

مشكلة المقامرة والمشكلات المترابطة

قد تتزامن المقامرة مع أمراض وسلوكيات مرضية أخرى، منها تعاطي المواد المؤدية للإدمان، واضطرابات الصحة النفسية والتدخين والقيادة بتهور والبدانة. ومن شأن هذه الأمراض أن تستفحل انخراط الشخص في المقامرة أو أن تؤدي المقامرة إلى استفحالها.

في بعض الثقافات تعتبر اضطرابات الصحة النفسية إما وصمة عار أو أمر يتم تجاهله. وقد يظن الناس بأن من يعانون من اضطرابات الصحة النفسية "مجانين". ولذلك يقومون ببساطة بتجاهل العلامات الأولى المشيرة إلى احتمال وجود هذه الاضطرابات ولا يسعون للحصول على المساعدة إلا في مراحل متأخرة جداً.

علامات تدل على وجود خلل في الصحة النفسية

إذا ساورك القلق بأنك أنت أو شخص يهيك أمره قد يعاني من مشكلة في صحته العقلية، راجع إن حدث لك أو للشخص الذي يهيك أمره أحد الأمور التالية:

- الشعور بالقلق أو الخوف
- الشعور بعدم السعادة أو الاكتئاب النفسي
- التصرف المنفعل على هيئة ضيق شديد أو غضب
- مشكلات في النوم، مثل الأرق
- تغييرات على الوزن والشهية، كفقدان الوزن السريع مثلاً
- الهدوء والانعزال الاجتماعي ورفض المشاركة في النشاطات الاجتماعية
- الإدمان، مثل شرب الكحول بكثرة أو تعاطي المخدرات
- الشعور بالذنب وعدم القيمة، وانتقاد الذات أو إلقاء اللوم على نفسك تكراراً
- تغييرات تطراً على السلوك والمشاعر

إذا عبر الشخص عن إحساسه بالرغبة في إيذاء أو قتل نفسه فقد يعني ذلك بأنه ينزع إلى الانتحار وبحاجة إلى مساعدة عاجلة. اتصل فوراً بالإسعاف على الرقم صفر-صفر-صفر.

<https://www.healthdirect.gov.au/warning-signs-of-suicide>

اضطرابات الصحة النفسية

يصف مصطلح اضطرابات الصحة النفسية عدداً من الأمراض من أمثال:

- الاكتئاب النفسي
- القلق
- الإجهاد
- الفصام
- الاضطراب ثنائي القطب

اضطرابات الصحة النفسية ومشكلة المقامرة

- يعاني مدمنو المقامرة في الكثير من الأحيان من مستويات إجهاد نفسي واكتئاب وقلق عالية ومن أمراض نفسية أخرى.
- وقد تكون مشكلات صحتهم النفسية هي السبب في شروع البعض في ممارسة القمار، إذ يستخدمون المقامرة كاستراتيجية للتعامل مع القضايا المعقدة في حياتهم، مثل الصعوبات المالية والإجهاد والعزلة والقلق.
- ويجوز أيضاً أن ترفع مشكلات الصحة النفسية من انخراط الشخص في المقامرة أو زيادة حدة إدمانهم لها.

احتمال معاناة مدمني القمار من الاكتئاب النفسي ٢,٤ مرات أكبر من غير المدمنين له.

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 وإرشاداً ودعم الأقران وغيرها من الخدمات للأفراد والأسر والجيليات المتأثرة بالضرر الناجم عن المقامرة بلغتهم.

Gambler's Help
1800 858 858

gamblershelp.com.au

Gambler's Help provides free and confidential support in Arabic, Cantonese, Mandarin and Vietnamese. An interpreter can be arranged for other languages on request.
Visit **gamblershelp.com.au** for more information.

If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact Gambler's Help through the National Relay Service.
For more information visit **relayservice.gov.au**

تعاطي الكحول والمخدرات ومشكلة المقامرة

- الأشخاص الذين يقامرون للترويح عن أنفسهم عرضة ١,٣ مرات أكثر للإصابة باضطرابات ناتجة عن تعاطي الكحول.
- فالكحول من شأنها أن تضعف التقدير عند الأفراد، ويكون احتمال شروعهم في المقامرة أكبر أثناء تناولهم لها.
- بل أن احتمال زيادة صرف المال على المقامرة يزيد مع تأثير الكحول وغيرها من المخدرات.
- ويزيد انتشار مشكلة المقامرة مع زيادة كميات الكحول المشروبة. ما بين ٥٠ و ٧٠ بالمائة ممن يعانون من مشكلة المقامرة يعانون أيضاً من إدمان الكحول المتزامن معها.

علامات اضطرابات إدمان الكحول

شرب الكحول مسموح قانوناً في كل أقطار العالم تقريباً. والتواجد في حالة سكر خفيف أو شديد مقبول أو حتى طبيعي في العديد من الثقافات. ولكن في حالة عدم معالجة تعاطي الكحول والمخدرات يمكنها أن تتطور إلى اعتماد أو إدمان لها. فيما يلي علامات اضطرابات إدمان الكحول

- فقدان الذاكرة أو الوعي مؤقتاً.
- مجادلات ومشاجرات متكررة مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء بالإضافة إلى سرعة الانفعال والاكتئاب النفسي أو تقلبات المزاج.
- الاستعمال المستمر للكحول بغرض الاسترخاء واستعادة الشعور بالسعادة والنوم والتعامل مع المشكلات أو الشعور بأنك "طبيعي".
- الصداع، القلق، الأرق، الغثيان أو غيرها من الأعراض المزعجة عند التوقف عن شرب الكحول.
- تورد البشرة وتفجر الشعيرات الدموية في الوجه، بحة الصوت، ارتعاش اليدين، براز أسود أو دامي، تقيؤ الدم، الإسهال المزمن.
- شراب الكحول بمفردك أو صباحاً أو في السر.