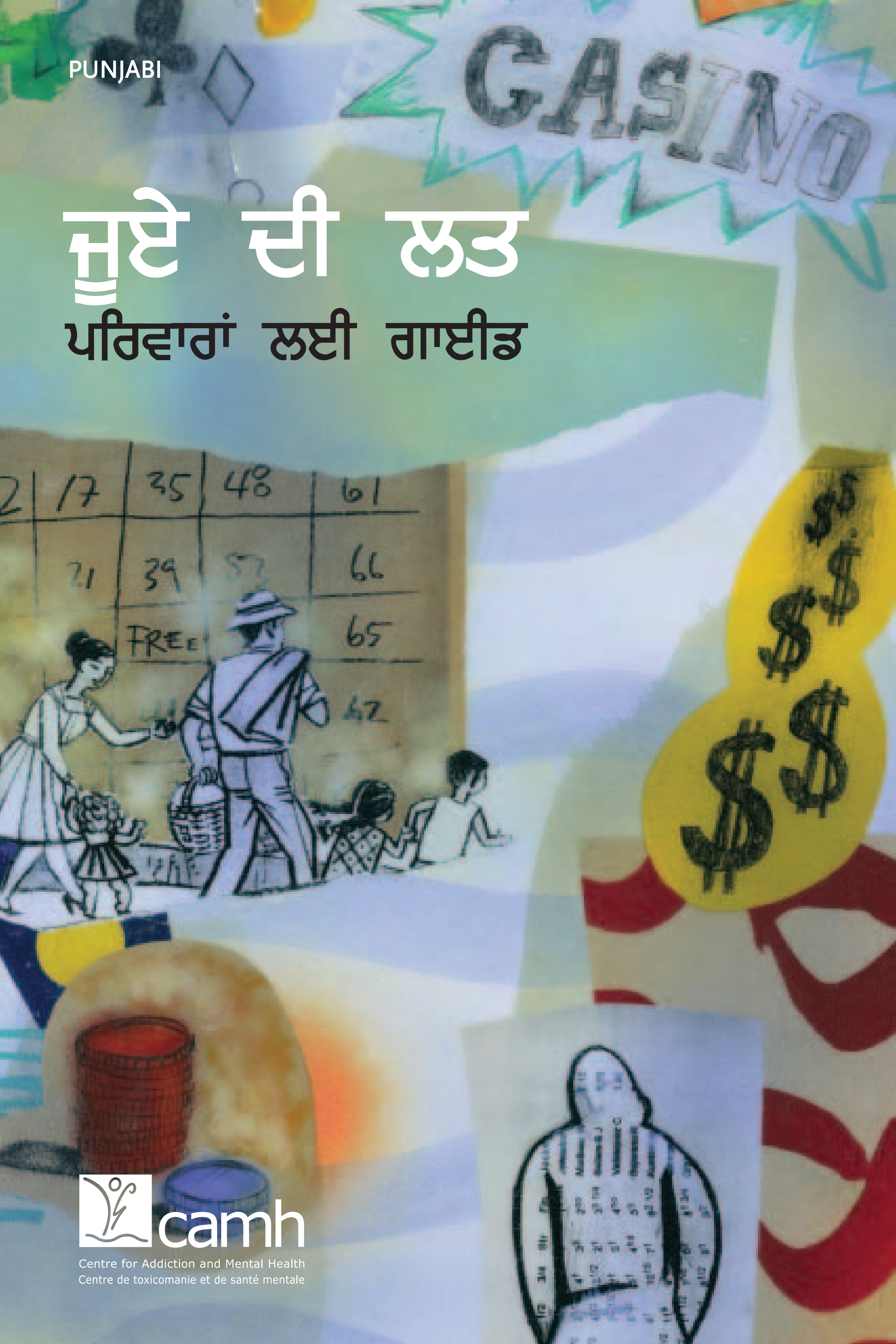
PUNJABI

ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ



camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ:
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-472-X

ਕਨੈਡਾ ਵਿਚ ਛਾਪੀ ਗਈ

Copyright © 2004, 2005, 2006 Centre for Addiction and Mental Health, Toronto ON

ਇਸ ਲਿਖਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਲਏ ਬਿਨਾ, ਫੋਟੋਕੱਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਕੱਾਰਡ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਸਿਲਸਿਲੇ ਸਮੇਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰੱਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕਾਨਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਸਿਵਾਏ ਰੀਵਿਊ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਹਵਾਲੇ (200 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ) ਵਜੋਂ ।

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਧੰਨਵਾਦ **5**

ਭੂਮਿਕਾ **7**

1 ਜੂਆ ਕੀ ਹੈ? **9**

2 ਜੂਏ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕੀ ਹੈ? **13**

3 ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਸਰ **19**

4 ਤਬਦੀਲੀ ਵਲ ਵਧਣਾ **25**

5 ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ **37**

6 ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲਓ **41**

ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਗਾਈਡ, 'ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰ' (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH). ਵਿਖੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੌਜੈਕਟ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਂਇੰਟਾਂ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖਰੜੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ।

ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ ਨੂੰ CAMH ਵਿਖੇ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ *ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ: ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ* ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ਼ੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੰਬਲਭੂਸੇ 'ਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਿ ਜੂਏ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ
- ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੂਏ ਕਾਰਣ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜੂਏ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਫ਼ਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ

ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਹੈ।

1

ਜੂਆ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜਿੱਤਣ ਜਾਂ ਹਾਰਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਤਫਾਕ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਕੈਸੀਨੋ ਖੇਡਾਂ
- ਬਿੰਗੋ
- ਕੀਨੋ
- ਸਲੌਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ
- ਲਾਟਰੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ
- ਖੁਰਚਣ, ਨੇਵਾਦਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਬ ਟਿਕਟਾਂ
- ਤਾਸ਼ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਮਾਹ-ਜੌਂਗ ਜਾਂ ਡੋਮਿਨੋਜ਼ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਘੁੜ ਦੌੜ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲਫ਼ ਜਾਂ ਪੂਲ 'ਤੇ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਦਾਅ ਲਾਉਣਾ
- ਤੰਬੋਲਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
- ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ
- ਸ਼ੇਅਰ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸੱਟਾਮਾਨ।

ਜੂਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਸੰਖਿਆ

ਕਨੈਡਾ ਵਿਚ ਜੂਆ ਅਤੇ ਜੂਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ:

ਓਨਟਾਰੀਓ

- 2005-06 ਵਿਚ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਟਰੀ ਐਂਡ ਗੇਮਿੰਗ (OLG) ਨੇ ਸੂਬੇ ਲਈ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ $2 ਬਿਲੀਅਨ ਆਮਦਨ ਕੀਤੀ। [1]
- 2005 ਵਿਚ, ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜੂਏ ਵਿਚ, 1992 'ਚ $106 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਗਭਗ $485 ਮਨਫੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਰਕਮ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਕੀਤੇ।[2]
- 2005 ਵਿਚ, 3.4% ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲਤ ਸੀ। 3
- 2005 ਵਿਚ, 18 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲਤ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਨ।3
- 2005 ਵਿਚ, 63.3% ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 'ਚ ਘਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੂਆ ਖੇਡਿਆ।3
- ਬਾਲਗਾਂ ਵਲੋਂ 2005 ਵਿਚ ਜੂਏ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ ਦਾ ਸੀ। 3
- 2005 ਵਿਚ, ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਲਗਭਗ 4% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਸਨ। ਤਾਸ਼ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ 2003 ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਹੋ ਗਈ ਏ। 4

ਕੈਨੇਡਾ

- 2005 ਵਿਚ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੱਤ ਬਾਲਗ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੇ ਕੈਸੀਨੋ, ਸਲੌਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਾਟਰੀ ਟਰਮਿਨਲਾਂ ਵਿਚ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚੇ, ਪਰ ਮਰਦਾਂ ਨੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੂਏ 'ਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਰਕਮ ਖ਼ਰਚੀ। [2]
- ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। 5 ਅਤੇ 6

ਹਵਾਲੇ

1.
Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:
www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf
www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf
Accessed February 01, 2008.

2.
Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).
Available:
www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf
www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf
Accessed February 01, 2008

3.
Wiebe, J., Mun,P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available:
www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670
www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670
Accessed February 01, 2008.

4.
Centre for Addiction and Mental Health (2006). The mental health and wellbeing of Ontario students1991-2005 (CAMH Research Document Series No. 18).
Available:
www.camh.net/Research/Areas of research/Population Life Course Studies/OSDUS/OSDUS2005 mental detailed fnl.pdf Accessed February 5, 2008.

5.
Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm for gambling. Journal of Gambling Studies, 19(2), 235-256.

6.
Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. Canadian Journal of Psychiatry, 51(12), 764-773.

2

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕੀ ਹੈ?

ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਿਰਫ਼ ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ ਗੁਆਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਲਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ:
- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਖ਼ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਬਾੱਕਸ ਵੇਖੋ)।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
- *ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ,* ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੰਦ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।
- *ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਕ ਜੁਆਰੀ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ,* ਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰ ਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
- *ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ,* ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਾਰਣ ਅਕਸਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰ ਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹ, ਆਮਦਨ ਸਮੂਹ, ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਹਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹ, ਆਮਦਨ ਸਮੂਹ, ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਅਚਾਨਕ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗਦੀ ੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਗਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਤ ਉਦੋਂ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਗੁਆਈ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ''ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ'' ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਤਨਾਓ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਰਾਹਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਰ ਥਾਂ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਬਿਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੂਏ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਇਕ ਵਡੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਚਾਹ
- ਗੁਆਈ ਜਾ ਚੁਕੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਖ਼ਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਦਾ ਅਨੰਦ
- ਆਵੇਗ (ਬਿਨਾ ਸੋਚਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਇਕੱਲਾਪਨ
- ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ
- ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੀੜ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ,
- ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ।

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜੂਏ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਲੌਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ, ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਹ

ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਹੁਣੇ ਦਾਅ ਲੱਗਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਖੇਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੂਆ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਲਗਣ ਦੇ ਕਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਹਨ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵੱਧਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਮਿਲੀ ਸੀ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
- ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਤਲਾਕ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਛੁੱਟਣਾ, ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਮੌਤ
- ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪੀੜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਿਸਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੋਰੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਖ਼ਤਰੇ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੋ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜਿਸ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ (ਜਾਂ ਸੀ)
- ਜੋ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀ
- ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦਾ ਇਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਹਾਲਾਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਸੱਚੀਆਂ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਝੱਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਜੂਆ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ – ਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ

ਕਿ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਕਿਥੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਧਰ ਉਧਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਕਿਥੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਧਰ ਉਧਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ।

ਹੇਠਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕੇਤ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਲਤ ਹੈ।

ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਰਾਗ਼

- ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਗ਼ਾਇਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ, ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਰਹੱਸਮਈ ਅਤੇ ਗ਼ੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਬੈਂਕ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਕਮਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਲ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- rrsps ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਕਦ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।
- ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗ਼ਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁੜ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਵਾਧੂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਿੱਲਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਹੇਰਾਫ਼ੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰਾਗ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬੇਚੈਨ ਜਾ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੂਡ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਗ਼ੁੱਸਾ ਉਬਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੱਤ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਬੋਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਤਮਘਾਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰਾਗ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ:

- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਨਾ ਦਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਕਫ਼ੇ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ:

- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਸੀ
- ਸੌਣ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਦੋਸਤ ਬਦਲਦਾ ਹੈ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿਚ)
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ-ਪੀੜ, ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਰਕਮ ਖ਼ਰਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਹੇਰਾਫ਼ੇਰੀ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਝਗੜੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲਿੱਤੀ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਧਿਆਇ 5 ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ।

3
ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਸਰ

ਉਹ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦਿਆਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋ ਪਰੋਖੇ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਨਾਕਾਮ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਇਹ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਿਝ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਿਆਵਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਇੰਨੀ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਲਾਏ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ, ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕਣਗੇ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਛੱਡਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਲੈਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੋਰ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਦੀ

ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੋਏਗਾ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੂਆ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਛੁਪੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈਰਾਨ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਰੁਪਿਆ ਜ਼ਾਇਆ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਲੋਕ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿਚ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਉ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ)।

ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਬਚਤਾਂ, ਸੰਪਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਥੋਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਕਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਰ, ਗ਼ੁੱਸਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਦੁੱਖੀ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਗ਼ੁੱਸੇ ਵਿਚ, ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ:

- ਕਈ ਸਾਥੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ।

- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨੇ ਰਹਿੰਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਕਾਰਣ ਦੋਸਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤਣਾਉ ਕਈ ਵਾਰੀ ,ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਅਲਸਰ, ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਿਰ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਪੁਠਿਆਂ 'ਚ ਪੀੜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਾਰਣ ਥੱਕਣਾ

ਤਣਾਓ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮੈਂਬਰ, ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਾਰਣ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ, ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ, ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਣਗੌਲੇ ਹੋਣਾ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਗ਼ੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ''ਚੰਗੇ'' ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ, ਉਸ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ
- ਜੂਆ ਖੇਡ ਕੇ
- ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਕੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਬਚਪਨ ਵਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ)।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ, ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਗ਼ੁੱਸੇ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ (ਅਧਿਆਇ 6 ਵੇਖੋ)।

ਤਣਾਉ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ

ਤਣਾਉ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ, ਜੂਆ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੌਣਾ, ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ, ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਿੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੌਣਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਨੀਂਦਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਬਸ, ਨਿਰਾਸ ਜਾਂ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕੇ ਹੋਏ, ਢਿੱਲ੍ਹਾਪਣ ਅਤੇ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤ੍ਰਭਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ਼ੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਸੋ। ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਘਾਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ) ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ:

- ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਥਿਆਰ, ਦਵਾਈਆਂ)।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਬਿਪਤਾ ਸੈਂਟਰ **[Distress Centre]** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 40 ਵੇਖੋ)।
- ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਸਮੇਤ ਦਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ – ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਮਲਾ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1 888 230-3505) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 39 ਵੇਖੋ)। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਕੀ ਕਰੋ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਆਤਮਘਾਤੀ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ਉਸਦਾ ਵਿਹਾਰ, ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਮੂਡ ਬਦਲਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿਚ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਹੈ
- ਉਹ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਇੱਛਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿੱਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਿਓ
- ਉਹ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਥਿਆਰ, ਦਵਾਈਆਂ)
- ਆਤਮਘਾਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਕਟ ਸੈਂਟਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾੱਕਟਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਵਿਅਕਤੀ)
- ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਤਮਘਾਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰਾਜ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ, ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

4
ਤਬਦੀਲੀ ਵਲ ਵਧਣਾ

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਲੋਕੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਮਕੀ ਦਿਓਗੇ, ਰਿਸ਼ਵਤ ਦਿਓਗੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿਓਗੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖਿੱਝ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਾਲੀਂ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗ਼ੁੱਸਾ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਉਭਾਰਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਅਹਿਮ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ)।

ਕੌਂਸਲਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਕ ਨਰੋਆ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਕ ਨਰੋਆ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਉਸਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਗ਼ੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਕਦੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਗੱਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ੁੱਸੇ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।)
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਨਾ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਾਵਾਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਲਿਆਓ
- ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰੋ
- ਮਦਦ ਲਓ।

ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਅ*

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪੜਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਬਦਲਣ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜਕੋ-ਤੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਹਾਣ ਦਾ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 1: ਵਿਅਕਤੀ, ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ

* Adapted from Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers.* Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good.* New York: William Morrow.

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪੈਸਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ (ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮਾਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।)
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ
- ਬਹਿਸ ਤੋਂ ਬਚੋ – ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

ਪੜਾਅ 2: ਵਿਅਕਤੀ, ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਹਾਲੀਂ ਛੱਡੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ:

- ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਕ ਤਾਰੀਖ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਸੰਕਟ ਮਗਰੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਜੂਏ 'ਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ
- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਸਨੂੰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦਸੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ
- ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਲਈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ
- ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਪੜਾਅ 3: ਵਿਅਕਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰਕਮ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਇਸਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਇਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ (ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।)
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।

ਪੜਾਅ 4: ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਵਾਕਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੋਕੀਂ ਜਦੋਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪੁਰਾਣੀ ਵਾਲੀ ਆਦਤ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਖਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਵੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵਿਚ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ੁਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਫ਼ਾ 32 ਵੇਖੋ)
- ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 5: ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਕਿਹਾ

ਗਿਆ ਹੈ, ਕਈ ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਪਸੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਲਤ ਵਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਉਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ, ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਪਸ ਪੁਰਾਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਤ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਉਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਪਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਛੇਤੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ,।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਔਖੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਕਸਰ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤ*

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੂਆ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ''ਮੈਂ'' ਕਥਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

  ''ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ।''

  ''ਮੈਨੂੰ ਗ਼ੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਿਲਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।''

  ''ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।''
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਦੋਸ਼ ਦੇਣ, ਲੈਕਚਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ – ਪਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਉਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰੋਗੇ।
- ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ੍ਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਰਗੇ ਸਾਧਨ ਦਿਓ।
- ਧੀਰਜ ਰਖੋ। ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੰਨੇਗਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਲੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਹੋਣਗੇ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ (ਸਫ਼ਾ 21 ਵੇਖੋ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਹਾਲੀਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਕਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,। ਬਿਲਾਸ਼ੱਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਹਾਲੀਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼, ਉਹ ਹੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਕੇਨੌਰਾ [Addictions Services Kenora] ਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ, ਹਿਮਾਇਤੀ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੂਏ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਮਦਦ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭੁਗਤਾਨ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਇਕ ਕੌਂਸਲਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਸਿੱਧਿਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਤੁਸੀਂ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ, ਸਫ਼ਾ 30 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।)

ਤੁਹਾਡਾ ''ਸਖ਼ਤੀ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰ'' ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਤਾਰਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ''ਸਖ਼ਤੀ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰ'' ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਤਾਰਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੇਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਿਓ।
- ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰੇ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਾਰਸ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਰਖਣਾ

ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਣਾਉ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਛੁਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਰਕਮ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚ, ਅਕਸਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ
- ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਮਾਲੀ ਰਿਕਾੱਰਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਕੇ
- ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਿ ਦਿਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਨਾ ਲਲਚਾਏ।

ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਇਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਪੈਸੇ, ਕਰਜ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ, ਵਾਪਸ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਖ਼ੁਦ ਤਾਰੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਲਈ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਯਥਾਰਥਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਜਟ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।
- ਨਕਦੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਚੈਕਾਂ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਲੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਲਕੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਬੈਂਕ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਰਲਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਕਮਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਕਿਵੇਂ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਰਕਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੂਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਹਿਣੇ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾੱਰਨੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦਵੇ।
- ਸਾਰੇ ਬਿਲਾਂ ਦਾ ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਂਝੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖ਼ਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹਟਾ ਲਓ।
- ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਓਵਰਡਰਾਫ਼ਟ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ PIN ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਜਾਂ ਰਕਮਾਂ ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜੋ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਜਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤਨਖ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖ਼ਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਭੱਤਾ ਦਿਓ।

ਪਹਿਲੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਆਪਣੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਗੁਆਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ? ਕਿਹੜੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਕਰਜ਼ੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣਦਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਕਰਜ਼ੇ ਸਾਂਝੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਲਕੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਵਾਲੇ ਕਰਜ਼ੇ) ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਰਜ਼ੇ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਟੀਨ ਬਹਾਲ ਕਰੋ:

- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾਂ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਠੋ।
- ਡਾੱਕਟਰੀ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਦਸੋ।
- ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਕ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਇਕੱਠ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਲਾਹ ਲਈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਇਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਏਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਵਾੱਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ।

ਤਣਾਉ ਦਾ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਯੋਗ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ 'ਚੋਂ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ।

ਪਰ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੀਂ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਝ-ਬੂਝ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੈਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਜ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦੁਖ਼-ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਬੋਲੋ। ਫ਼ਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਅੱਜ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ, ਰਲਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਗ਼ੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

5
ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਚੈਰਿਟੀ ਕੈਸੀਨੋ ਅਤੇ ਰੇਸਟ੍ਰੈਕ ਵਿਖੇ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਲਾੱਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੱਢੀ ਗਈ ਰਕਮ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਲਾਂਭੇ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਰਕਮ ਨਾਲ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਇਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲਈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਲਈ
- ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ 'ਤੇ ਮਲ੍ਹਮ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਫ਼ਤਾ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ – ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਸਲਾਹ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਵਿਚ, ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1 888 230-3505), ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਏਜੰਸੀਆਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਲਈ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਆਖ਼ਰ ਵਿਚ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੂਹਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਦਾਂ ਅੰਦਰ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ, ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਹੱਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਮੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸਾਰੂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਸਿਖਣ ਦਾ ਇਕ ਅਮਲ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰੋਸਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਜੋ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ
- ਤਣਾਉ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ?

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਆਪ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ, ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਰਕਮਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਸਿਖ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਮੁੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੂਏ ਦੇ ਨਰੋਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ
- ਉਸਦੇ ਜੂਆ-ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਜਦੋਂ ਸਮੁੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਤ: ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਘੱਟ-ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜੂਆ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਕਮ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇ। ਘੱਟ-ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਕਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚਦੇ ਹਨ
- ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ
- ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ, ਪਰ ਜਾਣਨ ਕਿ ਇੰਜ ਮੌਕਾ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਤ ਕਰਨ
- ਆਮਦਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ
- ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਝਬੂਝ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਬਚਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ
- ਜੂਏ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ, ਸਿਹਤ, ਰਕਮਾਂ, ਇੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ।

6
ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਓ

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤੇ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਸਫ਼ਾ ਵੇਖੋ।

ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ – Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ, ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਨਾਮ ਸੇਵਾ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **OPGH,** 140 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਗੈਂਬਲਰ ਅਨਾਨਿਮਸ ਅਤੇ ਗੈਮ-ਐਨਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ਼ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ – Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਜਥੇਬੰਦੀ, ਜੋ ਆਪਣੇ 24 ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ
- ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਜਿਸ ਦਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
- ਕਰੈਡਿਟ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ 1 888 204-2221 'ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਂਟਰ – Community Information Centres (CICs)

ਅੱਪ੍ਰੇਟਰ ਲਈ 0 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 211 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

www.211Ontario.ca

CIC ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸਮੂਹ ਹਨ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਨਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਫਜਫ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪ੍ਰੇਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫ਼ੋਨ

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ, 24-ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

www.parentsinfo.sympatico.ca

'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ' ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਲਿੰਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜੋ ਧੌਂਸਬਾਜ਼ੀ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਵਿਗਾੜ, ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ, ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਬਾਰੇ ਸੈਂਟਰ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਬਿਪਤਾ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਅੱਪ੍ਰੇਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਨਾਨਿਮਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ **GA** ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ 12-ਪੜਾਵੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Gam-Anon ਅਤ Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

ਗੈਮ-ਅਨਾਨ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਹਮਸਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ, ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

ਇਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਜਥੇਬੰਦੀ, ਜੋ ਜੂਏ ਨੂੰ ਨਰੋਏ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੌਂਸਲ, ਜੂਏ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ੍ਰੋਤ

Lawyer Referral Services (LRS)

General Referral: 1 800 268-8326

http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/

LRS ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਵਕੀਲਾਂ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਦੇ ਨਾਂ ਦਏਗੀ, ਜੋ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਗੇ। $6 ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਬਿਲ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦਿਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO ਇਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕਾਨੂੰਨ, ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਨੂੰਨ, ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਮਨੁਖੀ ਹੱਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

Legal Aid Ontario
1 800 668-8258
www.legalaid.on.ca
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੀਗਲ ਏਡ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕਾਨੂੰਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿਵਿਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਨਲ ਅਪੀਲਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ECW Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ

Centre for Addiction and Mental Health
www.problemgambling.ca
ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਵੈਬ ਪੇਜਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ।

Compulsive Gamblers Hub
www.cghub.homestead.com
ਗੈਂਬਲਰ ਅਨਾਨਿਮਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇਕ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ।

GamBlock
www.gamblock.com
ਗੈਮਬਲੱਕ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਸਾਈਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਜੂਏ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। US$74,95

Journal of Gambling Issues
www.camh.net/egambling
ਇਕ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਨਿਦਾਨ, ਪਾੱਲਿਸੀ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

Mood Disorders Society of Canada
www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program
www.gamb-ling.com
11 ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚਲੀ ਇਕ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫ਼ਾਰਸੀ, ਹਿੰਦੀ, ਇਟੈਲੀਅਨ, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਰੂਸੀ, ਸੋਮਾਲੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਰਦੂ

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਥੇ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਕ ਗੁਪਤ ਈ-ਮੇਲ ਸੁਆਲ/ਜਵਾਬ ਫ਼ੋਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

Ontario Problem Gambling Research Centre
www.gamblingresearch.org
ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਕਮਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ, ਜੋ ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

YouthBet
www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program
www.ymcatoronto.org/gambling

ਸਫ਼ਾ 39 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਵੇਖੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
(Ontario Problem Gambling Helpline)
1 888 230-3505