

# مشكلة لعب القمار

## تؤثر على الجميع

”لم أعتقد أنني يمكن أن أدمن لعب القمار.  
اعتقدت أنني سأتعرف على علامات إدمانه.“  
— خط هاتفي لمساعدة المتصل، البالغ 38 سنة

لا تفرق مشكلة لعب القمار بين الأشخاص—فيمكن أن تحدث  
لأي شخص.

عندما يتسبب لعب القمار في حدوث مشكلات تتعلق بصحتك أو  
علاقاتك أو عملك أو حياتك، فقد حان الوقت للاتصال أو إرسال  
رسالة نصية. كما أن المساعدة مجانية وسرية، ومتوفرة الآن.

خط هاتفي للمساعدة في  
مشكلة لعب القمار بولاية واشنطن  
**1-800-547-6133**



EVERGREEN  
council on problem gambling

Washington State  
Health Care Authority

BEHAVIORAL HEALTH AND RECOVERY

## إذا كانت إجابتك بـ "نعم" على أي من هذه الأسئلة، فقد تحتاج إلى مساعدة:

- هل أقضي وقتًا أطول وأموالاً أكثر على لعب القمار؟
- هل أقضي الكثير من الوقت في التفكير في لعب القمار؟
- هل حاولت التقليل من لعب القمار أو التوقف عنه، ولكن لم أتمكن من ذلك؟
- هل أنا سريع الغضب أو التوتر عندما لا أستطيع لعب القمار؟
- هل يساعدني لعب القمار على الهروب من متاعب الحياة والشعور بتحسّن؟
- هل عدت يومًا آخر لاستعادة الخسائر الخاصة بي؟
- هل كذبت على أشخاص أهتم بهم لإخفاء لعب القمار؟
- هل أخذت أموالاً لم تكن من حقي، أو شيكات بلا رصيد بسبب لعب القمار، أو خالفت قوانين أخرى؟
- هل أهملت أسرتي أو وظيفتي بسبب لعب القمار؟
- هل اقترضت أموالاً من الآخرين لدفع الفواتير؟



يرجى الاتصال أو إرسال رسالة نصية على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، للحصول على المساعدة لك أو لشخص تعرفه.

**1-800-547-6133**

يمكن أن يكون أفضل رهان على الإطلاق.

مجلس إيفرجرين بشأن مشكلة لعب القمار  
[www.evergreencpg.org](http://www.evergreencpg.org) | 360-352-6133

برنامج مشكلة لعب القمار بولاية واشنطن  
[hca.wa.gov/problem-gambling](http://hca.wa.gov/problem-gambling) | 360-725-1456

المقامرين المجهولين  
[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

جام أنون  
[www.gamanon.org](http://www.gamanon.org)