



## Isang Maikling Gabay sa Mas Ligtas na Pagsusugal



### Mga Senyales ng Problema sa Pagsusugal

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

#### Ikaw ba ay...

- Nagsinungaling tungkol sa tagal ng oras at halaga ng pera nalustay mo sa pagsusugal?
- Nangutang ng pera o nagbenta ng gamit para magka pera pagsugal?
- Hindi nagkapagtrabaho o hindi 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 kapares 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?



Maraming tao ang nagsusugal. Sila ay bumibili ng tiket sa lotto, naglalaro sa casino, pumupusta sa mga palaro o naglalaro ng poker online. Karamihan ng taong nagsusugal ay nagagawa ito na hindi nagkakaproblema- ngunit may ilang katao hindi maiwasan magkaproblema.

### High Risk laban sa Low-Risk na Pagsusugal

Ang mga taong nalalagay sa mataas na antas ng panganib ay nawawalan ng pananaw na ito ay isang laro o pampalipas oras lamang. Nababaling ang tingin nila sa paniwalang ang sugal ay isang paraan para kumita ng pera. O kaya, naiisip nila na mayroon silang espesyal na suwerte o abilidad. Madalas, kapag sila ay natalo, lalo silang tumataya/pumupusta para makabawi ang naipatalo.

Ang mga taong nalalagay sa mababang antas ng panganib natural na sumusunod sa mga prinsipyo ng mas ligtas na pagsusugal. Ang tingin nila sa sugal ay isang uri ng kasiyahan o libangan. Para sa kanila ang maliit na halaga ng perang naipatalo ay kasing halaga ng aliwan-tulad ng halaga ng tiket sa sine o bayarin sa restoran.

### Kung kaya, Paano mo magagawang mas ligtas ang Pagsusugal?

Para sa mga nagdesisyong magsugal, may mga malawak na prinsipyong makakatulong upang maging mas ligtas at mabawasan ang pangambang magkaproblema.

#### Mga Tips sa Mas Ligtas na Pagsusugal

Kung pinili mong magsugal, sundin ang mga patakaran upang maiwasan ang posibilidad na magkaproblema.

- ✓ Maglaan ng limit sa pera at sundin ito
- ✓ Magtakda ng limit oras at magpahinga ng madalas
- ✓ Huwag manghiram ng pera para makapagsugal
- ✓ Gamitin ang perang itinabi para sa libangan o kasiyahan at hindi ang perang para sa pangangailangan tulad ng groserya, renta o mga bayarin
- ✓ Balansehin ang pagsusugal at iba pang mga gawain
- ✓ Huwag nang subukan na bawiin pa ang naipatalo
- ✓ Huwag isipin na ang pagsusugal ay paraan para kumita ng pera
- ✓ Limitahan ang pag-inom ng alkohol kapag nagsusugal
- ✓ Huwag magsugal kapag galit, konsumido o depres/nalulumbay



**Kung ikaw ay balisa tungkol sa iyong pagsusugal o sa pagsusugal ng isang taong malapit sa iyo, 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](http://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](http://www.responsiblegambling.org)

