



Isang madaling
gabay sa maingat
o' ligtas na
pag-susugal para
sa matatanda
o' mga retirado



“Unawain ang sariling kakayahan sa pagsusugal.”

Paminsan-minsan bigyan mo ang sarili ng isang maka-totohanang pag-susuri sa pag-susugal. Marami sa mga may edad na may problema sa pag-susugal ay nag-sasabing: ‘maari itong gumapang pataas sa iyo.’ Tiyakin na hindi ka nag-susugal sa paraang mataas ang panganib at maging alisto sa mga hudyat ng problema. Kung kailangan mo ng tulong, maraming lugar na mapag-kukunan nito.

“Pera mo ito --- ingatan mo ito.”

Ang mga may edad na nakausap namin ay malinaw na nag-sasabing: pera namin ito, pinag-paguran namin ito at gagastusin namin ito sa paraang gusto namin. Subalit sinabi din nila na ang pag-gasta ng labis sa sugal ay aakayin ka sa pag-kawala ng kontrol at ito ay makaka-apekto sa pakiramdam mo sa iyong sarili. Kung pipiliin mo ang mag-sugal, mag-pasiya ka kung magkano ang kaya mong ipatalo. Kung narating mo na ang gusto mong mangyari--- panahon na para tumigil.

Kung pipiliin mo ang mag-sugal, panatilihing mababa ang panganib

Maging ano man ang iyong gulang o' edad, ang mga alituntunin ng ligtas o' maingat na pag-susugal ay hindi nag-babago.

- Mag-lagay ng hangganan sa salapi at oras at manatili doon
- Mag-dala ng sapat na pera na kaya mong ipatalo
- Maging madalas dapat ang pahinga
- Timbangin o gawing balanse ang pag-susugal sa pamamagitan ng ibang mga gawain
- Huwag mang-hiram ng perang pang-sugal
- Huwag subukang mabawi ang ano mang natalo
- Maging partikular na maingat kung ikaw ay nagagalit, naliligalig (stressed) o' nalulumbay (depressed)

Ang pag-lalaro ng sugal

Maraming tao ang nag-susugal. Sila ay nag-lalaro sa “slot machine” o “bingo” o bumibili ng tiket na kina-kaskas o loto o kaya ay pumupunta sila sa karerahan. At karamihan sa mga tao ay hindi naman nag-kaka-problema sa pag-susugal --- hindi gaya ng iba. Paano mo mapapanitili na maging ligtas o maging maingat sa pag-susugal? At paano mo makikita ang isang maaring maging problema o suliranin? Ang pamamaraan o estilo ng iyong pag-susugal ay makapag-bibigay ng mga mahalagang palatandaan.

Mataas-ang-Panganib o Mababang-Panganib

Nawawala ang pang-unawa ng ilang tao na nag-susugal na ito ay isang laro lamang. Maaring sa simula ay nakikita nila na ang pag-susugal ay isang paraan upang mag-kapera. O maaring iniisip nila na sila ay mayroong pambahirang suwerte o abilidad sa sugal. Kung sila ay natatalo, lalo silang pumupusta o taya ng taya upang subukan na mabawi ang mga natalo. Ang mga gawaing ito ang siyang nag-papataas ng panganib sa problema ng pag-susugal.

Nakikita ng mga taong banayad kung mag-sugal na ang pag-susugal ay isang uri ng pag-lilibang lamang. Para sa kanila, ang pag-katalo sa sugal ay halaga ng pag-lilibang --- katulad lang ito ng halaga ng bayad sa isang restoran o tiket sa sinehan.



Ano ang nangyayari kung isasama mo ang iyong pag-reretiro sa buhay na may kasamang sugal

Sa pag-reretiro mo, nag-babago ang mga bagay-bagay: marami kang libreng oras at maaring bago na rin ang iyong badyet o gastusin. Sa kahit anong pag-babago ng pamumuhay, madali kang mawala o maligaw sa direksiyong pinatutunguhan at makaramdam ng wala ka na sa paki-kipag-balitaan. Ayon sa pananaliksik, ang sugal sa pag-kakataong ito ang maaring mag-pataas ng panganib na mapasok sa gulo. Ang mga panganib ay higit na mataas kung ikaw ay maraming beses na dating nag-susugal.

2.2 porsiyento ng mga matanda sa Ontario 60 taong gulang pataas ay may katamtaman hanggang sa maging malubha ang suliranin o problema sa pag-susugal. Sa mga taong ito, ang mga pag-katalo sa sugal ay maaring mag-karoon matinding tama sa kanilang panalapi at pamumuhay. Kung ikaw ay may edad o matanda na at marahil, may takdang kinikita, walang paraan na mabawi mo pa ang iyong pag-katalo.

Mga payo sa pag-susugal mula sa mga taong nanggaling na doon

Ang Konseho ng Responsableng Pag-susugal (Responsible Gambling Council – RGC) ay nag-sagawa ng pag-aaral sa mga may edad na may problema sa pag-susugal. Sila ay nag-kakaloob ng ilang matibay na payo.

“Huwag tingnan ang pag-susugal bilang pangu-nahing pinang-gagalingan ng iyong libangan.”

Panatiliing timbang ang iyong buhay sa pamamagitan ng ibat-ibat na libangan o pinang-kaka-abalahan (activities.) Ang ilang matatanda na may edad, na aming nakausap ay madalas daw silang nag-susugal sa dahilang marami silang hawak na oras.

Unawain ang kakayahan: pang-kalahatang palatandaan na maaring maging suliranin ng pag-susugal

Ang bawat tao ay iba-iba ang karanasan, subalit narito ang mga palatandaan ng isang maaring maging problema o suliranin ng pag-susugal. Mas maraming bilog ang iyong pipiliin na lagyan ng tsek, mas malaki ang pag-kakataong magkaroon ng problema o suliranin.

Ikaw ba ay ...

- Nag-sinungaling tungkol sa oras at salaping nagastos o nagugol mo sa pag-susugal?
- Nang-hiram ng pera o ipinag-bili ang gamit upang mag-kapera para mag-sugal?
- Lumiban o hindi pumasok sa trabaho, umiwas sa gawaing pamilya o ibang tungkulin para mag-sugal?
- Nag-sugal upang umiwas sa pag-kabagot – pag-kainip o mga suliranin sa bahay o trabaho?
- Nag-sugal upang makabawi sa pag-katalo?
- Nanga-ilangang mag-sugal ng malakasan o malakihang halaga, o pang-matagalang oras upang magkaroon ng parehong sigla o may tuwang pakiramdam?
- Nakipag-talo sa iyong asawa, kasama, o pamilya tungkol sa pera at pag-susugal?
- Nag-tago ng mga utang, mga resibong hindi pa bayad, mga panalo o pag-katalo sa iyong asawa o kasama sa pamilya?
- Pakiramdam na ang isang ‘malaking panalo’ ang lulutas ng lahat ng iyong suliranin?
- Pumusta hanggang sa ang natitirang isang dolyar ay nawala?
- Nakakalig-taang matulog o kumain ng maayos upang magkaroon ng mas mahabang oras sa pag-susugal?

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 Gaming 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 The RGC Centre for the Advancement of Best Practices, ang konseho ay nagtataguyod/nagsusulong ng pagkakakilanlan at adaptasyon ng pinakamagaling na mga kasanayan sa prebensyon ng problema ng pagsusugal.

Kung ikaw ay nag-aalala sa iyong pag-susugal o sa pag-susugal ng isang taong iniintindi mo, tumawag sa:

**ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE
1-888-230-3505**

Libreng bayad na pag-tawag, mapag-titiwalaan o kompidensiyal, hindi kailangang malaman kung sino ang tumatawag (anonymous), at bukas 24 na oras.

Para sa karag-dagang impormasyon tungkol sa ligtas o maingat na pag-susugal o upang malaman ang ibang lokal (local) na mapag-kukunan ng tulong na may kinalaman sa problemang ito, mangyari lamang na pumunta sa “website”:

www.responsiblegambling.org

