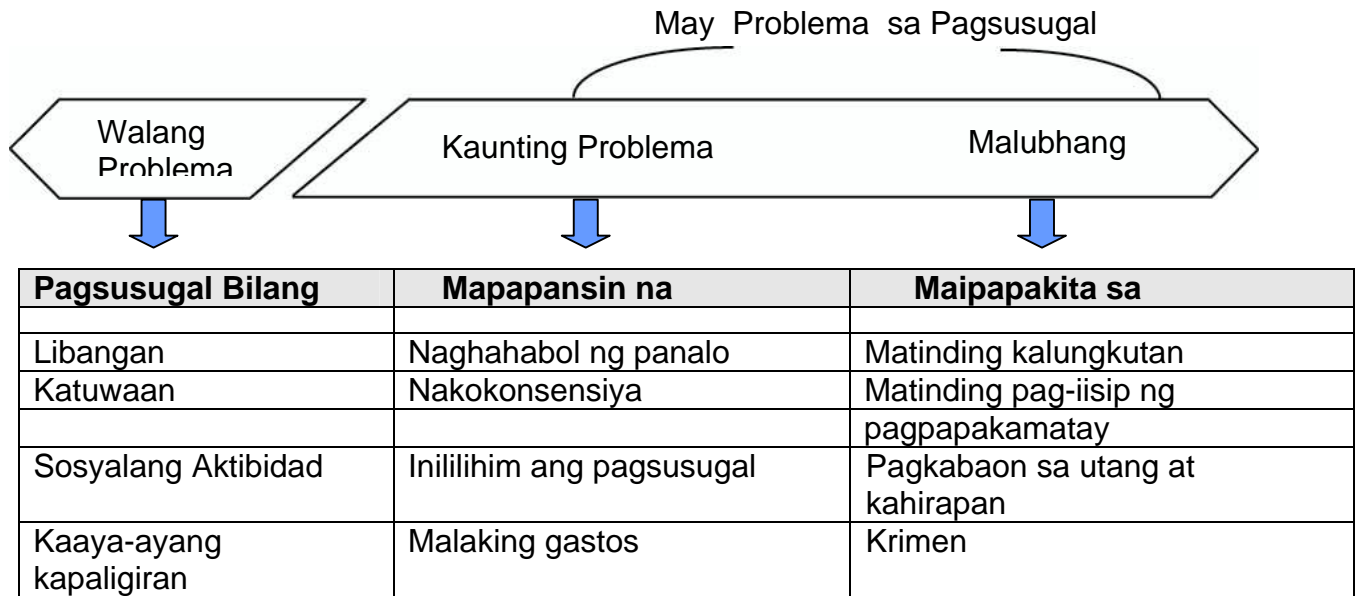


Mga Kategoriya ng Sugal *



*Hinango sa Productivity Commission 1999, Australia's Gambling Industries, Report No. 10

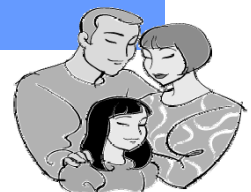
Palatandan ng may Problema sa pagsusugal

- Iniiisip mo ba ang magsugal araw araw?
- Naghahabol ka ba ng panalo kung ikaw ay talo?
- Ikaw ba ay nakakaramdam ng labis na pagkalungkot o pangamba dahil sa iyong pagsusugal?
- Humihiram ka ba ng pera para makapagsugal?
- Nakikipagtalo ka ba sa iyong pamilya o kaibigan tungkol sa pera o pagsusugal?
- Ikaw ba ay nagsusugal hanggang sa maubos ang iyong pera?
- Pinababayaan mo ba ang iyong mga bayarin para magamit ang pera sa pagsusugal?



Mga Paraan sa Paglutas sa may problema sa pagsusugal

- Maglaan ng oras at limitadong pera sa pagsusugal- at panatilihin ito.
- Magkaroon ng talaan ng iyong panalo at talo araw araw.
- Iwasan ang pagtungo sa kasino, klab, pab o iba pang lugar na dati mo ng pinagsusugalan.
- Alamin kung ang lugar ay may alituntinin sa pagbabawal sa sarili at hilingin na ipagbawal ka sa pagsusugal
- Ilaan ang oras sa pamilya, isport at iba pang aktibidad kasama ang mga kaibigan sa halip na magsugal



Saan maaring humingi ng tulong

**Multicultural Problem Gambling Service for NSW / Libreng tawag 1 800 856 800
G Line 1800 633 635 (24 oras/ 7 araw bawat lingo)**

