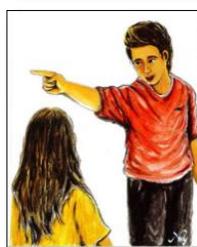
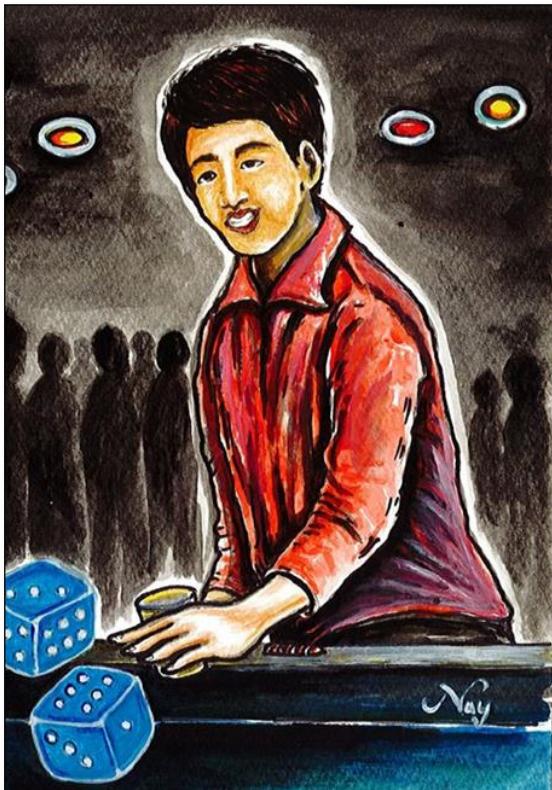


တုသုည်ညီန်ပေါ်ဘုာ်ထဲတုတေကျို့တစ္ဆေ
နီးတုတေကျို့တစ္ဆေအတော်မေဘာ်နီဘုာ်ထံးအရှုံ



တုတေကျို့တစ္ဆေတမ်းကျအချေတိလေတုကမေနှင့်အကိုဘုာ်。

Funded by:



Victorian
Responsible
Gambling
Foundation

ACN: 136 467 715

Last updated: January 2021

Connect with us: www.bchs.com.au



တရာ့ဂိုဏ်တီ (Contents)	ကဘျားပါ
တုတေကျို့တေစံးတုန်မှုတ်မန္တလုံးလုံး ? What is gambling?	3
တုတေကျို့တေစံးအကလုံကလုံသုံးတဖို့ Different types of gambling	4
ကသုံးယူးပြုခီးတုတေကျို့တေစံလာတ်ဂါးလိုင်ကွဲအဖို့ Horse racing and sports betting	5
တ်ထိထုံး/ခုခိုးကွဲးစုတ်ဂါး(စကြေးခုံး) Lotteries and scratchies	6
ခုန်နှင့် Casino	7
တုတေကျို့တေစံလာအဲထားပါးပါ Interactive gambling	8
တရာ့ဂိုဏ်ဘုံးသုံးတွဲတုတေကျို့တေစံ	9
တုတေကျို့တေစံကဲတို့တုရှုကိုလာအဆောကတို့ဖလုံး ? When does gambling become a problem?	10
တုတေကျို့တေစံမာဆောင်းယဲဟီးယဟံံနိုင်သုံးလုံး ? How can gambling hurt me and my family?	11
တုတေကျို့တေစံတ်ဂို့ကိုအကွဲပဲနိုင်သုံးတဖို့ Sings of problem gambling	12
တုတေကျို့တေစံတို့ဂို့ကိုအပတီ Problem Gambling Severity Index	13
နလို့ဘုံးတို့မာစားဘုံးတွဲနတ်တုတေကျို့တေစံစုံကိုးပါ ? Do you need help with your gambling?	15
နှုံးကစ်အဂျို့အကျို့ဘုံးတွဲတုတေကျို့တေစံ	16
ကျေလို့ပဲအားလုံးအကျို့ဘုံးတွဲတုတေကျို့တေစံ	19

တုတေကျို့တစ္ဆိုစံးတုန္လုံမူးတုမန္တလ်?

What is gambling?

တုတေကျို့တစ္ဆိုစံးတုန္လုံလို့ဘုရားဒုပ္ပါယောလို့ဂုံတုဖိတက္ခာနှင့်ကမေလာဝတ်လာအို့နီးအလုံအပွဲတမဲ့မဲ့ (အဲတက္ခာန္လုံမူးပဲနုစု) ဒီသီးကအို့နီးတုဘုရားဆောင်ဘုရားတို့လာကမာနာ၊ အဲထို့တ်အကိုန္လုံလို့။



တုတေကျို့တစ္ဆိုအစာန္လုံးသန္တုတို့သားသူ့ဖို့တယ်နှင့်တုတေကျို့အစာလာအဘုရားတခါလာအတဲ့အို့နီးတ်လို့တို့လို့မဲ့ဘုရား (ဒီသီးနီးကသုတေသနတရာ့တရာ့တရာ့လာကလွှု့တု့လာဖိတ်အဆိုကတုတေတာ့နဲ့), မူတမဲ့ဒီးသန္တုတို့သားလာတယ်ဘူးအဖို့မို့ (ဒီသီးတ်ပန္လုံးပဲလို့တကျို့ယိုလာ ပိုက်းပဲးအပူး) န္လုံလို့။

တုဂ္ဂို့တ်ကျို့ဘုရားတုမန္တလ်အီလာ (Information obtained from)
Victoria Responsible Gambling Foundation
<https://responsiblegambling.vic.gov.au/resources/glossary/>

ကသုတ္တပြုဒီးတ်တာကျို့တစ်လာတ်ဂါးလိုက္ခာအဖီး။

Horse racing and sports betting

တ်တာကျို့တာစံခါးဖိတ်လိုက္ခာမှုပဲရေးတ်ပ်လိုး
စုလာတ်ဂါးလိုက္ခာအစာသုတ္တပြုအဖီး။
ကသုတ္တပြုမှုတမ်းဖျော်ထူတ်လိုက္ခာအဖီး။
နှင့်လိုး။ စုနှင့်အယဉ်ကွံ့ပဲရေးနှင့်သူမှုတမ်းနားပဲသူမှု
တ်တယ်ကွုံတ်အစာအဆေးနှင့်လိုး။



တ်တာကျို့တာစံလာတ်လိုက္ခာအဖီး။ မျှတ်တာကျို့တာစံတခါလာအေး၌ထိုးလာထိအချက
တ်လာအေးစွဲလုပ်ကိုအပူးအမျှေးနှင့်လိုး။



တ်တာကျို့တာစံလာတ်လိုက္ခာအဖီး။ အနေမှာ
အေးသူညီကအောင်လာမှုပါမှုဂုံးမှုနာမှုဂုံးဂုံးနှင့်လိုး။



ပူဇော်တ်တာကျို့တာစံအောင်ဟံပ်သူပဲခီဖို့လာ
နို့ဖူးထာ်ပူးမှုတမ်းလာအပဲသုတ္တအလိတ်စာများနှင့်လိုး။

တ်ဂုံးတ်ကျို့ဘာ်တ်မာနှုံးအီးလေး (Information obtained from)

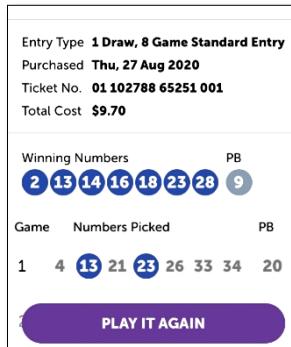
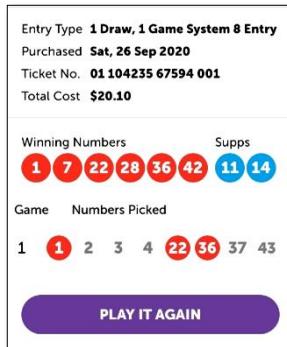
Know Your Odds

<https://www.knowyourodds.net.au/healthworkers/types-of-gambling>

တုထိထံ့/ချွေးကွဲ့စုတ်ဂါ(စကြားခို့)

Lotteries and scratchies

တုထိထံ့မူ့တုတာကျို့တာစုတကလုပ်လာအေးသန္တထိန်သံလာတုဘင်ဆာင်ဘင်တို့အဖို့
ဒီးနမေန္တအေးသံခို့ဖျို့တ်ဆီထံ့အလိုင်သီးတ်ဆီလိုင်တ်ကစို့အလိုင် (News agencies),
ဒီးတ်ဆီထံ့အပုံယောက်နှုန်းလို့။ ထံ့အတ်လိုင်ကွဲ့ရီးလိုပ်လုပ်တုကွဲ့စု့ (Scratchies),
လုံးစ်လီးတို့ (Tattslotto) ဒီးဖော်ဝါယ် (Powerball)နှင့်လို့။



လာတ်တာကျို့တာစု့လာနာအကျိုးစွဲလုပ်ယာအပူ့နှုန်းပါ့တ်/ချွေးအို့နှု့ဗီးတ်
 တာကျို့တာစု့လာအကျို့တ်တယ်နှုန်းလို့။ တုခွဲ့တ်တယ်လာတ်ကမာနာပါ့တ်စွဲအို့ကိုရှိနိုင်
 အပို့ပါ့အို့နှုန်းပါ့တ်စွဲမာန်လို့။

ခုနစ်နိုင်

Casino

ခုနစ်နိုင်မှုပါတီလာတော်ယူလီပါတီသာဖို့လိုသုတေသနတရာ့နှင့်အမှုပါတီတာ ကျို့တွေလာအီနီခိုင်သုတေသနတရာ့နီးတံတိပါကံ့ (Pokies)နှင့်လို့。

တိုတေသနတွေလာပုံ၊ ဘဲအာအီကတာ်လာခုနစ်နိုင်အပူးမှုပါတီတာကျို့တွေလာအီနီခိုင်နီးတံတိပါဘုံးကျူးကဲး (Blackjack), ရီလ္လာ (Roulette) ဒီးပီခာ် (Poker)နှင့်လို့။

တိုလိုကဲသုတေသနတရာ့နီးတံတိကီးနီးသန္တတို့သားလာပုံသုတေသနတရာ့နှင့်အစလာအဘုံးနုံကီးနှင့်လို့။



လာခုနစ်နိုင်ပုံတော်လိုင်ကွဲဖို့ပါတီရအကျဉ်းဆေး၊ ပုံယူပဲနီးတံတိတာကျို့တွေလာတော်လိုင်ကွဲအဖိုင် ဒီးပီကံ့နီးတံတိအီးနှုန်းနှင့်လို့။ ပုံလာအလေးလာခုနစ်နိုင်မှုပါတီလာအဂောတော်တာကျို့တွေအကျဉ်းဆေး၊ ပုံယူပဲနီးတံတိအီးနှုန်းနှင့်လို့။

ဒီးသီးတံတိတာကျို့တွေလာအဂောအကျအသီးပူးလဲကဲ့ဟေးထို့လာခုနစ်နိုင်ဒီးဖို့ယူလီးအိုးမှုနှင့်ကော်မူအိုးမှုနှင့်အနောက်အမြဲ့မြဲအလေးနှင့်လို့စို့ဝို့မှုတံတိအားပါတီပါတီအီးနှုန်းနှင့်လို့။

ပုံအလေးလိုင်ကွဲတော်တာကျို့တွေလာအီးနီးသုတေသနတရာ့နှင့်အသားနှင့်

ပုံအလေးလိုင်ပူးလဲတော်တာကျို့တွေလာ (၁၈-၃၄)နှင့်

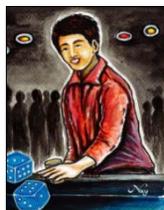
ပုံအလေးလိုင်ပူးလဲတော်တာကျို့တွေလာ (၃၅-၄၄)နှင့်

ပုံအလေးလိုင်ပူးလဲတော်တာကျို့တွေလာသားနှင့်ပုံအလေးလိုင်ပူးလဲတော်တာကျို့တွေလာ (၄၅)နှင့်

တုတေကျို့တစ္ဆေတံကာတီ၏တိုင်တုဂ္ဗာကိုလေအဆောကတို့ဖဲလုံ?

When does gambling become a problem?

တမ္ဗာလေပျောကိုးဂါလာအမေတ်တေကျို့တစ္ဆေလေခါဖို့ဘို့တုဂ္ဗာကျို့တစ္ဆေအတ်မာဆူးမာဆူးကိုးဂါနဲ့သာ့။ တုတေကျို့တစ္ဆေမှုပုံးနှင့်တုဂ္ဗာကိုပဲအပဲ-



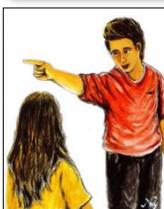
ဒုးအိုင်ထိုင်တုတ်တ်လာတ်ဖီးမာ၊ တုမာလိမေးနီး
မူတမ္ဗာ တုဟူးတုဂါလာအဂောသုံးတဖို့အခါ



ဒုးအိုင်ထိုင်ကျို့စုံတုဂ္ဗာကိုသုံးတဖို့အခါ



ဒုးအိုင်ထိုင်နှီးသားတုလိမိမို့ဆိုမား မူတမ္ဗာနှီးဝါတ်အိုင်
သူ့အိုင်ချွေတုဂ္ဗာကိုသုံးတဖို့အခါ



မာဘုံးဖို့ဟုံးဖို့ဖို့တုရုလို့မှု့လို့ မူတမ္ဗာတုရုလို့
မှု့လို့လာအဂောသုံးတဖို့အခါ

တုတေကျို့တစ္ဆေမာဆီယာဒီယောက်ဖို့သွေ့နဲ့လုံး?

How can gambling hurt me and my family?

တုတေကျို့တစ္ဆေတုဂ္ဂိုလ်ကိုတုဂ္ဂိုလ်အပိုင်ထွေထို့အခံသွေ့နှင့်တယ်မာဘုံးဖို့နတ်အိုင်ဆူးဖို့ချို့နတ်အိုင်မှုပါးပါ။ နဟံ့သတေဝန်းနှီးကလုံးသွဲနဲ့လို့၏။

ကိုယ့်စု-

ဓာတ်စု၏ တုဂ္ဂိုလ်ကိုလေတုတေဟွို့မှု၏၊ ထဲ၊ ကဲးစ် ဒီးဟံ့သွဲ၏။ စုလာကပွဲအိုင်တယ်အိုင်အကိုယ်ဘုံး။ စုတားလူဗျာနာလာနကဟွို့ကဗျာနကမ်းအကိုယ်၏။

တုပံးတုမာ မှတေစုတ်မာလိမာလိုး-

တုဂ္ဂိုလ်ကျွေးသားလေတုရေးလိမာလိုးလို့စုမှု၏တော်လို့ဘုံးလို့တို့၊ မှတေစုတ်သားဘုံးတို့တို့တို့အားလုံးလေတုမာလိုး၊ တုမာတေအိုင်လာဘုံး ဒီးအိုင်ဒီးတုဂ္ဂိုလ်ကိုလေတုမာလိုး၏။

တုအိုင်ဆူးအိုင်ချုံး-

တုသွေ့ယာသားယား၊ သွေ့အူးသားအူးသွေ့ဟားဂိုသားဟားဂိုး ဒီးတုဂ္ဂိုလ်ကိုတုဂိုယ်အားလုံး၊ တုဂိုယ်လေကမားသံလိုးသား ဒီးကမားဆီလို့နှီးကတ်သား။

တုဆီမို့ဆီမိုးသားရှုံး-

သွေ့တမ်းသားတမ်းဆီမြဲတုဂ္ဂိုလ်လေတုတွေဘုံးသွေ့နှင့်တယ်၊ တုရှုံးဘုံးလေကစ်အလှုံးအပွဲ့တယ်အိုင်ဘုံး။ ဒီးအိုင်ဒီးတုသွေ့ကိုသားဂိုးအိုင်နိုင်မှုပါ။

တုရှုံးမှုပို့ဆီ-

တုရှုံးလို့မှုပို့ဆီတုဂ္ဂိုလ်လေတုတွေဘုံးသွေ့နှင့်တယ်။ တုတယ်မှုပို့ဆီ၏။ တုရှုံးလို့မှုပို့ဆီ၏။ ဟံ့သွေ့ဖို့တုရှုံးမှုပို့ဆီတာကူး။

လုံးလုံးထူး-

မာစာလို့တုတေဆာကတို့လေတုတွေဟိုပို့ဆီမှုသကိုးတုလာလုံးလုံးထူးတွေတုတေဆာကတို့အားလုံး၊ ကျို့တုတေဆာကတို့အားလုံး။

တုမာကမ်းတို့တုတော်ဟူးတုဂ္ဂိုလ်-

တုမာကမ်းတို့အမှုတုတေကန်ဟွို့ဖို့သွေ့၊ တုမာဆီမာပယွဲ၊ တုဟွို့တုဘျားဒီး တုဆီကသံ့။ မှာဘုံးလေကလိုးကဗျာကမ်းအကိုယ်၏။

တိတေကျို့တာစွဲတို့ကီအပတ္တာ Problem Gambling Severity Index

နမာလဟိုလာတ်တာကျို့တာစွဲအာနှင့်အားမှာလဟိုလိုကီးပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
နပ်လိုစွဲလာတ်တာကျို့တာစွဲအားမှာလဟိုလိုကီးပါမှုများ နကတ်းဘုရားလာအမှုနှင့်ပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
မျှနှုံးကျော်ကြော်လာတ်တာကျို့တာစွဲလာသိနှင့်အားမှာလဟိုလိုကီးပါမှုများ နကတ်းဘုရားလာအမှုနှင့်ပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
နယ်လိုစွဲလာနာသိုး မှာမှုနှုံးဟံသာဝါဖို့အို့ မှာမှုနှုံးခါလိုက်တ်တ်တံမံးလာနကမာတ်တာကျို့တာစွဲအားမှာလဟိုလိုကီးပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
မျှနှုံးတ်ဘုရားလာဘုရားသုတေသနများတ်ဘုရားအားမှာလဟိုလိုကီးပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
မျှပြုဂောတ်ဘုရားနာရှုံးဘုရားသုတေသနများတ်ဘုရားအားမှာလဟိုလိုကီးပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
မျှနှုံးတ်ဘုရားလာနာမာများဘုရားတ်ဘုရားအားမှာလဟိုလိုကီးပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
တိတေကျို့တာစွဲတံပါးလူတို့အားမှာလဟိုလိုကီးပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
မျှတ်းဘုရားလာနာတ်ဘုရားအားမှာလဟိုလိုကီးပါ?				
နိတာသို့	တဘျိတံပို့	အောင်တ်တကူ့	ထိတိ	
နိတာသို့ (အမောင်း: 0) တဘျိတံပို့ (အမောင်း: 1) အောင်တ်တကူ့ (အမောင်း: 2) ထိတိ (အမောင်း: 3)				

တုတေကျို့တေစာရှတ်ဂျာ၏ကိုအပတီ။

Problem Gambling Severity Index

ယူလေတုတေကျို့တေစာရှတ်ဆင်တုဂျာ၏ကိုတေဖို့ဘုံး (Non-problem gambler) - အမေး- 0

- တုတေကျို့တေစာရှတ်ဘုံးတုဂျာ၏ကိုလေကပဲကဲထို့တေဖို့ဘုံး。

ယူတေကျို့တေစာရှတ်လာအိုးတုဂျာ၏ကိုတေဆုံးတက္ကား (Low-risk gambler) - အမေး- 1-2

- ယူတေကျို့တေစာရှတ်လာလုံခြုံတုဂျာ၏ကိုတေဆုံးတက္ကား၏ အိုး-အပဲသုတေသနများအားဖြစ်စွာအကျင့်အတန်ကိုဖြစ်ဖော်ပေးပါနေရန် ဖို့တူးဘုံးတုဂျာ၏ကိုဖြစ်အောင်တုဂျို့တေစာရှတ်အလိုက်ဖြစ်ပေးဖို့ဖြစ်ပါနေရန်။

ယူတေကျို့တေစာရှတ်လာအိုးတုဂျာ၏ကိုတေအား (Moderate-risk gambler) - အမေး- 3-7

- ယူတေကျို့တေစာရှတ်လာအလုံခြုံဘုံးတုဂျာ၏ကိုတေအားဘုံးတုဂျာ၏ အိုး-တာသူ့တို့တေဖို့နှင့်အပဲသုတေသနများအားဖြစ်စွာအကျင့်အတန်ကိုဖြစ်ဖော်ပေးပါနေရန် ဖို့တူးဘုံးတုဂျာ၏ကိုဖြစ်အောင်တုဂျို့တေစာရှတ်လာအလိုက်ဖြစ်ပေးဖို့ဖြစ်ပါနေရန်။

ယူလေအိုးတုဂျာ၏တုတေကျို့တေစာရှတ်ဂျာ၏ကို (Problem gambler) - အမေး- 8 မေး မှတမှုဗျာအဖို့

- ယူလေအိုးတုဂျာ၏တုတေကျို့တေစာရှတ်ဂျာ၏ကိုသုတေသနများအားဖြစ်ပေးပါနေရန် အိုး-တာသူ့တို့တေဖို့နှင့်အပဲသုတေသနများအားဖြစ်ပေးပါနေရန်၏ အိုး-တာသူ့တို့တေဖို့နှင့်အပဲသုတေသနများအားဖြစ်ပေးပါနေရန်၏အတွက်တုဂျို့တေစာရှတ်လာအလိုက်ဖြစ်ပေးဖို့ဖြစ်ပါနေရန်။

နမှုံးလော်ခါဖို့ဘုံးတုဂျာ၏ကိုဖြစ်ပေးပါနေသော်လည်း၊ နသုတေသနများအားသိ မှတမှုဗျာအားကျိုးယူလော်ခါဖို့ဘုံးတုဂျာ၏ကိုဖြစ်ပေးပါနေသော်လည်း၊ နသုတေသနများအားသိ မှတမှုဗျာအားကျိုးယူလော်ခါဖို့ဘုံးတုဂျာ၏ကိုဖြစ်ပေးပါနေသော်လည်း၊ နသုတေသနများအားသိ မှတမှုဗျာအားကျိုးယူလော်ခါဖို့ဘုံးတုဂျာ၏ကိုဖြစ်ပေးပါနေသော်လည်း၊



နိုက်စုအဂ္ဂားအကျိုးသိပုံတော်တော်

Personal gambling story

ယမ်းမှုစိန်တိတေ, ယသေးနံပါတ် (J.P)နံပါတ်လို့၊ ဆာကတ်ပီအဲနှင့်ယမ်းလိတ်တိတေနံပါတ်လို့၊ (Diploma)ဘာ့ယားတ်မှုပိုဂျိုလ်တ်ပုံနှင့်လို့၊ ယစ်ထိုတ်ကိုတ်စုံနှင့်ယသားအောင် (A.U)နဲ့ ပဲထိုတ်တို့အဲနှင့်လို့၊ ယတဲ့သကိုးကျိုးရွှေ့ယူလေယကလဲပါ၏အခံလာသားကျုးယုံကြီးအပုံ၊ ဟံရိဖိုလိုနှင့်လို့၊ ဗန်အဆာကတ်နှင့်ယတဲ့သကိုးကျိုးအပုံဟံရိဖိုလိုကျွော်ပြားဖူးဖူးဖူး၊ သူ့ချုံချုံသား၊ မှုနှင့်မှုမူးဒီးပဲကိုးကျွော်သား၊ ဒီးမှုတ်ဆာကတ်လာအမှုလာပဲကိုးကျွော်နှင့်လို့၊ တ်တူ့ဘာ့လာတ်ဆိုင်တို့တဲ့ယတ်တူ့ဘာ့နှင့်တို့ဘာ့လို့၊

ယაစ်တို့တေကြို့တေစံများနဲ့တန်ခိုးနှင့်လိုပ်ပို့တေသာများ” ယဆိုကမိုင်ယ
သက္ကားပေးအားမျှော်ဖို့ပူဇော်ဖြော်လိုပါတယ်အသိုး ဘုရားဆုတ္တရာစွဲမီးယမာလဟုဂို့အားမျှော်ဖို့
တဖော်နှင့်တို့တေစံများတွဲလေယမာတန်ခိုးလဲနှင့်ဘုရားလိုပ်ပို်တေသာများ

ယမဂ္ဂကန်းခုပုစီလို (၃၀၀) ကိုနှံးဦးတန်းထိုးတန်းနှုန်းယတေကြုံတာစွဲသူလိုဂါရိဘားလီလို (၄၀၀) နှုန်းလို့၊ ယအနုန်ယုံကြည်အိုင်နှုန်းယမဂ္ဂအိုင်နှုန်းလို့၊ ယတေသာ့ပျော်လို့ယသားခုပုစီလိုလုပ်တုလောယပုံအိုင်တုအိုင်တန်းနှုန်းတစ်ဦးလာဘင်းမားအခါး၊ ယကဟာ့နှုန်းဟိုပုံတိုင်သိုးယကအိုင်မူကသာ့အဂီးနှုန်းလို့၊ အပ်နှုန်းမူးတုဆာကတို့ယသာ့ပျော်လို့ယသားလာယအိုင်ထိုးတိုးတုဂုဏ်နှုန်းလို့。

တုတေသနပို့တစ်နှစ်တမ်းသည်ဖူးသီးနှံလာသော်၊ ယတေသနသာမ်းဆိုင်သုယေသယညီလျှင်၊ သူတို့ကိုသားရိုး၊ နိုင်ငံခြားသိမ်းဆိုင်ရေးနှင့်အခြားအကျဉ်းချုပ်များတွင် အမြတ်အမြတ် ပေါ်လေ့ရှိနေပါသည်။

ယတဲ့နဲ့သုတေသနပါယတဲ့သကိုဘာယ်ယူစေတယ်ဆိုတဲ့တောင်တွေမှတော်လေအပဲနဲ့နှစ်ဖူးယောမူတဲ့လေအမာစာ၊ ယခိုသိုးယဆိတ်လဲသားအကိုနှစ်လို့၊ အပဲပွဲးယောဘာယ်ယူစေတယ်ရှိနဲ့မှတော်လေအမာစာယောလို့၊ ဇနမာစာ၏လို့နှစ်ရှိနဲ့ကတ်သုံးတွေ့ဘုံးအခါး၊ ပျော်တကော်လာကမာစာနဲ့နှစ်တကူ့။

ကျေအိပ်အီဘီလာကနီးနှင့်ဘုရာ်တ်မာစားအကိုး

Many ways to get support

1

တဲသကိုးတ်ဒီးပျောက်ဂေါ် – Talk to someone

တ်မာစားလာပျောတာကျိုံတွေအကိုး – Gambler's Help (1800 858 858) –
မာစားဟု့ရကူ့ပူ့ဟု့ရဖ်တ်လာတလို့ဟု့ရဘူးလဲ၊ လာတ်ဘု့ဘု့တ်ဘာတ်ခုသု့ပူ့ဒီး
ဟု့တ်ဘာတ်လာတ်ထံ့ပို့လို့လို့တဲသကိုးအကိုးမျှန့်မျှန့်တနဲ့ (၂)သီလာ် နှင့်လို့။

2

တဲသကိုးတ်ဒီးပျောလာတ်လာခါဖို့အို့နှင့်သီးနှာ – Talk to people like you

ပမာစားယဉ်နာတ်မာစားလာပျောအလဲခါဖို့ဘု့ဘု့တ်ရှုံးကိုးနှင့်သီးနှာသူ့ပန်းလို့။
(ReSPIN, 03 9450 2000)

3

နသူးစုံနှုန်း (၂၅)နှင့်မြဲ? – Are you under 25?

ကိုးဘု့ဘု့ပတ်မာစားပျောတာကျိုံတွေအလို့လာပျောသူးစုံအကိုးအလို့ကျို့လို့ဆီလာကတဲ
သကိုးတ်လာတ်ဘု့ဘု့တ်ဘာပျောနှင့်တကု့။ 1800 262 376

4

ဒီးနှုတ်မာစားတက္းခါလာအုံထုပ်နဲ့ဗျားပျော – Immediate help online

ကွဲ့ဗျားပို့ပရာ မူတမ်းတဲသကိုးတ်ဒီးပျောဟု့ရကူ့ပူ့ဟု့ရဖ်တ်လာအုံထုပ်နဲ့ဗျားပျောသူ
ကိုးမျှန့်မျှန့်နဲ့၊ တနဲ့ (၂)သီလာ်နှင့်လို့။
လာနှင့်ကွဲ့ဗျားပို့ 'gamblinghelponline.org.au' နှင့်တကု့။

5

ဒီးနှုတ်မာဘုံတွဲနကျိုံစုံတ်ရှုံး – Get help with your finances

ပျောဟု့ရကူ့ပူ့ဟု့ရဖ်တ်ဘု့ဘု့တ်ဘာတွဲနကျိုံစုံသူ့ပျောတ်နကျိုံစုံတ်ရှုံးကိုလာအ
ဘုံတွဲလို့သူးစီးတ်တာကျိုံတွေသူ့ပျောနှင့်လို့။ 1800 858 858

6

တ်မာစားလာဘု့ဘု့ပို့ဖို့ဒီးတဲသကိုးရီး – Support for family and friends

ပျောတာဂေါ်အတ်တာကျိုံတွေတ်ရှုံးကိုမျှော်မာဘုံတ်ဖီးနာနှင့်၊ ပဟု့ရနာတ်ဟု့ရ^{ကူ့ပူ့}
ကူ့ပူ့ဟု့ရဖ်တ်လာအကိုးအလို့ကျို့လို့။ gamblershelp.com.au

7

ထံ့လို့သူးစီးပျောဟု့ရကူ့ပူ့ဟု့ရဖ်တ်ဘု့ဘု့တ်ဘာတ်တဲသကိုးရီး – Meet a counsellor

တ်မာစားပျောတာကျိုံတွေအပျောထံ့လို့လို့ဟု့ရကူ့ပူ့ဟု့ရဘု့ဘု့တ်ဘာတ်တဲသကိုးရီးအကိုးသူးစီးထံ့သူ့စုံကိုးနှင့်လို့။ 1800 858 858

လာကနီးနှုံးဘုံအါတိုင်တုဂုံတုကျိုးအင်း
ဆဲးကျိုးဘုံ –

Bendigo Community Health Services
ဘဏ္ဍာဏိုင်တဝေဆူးချကရာဖဲ့

**PO Box 1121
Bendigo Central, Victoria 3552**

လိပ်စီမံနိုင်ငံ – (၀၃) ၅၄၀၆ ၁၂၀၀
စဲးကွဲးဖွောလုံနိုင်ငံ (Fax) – (၀၃) ၅၄၄၁ ၄၂၀၀

www.bchs.com.au



Bendigo Community Health Services would like to acknowledge Nay Ta Gay for illustrations found in these resources.