

जुआ खेलने की समस्या क्या है?



जुआ खेलने की समस्या तब होती है जब जुआ आपके जीवन, रिश्तों या वित्त को उन तरीकों से प्रभावित करना शुरू कर देता है जो हानिकारक या नियंत्रण से बाहर लगते हैं।

यद्यपि जुआ खेलना रोमांचक लग सकता है या यह मनोरंजन का एक तरीका हो सकता है, लेकिन एक बार जब यह आपके दैनिक जीवन का हिस्सा बन जाता है, तो इसे रोकना कठिन हो सकता है। यदि आपको जुआ खेलना असहनीय लगने लगा है, तो आप अकेले नहीं हैं।

सही समर्थन के साथ, नियंत्रण वापस लेना और सकारात्मक बदलाव लाना संभव है।

यह सिर्फ इस बारे में नहीं है कि आप कितना या कितनी बार जुआ खेलते हैं। यह इस बारे में है कि यह आपकी भलाई को कैसे प्रभावित कर रहा है।

संकेत और प्रभाव

जुआ खेलने की समस्या हर किसी के लिए अलग तरह से दिखाई दे सकती है। कुछ सामान्य संकेतों में शामिल हैं:



योजना से अधिक जुआ खेलना

जितना आप खर्च करना चाहते हैं, उससे अधिक समय या धन खर्च करना, भले ही आप इसे कम करने का प्रयास करें।



नुकसान का पीछा करना

खोया हुआ पैसा वापस जीतने की कोशिश करना, अंततः और अधिक नुकसान उठाना पड़ता है।



आर्थिक तनाव

पैसे उधार लेना, सामान बेचना, या ऐसी चीजें करना जो आप आमतौर पर जुए को जारी रखने के लिए नहीं करते हैं।



तनावपूर्ण रिश्ते

जुए के कारण बहस, तनाव, या उन लोगों से बढ़ती दूरी जिनकी आप परवाह करते हैं।



जीवन के अन्य हिस्सों से बचना

जुए के कारण काम, स्कूल या प्रियजनों के साथ समय बिताने से चूकना।



अपने जुए को छुपाना

इसे दोस्तों या परिवार से गुप्त रखना, जुआ खेलने के लिए अलग-अलग जगहों पर जाना, या इस बात को लेकर शर्मिंदगी महसूस करना कि आप कितना जुआ खेल रहे हैं।

कारण

जुआ खेलने में समस्या होने का कोई एक कारण नहीं है। यह अक्सर समय के साथ अनुभवों और भावनाओं के मिश्रण से बनता है, जैसे:

शुरुआती जुआ जीतता है

जल्दी भाग्यशाली होना यह विश्वास पैदा कर सकता है कि जुआ पैसा कमाने का एक आसान तरीका है।

आर्थिक तनाव

जुआ पैसे की चिंताओं से बचने या वित्तीय समस्याओं को ठीक करने का एक तरीका लग सकता है।

भावनाओं से मुकाबला

तनाव, चिंता, अकेलापन या बोरियत जैसी भावनाएँ जुआ को ध्यान भटकाने का कारण बन सकती हैं।

सामाजिक प्रभाव

जुआ खेलने वाले अन्य लोगों के साथ समय बिताना या लगातार जुए के विज्ञापन देखने से यह रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा जैसा महसूस हो सकता है।

इसे रोकना मुश्किल लग रहा है

जोखिम, इनाम और भावनात्मक उंचाइयों के चक्र के कारण जुआ को नियंत्रित करना मुश्किल हो सकता है।

नुकसान का पीछा करना

अपने खोए हुए धन को वापस जीतने की कोशिश करना, जिससे अक्सर और भी बड़ा नुकसान होता है।

कारण जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं उसे नेविगेट करने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

जुआ खेलने की इच्छा कब और कैसे दिखाई देती है, यह पहचानना

नीचे दी गई योजना होने से आपको उन स्थितियों के लिए तैयार होने में मदद मिल सकती है, जिनके कारण जुआ खेलने की इच्छा हो सकती है। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

जुआ प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

किन स्थितियों या भावनाओं से मुझे जुआ खेलने की इच्छा होती है?

उदाहरण के लिए, बोरियत, तनाव, जुआ विज्ञापन, जुआ खेलने वाले अन्य लोगों के आसपास रहना

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूंगा या कैसी प्रतिक्रिया दूंगा?

उदाहरण के लिए, उत्साहित, आश्वस्त कि मैं जीत जाऊंगा, पैसे की जरूरत है

प्रबंधित करना

इसके बजाय मैं क्या कर सकता हूँ?

उदाहरण के लिए, किसी मित्र को कॉल करें, टहलने जाएं, गैबलिंग ब्लॉक ऐप का उपयोग करें



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



सीमा निर्धारित करें

जुआ खेलने से पहले समय और धन सीमा तय करें - और उन पर टिके रहने की पूरी कोशिश करें।



ब्रेक लें

अपनी पसंद की दूसरी गतिविधियों पर समय बिताएं, जैसे व्यायाम करना, स्वयंसेवा करना या दोस्तों के साथ मिलना।



अपने खर्च पर नज़र रखें

आप कितना जुआ खेल रहे हैं, यह लिखने से आपको बड़ी तस्वीर और नोटिस पैटर्न देखने में मदद मिल सकती है।



किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो

किसी दोस्त, परिवार के सदस्य या काउंसलर के साथ आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसे शेयर करने से आपका बोझ हल्का हो सकता है।



एक्सेस को ब्लॉक करें

जुआ साइटों या स्थानों तक पहुंच को सीमित करने में मदद करने के लिए सेल्फ-एक्सक्लूजन टूल या ऐप्स का उपयोग करने का प्रयास करें।



तनाव को प्रबंधित करने के अन्य तरीके खोजें

माइंडफुलनेस, गहरी सांस लेने या अपने शरीर को हिलाने जैसी चीजें आपको स्वस्थ तरीके से सामना करने में मदद कर सकती हैं।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप जुआ खेलने की इच्छा महसूस कर रहे हैं, तो एक सरल क्रिया आपको ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकती है। अपनी पांच इंद्रियों का उपयोग करने की कोशिश करें, बॉक्स ब्रीदिंग के कुछ राउंड करें, या खुद को बेटस्टॉप जैसे सेल्फ-एक्सक्लूजन रजिस्टर में जोड़ें।

5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीज़ें जिन्हें आप देख सकते हैं



4 चीज़ें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं



3 चीज़ें जिन्हें आप सुन सकते हैं



2 चीज़ें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप चख सकते हैं

बॉक्स ब्रीदिंग



राष्ट्रीय स्व-बहिष्कार
रजिस्टर में शामिल हों

BET STOP
THE NATIONAL SELF-EXCLUSION REGISTER™

betstop.gov.au

एक बार जुड़ने के बाद, आपको सभी
टेलीफोन और ऑनलाइन जुआ प्रदाताओं से
ब्लॉक कर दिया जाएगा।



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

➡ lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ जुआ वित्तीय तनाव या कर्ज का कारण बन रहा है।
- ✓ आपको ऐसा लगता है कि जब आप चाहते हैं तब भी आप रुक नहीं सकते।
- ✓ आपके रिश्ते, काम या अध्ययन प्रभावित हो रहे हैं।
- ✓ आप चिंतित, निराश या अभिभूत महसूस कर रहे हैं।
- ✓ आप इससे निपटने के लिए अल्कोहल, ड्रग्स या अन्य जोखिम भरे व्यवहारों की ओर रुख कर रहे हैं।
- ✓ आपने जुआ खेलना कम करने की कोशिश की है लेकिन आप बार-बार ऐसा करते रहते हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

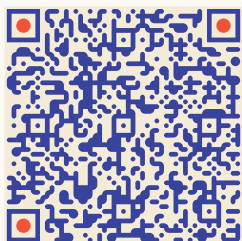
सहायता उपलब्ध है

जुआ खेलने की समस्या को समझना और प्रबंधित करना कुछ ऐसा नहीं है जो आपको अपने दम पर करना है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

lifeline.org.au/problem-gambling/services पर जाएं या शुरू करने के लिए QR कोड को स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

☎ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।