



# Think you might be gambling too much?

## Maybe it's time for a Self-Assessment

1. Did you ever lose time from work or school due to gambling?
2. Has gambling ever made your home life unhappy?
3. Did gambling affect your reputation?
4. Have you ever felt remorse after gambling?
5. Did you ever gamble to get money with which to pay debts or solve financial problems?
6. Did gambling cause a decrease in your ambition or efficiency?
7. After losing, did you feel you must return as soon as possible to win back your losses?
8. After a win, did you have a strong urge to return and win more?
9. Did you often gamble until your last dollar was gone?
10. Did you ever borrow to finance your gambling?
11. Have you ever sold anything to finance gambling?
12. Were you reluctant to use "gambling money" for normal expenditures?
13. Did gambling make you careless of the welfare of yourself or your family?
14. Did you ever gamble longer than you had planned?
15. Have you ever gambled to escape worry or trouble?
16. Have you ever committed, or considered committing, an illegal act to finance gambling?
17. Did gambling cause you to have difficulty sleeping?
18. Do arguments, disappointments or frustrations create within you an urge to gamble?
19. Did you ever have an urge to celebrate any good fortune by a few hours of gambling?
20. Have you ever considered self-destruction or suicide as a result of your gambling?



*Most problem gamblers will answer yes to at least seven of these questions*



■ *Have Questions?*

Call the Michigan Gaming Control Board  
Responsible Gaming Section  
888-223-3044 or [Michigan.gov/mgcb](http://Michigan.gov/mgcb)

■ *Still Struggling? Need Advice?*

Call the Michigan Department of Health  
and Human Services  
Problem Gaming Helpline 800-270-7117

MGCB-B-26 (06/22)

# هل تعتقد أنك تلعب القمار أكثر من اللازم؟



## ربما حان الوقت لإجراء تقييم ذاتي

1. هل سبق لك أن ضيّعت وقتك في العمل أو المدرسة بسبب القمار؟
  2. هل جعلت المقامرة حياتك المنزلية غير سعيدة؟
  3. هل أثرت المقامرة على سمعتك؟
  4. هل سبق لك أن شعرت بالندم بعد المقامرة؟
  5. هل سبق لك أن لعبت القمار للحصول على المال لتسديد الديون أو حل المشاكل المالية؟
  6. هل تسببت المقامرة في انخفاض طموحك أو كفاءتك؟
  7. بعد الخسارة، هل شعرت أنه يجب عليك العودة في أسرع وقت ممكن لاستعادة خسارتك؟
  8. بعد الفوز، هل كان لديك رغبة قوية في العودة والفوز بالمزيد؟
  9. هل كنت تقامر في كثير من الأحيان حتى خسارة آخر دولار لك؟
  10. هل سبق لك أن اقترضت مالاً لتمويل لعبك القمار؟
  11. هل سبق لك أن قمت ببيع أي شيء لتمويل لعبك القمار؟
  12. هل كنت متردداً في استخدام "أموال القمار" للنفقات العادية؟
  13. هل جعلتك ممارسة القمار شخصاً مهتماً برفاهية نفسك أو عائلتك؟
  14. هل سبق لك أن مارست لعب القمار لفترة أطول مما كنت تخطط له؟
  15. هل سبق لك أن لعبت القمار للهروب من القلق أو المتاعب؟
  16. هل سبق لك أن ارتكبت أو فكرت في ارتكاب عمل غير قانوني لتمويل المقامرة؟
  17. هل تسبب لك لعب القمار صعوبة في النوم؟
  18. هل يخلق الجدل أو خيبات الأمل أو الإحباط بداخلك الرغبة في المقامرة؟
  19. هل سبق لك أن رغبت في الاحتفال بالحصول على ثروة جيدة لبضع ساعات من لعب القمار؟
  20. هل سبق لك أن فكرت في تدمير ذاتك أو الانتحار كنتيجة للعب القمار؟
- سيجيب معظم المقامرين الذين يواجهون مشاكل بنعم على سبعة من هذه الأسئلة على الأقل



■ هل لديك أسئلة؟

اتصل بمجلس الرقابة على ألعاب القمار في ميشيغان- القسم المسؤول عن ألعاب  
القمار على الرقم 888-223-3044 أو [Michigan.gov/mgcb](http://Michigan.gov/mgcb)

■ هل مازلت تكافح؟ هل أنت بحاجة الى مشورة؟

اتصل بإدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان

خط المساعدة في مشكلة لعب القمار على الرقم 800-270-7117

