HOW TO AVOID A GAMBLING PROBLEM

- Do not expect to make money from gambling.
- Do not take your bank or credit card to a gambling venue.
- Never gamble with money that is meant for food, bills or rent.
- Never borrow money to gamble.
- Set a time and money limit, and leave the venue when you reach that limit.

No matter when you play, how many times you play or how much money you put in, a poker machine is *NEVER* due to pay out.

WHAT ELSE CAN YOU DO?

- Play soccer or other sports. Your local council should have free or cheap sports facilities you can use.
- Watch a movie. It may cost less money than you will lose on the pokies.
- Volunteer at your local church or community centre.
- Meet your friends at coffee shops or restaurants rather than at a pokies venue.

IS GAMBLING BECOMING A PROBLEM?

- Do you spend too much time or money on gambling?
- Do you keep trying to win back money you have lost?
- Do you feel guilty or stressed about gambling?
- Do you and your family have financial problems because of gambling?

If gambling is becoming a problem, don't wait for it to ruin your life and harm your family. Plan a better future now.

Call Gambler's Help on 1800 858 858. They can help you to stop or control your gambling and manage financial problems.

You can call at any time and get an interpreter if you want one. Anything you say will be private and confidential.

Copyright Centre for Culture, Ethnicity & Health 2010. Funded by the Office of Gaming & Racing, Department of Justice.

gambler's help 1800 858 858
problemgambling.vic.gov.au

A Victorian Government initiative

State Government Victoria

multicultural gambler's help program

ገንዘብዎና ሕይወትዎ በፖከር ማሽንኖች/ POKER MACHINES ጨዋታ ሳቢያ እየጠፋና እየተበላሸ መሆኑን ተገንዝበዋልን?

- በቁማር ጨዋታ ችግር እንዳይፈጠር ስለማድረግ

GAMBLE በማድረግ ወይም ቁማር መጫወት ምክንያት የሚከሰት ችግርብ እንዴት ማስወገድ ይቻላል?

- ብዙ ጊዜ ፖኪስ አለመጫወት።
- ይህን የgambling/ቁማር ጨዋታ ለመጫወት ከወሰኑ አቅምዎ የሚፈቅደውን ገንዘብ መጠን ብቻ ይዘው በመሄድ መጫወት።
- የባንክና የክሬዲት ካርዶችዎን ከቤት ትቶ መሄድ።
- ለቤት ኪራይና ለወር አስቤዛ በሚያወጡት ገንዘብ ቁማር አይጫወቱ።
- ለቁማር ጨዋታ ብሎ ገንዘብ አለመበደር።
- የሰዓት ገደብ ወስኖ መሄድና ጊዜው ሲደርሱ ከቁማር መጫወቻ ቦታ ወጥቶ መሄድ።

የሚጫወቱበትን ጊዜ መለየት፣ ለምን ያህል ጊዜያት ቢጫወቱ ወይም ምን ያህል ገንዘብ ቢያስቀምጡም ነገር ግን የፖከር ማሽኑ በምንም ዓይነት ያወጡትን ያህል አይከፍልዎትም።

ሌላ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- ስፖርት መጫወት። ሊጠቀሙበት የሚችሉትን የስፖርት መገልገያዎች በነጻ ወይም በቅናሽ ዋጋ የርስዎ ምክር ቤት ሊኖረው ይገባል።
- ፊልም መከታተል። ለሲኒማ የሚወጣው ገንዘብ በፖኪስ ጨዋታ ከሚያጠፉት ገንዘብ ያነሰ ነው።
- ወደ ቦውሊንግ ጨዋታ መሄድ። ብዙዎች የቦውሊንግ ጨዋታ ቡድኖች ዘግይተው ይከፈታሉ።
- ጓደኞችዎን በፖኪስ መጫወቻ ቦታዎች ላይ ከመገናኘት ፈንታ በቡና ቤት ወይም በምግብ ቤት እንድትገናኙ ማድረግ።

የቁምር ጨዋታ በርስዎ ላይ ችግር ፈጥሯልን?

- ቁማር በመጫወት ብዙ ጊዜና ገንዘብ ያጠፋሉን?
- ያጠፉትን ገንዘብ ያህል እስከሚያገኙ ድረስ ለማሸነፍ ያለ ማቋረጥ ጥረት እያደረጉ ነውን?
- ስለ ቁማር ጨዋታ የመጸጸት ወይም የመጨነቅ መንፈስ አሳድሮብዎታልን?
- ቤተሰብዎም ሆነ እርስዎ በቁማር ጨዋታ ምክንያት የፋይናሻል ችግሮች አለብዎትን?

በቁማር ጨዋታ ችግር የሚፈጠር ከሆነ ታዲያ ሕይወትዎን እስኪያጠፋ ድረስ አይጠብቁ።

ከዚህ ጋር በተያያዘ ለገጠመወት ችግር የምክር አገልግሎት የሚያስፈልግዎት ከሆነ በስልክ ቁጥር 1800 858 858 በመደወል ከችግርዎ ይላቀቁ።

በማንኛውም ጊዜ ደውሉ፣ አስተርጓሚ ካስፈለገዎት የሚቀርብልዎት ሲሆን ማንኛውም የሚሰጡት መረጃዎች በሚስጢር የሚጠበቅ ይሆናል።

ለባህል፣ ለጎሳዊ ነገድና ጤና ጥበቃ የቅጂ መብት 2010 ዓ.ም። የገንዘብ እርዳታ በፍትህ መምሪያ፤ የቁማርና የውድድር ጽህፈት ቤት በኩል የተሰጠ።

gambler's help
1800 858 858
problemgambling.vic.gov.au

A Victorian Government initiative

State Government Victoria

multicultural gambler's help program

ARE POKER MACHINES TAKING YOUR MONEY AND YOUR LIFE?

How to keep gambling from becoming a problem for you and your family