PAANO MAKAKATULONG

Kung nababahala ka tungkol sa iyong sariling pagsusugal, o kung nababahala ka tungkol sa iba na iyong pinag-mamalasakitan, makakakuha ka ng tulong o ng mga sagot sa iyong mga katanungan sa pamamagitan ng pagtawag sa:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE
sa 1-888-230-3505

Lihim, hindi malalaman kung sino ka, libre at bukas 24 oras.

OPGH
Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa low-risk gambling (responsableng pagsusugal), bisitahin ang Responsible Gambling Council website sa

www.responsiblegambling.org

At tandaan, "Laro lamang ito."

Ang Responsible Gambling Council Nakatuon nang Husto sa Pag-iwas

Ang Responsible Gambling Council ay isang malaya at hindi pinagkakakitaang organisasyon na dedikado sa pag-iwas sa problema ng pagsusugal. Ang RGC ay gumagawa at nagbibigay ng mga programang nagbibigay-kaalaman na talagang mabisa. Itinataguyod ng Konseho ang pagkilala at paggamit ng mga pinakamahusay na praktis sa pag-iwas sa problema ng pagsusugal sa pamamagitan ng pagsasaliksik at pamamahagi ng impormasyon.

Filipino

www.responsiblegambling.org

LARO LAMANG ITO

PATNUBAY SA LOW-RISK GAMBLING (RESPONSABLENG PAGSUSUGAL) PARA SA MATATANDA

RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL
www.responsiblegambling.org

ANG MAGLARO

Parami nang parami ang mga matatanda na nagsusugal bawat taon. Naglalaro sila sa casino, nagpupunta sila sa karerahan, bumibili ng mga ticket sa lotto, sinusubukan ang kanilang suwerte sa bingo, o naglalaro ng anumang ibang laro na suwerte-suwerte.

Habang hindi masamâ sa kahit sinuman ang karamihan ng pagsusugal, ang ilang mga tao ay "nawiwili" sa pagsusugal, tulad ng mga ibang mga tao na "nawiwili" sa alak. Mas kaunti ang mga matatanda na may problema sa pagsusugal kaysa sa ibang mga grupo sa lipunan. Ngunit habang maaaring hindi maging sugalero ang mga matatanda, ang mga konsekwensiya ay maaaring maging mas malubha. Maaaring maubos ng mga matatanda na magdidebelop ng problema sa pagsusugal ang kanilang mga inipong pera. Hindi tulad ng isang mas bata, kaunti ang posibilidad ng isang mas matanda na mabawi ang perang ito.

Ang low-risk gambling (responsableng pagsusugal) ay isang paraan ng paglalaro nang walang mga problema na maaari ninyong maranasan kung nawalan kayo ng kontrol. Ang mahalaga sa low-risk gambling ay ang maunawaan na "Laro lamang ito."

mga limit

libangan

Laro lamang ito

mga break

MGA TIP PARA SA LOW-RISK GAMBLING

Nauunawaan ng low-risk gamblers na maaari nga silang suwertehin paminsan-minsan, ngunit sa katagalan ng panahon ay mauubos pa rin ang kanilang perang pangtaya. Alam nila na ganoon gumagana ang mga laro.

Tinuturing ng low-risk gamblers ang pagsusugal bilang isang anyô ng libangan, hindi bilang isang paraan upang magkapera. Para sa kanila, ang matalo nang kaunti sa pagsusugal ay ang presyo ng isang gabing libangan, tulad ng presyo ng panonood ng sine o ng kumain sa restawran.

Sinusunod ng low-risk gamblers ang mga tip na ito:

- bago magsimula ay nagpapasiya sila kung ano ang limit ng kanilang isusugal at hindi nila ito binabago
- hindi sila kailanman humihiram ng pera upang magsugal
- nagtatakda sila ng limit sa panahon sa pagsusugal
- madalas sila mag-break
- mayroon silang ibang mga gawain bukod sa pagsusugal
- sinusugal lamang nila ang perang itinabi para sa libangan, hindi kailanman ang pera para sa pang-araw-araw na gastos
- hindi sila nagsusugal kapag sobra ang kanilang stress, kung sila'y malumbay o may problema

PAANO MALALAMAN KUNG MAY PROBLEMA

Nalilimutan ng mga sugalero na laro lamang ito. Maaaring simulan nilang tingnan ang pagsusugal bilang paraan upang gumawa ng pera. Madalas nilang isipin na sila'y may naibang suwerte o kakayahan. Kapag nawalan sila ng pera, gawi nila ang "sundan ang kanilang mga nawala," at tumataya pa sila nang mas malaki upang makuha muli ang perang nawala. Ang resulta ay isang walang-tigil na pagtaas ng nauubos na pera sa pagsusugal at pagtaas ng mga itinataya.

Ang ilang mga palatandaan na may problema sa pagsusugal ay:

- naglalaan ng mas maraming panahon sa pagsusugal
- pagsusugal ang laging iniisip
- palaki nang palaki ang halaga ng perang ginagastos
- "sinusundan ang mga talo"
- humihiram ng pera upang magsugal
- lumalaki ang utang dahil sa pagsusugal
- nandadaya o nagnanakaw upang makapagsugal
- nagsisinungaling upang mapagtakpan ang pagsusugal
- napapabayaan ang trabaho, pamilya o mga kaibigan
- nagsusugal upang iwasan ang mga obligasyon o mga pang-araw-araw na kahirapan sa buhay