

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- **Support in South Asian languages**
 - www.pchs4u.com | (905) 677-0889
 - www.paarc.com | (905) 629-1007
- www.responsiblegambling.org
- www.connexontario.ca | 1-866-531-260
 - 24/7 hour referral services
- www.camh.ca
- www.cmha.ca
- www.sochmentalhealth.com



@responsiblegamblingcouncil



@RGCouncil



@Responsible Gambling Council-
RGC



ਜੁਆ ਕੀ ਹੈ।

ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ।

"We exist to ensure that gambling safeguards are in place, to promote the wellbeing of people and communities. We believe that gambling should never come at a human cost. We seek to influence positive change and advance responsible gambling and lead standards"
-Responsible Gambling Council



ਜੂਆ ਕੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਜੂਆ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

- 1 ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।
- 2 ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 3 ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।
- 4 ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ੇ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।



ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਕਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ।

ਜਦੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਜੂਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ।



ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ।



- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡੋ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।
- ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡੋ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖੇਡੋਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।