பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டத்தைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்
வேறுபாட்டைஅறிந்துகொள்ளுங்கள்.

சாதாரண சூதாட்டம்

- கேளிக்கைக்காக சூதாடுதல்
- வரம்புக்குக் கட்டுப்பட்டு சூதாடுதல் (எ.கா. பணம் & நேரம்)
- சூதாடுவதை எந்த நேரத்திலும் நிறுத்திக்கொள்ள முடியும்
- தனக்கோ, குடும்பத்திற்கோ எந்தத் தீங்கும் ஏறபடவில்லை

பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம்

- திட்டமிட்டதை விட அதிக பணத்தைக் கொண்டு சூதாடுதல்
- இழந்த பணத்தை மீட்பதற்கு, திரும்பத் திரும்ப முயற்சி செய்தல்
- சூதாட்டத்தினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பொய் சொல்லுதல்
- சூதாடுவதற்காக, வேலை, குடும்பம் சார்ந்த கடப்பாடுகளை நிராகரித்தல்
- சூதாட்டத்தைப் பற்றி எந்நேரமும் நினைத்துக்கொண்டிருத்தல்
- சூதாட்டத்தைக் குறைக்க முயன்றாலும், அவ்வாறு செய்ய முடியாமல் தவித்தல்
- சூதாட்டத்தின் காரணமாக அதிகரித்த கடன், செலுத்தப்படாத கட்டணங்கள் அல்லது மற்ற பணப் பிரச்ச

பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டத்தின் கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சூழ்நிலைகள் உங்களுக்குப் பொருந்தினால், நீங்கள் பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டப் பழக்கம் உருவாகும் அபாயத்தில் இருக்கலாம் அல்லது சூதாட்டத்திற்கு ஏற்கனவே அடிமையாகி இருக்கலாம்.

உடனடியாக உதவி நாடுங்கள்.

வளங்கள்

எங்கள் அலுவலக முகவரி:
510 தாம்சன் சாலை, #05-01, SLF கட்டடம்,
சிங்கப்பூர் 298135

அலுவலகம் செயல்படும் நேரம்:
திங்கள் முதல் வியாழன் வரை:
காலை 8.30 மணி - மாலை 6.00 மணி
வெள்ளி: காலை 8.30 மணி - மாலை 5.30 மணி
வாரயிறுதி நாட்களிலும் பொது விடுமுறை நாட்களிலும் அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்

மேல் விவரங்களுக்கும், முன்பதிவுகளுக்கும்:
தொலைபேசி: 6354 8154
மின்னஞ்சல்: admin@ncpg.org.sg

நான் எங்கே உதவி நாடலாம்?
அன்றாடம் காலை 8 மணி முதல் இரவு 11 மணி வரை, 1800-6-668-668 என்ற எண்ணில், சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான தேசிய தொலைபேசி உதவி சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது www.ncpg.org.sg என்ற இணையத்தளத்தை நாடலாம்.

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கையபேசியிலிருந்து அணுகும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

NCPG.Singapore @ncpg.singapore www.ncpg.org.sg

04/2025

NCPG NATIONAL COUNCIL ON PROBLEM GAMBLING

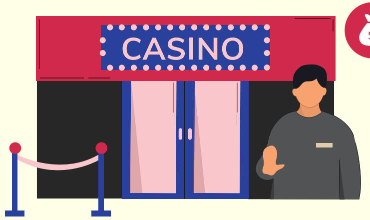
சூதாட்டப் பிரச்சனையில் இருந்து மீளுங்கள்

இன்றே உதவி நாடுங்கள்.

நான் என்ன செய்யலாம்?

படிநிலை 1

உங்கள் சூதாட்டப் பழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் அல்லது அதற்கு வரம்பிடுங்கள்



சூதாட்டக்கூடங்கள்

சூதாட்டக்கூடங்களுக்குச் செல்வதைத் தடுக்க அல்லது கட்டுப்படுத்த, சூதாட்டக்கூட சுயவிலக்கு உத்தரவிற்கு அல்லது தன்னிச்சை வருகை வரம்பிற்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

சிங்கப்பூர் பூல்ஸ் (Singapore Pools)-உடனான இணையவழி சூதாட்டம் (லாட்டரி, விளையாட்டுகள் & குதிரை பந்தயம்)

சிங்கப்பூர் பூல்ஸ் (Singapore Pools)-உடனான இணையவழி சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவதைத் தடுக்க, சுயவிலக்கு உத்தரவிற்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

ஜாக்பாட் (Jackpot) இயந்திர அறைகள் (தனியார் மன்றங்கள்)

ஜாக்பாட் (Jackpot) இயந்திர அறைக்குள் நுழைவதைத் தடுக்க, சுயவிலக்கு உத்தரவிற்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

மேற்படி உதவிக்கு, குறியீடுகளை வருடவும் அல்லது 6354 8154 என்ற எண்ணில் சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான தேசிய மன்றத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும்

வருடவும்

பல்வேறு சூதாட்டத் தளங்களுக்கான சுய விலக்கு உத்தரவிற்கு விண்ணப்பிக்கவும்

வருடவும்

சூதாட்டக்கூட வருகை வரம்பிற்கு விண்ணப்பிக்கவும்

படிநிலை 2

நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் பற்றி நிபுணர் ஒருவரிடம் பேசுங்கள்

சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான தேசிய உதவி தொலைபேசி சேவை & இணைய அளாவி

செயல்படும் நேரம்:
தினமும் காலை 8 - இரவு 11 மணி.
நீங்கள் அநாமதேயமாக இருக்கலாம்.

வருடவும்

சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான தேசிய மன்றத்தால் நியமிக்கப்பட்ட அமைப்பில், நேருக்கு நேர் ஆலோசனை

நொவீனா மருத்துவ நிலையத்தில் உள்ள ரிசிலியன்ஸ் மருந்தகம்
சந்திப்பூக்குப் பதிவுசெய்ய **6397 7300** என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

செயல்படும் நேரம்:

- திங்கள் - வெள்ளி (காலை 9 மணி முதல் மாலை 5.30 மணி வரை)
- சனி (காலை 9 மணி முதல் நண்பகல் 12.30 மணி வரை)

** உதவி தொலைபேசி, இணைய அளாவி சேவைகள் இலவசம். சிங்கப்பூரர்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் நேருக்கு நேர் ஆலோசனை சேவைகள் இலவசம்.*

படிநிலை 3

எஞ்சியுள்ள கடன்களை சமாளித்து, சமூக அமைப்புகள் மூலம் ஆதரவு நாடுங்கள்

அமைப்பு	தொலைபேசி	கடன் மேலாண்மை	ஆதரவு குழுக்கள்	ஆலோசனை
Arise2Care சமூக சேவைகள் அமைப்பு	**6909 0628**	●	●	
Blessed Grace சமூக சேவைகள் அமைப்பு	**8428 6377**	●	●	
The Silver Lining சமூக சேவைகள் அமைப்பு	**6749 0400**	●	●	
Adullam Life Counselling அமைப்பு	**6659 7844 / 9423 8832**	●	●	
Ascending Hope Community Services	**8876 2225**	●	●	
WE CARE சமூக சேவைகள் அமைப்பு	**3165 8017**		●	●
One Hope நிலையம்	**6547 1011**		●	●
குடும்ப நல்லிணக்கத்திற்கான THK நிலையம் @ சர்கிட்	**6747 7514**			●
முஸ்லிம் நிபுணர்கள் சங்கம் (AMP)	**6416 3960 / 6416 3961 (Helpline)**	●	●	
சிங்கப்பூர் கடன் ஆலோசனை சங்கம்	**6225 5227**	●		
அனைத்து வகையிலான அடிமைப் போக்குகளுக்கும் உரிய உதவி தொலைபேசி சேவை	**6389 2222**		●	●
சாங்கி பொது மருத்துவமனை (உளவியல் மருத்துவத் துறை)	**6850 3333**			●

- 🔴 கடன் மேலாண்மை
- ஆதரவு குழுக்கள் (teal)
- ஆலோசனை (blue)