



مقامرة أكثر أمانًا

استمتع أو احصل على المساعدة

هل تستمتع بوقتك؟

العب من أجل أن تستمتع وليس من أجل لقمة العيش. اذهب مع الأصدقاء الذين يمكنك الوثوق بهم لمنحك من إنفاق الكثير.

هل تستخدم الفكة الاحتياطية؟

استخدم الأموال التي خصصتها للترفيه فقط، ولا تستخدم الأموال المخصصة للقواتير

هل تفعل أشياء أخرى من أجل أن تستمتع؟

حافظ على التوازن في حياتك، ولا تدع المقامرة تمنعك من القيام بأشياء أخرى.

علامات أن القمار قد يكون مشكلة.

الوقت أو المال

أنت تنفق المزيد والمزيد من الوقت والمال في
المقامرة أكثر مما يمكنك تحمل نفقته أو قمت
بالتخطيط له

المزاج والسلوك

تفكر أكثر فأكثر في الموعد التالي الذي ستقامر
فيه أو تصبح أكثر انزعاجًا وتوترًا عند المقامرة
أو الكذب بشأن المقامرة

المشاكل

استمرارك في المقامرة حتى على الرغم من وجود
مشاكل في علاقاتك أو عملك. أو تواجه صعوبة
عند محاولة التوقف.

خط مساعدة سري ومجاني

1-800-GAMBLER

أو قم بمراسلة **800GAM**

