# பிற்கால வாழ்வில் சூதாட்டம் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளல்

## சூதாட்டம் என்றால் என்ன?

- ஒரு பெறுமதிமிக்க பொருளைப் பொதுவாகப் பணத்தை, நிச்சயமற்ற ஒரு பலாபலனின் மீது ஆபத்தானபணயம் வைக்கும்போது ஒருவர் சூதாடுகின்றார். நீங்கள் வென்றாலும்தோற்றாலும் வெல்வதும் தோற்பதும் நிச்சயமில்லை ஏனெனில் அது பெரும்பாலும் ஒரு சாதக -பாதக அதிருஷ்டசாத்தியக்கூறினைப் பொறுத்திருக்கிறது[1,2]
- பொருளாதாரரீதியாக உங்களைப் பாதிக்கும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் போது அல்லது நண்பர்கள், உறவினர்களோடு சிக்கல்களை விளைவிக்கும் போது அது ஒரு பிரச்சினையாகின்றது.[3]
- உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினை இருப்பதாக நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்களிடம் நீங்கள் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்: எப்போதாவது நீங்கள்:
  - உங்கள் சூதாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சித்துள்ளீர்களா?
  - உங்கள் சூதாட்டத்தின்அளவுபற்றிப் பொய் கூறியுள்ளீர்களா?
  - சூதாட்டம்பற்றிச் சிந்திப்பதனால் கவனச்சிதைவு அடைந்துள்ளீர்களா?[4]

## பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் எவ்வாறு காணப்படும்?[3]

- எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமாகவே சூதாடுதலில் செலவழித்தல்
- சூதாடுதல் பற்றிக் கவலை, பச்சாதாபம், குற்றஉணர்வு கொண்டிருத்தல்
- உணவு, வீட்டுவாடகை, ஏனைய கட்டணங்களுக்குப் போதியளவு பணம் இல்லாதிருத்தல்
- நண்பர்கள், குடும்பத்தினரிடமிருந்து விலகி இருத்தல்

## நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாகச் சூதாட்டம் விளையாடலாம்?[5]

- ஒரு வரவுசெலவுத் திட்டத்தை உருவாக்குவதுடன் பின்பற்றுங்கள்
- ஒரு நேரஎல்லையைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்
- உங்கள் வெற்றியைக் கொண்டாடுங்கள் ஆனால் அது அதிர்ஷ்டவசமானது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- சூதாடுதலை ஏனைய செயற்பாடுகளுடன் சமநிலைப் படுத்துங்கள்

# நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?

மனநலம் மற்றும் அடிமைப்படுதலுக்கான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

**ConnexOntario கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ**
ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம், அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

**Centre for Addiction and Mental Health அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்**
www.camh.ca **1-800-463-2338**

**Gambling, Gaming and Technology Use, Centre for Addiction and Mental Health சூதாடுதல், விளையாடுதல் மற்றும் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு, அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்**
www.problemgambling.ca

**Ontario Association of Credit Counselling Services கடன்சார் ஆலோசனை சேவைகள் ஒன்ராறியோ அமைப்பு**
https://financialfitness.ca/ **1-888-746-3328**

**Community Information Centres சமூக தகவல் நிலையங்கள்**
www.211Ontario.ca **தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211**

## சான்றாதாரங்கள்


1. Centre for Addiction and Mental Health. (2018a). Gambling information. Available: www.problemgambling.ca/gambling-help/gamblinginformation/default.aspx. Accessed February 7, 2020.
2. Tirachaimongkol, L.C., Jackson, A.C. & Tomnay, J.E. (2010). Pathways to problem gambling in seniors. Journal of Gerontological Social Work, 53 (6), 531546.
3. Centre for Addiction and Mental Health. (2019b), Gambling in older adults. Available: www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults. Accessed February 7, 2020.
4. Toce-Gerstein, M., Gerstein, D.R. & Volberg, R.A. (2009). The NODS–CLiP: A rapid screen for adult pathological and problem gambling. Journal of Gambling Studies, 25 (4), 541.
5. Centre for Addiction and Mental Health. (2008). Problem gambling: A guide for families. Available: https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-familiesaccessible-2017.pdf. Accessed February 7, 2020.



முதியவர்கள் மற்றும் அடைதலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது.


camh