

Anababalar ve bakıcılar için tavsiyeler

sorun haline gelmiş kumarın belirtileri

Oğlunuzun veya kızınızın kumar sorunu olduğuna dair kimi belirtiler:

- Kumara ve kumarı düşünmeye çok zaman harcıyor.
- Kumara harcadığı zaman nedeniyle okula gidemiyor veya notları kötüleşmeye başladı.
- Kumarın yarattığı ilgi ve heyecanı korumak için daha büyük ve daha sık oynamaya başlıyor.
- Düzenli olarak kumar oynamadığı ya da kumarı azaltmaya veya kesmeye çalıştığı zaman ruh hali tutarsızlaşıyor veya gerginleşiyor.
- Kumarı bırakmaya veya azaltmaya söz veriyor ama bunu planlayıp yerine getirmesi sorun oluyor.
- Kumar etkinlikleri hakkında yalan söylüyor veya bunları gizli tutuyor.
- Kumar etkinliklerini sürdürmek amacıyla kullandığından kişisel eşyaları kayboluyor veya düzenli harcamalarını karşılayamıyor.
- Kumar oynamak için aile fertlerine veya arkadaşlarına borçlanıyor veya onlardan para alıyor.
- Paralarını geri kazanıp kumarı bırakabileceğine inandığı için kumar oynamayı sürdürüyor.
- Sorunlarından kaçmak veya onları unutmak için kumar oynuyor.
- Aile fertleri veya arkadaşlar, oğlunuzun/kızınızın kumarının ciddi bir boyut alacağı endişesini taşıyor.
- Risk altındaki bir bireyin bu davranışların hepsini sergilemesi gerekmiyor.

Çocuğunuzun kumar oynadığını veya çok fazla kumar oynadığını düşünüyorsanız, profesyonel yardım almak da dahil olmak üzere seçenekleriniz vardır. İşte izleyebileceğiniz kimi genel adımlar:

- Kumar ve riskleri hakkında bilgi edinin.
- Kendi kumar alışkanlıklarınıza ve ona ilişkin inancınıza dikkat edin.
- Kumar hakkında tartışmayı ve soru sormayı teşvik edin.
- Çocuğunuzun söylediklerini dinleyin.
- Sorunlar şiddetli değilse zaman, para ve sıklık sınırları koyun.

Nereden yardım alınabilir



Communities NSW



**Diversity
Health
Institute**

Quality Health Care for a Diverse Australia

NSW için çokkültürlü kumar sorunu servisi / Kent içi fiyatına 1800 856 800

Kumar Yardım Hattı 1800 858 858 (Haftada 24 saat / 7 gün).

Advice for parents and carers

Signs of problem gambling

Some signs that your son or daughter may have a gambling problem include:

- Spends lots of time gambling and thinking about gambling.
- Misses school or grades start to worsen because of time spent gambling.
- Starts to place larger and more frequent bets to maintain interest and excitement produced by gambling.
- Experiences mood swings and feels stressed when not gambling regularly or trying to reduce or stop gambling.
- Promises to stop or reduce their gambling but has trouble following through with plan.
- Lies or is secretive about gambling activities.
- Missing personal belongings or cannot cover regular expenses as he/she has used these to finance gambling activities.
- Borrows or takes money from family members or friends to gamble.
- Keeps on gambling because they believe that they can win back their money and stop.
- Gambles as a means of escape or to forget their problems.
- Family members or friends are concerned that your son/daughter's gambling will become serious.
- An individual at risk will not necessarily exhibit all these behaviours.

If you think your child is gambling or gambling too much you have options including seeking professional help. Here are some general steps to follow:

- Get informed about gambling and its risks.
- Be aware of your own gambling behaviour and beliefs.
- Encourage discussion and questions about gambling.
- Listen to what your child has to say.
- Set limits of time, money and frequency of gambling if problems are not severe.

WHERE TO GET HELP



Communities NSW



Multicultural Problem Gambling Service for NSW Tollfree 1800 856 800
Gambling Help Line 1800 858 858 (24 hours / 7 days a week).