

المقامرة (Gambling)

كيف يمكنك أن تعرف إذا أصبحت المقامرة إدماناً؟
(How can you tell if it's a problem?)

بينما يقوم معظم الأشخاص بالمقامرة دون أن تسبب لهم أي مشكلات في حياتهم، إلا أن بعضاً من هؤلاء الذين يقامرون يجدون أنها تغير حياتهم إلى الأسوأ. كيف يمكنك أن تعرف إذا حدث ذلك لك أو لشخص قريب منك؟

فيما يلي بعض من علامات إدمان المقامرة وبعض من عوامل الخطر المتعلقة بالإصابة بإدمان المقامرة.

ما هي المقامرة؟
(What is gambling?)

تعد المقامرة للعديد من الأشخاص شيئاً يقومون به من وقت لآخر، كنوع من التسلية. يقومون بشراء بطاقة يانصيب أو يراهنون بقليل من الدولارات على حصان في سباق أو بوضع عملة معدنية في ماكينة مقامرة. عند انتهاء الدور أو اللعبة، يستمرون في النشاطات الأخرى غير المتعلقة بالمقامرة.

ما هو إدمان المقامرة؟
(What is problem gambling?)

ولكن تصبح المقامرة لبعض الأشخاص أكثر أهمية مع الوقت وتصبح إدماناً. يمكن أن تتراوح مشكلة إدمان المقامرة من مشكلة بسيطة إلى مشكلة خطيرة إلى حد ما.

يمكن أن تكون مشكلة بسيطة مثل أن تقامر أكثر قليلاً مما ينبغي أو أن تنفق المال أكثر قليلاً مما ينبغي أو ربما أن يصعب عليك دفع فواتير المرافق أو تسديد أقساط السيارة لبضعة أشهر.

قد تسبب المقامرة مشكلات في حياة المقامر من وقت لآخر—على سبيل المثال، أن يصعب عليه دفع فواتير المرافق أو الإيجار لبضعة أشهر. أو قد تصبح أكثر سوءاً، بأن تؤثر على المقامر وأسرته بشكل سلبي—حيث تؤدي إلى كثير من الديون، مشكلات زوجية، وحتى نشاطات غير قانونية.



ما هي بعض العلامات التي تشير إلى أن شخصًا ما قد يكون مصابًا بإدمان المقامرة؟ (What are some signs that a person may have a gambling problem?)

فيما يلي بعض العلامات التي تشير إلى أن شخصًا ما قد يكون مصابًا بإدمان المقامرة:

- يقضي الكثير من الوقت في المقامرة. لا يدع ذلك وقتًا كافيًا للأسرة والأصدقاء والاهتمامات الأخرى.
- يبدأ في المراهنة بمبالغ أكبر وبشكل أكثر تكرارًا. تصبح مبالغ المراهنات أكبر للحصول على نفس المستوى من الإثارة.
- لديه ديون متزايدة. أن يكون متحفظًا أو دفاعيًا حيال المال. يمكن أن يقترض المال من الأسرة أو الأصدقاء.
- يعلق آماله على حدوث "الفوز الكبير". يؤمن أن الفوز الكبير سيحل مشكلاته المالية وغيرها من المشكلات، وليس تغيير سلوكه في المقامرة.
- يعد بالتقليل من المقامرة. لا يمكنه أن يقلل من المقامرة أو أن يتوقف عنها.
- يرفض تفسير قيامه بسلوك معين أو يكذب بشأنه. قد يظل بعيدًا عن المنزل أو العمل لفترات طويلة أو قد يجرى مكالمات هاتفية أكثر بكثير من المعتاد.
- يتعرض للكثير من التقلبات العاطفية. يفتقد الإثارة فيما يقوم به إذا لم يستطع المقامرة. قد يصبح سيء المزاج، أو منعزلًا، أو مكتئبًا، أو يشعر بعدم الراحة. يشعر بالإثارة عندما يفوز.
- يتفاخر بالفوز. يحب أن يتحدث عن فوز قد حققه، لكنه سيقبل من شأن الخسارة عندما يعبر الآخرون عن قلقهم. يمكن أن يُبقي على الفوز والخسارة كأمر سري.
- يفضل المقامرة على المناسبات الأسرية. قد يصل متأخرًا أو يفوت المناسبات الأسرية مثل أعياد الميلاد أو الأنشطة المدرسية أو التجمعات الأسرية الأخرى.
- يبحث عن أماكن جديدة للمقامرة بالقرب من المنزل أو بعيدًا عنه. قد يصر على أن تكون السهرات الخارجية أو حتى العطل الأسرية في أماكن حيث توجد مقامرة.

هل أنت عرضة لخطر إدمان المقامرة؟ (Are you at risk for gambling problems?)

من الممكن أن يصاب أي من الأشخاص الذين يقامرون بإدمان المقامرة. تكون نسبة خطر الإصابة بإدمان المقامرة منخفضة جدًا لدى بعض الأشخاص، بينما ترتفع نسبة الخطر لدى أشخاص آخرين.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على نسبة خطر إصابتك بإدمان المقامرة. تتضمن هذه العوامل:

- معدل قيامك بالمقامرة
- مبلغ المال الذي تراهن عليه
- معتقداتك بشأن المقامرة
- عدد أصدقائك أو أفراد أسرتك الذين يقامرون
- مدى رضاك عن نفسك
- ما إذا كنت تستخدم الكحول أو أيًا من أنواع المخدرات الأخرى أثناء قيامك بالمقامرة (والكمية التي تستخدمها منها) أم لا
- أنواع المقامرة التي تروق لك
- كيفية تفاعلك مع الخوف المتعلق بنسبة الخطر الكبير

كم من هذه العوامل يبدو مألوفًا لك؟ تعتمد فرص إصابتك بإدمان المقامرة على عدد العوامل الموجودة في حياتك وطرق عمل هذه العوامل مع بعضها البعض.

إدمان المقامرة: كيف يمكنك أن تعرف

(Gambling - How can you tell if this is a problem)

كيف يمكنك منع الإصابة بإدمان المقامرة؟ (How can you prevent problem gambling?)

حافظ على التوازن في حياتك. اتخذ قرارات حذرة فيما يتعلق بكيفية قضاء وقتك وإنفاق مالك وتبديد طاقتك.

إليك بعض الأفكار التي من الممكن أن تساعدك:

- ضع حدًا للفترة التي تقضيها في المقامرة وللمبالغ التي تراهن عليها. احصل على المساعدة إذا كنت تتخطى ذلك الحد عادةً.
- عادةً ما يقامر المصابون بإدمان المقامرة بمفردهم، فقم بالمشاركة في الأنشطة مع الأشخاص الآخرين. احصل على أحد الفصول المسائية أو انضم إلى أحد النوادي أو المجموعات الرياضية أو كن متطوعًا.
- استخدم مال مقامرتك للقيام بشيء مميز بدلاً من ذلك. مارس إحدى الهوايات أو ادخر من أجل الذهاب لقضاء إحدى الإجازات أو كافئ أطفالك بنزهة مفاجئة.
- تعرف على المزيد حول إدمان المقامرة. اقرأ كتبًا أو استمع لتسجيلات فيديو من المكتبة المحلية أو الوكالة المجتمعية الخاصة بك، بحيث يمكنك فهم ماهية كل من المقامرة وإدمان المقامرة.

الفحص الخاص بالمقامرة (Gambling screen)

قد تساعدك هذه الأسئلة على اكتشاف تجربة المقامرة الخاصة بك. إذا وجدت أنك قد وضعت علامة في الكثير من المربعات أمام السؤال رقم 1 أو إذا أجبت بـ "نعم" على الأسئلة من رقم 2 إلى رقم 5، فقد تكون مصابًا بإدمان المقامرة. فكر في معرفة المزيد عن المقامرة أو قم بتقييم عادة المقامرة التي تعاني منها من خلال الاتصال بخط المساعدة الذي يعمل طوال الـ 24 ساعة.

1. هل قمت بأي من الأمور التالية خلال الـ 12 شهرًا الماضية:

- _____ لعب لعبة الحظ بينجو
- _____ المراهنة على الأحداث الرياضية
- _____ شراء بطاقات اليانصيب
- _____ ممارسة الألعاب التي تتطلب المهارة مقابل المال (مثل لعب الورق)
- _____ المقامرة في إحدى نوادي القمار
- _____ اللعب باستخدام ماكينات ألعاب المقامرة أو ماكينات ألعاب المقامرة التفاعلية (ماكينات لعبة البوكر)
- _____ المقامرة في أحد السباقات (بما في ذلك أيضًا المراهنة التي تتم خارج مضمار السباق)
- _____ المشاركة في أي نوع من أنواع المقامرة الأخرى

2. خلال الـ 12 شهرًا الماضية، هل أنفقت من المال على أي من الأنشطة المذكورة أعلاه أكثر مما خصصت لذلك الأمر؟

نعم _____ لا _____

إدمان المقامرة: كيف يمكنك أن تعرف

(Gambling - How can you tell if this is a problem)

3. خلال الـ12 شهراً الماضية، هل سببت مشاركتك في الأنشطة المذكورة أعلاه مشكلات مالية لك أو لأسرتك؟
نعم ___ لا ___

4. خلال الـ12 شهراً الماضية، هل أخبرك أي شخص أن لديه مخاوف من عادة مقامرتك؟
نعم ___ لا ___

5. خلال الـ12 شهراً الماضية، هل شعرت بالقلق حيال مقامرتك؟
نعم ___ لا ___

للمزيد من المعلومات وللعثور على مكتب خدمات علاج الإدمان القريب منك، يُرجى الاتصال بخط المساعدة الذي يعمل طوال الـ24 ساعة.

للحصول على معلومات صحية ونصائح من طاقم التمريض طوال ساعات اليوم جميع أيام الأسبوع، يرجى الاتصال بخدمة Health Link على الرقم 811.

:يناير 28 خـر مراجعة 2026

،المؤلف: الإدمان والصحة العقلية
Addiction and Mental Health, Recovery Alberta

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مُؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك" لا تقدم أي تعهد أو ضمان Alberta Health Services وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود المُناسبة للتأكد من دقة المعلومات، فإن صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى Alberta Health Services "قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام

إدمان المقامرة: كيف يمكنك أن تعرف

(Gambling - How can you tell if this is a problem)