



PROBLEMANG SUGAL

nakakaapekto sa lahat

“Hindi ko alam na malulong pala ako sa sugal. Akala ko noon ay makikilala ko ang mga palatandaan.”

— caller ng Helpline, edad 38

**Ang problema sa sugal ay walang pinipili—
maari itong mangyari sa lahat.**

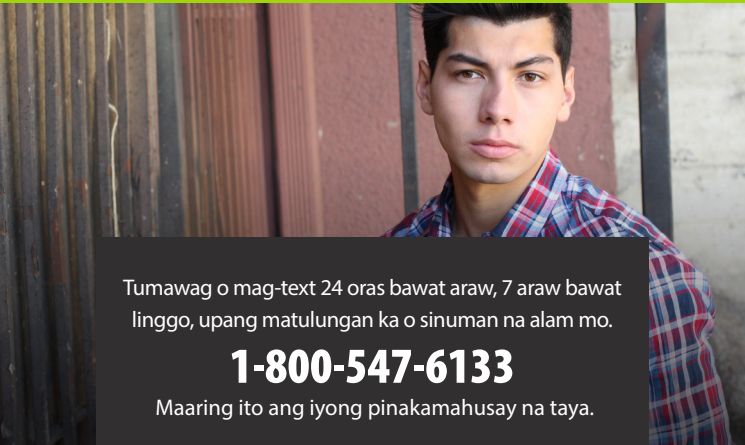
Kapag ang sugal ay nagsanhi ng problema sa iyong kalusugan, relasyon, trabaho, o buhay mo, oras na upang tumawag o mag-text. Ang tulong ay libre at kumpidensyal, at available ito ngayon din.

**Washington State
Helpline sa Poblemanang Sugala**

1-800-547-6133

Kung ang sagot mo ay "oo" sa aliman ng mga katanungang ito, maaring kailangan mo ng tulong:

- Ginugugol ko ang higit na pera at oras sa sugal?
- Ginugugol ko ang maraming oras sa pag-iisip tungkol sa sugal?
- Sinubukan ko nabang putulin o itigil, ngunit hindi magawa?
- Madali ba akong magalit o balisa kapag hindi ako makapagsugal?
- Matutulungan ba ako ng sugal para makatakas sa mga kaguluhan ng buhay at ginagawang mas mahusay ang aking pakiramdam?
- Bumalik ba ako sa ibang araw para mabawi ang aking pagkatalo?
- Nagsinungaling ba ako sa mga mahal ko sa buhay upang itago ang aking pagsusugal?
- Kinuha ko ba ang hindi ko pera, nag-isyu ng talbog na tseke dahil sa aking pagsusugal, o may sinuway na ibang mga batas?
- Napabayaan ko ba ang aking pamilya o trabaho dahil sa sugal?
- Umutang ba ako ng pera sa iba para sa pagbabayad ng bayarin?



Tumawag o mag-text 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo, upang matulungan ka o sinuman na alam mo.

1-800-547-6133

Maaring ito ang iyong pinakamahusay na taya.

Evergreen Council sa Problemang Sugal
www.evergreencpg.org | 360-352-6133

Programa sa Problemang Sugal ng Estado ng Washington
hca.wa.gov/problem-gambling | 360-725-1456

Hindi Nakikilala ang mga Sugarol
www.gamblersanonymous.org

Gam Anon
www.gamanon.org