

ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ, ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਦੇ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੂਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਇਹ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਇਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ
- ਜੂਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਜਿੱਥੇ ਉੱਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪੁਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਇਕੱਲਿਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ, ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਜੁਆਰੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਜਬ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ



Gambler's Help

ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **Gambler's Help** ਲਾਈਨ **1800 858 858** ਜਾਂ **Gambler's Help** ਯੁਵਕ ਲਾਈਨ **1800 262 376** (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਫਤ ਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ (ਲਾਈਵ ਚੈਟ) ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੂਏ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਰ ਜਾਓ। ਇਹ ਸੇਵਾ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Most content of this information sheet comes from the Victorian Responsible Gambling Foundation website.

For further information, please visit:
<https://www.responsiblegambling.vic.gov.au/>



Multicultural Centre for Women's Health (ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ - ਐਮ ਸੀ ਡਬਲਯੂ ਐਚ)

ਇਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਪਿਛੇਕੜ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਖੈਰ ਸੁੱਖ ਲਈ ਅਗਵਾਈ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਰਾਹੀਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ: ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ, ਸਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ।



ਸਾਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਪਰੋਜੈਕਟ (ਜੀ ਏ ਪੀ),

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਿਸਪੋਂਸੀਬਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਵੀ ਆਰ ਜੀ ਐਫ) ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇਵਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਐਮ ਸੀ ਡਬਲਯੂ ਐਚ ਜੂਏ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
03 9418 0999 ਜਾਂ **reception@mcwh.com.au** ਉਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਖੇਡਾਂ ਉਪਰ ਜੁਆ ਅਤੇ ਸੰਭਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ



PUNJABI

ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਉਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡ ਕੇ ਮੈਂ ਉਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਥੇ ਕੁਝ ਤੱਥ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਉਪਰ ਜੂਆ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ:

1. ਖੇਡਾਂ ਉਪਰ ਜੂਆ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਜੁਆਰੀ ਬਨਣ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਜੂਏ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ।
2. ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੰਕਤਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧੇਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੋਣ ਜਿੱਤਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸਮਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੁਆਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਾਰਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਤੇ ਅਣਹੋਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹਨ;
4. ਭਾਵੇਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖੇਡਾ ਜਾਂ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਗੇੜ ਤੈਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਲਾਲ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਮੈਂ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵੇਖਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੈਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੂਏ ਉਪਰ ਪੈਸੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੂਆ ਉਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ:

- ਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਮਰ, ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜੂਏ ਵੱਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਿਕਸਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਣਾਅ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰਵਾਸੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ, ਪਰਵਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ ਆਦਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਿਆ। ਫਿਰ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਮੈਂ ਕੈਸੀਨੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਉਥੇ ਗਿਆ ਸੀ।

ਕੀ ਸੰਭਲਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਦੁਬਾਰਾ ਪਛੜ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਝਟਕਾ ਲਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ?

ਹਾਂ। ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸੰਭਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ, ਜਿੱਥੇ ਸਲਾਹ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ
1

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ!!

ਖੇਡਾਂ ਉਪਰ ਜੂਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਜੂਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਸਮੇਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੂਆ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੂੰਜੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਆ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਹੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੂਆ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਉਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਚੋਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਵੱਲ ਵੀ ਲਿਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ
2

ਕਦਮ
3

ਮੈਂ ਪੈਸਾ ਹਾਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਰਮਿੰਦਾ ਤੇ ਨਾਕਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਭੁਝ ਬਦਲਾਓ ਕਰਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਕਿਵੇਂ?

ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ 24 ਘੰਟੇ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਹਮੇ ਸਾਹਮਣੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਈੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ (ਲਾਈਵ ਚੈਟ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ
4

ਕਦਮ
5

ਅਖੀਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ!

ਜੂਆ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਨਣਾ ਹੈ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨੁਕਤੇ::

1. ਜੂਏ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਉਪਰ ਕੋਣ ਵਧੀਆ (ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ;
2. ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਖੇਡੋ;
3. ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਬਣਾਓ।

ਕਦਮ
6

