

قمار مشکل آفرین

مشکلات، حق انتخاب ها



camh

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

	110	4	1	2 1/2	2 1/2	20	112	1120	11.20
L b	115	1	12	7 1/2	102	41 1/2	2 1/2	20.40	20.40
L b	115	12	8	14 1/2	9 1/2	61 1/2	304	9.20	9.20
L b	117	2	2	14 1/2	14 1/2	14 1/2	434	25.50	25.50
L	117	3	3	52	404	31 1/2	55 1/2	45.80	45.80
L	121	8	10	10 1/2	115	102	604	1.60	1.60
L	117	10	5	4 1/2	52	8 1/2	71 1/4	9.20	9.20
L b	115	11	8	8 1/2	7 1/2	9 1/2	93	6.10	6.10
L b	119	7	9	6 1/2	61	7 1/2	93	6.10	6.10
L b	117	6	11	9 1/2	81	5 1/2	102	6.10	6.10
L	117	5	4	32 1/2	304	112	134	6.10	6.10
b	117	9	7	12	12	12	12	6.10	6.10

for all - Won Driving Time - 21.35 - 45.00

قمار مشكل آفرين : مشكلات، حق انتخاب ها



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

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

isbn 0-88868-470-3

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2008 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.

2845/07-2006, 03-2008

محتوی

قدر دانی 5

مقدمه 7

1. قمار چیست؟ 9

2. قمار مشکل آفرین چیست؟ 13

3. تأثیرات قمار 17

4. دریافت کمک 23

5. کجا می توان کمک پیدا کرد 29

سیاس گزارى:

ابن راهنما بر اساس اطلاعات و تجربه ی کارکنان پروژه ی مبارزه با قمار مشکل ساز در مرکز اعتیاد و مشکلات یا بیماری های روانی (camh) بنا شده است. همچنین ما اطلاعات کافی از مشاورین و کسانیکه در تمام انتاریو با افرادی که درگیر قمارمشکل ساز هستند کار می کنند دریافت کردیم. در آخر ما از مراجعینی که نوشته ها را مرور کردند و پیشنهادات و نظرات ارزشمندی را ارائه کردند کمال تشکر را داریم.

قمارمشکل ساز: مسائل، حق انتخاب ها راهنمایی است که توسط کارکنان بخش آموزش و انتشار در camh برای خانواده ها تهیه شده است.

مقدمه

این راهنما برای کسانی است که با قمار مشکل دارند. اگر کسی نزدیک به شما به صورت افراطی قمار بازی می کند لطفاً به کتابچه قمار مشکل ساز: یک راهنما برای خانواده ها مراجعه کنید.

شاید برای قمار کردن تان نگران باشید، یا کسانی که برای شما مهم هستند از اینکه شما قمار می کنید آشفته و ناراحتند. هدف و آرزوی ما کمک به شما توسط این راهنما است تا:

- تفاوت میان قمار کم خطر و مضر را بفهمید
- بفهمید که چطور قمار زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد.
- تصمیم بگیرید که آیا نیاز دارید که قمارتان را متوقف کنید، کم کنید یا تغییر دهید
- یاد بگیرید که چطور مشاوره به شما کمک میکند
- منابعی که به دیگران با مشکل قمار کمک کرده است را پیدا کنید

شاید زندگیتان خارج از کنترل بنظر میرسد. قمار شاید باعث مشکلات خانوادگی و مالی است. شاید سلامتتان نقصان پیدا کرده است. اینها مشکلات جدی هستند.

اما با کمک گرفتن، میتوانید بر مشکل قمار فائق آید. بخصوص مشاورین آموزش دیده به هزاران نفر کمک کرده اند تا قمارشان را متوقف یا کنترل کنند. افراد با مشکل قمار درمان می شوند. شما می توانید یکی از آنها باشید.

با برداشتن این راهنما اولین گام مهم را برداشته اید.

قمار چیست؟

شما در حال قمار کردن هستید هر وقت که خودتان را در موقعیت باخت پول و متعلقات خود قرار میدهید، هنگامی که برد و باخت بیشتر توسط شانس انجام میشود.

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
- شرط بندی روی 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

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.

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 با 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 قمار مشکل ساز هستند افزایش می یابد.

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. 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.
5. 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.

قمار کم خطر و قمارمضر یا پر صدمه

همه ی قمارها مشکل ساز نیستند. قمار ممکن است کم خطر و یا مضر باشد. قمار کم خطر یعنی اینکه:

- زمان و پولی را که میخواهید بر روی قمار مصرف کنید محدود نمایید.
- باخت های خود را قبول کنید و نخواهید آنها را دوباره برنده شوید.
- از برد لذت ببرید اما بدانید که شانسی بوده است
- میان قمار و دیگر فعالیت های تفریحی خود توازن برقرار کنید
- قمار را بخاطر درآمد و پرداخت بدهی بازی نکنید
- زمانی که قوه ی تشخیص شما تحت تأثیر مشروبات الکلی و مواد مخدر است قمار نکنید
- به هیچ وجه برای قمار پول قرض نکنید و یا از پول پس انداز خانوادگی و سرمایه گذاری های شخصی استفاده نکنید
- برای فرار از مشکلات و احساسات قمار نکنید
- از طریق قمار به شغل، جسم، مسائل مالی، ارتباطات و خانواده لطمه وارد نکنید

قمار مضر به این معنی است که شما شروع به :

- در باره ی قمار خودتان دروغ بگویید و یا بصورت یک راز آن را نگه دارید
- حساب زمانی را که برای قمار میگذارید از دست دهید و بیشتر از آن که میخواهید بازی کنید.
- بعد از قمار احساس افسردگی و عصبانیت داشته باشید
- بیشتر از آنچه که در نظر گرفته اید و یا بیشتر از آنچه که از عهده اش بر بیایید پول مصرف کنید.
- کار و مسئولیتهای خانوادگی را بخاطر قمار نادیده بگیرید.
- برای قمار پول قرض کنید و یا پول خرجی خانواده را صرف آن بکنید.
- " باختتان را تعقیب کنید" سعی در بردن مجدد مقدار باختتان بکنید
- باور کنید که قمار در انتها باخت را به شما برمی گرداند.
- قمار را مهمترین مسئله ی زندگی بدانید
- از قمار برای فائق آمدن بر مشکلات و یا نادیده انگاشتن مسائل استفاده بکنید.
- با خانواده و دوستان بر سر قمار تضاد و ستیزه داشته باشید.
- سلامت جسمی و روحی خودتان را بخاطر قمار نادیده بیگیرید

برای اینکه مطمئن شوید که آیا قمار شما یک مشکل است به سوالات زیر پاسخ دهید.

آیا من مشکل قمار دارم؟

این پرسشنامه بر اساس فهرست راهنمای قمار مشکل آفرین کانادا طرح شده است. این پرسشنامه به شما کمک میکند تا ببینید آیا نیاز به تغییر در رابطه با قمار دارید. دور جوابی که در رابطه با شما صدق میکند دایره بکشید و امتیازات آن را در آخر بشمارید.

قمار مشکل ساز چیست؟

در دوازده ما گذشته :

آیا بیشتر از آنچه توان باخت دارید شرط بندی کرده اید؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

آیا نیاز به قمار با پول بیشتر برای رسیدن به همان سطح هیجان قبلی دارید؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

آیا هیچ وقت روزهای بعد برای بردن پول باخته برگشته اید؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

آیا برای قمار پول قرض کرده و یا چیزی فروخته اید؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

آیا هیچ وقت احساس کرده اید که با قمار مشکل دارید؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

اگر اخیرا باختی داشته اید و یا تغییری در زندگیتان مثل مشکل ارتباطات خانوادگی ، طلاق و یا از دست دادن شغل تان ایجاد شده بیشتر در خطر قمار مشکل ساز قرار دارید.

آیا قمار باعث مشکلات جسمی شامل استرس ، نگرانی و اضطراب شما شده است؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

آیا دیگران شما را بخاطر شرط بندی هایتان مورد انتقاد قرار داده و گفته اند که شما دچار قمار مشکل ساز هستید؟ (گذشته از اینکه شما این حرف را قبول کرده اید یا نه)
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

آیا قمارتان باعث مشکل مالی برای شما و خانواده تان شده است؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

آیا احساس گناه در باره ی روش قمارتان ویا اتفاقات پس از قمار کرده اید؟
0 هیچ وقت 1 گاهی اوقات 2 بیشتر وقتها 3 تقریبا همیشه

جمع امتیازات:

هر چه امتیاز شما بالاتر است خطر اینکه قمار شما یک مشکل است بیشتر است.

0: قمار مشکل ساز وجود ندارد

1 تا 2: قمار کم خطر که باعث صدمات کم یا بدون صدمه است.

3 تا 7: قمار با خطر محدود که باعث برخی مشکلات میشود.

8 یا بیشتر: قمار مشکل ساز که باعث مشکلات شده و شاید خارج از کنترل باشد.

عوامل خطر:

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. شما بیشتر در خطر قرار دارید اگر:

- اخیرا یک برد بزرگ در تاریخ قمار بازی کردن خود دارید.
- مشکلات مالی دارید.
- اخیرا تغییری یا باختی داشته اید، مانند: مشکل ارتباطات خانوادگی، طلاق، ازدست دادن شغل، بازنشستگی و یا مرگ کسی که خیلی به وی علاقه مند بوده اید.
- قمار می کنید تا بتوانید با نگرانی برای سلامتی و یا دردهای جسمانی کنار بیایید.
- اغلب احساس تنهایی می کنید
- علایق و سرگرمیهای محدودی دارید یا احساس می کنید زندگی تان فاقد جهت است.
- اغلب احساس می کنید که حوصله تان سر رفته ، ریسک می کنید و اعمال تان بدون فکر است.
- از قمار، مشروبات الکلی و یا مواد مخدر برای فائق آمدن به احساسات و حوادث بد استفاده می کنید.
- اغلب احساس افسردگی و دلواپسی می کنید
- مورد سوء استفاده و یا خشونت قرار گرفته اید
- دچار مشکل مشروبات الکلی یا مواد مخدر، قمار یا زیاده روی در خرج کردن بوده و یا هستید.
- در خانواده ای قرار دارید که در آن شخصی دچار مشکل مشروبات الکلی یا مواد مخدر، قمار یا زیاده روی در خرج کردن بوده و یا هست.
- فکر می کنید که دارای سیستمی و یا راهی هستید که شانس برنده شدن شما را افزایش میدهد.

هر چه تعداد مواردی که از این لیست در مورد شما صادق است بیشتر باشد، شما باید احتیاط بیشتری در مورد قمار بکنید.

چگونه کمک بگیرید

اگر شما فکر می کنید که مشکل قمار دارید می توانید کمک دریافت کنید بخش 4 به شما میگوید که چگونه کمک بگیرید.

اگر اخیرا
باختی داشته
اید و یا تغییری
در زندگیتان
مثل مشکل
ارتباطات
خانوادگی ،
طلاق و یا از
دست دادن شغل
تان ایجاد شده
بیشتر در خطر
قمار مشکل
ساز قرار
دارید.

تأثیرات قمار

چرا من نمیتوانم توقف کنم؟

"چطور اتفاق افتاد؟ نمی توانم باور کنم که من این همه مشکل هستم."
 "اگر الان قمار را متوقف کنم، باید اعتراف کنم که یک بازنده ام. هیچ راهی برای پرداخت بدهی هایم ندارم."
 "اگر پولی برای سرمایه گذاری داشتم، مطمئنم که شانس به من رو می کرد. من فقط یک برد دیگر احتیاج دارم."
 "حتی اگر یک برد دیگر داشتم، شاید دوباره آن را باختی بودم."
 "با این آشفته گی به تنهایی نمی توانم روبرو باشم، اما من بیش از آن شرمنده هستم که بتوانم از کسی کمک بخواهم."
 "من باید قادر به حل مشکلاتم باشم. چطور میتوانم اینقدر احمق باشم."
 "هیچ وقت فکر نمی کردم اینقدر بد خواهد شد."

آیا این اظهارات بنظر شما آشنا می آیند؟ خیلی از افراد با مشکل قمار میگویند که کنترل زمان و پول مصرفی برای قمار را از دست داده اند. در همین زمان، آنها مسئولیتهای دیگرشان را نادیده گرفته اند. آنها میدانستند که مشکل دارند، اما فقط قمار برایشان مهم جلوه می کرده است.

خیلی های دیگر که بصورت مفرط قمار بازی می کنند دارای احساسات مختلط و متناقضی در مورد قمار هستند. آنها میدانند باعث مشکل برای کسانی که دوستشان دارند هستند. ممکن است که دلواپس و ناراحت بشوند و اغلب از خودشان متنفرند. اما اصرار به قمار بیشتر از پایداری آنها بنظر می رسد. آنها احساس می کنند، نمی توانند از زمان و پول و احساسی که بر روی قمار گذاشته اند دست بکشند. نمی توانند بپذیرند که چیزهای باخته را نمیتوانند پس بگیرند. بعضی ها هنوز بر این باورند که روش آنها کارایی دارد، شانس شان تغییر خواهد کرد و یا وقت برنده شدن شان است. برخی دیگر بر این باورند که ادامه به قمار تنها راه دور شدن از موقعیتی است که از آن خجالت میکشند.

بسختی میتوانید قمار خود را خودتان تغییر دهید. مشاوره میتواند به شما برای پیدا کردن راه حل طولانی مدت کمک کند.

برخی دیگر قول به ترک میدهند، اما نمیتوانند. می ترسند کسی که دوستش دارند موضوع را خواهد فهمید. این موضوع آنها را به صورت عمیق تر به مخفی کاری و بدعکارتی شدن می راند. آنها آرزو میکنند که یک برد بزرگ مشکل آنها را پایان خواهد داد. هر از چندی آنها ممکن است برنده شوند که باعث میشود بر آرزویشان

قمار مشکل آفرین: مشکلات، حق انتخاب ها

باقی بمانند تا زمانی که دوباره باختشان شروع می شود. آنها با تمام مشکلاتی که قمار باعث آن شده روبرو خواهند شد.

اگر شما مانند خیلی از مردم با قمار مفرط هستید، شاید بارها سعی در کم کردن یا متوقف کردن کرده اید. خیلی سخت است که قمار را به تنهایی ترک کنید. مشاوره میتواند کمکتان کند تا راه حل طولانی مدت برای مشکلاتتان پیدا کنید.

خطرات و پاداش قمار

خیلی از مردم احساسات متناقضی نسبت به قمار دارند. (کادر روبرو را ملاحظه کنید). شما شاید نخواهید که قمار را ترک کنید. در عین حال شاید ببینید که به شما صدمه میزند، احساسات متناقضی همانند این میتواند خیلی مغشوش کننده باشد. از طریق مشاوره، میتوانید موقعیت را تشخیص دهید و راههای بدست آوردن توازن را بیابید.

پاداشها و خطرات قمار

شما شاید احساسات متناقضی نسبت به قمار دارید. شاید شما طرز تفکر خودتان را در این نوشته ها درباره ی پاداشها و خطرات قمار شناسایی کنید:

پاداش ها

من برای این قمار میکنم که:

- هیجان بازی را دوست دارم.
- می دانم که بردن دوباره ی آنچه که باخته ام می تواند تمام مشکلات مرا حل کند.
- قمار تنها راه من برای میلیونر شدن است.
- وقتی که برنده میشوم احساس میکنم که آدم مهمی هستم. دوست دارم که بتوانم به خانواده و دوستانم سور بدهم.
- من یک سیستم مطمئن دارم. برای برنده شدن فقط زمان نیاز دارم.
- وقتی که سرحالم ، میتوانم تند و راحت پول درآورم.
- قمار اجازه ی فراموش کردن مشکلات و دردهایم را برای مدتی به من میدهد.
- قمار تنها چیزی است که فقط برای من در زندگی ام قرار دارد. وقتی که قمار میکنم در حال کنترل کردن هستم.
- قمار مرا از منزل خارج میکند. احساس امنیت و خوشی دارم.
- همه ی دوستانم قمار بازند.

خطرات

به کمک گرفتن فکر میکنم برای اینکه:

- همسرم تهدید کرده که اگر قمار بازی را متوقف نکنم من را ترک خواهد کرد..
- همیشه در حال دعوا بر سر قمار من هستیم.
- از اعمال پنهانی، دروغ و مخفی کردن باخت هایم خسته هستم.
- شخصیت من صدمه دیده است.
- طلبکاران در حال جنگ با من هستند. من در حال ورشکستگی هستم.
- قمار تنها چیزی است که من همیشهراجع به آن فکر کرده ام. در حال تسخیر زندگی من است.
- به چیزهایی که باید برایم مهم باشند اعتنا نمیکنم.
- از خیلی ها پول قرض کرده ام. برای روبرویی با آنها احساس خجالت میکنم.
- برای اینکه حواس پرتی دارم میترسم کارم را از دست بدهم.
- سلامتی ام در خطر است.
- بیشتر اوقات حتی از قمار لذت نمی برم.
- احساس میکنم یک بازنده ی واقعی هستم. گاهی از خودم خیلی متنفرم، میخواهم همه چیز را تمام کنم.

ضربه بر خانواده

مشکلات قمار بطرق مختلف به خانواده لطمه میزند:

- **مشکلات مالی:** باعث خشم و ترس بیشتر مردم میشود وقتی که متوجه باخت پس انداز، دارایی ها و متعلقات توسط یکی از اعضای خانواده میشوند.
- **مشکلات روحی و انزوا:** مشکلات قمار باعث احساسات شدیدی بین اعضای خانواده میشود که این خود باعث میشود که حل مشکلات سخت تر شود. خیلی از

قمار مشکل ساز باعث احساسات شدید میان خانواده میشود که حل مشکلات را سخت تر میکند.

- همسران افرادی که دارای مشکل قمار هستند و این مشکل به آنها لطمه زده است نمی خواهند که با او تماس و نزدیکی احساسی و فیزیکی داشته باشند. اعضای خانواده شاید بخاطر خجالت از دیگران دوری کنند. این باعث می شود که بدست آوردن عشق و حمایت برای آنها سخت تر شود.
- سلامت جسمی و روحی: استرس موجود در مشکلات قمار گاهی برای قمار باز و خانواده ی وی باعث مشکل در سلامتی میشود. اینها شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی های ناشی از استرس مثل کمبود خواب، ناراحتی های روده و زخم معده، سردرد و دردهای عضلانی میشود.
 - مسخ شدن: خیلی از خانواده ها تحت استرس بسختی حریف مشکلات میشوند. یکی از اعضا ممکن است که سعی در تحت کنترل گرفتن مسائل از طریق پذیرفتن مسئولیت بیشتر داشته باشد. این میتواند وی را به سمت نابودی پیش ببرد. اعضای خانواده اغلب فراموش میکنند که از خود مراقبت کرده و تفریح داشته باشند.
 - ضربه به کودکان: وقتی یکی از والدین یا سرپرست آنها دارای مشکل قمار است، بچه ها احساس میکنند که فراموش شده اند، اندوهگین و عصبانی میشوند. آنها ممکن است که باور داشته باشند باعث مشکل هستند و اگر آنها "خوب" باشند مشکل متوقف خواهد شد. کودکان شاید بر این باور باشند که باید طرف یکی از والدین را بگیرند. آنها ممکن است که اعتمادشان را نسبت به پدر یا مادری که به قولشان وفادار نیستند از دست بدهند. بعضی از کودکان می خواهند که توجه را از پدر یا مادر قمار باز با رفتارهای ناشایست به خود متوجه سازند.
 - آزار روحی و جسمی: خشونت های خانوادگی در زمان بحران یک از شایع ترین مشکلات است. مشکلات میتواند فرد را به سمت آزار دادن جسمی و روانی همسر، بچه ها و پدر یا مادر بزرگ سوق دهد. اگر این اتفاق در خانواده ی شما روی میدهد، سریعاً تقاضای کمک کنید. (بخش پنجم را ملاحظه کنید).

دلواپسی و افسردگی

بیشتر کسانی که بیش از اندازه قمار بازی میکنند احساس استرس و دلواپسی افسردگی دارند. این میتواند باعث سختی خواب، فکر کردن و حل مشکلات شود. 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 دلالتگی می کنید.
- خواب شما تغییر کرده (برای مثال، به خواب نمیروید یا مدت خواب شما کوتاه است و یا زیاد می خوابید)
- اشتیهای شما تغییر کرده. وزن شما زیاد ویا 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.

اگر شما افسرده
هستید با یک
متخصص
سلامتی صحبت
کنید. به او در
باره ی قمارتان
نیز بگویید.

- 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 ویا 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 زیادی 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.

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.

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. (صفحه ی 32 را ملاحظه نمایید)

به دکتر خود بگویید که چه می گذرد و این شامل قمار هم می شود.

مشروبات الکلی ننوشید ویا 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 31 را ملاحظه کنید). شما را معمولاً در ظرف مدت چند روز می بینند.

با کسی که به وی اعتماد دارید ، مانند یک دوست و یا یک روحانی صحبت کنید.

4

دریافت کمک

اگر که فکر می کنید که دچار مشکل قمار هستید می توانید کمک بگیرید. دولت انترایو 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 در فهمیدن اینکه چرا قمار بازی میکنید کمک کند، سپس شما میتوانید قمار را متوقف، کم یا تغییر دهید. همچنین میتواند احساسات لطمه دیده را درمان و اعتماد را به خانواده ی شما برگرداند.

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 موقعی 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 بر روی قمار و دیگر مشکلات است.

در انترایو 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

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

منابع دیگر نیز بهره مند شوید. خط مستقیم مربوط به قمار مشکل ساز انترایو (3505-230-888-1) میتواند شما را با حمایتها و منابع متفاوت مورد نیازتان ارتباط دهد. آنها 24 ساعته کار میکنند.

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 میتوانی از مشاوره داشته باشید و چه انتظاراتی از شما می رود.

مشاوره چطور به من کمک میکند؟

مردم اغلب سوال میکنند که آیا باید برای شروع مشاوره قمار را کنار بگذارند؟ فقط شما میتوانید در ارتباط با کنار گذاشتن قمار تصمیم بگیرید. مشاوران بدون اینکه آمادگی داشته باشید شما را مجبور به تغییر نمی کند.

قمار افراد و خانواده ی آنها را به صورتهای مختلف تحت تاثیر قرار میدهد. مشاورین قمار مشکل ساز به شما راجع به قمار اطلاعات میدهند. آنها کمک میکنند که شما موارد دیگر را بررسی کنید و سپس تصمیم بگیرید که چه کاری برایتان درست است. این ممکن است شامل توقف موقتی قمار هم باشد. بعضی از مردم دقیقاً میدانند که چه کاری را می خواهند انجام دهند، و برخی دیگر مطمئن نیستند. به هر حال توقف موقتی قمار میتواند کمک کند. سپس شما میتوانید ملاحظه کنید که قمار چه اثری بر روی شما داشته و چطور میتوانید کنترل را بدست بگیرید.

مشاور شما شاید به شما حضور در یک گروه حمایتی مانند قماربازان ناشناس را توصیه کند.

مشاوره فرآیند یادگیری است. با اطلاعات جدید شما میتوانید تصمیم بهتری بگیرید. مشاوران میتوانند به شما در حل مشکلات اساسی تان کمک کنند. این ممکن است شامل درست کردن اوضاع مالی شما باشد، یاد بگیرید که چگونه با استرس و دیگر مشکلات مقابله کنید، راه های بهتر دیگری برای صرف وقت پیدا کنید، روابط خانوادگی را التیام ببخشید و دوباره اعتماد را به میان خود و شریک زندگیتان بازگردانید.

مشاوره همچنین میتواند به شما کمک کند تا:

- کنترل بر عادت قمار را افزایش دهید.
- سرمایه ی خود را مرتب کنید.
- روابط خانوادگی را التیام بخشید.
- با تمایل خود به سمت قمار کنار بیاید.
- زندگی خود را توازن بخشید.

فقط شما
میتوانید در
ارتباط با کنار
گذاشتن قمار
تصمیم بگیرید.
مشاوران
شمارا تحت
فشار برای
تغییر نخواهد
گذاشت.

- با دیگر مشکلات زندگی خود سرو کله بزند.
 - از لغزش دوباره جلوگیری کنید.
- در آینده بیشتر به این موارد خواهیم پرداخت.

بدست آوردن کنترل بر روی عادت قمارتان

بعضی از مردم نمی خواهند که قمار را متوقف کنند. آنها فقط می خواهند صدمات را کم کنند. برخی دیگر میدانند که باید قمار را بطور کامل کنار بگذارند.

- مشاوره در رسیدن به هدفتان شما را یاری میدهد. به شما آموزش میدهد که چگونه محرک های قمار را کنترل کنید. (محرک ها یعنی اینکه چه چیزهایی باعث میشود که شما بخواهید قمار کنید.) اگر شما نشانه های خطر را بشناسید، میتوانید جلوی آن را بگیرید. محرک های قمار عبارتند از:
- داشتن پول (بطور مثال، روز دریافت حقوق)
 - احساس کسلی، نا آرامی، عصبانیت، افسردگی یا تنهایی می کنید.
 - نگرانیهای مالی یا افزایش بدهی ها
 - مشروب می نوشید یا مواد مخدر استفاده می کنید.
 - بخش ورزشی و ارزش سهام روزانه را در روزنامه میخوانید.
 - از مکان هایی که میتوان در آنجا قمار کرد عبور می کنید.
 - وقت خود را با دوستانی که قمار بازی می کنند، می گذرانید.
 - داشتن وقت معین و معمول برای قمارتان (بطور مثال، بینگو شبهای جمعه)

سر و سامان دادن و مرتب کردن پول و سرمایه

- افراد معمولاً پس از بحران به فکر کمک گرفتن می افتند. مراحل اقدام برای کنترل پول شامل موارد زیر است:
- مقدار بدهی را مشخص کنید و برای کنار آمدن با مشکلات مالی برنامه ریزی فوری و دراز مدت بکنید.
 - توصیه های مالی و قانونی دریافت کنید مانند، مشاوره های اعتباری.
 - یک بودجه ی واقع گرایانه تنظیم کنید.
 - برای حفاظت از پولتان، محرک های قمار را مرتفع سازید.

اگر عضوی از یک خانواده هستید ، احتیاج به همکاری با آنها برای رفع مشکل مالی مشترک دارید.

ترمیم روابط خانوادگی

بدست آوردن اعتماد مجدد اعضای خانواده خیلی مهم است. ممکن است غیر ممکن بنظر برسد. همه ی روابط خانوادگی نمی توانند مشکل قمار را پشت سر بگذارند.

- اما با کمک مشاور میتوانید به آهستگی بر روی نگرانی هایتان با خانواده کار کنید.
- مشاورین در موارد زیر تجربه ی کمک به شما دارند:
- بازگرداندن اعتماد
 - یادگیری برقراری ارتباط بهتر

- ایجاد اعتماد به نفس بیشتر و کم کردن احساس گناه
- شروع بهبودی روابط تان
- بازسازی صدماتی که از طریق قمار به سرمایه و احساسات تان وارد شده.
- درک اینکه خانواده ی شما از میان چه رنجهایی عبور کردند و شما در چه حد می‌توانید انتظار بهتر شدن احوال فامیل را داشته باشید.

با گرایش به قمار، کنار آمدن

- مشاورین به مردم آموزش می‌دهند که چگونه گرایش به قمار را کم کنند بر آن کنترل داشته باشند. شما شاید روشها و استراتژی هایی را برای خود دارید. مشاوره می‌تواند برای یافتن روشهای دیگر به شما کمک کند. سه راه اصلی برای اینکار:
- رفتار خود را تغییر دهید.
 - تفکر خود نسبت به قمار را تغییر دهید.
 - با احساسات خود کنار بیایید.

1- رفتار خود را تغییر دهید.

- تغییر رفتار در قمار خیلی مهم است، مخصوصا وقتی که شما تازه کنار آمدن با مشکل را شروع کرده اید، بطوری که این زمان اغلب اصرار بر قمار شدید است. تغییر روش در زندگی می‌تواند کمک کند که شامل:
- هدفی مشخص در باره ی نحوه ی قمار خود درست کنید.
 - محرک های قمارتان را مشخص کنید و برای آنها برنامه ریزی کنید. (بطور مثال از محل های قمار و دوستان قمارباز دوری کنید، دسترسی به پول را برای خودتان محدود کنید)
 - فعالیتهای دیگری برای جایگزینی قمار پیدا کنید. (بعنوان مثال: گذراندن وقت با خانواده و دوستان، دنبال کردن علایق قبلی و پیدا کردن علایق جدید.)

شاید جلوی رفتن تان به قمارخانه ها و ورود به تارنماهای قمار را سد کنید. در قمارخانه ها این کار را محرومیت توسط خود قمارباز می نامند. مشاورتان می‌تواند برایتان توضیح دهد که در چه حد محرومیت توسط خود و سد کردن تارنماها می‌توانند کمک کنند.

مشاوره کمک

می‌کند تا این

باورهای

دروغین در

باره ی قمار که

باعث مشکل

می شوند

برایتان برملا و

آشکار شود.

2- تغییر تفکر نسبت به قمار

افرادی که قمار افراطی بازی می‌کنند باورهای دروغین درباره ی قمار دارند. این باورها مشکل آفرین هستند. خیلی از مردم خود را خیلی حرفهای تر از آنچه که واقعا هستند می‌پندارند و یا شانس برنده شدن خود را بالاتر از آنچه که واقعا هست میدانند. دیگران باور دارند که راههای مخصوصی را برای اضافه کردن شانس بردشان بلدند.

مشاوره کمک میکند تا این باورهای درونی برایتان برملا و آشکار شود و بنابراین شما میتوانید بر اساس اطلاعات دقیق تصمیم بگیرید. فهمیدن اینکه قمار واقعا چگونه کار میکند میتواند کمک بزرگی باشد تا شما همچنان برای ایجاد تغییر، با انگیزه و علاقه مند باقی بمانید.

3- کنار آمدن با احساسات

بسیاری از مردم از قمار برای دور کردن احساساتی مانند افسردگی، عصبانیت یا اضطراب استفاده می کنند. برخی دیگر از قمار برای مقابله با آزارها، بیماریها، از دست دادن و استرس استفاده می کنند.

در طی مشاوره شما می توانید بیاموزید که احساسات خود را بشناسید و آنها را از راه سالمی بیان کنید. این به کم کردن گرایش به قمار کمک میکند. همچنین این به شما کمک میکند تا سلامت، تندرستی و نزدیکی به خانواده را باز یابید.

زندگی را به توازن برگرداندن

مشکلات قمار اغلب بدنبال گم کردن توازن زندگی ایجاد می شود. مشاوره میتواند کمکی برای شما و خانواده تان برای پیدا کردن توازن سالم باشد، و کمک می کند تا راههای دیگری بجای قمار بیابید. پیدا کردن توازن شامل:

- ساختن عادات سالم (مانند: خوب خوردن، ورزش واز سلامت جسم و جان خود مراقبت کردن)
- احساس بهتری نسبت به خود داشته واز حمایت دوستان برخوردار باشید
- یاد بگیرید که چگونه استرس خود را کنترل کنید
- راه های مقابله با محرک های قمار، مانند کسل یا تنها بودن، را یاد بگیرید.

امید پیدا کردن و مقابله با مشکلات

قمار شاید تنها مشکل شما نباشد. برای مثال، مردمی که افراطی قمار بازی می کنند اغلب با مشکل الکل و مواد مخدر، اعمال بدون فکر و مشکلات روانی روبرو هستند. مشاوره می تواند در حل این مشکلات به شما کمک کند و باعث پیشرفت و بهتر شدن کلی کیفیت زندگی شما شود.

وقتی که شما مشکل قمار دارید، به آینده امیدوار بودن دشوار خواهد بود. مشاوره میتواند برای فهمیدن و دیدن اینکه چیزها میتوانند تغییر کنند به شما کمک کند. مشاوره بهتر کار میکند وقتی که همه ی خانواده جمع میشوند و همدیگر را حمایت میکنند. به همین دلیل است که کمک برای همه ی اعضا ی خانواده موجود است.

بیشتر مردمی که با مشاور قمار مشکل ساز کار کرده اند می گویند که به آنها کمک شده. آنها می گویند:

- در باره ی خودشان احساس بهتری دارند.
- روح و جانشان از سلامت بهتری برخوردار است.
- واضح تر فکر می کنند

مشاوره کمک میکند تا زندگیتان به توازن قبلی برگشته و راه های دیگری جایگزین قمار شود.

- روابط خانوادگی آنها بهتر است.
- احساس کنترل بر زندگی خودشان دارند- نه اینکه احساس کنند زندگی آنها توسط قمار کنترل میشود.
- بدهی های آنها تحت کنترل است.

دوری کردن از برگشت مجدد:

گاهی وقتی افراد شروع به بهبود میکنند، دوباره به عقب و به سمت قمار برمی گردند. دلایل زیادی برای این موضوع وجود دارد. این بازگشت دوباره به سمت قمار برای خیلی ها پیش میآید و اصلا به این معنی نیست که شما نمی توانید تغییر کنید و یا تغییر نخواهید کرد. اما این موضوع می تواند کار تغییر را سخت تر کند و روال پیشرفت شما را به تأخیر بیندازد.

مشاور شما را یاری خواهد کرد تا دریابید که چگونه میتوانید از این لغزش دوباره ، جلوگیری کنید، یا اینکه چگونه از یک لغزش به عقب، درس بگیرید و در نتیجه ، این لغزش هرگز دوباره تکرار نشود.

گاهی افراد
دوباره به عقب
و به سمت قمار
برمیگردند این
به این معنی
نیست که شما
نمی توانید
تغییر کنید و یا
تغییر نخواهید
کرد.

5

مکانهایی که میتوانید کمک دریافت کنید

بر قمار مشکل ساز میتوان غلبه کرد. شما با خواندن این راهنما اولین قدم مهم را برداشته اید. اینکه بعد چه اتفاقی میافتد وابسته به شماست. تغییر امکان پذیر است اگرچه شما ممکن است بخاطر قمار و سایر مشکلاتتان کلافه شده باشید، شما مجبور نیستید این کار را به تنهایی انجام بدهید. سرویسهای مجانی و محرمانه نیز می توانند همان کمکی را که شما برای تغییر نیاز دارید به شما ارائه کنند.

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

قمار مشکل آفرین: مشکلات، حق انتخاب ها

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.

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.

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 با تکیه بر مشکلات وابسته به قمار کار میکنند.

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.

مکانهایی که میتوانید کمک دریافت کنید

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.

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 دارید. 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 رابعنوان اولین و بهترین ایستگاه اینترنتی در انتاریو و اطراف 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.cghub.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.moordisorderscanada.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.

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

قمار مشکل آفرین: مشکلات، حق انتخاب ها

YouthBet
www.youthbet.net

همچنین، تارنماهای زیرو سرویس های استانی و ملی که از صفحه ی 29 شروع شده را ملاحظه فرمایید.

