

ما هو القمار الإشكالي؟



لا يتعلق الأمر فقط بكمية أو عدد المرات التي تقامر فيها. يتعلق الأمر بكيفية تأثير ذلك على صحتك.

تحدث مشكلة المقامرة عندما تبدأ المقامرة بالتأثير على حياتك أو علاقاتك أو أموالك بطرق تشعر بأنها ضارة أو خارجة عن السيطرة.

على الرغم من أن المقامرة قد تبدو مثيرة أو وسيلة للهروب، إلا أنه قد يكون من الصعب التوقف عنها بمجرد أن تصبح جزءاً من روتينك. إذا بدأت تشعر بأن القمار أمر مريب، فأنت لست وحدك.

مع الدعم المناسب، من الممكن استعادة السيطرة وإحداث تغيير إيجابي.

العلامات و الأعراض

يمكن أن تظهر مشاكل المقامرة بشكل مختلف من شخص لآخر. تتضمن بعض العلامات الشائعة ما يلي:

العلاقات المتوترة
جدال أو توتر أو ابتعاد متزايد عن الأشخاص الذين تهتم لأمرهم بسبب القمار.



المقامرة أكثر مما هو مخطط له
إنفاق المزيد من الوقت أو المال أكثر مما كنت تنوي إنفاقه، حتى عندما تحاول التقليل من الإنفاق.



تجنب أجزاء أخرى من الحياة
تفويت العمل أو الدراسة، أو فقدان الوقت مع الأحباء بسبب القمار.



مطاردة الخسائر
محاولة استعادة الأموال التي خسرتها، لينتهي بك الأمر بخسارة المزيد.



إخفاء القمار
إبقاء الأمر سراً عن الأصدقاء أو العائلة، أو الذهاب إلى أماكن مختلفة للمقامرة، أو الشعور بالحرج من مقدار ما تقامر به.



الضغوط المالية
اقتراض المال، أو بيع الممتلكات، أو القيام بأشياء لا تفعلها عادةً للاستمرار في المقامرة.



الأسباب

لا يوجد سبب واحد لحدوث مشاكل القمار. غالبًا ما يتطور تدريجيًا نتيجة لمزيج من التجارب والمشاعر، مثل:

المؤثرات الاجتماعية

قضاء الوقت مع أشخاص يقامرون أو مشاهدة إعلانات القمار المستمرة يمكن أن يجعل القمار يبدو جزءًا من الحياة اليومية.

تجد صعوبة في التوقف

قد يصبح من الصعب السيطرة على القمار بسبب دورة المخاطرة، المكافأة، النشوة العاطفية التي يسببها.

مطاردة الخسائر

محاولة استرداد الأموال التي خسرتها، والتي غالبًا ما تؤدي إلى خسائر أكبر.

الانتصارات المبكرة في القمار

تحقيق الفوز في البداية قد يخلق اعتقادًا بأن القمار وسيلة سهلة لكسب المال.

الضغوط المالية

قد تبدو المقامرة كوسيلة للهروب من الهموم المالية أو محاولة حل المشاكل المالية.

التعامل مع المشاعر

يمكن أن تؤدي مشاعر مثل التوتر أو القلق أو الوحدة أو الملل إلى المقامرة كوسيلة إلهاء.

مهما كان السبب، هناك طرق لتجاوز ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

معرفة أوقات كيفية ظهور دوافع المقامرة

يمكن أن يساعدك وجود خطة مثل الموضحة أدناه على الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الرغبة في المقامرة. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة القمار

توقع	ما هي المواقف أو المشاعر التي تجعلني أرغب في المقامرة؟ على سبيل المثال، الملل، والإجهاد، وإعلانات المقامرة، والتواجد حول أشخاص آخرين يقامرون
تعرف	ما هو شعوري أو ردة فعلي؟ على سبيل المثال، متحمس، واثق من أنني سأفوز، حاجة إلى المال
إدارة	ماذا يمكنني أن أفعل بدلا من ذلك؟ على سبيل المثال، الاتصال بصديق، أو الذهاب في نزهة، أو استخدام تطبيق حظر القمار

استراتيجيات الإدارة العملية

رسم الحدود



ضع حدودًا للوقت والمال قبل أن تقامر، وحاول قدر الإمكان الالتزام بها.

خذ قسطاً من الراحة



اقض بعض الوقت في الأنشطة الأخرى التي تستمتع بها، مثل ممارسة الرياضة أو العمل التطوعي أو التواصل مع الأصدقاء.

تتبع إنفاقك



يمكن أن يساعدك تدوين مقدار ما تقامر به على رؤية الصورة الأكبر وملاحظة الأنماط.

تحدث إلى شخص تثق به



يمكن أن تساعد مشاركة ما تشعرين به مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو مستشار نفسي في تخفيف العبء.

حظر الوصول



حاول استخدام أدوات أو تطبيقات الاستبعاد الذاتي للمساعدة في الحد من الوصول إلى مواقع أو أماكن المقامرة.

ابحث عن طرق أخرى للتعامل مع التوتر



يمكن لأشياء مثل اليقظة الذهنية أو التنفس العميق أو تحريك جسمك أن تساعدك على التأقلم بطرق صحية أكثر.

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالرغبة في المقامرة، فإن إجراءً بسيطاً يمكن أن يساعدك على تحويل تركيزك. جرب استخدام حواسك الخمس، أو القيام ببعض جولات التنفس الصندوقي، أو إضافة نفسك إلى سجل الاستبعاد الذاتي مثل BetStop.

انضم إلى السجل الوطني للاستبعاد عن المقامرة

BET STOP
THE NATIONAL SELF-EXCLUSION REGISTER™

betstop.gov.au

بمجرد الانضمام، لن تتمكن من الوصول إلى أي من مزودي المقامرة عبر الهاتف والإنترنت.

تقنية التنفس الصندوقي:



تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها

4 أشياء يمكنك لمسها

3 أشياء يمكنك سماعها

شئان 2 يمكنك شم رائحتهما

شيء 1 يمكنك تذوقه

كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

- ✓ تسبب المقامرة في حدوث ضغوط مالية أو ديون.
- ✓ تشعر أنك لا تستطيع التوقف، حتى ترغب في ذلك.
- ✓ تشعر بالقلق أو اليأس أو الإرهاق.
- ✓ أنت تلجأ إلى الكحول أو المخدرات أو غيرها من السلوكيات الخطرة للتكيف مع الأمر.
- ✓ تتأثر علاقاتك أو عملك أو دراستك.
- ✓ لقد حاولت التقليل من المقامرة ولكنك تستمر في العودة إليها.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة. الدعم متاح دائماً لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم مشاكل القمار والتعامل معها ليس أمراً عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114

الدردشة عبر الإنترنت على
lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضاً معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقاً لوتيرتك الخاصة، وقتما تشاء.

قم بزيارة lifeline.org.au/problem-gambling/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

