



انامأ رثكأ اني دل ةرم اقمرلا

نصائحنا تجعل المقامرة أكثر أمانا



أدوات المقامرة لدينا أكثر أمانا



التوقف ذاتيا



الدعم والنصح



التزامنا بالمقامرة في إطار أكثر أماناً

يتعهد نادي Crown London بتقديم خدمات المقامرة بطريقة مسؤولة، مع تأكيدنا على أن بعض سلوكيات المقامرة التي ينتهجها العملاء قد تسبب لهم صعوبات شخصية ومالية، وربما تؤثر في نهاية المطاف على عائلاتهم وأصدقائهم والمجتمع الأوسع الذي ينتمون له.

يمكن أن تساعدك أدوات المقامرة الأكثر أماناً (Safer Gambling tools) والنصائح التالية على ضمان أن تظل المقامرة نشاطاً ممتعاً يوفر لك الترفيه خلال أوقات الفراغ. يمكن أن تساعدك أدوات ونصائح المقامرة الأكثر أماناً التالية على ضمان بقاء المقامرة نشاطاً ترفيهياً وترفيهياً ممتعاً.

كيف تحافظ على سلامتك

لا تتردد في أن تتحدث مع مديري الألعاب المدربين لدينا لمعرفة المزيد عن أدوات المقامرة الأكثر أماناً لك.

احرص على أن تأخذ فترات راحة بشكل دوري بعيداً عن طاولات الألعاب أثناء زيارتك.

ضع مقدماً لنفسك حدود فيما ستمضيه من وقت أو ستنفقه من مال في نشاط المقامرة.

لا تنفق سوى ما يمكنك تحمل خسارته، كجزء من الميزانية التي خصصتها للترفيه.

احتفظ بسجل مالي تدون فيه تفاصيل نشاط المقامرة، وراجع هذه السجلات بانتظام.

تحدث مع أصدقائك أو أفراد العائلة الذين تثق فيهم عن نشاط المقامرة الذي تمارسه.

قم بتقسيم وقت فراغك على نحو متوازن لكي تتمكن أيضاً من ممارسة أنشطة ممتعة أخرى.

لا تحترف المقامرة وتعتبرها وسيلة لكسب المال.

لا تنكب على محاولة تعويض خسائك في المقامرة - يمكن أن يساعدك وضع سقف معقول لما سوف تنفقه في منع حدوث ذلك.

لا تستخدم المقامرة كوسيلة إلهاء عن أمور هامة تحدث في حياتك.

لا تقامر إذا كنت تشعر بالغضب أو القلق.

لا تقامر وأنت في حالة سكر.

اسألنا عن أدوات المقامرة الأكثر أمانًا

حدود الإنفاق - أنت تستطيع أن تضع لنفسك حدود يومية أو أسبوعية أو شهرية أو سنوية، إما لمرة واحدة أو بشكل دائم، على مقدار المال الذي سوف تنفقه خلال تلك الفترة.

حدود الوقت - أنت تستطيع أن تضع لنفسك حدود على الوتيرة التي سوف تتكرر بها زيارتك أو مقدار الوقت الذي سوف تقضيه في المقامرة.

الحماية لمكاسبك - قم بإيداع أرباحك لدى مكتب النقد الخاص بنا وحدد المبلغ الذي ترغب في تركه لديهم عند انتهاءك من اللعب.

معرفة ما إذا كانت المقامرة تؤثر سلبيًا عليك

تم تصميم **GamTest** لتسجيل أي علامات مبكرة على سلوك المقامرة المحفوف بالمخاطر. وعند الانتهاء من الاختبار، سوف تتلقى ملاحظات مفصلة بناء على إجاباتك وروابط تقودك إلى موارد إضافية متاحة لك.

يكون الاختبار مجهول الاسم، ويتم تسجيل المعلومات التي تقدمها بطريقة آمنة، ولا يتم استخدامها لأي غرض آخر بخلاف الاختبار الذاتي. www.gamcare.org.uk/understanding-gambling-problems/self-assessment-tool

علامات التحذير

فيما يلي أمثلة على أعراض المقامرة التي تشير إلى أن سلوكك في اللعب أصبح مصدرًا للمشاكل ويمكنه أن يضر بحياتك.

الانشغال الشديد - قضاء الكثير من وقتك في التفكير في الرهانات.

الانسحاب - التراجع عن حياتك الاجتماعية والمهنية لتتمكن من المراهنة.

الهروب - استخدام المقامرة كآلية للتكيف.

ملاحقة الخسائر - دافعك يتغير من كسب المال إلى استعادة الأموال التي خسرتها بالفعل.

الكذب - إخفاء المبلغ الذي تنفقه، أو الكذب حول الجوانب التالية على سبيل المثال:

- مقدار الوقت الذي تقامر فيه
- المبلغ المالي الذي خسرتَه بالفعل

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقع Crown London الإلكتروني - المقامرة الأكثر أمانًا

www.crownlondonaspinalls.com/safer-gambling-london

التوقف ذاتيًا

يسمح التوقف ذاتيًا للأفراد بالابتعاد لفترة من الوقت عن المقامرة، سواءً كان ذلك في قطاع معين أو أي مزيج منهم. لمعرفة المزيد عن التوقف ذاتيًا، قم بزيارة:

www.gamcare.org.uk/self-help/self-exclusion

مخطط SENSE يتم تشغيله في كافة الكازينوهات ذات المقرات الأرضية على المستوى الوطني بأكمله. تم تدريب مديري الألعاب لدينا على تقديم المزيد من النصائح بشأن مخطط SENSE، وسوف تجد منشورات المعلومات عنه في جميع أنحاء النادي.

قم بزيارة: www.senseselfexclusion.com/

مخطط MOSES يتم تشغيله على المستوى الوطني من خلال متاجر المراهنات المشاركة فيه. قم بزيارة:

www.self-exclusion.co.uk

مخطط GAMSTOP يتم تشغيله على المستوى الوطني من خلال مواقع وتطبيقات المقامرة. قم بزيارة: www.gamstop.co.uk

خدمات المساعدة والدعم

المنظمات التالية يمكن أن توفر الدعم والنصح والمشورة، بسرية تامة، لأي شخص لديه أي مخاوف بشأن عمليات المقامرة التي ينخرط فيها:

GamCare - تدير خط المساعدة الوطني للمقامرة (National

Gambling Helpline) وتقدم المعلومات والنصائح

والدعم في إطار من السرية لأي شخص متضرر من المقامرة في بريطانيا العظمى.



خط المساعدة مفتوح على مدار 24 ساعة يوميًا على خط الهاتف المجاني (Freephone) 0808 8020 133 أو

Safer Gambling

عبر الدردشة المباشرة (Live Chat). سوف يستمع إليك

المستشارون؛ دون إصدار أية أحكام عليك، وستجري المحادثة معك في إطار من السرية. www.GamCare.org.uk

عشردرد فرغو هيلع فارشبالا متي تترتبالا ربع بدتم **GamCare** مدقت لصاوتلا نم ةرماقلا رارضاً نم نيررضتملا نيكتمل تترتبالا ربع ةيموي ةيعامج. ضعبلأ مهضعب معدو مهتاريخ ةكراشمو ةلثامم فقاوم يف نيرخالأ عم :طباورلا

www.gamcare.org.uk/gamcare-forum

و www.gamcare.org.uk/groupchatroom

Gamble Aware - يقدم المساعدة والدعم بشكل مجاني وسري لأي شخص قلق بشأن نشاطه أو نشاط شخص آخر في المقامرة.

www.begambleaware.org

Gamblers Anonymous (جمعية المقامرون المجهولون) -

جمعية زمالة يشارك فيها الرجال والنساء خبراتهم ونقاط قوتهم وأملهم مع بعضهم البعض حتى يتمكنوا من حل مشكلتهم المشتركة ومساعدة الآخرين على تحقيق نفس الإنجاز.

www.gamblersanonymous.org.uk

National Gambling Treatment Service (الخدمة

الوطنية لعلاج المقامرة) - شبكة من المنظمات التي تعمل معًا لتوفير العلاج والدعم في إطار من السرية لأي شخص يعاني من أضرار تتعلق بالمقامرة، وهي خدمة متاحة مجانًا عبر إنجلترا واسكتلندا وويلز.

www.begambleaware.org/ngts

Gambling Therapy (علاج المقامرة) - خدمة دعم عالمية عبر

الإنترنت، تقدم الاستشارات بلغات متعددة للأشخاص الذين تأثروا سلبيًا بالمقامرة. www.gamblingtherapy.org



CROWN LONDON
27-28 Curzon Street
London W1J 7TJ

رقم الهاتف 02074995425
www.crownlondon.co.uk

لرؤسم وحن ىلع Crown London يدان رفوي
تامدخ

المقامرة والمشروبات الكحولية



BeGambleAware.org®