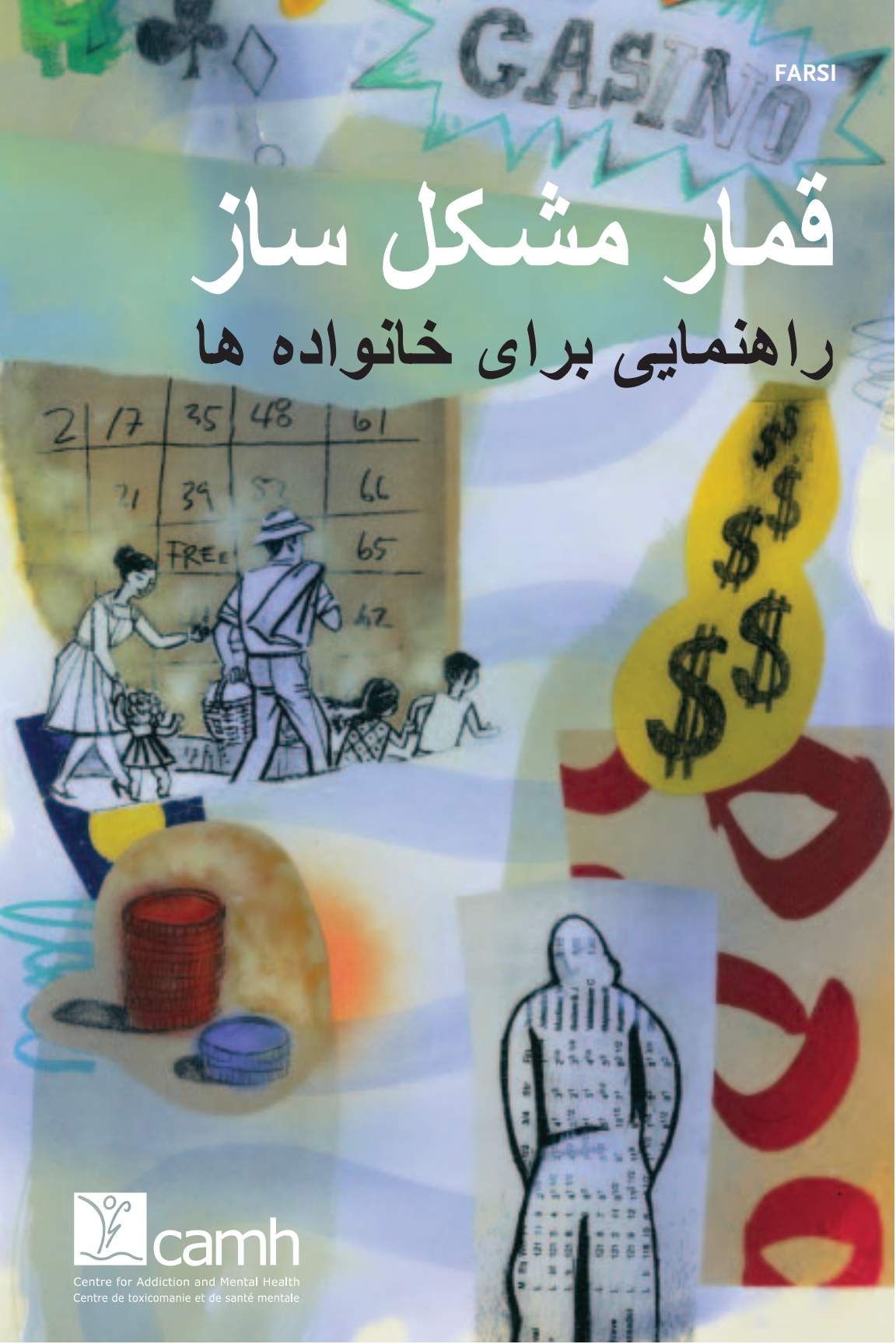


قمار مشکل ساز

راهنمایی برای خانواده ها



camh

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

قمار مشکل ساز: راهنمایی برای خانواده ها



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

Printed in Canada

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

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system without written permission from the publisher—except for a brief quotation (not to exceed 200 words) in a review or professional work.

2844/03-04, 03-05, 11-06

مندرجات

سپاسگزاری 5

مقدمه 7

1 قمار چیست؟ 9

2 قمار مشکل ساز چیست؟ 13

3 تأثیرات قمار 17

4 حرکت به سوی تغییر 23

5 کمک گرفتن 33

6 جایی برای کمک گرفتن 37

سپاسگزاری:

این راهنما بر اساس اطلاعات و تجربه‌ی کارکنان پروژه‌ی مبارزه با قمار مشکل ساز در مرکز اعتیاد و مشکلات یا بیماری‌های روانی (camh) بنا شده است. همچنین ما اطلاعات کافی از مشاورین و کسانیکه در تمام انتاریو با افرادی که درگیر قمارمشکل ساز هستند کار می‌کنند دریافت کردیم. در آخر ما از مراجعینی که نوشته‌ها را مرور کردند و پیشنهادات و نظرات ارزشمندی را ارائه کردند کمال تشکر را داریم.

قمارمشکل ساز: راهنمایی است که توسط کارکنان بخش آموزش و انتشار در camh برای خانواده‌ها تهیه شده است.

مقدمه:

این راهنما برای کسانی است که برای یکی از نزدیکانشان که دچار مشکلات قمار است نگران هستند. اگر شما خودتان مشکل قمار دارید لطفاً کتابچه‌ی قمار مشکل ساز: مسائل و راه حل‌ها را ملاحظه کنید.

ممکن است شخصی که برای شما مهم است به حدی درگیر قمار بازی شده باشد که شما را نگران کرده است. شاید قماربازی یکی از افراد خانواده باعث مشکلات مالی و خانوادگی میشود. این موضوع می‌تواند باعث عصبانیت و پریشانی شما شود.

بیشتر خانواده‌هایی که با قمارمشکل ساز روبرو هستند مایلند بدانند که چطور می‌توانند کنترل زندگی خود را دوباره بدست بگیرند. امیدواریم این راهنما شما را یاری کند تا:

- قمار بازی مشکل ساز را بفهمید
- درک کنید که قماربازی چگونه می‌تواند روی خانواده‌ی شما تاثیر بگذارد
- راه‌هایی برای سر و سامان دادن به زندگی خانوادگیتان پیدا کنید
- با مشکلات مالی خود کنار بیایید
- بیاموزید که چگونه مشاوره می‌تواند به شما و خانواده تان کمک کند
- منابعی که به دیگر خانواده‌ها کمک کرده اند را بیابید

شما ممکن است در حال حاضر احساس کنید که زندگی تان از کنترل خارج شده است. قمار می‌تواند مشکلات جدی مالی و خانوادگی ایجاد کند. اما با کمک گرفتن خانواده‌ی شما قادر خواهند بود تا با آن روبرو شوند و حتی مشکلات ناشی از قمار را پشت سر بگذارند. بخصوص مشاورین آموزش دیده به هزاران نفر کمک کرده اند تا عادت قمار بازی را که برای آنها دردسر ساز بوده است متوقف و یا کنترل کنند. افراد درگیر با مشکلات قمار بهبود می‌یابند و خانواده آنها نجات پیدا می‌کنند. خانواده‌ی شما می‌تواند یکی از نجات یافتگان باشد. با برداشتن این راهنما شما اولین قدم مهم را برداشته اید.

هر وقت که خود را در موقعیتی قرار می دهید که ممکن است پول یا اموالتان را از دست بدهید و وقتی که برد و باخت بیشتر متکی بر اتفاق و شانس است شما قمار می کنید.

راههای متعددی برای قمار وجود دارد مثل:

- بازی های قمارخانه ای
- بینگو
- کeno (نوعی بازی شبیه لوتو)
- بازی با ماشین های سلات
- بلیط های بخت آزمایی
- سکرچ و نوادا یا بلیط های دیگر
- شرط بندی بر روی بازی های کارتی مه- جونگ یا دومینو
- مسابقات اسب دوانی
- سایر شرط بندی های ورزشی
- شرط بندی روی بازی های مهارتی مثل گلف یا بیلیارد
- تومبولا (نوعی بازی شبیه به لوتو) و بازی های مشابه
- قمارهای اینترنتی
- استاک مارکت بازار بورس

مشکلات قمار: ارقام

قمار و مشکلات ناشی از آن در کانادا در حال رشد هستند:

انتاریو

- در فاصله سالهای 2005-06 قمار و شرط بندی انتاریو (Ontario) بعد از کسر هزینه ها 2 بیلیون دلار درآمد خالص برای استان داشته است.
- با یک حساب سر انگشتی در سال 2005 بزرگسالان سرانه مبلغ \$485 را خرج قمار هایی کردند که بصورت دولتی بوده و شانس کمتری برای برنده شدن دارند در قیاس با سال 1992 که این مبلغ \$106 بوده است.
- در سال 2005، 3.4% افراد بالغ مشکل قمار را به صورت ملایم تا شدید داشته اند.
- در سال 2005 بالغین جوان در سنین بین 18 تا 24 بالاترین نرخ درگیری خفیف تا شدید با مشکلات قمار را داشته اند. این مساله به صورت سرانگشتی نرخ رشد مشکل بین بالغین را دو برابر می کند.
- در سال 2005، 63.3% از بزرگسالان اظهار کرده اند که حد اقل یک بار در سال گذشته قمار کرده اند.
- متداول ترین شکل قمار در بین افراد بالغ در سال 2005 بلیط های بخت آزمایی بوده است.
- در سال 2005 در حدود 4% از بچه های دبیرستانی در معرض خطر مشکل قمار بوده اند. از سال 2003 به صورت قابل ملاحظه ای در صد دانش آموزانی که با ورق قماربازی میکنند افزایش یافته است.

کانادا

- در سال 2005 از هر هفت نفر افراد بالغ مذکر و یا مونثی که تنها زندگی می کرده اند یک نفر پول خود را در کازینوها، اسلات ماشین ها و یا ترمینالهای شرط بندی ویدیویی خرج می کند البته مردان سه برابر بیشتر از زنان برای قمار پول خرج می کنند.
- از آنجایی که راه های قمار قابل دسترس تر شده است، تعداد افرادی که درگیر قمارمشکل ساز هستند افزایش می یابد.

منابع

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:
http://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:
<http://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:
<http://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 students 1991-2005. (CAMH Research Document Series No. 18). Available:
http://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 paradigm 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

قمار مشکل ساز چیست؟

قمار مشکل ساز فقط باختن پول نیست. مشکلات قمار میتواند تمام زندگی فرد را تحت الشعاع قرار دهد.

قمار یک مشکل است وقتی که:

- در مقابل کار، مدرسه و یا فعالیتهای دیگر شما قرار بگیرد.
- به روح و جسم شما آسیب برساند.
- از نظر مالی به شما آسیب برساند.
- به شهرت و آبروی شما لطمه وارد کند.
- باعث ایجاد مشکل با دوستان و خانواده ی شما شود.

برای مشکلات قمار سطوح مختلفی وجود دارد. (کادر پایین را ببینید)

سطوح مشکلات قمار

مشکلات قمار حوزه و سطوح مختلفی از ملایم تا شدید دارد.

- بیشتر مردم که بصورت غیر جدی و فقط برای تفریح بدون هیچ آسیبی قمار میکنند
- جمع های جدی قمار باز که بطور منظم بازی میکنند اما قمار جلوتر از خانواده و کار آنها قرار نمیگیرد.
- کسانی که در قمار افراط میکنند و اغلب با خانواده، کار و یا دوستانشان مشکل دارند. قمار آنها اغلب باعث مشکلات مالی می شود.
- برای بعضی ها قمار، به همه ی جوانب زندگی آنها آسیب جدی میرساند.

تمام کسانی که در قمار افراط میکنند مشابه نیستند و مشکلاتشان نیز تشابهی ندارد. افراد با مشکل قمار در تمام گروههای سنی - درآمدی - فرهنگی و شغلی یافت میشوند. بعضی ها مشکل قمار را بطور ناگهانی و بعضی دیگر در طول سالیان زیاد پیدا میکنند. دلایل بسیاری برای چرایی ایجاد مشکل قمار وجود دارد. برای مثال بعضی افراد زمانی دچار مشکل قمار می شوند که میخواهند پول باخته را از طریق برد بدست آورند یا برای اینکه می خواهند فعال باشند. دیگران درگیر فشارهای عصبی زندگی هستند که باعث می شود قمار راه مناسبی برای تسکین آنها به نظر برسد.

افراد با مشکل قمار در تمام گروههای سنی - درآمدی - فرهنگی و شغلی یافت میشوند.

چرا بعضی از افراد مشکلات قمار دارند؟

امکان دستیابی به قمار همه جا هست. قمار خیلی عمومیت دارد، بصورت وسیع پذیرفته شده و بطور مداوم تبلیغ میشود. این به معنی آن است که مردم بیشتری قمار میکنند و تعداد دفعات قمار آنها نیز بیشتر است. خیلی از آنها از خطر درگیری با قمار یا نشانه های مشکلات قمار آگاه نیستند. به این دلیل، خیلی از مردم درگیر مشکلات قمار میشوند بدون اینکه متوجه باشند چه اتفاقی می افتد.

خیلی از مردم بدون داشتن هیچ مشکلی قمار میکنند. آنها قمار را مثل یک سرگرمی و یا یک راه برای گذراندن وقت با دوستانشان می بینند. آنها آرزوی برد دارند، اما انتظار بردن ندارند.

کسانی که مشکلات قمار در آنها روبه رشد است شاید به این صورت شروع کنند. اما آنها بیشتر دلایل دیگری برای قمار دارند، مانند:

- امید به یک برد بزرگ
- تلاش برای برنده شدن پولی که باخته اند.
- شور و هیجان ریسک کردن
- بدون فکر قبلی عمل میکنند (عمل بدون فکر)
- سعی میکنند تا احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنند
- تنهایی
- فرار از مشکلات زندگی
- نجات از دردهای جسمانی و روحی
- مقابله با افسردگی و اضطراب

بعضی از انواع قمار مشکلات بیشتری نسبت به بعضی دیگر ایجاد میکند. برای مثال، اسلات ماشین ممکن است که توسط صورتهای متفاوت و مداوم بازی ، تکرار بردهای کوچک، شانس بردهای بزرگتر و نهایتا با اینکه بنظر میرسد که شخص خیلی به برد نزدیک بود اما نبرد ، باعث گیر انداختن بازیکن شود. اگرچه هرگونه قماری ممکن است به مشکل تبدیل شود.

عوامل خطر (ریسک):

عوامل مخاطره آمیز زیادی برای قمار مشکل آفرین وجود دارد. عوامل مخاطره آمیز چیزهایی هستند که یک شخص را بیشتر مستعد دچار شدن به مشکلات قمار می کنند. یک فرد بیشتر در خطر قرار دارد اگر وی:

عوامل مخاطره
آمیز زیادی
وجود دارد که
یک فرد را
بیشتر مستعد
درگیر شدن با
مشکلات قمار
می کند.

- اخیرا یک برد بزرگ در تاریخ قمار بازی کردن خود دارد
- مشکلات مالی دارد
- اخیرا تغییری یا باختی داشته است، مانند: مشکل ارتباطات خانوادگی، طلاق، از دست دادن شغل، بازنشستگی و یا مرگ کسی که خیلی به وی علاقه مند بوده
- قمار میکند تا بتواند با نگرانی برای سلامتی و یا دردهای جسمانی کنار بیاید
- اغلب احساس تنهایی می کند
- علایق و سرگرمیهای محدودی دارد یا احساس میکند زندگی وی فاقد هدف است
- اغلب احساس میکند که حوصله اش سر رفته ، ریسک میکند و اعمال وی بدون

قمار مشکل ساز چیست؟

فکر است

- از قمار، مشروبات الکلی و یا مواد مخدر برای فائق آمدن به احساسات و شرایط بد استفاده می کند
- اغلب احساس افسردگی و دلواپسی می کنند
- مورد سوء استفاده و یا خشونت قرار گرفته
- دچار مشکل مشروبات الکلی یا مواد مخدر، قمار یا زیاده روی در خرج کردن بوده و یا هست
- در خانواده ای قرار دارد که در آن شخصی دچار مشکل مشروبات الکلی یا مواد مخدر، قمار یا زیاده روی در خرج کردن بوده و یا هست
- فکر میکند که دارای سیستمی و یا راهی است که شانس برنده شدن وی را افزایش میدهد

هر چه تعداد مواردی که از این لیست در مورد یک فرد صادق است بیشتر باشد، آن فرد باید احتیاط بیشتری در مورد قمار بکند.

نشانه هایی که مشخص میکند قمار یک مشکل است.

از آنجایی که شما این کتابچه را می خوانید، این میتواند نشانگر نگرانی شما در باره ی این مسئله باشد که قمار در حال لطمه زدن به خانواده ی شماست. به احساس خود اعتماد کنید. خانواده ها اغلب میدانند که مسئله ای وجود دارد - اما نمیدانند آن مسئله چیست. وقتی که شما از اشخاص مبتلا به قمار می پرسید که کجا بوده اند و یا پولها کجا خرج شده است، آنها ممکن است حقیقت را از شما مخفی کنند و یا دروغ بگویند. این مسئله باعث میشود که قمار مشکل ساز به سختی شناسایی شود.

در اینجا به بعضی از علائم عمومی مشکلات قمار اشاره میشود. هر چه سرخ های بیشتری از این علائم را ببینید احتمال اینکه قمار یک مشکل باشد بیشتر می شود.

وقتی که شما از اشخاص مبتلا به قمار می پرسید که کجا بوده اند و یا پولها کجا خرج شده است، آنها ممکن است حقیقت را از شما مخفی کنند و یا دروغ بگویند.

نشانه ها و آثار مالی

- پول از خانه یا حساب بانکی کم یا گم میشود.
- یکی از اعضای خانواده در باره ی پول خیلی مخفی کاری میکند یا بشدت عصبانی میشود. وی صورت حسابهای بانکی و کارتهای اعتباری را مخفی میکند.
- شخص از بانک، کارتهای اعتباری یا اعضای خانواده و دوستان پول قرض میکند.
- قبضهای صورت حساب تل انبار میشود، پرداخت ها عقب میافتد و شرکتهای کارتهای اعتباری تلفن میزنند.
- RRSP و بیمه های دیگر نقد و دریافت شده اندویا پرداخت ماهیانه به آنها صورت نگرفته.
- چیزهای با ارزش ناپدید می شوند و باز میگردند.
- یکی از اعضای خانواده کار اضافی انجام میدهد ولی شما پول اضافه نمی بینید.
- شخص همیشه با کمبود پول مواجه است.
- شخص برای پرداخت بدهی و یا قمار دست به شایادی میزند.

علائم احساسی

یکی از اعضای خانواده :

- از دوستان و خانواده کناره گیری می کند
- دوری میکند، نگران بنظر میرسد و یا بسختی تمرکز میکند
- وضعیت اخلاقی وی ثبات ندارد و بطور ناگهانی عصبانیت نشان میدهد
- گاهی در ارتباط با خود احساس خوبی دارد (موقعی که برنده می شود)
- در ارتباط با خستگی و یا بیقراری شکایت دارد
- افسرده است و یا میخواهد خودکشی کند

علائم زمانی

یکی از اعضای خانواده ی شما:

- اغلب برای کار و مدرسه دیر میرسد
- برای مدت زمان طولانی دیده نمیشود و هیچ توضیحی ندارد

تغییر در رفتار

یکی از اعضای خانواده ی شما:

- کارهایی را که قبلا از آنها لذت میبرد، دیگر انجام نمیدهد.
- الگوهای عادات رفتاری در مورد خواب، خوراک و سکس تغییر میکند
- به قولهایی که داده عمل نمیکند و درصدد توجیه است.
- از خودش مواظبت نمیکند و یا وظایف کاری، وظایف مدرسه و خانوادگی را انجام نمیدهد.
- بیش از پیش مشروبات الکلی و یا دیگر مواد مخدر استفاده میکند.
- در مورد کودکان سهل انگاری میکند.
- در مراسم خانوادگی شرکت نمیکند
- بطور مداوم در مورد قمار صحبت و یا فکر میکند
- دوستان خود را عوض میکند. (بویژه در مورد نوجوانان)
- مشکلات جسمی و روانی بیشتری دارد. (بطور مثال: سردرد، مشکلات و درد های شکم و روده)
- در باره ی قمار دروغ میگوید
- نمیخواهد پولش را بجز قمار برای چیز دیگری خرج کند
- برای بدست آوردن پول تقلب و یا دزدی میکند تا بتواند قمار کند یا بدهی هایش را پرداخت نماید
- در ارتباط با پول با دیگران ناسازگاری و مشکل دارد
- مشکلات قانونی بر سر قمار دارد

چگونه میتوان کمک گرفت

اگر فکر میکنید یکی از دوستان و یا وابستگان شما مشکل قمار دارد، میتوانید یاری بگیرید. بخش 5 به شما میگوید که چگونه میتوانید این کمک را بگیرید.

تأثیرات قمار

چرا آنها نمیتوانند قمار کردن را متوقف کنند؟

بیشتر کسانی که درگیر مشکلات قمار هستند بتدریج کنترل زمان و پولی که صرف قمار می کنند را از دست میدهند. تمرکز آنها بیشتر بر روی قمار است و وظایف دیگرشان و عواقب و صدمات قمارشان را نادیده میگیرند. برخی از کسانی که بطور افراطی قمار می کنند نمی توانند مشکلاتی که در زندگی شان پیش آمده و قمار را به هم ارتباط بدهند. برخی دیگر قبلاً سعی کرده اند که میزان بازی را کم و یا قمارشان را متوقف کنند، اما موفق نشده اند. حالا آنها به محض اینکه میخواهند تغییری در قمار کردن خود بدهند احساس کج خلقی و ناراحتی می کنند.

بیشتر کسانی که بطور افراطی قمار بازی میکنند احساسهای متناقض و مختلفی در ارتباط با قمار دارند. آنها میدانند که برای کسانی که دوستشان دارند مشکل ایجاد می کنند. آنها ممکن است دلواپس و ناراحت باشند و اغلب احساس تنفر نسبت به خود داشته باشند. اما گرایش به قمار در آنها بیش از قدرت مقاومت در مقابل آن است. آنها حس میکنند که نمی توانند با آن همه زمان، پول و احساسی که بر سر قمار گذاشته اند آن را کنار بگذارند. نمیتوانند قبول کنند که آنچه که باخته اند را نخواستند برد.

برخی دیگر قول به دست کشیدن میدهند اما نمی توانند عمل کنند. میترسند کسی که دوستش دارند متوجه موضوع شود. این باعث میشود آنها پنهان کار شده و بیشتر به ورطه ی قرض کردن و بدهکار شدن فرو بروند. بطور مداوم امیدوارند که یک برد بزرگ مشکل آنها را پایان خواهد داد. اولین گام برای افرادی با مشکل قمار فراموش کردن باختهایشان و دست کشیدن از امیدواری برای یک برد بزرگ است. بعد از این است که آنها میتوانند قمار کردن و زندگی خود را کنترل کنند.

ضربه بر روی خانواده

شما شاید الان میدانید که چقدر قمار میتواند به خانواده ها ضربه وارد کند. خانواده ها می توانند از طرق مختلف تحت تاثیر قمار قرار بگیرند. مشکلات قمار میتوانند برای مدت طولانی مخفی بمانند، در نتیجه خیلی از خانواده ها متحمل ضربه ی سنگینی می شوند وقتی که می فهمند چقدر پول باخته شده است.

بعضی از روابط خانوادگی تحت تاثیر مشکلات قمار از هم گسیخته می شوند. خانواده های دیگری هستند که با سختی ها دست و پنجه نرم می کنند و به یکدیگر

مردم میتوانند
از قمار رهایی
پیدا کنند، اما
این نیاز به
زمان و
بردباری برای
گذشتن از میان
مشکلات دارد.

قدرت بخشیده و با هم رشد می کنند. مردم میتوانند از قمار رهایی پیدا کنند، اما این نیاز به زمان و بردباری برای گذشتن از میان مشکلات دارد.

به هیچ وجه تصمیم مهمی در ارتباط با روابط خود (با دوستان و فامیل) درست در زمانی که تحت فشارهای عصبی هستید نگیرید. برای فکر کردن در ارتباط با همه چیز به خود وقت بدهید و به احساس و نیازهای همه ی خانواده توجه کنید. مشاوره می تواند به شما کمک کند تا راه هایی را که می توانید انتخاب کنید را پیدا کرده و تصمیم بگیرید که چه راهی بیشتر به شما و خانواده ی تان کمک میکند. (بخش 5 را ملاحظه فرمایید)

خانواده ها چطور تحت تاثیر (قمار مشکل ساز) قرار میگیرند؟

مشکلات مالی

عمومی ترین مشکل، مشکل باخت پول است. پس انداز، ملک یا متعلقات میتوانند بطور ناگهانی باخته شود. این گونه بحران مالی خانواده را میترساند، عصبانی می کند و خانواده احساس میکند که مورد خیانت واقع شده است.

مشکلات روحی و انزوا

مشکل قمار تاثیرات احساسی را باعث می شود. اعضای خانواده ممکن است احساس شرم، آسیب، ترس، عصبانیت، گجی و عدم اعتماد داشته باشند. این احساسات حل مشکل را سخت تر می کنند. شخصی که قمار می کند ممکن است که حتی وجود مشکل را انکار کند.

انزوا یک مشکل دیگر است:

- خیلی از شرکای زندگی نمی خواهند که بصورت احساسی و جسمی به آدمی که به آنها صدمه وارد کرده نزدیک باشند.
- خیلی از کسانی که تحت تاثیر مشکلات قمار قرار گرفته اند به دلیل احساس خجالت از دیگران دوری می کنند. این باعث می شود سخت تر عشق و حمایت بدست آورند.
- دوستی ها ممکن است بخاطر عدم پرداخت قروض به پایان برسد.

سلامتی جسمی و روانی

استرس حاصل از مشکلات قمار گاهی باعث بوجود آمدن مشکل سلامتی هم برای فرد قمار باز و هم خانواده ی وی می شود. این میتواند شامل دلواپسی، افسردگی و بیماریهای وابسته به استرس مانند کمبود خواب، زخم معده، بیماریهای داخلی، سردرد و دردهای عضلانی باشد.

فرسودگی و مسخ

بسیاری از خانواده هایی که تحت فشارهای روحی هستند برای مقابله با مشکل دچار دردسر می شوند. شاید یکی از اعضای خانواده سعی کند تا با بعهده گرفتن وظایف بیشتر همه چیز را تحت کنترل نگه دارد. این ممکن است به یک مسخ و فرسودگی منتهی شود. اعضای خانواده اغلب تمرکز را بر روی فردی که با مشکل قمار روبرو است قرار می دهند و فراموش می کنند که از خود مراقبت کرده یا تفریح داشته باشند.

اعضای خانواده
اغلب تمرکز را
بر روی فردی
که با مشکل
قمار روبرو
است قرار می
دهند و
فراموش می
کنند که از خود
مراقبت کنند.

تأثیر روی کودکان

وقتی یکی از والدین یا کسی که از کودکان نگهداری می کند مشکل قمار دارد، بچه ها ممکن است احساس فراموش شده گی، افسردگی و عصبانیت کنند. آنها ممکن است به این باور برسند که آنها مشکلات را بوجود آورده اند و اینکه اگر آنها "خوب" باشند مشکل حل خواهد شد. بعضی از آنها از بچه های کوچکتر (خواهر یا برادر) خود نگهداری می کنند، یا سعی در حمایت از والدین خود دارند. این مسئولیت باعث ایجاد استرس در کودکان می شود.

همچنین شاید کودکان فکر کنند که باید طرف یکی از والدین را بگیرند. آنها شاید اعتماد خود نسبت به یکی از والدین که قول میدهد ولی عمل نمیکند را از دست بدهند. شاید اقدام به دزدی از والدین بکنند یا در مدرسه با مشکل روبرو شوند. بعضی از کودکان شاید از راههای زیر سعی در منحرف کردن تمرکز از روی والدین با مشکل قمار بکنند:

- مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر دیگر
- قمار
- قانون شکنی.

خیلی مهم است که به کودکان کمک شود تا بفهمند که مشکلات خانوادگی تقصیر آنها نیست. بچه ها نیاز دارند که به یک زندگی خانوادگی آرام و امن و یک کودکی معمول و هنجار برگردند. مشاوره های خانوادگی یا مشاوره ی تنهایی می تواند به کودکان برای سازگاری با این گونه تغییرات کمک کند. (بخش 5 را ملاحظه فرمایید)

آزارهای جسمی و روانی

خسوفتهای خانوادگی در خانواده هایی که با بحران مواجه هستند رایج تر است. مشکل قمار می تواند به آزارهای جسمی و روانی همسر، پدر یا مادر بزرگ و کودک منتهی شود. بچه ها ممکن است که در نتیجه ی خشمهای سرکوب شده آسیب ببینند. اگر این اتفاق در خانواده ی شما می افتد سریعاً کمک بگیرید. (بخش 6 را ملاحظه فرمایید)

تشویش و افسردگی

استرس، اضطراب و افسردگی هم بین افراد با مشکل قمار و هم بین اعضای خانواده ی آنها عمومیت دارند. اینها باعث مشکل در خواب، فکر کردن و حل مشکلات می شوند.

اگر شما نشانه هایی از لیست پایین را برای مدتی بیش از 2 هفته دارید، که باعث می شود زندگی روزانه ی شما دچار مشکل شود، ممکن است شما تحت افسردگی شدید باشید:

- شما علاقه مندی خود نسبت به فعالیتهای روزانه را از دست داده اید.
- شما احساس افسردگی، زودرنجی و دلتنگی می کنید.
- خواب شما تغییر کرده (برای مثال، به خواب نمیروید یا مدت خواب شما کوتاه است و یا زیاد می خوابید)

استرس،
اضطراب و
افسردگی هم
بین افراد با
مشکل قمار و
هم بین اعضای
خانواده ی آنها
عمومیت دارند.

قمار مشکل ساز: راهنمایی برای خانواده ها

- اشتباهی شما تغییر کرده. وزن شما زیاد و یا کم شده است.
- احساس درماندگی، نا امیدی و یا یأس می کنید.
- خیلی سخت است که به مسائل فکر کنید و یا چیزی را بخاطر بسپارید، و استدلال و فکر شما بنظر خیلی کند میرسد.
- بطور مداوم احساس گناه می کنید. نمی توانید خود را از فکر کردن در مورد مشکلات بازدارید.
- شما علاقه ی خود را نسبت به رابطه ی جنسی از دست داده اید.
- احساس خستگی جسمی، کندی و سنگینی می کنید، یا احساس خستگی ناپذیری و بیقراری می کنید.
- احساس عصبانیت می کنید
- به خودکشی فکر می کنید.

اگر شما حتی یکی از این مشکلات را دارید، با دکتر خانوادگی خود و یا دیگر متخصصین سلامتی صحبت کنید به او در باره ی مشکل قمار نیز بگویید. معالجه شاید با دارو، مشاوره و دیگر حمایت ها همراه باشد.

خطر و احتمال خودکشی

درصد خودکشی برای کسانی که بصورت مفرط قمار بازی میکنند و برای اعضای خانواده ی آنها بالاتر است. کسانی که دست به خودکشی میزنند بیشتر کسانی هستند که مشکل روحی نیز دارند (مانند افسردگی) یا کسانی هستند که مشروبات الکلی و مواد مخدر مصرف میکنند. کسانی که تهدید به خودکشی میکنند و یا در گذشته به خود آسیب رسانده اند بیشتر در خطر هستند.

اگر شما احساس تمایل به خودکشی می کنید و یا برای پایان دادن به زندگی خود برنامه ریزی می کنید، هرچه سریعتر درخواست کمک کنید. شما مجبور نیستید که با مشکل به تنهایی مقابله کنید.

چه کار کنید اگر تمایل به خودکشی دارید

- اگر که به پایان دادن به زندگی خود فکر میکنید:
- سریعتر به اورژانس محلی خود مراجعه کنید
- وسایلی را که می توان با آنها اقدام به خودکشی کرد از دسترس دور کنید (بطور مثال: اسلحه، داروها)
- با دوستان و خانواده احساس خود را در میان بگذارید
- برای اطلاعات و حمایت به مرکز مشاوره ی محلی خود تلفن کنید.
- به دکتر خود بگویید که چه می گذرد و این شامل قمار هم می شود.
- مشروبات الکلی ننوشید و یا مواد مخدر استفاده نکنید- باعث بدتر شدن اوضاع می شوند.
- با مرکز کمک به قمارمشکل سازانتاریو تماس بگیرید (1 888-230-3505)
- و هرچه سریعتر قرار دیدن یک مشاور را بگذارید (صفحه ی 39 را ملاحظه کنید). شما را معمولاً در ظرف مدت چند روز می بینند.
- با کسی که به وی اعتماد دارید صحبت کنید، مانند یک دوست یا یک روحانی

چه کار میتوان کرد اگر یکی از اعضای خانواده به خودکشی فکر می کند

یکی از اعضای خانواده به خودکشی فکر می کند اگر وی:

- رفتار، ظاهر و حالاتش تغییر کرده
- بنظر افسرده، ناراحت یا منزوی می آید
- دارایی خود را می بخشد
- درباره ی خودکشی صحبت میکند و می گوید که برای آن یک برنامه دارد
- وصیت نامه تنظیم می کند و یا در باره ی آرزوهای آخرش صحبت می کند
- اگر این اتفاقات افتاد شما باید :
- آرام باشید و بدقت گوش کنید
- به وی اجازه بدهید تا در باره ی احساسش صحبت کند
- هرچه میگوید را قبول کنید. قضاوت و یا سعی در حل مشکل نکنید
- بپرسید که اگر قصد خودکشی یا برنامه ای برای آن دارد
- هر چیزی که میتواند برای خودکشی قابل استفاده باشد را از دسترس دور کنید (مانند: اسلحه، داروها...)
- همه ی تهدید های خودکشی را جدی بگیرید
- از آن شخص جهت دریافت کمکهای تخصصی از (مراکز بحران، مشاورین، دکتر، اورژانس یا روحانی) حمایت کنید
- به دکتر خانوادگی اطلاع دهید که چه می گذرد
- به هیچ وجه با مخفی نگه داشتن فکرهای فرد در مورد خودکشی موافقت نکنید. به کسی که میتواند کمک کند بگویید

حرکت بسوی تغییر

چطور می توانم باعث توقف قمار یک فرد بشوم؟

متأسفانه شما نمی توانید. برای قمار بازی کردن یا نکردن، اشخاص خودشان تصمیم می گیرند. شخص باید خودش انگیزه ی تغییر را داشته باشد. اگر شما فرد را بترسانید،طمیع ویا تنبیه کنید این کارها می تواند بیشتر از سود صدمه داشته باشد.

این عدم داشتن کنترل می تواند برای خانواده ها کلافه کننده باشد.اما شما هنوز می توانید نقش مهمی در تشویق برای تغییر داشته باشید.از آنجایی که قمار به زندگی افراد لطمه وارد میکند بیشتر آنها به فکر گرفتن کمک می افتند. به فرد قمار باز بگویید که چطور قمار وی روی شما تاثیر می گذارد و تلاش کنید تا چند تغییر مثبت در زندگی خود انجام دهید . این باعث می شود تا قمار باز ببیند که او نیز قابل تغییر است.

شما شاید عمیقاً احساس عصبانیت و ناراحتی می کنید. این می تواند باعث شود که حمایت از فردی که برای شما ایجاد مشکل کرده سخت تر شود. تمام خانواده ها نمیتوانند این مشکل را از سر بگذرانند. مشاوره میتواند به شما کمک کند تا همه ی احساسات و تفکرات تان را طبقه بندی کرده و تمام موارد انتخاب را ببینید. این می تواند یک قدم خیلی مهم برای کمک و التیام خانواده باشد.(بخش 5 را ملاحظه فرمایید)

چگونه خانواده میتواند به تغییر فرد کمک کند

خانواده ها متفاوت هستند و طرز فکر خاص خود را در ارتباط با چگونگی کمک به تغییر فرد دارند. در اینجا بعضی از روشهایی را که به خیلی از خانواده ها کمک کرده را مشاهده خواهید کرد. آنها میتوانند در جهت حمایت لازم از قمارباز و همچنین در ترمیم و ایجاد یک تعادل سالم میان خانواده به شما کمک کنند. با کمک یک مشاور شما میتوانید یاد بگیرید که:

- مراحل تغییر و کار با آنها را درک کنید
- به قمار باز بگویید که چگونه قمار وی روی شما و خانواده تأثیر گذاشته (اما به یاد داشته باشید فریاد زدن کمکی در گذشته نکرده ، پس این کار را وقتی که عصبانی نیستید انجام دهید. خیلی مهم است که در حین صحبت آرام باشید.)
- برای وی بهانه درست نکنید و وی را بخاطر اعمالش حمایت نکنید
- به خودتان توجه کنید و زندگی خود را متعادل سازید.
- مسائل مالی تان را مرتب سازید.

مشاور می تواند در جهت حمایت لازم از قمارباز و همچنین در ترمیم و ایجاد یک تعادل سالم میان خانواده به شما کمک کند.

قمار مشکل ساز: راهنمایی برای خانواده ها

- اعتماد از دست رفته را دوباره ایجاد کنید
- کمک بگیرید

مراحل تغییر*

افراد با مشکل اعتیاد، مانند قمار بازی از مراحل مشابه برای پذیرش نیاز به تغییر عبور میکنند. فردی که به افراط قمار بازی میکند شاید حرکت‌های پیش و پس برای گرفتن تصمیم در جهت تغییر مرتباً یک قدم به جلو و یک قدم به عقب بگذارد. تأثیرات بیشتر است اگر بتوانید حمایت خود را با این مراحل تغییر تطبیق دهید. این میتواند مشکل باشد و شاید نیاز به تمرین دارید. همچنین خیلی ها نیاز به حمایت شدن از طرف یک مشاور دارند.

مرحله ی اول: شخص علاقه مند به تغییر نیست.

اول، وی نمیتواند مشکل را ببیند و به مشاوره فکر نمیکند. وی منکر مشکل و یا در صدد توجیه مشکلات قمار است. این شخص دیگران را مقصر میدانند و یا فکر میکند تنها مشکل، نبود پول است.

شما میتوانید:

- به وی بگویید که اثر قمار بر روی شما چیست
- فعالیتهایی را که به قمار منتهی میشود عوض کنید
- به قمار باز برای فرار از مسئولیتهایش بخاطر قمار کمک نکنید
- مطمئن باشید که پول متعلق به خانواده محفوظ است (یک مشاور مالی، قانونی یا مشاور در مشکلات قمار میتواند راهنمایی کند)
- در ارتباط با مشکل قمار آموزش ببینید و آن را با قمارباز در میان بگذارید
- برای خود یک حامی پیدا کنید و شروع به متعادل ساختن زندگی خود بکنید
- به گروه‌های حمایتی برای خانواده‌های متأثر از مشکلات قمار ملحق شوید
- از درگیری لفظی دوری کنید، کمکی نمی کند.

مرحله ی دوم: شخص برای تغییر مطمئن نیست

فرد شروع به دیدن مشکلات قمار میکند. اما هنوز دست نمی کشد. وی قبل از اینکه اقدامی بکند برای مدتی به تغییر فکر خواهد کرد. وی شاید:

- تاریخی برای تغییر تعیین کند.
- تمایل بیشتری برای صحبت در باره ی مشکل داشته باشد.
- کمک‌های شما را بیشتر قبول کند

وی بعد از یک بحران بزرگ بیشتر ممکن است که تمایل بیشتری به مقابله با آن داشته باشد. این بحران ممکن است یک باخت بزرگ، اقدام به خودکشی یا از دست دادن شغل بخاطر قمار باشد.

شما می توانید:

- با وی قمار نکنید
- راه‌هایی را که شخص میتواند کمک دریافت کند را بشناسید.
- اطلاعات این راهنما را به وی بدهید و تشویق کنید که درخواست کمک کند.

* 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.

حرکت بسوی تغییر

- به وی بگویید که می توانید با وی به مشاوره بروید
- چیزهایی را که در باره ی قمار مشکل ساز یاد گرفته اید را در میان بگذارید و بگویید که آنها چگونه به شما کمک کردند.
- شخص را برای تمایل به ایجاد تغییر تشویق کنید
- از موقعیت هایی که باعث شروع قمار میشوند دوری کنید
- حمایت های احساسی برای خود دریافت کنید
- یک محدوده ی مشخص تعیین کنید و به وی اطلاع دهید که اگر او به قمار ادامه دهد چه خواهید کرد.

مرحله ی سوم: شخص آماده ی تغییر می شود.

شخص ممکن است که قدم های کوچک جهت تغییر در قمار خود بردارد، مثل تعیین پول و زمان محدود و مشخص. او شاید در باره ی یک تغییر بزرگ در زمان نزدیک صحبت کند. در زمانی که وی برای مدتی قمار را ترک کرده شاید بیشتر بخواهد درباره ی خطرات و پاداش قمار صحبت کند.

شما میتوانید :

- تغییر رفتار وی را حمایت و او را برای کمک گرفتن از مشاورین مشکلات قمار حمایت کنید
- توصیه کنید که یک فرد معتمد اوضاع مالی وی را در دست بگیرد.
- دسترسی وی به پول را محدود کنید. این باعث میشود که محرک قمار از بین برود. (محرک عواملی است که باعث می شوند قمار را شروع کنید)
- تفریحات دیگر را بجای قمار پیشنهاد کنید.

مرحله ی چهارم: فرد حرکت را آغاز کرده است

وی قمار را بطور کامل کنار گذاشته یا کم کرده است. او واقعا در ارتباط با مشکل کار میکند.

به همان اندازه که افراد در حین تغییر جلو میروند ممکن است قدمهایی به عقب نیز بردارند. آنها معمولا میتوانند خیلی سریع خود را اصلاح کنند و حتی از این لغزش ها درس بگیرند

شما میتوانید:

- فرد را که در حال جایگزین کردن قمار با فعالیتهای جدید است حمایت کنید
- وی را در مشاوره ها حمایت کنید
- مشاوره های خانوادگی و یا زوجین را در جهت ارتباطات بهتر و اعتماد بیشتر در نظر بگیرید
- همچنان با مشکل مالی کنار بیایید
- روی احتیاجات خود متمرکز باشید و برای یک زندگی متعادل تلاش کنید. (صفحه ی 32 را ملاحظه کنید)
- قبول کنید که وی ممکن است به سمت قمار برگردد.

مرحله ی پنجم: شخص کنترل را حفظ می کند.

وی قمار را حداقل برای شش ماه ترک کرده و بر روی حفظ این موفقیت کار میکند. همچنان که در بالا اشاره شد، خیلی از آنها ممکن است به مشکل قمار برگردند. این برگشت میتواند احساس ویرانگری برای فرد با مشکلات قمار و خانوادگی وی داشته باشد. اما این برگشت همچنین میتواند به فرد در جهت فهمیدن بهتر مشکل کمک کند. در آخر، میتواند تصمیم وی برای تغییر را نیرومند کند.

شما میتوانید:

- همچنان حمایت خود را از تغییراتی که می تواند توازن بیشتری برای خانواده ایجاد کند ادامه دهید
- سعی در بهتر کردن ارتباطات و رابطه ی کلامی میان خانواده بکنید
- همچنان سعی در کنترل مسائل مالی خانواده داشته باشید
- به فرد کمک کنید تا عوامل قمار را شناسایی و از آنها دوری کند.
- تلاش کسی که دوستش دارید و خودتان را در جهت تغییر با پاداش پاسخ دهید
- قبول کنید که مشکل وی ممکن است باز گردد.

تعامل یا برخورد با بازگشت

به یاد داشته باشید، مشکل قمار ممکن است که قبل از بهتر شدن بدتر شود. بنظر برخی که مشکل قمار دارند، مشکل است که قمار را تحت کنترل درآورده یا متوقف کنند. اگر وی درست در زمانی که سعی در تغییر دارد یک برد بزرگ بدست آورد، مشکل کوچک و غیر اضطراری جلوه می کند. بعضی ها قمار را متوقف می کنند، اما آن را با مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر جایگزین می کنند. این رفتار همچنان که آنها یاد می گیرند که از زندگی بدون قمار لذت ببرند از بین می رود.

برای برخی از خانواده ها باور اینکه در این مرحله مشاوره کمک خواهد کرد سخت است. هر چند برای بیشتر مردم کارایی دارد.

ارتباطات کلامی شفاف

خیلی مهم است که به فرد مذکور گفته شود که چطور این رفتار او بر روی خانواده تاثیر گذاشته است. افراد با مشکل قمار اغلب برای اینکه اعضای خانواده مشوق آنها بوده اند وارد مراحل مشاوره می شوند. شاید بخواهید قبل از اینکه فرد مورد نظر را به مشاوره تشویق کنید برای خودتان مشاور پیدا کنید.

نکاتی برای ارتباطات فامیلی*

- بر روی راههای مشخص که قمار بر روی شما تاثیر گذاشته تمرکز کنید. مستقیم صحبت کنید و برای بیان و تقسیم مسائل و احساسات از کلمه ی "من" استفاده کنید. برای مثال:

"برای من آزاردهنده است وقتی که در زمان مشخصی که گفته ای به خانه نمی آیی."

"من عصبانی هستم وقتی که ما بخاطر قمار تو پولی نداریم تا صورتحسابها را پرداخت کنیم."

برگشت میتواند
به فرد در جهت
فهمیدن بهتر
مشکل کمک
کند و میتواند
تصمیم وی
برای تغییر را
نیرومند کند.

* نمونه برداری شده
از سرویس اعتیاد

کمک و حمایت
شما برای
فردی با مشکل
قمار خیلی مهم
است اما این
هنوز وظیفه ی
خود فرد است
که مسائل را
حل کند.

- " من از بدهی های قمار تو وحشت دارم."
- آرام باشید، سعی در سرزنش کردن، درس دادن و نتیجه ی اخلاقی گرفتن نداشته باشید. کمکی نمی کند. بگذارید که وی بفهمد که بدنبال جمع آوری اطلاعات حمایتی برای خود هستید.
- از تهدید کردن دوری کنید- اما اجازه دهید وی بفهمد که عکس العمل شما در رابطه با ادامه ی قمار وی چه خواهد بود و آماده ی انجام آن عمل باشید. این شخص ممکن است که قبلا توسط شما تهدید شده باشد و شاید باور به عملی شدن حرفهای شما نداشته باشد.
- اطلاعات مفید ارائه دهید. پیشنهاد حمایت از وی را برای دریافت کمک بدهید. در باره ی سرویس مشاوره های مشکلات قمار اطلاعات کسب کنید و به وی منابع مختلف مثل اطلاعات کمک به خود، کتاب و ویدئو بدهید.
- صبور باشید. تغییر، زمان نیاز دارد. فوراً منتظر اعتراف وی به مشکل نباشید، یا اینکه وی نیاز به کمک را قبول کند. کمک کردن بذری برای تغییر است. به وی بگویید که تلاش وی برای تغییر باعث کمتر شدن کشمکش خانوادگی و استرس خواهد شد.
- مواظب افسردگی و افکار متمایل به خودکشی در فرد قمارباز، خودتان و دیگر اعضای خانواده باشید. (صفحه ی 21 را ملاحظه کنید)

کمک به فرد برای پذیرفتن مسئولیت در رفتار و تصمیم گیری

ظاهراً مردم وقتی به فکر مشکل میافتند که بطور جدی احساس میکنند که قمار مسبب مشکلات است. البته کمک و حمایت شما برای فردی با مشکل قمار خیلی مهم است اما این هنوز وظیفه ی خود فرد است که مسائل را حل کند. فقط وی میتواند تصمیم بگیرد که بازی نکند و یا آن را کم کند.

بهترین روش برای کمک به فرد قمارباز این است که حامی اما قاطع باشید. به فرد بگویید که اگر او کمک بگیرد تغییر و بدست آوردن کنترل امکان پذیر است. به او بگویید که لازم نیست که وی برای مقابله با مشکل تنها باشد.

بعضی از خانواده ها احساس میکنند که باید بدهی های فرد قمارباز را پرداخت کنند تا روابطشان را حفظ کنند. آنها شاید بخواهند که به دیگر اعضای خانواده که توسط قمار یک فرد آسیب دیده اند کمک کنند. اگر شما بدهی ها را پرداخت کنید در واقع پیمای که میدهید این است که نگران مشکل نباشد و اگر مشکلی پیش آمد کسی است که کمک کند. گاهی اوقات این باعث هدایت وی به شروع دوباره ی قمار میشود.

اگر شما به شخص قمار باز کمک مالی می دهید، پا فشاری کنید که او مشاوره هم بگیرد. اگر به او قرض می دهید، بگویید که باید حتی اگر به صورت قسط های کوچک هفتگی هم شده آن پول را به شما بازگرداند. خیلی از خانواده ها برای انجام این کار مشکل دارند و نیازمند کمک گرفتن از یک فرد معتمد و یا یک مشاور هستند. از دادن پول به صورت مستقیم به خود شخص حذر کنید چون ممکن است این کار محرکی برای قمار بازی بیشتر شود. (شما میتوانید نکات بیشتری در ارتباط با مشکلات مالی در صفحه ی 30 ملاحظه کنید)

- "عشق توأم باسختگیری و جدیت" شما به فرد قمارباز میتواند باعث روبرویی وی با هزینه های قمارش شود. بطور مثال:
- بگذارید که او خودش با رئیسش در ارتباط با مرخصی های غیر موجه و دیر کردش کنار بیاید.
- اصرار کنید که وی وظایف خود در ارتباط با کارهای روزمره ی خانواده را انجام دهد
- بخاطر حمایت از وی دروغ نگویند
- عذر و بهانه برای قمار وی درست نکنید
- به وی برای باختهای او در قمار و مشکلات دیگر قمار آرامش ندهید.
- وی را به قمار خانه ها نبرید و یا از قمارخانه ها بازنگردانید.
- با وی قمار بازی نکنید

"عشق توأم
باسختگیری و
جدیت" شما به
فرد قمارباز
میتواند باعث
روبرویی وی
با هزینه های
قمارش شود.

بعضی از مواقع، شاید این غیر ممکن باشد که این موارد رعایت شود برای اینکه انجام این اعمال ممکن است منجر به صدمه ی فرد به خودش و یا باعث خشونت وی نسبت به دیگران شود. اگر این موارد در مورد شما صحت دارد قبل از انجام هر عملی فوراً بدنبال یک متخصص بگردید.

مرتب کردن مسائل مالی خانواده

مشکل مالی شاید باعث استرس در خانواده ی شماست. شخص با مشکلات قمار مسئولیت کمک به حل این مشکلات را دارد. اما اگر وی بخواهد، بهترین شکل آن حل کردن مشکل با کمک یکدیگر است. برای مثال، دسترسی به پول و کارتهای اعتباری اغلب محرک قمار محسوب می شوند. شما با محدود کردن دسترسی او به پول می توانید کمک باشید.

- اگر وی در حال تلاش برای تغییر است، شما می توانید باهم کار کنید تا:
- بودجه ی خانواده را تنظیم کنید
- بدقت و آشکار پولهای مصرف شده را تعقیب کنید.
- همه ی مدارک و صورت حسابها را با رسیدهها مقایسه کنید.
- ترتیب مقداری معین پول و اعتبار برای وی بدهید، که وی دچار وسوسه ی قمار نشود.

- در اینجا نکات و پیشنهادات بیشتری برای کارهای مالی ارائه می گردد:
- قبل از به عهده گرفتن بدهی های فرد قمارباز بدقت در باره ی مسائل مالی خود فکر کنید.
- اگر می خواهید پولی برای پرداخت صورت حساب به فرد قمارباز قرض بدهید مستقیم آن را به وی ندهید. این ممکن است که وی را دچار وسوسه ی قمار کرده و وی را به آن برگرداند. در عوض، خودتان صورت حساب ها را پرداخت کنید.
- به وی پیشنهاد کنید که همراهش به جلسات مشاوره امور مالی و قمار بازی مشکل ساز بروید.
- یک بودجه ی واقعی برای خانواده تهیه کنید که وی احساس نکند که برای حل مشکل مالی احتیاج به قمار کردن دارد.

- قبل از اینکه یک چک بی محل را پرداخت کنید یا ضامن یک وام و یا دیگر مسائل مالی شوید، یک مشورت تخصصی از یک مشاور امور مالی، مدیر بانک یا یک وکیل بگیرید.
 - برای مدت کوتاهی فردی معتمد و مسئولیت پذیر را مسئول مدیریت مالی وی بکنید.
 - باهم برای محدود کردن دسترسی وی به پول، تا وقتی که قمار وی به کنترل درآید، برنامه ریزی بکنید.
- حتی اگر فرد قمار باز همکاری نمی کند، شما هنوز حق دارید که از پول خانواده حفاظت کنید.

نکاتی برای حفاظت از پولهایتان

در اینجا راههایی برای حفاظت از پول خانواده از قمار خارج از کنترل ارائه میشود:

- مشاور قانونی بگیرید تا به شما در باره ی حقوقتان و یادآوری اینکه چه قدمهایی را باید بردارید کمک کند.
- یک حساب جداگانه باز کنید.
- اشیاء قیمتی را در یک صندوق امانات نگهداری کنید.
- اندوخته ی خود را در اوراق قرضه سرمایه گذاری کنید تا نتوانید به آن دسترسی داشته باشید.
- از بانک بخواهید تا اعتبار شمارا قطع کند و اجازه ندهد که وام خانه تان دوباره تمدید شود.
- اگر خانواده ی شما اجازه میدهند، قدرت و وکالت برای تصمیم گیری در باره ی املاک را بگیرید.
- تمام صورت حسابها را خودتان پرداخت کنید.
- اسم خود را از حساب مشترک و کارتهای اعتباری مشترک حذف کنید.
- تمامی پرداخت اضافی بیش از اعتبار را از حساب بانکی حذف کنید.
- شماره ی عبور خود برای کارتهای بانکی را به کسی ندهید، همچنین کارتهای اعتباری و پول در دسترس قرار ندهید.
- تمام تقاضانامه ها برای کارتهای اعتباری و وام را که توسط پست می آید به دور بباندازید.
- ترتیبی بدهید تا حقوق یا دستمزد شما مستقیم به حسابتان واریز شود.
- به خانواده، دوستان و همکاران در باره ی ندادن وام و پول به فرد قمار باز هشدار دهید.
- به فرد مذکور پول توجیبی هفتگی که قبلا به توافق رسیده اید پرداخت نمایید.

اولین قدم، تشخیص وضعیت مالی شماست. چقدر پول باخته شده؟ کدام بدهی ها با شما مشترک و کدامیک از آنها مربوط به خود قمار باز است؟ این مرحله از نظر احساسی میتواند سخت باشد.

اگر شما خیلی بدهکار هستید یا توسط طلبکاران آزار می بینید، یک مشاور مالی را ببینید. مشاور مالی در ارتباط با تنظیم بدهی ها و بودجه ی خانواده کمک خواهد

کرد. وی میتواند در مورد اینکه کدام یک از بدهی ها با شما مشترک است (مثل وام با ضمانت شما) و کدام یک به شما مربوط نمی باشد، کمک کند. مشاور را در ارتباط با مشکل قمار آگاه سازید.

زندگی را به تعادل برگرداندن

وقتی که تمرکز خود را فقط بر روی مشکل قمار می گذارید زندگی خانوادگی از تعادل خارج میشود. برگشت به یک زندگی خانوادگی متعادل یکی از راه های خیلی مهم ترمیم است. در اینجا برخی نکات برای تمام خانواده توصیه میشود:

- روشهای سالم زندگی را از سر بگیرید
 - حتی اگر گرسنه نیستید، منظم و متعادل غذا بخورید.
 - وقت غذا را تبدیل به وقتی برای خانواده بکنید.
 - بطور منظم ورزش بکنید.
 - در زمان مشخص بخوابید و بیدار شوید.
 - یک معاینه ی کلی انجام دهید (چک آپ)، به دکتر خود در باره ی مشکل قمار در خانواده توضیح دهید.
 - هر هفته زمانی را برای تفریح در نظر بگیرید و به همان صورت حفظ کنید.
- میتوانید احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید اگر یک حامی یا کمک داشته باشید:
- نگرانیهای خود را با یک فرد معتمد یا یک دوست در میان بگذارید. حمایت بخواهید نه نصیحت.
 - یک لیست از کسانی که به آنها علاقه دارید درست کنید. به یک دوست تلفن کنید و با او بیرون بروید.
 - برای بالا بردن اعتماد به نفس و حریف مشکلات شدن بدین یک مشاور بروید. گروههای خود گردانی را که به همدیگر کمک میکنند پیدا کنید. این به شما اجازه ی کمک به دیگران و گرفتن کمک از دیگران را میدهد.
 - با انجمن های محلی خود همکاری کنید برای مثال کارهای داوطلبانه انجام دهید. مدیریت مثبت استرس
 - از مواد مخدر و الکل دوری کنید- آنها باعث بدتر شدن مشکلات میشوند.
 - به خود اجازه ی دوری از نگرانی را برای مدتی بدهید.
 - حالات خود را بشناسید، و به دیگران بگویید که چه انتظاری از آنها دارید.
 - راههای کم کردن استرس را بشناسید، برای مثال یوگا، تفکر و تعمق (مدیتیشن)
 - با نیازهای دینی و روحانی خود درگیر باشید.
 - لیستی از کارهایی که می خواهید انجام دهید تهیه کنید و حداقل هر هفته یکی از آنها را انجام دهید.

التیام ارتباطات خانوادگی

برگرداندن اعتماد میان اعضای خانواده خیلی مهم است. در حال حاضر شاید غیر ممکن بنظر میرسد. همه ی وابستگی ها و ارتباطات خانوادگی با توجه به مشکل قمار سالم باقی نمی مانند.

اما برای برخی از خانواده ها، ارتباط محکمتر بنا میشود هنگامی که همه با هم در باره ی مشکل همکاری میکنند. مشاوره های دو نفره ی همسران و خانوادگی میتواند خانواده ی شما را روی جاده ی زندگی برگرداند.

شما همچنین برای کمک به بازگرداندن اعتماد می توانید:

- مواردی را که همچنان به فرد قمار باز اعتماد دارید، مشخص کنید.
- فرد را تشویق به راستگویی در باره ی انگیزه های قمارش کرده و چیزهایی را که میشنوید قبول کنید. پاداش راستگویی وی را با فهمیدن، حمایت کردن و کمک به حل مشکل بدهید.
- از وی بخواهید تا در جهت برطرف کردن نگرانیهای شما اقدام کند. برای مثال ، اگر ترس دارید که وی بجای کار کردن قمار میکند از وی بخواهید هر از چندی برای تسکین نگرانی با وی تماس داشته باشید.
- وی را تشویق به پذیرفتن و انجام برخی وظایف خانواده بکنید و اگر کاری انجام می دهد، مثبت باشید.
- هر هفته یک بار در باره ی صدمات گذشته یا نگرانی در ارتباط با آینده صحبت کنید. در باره ی احساس خود صادق باشید. ولی در طول هفته به زمان حال فکر کنید و به آن اهمیت بدهید.
- زمانی را برای تفریح در کنار هم بدون صحبت در باره ی مشکل قمار مشخص کنید.
- بیاد داشته باشید که برای جلب اعتماد مجدد زمان لازم است.
- اگر که شما به زمان بیشتری برای صحبت در باره ی صدمات و عصبانیت خود نیاز دارید در باره ی رفتن به گروه های حمایتی و یا مشاوره بیشتر فکر کنید.

برگشت به یک
زندگی
خانوادگی
متعادل یکی از
راه های خیلی
مهم ترمیم
است.

5

دریافت کمک

اگر یکی از اعضای خانواده شما مشکل قمار دارد هم او میتواند کمک دریافت کند و هم شما.

دولت انتاریو بخشی از پولهای حاصله از اسلات ماشینها و اسب دوانی در کازینوهای که اهداف خیریه دارند را کنار گذاشته است. این پول برای موارد زیر هزینه می شود:

- خطوط کمک به مسائل مربوط به قمار مشکل ساز
- مشاوره برای افرادی با مشکلات قمار
- تحقیق در ارتباط با قمار مشکل ساز
- آموزش مردم و متخصصین سلامت روانی در ارتباط با قمار

معالجات مجانی شامل مشاوره برای تمام کسانی که متأثر از قمار هستند در دسترس است. این شامل اعضای خانواده ها نیز میشود. مشاوره میتواند به شما و خانواده تان جهت التیام صدمات ناشی از قمار و بدست آوردن اعتماد مجدد کمک کند.

مشاوره چیست؟

مشاوره جایی ست برای صحبت در باره ی اینکه چه اتفاقاتی در حال وقوع در زندگی شماست. بی خطر و خصوصی است و کسی در مورد شما قضاوت نمی کند. مشاورین مشکلات قمار اختصاصا آموزش دیده اند که مشکلات شما را بفهمند. شما به همراه مشاورتان تصمیم می گیرید که چه مواقعی به کمک نیاز دارید و در باره چه با مشاورتان حرف بزنید.

کمک گرفتن هیچ خجالتی ندارد. این اولین مرحله برای بدست آوردن مجدد کنترل مشکلی است که قمار باعث آن شده است.

در انتاریو مشاوره نه فقط برای کسانی که قمار بازی می کنند بلکه برای همه ی کسانی که تحت تاثیر قمار واقع شده اند مجانی است. در بیشتر مناطق دفاتری که بطور تخصصی مشاوره هایی در ارتباط با قمار مشکل ساز ارائه می دهند در نزدیکی و دسترس شماست. معالجات بصورت روزانه و بستری شدن هم در چندین نقطه ی استان موجود است. بعلاوه ، مشاوره های تلفنی، آسایشگاه برای بستری شدن و راهنمایی برای کمک به خودتان نیز موجود میباشد. شما شاید از فوائد سرویس مشاورین مالی در ارتباط با بدهی و اعتبار ، مشاوره های خانوادگی و منابع دیگر بهره مند شوید. خط مستقیم مربوط به قمار مشکل ساز انتاریو

(3505-230-888-1) میتواند شما را با حمایتها و منابع متفاوت مورد نیازتان ارتباط دهد. آنها 24 ساعته کار میکنند.

در
انتاریو مشاوره
مجانی برای
تمام کسانی که
متأثر از قمار
هستند در
دسترس است.

گاهی برخی از دفاتر وقت ملاقاتهای عصرها و تعطیلات آخر هفته را برای مشاوره های رو در رو ارائه میکنند. مشاوره میتواند تک به تک، همراه با همسران و یا خانوادگی باشد. مشاوره های گروهی نیز ممکن است در دسترس باشد.

در محدوده ی قانون، مشاوره محرمانه است. مشاور باید این محدوده را قبل از شروع مشاوره برای شما توضیح دهد. او باید به شما بگوید که چه انتظاری میتوانید از مشاوره داشته باشید و چه انتظاراتی از شما می رود.

مشاوره چطور به من کمک میکند؟

وقتی یکی از اعضای خانواده دارای مشکلات قمار است، مشکل میتواند امیدیه به آینده داشته باشید. مشاوره میتواند به شما نشان دهد که مسائل قابل تغییر هستند. همچنین میتواند به شما در دیدن توانمندی های موجود در خانواده و قدمهای مثبتی که شما تا به حال برداشته اید کمک کند.

مشاوره یک فرآیند یادگیری است. با اطلاعات جدید، میتوانید تصمیمات بهتری بگیرید. مشاوران میتوانند در حل مشکلات اصلی کمک تان کنند. این مشکلات ممکن است، درست کردن مسائل مالی شما، التیام روابط خانوادگی و یا دوباره بنا کردن اعتماد بین شما و همسران باشد.

همچنین مشاوره میتواند

- به شما در رابطه با فهمیدن مسائلی که به نظر می رسد از کنترل خارج شده اند کمک کند
- به شما در ارتباط با تصمیم برای درست عمل کردن کمک کند
- به شما اطلاعات کاربردی در رابطه با کنار آمدن با مشکلات پولی و مالی بدهد
- شما را به مشاوره های مالی، سرویس های قانونی و دیگر منابع متصل کند.
- به شما برای فهمیدن و کم کردن دسترسی عضو فامیل با مشکل قمار به محرک های قمار کمک کند.
- برای دریافت اطلاعات در باره ی سرویسهای موجود در منطقه و محله ی خودتان کمک کند.
- به شما در کنترل استرس، اضطراب و افسردگی کمک کند
- به شما نشان دهد که تنها نیستید.

چطور مشاوره میتواند به شخص قمار باز کمک کند؟

مشاوره نمیتواند تغییری در شخص قمار باز ایجاد کند، این خود اوست که میتواند این کار را انجام دهد.

در اول کار خیلی از آنها نمی خواهند که قمار را متوقف و یا رفتار خود را تغییر دهند. در عوض، در مشاوره ها شرکت میکنند برای اینکه میخواهند در مسائل

مالی یا مشکلات خانوادگی کمک بگیرند. در طی مشاوره آنها متوجه میشوند که مشکل قمار است.

مشاور به آنها اطلاعات، نصایح و حمایت ارائه خواهد کرد. این به شخص کمک میکند که ببیند قمار باعث صدمه میشود و تصمیم بگیرد که چه کار میتواند در ارتباط با آن کرد. مشاور شاید وی را به دوری موقت از قمار تشویق کند، سپس وی میتواند قمار را تحت کنترل خود در آورد و صدمات ناشی از آن را ببیند.

مشاوره زمانی بهتر کار میکند که تمام فامیل در کنار هم قرار گرفته و جهت حمایت از یکدیگر اقدام کنند.

مشاوره میتواند به اعضاء خانواده ی شما کمک کند:

- پیدا کردن راه جایگزین سالم دیگر به جای قمار
- محرک های قمار او را مشخص کند
- عقاید کاذبی را که به قمار منتهی می شود را مشخص کند.
- راههای مقابله با اصرار به قمار را شناسایی کند.

مشاوره زمانی بهتر کار میکند که تمام فامیل در کنار هم قرار گرفته و جهت حمایت از یکدیگر اقدام کنند. به این دلیل است که این کمکها برای همه ی اعضای خانواده در دسترس است.

برای اطلاعات بیشتر در باره ی اینکه مشاوره چگونه میتواند به شخص قمار باز کمک کند، لطفا به کتابچه ی قمار مشکل ساز : مشکلات و راه حل ها مراجعه نمایید.

قمار با خطر پایین

بعضی از افراد تصمیم می گیرند که باید قمار را بطور کامل کنار بگذارند. بعضی دیگر شاید زمان و پول محدود باری قمار تعیین مکنند، یا از قمارهایی که صدمات بزرگتری دارند دوری می کنند.

اگر فردی از اعضاء خانواده ی شما تصمیم به ادامه ی قمار بگیرد، اطمینان حاصل کنید که او عوامل خطر آفرین را کاهش داده باشد کند.

قمار کم خطر یعنی اینکه مردم:

- زمان و پولی که برای قمار صرف میکنند را محدود نمایند
- باخت خود را قبول میکنند و نمیخواهند دوباره برنده شوند.
- از برد لذت میبرند اما میدانند که شانس بوده است
- میان قمار و دیگر فعالیت های خود توازن برقرار می کنند
- قمار را بخاطر درآمد و پرداخت بدهی بازی نمی کنند
- زمانی که قوه ی تشخیص آنها تحت تأثیر مشروبات الکلی و مواد مخدر است قمار نمی کنند.
- به هیچ وجه برای قمار پول قرض نمیکنند و یا از پول پس انداز خانوادگی و سرمایه گذاری های شخصی استفاده نمی کنند.
- برای فرار از مشکلات و احساسات قمار نمیکنند.
- از طریق قمار به شغل، جسم، مسائل مالی، ارتباطات و خانواده لطمه وارد نمی کنند.

6

مکانهایی که میتوانید کمک دریافت کنید

سرویس های محلی

پشت جلد این دفترچه را برای اسامی و آدرسهای دفاتر محلی خود ملاحظه فرمایید.

سرویسهای استانی و ملی

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

یک سرویس مجانی و محرمانه است. شما میتوانید هفت روز هفته 24 ساعته با آنها تماس بگیرید. OPGH به شما اطلاعات را به 140 زبان ارائه میدهد. آنها حتی شما را ارجاء میدهند به :

- مراکز و سرویسهای مشاوره و درمان برای مشکل قمار
- به سرویسهای مشاوره ی اعتباری و مالی برای بدهی ها
- سرویس مشاوره های تلفنی اگر که آنها در محل زندگی شما موجود باشد.
- انجمنهای کمک به خود مانند قماربازان بی نام و نشان و Gam-Anon

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

یک انجمن استانی غیر انتفاعی است که اطلاعات ارائه می دهد و شما را به 24 عضو سرویس مشاورین اعتباری ارجاء میدهد. این سرویسها شامل:

- بودجه بندی
 - کنار آمدن با طلبکاران
 - پرداخت بدهی شما به میزانی که شما میتوانید پرداخت کنید
 - بازگرداندن اعتبار شما
- اگر شما قادر به دسترسی به این سرویس در محل زندگی خود نیستید، یک سرویس مشاوره ی تلفنی از طریق تماس با شماره ی 1 888-204-2221 موجود است.

قمار مشکل ساز: راهنمایی برای خانواده ها

Community Information Centres (CICs)

شماره صفر را برای صحبت با اپراتور بگیرید و یا با شماره ی 211 تماس بگیرید.

www.211Ontario.ca

CICS گروهی است بدون عایدی که در مورد سرویس دولت محلی، مراکز سرویس های محلی و خدمات اجتماعی اطلاعات جمع میکند. اینها شامل سرویس های بحران، پناه گاه های موقتی و مشاوره ها می شود. با اپراتور تماس بگیرید تا مطلع شوید که آیا CICS در اطراف شما هست یا نیست.

Kids Help Phone

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

یک تلفن حمایتی مجانی 24 ساعته و خط اطلاعات برای کودکان و نوجوانان است، این خط به دو زبان انگلیسی و فرانسه موجود است.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

تار نمای خط کمک به والدین ارائه کننده ی اطلاعات عمومی به والدین در باره ی مشکلات گوناگون است. این خط شامل یک کتابخانه ی لینک است که شما را با تارنمای والدین و با آخرین و تازه ترین تحقیقات و اطلاعات در باره ی موضوعاتی مانند قلدری و اذیت، اختلال در قدرت تمرکز (عدم تمرکز)، تازه متولدین، استرس والدین و بسیاری از موضوعات دیگر ارتباط میدهد.

Help Lines and Distress Centres

برای پیدا کردن مراکز اضطراب یا خطوط کمک تلفنی در محله ی خود به اپراتور تلفن کنید یا شماره های اورژانس را در ابتدای دفترچه تلفن نگاه کنید

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA در خیلی از محلات قابل دسترسی است. بر مبنای طرح الکلی های بی نشان GA از 12 مرحله ی کمک به خود، برای بهبودی استفاده میکند.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon یک حمایت دوستانه برای اعضای خانواده و دوستان فرد با مشکلات قمار است. آنها برای فائق آمدن خانواده بر مشکلات و سرزنش نکردن خود برای مشکلی که فرد قمار باز دارد برنامه ارائه میدهند. این برنامه به آنها کمک میکند تا با مشکل کنار بیایند و به جای اینکه خود را مسئول و مقصر در مورد مشکل قمار فرد قمارباز بدانند، بر روی سلامتی و خوش زیستی خود تمرکز کنند.

مکانهایی که میتوانید کمک دریافت کنید

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

یک مرکز غیر انتفاعی است که با افراد و انجمن ها برای هدایت قمار بسوی قمار سالم و مسئول کار میکنند. مشاور عهده دار طراحی برنامه های آگاهی دهنده و تحقیقات برای پیشگیری از مشکلات وابسته به قمار میشود.

منابع قانونی

Lawyer Referral Services (LRS)

مراجعین عمومی 1 900-565-4577

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

IRS به شما نام وکلایی را که در نزدیکی شما (شامل کسانی که با کمک هزینه های دولتی کار میکنند) را میدهد، کسانی که نیم ساعت مشاوره ی مجانی ارائه میکنند. 6 دلار هزینه به صورت حساب تلفن منزل شما اضافه میشود. اگر در بیمارستان و یا در زندان بسر میبرید، یا اگر زیر 18 سال دارید، بی خانمان و یا در حالات بحرانی بسر میبرید، میتوانید از خط مجانی بحران استفاده کنید.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO یک انجمن حقوقی، تهیه کننده ی مطالب با زبان ساده برای مردمی با درآمد پایین است. موضوعات اصلی آنها شامل خدمات اجتماعی، قانون مالک و مستأجر، قانون مهاجرت و پناهندگی، غرامت به کارگران، مشکلات زنان، قوانین خانواده، بیمه های استخدامی و حقوق بشر (تبعیض) میشود.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

اگر شما درآمد کافی ندارید، می تواند از این مرکز جهت پرداختهای حقوقی خود پول دریافت دارد. اگر شما واجد شرایط باشید، می توانید کمکهای مالی برای موارد گوناگون حقوقی دریافت دارید، از جمله مسائل جنایی، قوانین خانواده و قوانین مهاجرت و پناهندگی. ممکن است که قادر به گرفتن کمک برای بعضی از پرونده های مدنی و دادخواست فرجام باشید.

توصیه برای مطالعه

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.

مکانهایی که میتوانید کمک دریافت کنید

تار نماهای مفید

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

این تارنما اطلاعات جامعی را برای کمک به متخصصان و نیز عموم مردم در ارتباط با قمار مشکل ساز ارائه می دهد و راهی برای ورود به تارنما های دیگر است.

Compulsive Gamblers Hub

www.cgghub.homestead.com

یک شبکه و گروه خودگردان در ارتباط با قمار بازان بی نشان است.

GamBlock

www.gamblock.com

مسدود کننده ی قمار دسترسی به قمارهای اینترنتی را مسدود میکند. به افراد با مشکل قمار کمک میکند که از خطرات قمارهای اینترنتی اجتناب کنند. \$ 74.95 آمریکا

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

یک مجله ی الکترونیکی است که تحقیقات در باره ی قمار، معالجات، خط مشی و تجربیات افراد قمار باز را به هر دوشکل منفی و مثبت در اختیار قرار میدهد.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

یک تارنمای چند زبانه به 11 زبان متفاوت: عربی، چینی، انگلیسی، فارسی، هندی، ایتالیایی، پرتغالی، روسی، سومالیایی، اسپانیایی و اردو است که دارای اطلاعات مفید با توجه به زبان و فرهنگ است و یک پست الکترونیکی محرمانه برای سوال و جواب و ارتباط با دیگر تارنماهای مرتبط است.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

این مرکز آژانسی با منابع گسترده است که روی تحقیقات در ارتباط با قمار مشکل ساز سرمایه گذاری می کند و امکانات را برای این منظور در انتاریو افزایش می دهد. تحقیقات بر روی مشکلات قمار متمرکز شده و نتایج و یافته های تحقیقی را منتشر می کند.

YouthBet

www.youthbet.net

قمار مشکل ساز: راهنمایی برای خانواده ها

YMCA Youth Gambling Program
www.ymcatoronto.org/gambling

همچنین، تارنماهای زیر و سرویس های استانی و ملی که از صفحه ی 37 شروع شده را ملاحظه فرمایید.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505