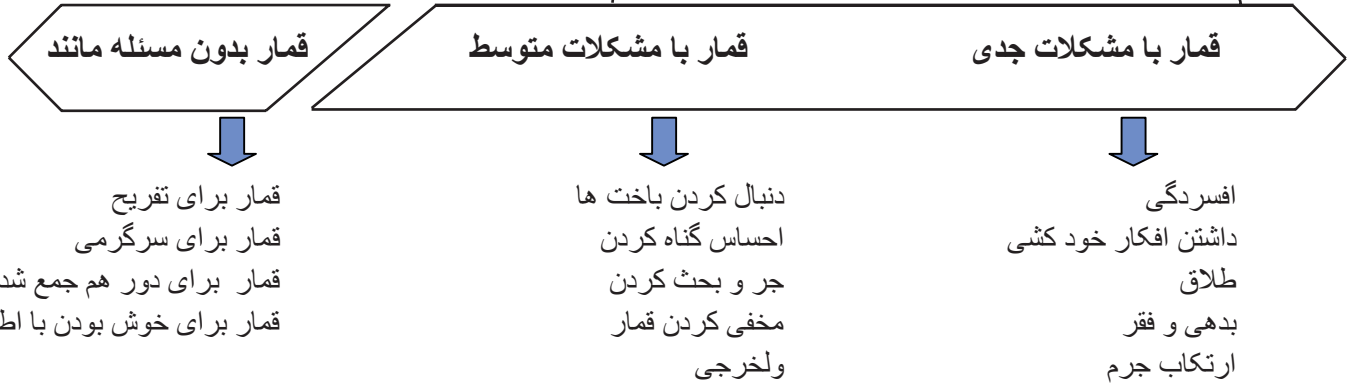


# مسائل و راه حل‌های قمار

## قمار با مشکلات



\*Adapted from Productivity Commission 1999, Australia's Gambling Industries, Report No. 10.

## علائم مشکلات قمار



هر روز به قمار فکر کردن  
 قمار برای باز یافتن باختها  
 احساس افسردگی و اضطراب بخاطر قمار کردن خود  
 مخفی نمودن قمار کردن خویش از نزدیکان  
 باختن تا آخرین دلار  
 نپرداختن صورتحسابها و مصرف پول آنها در قمار

## راه حل‌های ترک قمار



زمان و پول قمار خود را محدود کنید  
 برد و باخت‌های خود را هر روز یادداشت کنید  
 از رفتن به کازینوها- کلاب‌ها و هر محلی که در آنها قمار می‌کردید خودداری کنید  
 از محل‌هایی که از ورود قماربازان با درخواست قمار باز جلوگیری میکنند بخواهید که  
 مانع ورود شما به آنجا شوند  
 وقت‌هایی را که در قمار صرف می‌کردید آنان با فامیل و دوستان و فعالیت‌های ورزشی  
 و اجتماعی پر بکنید

## از کجا می‌توانید کمک بگیرید



مرکز چند فرهنگی مشاوره با قمار بازان در نیو ساوت ولز با شماره تلفن مجانی

1800 856 800 از روز دوشنبه تا جمعه

خط جی بست و چهار ساعته 1800 633 635 در هفت روز هفته