

اعرف مخاطر المقامرة وقامر بأمان ومسؤولية أكبر

4 - ضع خطة للمقامرة

ضع حدوداً خاصة بك قبل أن تبدأ وغادر حالما تبلغ هذه الحدود. لا تحاول تعويض خسائرك. ضع وقتاً محدداً للمدة التي تريد أن تقامر فيها وتقيّد بهذه المدة.

5 - لا تنس نفسك في غمار المقامرة

قد يكون من الصعب التوقف عندما يكون أصدقاؤك يراهنون بمبالغ كبيرة ويشجعونك على القيام بالمثل. صمّم على عدم الانجرار وراءهم. خذ موقفاً حازماً وتجاهل تأثيرهم عليك.

6 - استخدم الدعم الاجتماعي

إذا أخبرت أصدقاءك بحدودك، فمن الأرجح أن تتقيّد بها. إن وجود شبكة دعم لك يمكن أن يساعدك إذا أصبحت المقامرة تسبّب مشكلة لك.

7 - حقّق توازناً في حياتك

التوازن مهم في جميع نواحي الحياة، فاحرص على تحقيق توازن بين المقامرة والنشاطات الأخرى، علماً أنه قد يكون من الأسهل أن تحافظ على التحكم بالمال والوقت الذي تصرفه على المقامرة.

8 - اطلب المساعدة إذا احتجت إليها

إذا كنت قلقاً من تأثير المقامرة عليك، فلا عيب من طلب المساعدة. خدمة GambleAware موجودة لتقديم المساعدة المجانية والسرية لك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يمكنك التكلّم مع أحد موظفي الخدمة عبر الهاتف أو الإنترنت أو وجهاً لوجه.

المساعدة في تناول يدك

مهما كان تأثير المقامرة عليك، سواء أكانت مشكلة المقامرة تخصّك أم تخصّ شخصاً آخر، فإن خدمة GambleAware يمكنها المساعدة. للحصول على المشورة والدعم مجاناً وبصورة سرية، وللعثور على الخدمات الموجودة بقربك، تفضّل الموقع gambleaware.nsw.gov.au أو اتصل بنا على الرقم 1800 858 858 على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

يمكنك أن تضع إجراءات وقائية للعب القمار بوسائل مجرّبة وحقيقية. كم نصيحة من النصائح الثماني التالية يمكن أن تعود عليك بالنفع؟

تفضّل الموقع gambleaware.nsw.gov.au للاطلاع على مزيد من النصائح العملية العديدة التي تساعدك على تبديل علاقتك بالمقامرة.

1 - تحكّم بالأسلوب الذي تتبعه في المقامرة

كل شخص يختلف عن الآخر، فالبعض يراهن على كأس ملبورن مرة بالسنة، والبعض الآخر يراهن على سباق الخيل عدة مرات بالأسبوع. وبالنسبة للبعض تُعتبر المقامرة تسلية ممتعة وغير ضارة، بينما يمكن أن تسبب للبعض الآخر مشاكل خطيرة. فما هو أسلوبك في المقامرة؟ اعرف أسلوبك الذاتي في المقامرة وما يعمل لصالحك.

2 - ضع حدوداً للمبلغ الذي تراهن به

إذا كنت تخطط للمقامرة في الكازينو أو النادي أو الحانة، اترك بطاقتك المصرفية والإئتمانية في المنزل وخذ معك فقط مبلغاً نقدياً يمكنك تحمّل خسارته أو لا مانع لديك من صرفه.

وإذا كنت تقامر عبر الإنترنت، يمكنك تحديد المبلغ الذي تستطيع إيداعه في حسابك، والحد الأدنى للوقت بين الإيداع والآخر، وتحديد المبلغ الذي تستطيع أن تراهن به.

وبإمكان مصرفك أن يساعد على التحكم بما تصرفه على المقامرة من خلال نظام تتبّع المصروف على التطبيقات (apps) المصرفية وبيانات النشاط، أو بوضع حدود للتحويلات المالية.

3 - تأكّد من أنك على علم جيد بمخاطر المقامرة

استعلم عن المقامرة. قد تتفاجأ عندما تعلم نسبة الحظوظ الواقعية للربح في مختلف أنواع المقامرة وما يمكن أن تخسره. سوف يساعدك ذلك على فهم المقامرة على جميع المستويات.

GambleAware



تحصل خدمة GambleAware على التمويل من مكتب "المقامرة المسؤولة" التابع لحكومة نيو ساوث ويلز. والغرض من خدمة GambleAware هو العمل على إزالة الأضرار المتعلقة بالمقامرة في نيو ساوث ويلز كلياً عبر البحوث والتنوعية ودعم الأفراد والمجتمعات.