



इंटरैक्टिव या ऑनलाइन तरीके से जुआ खेलना

...इसमें पोकर, बिंगो, लॉटरी खेलने, ऑनलाइन कैसिनो का प्रयोग करने, खेलों पर शर्त लगाने या स्टॉक मार्केट पर सट्टा लगाने के लिए किसी कंप्यूटर, मोबाइल फोन या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के माध्यम से इंटरनेट का प्रयोग किया जाना शामिल है।

जुआ खेलना मनोरंजक हो सकता है लेकिन यदि यह आपके जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालने लगे तो एक समस्या बन जाता है।

कुछ संकेत जिनसे आप पता कर सकते हैं, कि आपको या आपके पास किसी को ये समस्या है:

- और अधिक व बारंबार जुआ खेलना और शर्तें बढ़ाना।
- आर्थिक समस्याओं को हल करने के लिए किसी 'बड़ी जीत' की उम्मीद रखना।
- ऑनलाइन जुआ खेलने से चढ़े कर्जे।
- ऑनलाइन बिताए गए समय या खर्च किए गए पैसे को कम करने के लिए पहले के प्रयास असफल रहे हों।
- भावनाओं में बदलाव (बेचैनी, एकांत में रहना, क्रोधित, दुखी रहना)।
- व्यवहार में बदलाव (सामान्य शौक में रूचि का अभाव, अपनी देखभाल पर कम ध्यान देना, कार्यक्रमों में शामिल न होना)।
- ऑनलाइन जुआ खेलने के लिए काम, पढ़ाई या पारिवारिक उत्तरदायित्वों की अनदेखी करना या उन से बचना।
- ऑनलाइन जुआ खेलने के लिए रात में देर तक जागना और अगले दिन नींद की कमी महसूस करना।
- जुए पर खर्च किए गए पैसे या समय के बारे में परिवार और दोस्तों से झूठ बोलना।

जिम्मेदारी के साथ ऑनलाइन जुआ किस प्रकार खेला जाए, इस बारे में सुझाव:

- 1 लॉग ऑन करने से पहले यह निर्णय कर लें कि आप किस सीमा तक हारने के लिए तैयार हैं और जब आप उस सीमा तक पहुंच जाएं तो जुआ खेलना बंद कर दें। नुकसानों की भरपाई के लिए खेलते न रहें।
- 2 यदि आप जीत जाते/जाती हैं तो यह निर्णय कर लें कि आप खेलना कब बंद करेंगे।
- 3 अपनी जुए की गतिविधियों के लिए एक समय-सीमा निर्धारित कर लें और उसका पालन करें।
- 4 जुआ खेलने के दौरान नियमित ब्रेक लेते रहें। इस बीच आप वहां से उठें और इधर-उधर घूमें, बाहर जाएं या किसी दोस्त से बात करें।
- 5 खेलते समय अपने आप को याद दिलाते रहें कि जुए के खेल मौके के खेल होते हैं और ये कौशल के नहीं होते।
- 6 तनाव या उदासी की अनुभूति को ठीक करने के तरीके के रूप में जुआ खेलने से बचें।
- 7 यदि आप अपने जुआ खेलने के बारे में छुपा रहे/रही हैं या झूठ बोल रहे/रही हैं तो आप को संभवतः जुआ खेलने की अस्वस्थकर आदत है।
- 8 ऑनलाइन जुआ खेलना आपके मनोरंजन का मुख्य तरीका नहीं होना चाहिए।
- 9 यदि आप जिम्मेदारी के साथ जुआ नहीं खेल सकते/सकती हैं तो आप अपने कंप्यूटर पर जुआ खेलने की ऑनलाइन वेबसाइटों तक पहुंच को बंद करने के लिए सॉफ्टवेयर इंस्टाल कर सकते/सकती हैं।
- 10 जुआ खेलना आपके लिए धन इकट्ठा करने के हेतु नहीं बनाया गया है। इसे उस मनोरंजन के रूप में देखें जिसके लिए आप भुगतान करते/करती हैं।

स्रोत: कोनराड, बी (2012) रिसर्पोसिबल गैम्बलिंग -ऑनलाइन जुआ खेलने वालों के लिए 10 सुझाव www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html से लिए गए हैं।

मदद कहां से प्राप्त करें: एनएसडब्ल्यू (NSW) की मल्टीकल्चरल प्रोब्लम गैम्बलिंग सर्विस 1800 856 800/ गैम्बलिंग हैल्प 1800 858 858

मल्टीकल्चरल प्रोब्लम गैम्बलिंग सर्विस एक बहुसांस्कृतिक एनएसडब्ल्यू के लिए कम्युनिटी रिलेशन्स कमिशन (Community Relations Commission for a multicultural NSW) और वेस्टर्न सिडनी लोकल हेल्थडिस्ट्रिक्ट (Western Sydney Local Health District) की एक संयुक्त पहल है। इस परियोजना के लिए वित्तीय सहायता न्यू साउथ वेल्स गवर्नमेंट द्वारा रिसर्पोसिबल गैम्बलिंग फंड (आरजीएफ) से उपलब्ध कराई गई थी। तथापि, इस प्रकाशन में व्यक्त विचार पूरी तरह से लेखक/लेखकों के हैं।



1800 858 858
www.gamblinghelp.nsw.gov.au



**Multicultural Problem
Gambling Service** for NSW
strengthening people and families

INTERACTIVE OR ONLINE GAMBLING

...includes using the internet through a computer, mobile phone or other electronic device to play poker, bingo, lotteries, use online casinos, place sports bets, or speculate on the stock market.

Gambling can be fun, but is a problem if it is affecting your life in a negative way.

Clues that you or someone close to you may have a problem:

- Gambling more frequently and increasing bets.
- Hoping for a “big win” to solve financial problems.
- Debts that are the result of online gambling.
- Previous attempts to reduce time or money spent online have been unsuccessful.
- Changes in emotions (restless, withdrawn, angry, sad).
- Changes in behaviour (loss of interest in usual hobbies, decreased self care, misses events).
- Ignoring or avoiding work, study or family responsibilities in favour of online gambling.
- Staying up late to gamble online and feeling sleep-deprived the next day.
- Lying to family and friends about money or time spent on gambling.

Tips on how to gamble responsibly online:

- 1** Decide how much you are willing to lose before logging on, and then stop when you reach this point. Do not chase losses.
- 2** If you do happen to win, decide when you will stop.
- 3** Set a time limit for your gambling activity and stick to it.
- 4** Take regular breaks from gambling, where you get up and walk away, go outside or talk to a friend.
- 5** Remind yourself that when playing, games of chance are not games of skill.
- 6** Avoid gambling as a way to manage feeling stressed or depressed.
- 7** If you are secretive or lying about your gambling, you probably have unhealthy gambling habits.
- 8** Online gambling shouldn't be your main form of entertainment.
- 9** You can install software on your computer to block access to online gambling websites, if you cannot gamble responsibly.
- 10** Gambling is not designed to make money for you. View it as entertainment that you pay for.

Source: Conrad, B (2012) Responsible Gambling-Ten tips for online gamblers. Retrieved from: www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html

Where to get help: Multicultural Problem Gambling Service for NSW 1800 856 800 / Gambling Help 1800 858 858