

Ανησυχείτε για **κάποιο ΚΟΝΤΙΝΟ** σας πρόσωπο;

Ο τζόγος αρχίζει να γίνεται πρόβλημα όταν βλάπτει την ψυχική ή σωματική υγεία κάποιου, τα οικονομικά του, τις σχέσεις του με άλλους, την κοινωνική του ζωή, την υπόληψή του, ή την ικανότητά του για εργασία.

Ενδείξεις που πρέπει να προσέχετε:

- ανεξήγητα χρέη ή δάνεια
- κράτηση μυστικότητας όσον αφορά το τζόγο
- Εξαφάνιση οικονομικών εγγράφων
- αδικαιολόγητες απουσίες από την εργασία ή κοινωνικές εκδηλώσεις
- εναλλαγές στη διάθεση, άγχος, στρες ή θυμό
- τακτικό χάσιμο πορτοφολιού ή χρημάτων
- οποιεσδήποτε άλλες αλλαγές στη συμπεριφορά που σας ανησυχούν

Καλέστε την Γραμμή Βοηθείας Gambler's Help στο 1800 858 858
ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **gamblershelp.com.au/greek**



Gambler's Help
1800 858 858

gamblershelp.com.au/greek



**Στήριξη για
οικογένειες και φίλους**

Greek

Αν πάσχετε από κώφωση ή έχετε προβλήματα ακοής ή ομιλίας, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω της Εθνικής Υπηρεσίας Αναμετάδοσης National Relay Service. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: relayservice.gov.au



Επηρεάζεστε από το τζόγο κάποιου άλλου ατόμου;

Όταν κάποιο κοντινό σας πρόσωπο έχει πρόβλημα με το τζόγο αυτό μπορεί να φέρει αναστάτωση και απομόνωση. Μπορεί να επηρεάσει την εμπιστοσύνη, την αυτοπεποίθηση και τα οικονομικά σας.

Είτε είστε φίλος, σύντροφος ή γονέας, η βοήθεια στον εαυτό σας είναι εξίσου σημαντική όσο και η βοήθεια στο άτομο που παίζει τζόγο.

Μπορούμε στην προκειμένη περίπτωση να προσφέρουμε μια διαφορετική προοπτική και να διερευνήσουμε τις επιλογές που έχετε προκειμένου να σας βοηθήσουμε να φροντίσετε τον εαυτό σας.

Η Gambler's Help παρέχει δωρεάν, εμπιστευτική στήριξη σε οποιονδήποτε επηρεάζεται από το τζόγο και όχι αποκλειστικά στους παίχτες.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας

Ενώ είναι σημαντικό που βοηθάτε κάποιο κοντινό σας πρόσωπο που είναι εθισμένος στο τζόγο, είναι εξίσου σημαντικό να προσέχετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας.

Μπορούμε να σας στηρίξουμε να προφυλλάξετε τον εαυτό σας και τα γύρω σας άτομα από οικονομική και συναισθηματική ζημιά.

Καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας **Gambler's Help** στο **1800 858 858** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **gamblershelp.com.au**

Προσέχετε τα παιδιά σας

Ο τζόγος μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στα παιδιά. Ίσως να μην μπορούν να το πουν, μπορεί να αισθάνονται απομονωμένα, να έχουν θυμό και κατάθλιψη από το τι συμβαίνει στο σπίτι τους.

Προσφέρουμε βοήθεια και συμβουλές για τον τρόπο παρακολούθησης της ευημερίας και της ανάπτυξης των παιδιών, ώστε να μειώνονται στο ελάχιστο οι επιπτώσεις.

Υποστήριξη για νέους

Εάν είστε νέος και σας ανησυχεί που ο γονέας ή κάποιο κοντινό σας πρόσωπο έχει πρόβλημα με το τζόγο, σκεφθείτε να μιλήσετε με κάποιο φίλο, μέλος της οικογένειας ή δάσκαλο.

Μπορείτε επίσης να καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας **Gambler's Help Youthline** στο **1800 262 376** για συμβουλή και στήριξη 24 ώρες το 24ωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που είναι εθισμένος στο τζόγο

Η αποκατάσταση από τον προβληματικό τζόγο δεν είναι εύκολη. Αλλά πολλοί άνθρωποι με προβλήματα τζόγου είναι σε θέση να ξαναβρούν τον εαυτό τους λόγω της στήριξης που έχουν από ανθρώπους του κοντινού τους περιβάλλοντος.

Μπορούμε να σας βοηθήσουμε με την παροχή αυτής της στήριξης με πληροφορίες και συμβουλή που ταιριάζουν ειδικά για την δική σας περίπτωση.

Υπάρχουν πολλοί πρακτικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που έχει πρόβλημα τζόγου, όπως:

- παροτρύνοντας τους να επικοινωνήσουν με τη Γραμμή Βοηθείας Gambler's Help
- παρακολουθώντας μαζί συμβουλευτική από οικογενειακό ή οικονομικό σύμβουλο
- παρέχοντας εναλλακτικές δραστηριότητες ψυχαγωγίας και κοινωνικές ή οικογενειακές εκδηλώσεις
- υποστηρίζοντάς τους να αντιμετωπίσουν τις πιθανές αιτίες που προκαλούν το πρόβλημα του τζόγου.

Καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας Gambler's Help στο **1800 858 858** για δωρεάν, εμπιστευτική συμβουλή και στήριξη.

Ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **gamblershelp.com.au** προκειμένου να βρείτε την υποστήριξη που είναι κατάλληλη για εσάς.

Οικονομική βοήθεια

Άτομα με προβλήματα τζόγου αντιμετωπίζουν συχνά δυσκολίες στη διαχείριση χρημάτων όταν υπάρχουν ευκαιρίες να τζογάρουν.

Μπορεί να σας ζητηθεί να δώσετε ή να δανείσετε χρήματα, και αυτό μπορεί να σας προκαλέσει οικονομική πίεση. Ο τζόγος κάποιου άλλου μπορεί ενδεχομένως να επιβαρύνει εσάς τον ίδιο και να υποχρεωθείτε να περιορίσετε τα έξοδά σας, να επιστρέψετε στην εργασία, να πωλήσετε ακίνητα ή να στερηθείτε πράγματα που σας είναι απαραίτητα.

Προσφέρουμε δωρεάν, εμπιστευτική οικονομική συμβουλή για να σας βοηθήσουμε με τη διαχείριση των χρημάτων και να προφυλλαχθείτε από ενδεχόμενο οικονομικό άγχος.