PAGHAHANDA TUNGO SA PAGBABAGO

Libreto Tungkol sa Pagsusugal

ADDICTIONS FOUNDATION OF MANITOBA

Gumagabay sa landas patungo sa lipunang walang adiksyon

PAGHAHANDA TUNGO SA PAGBABAGO

Libreto Tungkol sa Pagsusugal

Edisyong Filipino / Filipino Edition

Inilathala ng:

Problem Gambling Services
Addictions Foundation of Manitoba
www.afm.mb.ca

ADDICTIONS
FOUNDATION
OF MANITOBA

Octobre 2001

Para makakuha ng kopya ng **Paghahanda sa Pagbabago: Libreto sa Pagsusugal,** mangyaring makipag-ugnayan sa:

Addictions Foundation of Manitoba
William Potoroka Memorial Library
1031 Portage Ave.
Winnipeg, MB.
R3G OR8

Telephone: (204) 944-6277
Fax: (204) 772-0225
E-mail: library@afm.mb.ca
Website: www.afm.mb.ca

Karapatang magpalathala (copyright) 2001

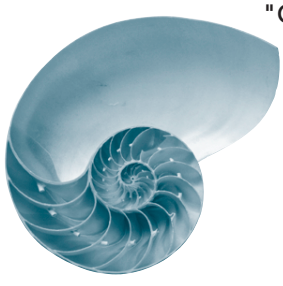
Ang mga mambabasa ay malayang makapagpapakopya ng mga bahagi ng lathalaing ito bilang materyales para sa mga komperensya, seminar at gamit sa silid-aralan ng may kaukulang pagbanggit o pagkilala sa Addictions Foundation of Manitoba. Subali't, ang lahat ng ibang karapatan ay reserbado at samakatwid ay hindi pinapayagan ang paggamit sa kabuuan o alinmang bahagi ng walang nakasulat na permiso o pagpayag mula sa AFM. Para sa permiso, makipag-ugnayan sa Corporate Resources AFM sa (204) 944-6249.

Isinalin sa Filipino ni Rosalinda Natividad-Cantiveros

ISBN 1-894684-02-8

Inilimbag sa Canada

May kopya sa Ingles, **"Preparing For Change: Gambling Handbook."** Mayroon ding kopya sa wikang Intsik. Makukuha rin ito ng on-line sa website ng AFM: www.afm.mb.ca http://www.afm.mb.ca sa ilalim ng "Gambling Section"



Pambungad o Pauna

Sa Mambabasa

Kung ikaw ay isang tao na:

- nagsusugal paminsan-minsan para maglibang, o
- may ka-pamilya o kaibigan na nagsusugal, o
- nakararanas ng problema sa pagsusugal, o
- nagnanais madagdagan ang kaalaman tungkol sa pagsusugal

Samakatuwid, ang libretong ito ay para sa iyo.

Sa libretong ito, magbibigay kami ng pangkaraniwang paglalarawan ng gawaing pagsusugal. Magkakaloob din kami ng impormasyon tungkol sa ilan sa mga di kilalang bahagi o aspeto ng pagsusugal, tulad halimbawa ng :

- kung ano ang totoong nangyayari sa mga sugal
- mga katha-kathang paniniwala tungkol sa pagsusugal
- mga dahilan kung bakit ang ibang nagsusugal ay nagkakaroon ng problema samantalang ay iba ay hindi
- kung paano ang mga pinahahalagahan o binibigyang importansya sa kultura ay maaaring makaapekto sa ating pamamaraan ng pagharap sa mga isyung kaugnay ng pagsusugal

Ang aming layunin para sa libretong ito ay hindi para manghimok o mang-enganyo na magsugal o kaya ay magbigay ng mensaheng kontra sa pagsusugal. Bagkus, nais naming magkaloob ng mas kumpletong paglalarawan ng pagsusugal para ang mga mambabasa ay makagawa ng matalinong pagpapasiya kaugnay nito.

Kung ikaw ay nakararanas ng problema sa pagsusugal, hinihimok namin na humingi ka ng tulong mula sa isang propesyunal sa gagawin mong pagharap sa iyong sitwasyon. Ang problema sa pagsusugal ay isang masalimuot na kalagayan, at ang isang sinanay na propesyunal na tagapayo ay makatutulong na malutas mo sa mabisang pamamaraan ang iyong mga problema.

Pagkilala/Pasasalamat

Ang libretong ito ay sinulat ni Esther Tran, kawani ng AFM, sa pakikipagtulungan nina Eva Golden, Gerry Kolesar, Deb Kostyk, Susan Maxwell, Bill Smitheringale, Don Ward at Susan Van Hull. Ang pagsisikap ng nabanggit na mga tao sa pagsulat ng libretong ito ay malugod na kinikilala at pinasasalamatan.

Isang natatanging pasasalamat ang ipinaaabot sa mga miyembro ng mga kumunidad na mula sa Timog-Silangang Asya (South East Asia) sa Manitoba sa kanilang kagandahang-loob na maibahagi ang kanilang kaalaman at mga karanasan tungkol sa problema sa pagsusugal.

Mga Nilalaman

Pagsusugal Sa Kasalukuyang Lipunan 4

Mga Dahilan ng Pagsusugal at Mga Uri ng Gawain 6

Pag-unawa sa Pagsusugal 7

Pagsusugal at Problema sa Pagsusugal 10

Bakit ang Ibang Tao ay Labis Magsugal 12
- Panlabas na Kadahilanan
- Panloob na Kadahilanan

Ang Kuwento ni G. Juan dela Cruz 16

Mga Babala o Tanda ng Problema Sa Pagsusugal 18

Mahahalagang Bahagi Ng Buhay na Naaapektuhan 20

Paano Makapagsusugal ng Nasa Lugar? 21

Mga Hakbang na Dapat Gawin.....23

Problema Sa Pagsusugal at ang Pamilya 25

Bakit Mahirap Harapin ang Problema sa Pagsusugal? 28

Saan Patutungo Mula Dito.....30

Ang Addictions Foundation of Manitoba 31

Pagsusugal Sa Kasalukuyang Lipunan

MULA pa sa unang panahon ng kasaysayan ng tao, ang pagsusugal ay naging bahagi na ng lipunan. Subalit, ngayon, dahil sa panay-panay o walang lagot na paglawak ng mga uri ng legal na pagsusugal dito sa Norte Amerika, kasama na ang pagpapasimula ng maraming bagong anyo at uri, ang pagsusugal ay lalo pang naging madaling gawin. Gayundin, ang laki ng perang mapapanalunan na makapagpapabago sa takbo ng pamumuhay, ang magagarang kasino at ang teknolohiya na gamit sa pagdidisenyo ng mga laro sa sugal ay nagagawang mas katuwa-tuwa at mas kaakit-akit ang pagsusugal higit ngayon kaysa noon.

Ang pagsusugal at ang konsepto ng ala-suwerte ay pangkaraniwang bahagi ng katutubong kultura ng mga Asyano. Subalit, para sa maraming taga-Asya na dumating sa Norte Amerika nitong mga kalilipas na dekada, ang pagusugal sa kasalukuyang panahon ay nagpiprisinta ng naiibang sitwasyon.

Ang Pagsusugal Noon:

- higit sa lahat ay gawain ng mga kalalakihan.
- itinuturing na gawaing nagpapakita ng prestihong panlipunan, kasanayan at kapangyarihan.
- ay di tanggap ng lipunan, maliban sa ilang laro na ipinapalagay na isang gawaing pangkalibangan at hindi isang pagsusugal.
- ay hindi gaanong kadaling magawa o marating, at mas kakaunti ang legal na pagkakataon para makapagsugal.
- mas maliit ang mapapanalunan,

Ang Pagsusugal Ngayon:

- naaakit ang lahat ng grupo ng mga tao, di alintana ang kasarian, tayo sa lipunan o laki ng kinikita.
- ay isang gawaing nakalilibang at nakaaaliw.
- ay tanggap ng lipunan bilang isang uri ng aliwan kung ang laro ay legal.
- ay madaling magawa at karamihan ng mga laro ay legal.
- malaki ang alok na mapapanalunan.
- gumagamit ng makabagong teknolohiya; higit na kumplikado at mas mahirap unawain.

Mga Dating Palagay ng Lipunan Tungkol Sa Problema Sa Pagsusugal

- Ang problema sa pagsusugal ay batik sa karangalan (kasiraan sa katauhan o karakter, kahinaan ng moralidad, di masuwerteng kapalaran).
- Ang mga may problema sa pagsusugal ay di matutulungan.
- Ang problema sa pagsusugal ay isang pribadong bagay na ang may kinalaman lamang ay ang nagsusugal at ang pamilya.
- Ang mga isyu kaugnay sa problema sa pagsusugal ay di gaanong nauunawaan.

Kasalukuyang Palagay ng Lipunan Tungkol Sa Problema Sa Pagsusugal

- Ang problema sa pagsusugal ay itinuturing na isang problema sa pag-uugali na maaaring mapaglabanan.
- Ayos lang na manghingi ng tulong ang mga may problema sa pagusugal mula sa mga sinanay na propesyunal.
- Ang problema sa pagsusugal ay nakaaapekto sa mga indibidwal, pamilya at komunidad.
- May ginagawang pananaliksik tungkol sa mga isyu ng problema sa pagsusugal.

ANG MGA pagbabagong ito ay makapagdudulot ng malaking hamon sa maraming mga nagsusugal mula sa komunidad ng mga Asyano sa Norte Amerika. Ang mga kasalukuyang sitwasyon kaugnay sa pagsusugal ay kinakailangan na ang mga naglalaro ay magkaroon ng higit na kaalaman sa pagsusugal, magkaroon ng ibang pananaw o palagay sa pagsusugal/ problema sa pagsusugal, at magkaroon ng higit na kamalayan sa sarili (self-awareness) at isang istratehikong pamamaraan kapag kinahaharap ang mga isyu sa pagsusugal. Datapwat, ang mga pagbabagong ito ay nagaganap ng mabilis kaya't maraming mga tao ang hindi handa sa pagharap sa mga ito. Dahil dito ay lalong madali silang mabuyo sa problema sa pagsusugal at mga epekto nito.

Ang problema sa pagsusugal ay makapagdudulot ng malulubhang bunga para sa mga indibidwal, pamilya at kumunidad. Sa Norte Amerika, lumalabas sa mga ginawang pag-aaral na humigit-kumulang sa limang porsiyento ng mga nakapagsugal na ang may problema sa kanilang pagsusugal. Samanta-lang ito ay kumakatawan lamang sa maliit na bilang ng mga tao, kahit sinong nagsusugal ay maaaring maapektuhan. Ang isa sa pinakamabisang paraan para mabawasan ang pagkakataon na magkaproblema sa pagsusu gal at maharap ang mga pagbabago sa pagsusugal sa kasalukuyan ay ang pagsisimula na unawain ng higit ang gawaing ito. Simulan natin sa mga kadahilanan kung bakit nagsusugal ang mga tao at kung anu-anong uri ng pagsusugal ang maaari nilang masalihan.

Mga Dahilan ng Pagsusugal at Mga Uri ng Gawain

Bakit nagsusugal ang mga tao?

Ang mga legal na pagsusugal na maaaring laruin sa kasalukuyan ay may pangunahing layon na maging aliwan o libangan. Subali't ang mga tao ay maaaring magsugal ng may ibang dahilan, at ang kanilang mga rason ay maaaring magbagu-bago sa pagdaan ng panahon. Maaaring magsugal sila upang:

- manalo ng pera
- magkaroon ng higit na kasiglahan/aksiyon
- mabawasan o maibsan ang kalungkutan at pagkabagot
- magkaroon ng hamon
- madagdagan ang palagay sa sarili o makadama ng higit na kapangyarihan
- makatakas sa mga problema sa tahanan, pinagtatrabahuhan o paaralan

Anu-anong mga sugal ang sinasalihan ng mga tao?

Ang mga kalalakihan at kababaihan ay sumasali sa iba't-ibang uri ng laro at gawain kaugnay sa pagsusugal tulad ng mga sumusunod:

- loterya
- pagtaya sa karera
- tiket sa ripa (raffle)
- larong bingo
- pagsusugal sa Internet
- larong pang-kasino (blackjack, roulette, baccarat)
- pagtaya sa mga isports o palakasan
- pagbabakasakali sa pamumuhunan o investment
- mga tiket na tinutuklap o kinakaskas
- pagsusugal na gamit ay mga kagamitang elektronik (slots, Keno, video poker)

Dagdag pa sa mga popular na laro sa kasino, tulad ng blackjack, roulette, pai gow, baccarat at mga loterya, may patunay na maraming mga Asyanong taga Norte Amerika ang sumasali rin sa mga tradisyunal na laro, tulad ng mahjong. Pangkaraniwan, ang mga larong ito ay idinaraos sa mga pribadong tahanan, klab at mga restoran para magbigay ng aliw o para sa layuning pagsusugal.

Kahit ano pa ang dahilan ng pagsusugal o ang mga larong pinili, mahalaga para sa mga tao na maunawaan nila ang ilang pangkalahatang impormasyon tungkol sa pagsusugal. Ang mga sumusunod na pahina ay naglalaman ng ilan sa mga impormasyong iyon.

Pag-unawa sa Pagsusugal

KAHIT PA karamihan ng mga taong nagsusugal ay alam kung paano maglaro ng mga partikular na laro, marami ang hindi nakauunawa kung ano talaga ang nangyayari o kung paano tumatakbo ang mga laro o kaya ay kung bakit sila ay matatalo sa tinagal-tagal ng pagsusugal. Kahit pa ang laro ay blackjack, roulette, o mga de elektronik o iba pa, ang mga sumusunod na isinasa-alang-alang ay umiiral.

Lamang ng Bangka (House Advantage)

Ang tinatawag na house advantage o lamang ng bangka o nagpapasugal ay ang pangmatematekang kalamangan ng nagpapatakbo o nagmamay-ari ng pasugalan sa karamihan ng mga taya o pusta ng mga naglalaro. Ang kalamangan na ito ay naka-programa sa mga laro kaya ang mga kasino/ nagpapasugal ay kikita o tutubo ng pera sa katagalan ng panahon. Ang kalamangan ng bangka o nagpapasugal ay may iba-ibang anyo, tulad ng pagbabayad ng tinatawag na "casino odds" sa mananalong pusta at hindi sa tinatawag na "true odds" para sa karamihan ng mga laro, paniningil ng komisyon sa nananalong taya (halimbawa: baccarat) o paniniguro na ang mga alituntunin ng laro ay pabor sa kanila (halimbawa: ang mga naglalaro ay mas malaki ang tsan-sang matalo dahil kailangang mauna silang magpakita ng kanilang baraha o sumigaw ng "sobra" kaysa dealer ng baraha (ito ang tinatawag na "bust" sa larong blackjack.

Ang tinatawag na "casino odds," o kalamangan sa panig ng casino, ay hindi tunay na kalamangan ng laro. Halimbawa, sa roulette, may 37 bilang sa gulong. Ang tunay na kalamangan o "odds" na mapili ang tamang numero ay 1 sa 37 subalit, kung ang manlalaro ay manalo, ang ibinabayad lamang sa kanila ay 35 sa 1. Ang diperensiyang ito ay nagbibigay ng kalamangan sa bangka o nagpapasugal, paniniguro na ito ay kikita sa tinagal-tagal ng panahon. **Sa maikling panahon, ang mga naglalaro ay maaaring mag-akala na sila ay nakalalamang dahil sa suwerte, subalit kapag sila ay tumagal sa paglalaro, mas malamang na sila ay matatalo dahil sa kalamangan ng bangka o house advantage.**

Ang ibang anyo ng kalamangan ng bangka, tulad ng komisyon sa nananalong pusta o ng mga alituntunin ng mga laro, ay pareho din ang epekto tulad ng pagbabayad ng kulang sa tunay na kalamangan para sa mga manlalaro. Ang ilan sa mga laro ay may higit na kalamangan kaysa iba, subali't halos lahat ng larong pang-kasino ay may kalamangan na nakapaloob sa mga ito.

Ang ibang naglalaro ay hindi gaanong naiintindihan ang mga katotohanang ito at pakiramdam nila na sila ay dinadaya matapos na matalo sa katagalan ng paglalaro. Sa totoo, hindi kinakailangang dayain o doktorin ng kasino ang mga laro- mayroon na silang kalamangan na nakapaloob sa laro para masiguro na sila ay kikita sa katagalan ng panahon. Ang ganitong eksperiyensa ng mga naglalaro ay nagpapakita lamang ng mga katotohanang nangyayari sa larong pagsusugal.

Walang katiyakan o Di Sinasadya (Randomness)

Ang isa pang mahalagang katotohanan ay ang mga laro sa kasino ay ibinabatay sa mga walang katiyakang pangyayari. **Sinisiguro ng mga kasino na ang lahat ng kanilang laro ay walang katiyakan at di mahuhulaan o matatantiya, na ginagawang imposible ang pag-iisip ng sistema kung paano mahuhulaan ang susunod na mangyayari.**

Halimbawa, ang mga de elektronic na kagamitan sa paglalaro (hal: slots) ay may kompyuter tsip na kung tawagin ay Random Number Generator na patuloy na nagpapalabas ng mga kung anu-anong numero kahit na walang naglalaro nito. Kapag pinindot ng isang naglalaro ang buton na nagsasaad ng "deal" o "spin," ang katulad nito ay parang bulag na paglalagay ng kamay sa ilog na ito ng mga numero, bubunot ng isa at ilalagay ito sa skrin. Kung ang numerong ito ay isang nanalong numero, (isang nanalong poker hand o nakalinyang kombinasyong), panalo ang naglaro. Kung hindi, siya ay talo. Sa kasamaang palad, mas maraming natatalong numero kaysa nananalo.

Sa mga larong tulad ng roulette, kung saang lugar sa gulong hihinto o maglalanding ang bola ay talagang walang katiyakan. Sa larong black-jack, walang nakasisiguro kung aling baraha ang susunod na lalabas mula sa istak nito.

Karamihan sa mga larong pangkasino, habang nagiging pamilyar ang naglalaro sa isang laro, natural lamang sa kanila na makapansin ng isang patern o batayan. Subali't, kahit pa sila makapansin ng parang inaakalang patern ng ilang beses, ang patern na ito ay sumasalamin lamang sa nakalipas na pangyayari.

Ang anumang mangyayari ay walang katiyakan – ang susunod na mangyayari ay di mahuhulaan at walang makaaalam ng may katiyakan kung anu-ano pa ang mga mangyayari.

Pagka-Independyente o Walang Ugnayan ng mga Pangyayari

Ang isa pang katotohanan tungkol sa mga larong pangkasino ay ang bawat pangyayari sa isang laro ay nagaganap ng walang kinalaman sa kabuuan o bahagi nito sa iba pang nangyayari o mangyayari sa larong ito – ang nakaraang pangyayari ay halos wala o talagang walang epekto sa susunod na magaganap.

Halimbawa, sa roulette, ang bawat paglalanding ng bola sa gulong ay walang kaugnayan o kinalaman sa ibang nangyari na. Walang memorya ang bola sa mga nakaraang pag-ikot at ang paghinto nito sa isang lugar sa gulong ay walang pinagbabasihang patern.

Ang mga larong tulad ng blackjack ay hindi ganap na independyente dahil, kapag ang isang baraha ay nailaro na, ang komposisyon ng natitirang mga baraha ay nagbago na, kaya't naaapektuhan ang susunod na mangyayari sa laro. Kahit pa na ang mga pangyayari sa blackjack ay may bahagyang kinalaman sa isa't isa, ang dami ng ginagamit na "deck" o pakete ng baraha at ang mga alituntunin ng kasino sa mga laro ay nangangahulugan na ang mga naglalaro ay hindi pa rin makagagawa ng maaasahang prediksyon o hula tungkol sa kalalabasan ng mga laro.

Ang Pagka-independyente ng mga Pangyayari at Kawalan ng Katiyakan ay mahahalagang konsepto. Kung hindi mauunawaan, ang mga pinilipit at maling paniniwala tungkol sa mga larong pagsusugal (halimbawa: sinuswerte o minamalas o muntik-muntikanang paniniwala) ay maaaring mangyari. Lumilitaw sa mga pag-aaral o pananaliksik na ang mga may problema sa pagsusugal ay may kahirapang umunawa sa mga konseptong ito, sanhi na sila ay mas magkaroon ng maling paniniwala kaysa mga walang problema sa pagsusugal.

(Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kalamangan ng bangka, kawalan ng katiyakan o pagka-independyente ng mga pangyayari na mga dapat isangalang-alang, makipag-ugnayan sa isang tagapayo tungkol sa problema sa pagsusugal. Sa Manitoba, makipag-ugnay sa AFM Gambling Helpline.)

Pagsusugal at Problema sa Pagsusugal: Ano ang mga pagkakaiba?

SA NAKARARAMING mga kultura, ipinapalagay ng ibang tao na ang pagsusugal ay kaaliw-aliw at kasigla-sigla samantalang ang iba naman ay nakikita ito bilang isang gawain na dapat iwasan. Bakit kaya ang pagsusugal ay nagkakaroon ng ganitong matinding pagkakaiba ng pagtugon o palagay?

Ang isang posibleng sagot ay ang mga tao ay maaaring masangkot sa pagsusugal ng may iba't ibang kaantasan na nagbubunga ng iba't ibang karanasan sa pagsusugal. Ang iba ay nagsusugal para lamang malibang o maaliw. Sa kabilang dako, ang iba ay nagugumon sa pagsusugal at ang gawain nilang ito ay lumilikha ng mga problemang pampinansyal, pang-ugnayan / pangrelasyon at pangkalusugan para sa kanila at sa iba pa. Ang iba na nakakita na ng mga negatibong epekto ng problema sa pagsusugal ay malamang na magkaroon ng matinding pag-ayaw sa gawaing ito.

Ang gawaing nakapaloob sa pagsusugal at problema sa pagsusugal ay magkapareho, subalit ang mga karanasan at pag-uugali ng mga nagsusugal ay magkakaiba. Ang ilan sa mga pagkakaibang ito ay

Lawak ng mga Pag-uugaling Kaugnay ng Pagsusugal

Hindi Nagsusugal		Pagsusugal upang Maglibang		Problema sa Pagsusugal

Mga nagsusugal upang maglibang:

- sumusunod sa itinakdang badyet (pera at oras)
- kayang magpatalo
- naglalaro para mag-aliw kasama ng mga kaibigan
- naiintindihan na ang pagsusugal ay isang laro lamang

Mga may problema sa pagsusugal

- lumalampas sa limit (oras at pera)
- dumaranas ng mga problemang pinansyal
- nagdanas na ng kahirapan sa mga pakikipag-ugnayan, trabaho o kalagayan ng kalooban (mood)
- nahihiya tungkol sa pagsusugal
- palaging iniisip ang pagsusugal
- nanghihiram ng perang pangsugal
- nagsusugal para mabawi ang mga natalo
- nagsusugal hanggang maubos ang lahat ng pera
- pakiramdam ay desperado: "Karapat-dapat akong manalo, kailangan kong manalo"

PARA SA maraming mga may problema sa pagsusugal, ang mga pag-uugaling kaugnay ng problema sa pagsusugal ay hindi nangyayari sa isang iglap. Ang isang tao ay maaaring magsimula sa pagsusugal para malibang at sa kalaunan ay maging mas seryoso sa paglalaro. Lumalabas na parang may karaniwang patern o pagkakasunud-sunod ng mga pangyayari sa karanasan ng mga tao na may problema sa

1. Panahon ng Pananalo
- paminsan-minsang pagsusugal
- malaking panalo o madalas na panalo
- nakatutuwa ang pagsusugal
- lumalaking halaga ng taya o pusta

2. Panahon ng Pagkatalo
- madalas na iniisip ang pagsusugal
- nanghihiram ng pera para magsugal
- nagsisinungaling sa pamilya; malungkot
- nagsusugal ng mag-isa para habulin ang mga natalo

3. Panahon ng Desperasyon
- hindi makabayad ng mga utang
- napalayo na sa pamilya at mga kaibigan
- pagtubos ng mga kapamilya
- pagkabalisa o pagkabagabag, paninisi sa iba
- gumagawa ng mga ilegal o labag sa batas na gawain

4. Panahon ng Kawalang Pag-asa
- pakiramdam ng kawalan ng pag-asa
- nag-iisip o nagtatangkang magpatiwakal (suicide)
- diborsyo/aresto
- pagsumpong na emosyunal

Paanong nangyayari na ang nagsusugal para malibang ay nauuwi sa pagkakaroon ng problema sa pagsusugal? Ang mga susunod na pahina ay tatalakay sa mga bagay-bagay na isinasangalang-alang na maaaring makatulong sa atin para higit na maunawaan ang sitwasyon.

Paunawa: Kahit na ang patern o kagawian na nakasaad sa itaas ay pangkaraniwang karanasan para sa marami na may problema sa pagsusugal, hindi lahat ng mga may problema sa pagsusugal ay nagsisimula sa ganitong kagawian. Mayroon pang ibang mga sitwasyon o karanasan na maaring humantong sa pagsisimula ng mga pag-uugaling kaugnay sa problema sa pagsusugal.

Bakit ang ibang Tao ay Labis Magsugal

MAHIRAP talagang malaman kung bakit ang isang tao ay labis magsugal samantalang ang iba naman ay hindi. Karaniwan, ilang mga bagay-bagay ang dapat isralang-alang. Ang mga ito ay:

Mga Panlabas na Konsiderasyon:
Pagpapahalagang ibinibigay ng lipunan tungkol sa pagsusugal: Kung ang palagay ng lipunan sa pagsusugal ay isang uri ng libangan na hindi makasasama, subalit ang problema sa pagsusugal ay tinitingnan na isang tanda ng kahinaan ng moralidad, aakalain ng mga nagsusugal na sila ay hindi magkakaroon ng problema dahil hindi nila nakikita ang sarili na imoral. Maaari silang magpatuloy sa pagsusugal kahit pa ang kanilang mga buhay ay naapektuhan na sa negatibong paraan.

Mga Istres kaugnay ng Imigrasyon: Kapag nagsisimulang mamuhay ang mga tao sa isang bagong bansa, marami ang nakararanas ng mga balakid o hadlang kaugnay ng lenguwahe at kultura, problemang pampinansiyal, pag-iisa o iba pang mga istres kaugnay sa imigrasyon. Ang ibang mga tao ay nakararamdam ng sobrang pagkarindi at kawalan ng kakayahan kung kaya't sila ay paulit-ulit na nagsusugal sa pagsisikap na magkaroon ng madaliang pagbabago ang kanilang sitwasyon.

Higit na oportunidad para makapagsugal: Ang malawak na pagkakaroon ng mga pagkakataon para sa pagsusugal ay nag-aalok ng maraming mapagpipiliang laro para sa mga nagsusugal. Habang ang ibang nagsusugal ay walang problema dito, ang iba ay nahihirapang mapigilan ang kanilang sarili sa pagsusugal dahil sa madaling magawa ito sa kung saan-saang lugar at sa kung anu-anong laro.

Karanasan o "background" ng pamilya: Sa mga ginawang pag-aaral ay lumalabas na mas mataas ang panganib na magka-problema din sa pagsusugal ang mga taong may magulang na may problema sa pagsusugal.

Ang pagkagawa ng mga laro: Ang mga balangkas o katangiang istraktural at ang paggamit ng teknolohiya sa mga laro ay ginagawang mas kagila-gilalas at kaakit-akit ang mga laro sa ibang naglalaro (halimbawa: ang paggamit ng ilaw, tunog at iba pang nakikitang pa-epek o panghikayat).

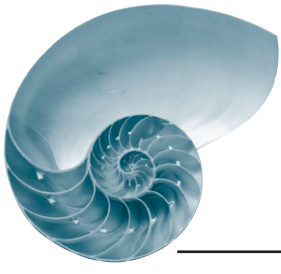
***Ang Epekto ng Paminsan-minsang Panalo*:** Ang isa pang aspeto ng pagsusugal na nakaaapekto sa mga naglalaro ay ang kawalan ng kakayahang mahulaan kung kailan mananalo ang isang tao. Ang ilang naglalaro ay nahihirapang umalis sa paglalaro matapos na matalo, lalo na kung ang pakiramdam nila ay ang susunod na pag-ispin ang maaaring panalo. Kapag may nanalo ng malaki, ang udyok na pumusta nang pumusta ay higit pang lumalakas: naaala-ala nila ang panalo at laging umaasa na maaaring mangyari itong muli.

Mga Konsiderasyong Panloob

Ang mga madalas na hindi tamang pag-iisip, katha-kathang pag-iisip at paniniwala ay nagbibigay ng mga "dahilan" sa mga may problema sa pagsusugal na ipagpatuloy ang kanilang pagsusugal kahit pa sila ay nakararanas ng problema sa isa o lahat ng bahagi ng kanilang buhay. Ang mga nagsusugal na may ganitong maling pag-iisip ay maaaring higit na madaling mabuyo sa pagkagumon sa pagsusugal. Narito ang ilang halimbawa:

Pagkasilo: Ang mga may problema sa pagsusugal ay gumugugol ng maraming oras, lakas at pera sa pagsusugal. Pagkatapos ng mga ilang pagkatalo, nagsisimula na nilang ituring na ang kanilang ginasta ay "puhunan" at hindi bilang kabayaran ng kanilang paglalaro. Sa halip na umalis at tanggapin ang kanilang mga natalo, ang nagsusugal ay patuloy sa kanyang gawain para mabawi ang perang natalo. Ang ganitong pag-iisip ay lumilikha ng masamang bisyo na sumisilo sa nagsusugal, tuloy nauuwi sa pagkagumon sa sugal sa kabila ng lumalaking pagkatalo.

Ilusyon ng kontrol: Ang mga nagsusugal ay nagsisimulang maniwala na ang pananalo ay bunga ng kanilang sariling pagsisikap (halimbawa: kung paano nila itapon ang dais) sa halip na bunga ng tinatawag na paluksu-lukso at walang katiyakan o "random" na operasyon ng kasangkapang pansugal o ng mga baraha.

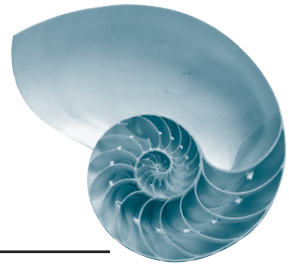


Maling paniniwala ng mga nagsusugal: Ito ang paniniwala na kung may isang bagay na matagal ng hindi nangyayari, ito ay malamang na mangyari. Halimbawa: ang ilang nagsusugal ay naniniwala na kung ang ulo o kara ay lumitaw na ng sunud-sunod na siyam na ulit, mas malamang na ang susunod na lilitaw sa pagpitik ng koyn o pera ay ang buntot o kurus. Sa katunayan, ang tsansa na lumabas ulit ang ulo o kara ay parehas pa rin ng dati – 50/50. Ang nosyon o pag-aakala na buntot na ang lalabas ay isa lamang sa mga pangkaraniwang pagkakamali na naiisip ng mga tao hinggil sa konsepto ng tinatawag na pagka "random" o walang katiyakan.

Pana-panahon ng suwerte o paniniwala sa tinatawag na "streaks" : Ang ibang nagsusugal ay naniniwala na ang mga pangyayari ay nagaganap ng may pagkaka-ugnay-ugnay. Nagsusugal sila ng lampas sa kanilang limitasyon dahil sa pag-aakala o pakiramdam na tinatawag na "on a roll" o "in a lucky streak." (pinaniniwala ang sarili na sinuswerte dahil nakalalamang sa kasalukuyang paglalaro ang panalo kaysa pagkatalo.) Sa totoo lang, ang mga pangyayari ay di sinasadya at walang koneksi-yon sa isa't isa. Ang inaakala nilang "streak" o pagiging maswerte ay maling paniniwala, hindi siyang katotohanan ng laro.

Sistema o Pamamaraan: Naniniwala ang mga nagsusugal na sa pama-magitan ng pag-aaral ng ilang sistema ng pagpusta, matatalo nila ang kalamangan ng bangka (tinatawag na "doubling up" o pagdodoble ng taya kapag inaakalang mananalo, halimbawa). Samantalang sa maikling panahon ay maaaring manalo sila dahil sa swerte, subalit sa tinagal-tagal ng panahon, matatalo rin ang kanilang pera dahil walang sistema na makapananalo sa kalamangan ng bangka o ng nagpapasugal.

Paniniwala sa muntik-muntik na pananalo: Ito ang paniniwala na ang nagsusugal ay malapit nang manalo sapagkat ang kanyang taya ay napakalapit sa nanalong numero o taya. Sa totoo lang, walang tinatawag na muntik ng manalong numero sapagkat sa mga laro sa sugal, ang bawa't pangyayari sa isang laro ay halos wala o talagang walang kinalaman sa susunod na mangyayari. Ang paniniwala na ang isang tao ay "muntik nang manalo" ay bahagi lamang ng maling paniniwala ng nagsusugal.



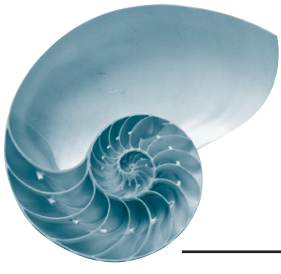
Mga Paniniwala Tungkol sa Paghahabol: Ito ang saloobin na ang perang natalo sa pagsusugal ay hindi talagang nawala dahil maaari itong mabawi sa pamamagitan ng mga susunod pang pagsusugal.

Mga pamahiin at mga ritwal: Ang ibang mga nagsusugal ay nagsisimulang maniwala na ang ilang mga bagay-bagay, pangyayari, aksiyon o mga di pangkaraniwang puwersa ay maaaring makatulong o makasagabal sa kanilang pananalo sa pagsusugal.

Mga piling paggunita sa nakalipas: Ang ibang mga nagsusugal ay pinipili lamang na gunitain o alalahanin ang kanilang mga panalo, subalit ayaw nilang kilalanin - o "kinakalimutan" na ang mga pagkatalo nila

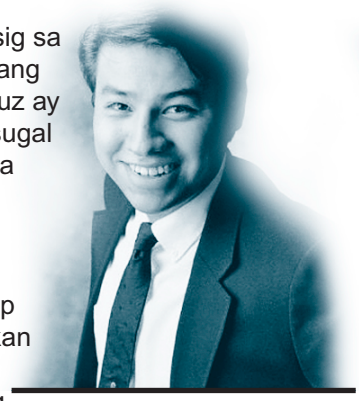
Karagdagan sa mga maling paniniwala na ito, ang pag-uugali sa pagsusugal ay maaaring maimpluwensiyahan din ng ilang konsiderasyong panloob. Halimbawa, kung paano magre-ak o tumugon ang isang tao sa natalong taya o pusta, makibagay sa impluwensiya o presyur ng mga kasamahan o magdala ng mga pabigat sa buhay, ang lahat ng mga ito ay naka-i-impluwensiya sa kanyang mga aksiyon, at gayundin ang pag-uugali na maging mapusok o pabigla-bigla. Sa kasamaang-palad, ang mga konsiderasyong ito ay labis na masalimuot para pag-usapan sa libretong ito. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang library ng AFM, ang website ng problem gambling (problema sa pagsusugal), o makipag-usap sa isang tagapayo tungkol sa adiksyon.

Ang susunod na kwento ay isang halimbawa kung paano ang isang nagsusugal para malibang ay nagumon at naging magsusugal na nagkaproblema sa gawaing ito.



Ang Kuwento ni G. dela Cruz

Si G. dela Cruz ay nakatira sa Canada sa loob ng 15 taon kasama ng kanyang maybahay at dalawang anak na dito na ipinanganak. Hindi naging madali ang buhay para sa kanila dahil kinailangan nilang salungain ang mga balakid o hadlang kaugnay sa lengwaheng sinasalita, hirap ng paghahanap ng trabaho at iba pang mga suliranin na kinahaharap ng mga imigrante kapag sila ay nanirahan sa isang bagong bansa. Subalit, sila ay kapwa nakahanap ng trabahong full time at nagsumigasig sa pagtatrabaho, at di nalaunan ay naging maayos ang kanilang pamumuhay. Para maaliw, si G. dela Cruz ay lumalabas kasama ang mga kaibigan para magsugal paminsan-minsan, subalit hindi kailanman nawala sa lugar ang kanyang pagsusugal.



Nitong mga anim na buwang nakalipas, si G.dela Cruz ay nawalan ng trabaho matapos na mag-shutdown ang kanilang kompanya. Nagsikap siya, nguni't hindi makakita ng ibang mapapasukan na ang sweldo ay kapareho ng dati niyang tinatanggap. Magulo ang isip at malungkot, isang araw, samantalang ang kanyang asawa ay nagtatrabaho, ay pumunta siya sa kasino para alisin sa kanyang isipan ang sitwasyon. Lubos siyang nagalak matapos manalo sa blackjack, kaya nagdesisyon siyang bumalik kinabukasan upang muling magbaka-sakali ng swerte.

Sa loob ng ilang buwan, si G. dela Cruz ay nagsimulang magsugal ng regular ng hindi ipinapaalam sa kanyang asawa. May ilang pagkakataon na nanalo siya ng malaki, kaya nakaramdam siya ng kapangyarihan – kahit na ang pera ay hindi nagtagal sa kanya. Nagastos ni G. dela Cruz sa pagsusugal ang lahat ng napanalunan niya, nangutang pa mandin sa kanyang credit card at nai-cash pa o napapalitan ang kanyang tseke mula sa unemployment insurance para lamang makapaglaro. Bago niya namalayan, umabot sa ilang libo ang kanyang utang sa credit card, nagkapatong-patong ang mga bills na kailangang bayaran at nahuli ng ilang buwan sa pagbabayad ng mortgage. At idagdag pa rito, ang kanyang asawa ay parating nakikipagtalo sa kanya tungkol sa isyu ng pera at sa pagliban-liban niya sa bahay.

Ang sitwasyon ay naging dahilan upang si G. dela Cruz ay makaramdam ng pagkabahala, pagkabigo, galit at kawalan ng masulingan. Gayunpaman, sa pakiwari niya ay hindi na niya ngayon maihihinto ang pagsusugal: sa lahat ng problemang kanyang nararanasan, kailangan niyang mabawi ang anumang natalo sa kanya. Si G. dela Cruz ay nagpatuloy sa pagsusugal sa tuwinang may pera siya sa kanyang bulsa.

Samantala, ang asawa ni G. dela Cruz ay nagsusumikap na pagkasyahin ang kinikita. Sa buwang kasalukuyan, nakahiram siya ng pera sa kamag-anak para ipambayad sa mortgage. Nag-o-obertaym din siya araw-araw ngayon, kahit pa sumasakit ang likod niya at ang mga anak nila ay napapabayaan. Subali't, ang pag-oobertaym ay nangangahulugan na kikita siya ng ekstrang pera, bagay na makakayanan niyang suportahan ang pamilya pansamandali.

Sa lahat ng bagay na ito, si G. dela Cruz ay may pakiramdam na kapag siya ay nagsugal at manalo, ang mga pagkakautang niya ay mababayaran at ang asawa niya ay wala ng dahilan para guluhin pa siyang muli.

Mga Babala o Tanda ng Problema sa Pagsusugal

SA nakaraang kwento, maliwanag na si G. dela Cruz ay may problema sa pagsusugal. At, katulad ng maraming may problema sa pagsusugal, hindi niya kinikilala na ang kanyang pagsusugal ang sanhi ng kanyang mga suliranin.

Parehong nagsusumikap sina G. dela Cruz at asawa niya na kayanin ang problemang ito sa pamamaraan na sa dakong huli ay mauuwi lamang sa kabiguan. Hindi napapansin ni G. dela Cruz na ang paghahabol niya ng kanyang mga natalo ay nagiging dahilan para lalo siyang mabaon sa pagkakautang at lumilikha ng higit pang pahirap sa kanyang pamilya. Hindi nauunawaan ni Gng. dela Cruz na, sa pagtatrabaho niya ng mahabang oras at panghihiram sa mga kamag-anak ng pambayad sa mga bills, lalo lamang niyang itinutulak ang asawa na ipagpatuloy ang pagsusugal nito. Gayundin, hindi niya naaasikaso ang kanyang sarili at mga anak. Marahil kung kapwa alam nina G. at Gng dela Cruz ang mga tanda o babala ng problema sa pagsusugal, mahaharap nila ang kanilang sitwasyon sa ibang pamamaraan. Ang sumusunod na mga tanong ay makatutulong para matukoy ang ilan sa mga babalang ito*.

1. Ikaw ba ay nawalan na ng oras sa trabaho dahil sa pagsusugal?
2. Naging malungkot na ba ang personal mong buhay dahil sa pagsusugal?
3. Naapektuhan na ba ng pagsusugal ang iyong reputasyon?
4. Ikaw ba ay nakaramdam na ng pagsisisi pagkatapos magsugal?
5. Ikaw ba ay nagsugal na upang mabayaran ang mga utang o kaya'y malutas ang ibang problemang pinansiyal?
6. Nabawasan na ba ng pagsusugal ang iyong ambisyon at kahusayan sa pagtatrabaho?
7. Pagkatapos matalo, nararamdaman mo ba na kailangang bumalik ka kaagad sa pasugalan para mabawi ang natalo?
8. Pagkatapos manalo, may malakas bang tukso na bumalik ka at maragdagan ang panalo?

9. Ikaw ba madalas na nagsusugal hanggang maubusan ng pera?
10. Ikaw ba ay nanghihiram ng pera para matustusan ang iyong pagusugal?
11. Nakapagbenta ka na ba ng kahit ano para matustusan ang iyong pagsusugal?
12. Napipilitan ka bang gamitin ang iyong "perang pansugal" para sa mga pangaraw-araw na gastusin.
13. Naging pabaya ka ba sa kapakanan ng iyong pamilya dahil sa pagsusugal?
14. Ikaw ba ay nagsugal na ng mas matagal kaysa binalak na oras?
15. Ikaw ba ay nagsugal na para makatakas sa mga alalahanin o problema?
16. Ikaw ba ay gumawa o nakapag-isip na gumawa ng bagay na ilegal para matustusan ang iyong pagsusugal?
17. Ang pagsusugal ba ay naging dahilan para hindi ka makatulog?
18. Naudyok ka bang magsugal gawa ng mga pakikipagtalo, pagkabigo o pagkasiphayo?
19. Nagkaroon ka ba ng pagnanais na magdiwang ng anumang magandang kapalaran sa pamamagitan ng ilang oras na pagsusugal?
20. Nakapag-isip ka na bang saktan o wakasan ang iyong sarili bunga ng iyong pagsusugal?

Ang mga tao na sumagot ng "Oo" sa pito o higit pa sa mga tanong sa itaas ay ipinapalagay na may malubhang problema sa pagsusugal.

Hindi lahat ng nagsusugal ay nagkakaroon ng problema sa gawaing ito. Subalit, ang sinuman na nagsusugal, kahit anumang uri ng laro ang kanilang gawin, magkano man ang kanilang ipinusta o gaano man kadalas silang maglaro – ay dapat mabatid ng lubos ang mga panganib na nakapaloob sa mga sugal na ito. Ang mahusay na pagkaunawa sa mga panganib na ito ay magagawang masiyahan ang mga tao habang sila ay nabibigyan ng kaalaman upang makagawa ng maalam o mabuting pagpapasya tungkol sa kanilang pagsusugal.

Ang mga tanong ay mula sa Gamblers Anonymous (GA) 20 Question Survey.

Mahahalagang Bahagi ng Buhay na Naaapektuhan

ANG ISANG PANGKARANIWANG paniniwala ng mga nagsusugal ay ang natalong pera lamang ang tanging kabayaran ng sobrang pagsusugal. Mauunawaan ito sapagka't ang pagkawala ng salapi ay nasusukat. Subali't, ang katotohan nito, ang epekto ng sobrang pagsusugal ay kadalasang mas malawak ang sakop at kabilang dito ang mga emosyunal at sikolohikal na mga panganib na mas mahirap masukat. Pangkaraniwan, ang mga panganib na ito ay hindi kaagad napapansin o kaya ay di lubos na ikinababahala ng mga kasangkot hanggang ang nangyaring mga pinsala ay malala na.

Nasa ibaba ang ilan sa mga epekto ng sobrang pagsusugal:

PINANSYAL

- Pagkakautang, pagka-bangkarote
- Pagkaubos na perang inipon ng habambuhay
- Pagkasangkot sa mga labis na magpatubo ng pautang

LEGAL

- Paggawa ng mga bagay na ilegal o labag sa batas
- Idinimanda o ginipit ng mga pinagkakautangan
- Inaresto ng pulis

TRABAHO

- Paghina ng produksiyon
- Pagkatanggal sa trabaho
- Di maipaliwanag na mga pagliban o pagpasok ng huli

KALUSUGAN NG KATAWAN

- Insomnia o di pagkatulog
- Pag-atake ng pagkatakot o pagpapanik
- Ulser
- Paglalasing o paggamit ng droga

PAKIKIPAG-UGNAYAN O RELASYON SA IBA

- Pakikipag-away sa asawa/ miyembro ng pamilya
- Paghihiwalay o pagdidiborsiyo
- Pagkalayo sa pamilya at kaibigan
- Problema sa pakikipag kapwa-tao

KALUSUGAN/KATINUAN NG PAG-IISIP

- Depresyon o Kalungkutan
- Pagkatakot/pagkasindak, kawalan ng pag-asa
- Mababang pagtingin sa sarili
- Pagbabago ng personalidad
- Pag-iisip o pagtatangka ng pagpatiwakal (suicide)

PAG-AARAL

- Hindi makapag-konsentreyt o makapag-isip habang nag-aaral
- Pagliban sa klase
- Pagbaba ng marka o ng pangkalahatang pagganap (performance) sa mga gawain

Paano Makapagsusugal ng nasa Lugar?

MARAMING ginawang pag-aaral ang nagpapakita na ang problema sa pagsusugal ay makaaapekto sa sinumang nagsusugal, walang pakundangan sa kultura , antas ng pinag-aralan, sweldo, edad o kasarian. Napag-alaman na rin na kapag nagsimula na ang mga problema, hindi nagiging madali ang paglutas sa mga ito. Ang mga sumusunod na seksyon ay nagbibigay ng mga ideya sa mga tao na pinili ang magsugal, subalit nagnanais na mabawasan ang panganib na magkaroon sila ng problema sa kanilang pagsusugal.

Para maiwasan ang mga problema sa pagsusugal, ang mga tao ay dapat:

- magtakda ng limit kung magkano ang makakayang isugal at ito lamang ang itaya (hindi dapat gamitin ang perang pambili ng mga pang araw-araw na gamit sa pamumuhay tulad ng sa pagkain, gasolina, renta sa bahay, atbp.) Iwanan sa bahay ang anumang ekstrang pera.
- iwanan ang debit o mga credit card sa bahay.
- iwasan ang panghihiram ng pera sa miyembro ng pamilya, kaibigan , o iba pa upang makapagsugal

- magtakda ng oras kung gaano katagal maglalaro. Ang oras na ito ay dapat kapareho ng oras na ginugugol sa ibang gawaing pangkalibangan.
- pumunta ng may maliwanag na balak o plano kung ano ang gagawin kung sakaling manalo, at gayundin, kung matalo. Mahalaga na sundin ang plano at limit (pera at oras habang naglalaro.

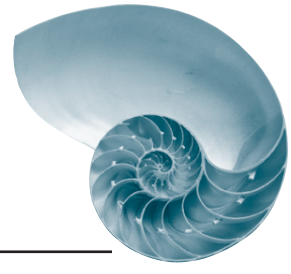
- unawain ang mga panganib at pakinabang sa pagsusugal – Dapat na mabatid ang kanilang pansariling dahilan kung bakit nagsusugal. Ang responsibilidad sa pagbabalanse ng mga panganib at pakinabang ay nakasalalay na tangi lamang sa bawa't naglalaro at hindi kanino pa man.

- unawain na ang pagsusugal bilang isang uri ng pag-aaliw/paglilibang ay isang pagkakagastusan. Kung di ikakayang ipatalo ang perang pansugal, ang taong ito ay di dapat magsugal.

Ang ibang nagsusugal ay maaaring madama na, sa pagsunod sa mga ideyang ito, ang katuwaan at kasiyahan sa pagsusugal ay mawawala dahil humihina ang elemento ng pakikipagsapalaran. Gayunman, makikita ng mga naglalaro na hihigit ang kanilang proteksyon at kontrol sa kanilang pagsusugal.

Sa karamihan ng mga kaso, ang halagang nakataya sa problema sa pagsusugal ay hamak na malaki kaysa anumang kasiglahan o pakinabang na makukuha sa pagsusugal ng walang kontrol o limit.

Para sa ibang tao, ang anumang pagsusugal ay maglalagay sa kanila sa panganib. Para sa kanila, ang tanging responsableng pagsusugal na magagawa ay huwag na lang magsugal.



Mga Hakbang na Dapat Gawin

Kung Ang Tao ay Nag-aalala Tungkol Sa Kanilang Pagsusugal

KUNG ANG PAGSUSUGAL ay nagiging dahilan ng mga problema sa isa o maraming bahagi ng buhay ng tao, hindi sapat na gawin lamang ang mga ideya tungkol sa responsableng pagsusugal na tinalakay sa nakaraang seksyon. Ang mga taong ito ay kailangang gumawa ng ibang hakbang upang mapigilan ang kanilang masisidhing pagnanais na makapagsugal. Bagama't ang pinakamahusay na paraan ay ang pagtigil sa pagsusugal, hindi ito madaling gawain, kahit pa nga may mahusay na intensyon. Ang mga sumusunod na hakbang ay maaaring makatulong.

1. Limitahan ang Mapagkukunan ng Pera

- Alisin ang mga card ng bangko at credit card (o kanselahin ang mga prebilehiyong makakuha ng cash advance o paunang pera)
- Kanselahin ang anumang linya ng kredito.
- Tumigil sa panghihiram ng pera sa mga miyembro ng pamilya, kaibigan o iba pa.
- Baguhin ang kasunduan sa bangko (halimbawa: gawing dalawa ang kailangang pirma sa lahat ng widrowal o paglalabas ng pera, ilipat ang pera sa account ng isang pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya mula sa joint account, babaan ang limit ng perang mailalabas o maiwiwidro sa araw-araw.
- Ayusin na madeposito ng deretso (direct deposit) ang suweldo sa isang joint o magkasanib na account o kaya ay sa account ng isang pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya.
- Ipagkatiwala ang pamamahala ng pananalapi ng pamilya sa ibang tao (asawa, mga kamag-anak, kaibigan) hangga't maaari.
- Magdala lamang ng kaunting pera na talagang kakailanganin sa isang araw (halimbawa: pasahe sa bus, pangkain at pangkape o meryenda).
- Kailangang panagutan ang perang ginasta (halimbawa: ayusin na ipakita ang resibo sa isang tao).
- Magtakda ng isang rasonableng badyet na kasama ang pagsisimula ng pagbabayad ng anumang pagkakautang.

Mahalaga para sa mga may problema sa pagsusugal na gawin ang mga hakbang na ito sapagkat ang kadalian ng pagkuha ng pera ay maaaring maging tukso nila sa pagsusugal.

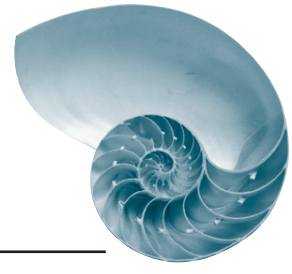
2. Kilalanin ang Iba Pang Mga Konsiderasyon na Nagiging Dahilan ng Pagnanais na Magsugal

Ang pagnanais na makapagsugal ay maaari ding masimulan ng iba pang bagay tulad ng istres, o kaya'y ng mga tiyak na oras sa isang araw o linggo (halimbawa: araw ng suweldo, weekend). Karagdagan sa paglilimita sa mapagkukunan ng pera, ang mga may problema sa pagsusugal ay dapat:

- tingnan ang patern sa kanilang pagsusugal (saan, kailan sila nagsusugal, sino ang kasama nila sa pagsusugal) at planuhin na maging abala sa ibang bagay sa panahong ito ng higit na panganib dahil sa lakas ng udyok.
- baguhin ang routine o pangkaraniwang ginagawa na maaaring humantong sa pagsusugal (halimbawa: huwag mag-drive/ magmaneho na daraan sa mga lugar ng pasugalan, huwag sumama sa mga kaibigan na kasugalan)
- palitan ng ibang gawain ang mga oras na ginugugol sa pagsusugal.
- talakayin ang mga problema o mga kabiguan sa isang kaibigan na hindi nagsusugal o sa isang tagapayo/kounselor.

Para sa mga tao na sa kasino lamang nagsusugal, may opsyon o paraan na tinatawag na "self-banning" o pagbabawal sa sarili sa mga lugar na ito. Karamihan sa mga kasino ay nag-aalok ng ganitong serbisyo sa kanino man na humihiling nito.

Kapag mas maraming hakbang na ginagawa ang mga may problema sa pagsusugal para mapigilan ang kanilang mga pagnanais, kasama na ang paglalagay ng hadlang sa mapagkukunan ng pera at mga pagkakataon para makapagsugal, mas malaki ang posibilidad na sila'y magtagumpay sa pagsasaayos ng kanilang buhay sa tamang landas. Kung ang isang tao ay nahihirapang gawin o ipagpatuloy ang mga hakbang na nakasaad sa itaas, ang taong ito ay dapat pag–isipan na manghingi ng tulong mula sa isang propesyunal na tagapayo o kounselor para makakuha pa ng ibang ideya kung paano malulutas anf mga problema.



Problema sa Pagsusugal at ang Pamilya

ANG MGA NAUNANG seksyon ng libretong ito ay tumalakay sa kung paano naaapektuhan ng problema sa pagsusugal ang taong nagsusugal. Ang katotohanan na ang problema sa pagsusugal ay nakaaapekto rin sa ibang tao – partikular na ang mga miyembro ng pamilya – ay kadalasang di napupuna o di napapansin. Habang ang isang tao ay nagugumon sa pagsusugal, ang mga miyembro ng pamilya ay makararanas ng ibat-ibang emosyon o damdamin:

- pakiwari na nawalan ng katatagang pinansyal
- pagkabahala tungkol sa kinabukasan
- kalungkutan, pakiramdam na nag-iisa o iniwan
- galit, pinagtaksilan/pinagkanulo, sama ng loob
- kawalan ng pag-asa, kabiguan

Ang mga damdaming ito ay nakalilito at nakaka-istres. Kadalasan ay di naunawaan ng mga miyembro ng pamilya kung bakit ang isang tao ay patuloy pa rin sa kanyang pagsusugal gayong ito ay nagiging sanhi ng mga problema. Maaaring sila ay makisali dahil sa pagkabahala sa nangyayari sa kanilang pamilya. Maaaring sila ay:

- Magtanong ng maraming katanungan o magtangkang kontrolin ang pagsusugal

- Magsikap na bigyan ng solusyon ang problema ng nagsusugal o bayaran ang mga pagkakautang nito
- Lubusin ang pagtatrabaho para kumita ng ekstrang pera para matakpan ang mga natalo
- Magbanta o manakot kung magpapatuloy ang pagsusugal

Kadalasan, ang mga pagtatangka ng mga miyembro ng pamilya na ayusin ang problema ay ipinapalagay ng taong may problema sa pagsusugal bilang paraan ng pagkontrol. Bilang tugon, maaaring itago ng nagsusugal o magsinungaling ito tungkol sa kaniyang gawain sa halip na harapin ang komprontasyon ng mga kapamilya. Ito ay mauuwi sa pagkawala ng pagtitiwala, at ang mga relasyon ay magdurusa. Sa madaling sabi, ang labis o sobrang pagsusugal ay nakaaapekto sa emosyunal at pisikal na kagalingan ng pamilya, kaalinsabay ng epekto sa katatagang pinansyal.

Parang lumalabas na ang mga negatibong bunga ng problema sa pagsusugal ay higit na malakas ang epekto sa mga imigranteng pamilya. Pangkalahatan, ang mga pamilyang ito ay mas kakaunti ang mapagkukunan ng suportang pinansyal at emosyunal sa panahon ng kagipitan. Kapag ang isang tao ay nagsusugal nang labis-labis, nawawalan ng pera, oras at lakas ang pamilya, bagay na lumilikha ng istres sa tahanan. Dulot ng mga pahirap na dinaranas na ng karamihan ng mga imigranteng pamilya, hindi na gaanong magtatagal pa bago ang kanilang buhay ay lubhang maapektuhan ng problema sa pagsusugal.

Ano ang magagawa ng pamilya kung sila ay nagsususpetsa na ang pagsusugal ay lumalaking problema?

May ilang bagay na dapat gawin at hindi rin dapat gawin ang mga pamilya sa mga sitwasyong kaugnay ng problema sa pagusugal:

GAWIN

- kilalanin ang problema
- dagdagan ang kaalaman tungkol sa problema sa pagsusugal mula sa isang adiksyon kounselor o tagapayo tungkol sa adiksyon, mga aklat, sulatin o website.
- alamin kung paano mapangangalagaan ang sitwasyong pinansyal ng pamilya
- makialam sa mga bagay-bagay na pampinansyal ng pamilya.
- kausapin ang taong nagsusugal tungkol sa epekto ng pagsusugal sa pamilya.

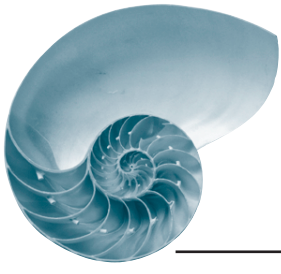
- kumuha ng suportang emosyunal sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao tungkol sa kung ano ang kanilang damdamin.
- alagaan ang kanilang sarili.
- humingi ng propesyunal na tulong kung ang kanilang sariling pagsisikap na malutas ang problema ay nabigo.

HUWAG

- mag-aksaya ng lakas sa pagsubaybay at pagkontrol sa gawaing pagsusugal
- ipagwalang-bahala ang alalahanin o tawaran ang katotohanan sa mga nangyayari.
- itago o pagtakpan ang problema para sa nagsusugal.
- pumirma sa mga pangungutang sa bangko, credit card o manghiram sa mga kamag-anak para mabayaran ang mga pagkakautang ng nagsusugal.
- gumawa kaagad-agad ng mga pangmatagalang desisyon tungkol sa mga relasyon.
- sarilinin ang problema o sisihin ang sarili sa ginagawa ng nagsusugal.
- maghintay na sumangayon ang nagsusugal na may problema nga bago humingi ng suporta o tulong para sa kanilang sarill.

Sinasabi sa mga pag-aaral na ang mga bata na lumaki sa piling ng isang magulang na may problema sa pagsusugal ay nagreport ng pagiging higit na balisa, insekyur o hindi palagay sa sarili, sumpungin at doble ang posibilidad na magtangkang magpatiwakal o mag-suicide.

Sila rin ay higit ang panganib na magsimula ng pag-uugaling may adiksyon kasama na rito ang adiksyon sa pagsusugal.



Bakit Mahirap Harapin ang Problema sa Pagsusugal?

ANG PAGHARAP sa mga problema sa buhay ay hindi kailanman naging madali, subalit ang paglutas sa problema sa pagsusugal ay kadalasang isang napakahirap na gawain para sa lahat ng kasangkot. Narito ang ilan sa mga pangkaraniwang dahilan para dito:

Pagsagip ng mga miyembro ng pamilya:
Upang hindi mapahiya at mapanatili ang pagkakasundo sa pamilya, maraming miyembro ng pamilya ng taong may problema sa pagsusugal ang gagawa ng kahit ano para matulungan ang may problema sa pagsusugal. Kahit pa ang mangyari ay bayaran nila ang pagkakautang ng may problema sa pagsusugal o akuin nila ang responsibilidad nito sa pamilya, kadalasan ay nagsisikap na mabuti ang mga kapamilya na makatulong, sukdang ipagpakasakit ang kanilang sariling kalusugan at kapakanan. Datapwat ang pamamaraang ito ay lalo lamang pinagiging madali na maipagpatuloy ang pagsusugal.

Posibilidad na mabulid na muli:
Ang muling pagkabulid ay proseso ng pagbalik sa dating maproblemang pag-uugali at mga kagawian. (Ang isang nagsusugal ay umuulit na muling magsugal ng labis-labis matapos na tumigil panandali.) Ang muling pagkabulid ay pangkaraniwan at maaaring mangyari kahit na ang intensiyong huminto o pigilan ang pagsusugal ay taos-puso. Kung hindi mauunawaan ng mga nagsusugal ang proseso ng muling pagkabulid at ipalagay na ito ay isang pagkabigo, kapalaran o iba pang tanda, malamang na hindi sila matututo sa kanilang mga pagkakamali o kaya ay di gagawa ng hakbang para mapigilang muli ang ganitong pangyayari.

Mga pananaw ng lipunan tungkol sa problema sa pagsusugal:
Ang pananaw ng lipunan na ang problema sa pagsusugal ay tanda ng kapintasan ng karakter, kahinaan ng moral o di maswerteng kapalaran ay lumilikha ng pakiramdam ng pagkapahiya at hangarin na maglihim ang mga nagsusugal at ang kanilang pamilya. Nag-aatubili sila sa pag-amin na ang problema ay nariyan o sa paghingi ng tulong sa labas dahil sa takot na sila ay mahusgahan at mapintasan. Sa kasamaang palad, ang sitwasyon ay maaaring lumala kung ang pinakapuno ng problema ay di natutugunan.

Mga tukso sa pagsusugal:

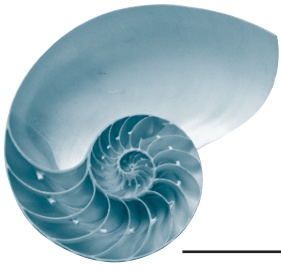
Karamihan sa mga may problema sa pagsusugal ay nakararanas ng masidhing pagnanais na magsugal. Ang pagnanais o tukso ay naaantig ng ibat-ibang bagay. Mga panloob na bagay-bagay, tulad ng pagnanais ng nagsusugal na mabawi ang natalo, o panlabas na bagay-bagay, tulad ng pagkakaroon ng mga pasugalan o mapagkukunan ng pera, ang makapagbubunsod ng masidhing pagnanais na magsugal. Ang kinakailangan ay puspusang pagtatrabaho at ilang ulit na pagtatangka ng pagkontrol sa mga tuksong ito bago mawalan ng bisa ang mga ito sa pagtukso sa nagsusugal.

Pag-aatubili na humingi ng tulong:

Samantalang normal para sa mga Norte Amerikano na humingi ng tulong sa mga propesyunal para sa mga personal na isyu na hindi malutas ng nag-iisa, hindi ito ang kaso para sa mga maraming Asyano sa Norte Amerika. Ang tradisyunal na kultura ng mga Asyano ay nagpapahalaga sa pansariling kakayahan sa paglutas ng problema at ng hindi maging kahiya-hiya. Sa ganitong matagal nang nakagawiang pagpapahalaga, maaaring mag-atubili sila na humingi ng tulong sa labas, kahit pa nga hindi makayang harapin ng kanilang sarili ang mga problema sa epektibong pamamaraan. Ang mga mabibigat na pagkakamali ay pangkaraniwang nauulit habang ang mga tao ay nagsisikap na lutasin ang kanilang problema sa kanilang sarili.

Kakulangan ng tamang impormasyon at pag-unawa tungkol sa pagsusugal at mga isyu ng problema sa pagsusugal:

Karamihan sa mga impormasyon na tinatalakay sa libretong ito ay di gaanong kilala o madaling mapasa-kamay, lalo na ng mga miyembro ng mga kumunidad ng mga imigrante. Ang kakulangan ng impormasyon ay maaaring magbunga ng hindi matalino at hindi ligtas na kagawian sa pagsusugal, dagdag na pagkalito at pagkasiphayo sa mga pamilya, kaibigan o mahal sa buhay at mahadlangan ang pagsisikap ng bawat-isa na malutas ang mga problema sa epektibong pamamaraan.



Saan Patutungo Mula Rito

ANG PROBLEMA SA PAGSUSUGAL ay maaaring maging mahirap at masalimuot na harapin, subali't ang mga ito ay maaaring mapagtagumpayanan. Sa maayos na suporta, maliwanag na pag-unawa sa problema at isang konkretong plano, ang mga indibidwal at mga pamilya na naghihirap dahil sa problema sa pagsusugal ay magagawang ibalik na muli ang kanilang buhay sa tamang landas.

Anumang oras na mawari ng nagsusugal o ng kanilang pamilya na sila ay makikinabang mula sa dagdag na suporta o tulong, dapat nilang gamitin ang iba't ibang serbisyo na nakalaan para sa mga taong may problema kaugnay sa pagsusugal (halimbawa: ang Addictions Foundation of Manitoba – tingnan ang kasunod na seksiyon para sa karagdagang impormasyon).

Ang patuloy na paglawak ng mga pagkakataong makapagsugal sa Canada at Estados Unidos ay malamang na magpatuloy sa mga darating na taon. Ang pagkakaroon ng wastong impormasyon tungkol sa pagsusugal, problema sa pagsusugal at iba pang kaugnay na isyu ang pinakamabisang paraan upang mahadlangan ang sarili at mga mahal sa buhay na magkaroon ng problema sa pagsusugal sa dakong una.

Ang Addictions Foundation of Manitoba

ANG ADDICTIONS Foundation of Manitoba (AFM) ay isang pamprobinsyang autoridad na ang misyon ay makapag-ambag sa kalusugan at kagalingan ng mga taga Manitoba. Ang AFM ay nagtatrabaho upang matugunan ang mga pinsalang kaugnay ng mga adiksyon sa pamamagitan ng pagbibigay ng kaalamang pamprebensyon (education prevention), rehabilitasyon at pananaliksik.

Sa AFM Problem Gambling Services, kami ay nagbibigay:

Para sa mga taong nakararanas ng problema sa pagsusugal:

- Pagpapayo sa indibidwal na tao
- Pagpapayo sa grupo*
- Pagpapayo sa telepono*
- Pagre-refer sa ibang makatutulong na ahensiya/organisasyon

Para sa kanilang pamilya at mga kaibigan:

- Pagpapayo sa indibidwal na tao
- Pagpapayo sa mag-asawa*
- Pagpapayo sa grupo*
- Pagre-refer sa ibang makatutulong na ahensiya/organisasyon

* Kumpirmahin sa lokal na opisina ng AFM kung mayroong ganitong serbisyo .

Ang lahat ng serbisyo ay libre o walang bayad at kompidensyal. Mangyaring makipag-ugnayan sa Gambling Helpline para sa karagdagang impormasyon o gumawa ng appointment para makipagkita sa isang kounselor o tagapayo (tingnan ang susunod na pahina).

AFM Problem Gambling Helpline

1-800-463-1554 (Toll free sa Manitoba)

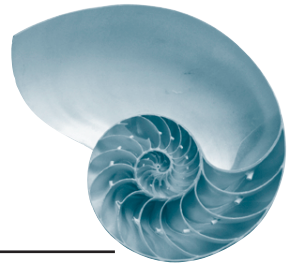
944-6382 (sa Winnipeg)

- Bukas 24 oras/araw, 7 araw isang linggo
- Nakalaan para sa mga nagsusugal, kanilang pamilya o kung sinuman na nagnanais maragdagan ang kaalaman tungkol sa pagsusugal
- Nagkakaloob ng pangkalahatang impormasyon tungkol sa katangian ng problema sa pagsusugal at mga tanda ng problema sa pagsusugal
- Nagre-refer o itinuturo ang mga tumatawag sa naangkop na mga serbisyo, kasama na rito ang serbisyong pagpapayo ng AFM, mga grupong pantulong sa sarili (self-help groups) at/o iba pang mga ahensiyang nagbibigay ng tulong
- Libreng interpretasyon habang nakikipag-usap sa telepono (on-line interpretation services) hanggang sa may 140 wika at dialek para sa mga tumatawag na hirap sa pagsasalita ng wikang Inglis

Mga Opisina ng AFM sa iba't-ibang Panig ng Manitoba:

Winnipeg Adult Services	(204)	944-6368
Family Program	(204)	944-6229
Winnipeg Youth Services	(204)	944-6235
Brandon	(204)	729-3838
Dauphin	(204)	622-2021
Thompson	(204)	677-7300
AFM library	(204)	944-6233

Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa mga opisina at serbisyo ng AFM, mangyaring paki-tsek ang website ng AFM sa **www.afm.mb.ca** o sa lokal na direktoryo ng telepono.



GAMBLING HELPLINE

www.afm.mb.ca

944-6382

(In Winnipeg)

1-800-463-1554

(Toll Free outside Winnipeg)