

# استراتيجيات للتغير

كُتِبَ لِلَّذِينَ يَعَانُونَ مِنْ مَشَاكِلِ الْقَمَارِ وَأَزْوَاجِهِمْ  
وَأَفْرَادِ أَسْرِهِمْ وَالْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَقْدُمُونَ الدَّعْمَ لَهُمْ

## لائحة المحتويات

٢. العرفان والتقدير والإمتنان
٣. مَنْ نحن وماذا نفعل؟
٤. بعض الأفكار حول القمار
٦. ما هي تكاليف القمار
٦. القمار. كيف يبدأ لعب القمار؟
٨. لماذا يشرع الناس بلعب القمار؟
٩. إجراء لعب القمار
١٠. إذا كانت هناك مشكلة
١٣. مسار صعب نحو التغيير
١٤. ملخص
١٥. الملحق رقم (١) ما هي عملية النصائح والإرشاد؟
١٦. الملحق رقم (٢) ما هي عملية النصائح والإرشاد المالي والإدارة المالية
١٨. الملحق رقم (٣) الإستثناء الذاتي الطوعي
١٩. الملحق رقم (٤) إستراتيجيات لأحد أفراد الأسرة أو الصديق الذي لا يُقامر
٢١. بعض أرقام الإتصال المفيدة

ترجمة وكالة LOTE للتسويق المحدودة.

نشر قسم العناية المجتمعية، دائرة الخدمات البشرية في حكومة فكتوريا، نيسان/أبريل ٢٠٠٣. ويتوافر أيضاً على موقع الشبكة

[www.problemgambling.vic.gov.au](http://www.problemgambling.vic.gov.au)

© حقوق النشر محفوظة لدائرة الخدمات البشرية في حكومة فكتوريا، نيسان/أبريل ٢٠٠٣.

تخضع هذه النشرة لحقوق الطباعة والنشر ولا يمكن إعادة إنتاج أي جزء منها وبأي وسيلة كانت وذلك حسب مقتضيات قانون حماية حقوق النشر والطباعة لعام ١٩٦٨. يتوافر هذا الكتيب بلغات أخرى غير الإنكليزية. للحصول عليها أو الإطلاع على أنشطة المساعدة الذاتية الإضافية وملاحظات مستشاري إساءة النصائح إذهب إلى:

[www.problemgambling.vic.gov.au](http://www.problemgambling.vic.gov.au)

صادرة بتصريح من حكومة فكتوريا، 555 Collins Street, Melbourne.

طباعة Gill Miller Press, 34 Stanley Street, Collingwood

(0870402)

## العرفان والتقدير والإمتنان

تُقر خدمات مساعدة المقامر في الضواحي الجنوبية مُتعدّدة الثقافات وتعترف بأن هذا الدليل قد إستعمل مواد من دليل المساعدة الذاتية الصادر عن مجموعة المساعدة الذاتية لمساعدة المقامر. وقد كُتب هذا الدليل من قِبَل فريق التعدّد الثقافي الذي يعمل في خدمة مساعدة المقامر الجنوبية كجزء من إستراتيجية لمساعدة المتحدرين من خلفيات ثقافية ولغوية في قضايا القمار. كما إننا نود تقديم الشكر للمؤسسات والنتظيمات مُتعدّدة الثقافات والمهنيين والذين زودوا فريق التعدّد الثقافي الذي يعمل في خدمة مساعدة المقامر الجنوبية بإستشاراتهم ومساعداتهم في إطار تطوير هذا الدليل والترويج له.

### مساعدة المقامر في الضواحي الجنوبية فريق الخدمات مُتعدّد الثقافات

## مَنْ نحن وماذا نفعل؟ ما هي خدمة مساعدة المقامر؟

إن خدمة مساعدة المقامر خدمة داعمة للذين يعانون من مصاعب القمار وتعمل في كافة رجاى ولاية فكتوريا.

وتقدم الدعم والنصائح والإرشاد والمعلومات للأشخاص المتأثرين جراء القمار (المقامرين وغير المقامرين على حد السواء) ولأفراد المجتمع الأوسع. إن البرنامج مبادرة من حكومة الولاية ويُمَوَّل من خلال صندوق الدعم المُجتمعي.

**تهدف خدمة مساعدة المقامر إلى تخفيف المصاعب ذات علاقة بالقمار وذلك من خلال تقديم:**

- النصائح والإرشاد بشكل سري لمن يعانون من مصاعب القمار ولعائلاتهم وللعاملين في قطاع صناعة القمار
- النصائح والإرشاد في المجال المالي
- الإتصال والتوعية والتثقيف في مرافق لعب القمار
- حصص التثقيف والتوعية للمجتمع العام
- التنمية المهنية لمهنيي قطاع الصحة ومقدمي الخدمات الإجتماعية.

ويمكننا أن نعرض على زبائننا حصص الإرشاد والنصائح الفردية، للأزواج أو الجماعية. وتوظف خدمة مساعدة المقامر أخصائيون نفسانيون وآخرين في العمل الإجتماعي لمناقشة الأمور والشجون في بيئة سليمة وسرية ومقبولة. ويساعد المستشارون الزبائن كي يعتمدوا على مكامن قواهم ومقدراتهم الذاتية وهذا ما يُمكنهم من حل المصاعب والمشاكل.

## بعض الأفكار حول القمار

هناك أسباب عديدة مُحتملة تدعوك لقراءة هذا الدليل. وبصرف النظر عما إذا كنت تعتقد إن القمار مشكلة أم لا، لماذا لا تستغل هذه الفرصة للتفكير ببعض الأمور التي تحيط بالقمار. إن مشاكل القمار هي تلك التي تحدث حين إلحاق الضرر والأذى جراء القمار وقد يأخذ هذا الأذى والضرر أشكالاً عديدة وقد تمتد لتؤثر على أناس آخرين في حياة المقامر.

### قد تحدث الأمور التالية إذا وجد شخص يعاني من مصاعب تتعلق بالقمار:

- استعمال مصروف البيت المُخصص للتسوق على القمار
- عدم وجود نقود احتياطية لتصرفها على نفسك
- تبديد أموال الفواتير المُستحقة على القمار
- إن الحقيقة بشأن سلوك المقامر تبقى مُخبأة أو يكذب بشأنها
- الإعتماد على أشخاص آخرين للمساعدة المالية
- فقدان الإهتمام بالأسرة والأصدقاء
- الغياب عن العمل لإمضاء الوقت في لعب القمار
- إزدياد القتال والمشاكل في البيت لتبرير الخروج من البيت والمقامرة
- الإغراء والتورط في سرقة أموال الآخرين وتبديدها على القمار
- عدم القدرة على التوقف عن المقامرة
- إيجاد المُبررات للخسارة في لعب القمار
- إن ديون المقامرة على بطاقات الإئتمان أكثر من ديون المُشتريات
- الإهتمام بالمقامرة وإهمال النوم والطعام.

وليس هناك جواب مُعين حول متى تُصبح المقامرة مشكلة ويعود الأمر إلى الفرد لتقرير ما إذا هناك مشكلة أم لا.

إن إحدى الأشياء التي نعرفها عن مشاكل القمار هي أن بعض الأمور التي يعتقدونها الناس بخصوص القمار قد تدفع بهم إلى المزيد من المقامرة.

**إن بعض الناس الذين أصبح لديهم مشكلة في مجال القمار يعتقدون:**

- لا بد لهم أن يكسبوا إذا إستمروا في المقامرة
- لا بد أنهم سيسكبوا ما خسروه إذا إستمروا في المقامرة
- إن المقامرة وسيلة لحل المصاعب المالية
- إن المقامرة هي الهروب الفوري الوحيد من الضغوط والأعباء
- إن الطريقة الوحيدة لتوقيف دوافع المقامرة تكمن في المقامرة.

إن كل هذه المعتقدات **غير صحيحة**.

## ما هي تكاليف القمار؟

إنه لمن الأهمية بمكان حين التفكير بالقمار أن ندرك إن المقامرة التي لا تخضع للسيطرة تؤدي إلى تسبب الضرر والأذى الذي لا يقتصر فقط على المسألة المالية فتؤثر أيضا بشكل سلبي على نواحٍ أخرى من حياة المُقامر، على سبيل المثال:

- فقدان إحترام الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل
- فقدان الإحترام الذاتي
- العلاقات مع الآخرين. مثلاً، فقدان الإتصال مع الأصدقاء
- الصحة. مثلاً، عدم تناول الطعام أو النوم بشكل جيد مما يؤدي إلى تدهور المصاعب الصحية الحالية لتصبح أشد سوءاً
- أداء العمل. مثلاً، الغياب عن العمل، عدم القدرة على التركيز
- احتمال إرتكاب أفعال غير قانونية كالسرقة مثلاً
- الأنشطة الإجتماعية. مثلاً، فقدان الإهتمام والقدرة على الخروج
- القدرة على الإنخراط في الأنشطة التعليمية.

## القمار. كيف يبدأ لعب القمار؟

لا يبدأ القمار كمشكلة.

ويبدأ بالنسبة لمعظم الناس كشيء جيد، مثلاً:

- الإبتعاد عن ضغوط وأعباء العمل وأجواء الأسرة
- فرصة للإبتعاد عن الأفكار والمشاعر التي قد تؤدي إلى الشعور بالإكتئاب
- القليل من الإثارة
- الحلم في ربح مبلغ كبير
- فرصة للخروج من البيت والتواصل إجتماعياً
- الشعور بأن موقع ألعاب القمار مكاناً أمثاً يمكن الذهاب اليه بصرف النظر عن الوقت.

## قد تتغير المقامرة وتنمو دون أن ينتبه الناس إلى إزدياد أهميتها بالنسبة لهم. إليك هذا المثال:

هاجر رون إلى أستراليا معتقداً إنه سيستقر هنا بسرعة وإن لا مصاعب في كسب النقود التي ستنبص عليه بسهولة. وإعتقد أن الحياة ستكون مريحة وستكون لديه أسرة سعيدة وأصدقاء طيبون وسيكون المستقبل زاهياً.

لكن من المؤسف أن الأمور لم تكن حسب ما أراده رون فوجد الإنكليزية لغة يصعب تعلمها وترتب عليه إيجاد عمل في مصنع كي يعيش. ومع مرور الوقت، أصبحت الدراسة والعمل بالفتا الصعوبة وقرّر التوقف عن الدراسة. ووجد رون نفسه يعاني الصعوبات والمضايقات جراء خلفيته الأثنية مما أدى به إلى العزلة والإنطواء كما إنه بدأ يتجنب الاحتكاك بالناس من أبناء جاليته إعتقاداً منه إلى أنه أقل نجاحاً منهم. وكان يرسل أحياناً النقود والصور الحلوة إلى أهله وعائلته ليطمئنهم على أن الأحوال على ما يرام.

وبعد حفلة بعيد الميلاد في العمل، إلتحق رون بعدد من الناس في موقع لعب البوكي في منطقتة وقد إستقبله العاملون في الموقع بلطف ومعاملة ممتازة وشعر رون أنه في عالم مختلف. ثم شرع في التردد على هذا المكان بمفرده وكان يحظى بخدمة ممتازة في كل مرة حتى أنه ربح الجائزة الكبرى. وكان رون يعود إلى البيت منتعشاً بالإثارة والنشوة التامة. ثم بدأ يتردد باستمرار على الموقع ويمضي المزيد من الوقت هناك. وأصبحت مقامرة رون في إرتفاع علمياً أنه لم يكن يعتبر لهذا الحين إن ذلك يشكل مشكلة رئيسية إلا إنه أصبح قلقاً من إستمرار ذلك حيث قد يؤدي إلى وجود مشكلة رئيسية:

فقدان كل مدخراته، وخسارة العمل والإخلاء من المسكن؛ أو أن يصاب والداه بمرض عضال وعدم وجود أموال كافي لديه للعودة إلى وطنه؛ أو أن يصبح رون غير قادراً على تقديم كفالة لإحضار خطيبته إلى أستراليا.

إن حدوث تغيير كبير أو التعرّض لضغوط وأعباء هو نقطة الإنطلاق الشائعة كي تصبح المقامرة خارج إطار السيطرة والتحكم. كما إن الربح الكبير يؤدي إلى نفس التأثير. ورغم عدم وجود ضغوط وأعباء مُحَدَّدة فإن المقامرة قد تزداد وغالباً ما يجد الناس إنهم مضطرون للمقامرة بمبالغ كبيرة من المال كي يبلغوا مرحلة الإستحسان والرضى. كما وإن المقامرة من خلال طلبها الزائد على الوقت والجهد والأموال تؤدي إلى خلق ضغوط وأعباء أخرى على علاقات الناس والعمل وأحوالهم المالية.

## لماذا يشرع الناس بلعب القمار؟

غالبًا ما يطرح الأفراد الذين يواجهون مشاكل القمار هذا السؤال. إن ليس بوسعهم إستيعاب أو تفهّم كيف رغم إنهم يعرفون إن القمار يُسبّب مشاكلهم إلا إنهم لا يتوقفون عن ذلك أو ليس بمقدورهم أن يتوقفوا. فالأمر غير منطقي!

وبدلاً من أن نسأل "لماذا" يُقامر الأفراد، لربما كان من الأفضل أن نتفهم "كيف" يدخل القمار في حياة الناس. وما هو الجزء الذي يلعبه؟ وما هي الحاجة التي يلبّيها القمار عندهم؟

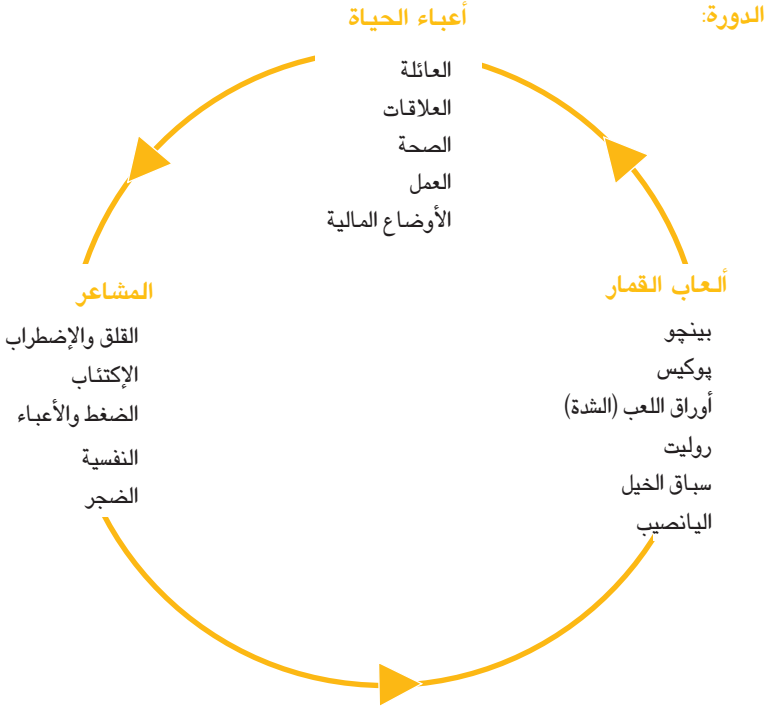
إن معظم الذين يواجهون مشكلة في القمار ينقسمون إلى مجموعتين كبيرتين:

- هؤلاء الذين يقولون إن القمار يزوّدهم بالإثارة ويحمل تحديًا، و
- هؤلاء الذين يشعرون حين المقامرة أنهم لا يفكرون أو يحسّون بشيء، إنها تجربة شبيهة بفقدان الشعور تمامًا حيث تختفي مشاعرهم بالقلق والهموم وينسوا مصاعبهم.

## إجراء لعب القمار

إسمحوا لنا أن نقدّم طريقة أخرى من التفكير بالقمار. فحين نشعر بالألم البدني، نقوم بتناول مُسكّن للألم (كالبنادول مثلاً).

إن ضغوط وأعباء الحياة تؤدي أيضاً إلى الألم، الألم الحسي والوصول بالتالي إلى ردود فعل أخرى، مثلاً: القلق، الضجر والإكتئاب. وقد نجد أيضاً أموراً أخرى لتخفيف وطأة الألم الحسي كالتحدّث إلى الأصدقاء مثلاً، تناول المشروبات أو معاقرة المخدرات أو المقامرة. فالقمار شأنه شأن الأدوية، قد يزيدنا ببعض الراحة من الألم الحسي وقد يلجأ البعض إلى القمار كعلاج لهذا الألم. كما إن القمار يؤدي بعدئذ إلى إدراج عناصر أخرى والتي تشرع ببداية دورة يصعب الخروج منها.



## إذا كانت هناك مشكلة ...

إن التفكير بإجراء المقامرة أعلاه يؤدي بنا إلى ثلاث نقاط يمكننا تناولها كمشاكل للقمار:

١. سلوك القمار
٢. الإضطراب الحسي والنفسي
٣. الأسباب أو العناصر المؤثرة

### ١. سلوك القمار: آراء مفيدة للمقامر

- الدعم - إحصل على الدعم من صديق، قريب أو شريك. ناقش الدعم الذي تحتاج اليه وطريقة تنظيم ذلك على أفضل وجه.
- السيطرة على النقود - خفف من سهولة الوصول إلى النقود. فحين لا تتمكن من الوصول إلى النقود سيكون من المستحيل عليك المقامرة. مثلاً، ضع حدًا لقيمة السحوبات اليومية النقدية من المصرف.
- الصدق والأمانة - من الأهمية بمكان أن تكون صادقاً مع نفسك ومع أسرته وأصدقائك. إعترف بوجود المشكلة وأخبر أحد ما بالأمر.
- التحدث إلى نفسك - إدرس الأفكار التي تراودك وتحدي هذه الأفكار. مثلاً: يعتقد المقامرون إنه بوسعهم التنبؤ متى ستدفع الماكينة بالجائزة. عليك أن تطرح الأسئلة دائماً حول مدى صحة ودقة هذه الأفكار.
- البدائل - عليك العثور على بدائل تستمتع بها حين تشعر بالدافع لممارسة القمار. فكّر بالأشياء التي ترغب القيام بها.

## ٢. الضغوط والأعباء النفسية: أفكار مفيدة

- الإسترخاء - تعلم أساليب الإسترخاء ومارسها يوميًا.
- التشجيع الذاتي - عليك أن تركز وتتأمل بعيدًا عن إنتقاد نفسك واستبدال ذلك بالتشجيع الذاتي وأن تعامل نفسك كأنك أعز الأصدقاء.
- العناية الذاتية - يمضي العديد من الناس كثيرًا من الوقت في العناية بالآخرين لكن قليلًا من الوقت في العناية بأنفسهم. ويعتقد المقامرون إنهم لا يستحقون العناية وغالبًا ما يُهملون أنفسهم. عليك أخذ قسط من الوقت للعناية بنفسك. مثلاً، قم بنشاط تستمتع به يوميًا.
- التمارين البدنية - إن التمارين البدنية وسيلة جيدة للتخلص من الضغوط والأعباء. إن قدرًا بسيطًا من التمارين البدنية كل يوم يُساعد بشكل هائل.
- الغذاء - إن عادات الغذاء تتغير عادة خلال أوقات التعرُّض للضغوط والأعباء. عليك أن تأخذ قسطًا من الوقت لتناول الأغذية الصحية.

للإطلاع على تفاصيل حول القيام بالتمارين البدنية والغذاء الصحي والإسترخاء، راجع طبيبك أو مركز مجتمعي للصحة أو المجلس البلدي المحلي أو أحد المهنيين الآخرين المعنيين بتقديم المساعدة

### ٣. الأسباب أو العناصر المؤثرة

ما الذي يدور في حياة المقامر؟

إن الإجابة على هذا السؤال ليست واضحة مباشرة وغالبًا ما يستغرق الأمر بعض الوقت وبذل الجهود كي يكتشف المقامر الأمور التي تؤثر على سلوكه. قد يبدأ المقامر بالتفكير بما كان يحدث في حياته عندما بدأ بالمقامر. وسيكون التعاطي مع هذا الإجراء على أفضل وجه من خلال مُستشار متخصص.

كانت ماري امرأة لا تحب لعب القمار لكنها بدأت تلعب القمار في الكازينو منذ سنة واحدة تقريبًا. فذهبت يوميًا إلى الكازينو وتبقى هناك لوقت متأخر. وبعد فترة وجيزة، عزلت نفسها عن عائلتها وأصبحت مكتئبة جدًا.

لقد هاجرت ماري إلى أستراليا مع زوجها وأربعة أولاد ولم يتمكنوا من معادلة كفاءتهما وشهادتهما واضطرًا للعمل في المصانع. وتم تسريح ماري من عملها ونظرًا لعدد من العناصر منها عمرها، لم تتمكن ماري من إيجاد عمل آخر وشعرت ماري بالمرارة وبأنها عبئًا على عائلتها. وأصبحت علاقتها مع عائلتها مضطربة ومشدودة خاصة حينما بدأ الأولاد يعتادون على الثقافة الأسترالية وبدأت ماري تشعر بأنها تائهة ومعزولة وحيدة في البيت.

وبتشجيع من أحد المستشارين ودعمه، بدأت تستكشف ماري ما حدث في حياتها وتحدثت عن مشاعرها وهواجسها وفي التعرف على مشاكلها وقد ساعدها ذلك في التعرف على الأسباب التي دفعت بها للمقامرة وأدركت أن القمار أتاح لها فرصة كي تتوقف عن التفكير وإنعدام المشاعر وللهرب من مشاكلها وآلامها العاطفية.

وتمكنت ماري من خلال الخضوع لحصص النصائح والإرشاد التوصل إلى إستراتيجيات للحد من القمار وتحديد أهداف جديدة لحياتها وإعادة تأسيس علاقاتها الأسرية واتصالاتها الاجتماعية. ومع هذه الحقبة إضطل اعتمادها على القمار تدريجيًا.

## مسار صعب نحو التغيير

هناك العديد من المقامرين الذين يبلغون مرحلة يُطلقون عليها "الحضيض" فيتوقفوا عن لعب القمار. أما بالنسبة لكثيرين آخرين فإنهم يشعرون بصعود يليه الإنحدار ولا يحدث التغيير عندهم إلا بعد العديد من البدء والتوقف.

وإذا رجعنا إلى المثال الأول، نجد كيف أن رون تعرّض إلى مسار حافل بالمطبات قبل بلوغ التغيير.

فمع إزدياد المقامرة عند رون، بدأ يواجه المصاعب المالية وبدد كافة مدخراته وتراكت عليه الفواتير ومُستحقات الإيجار. فاقترض النقود من صديق والده القديم بيل وتذرّع بالكثير من الأسباب ليبرّر حاجته للأموال إلا أن بيل إكتشف الحقيقة. ونصح بيل رون باللجوء إلى حصص النصائح والإرشاد وأدرك رون إن القمار يورطه في المشاكل إلا إنه كان يراهن على ربح مبلغ كبير وقد وعد نفسه بالتوقف عن لعب القمار فور تعويضه الخسائر.

**ولا يوجد وقت يسهل فيه التوقف عن المقامرة. فإذا كنت تخسر ستريد الإبتظار لحين تعويضك بعض خسائرك وإذا كنت تريح فلا يوجد سبب يدفع بك إلى التوقف عن القمار. وستقع فريسة في دائرة مُغلقة.**

وقد مضت فترة بضعة أشهر على رون قبل إتخاذ قراره بالتوقف عن لعب القمار وحين أخذ رون متسعاً من الوقت ليتحدث عن حياته أحس وأدرك حينذاك فقط إن القمار قد أدّى وظيفة هامة جداً في حياته. فعندما كان ولداً يافعاً، توقفت دراسته في وطنه وبما إنه كان أكبر الأولاد في عائلة كبيرة لكن فقيرة، ترتب عليه مساعدة والديه في مصاريف العائلة وعمل رون بجهد وكد في كل الأعمال وغالباً ما كان يشعر بالغبين وقسوته وإنسلاّب الإرادة والقوة.

ولطالما حلم رون بذاك اليوم الذي يبني للعالم إنه شخص ناجح ومحترم. فكان القمار "قارب النجاة" بعد أن تبددت أحلامه بالنجاح في أستراليا وقد ساعده القمار على نسيان وحدته والشعور المتصاعد بالعزلة.

إن قصة رون ليست بقصة عادية وقد تطلبت الوقت والدعم حتى أصبح في موقع لإتخاذ قرار بأنه يريد فعلاً التوقف عن المقامرة ومن ثم التوقف حقاً وفعلاً.

### يحتاج المقامرون إلى:

- التفكير بكل تكاليف مصاريف لعب القمار
- العثور على إستراتيجيات عملية للمساعدة في السيطرة على سلوكهم
- الحصول على الدعم
- تعلم كيفية إدارة أزماتهم العاطفية والحسية
- تنمية إدراك لما يلعبه القمار من دور في حياتهم وكيف يتم ذلك
- الاستفادة من العثرات وجعلها فرصًا للتعلم
- التركيز على نقاط النجاح
- التخطيط للمستقبل

عليك أن تسعى للحصول على المساعدة المهنية إذا إحتجت للإطلاع على المزيد من المعلومات؛ راجع الملحق رقم (١) وأرقام الإتصال الإضافية المفيدة المدرجة في آخر هذا الدليل.

## الملحق رقم (1)

### ما هي عملية النصائح والإرشاد؟

إن النصائح والإرشاد عبارة عن فرصة تتمكن من خلالها مناقشة الأمور أو الشجون مع عامل مهني في بيئة سليمة آمنة، وبسرية تامة دون الشعور بالتهديد. ونعتقد إن دور المستشار يكمن في مساعدتك على أن تتمكن من حل مشاكلك بنفسك وإستكشاف خيارات تجعل خيارات الحياة أكثر وضوحاً. وهناك أنماط كثيرة مختلفة ونماذج من عملية النصائح والإرشاد. ولكي تكون العملية بالغة الفائدة، فمن الأهمية بمكان أن تشعر بالراحة مع الأسلوب الذي ينتهجه المُستشار في التعاطي وبعلاقتك معه. وتحتاج للشعور بأنك قادر على التعبير عما يجول في خاطرك دون تردُّد وإن لم يحدث ذلك فعليك أن تفتح المُستشار بالأمر وأن تتفقا على أيّ تغييرات ضرورية.

### ما لك أن تتوقع من خدمة النصائح والإرشاد لمساعدة المقامر

- خدمة مهنية، سرية ومجانية
- تقويم كامل لمشكلتك مع القمار والأمور الأخرى ذات العلاقة
- المعلومات
- الإحالة إلى وكالات أخرى
- النصائح والإرشاد بخصوص القمار
- النصائح والإرشاد بخصوص أمور أخرى

قد تكون جلسات النصائح والإرشاد إفرادية أو زوجية أو عائلية أو ضمن إطار مجموعة. ويتم تحديد الأهداف من خلال العمل معك وتقرّر ما إذا تريد التوقف عن القمار أو أن تسيطر على مقامرتك وأي من القضايا الأخرى التي تريد معالجتها.

وتتوافر خدمة النصائح والإرشاد لمساعدة المقامر في مواقع مُختلفة، إتصل بخط مساعدة المقامر على الهاتف لمعرفة موقع أقرب الخدمات إليك. راجع الجدلة الداخلية من الصفحة الأخيرة لمعرفة أرقام الإتصال.

## الملحق رقم (٢)

### ما هو مُستشار النصائح والإرشاد المالي؟

إن مُستشار النصائح والإرشاد المالي شخص مُدرَّب يقدم لك النصائح العملية بخصوص أمورك المالية. وسينظر إلى أوضاعك المالية، مدخولك، ومصاريفك (الأشياء التي بحوزتك) وديونك (النقود المستدانة) ويُجري تقييم على وضعك المالي ويُخبرك بالخيارات المتاحة لك بشأن الديون. وإستناداً إلى ظروفك، يقدم لك المُستشار المالي المعلومات بخصوص حقوقك وواجباتك بشأن إدارة عقود الديون والقروض والمخالفات المالية والإفلاس وفواتير المرافق العامة وأقساط قرض البيت ومدفوعات الإيجار ومُستحقات الضمان الإجتماعي. ويتمتع المستشارون الماليون بالخبرة في التعامل مع الدائنين ويمكنهم أن ينوبوا ويتفاوضوا نيابة عنك (بناءً على توجيهاتك) مع الدوائر الحكومية والبنوك وشركات الأموال وشركات المرافق العامة (غاز، كهرباء، مياه، هاتف) وأصحاب الأملاك العقارية. ويمكن للمستشارين الماليين تقديم المعلومات حول مشاريع الدعم الحكومية المحتملة مثل مُنح الإغاثة من فواتير المرافق العامة ومعلومات المُستهلك والإحالة إلى منظمات أخرى.

إن الإستشارة المالية واحدة أخرى من خدمات مساعدة المُقامر المجانية والتي تتعاطى مع الأمور بسرية وكتمان.

## إدارة الأموال للمقامر

- التفاوض لوقوف شخص إلى جانبك يحظى بالثقة كي يساعدك في إدارة النقود والتفكير بالترتيبات القصيرة وبعيدة المدى لما قد تكون عليه إحتياجاتك.
- إيداع الراتب مباشرة في حساب مصرفي.
- لربما أمكن لشخص يقدم الدعم أن يستلم الراتب نيابة عنك.
- قُمْ بإلغاء بطاقات الإئتمان المصرفية وبطاقات الصراف الآلي (ATM) أو إيداعهم بعهدة شخص يقدم لك الدعم.
- لا تحمل معك سوى مبلغ محدود من المال.
- الترتيب مع المصرف على السماح بسحب مبالغ بسيطة جدًا من المال عبر الصراف الآلي (ATM).
- أبلغ أصدقائك وأفراد أسرته بما تفعله واطلب منهم عدم تسليفك النقود.
- فُكّر بوضع توقيع شخص آخر على كافة حساباتك المصرفية.
- اطلب إلغاء سحب المبالغ النقدية من خلال بطاقات الإئتمان.
- سدّد الفواتر من خلال السحب المباشر من حسابك أو بموجب الشيكات.
- إذا كان التعاطي مع أموال الآخرين يُغريك للمقامرة، تجنّب الأعمال حيث يترتّب عليك التعامل مع المبالغ النقدية.
- تحاشى الإحتفاظ بمبالغ نقدية كبيرة في البيت.
- قُمْ بتسديد أكبر عدد ممكن من الفواتير الضرورية يوم إستلام الراتب.
- فُكّر بتسديد بعض الفواتير مُسبقًا.
- فُكّر بشيء يبعث إلى المتعة الفعلية في نفسك ووفّر الأموال لهذه الغاية.

## الملحق رقم (٣)

### الإقضاء الذاتي الطوعي من القمار

إذا كنت تواجه مشكلة في القمار تتعلق بألعاب "البوكيز" أو الكازينو أو مكتب الرهان على السباق (TAB) وتريد منع نفسك من المقامرة في هذه الأماكن، يمكنك أن تشارك في برنامج يُعرف بـ "الإقضاء الذاتي الطوعي من القمار".

فتختار الموقع الذي تريد أن تستثنى منه وتوقع على إتفاقية تمنعك من دخول أو استعمال مناطق لعب القمار في هذه المواقع. وتعطي الإتفاقية هذه المواقع السلطة القانونية لإخلائك من الموقع إذا دخلته وتم التعرف عليك بأنك أحد المشاركين في برنامج "الإقضاء الذاتي الطوعي من القمار".

وتتوافر ثلاثة من هذه البرامج - واحد للهوتيلات والأندية المرخصة وواحد لكراون كازينو وواحد لمكتب الرهان على السباق (TAB). وجميع هذه البرامج مجانية.

كيف أقوم بإقضاء نفسي؟

للحصول على المعلومات حول "الإقضاء الذاتي" في الهوتيلات والأندية إتصل بـ:

◦ موظف الإقضاء الذاتي على الرقم 0900 9822 (03) خلال ساعات الدوام

أو

◦ سكرتارية صناعة ألعاب القمار الآلية في فكتوريا عبر خدمة هاتفية مجانية على الرقم 1800 641 503. وتعمل هذه الخدمة ٢٤ ساعة في اليوم حيث يمكنك أن تترك بيانات الإتصال بك.

للحصول على معلومات حول برنامج كراون كازينو، إتصل بخدمة دعم الزبون في كراون على الرقم 1800 801 098 لقاء مكالمة مجانية.

للحصول على معلومات حول برنامج الإقضاء الذاتي التابع لمكتب الرهان على السباق TABCORP إتصل بمركز خدمة الزبون على الرقم 131 802 أو بأي من مكاتبه الفرعية المعتمدة.

## الملحق رقم (٤)

### إستراتيجيات لأحد أفراد الأسرة أو الصديق الذي لا يُقامر

١. عليك العناية بنفسك وحمايتها. عليك إيجاد شخص ما كي تتحدث إليه كصديق مثلاً أو مُستشار أو خدمة لتقديم المساعدة.
٢. من الطبيعي أن تشعر بخيانة صديقك أو أحد أفراد أسرتك أو شريكك ولك كامل الحق في مشاعرك.
٣. من الطبيعي أن تشعر بالغضب. عليك الإقرار بغضبك، تحدّث إلى شخص ما وتعلّم الطرق الملائمة للتعبير عن غضبك.
٤. لا تحاول أن تتحكّم بحياة المُقامر – لن يُجدي ذلك نفعاً وسيؤدي بك إلى الشعور بالحزن.
٥. عليك التعامل مع المُقامر على قدم المساواة. تجنّب محاولة حمايته.
٦. إستعمل طاقتك وجهودك للمساعدة على تغيير ظروفك بدلاً من ظروف المُقامر.
٧. أتح للمُقامر فرصة لتحمل المسؤولية لقاء سلوكه وتصرفاته.
٨. تعامل بإخلاص ودع المُقامر يتعامل مع عواقب سلوكه. دعه يتعامل مع المُدينين وأرباب العمل. أنت غير مضطر للمساعدة في الكذب والغش.
٩. قرّر ما إذا كنت تريد إدارة أموال المُقامر وإذا كنت لا تريد ذلك فيترتب عليك الإحتفاظ بحسابات مصرفية منفصلة وكذلك الأمر بالنسبة لبطاقات الإئتمان المصرفية.
١٠. لا تُسلّف المُقامر النقود.
١١. لا تُسدّد ديون المُقامر.
١٢. إحصل على إستشارة قانونية، مالية وأخرى غيرها لمعرفة خياراتك.
١٣. عبّر عن مشاعرك إلى الشخص المُقامر. قم بذلك بعناية ودون موارد.
١٤. عليك إخطار المُقامر بأنك تريد تقديم المساعدة. لربما شعر المُقامر بفقدان السيطرة أو الخجل والخيبة. يمكنك أن تعبّر عن إستعدادك لمساعدته.
١٥. من الأهمية بمكان أن تساند المُقامر في محاولاته لكن ليس أن تتحمل العبء بنفسك. قد تختار القول "ليس بوسعي القيام بذلك، لكنني سأبقى معك أثناء قيامك بذلك".

## ليس بوسعك تغيير سلوك المُقَامِر – يجب أن يكون لديه الإستعداد لتغيير نفسه.

بما إنك شخص لا تعاني من المشكلة فلا يمكنك أن تفهم لماذا لا يقوم الشخص الذي يعاني مشكلة القمار بالتوقف عن المقامرة. إن المقامر شبيه بقطار شارد بلا ربان. تحاول من خلال طرق عدة لتوقيفه لكن من غير المُجدي أو العملي توقيف القطار الشارد وإستحالة ذلك وهكذا الأمر بالنسبة لسلوك المقامر فأنت غير قادر على التحكم بها. عليك أن تُركِّز الضوء بعيدًا عن سلوك المقامر والتعاطي مع مشاعرك أنت وسيتاح لك حينئذ أن تقدم الدعم وتتفهَّم مساعِر المقامر وفي نفس الوقت عدم الضغط عليه جِراء سلوكه.

## بعض أرقام الإتصال المفيدة

### مساعدة المقامر - Gambler's Help

في منطقتك المحلّبة (ساعات الدوان فقط)

#### منطقة ضواحي المدينة

Central المركزية - 9653 3250  
Northern الشمالية - 1300 133 445  
Western الغربية - 9296 1234  
Eastern الشرقية - 1300 131 973  
Southern الجنوبية - 9575 5353

#### المنطقة الريفية

5823 3200	شبيرتون	بالارات
5358 3700	ستاول	(المناطق المحيطة) 1800 243 696
5032 4479	سوان هيل	بنديغو 5430 0500
	وُدوغا، وانغاراتا، بينالا، الشمال الشرقي	(المناطق المحيطة) 1800 244 323
1800 657 573	وارنمبول، هاميلتون، كامبردوان، پورتلند	برودفورد 5784 1306
		كولاك 5230 0180
		جبلونغ 5278 8122
		چيبسلند 5133 9998
1300 361 680		هورشام 5381 1062
		ملدورا 5023 5966

مكالمة مجانية ٢٤ ساعة في اليوم

خط مُساعدة المقامر 1800 156 789

للحصول على النصائح والدعم والإخالة إلى خدمات المساعدة

[www.problemgambling.vic.gov.au](http://www.problemgambling.vic.gov.au)

خدمة الترجمة الهاتفية 131 450

للإتصال فقط من قبل الذين يعانون من مشاكل السمع عبر

الهاتف المزوّد بطابعة (TTY) على الرقم 1800 777 706.

THINK OF WHAT YOU'RE **REALLY** GAMBLING WITH.

**GAMBLER'S HELP™ 1800 156 789**

[www.problemgambling.vic.gov.au](http://www.problemgambling.vic.gov.au) 24 HOURS 7 DAYS Free & Confidential

مبادرة من صندوق الدعم المجتمعي