

كيفية إجراء محادثة بشأن المقامرة

أولاً، تفحص الوضع

اترك كتيبات حول المقامرة ودعم المقامرين في مختلف أنحاء المنزل.

أخبره بانتظام وبصبر أنك مهتم حقًا بالتحدث معه بشأن هذا الموضوع. اطرح أسئلة مفتوحة.

تحدث عن المقامرة بشكل عام. على سبيل المثال: "كنت أقرأ مؤخرًا عن ضرر المقامرة..."

هناك الكثير من مقاطع الفيديو على صفحة [Facebook](#) و [YouTube](#) التابعة لـ GambleAware NSW والتي قد ترغب في أن تلقي نظرة عليها أو أن تطلب من الشخص الذي تحبه أن يشاهدها. نقطة انطلاق رائعة هي 'أنت أقوى مما تعتقد'. إذ أنها تنطوي على رسالة إيجابية وتوضح أهمية طلب المساعدة لمشاكل المقامرة.

لن يبدأ الشخص الذي تحبه بالكلام بانفتاح معك إذا لم يشعر أنه في مكان آمن يعلم أنه سيتلقى فيه الدعم بدلاً من إلقاء اللوم أو إصدار حكم عليه.

يتطلب الأمر شجاعة والتزامًا لدعم شخص يعاني من المقامرة في رحلته للتغيير.

على الرغم من أنك جزء مهم من هذه العملية، تذكر أن صديقك أو الشخص الذي تحبه هو من يتحمل مسؤولية المقامرة التي يقوم بها.

يُعتبر بدء المحادثة أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها. إذ أن ذلك هو الخطوة الأولى للانفتاح على صديقك أو أحد أفراد عائلتك والاعتراف بأنه يعاني من صعوبات. هناك إستراتيجيات يمكنك تجربتها.

فكر مليًا في الكلمات التي تستخدمها

قد يكون لديك ما يبرّر شعورك بالغضب، لكن إصدار تعليقات تنتقده أو تقلل من شأنه، أو التذمّر أو إلقاء اللوم على ذلك الشخص الذي تحبه، قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

بعض المبادئ الأساسية

عبّر عن الحقائق والأفكار والمشاعر بدون إلقاء اللوم. استخدم جملاً تبدأ بـ "أنا" وليس "أنت".

أظهر أنك تصغي.

كن متفهّمًا.

خطّط لردودك وفكّر بكيف يمكن أن يكون ردّ فعله.

كيف يمكن أن تبدأ

"لقد لاحظت أنك كنت محببًا قليلاً مؤخرًا. هل انت بخير؟"

"ما الذي يحدث لك؟ هل هناك أي شيء يمكنني القيام به للمساعدة؟"

"لقد لاحظت أنك تقامر كثيرًا مؤخرًا. لقد بدأ الأمر يجعلني أشعر بالقلق حقًا."

"أنت تعلم أنك صديقي وأنا أهتم بك كثيرًا. وهذا ما يدعوني إلى أن أقول هذا. إنني مستاء لأنني رأيته تفعل بعض الأشياء المحفوفة بالمخاطر حقًا."

"أستطيع أن أرى أنك لست سعيدًا الآن، وهذا يزعجني. أنا أريد أن أساعد."

وماذا لو غضب؟

يمكن أن يكون ذلك صعبًا. تحقق ممّا إذا كانت هذه الإستراتيجيات ذات فائدة، إذا كان من الآمن القيام بها:

• تأكد من حقيقة غضبه. "أستطيع أن أرى أن هذا يؤثر عليك في الواقع."

• دعه يعرف أن الغضب أمر جيد، لكن التصرف العدواني ليس كذلك. "أنت لديك كل الحق في الشعور بالغضب، لكن لا يمكنني قبول صراخك أو تهديداتك."

- دعه يعرف كيف تؤثر عدوانيته عليك. "عندما تصرخ في وجهي أشعر بالألم النفسي وعدم الاحترام."
- شجعه على التعبير عن مشاعره بشكل بناء أكثر. "أود حقًا مواصلة مناقشة هذا الأمر بهدوء قدر الإمكان. فأنا مهتم بمعرفة سبب شعورك بهذه الطريقة وأود منك أن تخبرني المزيد عنها."

ماذا لو رفض الكلام؟

إذا أنكر ذلك الشخص الذي تحب أن لديه مشكلة تتعلق بالمقامرة - لك أو لنفسه - ليس عليك أن تجعله يتحدث أو يتخذ إجراءً ما. فقد يؤدي دفعه بهذه الطريقة إلى زيادة الوضع سوءًا. إن تحقيق تقدّم عملية قد تستغرق أسابيع أو شهورًا.

لا تنس أبدًا -

سلامتك تأتي في الدرجة الأولى

إذا شعرت بالتهديد أو إذا كنت لا تشعر بالأمان، أو إذا كنت قلقًا بشأن رفاهية عائلتك أو أولادك، فيجب أن تحتل سلامتك الدرجة الأولى من الأهمية. تحدث إلى مستشار، وقم بوضع خطة أمان، واتصل بالرقم **ثلاثة أصفار (000)** في حالة الطوارئ.

المساعدة في تناول اليد

بغض النظر عن مدى تأثرك بالمقامرة - مقامرتك أو مقامرة شخص آخر - يمكن أن تساعدك GambleAware. للحصول على مشورة ودعم مجانيين وسريين، وللعثور على خدمات بالقرب منك، انتقل إلى gambleaware.nsw.gov.au أو اتصل بنا على الرقم **1800 858 858** في أي وقت، 24 ساعة في اليوم.