

ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਕਿਸਮ	ਕਿੱਥੇ	ਕਿਸ ਨਾਲ	ਮੁਢ	ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ?	ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ	ਕੁਲ ਜਿੱਤ/ ਹਾਰ

ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ:  
ਜੇ ਜੁਆ ਖੇਡੇ ਤਾਂ ਕੀ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ:

ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ:

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਕਿਸਮ	ਕਿੱਥੇ	ਕਿਸ ਨਾਲ	ਮੁਢ	ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ?	ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ	ਕੁਲ ਜਿੱਤ/ ਹਾਰ

ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ:  
ਜੇ ਜੁਆ ਖੇਡੇ ਤਾਂ ਕੀ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ:

ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ:

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਕਿਸਮ	ਕਿੱਥੇ	ਕਿਸ ਨਾਲ	ਮੁਢ	ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ?	ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ	ਕੁਲ ਜਿੱਤ/ ਹਾਰ

ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ:  
ਜੇ ਜੁਆ ਖੇਡੇ ਤਾਂ ਕੀ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ:  
ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ:

ਸਰੋਤ: ਨੀਨਾ ਲਿਟਮੈਨ-ਸ਼ਾਰਪ, ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ