

تكوين عادات صحية:

فهم القمار في العمر المبكر



ما هو القمار؟

- يقوم الشخص بالمقامرة عندما يخاطر بشيء ذي قيمة، عادة بمال، مقابل نتيجة غير مؤكدة. سواء ستربح أو تخسر كلهاها أمر غير مؤكد لأنه غالباً يتم تحديده بالصدفة.^{١,٢}
- يصبح مشكلة عندما يؤذيك مالياً، أو تعرض طريق حياتك أو تخلق مشاكل مع الأصدقاء والعائلة.^٣
- إذا كنت قلقاً بشأن احتمال تعرضك لمشكلة، فاسأل نفسك عما إذا كان لديك أيًا

ما يلي من قبل:

- حاولت التحكم في لعبتك؟
- كذبت بشأن مقدار المقامرة؟
- تشتبث انتباحك عن القمار؟^٤

كيف تبدو مشكلة القمار؟^٣

- الإنفاق على المقامرة أكثر مما كنت تنوي إنفاقه
- الشعور بالحزن أو السوء أو الذنب تجاه المقامرة
- عدم وجود نقود كافية للطعام أو الإيجار أو الفواتير
- الانسحاب بعيداً عن الأصدقاء والعائلة

كيف يمكنني اللعب بأمان؟^٥

- وضع الميزانية والتشبث به
- تعين حد زمني
- استمتع بفوزك ولكن اعلم أنه يحدث بالصدفة
- وازن بين المقامرة والأنشطة الأخرى



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. ملزد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

مراكز معلومات المجتمع

211Ontario.ca اتصل على 211

المقامرة والألعاب واستخدام التكنولوجيا، مركز الإدمان والصحة العقلية

www.problemgambling.ca

جمعية أونتاريو لخدمات الاستشارة الائتمانية

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

ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.

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

مركز الإدمان والصحة النفسية

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

المراجع

١. مركز الإدمان والصحة النفسية. (٢٠١٨). معلومات القمار. متاح <https://www.problemgambling.ca/gambling-help/gambling-information/default.aspx> .٢٠٢٠. م الوصول إليه في ٧ فبراير.
٢. Tirachaimongkol, L.C., Jackson, AC & Tomnay, J.E. (٢٠١٠). مسارات مشكلة القمار عند كبار السن. مجلة الخدمة الاجتماعية للشيخوخة، ٥٣ (٦)، ٥٣١٥٤٦.
٣. مركز الإدمان والصحة النفسية. (٢٠١٩)، القمار عند كبار السن. متاح <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults> .٢٠٢٠. تم الوصول إليه في ٧ فبراير.
٤. NODS - CLiP, R. (٢٠٠٩). فحص سريع للمقامرة المرضية والمشكلة لدى البالغين. مجلة دراسات المقامرة، ٢٥ (٤)، ٥٤١.
٥. مركز الإدمان والصحة النفسية. (٢٠٠٨). مشكلة القمار: دليل للعائلات. متاح <https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-familiesaccessible-2017.pdf> .٢٠٢٠. تم الوصول إليه في ٧ فبراير.