जुआ खेलने से किसी को भी नुकसान पहुँच सकता है।

Hindi (हिन्दी)

आपके, आपके परिवार और समुदाय के लिए सूचना और सहायता।

सभी संस्कृतियों, पृष्ठभूमियों, आयु-वर्गों, हर प्रकार के लिंग और क्षमताओं वाले लोगों को जुआ खेलने से नुकसान हो सकता है।

अलग-अलग संस्कृतियों में जुआ खेलने का अलग-अलग अर्थ हो सकता है। कुछ लोगों के लिए, यह सामाजिक गतिविधियों, परंपराओं, या अपनी आर्थिक स्थितियों को बेहतर बनाने की उम्मीदों का भाग होता है। अन्य लोगों के लिए, इसे गलत या अस्वीकार्य कार्य के तौर पर देखा जा सकता है।

यह फैक्टशीट (तथ्य-पत्रक) निम्नलिखित के बारे में स्पष्ट जानकारी प्रदान करती है:

- जुआ खेलने से होने वाला नुकसान
- अपने जोखिम को कम करने के तरीके
- सहायता कहाँ से प्राप्त करें

यह निम्नलिखित लोगों के लिए है:

- वे लोग जो जुआ खेलते हैं
- वे लोग जो किसी ओर व्यक्ति की जुआ खेलने की आदत से प्रभावित हैं
- वे लोग जो परिवार के सदस्यों और मित्रों की सहायता करते हैं

सहायता नि:शुल्क, गोपनीय और सम्मानजनक ढंग से उपलब्ध है। कुछ सेवाओं का उपयोग गुमनाम रहते हुए किया जा सकता है।

- सहायता सेवाओं का उपयोग करने से आपके वीजा, रेज़ीडेन्सी या सिटीजनशिप स्टेट्स पर कोई असर नहीं पड़ेगा
- आप ऐसे दुभाषिए या सहायता की मांग कर सकते हैं जो आपकी संस्कृति का सम्मान करे
- आप अपने लिए सहायता प्राप्त कर सकते/ती हैं, इसमें वह स्थिति भी शामिल है यदि आप अन्य लोगों की सहायता कर रहे हों तो
- शुरूआत में ही सहायता प्राप्त करने से और अधिक गंभीर नुकसान से बचा जा सकता है

जुआ खेलने से होने वाले नुकसान का क्या अर्थ है?

जुआ खेलने से होने वाले नुकसान का अर्थ है - जुआ खेलने से पैदा होने वाला कोई भी नकारात्मक प्रभाव। यह केवल पैसा खो देने के बारे में नहीं है। इससे आपके स्वास्थ्य और कल्याण पर असर पड़ सकता है।

जुआ खेलने से निम्नलिखित पर असर पड़ सकता है:

- नौकरी, पढ़ाई या देखभाल से जुड़ी जिम्मेदारियाँ
- शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और सांस्कृतिक कल्याण
- परिवार, मित्रों, संस्कृति और समुदाय के साथ संबंध
- तनाव, चिंता, नींद और मानसिक स्वास्थ्य
- वित्त (जैसे कि परिवार की सहायता करने या विदेश पैसे भेजने में कठिनाई)

जुआ खेलने के उत्पाद इस ढंग से तैयार किए जाते हैं ताकि लोगों को खेलना जारी रखने और धन खर्च करते रहने के लिए बढ़ावा मिले। इससे जुआ खेलना बंद करना कठिन हो सकता है, तब भी जब इसे खेलकर आनन्द न रहा हो।

लोग उस स्थिति में और अधिक जुआ खेल सकते हैं जब उन पर धन, काम, अकेलेपन, या किसी नए देश में बसने का दबाव होता है।

नुकसान हो जाने का यह अर्थ नहीं है कि आप नाकामयाब हो गए/ई हैं या आपने कुछ गलत किया है।

जुआ खेलने के बारे में बात करना कठिन हो सकता है।
आपको अकेले इस स्थिति का सामना करने की ज़रूरत नहीं है।



जुआ खेलने से होने वाले नुकसान के संकेत

जुआ खेलने से नुकसान होने का अनुभव लोग अलग-अलग तरीके से करते हैं।

इसके संकेतों में शामिल हैं:

- जुआ खेलने में जितना धन खर्च करने या समय बिताने की आपने योजना बनाई हो, उससे अधिक धन खर्च करना या समय बिताना
- अपने जुआ खेलने की आदत के बारे में दूसरों को न बताना
- जुआ खेलने के बारे में चिंतित, तनावग्रस्त या असहज महसूस करना
- काम, पढ़ाई या सामुदायिक गतिविधियों पर ध्यान देने में परेशानी
- परिवार, मित्रों के साथ या सामान्य गतिविधियों पर पहले से कम समय बिताना
- नींद से जुड़ी समस्याएँ
- निरंतर आर्थिक तनाव
- उस स्थिति में भी जुआ खेलना जारी रखना जब इसे खेलने में आनन्द न आ रहा हो

इन संकेतों की पहचान करना एक महत्वपूर्ण पहला कदम हो सकता है।

जुआ खेलने से होने वाले नुकसान के अपने जोखिम को कम करने के सुझाव

छोटे-छोटे चरणों से सहायता मिल सकती है। आप इन्हें अपनी संस्कृति, मान्यताओं और पारिवारिक जीवन के अनुसार ढाल सकते/ती हैं।

- अपनी आर्थिक क्षमता के अनुसार, आपके द्वारा जुए में लगाए जाने वाले समय और पैसे की सीमा तय करें, ताकि आप जितना गंवा सकते/ती हैं, उससे अधिक पैसे खर्च या समय व्यतीत न करें।
- जुआ खेलने से नियमित रूप से ब्रेक लें
- अपने प्रति और अपने विश्वसनीय लोगों के साथ ईमानदार रहें
- इस बात से अवगत रहें कि जुआ खेलने की क्रिया इस प्रकार से तैयार की गई है कि लोगों को खर्च करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। जीतने की तुलना में आपके हारने की संभावना अधिक होती है
- ऐसी दूसरी गतिविधियों पर समय बिताएँ जिन्हें करके आपको आनन्द आता है, जुड़ाव महसूस होता है या जिन्हें करना आपको सार्थक लगता है
- परिवार, समुदाय और सांस्कृतिक गतिविधियों के साथ जुड़े रहें

यदि आपको अपनी सीमाओं के भीतर रहना कठिन लगे, तो अतिरिक्त सहायता उपलब्ध हो सकती है।

जुआ खेलने से ब्रेक लेने का फैसला करना

ACT की सेल्फ-एक्सक्लूज़न (अपने आपको प्रतिबंधित करने की) योजना आपको यह विकल्प देती है कि आप ACT के कुछ स्थानों पर प्रवेश न करने या वहाँ जुआ न खेलने का चुनाव कर सकें।

इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

- लाइसेंस-प्राप्त क्लबों और टेवर्न पर पोकर मशीनों का प्रयोग करना
- Casino Canberra में जुआ खेलना
- TABCORP ACT के आउटलेट्स और केन्द्रों के द्वारा बेटिंग करना (दांव लगाना)

सेल्फ-एक्सक्लूज़न से आपके कल्याण, आपके परिवार और आपके वित्त की सुरक्षा करने में मदद मिल सकती है।

आप निम्नलिखित कदम उठाकर सेल्फ-एक्सक्लूज़न करने का चयन कर सकते/ती हैं:

- ACT के जुआ खेलने के स्थानों पर कर्मचारियों से बात करके
- ACT सेल्फ-एक्सक्लूज़न स्कीम को 02 6207 0359 (विकल्प 3) पर फोन करके
- ACT गेम्बलिंग सहायता सेवा से संपर्क करके (actgamblingsupport.org.au)

और अधिक जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएँ:
everystorymatters.act.gov.au

आप ऑस्ट्रेलियाई सरकार के नेशनल सेल्फ-एक्सक्लूज़न रजिस्टर, BetStop: betstop.gov.au के माध्यम से ऑनलाइन और टेलीफोन बेटिंग से सेल्फ-एक्सक्लूज़न (खुद को प्रतिबंधित करने) का चयन कर सकते/ती हैं



सहायता के विकल्प

व्यक्तियों और परिवारों के लिए सहायता उपलब्ध है। इसमें जुआ खेलने वाले लोग और किसी की जुआ खेलने की आदत से प्रभावित लोग शामिल हैं।

कई लोग निजता की या इस बात की चिंता करते हुए कि दूसरे उनके बारे में क्या सोचेंगे, सहायता की मांग करने में देरी कर देते हैं।
शुरूआत में ही सहायता लेने का प्रयास करना अच्छी बात है।
आप यह चयन कर सकते/ती हैं कि आप कितनी जानकारी साझा करना चाहते/ती हैं।

मल्टीकल्चरल हब कैनबरा (Multicultural Hub Canberra)

Multicultural Hub Canberra (mHub) प्रवासियों, शरणार्थियों और असाइल्म सीकर्स के लिए नि:शुल्क और सांस्कृतिक तौर पर सुरक्षित सहायता प्रदान करता है। सेवाओं में सलाह-मशविरा, सेटलमेंट (बसने में) सहायता, रोज़गार सहायता और पारिवारिक सहायता शामिल है, और इसके साथ-साथ द्विभाषी कर्मचारी और दुभाषिया सहायता भी उपलब्ध है।

(02) 6100 4611 mhub.org.au

जुआ खेलने से सम्बन्धित सहायता और सलाह-मशविरा

आप गुमनाम रहते हुए टेलीफोन या ऑनलाइन सेवाओं का प्रयोग कर सकते/ती हैं। आमने-सामने की सेवाएँ आपकी निजता का सम्मान करती हैं। आप परिवार के किसी सदस्य, किसी मित्र या अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति को अपने साथ ला सकते/ती हैं।

गेम्बलिंग हेल्पलाइन (24 घंटे): 1800 858 858
ऑनलाइन चैट और जानकारी: gamblinghelponline.org.au
ACT में आमने-सामने की सहायता: actgamblingsupport.org.au

आर्थिक परामर्श

आर्थिक सलाहकार बजट बनाने, ऋण, बिल और क्रेडिटर्स (ऋणदाताओं) के साथ बात करने में सहायता कर सकते हैं। सहायता सम्मानजनक ढंग से और बिना कोई धारणा बनाए दी जाती है।

राष्ट्रीय ऋण सहायता सेवा (सोमवार से शुक्रवार) 1800 007 007

परिवार और मित्रों की सहायता करना

यदि आप अपने किसी प्रियजन के बारे में चिंतित हैं तो:

- बात करने के लिए शांत और निजी समय का चयन करें
- बिना धारणा बनाए, आरोप लगाए या दबाव डाले उनकी बात सुनें
- सांस्कृतिक मान्यताओं, पारिवारिक भूमिकाओं और व्यक्ति की गति का सम्मान करें
- स्थिति को सुलझाने की कोशिश करने की बजाए उन्हें सहायता लेने का प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित करें
- कोशिश करें कि आप उन्हें जुआ खेलने के लिए पैसे न दें या उनके साथ जुआ न खेलें

कई संस्कृतियों में, परिवार सहायता करने और फैसले लेने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। अपना ध्यान रखने से आपको अन्य लोगों की सहायता करना जारी रखने में मदद मिलती है।

आपके लिए सहायता उपलब्ध है, भले ही दूसरा व्यक्ति इसके लिए अभी तैयार न हो।

क्या आपको दुभाषिए की आवश्यकता है?

यदि आप अंग्रेज़ी के अलावा किसी अन्य भाषा में बात करना पसंद करते/ती हैं, तो आप अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (ट्रांसलेटिंग एंड इंटरप्रेटिंग सर्विस) (TIS नेशनल) के माध्यम से नि:शुल्क दुभाषिए का प्रयोग कर सकते/ती हैं।

131 450 पर कॉल करके अपनी भाषा बताएँ, या सहायता सेवा से आपके लिए इसका प्रबंध करने के लिए कहें।

याद रखें
सहायता की मांग करना आपकी ताकत को दर्शाता है।
सही सहायता के साथ, बदलाव संभव है।

© ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टैरिटरी, कैनबरा 2026
इस प्रकाशन में दी गई सामग्री को पुन: प्रकाशित किया जा सकता है, बशर्ते उचित स्रोत का उल्लेख किया जाए।
ACT Gambling and Racing Commission (ACT गेम्बलिंग एंड रेसिंग कमीशन) द्वारा निर्मित
इस प्रकाशन से जुड़ी पूछताछ कमीशन (आयोग) को निर्देशित की जानी चाहिए।

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