

## Size yakın biri hakkında endişeleriniz mi var?

Kumar, bir kişinin zihinsel veya fiziksel sağlığına, maddi durumuna, diğer insanlarla ilişkilerine, sosyal hayatına, itibarına ya da çalışma kabiliyetine zarar verdiğinde bir sorun olmaya başlar.

Dikkat edilmesi gereken belirtiler:

- açıklanamayan borç veya borçlanma
- kumar konusunda gizli olmak, yorum yapmaktan kaçınmak
- eksik mali bilançolar
- işe gitmeme veya sosyal olaylara katılmama
- ruh halinde ani değişimler, anksiyete, stres veya öfke
- düzenli olarak cüzdan veya para kaybetmek
- endişelendiğiniz diğer davranış bozuklukları

**Gambler's Help'i arayın:**  
**1800 858 858** veya  
**[gamblershelp.com.au/turkish](http://gamblershelp.com.au/turkish)**  
adresini ziyaret edin



**Aile ve arkadaşlar  
için destek**

*Turkish*

İşitme engelli iseniz, duyma veya konuşma bozukluğunuz varsa,  
Ulusal Aktarma Servisi (National Relay Service) aracılığıyla bize ulaşın.  
Daha fazla bilgi için [relayservice.gov.au](http://relayservice.gov.au) adresini ziyaret edin.



## Başka birinin kumar oynamasından mı etkilendiniz?

Size yakın biri kumar sorunu yaşadığında, bu durum bunaltıcı ve soyutlayıcı olabilir. Güveninizi, inancınızı ve mali durumunuzu etkileyebilir.

Bir arkadaş, partner veya anne-baba olun, sizin yardım almanız kumar oynayan kişiye yardımcı olmak kadar önemlidir.

Durum hakkında farklı bir bakış açısı sağlayabilir ve kendinize bakmanız konusunda yardımcı olacak seçeneklerinizi keşfedebiliriz.

Gambler's Help, sadece kumarbazlara değil, kumar oynanmasından etkilenen herkese ücretsiz ve gizli destek verir.

## Kendinize ve ailenize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Bir kumar sorunuyla ilgili olarak size yakın olan bir kişiye yardım etmede hayati bir rol oynuyor olsanız da, kendinize ve ailenize bakmanız da çok önemlidir.

Kendinizi ve çevrenizdeki insanları mali ve duygusal zararlardan korumak için size destek olabiliriz.

**Gambler's Help'i arayın: 1800 858 858** veya **gamblershelp.com.au** adresini ziyaret edin

## Çocuklarınıza dikkat edin

Kumarın çocuklar üzerinde büyük bir etkisi olabilir. Hiçbir şey söyleyemeseler de, evde olup bitenler sonucu kendilerini soyutlanmış, öfkeli veya depresif hissedebilirler.

Çocuklar üzerindeki etkiyi en aza indirmek için, çocukların sağlık ve gelişiminin nasıl izleneceği konusunda yardım ve tavsiye sağlıyoruz.

## Gençler için destek

Gençseniz ve ebeveyn veya size yakın bir kişinin kumarla ilgili bir sorun yaşadığından endişeleniyorsanız bir arkadaş, aile üyesi veya öğretmeninizle konuşmayı düşünün.

Ayrıca **1800 262 376** numaralı telefondan **Gambler's Help Youthline**'i arayabilir, 7/24 yardım ve destek alabilirsiniz.

## Kumar sorunu olan birine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Kumar sorunundan kurtulmak kolay değildir. Ancak kumar sorunu yaşayan birçok insan, kendilerine yakın olan kişilerden destek alarak hayatlarını değiştirebilir.

Bu desteği, özellikle sizin durumunuza uygun bilgi ve tavsiyelerle sağlayarak size yardımcı olabiliriz.

Kumar sorunu olan birine yardımcı olabileceğiniz birçok pratik yol vardır, örneğin:

- Gambler's Help ile bağlantı kurmaları için onları teşvik etmek
- aile veya finansal danışmanlığa birlikte katılmak
- alternatif rekreasyon aktiviteleri ve sosyal veya aile etkinlikleri sağlamak
- kumar sorunlarının potansiyel nedenlerini belirlemek için onları desteklemek.

Ücretsiz, gizli tavsiye ve destek için Gambler's Help'i arayın: **1800 858 858**.

Veya size özel doğru desteği bulmak için **gamblershelp.com.au** adresini ziyaret edin.

## Finansal yardım

Kumar oynama sorunları olan insanlar genellikle kumar fırsatları olduğunda parayı kullanma konusunda zorluk yaşamaktadır.

Sizi mali zorlanmaya maruz bırakabilecek olan borç veya ödünç para vermeniz istenebilir. Başka birinin kumar oynaması, harcamaları kısmak, işe geri dönmek, mülk satmak ya da taşınmak zorunda kalabileceğiniz anlamına gelebilir.

Para sorunları ile başa çıkmanıza ve finansal stresten korunmanıza yardımcı olmak için ücretsiz ve gizli finansal danışmanlık hizmeti sunuyoruz.