

# mga gabay sa RESPONSABLENG PAGSUSUGAL

Kung ang iyong pagsusugal ay hindi na isang simpleng libangan, subukan ang mga sumusunod na gabay upang maiwasto ito:



Isipin na ang perang natalo ay ang halaga ng inyong paglalaro.

Mag lagay ng limitasyon sa halagang ipangsusugal at huwag lalabis dito.

Magbigay ng takdang oras ng paglalaro at sundin ito. Tumigil at umalis kapag inabot na ang itinakdang oras, manalo man o matalo.



Isaisip na maaaring matalo at matutunang tanggapin na bahagi ito ng kahit anong laro.

Huwag mangutang ng pera para lang magsugal.



Huwag hayaan ang pagsusugal na makasagabal sa iyong trabaho o makasira sa mga relasyon sa kapamilya o kaibigan.

Huwag hangarin maka-bawi sa pagkatalo – lalo lang mababaon dito.



Huwag gamiting dahilan ang pagsusugal upang makatakas o umiwas sa mga problemang pinansyal, pisikal o emosyonal na ayaw harapin.

Alamin ang mga babala ng iresponsableng pagsusugal.

Translated with assistance from the Asian Pacific Islander Problem Gambling Task Force. TAGALOG

3822

Kung ang iyong pagsusugal ay hindi na nagdudulot ng saya, tanongin ang sarili:  
Bakit pa ako naglalaro?

Tawagan ang 1-800-GAMBLER o puntahan [www.problemgambling.ca.gov](http://www.problemgambling.ca.gov)

