

Cờ bạc và máy đánh bạc: tìm kiếm sự trợ giúp ở đâu



Cờ bạc và máy đánh bạc (máy pokies) có thể gây tác hại, khiến mọi người mất tiền tiết kiệm và ảnh hưởng đến các mối quan hệ. Chúng được thiết kế để giúp bạn tiếp tục chơi và có thể bị mất rất nhiều tiền trong một khoảng thời gian ngắn. Sau đây là một số điều có thể làm nếu bạn hoặc người quen của bạn đang gặp khó khăn với việc chơi cờ bạc.



Nói chuyện với bạn bè hoặc thành viên gia đình. Cùng nhau, bạn có thể tìm thấy các công cụ và hỗ trợ: www.gamblinghelponline.org.au/helping-others.



Liên hệ với chuyên viên liên lạc quốc gia tại Úc để được hỗ trợ về ngôn ngữ và văn hóa: www.palmscheme.gov.au/contact.



Liên hệ với Gambling Help Online (Đường dây Trợ giúp về Cờ bạc) 24 giờ, 7 ngày một tuần theo số 1800 858 858 hoặc sử dụng dịch vụ tư vấn trực tuyến hoặc qua tin nhắn SMS miễn phí: <https://www.gamblinghelponline.org.au/>.

Bạn cũng có thể tìm thấy các dịch vụ hỗ trợ về cờ bạc trên trang mạng của Lifeline: <https://toolkit.lifeline.org.au/topics/problem-gambling/support-services-for-gambling>.



Liên hệ với đại diện của Community Connections (Kết nối cộng đồng) để tìm mạng lưới hỗ trợ tại khu vực của bạn: www.palmscheme.gov.au/contact.



Bạn có thể tìm thấy một bản thông tin được dịch về cách duy trì sức khỏe tinh thần khi ở Úc tại đây: www.palmscheme.gov.au/resources/mental-and-physical-health.



Nếu là người lao động thuộc chương trình PALM và sức khỏe của bạn đang bị ảnh hưởng, **bạn có thể liên hệ đường dây dịch vụ hỗ trợ PALM theo số 1800 51 51 31 từ 8:30 sáng đến 6:30 chiều theo giờ AEST.**

Tập trung vào những gì quan trọng

Hãy nhớ lại những mục tiêu đã đưa bạn đến Úc và những điều quan trọng nhất đối với bạn – gia đình, cộng đồng, đức tin và hy vọng khi trở về nhà. Cờ bạc và máy đánh bạc có thể đe dọa đến sức khỏe và mục tiêu của bạn. Bạn có thể nhờ giúp đỡ để đi đúng hướng.