

के जुवा खेलनु तपाईंका लागि समस्या भईरहेको छ?

- तपाईं प्रत्येक दिन जुवा खेल्ने सोच्नु हुन्छ?
- परिवार र साथीहरु बाट तपाईं जुवा खेलेको लुकाउनुहुन्छ?
- जुवा खेलनलाई तपाईंले कहिलै पैसा माग्नु भएको छ?
- के तपाईं बिल नतिरी राख्नु हुन्छ?
- के जुवा खेलाईले तपाईंको काममा वा अभिभावकको भूमिका मा असर परेको छ?
- के तपाईंको कौशल प्रयोग गरी जुवा मेशिन (pokie) लाई जित्छु जस्तो लाग्छ?
- के तपाईं आफ्नो समस्या बिर्सनलाई जुवा खेलनुभएको हो?

यदि माथिका कुनैपनि प्रश्नको उत्तरमा हो (yes)
भन्नु भएको छ भने तपाईंले जुवा खेल्ने समय
महसुस गरेको देखिन्छ।

तपाईंको लागि उपयुक्त सहयोग पत्ता लगाउनु होस्।
gamblershelp.com.au मा जानुहोस्।

तपाईंको स्थानीय जुवाडी सहयोग (Gambler's Help)



तपाईंको स्थानीय जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) सेवा निकाय गेटवे हेल्थ (Gateway Health) हो। हामी जुवाबाट पिडित जोसुकैलाई निःशुल्क, गोप्य जानकारी, सुझाव र परामर्श प्रदान गर्छौं।

फोन 02 6055 3043 वा 1800 657 573

ईमेल ghnortheastvic@gatewayhealth.org.au

समय बिहान 9 बजे – बेलुका 5 बजे, सोमवार-शुक्रवार। कार्यलय समय बाहिर सेवा उपलब्ध गर्न सकिन्छ।

जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) लाई **1800 858 858** मा पनि सम्पर्क गर्न सकिन्छ वा तत्काल सहयोगका लागि gamblershelp.com.au मा जानुहोस्।

हामी Arabic, Cantonese, Mandarin र Vietnamese भाषामा निःशुल्क र गोपनीय सहयोग दिन्छौं। अनुरोध अनुसार हामी दोभाषेको पनि व्यवस्था गर्नेछौं। अरु जानकारीको लागि gamblershelp.com.au मा जानुहोस्।

यदि तपाईं बहिरो ,कान नसुन्ने, वा बोल्न नसक्ने हुनुहुन्छ भने National Relay Service मार्फत फोन गर्नु होस्। अरु जानकारीको लागि relayservice.gov.au मा जानुहोस्।

तपाईं जुवा खेल्नेबारे
चिन्तित हुनुहुन्छ?
सहयोग उपलब्ध छ।

Nepalese



सहयोग पाउने विभिन्न तरिकाहरू

यदि तपाईं वा तपाईं का स्नेहिहरू कोहिले पनि जुवाखल्ने समस्या महसुस गरेको छ भने सहयोग उपलब्ध छ।

हामी बुझ्छौं कि जुवाले जुनसुकै मानिसहरूलाई विभिन्न तरिकाले असर पछि। त्यसै कारण हामी विभिन्न प्रकारको सहयोग उपलब्ध गराउदछौं।

तपाईंलाई मिल्दो सहयोग पत्ता लगाउनुहोस्।



फोन

कसैसँग कुरा गर्नुहोस्।

निःशुल्क, गोप्य जानकारी, सुझाव र परामर्शका लागि जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) लाई दिनहुँ २४ घण्टा, हप्ताको सातै दिन फोन गर्न सक्नु हुनेछ। तपाईंको स्थानीय जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) को सम्पर्क विवरण **यस पर्चाको पछाडि** उल्लेख गरिएको छ।

1800 858 858 मा फोन गर्नुहोस्।



प्रत्यक्ष

परामर्शदातालाई भेटनुहोस्।

जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) ले एक खेपको लागि वा निरन्तर रुपमा प्रत्यक्ष परामर्श उपलब्ध गराउछ। तपाईंको स्थानीय जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) को सम्पर्क विवरण **यस पर्चाको पछाडि** उल्लेख गरिएको छ।

1800 858 858 मा फोन गर्नुहोस्।



वित्तीय परामर्श

तपाईंको वित्तीय व्यवस्थापन सम्बन्धी सहयोग पाउनु होस्।

वित्तीय परामर्शदाताले जुवाबाट हुने वित्तीय समस्याको समाधान गर्न लागि तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छ। तपाईंको स्थानीय जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) को सम्पर्क विवरण **यस पर्चाको पछाडि** उल्लेख गरिएको छ।

1800 858 858 मा फोन गर्नुहोस्।



परिवार तथा साथीहरू

साथी र परिवारका लागि सहयोग।

यदि कसैको जुवा खेल्ने बानीले तपाईंलाई असर परिरहेको छ भने हामी निःशुल्क, गोप्य जानकारी, सुझाव र परामर्श र सहयोग दिन्छौं।

gamblershelp.com.au मा जानुहोस्।



सहकर्मीहरूको सहयोग

तपाईं जस्तै अरू मानिसहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

हामी तपाईंलाई अरूबाट सयोग पाउन मद्दत गर्न सक्छौं

जो तपाईंको जस्तै समस्याहरूबाट पार गरिसकेका छन्।

1800 858 858 मा फोन गर्नुहोस्।



युवायवनी

तपाईं २५ वर्ष भन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ?

गोप्य वार्तालाबका लागि हाम्रो समर्पित जुवाडी सहयोग युवा लाईन (Gambler's Help Youthline) मा फोन गर्नुहोस्।

1800 262 376 मा फोन गर्नुहोस्।



अनलाइन सहयोग

अनलाईन (online) गएर तुरन्त सहयोग पाउनुहोस्।

परामर्शदातासँग २४ सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन ईमेल वा फोन गर्न प्रत्यक्षवार्तालाब वा email गर्नु होस्।

gamblinghelponline.org.au मा जानुहोस्।



आफैलाई सहयोग

आफैलाई सहयोग गर्ने औजारहरू।

आत्म-सहायक औजारहरूले तपाईंलाई आफ्नै समय र गतिमा आफ्नो आत्मबल निर्माण गर्न तथा आफ्नै चासोहरू (समस्याहरू) हल गर्न सहयोग गर्छ।

gamblershelp.com.au मा जानुहोस्।

तपाईंको अर्को कदम तपाईंले सोचे भन्दा सजिलो छ।

तपाईं जस्तै अरू व्यक्तिहरूले पनि हाम्रो सहयोगबाट उनीहरूको जुवाखेल्ने समस्याको समाधान गरेका छन्।

हामीलाई थाहा छ कि सुरु गर्न गाह्रो हुन्छ। तर सहयोग लिने निर्णय लिईसके पछि सबै कुरा तपाईंले सोचे भन्दा सजिलो हुन्छ।

तपाईंको अनुभवको आधारमा हामीलाई थाहा छ कि, कुनै पनि प्रकारको सहयोग तपाईंलाई सहयोगमूलक हुन्छ।

तपाईंलाई मिल्दो सहयोग पत्ता लगाउनुहोस्।

gamblershelp.com.au मा जानुहोस्।

जुवाडी सहयोग (Gambler's Help) सेवाहरू

निःशुल्क गोपनीय २४ / ७

तपाईंलाई सहयोग गर्ने हाम्रा परामर्शदाताहरू तालिम प्राप्त र अनुभवी छन्।

तपाईंलाई परेको समस्या (मर्का) हामी बुझ्न सक्छौं।

तपाईंको समस्याहरू सुलझाउन हामी मद्दत गर्न सक्छौं र तपाईंलाई चाहिएर सम्म सहयोग गर्छौं।

कम्तिमा पनि, कसैसँग कुरा गरेर तपाईंले राहत पाउनुहुनेछ।

हाम्रा सेवाहरू पूर्णतः गोप्य र निःशुल्क छ।



**Gambler's
Help**
1800 858 858

gamblershelp.com.au