

चेतावनी संकेत

- इरादे से अधिक समय बिताना या पैसे खर्च करना।
- जुआ खेलने के बाद परिवार और दोस्तों से झगड़ा करना।
- हारना और फिर जीतकर नुकसान की भरपाई करने के लिए जितनी जल्दी संभव हो वापस जाने की प्रबल इच्छा होना।
- जुआ खेलने को लेकर कसूरवार या पछतावा महसूस करना।
- जुआ खेलने के लिए पैसे उधार लेना या संपत्ति बेचना।
- जुआ खेलने के लिए गैर-कानूनी रूप से पैसे लेने के बारे में सोचना।
- काम छोड़कर जुआ खेलना।
- जुआ खेलने की सीमा को छिपाना।

अधिक सुरक्षित तरीके से जुआ खेलने के सुझाव

- जुए को अपने ऊपर हावी न होने दें।
- जुए को मनोरंजन के तौर पर समझें, न कि पैसे कमाने के एक तरीके के तौर पर।
- तनाव या उदासीनता से बचने के लिए जुआ न खेलें।
- अपनी सीमा तय करें और उसे लांघें नहीं।
- अपने नुकसान की भरपाई करने की कोशिश न करें। इससे दूर हो जाएँ।
- उतना ही जुआ खेलें जितना नुकसान आप बर्दाश्त कर सकें।
- जुआ खेलने के लिए कभी पैसे उधार न लें।
- नियंत्रण में रहें और उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आपकी ज़रूरत है।

अपने जुआ खेलने की
लत पर सोच-विचार करें

अपने जुआ खेलने की
लत पर सोच-विचार करें



सहायता मांगने में
कोई बुराई नहीं है

1800 858 858

निःशुल्क और गोपनीय 24/7

22_1940LG 10.22

gamblinghelpqld.org.au

Gamblinghelp
QUEENSLAND

 Queensland
Government

अपने जुआ खेलने की लत पर सोच-विचार करें

क्या आपको लगता है कि आपको जुआ खेलने से सम्बन्धित समस्याएँ हो सकती हैं? इन सवालों के जवाब दें:

कभी-कभी जुआ खेलने के एक सत्र के बाद मैंने तनावग्रस्त या बेचैन महसूस किया है।

हाँ नहीं

कभी-कभी मुझे अपने जुआ खेलने के तरीके को लेकर ग्लानि महसूस हुई है।

हाँ नहीं

जब मैं इसके बारे में सोचता/ती हूँ, तो लगता है कि जुआ खेलने ने मेरे लिए समस्याएँ पैदा की हैं।

हाँ नहीं

कभी-कभी मुझे दूसरों को इस बारे में न बताना बेहतर लगता है, विशेषकर अपने परिवार को, कि मैं जुआ खेलने में कितना समय और पैसा लगाता/ती हूँ।

हाँ नहीं

मुझे अक्सर लगता है कि जब मैं जुआ खेलना बंद कर देता/ती हूँ, तो मेरे पास पैसे खत्म हो जाते हैं।

हाँ नहीं

अक्सर मुझे पिछले सत्र से हुए नुकसान की भरपाई करने के लिए जितनी जल्दी संभव हो वापस जाने की प्रबल इच्छा होती है।

हाँ नहीं

जुआ खेलने की मेरी लत को लेकर पहले मेरी आलोचना की जा चुकी है।

हाँ नहीं

मैंने उधार चुकाने के लिए जुआ खेलकर पैसे बनाने की कोशिश की है।

हाँ नहीं

यदि आपने चार या इससे अधिक सवालों का जवाब हाँ में दिया है, तो हो सकता है कि जुआ खेलने से आपको समस्याएँ उत्पन्न हुई हों।

'Eight' Gambling Screen—Early Intervention Gambling Health Test से रूपांतरित, Sean Sullivan, Goodfellow Unit, Auckland Medical School द्वारा विकसित

सहायता उपलब्ध है

Gambling Help सेवाएँ जुआरियों और उनके जीवनसाथियों, परिजनों और मित्रों को निःशुल्क सलाह-मशविरा, समर्थन और सूचना प्रदान करती हैं।

सलाह-मशविरा सेवाएँ

टेलीफोन और ऑनलाइन समर्थन सप्ताह में 7 दिन 24 घंटे उपलब्ध है।

आमने-सामने के सलाह-मशविरा की पेशकश कामकाजी घंटों के दौरान Gambling Help सेवाओं के माध्यम से की जाती है।

अपने आप पर जुआ खेलने का प्रतिबंध लगाने पर विचार करें

यदि आपको लगता है कि आप पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ रहा है, तो स्थान के उपभोक्ता संपर्क अधिकारी से आपको वहाँ से प्रतिबंधित करने (बाहर रखने) पर बातचीत करें। Gambling Help सेवाएँ आपको जुआ खेलने के स्थानों से बाहर रखने में भी आपकी सहायता कर सकती हैं।

अपने आपको खेल के सट्टेबाजी प्रदाताओं से दूर रखने के बारे में जानकारी के लिए, सीधे प्रदाताओं से संपर्क करें।

GAMBLING HELP QUEENSLAND की वेबसाइट

यदि आप या आपका कोई जानकार जुआ खेलने से होने वाले नुकसान का अनुभव कर रहा है, तो उपयोगी जानकारी और सुझावों के लिए gamblinghelpqld.org.au देखें।



वास्तविक जीवन की कहानियाँ

वास्तविक लोगों से सुनें कि वे जुआ खेलने से जुड़ी समस्याओं से कैसे उबरे थे।



मित्र एवं परिजन

किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बातचीत शुरू करने से सम्बन्धित सलाह जिसने जुआ खेलने की अपनी लत के कारण नुकसान सहा हो। परिजनों और मित्रों से पूछे जाने वाले आम सवाल भी उपलब्ध हैं।



जुआ खेलने को समझना

इस बारे में जानकारी कि जुआ खेलने से होने वाले नुकसान की शुरुआत कहाँ से होती है और जुआ खेलने की प्रबल इच्छा को समझना

सहायता मांगने में कोई बुराई नहीं है

1800 858 858

निःशुल्क और गोपनीय 24/7



दुभाषिया

अपनी खुद की भाषा में दुभाषिए तक पहुँच के लिए **131 450** पर कॉल करें और Gambling हेल्पलाइन पर कनेक्ट किए जाने के लिए कहें