உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவரைப்பற்றி கவலைப்படுகிறீர்களா?

ஒருவருடைய உளநலம் அல்லது உடல் நலம், நிதி, ஏனையோருடனான உறவு, சமூகவாழ்க்கை, நற்பெயர் அல்லது வேலைசெய்யும் ஆற்றல் போன்றவற்றிற்குத் தீங்கு ஏற்படும்போது, சூதாட்டம் ஒரு பிரச்சினையாக உருவெடுக்க ஆரம்பிக்கிறது.

கவனிக்கவேண்டிய அறிகுறிகளாவன:

- விபரிக்கப்படமுடியாத கடன் அல்லது கடன் வாங்குதல்
- சூதாட்டம்பற்றி ஒளிவு மறைவாக இருத்தல்
- நிதிசார்ந்த வங்கிப்பண விவரங்களைத் தவறவிடல்
- வேலை அல்லது சமூக நிகழ்வுகளைத் தவிர்த்தல்
- மன நிலை மாற்றம், அச்சஉணர்வு, மனஅழுத்தம் அல்லது கோபம் வருதல்
- வழக்கமாகக் காசுப்பை, அல்லது பணத்தைத் தொலைத்தல்
- நீங்கள் கவலைப்படக்கூடிய வேறு ஏதாவது நடத்தையில் மாற்றங்கள்

1800 858 858-இல் சூதாடுபவருக்கான உதவி (Gambler's Help)-ஐ அழையுங்கள் அல்லது **gamblershelp.com.au**-ஐப் பாருங்கள்

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

நாங்கள், அராபிமொழி, கன்றொனிஸ், மண்டரின் மற்றும் வியட்நாம் மொழிகளில் இலவசமாகவும், அந்தரங்கமாகவும் ஆதரவை வழங்குகிறோம். வேண்டப்பட்டால், ஏனைய மொழிகளுக்கும் ஓர் உரைபெயர்ப்பாளரை எங்களால் ஒழுங்குபடுத்தவும் முடியும். மேலதிக தகவல்களுக்கு **gamblershelp.com.au**-ஐப் பார்க்கவும்.

நீங்கள் காதுகேளாதவராக, அல்லது செவிப்புலன் அல்லது பேச்சுக் கோளாறுடையவராக இருந்தால் National Relay Service ஊடாக எங்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும். அதிக தகவல்களுக்கு **relayservice.gov.au**-ஐப் பாருங்கள்

Victorian Responsible Gambling Foundation
VICTORIA State Government

Gambler's Help

உறவினர், நண்பர்களுக்கான ஆதரவு

Tamil | தமிழ்

வேறு ஒருவரின் சூதாட்டத்தால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா?

உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருக்கு சூதாட்டப் பிரச்சினை இருக்கும்போது அது உங்களைத் திணறடிக்கலாம் அத்துடன் தனிமைப்படுத்தலாம் இது உங்களின் நம்பிக்கை, மனவுறுதி மற்றும் நிதிகளைப் பாதிக்கும்.

நீங்கள் ஒரு நண்பராக துணைவராக அல்லது பெற்றோராக, உங்களுக்கு உதவுதல் எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேபோல சூதாடுபவருக்கு உதவுவதும் முக்கியமானதாகும்.

இந்த நிலைமையில் நாம் ஒரு வித்தியாசமான அணுகுமுறையை வழங்கலாம் அத்துடன் உங்களை நீங்களே பராமரித்துக்கொள்ள உங்களுக்கு உதவுவதற்கு உங்கள் விருப்பத்தேர்வுகளை ஆராயலாம்.

வெறும் சூதாடுபவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல, சூதாட்டத்தால் பாதிக்கப்பட்ட எவருக்கும் இலவசமான, அந்தரங்கமான ஆதரவை Gambler's Help வழங்குகிறது.

நீங்கள் எவ்வாறு உங்களையும் பராமரித்து அத்துடன் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் உதவுவது

சூதாட்டப்பிரச்சினையுடன் கூடிய உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருக்கு உதவுவதில் முக்கிய பங்கினை நீங்கள் வகிக்கும்போது, அதேயளவு நீங்கள் உங்களையும் பராமரித்து, உங்களின் குடும்பத்தையும் பராமரிப்பது முக்கியமானதாகும்.

நிதி மற்றும் உணர்வுபூர்வமான தீங்கிலிருந்து உங்களையும், உங்களைச் சுற்றிவர இருக்கும் ஆட்களையும் பாதுகாப்பதற்கு நாங்கள் உதவலாம்.

Gambler's Help -ஐ 1800 858 858-இல் அழையுங்கள்
அல்லது **gamblershelp.com.au** -ஐப் பாருங்கள்

உங்கள் பிள்ளைகளை நன்கு கவனியுங்கள்

சூதாட்டம் பிள்ளைகளில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் அவர்கள் எதுவும் பேசாது விட்டாலும், வீட்டில் நடப்பவற்றால் அவர்கள் தனிமைப்பட்டுவிட்டதாக உணரலாம், கோபம் அல்லது மனச்சோர்வு அடையலாம்.

குழந்தைகளின் நல்வாழ்வு மற்றும் மேம்பாடு போன்றவற்றை நாம் எவ்வாறு கண்காணிக்கிறோம் என்பது குறித்த உதவி மற்றும் அறிவுரைகளை நாம் வழங்குகிறோம், ஆதலால், நீங்கள் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.

இளைஞர்களுக்கான ஆதரவு

நீங்கள் ஓர் இளைஞராக இருந்து அத்துடன் பெற்றோர் ஒருவர் அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் சூதாட்டப்பிரச்சினையுடன் இருப்பதையிட்டு நீங்கள் கவலைகொண்டால், ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது ஆசிரியர் போன்றோருடன் பேசுவதுபற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

ஆலோசனைக்கும், ஆதரவுக்கும் **Gambler's Help Youthline** -ஐ **1800 262 376**-இல் ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

சூதாட்டப்பிரச்சினையுடன் கூடிய ஒருவருக்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்

சூதாட்டப் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவது சுலபமானதல்ல. ஆனாலும், அவர்களைச் சுற்றிவர உள்ள பலரிடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவு காரணமாக, சூதாட்டப்பிரச்சினையுடன் கூடிய மக்கள் தமது வாழ்க்கைக்கு மீளத்திரும்பக்கூடியதாக இருக்கிறது.

உங்களின் பிரச்சினைகளுக்கு விசேடமாகப் பொருந்தக்கூடிய தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைகளை வழங்கி நாம் உங்களுக்கு உதவமுடியும்.

பின்வருவன அடங்கலாக சூதாட்டப்பிரச்சினையுடன் கூடிய ஒருவருக்கு நீங்கள் உதவக்கூடிய நடைமுறைக்கேற்ற பல வழிகள் இருக்கின்றன:

- Gambler's Help-ஐ தொடர்புகொள்வதற்கு அவர்களை ஊக்குவித்தல்
- குடும்ப அல்லது நிதிசார்ந்த ஆலோசனைக்கு ஒன்றாகக்கூடிச்சென்று சமூகமளித்தல்
- மாற்று பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகள் மற்றும் சமூக அல்லது குடும்ப நிகழ்வுகளை வழங்குதல்.
- அவர்களின் சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான சாத்தியப்படும் காரணிகளை நிவர்த்திசெய்யதற்கு அவர்களுக்கு ஆதரவளித்தல்.

இலவச, அந்தரங்க அறிவுரை மற்றும் ஆதரவுக்கு **1800 858 858**-இல் Gambler's Help-ஐ அழைக்கவும்.

அல்லது உங்களுக்குப் பொருந்தமான ஆதரவைக் கண்டறிய **gamblershelp.com.au**-ஐப் பாருங்கள்.

நிதிசார் உதவி

சூதாடும் வாய்ப்புகள் இருக்கையில், பணத்தைக் கையாளுவது சூதாட்டப்பிரச்சினையுள்ள ஆட்களுக்கு தொடர்ந்தும் கடினமாக இருக்கிறது.

பணத்தைக் கொடுக்குமாறு அல்லது கடன்வாங்குமாறு நீங்கள் கேட்கப்படலாம், இது உங்களுக்குப் பண நெருக்கடியை ஏற்படுத்தும் வேறு யாரோ ஒருவருடைய சூதாட்டம், உங்களுடைய செலவை நீங்கள் குறைக்கவும், வேலைக்குப் போகவும், சொத்தை விற்கவும் அல்லது சொத்தில்லாமல் போகச் செய்யக்கூடுமெனவும் அர்த்தம் கொள்ளலாம்.

பணப்பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கும், நிதி நெருக்கடியிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கும், உங்களுக்கு உதவிசெய்வதற்கு இலவச, இரகசிய நிதி ஆலோசனையை நாம் வழங்குகிறோம்.

உதவி பெறுவதற்கான பல வழிகள்

தொலைபேசி

யாருடனாவது பேசுங்கள்

Gambler's Help இலவச, அந்தரங்க அறிவுரை மற்றும் ஆலோசனையை 24/7 வழங்குகிறது

1800 858 858-ஐ அழையுங்கள்

நேருக்கு நேராக

ஆலோசகர் ஒருவரைச் சந்தியுங்கள்

Gambler's Help ஆலோசனையை நேருக்கு நேராக வழங்குகிறது ஒருதடவை மாத்திரம் அல்லது தொடர்ச்சியான அடிப்படையில் வழங்கும்

1800 858 858-ஐ அழையுங்கள்

நிதிசார் ஆலோசனை

உங்களின் நிதிதொடர்பான உதவியைப் பெறுங்கள்

சூதாட்டத்துடன் தொடர்புபட்ட நிதிப்பிரச்சினைகளைச் சீர்செய்வதற்கு நிதி ஆலோசகர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம்.

1800 858 858-ஐ அழையுங்கள்

குடும்பமும் நண்பர்களும்

குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுக்கான ஆதரவு

வேறு யாரேனும் ஒருவரின் சூதாட்டம் உங்களைப் பாதித்தால், அறிவுரை மற்றும் ஆலோசனையை நாங்கள் வழங்குகிறோம்

gamblershelp.com.au-ஐப் பார்க்கவும்

சம வயதினரின் ஆதரவு

உங்களைப்போன்றவர்களுடன் பேசுங்கள்

இதேபோன்ற பிரச்சினைகளை அனுபவித்த ஏனையோரிடமிருந்து நீங்கள் ஆதரவைப்பெறுவதற்கு நாம் உங்களுக்கு உதவலாம்

1800 858 858-ஐ அழையுங்கள்

நீங்களாகவே பரிமாறிக்கொள்ளுங்கள்

நீங்களாகவே பெற்றுக்கொள்வதற்கு உதவும் கருவிகள்

உங்களின் நம்பிக்கையைக் கட்டிவளர்க்கவும், நீங்கள் அக்கறைகொண்டுள்ளவற்றை உங்களுக்கு வசதியான வேளைகளில், உங்களுக்கு ஏற்றவேகத்தில் செய்வதற்கும் சுய-உதவி கருவிகள் உதவலாம்

gamblershelp.com.au-ஐப் பார்க்கவும்

இளம் ஆட்கள்

நீங்கள் 25-க்குக் கீழ்ப்பட்டவரா?

அர்ப்பணிப்புடனான எமது Gambler's Help-ஐ அழையுங்கள் அந்தரங்க உரையாடலுக்கு 'யுத்லைன்' (Youthline) அழையுங்கள்

1800 262 376-ஐ அழையுங்கள்

ஆன்லைன் (மெய்நிகர்) ஆதரவு

உடனடி மெய்நிகர் உதவி

ஆலோசகர் ஒருவருடன் 24/7 மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள் அல்லது நேரடியாகப் பேசுங்கள்

gamblinghelponline.org.au-ஐப் பாருங்கள்