

مراقبت شخصی در مورد قمار یا تمایل به آن

<u>تاریخ</u>	<u>ساعت</u>	<u>نوع</u>	<u>محل</u>	<u>با چه کسی</u>	<u>حالت روحی</u>	<u>قمار کردید؟</u>	<u>مدت قمار</u>	<u>باخت‌آبرد</u>
۱.								
۲.								
۳.								

توضیحات:

عواقب: (در صورت قماربازی)

استراتژی (در صورت قمار نکردن):

<u>تاریخ</u>	<u>ساعت</u>	<u>نوع</u>	<u>محل</u>	<u>با چه کسی</u>	<u>حالت روحی</u>	<u>قمار کردید؟</u>	<u>مدت قمار</u>	<u>باخت‌آبرد</u>
۱.								
۲.								
۳.								

توضیحات:

عواقب: (در صورت قماربازی)

استراتژی (در صورت قمار نکردن):

<u>تاریخ</u>	<u>ساعت</u>	<u>نوع</u>	<u>محل</u>	<u>با چه کسی</u>	<u>حالت روحی</u>	<u>قمار کردید؟</u>	<u>مدت قمار</u>	<u>باخت‌آبرد</u>
۱.								
۲.								
۳.								

توضیحات:

عواقب: (در صورت قماربازی)

استراتژی (در صورت قمار نکردن):

سینا لیتمان-شارپ، خدمات مشکلات قمار، مرکز اعتیاد و سلامت روانی