

Kumar Çizelgesi *

Sorunlu kumar oynama alışkanlığı



Kumar sorun olmadığında olduğunda	Oldugunda	şiddetli sorun Oldugunda
Eğlence	Kayıpların arkasında koşma	Depresyon
Hobi	Suçluluk duygusu	Ciddi intihar düşünceleri
Sosyal uğraşı	Tartışmalar	Boşanma
Keyif verici çevre	Kumar alışkanlığının gizlenmesi	Borç ve yoksulluk
	Yüksek miktarda harcamalar	Suç işlemeye
anlamına gelebilir	şeklinde kendini gösterebilir	sebebiyet verebilir

* Productivity Commission 1999, Australia's Gambling Industries, Report No. uyarlanmıştır

KUMAR SORUNUNUN BELİRTİLERİ

- Kumar hakkında hergün düşünüyor musunuz?
- Kumarda kaybettiklerinizi tekrar kazanmaya çalışıyor musunuz?
- Kumar yüzünden kendinizi depresyonda yada endişeli hissediyor musunuz?
- Kumar alışkanlığınızı yakınlarınızdan gizliyor musunuz?
- Kumar oynamak için borç alıyor musunuz?
- Ailenizle yada arkadaşlarınızla para yada kumar yüzünden tartışıyor musunuz ?
- Sık sık son kuruşunuzu kaybedene kadar kumar oynuyor musunuz?
- Paranızı kumar için harcadığınız için faturalarınızı ödemediğiniz oluyor mu?



KUMAR SORUNUNUN ÇÖZÜMLERİ

- Kumarda harcayacağınız zamana ve paraya sınır koyun-ve –bu sınırın dışına çıkmayın, uyun
- Tüm kazançlarınızın ve kayıplarınızın günlük kaydını tutun
- Geçmişte kumar oynadığınız kasino, klüp, bar, TAB yada benzeri yerlerden uzak durun.
- Kumar oynanabilecek yerlerin kendi kendini yasaklama işlemleri olup olmadığını sorun ve kendinize kumar yasağı koydurun.
- Kumarda harcayacağınız zamanı ailenizle, spor yaparak yada arkadaşlarınızla çeşitli etkinliklerle harcayın.



NEREDEN YARDIM ALINABİLİR

**Multicultural Problem Gambling Service for NSW / ücretsiz telefon hattı 1800 856 800 .
G – Line 1800 633 635 (24 saat / haftada 7 gün).**

