ਜੂਆ
(Gambling)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੂਆ
(Teens and Problem Gambling)

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

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੂਆ, ਜੂਏ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪੇ, ਭਰਾ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ) ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਖੁੰਝਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਪੈਸਾ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੂਆ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਜੂਆ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(Is gambling a problem for most people?)

ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੂਆ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੂਆ ਫਾਲਤੂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਬਿਲ, ਕਿਰਾਏ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਬਿਲ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜੋ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
(What are some things problem gamblers have in common?)

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਏ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਕਮ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਜੂਏ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(Who is most likely to develop gambling problems?)

ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬ, ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਮਰਦ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣ ਦਾ ਬਸ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਾਟਰੀ ਜਾਂ ਰੈਫਲ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਰੇਸਟ੍ਰੈਕ ਜਾਂ ਬਿੰਗੋ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ VLT ਵਿੱਚ ਲੂਨੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਰੈਫਲ ਜਾਂ ਗੇਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਗੈਰ-ਜੂਏ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕੁਝ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?

(Do some teenagers develop problems with gambling?)

ਹਾਂ। 2008 ਵਿੱਚ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡ 7 ਤੋਂ 12 ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ, 2% ਤੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤੇ ਹਰੇਕ 100 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਨੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਏ ਸਨ। 3.5% ਜਾਂ ਹਰੇਕ 100 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜੂਏ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋਗੇ।

ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

(What are some types of behaviour seen in problem gamblers?)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹਰੇਕ ਜੁਆਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੁਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੁਆਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏਗਾ। ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਲੁਕੋ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਸਾਂ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ 'ਤੇ ਲਗਾ ਸਕਦਾ 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 ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਉਹ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਤਾਂ "ਰੋਮਾਂਚ" ਨੂੰ ਖੁੰਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜਾ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ, ਉਦਾਸ (ਡਿਪ੍ਰੈਸਡ) ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਤ ਦਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਤਾਂ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਹੀਣ ਬਣਾ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਏ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

(How does someone know if they have a problem with gambling?)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੂਏ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ
- ਹਾਰੀ ਹੋਈ ਰਕਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਨ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ
- ਜੂਆ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਆਪਣੇ ਜੂਏ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਲੁਕਾਉਣਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾਉਣਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ

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।

ਅਖੀਰਲੀ ਵਾਰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ: 2 ਮਾਰਚ, 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।