

Magsugal ng responsable

Kung ang iyong pagsusugal ay hindi na isang simpleng libangan, subukan ang mga sumusunod na gabay upang maiwasto ito:

Isipin na ang perang natalo ang halaga ng inyong paglalaro.

Mag lagay ng limitasyon sa halagang ipangsusugal at huwag lalabis dito.

Magbigay ng takdang oras ng paglalaro at sundin ito. Tumigil at umalis kapag inabot na ang tinakdang oras, manalo man o matalo.

Isaisip na maaaring matalo at matutunang tanggapin na bahagi ito ng kahit anong laro.

Huwag mangutang ng pera para lang magsugal.

Huwag hayaan ang pagsusugal na makasagabal sa iyong trabaho o makasira sa mga relasyon sa kapamilya o kaibigan.

Huwag hangarin maka-bawi sa pagkatalo – lalo lang mababaon dito.

Huwag gamiting dahilan ang pagsusugal upang makatakas o umiwas sa mga problemang pisikal o emosyonal na ayaw harapin.

Alamin ang mga babala ng iresponsableng pagsusugal.



3843 TAGALOG

Kailangan ng tulong? Mayroong naghihintay na makipag-usap sa iyo 24/7.

Tumawag sa **1-800-GAMBLER (426-2537)**

Ang mga serbisyo ay kompidensyal at walang bayad.

