



نشرة معلومات عن الحالة الصحية  
صدرت في مارس/آذار ٢٠٢٠

## إدمان القمار

### ما هو إدمان القمار؟

يمكن لبعض الأشخاص المقامرة بشكل مسؤول، بينما يجد البعض الآخر صعوبة في التوقف عن ممارستها. تصبح المقامرة مشكلة عندما تبدأ في تعطيل حياة الشخص الشخصية والأسرية والعملية. كما يمكن أن يؤثر إدمان القمار أيضًا على من حولهم. المساعدة متاحة إذا تدهورت نوعية حياتك بسبب لعبك أنت أو غيرك القمار فهناك مساعدة.

### ماذا سيفعل طبيبي؟

إذا كنت مدمنًا للقمار فبوسع طبيبك أن يمنحك الأدوات والموارد والدعم لمساعدتك على التقليل منه أو الإقلاع عنه. سيحتاج طبيبك إلى التحدث معك عن وثيرة ممارستك للقمار وشعورك حيال الأمر. سيطلب منك التحدث عن أي أعراض أو سلوكيات قد تؤثر على لعبك القمار - كتناول الكحول أو المخدرات مثلًا.

وسوف يقوم طبيبك أيضًا بالتالي:

- التحدث معك عن كيفية تعقب لعبك القمار
  - مساعدتك على ملاحظة آثار المقامرة عليك وعلى أسرتك
  - تقصي أي مشاكل صحية أخرى تتعلق بمقامرتك، مثل القلق والاكتئاب، وعلاجها.
  - إحالتك للحصول على مزيد من الدعم. يمكن أن تكون هذه الإحالة إلى خط مساعدة المقامرين أو للحصول على إرشاد.
  - مدّك بالمعلومات لمساعدتك على معرفة المزيد عن المقامرة
- إذا كنت متأثرًا بمقامرة شخص آخر، يمكن لطبيبك العام أيضًا تقديم إحالات ومعلومات حول كيفية الحصول على الدعم. هناك العديد من خدمات الدعم المتاحة للمتضررين من القمار.

### ماذا يمكنني أن أقوم به؟

تؤثر المقامرة على الأشخاص من جميع مناحي الحياة وبطرق مختلفة، ومن المقبول أن نحتاج إلى المساعدة بشكل أو آخر للتوقف عنها. تذكر أن طبيبك هنا لمساعدتك وأن هناك الكثير من الدعم متاح. تحدث إلى طبيبك العام حول إحالتك إلى مرشد نفسي.

يستغرق تغيير أي عادة وقتًا وجهدًا وقد تحتاج إلى تكرار المحاولة عدة مرات قبل أن تتمكن من التوقف تمامًا. قد يساعدك التالي:

- التفكير في أي عوامل تجعلك تعتمد على المقامرة، كالكحول أو المخدرات. التحدث إلى طبيبك حول كيفية التحكم في هذه العوامل وطلب أدوات لمساعدتك على التأقلم مع رغباتك في المقامرة
- الحفاظ على الإيجابية. استطاع العديدون التغلب على المشاكل الناجمة عن القمار والعودة إلى حياة جيدة.

• محاولة الاستمرار في مزاوله الرياضة والحفاظ على صحتك

• متابعة أي إحالات قام بها طبيبك العام

• استخدام الموارد المتاحة للأشخاص الذين يريدون تغيير سلوكهم المتعلق بالمقامرة

### آثار أضرار القمار

إذا أثرت مقامرة شخص آخر عليك فمن المهم أن تسعى لمن يدعمك. تحدث إلى طبيبك حول أنواع الدعم المتاحة لك.

### آثار إدمان القمار

يمكن أن تحدث أضرار من  
جراء المقامرة بالطرق التالية :  
الخسائر والضغط المالية

• ارتفاع المخاوف المتعلقة  
بالصحة البدنية والعقلية

• الإضرار بالعلاقات الشخصية

• صعوبات في التفاعلات  
الاجتماعية

• آثار تترتب على التعليم والعمل

• لا يؤثر إدمان القمار على  
المقامرين فحسب بل  
وأيضًا على من حولهم

• ويقدر أنه كل شخص يمارس  
القمار بشكل ضار يؤثر  
على ستة أشخاص آخرين

# إدمان القمار

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

مساعدة المقامرين (Gambling HELP)

خدمة ممولة من حكومة نيو ساوث ويلز تقدم دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار الساعة. الهاتف: ١٨٠٠ ٨٥٨ ٨٥٨

برنامج معالجة المقامرة التابع لمنطقة الصحة المحلية لجنوب غرب سيدني

مجانيًا للأشخاص المتأثرين بإدمان القمار. خدمة على مستوى المنطقة. العنوان: وحدة الصحة النفسية، مستشفى ليفربول. الهاتف: ٤٣٥٤

٩٦١٦

خدمة دعم ومشورة المقامرين من السكان الأصليين التابعة لأستراليا ميشون

دعم مجاني للسكان الأصليين وعائلاتهم ومجتمعاتهم القلقين بشأن المقامرة. لمواطني جنوب غرب سيدني كافة باستثناء ووينجيكاريبي. الهاتف:

٨٨٤٣ ٨٥٠٠ أو اطلع على الموقع [gamblinghelponline.org.au](http://gamblinghelponline.org.au)

وارووي لمساعدة المقامرين

دعم لمدمني القمار من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريز ومجتمعاتهم المحلية. الهاتف: ١٨٠٠ ٧٥٢ ٩٤٨

خدمة مساعدة مدمني المقامرة التابعة لميشون أستراليا

دعم مجاني لأي شخص مقيم في منطقة مكارثر. الهاتف: ٤٦٢١ ٧٤٠٠

برنامج بريدج (Bridge Program)

دعم وبرامج مجانية عن إدمان المقامرة. الهاتف: ٩٧٤٣ ٤٥٣٥ أو ١٣٧٢ ٥٨

مونيكير للمشورة المالية

خدمات مجانية لمن يعانون من مشاكل تتعلق بإدمان المقامرة. قم بالاطلاع على الموقع [salvos.org.au](http://salvos.org.au)

سانت جون أوف غود

دعم للأشخاص المتأثرين بإدمان القمار. تطبق رسوم على الخدمات. اتصل على الرقم ٨٧٤٦ ٤٤٠٠ أو اطلع على الموقع [sjog.org.au](http://sjog.org.au)

خدمة يونايدينغ لإرشاد المقامرين

دعم مجاني عبر الإنترنت والهاتف ووجها لوجه. اتصل على الرقم ٤٦٢٩ ٧٠٧٠ أو اطلع على الموقع [uniting.org](http://uniting.org)

عيادة جامعة سيدني لعلاج إدمان القمار

دعم مجاني تديره كلية علم النفس بجامعة سيدني. الهاتف: ١٨٠٠ ٤٨٢ ٤٨٢

نقطة استرداد العافية (Recovery Point)

ابحث عن الدعم والخدمات الأخرى في دليل Recovery Point. قم بالاطلاع على الموقع [recoverypoint.org.au](http://recoverypoint.org.au)

## ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

ماذا أفعل إذا تفاقمت مشكلتي؟

كيف يمكنني الحصول على المساعدة بصدد إدماني للقمار؟

هل يجب أن أقابل أخصائي صحة نفسية؟

ما خيارات العلاج المتاحة؟



## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- المجلس العربي الأسترالي: [arabcouncil.org.au](http://arabcouncil.org.au)
- قناة الصحة الأفضل - المقامرة: [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)
- المقامرون المجهولون: [gansw.org.au](http://gansw.org.au)
- مساعدة المقامرين عبر الإنترنت - كيفية المساعدة: [gamblinghelponline.org.au](http://gamblinghelponline.org.au)
- خدمة مساعدة المقامرين المتعددة ثقافيا في نيو ساوث ويلز: [dhi.health.nsw.gov.au/mpgs](http://dhi.health.nsw.gov.au/mpgs)
- حكومة نيو ساوث ويلز - مساعدة المقامرين: [gamblinghelp.nsw.gov.au](http://gamblinghelp.nsw.gov.au)

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبيهم. وهي غير مصممة للاستخدام لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة.

دليل الموارد الصحية هو مبادرة من شبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY  
An Australian Government Initiative