



# نصائح للآباء والأمهات ومقدمي العناية علامات مشاكل القمار

هذه بعض العلامات التي قد تظهر على ابنتكم أو ابنكم الذي ربما يعاني من مشاكل بسبب لعب القمار:

- يقضي أوقاتاً طويلة في لعب القمار أو التفكير في القمار.
- يتجنب الذهاب إلى المدرسة أو تبدأ علامته بالانحدار بسبب الوقت الذي يقضيه في لعب القمار.
- يبدأ بالدخول في مراهنات أكبر وبشكل متكرر لأجل الربح والإثارة التي تنتج عن القمار.
- يعاني من تأرجح في المزاج ويشعر بالإجهاد عندما لا يلعب القمار بشكل منتظم أو عندما يحاول التقليل من لعب القمار أو التوقف عنه.
- يعد بالتوقف عن لعب القمار أو التقليل منه لكنه يواجه مشاكل في الإيفاء بوعده.
- يكذب أو يصبح كتوماً حول نشاطاته في لعب القمار.
- يفقد مقتنياته الشخصية أو لا يستطيع تغطية نفقاته المعتادة لأنه أنفق ما يملك في لعب القمار.
- يستقرض أو يأخذ النقود من أفراد العائلة أو من الأصدقاء للاستفادة منها في القمار.
- يستمر في لعب القمار لأنه يعتقد بأنه سيربح يوماً ما وسيستعيد أمواله ثم يتوقف بعدها.
- يلعب القمار كوسيلة للهروب من المشاكل أو نسيانها.
- ينتاب أفراد عائلتكم أو الأصدقاء القلق حول خطورة مشكلة القمار التي يعاني منها أبنتكم أو ابنتكم.
- ليس بالضرورة أن تبدو جميع التصرفات المذكورة أعلاه على الفرد موضع الخطر.

إذا اعتقدتم بأن طفلكم يلعب القمار أو يقامر كثيراً فإن أمامكم خيارات، من بينها طلب المساعدة من المتخصصين. وهذه بعض الخطوات العامة التي بإمكانكم اتباعها:

- أطلبوا معلومات حول القمار وأخطاره.
- كونوا واعين لسلوككم أنتم في لعب القمار واعتقاداتكم فيه.
- شجعوا على الحوار وطرح الأسئلة فيما يتعلق بالقمار.
- استمعوا إلى ما يقوله طفلكم.
- ضعوا قيوداً على الوقت والأموال ومقدار تكرار لعب القمار إذا لم تكن المشاكل على درجة عالية من الخطورة.

# Advice for parents and carers

## Signs of problem gambling

### Some signs that your son or daughter may have a gambling problem include:

- Spends lots of time gambling and thinking about gambling.
- Misses school or grades start to worsen because of time spent gambling.
- Starts to place larger and more frequent bets to maintain interest and excitement produced by gambling.
- Experiences mood swings and feels stressed when not gambling regularly or trying to reduce or stop gambling.
- Promises to stop or reduce their gambling but has trouble following through with plan.
- Lies or is secretive about gambling activities.
- Missing personal belongings or cannot cover regular expenses as he/she has used these to finance gambling activities.
- Borrows or takes money from family members or friends to gamble.
- Keeps on gambling because they believe that they can win back their money and stop.
- Gambles as a means of escape or to forget their problems.
- Family members or friends are concerned that your son/daughter's gambling will become serious.
- An individual at risk will not necessarily exhibit all these behaviours.

### If you think your child is gambling or gambling too much you have options including seeking professional help. Here are some general steps to follow:

- Get informed about gambling and its risks.
- Be aware of your own gambling behaviour and beliefs.
- Encourage discussion and questions about gambling.
- Listen to what your child has to say.
- Set limits of time, money and frequency of gambling if problems are not severe.

#### WHERE TO GET HELP



Communities NSW



**Multicultural Problem Gambling Service for NSW Tollfree 1800 856 800**  
**Gambling Help Line 1800 858 858 ( 24 hours / 7 days a week).**