

Multicultural  
Gambling Harm Prevention



**Struggling with the  
effects of gambling?**

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੁਏ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ  
ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ?**

## ਜੂਏ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹਾਰਮ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ)

### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੂਏ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 1:1 ਸਲਾਹ, ਰੈਫਰਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਆਨਲਾਈਨ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੂਹ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ

ਸਾਡੀ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 329 192** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ [gamblingharmprevention@ssi.org.au](mailto:gamblingharmprevention@ssi.org.au) ਉੱਤੇ ਸਾਨੂੰ **ਈਮੇਲ** ਕਰੋ।



**Gambler's  
Help**

**SSI**  
settlementservices  
international