

صحت مند عادات پیدا کرنا:

آخری عمر میں جوئے کو سمجھنا



جوا کیا ہے؟

ایک شخص جوا کھیلتا ہے جب وہ کسی غیر یقینی نتیجے پر قیمتی چیز، عام طور پر پیسے کا خطرہ مول لیتا ہے۔ چاہے آپ جیتیں یا ہاریں یہ غیر یقینی ہے کیونکہ اس کا فیصلہ زیادہ تر اتفاقات پر ہوتا ہے۔^{1,2}

یہ ایک مسئلہ بن جاتا ہے جب یہ آپ کو مالی نقصان پہنچاتا ہے، آپ کی زندگی کی راہ میں حائل ہوتا ہے یا دوستوں اور خاندان کے ساتھ مسائل پیدا کرتا ہے۔³

اگر آپ پریشان ہیں کہ آپ کو کوئی مسئلہ ہو سکتا ہے تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا آپ نے کبھی ایسا کیا ہے:

- اپنے جوئے کو کٹھول کرنے کی کوشش کی؟
- جھوٹ بولا کہ آپ کتنا جوا کھیلتی / کھیلتے ہیں؟
- جوئے کے بارے میں سوچتے ہوئے خیالات بھٹک گئے؟⁴

جوئے کا مسئلہ کیسا ہوتا ہے؟⁵

- جوئے پر اس سے زیادہ خرچ کرنا جتنا آپ کو کرنا چاہیئے۔
- جوئے کے بارے میں اداس، برا یا مجرم محسوس کرنا۔
- کھانا، کرایہ یا بلون کے لیے رقم کافی نہ ہونا۔
- دوستوں اور خاندان سے دستبرداری۔

میں محفوظ طریقے سے کیسے کھیل سکتی / سکتا ہوں؟

- بجٹ مقرر کریں اور اس پر قائم رہیں
- وقت کی حد مقرر کریں
- اپنی جیت سے لطف اٹھائیں لیکن جانیں کہ یہ اتفاق سے ہوتا ہے

- دیگر سرگرمیوں کے ساتھ جوئے کو متوازن کریں



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں -

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Gambling, Gaming and Technology Use, Centre for Addiction and Mental Health

(جو، کھیل اور ٹیکنالوجی کا استعمال، مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.problemgambling.ca

Ontario Association of Credit Counselling Services

(اونٹاریو کی ادھار کی مشاورت کی خدمات کی انجمان)

<https://financialfitness.ca/> 1-888-746-3328

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمان برائے مسائل مزاج)

211 ڈائل کریں www.211Ontario.ca

حوالہ جات

- .1 مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت۔ (2018) جوئے کی معلومات۔ دستیاب ہے <https://www.problemgambling.ca/gambling-help/gamblinginformation/default.aspx>۔ رجوع کی گئی فروری 7, 2020.
- .2 ٹیراکیمونگکول، ایل سی، جیکسن، اے سی اور ٹومنسن، جے ای (2010)۔ بزرگ افراد میں جوئے کے مسائل کے طرز۔ جرنل آف جیرونٹولوچیکل سوشل ورک، 53، (6)، 531546.
- .3 مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت۔ (2019) بالغ بزرگان میں جوا گیری۔ دستیاب ہے <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults>۔ رجوع کی گئی فروری 2020.
- .4 ڈوس گیرسٹین، ایم، گیرسٹین، ڈی آر وولبرگ، آر اے (2009)۔ NODS: بالغ پیتھولوچیکل اور جوئے کے مسئلہ کے لیے ایک فوری جانچ۔ جرنل آف گیمبلنگ اسٹڈیز، 25، (4)، 541.
- .5 مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت۔ (2008) مسلسلے والی جوا گیری: گھرانوں کے لیے بدایت نامہ۔ دستیاب ہے: <https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-familiesaccessible-2017.pdf>۔ رجوع کی گئی فروری 7, 2020.