

گیمنگ (پیسے کے کھیل کھیلنے) کا محفوظ طریقہ

پیسے کے کھیل کھیلنے سے زندگی میں ترنگ اور خوشی پیدا ہوتی ہے۔ سمجھدارانہ گیمنگ کے اصولوں پر عمل کر کے اور ہمارے مہیا کیے ہوئے ذرائع استعمال کر کے آپ محفوظ طریقے سے گیمنگ کر سکتے ہیں۔

سمجھدارانہ گیمنگ کے اصول

ہمارا مشورہ ہے کہ جب آپ پیسہ داؤ پر لگائیں تو گیمنگ کے ان اصولوں پر عمل کریں۔ اس طرح آپ کو اپنی گیمنگ کا بخوبی علم رہے گا اور اس پر اختیار حاصل رہے گا۔

1. پہلے سے طے کر لیں کہ آپ کتنا پیسہ ہارنے کی گنجائش رکھتے ہیں
2. پہلے سے طے کر لیں کہ آپ گیمنگ پر کتنا وقت لگا سکتے ہیں
3. اس سے زیادہ پیسہ داؤ پر نہ لگائیں جس کے بارے میں آپ کو گھروالوں اور دوستوں کو بتانا ٹھیک لگتا ہو
4. یہ نہ سمجھیں کہ آپ جو پیسہ ہار چکے ہیں، وہ واپس جیت جائیں گے
5. گیمنگ میں جیت صرف اور صرف، یا بڑی حد تک، اتفاقات یا "خوش قسمتی" کے سبب ہوتی ہے
6. گیمنگ کیلئے کبھی پیسے ادھار نہ لیں۔

گیمنگ بالغوں کیلئے ہے

Norsk Tipping کے ساتھ گیمنگ کرنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کی عمر 18 سال ہو۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ آپ جتنی چھوٹی عمر میں گیمنگ شروع کریں، آپ کے گیمنگ سے وابستہ مسائل میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ نوعمر افراد کے دماغ کی نشوونما ابھی مکمل نہیں ہوئی لہذا بچے اور نوعمر افراد خطرات کو اتنی اچھی طرح نہیں سمجھ سکتے جتنی اچھی طرح بالغ سمجھتے ہیں۔

نظر رکھنا اور کنٹرول

ہم ایسے ذرائع پیش کرتے ہیں جن سے آپ کو اپنی گیمنگ پر نظر رکھنے میں مدد ملتی ہے اور اچھا کنٹرول حاصل رہتا ہے۔

گیمنگ کی حدیں

گیمنگ کی حدیں مقرر کر کے آپ کیلئے یہ ممکن ہو جاتا ہے کہ آپ نے جتنی رقم اور وقت لگانے کا طے کیا تھا، آپ اس سے زیادہ نہیں بڑھ سکتے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ گیمنگ کی حدوں سے آپ کیلئے اپنی گیمنگ پر نظر رکھنا اور کنٹرول رکھنا ممکن ہوتا ہے۔ کچھ گیمز میں ایسے پہلو ہوتے ہیں کہ یہ کھیلنے والوں کیلئے مسائل میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ بڑھاتی ہیں۔ یہ بات سب سے بڑھ کر ایسی کئی گیمز کے سلسلے میں درست ہے جو تھوڑے سے وقت میں کئی بار کھیلی جا سکتی ہیں، مثال کے طور پر کیسینو گیمز۔

Norsk Tipping کی totalgrense (مجموعی حد) یہ پابندی لگاتی ہے کہ آپ Norsk Tipping کے ساتھ گیمنگ کرتے ہوئے ایک دن یا ایک مہینے کے دوران کتنی رقم ہار سکتے ہیں۔ مجموعی حد میں Norsk Tipping کی تمام رجسٹرڈ گیمز شامل ہیں، چاہے آپ آن لائن گیمنگ کریں یا سیلز ایجنٹ کے پاس/دکان میں۔

کچھ گیمز میں ایسے پہلو ہوتے ہیں کہ یہ کھیلنے والوں کیلئے مسائل میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ بڑھاتی ہیں۔ اگر آپ Norsk Tipping کے ساتھ ایسی گیمز کھیلنا چاہتے ہوں تو آپ کو پہلے گیمنگ کی حد مقرر کرنی پڑے گی۔

ذیلی حدیں (sub limits) یہ پابندی لگاتی ہیں کہ آپ اپنی مجموعی حد کا کتنا حصہ Belago اور Multix گیمز اور Flax، KongKasino اور Bingoria پر استعمال کر سکتے ہیں۔

مجموعی حد اور ذیلی حدوں، دونوں کے سلسلے میں زیادہ سے زیادہ رقم مقرر ہوتی ہے جس کا تعین ہمارے گیمنگ کے اصول کرتے ہیں۔

وقت کی حد یہ پابندی لگاتی ہے کہ آپ ایک گیم پر کتنا وقت لگا سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنی موجودہ حد ایک درجہ نیچے کی حد چنیں تو نئی حد فوری طور پر عمل میں آجاتی ہے۔ اگر آپ ایک درجہ اوپر کی حد چنیں تو انتظار کا عرصہ گزرنے کے بعد ہی نئی حد عمل میں آتی ہے۔

Playscan

Playscan آپ کی گیمنگ کی عادات پر نظر رکھنے والا سسٹم ہے۔ اگر آپ کی گیمنگ کا انداز بدل جائے جس کے نتیجے میں مسائل کا خطرہ بڑھتا ہو تو سسٹم آپ کو خبردار کر دیتا ہے۔

آپ کو Playscan سے لگاتار اطلاعات ملتی ہیں۔

- سبب بتی: آپ کی گیمنگ کی عادات متوازن ہیں اور کم خطرے کا باعث ہیں۔
- پیلی بتی: آپ کی گیمنگ کی عادات میں کچھ خطرہ ہے۔
- لال بتی: یہ اطلاع کہ آپ کو گیمنگ کے مسائل پیش آنے کا خطرہ ہے یا آپ پہلے ہی مسائل میں مبتلا ہو چکے ہیں۔

Playscan آپ کو یہ تجاویز بھی دیتا ہے کہ آپ اپنی گیمنگ کو کس طرح بدل سکتے ہیں تاکہ آپ نامناسب گیمنگ میں دھنستے نہ جائیں اور مسائل میں مبتلا ہونے کے خطرے سے بچیں۔

گیمنگ میں وقفہ اور گیمنگ بند کرنا

ممکن ہے آپ کو وقتاً فوقتاً "گیمنگ سے وقفہ کرنے یا گیمنگ کے مواقع کو مکمل طور پر بند کرنے کی ضرورت محسوس ہو۔

گیمنگ میں وقفہ شروع کرنا یا بعض گیمز کو بند کر دینا بالکل آسان ہے۔ آپ 1 دن، 7 دن، 30 دن یا 180 دن کیلئے گیمنگ سے وقفہ کر سکتے ہیں۔ اپنے گیمنگ کے وقفے کے دوران آپ گیمز نہیں چلا سکتے۔ آپ موجودہ وقفے کے دوران وقفے کی مدت کو اور بڑھا سکتے ہیں۔ وقفہ ختم ہو جانے پر آپ دوبارہ گیمنگ شروع کر سکتے ہیں۔

آپ گیمنگ کے مواقع کو بالکل بند بھی کر سکتے ہیں۔ اگر گیمنگ بند کی جائے تو یہ مستقل بند ہو جاتی ہے اور آپ وہ گیمز نہیں کھیل سکتے جنہیں بند کرنے کا فیصلہ آپ نے کیا ہے۔

آپ تمام گیمز، گیمز کے گروپس یا الگ الگ گیمز سے وقفہ کر سکتے ہیں یا انہیں بند کر سکتے ہیں۔

گیمنگ کا حساب

گیمنگ کے حساب (Spillregnskapet) سے آپ کو ساتھ ساتھ پتہ چلتا رہتا ہے کہ آپ کتنے پیسے خرچ کر رہے ہیں۔

اس حساب سے آپ کا نیٹ خرچ ظاہر ہوتا ہے۔ نیٹ خرچ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی جیتی ہوئی رقم منفی کرنے کے بعد آپ نے گیمنگ پر کتنا پیسہ خرچ کیا ہے۔

- اگر آپ نے اپنے لگائے ہوئے پیسوں سے زیادہ پیسے جیتے ہوں تو ایک مثبت عدد دکھائی دیتا ہے۔
- اگر آپ نے اپنے جیتے ہوئے پیسوں سے زیادہ پیسے لگائے ہوں تو ایک منفی عدد دکھائی دیتا ہے۔

آپ آن لائن اور موبائل پر لاگ ان کر کے کے اپنا نیٹ خرچ دیکھ سکتے ہیں:

- آج کیلئے

- اس ہفتے کیلئے
- اس مہینے کیلئے

اس کے علاوہ ایک گراف کے ذریعے پچھلے 8 ہفتوں میں آپ کا نیٹ خرچ بھی دکھایا جاتا ہے۔

آپ ایک تفصیلی رپورٹ بھی منگوا سکتے ہیں جو پچھلے 12 مہینوں میں آپ کے لگائے ہوئے پیسے، جیتی ہوئی رقم اور نیٹ خرچ دکھاتی ہے۔ اس رپورٹ سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ آپ نے الگ الگ گیمز پر کتنے پیسے خرچ کیے ہیں۔ یہ رپورٹ آپ کے ای میل ایڈریس پر بھیجی جاتی ہے۔

کیا آپ کو گیمنگ کے مسائل پیش ہیں؟

کیا آپ کی گیمنگ قابو سے باہر نکل چکی ہے؟

کیا آپ گیمنگ کے معاملے میں اپنا اختیار کھورہے ہیں یا آپ کو شک ہے کہ آپ کا کوئی پیارا گیمنگ کے مسائل میں مبتلا ہو چکا ہے؟

جو لوگ گیمنگ کے مسائل میں مبتلا ہوں، وہ عام طور پر دوسروں سے اپنا مسئلہ چھپاتے ہیں۔ گیمنگ کے مسائل – یا آپ کیلئے ان مسائل میں مبتلا ہونے کے خطرے – کی عام نشانیاں یہ ہیں:

- آپ کے ذہن پر بروقت گیمنگ سوار رہتی ہے اور آپ کو گیمنگ کی طلب رہتی ہے۔
- آپ لگاتار پہلے سے زیادہ پیسے لگانے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں اور آپ کی گیمنگ کی کثرت بڑھتی جاتی ہے۔
- آپ گیمنگ پر لگائے گئے وقت اور رقم کو چھپانے کیلئے جھوٹ بولتے ہیں۔
- آپ اپنی باری ہوئی رقم دوبارہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو بس مستقل مزاجی سے لگے رہنا ہے اور موقع ہاتھ سے نہیں جانے دینا۔
- آپ پیسوں کے ساتھ "چکر بازی" کرتے ہیں اور جو پیسے کسی اور مقصد کیلئے تھے، وہ گیمنگ پر لگا دیتے ہیں۔ شاید آپ نے گیمنگ کیلئے رقم ادھار لی ہے؟

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

اگر آپ کو یا آپ کے کسی جاننے والے کو گیمنگ کے مسائل ہیں تو مدد مل سکتی ہے۔ تجربے سے پتہ چلتا ہے کہ گیمنگ کے مسائل کے علاج سے اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ لہذا مدد طلب کرنا اپنی زندگی بہتر بنانے کی طرف ایک اہم قدم ہے۔

ہیلپ لائن

آپ فون نمبر 800 800 40 پر [Hjelpelinjen](mailto:post@hjelpelinjen.no) کو مفت اور اپنا نام بتائے بغیر فون کر سکتے ہیں۔ یہاں ایسا عملہ صحت آپ کے حالات پر آپ سے بات کرتا ہے جو گیمنگ کے مسائل کے سلسلے میں خصوصی مہارت رکھتا ہے۔ ہیلپ لائن سے آپ کو یہ مشورہ بھی ملتا ہے کہ آپ مزید مدد کیلئے کہاں رابطہ کر سکتے ہیں اور ہیلپ لائن والے آپ کے مقامی علاقے میں دستیاب امدادی سہولیات کا علم رکھتے ہیں۔ آپ post@hjelpelinjen.no پر ای میل کر کے بھی ہیلپ لائن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ہیلپ لائن کے اوقات: پیر تا جمعہ صبح 9.00 بجے تا رات 9.00 بجے

جی پی

اگر آپ کو گیمنگ کے مسائل / گیمنگ کی لت تشخیص کی گئی ہے تو آپ کو علاج کروانے کا حق حاصل ہے۔ آپ کا جی پی یعنی ڈاکٹر آپ کی مدد کر سکتا ہے اور آپ کو علاج کی سہولیات لینے کیلئے بھیج سکتا ہے۔ گیمنگ کی لت میں مبتلا شخص کو اس لت کے

نتیجے میں گھبراہٹ اور ڈپریشن جیسے دوسرے مسائل بھی لاحق ہو سکتے ہیں جن کا علاج ہونا چاہیئے۔ اس سلسلے میں بھی جی پی ایک اہم مددگار ہے۔

فاصلاتی علاج

سرکاری نظام صحت میں آن لائن علاج کی پیشکش موجود ہے جس کے ذریعے آپ کا علاج آپ کے گھر میں ہوتا ہے۔ اس کے تحت آپ آن لائن مشقیں کرتے ہیں اور ہر ہفتے اپنے معالج سے فون پر بات چیت کرتے ہیں۔ اس پیشکش کیلئے جی پی کی جانب سے تعارفی رقعہ ضروری نہیں ہے اور یہ مفت ہے۔ علاج کا عرصہ تین مہینے ہے۔

تنظیم Spillavhengighet Norge

Spillavhengighet Norge ان لوگوں کیلئے تنظیم ہے جنہیں یا تو خود گیمنگ کے مسائل ہوں یا جو گیمنگ کے مسائل میں مبتلا افراد کے لواحقین ہوں۔ Spillavhengighet Norge ناروے کے بڑے شہروں میں بات چیت کے گروپ چلاتی ہے اور فون نمبر 200 477 00 پر بھی مدد فراہم کرتی ہے۔ فون کرنے کے اوقات پیر تا جمعرات صبح 10.00 بجے سے دوپہر 2.00 بجے ہیں۔

NAV

NAV قرض کے مسائل کیلئے مشورہ فراہم کرتا ہے۔ آپ اپنا نام بتائے بغیر فون نمبر 800 45 353 پر کال کر کے اپنی صورتحال پر بات کرنے کیلئے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے مقامی دفتر سے رابطہ کر کے قرض کیلئے صلاح کار سے ملاقات کا وقت بھی لے سکتے ہیں۔ <https://www.nav.no> پر مزید تفصیل پڑھیں۔