

کینیڈین پرائلم گمبلنگ انڈکس (CPGI)۔

شارٹ فارم

گزشتہ ۱۲ ماہ کے بارے میں سوچتے ہوئے.....

۱۔ کیا آپ نے اس رقم سے زیادہ کی شرط لگائی، جس رقم کی بار آپ لئے واقعی قابل برداشت تھی؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۲۔ اس وقت بھی گزشتہ ۱۲ ماہ کے بارے میں سوچیں تو، کیا آپ کو اتنا ہی ہجوان اور سنسنی محسوس کرنے کے لئے کیا اب آپ کو زیادہ رقم کی ضرورت ہوتی ہے؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۳۔ جب آپ نے جوائے کھیلا، کیا آپ کسی اور دن دوبارہ واپس گئے تاکہ آپ اپنی ہاری ہوئی رقم کو جیتنے کی کوشش کر سکیں؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۴۔ کیا آپ نے جوائے کھیلنے کے لئے قرض لیا یا رقم حاصل کرنے کے لئے کوئی چیز فروخت کی؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۵۔ کیا آپ نے محسوس کیا کہ آپ کے لئے جوئے کھیلنے رہنے میں مسئلہ بن سکتا ہے؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۶۔ کیا جوئے کے باعث آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ درپیش آیا، بشمول ذہنی دباؤ یا اضطراب وغیرہ؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۷۔ کیا لوگوں نے آپ کی جوئے کی عادت پر نکتہ چینی کی یا آپ کو بتایا کہ آپ کے ساتھ جوئے کا مسئلہ ہے، اس بات سے قطع نظر کہ آپ ایسا سمجھتے ہیں یا نہیں؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۸۔ کیا آپ کے جوئے کے ت کے باعث آپ کو یا آپ کے گھرانے کو مالی مسائل پیش آئے؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

۹۔ کیا اپنے خود کو مجرم محسوس کیا جس طرح آپ جوائے کھیلتے ہیں یا جو کچھ آپ کے جوائے کھیلنے کے بعد ہوتا ہے؟

کبھی نہیں کبھی کبھار زیادہ تر تقریباً ہمیشہ

CPGI کے لئے سکورنگ کی ہدایات

(طبی ضروریات کے لئے تبدیل کیا گیا نہ کہ حقیقی استعمال کے لئے)

ہر جواب کے لئے مندرجہ ذیل سکور دیں

کبھی نہیں = ۰

کبھی کبھار = ۱

زیادہ تر = ۲

تقریباً ہمیشہ = ۳

۹ آئیم کے سکور کو جمع کریں، اور نتیجہ کی اس طرح وضاحت کریں

۰ = کوئی مسئلہ نہیں ہے

۱-۲ = معمولی خطرہ ہے

۳-۷ = اوسط خطرہ ہے

۸+(۲۱ کی حد تک) = جواء مسئلہ ہے

یہ سکور بغیر کسی مزید اطلاع کے خطرہ کے تعین کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تاہم کسی انفرادی شخص کے جواء کھیلنے کی حد اور اس کے عدم تحفظ کے عوامل (جو نیچے درج کئے گئے ہیں) کا علم ہو تو یہ معلومات سکور کی وضاحت کے لئے استعمال کی جاسکتی ہیں

بے ضرر جواء: CPGI پر سکور صفر

اس سکور کا مطلب ہے کہ اس شخص میں جوئے کھیلنے کے کوئی منفی نتائج رونما نہیں ہوئے ہیں۔ یہ لوگ اول تو جواء کھیلنے ہی نہیں یا کھیلنے ہیں تو بہت محدود پیمانے پر یا پھر جوئے کو ایک سوشل اور بے ضرر تفریح کے طور پر کھیلنے ہیں

کم خطرہ جواء: CPGI پر ایک یا دو سکور

اس سکور کا مطلب ہے کہ یہ شخص غالباً اس پیمانے پر جواء کھیتا ہے جس کے کوئی منفی نتائج نہیں ہیں۔ اگر یہ شخص اکثر جواء کھیتا ہے اور / یا نیچے دیئے ہوئے عدم تحفظ کے کم از کم ۲ عوامل رکھتا ہے تو یہ سکور خاصے خطرے کی علامت ہے اور اس کی کھوج کرنی چاہئے

متوسط خطرے کا جواء: CPGI پر ۳ اور ۷ کے بیچ میں سکور

اس سکور کا مطلب ہے کہ یہ شخص اس پیمانے پر جواء کھیتا ہے جس کے منفی نتائج نکل بھی سکتے ہیں اور نہیں بھی نکل سکتے۔ یہ سکور ایک خطرے کی علامت ہے جس کی کھوج کرنی چاہئے خاص طور سے اگر یہ شخص اکثر جواء کھیتا ہے اور / یا نیچے دیئے ہوئے ۳ یا ۴ عدم تحفظ کے عوامل رکھتا ہے۔

مسئلہ والا جواء: CPGI پر ۸ اور ۲۷ کے درمیان سکور

اس سکور کا مطلب ہے کہ یہ شخص اس پیمانے پر جواء کھیتا ہے جس کے منفی نتائج نکلیں گے۔ ایسے لوگ اپنے جوئے کی لت پر قابو پانے میں ناکام ہو چکے ہیں۔ یہ سکور جتنا زیادہ ہوتا ہے، اسی قدر جوئے کا تناسب زیادہ ہوگا۔ جتنے زیادہ نیچے دیئے ہوئے عدم تحفظ کے عوامل ہونگے اتنا ہی شدید جوئے کا مسئلہ ہوگا۔ ایسے لوگوں کو حتمی طور سے آمادہ کریں کہ وہ اپنے جوئے کی عادتوں اور اس سے پیدا ہونے والے نتائج کا جائزہ لیں

کچھ عدم تحفظ (Vulnerability) کے عوامل (Factors)

- جوئے میں جیتنے کے امکانات کے بارے میں گمراہ کن عقائد یا خیالات

- جوئے کے ابتدائی زمانے میں ہی کوئی بڑی جیت

- منشیات، شراب نوشی، جواء یا فضول خرچی سے متعلق ماضی

- منشیات، شراب نوشی، جواء یا فضول خرچی سے متعلق خاندانی روایات اور ماضی

- ذہنی امراض خاص طور سے ڈپریشن، ذہنی دباؤ یا صدمے سے دوچار ماضی

- تہائی، آکٹاہٹ یا تقریبی مواقع کا فقدان

- منفی خیالات اور نامناسب واقعات سے بٹنے کیلئے جوئے کو بطور نسخہ استعمال کرنا

- غیر متوازن رویہ کی طرف جھکاؤ

- مالی مسائل