



## المقاومة الآمنة

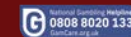
نصائح للمقاومة الآمنة  
أدوات المقاومة الآمنة  
الاستبعاد الذاتي  
الدعم والمشورة



28-27 شارع كورزون  
لندن W1J 7TJ  
الهاتف: 020 7499 4599  
wynnmayfair.com



تلتزم وين مايفير بتقديم خدمات الألعاب  
والمشروبات الكحولية بمسؤولية



BeGambleAware.org



## التزامنا بالمقاومة الآمنة

تلتزم وين مايفير بتقديم خدمات المقاومة بمسؤولية، وتدرك أنَّ ممارسات المقاومة لدى بعض الضيوف قد تؤدي إلى صعوبات شخصية ومالية، وقد تمتد آثارها إلى عائلاتهم وأصدقائهم والمجتمع بشكل عام.

وانطلاقاً من ذلك، نقدّم لك مجموعة من النصائح والأدوات التي تساعدك على ممارسة المقاومة بمسؤولية، لتبقى تجربة ترفيهية ممتعة.

### كيفية المحافظة على ممارسات آمنة أثناء المقاومة

**التحدّث** إلى مدراء صالة الألعاب التجارية المدربين للتعرف إلى أدوات المقاومة الآمنة المتاحة لك.

**الحرص** على أخذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن طاولات الألعاب التجارية أثناء زيارتك.

**تحديد الوقت والمبلغ** الذي ترغب في تخصيصه للمقاومة مسبقاً.

**عدم إنفاق** أكثر من المبلغ الذي يمكنك تحقّل خسارته ضمن ميزانيتك المخصصة للترفيه.

**الاحتفاظ** بسجل مالي لنشاط المقاومة لديك ومراجعته بانتظام.

**التحدّث** عن نشاط المقاومة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين تثق بهم.

**الحرص** على تحقيق التوازن في وقت فراغك وتخصيص وقت للأنشطة أخرى تستمتع بها.

**عدم اعتبار** المقاومة وسيلة لكسب المال.

**عدم المحاولة** لتعويض خسائرِك بمواصلة المقاومة؛ فتحديد سقف للإنفاق مسبقاً يساعدك على تجنّب ذلك.

**عدم اللجوء** إلى المقاومة لصرف انتباهك عن الأمور المهمة في حياتك.

**عدم ممارسة** المقاومة عند الشعور بالغضب أو القلق.

**عدم ممارسة** المقاومة تحت تأثير الكحول.

### تعرف إلى أدوات المقاومة الآمنة المتاحة لك

**حدود الإنفاق** – يمكنك وضع حدّ للمبلغ الذي تنفقه، لمرة واحدة أو بشكل دائم، وتحديدك على أساس يومي أو أسبوعي أو شهري أو سنوي.

**حدود الوقت** – يمكنك وضع حدود لعدد زيارتك أو للوقت الذي تقضيه في المقاومة.

**الحفاظ على أرباحك** – يمكنك إيداع أرباحك لدى مكتب الصندوق وتحديد المبلغ الذي ترغب في الاحتفاظ به عند انتهاء اللعب.

### تحقق ممّا إذا كانت المقاومة تؤثر سلباً عليك

يساعدك اختبار **غام تيس** على رصد أيّ مؤشرات مبكرة تدلّ على سلوكيات مقاومة غير آمنة. وبعد إتمام الاختبار، ستحصل على ملاحظات مفصلة بناءً على إجاباتك، بالإضافة إلى روابط لمصادر أخرى يمكن أن توفر لك المزيد من الدعم والمعلومات.

ولا يتطلب الاختبار الإفصاح عن هويتك، كما تُحفظ المعلومات التي تقدّمها بشكل آمن، ولا تُستخدم إلا لأغراض هذا التقييم الذاتي.

gamcare.gamtest.se

### مؤشرات تحذيرية

تجد في ما يلي بعض المؤشرات التي قد تدلّ على أنّ المقاومة بدأت تتحوّل إلى مشكلة وتؤثر سلباً في حياتك.

**الانشغال بالمقاومة** – قضاء وقت طويل في التفكير في المراهات.

**الانعزال** – الابتعاد عن حياتك الاجتماعية والمهنية لإتاحة المزيد من الوقت للمراهنة.

**الهروب** – اللجوء إلى المقاومة كوسيلة للتعامل مع الضغوط أو المشاكل.

**محاولة تعويض الخسائر** – عندما لا يعود هدفك تحقيق الربح، بل استعادة الأموال التي سبق أن خسرتها.

**الكذب** – إخفاء حجم إنفاقك على المقاومة أو عدم الإفصاح بصدق مثلاً عن:

- الوقت الذي تقضيه في المقاومة
- المبالغ التي خسرتها بالفعل

للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى زيارة صفحة المقاومة الآمنة على موقع وين مايفير الإلكتروني [wynnmayfair/safer-gambling-london](http://wynnmayfair/safer-gambling-london)

### الاستبعاد الذاتي

يتيح لك الاستبعاد الذاتي التوقّف عن المقاومة لفترة محدّدة، سواء ضمن قطاع واحد أو عدة قطاعات في الوقت نفسه. ولمعرفة المزيد عن الاستبعاد الذاتي، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني:

gamcare.org.uk/self-help/self-exclusion

**برنامج سينس**: يُطبّق على المستوى المحلي في بريطانيا في جميع صالات الألعاب التجارية التقليدية. تلقّى مدراء الصالات لدينا التدريب اللازم لتقديم المزيد من المعلومات والإرشادات حول البرنامج، كما تتوفّر نشرات تعريفية عنه في مختلف أنحاء الصالة.

**برنامج مورس**: يُطبّق على مستوى بريطانيا في متاجر المراهات المشاركة. [self-exclusion.co.uk](http://self-exclusion.co.uk)

**برنامج غام ستوب**: يُطبّق في بريطانيا من خلال مواقع وتطبيقات المقاومة. [gamstop.co.uk](http://gamstop.co.uk)

### الاستبعاد الذاتي

تقدّم الجهات التالية الدعم والمشورة والاستشارات بسرية لكلّ من يشعر بالقلق حيال المقاومة:

**خدمة غام كير** - تدير خط المساعدة الوطني للمقاومة في بريطانيا العظمى، وتقدّم من خلاله المعلومات والمشورة والدعم بسرية. وتتوفر الخدمة مجاناً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 0800 8020133 أو من خلال خدمة المحادثة المباشرة. يستمع إليك المستشارون بسرية من دون إصدار أي أحكام. [GamCare.org.uk](http://GamCare.org.uk)

**خدمة غام كير** - تنظّم منتدى إلكترونياً بإشراف مختصّين، إلى جانب غرف للدردشة الجماعية تُعقد يومياً، لمساعدة المتضرّرين من المقاومة على التواصل مع أشخاص يواجهون تجارب مماثلة، وتبادل الخبرات وتقديم الدعم لبعضهم بعضاً.

[gamcare.org.uk/gamcare-forum](http://gamcare.org.uk/gamcare-forum)  
[gamcare.org.uk/groupchatroom](http://gamcare.org.uk/groupchatroom)

**خدمة غامبل أوير** - توفر المساعدة والدعم مجاناً وبسرية لكلّ من يشعر بالقلق حيال ممارساته في المقاومة أو ممارسات شخص آخر.

[begambleaware.org](http://begambleaware.org)

**مؤسسة المقامرون المجهولون** - تضمّ أشخاصاً تجمعهم تجارب مماثلة، ويتشاركون خبراتهم وما يمنحهم القوة والأمل لمساندة بعضهم بعضاً في التعامل مع مشكلتهم المشتركة ومساعدة الآخرين الذين يواجهون المشكلة نفسها.

[gamblersanonymous.org.uk](http://gamblersanonymous.org.uk)

**الخدمة الوطنية لعلاج إدمان القمار** - تضمّ جهات تعمل معاً لتوفير خدمات علاجية ودعم سري ومجاني في مختلف أنحاء بريطانيا العظمى لكلّ من يعاني أضراراً ناجمة عن المقاومة.

[begambleaware.org/ngts](http://begambleaware.org/ngts)

**خدمة علاج إدمان القمار** - خدمة عالمية للدعم عبر الإنترنت، تُقدّم المشورة بلغات متعددة للأشخاص الذين تأثرت حياتهم سلباً بالمقاومة.

[gamblingtherapy.org](http://gamblingtherapy.org)