



स्क्रीन से ब्रेक लें

**माता-पिता के लिए एक छोटी मार्गदर्शिका
- कैसे पहचानें, समझें और कदम उठाएँ।**

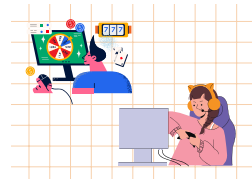
हर माता-पिता अपने बच्चों के लिए सब कुछ अच्छा चाहते हैं।
आइए जागरूक रहें, जुड़े रहें और अपने बच्चों को जुए से होने वाले नुकसान
से बचाएँ।



Asian Family Services
Together enriching lives

ऑनलाइन जुए की वस्तुस्थिति

आजकल कई ऑनलाइन गेम, ऐप और वेबसाइटों में छिपे हुए जुए जैसे फीचर्स होते हैं। बच्चे और युवा बिना समझे इनसे जुड़ जाते हैं और खतरे का अंदाज़ा भी नहीं लगा पाते। शुरुआती संपर्क आगे चलकर हानिकारक आदतों का कारण बन सकता है।



क्या आप जानते हैं?

- 16–24 वर्ष के **46%** युवाओं ने 2023/2024 में जुआ खेला।
- 2023/2024 में 15–24 वर्ष के **19.3%** युवाओं ने ऑनलाइन जुए में हिस्सा लिया।
- **25.6% एशियाई** लोगों ने ऑनलाइन जुए में भाग लिया।
- लगभग **25% (26,000 लोग)** युवा मध्यम और उच्च-जोखिम वाले जुआरी हैं।
- 18–65 वर्ष के 405 एशियाई लोगों के सर्वे में से **84.6%** ने पिछले 12 महीनों में ऑनलाइन जुए या वीडियो गेमिंग में हिस्सा लिया। जिन लोगों ने ऑनलाइन गेम खेले, उनमें से **98.3%** ने अन्य प्रकार के ऑनलाइन जुए में भी भाग लिया।
- कुछ “लूट बॉक्स” और गेम रिवार्ड असली जुए की तरह होते हैं।

स्रोत:

- न्यूज़ीलैंड गैबलिंग सर्वे (NZGS) 2023/24
- जुआ नुकसान को रोकने और कम करने की रणनीति 2025/26 से 2027/28
- न्यूज़ीलैंड एशियाई जिम्मेदार ऑनलाइन जुआ रिपोर्ट 2022

ऑनलाइन जुआ और सेहत

ऑनलाइन जुआ, ज़मीन पर खेले जाने वाले जुए की तुलना में ज्यादा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा करता है। इसके साथ-साथ नशीले पदार्थों के सेवन की आदतें भी बढ़ सकती हैं। इसकी आदत आसानी से नहीं छूटती।

ऑनलाइन जुए के नुकसान इस प्रकार हो सकते हैं:

- आर्थिक नुकसान: कर्ज, बचत का खत्म होना, पैसे उधार लेना
- मानसिक/भावनात्मक नुकसान: तनाव, डिप्रेशन, चिंता, अकेलापन, आत्म-दोष
- रिश्तों में नुकसान: परिवार से झूठ, विश्वास टूटना, झगड़े
- डिजिटल नुकसान: स्क्रीन की लत, प्राइवैसी का उल्लंघन, ऑनलाइन धोखा

शुरुआती संकेत पहचानें

- डिवाइस इस्तमाल करने के बाद मूड बदलना
- बार-बार गेम फीचर खरीदने के लिए पैसे माँगना, अचानक ऑनलाइन पैसे खर्च करने की चाह, या पैसे गायब होना
- गुप्त व्यवहार करना
- डिवाइस के अलावा अन्य गतिविधियों में रुचि कम होना

अपने जवान बच्चों से कैसे बात करें



- खुलकर बातचीत करें
- बिना जजमेंट किए उनकी बातें सुनें
- उन्हें डाँटने या दोष देने के बजाय मदद करने पर ध्यान दें
- जिन नई चीज़ों में उनकी रुचि है, उनमें दिलचस्पी दिखाएँ
- हमेशा उनका साथ दें

युवा पीढ़ी से बातचीत शुरू करने के कुछ आसान तरीके :

- “मैंने देखा है कि तुम मोबाइल/डिवाइस पर ज़्यादा समय बिता रहे हो। मुझे जानने की उत्सुकता है कि तुम्हारा अनुभव कैसा रहा। क्या तुम मुझे बता सकते हो?”
- “मैंने देखा कि तुमने कुछ ऑनलाइन खरीदारी और दांव (bets) लगाए हैं। मुझे समझना अच्छा लगेगा कि वह अनुभव तुम्हारे लिए कैसा रहा। क्या तुम मुझे बता सकते हो?”
- “मैंने देखा कि तुम रात को देर तक जाग रहे हो। मुझे थोड़ी चिंता है क्योंकि मैं तुम्हारी सेहत की परवाह करता/करती हूँ। इससे तुम पर क्या असर हो रहा है?”

निःशुल्क, गोपनीय और पेशेवर सहायता

अगर आपको लगता है कि आप या आपके बच्चे जुए से प्रभावित हैं, तो Asian Family Services आपकी मदद के लिए यहाँ है।

हमारी सेवाएँ:

- **काउंसलिंग** – जुए के असर को समझने और जीवन में आगे बढ़ने के सकारात्मक उपायों की तलाश करने के लिए
- **सामाजिक कार्य** – आपको आवश्यक अन्य सहायता प्राप्त करने में मदद करने के लिए
- **सांस्कृतिक सहायता** – आपको अपनी भाषा में, एक सुरक्षित और आरामदायक वातावरण प्रदान करना, जिससे आपको सही समय पर समर्थन प्राप्त करने में सशक्त बनाया जा सके।
- **सार्वजनिक स्वास्थ्य** – समुदाय को जुए से प्रभावित व्यक्तियों और परिवारों को बिना किसी कलंक के समर्थन करने के लिए कौशल प्रदान करना और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले कल्याणकारी सुझाव प्रदान करना।

हम आपकी सहायता करने के लिए यहाँ हैं।



एशियनहेल्पलाइन: 0800862342

- सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक
- हम 8 भाषाओं में सहायता प्रदान करते हैं: अंग्रेज़ी, मंदारिन, कैंटोनीज़, हिन्दी, कोरियन, वियतनामी, थाई और जापानी



help@asianfamilyservices.nz



turnaround.org.nz



सोशल मीडिया पर हमें फॉलो करें



अधिक जानकारी के लिए QR कोड
स्कैन करें ताकि जुए से होने वाले
नुकसान को कम किया जा सके।



Asian Family Services
Together enriching lives