



Ikaw ba ay balisa sa pagsusugal ng isang tao?

Karaniwang mga Senyales ng may Potensyal na Problema sa Pagsusugal

Ang karanasan ng bawat tao ay iba't-iba. Subalit narito ang laganap na mga palatandaan ng isang potensyal na problema sa pagsusugal. Kung mas maraming bilog ang iyong minarkahan, mas malaki ang tsansang magkakaproblema.

Ikaw ba o ibang kakilala mo, kahit kelan ay...

- Nagsisinungaling tungkol sa tagal ng oras at halaga ng pera nalustay mo sa pagsusugal?
- Nangutang ng pera o nagbenta ng gamit para magkaperang pagsusugal?
- Di-nakapagtrabaho, di-nagawa ang tungkuling pampamilya o iba pang obligasyon para lang magsugal?
- Nagsugal para takasan ang pagkayamot/inip o ang mga problema sa bahay o trabaho?
- Nagsugal para maipanalo o mabawi ang mga naipatalo?
- Kinailangang magsugal ng mas malaking halaga ng pera, o pang matagalang oras para mapanumbalik ang sigla at saya?
- Nakipagtalo sa asawa, partner o pamilya tungkol sa pera at pagsusugal?
- Nagtago ng listahan ng utang, at bayarin, notisya ng mga "past due", mga panalo at talo sa iyong partner o miyembro ng pamilya?
- Nadama na ang "big win" (malaking panalo) ay ang solusyon sa iyong mga problema?
- Pumusta hanggang sa huling dolyar ay ubos na?
- Nagpabaya sa pagtulog o pagkain ng maayos para igugol ang mahabang oras sa pagsusugal?



Kung ikaw ay asawa, miyembro ng pamilya o kaibigan ng taong may problema sa pagsusugal, natural na gusto mong makatulong. Ngunit maging handa ka-sila ay maaaring hindi handa o hindi pumapayag o ayaw nilang umamin na may problema sila. Habang ang pagsusugal ay negatibong nakakaapekto sa iyo at sa iyong pamilya, hindi mo mapipilit ang sinuman na huminto.

Bago mo ilatag ang isyu...

- 1) **Maging maalam:** Intindihin muna ang problema. Saliksikin o siyasatin ang tungkol sa problema ng pagsusugal sa website tulad ng www.responsiblegambling.org.
- 2) **Maging handa:** Kung mayroong pangyayaring marahas o abusadong pag-uugali, mag-ingat at magbabala. Kumuha ng maayos na suportang mula sa pamilya, kaibigan, pari/klerigo o kaunselor.
- 3) **Pumili ng tamang panahon/pagkakataon:** Kung ang tao ay nagsasabi ng pagsisisi tungkol sa pagsusugal, o katatapos lang ng sumpong sa sugal, ito ay maaring magandang oras para mag-usap.



Ilahad ang iyong pag-aalala...

- 4) **Gamitin ang punto de bista na "ako":** Ihayag ang nararamdaman sa paggamit ng Pakiramdam ko" o sa tingin ko/naisip ko". Ang nakikinig ay makadarama ng hindi siya masyadong dependsibo at di magkakaroon ng pagtatalo.
- 5) **Manatiling Panatag/Kalmado:** Panatiliing malamig ang ulo kapag nagsasalita tungkol sa pagsusugal ng tao at ng iba pang mainit na isyu tulad ng pampamilyang kalagayan pinansiyal.
- 6) **Makipagsundo at itatag ang hangganan:** Liwanagin ang iyong mga ekspektasyon tungkol sa hinaharap na pagsusugal, pangasiwaan ang pananalapi at mga responsibilidad.

Pagkatapos ng pag-uusap...

- 7) **Suportahan ang positibong pagbabago:** Kilalanin at pagpahalagahan ang mga matagumpay na hakbangin at purihin ang mga pagbabago.
- 8) **Humingi ng tulong para sa sarili:** Ang kaunselor o grupo ng sariling-tulong (self-help group) ay maaaring umalalay para maging epektibo ang iyong pakikipag-ugnayan, mabawasan ang iyong konsiyensa at maiaangat ang iyong pagtingin sa sarili (self-esteem)
- 9) **Tandaan na ang pagbabago ay nagangailangan ng panahon:** Maaaring abutin ng maraming pagsubok bago maging matagumpay ang pagbabago sa kanilang ugaling pagsusugal.

Mga Tips para sa Mag-asawa o Partners

Gawin...

- ✓ Kilalanin na ang pagsusugal ay isa lamang aspeto sa buhay ng iyong partner
- ✓ Pahalagahan ang mga mabubuting ugali/gawi ng iyong partner
- ✓ Manatiling kalmado/matatag kapag nagdidiskusyon tungkol sa pagsusugal at mga kahihinatnan nito
- ✓ Sabihin sa iyong partner na humahanap ka rin ng tulong para sa iyong sarili
- ✓ Pahalagahan ang problema sa mga anak at gumamit ng salitang angkop sa kanilang edad at mga detalyeng bagay sa kanila
- ✓ Makipagkasundo at ilagay sa lugar ang mga kontrol para sa pangangasiwa ng pananalapi ng pamilya. Kapag ang kabiyak ay hindi gustong makipagtulungan/makiisa, gumawa ng sariling disposisyon para protektahan ang inyong pananalapi. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang listahan ng RGRC ukol sa mga ahensya ng "credit "kaunseling sa inyong paligid, O bisitahin ang "Tulong sa Problemang Pagsusugal-Seksyon ng Pangangasiwa sa Pera" sa www.responsiblegambling.org

Huwag Gawin...

- X Magdiskurso/sermon, magparatang
- X Magbanta o magbigay ng ultimatum kung di mo planong panindigan
- X Makipagsugal sa iyong kabiyak/partner
- X Isapuwera ang tao sa mga gawain ng pamilya
- X Magpahiram ng pera o iligtas/piyensahan ang sugarol

Kung ikaw ay balisa tungkol sa iyong pagsusugal o sa pagsusugal ng isang taong iyong pinahahalagahan, ikaw ay makakakuha ng tulong o makakahingi ng mga sagot sa pamamagitan ng pagtawag sa:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

1-888-230-3505 Libre. Lihim. Anonymous. 24/7.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mas ligtas na pagsusugal, o para malaman ang mga materyales/maraming lokal na mga bagay na mapakikinabangan at makakatulong sa problemang kaugnay ng pagsusugal, mangyaring bumisita sa:

www.responsiblegambling.org

Sentro ng Pamamaraang Responsableng Paglalaro (Responsible Gaming Resource Centre)

Ang Sentro ng Pamamaraang Responsableng Paglalaro (RGRC), natatagpuan mismo sa mga palaruan ng OLG sa ibayong Ontario ay nagbibigay ng mga patron na may impormasyon sa ligtas, hindi nakapipinsalang pamaraan ng pagsusugal. Gayundin, ito ay tumutulong at lokal na nagtutukoy para makatulong sa may mga problemang kaugnay ng pagsusugal. Ang mga sentro na pinatatakbo ng konseho sa Responsableng Pagsusugal ay independiyente at lahat ng impormasyong binibigay sa RGRC ay lubos na konfidensyal.

Konseho sa Responsableng Pagsusugal (Responsible Gambling Council)

Ang Responsible Gambling Council (RGC) ay isang independiyenteng hindi nakikinabang (non-profit) na konseho at naninindigan para sa prebensyon ng problema ng pagsusugal. Ang RGC ay nagdidesenyo at naghahatid ng napaka-epektibong programang nagpapamulat. Sa pamamagitan ng RGC Centre for the Advancement of Best Practices, ang konseho ay nagtataguyod/nagsusulong ng pagkakakilanlan at adapsyon ng pinakamagaling na mga kasanayan sa prebensyon ng problema ng pagsusugal.

www.responsiblegambling.org

