जुवाले जोसुकैलाई पनि हानि पुऱ्याउन सक्छ।

ACT Government | GRC Gambling & Racing Commission

Nepali (नेपाली)

तपाईं, तपाईंको परिवार र समुदायको लागि जानकारी र सहायता।

सबै संस्कृति, पृष्ठभूमि, उमेर, लैङ्गिकता र क्षमताका मानिसहरूलाई जुवाले हानि पुऱ्याउन सक्छ।

विभिन्न संस्कृति अनुसार जुवाको फरक-फरक अर्थ हुन सक्छ। केही मानिसहरूका लागि, यो सामाजिक गतिविधि, परम्परा, वा उनीहरूको आर्थिक अवस्था सुधार गर्ने उपाय हुन सक्छ। अरूका लागि, यो गलत हुन वा स्वीकार्य नहुन सक्छ।

यो तथ्यपत्रले निम्न बारे स्पष्ट जानकारी प्रदान गर्दछ:

- जुवाले पुऱ्याउने हानि
- तपाईंका जोखिम कम गर्ने तरिकाहरू
- कहाँबाट सहायता लिने

यो जानकारी निम्न व्यक्तिहरूका लागि हो:

- जुवा खेल्ने व्यक्तिहरू
- अरू कसैको जुवा खेल्ने बानीबाट प्रभावित व्यक्तिहरू
- प्रभावित परिवारका सदस्यहरू र साथीहरूलाई सहायता गर्ने व्यक्तिहरू

सहायता नि:शुल्क, सम्मानजनक र गोपनीय रहन्छ। केही सेवाहरू बेनामी रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- सहायता सेवाहरू प्रयोग गर्दा तपाईंको भिसा, यहाँको स्थायी बसोबास वा नागरिकता लिँदा कुनै असर पर्ने छैन
- तपाईंले आफ्नो संस्कृतिको सम्मान गर्ने दोभाषे वा सहायता सेवा अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ
- तपाईंले अरूलाई सहायता गर्दै हुनुहुन्छ भने पनि, तपाईंले आफ्नो लागि पनि सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ
- चाँडै सहायता प्राप्त गर्नाले थप गम्भीर क्षति हुन बाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छ

जुवाजन्य हानि भनेको के हो?

जुवा खेल्दा हुने कुनै पनि नकारात्मक प्रभावलाई जुवाजन्य हानि भनिन्छ। यो केवल पैसा गुमाउने बारेमा मात्र होइन। यसले तपाईंको स्वास्थ्य, पैसा र सम्बन्धलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ।

जुवाजन्य कार्यले निम्न कुराहरूलाई असर गर्न सक्छ:

- काम, अध्ययन वा हेरचाहको जिम्मेवारी
- शारीरिक, भावनात्मक, सांस्कृतिक र सामाजिक कल्याण
- परिवार, साथीभाइ, संस्कृति र समुदायसँगको सम्बन्ध
- तनाव, चिन्ता, निद्रा र मानसिक स्वास्थ्य
- आर्थिक अवस्था (उदाहरणका लागि, परिवारलाई सहयोग गर्न वा घर पैसा पठाउन गाह्रो हुने)

जुवाका खेलहरू मानिसहरूलाई खेलिरहन र पैसा खर्च गर्न प्रोत्साहित गर्ने तरिकाले खेलाइन्छन्। जसले गर्दा तपाईंलाई अब रमाइलो लग्न छोडे पनि यो छुटाउन गाह्रो हुन सक्छ।

मानिसहरूले पैसा, काम, एक्लोपन वा नयाँ देशमा बसोबास गर्दाको दबाब महसुस हुँदा बढी जुवा खेल्न सक्छन्।

हानिको महसुस गर्नुको अर्थ तपाईं असफल हुनुभयो वा केही गलत गर्नुभयो भन्ने होइन।

जुवाको बारेमा कुराकानी गर्न गाह्रो लाग्न सक्छ। तपाईं एक्लो हुनुहुन्न।



जुवाजन्य हानिका संकेतहरू

मानिसहरूले जुवाबाट हुने हानिलाई विभिन्न तरिकाले अनुभव गरेका हुन्छन्।

यसका संकेतहरु यस्ता हुन सक्छन्:

- आफ्नो योजना भन्दा बढी समय वा पैसा जुवामा खर्च हुनु
- आफ्नो जुवा खेल्ने बानीको बारेमा अरूलाई नभन्नु
- जुवा खेल्ने बारेमा चिन्तित हुनु, तनावग्रस्त वा असहज महसुस गर्नु
- काम, अध्ययन वा सामुदायिक गतिविधिहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ हुनु
- परिवार, साथीभाइसँग वा सामान्य गतिविधिहरूमा कम समय बिताउनु
- निद्रामा समस्या देखिनु
- सधैं आर्थिक समस्या हुनु
- रमाइलो नलाग्दा पनि जुवा खेल्न जारी राख्नु

यी संकेतहरू पहिचान गर्नु एउटा महत्त्वपूर्ण सुरुवाती कदम हुन सक्छ।

जुवाबाट हुने हानिको जोखिम कम गर्ने सुझावहरू

स-साना कदमहरूले मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईंले आफ्नो संस्कृति, मूल्यमान्यता र पारिवारिक जीवन सुहाउँदो तरिकाले यी कुराहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

- तपाईंले जुवामा हार्दा असर नपर्ने रकमको आधारमा जुवामा खर्च हुने पैसा र समयको सीमा तोक्नुहोस्
- जुवा खेल्नबाट नियमित रुपमा विश्राम लिँदै गर्नुहोस्
- आफू र आफूले विश्वास गर्ने मानिसहरू प्रति इमानदार हुनुहोस्
- जुवा, खर्च गर्न प्रोत्साहित गराउने तरिकाले खेलाइन्छ भन्ने कुरामा सचेत रहनुहोस्। तपाईंले जित्ने भन्दा पनि पैसा हार्ने सम्भावना बढी हुन्छ
- रमाइला, आपसी सम्बन्ध कायम गर्ने वा अर्थपूर्ण अन्य गतिविधिहरूमा समय बिताउनुहोस्
- परिवार, समुदाय र सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा आबद्ध रहनुहोस्

जुवा खेल्नबाट विश्राम लिनेबारे सोच्दै हुनुहुन्छ

ACT स्व-बहिष्करण योजना (Self-Exclusion Scheme) ले ACT का जुवा स्थलहरूमा प्रवेश नगर्ने वा जुवा नखेल्ने तपाईंको रोजाइलाई स्वीकृति दिन्छ।

यसमा निम्न कुराहरू पर्छन्:

- इजाजतपत्र प्राप्त क्लब र मधुशालाहरूमा पोकर मेसिनहरूको प्रयोग गर्ने
- क्यानबेरा क्यासिनोमा जुवा खेल्ने
- TABCORP ACT का बिक्री केन्द्र र सुविधा गृहहरूमा सट्टाबाजी गर्ने

स्व-बहिष्करणले तपाईंको शु-स्वास्थ्य, तपाईंको परिवार र तपाईंको आर्थिक अवस्थालाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंले निम्न तरिकाले स्व-बहिष्करण गर्न सक्नुहुन्छ:

- ACT का जुवा स्थलका कर्मचारीहरूसँग कुरा गरेर
- ACT स्व-बहिष्करण योजनालाई 02 6207 0359 मा फोन गरेर (विकल्प 3 रोज्नुहोस्)
- ACT जुवासम्बन्धी सहायता सेवालाई सम्पर्क गरेर (actgamblingsupport.org.au)

थप जानकारीको लागि everystorymatters.act.gov.au मा हेर्नुहोस्

तपाईंले अष्ट्रेलिया सरकारको राष्ट्रिय स्व-बहिष्करण रजिस्टर (National Self-Exclusion Register), BetStop: betstop.gov.au मार्फत अनलाइन र टेलिफोनको माध्यमबाट बाजी थप्ने कार्य बाट पनि स्व-बहिष्करण लिन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो सीमा भित्र बस्न गाह्रो भइरहेको छ भने, अतिरिक्त सहायताले मद्दत गर्न सक्छ।



सहायताका विकल्पहरू

व्यक्तिहरू र परिवारहरू सबैका लागि सहायता उपलब्ध छ। यसमा जुवा खेल्ने व्यक्तिहरू र अरू कसैको जुवा खेल्ने बानीबाट प्रभावित व्यक्तिहरू पनि पर्छन्।

धेरै मानिसहरू गोपनीयता वा अरूले के सोच्लान् भन्ने चिन्ताका कारणले सहायता खोज्न ढिलाइ गर्छन्।
चाँडै सहायता खोज्नु उत्तम हुन्छ।
तपाईंले साझा गर्न चाहेको जानकारी तपाईंले रोज्न सक्नुहुन्छ।

बहुसांस्कृतिक केन्द्र (Multicultural Hub) क्यानबेरा

बहुसांस्कृतिक केन्द्र क्यानबेरा (mHub) ले आप्रवासी, शरणार्थी र शरण खोज्नेहरूका लागि नि:शुल्क र सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त सहायता सेवा प्रदान गर्दछ। सेवाहरूमा परामर्श, बसोबास सहायता, रोजगारी सहायता र पारिवारिक सहायता समावेश छन्, जसमा द्विभाषी कर्मचारी र दोभाषे सहायता पनि उपलब्ध छ।

(02) 6100 4611 mhub.org.au

जुवासम्बन्धी सहायता र परामर्श

तपाईंले बेनामी रूपमा टेलिफोन वा अनलाइन सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
प्रत्यक्ष आमनेसामने सेवाहरूले तपाईंको गोपनीयताको सम्मान गर्छन्।
तपाईंले परिवारको सदस्य, साथीभाई वा विश्वासिलो व्यक्तिलाई सँगै ल्याउन सक्नुहुन्छ।

- जुवासम्बन्धी हेल्पलाइन: 1800 858 858
- अनलाइन कुराकानी र जानकारी: gamblinghelponline.org.au
- प्रत्यक्ष सहायता: actgamblingsupport.org.au

वित्तीय परामर्श

वित्तीय सल्लाहकारहरूले बजेट, ऋण, तिर्नु पर्ने रकम र ऋणदाताहरूसँग कुराकानी गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।
सहायता सम्मानजनक र पूर्वाग्रहरहित छ।

- राष्ट्रिय ऋण सहायता हेल्पलाइन (National Debt Helpline) (कार्यालय दिनहरुमा) 1800 007 007

परिवार र साथीभाईहरूलाई सहायता

यदि तपाईं आफूले ख्याल राख्ने कसैको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने:

- कुरा गर्न शान्त र एकान्त ठाउँ रोज्नुहोस्
- पूर्वाग्रह, दोषारोपण वा दबाब बिना सुन्नुहोस्
- सांस्कृतिक मूल्यमान्यता, पारिवारिक भूमिका र व्यक्तिको लयलाई सम्मान गर्नुहोस्
- समस्या समाधान गर्ने प्रयास गर्नुको सट्टा उनीहरूलाई सहायता खोज्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- उनीहरूसँग जुवा नखेल्नुहोस् वा जुवा खेल्न पैसा नदिनुहोस्

धेरै रितिरिवाजहरूमा, सहयोग गर्ने र निर्णय लिने कार्यमा परिवारको प्रमुख भूमिका रहन्छ। आफ्नो हेरचाह गर्नाले अरूलाई सहयोग जारी राख्न मद्दत गर्छ।

अन्य व्यक्ति तयार नभए तापनि तपाईंको लागि सहायता उपलब्ध छ।

दोभाषे चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा बोल्न रुचाउनुहुन्छ भने, तपाईंले अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS National) मार्फत नि:शुल्क दोभाषे सेवा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

131 450 मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको भाषा बोल्ने दोभाषे माग्नुहोस्, वा सहायता सेवालाई तपाईंको लागि यो व्यवस्था गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्
सहायता खोज्नु भनेको साहस देखाउनु हो।
सही सहायता पाएमा परिवर्तन सम्भव छ।

© Australian Capital Territory, Canberra 2026
उचित कृतज्ञताज्ञापन व्यक्त गरेको खण्डमा यस प्रकाशनमा भएका सामग्रीहरू पुन: उत्पादन गर्न पनि सकिन्छ।
ACT गेम्बेलिङ्ग एण्ड रेसिङ्ग कमिसन द्वारा उत्पादित सामग्री।
यस प्रकाशनको बारेमा सोधपुछ सिधै आयोगलाई गर्नुपर्छ।

GPO Box 158, Canberra City 2601
gamblingandracing.act.gov.au
टेलिफोन: (02) 6207 0359 (विकल्प 4)