



# رهنمودی برای والدین و سرپرستان نشانه های قماربازی مشکل را

برخی نشانه هایی که دختر یا پسر شما ممکن است مشکل قماربازی داشته باشد به قرار زیر است:

- مقدار زیادی از وقتش را صرف قماربازی یا فکر درباره آن می کند.
- از مدرسه غیبت می کند و بخاطر زمانی که روی قمار می گذارد نمراتش شروع به بدتر شدن می کند.
- شروع به گذاشتن شرط های بزرگتر و به دفعات بیشتر می کند تا علاقه و هیجان ناشی از قمار را حفظ کند.
- وقتی مرتب قمار نمی کند یا سعی می کند قمار را کم کرده یا متوقف کند بدخلقی می کند و احساس تنش می کند.
- قول می دهد که قمار کردن را کاهش دهد یا متوقف کند ولی در انجام آن مشکل دارد.
- دروغ می گوید و کارهای مخفیانه درباره قمارکردنش انجام می دهد.
- وسایل شخصی اش را از دست می دهد یا نمی تواند هزینه های عادی خود را بدهد چونکه پولش را صرف فعالیت های قمارش کرده است.
- از دوستان یا افراد خانواده پول قرض می کند یا می دزدد تا قمار کند.
- به قمار کردن ادامه می دهد چون باورش این است که پول باخته اش را خواهد برد و بعد قمار را متوقف می کند.
- برای فرار از مشکلاتش یا برای اینکه آنها را فراموش کند قمار می کند.
- افراد خانواده یا دوستانشان نگرانند که قمار پسر/دخترشان جدی خواهد شد.
- کسی که در چنین خطری هست لزوماً تمام این رفتارها را نخواهد داشت.

اگر فکر می کنید فرزند شما قمار می کند یا زیاد قمار می کند، گزینه های مختلفی از جمله درخواست برای کمک حرفه ای دارید. در زیر چند اقدام کلی تشریح می شود:

- درباره قمار و خطرات آن آگاهی بدست آورید.
- مواظب رفتار و باورهای خودتان در مورد قمار باشید.
- گفتگو و پرسش و پاسخ در مورد قماربازی را تشویق کنید.
- به صحبت هایی که فرزندتان می کند گوش کنید.
- اگر مشکل قمار جدی نیست، برای آن از نظر زمان، پول و تناوب آن حد بگذارید.

# Advice for parents and carers

## Signs of problem gambling

### Some signs that your son or daughter may have a gambling problem include:

- Spends lots of time gambling and thinking about gambling.
- Misses school or grades start to worsen because of time spent gambling.
- Starts to place larger and more frequent bets to maintain interest and excitement produced by gambling.
- Experiences mood swings and feels stressed when not gambling regularly or trying to reduce or stop gambling.
- Promises to stop or reduce their gambling but has trouble following through with plan.
- Lies or is secretive about gambling activities.
- Missing personal belongings or cannot cover regular expenses as he/she has used these to finance gambling activities.
- Borrows or takes money from family members or friends to gamble.
- Keeps on gambling because they believe that they can win back their money and stop.
- Gambles as a means of escape or to forget their problems.
- Family members or friends are concerned that your son/daughter's gambling will become serious.
- An individual at risk will not necessarily exhibit all these behaviours.

### If you think your child is gambling or gambling too much you have options including seeking professional help. Here are some general steps to follow:

- Get informed about gambling and its risks.
- Be aware of your own gambling behaviour and beliefs.
- Encourage discussion and questions about gambling.
- Listen to what your child has to say.
- Set limits of time, money and frequency of gambling if problems are not severe.