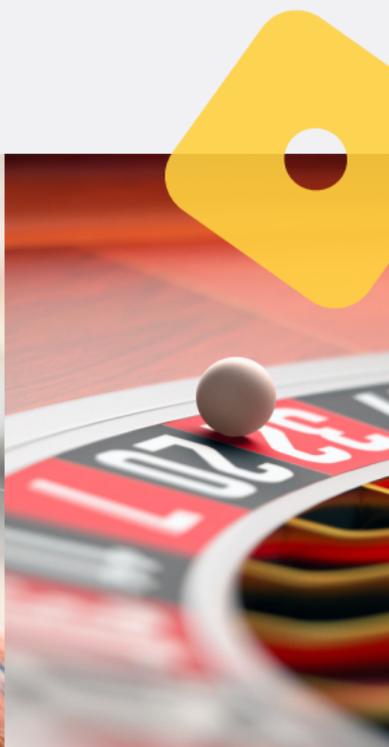


البقاء على المسار الصحيح



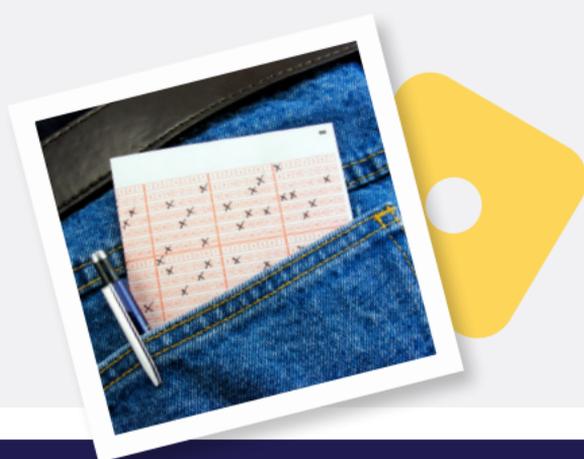
إذا كنت من ممارسي المقامرة، فاستمتع بها كشكل آخر من أشكال الترفيه، وليس كوسيلة لكسب المال.



نصائح اللعب السليم

هناك العديد من الطرق للحفاظ على
متعة المقامرة وترفيهاها. يبدأ الأمر
بامتلاك معرفة دقيقة حول كيفية عمل
الألعاب.

إن اتباع نهج مستدير في المقامرة قبل
اللعب وأثناءه وبعده هو أفضل رهان
للاستمتاع بالألعاب الحظ دون إنفاق
المزيد من الوقت والمال أكثر مما
تستطيع تحمله.



المقامرة تنطوي دائماً على المخاطر؛ إذا
كنت تلعب من أجل المال، فإنك تخاطر
بفقدانه.

قبل المقامرة...

تذكر أن المقامرة مثل العديد من أشكال الترفيه الأخرى؛ تستلزم دفع أموال – إنها ليست طريقة لكسب المال.

خذ وقتًا لفهم الألعاب التي ستلعبها، والأهم من ذلك، التكلفة المرتبطة بلعبها. تعرّف على الاحتمالات والحقائق الأخرى حول المقامرة على موقع yourbestbet.ca.

حدد ميزانية زمنية والتزم بها.

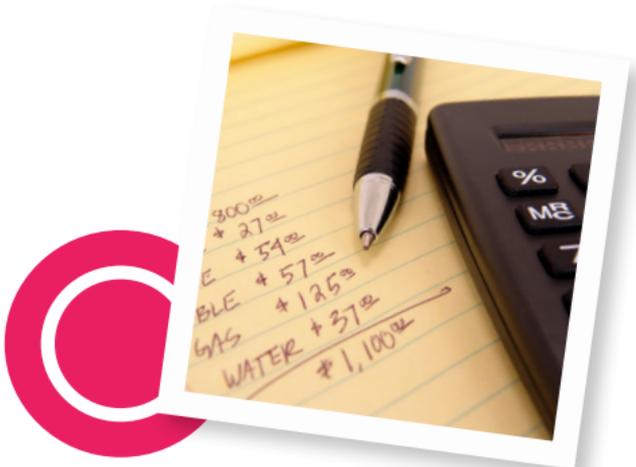
ضع حدًا للإنفاق - اعرّف مقدار ما لديك في ميزانيتك لإنفاقه على المقامرة والتزم بهذا الحد.

لا تستخدم بطاقات الائتمان و/أو الخصم الخاصة بك للحصول على أموال نقدية بما يتجاوز حد الإنفاق المحدد مسبقًا.

قم بالمقامرة فقط بالمال الذي تمتلكه ولا تقترض المال للمقامرة أبدًا.

ادفع ثمن جميع احتياجاتك، مثل الإيجار أو البقالة أولاً، قبل تخصيص الأموال للمقامرة.

أنشئ ميزانية شهرية لجميع نفقاتك، بما في ذلك أشياء مثل المقامرة. راجع كُتيب المقامرة والمال ومخصصاتك ونموذج الميزانية الشهرية لمزيد من المعلومات.



عندما تقامر...

قاوم الرغبة في تعويض خسائرك في المقامرة. من المرجح أن تؤدي محاولة استعادة الأموال المفقودة إلى المزيد من الخسائر.

خذ فترات راحة بانتظام. احصل على شيء لتأكله أو اذهب في نزهة على الأقدام. قم بضبط تذكير على هاتفك أو خطط لمقابلة صديق لتناول القهوة. يساعدك ذلك على إعطائك فكرة واضحة عن موعد التوقف عن اللعب.

فكر في الحد من تعاطي الكحول أو المخدرات أثناء المقامرة. المقامرة تحت تأثير الكحول يمكن أن تضعف حكمك.

كن على دراية بحجم الأموال التي تراهن بها. احرص على تتبع المبلغ الذي أنفقته خلال جلسة المقامرة.

افصل بعض أو كل أرباحك عن الأموال التي خصصتها لإنفاقها في الميزانية.

تحكم في مشاعرك. اعلم أن الخسارة جزء من المقامرة. إذا كان ذلك يسبب لك الإحباط أو الغضب، فأعد النظر في اختيارائك الترفيهية.

بعد المقامرة...

راجع الحدود التي وضعتها للوقت والمال الذي أنفقته في المقامرة. إذا لم يكن الأمر على ما يرام، فأنت بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات - مثل أخذ استراحة من المقامرة، أو إنفاق وقت أو مال أقل في المرة القادمة التي تلعب فيها.

فكر في ما دفعك للمقامرة وما تشعر به الآن. إذا كنت لا تحب ما تشعر به، فأنت بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات - مثل أخذ استراحة من المقامرة (راجع كتيبنا الاستبعاد الذاتي الطوعي) أو إنفاق وقت أو أموال أقل في المرة القادمة التي تقامر فيها. وازن بين المقامرة والأنشطة الأخرى التي تستمتع بها.



عوامل المخاطرة

هناك عوامل معينة قد تزيد من خطر إصابة شخص ما بمشاكل في المقامرة. بعض هذه العوامل تشمل:

- الاعتقاد بأنك ستستعيد في النهاية كل ما خسرتَه إذا واصلت المقامرة
- سجل عائلي يثبت وجود مشاكل إزاء تعاطي الكحول و/أو المخدرات و/أو القمار و/أو الإفراط في الإنفاق
- مشاكل مالية، أو تحقيق فوز كبير في وقت مبكر، أو أحداث حياتية مرهقة
- الشعور الوحده أو الاكتئاب أو القلق
- سجل الإصابة بالصدمة أو الصحة العقلية
- سوء فهم كيفية عمل الألعاب أو الاندفاع أو المخاطرة أو الشعور بالملل بسهولة

في بعض الأحيان، يمكن لواحد أو مجموعة من عوامل الخطر هذه أن تحول المقامرة من شكل ممتع من أشكال الترفيه إلى سلوك له عواقب سلبية وخيمة.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن المقامرة الخاصة بك أو بشخص آخر، فاتصل بخط أزمات الصحة العقلية والإدمان في مقاطعة نونافا سكوتيا هيلث على الرقم ١-٨٨٨-٤٢٩-٨١٦٧ أو تفضل بزيارة MHAHelpNS.ca

المرح مقابل الإحباط

يراهن بعض الأشخاص على اليانصيب الأسبوعي؛ ويشارك آخرون في بطولة البوكر العرضية. في حين أن معظم الأفراد يقامرون من أجل المتعة والترفيه - فضلاً عن احتمالية الفوز - فإن القليل منهم يصبحون منخرطين انخراطاً كبيراً إلى درجة أن المقامرة لم تعد نشاطاً ممتعاً. إذا كنت تشعر أن المقامرة تحرمك من الوقت والمتعة وتفصلك عن الاهتمام بشؤون حياتك، فاتصل بخط أزمات الصحة العقلية والإدمان في مقاطعة نونافا سكوتيا هيلث على الرقم ١-٨٨٨-٤٢٩-٨١٦٧ أو تفضل بزيارة MHAHelpNS.ca



هذا الكتيب مُقدَّم بواسطة:



يتوفر خط أزمات الصحة العقلية والإدمان في مقاطعة نونفا سكوتيا هيلث على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع لأي شخص يعاني من أزمة في الصحة العقلية أو الإدمان، أو أي شخص مهتم به.

يمكنك الاتصال (مجاناً) بالرقم ١-٨٨٨-٤٢٩-٨١٦٧ أو زيارة
MHAHelpNS.ca

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع

YOURBESTBET.ca