

عوامل المخاطرة

قد تُسهم بعض العوامل في مضاعفة تعرّض الفرد للمشاكل المرتبطة بالمقامرة، ومنها:

- إدمان أحد أفراد العائلة على الكحول، المخدرات، القمار و/أو الإسراف في الإنفاق.
- مشاكل مالية
- تحقيق فوز كبير في مرحلة سابقة
- ظروف تسبب ضغوطات حياتية
- الوحدة، الاكتئاب، القلق
- الصدمات، المشاكل النفسية، تعاطي المخدرات
- سوء فهم طريقة لعب القمار
- الميل إلى التصرف بتهور، حب المخاطرة، والشعور السريع بالملل
- الاعتقاد بأن المثابرة على المقامرة ستؤتي ثمارها

يمكن في بعض الأحيان أن تتحول المقامرة بفعل عامل أو أكثر من عوامل الخطورة المذكورة من وسيلة ترفيهية مسلية إلى سلوك ينطوي على عواقب سلبية.

في حال كانت لديك أي مخاوف بشأن ممارستك ألعاب القمار أو ممارسة شخص آخر لها، يمكن الاتصال بشبكة دعم المقامرة المسؤولة على الرقم 1-888-347-8888 (أو 711 للوصول إلى الهاتف النصي TTY).

بين المتعة والاحباط

يمارس البعض القمار عبر المشاركة في سحبيات اليانصيب الأسبوعية، فيما يفضل البعض الآخر المشاركة في مسابقات البوكر التي تُقام بين فترة وأخرى. وفي حين أن معظم الناس يلعبون القمار بهدف اللهو والمتعة وفرصة تحقيق كسب مادي، يشارك عدد قليل منهم في هذه الألعاب بشكل مفرط إلى حد تفقد فيه المقامرة طابعها المسلي. في حال شعرت بأن المقامرة قد بدأت تستهلك وقتك كله وتحرمك من لذة الحياة، اتصل بشبكة دعم المقامرة المسؤولة على الرقم 1-888-347-8888 (أو 711 للوصول إلى الهاتف النصي TTY).

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:



توفر شبكة دعم المقامرة المسؤولة المساعدة عبر شبكة الانترنت والهاتف لسكان نونافا سكوشا وعائلاتهم الذين قد يعانون من مخاوف ناجمة عن المقامرة. إن هذه الخدمة مجانية، سرية ومتوفرة على مدار الساعة، 7 أيام في الأسبوع.

1-888-347-8888 أو 711 للوصول إلى الهاتف النصي TTY
gamblingsupportnetwork.ca

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة :

YOURBESTBET.ca

NOVA SCOTIA
Gaming
CORPORATION

ماكينات القمار سلوتس



إذا كنت من لاعبي القمار، يجب أن تعتبره شكلاً آخر من أشكال الترفيه لا وسيلة لكسب المال.



نصائح مفيدة للمقامرة بطريقة مسؤولة

YOURBESTBET

2. أثناء المقامرة....

- قاوم الرغبة الملحة في التعويض عن الخسائر. فالاستمرار في محاولة استعادة الأموال التي خسرتها في لعب القمار سيفضي إلى المزيد من الخسائر.
- خذ فترات من الراحة بصورة منتظمة. اشترِ شيئاً لتأكله أو أخرج للتنزه.
- كن على بينة من المبلغ الذي ستخصصه للعب القمار. واحرص على تعقب المبلغ الذي تنفقه خلال جلسة المقامرة.
- افصل قسماً أو كافة النقود التي ربحتها عن المبلغ الذي خصصته في ميزانيتك للعب القمار.
- كن حريصاً على ضبط مشاعرك. واعلم بأن الخسارة هي جزء من المقامرة. وفي حال أثارت لديك إحساساً بالإحباط أو الغضب، عليك أن تعيد النظر في خياراتك الترفيهية.

3. بعد الانتهاء من المقامرة...

- راجع الحدود التي وضعتها من حيث الوقت والنقود التي أنفقتها أثناء المقامرة. هل التزمت بتلك الحدود؟ في حال لم تتقيد بها، يجب تقصي الأسباب والنظر في التغييرات التي ينبغي عليك إدخالها في المرة المقبلة.
- فكر ملياً في ما دفعك إلى المقامرة وما الذي تشعر به في الوقت الراهن. في حال لم تكن راضياً عن ذلك الاحساس، عليك في هذه الحالة إجراء بعض التغييرات، مثل التوقف لبعض الوقت عن ممارسة ألعاب القمار أو التقليل من الوقت أو النقود التي تنوي إنفاقها في المرة المقبلة على القمار. إحرص على تحقيق التوازن ما بين المقامرة والأنشطة الأخرى التي تستمتع بممارستها.

1 قبل المقامرة....

- تذكر بأن للمقامرة ثمن شأنها شأن العديد من أشكال الترفيه الأخرى، وهي ليست وسيلة لكسب النقود.
- خذ وقتاً كافياً لفهم اللعبة التي ستمارسها، ولاسيما التكلفة المقرونة بها.
- اطلع على كافة الاحتمالات وغيرها من الحقائق المتعلقة بالمقامرة على الموقع الإلكتروني التالي: yourbestbet.ca
- خصّص وقتاً محدداً للعب والتزم به
- ضع حداً أقصى للانفاق - كن على بينة من المبلغ الأقصى المخصص في ميزانيتك للعب القمار والتزم به.
- لا تستخدم بطاقات الائتمان وأو السحب للحصول على مبالغ نقدية تتجاوز سقف الانفاق المحدد مسبقاً.
- لا تقترض المال للعب القمار
- لا تمارس لعبة القمار مستخدماً الأموال المخصصة لمستلزمات المنزل، مثل الإيجار والبقالة.
- ضع ميزانية شهرية لكافة النفقات، بما في ذلك تكاليف القمار وسواها من الأنشطة. راجع كتيب "المقامرة، المال، وأنت" ونموذج الميزانية الشهرية للحصول على المزيد من المعلومات.

تتوفر وسائل كثيرة للحفاظ على الطابع المسلي والممتع للعبة القمار وفي مقدمتها المعرفة. فاعتماد نهج مستنير للمقامرة قبل اللعب وخلالها وبعده هو رهانك الأفضل للاستمتاع بألعاب الحظ من دون استهلاك المزيد من الوقت أو وإنفاق مبالغ تتجاوز حدود قدراتك.



تنطوي المقامرة على عنصر المخاطرة؛ فإذا كنت تلعب من أجل المال، فأنت تخاطر بخسارته.

