

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜੂਆ (ਘੌਮਬਲਨਿਗ)



ਗੈਂਬਲਿੰਗ (ਘੌਮਬਲਨਿਗ) ਕੀ ਹੈ?

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਟਾ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਅਤੇ ਹਾਰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।^{1,2}
- ਜੂਏ ਦੀ ਆਦਤ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਿੱਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ।³
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:
 - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ?
 - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ?
 - ਕੀ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ (ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ) ਭਟਕਿਆ ਹੈ?⁴

ਜੂਏ ਦੀ ਲੜ ਦੇ ਲੱਛਣ³

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਰਚ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਉਦਾਸ, ਮਾੜਾ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ, ਕਿਰਾਇਆ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੈਸਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ

ਖੁਦ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ?⁵

- ਸੱਟਾਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਜਟ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਹੋ।
- ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ ਪਰ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਿਹਾ ਖੇਡ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੱਟਾਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੜ ਵਾਂਗ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਫੋਨਨੋਨਟੋਨਟੋਰੀਓ):

ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੁਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

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

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Centre for Addiction and Mental Health)

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

ਜੂਆ, ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Gambling, Gaming and Technology Use)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Centre for Addiction and Mental Health)

www.problemgambling.ca

ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਸ (Ontario Association of Credit Counselling Services)

<https://financialfitness.ca>

1-888-746-3328

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼ (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਹਵਾਲੇ

1. Centre for Addiction and Mental Health. (2018a). Gambling information. Available: <https://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), 531-546.
3. Centre for Addiction and Mental Health. (2019b). Gambling in older adults. Available: <https://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-families-accessible-2017.pdf>. Accessed February 7, 2020.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ
ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ

ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020

camh

pchs
Leading With Conviction And Care