Gambler's Help

د کورنۍ او ملګرو لپاره مرسته

Pashto | پښتو

آیا تاسو دکوم نږدې کس په اړه اندیښمن یاست؟

قمار وهل هغه وخت د یوې ستونزې په شکل بدلیږي چې کله دا د یو چا رواني یا فزیکي روغتیا ته، مالي، د نورو سره اړیکې، ټولنیز ژوند، شهرت، یا د کار کولو وړتیا ته زیان ورسوي.

هغه نښې چې باید وڅارل شي:

- ناڅرګنده پور یا پور اخیستل
- د قمار وهل د پټ راز په څیر ساتل
- ورک شوي مالي بیانات
- د کار او ټولنیزو پېښو پرېښودل
- د مزاج بدلون، اضطراب، فشار یا غوسه
- په منظم ډول د بټوو یا پیسو له لاسه ورکول
- ستاسو په چلند کې کوم بل بدلون راځي چې تاسې یې په اړه اندیښمن یاست

د قمار وهونکي لپاره مرستې ته په 1800 858 858 شمېره زنګ ووهئ یا **gamblershelp.com.au** څخه لیدنه وکړی

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

موږ په عربي، کانټونیز، ماندړین او ویتنامي ژبه وړیا او محرمه مرسته چمتو کوو. موږ کولی شو د غوښتنې سره سم د نورو ژبو لپاره ژباړونکي هم تنظیم کړو. د نورو معلوماتو لپاره **gamblershelp.com.au** څخه لیدنه وکړی.

که تاسو کاڼه یاست، یا د اوریدلو یا وینا نیمګړتیا لرئ، د ملي ریلی خدماتو له لارې موږ سره اړیکه ونیسئ. د لا زیاتو معلوماتو لپاره له **relayservice.gov.au** څخه لیدنه وکړئ

VICTORIA State Government

Victorian Responsible Gambling Foundation

آیا تاسو د بل چا د قمار وهلو له کبله اغیزمن شوي یاست؟

کله چې تاسو ته نژدې یو څوک د قمار وهلو ستونزه ولري دا د تحمل څخه وځي او سرې جلا کوي. دا کولی شي ستاسو په اعتبار، په ځان باور او په پیسو اغیزه وکړي.

که تاسو یې ملګري یاست، د ژوند شریک یې یاست یا مور او پلار یاست، ستاسو سره مرسته کول په همغه اندازه اړین دي لکه د هغه چا سره مرسته کول چې قمار وهي.

موږ کولی شو د وضعیت په اړه مختلف لید وړاندې کړو او ستاسو اختیارونه وپلټو ترڅو تاسو سره د خپل ځان په خیال ساتنه کې مرسته وکړو.

د قمار وهونکي مرسته (Gambler’s Help) د قمار له کبله اغیزمن شوي هرچا ته وړیا، محرمه مرسته چمتو کوي، نه یوازې قمار وهونکي ته.

تاسو څنګه کولی شئ د خپل ځان او کورنۍ سره مرسته وکړئ

په داسې حال کې چې تاسو کولی شئ په قمار روږدي سره په مرسته کې مهم رول ولوبوئ، همدومره مهمه ده چې تاسو د خپل ځان او کورنۍ ساتنه وکړئ.

موږ کولی شو ستاسو سره مرسته وکړو ترڅو خپل ځان او ستاسو شاوخوا خلک له مالي او احساساتي زیان څخه وژغورو.

د **قمار وهونکي لپاره مرستې (Gambler’s Help) ته په 1800 858 858** شمېره زنګ ووهئ یا **gamblershelp.com.au** څخه لیدنه وکړئ

د خپلو ماشومانو څارنه کوئ

قمار وهل کولی شي په ماشومانو باندې لویه اغیزه ولري. که څه هم دوی ممکن څه ونه وايي، دوی کولی شي په کور کې د څه پېښېدو له امله د جلاوالي، غوسې یا خپګان احساس وکړي.

موږ د ماشومانو د هوساینې او پرمختګ د څارنې څرنګوالي په اړه مرسته او مشوره وړاندې کوو، ترڅو تاسو وکولی شئ اغیزه یې کمه کړئ.

د ځوانانو لپاره مرسته

که تاسو یو نوی ځوان یاست او اندیښنه لرئ چې مور او پلار یا ستاسو نږدې څوک د قمار د وهلو ستونزه لري، د ملګري، د کورنۍ غړي یا ښوونکي سره د خبرو کولو په اړه فکر وکړئ.

او تاسو همدارنګه کولای شئ **د قمار وهونکي د مرستې د ځوانانو ټیلیفوني کرښې ته (Gambler’s Help Youthline)** په **1800 262 376** شمېره د مشورې او مرستې لپاره په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې اوه ورځې زنګ ووهئ.

تاسو څنګه کولی شئ د قمار په ستونزه اخته کس سره مرسته وکړئ

د قمار له ستونزې څخه بیرته راګرځېدل آسانه ندي. خو ډېری خلک چې د قمار له ستونزو سره لاس او ګریوان دي د خپلو نږدې کسانو د ملاتړ له امله خپل ژوند بدلوي.

موږ کولی شو تاسو سره د دې مرستې په چمتو کولو کې مرسته وکړو چې معلومات او مشورې په ځانګړي ډول ستاسو د وضعیت سره مناسبې وي.

ډېری عملي لارې شتون لري چې تاسو کولی شئ د یو چا سره د قمار وهلو په ستونزه کې مرسته وکړئ، په شمول:

- وی هڅوی چې د قمار وهونکي مرستې سره اړیکه ونیسي
- په ګډه په کورنۍ یا مالي مشورې کې ګډون کول
- د بدیل تفریحي فعالیتونو او ټولنیزو یا کورنۍ پیښو چمتو کول
- د قمار وهلو د ستونزې احتمالي لاملونو په نښه کولو لپاره د دوی مرسته کول.

د وړیا، محرمې مشورې او مرستې لپاره د قمار وهونکي مرستې ته په **1800 858 858** شمېره زنګ ووهئ.

یا **gamblershelp.com.au** څخه لیدنه وکړئ ترڅو هغه مرسته ومومئ چې ستاسو لپاره سمه وي.

مالي مرسته

هغه خلک چې د قمار وهلو ستونزې لري ډېری وختونه د پیسو ساتل او اداره کول ورته ستونزمن وي کله چې د قمار وهلو فرصتونه شتون ولري.

کیدای شي تاسو څخه وغوښتل شي چې پیسې ورکړئ یا پور ورکړئ، کوم چې کولی شي تاسو تر مالي فشار لاندې راولي. د بل چا قمار وهل کیدای شي حتی پدې معنی وي چې تاسو باید لګښتونه کم کړئ، کار ته بیرته راستانه شئ، ملکیت وپلورئ یا ددې څخه پرته لاړ شئ.

موږ وړیا، محرمې مالي مشورې وړاندیز کوو ترڅو تاسو سره د پیسو د مسلو په حل کولو کې مرسته وکړي او د مالي فشار څخه ځان وژغورئ.

د مرستې د ترلاسه کولو لپاره ډېری لارې

ټیلیفون

له چا سره خبرې وکړئ

د قمار وهونکي مرسته (Gambler’s Help) وړیا، محرم وړاندیز کوي مشوره او لارښوونه ورکول 24/7

1800 858 858 ته زنګ ووهئ

مخامخ

یو مشاور سره لیدنه وکړئ

د قمار وهونکي مرسته د مخامخ مشورې وړاندیز کوي په یوه ناسته کې یا په دوامدار ډول

1800 858 858 ته زنګ ووهئ

مالي مشورې

د خپلو مالیاتو په اړه مرسته ترلاسه کړئ

مالي مشاورین کولی شي ستاسو سره په د لاندې خیزونو په حل کې مرسته وکړي د قمار اړوند مالي ستونزې

1800 858 858 ته زنګ ووهئ

کورنۍ او ملګري

د کورنۍ او ملګرو لپاره مرسته

که د بل چا قمار په تاسو اغیزه کوي، موږ مشوره او لارښوونه ورکوو

gamblershelp.com.au څخه لیدنه وکړئ

د ملګرو ملاتړ

ستاسو په څیر خلکو سره خبرې وکړئ

موږ کولی شو تاسو سره د نورو څخه د ملاتړ په موندلو کې مرسته وکړو څوک چې د ورته مسلو څخه تیر شوي دي

1800 858 858 ته زنګ ووهئ

د ځان سره په خپله مرسته وکړئ

د ځان سره د مرستې لپاره وسایل

د ځان سره د مرستې وسیلې کولی شي ستاسو سره ستاسو د لاندینیو ارزښتونو په جوړولو کې مرسته وکړي په ځان باور او د خپلو اندیښنو سره کار وکړئ په خپل وخت، په خپل سرعت

gamblershelp.com.au څخه لیدنه وکړئ

ځوانان

آیا تاسو د ۲۵ کالو څخه کم عمر لرئ؟

زموږ اختصاصي د قمار وهونکي مرستې ته زنګ ووهئ د ځوانانو لاین (Youthline) ته د محرمو خبرو اترو لپاره

1800 262 376 ته زنګ ووهئ

په آنلاین ډول مرسته

آنلاین فوري مرسته

بریښنالیک یا د مشاور سره ۷ ورځې په اونۍ کې په ۲۴ ساعته ډول په ژوندۍ بڼه خبرې وکړئ

gamblinghelponline.org.au څخه لیدنه وکړئ