


 www.mccwa.org.au

 admin@mccwa.org.au

 (08) 6196 2818

ചൂതാട്ടത്താടുകളുടെ ആസക്തി



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



REGISTERED
NDIS
PROVIDER



പ്രോബ്ലം ഗാംബ്ലിങ്ങ്

ഇത് എന്താണ്?

ചൂതാട്ടത്തിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന പണവും/ അല്ലെങ്കിൽ സമയവും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലുള്ള പ്രയാസം ചൂതാട്ടം നടത്തുന്നയാൾക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ അല്ലെങ്കിൽ സമൂഹത്തെയോ പ്രതികൂലമായ അനന്തരഫലങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിനെയാണ് പ്രോബ്ലം ഗാംബ്ലിങ്ങ് അഥവാ ചൂതാട്ട പ്രശ്നം എന്നത് കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ചൂതാട്ട പ്രശ്നം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും നിയന്ത്രണത്തിന് പുറത്താണ് എന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ഇത് നിങ്ങളുടെയോ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെയോ ജീവിതത്തെയോ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന ചൂതാട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏത് പെരുമാറ്റവുമാണ്.

ഇത് ആരെയെന്ന് ബാധിക്കുന്നത്?

ആരുടെയെങ്കിലും ചൂതാട്ടം അവരുടെ പങ്കാളികൾക്കോ ഇണകൾക്കോ മാത്രമല്ല പ്രയാസം അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നത്. കുട്ടികൾ, മാതാപിതാക്കൾ, മത്തശ്ശനും മുത്തശ്ശിയും, സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽവാസികൾ, സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിവരും ഒരാളുടെ ചൂതാട്ടം മൂലം വിഷമത്തിലാകുന്നു. ചൂതാട്ടത്തിന്റെ പ്രശ്നം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരാൾ വ്യക്തിക്കുമൊപ്പം, അവരുമായി അടുത്ത് ഇടപെടുന്ന ശരാശരി ആറ് ആളുകളെയും അത് ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് സമീപകാല ഗവേഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. കുറഞ്ഞ തീവ്രതയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളുള്ള ആളുകളുടെ ചൂതാട്ടം പോലും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും ബാധിക്കും.

ചൂതാട്ടത്തിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

വിവിധ സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ആളുകളെ ചൂതാട്ടം ബാധിക്കുന്നു. ഭൂരിഭാഗം ആളുകൾക്കും പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ ചൂതാട്ടം നടത്താൻ കഴിയും. എന്നാൽ ചിലർക്ക് ചൂതാട്ടം ഇനി പറയുന്നത് പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണമാകും: പണസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, സമ്മർദ്ദം, കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള തർക്കങ്ങൾ.

ക്രിമിനൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചൂതാട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മൂന്ന് പ്രധാന തരത്തിലുള്ള ക്രിമിനൽ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇനി പറയുന്ന അവഗണനയുടെ കുറ്റങ്ങൾ:

- കുട്ടികളെ അവഗണിക്കൽ (ഉദാ: കുട്ടികളെ കാർ പാർക്ക് ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്ത് ശ്രദ്ധിക്കാതെ വിടുന്നു)
- കടം തിരിച്ചടയ്ക്കാനായി മയക്കുമരുന്ന് കടത്ത് അല്ലെങ്കിൽ വേശ്യാവൃത്തി
- ചൂതാട്ടത്തിന് പണം കണ്ടെത്താനായി മോഷണവും തട്ടിപ്പും

ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ

Pമിതമായ അപകടസാധ്യതയുള്ള ചൂതാട്ടക്കാരെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രശ്നമുള്ള ചൂതാട്ടക്കാർക്ക് വിഷാദരോഗമോ ഉത്കണ്ഠയോ ഉള്ളതായി കണ്ടെത്താനുള്ള സാധ്യത ഇരട്ടിയാണ്.

വൈകാരിക/മാനസിക അസ്വസ്ഥത

പരാജയം, ദുർബലത, വിലയില്ലായ്മ, കടുത്ത ദുരിതം എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നത് ചൂതാട്ടം നടത്തുന്ന ആളുകളും അവരുമായി അടുപ്പമുള്ളവരുമാണ്.

പുണം പ്രശ്നങ്ങൾ മാനസിക പിരിമുറുക്കം വാദങ്ങൾ

Photo: iStockphoto.com/PhotoDisc

ഒരു പ്രശ്നത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ



നഷ്ടവും നഷ്ടം കഴിയുന്നത്ര വേഗം തിരിച്ചുപിടിക്കാനുള്ള വ്യഗ്രതയും



പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വികാരങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്താനായി ചൂതാട്ടം നടത്തുക



ചൂതാട്ടത്തിനായി ജോലിക്ക് പോകാതിരിക്കുക



ചൂതാട്ട സംബന്ധമായ ചിന്തകൾ കാരണം രാത്രിയിൽ ഉണർന്നിരിക്കുക



നിങ്ങളുടെ ചൂതാട്ടത്തെ കുറിച്ച് ആരോടും സംസാരിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന തോന്നൽ



നിങ്ങൾ ചൂതാട്ടം നടത്തുന്നതിന്റെ തെളിവുകൾ ഒളിച്ച് വയ്ക്കൽ



നിങ്ങൾക്ക് താങ്ങാൻ കഴിയുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ വാതുവയ്ക്കൽ



നിങ്ങൾക്ക് അടയ്ക്കാൻ കഴിയാത്തത്ര കടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിവയ്ക്കൽ

നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുക?

ഉത്കണ്ഠയുടെയും സമ്മർദ്ദത്തിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ വിശ്രമം, നിലവിലുള്ള നിമിഷത്തിൽ ശ്രദ്ധപൂർവ്വതയ്ക്ക് എന്നിവ സഹായിക്കും

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ പരിചരണ പ്രൊഫഷണലുകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയും നൽകാൻ കഴിയും.

വിശ്രമം

പിന്തുണ തേടുക

നിങ്ങളുടെ സോഷ്യൽ സർക്ലിനെ ശ്രദ്ധിക്കുക

വ്യായാമം മറ്റ് കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും, അത് കൂടുതൽ വ്യക്തതയോടെ ചിന്തിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

ശരിയായ ഉറക്കം, ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണം, സാമൂഹികമായ ഇടപെടലുകൾ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തും

ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ

ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ



ചുതാട്ടവും മാനസികാരോഗ്യവും

വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ചുതാട്ടവും തമ്മിൽ ശക്തമായ ബന്ധമുണ്ട്. ഗവേഷണ അനുസരിച്ച്, ചുതാട്ടവുമായി പൊരുതുന്ന 40% ആളുകൾക്കും വിഷാദരോഗമോ ഉത്കണ്ഠയോ ഉണ്ട്.



10-ൽ 1 കുറഞ്ഞ അപകടസാധ്യതയുള്ള ചുതാട്ടക്കാർ വിഷാദരോഗമോ ഉത്കണ്ഠയോ അനുഭവിക്കുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ആളുകളിൽ പോലും, മാനസികാവസ്ഥയും ചുതാട്ടവും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കും. സങ്കടം, ഉത്കണ്ഠ, സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ മാനസികാവസ്ഥകൾ ചുതാട്ടത്തിന് കാരണമാകും. കോപം, കുറ്റബോധം, ലജ്ജ, സ്വയം സംശയിക്കൽ, പരാജയത്തിന്റെ തോന്നലുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള പല തരത്തിലുള്ള നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ ചുതാട്ടത്തിന് ശേഷം ആളുകൾ അനുഭവിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്.

ചുതാട്ടത്തിനും മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും തകർക്കാൻ പ്രയാസകരമായ ഒരു വലയം സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. നല്ല അനുഭവം ലഭിക്കുമെന്ന് കരുതി ആളുകൾ ചുതാട്ടം നടത്തിയേക്കാം, പക്ഷേ സാധാരണയായി അത് അങ്ങനെയല്ല സംഭവിക്കുക. പകരം, മിക്കപ്പോഴും അവർക്ക് പണം നഷ്ടപ്പെടുകയോ മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. അത് അവർക്ക് കൂടുതൽ മോശമായ അനുഭവം നൽകും. മനസ്സിന് സുഖം ലഭിക്കാനായി അവർ വീണ്ടും ചുതാട്ടം നടത്തിയേക്കാം, അങ്ങനെ ഈ ചക്രം ആവർത്തിക്കുന്നു.



സുരക്ഷിതമായ ചുതാട്ടത്തിനുള്ള നൂറുങ്ങുകൾ

1

ചുതാട്ടം വിനോദത്തിന് വേണ്ടിയാണ്, നിങ്ങൾക്ക് പണം സമ്പാദിക്കാനുള്ളതല്ല

നിങ്ങളുടെ മറ്റ് താൽപ്പര്യങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബം, ജോലി എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം തുടരുക. നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചും അത് നിങ്ങളുടെ ചുതാട്ടത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നും അറിയുക. നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം, കോപം, വിഷാദം അല്ലെങ്കിൽ ദുഃഖം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ കൂടുതൽ ചുതാട്ടം നടത്തുന്നതായി നിങ്ങൾ കാണും.

2

ചുതാട്ടത്തിന്റെ ദോഷം അറിഞ്ഞിരിക്കുക

പ്രമോഷണൽ പന്തയങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിഗണിക്കുക; നിങ്ങൾ സാധാരണയായി ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ വ്യത്യസ്തമായ പന്തയങ്ങളിലേക്ക് അവ നിങ്ങളെ നയിച്ചേക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സാധാരണയായി പന്തയം വയ്ക്കാത്ത ഇനത്തിൽ പന്തയം വച്ചേക്കാം. ഫോൺ അകറ്റി വയ്ക്കുക, ഏതെങ്കിലും സ്പോർട്സ് ഇനം കാണുക.

3

നിങ്ങളുടെ പണത്തിന് പരിധി സജ്ജമാക്കുക

നിങ്ങൾ ചുതാട്ടത്തിനായി ചെലവഴിക്കുന്ന പണത്തിന്റെ തുക മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുക-പ്രതിമാസം/ആഴ്ച മുതലായവ.

നിങ്ങളുടെ നിലവിലുള്ളതും മുൻകാലത്തെയും ചെലവുകളിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക - പാറ്റേണുകളോ ട്രെൻഡുകളോ നോക്കുക.

4

നിങ്ങളുടെ സമയത്തിന് പരിധി സജ്ജമാക്കുക സമയത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടാൻ എളുപ്പമാണ്

നിങ്ങൾ ചുതാട്ടം നടത്തുമ്പോൾ, അത് ആരംഭിക്കുകയും അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമയം നിശ്ചയിക്കുക. കളിക്കാൻ അനുയോജ്യമായ സമയ ദൈർഘ്യം തിരഞ്ഞെടുക്കുക-കളി നിർത്താനോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഇടവേള എടുക്കാനോ നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ ഒരു ടൈമർ സജ്ജമാക്കുക.

5

ചുതാട്ടത്തിനായി പണം കടം വാങ്ങരുത്

ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരോട് പണം ആവശ്യപ്പെടുകയോ ചുതാട്ടത്തിനായി വായ്പ എടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.



കുടുംബങ്ങൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കുമുള്ള വിവരങ്ങൾ

സാമ്പത്തിക നഷ്ടം ഒഴിവാക്കാനുള്ള പ്രായോഗിക നടപടികൾ

പങ്കാളികൾ

- ഒരു കുടുംബ ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുക - അത് സാധ്യമാക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് കടങ്ങൾ തിരിച്ചടയ്ക്കാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നോൾ. ചുതാട്ട പ്രശ്നം ഉള്ള വ്യക്തിക്ക് കൂടുതൽ ചുതാട്ടം നടത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം തോന്നില്ല
- നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിക്ക് എത്ര പണം അല്ലെങ്കിൽ ക്രെഡിറ്റ് ഉണ്ടെന്ന് സമ്മതിക്കുന്നു, അതിനാൽ അവർ ചുതാട്ടം നടത്താനായി പ്രലോഭിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല
- പ്രത്യേക ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടുകൾ തുറക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ പിൻവലിക്കാൻ രണ്ട് ഒപ്പുകൾ ആവശ്യമുള്ള അക്കൗണ്ടുകൾ സജ്ജമാക്കുകയോ ചെയ്യുക
- വിലപിടിപ്പുള്ള വസ്തുക്കൾ ഒരു സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് വയ്ക്കുക
- നിങ്ങളുടെ വീട് വീണ്ടും പണയം വയ്ക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ ബാങ്കുമായി സംസാരിക്കുക
- നിയമോപദേശം നേടുക, അതുവഴി ആവശ്യമെങ്കിലോ, ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴോ നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിയാം

കുടുംബവും സുഹൃത്തുക്കളും

- സാമ്പത്തിക സഹായം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം സാമ്പത്തിക കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചിന്തിക്കുക
- ബില്ലുകൾ അടയ്ക്കാൻ പണം വായ്പ വാങ്ങാതെ ബില്ലുകൾ സ്വയം അടയ്ക്കുക
- നിങ്ങളുടെ വിലപിടിപ്പുള്ള വസ്തുക്കളും പണവും കാഴ്ചയിൽ പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- ചുതാട്ടത്തിൽ നഷ്ടമാക്കില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ വിൽപത്രത്തിൽ തിരുത്തൽ വരുത്തുക

പിന്തുണ തേടുക

നിങ്ങൾക്ക് പ്രായോഗികവും ക്രിയാത്മകവും സഹായകരവുമായ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്ന ഒരു സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെ നേട്ടം ലഭിക്കും, പങ്കിട്ട അനുഭവങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠിക്കും. സമാനമായ വെല്ലുവിളികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കേൾക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടതായുള്ള തോന്നൽ കുറയ്ക്കും.



വിഭവങ്ങൾ

കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങളും പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പുകളും

ഗാംബ്ലിംഗ് ഹെൽപ്പ് W.A - സെന്റർകെയർ
2302-2308 അൽബാനി ഹൈവേ, ഗോസ്നെൽസ്
WA 6110
(തിങ്കൾ - വെള്ളി: രാവിലെ 9:00 - വൈകുന്നേരം 5:00)

- ചുരുട്ട പ്രശ്നം മൂലം ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ആളുകൾ അവരുടെ പങ്കാളികൾ, കുടുംബങ്ങൾ എന്നിവർക്കുള്ള സൗജന്യ സേവനം.
- വ്യക്തിഗത, ദമ്പതി കൗൺസിലിംഗ്
- സപ്പോർട്ട് ഗ്രൂപ്പ് പ്രോഗ്രാം

(08) 9325 6644 (പെർത്ത് മെട്രോപോളിറ്റൻ)
(08) 9721 5177 (സൗത്ത് വെസ്റ്റ് മേഖല)
enquiries@centrecare.com.au

ഗാംബ്ലിംഗ് അനോണിമസ് ആസ്ട്രേലിയ

- ചുരുട്ടാ ബാധിക്കപ്പെട്ട ആളുകൾക്കോ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ സുഹൃത്തുക്കൾക്കോ ഉള്ള മീറ്റിംഗുകളും ചുരുട്ട പിന്തുണയും

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

നിയമ/സാമ്പത്തിക സഹായം

ഗോസ്നെൽസ് കമ്മ്യൂണിറ്റി ലീഗൽ സെന്റർ
ഗോസ്നെൽസ് കമ്മ്യൂണിറ്റി ലോട്ടറിസ് ഹൗസ്
സ്റ്റൂട്ട് 1, 2322 അൽബാനി ഹൈവേ
ഗോസ്നെൽസ് WA 6110
(തിങ്കൾ - വെള്ളി: രാവിലെ 9:00 - വൈകുന്നേരം 3:30)

വിവരം, ഉപദേശം, വകാലത്ത് എന്നിവ നൽകിക്കൊണ്ട് സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ആളുകളെ സഹായിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള സാമ്പത്തിക കൗൺസിലിംഗ്, സൗജന്യ സേവനം.

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

നാഷണൽ ഡെറ്റ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ

- സൗജന്യവും രഹസ്യാത്മകവുമായ സേവനം
- റിസോഴ്സുകൾ, ഉപദേശം, റഫറലുകൾ
- സൗജന്യ സാമ്പത്തിക കൗൺസിലിംഗ്

ndh.org.au
1800 007 007 (തിങ്കൾ - വെള്ളി: രാവിലെ 9:30 - വൈകുന്നേരം 4:30)



വിഭവങ്ങൾ

ഫോൺ സേവനങ്ങൾ

നാഷണൽ പ്രോബ്ബം ഗാംബ്ലിംഗ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ

1800 858 858

- പിന്തുണയും വിവരങ്ങളും
- നിങ്ങളുടെ കടങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും സഹായിക്കുന്നതിന് സൗജന്യവും രഹസ്യാത്മകവുമായ സാമ്പത്തിക ഉപദേശം
- 24 മണിക്കൂർ ഫോൺ പിന്തുണ
- സൗജന്യ കോൾ, നിങ്ങളുടെ ടെലിഫോൺ അക്കൗണ്ടിൽ ലിസ്റ്റ് ചെയ്തില്ല

SSI - മൾട്ടി കൾച്ചറൽ ഗാംബ്ലിംഗ് ഹാം പ്രിവൻഷൻ സർവീസസ്

1800 329 192

- വിവരം ബോധ്യപ്പെടുള്ളതും രഹസ്യാത്മകവുമായ ചുരുട്ട പിന്തുണയ്ക്കായി സൗജന്യ CaLD സേവനങ്ങൾ
- 7-ലധികം ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്

ഗാംബ്ലിംഗ് ഹെൽപ്പ് യൂത്ത് ലൈൻ (25 വയസ്സിന് താഴെ)

1800 262 376

- 24/7 ഉപദേശവും പിന്തുണയും
- സ്വതന്ത്രവും അജ്ഞാതവും
- ചുരുട്ടം ബാധിക്കപ്പെട്ടവർക്കായി, അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബത്തിനും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും വേണ്ടി

ട്രാൻസ്പേറ്റൻസ് ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റൻസ് സർവീസ് (TIS നാഷണൽ)

131 450

- നിങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുത്ത ഭാഷ അവരെ അറിയിക്കുക, അവർക്ക് ഉടൻ ഫോൺ ഇന്റർപ്രെറ്റിങ്ങിൽ സഹായിക്കാൻ കഴിയും
- നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഒരു സേവനവുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ അവരെ വിളിക്കുക
- സൗജന്യമാണ്

ലൈഫ് ലൈൻ

13 11 14

- 24/7 പ്രതിസന്ധി പിന്തുണ
 - അല്ലെങ്കിൽ ടെക്സ്റ്റ് സന്ദേശം അയയ്ക്കുക
- 0477 13 11 14

ഓൺലൈൻ സേവനങ്ങളും റിസോഴ്സുകളും

ഗാംബ്ലിംഗ് ഹെൽപ്പ് ഓൺലൈൻ

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

- ഓൺലൈൻ കൗൺസിലിംഗ്
- സ്വയം സഹായ ഉപദേശവും വിവരങ്ങളും
- ലൈവ് ചാറ്റ്
- ഇമെയിൽ പിന്തുണയും കൗൺസിലിംഗും
- 15 ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്
- സൗജന്യ സേവനം

ഗാംബ്ലിംഗ് ഹെൽപ്പ്

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

- വിവിധ ഭാഷകളിലുള്ള റിസോഴ്സുകളും വിവരങ്ങളും
- CaLD കൗൺസിലിംഗ്
- കുടുംബത്തിനും സുഹൃത്തുക്കൾക്കുമുള്ള പിന്തുണ
- സാമ്പത്തിക കൗൺസിലിംഗ്

