

जुए की लत से

छुटकारा

स्व-सहायता अभ्यास पुस्तिका

UCLA

का जुआ खेलने संबंधी अध्ययन कार्यक्रम

जुए की लत संबंधी कार्यालय

केलीफोर्निया लोक स्वास्थ्य विभाग

जुए की लत से छुटकारा

लेखक:

Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

प्रस्तुति:

UCLA का जुआ खेलने संबंधी अध्ययन कार्यक्रम (UCLA Gambling Studies Program)

और

जुए की लत संबंधी कार्यालय (Office of Problem Gambling)

केलीफोर्निया लोक स्वास्थ्य विभाग (California Department of Public Health)

केलीफोर्निया राज्य

संस्करण 1.3

मई 2014

Hindi

विषय-सूची

परिचय.....	1
अध्याय 1: क्या आपको जुआ खेलने की लत है?.....	4
अध्याय 2: इसके बारे में क्या किया जाना है?.....	12
अध्याय 3: पुरानी आदतों को बदलना	18
अध्याय 4: नई आदतें डालना.....	26
अध्याय 5: अपनी प्रगति की समीक्षा करना	30
परिशिष्ट.....	34
अतिरिक्त संसाधन	36
आभार	37

परिचय

यह स्व-सहायता अभ्यास पुस्तिका आपकी यह समझने में सहायता करेगी - आपका जुआ खेलने का व्यवहार, आप जुआ क्यों खेलते हैं, यह समस्या कैसे बन सकती है, तथा यह आपको अपना जुआ खेलना बंद करने या कम करने में सहायता करने के तरीके सिखाएगी।

यह पुस्तक पांच अध्यायों में बंटी हुई है, जिसमें से प्रत्येक अध्याय आपके जुआ खेलने के भिन्न पहलू पर ध्यान केंद्रित करता है। इन अध्यायों को आगे विभिन्न खण्डों या विषयों में बांटा गया है। प्रत्येक अध्याय में अनेक कागजी अभ्यास हैं। इन अभ्यासों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आप इस बारे में विस्तार से विचार करें कि प्रत्येक विषय आपकी विशेष स्थिति से किस तरह संबंधित है।

इस अभ्यास-पुस्तिका का अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिए, इस अभ्यास-पुस्तिका को जल्दवाजी किए बिना ध्यान से पढ़ें और सभी अभ्यासों को पूरा करें।

आप इस अभ्यास-पुस्तिका को, स्वयं, अपनी पत्नी/पति के साथ या चिकित्सक के मार्गदर्शन के साथ पूरा कर सकते हैं।

यह अभ्यास-पुस्तिका व्यावसायिक सहायता या गैम्बलर्स एनोनिमस (Gamblers Anonymous) की जगह पर नहीं है।

यदि आपको लगता है कि आपको और अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो 1-800-GAMBLER पर कॉल करें या जुए की लत के लिए, मुफ्त, व्यावसायिक उपचार तक पहुंच बनाने के लिए problemgambling.ca.gov पर जाएं।

भवदीय,

UCLA का जुआ खेलने संबंधी अध्ययन कार्यक्रम (UCLA Gambling Studies Program)
जुए की लत संबंधी कार्यालय (Office of Problem Gambling)

संक्षिप्त विवरण

जुआ क्या होता है?

जुए में किसी कीमती वस्तु (आमतौर पर धन) को किसी ऐसे क्रियाकलाप या प्रतियोगिता में जोखिम में डालना शामिल होता है जिसका परिणाम अनिश्चित हो। यह जोखिम किसी तत्काल इनाम की आशा में उठाया जाता है। कौशल शामिल किया जा सकता है, जिस स्थिति में अनिश्चितता में कमी आ सकती है लेकिन यह इस ख़ास नहीं करता है।

आज जुए के प्रसिद्ध रूपों में कसीनो खेल, स्लॉट और वीडियो पोकर मशीनें, इंटरनेट पर जुआ, लॉटरी, घुड़दौड़, तथा फुटबॉल या बेसबॉल जैसे टीम वाले खेलों पर शर्त लगाना शामिल है। जुए के अन्य प्रकारों में व्यक्तिगत कौशलों, अचल संपत्ति के अनुमान तथा शेयर बाजार में व्यापार करने पर दांव लगाना शामिल है।

लत वाला जुआरी कौन होता है?

लत वाला जुआरी वह व्यक्ति होता है जो अपना समय और धन इस प्रकार जुआ खेलने में लगाता है कि यह उसके लिए नुकसानदेह होता है।

वेहद लत वाले जुआरी को **बाध्यकारी या रोगात्मक जुआरी के रूप में जाना जाता है**। मुख्य लक्षण जुआ खेलने पर नियंत्रण खो देना है।

नियंत्रण खोने को निम्नलिखित तरीकों से स्पष्ट किया जा सकता है:

1. जैसे-जैसे किसी व्यक्ति को रोमांच का कोई ख़ास स्तर बनाए रखने या अपने हारे हुए धन को वापस जीतने की कोशिश करने के लिए बड़े-बड़े जोखिम लेने की आवश्यकता होगी, वैसे-वैसे जुए में बढ़ोतरी होती जाएगी।
2. कुछ लोग जब आगे चल रहे होते हैं, तो वे जुआ खेलना बंद नहीं कर सकते हैं। यदि वे पैसा जीत लेते हैं, तो उन्हें लगता है कि वे फिर से दांव लगाकर अधिक पैसा जीत सकते हैं। लेकिन, अंत में, भाग्य साथ छोड़ जाता है और लत वाले जुआरी अपना सारा पैसा ख़त्म हो जाने तक जुआ खेलते रहते हैं।
3. ऐसे लोग भी हैं जो कहते हैं कि वे दोबारा जुआ नहीं खेलेंगे और फिर से खर्च को जुआ खेलता पाते हैं, चाहे वे इसे न खेलने की कितनी ही कोशिश कर लें।

जुआ खेलने की लत बढ़ने के साथ-साथ शर्म, दोष, तथा उदासी के अहसास में बढ़ोतरी हो सकती है।

कोई व्यक्ति लत वाला या रोगात्मक जुआरी हो सकता है लेकिन उसे केवल एक प्रकार के जुए की ही लत हो सकती है। उदाहरण के लिए, कुछ लत वाले जुआरी प्रत्येक सप्ताह लॉटरी की टिकट खरीद लेते हैं तथा उस प्रकार के जुए की उन्हें कभी कोई लत नहीं होती है लेकिन उनमें खेलों पर दांव लगाने की बहुत अधिक आदतें हो सकती हैं।

“निश्चित समय के अंधाधुंध जुआरी” भी होते हैं, जिन्हें प्रसंगों के बीच कोई तीव्र इच्छा नहीं होती है या जुए के बारे में नहीं सोचते हैं। वे शायद केवल एक ही खेल पर दांव लगाते होंगे, तथा बाकी वर्ष के दौरान जुए में कोई रुचि नहीं दिखाते होंगे, या वे वर्ष में तीन या छह बार लास वेगास जाते होंगे, तथा वर्ष के बाकी समय में कोई तीव्र इच्छा या कामनाएं नहीं रखते होंगे। ये जुआरी केवल कुछ दिनों के जुए में ही बड़े दावों से हुई हानियों के कारण अपने जीवन में फिर भी समस्याएं पैदा कर सकते हैं।

जुए की लत के कुछ संकेत कौनसे हैं?

सामान्य संकेतों में इरादे से अधिक समय तक जुआ खेलना; “अपनी सीमा से अधिक” दांव लगाना, तथा फिर हानियों के पीछे “भागना”; जुआ खेलने की राशि के बारे में परिवार या दूसरे लोगों से झूठ बोलना; जुआ खेलने के कारण काम या परिवार की प्रतिबद्धताओं को छोड़ देना; जुए के बारे में सोचने में समय बिताकर अपने जीवन के इन अन्य पहलुओं पर ध्यान न देना शामिल हैं।

लत वाले जुआरी, सामाजिक जुआरी या पेशेवर जुआरी के बीच क्या अंतर है?

सामाजिक जुआरी मनोरंजन के लिए जुआ खेलते हैं तथा खासतौर पर दोस्तों के साथ खेलते हैं। वे अपनी हैसियत से अधिक जोखिम नहीं उठाते हैं। वे हानि को “खेल का हिस्सा” मानते हैं, तथा अपनी हानियों को “पूरा करने की कोशिश” नहीं करते हैं। उनका जुआ खेलना उनके काम या उनके परिवार के जीवन में हस्तक्षेप नहीं करता है।

पेशेवर जुआरी पैसा कमाने के लिए दांव लगाते हैं, न कि रोमांच के लिए या समस्याओं से दूर रहने या बचने के लिए। वे जबरदस्त अनुशासन दर्शाते हैं तथा अनावश्यक जोखिम नहीं उठाते हैं। वे आमतौर पर आगे बढ़ जाने पर जुआ खेलना बंद कर देते हैं। लत वाले बहुत से जुआरी पेशेवर जुआरी होने का दावा करते हैं लेकिन वास्तविकता यह है कि पेशेवर जुआरियों को जुआ खेलने से उत्पन्न होने वाली समस्याएं **नहीं** होती हैं। महीने या वर्ष के अंत में, वे हमेशा आगे होते हैं, जबकि जुए की लत वाले लोग हमेशा तकरीबन पीछे ही रहते हैं। कई “पेशेवर जुआरी” समय बीतने के साथ “लत वाले जुआरी” बन जाते हैं।

अमेरिका में कितने लोग लत वाले जुआरी हैं?

अनुसंधान दिखाता है कि 4-5% अमेरिकी लत वाले जुआरी हैं तथा लगभग 1% अमेरिकी गंभीर लत वाले जुआरी (रोगात्मक जुआरी) हैं। नियमित रूप से जुआ खेलने वालों में, प्रतिशत बहुत अधिक है।

कैलीफोर्निया में, 2005 में कराए गए सर्वेक्षण में यह पता लगा कि कैलीफोर्निया में रहने वाले लगभग 4% लोगों को लत वाले या रोगात्मक जुआरियों के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। इसका अर्थ है कि कैलीफोर्निया के लगभग एक मिलियन निवासियों को अपने जीवन में जुआ खेलने की लत होगी।

अध्याय I

क्या आपको जुआ खेलने की लत है?

1. आप किस प्रकार के जुए खेलते हैं?

जुए की अपनी प्रमुख तीन, पसंदीदा किस्में लिखें:
(उन्हें तरजीह के क्रम में रखें)

सबसे अधिक पसंद: _____

दूसरी: _____

तीसरी: _____

जुए की इन किस्मों के बारे में आपको क्या अच्छा लगता है?



2. क्या आपको जुए की लत है?

इस प्रश्नावली का प्रयोग जुए की लत का मूल्यांकन करने के लिए किया गया है। आप यह निर्णय करने में सहायता के लिए इसका प्रयोग कर सकते हैं कि क्या आपको जुए की लत है। इस अभ्यास पुस्तिका के अन्य खण्ड आपकी विशेष चिंताओं की पहचान करने में आपकी सहायता करेंगे।

South Oaks Gambling Screen (साउथ ओक्स गैम्बलिंग स्क्रीन)

कृपया नीचे दिए गए प्रश्नों को भरें:

	हाँ / नहीं
जब आप जुए के कार्यक्रमों में भाग लेते हैं, तो क्या आप अपने हारे हुए पैसे को वापस जीतने के लिए किसी अन्य दिन दोबारा जाते हैं?	
क्या आपने कभी तब अपने जुए से संबंधित कार्यक्रमों से पैसा जीतने का दावा किया है जब वास्तव में आपने पैसा हारा हो?	
क्या आप जुए में कभी अपने इगरे से अधिक समय या पैसा खर्च करते हैं?	
क्या लोगों ने कभी आपके जुआ खेलने की आलोचना की है?	

	हाँ / नहीं
क्या आपने कभी अपने जुआ खेलने के तरीके या खेल के दौरान होने वाली घटनाओं के बारे में दोषी महसूस किया है?	
क्या आपने कभी दांव लगाने की परिचियां, लॉटरी की टिकटें, जुए के पैसे, या जुए के अन्य संकेत अपनी पत्नी/पति या पार्टनर, बच्चों, या अपने जीवन में अन्य महत्वपूर्ण लोगों से छिपाए हैं?	
क्या आपकी कभी पैसे का रखरखाव करने के आपके तरीके के बारे में आपके साथ रहने वाले लोगों से बहस हुई है? यदि "हाँ", तो क्या ये बहस कभी आपके जुआ खेलने पर केन्द्रित रही हैं?	
क्या आपने जुए के कारण कभी काम या स्कूल का समय छोड़ा है?	
क्या आपने अपने जुए के परिणामस्वरूप कभी किसी से उधार पैसा लिया है और उसे नहीं लौटाया है?	
क्या आपने कभी जुए में लगाने के लिए घर के पैसे लिए हैं?	
क्या आपने कभी जुए में लगाने के लिए अपनी पत्नी/पति या पार्टनर से पैसे लिए हैं?	
क्या आपने कभी जुए में लगाने के लिए किसी रिश्तेदार या समुदाय वालों से पैसे लिए हैं?	
क्या आपने जुआ खेलने या जुए के उधार चुकाने के लिए बैंकों, ऋण कंपनियों या ऋण संघों से ऋण लिया है?	
क्या आपने कभी जुआ खेलने या जुए के उधार चुकाने के लिए पैसा जुटाने हेतु Visa या MasterCard जैसे क्रेडिट कार्डों से नकदी निकाली है? (ATM कार्डों के अलावा।)	
क्या आपने कभी जुआ खेलने या जुए के कर्ज चुकाने के लिए मूदखोरों से ऋण लिया है?	
क्या आपने कभी जुए में पैसा लगाने के लिए स्टॉकों, बॉण्डों, या प्रतिभूतियों (securities) को भुनाया है?	
क्या आपने जुआ खेलने या जुए के ऋण चुकाने के लिए निजी या पारिवारिक संपत्ति बेची है?	
क्या आपने कभी जुआ खेलने या जुए के ऋण चुकाने के लिए पैसा प्राप्त करने हेतु ऐसे चेक लिखकर अपने चालू खाते से पैसा उधार लिया है जो बाउंस हो गए हों?	
क्या आपको लगता है कि आपको कभी पैसे पर दांव लगाने या जुआ खेलने की आदत रही है?	

अपने स्कोर की गणना करने के लिए: प्रत्येक “हाँ” उत्तर के लिए एक अंक गिनें।

0 = कोई लत नहीं 1 - 4 = थोड़ी से लेकर मध्यम लत 5 - 20 = बेहद लत

मेरा स्कोर है: _____

South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur और Sheila Blume से अनुकूलित।

3. जुआ खेलने के परिणाम

अपने जीवन पर जुआ खेलने के प्रभाव को समझने के लिए, एक मिनट निकालकर निम्नलिखित प्रश्नों को भरें। सोचें कि आपका जुआ खेलने का व्यवहार किस प्रकार आपके जीवन को सकारात्मक और नकारात्मक - दोनों रूपों में प्रभावित करता है। कृपया रिक्त स्थानों को भरें।

जुए ने मेरे जीवन को निम्नलिखित तरीकों से प्रभावित किया है:

शारीरिक स्वास्थ्य

सकारात्मक

नकारात्मक

भावनात्मक स्वास्थ्य

सकारात्मक

नकारात्मक

कार्य

सकारात्मक

नकारात्मक

आर्थिक

सकारात्मक

नकारात्मक

सामाजिक

सकारात्मक

नकारात्मक

कानूनी

सकारात्मक

नकारात्मक

पारिवारिक जीवन

सकारात्मक

नकारात्मक

4. जुआ खेलने पर मुझे क्या हो रहा है?

नियमित रूप से जुआ खेलने वाले लोग अपने अहसासों या स्वयं से अलग-थलग पड़ जाते हैं। वे या तो जल्दबाजी में या आदतन प्रतिक्रिया कर सकते हैं तथा हो सकता है कि वे अपने जुए खेलने से पहले होने वाली या प्रभाव डालने वाली परिस्थितियों पर ध्यान न दें।

आपके द्वारा पिछली तीन बार जुआ खेलने पर विचार करें तथा नीचे दिए गए चार्ट को पूरा करें - नीचे एक उदाहरण दिया गया है

कहाँ/स्थिति	पहले के अहसास	पहले और इसके दौरान विचार	\$ की राशि
शहर के व्यापारिक क्षेत्र में नौकरी तलाशते समय कसीनो में रुके।	हताश, हतोत्साहित, बरवादी का एहसास।	यदि मैं बड़ी जीत हासिल कर लूँ तो मुझे नौकरी की ज़रूरत नहीं होगी। इससे मेरी समस्याओं का समाधान हो जाएगा।	\$60 [हारे]।
1.			
2.			
3.			

गृह कार्य

इस चार्ट की रिक्त प्रतियां बनाएं और अपने जुआ खेलने की निगरानी करने के लिए इसका प्रयोग करें।

चाहे आप जीतें या हारें, जुआ खेलने की उमंगें आने से पहले के विचारों और अहसास पर विशेष ध्यान देते हुए, तथा आपको इसके बाद कैसा लगता है, प्रत्येक सप्ताह इसकी समीक्षा करें।

इस चार्ट की रिक्त प्रतियां परिशिष्ट भाग में उपलब्ध हैं।

5. जुआ खेलने के अपने कारणों की पहचान करना

जुआ खेलने के प्रत्येक कारण के लिए आप पर सबसे अधिक लागू होने वाले खाने पर निशान लगाएं।

जुआ खेलने का कारण	अक्सर	कभी-कभी	कभी नहीं
रोमांच की ज़रूरत			
तेजी से पैसा कमाने के लिए			
बड़ी कामयाबी जैसा अहसास पाने के लिए			
शर्मिला महसूस करते थे और अधिक मिलनसार बनने का तरीका था			
समस्याओं के बारे में नहीं सोचने के लिए			
अधिक शक्तिशाली महसूस करने के लिए			
अपने अहसासों को भूलने के लिए			
लोगों से बचने के लिए			
बोरियत			
हताश या अकेलापन महसूस किया			
खुशी, मनोरंजन			
आदत के कारण			

जांचसूची पूरी करने के बाद, अध्याय के आरंभ में वापस जाएं जहाँ आपने जुआ खेलने के अपने पसंदीदा रूप लिखे थे तथा यह बताया था कि आपको उनमें क्या अच्छा लगता है। क्या आप अपने मूल उत्तर में कोई बदलाव करेंगे या कुछ और जोड़ेंगे?

6. जीत और हार

लत वाला जुआरी खासतौर पर अपनी जीतों को याद करते हैं, जो अच्छा लगता है। लेकिन, वे अपनी हारों को भूल भी जाते हैं, कम आंकते हैं, या इनके लिए बहाने बनाते हैं।

क्या आपने अपनी जीतों और हारों के सही रिकार्ड रखे हैं?

कुछ जुआरी शुरुआत में तो जुआ खेलते हैं, लेकिन जब हारने लगते हैं तब बंद कर देते हैं।

जुए की घटनाओं की बारंबारता, प्रत्येक घटना के परिणाम, तथा जीती या हारी गई कुल राशि के साथ पिछले माह का कैलेंडर बनाएं।

याद करने का प्रयास करें कि महीने के आरंभ में आपके पास कितनी नकदी थी, तथा उधार लेने या अन्यथा अतिरिक्त पैसा प्राप्त करने के कोई प्रयास।

इन प्रश्नों के बारे में सोचें:

1. क्या यह पिछला महीना खास था? यह एक वर्ष पहले के इसी महीने की तुलना में कैसा रहा? या आपके जुए के करियर में पहले के किसी खास महीने से तुलना में?
2. अपने जुए खेलने के करियर की अवधि के दौरान, आपके अनुसार आप कितना जीते या हारे?
3. जुए के वित्तीय परिणामों का अनुमान लगाते समय, क्या अधिकतर हानियां अभी हाल ही में हुई हैं? आपके द्वारा हारी गई धनराशि का आपका अनुमान कितना सटीक है?

पिछले महीने

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार

7. ऋणग्रस्तता

अधिकतर लत वाले और रोगात्मक जुआरियों पर जुए-संबंधी ऋण होते हैं तथा वे अपनी वित्तीय ज़िम्मेदारियों को पूरा करने में पीछे छूट जाते हैं।

क्रेडिट कार्ड पर बकाया राशि, परिवार और मित्रों से उधार ली गई राशि, पुरानी बकाया अदायगियों, लिखे गए ऐसे चेक जिनके लिए निधियां उपलब्ध नहीं हैं तथा कसीनो को देय धनराशि सहित सभी ऋणों की सूची बनाएं।

अपने सभी लेनदारों और आप द्वारा उनको देय राशियों की सूची बनाएं

लेनदार	वह राशि जो आपको चुकानी है

अध्याय II

इसके बारे में क्या किया जाना है?

1. लागत और लाभ

अपने व्यवहार में बदलाव लाने से पहले ज़रूरी है कि आप अपने निर्णय के सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों के बारे में विचार करें। जुए ने समस्याएं पैदा कर दी हैं, लेकिन इसके लाभ भी होते हैं। यह दोनों की सीधी तुलना करने का अवसर है।



अपने जुआ खेलने के लाभों और लागतों को लिखें।
इसके बाद जुआ न खेलने के लाभों और लागतों को लिखें।

पीछे अध्याय एक में आपके द्वारा लिखी गई बातों को देखने से सहायता मिलनी चाहिए।

जुआ खेलने के लाभ	जुआ न खेलने के लाभ
(उदाहरण) <ul style="list-style-type: none">• मुझे बड़ी जीत के बाद होने वाले रोमांच का अहसास पसंद है।• मुझे बहुत जल्दी पैसा मिल सकता है।• मुझे जुआ खेलते समय मजा आता है।• इससे मुझे दूसरी समस्याओं से बचने या अपनी परेशानियों को भूलने में सहायता मिलती है।	(उदाहरण) <ul style="list-style-type: none">• मेरा पैसा बचेगा।• मुझे दूसरे काम करने के लिए अधिक समय मिलेगा।• मुझे तनाव कम होगा।
अपने निजी कारण जोड़ें...	अपने निजी कारण जोड़ें...

जुआ खेलने की लागत	जुआ न खेलने की लागत
(उदाहरण) <ul style="list-style-type: none"> • मैं बहुत अधिक कर्ज में हूँ। • मैं जुआ खेलने पर नियंत्रण नहीं कर सकता/सकती हूँ। • मैं हताश और बेचैन हूँ। 	(उदाहरण) <ul style="list-style-type: none"> • मैं ऊब जाऊँगा/जाऊँगी। • मैं शायद कोई बड़ी जीत चूक जाऊँ। • मुझे हकीकत का सामना करना पड़ेगा।
अपने निजी कारण जोड़ें...	अपने निजी कारण जोड़ें...

इस नियत कार्य को पूरा करने के बाद, इन्हें महत्व के अनुसार संख्या दें।

लागत और लाभ की तुलना के क्या पता चलता है? क्या इस समय-विन्दु पर जुआ खेलना जारी रखना अधिक या कम समझदारी है?

2. जुआ खेलने के अपने लक्ष्य निर्धारित करना

अपने जुआ खेलने में बदलाव लाना शुरू करने से पहले, आपके लिए अपने लक्ष्य का निर्णय लेना ज़रूरी है।

क्या आप जुआ खेलना पूरी तरह से बंद करना चाहते हैं या मात्र खर्च किए जाने वाले समय या पैसे की मात्रा में कमी करना चाहते हैं?

बदलाव करने का निर्णय लेते ही, चुनने के लिए तीन विकल्प मौजूद होते हैं:

I. परहेज (पूरी तरह से जुआ खेलना बंद)

बहुत-से लोगों को लगता है कि किसी भी प्रकार के जुए में शामिल न होना उनके लिए सबसे सुरक्षित विकल्प है।

II. किसी खास प्रकार (या प्रकारों) का जुआ खेलना छोड़ना

कुछ लोग उन्हें कठिनाई पहुंचाने वाले जुए के प्रकारों को छोड़ देते हैं, लेकिन दूसरे प्रकार के जुए खेलना जारी रखते हैं (उदाहरण के लिए, वे स्लॉट मशीनों से खेलना छोड़ देते हैं लेकिन लॉटर खेलना जारी रखते हैं)।

इस चुनाव के लिए निरंतर कार्य की ज़रूरत होती है। आपको हमेशा इस पर नज़र रखनी होगी कि क्या दूसरे प्रकार के जुए से कोई समस्या उत्पन्न हो रही है। पूरी तरह से जुआ छोड़ने की तुलना में यह अधिक कठिन विकल्प हो सकता है, क्योंकि समस्याओं की वास्तव में पहचान करने से पहले ही समस्याएं अक्सर धीरे-धीरे विकसित हो जाती हैं।

यदि यह आपकी पसंद है, तो निर्णय लें कि आप किसे बंद कर रहे हैं तथा किस प्रकार के जुए को आप जारी रख सकते हैं।

III. जुए में कटौती करना

बहुत-से लोग अपने जुए में कटौती करने का प्रयास करते हैं, न कि बंद करने का। यह आमतौर पर सबसे मुश्किल विकल्प होता है क्योंकि उन्हें अपने अतीत में अपने जुए खेलने की आदत को नियंत्रित करने में समस्याएं पेश आई होती हैं तथा हो सकता है कि मित्र या परिवार इस रवैये का समर्थन न करें।

हम जोर देकर सिफारिश करते हैं कि आप अपना अंतिम निर्णय लेने से पहले तीन या चार सप्ताह तक पूरी तरह से जुआ खेलना छोड़ने का प्रयास करें।

जुआ न खेलने की इस अवधि के दौरान, आपको पता चलेगा कि आप जुआ खेलने की उमंगों या लालसाओं से स्वयं कैसे निपटते हैं।

यदि आप अपने जुआ खेलने में कटौती करने का निर्णय लेते हैं तो निम्नलिखित दिशानिर्देशों पर विचार करना ज़रूरी है:

- एक सत्र और एक सप्ताह में खर्च की जाने वाली राशि का बजट तय करें
- “अपनी हारों का पीछा करना” (अर्थात, आपने जो कुछ हारा है उसे वापस जीतने का प्रयास करना) से बचने के तरीके विकसित करें
- जुआ खेलने में व्यतीत होने वाले समय में कमी करें

- अपने जुआ खेलने का रिकार्ड रखने के लिए दैनिक डायरी रखें (जुआ खेलने के समय की मात्रा, जुआ खेलने के मौकों की संख्या, जीतों और हारों, इत्यादि का रिकार्ड रखने के लिए नोटबुक का प्रयोग करें)
- यदि आप अपने जुआ खेलने की सीमाओं में, वारंबारता या मात्रा के लिहाज से आगे बढ़ रहे हैं, तथा अभी भी समस्याएं अनुभव कर रहे हैं, तो आपको जुआ खेलना पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए।

3. अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहें

अपने लक्ष्य के रूप में निम्नलिखित में से किसी एक विकल्प का चुनाव करें, इस पर गोला बनाएं और अपने नाम से हस्ताक्षर करें।

यह आपके स्वयं से किए गए निजी अनुबंध के रूप में कार्य करेगा जो अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहने में आपकी सहायता करेगा।

I. जुए से परहेज

II. किसी खास प्रकार (या प्रकारों) का जुआ खेलना छोड़ना

किस प्रकार के जुए खेलने की अनुमति है

किस प्रकार के जुए खेलने की अनुमति नहीं है

III. जुआ खेलने में कटौती करना

सप्ताह में उन दिनों की संख्या जिनमें मेरी जुआ खेलने की योजना है: _____

प्रति सत्र अधिकतम समय-अवधि: _____

\$ की प्रति सत्र वह अधिकतम राशि जिसे हारने के लिए मैं तैयार हूँ: _____

\$ की प्रति सप्ताह वह अधिकतम राशि जिसे हारने के लिए मैं तैयार हूँ: _____

हस्ताक्षर: _____ तारीख: _____

4. आपके जुआ खेलने में कटौती करने के लिए कार्यनीतियाँ

जुआ खेलने का बजट

अनुसंधान में यह दर्शाया गया है कि यदि कोई व्यक्ति अपनी वार्षिक आय का 2% से अधिक भाग जुआ खेलने पर खर्च करता है, तो यह जुए की लत का संकेत हो सकता है।

यदि आपने अपने जुआ खेलने में कटौती करने या अपने जुए को किसी खास किस्म के जुए तक सीमित रखने का चयन किया है, तो कृपया निम्नलिखित गणनाओं को पूरा करें:

A. आपकी कुल वार्षिक आय (अनुमानित):

B. आपकी कुल वार्षिक आय का 2%: (.02 से गुणा करें) =
(यह आपका जुआ खेलने का प्रति वर्ष अनुमानित बजट है):

C. जुआ खेलने का प्रति माह अनुमानित बजट:
(रेखा B के योग को 12 से भाग करें)

D. पिछले वर्ष जुए में हारे गए धन की वास्तविक राशि:

जुआ खेलने तक पहुंच में कमी लाना

ये वे उपाय हैं जो जुआरियों ने अपने जुआ खेलने पर नियंत्रण करने में किए हैं। आपने जिस किसी का प्रयोग किया है, कृपया उन पर सही का निशान लगाएं तथा आप अब जिसका प्रयोग करने पर विचार कर रहे हों, उस पर भी निशान लगाएं:

_____ आत्म-बहिष्कार (स्वयं को कसीनो से दूर रखना)

_____ कसीनो तक जाने के लिए प्रयोग की जाने वाली गाड़ी तक पहुंच को कम करें

_____ कसीनो से दूर चले जाएं

_____ इंटरनेट तक पहुंच बंद कर दें

_____ अपना नाम कसीनो की मार्केटिंग सूचियों से हटा दें; खिलाड़ी की कार्ड सदस्यता रद्द कर दें

_____ जुआ खेलने वाले मित्रों या साथियों के साथ कम समय बिताएं

_____ गैर-सूचीबद्ध अन्य कार्यनीतियां:

पैसे तक पहुंच को कम करना

बहुत-से लोगों का मानना है कि यदि उनकी जेब में नकदी होती है तो उनके जुआ खेलने की संभावना अधिक होती है। जुआ खेलना सफलतापूर्वक बंद करने वालों का कहना है कि अपनी नकदी के प्रवाह को नियंत्रण में रखना बेहद ज़रूरी है।

उन कार्यनीतियों पर सही का निशान लगाएं जिन्हें अमल में लाने पर आप विचार कर सकते हैं:

- ___ अपने क्रेडिट कार्डों को रद्द कर दें या परिवार के किसी सदस्य को इन्हें सुरक्षित रूप से रखने के लिए दे दें।
- ___ अपने बैंक कार्ड को रद्द कर दें या ATM तक पहुंच को कम कर दें।
- ___ केवल उतना ही पैसा निकालें जितना दिन के खर्च के लिए आवश्यक हो।
- ___ सुनिश्चित करें कि चेक आपके बैंक खाते में अपन-आप जमा हो जाएं।
- ___ अपना वेतन पत्नी/पति या पार्टनर के हाथों में दिलवाएं।
- ___ सप्ताह में निकाली जा सकने वाली धनराशि में कमी करें (अपने बैंक के साथ व्यवस्थाएं करके)।
- ___ अपने परिवार और मित्रों को बताएं कि आपको पैसा उधार न दें।
- ___ अपने बिलों का भुगतान किसी अन्य से कराएं।
- ___ खर्च की गई और कमाई गई सारी धनराशि का रिकॉर्ड रखें (बजटीकरण)।
- ___ आपके द्वारा लिखे जाने वाले सभी चेकों पर सह-हस्ताक्षर करने के लिए किसी व्यक्ति की व्यवस्था करें।

अध्याय III

पुरानी आदतों को बदलना

1. अपने उत्प्रेरकों (खेलने के लिए उकसाने वाली चीजों) की पहचान करना

उत्प्रेरक जुआ खेलने की उमंग, लालसा या इच्छा उत्पन्न करते हैं। उत्प्रेरक मूल रूप से दो प्रकार के होते हैं:

- (1) आंतरिक (विचार या अहसास)
- (2) बाहरी (स्थितियाँ)

आंतरिक उत्प्रेरक के निम्नलिखित में से किसी एक द्वारा उत्पन्न होने की सबसे अधिक संभावना होती है:

- (1) अनिश्चितता या असहाय होने का अहसास
- (2) दोष या शर्मिंदगी का अहसास
- (3) उदासी, क्रोध या वैचैनी जैसे कड़े नकारात्मक अहसास
- (4) आपकी निजी मांगें और आशाएँ।

जुआ ऐसे असहज या दर्द-भरे अहसासों से दूर रहने या वचने का तरीका हो सकता है।

क्या आप हाल ही कि किसी स्थिति को याद कर सकते हैं जिसने आपके लिए ऐसे अहसासों को उत्प्रेरित किया हो तथा जुआ खेलने की उमंग या इच्छा उत्पन्न की हो?

(कृपया नीचे वर्णन करें)

बाहरी उत्प्रेरक वे वस्तुएँ, शब्द या छवियाँ होती हैं जो आपको जुए के पिछले अनुभवों की याद दिलाती हैं। उदाहरणों में संभावित रूप से लास वेगास का विज्ञापन करने वाला विज्ञापन-पट्ट, टेलीविज़न पर प्रसारित पोकर खेल, या फ्रीवेय से रेसट्रेक का निकास शामिल हो सकता है। वे जुए से जुड़ी स्थितियाँ भी हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, कोई महिला खासतौर पर तब जुआ खेल सकती है जब उसकी बेटी अपनी डांस की कक्षा में हो या जब उसका पति शहर से बाहर गया हो।

क्या आप जुआ खेलने की उमंग या इच्छा को उत्प्रेरित करने वाली किसी चीज़ के बारे में सोच सकते हैं जिसका आपने हाल ही में अनुभव किया हो, देखा हो या सुना हो?

दो प्रकार की उत्प्रेरकों में से, कौन-सा उत्प्रेरक आपको जुआ खेलने के लिए उकसाता है?
आपने इसके साथ कैसे निपटा है?

2. लालसाओं से निपटना

लालसाएं अत्यंत सामान्य होती हैं, विशेष रूप से जब कोई व्यक्ति जुआ खेलना बंद करने का प्रयास कर रहा होता है। वे रहस्यमयी या अप्रत्याशित नहीं होती हैं। कोई व्यक्ति जब भी प्रतिरोध कर पाता है, तो वह एक उपलब्धि अर्जित करता है। ये लालसाएं समय के साथ-साथ तीव्रता और वारंवारता - दोनों में कमजोर हो जाएंगी। केवल जुआ खेलने की उमंग या लालसा होने का यह अर्थ नहीं है कि आपको इस पर अमल करना है। लालसाओं से निपटने की अनेक तकनीकें हैं।

तकनीक #1: पहचान

यह इस पहचान से अधिक कुछ नहीं है कि किसी व्यक्ति पर उत्प्रेरक का असर हो रहा है। यह उमंगों का प्रबंधन करने का पहला चरण है।

लोग अलग-अलग तरीकों से लालसाओं को महसूस करते हैं। इसमें उन्हें जुआ खेलने के लिए कहने वाला विचार; या दृश्य-छवि जिसमें वे स्वयं को जुआ खेलता देखते हैं; या जुआ खेलने से जुड़ी आवाजों, गंधों का अनुभव शामिल हो सकता है।

लालसाओं में दिल की तेज धड़कन, पसीनों से भरी हथेलियां, पेट में भिचली महसूस होना जैसे शारीरिक लक्षण भी साथ-साथ प्रकट हो सकते हैं। ये जुआ खेलने से पहले अनुभव होने वाले उतावलेपन जैसे भी लग सकते हैं।

कृपया बताएं कि आपको जुआ खेलने की उमंगों का अहसास कैसा होता है:

कृपया लिखें कि यदि आप जुआ खेलते हैं, तो क्या होगा:

तकनीक #4: तत्काल नकारात्मक अनुकूलन

यह वही तकनीक है जिसमें आप जुआ खेलने से संबंधित अपने सबसे बुरे अनुभव के बारे में सोचते हैं। पिछले उदाहरण ने कई संभावनाएं पेश कीं: पार्किंग स्थल का अनुभव, गाड़ी चलाकर घर की ओर आते समय आत्महत्या का विचार, अपनी पत्नी का चेहरा देखना।

अब, उस स्मृति, उस छवि को जुआ खेलने की उमंग से जोड़ें, ताकि यह आपके दिमाग में कड़ियां बनाए, जिससे कि आप जब कभी जुआ खेलने के बारे में सोचें, तो यह ऐसा न हो कि आप कितना पैसा जीतने वाले हैं, या आपको कितना मजा आने वाला है, बल्कि यह आपका सबसे बुरा अनुभव हो जो खुद-ब-खुद आपके दिमाग में आ जाए।

जुआ खेलने के वे “सबसे बुरे अनुभव” कौन-से हैं जिन्हें आप याद रख सकते हैं?

अब, उन विचारों और अहसासों को उन बुरे परिणामों से जोड़ना याद रखें जिनके बारे में आपने तकनीक #3 में लिखा था। जब भी आप जुआ खेलने के बारे में सोचें, तो जुआ खेलने या न खेलने का निर्णय लेने से पहले उन बुरे परिणामों के बारे में सोचें।

तकनीक #5: जुआ खेलने को टाल दें

स्वयं को बताएं कि आप अगले घंटे, या दस मिनट, या एक मिनट तक इसके बारे में कुछ नहीं करने वाले हैं, तथा आखिर तक प्रतीक्षा करें। इसे अपनी आवश्यकता के अनुसार समय की सबसे छोटी बढ़त में बांट लें, फिर कोई कार्रवाई करने को स्थगित कर दें।

जुआ खेलने को स्थगित करने के लिए वे कौन-सी कुछ चीजें हैं जो आप कर सकते हैं?

तकनीक #6: सहायता

किसी व्यक्ति को कॉल करने से भी सहायता मिलती है, विशेष रूप से किसी ऐसे व्यक्ति को जो ऐसी ही समस्याओं से गुजर चुका हो। सुधार कर रहे बहुत-से जुआरी लालसाओं से निपटने में सहायता के लिए अपने धार्मिक या आध्यात्मिक विश्वासों का उपयोग करते हैं। महत्वपूर्ण बात किसी व्यक्ति की उमंगों और लालसाओं से सक्रिय रूप से निपटना है। इनमें से प्रत्येक उपकरण और तकनीक का प्रयोग करें।

जब कभी आप में जुआ खेलने की उमंग उठे तो किसी मित्र या परिवार के सदस्य से बात करने का प्रयास करें। लालसाओं से निपटने में और अधिक सहयोग प्राप्त करने का एक और स्थान गैम्बलर्स एनोनिमस में जाना तथा दूसरे सदस्यों से यह पूछना है कि वे लालसाओं पर कैसे काबू पाते हैं।



3. जुआ खेलने से संबंधित दूषित विचारों से निपटना

जुआ खेलने को उत्प्रेरित करने वाली घटना, उमंग या लालसा तथा जुआ खेलने के काम के बीच, झूठे कथन हो सकते हैं, जो जुआरी जुआ खेलने के अपने निर्णय को न्यायोचित ठहराने के लिए स्वयं को बताते हैं।

जुआ खेलने से संबंधित इनमें से कुछ दूषित विचारों के उदाहरण नीचे शामिल हैं - देखें कि अपने जुए को उचित ठहराने के लिए आपने किनका प्रयोग किया है।

मैं बस थोड़ी देर ही खेलूँगा/खेलूँगी।	मैं जुआ खेलने का/की हकदार हूँ।
एक दांव मुझे नुकसान नहीं पहुंचाएगा।	शायद मैं इस बार वाकई जीत सकता/सकती हूँ। और, यदि मैं न खेलूँ तो मैं कैसे जीत सकता/सकती हूँ?
जुआ खेलना पैसा कमाने का आसान तरीका है।	मेरा जुआ खेलना नियंत्रित है, हाल ही में मेरे भाग्य ने मेरा साथ नहीं दिया था।
मैं समझदार हूँ, मेरे पास विपरीत परिस्थितियों को मात देने की प्रणाली है।	जुआ खेलना मेरी समस्याओं का समाधान होगा।
मैं इसका हिसाब चुकता कर दूँगा/दूँगी।	जुआ खेलने से मुझे बेहतर अहसास होता है।
किसी दिन मैं वाकई बड़ी जीत हासिल कर लूँगा/लूँगी।	मैं इसे वापस जीत सकता/सकती हूँ।
मैं अपने जन्म-दिन पर हार नहीं सकता हूँ।	मैं दूसरे जुआरियों से अधिक बुद्धिमान हूँ।
अन्य:	अन्य:

4. “पीछा करना”

पीछा करने में किसी व्यक्ति की जुआ खेलने की कार्यनीति को छोड़ना तथा/या अपनी हारी हुई राशि को दोबारा जीतने के प्रयास में अपने दांव के आकार में बढ़ोतरी करना शामिल होता है। जुआरी अपनी हारों की भरपाई करने का प्रयास करते हुए दूसरे दिन भी वहां जाएंगे या वहां जाना जारी रखेंगे।

हालांकि व्यावहारिक कारण (बुद्धिसंगत व्याख्या) दिए जाते हैं, फिर भी व्यवहार आमतौर पर नासमझी-भरा होता है। इसके कारण बड़ी हारें होती हैं, क्योंकि जुआरी स्वयं को और अधिक गहराई में उतार लेता है।

पीछा करने के तीन सामान्य तरीके या स्पष्टीकरण हैं।

देखें कि क्या इनमें से कोई आप पर लागू होता है।

- 1) कुछ जुआरी अत्यंत प्रतिस्पर्धी होते हैं। वे हार को निजी तौर पर लेते हैं और यह उनके लिए असहनीय होती है। वास्तव में, यह समझ से बाहर है। कसीनो में “उनका” पैसा है, और उन्हें इसे हासिल करना होगा।
- 2) कुछ जुआरी अपना भंडाफोड होने से पहले हारी गई राशि को पाने के लिए हताश होते हैं। उन्हें पूरी आशा होती है कि उनका शर्मनाक राज खुलते ही उनकी पत्नी/पति और उनका परिवार उनसे दूर हो जाएगा और उनका त्याग कर देगा।
- 3) कुछ लोग दोष की भावना के कारण अधिक हताशा से जुआ खेलते हैं। उन्हें लगता है कि यदि वे हारी गई रकम वापस जीत लेते हैं, तो इससे न केवल ऋण समाप्त हो जाएगा, बल्कि यह ऐसे होगा मानो उन्होंने जुआ कभी खेला ही नहीं था।

क्या पीछा करना आपकी जुआ खेलने की आदत का भाग रहा है? क्या आप इसे अपना नियंत्रण खोने में सहयोगी मानते हैं? जब आप पीछा कर रहे हों, तो क्या आपकी व्याख्या हताश व्यक्ति के रूप में करना सही होगा? क्या पीछा करने के तीन स्पष्टीकरणों में से कोई आप पर लागू होता है?

5. पैसा समस्या है, पैसा समाधान है

लत वाले जुआरियों के पैसे के बारे में अक्सर दृढ़ विचार होते हैं। पहला विचार यह है कि पैसा व्यक्ति की सभी समस्याओं का समाधान है। दूसरा यह है कि जुआ पैसा कमाने का तरीका है।

a) पैसा व्यक्ति की सभी समस्याओं का समाधान है।

निश्चित रूप से ऐसा लग सकता है, विशेष रूप से यदि आपके भुगतानों में बहुत देरी हो गई हो, लेनदार फोन कर रहे हों, तथा यदि आपको जुए-संबंधी ऋण चुकाने हों।

b) जुआ पैसा कमाने का तरीका है।

क्या आपने जीतने की तुलना में अक्सर हार नहीं पाई है? और क्या यह जुआ ही नहीं है जिसने आपको कर्ज में डाल दिया है और आपकी अधिकतर वर्तमान वित्तीय समस्याओं का कारण बन गया है। यदि आप अनुशासित रूप से जुआ खेल सकते, अनावश्यक जोखिम न लिए होते, बढ़त मिलते ही इसे खेलना बंद कर देते, तो क्या आप आरंभ से ही ऐसा न कर रहे होते?

आपको कैसे पता चलेगा कि आपके पास पर्याप्त पैसा है?
(कृपया नीचे दर्शाएं कि आप अपने जीवन में पैसे को कितना महत्व देते हैं)

6. जुए की बुनियाद खुद को धोखा देना है

हमारे दिमाग मिसाल की तलाश करने तथा घटित हुई बातों के आधार पर अंदाजा लगाने के लिए बने हुए हैं।

जुआ खेलने के लिए यह कारगर नहीं होता है। यह विश्वास न करना बेहद मुश्किल है कि मशीन “देय” है, हालांकि प्रत्येक खेल एक स्वतंत्र कार्यक्रम होता है। स्लॉट मशीन, पॉसे या ताश की स्मृति नहीं होती है। यदि सिक्का उछालने पर लगातार आठ बार हैड आता है, तो नौवीं बार उछालने पर टेल्स आने की संभावना नहीं होगी। फिर भी, यह स्वीकार करना मुश्किल होता है कि संभावनाएं अभी भी केवल 50-50 हैं।

इसके अलावा, जुए में लगने वाले कौशल की मात्रा को अक्सर अधिक आंका जाता है, जबकि भाग्य ऐसी कोई चीज है जिसे लोग मानते हैं कि वे उस पर असर डाल सकते हैं या बदल सकते हैं। बहुत-से जुआरी बेहद अंधविश्वासी होते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ मानते हैं कि वे पॉसे को काबू में कर सकते हैं, जबकि कुछ महीने की 13 तारीख को जुआ खेलने से इन्कार करते हैं

आपके अंधविश्वास क्या हैं? कृपया इन्हें नीचे लिखें और ऐसे सबूत देने का प्रयास करें कि ये परिणाम पर असर डाल सकते हैं।

जुआ खेलने के बारे में मेरे अंधविश्वास	सबूत

अध्याय IV

नई आदतें डालना

1. बचाव करने से बचना

अक्सर जुए का प्रयोग विशेष रूप से दर्दनाक अहसासों (शर्मिन्दगी, दोष, बेचारगी, उदासी) अथवा व्यक्ति के जीवन की न सुलझने-योग्य लगने वाली किसी समस्या से दूर रहने या बचने के लिए किया जाता है।

जुआ खेलते समय, क्या आपको लगा कि आप अपने जीवन के तनावों से बचकर भाग रहे थे? क्या आपने इस बात का महत्व माना कि आपको किसी चीज़ के बारे में सोचना नहीं पड़ता था, कि कुछ भी और अस्तित्व में नहीं था?

जुआ खेलना, वास्तव में अन्य समस्याएं पैदा करता है (वित्तीय, भावनात्मक, कार्य और परिवार), लेकिन ये व्यक्ति को उसकी मूल समस्याओं से और दूर ले जाने का काम करती हैं।

जुआ खेलकर आप किसे टाल रहे थे और आपके लिए यह कितना कारगर रहा?

मैं किसे टाल रहा था	टालने के परिणाम

टालना, समस्याओं से निपटने के तरीके के रूप में, आदत बनाना होता है।

लोग असहज या कठिन स्थितियों से निपटते समय इन्हें टालने के लिए अलग-अलग प्रकार के तरीके तैयार करते हैं।

कृपया देखें कि आप पर कौन-सा लागू होता है।

अल्कोहल का सेवन करना	नशीली दवाएं लेना
बहुत अधिक खाना	टेलीविज़न देखना
इंटरनेट पर सर्फिंग करना	यौन क्रिया करना
टालमटोल करना	लोगों से झूठ बोलना
वीडियो गेम खेलना	किताब, पुस्तिका या अख़बार पढ़ना
किसी विश्वासपात्र व्यक्ति से बात करना	काम पर अधिक समय बिताना
किसी सहायता समूह में जाना	व्यायाम करना
चर्च जाना	कोई पत्रिका या डायरी लिखना
अपने घर की सफाई करना	ध्यान लगाना
अन्य	अन्य

2. सामना करने के तरीके विकसित करना

यदि जुआ खेलने का प्रयोग निम्नलिखित में से किसी अंतर्निहित समस्या को टालने या इससे बचने के लिए किया गया है, तो ऐसा लगता है कि, जुआ खेलना बंद करके (या अपने जुए पर नियंत्रण पाकर) अब आपके पास एक विकल्प है। आप समस्याओं से दूर जाने या बचने के अन्य तरीके ईजाद कर सकते हैं, या आप उनका सामना कर सकते हैं, तथा उनसे निपटने के स्वस्थ तरीके खोज सकते हैं।

निम्नलिखित में से कौन-सी कार्यनीतियां सहायक हो सकती हैं?

देखें कि इनमें से प्रत्येक आपके विचार से आपके लिए कितनी सहायक होगी।

	बिल्कुल सहायक नहीं होगी	कुछ हद तक सहायक होगी	बहुत सहायक होगी
किसी मित्र, परिवार के सदस्य या चिकित्सक से बात करना			
पत्रिका या डायरी लिखना, रखना			
तनावमुक्त होने के नए तरीकों का प्रयोग करना, (ध्यान लगाना, योग, इत्यादि. . .)			
नियमित व्यायाम			
गैम्बलर्स एनोनिमस			
6-8 घंटे सोना			
गुप्से पर काबू रखना			
बताए गए अनुसार दवाएं लेना			
अपने लिए अधिक समय निकालना			

सामना करने के नए कौशल विकसित करना एक प्रक्रिया होती है। ज़रूरी नहीं कि सब कुछ तुरंत किया जाए। न ही अधिकतर समस्याओं का तुरंत समाधान करना होता है। सुधार की शुरुआत में बहुत-से लोग स्वयं से अवास्तविक अपेक्षाएं रखते हैं।

3. नए क्रियाकलाप तैयार करना

बहुत-से जुआरियों को बोरियत की समस्या होती है, खासतौर पर जब उन्होंने हाल ही में जुआ खेलना बंद किया हो, या जुआ खेलने में कमी की हो।

हो सकता है कि उन्होंने जुए का प्रयोग अपने जीवन को अर्थ देने के लिए किया हो। इसमें कम व्यस्त रहना आरंभ करते ही, उन्हें लगता है कि उनके पास बहुत समय है। वे प्रेरणा-रहित महसूस कर सकते हैं।

बोरियत का अर्थ यह भी हो सकता है कि वे अपनी स्वयं की मौजूदगी में रहने पर, तथा विशेष रूप से अपने अहसासों से बेचैन हैं।

इन कारणों से, अपने लिए अर्थ और उद्देश्य तलाशने के लिए नई रुचियां और क्रियाकलाप विकसित करना ज़रूरी है। यह स्वयं में रोमांचक है! लेकिन यह अजीब और असहज लग सकता है।

उन गैर-जुआ क्रियाकलापों या रुचियों की सूची बनाएं जिनका आप अपने खाली समय में आनंद उठा सकते हैं। ये वे क्रियाकलाप हो सकते हैं जिनका आप आनंद लिया करते थे लेकिन छोड़ चुके हैं या ये ऐसे नए क्रियाकलाप भी हो सकते हैं जिन्हें सीखने या प्रयोग करने की चाह आपको हमेशा रही है।

पुराने क्रियाकलाप:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____



नए क्रियाकलाप:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

यदि आप गंभीरता से सुधार कर रहे हैं, तो आप लोगों से अलग तरीके से बात करेंगे, नए अनुभव लेंगे, रोजाना नई चीजें सीखेंगे।

अतीत में पड़े रहने या भविष्य की उम्मीद रखने की बजाय वर्तमान में जीने की आदत डालें। गैम्बलर्स एनोनिमस एक बार में एक दिन जीने की सिफारिश करता है। यह इतना आसान नहीं है जितना कि यह लगता है। आप समय के एक छोटे से अंतराल, जैसे एक बार में एक घंटे को आजमा सकते हैं।

4. स्वयं को क्षमा करना

किसी भी जुए की लत का अत्यंत महत्वपूर्ण भाग शर्म और दोष की भावना है जो जुआ छोड़ने के बाद लंबे समय तक बनी रह सकती है। गैम्बलर्स एनोनिमस और वैयक्तिक चिकित्सक, जुआरी के व्यवहार से आहत हुए परिवार के सदस्यों और दूसरे लोगों के साथ संबंधों में सुधार करने में सहायक हो सकते हैं।

इसी के समान महत्वपूर्ण, लेकिन अक्सर सुधार की प्रक्रिया में उपेक्षित, स्वयं को क्षमा करने की जरूरत है। जबकि इसमें कई चरण शामिल होते हैं, फिर भी यह अब शुरू हो सकता है। स्वयं को क्षमा करने का पहला चरण जुआ खेलने और आहत करने वाले अन्य व्यवहारों को अतीत में छोड़ देना है।

यह कह पाना है: “मैं ऐसा-ऐसा किया करता था/करती थी, लेकिन अब बिल्कुल नहीं करता/करती हूँ।”

दूसरा चरण अविवेकी, आत्म-विनाशी, तथा हानिकारक व्यवहार को समझने की कोशिश करना है। “यह आहत करने वाला था, यह मूर्खतापूर्ण था, लेकिन मैं समझने लगा/लगी हूँ कि मुझे वह सब, जो कुछ मैंने किया, करने की जरूरत क्यों महसूस होती थी।”

आशापूर्वक, इस जानकारी पुस्तिका को पढ़कर, अभ्यासों को पूरा करके, तथा अपने जवाबों के बारे में सोचकर, आप आत्म-क्षमा और स्वीकृति की प्रक्रिया शुरू कर रहे हैं।

अध्याय V

अपनी प्रगति की समीक्षा करना

1. प्रगति की समीक्षा करना

अध्याय 3 में, आप या तो अपनी सीमाएं निर्धारित करके या कुछ खास खेलों से परहेज रखकर अपनी जुए की आदत को नियंत्रित करने के लिए अपने लिए लक्ष्य निर्धारित करते हैं, या आप जुआ खेलना पूरी तरह से छोड़ देंगे।

अब आपका लक्ष्य क्या है?

जब आप पिछले चार अध्यायों की समीक्षा करते हैं, तो क्या चीज़ आपको सबसे अलग लगी, यदि कोई है? आप सीखी गई बातों को सार रूप में कैसे व्यक्त करेंगे?

क्या अपने जुए खेलने में बदलाव लाने के लिए आपके पास कोई योजना है? यह क्या है?

आमतौर पर, अधिकांश लोगों को अपनी योजना दूसरों को बताना उपयोगी लगता है। आपको किस प्रकार की सहायता की ज़रूरत पड़ेगी? आपको यह कैसे मिलेगी?

अपने जुए खेलने पर नियंत्रण करने के अलावा, वे कौन-सी दूसरी चीज़ें हैं जिन पर आपको मेहनत करने की ज़रूरत है?

आपको कौन-सी संभावित समस्याओं की उम्मीद है? उत्प्रेरकों के रूप में काम करने वाली स्थितियों को टालने के लिए, क्या आपको अपनी जीवन शैली में परिवर्तन करने की ज़रूरत पड़ेगी? उदाहरण के लिए, क्या आपके मित्र आपके जुआ न खेलने में सहायता करेंगे? यदि आप खेलों पर जुआ खेलने वाले होते, तो क्या आप खेलों के कार्यक्रम देखना, खेलों के खण्ड पढ़ना, खेलों की बातें सुनना जारी रखते?

2. चूकों और फिर से पिछली हालत में जाने से निपटना

आपके लिए यह आशा रखना ज़रूरी है कि समस्याएं समय-समय पर लौटेंगी। यदि आप चूक जाते हैं और दोबारा जुआ खेलते हैं, तो याद रखें कि आप असफल नहीं हुए हैं तथा स्वयं को अपनी पिछली उपलब्धियों की याद दिलाएं।

आप अक्सर पूर्वानुमान लगा सकते हैं कि जुए की लत आपको दोबारा कब लग जाएगी। अपने जीवन के अन्य भागों में बुरा समय आने पर आपके नियंत्रण खोने की संभावना अधिक होती है।

अपने उत्प्रेरकों और जोखिमकारी स्थितियों की पहचान करके आप अपनी चूकों से सीख सकते हैं।

घटित हुई घटनाओं पर नज़र डालें तथा विचार करें कि क्या आप अगली बार इन्हें रोकने के तरीकों का पता लगा सकते हैं। इस जानकारी पुस्तिका को दोबारा पढ़ें और अपने अतिरिक्त विचार जोड़ें।

अपनी गलतियों से सीखें, विचार करें कि क्या कारगर है, तथा मंथन करें कि भविष्य में क्या कारगर हो सकता है।

जुआ खेलने में दोबारा सलिप्त होने का वर्णन:	इसके दोबारा होने से कैसे बचा जाए
(उदाहरणें) सह-कर्मियों के साथ दोपहर के भोजन के लिए गया और हमारी गाड़ी कार्ड क्लब्स से गुजरी।	(उदाहरणें) • मात्र उतना पैसा ले जाएं जितना लंच के लिए काफी हो • किसी मित्र के साथ गाड़ी चलाएं

याद रखें, बदलाव में समय लगता है। इस जानकारी पुस्तिका को पूरा करके आपने अपने जीवन पर नियंत्रण पाने की ओर महत्वपूर्ण कदम उठाया है!

सुनिश्चित करें कि आप अपनी प्रत्येक उपलब्धि के लिए साथ-साथ स्वयं को श्रेय देते हैं!

अपनी गलतियों से सीखें।

अपनी उपलब्धियों पर खुश हों।

सबसे महत्वपूर्ण दिन आज है।



परिशिष्ट



अतिरिक्त संसाधन
आभार

1. जुआ खेलने की डायरियों की रिक्त प्रतियां

कहां/स्थिति			
जुआ खेलने से पहले विचार और अहसास			
जुआ खेलने के दौरान विचार और अहसास			
जीती और हारी गई धनराशि की मात्रा			
जुआ खेलने के बाद के विचार और अहसास			

अतिरिक्त संसाधन

यदि आपको लगता है कि आपको और अधिक मदद या समर्थन की आवश्यकता है, या यदि आपने इस पुस्तिका में दी गई तकनीकों को आजमाया है तथा सफल नहीं रहे हैं, तो अन्य संसाधन उपलब्ध हैं। इनमें से बहुत-से संसाधन आपके क्षेत्र में उपलब्ध होंगे।

1. **California Gambling Education and Treatment Services (CalGETS) (कैलिफ़ोर्निया जुआ शिक्षा और उपचार सेवाएं)**

- www.problemgambling.ca.gov

2. **Gamblers Anonymous (गैम्बलर्स एनोनिमस)**

- www.gamblersanonymous.org

3. **जुआ सलाहकार और चिकित्सक**

- National Council on Problem Gambling (NCPG) (जुए की लत पर राष्ट्रीय काउंसिल)
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling (कैलिफोर्निया काउंसिल ऑन प्रॉब्लम गैम्बलिंग)
http://www.calpg.org/about_history.html
- Office of Problem Gambling (OPG) (जुए की लत संबंधी कार्यालय)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program (UCLA का जुआ खेलने संबंधी अध्ययन कार्यक्रम)
<http://www.uclagamblingprogram.org/index.html>

4. **संसाधन: पुस्तकें और संसाधन**

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.
- Lancelot, Marilyn. Grippled by Gambling. Wheatmark, 2013

यह अभ्यास पुस्तिका विशेष रूप से California Office of Problem Gambling (कैलीफोर्निया का जुए की लत संबंधी कार्यालय) द्वारा वित्तपोषित अध्ययन के भाग के रूप में प्रयोग किए जाने के लिए तैयार की गई थी।

हम विषय-सामग्री, डिजाइन और रूपरेखा के संबंध में सहायता और सलाह के लिए Dr. David Hodgins, Dr. Nancy Petry, Dr. Eric Geffner और Mr. Bruce Roberts को धन्यवाद देना चाहेंगे।

पेश की गई कुछ सामग्री Dr. David Hodgins की अनुमति से ली गई है।

Hodgins, David and Makarchuk, K. Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling. A Gambling Self-Help Manual. University of Calgary. जून 2003।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें:

Timothy Fong MD
UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
फोन: 310.825.4845
फैक्स: 310.794.1023
ई-मेल: uclagamblingprogram@ucla.edu
वेब: www.uclagamblingprogram.org

