

## Sinjali fuq il-post tax-xogħol li jindikaw li persuna għandha problema bil-logħob tal-ażżard

- Tonqos l-effiċjenza (il-persuna tkun imħassba u tonqsilha l-koncentrazzjoni).
- Assenteiżmu u skartar ta' spiss.
- Heġġa biex torganizza u tipparteċipa f'imħatri.
- Tistaqsi biex titħallas minflok tiegħu l-vacation leave; ma tiħux leave.
- Tisself il-flus ta' spiss u targumenta ma' kollegi fuq flus li għandha tagħtihom.
- Thassib fuq id-dejn.
- Użu eċċessiv tat-telefown għal-użu personali.
- Tbatu minn burdati; il-burdata tiddependi minn jekk tkunx rebhet jew tilfet.
- Kontijiet tal-credit card tircevihom ix-xogħol minflok id-dar.
- Tqatta' aktar u aktar ħin tilgħab waqt il-ħin tal-brejk.
- Tigdeb fuq l-infiq.
- Tisraq minn fuq il-post tax-xogħol.

## Sinjali għall-familjari/ħbieb li jindikaw li persuna għandha problema bil-logħob tal-ażżard

- Biljetti ta' mħatri kbar.
- Tippreferi li tilgħab il-magni/kaxxi waħedha milli tkun fil-kumpanija ta' shabha.
- Dejjem nieqsa mill-flus għalkemm ikollha paga/dhul regolari.
- Ikollha ħafna credit cards bi ftit flus fihom.
- Ikollha ħafna dejn.
- Bdil tal-burdata fil-ġranet ta' logħob importanti tal-futbol jew tigrjiet taż-żwiemel, eċċ.
- Tirċievi telefonati minghand min isself fejn jista' jkun hemm anke theddid li se jittiehdu passi legali jekk ma tħallasx.
- Tbidel ix-xogħol ħesrem.
- Tagħti ċekkijiet li ma jissarrfux.
- Jinsterqu flus jew oġġetti ta' valur mid-dar stess.
- Tiskopri li għandha inqas flus il-bank milli fil-fatt ħasbet li għandha.



## Modi kif tikkontrolla l-imġiba tiegħek għal għomrok fejn jidhol il-logħob tal-ażżard:

**L-ewwel pass:** Żid il-motivazzjoni biex tiegħaf mil-logħob tal-ażżard billi jkollok pjan fuq kif se tonfoq il-flus li se tfaddal.

**It-tieni pass:** Iċċekkja u nnota kemm qed tilgħab u għamel limitu.

**It-tielet pass:** Tgħallim irrilassa biex tegħleb il-leblieba tiegħek għal-logħob. Tgħallim aghraf is-sitwazzjonijiet li s-soltu jergħu jwaqqgħuk biex tilgħab.

**Ir-raba' pass:** Aghraf u ġġieled ħsbijiet relatati ma' logħob tal-ażżard.

**Il-ħames pass:** Ipprevjeni milli terġa' tilgħab fil-futur.

**Is-sitt pass:** Uża s-sapport tal-familja tiegħek.

**Is-seba' pass:** Fittex l-għajnuna professjonali f'każ ta' bżonn.

## X'tista' tagħmel il-kumpanija fejn taħdem int?

- Policy
- Toffri laqgħat ta' informazzjoni lill-ħaddiema tagħha
- Tirreferi lill-ħaddiema tagħha għall-għajnuna professjonali li jista' jkollhom bżonn
- Tinforma lill-ħaddiema bin-numru tas-Supportline 179

## AĠENZIJA SEDQA - SERVIZZI TA' PREVENZJONI

4, Triq Braille, Santa Venera SVR1690

Tel: 2388 5110 Email: sedqa@gov.mt

**SUPPORTLINE 179**

[www.sedqa.gov.mt](http://www.sedqa.gov.mt)



Fundazzjoni għal Servizzi ta' Marsien Soċjali



## Il-ħajja mhix logħba!

Thallix il-logħob tal-ażżard jilagħbek!

## X'inhu l-logħob tal-ażżard?

Kull forma ta' mħatra jew logħob tax-xorti fejn jintlagħbu flus, propjetà jew oġġetti oħra, ikun kemm ikun il-valur, titqies bħala logħob tal-ażżard.

## Tipi ta' logħob tal-ażżard

- ❖ Magni/kaxxi tal-logħob tal-*poker* jew *fruit machines*
- ❖ Logħob fil-każinò bħal *blackjack* jew *ir-roulette*
- ❖ Imħatri fuq tiġrijiet taż-żwiemel, tal-klieb u futbol
- ❖ Imħatri/każinòs fuq l-internet
- ❖ Imħatri fuq sports
- ❖ Logħob tal-karti
- ❖ Lottu u *scratch cards*
- ❖ Tombla
- ❖ Biljetti f'lotteriji

## Livelli ta' logħob tal-ażżard

### Soċjali

- ❖ Għall-pjaċir jew biex tissoċjalizza.

### Bil-Qawwi

- ❖ Tilgħab ta' spiss u/jew somom kbar ta' flus u l-burdata tinbidel skont jekk tkunx irbaħt jew le.

### Problematiku

- ❖ Tonqos il-kapaċità li tghid le għall-impuls li tilgħab.

### Patoloġiku

- ❖ Ma tkunx kapaċi tirreżisti l-impuls li tilgħab.

Fil-każ ta' logħob tal-ażżard **bil-qawwi**, **problematiku** jew **patoloġiku**, għandek titkellem ma' persuna professjonali.

## Problemi kkawżati mil-logħob tal-ażżard

(Lil min jilgħab u lill-persuni qrib tagħhom)

- ❖ Psikoloġiċi
- ❖ Finanzjarji
- ❖ Emozzjonali
- ❖ Familjari
- ❖ Legali



## Sinjali li persuni għandhom problema serja bil-logħob tal-ażżard:

- ❖ Kilba biex jippruvaw jirbħu dak li tilfu.
- ❖ Jippruvaw kemm-il darba però ma jirnexxilhomx jieqfu mil-logħob.
- ❖ Jilgħabu bħala reazzjoni għall-emozzjonijiet negattivi, bħal stress u dipressjoni.

## Persuni li jilgħabu b'mod eċċessiv normalment iħossuhom:

### Qabel jilgħabu

- ❖ Moħħhom biss fil-logħob tal-ażżard, ma jimpurtahom minn xejn aktar. Iħossu l-leblieba biex jilgħabu.
- ❖ Imbeżżgħin li se jtilfu xi opportunità ta' rebħ. Għandu mnejn jiftakru f'dawk l-individwi li telgħulhom in-numri li kienu jilgħabu s-soltu imma li nsew jixtru l-biljett.
- ❖ Kunfidenti żżejjed u jiffantasizzaw fuq ir-rebħ.
- ❖ Eċitati għax jaħsbu li se jixtru l-biljett 'rebbieħ'. Joħolmu fuq x'se jagħmlu bil-flus li se jirbħu.
- ❖ Irritati, irrabjati u jħossuhom anzjużi jekk xi ħadd itellifhom milli jilgħabu.

### Waqt li qed jilgħabu

- ❖ Jiffukaw l-attenzjoni kollha tagħhom fuq il-logħob; il-logħob isir l-aktar haġa importanti għalihom.
- ❖ Iħossuhom eċitati u r-rata tat-taħbit tal-qalb tiżdied.
- ❖ Jgħaddulhom ħsibijiet bla sens minn moħħhom: pereżempju, 'l-imħatra li jmiss hija dik li kont qed nistenna u li żgur se trebbaħni', 'inhoss u naf li issa jmiss lili li nirbaħ rebħa tajba'.
- ❖ Jaġixxu b'mod superstizzjuż biex mingħalihom iżidu ċ-ċans li jirbħu.

## Wara li jirbħu

- ❖ Moħħhom mistrieħ u jkunu heqana għall-okkażjoni li jmiss.
- ❖ Kunfidenti: 'kont naf li kont kapaċi nirbaħ', u jkunu konvinti li rebħu għax għandhom ċerta kapaċità.
- ❖ Burdata tajba.
- ❖ Kburin bihom infushom għax 'għamlu rebħa'.
- ❖ Sodisfatti għax għandhom il-flus u jistgħu jimpressjonaw lis-sieħeb/sieħba tagħhom.



## Wara li jtilfu

- ❖ Hatja u b'ċertu sens ta' rimors.
- ❖ Imbeżża' li żwiegħom/marthom jew shabhom se jiskopru li tilfu.
- ❖ Imħassba fuq kif u minn fejn se jakkwistaw il-flus biex iħallsu l-ispejjeż neċessarji għall-ħajja ta' kuljum.
- ❖ Imħassba fuq x'gideb se jgħdbu biex jgħattu għemilhom.
- ❖ Irrabjati lejhom infushom.
- ❖ Determinati li mhu se jilgħabu qatt aktar – però fl-istess ħin jiguħom ħsibijiet minn fejn se jsibu flus biex jippruvaw jirbħu dak li tilfu.
- ❖ Li jridu jinsew il-problemi tagħhom, forsi billi jixorbu l-alkoħol.

