

TSOS QHIA TIAS MUAJ TEEB MEEM TXOG KEV TWVTXIAJ

Tej yam ntawm no puas muaj tseeb rau koj los sis tus neeg koj hlub? Yog muaj, yog ib lub sij hawm zoo, yuav tau los tham txog txoj kev twv txiaj.

- Xav txog kev twv txiaj tas li thiab xav tias thaum twg mam tau mus twv dua.
- Tso ntau los sis twm ntau dua kom muaj kev kaj siab ib yam.
- Nyob tsis tus los sis meem txom thaum tsis tau mus twv txiaj los sis mus tsawg zog lawm.
- Mus tws txiaj khiav teeb meem ntawm kev xav (xws li nyuaj siab, kho siab etc).
- Rov qab mus twv txiaj ntxiv los pauj rau txoj kev swb.
- Dag txog cov sij hawm mus twv txiaj thiab qhov swb thiab yeej.
- Pheej yuav coj tus cwj pwm twv txiaj qub cheem tsis tau, mus kom tsawg dua qub los tsis txob mus twv txiaj.
- Tos lwm tus kev pab peb txog teeb meem nyiaj txiag vim kev mus twv txiaj.
- Mus twv txiaj tsis tu ncu, tseem tias tsis muaj kev sib haum xeeb ntawm kev sib raug zoo, muaj feem yuav poob hauj lwm los sis lwm yam yuav ntsib teeb meem.
- Ua tsis raws txoj cai tsuav tau nyiaj los mus twv txiaj.

Xav nrog ib tug neeg ua hauj lwm counselor tham los siv xav tau kev pab cuam?

Mus saib www.mnapg.org/help. Muaj kev pab tsis them nyiaj rau cov neeg twv txiaj los sis lawv tsev neeg, thiab muaj cov neeg paub ua hauj lwm nrog ntau hom neeg yuav pab tau koj tiam sis yuav tau hais qhia ua ntej.



Asian Media Access



Minnesota Alliance
on Problem Gambling

**Hu rau Minnesota Gambling Helpline
ntawv 1-800-333-HOPE (4673)**

NTSIAB LUS QHIA TXOG KEV TWV TXIAJ KOM YOG

Kev twv txiaj: neeg nyiam coj los ua kev lom zem, muaj feem tsis zoo thaum tau quav, yuav muaj tej yam tswm sim raug rau tus neeg twv txiaj thiab tsev neeg.



Nyob lub lav Minnesota, 220,000 tus neeg laus thiab 10,000 tus menyuam yaus muaj teeb meem txog qhov kev twv txiaj.

- Yog xaiv kev mus twv txiaj, yuav tsum paub txog seb yuav muaj dab tsi tsum sim thiab tsis txhob ua kom muaj teeb meem rau koj tus kheej
- Npaj seb yuav siv nyiaj li cas, ces siv li qhov muaj xwb
- Muab cov card rho nyiaj xws li credit cards/ATM Cards cia hauv tsev. Nqa nyiaj ntsuab, tseem poob tag lawm los koj tsis khum xim
- Paub qhov feem koj yuav yeej tau rau txua zaum koj ua, nco ntsoov kev twv txiaj yog ib qho lag luam
- Cov neeg tsim qhov chaw twv txiaj no tsim kom lawv tau nyiaj, muaj tej co neeg twv txiaj yuav yeej, tiam sis muaj coob leej yuav swb.
- Ua ntej koj yuav twv txiaj, tseg ib co nyiaj cia los them nqi tsev, yauv zaub mov noj, thiab siv lwm yam tso.
- Thaum lawv muab hmo dawb, chaw pw dawb rau peb, nws ua rau peb xav hais tias peb yog ib tug neeg tseem ceeb. Nws yog ib txoj kev ua kom peb mus twv txiaj ntxiv. Yog koj tau txais cov no tiam sis koj ho them tsis tau koj cov nuj nqis, nrhiav sij hawm los so thiab los nrhiav lwm yam kev lom zem ua.
- Kev yeej ntawm kev twv txiaj mas nyob ntawm tej zaum xwb, nws tsis muaj qauv.

Twv txiaj heev dhaw lawm hauv online?

MNAPG muaj pub dawb ib xyoos qhov Gambon, yog ib qhov app nyob online tsis pub kom muaj kev twv txiaj/ los is cov sites muaj game.

Xav paub nug tau sstucker@mnapg.org kom muab qhov link