

# المقامرة قليلة أو متوسطة المخاطرة

معظم سكان فيكتوريا البالغين لسن الرشد يقامرون أحيانا. عام ٢٠١٤ بلغ العدد المقدر للمقامرين متوسطي المخاطرة ١٢٢ ٥٠٠ مواطن بالغ في فيكتوريا بينما بلغ عدد البالغين المقامرين منخفضي المخاطرة ٣٩١ ٢٠٠ شخصا. وقد ارتفع انتشار المقامرة منخفضة المخاطرة من ٥,٧ بالمائة عام ٢٠٠٨ إلى ٨,٩١ بالمائة عام ٢٠١٤ في كل المجتمع الفيكتوري. وشوهدت زيادة كبيرة في المقامرة منخفضة المخاطرة وسط النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٣٥ و٤٤ عاما.

## حقيقة

بالرغم من أن مدمني المقامرة يعانون من أضرار أكثر جسامة بكثير ناجمة عن انخراطهم في المقامرة، إلا أن الضرر الإجمالي الذي يعاني منه المنخرطون في المقامرة قليلة أو متوسطة المخاطرة تعادل أكثر من ٨٠ بالمائة من الضرر الكلي بسبب أعدادهم الكبيرة في المجتمع!

## ممارسو المقامرة منخفضة المخاطرة

- درجة إلى درجتان على مؤشر خطورة مشكلة المقامرة (PGSI)
- عادة لديهم مستوى منخفض من المشاكل
- انتفاء أو قلة العواقب السلبية المحددة
- قد يصرفون أحيانا أكثر من حدهم ويشعرون بالذنب بسبب المقامرة

## ممارسو المقامرة متوسطة المخاطرة

- ٣ إلى ٧ درجات على مؤشر خطورة مشكلة المقامرة (PGSI)
- عادة لديهم مستوى معتدل من المشاكل
- هناك بعض العواقب السلبية
- قد يصرفون أحيانا أكثر مما يتحملون ويفقدون الإحساس بمرور الزمن أو يشعرون بالذنب بسبب مقامرتهم.
- حوالي ٧٣,٢٧ بالمائة من المقامرين متوسطي المخاطرة من الرجال و٤٠,٤٠ بالمائة من هؤلاء تعدوا سن الـ ٦٥

## اعرف متى عليك التوقف

ليس في الأمر مشكلة إن قامرت للترويح عن نفسك وتسيطر على مقامرتك. ولكن إذا ساورك القلق بأنك قد تعاني من مشكلة المقامرة، راجع إن حدثت لك أي من الأمور التالية:

- تقامر لتنسى مشكلاتك
- تفكر في المقامرة كل يوم
- تكذب بشأن المقامرة أو تخفيها عن الآخرين
- تقترض المال لتقامر به
- تقامر حتى تنفق كل أموالك
- لا تسدد فواتيرك وتستخدم المال للمقامرة
- تحاول جعل المقامرة أكثر إثارة من خلال عمل رهانات أكبر
- تخالف القانون للحصول على المال للمقامرة

إذا حاولت التوقف عن المقامرة وفشلت فهي علامة بأنك أنت أو شخص تعرفه يعاني من مشكلة المقامرة!

وفق دراسة أجريت في أستراليا (بيلي وآخرون، ٢٠١٤)، فإن ممارسي المقامرة متوسطة المخاطرة هم الأكثر احتمالا للانتقال إلى القمار المسبب للمشاكل مقارنة بممارسي المقامرة منخفضة المخاطرة وبمن لا يقامرون البتة.

## خدمات الدعم بلغتكم

إذا اعتقدت بأنك تعاني من مشكلة، فالخطوة الأولى الكبرى لاستعادة سيطرتك على الوضع هي التحدث مع شخص ما تثق فيه. هناك عدد من منظمات الدعم المجتمعي التي تقدم توعية مجتمعية وإرشادًا ودعم الأقران وغيرها من الخدمات للأفراد والأسر والجاليات المتأثرة بالضرر الناجم عن المقامرة بلغتكم.

### • المؤسسة العربية للخدمات الاجتماعية (Arabic Welfare Inc.)

تعالج المنظمة العربية للخدمات الاجتماعية احتياجات الأفراد والأسر من خلفيات ناطقة بالعربية المختلفة التي تواجه الصعوبات في الحصول على الخدمات للاتصال:

هدى نحال [goweh@arabicwelfare.org.au](mailto:goweh@arabicwelfare.org.au)  
+61 3 93809346

### • الخدمات العربية الاجتماعية في فيكتوريا Victorian Arabic Social Services (VASS)

هي مقدم خدمات لعموم الولاية تتمتع بالخبرة المتخصصة والمعرفة في العمل مع الجاليات من الخلفيات الناطقة بالعربية ومناصرتها للاتصال:

عصام علامه [issam.alameh@vass.org.au](mailto:issam.alameh@vass.org.au)  
+61 3 93592861

للتواصل مع مرشد محلي مجاني يمكنكم أيضا الاتصال بخط مساعدة المقامرین (Gambler's Help) على الرقم 1800 858 858 أو خط مساعدة الشباب المقامرین (Gambler's Help Youthline) على الرقم 1800 262 376. يمكن الترتيب لخدمات الترجمة الشفهية مجاناً عند الطلب.

تعتبر ثقافات عدة المقامرة نشاطا ترفيهيا واجتماعيا اعتياديا، ومن تلك الناشطات ألعاب الورق أو ماهجونغ أثناء الاحتفال بالسنة القمرية الجديدة في الصين وفيتنام. إلا أن هؤلاء الأشخاص من أصول مهاجرة ولاجئة ممن كانوا يمارسون المقامرة منخفضة أو معتدلة المخاطرة في بلادهم يكونوا أكثر عرضة للانتقال إلى المقامرة المسببة للمشاكل بسبب عدد من المسببات المختلفة المتعلقة بالهجرة.

## المسببات المتعلقة بالهجرة

تشمل هذه العوامل على سبيل المثال لا الحصر:

- تقترض الضغوط النفسية السابقة على الهجرة والمتعلقة بالهجرة نفسها وتجربة الاستقرار
- القضايا الاجتماعية والمالية المرتبطة بقضايا الهجرة والاستقرار، بما فيها تغير الوضع الاجتماعي
- انخفاض الوضع الاجتماعي والاقتصادي بسبب البطالة أو قلة العمل
- عدم إجادة اللغة الإنجليزية
- التهميش والعزلة الاجتماعية والاستبعاد من المجتمع الأوسع
- عدم وجود نشاطات بديلة ملائمة ثقافية يسهل الوصول إليها
- التعرض في الماضي للصدمة النفسية والتعذيب والحزن
- المفاهيم الثقافية للقدر والحظ والصدفة يلبها الوصول الزائد إلى نشاطات المقامرة

معظم محتويات نشرة المعلومات هذه مستاق من موقع مؤسسة المقامرة المسؤولة الفيكتورية. للمزيد من المعلومات يرجى

الاطلاع على الموقع: <http://www.responsiblegambling.vic.gov.au/>