔

ہو سکتا ہے اس وقت آپ کو اپنی زندگی بے قابو نظر آتی ہو۔ جوئے بازی کی وجہ سے آپ کو مالی اور خاندانی مشکلات کا سامنا ہو۔ آپ کی صحت خراب ہو رہی ہو۔ یہ پریشان کن مشکلات ہیں۔

لیکن یاد رکھیں کہ مدد حاصل کرنے سے آپ اپنی مشکلات پر قابو پاسکتے ہیں خاص طور پر تربیت یافتہ کونسلرز نے ہزاروں جوان کھیلنے والے لوگوں کی مدد کی اور بالآخر یہ تو ان لوگوں نے اس عادت کو ترک کر دیا یا پھر اس پر قابو پا لیا۔ جوئے بازی کے مسائل میں گھرے ہوئے لوگ اصلاح کی جانب بڑھ سکتے ہیں اور آپ ان میں سے ایک ہو سکتے ہیں۔

اس گائیڈ کا انتخاب کر کے آپ نے ایک نہایت اہم فیصلہ کیا ہے۔

## جوائے بازی کیا ہے؟

جوائے بازی میں آپ اسوقت ملوث ہوتے ہیں یا آپ رقم جیت بھی سکتے ہیں اور ہارنے کا خطرہ بھی ہو اور جہاں ہار اور جیت کا فیصلہ زیادہ ترداد پر ہو۔

ذیل میں جوائے بازی کے بہت سے مختلف طریقے ہیں۔ جیسا کہ

- کاسینو کی کھیلیں
- بنگو
- کینو
- سلاٹ والی مشینیں
- لائٹری کے ٹکٹ
- کھرنے والے، نیوڈیا ٹیپ کو کھینچ کر نکالنے والے ٹکٹ
- تاش والی کھیلوں پر شرط لگانا، ماہ جونگٹ یا ڈومینوز
- گھوڑوں کی ریس پر شرط لگانا
- دوسری کھیلوں پر شرط لگانا
- مہارت والی کھیلوں پر شرط لگانا، جیسے کہ گالف یا پولو
- تمبولو اور اس طرح کی دوسری کھیلیں
- انٹرنیٹ کی جوائے بازی
- سٹاک مارکیٹ کا اتار چڑھاؤ

## جوتے کے مسائل: اعداد و شمار

### اوشاریو

• 2005-06 میں اوشاریو لاٹری اینڈ گیمبلنگ (OLG) نے صوبائی اثراجاٹ کے بعد ریویٹیو میں 2 بلین ڈالر کھائے۔<sup>1</sup>

• 2005 میں، بالغ لوگوں نے اندازاً حکومت سے متعلقہ جوتے بازی میں 485 ڈالر فی کس خرچ کئے جو 1992 میں خرچ کئے گئے 106 ڈالر کے مقابلے میں بہت کم جیت تھی۔<sup>2</sup>

• 2005 میں 3.4 فیصد بالغ لوگ درمیانے درجے سے لیکر انتہائی درجے کے جوتے بازی کے باعث مسائل کا شکار تھے۔<sup>3</sup>

• 2005 میں 18 سے 24 سال کی عمر کے بالغ لوگوں کی بہت بڑی شرح درمیانے درجے سے انتہائی درجے کے جوتے کے مسائل کا شکار تھی۔ یہ اندازاً جوانوں کے جوتے کے مسائل سے دوگنی زیادہ شرح ہے۔<sup>3</sup>

• 2005 میں 63.3 فیصد بالغ لوگوں نے یہ بتایا کہ انہوں نے پچھلے سال میں کم از کم ایک دفعہ جوا کھیلا ہے۔<sup>3</sup>

• 2005 میں بالغ لوگ جوتے بازی کی جس سرگرمی میں بہت زیادہ ملوث رہے وہ لاٹری ٹکٹ تھے۔<sup>4</sup>

### کینیڈا

• 2005 میں تنہا رہنے والے 7 مردوں یا عورتوں میں سے ایک نے کاسینو، سلاٹ یا ویڈیو لاٹری ٹریٹمنٹ پر رقم خرچ کی اور مردوں نے عورتوں سے تین گنا زیادہ جوتے بازی پر خرچ کی۔<sup>2</sup>

• کیونکہ جوتے بازی ٹکٹ رسائی آسان ہوتی جا رہی ہے اسلئے جوتے بازی کے مسائل کے شکار لوگوں کی تعداد میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا۔<sup>4,5</sup>

## توالہ جات جہاں سے معلومات مہیا کی گئیں

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). *Annual report 2005-2006*. Available: [www.olg.ca/assets/documents/annual\\_report/annual\\_report\\_05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf). Accessed February 1, 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). Accessed February 1, 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). Accessed February 1, 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.



## جوتے بازی کے مسائل کیا ہیں؟

صرف رقم کا ضائع ہونا ہی جوتے بازی کے مسائل میں شامل نہیں بلکہ یہ انسان کی پوری زندگی کو متاثر کرتا ہے۔

جو بازی ایک مسئلہ بن جاتا ہے جب

- یہ آپ کے کام، سکول اور دوسری مصروفیات میں حائل ہو۔
- آپ کی دماغی اور جسمانی صحت کے لیے نقصان کا باعث بنے۔
- آپ کو مالی نقصان پہنچائے۔
- آپ کی شہرت کو نقصان پہنچائے۔
- آپ کے اپنے دوستوں اور خاندان کے لیے مسائل کا موجب بنے۔

جوتے بازی کے ان مسائل کے مختلف مدارج میں (نیچے دیا گیا خانہ دیکھیں)

## جوئے بازی کے مسائل کی درجہ بندی

جوئے کے مسائل بہت کم سے بہت شدید کے درمیان ہو سکتے ہیں۔

• بہت سے لوگ ایسے ہیں جو بغیر کسی نقصان کے نوشی حاصل کرنے کے لئے کبھی کبھی جو کھیلتے ہیں۔

• سنجیدہ جوئے باز، جو باقاعدگی سے کھیلتے ہیں لیکن ان کی یہ عادت خاندان کے سامنے عیاں نہیں ہوتی۔

• بہت زیادہ جو کھیلنے والے لوگوں کو اکثر اپنے کام خاندان اور دوستوں سے تعلق میں مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ ان کی جوئے کی عادت مالی مشکلات کا سبب بنتی ہیں۔

• بعض لوگوں کی زندگی کا ہر معاملہ جوئے کی وجہ سے تباہ ہو جاتا ہے۔

بہت زیادہ جو کھیلنے والے تمام لوگ ایک جیسے نہیں ہوتے اور نہ ہی ان کے مسائل ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ہر عمر، آمدنی، ثقافت اور روزگار سے تعلق رکھنے والے لوگ جوئے میں ملوث پائے گئے ہیں۔ کچھ لوگ جوئے کی وجہ سے اپنا تک مسائل کا شکار ہوتے ہیں جب کہ دوسرے کبھی سالوں میں۔ جوئے کے مسائل پیدا ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں مثال کے طور پر بعض لوگ اس وقت مصیبت میں پھنستے ہیں جب وہ اپنی ہاری ہوئی رقم کو دوبارہ جیتنے کے لیے جو کھیلتے ہیں یا وہ "حرکت" میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ زندگی کی پریشانیوں کو کم کرنے کے لیے جوئے کی عادت کو اپناتے ہیں۔

## کم خطرے والا اور نقصان دہ جو

ہر قسم کا جو مسائل کا باعث نہیں بنتا۔ جو کم مالی نقصان والا بھی ہو سکتا ہے اور نقصان دہ بھی۔ کم مالی نقصان والے جوئے سے مراد ہے کہ

• آپ جوئے پر لگائے جانے والے وقت اور رقم کو محدود رکھیں



- ہار کو تسلیم کر لیں اور ہاری ہوئی رقم دوبارہ جیتنے کی کوشش نہ کریں
- فتح سے لطف اندوز ہوں لیکن یاد رکھیں کہ یہ اتفاقاً ایسا ہوا ہے
- جولے کی عادت کو دوسری تفریحی مصروفیات کے ساتھ متوازن رکھیں
- پیسہ کمانے یا قرضے اتارنے کے لیے جوانہ کھیلیں
- شراب یا دوسری نشہ آور ادویات کی وجہ سے آپکی قوت فیصلہ متاثر ہوئی ہو تو اس وقت جوانہ کھیلیں۔
- جوانہ کھیلنے کے لیے رقم ادھار مت لیں اور نہ ہی جولے کے لیے ذاتی سرمایہ کاری اور بجٹ کو استعمال کریں۔
- اپنی مشکلات اور احساسات سے نجات کے لیے جوامت کھیلیں۔
- جولے کی وجہ سے اپنے روزگار، صحت، رقم، نیک نامی اور خاندان کو نقصان مت پہنچائیں۔

نقصان دہ جولے بازی سے مراد ہے کہ آپ نے

- اپنے جولے بازی کی عادت کو چھپانے کے لیے جھوٹ بولنا شروع کر دیا ہو
- وقت کا خیال رکھنا چھوڑ دیا ہو اور بہت زیادہ وقت جولے بازی پر صرف کرتے ہوں
- جوانہ کھیلنے کے بعد آپ تناؤ اور غصے کا شکار ہو جاتے ہوں۔
- منصوبہ بندی سے زیادہ رقم جولے بازی پر لگانا شروع کر دی ہو۔ یعنی اپنی قوت برداشت سے زیادہ رقم کا جولے بازی میں استعمال
- جولے کی وجہ سے روزگار اور خاندان کے مسائل کو بھول گئے ہوں
- جوانہ کھیلنے کے لیے رقم ادھار لیتے ہوں یا گھر کے استعمال والی رقم جولے بازی میں استعمال کرتے ہوں

- اپنے نقصانات کو پورا کرنے کے لیے بار بار جوانہ کھیلتے ہوں
- یہ یقین رکھتے ہوں کہ جولے بازی میں رقم لگانے سے آخر میں اس کا خاطر خواہ نفع ہوگا۔
- جولے بازی کو اپنی زندگی کی سب سے اہم چیز سمجھتے ہوں

جوئے بازی کے مسائل کیا ہیں؟

- اپنے مسائل کا مقابلہ کرنے یا دوسری چیزوں سے بچنے کے لئے جو کھیلتے ہوں
- جوئے بازی کی وجہ سے اپنے خاندان اور دوستوں سے لڑائی جھگڑا مول لیتے ہیں۔
- جوئے بازی کی وجہ سے اپنی جسمانی اور جذباتی صحت کو نظر انداز کر رہے ہوں

یہ فیصلہ کرنے کے لئے کہ آپکی جوئے بازی ایک مسئلہ ہے یا نہیں ذیل میں دیا گیا سوالنامہ مکمل کریں

کیا میں جوئے بازی کے مسائل کا شکار ہوں؟

اس سوالنامے کی بنیاد کینیڈین پرائیلم گیمبلنگ انڈیکس پر ہے۔ یہ آپکو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرے گا کہ آپ کو اپنی جوئے بازی کی عادت کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ جو جواب آپ پر لاگو ہوتا ہو اُس پر گول دائرہ لگائیں اور آخر میں اپنے حاصل کردہ نمبروں کو جمع کریں۔

پچھلے بارہ ماہ میں

کیا آپ نے کوئی ایسی شرط لگانی ہے جسے ہارنے کی صورت میں اسے ادا کرنا آپکے لئے مشکل ہو؟

(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

کیا پہلے جیسی خوشی حاصل کرنے کے لئے آپ اضافی رقم کے ساتھ جو کھیلتے ہیں؟

(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

کیا آپ نے پہلے جو رقم ہاری ہے اُسے واپس حاصل کرنے کے لئے دوبارہ کسی دن جو کھیلنے گئے ہیں؟

(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

کیا میں جولے کے مسائل کا شکار ہوں؟ (جاری ہے)

کیا جو کھیلنے کی رقم کے لئے آپ نے کسی سے ادھار لیا ہے یا کوئی چیز فروخت کی ہے؟  
(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

کیا آپ نے یہ محسوس کیا ہے کہ شاید آپ جولے بازی کے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں؟  
(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

کیا میں جولے کے مسائل کا شکار ہوں؟

کیا جولے بازی بشمول تناؤ یا سخت پریشانی آپکے لیے صحت کے مسائل کا موجب بنی ہے؟

(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

کیا لوگوں نے کبھی آپکی شرط لگانے کی عادت پر تنقید کی ہے، یا یہ کہا ہو کہ آپ جولے کے مسائل کا شکار ہیں۔ (آپ کے خیال میں یہ درست ہے کہ نہیں؟)

کیا جولے بازی کبھی آپ اور آپکے گھر کے لیے مالی مسائل کا موجب بنی ہے؟  
(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

کیا آپ نے کبھی اپنے آپ کو جو کھیلنے یا اس کی وجہ سے نقصان کا ذمہ دار ٹھہرایا ہو۔  
(0) کبھی نہیں (1) بعض اوقات (2) اکثر اوقات (3) تقریباً ہمیشہ

(جمع کردہ نمبر) ٹوٹل سکور:

آپکا جتنا زیادہ سکور ہوگا اتنا ہی زیادہ اس بات کا خطرہ ہوگا کہ آپ کی جولے بازی ایک مسئلہ

ہے۔

0: بغیر مسائل کے جولے بازی

کیا میں جوئے کے مسائل کا شکار ہوں؟ (جاری ہے)

1 یا 2: کم نقصان والی جوئے بازی جو بہت کم نقصان پہنچاتی ہے یا بالکل نقصان نہیں پہنچاتی ہے

3 تا 7: درمیانے درجے کے خطرے والی جوئے بازی جو چند مسائل کا موجب بنتی ہے

8 یا زیادہ: زیادہ مسائل والی جوئے بازی جو کہ مسائل کی وجہ بنتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ قلوب سے باہر ہو جائے۔

آپ اس وقت جوئے کے مسائل کے

خطرے کا زیادہ شکار ہیں کہ اگر حال ہی میں آپکا کوئی نقصان ہوا ہے یا کوئی تبدیلی واقع ہوئی ہے (جیسے کہ رشتوں کے مسائل، طلاق یا نوکری کا چھوٹ جانا)

## خطرناك عوامل

بہت سے خطرناك عوامل ہیں جو جوئے کے مسائل کا باعث بنتے ہیں۔ خطرناك عوامل وہ چیزیں ہیں جن سے آپ جوئے کے مسائل میں آسانی سے گھر جاتے ہیں۔ یہ خطرہ اس وقت بڑھ جاتا ہے

- اگر آپ اپنے جوئے کی تاریخ میں بہت بڑی جیت دیکھ چکے ہوں
- اگر آپ کو مالی مسائل کا سامنا ہے
- حال ہی میں آپ کو کوئی نقصان پہنچا ہو یا آپ کی زندگی میں کوئی تبدیلی آئی ہو جیسے رشتہ داری میں مسئلہ۔ نوکری کا چھوٹ جانا۔ ریٹائرمنٹ یا کسی عزیز کی وفات وغیرہ۔
- صحت کی پریشانی یا جسمانی درد کو وقتی طور پر بھلانے کے لیے آپ جو اکھیلے ہوں
- آپ اکثر اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتے ہوں
- آپ کی دلچسپیاں اور مشغلے محدود ہیں یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں صحیح سمت کی طرف چلنے کا نقصان ہے

- آپ اکثر بوریٹ محسوس کرتے ہیں۔ خطرے مول لیتے ہیں اور بغیر سوچے قدم اٹھاتے ہیں
- بری سوچ یا موقع سے بچنے کے لیے آپ جو اکھیلے یا منشیات اور شراب کا استعمال کرتے ہیں
- آپ اکثر اپنے آپ کو پریشان اور کمزور سمجھتے ہیں

- آپ کو تشدد کا نشانہ بنایا گیا یا گھرا صدمہ پہنچایا گیا ہے
- آپ کو شراب، منشیات، فضول خرچی اور جولے کی وجہ سے مسائل کا سامنا تھا یا اب بھی ہے
- آپ کے خاندان میں کوئی شراب، منشیات، فضول خرچی اور جولے کی وجہ سے مسائل کا شکار ہے
- آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کے پاس کوئی ایسا نظام یا طریقہ ہے جس سے آپ کے جولے میں جتنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

اوپر دی گئی فہرست میں جتنی زیادہ باتیں آپ پر لاگو ہوتی ہیں آپ کو اتنی ہی اپنے جولے بازی کے مسائل پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

## مدد کیسے حاصل کی جاسکتی ہے؟

اگر آپ سوچتے ہیں کہ آپ جولے بازی کے مسائل میں مبتلا ہیں تو آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مدد کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے باب نمبر 4 دیکھیں۔



## جوائے بازی کے اثرات

### میں جوائے بازی سے کیوں نہیں رک سکتا؟

یہ کس طرح ہوا؟ میں کس مشکل میں پھنس گیا ہوں مجھے یقین نہیں آتا؟  
 "اگر اب میں جوائے بازی چھوڑ دیتا ہوں۔ تو مجھے اپنے آپکو مکمل طور پر ہارا ہوا تسلیم کرنا پڑے گا"  
 "اب کوئی ایسا راستہ نہیں ہے کہ میں اپنی وہ رقم واپس حاصل کر سکوں جو کہ میری ملکیت تھی"  
 "اگر میرے پاس جوائے میں لگانے کے لیے رقم ہو تو مجھے یقین ہے کہ میری قسمت بدل جائیگی  
 - مجھے بس ایک اور بار جیتنے کی ضرورت ہے۔"

"اگر میں ایک اور بار جیت حاصل کر بھی لوں۔ تو ممکن ہے کہ میں دوبارہ ہار کر اس رقم کو کھودوں"  
 "میں اس سب صورتحال کا اکیلا سامنا نہیں کر سکتا مگر مجھے مدد مانگنے میں بہت شرمندگی محسوس ہوتی  
 ہے۔"

"مجھے اپنے مسائل خود حل کرنے چاہئیں۔ میں اتنا بوقوف کیسے ہو سکتا ہوں؟"

"میں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ ایسی بری صورتحال ہو جائیگی"

کیا یہ سارے بیانات جانے پہچانے نہیں لگتے؟ جوائے بازی کے مسائل کے شکار اکثر لوگ یہ کہتے  
 ہیں کہ وہ اس بات پر اپنا قابو کھو دیتے ہیں کہ وہ جوائے بازی لئے کتنا وقت اور رقم خرچ کرتے  
 ہیں۔ اسی طرح وہ دوسری ذمہ داریوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ وہ مسائل کا شکار  
 ہیں، مگر انہیں صرف جوائے بازی اہم لگتی ہے۔

بہت زیادہ جوا کھیلنے والے بہت سے لوگ جولے کے بارے میں ملے جلے جذبات رکھتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ وہ اپنے عزیزوں کے لئے مسائل کی وجہ بن رہے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ وہ پریشان اور اداس ہو جاتے ہوں اور اپنے آپ سے نفرت کرنے لگیں مگر انکی جوا کھیلنے کی خواہش انکی مزاحمت سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ وہ جولے میں لگائی گئی رقم اور جذبات کو نظر انداز نہیں کر سکتے۔ وہ یہ قبول نہیں کر سکتے کہ جو کچھ وہ ہار چکے ہیں اسے وہ کبھی واپس جیت نہیں پائیں گے۔ کچھ لوگوں کو یقین ہوتا ہے کہ انکا نظام سدھر جائے گا انکی قسمت بدل جائے گی۔ اس دفعہ جیت انہی کی ہوگی۔ کچھ اور لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ وہ جن شرمناک حالات سے گزر رہے ہیں ان سے نکلنے کا واحد حل جوا ہے۔

کچھ لوگ (جوا) چھوڑنے کا وعدہ تو کرتے ہیں، مگر چھوڑ نہیں سکتے انہیں یہ ڈر ہوتا ہے کہ اُنکے عزیزوں کو اس بات کا پتہ چل جائے گا۔ اس وجہ سے وہ مزید چھپاتے چلے جاتے ہیں اور مزید قرضے میں جکڑے جاتے ہیں۔ وہ امید کرتے ہیں کہ ایک بڑی جیت اُنکے مسائل کو ختم کر دے گی۔ شاید کبھی تو وہ جیت ہی جائیں، یہ بات انکی امید کو زندہ رکھتی ہے۔ یہاں تک کہ دوبارہ ہاری ہوئی رقم کا پھاڑ بن جاتا ہے۔

اگر وہ اس وقت جولے کو چھوڑتے ہیں تو، وہ اپنے آپ کو ایک ہارا ہوا انسان سمجھیں گے۔ انہیں جولے بازی کے پیدا کردہ تمام مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔

اگر آپ بھی بہت زیادہ جوا کھیلنے والوں کی طرح ہیں، تو ممکن ہے کہ کافی دفعہ آپ نے اسے کم کرنے یا چھوڑنے کی کوشش کی ہو۔ خود سے اپنی جولے بازی کی عادت کو بدلنا مشکل ہے۔ کونسلنگ آپ کے مسائل کے دیرپا حل تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

اپنی جولے بازی کی  
عادت کو خود ہی تبدیل  
کرنا مشکل ہے۔  
کونسلنگ اس بات  
میں آپ کی مدد کر  
سکتی ہے کہ آپ  
اپنی مشکلات کا دیرپا  
حل تلاش کر سکیں۔



## جوئے بازی کے فوائد اور نقصانات

ہمت سے لوگ جوئے بازی کے بارے میں ملے جلے جذبات رکھتے ہیں (مخالف سمت والا غانا دیکھیں)۔ ممکن ہے کہ آپ جوئے بازی چھوڑنا نہ چاہتے ہوں۔ جبکہ ساتھ ہی، آپ کو یہ بھی پتا چل رہا ہو کہ یہ آپ کے نقصان کا باعث بن رہی ہے۔ اس طرح کے ملے جلے جذبات ہمت پریشان کن ہو سکتے ہیں۔ کونسلنگ سے آپ اپنی صورتحال کا تجزیہ کر سکتے ہیں اور دوبارہ توازن میں آنے کے طریقے سمجھ سکتے ہیں۔

### جوئے بازی کے فوائد اور نقصانات:

ممكن ہے کہ جوئے بازی کے بارے میں آپ کے جذبات ملے جلے ہوں۔ شاید نیچے دیئے گئے فوائد اور نقصانات کے بیانات والی فہرست کے ذریعے سے آپ اپنے بارے میں جان سکیں۔

### فوائد:

میں اس لئے جو اکھیلتا ہوں کیونکہ:

- مجھے کھیل سے اچانک جوش اور خوشی ملتی ہے جو مجھے پسند ہے۔
- مجھے معلوم ہے کہ (جوئے سے) ایک بہت بڑی رقم میرے تمام مسائل حل کر دے گی۔
- جوئے بازی ہی وہ واحد طریقہ ہے جس سے میں کروڑہتی بن سکتا ہوں۔
- جب میں جیتتا ہوں تو مجھے اپنی اہمیت کا احساس ہوتا ہے۔ مجھے بہت اچھا لگتا ہے کہ میں اپنے خاندان اور دوستوں کی دعوت کر سکتا ہوں۔
- مجھے اس بات پر یقین ہے کہ مجھے دوبارہ جیتنے کے لئے صرف وقت درکار ہے۔
- جب میں جیتنا شروع ہو جاتا ہوں تو میں جلد اور آسانی سے رقم جیت لیتا ہوں۔
- جو کچھ عرصے کے لیے میرے مسائل اور درد بھلا دیتا ہے۔
- جو ابھی میری زندگی میں واحد موزوں چیز ہے لہذا جب میں جو اکھیلتا ہوں تو میں قابو میں رہتا ہوں۔

ہوں۔

## جوتے بازی کے فوائد اور نقصانات (جاری ہیں)

- جوتے ہی کی وجہ سے میں گھر سے باہر نکلتا ہوں اور میں اپنے آپکو محفوظ اور خوش محسوس کرتا ہوں۔
- میرے تمام دوست جوا کھیلتے ہیں۔

## خطرات

- میں مدد حاصل کرنے کے بارے میں سوچ رہا ہوں کیونکہ:
- اگر میں جوتے سے باز نہیں آتا تو میرا ساتھی مجھے چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہا ہے۔
- میری جوتے بازی کی وجہ سے ہم سارا وقت لڑتے رہتے ہیں۔
- میں لوگوں سے پھپ پھپ کر، جھوٹ بول کر اور اپنے نقصانات کو پھپا کر تنگ آ گیا ہوں۔

- میری شہرٹ کو نقصان پہنچا ہے
- قرض خواہ مجھے تنگ کر رہے ہیں۔ اور میں دیوالیہ ہونے کے بارے میں سوچ رہا ہوں۔
- میں ہر وقت جوتے بازی ہی کے بارے میں سوچتا ہوں۔ یہ میری زندگی پر غالب آ گیا ہے۔

- جو چیزیں میرے لئے اہم ہوتی چاہیں میں نے ان کا خیال رکھنا چھوڑ دیا ہے۔
- میں نے بہت زیادہ لوگوں سے رقم ادھالی ہے۔ مجھے انکا سامنا کرنے میں شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔

- مجھے ڈر ہے کہ میں اپنی نوکری کھودوں گا کیونکہ میں ہمیشہ ہی بدحواس رہتا ہوں۔
- میری صحت برباد ہو رہی ہے۔

- اکثر اوقات میں جوتے بازی سے بھی لطف اندوز نہیں ہوتا۔
- مجھے اپنا آپ ایک ہارے ہوئے انسان کی طرح لگتا ہے۔ میں اپنے آپ سے اتنی نفرت کرتا ہوں کہ میں اپنا آپ ختم کر دینا چاہتا ہوں۔

## خاندان پر اثر:

جوئے کے مسائل خاندان کو کئی طریقوں سے تکلیف پہنچاتے ہیں۔

- **مالی مسائل:** جب خاندان کے افراد کو یہ پتا چلتا ہے کہ وہ جمع شدہ رقم جائیداد یا ملکیت والی چیزیں کھو بیٹھے ہیں، تو وہ گھبرا جاتے ہیں، ناراض ہو جاتے ہیں اور انہیں ایسا لگتا ہے کہ انہیں دھوکہ دیا گیا ہے۔

- **جذباتی مسائل اور تنہائی:** جوئے کے مسائل خاندان کے افراد کے مابین شدید قسم کے جذبات پیدا کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے مسائل کو حل کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ کئی ساتھی جوئے کے مسائل کے شکار اس فرد سے جذباتی اور جسمانی طور پر قریبی تعلق نہیں رکھنا چاہتے جس نے انہیں تکلیف پہنچائی ہو۔ ممکن ہے کہ خاندان کے افراد شرمندگی کی وجہ سے لوگوں سے ملنا چھوڑ دیں۔ اس صورتحال میں پیار اور مدد حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

- **جسمانی اور دماغی صحت:** جوئے بازی کے مسائل کا تناؤ بعض اوقات جوئے کے مسائل کے شکار فرد اور اس کے خاندان دونوں کے لئے صحت کے مسائل پیدا کر دیتا ہے۔ اس میں سخت پریشانی، ڈپریشن اور تناؤ سے پیدا ہونے والے مسائل شامل ہیں اسی طرح بے خوابی، السر، معدے کے عوارض، سردرد اور اعصاب کی دردیں وغیرہ بھی انہی مسائل میں شامل ہیں۔

جوئے کے مسائل  
خاندان کے افراد کو  
حساس بنا دیتے ہیں  
جس کی وجہ سے  
مسائل کو حل کرنا  
زیادہ مشکل ہو جاتا  
ہے۔

- **جسمانی اور ذہنی طور پر پریشانی کی وجہ سے بالکل بے حال ہو جانا:** ذہنی دباؤ کا شکار بہت سے خاندانوں کو اس پر قابو پانے میں مشکل ہوتی ہے۔ یہ ممکن ہے کہ ایک ہی فرد زیادہ ذمہ داریاں اپنے اوپر لے کر چیروں کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرے۔ اس طرح سے وہ بے حال ہو سکتا ہے یعنی وہ جسمانی اور ذہنی طور پر بے حال ہو سکتا ہے۔ خاندان کے افراد اکثر اپنا خیال رکھنا اور خوش رہنا بھول ہی جاتے ہیں۔

- **بچوں پر اثر:** جب ایک ساتھی یا دیکھ بھال کرنے والا (Care Giver) جوئے بازی کے مسائل کا شکار ہوتا ہے، تو بچوں کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ انہیں بھلایا جا رہا ہے، یا وہ پریشان اور ناراض ہو سکتے ہیں، ممکن ہے کہ وہ سوچیں کہ وہ مسائل کی وجہ

ہیں۔ اور یہ کہ اگر وہ "اچھے" ہو جائیں تو مسائل ختم ہو جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ بچے یہ سمجھیں کہ انہیں والدین میں کسی کی طرف داری کرنی چاہیے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ ایسے والدین پر بھروسہ کرنا چھوڑ دیں، جو کہ وعدہ خلافی کرتے ہیں۔ ممکن ہے کہ کچھ بچے بد تمیزی کر کے جوتے کے مسائل کے شکار والدین سے توجہ ہٹانے کو شش کریں۔

- **جسمانی اور جذباتی بدسلوکی:** جب خاندان بحران کا شکار ہوں تو اس دوران خاندانی لڑائی بھگڑا ایک عام سی بات ہے۔ جوتے کے مسائل کسی ساتھی، عمر رسیدہ والدین اور بچے کے ساتھ جسمانی یا جذباتی بدسلوکی کرنے پر مائل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے خاندان میں ایسا ہو رہا ہے تو فوراً مدد حاصل کریں۔ (باب نمبر 5 دیکھیں)

## سخت پریشانی ادا سی

بہت زیادہ جوا کھیلنے والے بہت سے لوگ ذہنی دباؤ کا شکار، پریشان اور سخت ادا س رہتے ہیں۔ اس وجہ سے سونے، سوچنے اور مسائل کو حل کرنے میں اور زیادہ مشکلات ہو سکتی ہیں۔

- اگر دو ہفتوں سے زیادہ عرصے سے آپ میں مندرجہ ذیل علامات موجود ہیں، تو آپکی روزانہ کی زندگی کو مشکل بنا رہی ہیں تو آپ کو شدید قسم کا ڈپریشن ہو سکتا ہے۔
- معمول کی سرگرمیوں میں آپکی دلچسپی ختم ہو چکی ہو۔
- آپ پریشان ہوں، ادا س ہوں یا جلد غصہ آجائے۔
- آپکی نیند میں تبدیلی واقع ہوئی ہو (مثلاً جب آپ سونے کے لئے لیٹیں تو نیند آنے میں آپکو مشکل ہو یا سویرا ہننے میں مشکل ہو یا آپ بہت زیادہ سوئیں)
- آپ کی بھوک میں تبدیلی واقع ہوئی ہو۔ آپ کے وزن میں کمی یا زیادتی ہوئی ہو۔
- آپ بے یار و مددگار، ناامید یا ادا سی محسوس کریں
- چیزوں کو سوچنا اور انہیں یاد رکھنا مشکل لگے اور سوچنے میں کچھ سستی آگئی ہو۔

- اگلو بار بار ایسے خیال آئیں کہ آپ قصور وار ہیں۔ آپ اپنے اگلو مسائل کے بارے میں سوچنے سے روک نہ پائیں۔
- مباشرت (سیکس) میں آپکی دلچسپی ختم ہوگئی ہو
- جسمانی طور پر آپ بہت تھکاوٹ، سستی اور بھاری پن محسوس کرتے ہوں یا آپ بے چینی اور بے آرامی کا شکار ہوں
- آپ ناراضگی محسوس کرتے ہوں
- آپ خودکشی کے بارے میں سوچتے ہوں

اگر آپ مایوس ہیں تو اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پروفیشنل سے اس بارے میں بات کریں۔ اُسے اپنے جوتے بازی کے مسائل کے بارے میں بھی بتائیں۔ آپکے علاج میں دوائیاں، مشورہ اور دوسری امداد بھی شامل ہو سکتی ہے۔

## خودکشی کا خطرہ

جو لوگ بہت زیادہ جوا کھیتے ہیں، اُنکی اور اُنکے خاندان میں افراد کی خودکشی کی شرح زیادہ ہے۔ زیادہ تر ایسے افراد خودکشی کرنے کی کوشش کرتے ہیں جن کو دماغی امراض بھی ہوں (جیسے کہ ڈپریشن) یا ایسے افراد جو کہ شراب اور دوسری نشہ آور ادویات استعمال کرتے ہیں۔

ایسے لوگ بھی زیادہ خطرے کا شکار ہوتے ہیں جنہوں نے خودکشی کرنے کی دھکی دی ہو یا ماضی میں اپنے آپ کو نقصان پہنچایا ہو۔ اگر آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ خودکشی کرنے کے قریب ہیں یا اپنی زندگی ختم کرنے کے منصوبے بنا رہے ہیں تو فوراً مدد حاصل کریں۔ آپ کو اکیلے اپنے مسائل پر قابو پانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

جوتے بازی کے اثرات

اگر آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ خودکشی کرنے کے قریب ہیں یا اپنی زندگی ختم کرنے کے منصوبے بنا رہے ہیں تو فوراً مدد حاصل کریں۔ آپ کو اکیلے اپنے مسائل پر قابو پانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

رہی ہے یا آپ اپنی زندگی ختم کرنے کے

منصوبے بنا رہے

ہیں، تو فوراً مدد حاصل

کریں۔

## اگر آپ خودکشی والی کیفیت محسوس کریں تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ اپنی زندگی کو ختم کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو:

- فوراً اپنی مقامی ایمرجنسی کے شعبے میں جائیں۔
- اپنی زندگی ختم کرنے والے تمام ذرائع کو ہٹا دیں (مثلاً اسلحہ، ادویات)
- اپنے ناندان یا دوست کو اپنے احساسات کے بارے میں بتائیں۔
- اپنے مقامی ڈسٹریس سنٹر (پریشانی کے مرکز) کو مدد اور معلومات حاصل کرنے کے لئے فون کریں۔ (صفحہ نمبر 41 دیکھیں)
- اپنے ڈاکٹر کو بشمول جوتے بازی، ہر بات بتائیں۔
- شراب یا دوسری کوئی نشہ آور ادویات استعمال نہ کریں۔ اس سے صورتحال اور بھی خراب ہو سکتی ہے۔
- اونٹاریو براہلم گیمنگ ہیپ لائن (1-888-230-3505) پر رابطہ کریں۔ اور ہتینی جلد ممکن ہو کسی کونسلر سے ملاقات کا وقت طے کریں۔ (صفحہ نمبر 39 دیکھیں) عموماً آپ کو اس سے جلد ہی وقت مل جائے گا۔
- کسی ایسے فرد سے اس بارے میں بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہوں، جیسے کہ کوئی دوست یا روحانی پیشوا

## مدد کا حصول :

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ جوئے بازی کے مسائل کا شکار ہیں تو آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ خیراتی جوائنٹ اور ریس ٹریکٹ پر لگی ہوئی سلاٹ مشین سے جو رقم حاصل ہوتی ہے، گورنمنٹ آف اونٹاریو اس کا ایک حصہ علیحدہ کر لیتی ہے اور یہ رقم درج ذیل کاموں پر استعمال ہوتی ہے۔

- جوئے بازی کے مسائل کی مدد کے لیے ٹیلی فون لائن
- جوئے بازی کے مسائل میں گھبرے ہوئے لوگوں کے لیے کونسلنگ
- جوئے بازی کے مسائل پر تحقیق
- عوام اور دماغی امراض کے ماہر افراد کے لیے جوئے بازی کے مسائل سے متعلق تعلیم

جوئے بازی کے شکار کسی بھی فرد کے لیے مفت علاج، جس میں مشورے بھی شامل ہے آسانی سے دستیاب ہے۔ خاندان کے افراد کے لیے بھی یہ سہولت دستیاب ہے۔ مشورے سے آپ اور آپ کے خاندان کے افراد کو بھی مدد مل سکتی ہے، جس سے آپ اپنی تکلیف کو بہتر اور اعتماد کی فضا کو دوبارہ بحال کر سکتے ہیں۔

## کونسلنگ کیا ہے؟

یہ ایک ایسی جگہ کا نام ہے جہاں آپ اپنی زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں پر بات چیت کر سکتے ہیں۔ یہ ایسی جگہ ہے جو محفوظ ہے اور یہاں آپ کی رازداری کا بھی خیال رکھا جاتا ہے نیز آپ کا

اعتساب نہیں کیا جاتا۔ کونسلر جوئے بازی کے مسائل کو سمجھنے کے لیے مکمل طور پر تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ آپ اپنے کونسلر کے ساتھ ملکر طے کریں گے کہ آپ کتنے عرصہ کے بعد اُس سے ملاقات کیا کریں گے اور کیا بات چیت ہو کرے گی۔

مدد حاصل کرنے میں کوئی شرم محسوس نہیں ہونی چاہیے۔ جوئے کی وجہ سے آپ کو جو مسائل درپیش ہیں، اُن پر قابو پانے کے لیے یہ آپ کا پہلا قدم ہوگا۔

اونٹاریو میں نہ صرف جو کھیلنے والے کے لیے بلکہ جوئے بازی کی وجہ سے کسی بھی متاثرہ فرد کے لیے کونسلنگ کی سہولت مفت ہے۔ جوئے بازی کے مسائل کے متعلق ماہرانہ کونسلنگ پیش کرنے والی آجنسی زیادہ تر آپ کے گھر کے قریب موجود ہے۔ صوبے میں بہت سی جگہوں پر گھروں کے لیے کونسلنگ اور دن کے وقت علاج کی سہولت بھی موجود ہے۔ مزید برآں ٹیلیفون پر کونسلنگ، گھر پر علاج اور اپنی مدد آپ کا کتا بچہ بھی موجود ہے۔ آپ کریڈٹ اینڈ ڈیبٹ کونسلنگ سروسز، فیملی کونسلنگ اور دوسرے ذرائع سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔ اونٹاریو کی جوئے کے مسائل سے متعلق ٹیلیفون کی ہیلپ لائن (1-888-230-3505) آپ کو مدد حاصل کرنے کے لیے اور مطلوبہ وسائل کے حصول کے لیے متعلقہ شخص سے بات چیت کروا سکتی ہے۔ یہ ہیلپ لائن دن کے 24 گھنٹے میسر ہے۔

کچھ ادارے شام کے وقت یا ہفتے کے اختتام پر ملاقات کا وقت دیتے ہیں تاکہ کونسلنگ کے لیے آمنے سامنے ملاقات ہو جائے۔ کونسلنگ اکیلے ملاقات کی صورت میں بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کے شریک حیات یا خاندان کے ساتھ ملکر بھی ہو سکتی ہے۔ گروپ کونسلنگ کی سہولت بھی میسر ہو سکتی ہے۔

قانونی حدود کے اندر رہتے ہوئے کونسلنگ کی سہولت ایک راز دارانہ عمل ہے۔ آپ کے کونسلر کو کونسلنگ شروع کرنے سے پہلے آپ کو ان قانونی حدود کے بارہ میں بتانا چاہیے۔ اُسے یہ بھی بتانا چاہیے کہ آپ کونسلنگ سے کیا توقع رکھ سکتے ہیں اور اُسے آپ سے کیا توقعات ہیں۔



## کونسلنگ کیسے میری مدد کر سکتی ہے ؟

اکثر لوگ یہ بات پوچھتے ہیں کہ کونسلنگ شروع کرنے کے لئے کیا انہیں جوئے بازی کی عادت ختم کرنی پڑے گی۔ صرف آپ ہی جوئے بازی کو ترک کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ جب تک آپ تبدیلی لانے کے لیے تیار نہیں ہیں اس وقت تک آپ کا کونسلر آپ کو اس کے لئے مجبور نہیں کرے گا۔

جوئے بازی افراد اور انکے خاندان کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے۔ جوئے کے مسائل کو حل کرنے والے کونسلر آپکو جوئے کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔ وہ آپکو جوئے بازی سے چھٹکارا پانے کے راستے دکھانے میں آپکی مدد کر سکتے ہیں تاکہ آپ فیصلہ کر سکیں کہ آپکے لیے کیا بہتر ہے۔ اس میں یہ فیصلہ بھی ہو سکتا ہے کہ کچھ عرصہ کے لئے آپ جو انہ کھیلیں۔ کچھ لوگ تو فوراً ہی جان لیتے ہیں کہ انہیں کیا قدم اٹھانا چاہیے، اور کچھ لوگوں کو ابھی یقین نہیں ہوتا۔ بہر حال، کچھ عرصے کے لئے جو انہ کھیلنا مددگار ہو سکتا ہے۔ تب آپ اس بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ جوئے بازی کس طرح سے آپ کو متاثر کر رہی ہے اور دوبارہ اپنے آپکو کس طرح قابو میں کرنا ہے۔

آپکا کونسلر آپکو یہ مشورہ بھی دے سکتا ہے کہ آپکو گیمبلر زانا نیس کی طرح کسی مدد کرنے والے گروپ میں شمولیت کرنی چاہیے۔

کونسلنگ ایک سیکھنے کا عمل ہے۔ آپ نئی معلومات کی مدد سے اچھے فیصلہ کر سکتے ہیں۔ کونسلر آپکو بنیادی مسائل حل کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس مدد میں آپکی مالی صورتحال کا حل بھی ہو سکتا ہے، تناؤ اور دوسرے مسائل پر قابو پانے کی تربیت، وقت گزارنے کے لئے دوسری مصروفیات کا انتخاب شامل ہے۔ اسی طرح گھریلو تعلقات میں بہتری اور آپکے اور آپکے شریک حیات کے مابین اعتماد میں بحالی کے بارے میں مدد مل سکتی ہے۔

صرف آپ ہی ہیں جو  
جوئے کو چھوڑنے کا  
فیصلہ کر سکتے  
ہیں۔ آپ کا کونسلر  
تبدیلی لانے کے لئے  
آپ پر دباؤ نہیں  
ڈالے گا۔

کونسلنگ آپکی مدد کر سکتی ہے۔

- اپنی جوئے بازی کی عادت پر قابو پانے میں
- اپنے مالی معاملات کو درست رکھنے میں
- ناندانی تعلقات کو بہتر بنانے میں
- جو کھیلنے کی خواہش پر قابو پانے میں
- اپنی زندگی کو دوبارہ توازن میں لانے میں
- زندگی کے دوسرے مسائل پر قابو پانے میں
- جوئے بازی کی عادت کو دوبارہ اپنانے سے بچنے میں

آنے والی سطروں میں ہم ان اقدام کے بارے میں مزید بات کریں گے۔

## اپنی جوئے بازی کی عادت پر قابو پانا

کچھ لوگ جوئے بازی کو چھوڑنا نہیں چاہتے۔ وہ صرف اتنا چاہتے ہیں کہ جو انہیں کم نقصان پہنچائے۔ کچھ اور لوگ اس بات سے باخبر ہوتے ہیں کہ انہیں جو مکمل طور پر چھوڑ دینا چاہیے۔

کونسلنگ آپکی منزل تک پہنچنے میں آپکی مدد کرے گی۔ یہ آپکو سکھائے گی کہ رغبت دلانے والی چیزوں (ایسی چیزیں جو آپکو جوئے کی رغبت دلاتی ہیں) کی پہچان کر کے جوئے بازی پر قابو پائیں۔ اگر آپ خبردار کرنے والی علامات پہچان سکیں تو آپ عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔ جوئے کی رغبت دلانے والی چیزیں مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔

- رقم کا ہونا (مثلاً تنخواہ ملنے والے دن)
- بوریٹ، بے چینی، غصہ، اداسی یا تنہائی محسوس کرنا
- مالی پریشانیوں یا بڑھتے ہوئے قرضے
- شراب پینا یا دوسری نشہ آور ادویات لینا
- اخبار میں کھیلوں والا حصہ اور بازار کے روزانہ کے بھاؤ پڑھنا۔

- جولے بازی والی جگہوں کے پاس سے گزرنا
- جواری دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا
- جولے بازی کے مقررہ اوقات (مثلاً فرائیڈے نائٹ بنگو)

## اپنی رقوم کی مناسب منصوبہ بندی

جولے بازی کے مسائل کے شکار لوگ اکثر رقم کے بحر ان کا شکار ہونے کے بعد ہی مدد تلاش کرتے

ہیں۔ اپنی دولت پر قابو رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل اقدام کئے جاسکتے ہیں۔

- یہ دیکھیں کہ آپ پر کتنا قرض ہے نیز فوری اور دیر کے بعد واجب الادا دونوں قسم کے قرضوں کو ادا کرنے کے لئے کس طرح مالی مسائل کی منصوبہ بندی کرنی ہے۔
- مالی اور قانونی مشورے حاصل کریں، جیسے کہ کریڈٹ کونسلنگ
- تحقیق پسندانہ بحث بنائیں۔

• اپنی رقم کی حفاظت کے لئے جولے بازی کی طرف رغبت دلانے والی چیزوں کو ختم کر دیں

اگر آپ ایک خاندان کا حصہ ہیں، تو آپکو خاندان کے مشترکہ مالی مسائل کو حل کرنا چاہیے

## گھریلو تعلقات کو بہتر بنانا

خاندان کے افراد کا اعتماد دوبارہ جیتنا بہت ضروری ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس وقت یہ ناممکن لگتا ہو۔

جولے کے مسائل کے ساتھ ہر رشتہ استوار نہیں رہ سکتا۔

مگر کونسلر کی مدد سے، آپ اپنی سطح پر اپنے خاندان کے افراد سے ان مسائل پر بات کر سکتے ہیں جنکی

وجہ سے وہ متفکر ہیں۔ کونسلر مندرجہ ذیل باتوں میں آپکی مدد کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔

- دوبارہ اعتماد بحال کرنا
- آپس میں زیادہ بہتر طریقے سے بات چیت کرنے کے بارہ میں سیکھنا
- جرم کے احساس کو کم کرنا اور ذاتی وقار کو بڑھانا

- اپنے تعلقات میں بہتری کا آغاز کرنا
- جوئے بازی کی وجہ سے جو مالی اور جذباتی نقصان ہوا ہے اس کو درست کرنا۔
- اس بات کو سمجھنا کہ آپکے خاندان کے افراد کن حالات سے گزر رہے ہیں اور پورے خاندان کی بہتری کے لئے آپ سے کیا توقعات رکھتے ہیں۔

## جوئے بازی کی خواہش پر قابو پانا

کونسلنگ لوگوں کو یہ بات سکھاتی ہے کہ کس طرح سے اپنی جو کھیلنے کی خواہش کو کم کریں اور قابو میں رہیں۔ ممکن ہے کہ آپ پہلے ہی چند طریقے جانتے ہوں۔ کونسلنگ آپ کو مزید مشورہ دے سکتی ہے۔ تین بنیادی طریقے یہ ہیں۔

- اپنے رویے میں تبدیلی
- آپ جوئے بازی کے بارے میں کس طرح سوچتے ہیں اس بارے میں تبدیلی
- اپنے جذبات پر قابو پانا

## 1- اپنے رویے کو بدلنا

اپنے جوئے بازی کے رویے کو بدلنا نہایت ضروری ہے۔ خاص طور پر جب آپ جوئے بازی کے مسائل کو سلجھانا شروع کرتے ہیں تو اس وقت جوئے بازی کی طرف راغب کرنے والے محرکات زور پکڑ جاتے ہیں۔ اپنے رہن سہن کے طریقے کو بدلنے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ جیسا کہ

- اپنی جوئے کی عادت ختم کرنے کے بارہ میں واضح اہداف کا مقرر کرنا
- جوئے کی طرف راغب کرنے والے محرکات کی نشاندہی اور پھر ان پر قابو پانے کی منصوبہ بندی (مثال کے طور پر جوئے والی جگہ اور جو کھیلنے والے دوستوں سے اجتناب اور اپنے آپ کو رقم کی رسائی سے دور رکھنا)

- جولے کی جگہ کچھ اور مصروفیات اپنانا (مثال کے طور پر دوستوں یا افراد خانہ کے ساتھ وقت گزارنا پرانی دلچسپیوں کو شروع کرنا یا نئی دلچسپیوں کو آزمانا)

آپ اگر چاہیں تو اپنے کاسینو میں داخلے پر پابندی لگا سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ اپنے آپ پر انٹرنیٹ پر کھیلے جانے والے جوا کی بھی پابندی عائد کر سکتے ہیں۔ اسے کہتے ہیں کسی چیز سے خود چھٹکارا حاصل کرنا۔ آپ کا کونسلر آپ کو بتا سکتا ہے کہ خود چھٹکارا حاصل کرنا اور انٹرنیٹ پر کھیلے جانے والے جولے سے اپنے آپ کو باز رکھنا کیسے آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

## 2. جولے بازی کے بارے میں اپنے خیالات کو بدلنا

وہ لوگ جو بہت زیادہ جوا کھیلتے ہیں وہ جولے بازی کے بارے میں غلط خیالات رکھتے ہیں۔ یہ خیالات مشکلات کا باعث ہیں۔ بعض لوگ اپنے آپ کو ضرورت سے زیادہ ماہر سمجھتے ہیں۔ کچھ اور لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے جوا جیتنے کے چانس بہت زیادہ ہیں۔ کچھ اور لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کو کچھ خاص طریقے معلوم ہیں جن سے وہ آسانی کے ساتھ جوا جیت سکتے ہیں

کونسلنگ ان خیالات کی حقیقت سے پردہ اٹھانے میں آپ کی مدد کرے گی۔ تاکہ آپ اصل معلومات کی بنیاد پر فیصلہ کر سکیں۔ جولے بازی کی اصل حقیقت کو سمجھ جانے سے ہی آپ اپنی تبدیلی کی تحریک پر قائم رہ سکتے ہیں

کونسلنگ جولے کے بارے میں ایسے غلط خیالات کو بے نقاب کرنے میں مدد کرتی ہے جو مسائل پیدا کرتے ہیں۔

## 3. احساسات پر قابو پانا

بہت سے لوگ اپنی ذہنی پریشانی غصے اور کمزوری سے چھٹکارے کے لئے جوا کھیلتے ہیں اسی طرح بعض لوگ تشدد، بیماری، نقصان یا دباؤ پر قابو پانے کے لیے جوا کھیلتے ہیں۔

جوا مسائل پیدا کرتے ہیں۔

کونسلنگ کی مدد سے آپ اپنے احساسات کی تنظیم نو کے بارہ میں سیکھ سکتے ہیں۔ اور اپنے احساسات کا اظہار مثبت انداز میں کر سکتے ہیں۔ کونسلنگ سے آپ اپنی جولے بازی کی طرف رغبت میں کمی

پیدا کر سکتے ہیں۔ اسی طرح کونسلنگ کی مدد سے آپ کی صحت گذر بسر اور دوستوں سے قربت جیسی ساری چیزیں بہتر ہو سکتی ہیں۔

## کونسلنگ آپ کی زندگی

## اپنی زندگی کو دوبارہ توازن میں لانا

میں توازن دوبارہ بحال

کرنے اور جوئے کی

جگہ متبادل مصروفیات

تلاش کرنے میں آپ

کی مددگار ہو سکتی

ہے۔

زندگی کا توازن درست نہ رہنا جوئے بازی کے مسائل میں سے ایک ہے۔ کونسلنگ آپ کے خاندان کے خوشگوار توازن کو تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اور ایسے طریقے تلاش کر سکتے ہیں جس سے آپ کی جوئے بازی کی عادت ختم ہو جائے۔ توازن کی تلاش میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں

• مناسب لائحہ عمل بنانا (مثال کے طور پر اچھی خوراک، ورزش اور اپنی جہانی اور ذہنی صحت کی حفاظت)

• اپنے دوستوں کی مدد حاصل کرنا اور اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنا

• ذہنی دباؤ پر قابو پانے کو سیکھنا

• وہ چیزیں جو جوئے کے لئے آسائیں ان پر قابو پانا جیسا کہ تنہائی اور بوریٹ

## دوسرے معاملات پر قابو اور امید کی تلاش

ہو سکتا ہے صرف جوئے بازی ہی آپ کا مسئلہ نہ ہو۔ اکثر اوقات جو لوگ بہت زیادہ جوئے بازی میں مبتلا ہوتے ہیں وہ شراب اور منشیات میں بھی ملوث ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ لوگ ذہنی پریشانی اور بغیر سوچے سمجھے کسی کام کو کئے جانا جیسی عادتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کونسلنگ ان مسائل کے بارے میں آپ کے لئے مددگار ہو سکتی ہے اور آپ کی زندگی کے معیار کو بہتر بنا سکتی ہے۔

جب آپ جوئے بازی کے مسائل کا شکار ہوں گے تو مستقبل کے بارے میں کوئی امید رکھنا بہت مشکل ہے۔ کونسلنگ آپ کی مدد کر سکتی ہے تا آپ دیکھ سکیں کہ چیزیں تبدیل ہو سکتی ہیں۔

کونسلنگ اس وقت نہایت مفید ثابت ہوتی ہے جب تمام افراد خانہ مل جل کر ایک دوسرے کی مدد کے لئے کام کرے۔ یہی وجہ ہے کہ کونسلنگ کی سہولت خاندان کے تمام افراد کے لئے مہیا کی جاتی ہے۔

بہت سے لوگ جنہوں نے جولے بازی کے مسائل کے سلسلہ میں کونسلر کی مدد حاصل کی ان کا کہنا ہے کہ یہ انکے لئے فائدہ مند ثابت ہوئی۔ وہ کہتے ہیں کہ

- وہ خود بہتر محسوس کرتے ہیں
- وہ جمانی اور دماغی طور پر پہلے کی نسبت بہتر محسوس کرتے ہیں
- ان کی سوچ پہلے کی نسبت زیادہ صاف و شفاف ہے
- ان کے گھریلو تعلقات بہتر ہوئے ہیں
- اب زندگی ان کے قابو میں ہے نہ کہ جولے بازی کے قابو میں
- ان کے قرضہ جات قابو میں ہیں۔

## کسی چیز کو بار بار چھوڑنے اور اپنانے کی عادت سے چھٹکارا

بعض دفعہ وہ لوگ جو جولے کی عادت کو چھوڑنا شروع کر دیتے ہیں وہ دوبارہ سے جولے بازی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کی کئی وجوہات ہیں۔ کسی عادت کی طرف واپس لوٹ جانا یا کسی چیز کو بار بار چھوڑ کر دوبارہ اپنا لینا ایسی چیز ہے جو بہت سے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ تبدیل نہیں ہو سکتے یا تبدیل نہیں ہوں گے۔ لیکن تبدیلی کا عمل خاصہ مشکل ہو جائے گا۔ اور آپ کا بہتری کی جانب سفر خطرے میں ہوگا۔ آپ کا کونسلر اس بات میں آپ کی مدد کرے گا کہ اس عادت سے کیسے چھٹکارا حاصل کیا جائے یا اس عادت سے کیسے سبق سیکھا جائے تاکہ دوبارہ آپ اس کے مرتکب نہ ہوں۔

بعض اوقات لوگ دوبارہ سے جولے کی عادت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ تبدیل ہو نہیں سکتے یا تبدیلی لا نہیں سکتے۔





## مدد کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے؟

جوتے کے مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ آپ نے اس گائیڈ کو پڑھ کر پہلا اہم قدم اٹھالیا ہے اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آنے والے حالات کیسے ہوں گے۔ یہ ممکن ہے کہ آپ اپنے آپکو جوتے بازی اور دوسرے مسائل میں غرق محسوس کریں لیکن پھر بھی تبدیلی ممکن ہے۔ اور آپکو اکیلے ہی اس کا سامنا نہیں کرنا ہے۔ ذیل میں دی گئی مفت اور رازدارانہ خدمات آپکو تبدیلی لانے کے لئے ممکنہ مدد فراہم کریں گی۔

### مقامی خدمات

اپنی مقامی ایجنسی کے نام اور پتہ کے لئے اس کتابچے کا پچھلا صفحہ دیکھیں۔

### صوبائی اور قومی خدمات

**Ontario Problem Gambling Helpline(OPGH)**

1888-230-3505

اونٹاریو پراہلم گیمبلنگ ہیلپ لائن (OPGH)

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

یہ ایک مفت، رازداری رکھنے والا اور پس پردہ رہ کر کام کرنے والا ادارہ ہے آپ ہفتے میں ساتوں دن چوبیس گھنٹے ان کو کال کر سکتے ہیں۔

مدد کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے؟

OPGH ایک سو چالیس سے زائد زبانوں میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ یہ ان (مسائل) کے لئے حوالہ جات بھی دیتی ہے۔

- جوئے بازی کے مسائل کے علاج اور کونسلنگ کی خدمات
- کریڈٹ اور قرضے کی کونسلنگ سروسز
- ٹیلیفون پر کونسلنگ کی خدمات اگر وہ آپ کے علاقے میں مہیا ہیں۔
- اپنی مدد آپ کی تنظیم جیسے کہ Gamblers Anonymous اور Gam-Anon

### Ontario Association of Credit Counseling Services (AACCS)

1-888-746-3328

اونٹاریو ایسوسی ایشن آف کریڈٹ کونسلنگ سروسز (AACCS)

www.oaccs.com

یہ ایک بلا منافع کے کام کرنے والی صوبائی تنظیم ہے، جو چوبیس ممبر کریڈٹ کونسلنگ سروسز کی معلومات اور حوالہ جات مہیا کرتی ہے۔

ان میں یہ خدمات شامل ہیں:

- بجٹ بنانا
  - قرض خواہوں کے ساتھ معاملہ کرنا
  - آپ کا قرض ایسی شرح پر ادا کرنا جو آپ کے لئے آسان ہو
  - کریڈٹ کو دوبارہ واپس لانا
- اگر آپ اپنے علاقے میں خدمت حاصل کرنے سے قاصر ہیں، تو آپ 1888-204-2221 پر فون کر کے ٹیلیفون کونسلنگ کی خدمت حاصل کر سکتے ہیں۔

## Community Information Centers (CICS)

کمیونٹی انفارمیشن سنٹر (CICs)

آپریٹر کے لئے 0 نمبر ڈائل کریں یا 211 نمبر ڈائل کریں۔

[www.211ontario.com](http://www.211ontario.com)

CICs بغیر منافع کے کام کرنا والے گروپ ہیں یہ مقامی حکومتی خدمات، علاقائی خدمات اور سماجی خدمات کی معلومات اکٹھی کرتے ہیں۔ ان میں ہنگامی خدمات، پناگاہیں اور کونسلنگ بھی شامل ہیں۔ اپنے علاقے میں CIC کا پتہ لگانے کے لئے آپریٹر کو فون کریں۔

## Kids Help Phone

1800-668-6868

کڈز ہیلپ فون

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

یہ بچوں اور نوجوانوں کے لئے مفت 24 گھنٹے میا رہنے والی ٹیلیفون پر مدد اور معلومات کی لائن ہے۔ یہ انگریزی اور فرانسیسی زبانوں میں مہیا ہے۔

## Parent Help line

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

پیرنٹ ہیلپ لائن

والدین کے لئے مدد کی ویب سائٹ مختلف مسائل کے بارے میں والدین کے لئے بنیادی معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس میں ایک لنک لائبریری بھی شامل ہے۔ جس کے ذریعے والدین Bullying (زبان یا بدنی طور پر کسی سے بدسلوکی کرنا) توجہ میں کمی کا مسئلہ نمونہ بچوں اور والدین کے ذہنی دباؤ اور بہت سے دوسرے موضوعات کے متعلق تازہ ترین تحقیق اور معلومات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ فرانسیسی اور انگریزی زبان میں موجود ہے۔

## Responsible Gambling Council (RGA)

www.responsiblegambling.com

رہنمونہ بلنگ گیمبلنگ کونسلنگ (RGA)

RGA افراد اور علاقوں کو جوئے سے متعلق ذمہ دارانہ اور احسن طریقے سے معلومات دیتی ہے، اور ان کا زور جوئے سے متعلق مسائل سے بچاؤ پر ہوتا ہے۔

## Help Lines and Distress Centers

ہیلپ لائن اینڈ ڈسٹریس سنٹرز

اپنے علاقے میں موجود مراکز برائے تکالیف کے بارے میں جاننے کے لئے آپریٹر کو فون کریں یا اپنی ٹیلیفون والی کتاب میں موجود ایمر جنسی نمبر والی لسٹ کو چیک کریں۔

## Gamblers Anonymous (GA)

416-366-7613

www.gamblersanonymous.org

گیمبلرز انانیمس (GA)

GA بہت سے علاقوں میں موجود ہے اس کی بنیاد Alcoholics anonymous پر ہے۔ GA صحت تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اپنی مدد آپ کے تحت 12 اقدام کا استعمال کرتی ہے۔

## Gam-Anon and Gam-Ateen

416-366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon مسائل کا شکار جوئے بازوں کے خاندان کے افراد اور دوستوں کی مدد کے لئے ہے۔ یہ ان کے مسائل کا مقابلہ کرنے میں انکی مدد کرتی ہے، اس شخص کے جوئے بازی کے مسائل کی وجہ سے اپنے آپکو مورد الزام ٹھہرانے سے روکتی ہے، اور انکو اپنی صحت اور بہبود کی طرف توجہ مبذول کرانے میں مدد کرتی ہے۔

## قانونی ذرائع

### Lawyer Referral Service (LRS)

عمومی حوالہ 1900-565-4577

لائزر ریفرل سروسز (LRS)

[www.asuc.on.co/public/a/finding/lrs](http://www.asuc.on.co/public/a/finding/lrs)

LRS آپکو آپکے علاقے میں موجود وکلاء (بشمول اُنکے جو قانونی امداد مہیا کرتے ہیں) کے نام دیے گی جو کہ آپکو آدھے گھنٹے تک مفت مشورے دیں گے۔ آپکے ٹیلیفون نمبر پر 6 ڈالر فیس کا بل آئے گا۔ آپ اس کرائس لائن کو مفت بھی استعمال کر سکتے ہیں اگر آپ ہسپتال یا جیل سے فون کر رہے ہیں اگر آپ 18 سال سے کم عمر ہیں، یا آپ بے گھریا بحران کا شکار ہیں۔

### Community Legal Education Ontario (CLEO)

416-408-4420

کمیونٹی لیگل ایجوکیشن اونٹاریو (CLEO)

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

CLEO ایک علاقائی قانونی کلینک ہے جو کم آمدنی والے افراد کے لئے آسان زبان میں مواد مہیا کرتا ہے۔ اسکے اہم موضوعات میں سماجی امداد، مالکان اور کرایہ داروں کے لئے قوانین، پناہ گزینوں اور تارک الوطن افراد کے لئے قوانین کام کرنے والوں کا معاوضہ، خواتین کے مسائل، غاندانی قوانین، روزگار کی انشورنس اور بیومن رائٹس شامل ہیں۔

### Legal Aid Ontario

1-800-668-8258

لیگل ایڈ اونٹاریو

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

اگر آپکی آمدنی کم ہے تو لیگل ایڈ قانونی امداد کے لئے آپکا خرچہ ادا کر سکتی ہے۔ اگر آپ اس کے اہل ہیں، تو آپ کئی قسم کے قانونی مسائل کے لئے مالی امداد حاصل کر سکتے ہیں جس میں مجرمانہ

مددکماں سے حاصل کی جا سکتی ہے؟

معاملات، خاندانی قوانین، امیگریشن اور ریوچی قوانین شامل ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ چند سول کیوں اور فائنل اپیل کے لئے بھی مدد حاصل کر سکیں۔

## مطالعہ کے لئے تجویز شدہ مواد

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.

Problem Gambling: The Issues, the Options

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 Selfhelp 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.

## مفید ویب سائٹس

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

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

سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ

یہ جوتے بازی کے مسائل سے متعلق ایک جامع ویب سائٹ ہے۔ یہاں انٹرنیٹ کے ذریعہ آپ کو ایک ہی جگہ پر معلومات مل سکتی ہیں۔ لوگوں اور عوامی نمائندوں کے لئے جو جوتے کے مسائل کے بارہ میں متفکر ہوں یہ معلومات انتہائی مفید ہیں۔ بے شک وہ اونٹاریو میں ہوں یا اونٹاریو سے باہر اس ویب سائٹ پر مفید معلومات مواد اور دوسری مفید ویب سائٹس تک رسائی کے حوالے موجود ہیں۔

### Compulsive Gamblers Hub

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

کمپلوسو گیمبلرز ہب

یہ انٹرنیٹ کے ذریعے اپنی مدد آپ کرنے والا ایک گروپ ہے جس کی بنیاد Gamblers Anonymous پر ہے۔

### Gam Block

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

گیم بلاک

Gamblock انٹرنیٹ پر جوا کھیلنے کی سائٹس تک رسائی کو بلاک کر دیتی ہے۔ یہ جوتے بازی کے مسائل کے شکار لوگوں کو آن لائن جوا کھیلنے کے خطرات سے دور رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ US

\$ 74.95

## Journal of Gambling Issues

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

جرنل آف گیمبلنگ ایژوز

یہ ایک آن لائن تحریری مواد کا ذخیروہ ہے جہاں سے آپ جوئے بازی کی تحقیق، علاج، پالیسی اور لوگوں کے جوئے سے متعلقہ مثبت اور منفی دونوں تجربات تلاش کر سکتے ہیں۔

## Mood Disorders Society of Canada

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

موڈ ڈس آرڈر سوسائٹی آف کینیڈا

## Niagara Multilingual Problem Gambling Program

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

نیاگرا ملٹی لنگوائس پراہلم گیمبلنگ پروگرام

اس سائٹ پر 11 زبانوں میں جوئے بازی کے مسائل کے بارے میں معلومات ہیں۔

## Ontario Problem Gambling Research Centre

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

اونٹاریو پراہلم گیمبلنگ ریسرچ سنٹر

یہ مساوات کے قانون پر کام کرتے ہوئے مالی امداد کرنے والی ایجنسی ہے جو جوئے بازی کے مسائل کی تحقیق پر سرمایہ خرچ کرتی ہے، اونٹاریو میں جوئے کے مسائل کی تحقیق کے لئے قابلیت میں اضافہ کرتی ہے، اور تحقیق کے نتائج کو پھیلاتی ہے۔

## YMCA Youth Gambling Program

[www.ymca-toronto.org/gambling](http://www.ymca-toronto.org/gambling)

YMCA یوتھ گیمبلنگ پروگرام



جوتے بازی کے مسائل اور نجات کے راستے

**YouthBet**  
www.youthbet.net

یوتھ بٹ

صوبائی اور قومی خدمات کے تحت دی گئی ویب سائٹس کو بھی دیکھیں، جو کہ صفحہ نمبر 39 سے شروع ہو رہی ہیں۔

