

LIGTAS AT SECURE NA PAGSUSUGAL

Isang nakakasabik at masayang karanasan dapat ang ibigay ng pagsusugal. Makakapag-enjoy ka ng ligtas at secure na pagsusugal sa pamamagitan ng pagsunod sa mga alituntuning ito at paggamit ng mga tool na ibinibigay namin.

Mga alituntunin sa pagsusugal

Inirerekomenda namin na sundin mo ang mga alituntuning ito kapag nagsusugal ka upang malaman at makontrol mo ang iyong mga kagawian sa pagsusugal.

1. Magpasya nang maaga kung magkano ang handa mong mawala sa iyo
2. Magpasya nang maaga kung gaano katagal ang maaari mong gugulin sa pagsusugal
3. Huwag gumugol ng panahong mas mahaba sa kung gaano katagal kang kumportableng sabihin sa iyong mga kapamilya o kaibigan
4. Huwag kailanman paniwalaang mapapanalunan mo rin ang lahat ng nawala sa iyo
5. Lahat ng napapanalunan sa pagsusugal ay kadalasang ganap na nagkataon lang
6. Huwag kailanman manghiram ng pera para sa pagsusugal

Para sa mga nasa hustong gulang ang pagsusugal

18 taong gulang pataas ka na dapat upang malaro ang mga iniaalok ng Norsk Tipping. Mababatid mula sa pananaliksik na kung mas bata kang magsisimula sa pagsusugal, may mas malaking posibilidad na magkaroon ka ng problema sa labis na pagsusugal. Hindi pa ganap na nalilintang ang mga utak ng kabataan, kaya hindi nagagawa ng mga bata at ng kabataan na suriin ang mga posibilidad gaya ng nagagawa ng mga nasa hustong gulang.

KAMALAYAN AT PAGKONTROL SA SARILI

Nag-aalok kami ng mga paraan upang matulungan kang malaman at makontrol ang iyong mga kagawian sa pagsusugal.

Mga limitasyon sa pagsusugal

Natutulungan ka ng mga limitasyon sa pagsusugal na huminto sa paggugol ng higit na oras at pera kaysa sa napagpasyahan mo nang gugulin.

Mababatid mula sa pananaliksik na sa pamamagitan ng mga limitasyon sa pagsusugal, nagkaroon ka ng kamalayan sa iyong mga kagawian sa pagsusugal at tinutulungan ka nito na magkaroon ng kontrol sa sarili. May mga feature ang ilang laro na nagbibigay ng mas malaking posibilidad kaysa sa iba na magkaroon ng mga problema ang manlalaro. Kabilang sa mga halimbawa ang mga laro sa casino, kung saan maglalaro ka nang paulit-ulit sa loob ng maikling panahon.

Tumukoy ang Norsk Tipping ng **pandaigdigang limitasyon** na naglilimita sa halaga ng pera na maaaring mawala sa iyo habang ginagamit ang aming mga laro sa loob ng isang araw o buwan. Kabilang sa pandaigdigang limitasyon ang lahat ng pagsusugal na nakarehistro sa Norsk Tipping, naglalaro ka man online o sa isang sales agent.

May mga feature ang ilang laro na nagbibigay ng mas malaking posibilidad kaysa sa iba na magkaroon ng mga problema ang manlalaro. Kung gusto mong laruin ang ganitong uri ng mga laro sa Norsk Tipping, kailangan mo munang magtakda ng limitasyon sa pagsusugal.

Nag-aalok din kami ng **mga sub limit** na naglilimita sa kung magkano sa pandaigdigang limitasyon ang maaari mong gastusin sa mga larong *Belago, Multix, KongKasino, Flax*, at *Bingoria*.

May maximum na halaga sa pandaigdigang limitasyon at mga sub-limit na inilalarawan sa aming Mga Regulasyon sa Pagsusugal.

Nililimitahan ng iyong “limitasyon sa oras” ang haba ng panahon na maaari mong gugulin sa anumang partikular na laro.

Kung bababaan mo ang limitasyon, kaagad na malalapat ang bagong limitasyon. Kung tataasan mo ang limitasyon, malalapat lang ang bagong limitasyon pagkalipas ng panahon ng paghihintay.

Playscan

Ang Playscan ay isang system na sumusubaybay sa iyong mga kagawian sa pagsusugal. Kung magbabago ang iyong kagawian sa pagsusugal sa paraang magpapataas sa posibilidad na magkaroon ka ng mga problema, makakatanggap ka ng abiso.

Papadalhan ka ng Playscan ng regular na feedback.

- Berdeng ilaw: Karaniwan at hindi mapanganib ang iyong mga kagawian sa pagsusugal.
- Amber na ilaw: Nagiging mapanganib na ang iyong mga kagawian sa pagsusugal.
- Dilaw na ilaw: Abisong nanganganib kang magkaroon, o mayroon ka nang, mga problema sa pagsusugal.

Binibigyan ka rin ng Playscan ng mga tip sa kung paano mo mababago ang iyong gawi sa pagsusugal upang makaiwas ka sa pagkalulong sa hindi mainam na kagawian at pagkakaroon ng mga problema.

Pag-iwas at pagbubukod sa pagsusugal

Paminsan-minsan, maaari mong maramdamang kailangan mong umiwas sa pagsusugal o ganap na ipapigil ang access mo sa pagsusugal (pagbubukod).

Madaling umiwas sa pagsusugal o ipapigil ang access mo sa mga indibidwal na laro. Maaari kang umiwas sa pagsusugal nang 1 araw, 7 araw, 30 araw, o 180 araw. Hindi ka papayagang gamitin ang mga pinili mong laro sa panahon ng pag-iwas. Maaari mong pahabain ang panahon ng pag-iwas habang nagaganap ang umiiral nang yugto nito. Kapag natapos na ang panahon ng pag-iwas, makakapaglaro ka nang muli.

Maaari mo ring ganap na ipapigil ang iyong access sa pagsusugal (pagbubukod). Permanente ang ganitong pagpigil, at palagi nang tatanggihan ang iyong access sa laro o mga laro na pinili mong ipapigil.

Maaari kang umiwas, o magpapigil ng access, sa lahat ng laro, isang pangkat ng mga piling laro, o isang laro lang.

Ang overview ng iyong pagsusugal

Makikita sa overview ng iyong pagsusugal ang buod ng kung magkano na ang nagastos mong pera sa anumang pipiliing yugto.

Ipinapakita sa iyo ng overview ng iyong pagsusugal ang net na paggastos mo sa pagsusugal. Tumutukoy ang halaga ng net na paggastos sa kung magkano na ang nagastos mong pera kung ibabawas ang mga napanalunan mo.

- Kung mas malaki ang mga napanalunan mo kaysa sa itinaya mo, magpapakita ng positibong halaga.
- Kung mas maliit ang mga napanalunan mo kaysa sa itinaya mo, makakakita ka ng negatibong halaga.

Maaari mong tingnan ang iyong net na paggastos online o sa iyong mobile phone.

- Ngayong araw
- Ngayong linggo
- Ngayong buwan

Maaari mong tingnan ang graph na ito na nagbibigay ng buod ng iyong net na paggastos sa nakaraang walong linggo.

Maaari ka ring humiling ng detalyadong ulat na nagpapakita ng mga itinaya, napanalunan, at net na paggastos mo para sa huling 12 buwan. Ipinapakita rin ng ulat kung magkano ang itinaya mo sa mga indibidwal na laro. Ipapadala ang ulat sa iyong e-mail address.

NAKAKARANAS KA BA NG MGA PROBLEMA SA PAGSUSUGAL?

Hindi mo ba makontrol ang iyong gawi sa pagsusugal?

Hindi mo na ba makontrol ang iyong mga kagawian sa pagsusugal, o sa tingin mo ba ay nagkakaproblema sa pagsusugal ang isang taong malapit sa iyo?

Madalas na itinatago ng mga may problema sa pagsusugal sa mga taong malapit sa kanila ang kanilang mga isyu. Maaaring kabilang sa mga karaniwang senyales ng mapanganib na gawi sa pagsusugal ang mga sumusunod:

- Hindi mo mapigilang mag-isip tungkol sa pagsusugal, at nakakaranas ka ng matinding pagnanais para rito.
- Sa pakiramdam mo ay kailangan mong palaging dagdagan ang itinataya mo, at mas madalas ka nang maglaro.
- Nagsisinungaling ka upang itago kung gaano kahabang oras at gaano kalaking pera ang ginugugol mo.
- Sinusubukan mong mapanalunan ang perang nawala sa iyo.
- Naniniwala kang maaayos ang lahat kung hindi ka susuko at hindi mo palalampasin ang pagkakataon.

- Nahihirapan ka na sa pananalapi at nagtataya ka ng perang dapat mong gastusin para sa ibang bagay. Nanghiram ka na ba ng pera upang makapagsugal?

Paghingi ng tulong

Kung mayroon kang problema sa pagsusugal, o kung may kakilala kang nakakaranas nito, maaari kang makatanggap ng tulong. Ayon sa karanasan, maganda ang nagiging resulta ng paggamot sa mga problema sa pagsusugal, kaya mahalagang hakbang ang paghingi ng tulong sa pagkamit ng mas magandang buhay.

Help Line

Maaari mong tawagan ang [Help Line](#) sa 800 800 40. Anonymous at libre ang mga tawag. Maaari mong kausapin dito ang mga propesyonal sa kalusugan, na sinanay upang mangasiwa ng mga problema sa pagsusugal, tungkol sa iyong sitwasyon. Makakapagbigay din sa iyo ang Help Line ng payo sa kung paano humingi ng karagdagang tulong. Matutulungan ka nila sa paghanap ng mga naaangkop na serbisyo sa iyong lugar. Maaari kang magpadala ng e-mail sa Help Line sa post@hjelpelinjen.no

Bukas ang Help Line 09.00 hanggang 21.00 (Lunes hanggang Biyernes).

Ang iyong GP

Kung natukoy na mayroon kang problema at/o labis na kagustuhang magsugal, karapatan mong makatanggap ng paggamot. Matutulungan ka ng iyong GP at maaari ka niyang i-refer para sa paggamot. Maaari ring magkaroon ang taong may labis na kagustuhang magsugal ng iba pang kundisyon bilang resulta ng problema, gaya ng pagkabahala o depression, na dapat ding gamutin. Matutulungan ka rin ng iyong GP dito.

Online na malayuang paggamot

Nag-aalok ang serbisyo sa kalusugan ng Norway ng malayuang paggamot para sa mga problema sa pagsusugal sa pamamagitan ng internet. Kasama rito ang isang hanay ng mga gawaing gagawin online, kaakibat ng lingguhang pagkonsulta sa therapist sa pamamagitan ng telepono. Magaganap ang paggamot sa loob ng tatlong buwan, hindi nito kinakailangan ng referral mula sa iyong GP, at libre ito.

Ang organisasyong “*Spillavhengighet-Norge*”

Ang *Spillavhengighet-Norge* ay isang organisasyon ng network ng tulong na nakatuon sa pagbibigay ng tulong sa mga taong may mga problema sa pagsusugal, at sa mga malapit na kapamilya nila. Nag-aalok ang *Spillavhengighet-Norge* ng mga grupo ng pagtatalakay sa network sa mga pangunahing lungsod sa Norway, pati na rin ng help line (477 00 200), na maaari mong tawagan tuwing Lunes hanggang Huwebes mula 10.00 hanggang 14.00.

NAV

Nag-aalok ang NAV (ang Norwegian Labour and Welfare Administration) ng payo sa mga taong nalulubog sa utang. Maaari kang humingi ng tulong upang talakayin ang iyong sitwasyon sa pamamagitan ng pagtawag sa 800 45 353. Anonymous ang mga tawag. Maaari ka ring makipag-ugnayan sa iyong lokal na opisina ng NAV at magsaayos ng appointment sa isang debt consultant. Magbasa pa sa <https://www.nav.no>.