

**ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΝΑ  
ΒΑΖΕΤΕ ΤΟ  
ΠΑΙΞΙΜΟ ΤΖΟΓΟΥ  
ΠΡΩΤΟ;**

**ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΤΟΝ ΤΖΟΓΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ;**

**ΚΡΥΒΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΞΙΜΟ ΤΖΟΓΟΥ ΑΠΟ ΆΛΛΑ ΆΤΟΜΑ;**

**ΠΑΙΖΕΤΕ ΤΖΟΓΟ ΜΟΝΟΣ ΣΑΣ;**

**ΣΠΑΤΑΛΑΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΟΤΙ  
ΜΠΟΡΕΙΤΕ;**

**ΚΑΜΜΙΑ ΦΟΡΑ ΔΑΝΕΙΖΕΣΤΕ ΧΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΞΕΤΕ ΤΖΟΓΟ;**

**ΑΦΗΝΕΤΕ ΑΠΛΗΡΩΤΟΥΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ;**

**Ο ΤΖΟΓΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΡΟΛΟ ΣΑΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Ή ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ;**

Αν αυτά ακούγονται γνωστά, ίσως να βαδίζετε προς  
πρόβλημα τζόγου.

**ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ  
ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ  
ΕΥΚΟΛΟ ΑΠΟ ΟΤΙ  
ΝΟΜΙΖΕΤΕ**

**ΒΑΔΙΖΕΤΕ  
ΠΡΟΣ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑ  
ΤΖΟΓΟΥ;**

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ  
[WWW.PROBLEMGAMBLING.SA.GOV.AU](http://WWW.PROBLEMGAMBLING.SA.GOV.AU).

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΗΝ GAMBLING HELPLINE ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ.

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΗΝ GAMBLING HELPLINE ΓΙΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΕ  
ΚΑΠΟΙΟΝ.

ΚΑΝΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΕΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟ.

ΡΩΤΗΣΤΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΟΝΙΣΕΤΕ ΝΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΗ Η ΕΙΣΟΔΟΣ  
ΣΑΣ ΣΕ ΤΟΠΟ ΤΖΟΓΟΥ.

Σε Υπηρεσία Βοήθειας Κατά του Τζόγου, μπορείτε να μιλήσετε σε  
εκπαιδευμένα έμπειρα άτομα που καταλαμβάνουν πόσο εύκολα οι  
προειδοποιήσεις μπορούν να αυξηθούν σε πρόβλημα τζόγου. Θα  
σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε τη δυνατότητα για πρόβλημα,  
και να εγκαθιδρύσετε μια προσέγγιση για να εμποδίσετε τη  
συμπεριφορά σας με το παίξιμο τζόγου να επηρεάσουν εσάς και  
την οικογένειά σας.

Πολλά άτομα έχουν λύσει το πρόβλημά τους με τον τζόγο με μια  
Υπηρεσία Βοήθειας Κατά του Τζόγου. Η μεγάλη δυσκολία είναι το  
πρώτο βήμα.

Τα υπόλοιπα είναι πιο ευκολα απ' ό,τι ίσως να νομίζετε.

Gambling Helpline. 24 ώρες τη μέρα, 7 μέρες τη βδομάδα

**1800 060 757**

Η Gambling Helpline μπορεί να διοργανώσει διερμηνέα για σας.

Χρηματοδοτείται από το Ταμείο Αποκατάστασης Τζογαδόρων (Gamblers Rehabilitation Fund)



**ahalsa**  
Australian Hotels Association (SA)



Government of South Australia  
Department for Families  
and Communities

Αυτός ο πόρος δημιουργήθηκε από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, χρηματοδοτήθηκε από Ταμείο Κοινωνικής Στήριξης  
(Community Support Fund) και έχει διασκευαστεί για χρήση στην Νότια Αυστραλία.

[www.problemgambling.sa.gov.au](http://www.problemgambling.sa.gov.au)



## ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΤΟΜΑ ΔΕΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Πολλές φορές άτομα δεν αναγνωρίζουν Προειδοποιήσεις

Συνήθως ο τζόγος δεν αρχίζει ως πρόβλημα – για τα περισσότερα άτομα αρχίζει σαν διασκέδαση και κοινωνική δραστηριότητα.

**ΙΣΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΞΙΜΟ ΤΖΟΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΓΙΑ ΣΑΣ Ή ΑΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΤΩΡΑ ...**

**ΙΣΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΑΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΝΑ ΠΑΙΖΕΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΑΠΟΡΕΙΤΕ ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ...**

**ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ.**

Υπάρχουν πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε τις προειδοποιήσεις και να σας παράσχουν πρακτικές στρατηγικές για να περιορίσετε το χρόνο που παίζετε τζόγο και τα πόσα που ξοδεύετε. Επίσης, αν μιλήσετε σ' ένα εκπαιδευμένο επαγγελματία μπορεί να σας βοηθήσει.

Μην αφήσετε τον τζόγο να γίνει πρόβλημα στη ζωή σας.

## ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΖΟΓΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΕΣ

Αν ο τζόγος είναι εκτός ελέγχου μπορεί να καταστεί πρόβλημα που επιδρά στη ζωή σας με πολλούς τρόπους.

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ** – όταν το παίξιμο τζόγου από σας είναι εκτός ελέγχου δεν αισθάνεστε καλά. Η ανάγκη να πείτε ψέματα στους φίλους σας και την οικογένειά σας για να κρύψετε το παίξιμο τζόγου μπορεί να σας κάνει να νιώθετε απομονωμένος και μόνος.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ** – όταν το παίξιμο τζόγου είναι εκτός ελέγχου, μπορεί να οδηγήσει σε οικονομικές δυσκολίες. Το κυνήγι των απωλειών σας και ο δανεισμός χρημάτων μόνο θα χειροτερέψουν την οικονομική σας κατάσταση. Επίσης μπορεί να καταστήσει την ώθηση για να παίξετε τζόγο ακόμη πιο ισχυρή.

**ΕΡΓΑΣΙΑ** – η απόδοση εργασίας υποφέρει όταν σκέφτεστε τον τζόγο ή ανησυχείτε για τις απώλειες, τα χρέη και τα ψεματά σας. Μερικές φορές νιώθετε τόσο άσχημα που δεν μπορείτε να πάτε στη δουλειά, ή αντί να δουλεύετε παίζετε τζόγο.

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ** – το παίξιμο τζόγου από εσάς μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις σας με την οικογένειά σας μέσω αυξημένου στρες, σπατάλης χρόνου σε τόπους τζόγου αντί να είστε σπίτι και οικονομική πίεση.

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ** – άτομα με προβλήματα τζόγου έχουν λίγο καιρό για κοινωνικότητα και συχνά χάνουν φίλους.

**ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ** – προβλήματα τζόγου μπορούν να οδηγήσουν σε κλεψιά ή κατάχρηση, που συχνά καταλήγουν σε κατηγορίες από την αστυνομία ή απόλυση από την εργασία.

## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΤΖΟΓΟΥ

Οι Υπηρεσίες Βοήθειας Κατά του Τζόγου παρέχουν ποικιλία πληροφοριών για να σας βοηθήσουν να δράσετε. Προσφέρουν δωρεάν και εμπιστευτικές υπηρεσίες που περιλαμβάνουν:

### **ΑΜΕΣΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ**

Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στη Τηλεφωνική Βοήθεια Τζόγου (Gambling Helpline) 24 ώρες τη μέρα, 7 μέρες τη βδομάδα.

### **ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΗ**

Μπορείτε να δείτε πρόσωπο με πρόσωπο επαγγελματικά εκπαιδευμένο σύμβουλο είτε μια μόνο φορά ή για συνεχή στήριξη.

### **ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΗ ΜΕ ΖΕΥΓΑΡΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ**

Ίσως να θέλετε να έχετε στήριξη από φίλους ή την οικογένεια. Ή αν το παίξιμο τζόγου κάποιου άλλου σας επηρεάζει, μπορούμε να βοηθήσουμε.

### **ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να ξεκαθαρίσετε τα οικονομικά σας προβλήματα.

### **ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**

Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να βρείτε ομάδες στήριξης που αποτελούνται από άλλα άτομα που διέρχονται τα ίδια προβλήματα.

### **ΚΟΙΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ**

Μπορούμε να βοηθήσουμε με ομιλητές και πληροφορίες για κοινοτικές ομάδες.

[www.problemgambling.sa.gov.au](http://www.problemgambling.sa.gov.au)

**Gambling Helpline. 24 ώρες τη μέρα, 7 μέρες τη βδομάδα**

**1800 060 757**