

هل أنت تتجه نحو
إحدى مشاكل المقامرة؟

إنّ خطوتك التالية
أسهل مما تظن

هل بدأت بإعطاء الأولوية
للمقامرة التي تمارسها؟

قم بزيارة موقع www.problemgambling.sa.gov.au للحصول على
مزيد من المعلومات.

إتصل بخط المساعدة بشأن المقامرة لتحصل على معلومات تتعلق
بالمساعدة الذاتية.

إتصل هاتفياً بخط المساعدة بشأن المقامرة وتحدث إلى أحد
العاملين هناك.

رتّب موعداً للقاء أحد المستشارين.

إستفسر عن كيفية ترتيب الإجراءات التي تمنعك من دخول أماكن
المقامرة.

يمكنك في مركز خدمة المساعدة بشأن المقامرة التحدث إلى أحد الأشخاص الخبراء
والمدرّبين الذين يدركون جيداً كيف يمكن للإشارات التحذيرية أن تتفاقم لتتحول إلى
مشكلة مقامرة. يستطيعون مساعدتك على تحديد المشكلة المرتقبة ويقومون المنحى
اللازم لمنع سلوك المقامرة لديك من التأثير عليك وعلى أسرته.

لقد تمكن العديد من الأشخاص من التخلص من مشكلة المقامرة باللجوء إلى خط
المساعدة بشأن المقامرة. إنّ الجزء الأصعب من العملية هو أن تخطو الخطوة الأولى.

أما الباقي فهو أسهل مما قد تظن.

خط المساعدة بشأن المقامرة (Gambling Helpline): ٢٤ ساعة باليوم، ٧ أيام بالأسبوع

1800 060 757

بإمكان خط المساعدة بشأن المقامرة ترتيب حضور مترجم لك.

تم التمويل من قبل صندوق إعادة تأهيل المقامرين

www.problemgambling.sa.gov.au



aha|sa
Australian Hotels Association (SA)



Government of South Australia
Department for Families
and Communities

تم تطوير هذا المنشور من قبل حكومة ولاية فيكتوريا بتمويل من قبل صندوق الدعم
الإجتماعي، وقد تم اعتماده للاستخدام في ولاية جنوب أستراليا.

هل تفكّر بالمقامرة كل يوم؟

هل تخفي أمر مقامرتك عن الآخرين؟

هل تقامر بمفردك؟

هل تصرف من الوقت أو المال أكثر من طاقتك؟

هل تفترض مالا لتقامر به؟

هل تهمل تسديد الفواتير المستحقة؟

هل تؤثر المقامرة على وظيفتك أو على دورك كوالد(ة)؟

إذا كانت هذه التساؤلات مألوفة لديك فقد تكون متجهاً نحو إحدى مشاكل المقامرة.

خدمات المساعدة الخاصة بالمقامرة

إن الولوج بالمقامرة قد يصل إلى مدى لا يمكن تداركه

الناس في الغالب لا ينتبهون إلى الإشارات التحذيرية

تقدم خدمات المساعدة الخاصة بالمقامرة سلسلة من المعلومات التي تساعدك على اتخاذ إجراءاتك. وهي تقدم خدمات مجانية وسريّة تشمل:

مساعدة فورية عبر الهاتف

يمكنك الإتصال بخط المساعدة بشأن المقامرة ٢٤ ساعة باليوم، ٧ أيام بالأسبوع.

مشورة فردية

يمكنك مقابلة أخصائي إستشاري مدرب وجاهاً لوجه سواء كان على أساس مقابلة واحدة فقط أو لتلقي الدعم المتواصل.

مشورة الزوجين والمشورة العائلية

قد ترغب في الحصول على دعم ومساندة الأصدقاء أو الأسرة. أو إذا كانت مقامرة أحدهم تؤثر عليك فيمكننا نحن المساعدة.

الاستشارة المالية

يمكننا مساعدتك على إيجاد حلول لمشاكلك المالية.

مجموعات الدعم

يمكننا مساعدتك على إيجاد مجموعات دعم مع أشخاص آخرين يعانون من نفس المشاكل التي تعاني أنت منها.

التثقيف الإجتماعي

يمكننا مساعدتك بواسطة محاضرين وتوفير معلومات للمجموعات الأهلية.

www.problemgambling.sa.gov.au

خط المساعدة بشأن المقامرة (Gambling Helpline): ٢٤ ساعة باليوم، ٧ أيام بالأسبوع

1800 060 757

بإمكان خط المساعدة بشأن المقامرة ترتيب حضور مترجم لك.

إذا كانت مقامرتك تخرج عن السيطرة فمن الممكن أن تصبح مشكلة لها تداعياتها على حياتك بطرق عديدة.

عاطفياً – لا يكون الشعور جيّداً عندما تكون مقامرتك خارجة عن السيطرة. باضطرارك للكذب على أصدقائك وأسرتك لإخفاء مقامرتك قد تشعر بالعزلة والوحدة.

مالياً – عندما تخرج المقامرة عن السيطرة قد يؤدي ذلك إلى صعوبات مالية. إنّ محاولتك التعويض عن خسارتك واقتراض المال سوف يجعل وضعك المالي أسوأ مما هو عليه. وقد يجعلك تندفع نحو المقامرة بشكل أقوى.

على صعيد العمل – سوف يتأثر أداؤك في العمل وأنت تفكر بالمقامرة وتشعر بالقلق بشأن خسارتك وديونك وأكاذيبك. تشعر أحياناً بأنك لست على ما يرام إلى درجة تمنع فيها عن الذهاب إلى العمل أو أنك تلجأ إلى المقامرة بدلاً من العمل.

على صعيد العائلة – بإمكان المقامرة أن تؤثر على علاقتك مع أسرتك من خلال الإكتئاب المفرط وتمضية المزيد من الوقت في أماكن المقامرة بدلاً من البيت ومن خلال الصعوبات المالية.

الحياة الإجتماعية – ليس لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل المقامرة سوى الوقت القليل للاختلاط الإجتماعي وغالباً ما يفقدون أصدقاءهم.

القضايا القانونية – قد تؤدي مشاكل المقامرة إلى السرقة أو الإختلاس، الأمر الذي يؤدي غالباً إلى التعرّض لمواجهة إتهامات الشرطة لك أو للصراف من العمل.

المقامرة لا تبدأ عادة كمشكلة – فهي لدى معظم الأشخاص تبدأ على شكل تسلية ونشاط إجتماعي.

ربما تكون أنت لست متأكداً من أن مقامرتك مشكلة أو إذا كنت بحاجة لاتخاذ أي إجراء بشأنها في الوقت الحاضر...

من الممكن أن تكون قد قمت عدة مرّات بمحاولات التقليل منها وأنت الآن تتساءل عما يمكنك عمله بعد ذلك...

من المهم أن تتذكر أنّ هناك شيئاً ما يمكنك عمله بشأن المقامرة.

توجد معلومات متوفرة لمساعدتك على تحديد الإشارات التحذيرية وتقديم لك الخطط الإستراتيجية العملية من أجل تحديد الوقت الذي تقضيه على المقامرة والمبلغ الذي يمكنك إنفاقه. التحدث عن وضعك إلى أحد الإختصاصيين المدربين من شأنه أيضاً أن يساعدك.

لا تدع المقامرة تصبح مشكلة في حياتك.