ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜੂਆ|

ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ|

ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜੂਏ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ|

- ਵਿੱਤੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ|
- ਧੋਖਾਧੜੀ: ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਜੂਏ ਜਾਂ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ|
- ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਦੌਰਾਨ ਗੁਆਚੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ|

ਜੂਏ ਅਤੇ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ|

- ਆਪਣੀ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ|
- ਸੱਟਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ|
- ਸਿਰਫ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ|
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ|
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ|

ਮਦਦ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ|

- https://www.responsiblegambling.org/
- www.pchs4u.com | (905) 677-0889
- www.paarc.com | (905) 629-1007
- www.connexontario.ca| 1-866-531-260
- www.camh.ca
- www.cmha.ca

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ|

info@sochmentalhealth.com
www.sochmentalhealth.com
@soch_mentalhealth
@sochmentalhealth

ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜੂਆ ਕੀ ਹੈ|

ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਵੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ|

ਔਨਲਾਈਨ ਜੂਆ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ|

ਕੌਣ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ|

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਔਨਲਾਈਨ ਜੂਆ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ| ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ|

ਕਵਿਜ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ|

ਸਵਾਲ: ਜੂਏ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ|

ਸੱਚ ਹੈ| **ਝੂਠ ਹੈ|**

ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਾਜ਼ੀ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ| ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੂਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ|

ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ|

- ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ (44 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ)
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉੱਚ ਆਮਦਨ ਹੈ|
- ਮਰਦ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ|
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ|

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ|

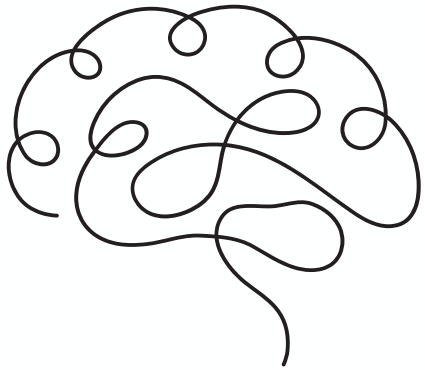
ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ |

ਮਨੋਰੰਜਨ| ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਸ਼ੌਕ|

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ|

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜੋ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ|

ਮੁਨਾਫਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ|

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੇਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ|

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਸੱਟਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਿੱਤ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਹੈ| ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ |