ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ:

> ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।

> ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

> ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

> ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਲਿੱਪਾਂ, ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ ਜਾਂ ਜੂਏ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲੁਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

> ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਧਾਰ ਚੁਕਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

> ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

> ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਘਟਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

> ਜੂਏ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਹਿਮ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗੁਆ ਦੇਣਾ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ/ਦੋਸਤ ਤੇ ਸਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਵਿਸਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ!

Aquarius ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ Aquarius ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਜੂਏ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ, ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਵਿਸਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ **ਰਿਕਵਰੀ ਫੋਕਸ** ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੈਰੀਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੈ।
recoveryfocus.org.uk

ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ >

National Gambling Support Network

BeGambleAware.org®

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਕਾਲ: **0300 456 4293**

ਈਮੇਲ: **gambling@aquarius.org.uk**

ਵਿਜ਼ਿਟ: aquarius.org.uk/**gamblingservices**

INVESTORS IN PEOPLE® We invest in people Gold

Aquarius ਹੈੱਡ ਆਫਿਸ: **236 Bristol Road, Edgbaston Birmingham B5 7SL**
ਟੈਲੀਫੋਨ: **0121 622 8181** ਈਮੇਲ: **headoffice@aquarius.org.uk**
www.aquarius.org.uk. ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ: **1014305**. ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ: **2427100**

ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਦਲਣਾ

aquarius

ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਾਂ

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਡੀਆਂ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਾਂ 1:1 ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਸਪੋਰਟ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜੂਏ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ/ਦੋਸਤ ਜੂਆ ਖੇਡਣ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਸ਼ਾਖਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੂਏ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਪੋਰਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

> ਜੂਏ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

> ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

> ਜੂਏ ਦੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

> ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

> ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ

> ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

> ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਾਈਨਪੋਸਟ ਕਰਨਾ

> ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਜੂਏ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ।

ਸਾਨੂੰ @Aquariustweets ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਜੂਏ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ/ਦੋਸਤ ਜੂਆ ਖੇਡਣ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਵਿਸਾਂ ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਅਤੇ ਵੈਸਟ ਮਰਸੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

> ਬਰਮਿੰਘਮ

> ਕੋਵੈਂਟਰੀ (ਅਤੇ ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ)

> ਡੁਡਲੇ

> ਹੇਅਰਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ

> ਸੈਂਡਵੈਲ

> ਸੋਲਿਹੁਲ

> ਸਟਾਫਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ

> ਸਟੋਕ

> ਟੇਲਫੋਰਡ ਅਤੇ ਵਰੀਕਿਨ

> ਵਾਲਸਾਲ

> ਵੁਲਵਰਹੈਂਪਟਨ

> ਵੋਰਸੇਸਟਰ

ਸਾਡਾ ਸਪੋਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਰੂਪ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਪੁਆਇੰਟ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

"ਮੈਂ ਹਤਾਸ਼ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਰੈਫਰਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਸੈਲਫ-ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: **0300 456 4293** ਜਾਂ ਈਮੇਲ: **gambling@aquarius.org.uk**