क्या आप अपने किसी नजदीकी व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं?

जुआ एक समस्या बनने लगता है जब यह किसी के मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य, वित्त, दूसरों के साथ संबंधों, सामाजिक जीवन, प्रतिष्ठा या काम करने की क्षमता को नुकसान पहुंचाता है।

ध्यान देने योग्य संकेत:

- ऐसे ऋण या उधार जिनकी जानकारी न हो
- किसी को खबर लगे बिना जुआ खेलना
- वित्तीय विवरणों का गायब होना
- काम या सामाजिक कार्यक्रमों पर न जाना
- मिजाज़ बदलना, चिंता, तनाव या गुस्सा
- नियमित रूप से बटुआ या पैसा खोना
- व्यवहार में कोई अन्य परिवर्तन जिनको लेकर आप चिंतित हैं

1800 858 858 पर गैंबलर्स हेल्प को कॉल करें या **gamblershelp.com.au** पर जाएं

Gambler's Help
1800 858 858
gamblershelp.com.au

हम अरबी, कैंटोनीज़, मैंडरिन और वियतनामी भाषा में निःशुल्क और गोपनीय समर्थन प्रदान करते हैं। हम अनुरोध पर अन्य भाषाओं के लिए दुभाषिए की व्यवस्था भी कर सकते हैं। और अधिक जानकारी के लिए **gamblershelp.com.au** पर जाएं।

यदि आप बहरे/री हैं, या सुनने या बोलने की कमी से ग्रस्त हैं, तो राष्ट्रीय रिले सेवा के माध्यम से हमसे संपर्क करें। और अधिक जानकारी के लिए **relayservice.gov.au** पर जाएं।

Victorian Responsible Gambling Foundation

VICTORIA State Government

Gambler's Help

परिवार और दोस्तों के लिए समर्थन

Hindi | हिन्दी

क्या आप किसी और के जुए की लत से प्रभावित हैं?

जब आपके किसी करीबी को जुए की समस्या है तो यह अभिभूत और अलग-थलग महसूस कराने वाला अनुभव हो सकता है। यह आपके भरोसे, आत्मविश्वास और वित्त को प्रभावित कर सकता है।

चाहे आप एक दोस्त, साथी या माता-पिता हों, आपकी सहायता करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि जुआ खेलने वाले व्यक्ति की सहायता करना।

हम परिस्थिति पर एक अलग दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं और अपनी देखभाल करने में आपकी सहायता करने के लिए आपके विकल्पों का पता लगा सकते हैं।

गैंबलर्स हेल्प केवल जुआरियों को ही नहीं, बल्कि जुए से प्रभावित किसी भी व्यक्ति को निःशुल्क, गोपनीय समर्थन प्रदान करती है।

आप अपनी और अपने परिवार की सहायता कैसे कर सकते/ती हैं

जब आप जुए की समस्या से जूझ रहे अपने किसी करीबी की सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते/ती हैं, तो यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि आप अपना और अपने परिवार का ध्यान रखें।

हम आपको और आपके आस-पास के लोगों को वित्तीय और भावनात्मक नुकसान से बचाने के लिए आपका समर्थन कर सकते हैं।

1800 858 858 पर गैंबलर्स हेल्प को कॉल करें या **gamblershelp.com.au** पर जाएं

अपने बच्चों की देखभाल करना

जुए का बच्चों पर भारी प्रभाव पड़ सकता है। हालांकि वे कुछ कह नहीं सकते हैं, लेकिन घर में जो हो रहा है उससे वे अलग-थलग, क्रोधित या उदास महसूस कर सकते हैं।

हम सहायता और सलाह देते हैं कि बच्चों की भलाई और विकास की निगरानी कैसे करें, ताकि आप प्रभाव को कम से कम कर सकें।

युवा लोगों के लिए समर्थन

यदि आप एक युवा व्यक्ति हैं और चिंतित हैं कि आपके माता-पिता या आपके किसी करीबी को जुए की समस्या है, तो किसी मित्र, परिवार के सदस्य या शिक्षक से बात करने के बारे में सोचें।

आप सलाह और समर्थन के लिए **1800 262 376** पर **गैम्बलर्स हेल्प यूथलाइन** को दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन कॉल भी कर सकते/ती हैं।

आप जुए की समस्या वाले किसी व्यक्ति की सहायता कैसे कर सकते/ती हैं

जुए की समस्या से उबरना आसान नहीं है। लेकिन जुए की समस्या वाले कई लोग अपने करीबी लोगों के समर्थन के कारण अपने जीवन को बदलने में सक्षम हुए हैं।

हम आपकी परिस्थिति के अनुसार विशेष रूप से उपयुक्त जानकारी और सलाह के साथ यह समर्थन प्रदान करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

जुए की समस्या से जूझ रहे किसी व्यक्ति की सहायता करने के कई व्यावहारिक तरीके हैं, जिनमें शामिल हैं:

- उन्हें गैम्बलर्स हेल्प से संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित करना
- पारिवारिक या वित्तीय परामर्श में एक साथ भाग लेना
- वैकल्पिक मनोरंजक गतिविधियाँ और सामाजिक या पारिवारिक कार्यक्रम प्रदान करना
- उनकी जुए की समस्या के संभावित कारणों को दूर करने के लिए उनका समर्थन करना।

निःशुल्क, गोपनीय सलाह और समर्थन के लिए **1800 858 858** पर गैम्बलर्स हेल्प को कॉल करें।

या अपने लिए सही समर्थन खोजने के लिए **gamblershelp.com.au** पर जाएं।

वित्तीय सहायता

जुए की समस्या वाले लोगों को जुए के अवसर मौजूद होने पर अक्सर पैसे को संभालने में कठिनाई होती है।

आपको पैसे देने या उधार देने के लिए कहा जा सकता है, जो आपको आर्थिक तनाव में डाल सकता है। किसी और के द्वारा जुआ खेलने का मतलब यह भी हो सकता है कि आपको खर्च कम करना होगा, काम पर लौटना होगा, संपत्ति बेचनी होगी या बिना संपत्ति के होना होगा।

हम पैसे के मुद्दों से निपटने और स्वयं को वित्तीय तनाव से बचाने में सहायता करने के लिए निःशुल्क, गोपनीय वित्तीय परामर्श प्रदान करते हैं।

समर्थन पाने के कई तरीके

फोन

किसी से बात करें

गैंबलर्स हेल्प 24/7 निशुल्क तथा गोपनीय सलाह और परामर्श प्रदान करती है

1800 858 858 पर कॉल करें

आमने - सामने

परामर्शदाता से मिलें

गैंबलर्स हेल्प एकबारगी या निरंतर आधार पर आमने-सामने परामर्श की पेशकश करती है

1800 858 858 पर कॉल करें

वित्तीय परामर्श

अपने वित्तीय प्रबंधन में सहायता प्राप्त करें

वित्तीय परामर्शदाता आपको निम्न को संबोधित करने में सहायता कर सकते हैं जुए से संबंधित वित्तीय समस्याएं

1800 858 858 पर कॉल करें

परिवार एवं मित्र

परिवार और दोस्तों के लिए समर्थन

अगर किसी और का जुआ आपको प्रभावित कर रहा है, तो हम सलाह और परामर्श प्रदान करते हैं

gamblershelp.com.au पर जाएं

सहकर्मी का समर्थन

अपने जैसे लोगों से बात करें

हम आपको दूसरों से समर्थन पाने में सहायता कर सकते हैं जो इसी तरह की समस्याओं से गुजरे हैं

1800 858 858 पर कॉल करें

अपनी सहायता स्वयं करें

स्वयं की सहायता करने के लिए टूल्स (साधन)

स्व-सहायता टूल्स आपके आत्मविश्वास को बनाने में आपकी सहायता कर सकते हैं तथा आपकी चिंताओं को सुलझा सकते हैं अपने समयानुसार, आपकी अपनी गति से

gamblershelp.com.au पर जाएं

युवा लोग

क्या आपकी उम्र 25 वर्ष से कम है?

हमारी समर्पित गैम्बलर्स हेल्प यूथलाइन को गोपनीय चैट के लिए कॉल करें

1800 262 376 पर कॉल करें

ऑनलाइन समर्थन

तत्काल ऑनलाइन सहायता के लिए

परामर्शदाता के साथ 24/7 ईमेल या लाइव चैट करें

gamblinghelponline.org.au पर जाएं