

Va'inga kumi monu'ia mo e pokies: feitu'u ke ma'u ai ha tokoni

'E lava ke fakatu'utamaki 'a e va'inga kumi monu'ia mo e ngaahi misini poker ('a e pokies), 'o fakatupu ai ha mole 'a e pa'anga 'a e kakai mo uesia 'enau ngaahi va fetu'utaki. 'Oku fakataumu'a ia ke ke va'inga pea 'e lava ke mole ha pa'anga lahi 'i ha ki'i taimi nounou. Ko ha ngaahi me'a 'eni 'e lava ke ke fai kapau ko koe pe ko ha taha 'okú ke 'ilo'i 'oku fekuki mo e pele pa'angá.



Lea ki hao kaungāme'a pe mēmipa 'o e fāmilí. Te mou lava 'o ma'u fakataha ha ngaahi tokoni mo e pou pou: www.gamblinghelponline.org.au/helping-others.



Fetu'utaki ki ho'o 'ofisa fakafehokotaki fakafonua 'i 'Aositelelia ki he lea fakafonua mo e tokoni fakafonua: www.palmscheme.gov.au/contact.



Fetu'utaki ki he va'inga kumi monu'ia tokoni 'i he 'Initaneti houa 'e 24, 'aho 'e 7 he uike 'i he 1800 858 858 pe faka'aonga'i 'enau talanoa 'i he 'Initaneti pe SMS counselling ta'etotongi: <https://www.gamblinghelponline.org.au/>.

Te ke lava foki 'o ma'u ha tokoni ki he va'inga kumi monu'ia 'i he uepisaiti 'a e fehokotaki'anga: <https://toolkit.lifeline.org.au/topics/problem-gambling/support-services-for-gambling>.



Fetu'utaki ki ha fakafofonga 'o e ngaahi fehokotaki'anga fakakolo ke kumi ha ngaahi netiueka tokoni 'i homou feitu'u: www.palmscheme.gov.au/contact.



Te ke lava 'o ma'u ha fakamo'oni fekau'aki mo e mo'ui lelei faka'atamai lolotonga ho'o 'i 'Aositelelia heni: www.palmscheme.gov.au/resources/mental-and-physical-health.



Kapau ko ha tokotaha ngaue PALM koe pea 'oku uesia ho'o mo'ui lelei, 'oku lava ke ma'u 'a e laine tokoni ki he palani 'o e PALM 'i he 1800 51 51 31 mei he 8:30 ki he 6:30pm AEST.

Tokanga taha ki he ngaahi me'a 'oku mahu'ingá

Manatu'i 'a e ngaahi taumu'a na'a ne 'omi koe ki 'Aositelelia mo e ngaahi me'a 'oku mahu'inga taha kiate koe – ho famili, kolo, tui mo ho'o 'amanaki ki ho'o foki ki 'api. 'E lava ke fakamanamana'i 'e he va'inga kumi monu'ia mo e pokies ho'o fakalaumalie mo ho'o ngaahi taumu'a. 'Oku sai pe ke ke kole ha tokoni ke tokonia ko emo ho'o ngaahi palani moe taumu'a.