

 www.mccwa.org.au

 admin@mccwa.org.au

 (08) 6196 2818

Kecanduan dalam Perjudian



Multicultural Communities
Council of WA **United We Stand**



REGISTERED
NDIS
PROVIDER



Suatu Masalah Perjudian

Apa itu Kecanduan dalam Perjudian?

Masalah dalam perjudian ditandai dengan sulitnya membatasi penggunaan uang maupun waktu di dalam berjudi yang berdampak fatal bagi penjudi, orang lain, serta komunitasnya. Masalah perjudian tidak hanya berarti Anda lepas kendali. Masalah tersebut lebih kepada perilaku judi yang benar-benar merugikan kehidupan diri sendiri maupun orang-orang yang dicintai di dalam kehidupan ini.

Siapayang terdampak?

Yang terkena dampak judi bukan hanya pasangan hidup atau pasangan suami-istri dari seorang penjudi. Anak-anak, orang tua, kakek-nenek, teman-teman, tetangga, dan rekan sejawat juga menjadi pihak yang dirugikan oleh si penjudi. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata setiap orang yang terkena dalam buruk perjudian akan mempengaruhi enam orang terdekatnya. Bahkan orang yang baru bermain judi pun dapat dapat memberikan pengaruh buruk, setidaknya kepada anggota keluarga dan teman-temannya.

Bahaya Perjudian

Perjudian berpengaruh buruk terhadap orang-orang dengan budaya yang berbeda-beda. Sebagian besar penjudi dapat bermain judi tanpa memberikan dampak buruk terhadap kehidupannya. Akan tetapi, bagi sebagian yang lain perjudian dapat menjadi pemicu munculnya masalah lain, seperti masalah keuangan, stres, dan selisih pendapat dengan anggota keluarganya.

Perbuatan Kriminal

Terdapat tiga kategori perbuatan kriminal yang berkaitan dengan bahaya perjudian, yakni kejahatan yang mengakibatkan kelalaian atas:

- Penelantaran anak (Misalnya, meninggalkan anak-anak tanpa pengawasan di lokasi parkir)
- Perdagangan narkoba dan perbuatan prostitusi untuk melunasi hutang-hutang judi
- Pencurian dan penipuan untuk modal berjudi

Gangguan Kesehatan (Mental)

Penjudi bermasalah dua kali lebih mungkin didiagnosis menderita depresi atau gangguan kecemasan dibandingkan dengan penjudi berisiko sedang.

Tekanan Psikologis/Emosional

Perasaan gagal, terpuruk, tertekan yang berlebihan adalah berbagai pengalaman perasaan yang dialami oleh orang yang berjudi maupun orang-orang yang dekat dengannya.



Gejala adanya Masalah Perjudian



Taruhan lebih banyak daripada yang Anda bias



Anda merasa tidak bisa membahas perjudian Anda dengan siapapun



Berjudi untuk menghilangkan stress dari berbagai masalah dan perasaan.



Menyembunyikan berbagai bukti dari aktivitas judi Anda



Melalaikan pekerjaan untuk bermain judi



Kekalahan judi mendorong keinginan untuk bermain lagi dan memenangkan kekalahan secepat mungkin.



Susah tidur sepanjang malam karena kepikiran bermain judi



Membuat hutang yang sulit untuk dibayar

Apa yang Mungkin Anda Lakukan?

Aktivitas yang meningkatkan relaksasi dan kesadaran diri dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Relaksasi

Mencari Dukungan

Dokter atau perawat Anda dapat memberikan dukungan dan panduan kesehatan sehubungan dengan masalah kesehatan mental Anda.

Konsultasi ke Dokter Anda

Berolahraga dapat membuat Anda lebih fokus pada hal lain dan berpikir lebih jernih.

Olahraga

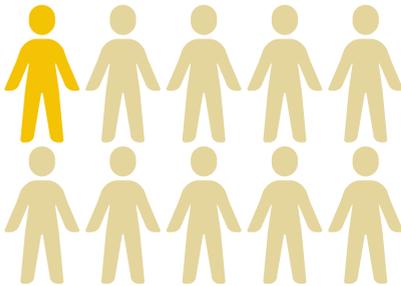
Anda dapat meningkatkan mood Anda dengan tidur yang cukup, makan makanan yang sehat, dan bersosialisasi dengan orang lain.

Merawat Diri



Perjudian dan Kesehatan Mental

Terdapat korelasi yang kuat antara perjudian dengan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Menurut penelitian, sekitar 40% orang yang mengalami perjudian juga mengalami depresi atau kecemasan.



1 dari 10 penjudi berisiko rendah mengatakan bahwa mereka mengalami depresi atau kecemasan

Suasan hati dan perjudian masih saja saling terkait, bahkan bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah kesehatan mental. Perjudian dapat memicu ragam suasana hati, seperti sedih, cemas, dan stres. Selain itu, sangat umum bagi individu untuk mengalami berbagai emosi negatif setelah berjudi. Ini mungkin termasuk kemarahan, rasa bersalah, malu, keraguan diri, dan perasaan gagal.

Artinya, masalah perjudian dan kesehatan mental dapat menyebabkan siklus yang sulit diputuskan. Orang berjudi karena mereka pikir itu akan membuat mereka merasa lebih baik, tetapi biasanya tidak. Sebaliknya, mereka sering kali kehilangan uang atau mengalami masalah lain, yang membuat mereka merasa lebih buruk lagi. Kemudian mereka mungkin berjudi lagi untuk membuat diri mereka merasa lebih baik, dan begitu seterusnya.



Tips untuk Bermain Judi yang Aman

1

BERJUDI UNTUK KESENYAMANAN, BUKAN UNTUK KEBUTUHAN ATAU MENGHASILKAN UANG

Pertahankan minat Anda yang lain, teman, keluarga, dan

Perhatikan suasana hati yang dapat mempengaruhi perilaku judi Anda. Ketika Anda merasa stres, marah, depresi, atau sedih, Anda mungkin menemukan bahwa Anda berjudi lebih banyak.

2

SADARI BAHAYA PERJUDIAN

Pertimbangkan promo taruhan dengan hati-hati; Anda mungkin dipaksa untuk bertaruh dengan cara yang tidak biasa, atau bertaruh pada permainan yang biasanya tidak Anda pertaruhkan.

Letakkan ponsel Anda dan perhatikan bagaimana permainannya berlangsung.

3

BUAT BATASAN DENGAN UANG ANDA

Anda harus menentukan berapa banyak uang yang akan Anda habiskan untuk berjudi, misalnya per bulan, minggu, dan lain sebagainya.

Perhatikan pengeluaran Anda saat ini dan di masa lalu - cari pola atau tren.

4

BUAT BATASAN WAKTU. SULIT UNTUK MENGULANG WAKTU

Tentukan waktu Anda untuk berjudi.

Pilih waktu bermain yang ideal dan atur timer untuk mengingatkan Anda untuk beristirahat atau berhenti dalam bermain judi.

5

JANGAN PINJAM UANG UNTUK BERJUDI

Jangan pernah meminjam uang orang lain atau mengambil pinjaman untuk berjudi.



Informasi untuk Keluarga dan Teman

PANDUAN PRAKTIS UNTUK MENGHUNDARI KERUGIAN FINANSIAL

Pasangan

- Membuat anggaran keluarga-terutama untuk tujuan membayar utang sehingga orang yang mengalami masalah perjudian tidak merasa perlu untuk berjudi lagi.
- Menyetujui jumlah kredit atau uang tunai yang dapat dimiliki pasangan Anda untuk mencegah mereka tergoda untuk berjudi
- Membuka rekening bank yang berbeda atau membuat rekening yang hanya dapat ditarik dengan dua tanda tangan
- Menyimpan barang berharga di dalam brankas
- Berbicara dengan bank untuk memastikan bahwa properti Anda tidak dapat digadaikan
- Dapatkan bimbingan hukum untuk mengetahui hak-hak Anda jika diperlukan

Keluaga dan Teman

- Pertimbangkan keuangan Anda sebelum menawarkan bantuan finansial
- Utamakan membayar tagihan sendiri terlebih dahulu daripada meminjamkan uang
- Simpan uang tunai dan barang berharga Anda di tempat yang aman
- Ubah keinginan untuk berjudi untuk menghindari kehilangan warisan di masa depan

CARI DUKUNGAN

Suatu dukungan dari kelompok dapat menyediakan tempat yang aman di mana Anda dapat memperoleh informasi yang membangun, praktis, dan bermanfaat. Dorongan motivasi akan membantu Anda, dan pengalaman bersama akan mengajarkan Anda bagaimana cara mengatasi masalah perjudian. Anda juga dapat menghindari merasa sendirian dalam masalah Anda dengan mendengar dari orang lain yang menghadapi masalah yang sama.



Dukungan

Layanan Telepon

Saluran Bantuan Masalah Perjudian Nasional

1800 858 858

- Dukungan dan Informasi
- Tersedia konsultasi keuangan gratis untuk memecahkan dan mendapatkan solusi atas masalah hutang
- 24 jam dukungan layanan telepon
- Gratis Menelpon dan tidak akan dibebankan biaya tagihan telpon Anda.

SSI-Layanan Pencegahan Risiko Perjudian Multikultural (SSI)

1800 329 192

- Layanan CaLD gratis untuk dukungan informasi dan rahasia perjudian
- Tersedia dalam tujuh bahasa berbeda

Saluran Bantuan Penjudi untuk Remaja (di bawah 25 tahun)

1800 262 376

- 24/7 saran dan dukungan
- Gratis dan anonim
- Bagi mereka yang terkena dampak perjudian, serta anggota kelompok sosial

Layanan Terjemahan dan Juru Bahasa Nasional (TIS)

131 450

- Sampaikan bahasa preferensi Anda dan layanan dapat membantu dengan penjemaran langsung melalui telepon.
- Hubungi TIS untuk mendapatkan layanan atas nama Anda.
- Bebas dari Biaya

Salurang Online

13 11 14

- 24/7 panggilan penting
- Atau kirm teks ke: 0477 13 11 14

Layanan dan Dukungan Online

Pusat Bantuan Perjudian Online

<https://www.gamblinghelponline.org.au/>

- Konsultasi Online
- Bantuan dan Informasi
- Konsultasi Langsung
- Dukungan konsultasi dan email
- Tersedia dalam 15 bahasa
- Bebas Layanan

Pusat Bantuan Penjudi

<https://gamblershelp.com.au/>

- Sumber daya dan informasi tersedia dalam berbagai bahasa
- Konsultasi CaLD
- Dukungan untuk keluarga dan teman
- Konsultasi Finansial



Dukungan

Layanan Konseling & Dukungan Kelompok

Bantuan Perjudian W.A. - Pusat Perawatan

2302-2308 Albany Hwy, Gosnells WA 6110
(Senin - Jumat: 9:00 Pagi - 5:00 Sore)

- Layanan ini tersedia secara gratis untuk individu yang terkena dampak masalah perjudian, pasangannya, dan keluarganya.
- Konseling secara Individu dan Pasangan
- Program Dukungan Kelompok

(08) 9325 6644 (Perth Metropolitan)
(08) 9721 5177 (Southwest Region)
enquiries@centrecare.com.au

Anonim Penjudi Australia

- Berkumpul dan mendukung orang yang terkena dampak, serta teman dan keluarga

<https://gaaustralia.org.au/meetings/>
(08) 9487 0688
garsoqi@live.com.au

Dukungan Hukum/Finansial

Pusat Hukum Masyarakat Gosnells

Gosnells Community Lotteries House Suite 1, 2232
Albany Hwy Gosnells WA 6110
(Senin - Jumat: 9:00 Pagi - 3:30 Sore)

Konseling keuangan dengan layanan gratis yang bertujuan untuk membantu orang-orang yang mengalami kesulitan keuangan dengan memberikan informasi, nasihat, dan advokasi.

<https://gosclc.com.au/>
(08) 9398 1455
admin@gosclc.com.au

Saluran Bantuan Hutang Nasional

- Layanan Gratis dan Anonim
- Sumber Daya, Nasehat dan Referensi
- Konsultasi Finansial Gratis

ndh.org.au
1800 007 007 (Senin - Jumat: 9:30 Pagi - 4:30 Sore)

