

Reached Your Limit?

If you or someone you care about has a problem with gambling, you are not alone. Free resources are available to help you make meaningful changes and become yourself again.

CALL: 1-877-MY-LIMIT
TEXT: 503-713-6000



No cost. No judgment. Proven resources.

Gambling In a Way That Hurts You or Your Family?

Gambling out of control, especially if you're hiding it or chasing losses, can make you feel trapped, ashamed, even desperate. But, there is hope. The Oregon Problem Gambling Resource (OPGR) can connect you with the help you need to get your life back on track.

Here in Oregon there are a wide range of free (yes, free), confidential services for anyone affected by a gambling problem. There is no cost and no judgment. The programs can be personalized to your needs and are proven to work.

Is Someone Else's Gambling Hurting You?

There are free, confidential services to help you take care of yourself and protect your finances. Even if the gambler in your life isn't ready to get help for themselves, compassionate professionals are available to provide support and guidance for family and friends.

It's Your Call

Asking for help can be hard, especially if you're worried you'll be criticized, exposed, or incur costs you can't afford. When you reach out to OPGR, you'll be connected with problem gambling specialists who understand what you're going through and want you to succeed. Your conversations are confidential, the programs are effective, and all the services are completely free.

OHA 3836 English-Spanish

CALL: 1-877-MY-LIMIT
TEXT: 503-713-6000



¿Alcanzo Su Límite?

Si usted o alguien que usted quiere tiene un problema con las apuestas, no esta solo. Recursos gratuitos están disponibles para ayudarlo a hacer cambios significativos y volver a ser usted mismo.

LLAME: 1-844-TU-VALES
TEXT: 503-713-6000



Gratis. Sin juicio. Recursos que funcionan.

¿Está Jugando de Una Manera Que le Causa Dolor a Usted o a Su Familia?

Apostar fuera de control, especialmente si lo esconde o persigue pérdidas, puede hacer que se sienta atrapado, avergonzado, incluso desesperado. Pero, hay esperanza. El Oregon Problem Gambling Resource (OPGR) lo puede conectar con la ayuda que usted necesite para volver a encarrilar su vida.

Aquí en Oregón hay una amplia gama de servicios confidenciales gratuitos (sí, gratuitos) para cualquier persona afectada por los problemas con las apuestas. Sin costo y sin juicio. Los programas se pueden personalizar según sus necesidades y se ha comprobado que funcionan.

¿Le Está Haciendo Daño el Juego de Otra Persona?

Existen servicios gratuitos y confidenciales para ayudarlo a cuidarse y proteger sus finanzas. Incluso si el jugador en su vida no está listo para obtener ayuda para sí mismo, hay profesionales compasivos disponibles para brindar apoyo y orientación a familiares y amigos.

Es Su Llamada

Pedir ayuda puede ser difícil, especialmente si le preocupa que lo critiquen, lo expongan o incurrir costos que no pueda pagar. Cuando se comunice con OPGR, se conectará con especialistas en problemas de juego que entienden lo que está pasando y quieren que tenga éxito. Sus conversaciones son confidenciales, los programas son efectivos y todos los servicios son completamente gratuitos.

LLAME: 1-844-TU-VALES
TEXT: 503-713-6000

