



यदि जुवाले तपाईंको जीवन प्रभावित हुँदैछ र तपाईंले परिवर्तनबारे विचार गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो पहिलो कदम उठाइसक्नु भएको छ।

**परिवर्तनका लागि तपाईंको पहिलो कदम**

यस निर्देशिकाले तपाईंलाई जुवालाई बुझ्न, तपाईंलाई परिवर्तन को खाँचो छ-छैन भन्ने पत्तो लगाउन र परिवर्तनको वास्तविक प्रक्रियासँग कसरी व्यवहार गर्नु भन्ने निर्णय गर्न मद्दत गर्ने छ। यदि तपाईं आफ्नो जुवाबारे साँच्चै चिन्तित हुनुहुन्छ भने यो निर्देशिका तपाईंका लागि हो।



यदि जुवाले तपाईंको जीवन प्रभावित हुँदैछ र तपाईंले परिवर्तनबारे विचार गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो पहिलो कदम उठाइसक्नु भएको छ। यस निर्देशिकाले तपाईंलाई जुवालाई बुझ्न, तपाईंलाई परिवर्तन को खाँचो छ-छैन भन्ने पत्तो लगाउन र परिवर्तनको वास्तविक प्रक्रियासँग कसरी व्यवहार गर्नु भन्ने निर्णय गर्न मद्दत गर्ने छ। यदि तपाईं आफ्नो जुवाबारे साँच्चै चिन्तित हुनुहुन्छ भने यो निर्देशिका तपाईंका लागि हो।

### परिवर्तनका लागि तपाईंको पहिलो कदम

परिवर्तनका विषयमा निर्णय गर्नुहुन्छ भने यस निर्देशिकाले तपाईंलाई यात्रा सुरु गर्नमा मद्दत गर्नेछ। तपाईंले यस निर्देशिकालाई आफूलाई सबैभन्दा सजिलो हुनेगरी प्रयोग गर्नसक्नु हुनेछ। यसलाई एकैचोटि सक्नुहोस्, एक समयमा अलिअलि गरेर, वा जब चाह्यो तब पढ्नसक्ने गरी सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा राख्नुहोस्। यो निर्देशिका निम्न तीनवटा खण्डमा विभक्त गरिएको छ:

---

#### खण्ड 1: जुवाबारे केही तथ्यहरू,

जुवाले कसरी काम गर्छ र यो कसरी केही मानिसका लागि समस्या बन्न सक्छ त्यसबारे विस्तारमा बताउने छ।

#### खण्ड 2: तपाईंको जुवाबारे बुझ्नाले,

तपाईंले कसरी जुवा खेल्नुहुन्छ र तपाईंले जुवा खेल्ने कारणबारे सोच्न तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ।

#### खण्ड 3: परिवर्तनबारे सोच्नाले,

परिवर्तनको प्रक्रियामा तपाईंलाई डोर्याउने छ।

---

तपाईंको यात्राको पहिलो कदम तपाईंलाई परिवर्तनको खाँचो वा चाहना छ कि छैन भने पत्तो लगाउनु हो।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिने प्रयास गर्नुहोस्:

1. के तपाईंले कहिलेकाहीं आफूले योजना बनाएभन्दा धेरै बेरसम्म जुवा खेल्नु भएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
2. के तपाईंले आफ्नो अन्तिम डलर हारुन्जेलसम्म जुवा खेल्नुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
3. के जुवाका सोचाइहरूका कारण तपाईंको निद्रामा कमी भएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
4. के तपाईंले बिलहरूको भुक्तानी नगरी आफ्नो आय वा बचतले जुवा खेल्नुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
5. के तपाईंले जुवा खेल्न बन्द गर्नका लागि पटक असफल प्रयास गर्नुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
6. के तपाईंले जुवाको पैसा तिर्न कानून तोड्नुभएको छ वा तोड्ने विचार गर्नुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
7. के तपाईंले आफ्नो जुवाको पैसा तिर्न पैसा सापटी लिनुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
8. जुवामा हारेको कारणले के तपाईंले आफूमा उदासी वा आत्महत्या गर्ने भावनाको अनुभव गर्नुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
9. के जुवा खेलेपछि तपाईं पश्चातापले भरिनुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_
10. के तपाईंले आफ्ना वित्तीय दायित्वहरू पुरा गर्न कहिल्यै जुवा खेल्नुभएको छ? छु \_\_\_\_ छैन \_\_\_\_

यदि तपाईंले यी कुनै प्रश्नको पनि उत्तर 'हो' मा दिनुभएको छ भने, तपाईंले परिवर्तन गर्नेबारे विचार गर्न सक्नु हुन्छ। यस निर्देशिकाको निम्न खण्डले तपाईंको सहायता गर्ने छ। खण्ड 1 ले जुवाका बारेमा तपाईंले नजानेका चाखलाग्दा कुराहरूको व्याख्या गर्ने छ।

## खण्ड 1: जुवाका बारेमा तथ्यहरू

### जुवाका बारेमा बुझ्ने

जुवा भनेको कुनै घटना हुनुअघि त्यसको परिणाममाथि केही वस्तु दाउमा थाप्नु मात्रै हो। मानिसहरू साधारणतया उच्च मूल्यको केही पाउने आशामै जुवा खेल्छन्। जुवामा कुनै भाग्य-चिट्ठा वा स्त्रयाच टिकट खरिद गर्नेदेखि लिएर बिङ्गो खेल्ने र खेलकुद प्रतिस्पर्धाको नतिजामा बाजी थाप्नेसम्मका सबै कुरा सामेल छन्।

### "समस्या जुवा के हो?"

समस्या त्यस स्तरसम्मको जुवा हो जसले जुवाडे र जुवाडेका वरिपरिका मानिसहरूलाई भावनात्मक, पारिवारिक, कानुनी, आर्थिक वा अन्य समस्याहरू गराउँछ। समस्या जुवा समयसँगै अझ नराम्रो बन्नसक्छ, र जुवाका समस्या मध्यमदेखि गम्भीरसम्म हुनसक्छन्।

### दाउ(मारताल)

जतिपटक तपाईंले सिक्का उफार्नुहुन्छ तपाईंको हेड्स आउने संयोग 50% रहन्छ भने टेल्स आउने संयोग पनि 50% नै रहन्छ। यसको अर्थ यो हो कि यदि तपाईंले 10 पटक सिक्का उफार्नुभयो र सबै 10 पटक नै हेड्स आयो भने, 11औं पटक पनि हेड्स र टेल्स आउने संयोग ठ्याक्कै उस्तै हुन्छ: 50-50. प्रत्येक सिक्का उफार्नुको परिणामले त्यस पछिकालाई प्रभावित पाउँदैन। सिक्काको कुनै स्मृति हुँदैन। धेरै मानिसले लगातार दाउहरू हारेपछि अर्को दाउ जित्ने सम्भावना अधिक रहन्छ भन्ने सोचदछन्, तर जीत तपाईंको कहिल्यै "प्राप्य" हुँदैन।

### भाग्य

जुवाको समस्या भएका व्यक्तिहरूले कहिलेकाहीँ विश्वास गर्छन् कि "भाग्य" जस्ता केही कुराहरूले उनीहरूको जित्ने संयोगलाई प्रभावित गर्दछन्। उदाहरणका लागि स्लट मसिनमा खेल्ने केही मानिसहरूले विश्वास गर्छन् कि कुनै एउटा विशेष मसिनमा लामो समयसम्म खेल्नाले वा आफ्नो भाग्यशाली सर्ट लगाउनाले उनीहरूको जित्ने मौकामा अनुकूल प्रभाव पार्न सक्छ। यी कुराहरूको संयोगमाथि कुनै प्रभाव रहँदैन। संयोग त संयोगै हो।

### "समस्या जुवाका केही चिह्नहरू के हुन्?"

मानिस जब जुवाको समस्यामा पर्छन् तब, केयौं पटक उनीहरूले चाँडो अझ धेरै पैसा लगाउनु पर्छ भन्ने अनुभव गर्छन्, रोक्न खोज्दा रिसाउँछन्, र सोचदछन् कि पैसा फिर्ता पाउन उनीहरूले आफ्ना हारहरूलाई "पछ्याउन" सक्छन्। यसले अझ धेरै जुवा खेलाउँछ, आर्थिक क्षति र मित्रहरू र प्रियजनहरूको विश्वासका बाबजुद। साधारणतया, जुवाको समस्या भएका मानिसहरूले आफ्नो कमाइको ठुलो हिस्सा जुवामा खर्चिने गर्छन्।

### "के धेरै मानिसको जुवासँग समस्या हुन्छ?"

यदि जुवा तपाईंका लागि समस्या बनेको छ भने तपाईं एकलै हुनुहुन्न। शोधहरूले बताउँछन् कि यूएस र क्यानाडाको 1.1% वयस्क जनसङ्ख्याको विगतको वर्षमा जुवाबाट गम्भीर समस्या रहेको छ। साथै, यसै जनसङ्ख्याको 2.2%लाई विगतको वर्षमा जुवाबाट केही समस्या रहेको छ। हालको यूएसको जनगणनाका आधारमा, यी आंकलनले कूल यूएसका मात्रै 70 लाख जनसङ्ख्याको प्रतिनिधित्व गर्छन्।

### "मेरो जित्ने पालो हो भने के हुन्छ?"

कहिलेकाहीं जुवा खेल्ने मानिसले सोचे जस्तो लाग्छ कि अन्ततः अब उनीहरूको जित्ने पालो हो, तर त्यसो सायद नहोला। त्यसैले हो : जुवा संयोग, सम्भावना र अनियमिततामा आधारित हुन्छ। यदि तपाईंसँग कुनै खेल जित्ने 50-50 अवसर छ भने, यसले फरक पार्दैन कि विगतमा तपाईंले कति पटक जित्नु वा हार्नु भएको छ। अर्को पटक तपाईंले खेल्दा पनि जित्ने अवसर 50-50 नै रहेको हुन्छ।

### "के केही खेलहरूले जुवाको समस्यातिर डोर्याउने सम्भावना

#### अधिक रहन्छ?"

सबै जुवा केही हदसम्म जोखिमपूर्ण हुन्छन्। छिटो परिणाम दिने खेलहरू, जस्तै भिडियो लटरी, र स्क्रयाच टिकट आम तौरमा अधिक जोखिमपूर्ण हुन्छन्। तर, जुवाको समस्या कुनै प्रकारको जुवा खेल्दा पनि विकसित हुनसक्छन्।

#### प्रणाली र रणनीति

थुप्रै समस्या जुवाडेलालाई लाग्छ कि उनीहरूले प्रणालीलाई "छक्क्याउने" तरिका भेटेका छन् वा उनीहरूसँग मौकालाई परास्त गर्ने क्षमता छ। यदि तपाईंले रेसलाई प्रभावित पार्न वा कार्ड गन्न सक्नुभयो भने पनि, त्यस खेलको नतिजा परिवर्तन गराउन सक्ने अझ थुप्रै कारकहरू छन्। परिणामस्वरूप, तपाईंले आफ्नो पक्षमा अवसरहरूलाई ढाल्नुभयो वा तिनलाई निश्चित हदसम्म प्रभावित पार्नुभयो भन्न पनि हुँदैन। जुवा जुवै हो- परिणाम सधैं अज्ञात छ, र कुनै जुवाडेलाले जुवाका अवसरहरूलाई प्रभावित पार्न सक्ने कुनै तरिका हुँदैन।



## खण्ड 2: आफ्नो जुवा खेललाई बुझ्ने

जुवा खेलले कसरी काम गर्छ र जुवासँग के जोखिम संलग्न छन् भन्ने कुरा बुझ्नु तपाईंको यात्रामा एउटा महत्वपूर्ण कदम हो। निर्देशिकाको यस खण्डले तपाईंको जुवा खेल्ने तरिकालाई बुझ्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ। आफ्नो जुवा खेल्ने तरिकाहरूलाई अझ नजिकबाट जाँचन पर्छ कि पर्दैन भन्ने जान्नका लागि तलका प्रश्नहरू पुरा गर्नुहोस् :

1. के तपाईंले कहिल्यै जुवा खेल्न कम गर्ने प्रयास गर्नुभएको छ? छु \_\_\_ छैन \_\_\_
2. के तपाईंको जुवाले अरुलाई रिस उठाएको छ? छु \_\_\_ छैन \_\_\_
3. के तपाईंले कहिल्यै एकलै जुवा खेल्नुहुन्छ? छु \_\_\_ छैन \_\_\_
4. के आफ्नो जुवाबारे तपाईंले कहिल्यै आफूलाई दोषी ठान्न हुन्छ? छु \_\_\_ छैन \_\_\_
5. के तपाईंले राम्रो अनुभव गर्नका लागि कहिल्यै जुवा खेल्नु हुन्छ? छु \_\_\_ छैन \_\_\_

यदि तपाईंले एक वा अधिक प्रश्नको उत्तर "हो"मा दिनुहुन्छ भने। तपाईंले आफ्नो जुवा खेल्नलाई अझ नजिकबाट हेर्ने विचार गर्न चाहनुहुन्छ। धेरै मानिस जुवाले उनीहरूको जीवन प्रभावित गर्नसक्ने सबै कुराबाट अभिज्ञ हुँदैनन्। अर्को पानाको अभ्यासले तपाईंले सामना गर्नु परिरहेका अप्ठ्याराहरूको पहिचान गर्नमा तपाईंको मद्दत गर्नेछ। यी प्रश्नहरूको उत्तर दिनाले तपाईंले पहिले नसोचेका समस्याहरूबारे तपाईंलाई सतर्क पार्न सक्छ।

1. के तपाईंले गत 12 महिनामा आफ्नो समयको ठुलो भाग जुवा खेल्नका लागि पैसा पाउने तरिकाहरू सोचनमा खर्च गर्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
2. गत 12 महिनामा, के तपाईंले रोमाञ्च अनुभव गर्न ठुलाभन्दा ठुला बाजी थाप्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
3. के गत 12 महिनामा तपाईंलाई यो लागेको थियो कि साना बाजीहरू अधिभन्दा कम रोमाञ्चक छन्? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
4. के जुवा खेल्न बन्द गर्दा वा जुवा कम गर्दा गत 12 महिनामा तपाईंलाई अस्थिर र रिसाहा महसुस गराएको थियो। छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
5. के गत 12 महिनामा तपाईंले जुवा खेल्न बन्द गर्दा वा कम गर्दा भएको अप्ठ्यारो अनुभवलाई दूर गर्न जुवा खेल्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
6. के गत 12 महिनामा तपाईंले तनावलाई बिर्सन जुवा खेल्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
7. जुवामा हारेपछि, के तपाईंले हारेको पैसा फिर्ता जित्ने प्रयासमा फेरि जुवा खेल्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
8. के गत 12 महिनामा तपाईंले जुवामा कति पैसा हार्नुभयो त्यसबारे आफ्ना परिवारसँग वा अन्य कसैसँग झुटो बोल्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
9. के गत 12 महिनामा तपाईंले जुवा खेल्ने पैसा प्राप्त गर्न केही गैरकानुनी काम गर्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
10. गत 12 महिनामा, तपाईंको जुवाका कारणले के तपाईंले कुनै महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध, नोकरी, शैक्षिक वा करियरको अवसर गुमाउनु वा झण्डै गुमाउनुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
11. के तपाईं अरू (जस्तै परिवार, मित्र वा सहकर्मी) माथि आफ्नो जुवाका कारणले लागेको ऋण तिर्ने पैसाका लागि निर्भर हुनुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
12. गत 12 महिनामा के तपाईंले जुवा छोड्ने वा सीमित गर्ने प्रयास गर्नुभयो, तर सक्नुभएन? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_

यी प्रश्नहरूले तपाईंलाई जुवाका कारण हुनसक्ने विभिन्न समस्याहरू ओल्याउँछन्। प्रत्येक प्रश्नले एक गम्भीर समस्याको पहिचान गर्दछ। यदि तपाईंले यिनमा एक वा अधिक प्रश्नको उत्तर "हो"मा दिनुभयो भने, तपाईंले जुवा खेल्न बन्द वा कम गर्नेबारे सोच्न सक्नु हुनेछ।

### पैसाको समस्या

आफ्नो जुवाबारे बुझ्नका लागि अर्को तरिका यसले तपाईंमाथि परेको आर्थिक प्रभाव पनि हो। थुप्रै समस्याग्रस्त जुवाडेहरूले विभिन्न प्रकारका आर्थिक समस्या भोगेका हुन्छन्। उदाहरणका लागि, केही समस्या जुवाडेहरू पर्याप्त आय हुँदाहुँदै पनि सधैं पैसाको अभावमा हुन्छन्, र जुवा खेल्नका लागि नगद पैसाका लागि कसैले ऋण लिन्छन्, सानो हुन्छन् वा चोरीसम्म पनि गर्छन्। तपाईं पनि समस्याग्रस्त जुवाडेजस्तै केही आर्थिक परिस्थितिमा त पर्नुभएको छैन भन्ने जाँचका लागि निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

1. के तपाईंलाई कहिल्यै उधारो माग्दा दिइएको छैन? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
2. के तपाईंले कहिल्यै बचत, लगानीबाट पैसा झिकनुभएको छ, वा छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
3. के तपाईंलाई बिल सङ्कलनकर्ताले प्राय झिझो लाउने गर्छन्। छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
4. के तपाईंले कहिल्यै रासनको वा अन्य पैसाको प्रयोग जुवाका लागि गर्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
5. के तपाईंले कहिल्यै घरेलु बिलहरूको भुक्तानीमा ढिलाइ जुवा खेल्न अधिक पैसा प्राप्त गर्नका लागि गर्नुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_
6. के तपाईंले कहिल्यै क्रेडिट कार्डबाट नगद पेस्की जुवा खेल्नका लागि लिनुभएको छ? छु \_\_\_\_\_ छैन \_\_\_\_\_

यदि तपाईंले यिनमा कुनै प्रश्नको उत्तर "हो" मा दिनुभएको छ भने, जुवाले तपाईंको आर्थिक परिस्थिति प्रभावित पारेको छ भन्ने सङ्केत हुनसक्छ। यस्ता खाले पैसासम्बन्धी समस्याहरू वास्तवमा समस्या जुवाका लक्षण हुन्, कारण होइनन्। यस बिन्दुमा तपाईंले अझै पनि तपाईंले परिवर्तन चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा नजान्न पनि सक्नुहुन्छ। के जरूरी छ भने तपाईंले आफ्नो जुवाबारे राम्ररी बुझ्नुपर्छ। यस निर्देशिकाको अर्को खण्डले तपाईंलाई आफूले जुवा खेल्ने कारणहरू र कसरी परिवर्तन गर्ने भन्नेबारे सोच्न मद्दत गर्नेछ, तपाईंले परिवर्तनको निर्णय लिनुहुन्छ भने तपाईंका लागि उचित हुनेछ।





### खण्ड 3: परिवर्तनबारे सोच्नु

**"के म साँचै बदलिन चाहन्छु?"**

तपाईंले कुनै निर्णय लिनुअघि, प्रत्येक रोजाइको हानी र फाइदाबारे सोच्नु राम्रो हुन्छ। तलका कोठाहरू भर्नाले जुवाले गर्दा तपाईंलाई हुने हानी र तपाईंलाई हुने फाइदाबारे जाँचन मद्दत पुग्नेछ।

*यहाँ एउटा उदाहरण छ:*

<p><b>जुवा नखेलनाले हुने फाइदा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मसँग अरु कुरामा खर्च गर्नका लागि धेरै पैसा हुने थियो।</li> <li>• मैले वास्ता गर्ने मानिसहरूसँग बिताउन मसँग धेरै समय हुनेथियो।</li> </ul>	<p><b>जुवा खेल्नाले फाइदा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• जब जुवा खेल्छु मलाई रमाइलो लाग्छ।</li> <li>• जब म जुवा खेल्छु, त्यसबाट हुने रोमाञ्चको अनुभव मलाई मनपर्छ।</li> </ul>
<p><b>जुवा नखेल्दाका हानी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मैले जिम्मेवारी उठाउन पर्नेछ।</li> <li>• मैले जसोतसो समय कटाउनु पर्नेछ।</li> </ul>	<p><b>जुवा खेल्दाका हानी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• म निकै ऋणमा डुल्छु।</li> <li>• म उदास र चिन्तित हुन्छु।</li> </ul>

*अब तपाईंले आफ्ना उत्तर भरेर प्रयास गर्नुहोस्।*

<p><b>जुवा नखेलनाले हुने फाइदा</b></p>	<p><b>जुवा खेल्नाले फाइदा</b></p>
<p><b>जुवा नखेल्दाका हानी</b></p>	<p><b>जुवा खेल्दाका हानी</b></p>

कुन कोठामा सबैभन्दा धेरै उत्तर छन्? \_\_\_\_\_

के जुवा खेल्न जारी राख्दाका फाइदा यसका हानीभन्दा धेरै छन्? \_\_\_\_\_

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि जुवा खेल्न जारी राख्दा हुने हानी यसका फाइदाभन्दा धेरै छन्, तपाईंले आफ्नो जुवा खेल्ने बानीमा परिवर्तनको विचार गर्न चाहन सक्नुहुन्छ। यो तपाईंको निर्णय हो।

## लक्ष्यबारे निर्णय लिनु

परिवर्तनको प्रक्रियामा अर्को कदम तपाईंको लक्ष्य निर्धारण गर्नु हो।

उदाहरणका लागि:

- तपाईं कहिले बदलिन चाहनुहुन्छ?
- तपाईंले जुवा खेल्न बन्द गर्न चाहनुहुन्छ कि तपाईंले अहिले खेलेभन्दा कम गर्न चाहनुहुन्छ?

याद राख्नुहोस्, परिवर्तन एउटा प्रक्रिया हो र यसले समय लिन्छ। प्रथम तीन महिना सामान्यतः सबैभन्दा गाह्रा हुन्छन्। त्यसपछिको अवधि पनि गाह्रा हुन्छ, तर त्यतिको होइन जब तपाईं बदलिन थाल्नुहुन्छ। हुनत यस प्रक्रियाबाट गुज्रन निकै अप्ठ्यारो देखिन्छ, तर धेरै मानिसको अनुभवले देखाउँछ कि तपाईंले आफ्नो जुवा खेल्ने तरिका बदल्न सक्नुहुन्छ।

## सोच्नुपर्ने केही कुराहरू

केही मानिसहरू सोझै जुवा खेल्न कम गर्छन् भने अरूले पूर्णतः बन्द गर्न खोज्छन्। शोधहरूले बताउँछन् कि जुवा खेल्न कम गर्नु पनि एउटा लक्ष्य हुनसक्छ। तर धेरै मानिसलाई लाग्छ कि मात्र जुवा खेल्न कम गर्नु भनेको पुरा गर्न अप्ठ्यारो लक्ष्य हो किनकि यसले सजिलै समस्या जुवातिर लैजान सक्छ। यदि जुवा खेल्न कम गर्न तपाईंका लागि निकै गाह्रो हुन्छ भने, तपाईंले जुवा खेल्न पूर्णतः बन्द गर्ने कुरा रोज्न सक्नुहुन्छ। पक्कै पनि, दुवै विकल्प सजिला हुने छैनन्, तर केवल जुवा खेल्न कम गर्नु धेरै जोखिमपूर्ण हुन्छ।

यी तरिका बदल्न, तपाईंले पहिला एउटा निर्णय लिनु पर्छ। तपाईंले कस्ता परिवर्तन चाहनुहुन्छ त्यसबारे सोच्नुहोस्। उदाहरणका लागि, तपाईंले अर्को साल जुवा खेल्न पुरै बन्द गर्न चाहन्छु, वा आउँदा छ महिनामा तपाईंले आफ्ना जुवासम्बन्धी गतिविधि सीमित गर्न चाहन्छु भन्ने निर्णय लिन सक्नुहुन्छ।

**निम्न विकल्पमा तपाईंले कुन रोज्नुहुन्छ? लागु हुने कोठामा ठिक चिह्न**

लगाउनुहोस्।

पुरै बन्द गर्छु

जुवा खेल्न सीमित गर्छु

अब तपाईंले भर्खरै रोजेको लक्ष्य कसरी पुरा गर्नुहुन्छ त्यसबारे केही विवरण लेख्नुहोस्। उदाहरणका लागि, तपाईंले कहिलेदेखि सुरु गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ? केही फरक ढङ्गले गर्नका लागि तपाईंले के विशेष कुरा गर्दै हुनुहुन्छ?

परिवर्तनका लागि यो तपाईंको लक्ष्य हुनेछ। आफूसँग एउटा वाचाका रूपमा आफ्नो नामको सही गर्नुहोस्:

सही \_\_\_\_\_ दिनाङ्क : \_\_\_\_\_

## "जुवा खेल्ने तीव्र इच्छालाई नियन्त्रण गर्न म के गर्न सक्छु?"

जुवा खेल्न कम गर्न व्यक्तिका लागि तीव्र इच्छा हुनु सामान्य कुरा हो। कहिलेकाहीँ तीव्र इच्छाहरूलाई सम्भाल्न निकै गाह्रो हुन्छ, तर अभ्यासद्वारा तपाईं यीसँग परास्त नभई यस्ता भावनालाई जित्न सक्नु हुनेछ। तपाईंले यो देख्नुभयो होला कि जुवा खेल्न छोडेपछि वा कम गरेपछि तपाईंलाई जुवा खेल्न पहिलाभन्दा अधिक तीव्र इच्छा हुन्छ। यो सामान्य हो। के महत्वपूर्ण हुन्छ भने यी इच्छाहरू अस्थायी हुन् र ती जान्छन् भन्ने कुरा तपाईंले जान्नु हुनेछ। यहाँ केही परामर्शहरू छन्। अरु काम गर्नमा केन्द्रित हुनुहोस्। तपाईंले जुवासँग संलग्न गर्ने गरेका कुराहरूलाई आफ्नो जीवनमा अरु गतिविधिहरूसँग फेरुहोस् जसले तपाईंको मनलाई जुवाबाट टाढा राख्नमा सहायता गर्नु। आफ्नो समय बिताउन नयाँ मनोरञ्जक तरिकाहरू खोज्नुहोस्। सबैभन्दा महत्वपूर्ण रूपमा, यस्ता कुराहरूबारे सोच्नुहोस् जुन जुवा तपाईंको जीवनको अङ्ग बन्नुअघि तपाईंले गर्न मनपराउनु हुन्थ्यो।

यदि तपाईंलाई जुवा खेल्ने इच्छा भयो भने, यस इच्छालाई स्वीकार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ- यसलाई उपेक्षा नगर्नुहोस्। सोच्नुहोस्, "मलाई अहिले जुवा खेल्ने तीव्र इच्छा भइरहेको छ। तर मलाई थाहा छ यो गुञ्जिन्छ र मैले यसलाई मान्नु पर्दैन।" जब यस्तो हुन्छ, सकेसम्म चाँडो गतिविधिको आफ्नो सूचीबाट केही गर्नुहोस्।

ती कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् जुन जुवा तपाईंको जीवनको अङ्ग बन्नुअघि तपाईंले मनपराउनु हुन्थ्यो।

---

---

---

---

यी पुराना गतिविधिहरूसँग फेरि संलग्न हुनुहोस्; तपाईंले बिर्सनुभयो होला ती गर्दा तपाईं कति खुसी हुनुहुन्थ्यो। सबै समय यो सूची आफूसँग राख्नुहोस् ताकि जुवा खेल्ने इच्छा हुँदा तपाईंले यसको सहायता लिन सक्नुहोस्।

यदि तपाईंको इच्छा यति तीव्र छ कि तपाईंले आफ्नो सोचाइका नयाँ तरिका वा तपाईंको सूचीमा रहेका गतिविधिमाथि ध्यानकेन्द्रित गर्न सक्नुहुन्न, भन्नुहोस्, "ठिक छ, हुनसक्छ म 10 मिनटमा जुवा खेल्छु" अनि 10 मिनट पर्खनुहोस्। यदि अझै पनि इच्छा त्यस्तै रहेको छ भने, आफूलाई अझ 10 मिनट पर्खिन भनिरहनुहोस्। तपाईंले बनाएको सूचीबाट प्रत्येक 10 मिनटको अवधिमा गर्नका लागि अरु कुराहरू खोज्नुहोस्। जुवा खेल्ने तीव्र इच्छा समयसँगै सेलाएर जान्छ।

अब, तपाईंले विश्वास गर्ने मित्र वा परिवारका सदस्यलाई बोलाउनुहोस् वा भेटनुहोस्। तपाईंको जुवा खेल्ने इच्छा र यी भावनालाई तपाईंले कसरी सम्भालिरहनु भएको छ त्यसबारे कुरा गर्नुहोस्। परिवर्तनको तपाईंको निर्णयको समर्थन गर्ने मित्र र परिवारले लक्ष्य प्राप्तका लागि तपाईंलाई मद्दत गर्नमा ठुलो भूमिका खेल्न सक्छन्। तर तपाईंको जीवनमा केही मानिसहरूले तपाईं बदलिएको नचाहेन पनि सक्छन्, र यी मानिसहरूले तपाईंलाई जुवा खेल्न प्रेरित गर्न सक्छन्। यदि कसैले यसो गर्न सक्छ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा छ भने, त्यस व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नबाट जोगिनुहोस्- विशेषतः त्यस बेला जब तपाईंलाई जुवा खेल्ने तीव्र इच्छा भैरहेको हुन्छ।

### "म जुवा खेल्छु तर वास्तवमा म त्यो चाहन्न भने के हुन्छ?"

तपाईंले छोड्न खोजिरहँदा पनि जुवा खेलेको पाउनुहुन्छ भने तपाईं एकलै हुनुहुन्छ। धेरै मानिसलाई लाग्छ कि जुवा खेल्न छोड्न वा कम गर्नका लागि अनेक प्रयास गर्नुपर्छ।

जुवा खेल्न बन्द गर्नु वा कम गर्नु एउटा निकै गाह्रो काम हो र तपाईंले प्रयास गरेको पहिलो पटकमै यस्तो नगर्न पनि सक्नुहुन्छ। याद राख्नुहोस्, तर, थुप्रै व्यक्ति यहाँसम्म पनि पुग्दैनन्। जानकारी मागेर र परिवर्तनको बारेमा सोचेर, तपाईंले एउटा अधिक सुरक्षित, खुसी र स्वस्थ जीवनतिरको आफ्नो यात्रा सुरु गरिसक्नु भएको छ।

यदि तपाईं जुवा खेल्नुहुन्छ र त्यसो गर्न पनि चाहनुहुन्छ, त्यसको यो अर्थ होइन कि तपाईं यसलाई कहिल्यै बन्द गर्न सक्नु हुन्छ। प्रयास गरिरहनु होस्, तपाईंले विश्वास गर्ने मानिसहरूसँग कुरा गरिरहनु होस् र सहायता मागिरहनु होस्। फेरि जुवामा फर्किनाले तपाईंका लक्ष्यलाई कम मूल्यवान वा सम्भव बनाउँदैन।

### तलका केही कुराहरू प्रयास गर्दा पनि सहयोग हुनसक्छ:

- ग्याम्बलर एनोनिमस (वेबसाइटको सूची हेर्नुहोस्) जस्ता आत्म-सहायक बैठकमा उपस्थित हुनुहोस्।
- जुवा उपलब्ध भएका ठाउँहरूमा वा तिनको नजिक जानबाट जोगिनुहोस्।
- जुवा खेल्ने दबावमा पर्नबाट उम्किन जुवा खेल्ने मानिसहरूसँग कम समय व्यतित गर्नुहोस्।
- दिनभरिका लागि तपाईंलाई चाहिने न्यूनतम पैसा मात्र बोक्नुहोस्।
- सम्भव छ भने, आफ्नो तलबको चेक सोझै जम्मा गर्नुहोस्।
- तपाईंका क्रेडिट, डेबिट र एटीएम कार्डहरू नष्ट गर्नुहोस्।

आशा छ, यस निर्देशिकाले तपाईंलाई परिवर्तनबारे सोच्न सहायता गरेको छ। यो एउटा सुरुवाती बिन्दु हो, साथै परिवर्तनको प्रक्रियाको एउटा मार्गचित्र हो। परिवर्तनबारे सोच्नु सधैं सजिलो हुँदैन। तपाईंले परिवर्तनका लागि निर्णय लिनु आफ्ना लागि सही हो, बाटामा तपाईंले थुप्रै बाधाहरूको सामना गर्नु पर्ने छ। तिनको अपेक्षा गर्नुहोस् र तयार रहनुहोस्। बेला तपाईंको यात्रा अघ्ट्यारो हुनसक्छ, तर यो यसका लागि अपेक्षित छ।

### अतिरिक्त स्रोतहरू

यो निर्देशिका पढनाले तपाईंलाई आफ्नोबारेमा नयाँ कुराहरू जान्न मद्दत भयो होला। यिनमा केही कुराहरू सम्भाल्न गाह्रो हुनसक्छन्। केही त जीवनका समस्या पनि हुनसक्छन् जसको जुवासँग कुनै सम्बन्ध नहुन सक्छ। यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंका केही अर्कै खाले समस्या छन्(वा केही जुवासम्बन्धी समस्या पनि जसमा तपाईंलाई थप सहायताको खाँचो छ), तपाईंले अतिरिक्त सहयोग वा उपचार लिने कुरा विचार गर्नुपर्छ। तपाईंले अतिरिक्त जानकारी र परामर्श खोज्ने निर्णय गर्नुहुन्छ भने, निर्देशिकाको पछाडिपट्टिका केही स्रोतले तपाईंलाई सघाउने छन्।

### समस्या जुवासम्बन्धी वेबसाइटहरू

समस्या जुवाको विषयलाई राम्रोसँग बुझ्नमा तपाईंलाई सहायता गर्न वेबसाइटहरूको यो सूची तयार पारिएको हो। यिनमा केही साइटहरूले समस्या जुवामाथिका शोधलाई सङ्केत गर्छन्, केहीले आत्मसहायक समूहलाई निर्देशन गर्छन् भने अरु त्यस्ता सङ्गठनहरूका साइट हुन् जो समस्या जुवाका वरिपरिका सर्वसाधारणमा सचेतनता र शैक्षिक स्तर बढाउनमा केन्द्रित हुन्छन्।

अज्ञातकृत बेटर- [www.bettorsanonymous.org](http://www.bettorsanonymous.org)  
पेन्सिलभानियाको अनिवार्य जुवा आयोग- [www.pacouncil.com](http://www.pacouncil.com) वा 1-800-848-1880मा कल गर्नुहोस्  
अज्ञातकृत ऋणी - [www.debtorsanonymous.org](http://www.debtorsanonymous.org)  
डिभिजन अफ एडिक्सन्स, क्याम्ब्रिज हेल्थ एलायन्स, हार्वर्ड मेडिकल स्कुलको एक शिक्षण सम्बद्ध। – [www.divisiononaddictions.org](http://www.divisiononaddictions.org)  
Gam-Anon - [www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)  
अज्ञातकृत जुवाडे- [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)  
इन्स्टिट्युट फर रिसर्च अन प्याथोलोजिकल ग्याम्ब्लिङ एन्ड रिलेटेड डिसअर्डर्स–  
[www.divisiononaddictions.org/institute](http://www.divisiononaddictions.org/institute)  
नेसनल सेन्टर फ रेस्पन्सिबल ग्यामिङ – [www.ncrg.org](http://www.ncrg.org)  
नेसनल काउन्सिल अन प्रोब्लेम ग्याम्ब्लिङ-[www.ncpgambling.org](http://www.ncpgambling.org)  
पीए डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ/ वयुरो अफ ड्रग एन्ड अल्कोहल प्रोग्राम्स – [www.dsf.health.state.pa.us](http://www.dsf.health.state.pa.us)  
पेन्सिलभानिया ग्यामिङ कन्ट्रोल बोर्ड/ अफिस अफ कम्पल्सिभ एन्ड प्रोब्लेम ग्याम्ब्लिङ-  
[www.gamingcontrolboard.pa.gov](http://www.gamingcontrolboard.pa.gov)  
रेस्पन्सिबल ग्याम्ब्लिङ काउन्सिल- [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)  
द वेजर(दाउ)-[www.basionline.org/the\\_wager/index.html](http://www.basionline.org/the_wager/index.html)  
म्यासाचुसेट्स काउन्सिल अन कम्पल्सिभ ग्याम्ब्लिङ- [www.masscompulsivegambling.org](http://www.masscompulsivegambling.org)

## थप अध्ययन

यदि तपाईंले समस्या जुवाबारे अधिक पढ्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले तलका स्रोतहरूलाई उपयोगी र चाखलाग्दा मान्न सक्नु हुनेछ :

बर्मन, एल. & सिगल, एम.ई. (1998). बिहाइन्ड द 8-बल : अ गाइड फर फ्यामिलिज एन्ड ग्याम्बलर्स  
न्यू यर्क: कलाइडोस्कोप सफ्टवेर, इन्क.

ब्लास्झिन्स्की, ए (1998). ओभरकमिङ्ग कम्प्लिसभ ग्याम्बलिङ्ग : अ सेल्फ-हेल्प गाइड युजिङ्ग कग्निटिभ बिह्याभियरल टेक्निक्स। लन्डन : रोबिन्सन पब्लिसिङ्ग लि.

चिन, जे. (2000). अ वे टू क्विट ग्याम्बलिङ्ग फर प्रोब्लेम ग्याम्बलर्स लिङ्कन, एनई : राइटर्स सोकेस.

कस्टर, आर.एल., & मिल्ट, एच. (1985). ड्रेन लक रन्स आउट : हेल्प फर कम्प्लिसभ ग्याम्बलर्स एन्ड दियर फ्यामिलिज। न्यू यर्क: वार्नर बुक्स.

दोस्तोव्स्की, एफ. (1981). द ग्याम्बलर. न्यू यर्क: W. W. नर्टन & कं.

फेडेरम्यान, ई.जे., ड्रेबिङ्ग, सी.ई., & क्रेब्स, सी. (2000). इन्ट लिभ इट टू चान्स. अकल्यान्ड, सीए : न्यू हार्विङ्गर पब्लिकेसन्स, इन्क.

हेइनिम्यान, एम. (1992). लुजिङ्ग योर सर्ट. मिनिपोलिस, एमएन : कम्प केयर पब्लिसर्स.

होर्भाथ, टी.ए. (1998). सेक्स, ड्रग्स, ग्याम्बलिङ्ग, & चकलेट : अ वर्कबुक फर ओभरकमिङ्ग एडिक्सन्स। स्यान लुइस ओबिस्पो, सीए : इम्प्याक्ट पब्लिसर्स, इन्क.

हम्फ्रे, एच. (2000). दिस मस्ट बी हेल् : अ लुक एट प्याथोलोजिकल ग्याम्बलिङ्ग न्यू यर्क: राइटर्स क्लब प्रेस.

लिजर, एच.आर. (1984). द चेज : द करियर अफ द कम्प्लिसभ ग्याम्बलर. क्याम्ब्रिज, एमए : स्चेड्कम्यान पब्लिसिङ्ग.

मुडी, जी. (1990). क्विट कम्प्लिसभ ग्याम्बलिङ्ग : द एक्सन प्लान फर ग्याम्बलर्स एन्ड दियर फ्यामिलिज.  
वेलिङ्गबोरो, इङ्ल्यान्ड : थर्सन्स पब्लिसर्स.

नेसनल एन्डवमेन्ट फर फिन्यान्सियल एज्युकेसन। (2000). पर्सनल फिन्यान्सियल स्ट्र्याटेजिस फर द लभ्ड वन्स अफ प्रोब्लेम ग्याम्बलर्स। डेन्भर, कः अथर (यो पुस्तिका नेसनल काउन्सिल अन प्रोब्लेम ग्याम्बलिङ्गमार्फत 1-202-547-9204मा आदेशित गर्न सकिन्छ)

प्रोचास्का, जे.ओ., नर्कस, जे.सी., & डीक्लिमेन्टी, सी.सी (1994). चेन्जिङ्ग फर गुड : अ रिभोल्युसनरी सिक्स-स्टेज प्रोग्राम फर ओभरकमिङ्ग ब्याड ह्याबिट्स एन्ड मुभिङ्ग योर लाइफ पोजिटिभली फरवार्ड।  
न्यू यर्क: एभन.

स्वेण्ड्सेन, आर., & ग्रिफिन, टी. (1998). ग्याम्बलिङ्ग : च्वइसेज एन्ड गाइडलाइन्स (पुस्तिका) अनोका, एमएन: मिनेसोटा इन्स्टिट्युट अफ पब्लिक हेल्थ (यो पुस्तिका मिनेसोटा इन्स्टिट्युट अप पब्लिक हेल्थमा द ग्याम्बलिङ्ग प्रोब्लेम रिसोर्स सेन्टरमार्फत 1-800-782-1878. मा अर्डर गर्न सकिन्छ)

## साभार

परिवर्तनका लागि तपाईंको पहिलो कदम को विकास म्यासाचुसेट्स काउन्सिल अन कम्प्लिसभ ग्याम्ब्लिङ्ग र द इन्स्टिट्युट फर रिसर्च अन प्याथोलोजिकल ग्याम्ब्लिङ्ग एन्ड रिलेटेड डिसअर्डर, डिभिजन अन एडिक्सन्स, हार्वर्ड मेडिकल स्कुलद्वारा जनसेवा परियोजनाका रूपमा गरिएको थियो। डिजाइनको विकास कजमिडिया,इन्क. र बेनेट+इयुनद्वारा म्यासाचुसेट्स डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थको फन्डिङमा गरिएको थियो। द नेसनल सेन्टर फर रेस्पान्सिबल ग्यामिङ्गले पनि द इन्स्टिट्युट फर रिसर्च अन प्याथोलोजिकल ग्याम्ब्लिङ्ग एन्ड रिलेटेड डिसअर्डरमार्फत आंशिक सहयोग दिएको थियो।

### यस परियोजनामा प्रयोग गरिएका थप स्रोतहरूमा सामेल छन्:

ब्लास्झिन्स्की,ए., म्याककोनधी,एन.,&प्रयान्कोभा,ए (1991). कन्ट्रोल भर्सस एब्सटिनेन्स इन द ट्रिटमेन्ट अफ प्याथोलोजिकल ग्याम्ब्लिङ्ग: अ टू टू नाइन इयर फलो-अप ब्रिटिस जर्नल अफ एडिक्सन, 86, 299-306.

न्यू यर्क :सियारोच्ची,जे.डब्ल्यू. (2002). काउन्सिलिङ्ग प्रोब्लम ग्याम्ब्लर्स न्यू यर्क: एकाडेमिक प्रेस

एविङ्ग, जे.ए. (1984). डिटेक्टिङ्ग अल्कोहलिज्म: द CAGE क्वेस्चनियर जर्नल अफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएसन, 252(14), 1905-1907.

फल्स बिलिफ्स एन्ड कोग्निसनस (1999). द वेजर, 4(45). www.basionline.org.बाट उपलब्ध

ग्याम्ब्लर्स एनोनिमस। (2001). सजेसनस फर कोपिङ्ग विथ अर्जेस टू ग्याम्बल।  
www.gamblersanonymous.org बाट उपलब्ध

हजिन्स, डी.सी., क्युरी, एस.आर. & एल-ग्वेबेली,एन. (2001). मोटिभेसनल एन्हान्समेन्ट एन्ड सेल्फ-हेल्प ट्रिटमेन्ट्स फर प्रोब्लम ग्याम्ब्लिङ्ग। जर्नल अफ कन्सल्टिङ्ग एन्ड क्लिनिकल साइकोलोजी, 69(1), 50-57.

हजिन्स, डी.सी., & म्याकर्युक, के. (1998). बिकमिङ्ग अ विनर: डिफिटिङ्ग प्रोब्लम ग्याम्ब्लिङ्ग क्याल्गेरी, अल्बर्टा, क्यानाडा: युनभिर्सिटी अफ क्याल्गेरी प्रेस

मालर्याट, जी.ए., & गर्डन,जे. (Eds.). (1985). रिल्याप्स प्रिभेन्सन न्यू यर्क: गिल्फोर्ड

नेसनल एन्डवमेन्ट फर फिन्यान्सियल एज्युकेशन। (2000). पर्सनल फिन्यान्सियल स्ट्र्याटेजिस फर द लभ्ड वन्स अफ प्रोब्लम ग्याम्ब्लर्स। डेन्भर, क: अथर

स्याफर, एच.जे.,&फ्रिड, सी.आर.(प्रेसमा) द एसेस्मेन्ट अफ ग्याम्ब्लिङ्ग रिलेटेड डिसअर्डर्स इन डी.एम. डोनोभ्यान & जी.ए. मार्लेट(एड्स), एसेस्मेन्ट अफ एडिक्टिभ बिह्याभियर्स (दोस्रो संस्करण). न्यू यर्क: गिल्फोर्ड

स्याफर, एच.जे.,& हल, एम.एन. (1996). एस्टिमेटिङ्ग द प्रिभ्यालेन्स अफ एडोलेसेन्ट ग्याम्ब्लिङ्ग डिसअर्डर: अ क्वान्टिटेटिभ सिन्थेसिस एन्ड गाइड टुवाइड स्ट्याण्डर्ड ग्याम्ब्लिङ्ग नोमेन्क्लेचर जर्नल अफ ग्याम्ब्लिङ्ग स्टिडज, 12(2), 193-214.

स्याफर, एच.जे.,& हल, एम.एन. (2001). अपडेटिङ्ग एन्ड रिफाइनिङ्ग मेटा-एन्यालाइटिक प्रिभ्यालेन्स एस्टिमेट्स अफ डिसअर्डर्ड ग्याम्ब्लिङ्ग बिह्याभियर इन द युनाइटेड स्टेट्स एन्ड क्यानाडा क्यानाडियन जर्नल अफ पब्लिक हेल्थ, 92(3), 168-172.

स्याफर,एच.जे., हल, एम.एन.,& भ्यान्डर बिल्ट, जे. (1999). एस्टिमेटिङ्ग द प्रिभ्यालेन्स अफ डिसअर्डर्ड ग्याम्ब्लिङ्ग बिह्याभियर इन द युनाइटेड स्टेट्स एन्ड क्यानाडा: अ रिसर्च सिन्थेसिस अमेरिकन जर्नल अफ पब्लिक हेल्थ, 89(9), 1369-1376.

स्याफर, एच.जे.,लाब्री, आर., स्क्यान्लान, के.एम.,& कमिङ्ग्स,टी.एन. (1994). प्याथोलोजिकल ग्याम्ब्लिङ्ग अमङ्ग एडोलेसेन्ट्स: म्यासाचुसेट्स ग्याम्ब्लिङ्ग स्क्रिन (MAGS) जर्नल अफ ग्याम्ब्लिङ्ग स्टडिज, 10(4), 339-362.

स्याफर,एच.जे.,& लाप्लान्टे, डी.(प्रेसमा) द ट्रिटमेन्ट अफ ग्याम्ब्लिङ्ग डिसअर्डर्स इन जी.ए. मार्लेट & डी.एम. डोनोभ्यान(एड्स), रिल्याप्स प्रिभेन्सन(दोस्रो सं) न्यू यर्क: गिल्फोर्ड

सोबेल, एल.सी.,कनिन्घम, जे.ए.,सोबेल, एम.बी., अग्रवाल,एस., ग्याभिन, डी.आर., लियो, जी.आई.& सिंह, के.एन. (1996). फोस्टरिङ्ग सेल्फ-चेन्ज अमङ्ग प्रोब्लम ड्रिन्कर्स: अ प्रोएक्टिभ कम्युनिटी इन्टर्भेन्सन एडिक्टिभ बिह्याभियर्स,21(6), 817-833.

सोबेल,एम.बी.,& सोबेल,एल.सी. (1993). प्रोब्लम ड्रिन्कर्स: गाइडेड सेल्फ-चेन्ज ट्रिटमेन्ट न्यू यर्क: गिल्फोर्ड

निम्न व्यक्तिहरूले यस परियोजनालाई सल्लाह र सहयोग दिएका थिए;

डौग बेनेट पाल केरी  
रिचर्ड अर्ल दाना  
फोर्म्यान जुडी ह्याबर  
रिचर्ड लाब्री देबी  
लाप्लान्टे  
गिल्फोर्ड मेलिसा  
प्लेस्चाकोव

क्रिस्टिन रिली सारा  
रुइज क्याथलिन  
स्क्यान्लान डेभिड  
श्याफर होवार्ड स्याफर  
क्रिसी थर्मोन्ड  
लाउरा भान डर लिडेन  
मालिन वार्नर





**जुवाको समस्या?**  
कल गर्नुहोस् 1-800-ग्याम्ब्लर

पेन्सिलभ्यानिया ग्यामिङ्ग कन्ट्रोल बोर्ड  
कम्प्लिसभ एन्ड प्रोब्लम ग्याम्ब्लिङ्ग को कार्यालय  
[www.gamingcontrolboard.pa.gov](http://www.gamingcontrolboard.pa.gov)  
717-346-8300