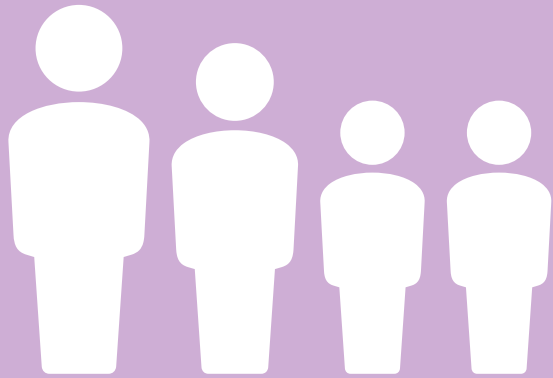


## پشتیبانی از خانواده و دوستان

فارسی | Farsi



ما پشتیبانی رایگان و محرمانه به زبان عربی، کانتونی، ماندارین و ویتنامی ارائه می‌دهیم. ما همچنین می‌توانیم در صورت درخواست مترجم را برای زبان‌های دیگر ترتیب دهیم. برای اطلاعات بیشتر به سایت [gamblershelp.com.au](http://gamblershelp.com.au) مراجعه کنید.

اگر ناشنوا هستید، یا دچار مشکل شنوایی یا گفتاری هستید، از طریق سرویس رله ملی با ما تماس بگیرید. برای اطلاعات بیشتر از این وب‌سایت بازدید کنید [relayservice.gov.au](http://relayservice.gov.au)

## آیا نگران شخصی هستید که به شما نزدیک است؟

زمانی قماربازی شروع به تبدیل شدن به یک مشکل می‌کند که به سلامت روانی یا جسمی فرد، امور مالی، روابط با دیگران، زندگی اجتماعی، آبرو، و یا توانایی کارکردن آسیب برساند.

نشانه‌هایی که باید مراقب آنها باشید:

- بدهی غیر قابل توضیح یا قرض گرفتن
- مخفی کردن قماربازی
- گم شدن صورتحسابهای مالی
- حاضر نشدن در کار یا رویدادهای اجتماعی
- نوسانات خلقی، اضطراب، استرس یا خشم
- دائماً گم کردن کیف پول یا پول
- هر گونه تغییر دیگر در رفتار که شما را نگران کند

**با کمک به قمار باز (Gambler's Help)**  
**به شماره ۱۸۰۰ ۸۵۸ ۸۵۸ تماس بگیرید**  
یا به سایت [gamblershelp.com.au](http://gamblershelp.com.au)  
مراجعه کنید.

# آیا تحت تأثیر قماربازی شخص دیگری قرار گرفته اید؟

وقتی یکی از نزدیکان شما با قمار مشکل دارد می تواند شما را شدیداً تحت تأثیر قرار دهد و به شما احساس تک و تنها شدن بدهد. این می تواند اعتماد به دیگران، اعتماد به نفس و امور مالی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

این که آیا شما یک دوست، شریک زندگی یا پدر و مادر هستید، کمک به شما به اندازه کمک به فردی که قمار می کند مهم است.

ما می توانیم دیدگاه دیگری در مورد وضعیت ارائه دهیم و گزینه های شما را بررسی کنیم تا به شما کمک کنیم که مراقبت خودتان باشید.

کمک به قمار باز (Gambler's Help) به هر کسی که تحت تأثیر قمار قرار گرفته حمایت رایگان، و پشتیبانی محرمانه ارائه می کند نه فقط به قماربازان.

## چگونه می توانید به خود و خانواده تان کمک کنید

با وجود اینکه می توانید نقش مهمی در کمک به یک فرد نزدیک به خود که مشکل قماربازی دارد ایفا کنید، به همان اندازه مهم است که مراقب خود و خانواده تان باشید.

ما می توانیم از شما حمایت کنیم تا از خود و افراد پیرامون خود در رابطه با آسیب مالی و عاطفی محافظت کنید.

**با کمک به قمار باز (Gambler's Help) به شماره ۱۸۰۰ ۸۵۸ ۸۵۸ تماس بگیرید** یا به سایت **gamblershelp.com.au** مراجعه کنید.

## مراقب فرزندان خود باشید

قماربازی می تواند تأثیر بسیار زیادی بر کودکان داشته باشد. اگرچه ممکن است چیزی نگویند، آنها می توانند از آنچه در خانه اتفاق می افتد احساس انزوا، عصبانیت یا افسردگی کنند.

ما کمک و مشاوره در مورد چگونگی نظارت بر رفاه و رشد کودکان ارائه می دهیم تا شما بتوانید تأثیر را به حداقل برسانید.

## حمایت از جوانان

اگر شما یک فرد جوان هستید و نگران آن هستید که یک پدر و مادر یا یکی از نزدیکان شما با قمار مشکل دارد، در مورد صحبت کردن با یک دوست، عضو خانواده یا معلم فکر کنید.

همچنین می توانید با **تلفن جوانان، راهنمای قمارباز (Gambler's Help Youthline)** به شماره **۱۸۰۰ ۲۶۲ ۳۷۶** برای مشاوره و پشتیبانی ۲۴ ساعت شبانه روز، هفت روز هفته تماس بگیرید.

# چگونه می توانید به شخصی که مشکل قمار دارد کمک کنید

بهبودی یافتن از مشکل قماربازی کار آسانی نیست. اما بسیاری افراد مبتلا به مشکلات قمار می توانند زندگی خود را به دلیل دریافت حمایت از افراد نزدیک به آنها تغییر دهند.

ما می توانیم به شما در ارائه این پشتیبانی به آن فرد از راه ارائه اطلاعات و مشاوره ای که به طور خاص مناسب وضعیت شماست، کمک کنیم.

راه های عملی زیادی وجود دارد که می توانید به افرادی که مشکل قماربازی دارند کمک کنید، از جمله:

- تشویق آنها برای تماس با کمک به قمار باز (Gambler's Help)
- حضور در مشاوره خانوادگی یا مالی با هم
- ارائه فعالیت های تفریحی جایگزین و رویدادهای اجتماعی یا خانوادگی
- حمایت از آنها برای رسیدگی به علل بالقوه مشکل خود قمار.

با کمک به قمار باز (Gambler's Help) به شماره **۱۸۰۰ ۸۵۸ ۸۵۸** برای دریافت شماره رایگان، محرمانه و پشتیبانی تماس بگیرید.

یا به **gamblershelp.com.au** برای دریافت پشتیبانی مناسب شما مراجعه کنید.

## کمک مالی

زمانی که فرصت قمار وجود داشته باشد، افراد مبتلا به مشکلات قمار اغلب در مورد مدیریت پول دشواری دارند.

ممکن است از شما خواسته شود که پول بدهید یا قرض بدهید، که می تواند شما را تحت فشار مالی قرار دهد. قماربازی شخص دیگری حتی ممکن است به این معنی باشد که شما باید هزینه ها را کاهش دهید، به کار برگردید، ملک بفروشید یا آن را از دست بدهید.

ما مشاوره مالی رایگان و محرمانه را برای کمک به شما در مقابله با مسائل مربوط به پول و محافظت از خود در برابر استرس مالی ارائه می دهیم.

# راه های بسیاری برای دریافت پشتیبانی

## با شخصی صحبت کنید

کمک به قمار باز (Gambler's Help) بطور رایگان و محرمانه توصیه و مشاوره شبانه روزی ارائه می دهد  
با شماره **۱۸۰۰ ۸۵۸ ۸۵۸** تماس بگیرید



تلفن

## با یک مشاور ملاقات کنید

کمک به قمار باز (Gambler's Help) مشاوره حضوری به صورت مداوم یا تنها یکبار ارائه می شود  
با شماره **۱۸۰۰ ۸۵۸ ۸۵۸** تماس بگیرید



حضور

## برای امور مالی خود کمک بگیرید

مشاوران مالی می توانند به شما کمک کنند تا به مشکلات مالی مربوط به قمار رسیدگی کنید.  
با شماره **۱۸۰۰ ۸۵۸ ۸۵۸** تماس بگیرید



مشاوره مالی

## پشتیبانی از خانواده و دوستان

اگر قماربازی شخص دیگری بر شما تأثیر می گذارد، ما توصیه و مشاوره ارائه می دهیم  
از این وب سایت بازدید کنید **gamblershelp.com.au**



خانواده و دوستان

## با افرادی مثل خودتان حرف بزنید

ما می توانیم به شما کمک کنیم از دیگر افرادی که مسائل مشابهی را پشت سر گذاشته اند، حمایت دریافت کنید  
با شماره **۱۸۰۰ ۸۵۸ ۸۵۸** تماس بگیرید



پشتیبانی همترازان

## ابزار برای کمک به خودتان

ابزارهای خودیاری می توانند به شما در ساخت اعتماد به نفس و رسیدگی به نگرانی های خود در زمان خودتان، با سرعت خودتان کمک کنند  
از این وب سایت بازدید کنید **gamblershelp.com.au**



به خودتان کمک کنید

## آیا سن شما زیر ۲۵ سال است؟

با کمک به قمار باز (Gambler's Help) اختصاصی ما تماس بگیرید خط جوانان (Youthline) برای یک چت محرمانه  
با شماره **۱۸۰۰ ۲۶۲ ۳۷۶** تماس بگیرید



جوانان

## کمک فوری آنلاین

ایمیل و یا چت زنده با یک مشاور **۷/۲۴**  
از این وب سایت بازدید کنید **gamblinghelponline.org.au**



پشتیبانی آنلاین