



## قمار اینتراکتیو یا آنلاین

... شامل استفاده از اینترنت از طریق کامپیوتر، تلفن همراه یا سایر وسیله های الکترونیکی برای بازی پوکر، بینگو، لاتاری، استفاده از کازینوهای آنلاین، شرط بندی در بازی های ورزشی، یا سفته بازی در بازار سهام.  
شرط بندی می تواند یک سرگرمی باشد، اما اگر بر زندگی روزانه شما تاثیر منفی بگذارد مشکل ساز خواهد شد.

### نشانه هایی برای این که بدانید شما یا فردی نزدیک به شما دچار مشکل شده اید:

- زیاد شدن تعداد قمارها و افزایش میزان شرط بندی.
- امید به "برد بزرگ" برای حل مشکلات مالی.
- بدهکار شدن بخاطر قمار آنلاین.
- ناموفق بودن تلاش های قبلی برای کاهش زمان یا پول صرف شده برای قماربازی آنلاین.
- تغییرات احساسات (بی قراری، عقب نشینی، عصبانیت، ناراحتی).
- تغییرات رفتاری (از دست دادن علاقه به سرگرمی های معمول، کم شدن توجه به خود، حاضر نشدن در رویدادها).
- بی اعتنایی یا اجتناب از کار، تحصیل یا مسئولیت های خانوادگی برای پرداختن به قماربازی آنلاین.
- بیدار ماندن تا دیر وقت برای قماربازی آنلاین و احساس کمبود خواب در روز بعد.
- دروغ گفتن به خانواده و دوستان درباره پول یا زمان صرف شده برای قماربازی.

### نکاتی درباره شرط بندی آنلاین مسئولانه:

- 1 پیش از ورود به سایت تصمیم بگیرید که حداکثر چه مبلغی را می توانید ببازید، و وقتی به این مبلغ رسیدید شرط بندی را متوقف سازید. باخت ها را پی در پی تکرار نکنید.
- 2 اگر برنده شدید، تصمیم بگیرید که چه وقت بازی را تمام می کنید.
- 3 برای قماربازی محدودیت زمانی در نظر بگیرید.
- 4 در طول قماربازی به صورت متناوب استراحت کنید، و از محل دور شوید، بیرون بروید یا با دوستی صحبت کنید.
- 5 وقتی بازی می کنید به یاد داشته باشید که بازی های شانسی، بازی های مهارتی محسوب نمی شوند.
- 6 از شرط بندی برای کنترل استرس یا افسردگی بپرهیزید.
- 7 اگر شرط بندی خود را پنهان می کنید یا درباره آن دروغ می گوید، به احتمال زیاد به عادت ناسالم قماربازی دچار شده اید.
- 8 قماربازی آنلاین نباید به تفریح اصلی شما بدل شود.
- 9 اگر نمی توانید به صورت مسئولانه قماربازی کنید، می توانید نرم افزارهایی روی کامپیوتر خود نصب کنید که دسترسی به وب سایت های قماربازی آنلاین را مسدود کند.
- 10 قماربازی برای کسب درآمد شما طراحی نشده است. قماربازی را یک سرگرمی بدانید که شما برای آن پول پرداخت می کنید.

منبع: کنراد، ب (2012) قماربازی مسئولانه - ده نکته برای قماربازان آنلاین. برگرفته از: [www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html](http://www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html)

برای دریافت کمک: خدمات چندفرهنگی مقابله با مشکلات قماربازی نیوساوت ولز (Multicultural Problem Gambling Service of NSW) / 1800 856 800 / امداد قماربازی (Gambling Help) 1800 858 858

خدمات چندفرهنگی مقابله با مشکلات قماربازی یک گروه مشترک به همت کمیسیون ارتباطات برای نیوساوت ولز با فرهنگ های گوناگون و مرکز محلی بهداشت سیدنی غربی است. کمک مالی برای این پروژه توسط دولت نیوساوت ولز از محل صندوق بودجه قماربازی مسئولانه (Responsible Gambling Fund - RGF) تأمین شده است. با این وجود نقطه نظرات مطرح شده در این متن، منحصرأ متعلق به نویسنده/های مطالب است.



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](http://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**