क्या आपको इस समय सहायता की जरूरत है?

अगर आपको अपना जीवन वापिस सही दिशा में लाने के लिए सहायता की जरूरत है, या केवल प्रश्न पूछना चाहते हैं तो हम यहां बात करने के लिए उपस्थित हैं।

गैंबलिंग (जुआ) हैल्पलाइन को **0800 654 655**नंबर पर फोन करें। यह निःशुल्क, गोपनीय और 24/7 (सातों दिन, 24 घंटे) उपलब्ध है

जुआ हैल्पलाइन को **8006 पर मुफ्त** टैक्स्ट करें

सहायता जानकारी
safergambling.org.nz

Te Tari Taiwhenua
Internal Affairs

Te Whatu Ora
Health New Zealand

MGH144 | JAN 2023
HINDI

मुफ्त सहायता

जुआ सहायता सेवाएं आपको और आपके फानाऊ (परिवार) की जिन्दगी को सही रास्ते पर लाने में गोपनीय सहायता प्रदान कर सकती हैं।

मिलनसार, पेशेवर कर्मचारियों से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लें जो जुए से होने वाले नुकसान को समझते हैं और – बिना किसी निर्णय के मदद कर सकते हैं।

मुफ्त स्थानीय काउंसलिंग सेवा के लिए:

- safergambling.org.nz/support
- या जुआ हैल्पलाइन से आपको संपर्क करने के लिए कहें। **0800 654 655** नंबर पर फोन करें।

अपने आप को एक्सक्लूड (बहिष्कृत) करें।

स्व-बहिष्करण नामक एक सरल प्रक्रिया के माध्यम से, जहाँ आप नियमित रूप से जाते हैं, वहां से आप अपने आप को एक या एक से अधिक पोकी मशीन के कमरों से प्रतिबंधित करने का चुनाव कर सकते हैं।

इसका मतलब है कि ये स्थान आपके द्वारा मनोनीत समय की अवधि के लिए आपको वहां जुआ नहीं खेलने देंगे। छह महीने से दो साल की अवधि की सिफारिश की जाती है।

अगर किसी जगह को आपके जुआ खेलने के बारे में लगातार चिंता है तो वे आपको बहिष्कृत भी कर सकते हैं।

अधिक जानने के लिए उस स्थल के कर्मचारियों से पूछें या अपने स्थानीय वेन्यू एक्सक्लूज़न कोओरडिनेटर से संपर्क करें।

आप जुए की मशीनों (पोकी) पर जितना आप चाहते थे उससे ज्यादा खर्च कर रहे हैं?

Safer Gambling Aotearoa
Me kōrero tātou

क्या मुझे चिंतित होना चाहिए?

क्या इनमें से कुछ भी जाना-पहचाना लग रहा है?

- आप जितना सोचते या जितना चाहते हैं उससे ज्यादा समय या पैसा खर्च कर रहे हैं?
- नुकसान को जीतने की कोशिश में और ज्यादा खेल रहे हैं?
- बहाने बना रहे हैं या छुपा रहे हैं कि आप कितना खेलते हैं?
- अपने जुआ खेलने के बारे में खुद को दोषी महसूस कर रहे हैं या अपने जुआ खेलने के बारे में चिंतित हैं?
- [जुआ] खेलना खत्म कर लेने के बाद क्या आपको घबराहट सी महसूस होती है या आप बहुत बुरा महसूस करते हैं?

अगर हां, तो कुछ बदलाव करने का समय आ गया है।

क्या आप संभावनाओं को जीत सकते हैं?

इसमें आपके हारने के संयोग ज्यादा है।

पोकी मशीनें मनोरंजन का एक रूप हो सकती हैं, हालांकि उन्हें खेलने वालों को पैसा बनाने में मदद करने के लिए नहीं बनाया गया है।

आप कभी-कभी जीत भी सकते हैं लेकिन, यदि आप खेलते रहते हैं, तो आपके द्वारा लगाए गए सारे पैसे खोने की संभावना होती है।

हर तीन रेगुलर (नियमित) पोकी खिलाड़ियों में से एक को अपने जुए के परिणामस्वरूप नुकसान का सामना करना पड़ रहा है ।

पोकी मशीनें कैसे काम करती हैं?

पोकी मशीन एक ऐसा कंप्यूटर होता है जिसे भुगतान करने से ज्यादा पैसा लेने के लिए डिज़ाइन किया गया है – इसे धोखा देने के लिए कोई कौशल या चाल नहीं चाहिए।

हर स्पिन रैंडम (अनियमित) होती है और हरेक के जीतने का उतना ही अवसर होता है जितना कि पिछली [स्पिन] का। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किसी मशीन पर कितनी देर बैठते हैं या अगर उसने कुछ समय में भुगतान नहीं किया है, तो आप शायद हार जाएंगे।

गेम्स (खेलों) को इस तरह से डिजाइन किया जाता है जिसमें आपको मुफ्त स्पिन (खेलने की बारी) दी जाती है और आपको लगता है कि आप जीत रहे हैं ताकि आप खेलना जारी रखें।

आपको सिर्फ उतना ही जुआ खेलना चाहिए जितना कि आप खोने की गुंजायश रखते हैं।

सहायक युक्तियां

यहां कुछ युक्तियां दी गई हैं जो आपकी चीजों पर नजर रखने में मदद कर सकती हैं:

- सीमा नियत करें – केवल उसी पैसे का प्रयोग करें जो किसी और प्राथमिकता (जरूरत) के लिए नहीं है।
- बैंक कार्डों को घर पर छोड़ कर जाएं।
- घरेलू बिलों के लिए ऑटोमैटिक (स्वचालित) भुगतान नियत करें।
- अपने दिमाग को ठंडा (संतुलित) रखने के लिए नियमित ब्रेक (विराम) लें।
- अपने जुआ खेलने के बारे में अपने आप से और दूसरों के साथ ईमानदारी बरतें।

अधिक युक्तियों **और जानकारी के लिए safergambling.org.nz वेबसाइट पर जाएं।**