


 www.mccwa.org.au

 admin@mccwa.org.au

 (08) 6196 2818

賭博成癮



Multicultural Communities
Council of WA **United We Stand**



REGISTERED
NDIS
PROVIDER



赌博成瘾

什么是赌博成瘾？

赌博成瘾的特征在于难以控制用于赌博上的金钱和时间，从而对赌博者本身、他人和社区造成不良后果。赌博成瘾并不一定代表当事者完全失去控制能力，该定义也适用于描述任何扰乱当事人及其亲友生活的赌博行为。

谁会受到影响？

除了赌博者的伴侣和配偶外，赌博的危害也可能波及其子女、父母、祖父母、朋友、邻居和同事。最近的研究表明，每一个直接受到赌博危害影响的人，其身边平均有六个人也会被间接影响——即使是严重程度较低的赌博成瘾，也有可能牵连到家人和朋友。

赌博危害

赌博对所有文化背景的人们都有着影响。大多数人在赌博时不会遇到任何困扰。但对某些人而言，赌博会带来金钱问题、情绪压力、以及与家人争执等问题。

犯罪行为

从赌博危害衍生的三种主要犯罪行为皆为过失犯罪，其中包括：

- 疏忽照顾儿童（如让孩童在无人看管的情况下逗留在场馆的停车场）
- 为提供赌博资金来源进行盗窃和诈骗
- 为偿还债务进行贩毒或卖淫

健康问题

赌博成瘾的人被诊断出抑郁症或焦虑症的概率比中度风险赌博者高出一倍之多。

情绪和心理上的伤害

赌博者以及与他们关系密切的人都有可能感到挫败、无助、一无是处以及极度的痛苦。



赌博成瘾的征兆



在输钱时迫不及待地想返回会场并赢回损失



觉得自己无法向任何人倾诉自己的赌博行为



通过赌博来逃避自身的问题和感受



隐藏自己赌博活动的痕迹



为赌博旷工



赌博的花费已超出自己的负担能力范围



因想到赌博彻夜难眠



债务已积累到无法偿还

我可以做些什么？

放松身心和正念活动有助于减轻焦虑和压力

放松



寻求支持



你的医生或医护人员可以为你的心理健康问题提供指导和缓助

向医者咨询



运动可帮助你集中精力于其他事物，并让你的思维更加清晰

运动



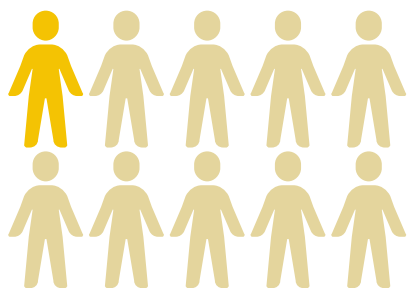
自我管理



适当的睡眠、健康饮食和社交活动可以改善你的情绪

赌博与心理健康

赌博与抑郁和焦虑等心理健康问题之间有着密切的联系。研究显示，在为赌博所困的人群中，约有四成人患有抑郁症或焦虑症。



每10个低风险赌博者中便有1人患有抑郁症或焦虑症

即使没有心理健康障碍，情绪和赌博行为也能产生互相影响的作用。悲伤、焦虑和压力等感受都能引发赌博行为。在赌博后感到愤怒、内疚、羞愧、自我怀疑和挫败感等负面情绪也是常有之事。

这意味着赌博和心理健康问题会产生一个难以打破的循环。人们可能认为赌博会改善自身的情绪，但事实却常事与愿违。除此之外，赌博者往往会遇上输钱或其他困扰，并让自己情绪进一步恶化。他们可能会为了调节心情而再次进行赌博，从而陷入一种习惯循环。



如何更安全地赌博

1

将赌博视为一种娱乐的方式，而不是赚钱的途径

维持其他兴趣，以及自己与朋友、家人和工作之间的关系。

留意自己的情绪及其对赌博的影响。你可能会发现压力、愤怒、抑郁、悲伤等情绪会加剧自己的赌博行为。

2

对赌博的危害保持警惕

对赌博广告保持谨慎态度：广告会引导你参与平时不会参与的投注形式、或让你在平时不会关注的体育项目上下注。

放下手中的智能电话、好好享受赛事本身。

3

设定预算

提前决定用于赌博的金额（如每月或每周的预算）。

留意个人最近和过去的支出情况，并从中找出规律和趋势。

4

设定时间限制，避免因赌博而废寝忘食

规划赌博活动的开始和结束时间。

决定最适合自己的时间长度，并用计时器提醒自己休息和停止赌博。

5

不为赌博借款

切勿为赌博借钱或贷款。



给亲友的信息

预防经济损失的实用步骤

携手合作

- 制定家庭预算，在需要偿还债务的情况下更应注意预算的可行性——此方法能预防赌博成瘾者产生需要继续赌博下去的念头。
- 和你的伴侣商议好可使用的现金或信用额度，预防对方受到赌博的诱惑。
- 开设独立或需双方签名才能提款的银行账户。
- 将贵重物品存放保险箱。
- 与银行沟通，确保你的住房不能被再次抵押。
- 寻求法律意见，以便在必要时了解自己的权利。

与亲友之间的互动

- 在向他人提供经济帮助前，慎重考虑自己的财务状况。
- 自己支付账单，而不是借钱付账。
- 将贵重物品和现金置于视野范围外。
- 更新自己的遗嘱，确保未来的遗产不会因赌博而。

寻求支持

同侪支持组能为你提供一个安全的平台，并让你获得实际、有建设性且有帮助的信。在得到支持的同时，你还可以通过其他组员的经验中学到更多应对问题的方式。听取面临相似处境的人的意见能让你在遇到困难时不再感到孤立无援。



更多资讯

电话服务

National Problem Gambling Helpline

(全国赌博成瘾帮助热线)

1800 858 858

- 本热线为使用者提供支援和相关信息
- 使用者可获得免费、保密的理财咨询，包括债务管理方面的援助和其他解决方案
- 24 小时开通
- 本热线不收取费用（标准话费除外），其信息也不会显示在你的电话账户中

SSI - Multicultural Gambling Harm Prevention Services

(SSI - 多元文化赌博危害预防服务)

1800 329 192

- 应对多元文化和语言的免费服务，为使用者在赌博方面提供细致、保密的支援
- 本服务提供超过 7 种语言

Gambler's Help Youthline (under 25s)

(青年求助热线 - 二十五岁以下)

1800 262 376

- 24/7 全天候建议和支持
- 免费和匿名
- 对于那些受赌博影响的人，或家人和朋友

Translating and Interpreting Service (TIS National)

(免费笔译和口译服务)

131 450

- 让他们知道您的首选语言，他们可以协助立即进行电话翻译
- 致电TIS作为他们代表您联系服务
- 免费服务

Lifeline

13 11 14

- 24/7 危机支持
- 发短信 0477 13 11 14

在线服务和资源

Gambling Help Online

(赌博者在线帮助)

<https://www.gamblinghelponline.org.au/>

- 在线咨询
- 自助建议和信息
- 客服聊天
- 电子邮件支援和咨询服务
- 本服务提供 15 种语言
- 本服务不收取费用

Gambler's Help

(赌博者援助)

<https://gamblershelp.com.au/>

- 多语言资源和信息
- 多元文化和语言咨询
- 面对赌博者亲友的支援
- 财务咨询



Resources

辅导服务及同侪支持组

Gambling Help W.A. - Centrecare (西澳戒赌支援中心)

2302-2308 Albany Hwy, Gosnells WA 6110
(服务时间为周一至周五上午9点至下午5点)

- 赌博成瘾者及其伴侣和家人可获得免费服务
- 可选一对一辅导又或伴侣咨商
- 本中心运营同侪支持组

(08) 9325 6644 (珀斯都会区)
(08) 9721 5177 (西澳洲西南部)
enquiries@centrecare.com.au

Gamblers Anonymous Australia (澳大利亚匿名戒赌互助协会)

- 为受赌博影响的人士及其亲友提供交流机会和支援

<https://gaaustralia.org.au/meetings/>
(08) 9487 0688
garsoqi@live.com.au

法律或财务支持

Gosnells Community Legal Centre (Gosnells 法律中心)

Gosnells Community Lotteries House Suite 1, 2232
Albany Hwy Gosnells WA 6110
(服务时间为周一至周五上午9点至下午3点半)

免费财务咨询服务，旨在通过提供信息和建议来帮助经济困难的人。

<https://gosclc.com.au/>
(08) 9398 1455
admin@gosclc.com.au

National Debt Helpline (国债求助热线)

使用者可获得免费、保密的理财咨询，包括债务管理方面的援助和其他解决方案。

ndh.org.au
1800 007 007 (Mon - Fri: 9:30am - 4:30pm)

