ਜੂਆ
(Gambling)

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?
(?How can you tell if it's a problem)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(What is gambling?)

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੂਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਾਟਰੀ ਦਾ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਘੋੜੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਡਾਲਰਾਂ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੂਨੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਡ੍ਰਾਅ ਜਾਂ ਖੇਡ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਗੈਰ-ਜੂਏ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੂਆ ਕੀ ਹੈ?
(What is problem gambling?)

ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੂਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ, ਵਰਗੀ ਸਰਲ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੂਆ ਜੁਆਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦੇਣਾ। ਜਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੁਆਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਜ਼, ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
(What are some signs that a person may have a gambling problem?)

ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਚਦਾ ਹੈ।
- **ਵੱਡੀਆਂ ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।** ਉਸੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਰੋਮਾਂਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਕਰਜ਼ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਲੁਕੋ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **"ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ" 'ਤੇ ਆਸ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।** ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੂਏ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੇਗੀ।
- **ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।** ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- **ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।** ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹਨ।** ਜੇ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਰੋਮਾਂਚ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੜਚਿੜਾ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸਡ (ਉਦਾਸ) ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਤ ਦੇ ਦੌਰ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਜਿੱਤ ਬਾਰੇ ਫੜਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।** ਜਿੱਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਹੀਨ ਦੱਸੇਗਾ। ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜੂਏ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।** ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਦਿਨ, ਸਕੂਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠ।
- **ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।** ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਜੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜੂਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?
(Are you at risk for gambling problems?)

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਚਲਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੂਆ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਰੋਮਾਂਚ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏ ਦੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਰਕ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

(How can you prevent problem gambling?)

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ, ਪੈਸੇ, ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰੋ।

ਇਹ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਜੂਏ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਲਈ ਹੱਦ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ, ਕਿਸੇ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਖੇਡ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਜੂਏ ਦੀ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਕਿਸੇ ਸ਼ੌਕ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਵਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਬਚਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਅਚਾਨਕ ਬਾਹਰ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਉਧਾਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਜੂਆ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੂਆ ਕੀ ਹਨ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਸਕ੍ਰੀਨ

(Gambling screen)

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ #1 ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਾਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਲਈ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਜੂਏ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਓ।

1. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ:
   ___ ਬਿੰਗੋ ਖੇਡੀ ਹੈ
   ___ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਤੇ ਬਾਜ਼ੀ ਲਗਾਈ ਹੈ
   ___ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਹਨ
   ___ ਪੈਸੇ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤਾਸ਼)
   ___ ਕੈਸੀਨੋ ਵਿੱਚ ਜੂਆ ਖੇਡਿਆ ਹੈ
   ___ ਸਲੌਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਾਟਰੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ (ਪੌਕਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ) ਖੇਡੀਆਂ ਹਨ
   ___ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਿਆ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਬੈਟਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
   ___ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ
2. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਹੈ?
   ___ ਹਾਂ ___ ਨਹੀਂ
3. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ ਹੈ?
   ___ ਹਾਂ ___ ਨਹੀਂ
4. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ?
   ___ ਹਾਂ ___ ਨਹੀਂ
5. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹੇ ਹੋ?
   ___ ਹਾਂ ___ ਨਹੀਂ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਐਡੀਕਸ਼ਨ (ਲਤ ਲੱਗਣ ਸਬੰਧੀ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਦਫਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link) ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸੋਧਿਆ: 3 ਜਨਵਰੀ 2017
ਲੇਖਕ: ਐਡੀਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Addiction and Mental Health, Alberta Health Services)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।