

فهم القمار في العمر المتقدم



ما هو القمار؟

- يقوم الشخص بالمقامرة عندما يخاطر بشيء ذي قيمة، عادة بالمال، مقابل نتيجة غير مؤكدة. سواء ستربح أو تخسر كلاهما أمر غير مؤكد لأنه غالباً يتم تحديده بالصدفة. ١،٢
- يصبح مشكلة عندما يؤديك مالياً، أو تعترض طريق حياتك أو تخلق مشاكل مع الأصدقاء والعائلة. ٣
- إذا كنت قلقاً بشأن احتمال تعرضك لمشكلة، فاسأل نفسك عما إذا كان لديك أيًا مما يلي من قبل:
 - حاولت التحكم في لعبتك؟
 - كذبت بشأن مقدار المقامرة؟
 - تشتت انتباهك 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
- تعيين 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. لمزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:.

مراكز معلومات المجتمع
www.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. io.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

مركز الإدمان والصحة النفسية
www.camh.ca 1-800-463-2338

المراجع

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