



هل تلعب أنت أو أحد أقربائك ألعاب القمار بكثرة؟

هل يأخذ اللعب الكثير من المال أو الوقت؟
هل يُعزّل اللعب التركيز أو تسيير أمور الحياة اليومية؟
هل لَعبتَ بمال الديون؟
هل يؤدّي اللعب إلى الخلافات أو إلى مشاكل أخرى في العلاقات مع الناس؟
هل يرتبط باللعب الشعور بالذنب، أو العار أو القلق؟
هل الأشياء التي كانت تُثير الاهتمام في السابق لم تُعد تُثير الاهتمام؟
ما الذي يمكن فعله إذا كنت تعلم أو تشك في أن قريبك يلعب أكثر من اللازم؟

إذا كان القمار ومشاكله مُقلق، فيجب طلب المساعدة. التحدث عن الموضوع ومناقشته مع شخص موثوق يُخفّف غالباً من جِدّة المعاناة. بإمكانك من خلال خدمة هاتف الأزمات أن تتحدّث بسرّيّة بخصوص القمار والأضرار الناتجة عنه. يعمل خط الأزمات الهاتفي

خط مساعدة الأزمات باللغة العربية

09 2525 0113 أيام الاتصال الإثنين
والثلاثاء من الساعة 11.00 إلى الساعة 15.00
والأربعاء من الساعة 13.00 إلى الساعة 16.00
ومن الساعة 17.00 إلى الساعة 21.00 الخميس
(من الساعة 10.00 إلى 15.00)

mieli.fi/azma

المساعد (Peluuri) هاتف بلُوري

0800 100 101 (من الإثنين إلى الجمعة من
الساعة 12.00 إلى الساعة 18.00)
يُدعّم ويتّصح ويُرشد بخصوص مشاكل اللعب
بالفنلندية، والسويدية (كل يوم إثنين) والإنجليزية

peluuri.fi

القمار شائع في فنلندا

يلعب الفنلنديون ألعاب القمار بشكل كبير واستثنائي. يتم عرض آلات وإعلانات القمار بشكل بارز في المتاجر والأكشاك ومحطات البنزين.

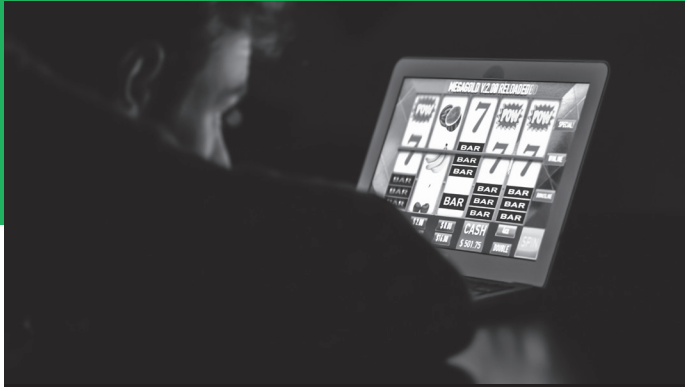
صندوق المعلومات: وتشمل ألعاب القمار على سبيل المثال

- «آلات القمار» (ألعاب القطع النقدية)
- اللوتو وغيرها من ألعاب اليانصيب
- بطاقات الخدش
- المراهنة في سباق الخيل
- المُرَاهَنَة
- ألعاب الكازينو (مثل روليت وبيوكر)

يمكن لعب كل هذه الألعاب على الإنترنت أيضاً

هناك أفكار خاطئة عن القمار

قد تكون لدى المقامر أفكار وتخييلات خاطئة تتعلق بحظه في اللعب وبمهاراته. من الجيد تعلم كيفية التعرف على هذه الأفكار من الجيد أن تعرف عن القمار أن



معظم ألعاب القمار مبنية على أساس الصدفة. •
المهارات ليست لها أهمية فيها. فعلى سبيل المثال،
لا تؤثر مهارات اللاعب أو معلوماته بأي شكل من
الأشكال على النتيجة النهائية في آلات ألعاب القمار
أو في البناصيب

لا يمكن من خلال اللعبة السابقة استنتاج
كيف ستسير اللعبة الموالية. مثلا آلات القمار
لا تُعطي الأرباح بسهولة، بالرغم من أن
اللاعب قد يخسر لعدة مرات متتالية

لا يمكن استنتاج الحظ الجيد أو السيئ مُقَدِّمًا. لا يظهر ذلك إلا بعد اللعب. عادة ما يخسر اللاعب •



mieli
Suomen Mielenterveys ry

مشكلة القمار تسبب أشكالاً متنوعة من الأضرار

يمكن أن يتسبب القمار عند بعض المقامرين في مشاكل مادية وفي العلاقات الانسانية وفي الرفاهية. قد يتحول القمار إلى مشكلة خطيرة. وتُصعّب السيطرة عندئذ ويعوق اللعب الحياة العادية. تختلف مشاكل القمار من شخص لآخر. تتطور مشكلة اللعب عند البعض بشكل بطيء جداً وقد تنشأ عند البعض الآخر بشكل سريع للغاية.

وقد يُسبب اللعب بأموال الديون على وجه الخصوص مشاكل مادية جسيمة. يُعاني حوالي 124 000 من الفنلنديين من مشاكل قمار من مستوى معيّن. يؤثر القمار سلبيًا على حوالي 70 000 شخص من المقربين

**يُعاني حوالي 124 000
من الفنلنديين من مشاكل
قمار من مستوى معيّن.
يؤثر القمار سلبيًا على**

حوالي 70 000 شخص من المقربين.
صندوق المعلومات) من الجيد أن تفكر في لعبك من
وجهات نظر عديدة. إذا شعرت أن التغيير أمر

ضروري، يمكنك التمعّن في الأسئلة التالية

- ما الذي سيتغير في حياتي، إذا قلّلت من اللعب أو توقفت عنه؟
- كيف سيؤثر التغيير على الظروف المالية والمزاج والعلاقات الأسرية واستخدام الوقت والرفاهية؟

تحدث عن مخاوف القمار مع شخص تثق به. يعتبر دعم الأسرة مهمًا كذلك

يمكن أيضًا الحصول على المساعدة بخصوص مشكلة القمار من عند أخصائي الرعاية الاجتماعية والصحية، مثل الرعاية الصحية المهنية أو المركز الصحي أو خدمات الإدمان والصحة النفسية. الخدمات مخصصة لمدمني القمار ولأقاربهم



mieli
Suomen Mielenterveys ry