

 [www.mccwa.org.au](http://www.mccwa.org.au)  
 [admin@mccwa.org.au](mailto:admin@mccwa.org.au)  
 (08) 6196 2818

# Pagkagumon sa Pagsusugal



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



REGISTERED  
NDIS  
PROVIDER



# Problema sa Pagsusugal

## Ano ito?

Ang problema sa pagsusugal ay nailalarawan sa pamamagitan ng mga kahirapan sa paglimita ng pera at/o oras na ginugugol sa pagsusugal na humahantong sa masamang kahihinatnan para sa nagsusugal, sa iba, o para sa komunidad. Ang problema sa pagsusugal ay hindi nangangahulugang wala ka nang kontrol. Ito ay anumang pag-uugali sa pagsusugal na nakakagambala sa iyong buhay o sa buhay ng iyong mga mahal sa buhay.

## Sino ang apektado?

Hindi lang magkasintahan o mag-asawa ang maaaring mapahamak ng pagsusugal ng iba. Nakakasama rin ang pagsusugal ng ibang tao sa mga bata, magulang, lolo't lola, kaibigan, kapitbahay, at katrabaho. Ipinapakita ng kamakailang pananaliksik na sa bawat taong nakararanas ng pinsala sa pagsusugal, promedyong anim na taong malapit sa kanila ang apektado din. Kahit na ang pagsusugal ng mga taong may mas mababang kalubhaan ng mga isyu ay maaaring makaapekto sa mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan.

# Mga Pinsala ng Pagsusugal

Nakakaapekto ang pagsusugal sa mga taong mula sa iba't ibang kultura. Karamihan sa mga tao ay maaaring sumugal nang walang anumang problema. Ngunit para sa ilan, ang pagsusugal ay maaaring magdulot ng mga problema tulad ng: mga isyu sa pera, stress, at pagtatalo sa mga miyembro ng pamilya.

## Kriminal na Aktibidad

Ang tatlong pangunahing uri ng kriminal na aktibidad na nauugnay sa pinsala ng pagsusugal ay mga krimen ng kapabayaan gaya ng:

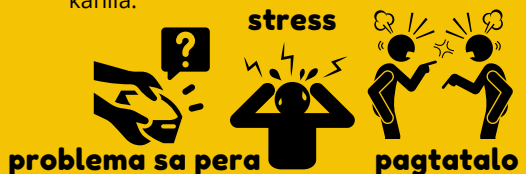
- kapabayaan sa bata (Hal. iniwan ang mga bata na walang nag-aalaga sa mga paradahan ng sasakyan)
- pangangalakal ng droga o prostitusyon para mabayaran ang mga utang
- pagnanakaw at pandaraya para pondohan ang pagsusugal

## Problema sa kalusugan

Ang mga may problemang manunugal ay dalawang beses na mas malamang na masuri na may depresyon o mga karamdaman sa pagkabalisa kumpara sa mga katamtamang panganib na manunugal.

## Emosyonal/Sikolohikal na Hilahil

Ang mga pakiramdam ng kabiguan, kahinaan, kawalang-halaga at matinding pagkabalisa ay nararanasan ng mga taong nagsusugal gayundin ng mga malapit sa kanila.



# Mga Palatandaan ng Problema



Pagkatalo at pagkakaroon ng pagnanasang bumalik sa lalong madaling panahon upang mabawi ang mga natalo



Pakiramdam mo hindi ka maaaring makipag-usap sa sinuman tungkol sa iyong pagsusugal



Pagsusugal para takasan ang mga problema o damdamin



Pagtatago ng ebidensya ng iyong aktibidad sa pagsusugal



Pagliban sa trabaho para sumugal



Ang pagtaya ng higit sa iyong makakaya



Nanatiling gising sa gabi dahil sa kaiisip sa pagsusugal



Pagkabaon sa mga utang na hindi mo kayang bayaran

## Ano ang kaya mong gawin?

Ang mga aktibidad sa pagpapahinga at pag-iisip ay makakatulong upang mabawasan ang mga sintomas ng pagkabalisa at stress

Magpahinga



Humingi ng suporta



Ang iyong doktor o propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ay maaaring magbigay ng gabay at suporta kaugnay ng iyong mga isyu sa kalusugan ng isip.

Makipag-usap sa iyong doktor



Makakatulong sa iyo ang pag-eehersisyo na magfokus sa ibang bagay, at makakatulong sa iyong mag-isip nang mas malinaw

Mag-eehersisyo



Pangangalaga sa sarili



Ang wastong pagtulog, pagkain ng masusustansyang pagkain, at pakikisalamuha ay maaaring makapagpabuti ng iyong mood

# Pagsusugal at Kalusugan ng Pag-iisip

May malakas na ugnayan sa pagitan ng pagsusugal at mga isyu sa kalusugan ng isip, gaya ng depresyon at pagkabalisa. Ayon sa pananaliksik, humigit-kumulang 40% ng mga taong nahihirapan sa kanilang pagsusugal ay mayroon ding depresyon o pagkabalisa.



**1 sa 10 mga sugarol na mababa ang panganib ay nag-uulat na nakakaranas sila ng depresyon o mga karamdaman sa pagkabalisa**

Kahit na para sa mga taong walang isyu sa kalusugan ng isip, maaari pa ring ikonekta ang mood at pagsusugal. Ang mga mood tulad ng kalungkutan, pagkabalisa, at stress ay maaaring mag-trigger ng pagsusugal. Karaniwan din para sa mga tao na makaramdam ng halo-halong negatibong emosyon pagkatapos ng pagsusugal, tulad ng galit, pagkakasala, kahihyan, pagdududa sa sarili, at pakiramdam ng pagkabigo.

Nangangahulugan ito na ang mga isyu sa pagsusugal at kalusugan ng isip ay maaaring lumikha ng isang siklo na mahirap buwagin. Maaaring nagsusugal ang mga tao dahil sa tingin nila ito ay magpapagaan sa kanilang pakiramdam, ngunit kadalasan ay hindi. Sa halip, madalas silang nawawalan ng pera o nakakaranas ng iba pang mga problema, na maaaring magpalala sa kanilang pakiramdam. Maaari silang magsugal muli para gumaan ang kanilang pakiramdam, at mauulit ang siklo.



# Mga Tip para sa Mas Ligtas na Pagsusugal

1

## SUSUGAL PARA MASAYA, HINDI DAHIL KAILANGAN MONG KUMITA

Manatiling nakasubaybay sa iyong iba pang mga interes, kaibigan, pamilya, at trabaho.

Magkaroon ng kamalayan sa iyong mood at kung paano ito nakakaapekto sa iyong pagsusugal. Maaari mong makita na mas nagsusugal ka kapag nakakaramdam ka ng stress, galit, depresyon, o kalungkutan.

2

## MAGKAROON NG KAMALAYAN SA PINSALA NG PAGSUSUGAL

Pag-isipang mabuti ang mga pampromosyong taya; maaaring dinidirekta ka nila na gumawa ng iba't ibang taya kaysa sa karaniwan mong ginagawa, o tumaya sa sports na hindi mo karaniwang tinatayaan.

Ibaba ang telepono at panoorin ang sport kung ano talaga ito.

3

## MAGTAKDA NG LIMITASYON SA IYONG PERA

Magpasya nang maaga sa halaga ng perang iyong gagastusin sa pagsusugal – bawat buwan/linggo, atbp.

Obserbahan ang iyong kasalukuyan at nakaraang paggastos – maghanap ng mga pattern o trend.

4

## MAGTAKDA NG LIMITASYON SA IYONG ORAS. MADALING HINDI MAMALAYAN ANG ORAS

Itakda ang mga oras ng pagsisimula at mga oras ng pagtatapos kung kailan ka magsusugal.

Pumili ng tamang tagal ng paglalaro – magtakda ng timer para ipaalala sa iyo na huminto o magpahinga sa paglalaro.

5

## HUWAG HUMIRAM NG PERA PARA SA SUGAL

Huwag kailanman humingi ng pera sa ibang tao o mangutang para sa pagsusugal.





# Impormasyon para sa Mga Pamilya at Kaibigan

## MGA PRAKTIKAL NA HAKBANG UPANG MAIWASAN ANG PINSALA SA PANANALAPI

### Mga Partner

- paggawa ng badyet ng pamilya – dapat madali itong abutin, lalo na kapag naglalayong magbayad ng mga utang, upang ang taong may problema sa pagsusugal ay hindi makaramdam ng pangangailangang sumugal pa
- pagsang-ayon sa kung magkano ang pera o kredito na maaaring hawakan ng iyong partner, para hindi sila matuksong sumugal
- pagbubukas ng hiwalay na mga bank account o magkaroon ng mga account na nangangailangan ng dalawang lagda para sa mga pag-withdraw
- paglalagay ng mga mahahalagang bagay sa isang safety deposit
- pakikipag-usap sa bangko upang matiyak na hindi maisasangla muli ang iyong bahay
- pagkuha ng legal na payo para malaman mo ang iyong mga karapatan, kung at kapag kinakailangan

### Mga Kaibigan at Pamilya

- pag-isipang mabuti ang iyong sariling pananalapi bago mag-alok ng tulong sa pananalapi
- ikaw mismo ang nagbabayad ng mga bayarin sa halip na magpahiram ng pera para sa mga bayarin
- paglalagay ng iyong mga mahahalagang bagay at pera sa hindi madaling makita
- pagbabago ng iyong huling habilin upang matiyak na ang pamana sa hinaharap ay hindi mawawala sa pagsusugal

## HUMINGI NG SUPORTA

Nag-aalok ang isang grupo ng suporta ng isang ligtas na lugar kung saan makakakuha ka ng impormasyong praktikal, nakagagaling, at nakatutulong. Magkakaroon ka ng pakinabang ng pampatibay-loob, at matututo ka pa tungkol sa pagharap sa iyong mga problema sa pamamagitan ng mga ibinabahaging karanasan. Ang pakikinig sa iba na nahaharap sa mga katulad na hamon ay makakatulong upang maramdaman mo na hindi ka nag-iisa sa iyong mga problema.



# Mapagkukunan

## Mga Serbisyo sa Telepono

### Helpline ng Pambansang Problema sa Pagsusugal

1800 858 858

- Suporta at impormasyon
- Libre at kumpidensyal na pagpapayo sa pananalapi upang makatulong sa iyo na pamahalaan ang iyong mga utang at makahanap ng mga solusyon
- 24 oras na suporta sa telepono
- Libreng tawag at hindi ililista sa iyong account ng telepono

### SSI – Multikultural na Mga Serbisyo sa Paggigil sa Pinsala ng Pagsusugal

1800 329 192

- Libreng serbisyo ng CaLD para sa kaalaman at kumpidensyal na suporta sa pagsusugal
- Magagamit sa higit sa 7 wika

### Tulong sa Kabataang Manunugal (wala pang 25 taong gulang)

1800 262 376

- 24/7 na payo at suporta
- Libre at anonima
- Para sa mga apektado ng pagsusugal o pamilya at mga kaibigan

### Serbisyo sa Pagsasalin at Interpretasyon (TIS Nasyonal)

131 450

- Ipaalam sa kanila ang iyong gustong wika at maaari silang tumulong sa agarang pagsasalin sa pamamagitan ng telepono
- Tawagan ang TIS upang sila ang makipag-ugnayan sa isang serbisyo sa ngalan mo
- Libre

### Lifeline

13 11 14

- 24/7 na suporta sa krisis
- O mag-text sa 0477 13 11 14

## Mga Online na Serbisyo at Mapagkukunan

### Tulong sa Pagsusugal Online

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

- Online na pagpapayo
- Payo at impormasyon sa tulong sa sarili
- Live chat
- Suporta at pagpapayo sa pamamagitan ng email
- • Mayroong 15 wika
- Libreng serbisyo

### Tulong sa Manunugal

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

- Mga mapagkukunan at impormasyon sa iba't ibang wika
- Pagpapayo ng CaLD
- Suporta para sa pamilya at mga kaibigan
- Pagpapayo sa pananalapi



# Mapagkukunan

## Mga Serbisyo sa Pagpapayo at Mga Grupo ng Suporta

### Tulong sa Pagsusugal WA - Centrecare

2302-2308 Albany Hwy, Gosnells WA 6110  
(Lunes - Biyernes: 9:00nu - 5:00nh)

- Libreng serbisyo para sa mga taong apektado ng problema sa pagsusugal, kanilang mga partner at pamilya.
- Pagpapayo sa mga indibidwal at mag-asawa
- Programa ng suporta ng grupo

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

## Mga Anonimang Manunugal ng Australia

- Mga pagpupulong at suporta sa pagsusugal para sa mga taong apektado o pamilya at mga kaibigan

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

## Suportang Legal/Pinansyal

### Gosnells Community Legal Center

Gosnells Community Lotteries House Suite 1, 2232  
Albany Hwy Gosnells WA 6110  
(Lunes - Biyernes: 9:00nu - 3:30nh)

Pinansyal na pagpapayo, walang bayad na serbisyo na naglalayong tulungan ang mga taong nahihirapan sa pananalapi sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon, payo, at adbokasiya.

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

## Helpline ng Pambansang Utang

- Libre at kumpidensyal na serbisyo
- Mga mapagkukunan, payo, at mga referral
- Libreng pagpapayo sa pananalapi

[ndh.org.au](http://ndh.org.au)  
1800 007 007 (Lunes - Biyernes: 9:30nu - 4:30nh)

