

जुवा

जुवा यस्तो गतिविधि हो जहाँ कसैले पैसा गुमाउने वा जित्ने सम्भावनाको लागि खेलमा पैसा खर्च गर्दछ।

तास पत्ति खेल, खेलकुदको कुनै खेल वा घोडा दौडमा पैसा राखेर सट्टेबाजी गर्ने जस्ता कार्य जुवा खेलु हो। पबमा पोकर मेसिनमा पैसा राख्नु पनि जुवा हो।

जुवा होटल वा सट्टेबाजी पसलमा, वा फोन वा कम्प्युटरमा खेलिन्छ। पुरुषहरू मात्र होइन - महिलाहरू पनि जुवा खेल्छन्। केही मानिसहरू एकलोपन वा तनावका कारण जुवा खेल्छन्।

जुवा खेल्ने बानी खेल जस्तैगरी सुरु हुनसक्छ। यो रमाइलो खेल जस्तो लाग्न सक्छ। तर यदि तपाईं पैसा र आफ्नो धेरै समय जुवामा खर्च गर्दै हुनुहुन्छ वा जुवा खेल्ने बारेमा सोचिरहनुहुन्छ भने यो चाँडै नै तपाईंका लागि समस्या बन्नेछ। जुवा मानिसहरूलाई लत बनाउनको लागि डिजाइन गरिएको हो, त्यसैले तपाईं पैसा खर्च गरिरहनुहुन्छ। जुवामा विजेताहरू केवल जुवा कम्पनीहरू हुन्।

मानिसहरू सधैं आफ्नो जीतको बारेमा कुरा गर्छन्। तिनीहरू तपाईंलाई आफूले पैसा जितेको बताउन उत्साहित र खुसी हुन सक्छन्। **तर वास्तवमै जुवामा कसैले पनि जित्दैन।** तिनीहरूले तपाईंसँग आफूले जुवामा पहिले नै खर्च गरेको र हारेको सबै पैसाको बारेमा कहिल्यै कुरा गर्दैनन्। त्यो रकम यो सामान्यतया: उनीहरूले जित्ने भन्दा धेरै बढी हुन्छ।

जसले जति धेरै जुवा खेल्यो, उसमा जुवा खेलिरहने चाहना तिब्र हुँदै जान्छ। जब कोही जुवा खेलिरहेको हुन्छ, उनीहरू सोच्दछन् कि उनीहरू नियन्त्रणमा छन्, उनीहरू सोच्दछन् कि उनीहरूले जित्ने सम्भावना छ। तर पछि सामान्यतया: नराम्रो महसुस गर्छन्। तिनीहरू चिन्ता तथा पश्चातापमा पर्छन् र झूट बोल्न सक्छन्। तिनीहरूले आफ्नो परिवारसँग पैसा मागिरहन सक्छन्। तिनीहरूले पैसा चोर्न पनि सक्छन्। तिनीहरूको परिवार दुःखी हुन्छ र जुवा खेल्ने व्यक्तिलाई दोष दिन्छ।

तपाईंले सोच्न सक्नुहुन्छ कि, अब केहीले पनि साथ दिन सक्दैन। तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ कि, यो सबै जुवाडेको गल्ती हो। तपाईंलाई लाग्न सक्छ कि, तिनीहरूमा केही खराबी छ। तपाईंले सोच्न सक्नुहुन्छ कि, यो लतलाई कसैले पनि मद्दत गर्न सक्दैन। **तर तपाईं मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।** जुवाले उनीहरूलाई र अन्य मानिसहरूलाई चोट पुर्याइरहेको छ भनेर तिनीहरूलाई बुझाउन तपाईंले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले उनीहरूलाई यसबाट निस्कनका लागि मद्दत गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने महसुस गराउन सक्नुहुन्छ।

जब उनीहरूमा जुवा खेल्ने इच्छा आउँछ, त्यसबाट उनीहरूको ध्यान अन्तै मोड्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। साथीसँग कुराकानी गर्ने, विशेष परिकार पकाउने, लामो समयसम्म नुहाउने वा डुल्ल जाने जस्ता क्रियाकलाप उनीहरूका लागि उपयोगी हुन सक्छन्। उनीहरूले नगद वा बैंक कार्ड सजिलै प्राप्त गर्न नसक्ने सुनिश्चित गरेर पनि तपाईंले उनीहरूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि व्यक्तिले सुरुवाती समयमै सम्बन्धित क्षेत्रको व्यवसायिक वा विज्ञ व्यक्तिबाट सहयोग पाउँछ भने ठूलो घाटा वा दुर्घटनाबाट बचाउन मद्दत पुग्छ। यदि तपाईं वा परिवारका सदस्य जुवाबाट पिडित हुनुहुन्छ भने, Anglicare Tasmania ले मद्दत गर्न सक्छ। जुवा खेल्ने चाहनालाई नियन्त्रण गर्न र यसले तपाईंको जीवनमा पारेको प्रभावहरूको सामना गर्न मद्दत गर्ने सीपहरूका लागि Anglicare Tasmania मा परामर्शदाताहरू छन्। 1800 243 232 मा फोन गर्नुहोस् र दोभाषेको माग गर्नुहोस्।

तपाईं **महिला स्वास्थ्य तस्मानिया (Women's Health Tasmania)** लाई पनि **1800 675 028** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ र निःशुल्क परामर्श अपोइन्टमेन्टको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। महिला स्वास्थ्य तस्मानियाले दोभाषेको व्यवस्था गर्नेछ र तपाईंलाई तपाईंको भावनाहरू बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।