ACT Government | GRC Gambling & Racing Commission

العربية (Arabic)

قد تؤثر أضرار المقامرة على أي شخص.

معلومات ودعم لك ولعائلتك ومجتمعك.

يمكن أن يتعرض الناس من جميع الثقافات والخلفيات والأعمار والأجناس والقدرات لأضرار المقامرة.

قد يكون للمقامرة معانٍ مختلفة باختلاف الثقافات. بالنسبة لبعض الناس، يُعد ذلك جزءًا من الأنشطة الاجتماعية أو التقاليد أو الآمال في تحسين أوضاعهم المالية. بالنسبة للبعض الآخر، قد يُنظر إلى ذلك على أنه خطأ أو غير مقبول.

توفر ورقة الحقائق هذه معلومات واضحة حول:

- أضرار المقامرة
- طرق تقليل المخاطر
- أين يمكنك الحصول على المساعدة

إنها مخصصة من أجل:

- الأشخاص الذين يقامرون
- الأشخاص المتضررين من مقامرة شخص آخر
- الأشخاص الذين يدعمون أفراد عائلاتهم وأصدقائهم

المساعدة مجانية وسرية وتُقدَّم باحترام.
يمكن استخدام بعض الخدمات دون الكشف عن الهوية.

- لن يؤثر استخدام خدمات الدعم على وضع التأشيرة أو الإقامة أو الجنسية
- يمكنك طلب مترجم شفهي أو دعم يحترم ثقافتك
- يمكنك الحصول على الدعم لنفسك، حتى لو كنت تُقدّم الدعم للآخرين
- الحصول على الدعم مبكرًا يُساعد على تجنُّب أضرار أكثر خطورة

ما هي أضرار المقامرة؟

أضرار المقامرة هي أي أثر سلبي ناتج عن المقامرة. لا يقتصر الأمر على خسارة المال فحسب، بل قد يؤثر على صحتك وعافيتك.

يمكن أن تؤثر المقامرة على:

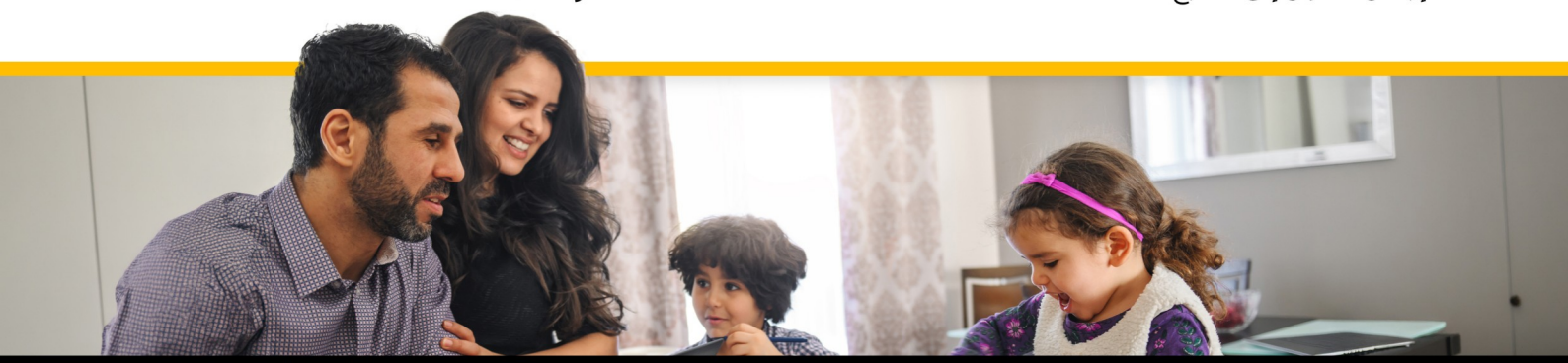
- العمل أو الدراسة أو مسؤوليات الرعاية
- الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والثقافية
- العلاقات مع العائلة والأصدقاء والثقافة والمجتمع
- التوتر والقلق واضطرابات النوم والصحة النفسية
- الوضع المالي (على سبيل المثال، صعوبة إعالة الأسرة أو إرسال الأموال إلى الخارج)

صُممت أساليب المقامرة لتشجيع الناس على الاستمرار في اللعب وإنفاق المال. وهذا ما يجعل التوقف صعبًا، حتى عندما تفقد المقامرة متعتها.

قد يُقبل الناس على المقامرة أكثر عندما يشعرون بضغوط مالية أو ضغوط العمل أو الشعور بالوحدة أو صعوبة الاستقرار في بلد جديد.

لا يعني التعرض لأضرار المقامرة أنك فشلت أو ارتكبت خطأً.

قد يكون من الصعب التحدث عن المقامرة، لكنك لست وحدك.



علامات ضرر المقامرة

يتعرض الناس لضرر المقامرة بطرق مختلفة.

قد تشمل العلامات ما يلي:

- هدر المزيد من الوقت أو إنفاق المال في المقامرة عما هو مخطط له
- عدم إخبار الآخرين عن المقامرة
- الشعور بالقلق أو التوتر أو عدم الراحة بشأن المقامرة
- صعوبة في التركيز في العمل أو الدراسة أو الأنشطة المجتمعية
- قضاء وقت أقل مع العائلة أو الأصدقاء أو في الأنشطة المعتادة
- مشاكل في النوم
- الضغوط المالية المستمرة
- الاستمرار في المقامرة حتى عندما لا تكون ممتعة

يمكن أن يكون التعرف على هذه العلامات خطوة أولى مهمة.

نصائح لتقليل خطر تعرضك لأضرار المقامرة

خطوات صغيرة يمكن أن تساعد. يمكنك تكييفها لتناسب ثقافتك وقيمك وحياتك العائلية.

- ضع حدًا للوقت والمال الذي تنفقه على المقامرة، بناءً على ما يمكنك تحمله من خسارة.
- ابتعد عن المقامرة لفترات منتظمة
- كن صادقًا مع نفسك ومع الأشخاص الذين تثق بهم
- انتبه إلى أن المقامرة مصممة لتشجيع الإنفاق. من المرجح أن تخسر المال أكثر مما تربحه
- اقضِ بعض الوقت في أنشطة أخرى تجلب المتعة أو التواصل أو المعنى
- ابقَ على اتصال مع العائلة والمجتمع والأنشطة الثقافية

إذا شعرت بصعوبة في البقاء ضمن حدودك، فقد يساعدك الدعم الإضافي.

اختيار الابتعاد لفترة عن المقامرة

يُتيح لك برنامج الاستبعاد الذاتي في إقليم العاصمة الأسترالية اختيار عدم دخول أو ممارسة المقامرة في أماكن المقامرة في الإقليم.

يشمل ذلك:

- استخدام ماكينات البوكر في النوادي والحانات المرخصة
- المقامرة في Casino Canberra
- المراهنة من خلال منافذ ومرافق TABCORP ACT

يُساعدك الاستبعاد الذاتي على حماية صحتك وعائلتك وأموالك.

يمكنك اختيار الاستبعاد الذاتي من خلال:

- التحدث مع موظفي أحد أماكن المقامرة في إقليم العاصمة الأسترالية
- الاتصال ببرنامج الاستبعاد الذاتي في إقليم العاصمة الأسترالية على الرقم 02 6207 0359 (الخيار 3)
- التواصل مع خدمة الدعم بشأن المقامرة في إقليم العاصمة الأسترالية (actgamblingsupport.org.au)

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: everystorymatters.act.gov.au

كما يمكنك اختيار الاستبعاد الذاتي من المراهنات عبر الإنترنت والهاتف من خلال السجل الوطني للاستبعاد الذاتي التابع للحكومة الأسترالية، BetStop: betstop.gov.au



خيارات الدعم

الدعم متاح للأفراد والعائلات.وهذا يشمل الأشخاص الذين يقامرون والأشخاص المتأثرين بمقامرة شخص آخر.

يتأخر العديد من الأشخاص في طلب المساعدة بسبب القلق بشأن الخصوصية أو كيف ينظر الآخرون لهم.
من الجيد طلب المساعدة مبكرًا.
يمكنك اختيار مقدار المعلومات التي تشاركها.

Multicultural Hub Canberra

يوفر Multiculture Hub Canberra (mHub) دعمًا مجانيًا وآمنًا ثقافيًا للمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء.
تشمل الخدمات الاستشارة ودعم التوطين والمساعدة في التوظيف ودعم الأسرة، مع توفر موظفين ثنائيي اللغة ومساعدة المترجمين الشفهيين.

(02) 6100 4611 mhub.org.au

الدعم والاستشارة بشأن المقامرة

يمكنك استخدام خدمات الهاتف أو الإنترنت بشكل مجهول.
الخدمات وجهًا لوجه تحترم خصوصيتك.
يمكنك إحضار أحد أفراد العائلة أو صديق أو شخص تثق به.

خط المساعدة بشأن المقامرة: 1800 858 858
الدردشة والمعلومات عبر الإنترنت: gamblinghelponline.org.au
الدعم وجهًا لوجه في إقليم العاصمة الأسترالية: actgamblingsupport.org.au

الاستشارات المالية

يمكن للمستشارين الماليين المساعدة في إعداد الميزانية والديون والفواتير والتحدث مع الدائنين.
يقدم الدعم بشكل محترم وبدون إطلاق الأحكام.

خط مساعدة الديون الوطنية (أيام الأسبوع) 1800 007 007

دعم العائلة والأصدقاء

إذا كنت قلقًا بشأن شخص عزيز عليك:

- اختر وقتًا هادئًا وخاصًا للتحدث
- استمع إليه دون إصدار أحكام أو لوم أو ضغط
- احترم القيم الثقافية وأدوار العائلة ووتيرة الشخص
- شجعه على طلب الدعم، بدلًا من محاولة إصلاح الوضع
- حاول ألا تعطيه مالًا للمقامرة أو أن تقامر معه

في العديد من الثقافات، تلعب العائلة دورًا رئيسيًا في الدعم واتخاذ القرارات. إن الاهتمام بنفسك يساعدك على الاستمرار في دعم الآخرين.

الدعم متاح لك، حتى لو لم يكن الشخص الآخر مستعدًا.

هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟

إذا كنت تفضل التحدث بلغة أخرى غير الإنجليزية، يمكنك الاستعانة بمترجم مجاني من خلال خدمة الترجمة التحريرية والشفهية الوطنية (TIS National).

اتصل على الرقم 131 450 واطلب لغتك، أو اطلب من خدمة المساعدة ترتيب ذلك لك.

تذكّر
طلب المساعدة دليل على القوة.
مع الدعم المناسب، التغيير ممكن.

© إقليم العاصمة الأسترالية، كانبيرا 2026
يجوز إعادة إنتاج المواد الواردة في هذا المنشور بشرط الإشارة إلى المصدر.
صادر عن هيئة المقامرة والسباقات في إقليم العاصمة الأسترالية.
للاستفسار عن هذا المنشور، يرجى التواصل مع الهيئة.

GPO Box 158, Canberra City 2601
gamblingandracing.act.gov.au
الهاتف: (02) 0359 6207 (الخيار ٤)