ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਾਦੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਣ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਣਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE
1-888-230-3505
ਵਿਖੇ ਗੁਪਤ, ਅਗਿਆਤ, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

OPGH
Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ Responsible Gambling Council ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਜਾਓ

www.responsiblegambling.org

ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, "ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ"

Responsible Gambling Council ਰੋਕ-ਥਾਮ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਕਰੜਾਈ ਨਾਲ ਧਿਆਣ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

Responsible Gambling Council ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਲਭਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਚਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੀਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਾਗਰਤੀ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ RGC ਅਜਿਹੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਜੁਆਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਾਦੀ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.responsiblegambling.org

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੀਘਰ ਗਾਈਡ

RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL
www.responsiblegambling.org

ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ ਸਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਸੀਨੋ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਟਰੈਕ (ਘੋੜ-ਦੌੜ) ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲਾਟਰੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਸਪੋਰਟਸ (ਖੇਡਾਂ) ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਿੰਗੋ ਵਿਖੇ ਕਿਸਮਤ ਅਜ਼ਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਤੀਰ-ਤੁੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਵੇਂ ਹੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ "ਆਦੀ" ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਤ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜੂਏ ਦੇ ਇਹ ਆਦੀ ਅਕਸਰ ਸਾਰੀ ਰਕਮ ਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਬਾਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਪਛਾਣੋ ਕਿ "ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ"

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਗੁਰ

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਿੱਤ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਕਤ ਲੰਘਿਆ ਕੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਰਕਮ ਹਰ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਡ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੂਏ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਜੂਏ ਵਿਚ ਹਰਨਾ ਇੱਕ ਰਾਤ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰਨ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਮੂਵੀ ਵੇਖਣ ਦੀ ਟਿਕਟ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਬਿਲ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ ਗੁਰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਹਾਰ ਦੀ ਰਕਮ ਦੀ ਹੱਦ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਖੇਡਦੇ ਖੇਡਦੇ ਅਕਸਰ ਬਰੇਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ
- ਸਿਰਫ ਅਜਿਹੀ ਰਕਮ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੱਖ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖੀ ਰਕਮ ਨਾਲ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਓਦੋਂ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।

ਮੁਸੀਬਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਜੁਆਰੀ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡ-ਭਾਗੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧ ਰਕਮ ਜੂਏ ਉੱਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਧਦੀ ਹਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੱਧ ਰਕਮ ਦਾਅ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਘਿਰਣਤ ਚੱਕਰ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣਾ
- ਹਰ ਵਕਤ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿਣਾ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰਕਮ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- "ਹਰ ਚੁਕੀ ਰਕਮ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ"
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਲੈਣੀ
- ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਰਕਮ ਕਰਜ਼ੇ ਤੇ ਲਈ ਜਾਣਾ
- ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਵਾਦੀ ਉੱਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
- ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੀਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨੀ
- ਫਰਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ।