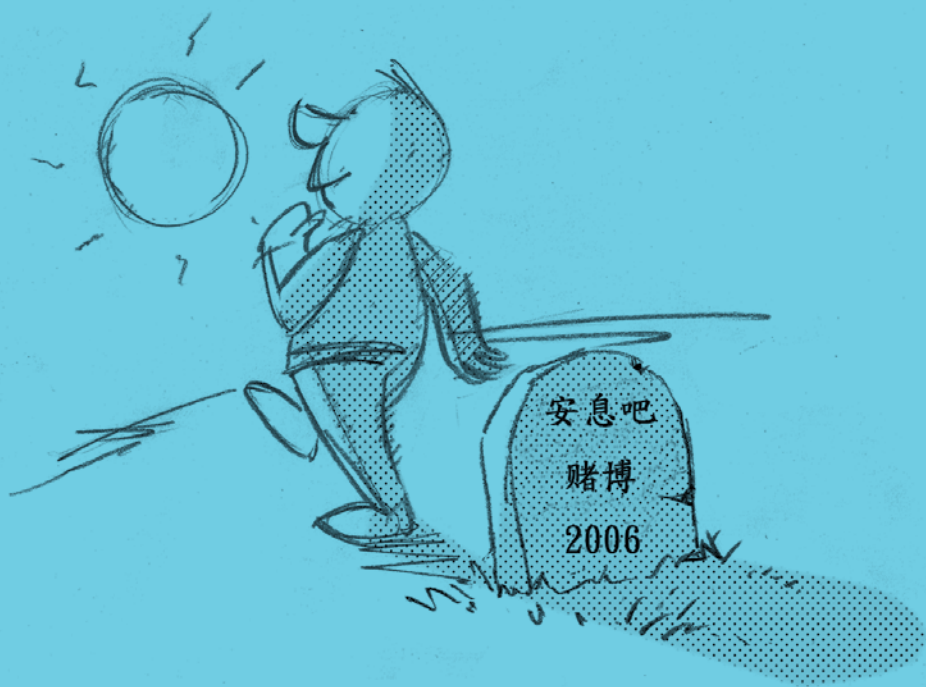


远离赌博

自救指南



CENTRECARE

西澳戒赌帮助中心
珀斯 Centrecare



Quality
ISO 9001

SAI GLOBAL

参与方

Lauren Hancock B.Psych. —第一创始人

Pip Gavranich 公共卫生& 热带药物硕士，常务董事, 咨询硕士.

Jo Anne Richardson 心理学学士.

Rodger Jones 商业学士,心理学学士,教育学院士.

Glenys Addy 社会应用学学士, 研究生院士.(咨询)

Pallas Sarney 心理学学士.

Melissa Perry 理学学士.

Jacob Nash —漫画家

我们也要感谢以下单位对本手册的制定所提供的支持:

Burswood娱乐中心

西澳大利亚赌马场 (前身为TAB)

金融咨询资源项目中心 (The Financial Counsellors Resource Project)

Lotterywest

赛马、赌博及酒类活动管理局 (Department of Racing, Gaming & Liquor)

西澳大利亚出版协会 (Bookmakers Association of Western Australia)

Centrecare 要感谢本手册第一作者Lauren Hancock，同时也要感谢Lauren对本手册的制作所付出的时间、精力和贡献。



目录

如何使用本手册	2
关于Centrecared的西澳戒赌帮助中心 (Gambling Help W.A.)	3
第一部分：您的赌博行为	4
您的赌博行为	5
您赌博过度吗？	6
那么我现在该怎么做呢？	7
风险情境	10
降低风险	11
第二部分：为持久性改变做好准备	12
确立一个目标	13
付诸行动	15
1) 自愿进行自我排除	16
2) 控制现金策略	18
3) 摆脱债务	21
4) 戒除赌博的您 (全新的自我)	33
5) 利用帮助	37
6) 杜绝或者设法应对赌瘾复发	41
第三部分：赌博的实际情况	42
国家写照	43
西澳大利亚州写照	44
了解赌博行为	45

如何使用该手册

如果您担心您的赌博已经成为一种问题，那么这本手册正适合您，这本手册的制定是为了帮您了解赌博的原因并会给您一些建议来控制您过度赌博。它分为三个部分：第一部分帮您明确赌博如何影响您的生活，第二部分罗列出一些您可以用来控制赌博行为的策略，第三部分给出一些关于赌博的实例和来历。



关于Centrecare的西澳戒赌帮助中心

西澳戒赌帮助中心 (Gambling Help W.A.) 是一个免费的保密性咨询服务机构，由珀斯、Joondalup、Midland 以及 Bunbury 的 Centrecare 办事处操作运营。

该中心由西澳赌马场 (R.W.W.A)、Burswood 娱乐中心、Lotterywest 和西澳出版协会 (Bookmakers Association of Western Australia) 资助。这些资金由赌马、赌博及酒类活动管理局 (the Department of Racing, Gaming and Liquor) 管理。

辅导人员全部具有应对与问题赌博相关问题的从业资格和专业知识。辅导服务既可以针对经历赌博问题的个人也可以针对其家人。该服务为个人、伴侣和家庭提供咨询。

西澳戒赌帮助中心也为想要节制赌博或戒赌的人提供集体矫正计划。该计划是免费的并且连续八周实行。每年推行四组计划，与西澳大利亚的学期制相一致。

西澳戒赌帮助中心电话：(08) 9325 5133

“当赌博看似不可克服时，西澳戒赌帮助中心帮您将其变为可能。”

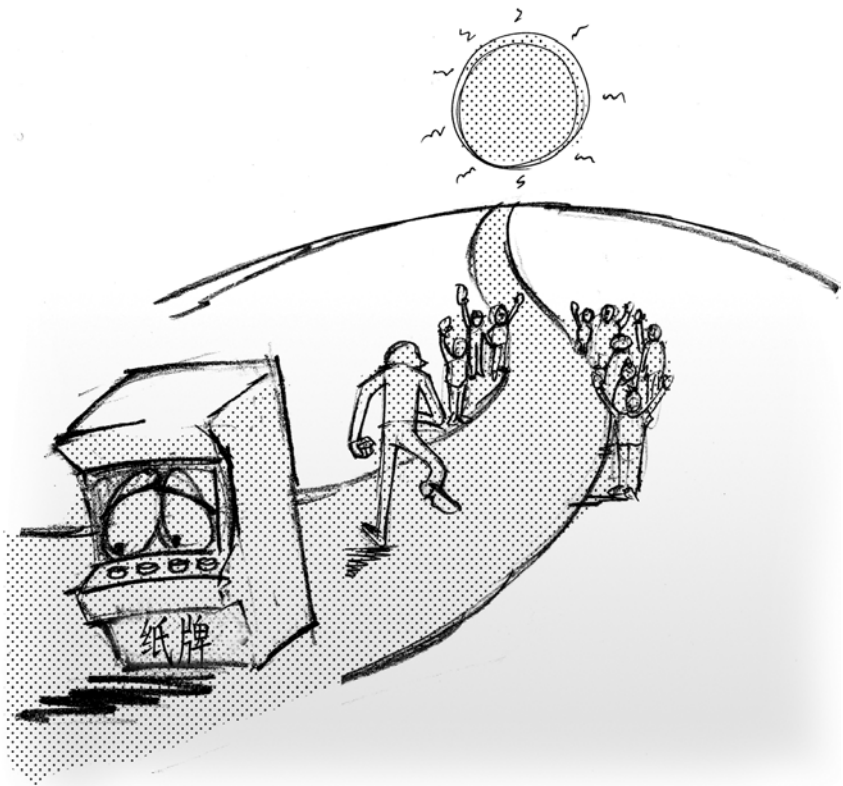
西澳戒赌帮助中心的客户，2005年7月



第一部分：您的赌博行为

“解决我的赌博问题意味着我有机会体验未来生活的价值。”

西澳戒赌帮助中心的客户，2003年11月



您的赌博行为

您往往很难得知您所喜欢的事情，例如赌博，何时会成为一种问题。本手册的目的是帮您弄清楚赌博对您的生活造成的影响并且为您推荐一些不同的做事策略。在本手册中问题赌博的定义是：

“一个人的赌博行为对他人或其家人造成伤害，并且这种伤害可能会蔓延到整个社会。”（《问题赌博的定义及影响范围报告》第106页）

即使用到以上所阐述的定义，也很难得知赌博从何时起已不仅仅是一种休闲活动而开始演变成为一种问题。这因人而异，某个人可能会认为当他们开始在乐透或者刮刮乐上花过多的钱时赌博才会变成问题。对另一个人而言，只有当他们在赌场上耗费大多数的时间的时候，赌博对于他们才是问题。如果您不能确定赌博对您生活的影响，请试着完成以下调查问卷。



您赌博过度吗

来源：匿名戒赌互助会（Gamblers Anonymous）

1. 您是否因为赌博而耽误工作？
2. 赌博是否令您的家庭生活不幸福？
3. 赌博是否影响您的声誉？
4. 赌博之后您是否会后悔？
5. 您是否通过赌博来获得金钱以偿还债务或解决其他财务问题？
6. 赌博是否降低您的追求或效率？
7. 输钱之后您是否认为您必须重新再来以便尽快地扳回损失？
8. 赌赢一场后，您是否有一种强烈的冲动重新再来赢更多的钱？
9. 您是否经常会赌到身无分文？
10. 您曾经是否借钱赌过？
11. 您曾经是否卖过东西以筹集赌资？
12. 您是否不愿将“赌资”用作正常开销？
13. 赌博是否使您忽视家庭的幸福？
14. 您曾经是否花费比预计时间更长的时间去赌博？
15. 您曾经是否为了逃避烦恼和麻烦而赌博？
16. 您曾经是否为了筹集赌资做过或者考虑去做非法的事？
17. 赌博使您难以入眠吗？
18. 您内心的争执、沮丧或者挫败是否刺激您赌博？
19. 您是否有冲动用赌博来庆祝好运？
20. 您是否因为赌博想过自杀？

如果您对以上任一问题的回答为是，那么这可能表明您有或者将会有赌博问题。

那么我该怎样做？

了解赌博对您造成的影响最好的办法是详细描写出赌博的时间、地点以及赌博的花费，记录您每周日常赌博行为的**赌博日记**是一个很好的方法。下一页会有一个范本，然后在第9页会有一张需要您填写的空白日记页。请尝试填写此表格，计算出在过去的一周您输了多少，赢了多少。



赌博日记范例

日期和时间	与谁一起赌	赌博之前我感到	赌博类型	赌资金来源	结果	每日输/赢总额
周一 5-6pm	自己	焦虑	在TAB 赌狗	零用钱	跟妻子吵架	赢了\$20
周二 12-2pm	自己	无聊	在TAB 赌马	交电话费 的钱	暂时感觉不错	输了\$70
周三	今日未赌					
周四 6-9pm	自己	工作压力大	游戏机	从 ATM机 提的款	回家晚了妻子已经 上床了	输了\$100
周五	今日未赌					
周六 12-4pm	朋友们	想去见朋 友们	在TAB 赌马	零用钱	一整天过得都很好	赢了\$30
周日 1-5pm	自己	生气	游戏机	买猫粮 的钱	跟妻子吵架	输了\$200

本周共输=\$370

本周共赢=\$50

您的赌博日记

日期和时间	与谁一起赌	赌博之前我感到	赌博类型	赌资来源	结果	每日输/赢总额
周一						
周二						
周三						
周四						
周五						
周六						
周日						

本周共输 = \$ _____

本周共赢 = \$ _____

风险情境

既然您能知道您是如何赌博以及何时赌博的，那么这有助于您鉴定自己最高的风险情境。这些是增加您赌博的欲望的因素。例如：许多人当感到压力、悲伤甚或无聊时就会去赌博。以下是一些由某些经历问题赌博的人记录的高低风险情境实例，这些往往因人而异。

处于赌博高风险的情境

当我孤独时
当我无聊时
当我一个人在家时
当我工作有压力时
当我与伴侣吵架时
当我去酒吧时
当我庆祝时

处于赌博低风险的情境

当我与家人在一起的时候
当我感到放松和平静时
当我付完帐时
当我的伴侣监控我的资金时
当我忙于其他活动时
当我做运动时（例如：在足球季）

从第9页的日记中确定您自己的高低风险情境。



降低这种风险

既然您已经确定了自己的风险情境，那么请您考虑可以用来解决和避免这种情境的策略。例如：如果您喜欢下注赌博，看到报纸上的内容简介或者收听或观看一场比赛广播，可能会让您回想起赌博。考虑采取一些策略比如，换个广播台、买报纸的时候把内容简介扔掉、避免步行经过在有TAB字母出现的场所。如果您经常在午餐时间下赌注的话，请有针对性的选择去见一些人或者做一些别的事情。

有些人赌博很频繁或者赌史悠久，以至于这种习惯已经根深蒂固，他们会发现自己会不由自主的走向TAB或者赌场。有一些“消防演习”您可以去练习，这样就会成为这类习惯的下意识反应——180度旋转是基本功。如果您发现自己正朝TAB或赌场走去，那就快速转弯。如果您正驱车回家，车子转向当地的TAB场所方向，那就来个180度转弯驶出那条路。

您可能已经认识到如果喝了点酒，您可能会更想去赌博，对此您可以选择减少您的饮酒量，或者换去一个没有TAB酒吧的当地酒吧，或者在家喝酒。一些问题赌博人员发现当他们跟某些人在一起的时候，他们就会感到压力而去赌博。这就要看您是否能够将社交活动安排在远离赌博场所和赌博活动的地方进行。如果这不可能，那么最安全的解决方法也许就是躲开他们。与此同时，试图控制自己的赌博行为，或让他们清楚地知道您不会再赌。

第二部分：为持久性改变做好准备

“在解决我的赌博问题上，我心如止水，我更关注对我有益处的事物，我的自尊也得到升华。我现在对社会有了更大的价值，对金钱有了更多的尊重。”

西澳戒赌帮助中心的客户，2005年6月



确立一个目标

如果您还没为这种改变确立一个目标，那么现在正是时候。这有两种选择：控制赌博行为或者戒赌。如果过去试图控制赌博行为对您不起作用的话，那么放弃赌博可能会更成功。有些人可能会决定放弃所有形式的赌博，对其他人而言，玩宾格（Bingo）或者乐透不是一种问题，在他们放弃其它形式的问题赌博（例如，TAB）时，他们可能会用一种可控的方法来玩这些项目。无论您的决定是什么，您都需要非常清楚。您可在以下空白处写下您的赌博目标。

既然您已经做了决定，接下来重要的一步就是**告诉某个人**，这个人可以使您的伴侣、亲近的朋友或者同事。把您的目标告诉别人对您是有帮助的，其原因如下：

- 这会是一份您对自己和他们恪守承诺的声明。
- 为自己的行为向他人负责任是您戒赌的强大动机。
- 您可以为实现目标获得支持和鼓励。
- 会增加赌博诚实度并降低其保密度。

仍在追逐大胜



付诸行动

在将计划付诸行动时，这里列出六大因素以供思考：

1. 自愿进行自我排除
2. 现金控制策略
3. 偿还债务
4. 戒除赌博的您（全新的自我）
5. 您的支持服务
6. 防止赌瘾复发

记住这三件事很重要：

1. **您能改变：**计划并且监督自己的行为对实现这种改变有帮助。很多人成功地抛掉问题赌博，继续他们的生活。（参照第1、2和3开头部分西澳戒赌帮助中心以往客户的反馈）2）
2. **个人差异：**选定对您起作用的事物并且利用所有您能找到的资源和帮助。3）
3. **态度要积极：**您下定决心要做的改变刚开始可能会看上去很难，但是结果值得付出努力。在实施戒赌的过程中要认可所有的成功，无论这种成功有多么不起眼。

1) 自愿进行自我排除

有些人认为施加一定的外部界限很有帮助，这能帮他们避开赌博场所。自我排除就是一个不错的考虑选择，因为如果您去已经排除您的地方，您会被请走。关于您为何想要实施这种排除，您无需做任何解释。这在表明您认真改变赌博的问题上迈出了重要一步，这能帮您获得家人或朋友的支持。

TAB

如果您想将自己从TAB代理处排除，您可以询问所有TAB的代理处或者致电西澳大利亚赌马场（RWWA）开始此过程。RWWA的联系电话为(08) 9445 5172。请与零售管理经理交谈。

要想进行强制排除，您需要签署自我排除过程同意书，并向RWWA 提供一张本人照片，其上附有一封自我排除的信件并将其送至您所请求被排除的代理处。在您自我排除阶段，这些代理处的所有工作人员不得接受您投注。

在自我排除期间，如果您选择要重返某一代理处，您会被秘密提醒您的承诺，并且会被要求离开。如果您拒绝离开，管理人员有权报警使您离开。

自我排除的时间您想多久都可以，但是在开始的六个月您不可以解除这种排除。如果您想要解除排除，您需要写信通知RWWA。您无需为该撤销就您的任何改变提供证明即可获得批准解除排除。

赌场

如果您想将自己排除在Burswood娱乐中心的Burswood 赌场之外，这有一个简单的自我排除过程，您可以亲自要求被排除进入赌场。要排除自己，您可以与大厅安全服务台的工作人员联系也可以致电游戏值班经理，电话（08）9362- 7622。这是一项提供给任何Burswood赌场顾客的保密性服务。

您需要出示带照片的有效身份证并且在Burswood 保卫室为您拍照。一旦填完并签署所有自我排除的表格，Burswood的工作人员有权将您从赌场请出。

自我排除将保持至少12个月。西澳戒赌中心的辅导员可帮助您完成这项自我排除的过程。



2) 现金管理策略

另一种降低赌博风险的方法是减少您获得现金的渠道。

由于ATM机以及信贷设施很便捷，您往往很容易就可以在赌博场所获取资金。这可能增加您过多花费（尤其当您决心追回损失）的可能。资金的方便取用可能意味着您最后赌得比打算的要多。

刚开始，您可能难以应对由于不能控制财务状况所导致的丧失独立性。在这个时候，重要的是要提醒自己：

- 这是一个改变您赌博行为的积极步骤；
- 放弃财务控制只是一个暂时的安排：通常会持续几个月；
- 现在您的钱有保障了，因此这有利于您及您的家庭。

如果您弄不到钱，您就不能赌博。

有一小笔可自由支配的“零花钱”往往是个不错的主意。为了确保这笔钱不会成为您赌博的诱因，要每天收取零用钱而不是每周收取，这样可能会比较稳妥。这些钱应该只够您买一些当天需要的东西（如香烟、午餐、车票）而且在您的整体可承受预算范围之内。

如果您决定实施现金控制策略，那么要制定一个审查计划并且要定期（例如每三个月）改变您的财务安排。一旦赌博对您已不再是一种问题，那么您对自己重新承担财务责任会更有信心。

要考虑的几点：

如果您想减少您的赌博风险，您可以考虑以下策略。这些是保障您的资金不因赌博而受损失的常见方法。

塑料卡

对大多数有赌博问题的人而言，常见的资金来源有信用卡、提款卡、储值卡或借记卡。为保护您自身免受损失，您可以考虑：

1. 如果是以您的名字开户，那么就把卡毁掉或将其返还给信用卡提供商。
2. 让您的朋友或家人为您保管卡。
3. 联系信贷提供商，让他们拒绝您任何透支或扩大信用额度的要求。
4. 注销账户并筹划偿还债务。

银行帐户

大多数放弃赌博的人发现，不管是现金还是银行帐户，由自己信赖的朋友或家人帮忙管理很有帮助。一段时间内，您可以让自己亲近的人掌管您的银行账户，您可以用别人的名字（如配偶、父母或孩子的名字）来开户，或者可能的话使用联名户名，因为那样的话您要想从帐户提款就需要联名签字。

即使您的工资直接存入您的银行帐户，您也可以将所有账户取款设定为联名签字，或者确保自己没有卡可以用来从帐户提款，由此来保护您的账户。

将您要缴付的帐单和付款直接从账户中扣除，这是避免您接触现金并避免将自己陷入用“租金”赌博的风险的另一种有效方法。大多数公共设施供应商（如澳洲电信和西澳电力公司）现在允许您设定每周、每两周或每月从您的银行帐户中扣款。要想获得更多信息，请致电相关服务提供商。

现金

在您戒赌时，您应该避免收取现金，而是要求进行支票支付或者直接打款到您的银行账户。

您也应尽量限制家里的现金数量。对某些人而言，即使孩子的存钱罐也会是一个很大的诱惑。典当物品也会成为一种问题。如果您就是这样的情况，那么要想办法保护家里的值钱物品。

投资

要考虑的另一点是，大投资可以用来抵押贷款。例如，如果一个家庭财产共有，那么其中的某个人可能会骗借大量资金。其他投资也可能造成这种风险。针对这个问题，应适当寻求法律咨询。

危险! 与您的家人或朋友探讨他们会对您可能做出的增加现金要求(乞求或恳求)做何反应，这点非常重要。当赌博的强烈愿望支配您时，考虑一下您和他们如何最大程度地减少这种事情发生的风险，以及如何尽可能好地处理这些可能发生的情况。



3) 摆脱债务

以下信息为制定处理债务问题的简易方法概括出一个六步计划。如果这看上去太复杂，那么您可以考虑进行财务咨询。财务顾问是具有从业资格的专业人士，他们可以为您提供有关债务法律法规方面的信息，而且如果您无法偿还债务，他们可为您提供选择，他们也可以代表您与债权人进行协商。财务顾问分布在整个州，为您提供免费、保密的服务。如果您想获得更多信息，或想在您的地区寻找一位财务顾问，请致电：

位于Perth的财务顾问资源项目中心 (Financial Counsellor's Resource Project) (08) 9221- 9411。

第1步：算出资金流入以及资金支出的数目

在下一页您会看到一个创建简单预算的模板，这会为您提供一个您目前财务状况的简单描述，并且建议您一些偿还债务的方法。请记住，由于您自身情况的变化，任何预算都需要定期进行审查。想要了解更多关于预算的信息，请致电财务咨询资源项目中心（Financial Counsellors Resource Project）（号码见上页）。

虽然此次练习可能需要一段时间来完成，但这在让您控制赌博方面是非常重要的。制定预算会让您管理好自己的资金，因此您可以为您没有赌博的新生活确立目标。

个人理财计划样本

资金流入

日期：_____ 每周/两周/月

收入（收到的资金）

净收入（税后）	\$ _____
净收入（伴侣）（税后）	\$ _____
Centrelink	\$ _____
家庭福利	\$ _____
额外福利	\$ _____
收到的膳食费	\$ _____
子女抚养费/生活费	\$ _____
其他	\$ _____
总收入	\$ _____



您欠谁的钱？ 请列出您的债务情况

虽然您可能知道您有很多债务，但对您的负债总额您可能没有一个准确的描述。虽然面对这个问题可能会不舒服，但在克服赌博的过程中了解负债程度是一个重要步骤，这可以为您的改变提供强大的动力。

要想使本次练习有帮助，您需要全面地透露您的负债情况，这可能意味着要把您以前所保密的债务情况告诉您的伴侣或其他家庭成员。这很重要，因为如果您的家人后来发现您还有未偿还的债务，那么这将摧毁您之前建立起来的所有信任。下面的列表可能会帮您想起您所积累的债务类型。

信用卡1	\$ _____
信用卡2	\$ _____
信用卡3	\$ _____
其他塑料卡1	\$ _____
其他塑料卡2	\$ _____
其他塑料卡3	\$ _____
罚款	\$ _____
贷款 (金融机构)	\$ _____
其他贷款(家人、朋友、同事、放高利贷者，等等)	\$ _____
典当	\$ _____
拒付支票	\$ _____
Centrelink多付的款项/预付款	\$ _____
未付帐单 (电话、电力、房屋租赁、 汽车登记，保险单、利息等)	\$ _____
欠缴税款	\$ _____
未付租金 (视频、洗衣机等)	\$ _____
其他	\$ _____
总债务	\$ _____

个人理财计划样本：**资金支出**

日期：_____每周/两周/月

房屋及设施	租赁/膳宿	\$ _____	
	抵押贷款	\$ _____	
	土地/水费	\$ _____	
	保险：房子/财产	\$ _____	
	房屋维修/维护	\$ _____	
	物业管理费	\$ _____	
	家庭用品更换	\$ _____	
	互联网服务提供商	\$ _____	
	电/煤气	\$ _____	
	家庭电话	\$ _____	
	移动电话	\$ _____	
	食品	杂货	\$ _____
		定午餐（工作/学校）	\$ _____
		外卖	\$ _____
宠物食品		\$ _____	
汽车/交通	车贷还款	\$ _____	
	汽油	\$ _____	
	保养及维修	\$ _____	
	注册&第三方保险	\$ _____	
	其他保险	\$ _____	
	许可证	\$ _____	
	RAC	\$ _____	
	公共汽车/火车/轮渡费	\$ _____	
	出租车	\$ _____	
	医疗	健康保险	\$ _____
看医生		\$ _____	
看牙医		\$ _____	
药		\$ _____	
检测视力		\$ _____	
看兽医		\$ _____	

教育	工会费用	\$ _____	
	自学费用	\$ _____	
	学费和制服费	\$ _____	
	远足/运动/车费	\$ _____	
	文具书籍	\$ _____	
个人	课程：例如音乐、舞蹈	\$ _____	
	度假	\$ _____	
	酒	\$ _____	
	香烟	\$ _____	
	服装	\$ _____	
	美发	\$ _____	
	化妆品	\$ _____	
	娱乐/电影等	\$ _____	
	外出就餐	\$ _____	
	DVD/影碟租赁	\$ _____	
	付费电视	\$ _____	
	报纸/杂志	\$ _____	
	其他	\$ _____	
	其他	礼物：生日/圣诞	\$ _____
		孩子的零用钱	\$ _____
干洗		\$ _____	
加入体育/俱乐部会员		\$ _____	
教会慈善捐赠		\$ _____	
罚款		\$ _____	
子女抚养费		\$ _____	
儿童保健费		\$ _____	
其他	\$ _____		
资金支出总额	\$ _____		

用前页的总数，填写以下方框。

资金流入	\$ _____
资金支出	\$ _____
总债务	\$ _____

第2步：寻找资金多流入少支出的方法

如果您的资金支出数额远远高于您的资金流入数额，那么您可以考虑以下方法：

- 额外收入——第二职业、加班、报酬更高的工作、寄宿在家。
- 削减个人物品的开支，如香烟和酒。
- 审查基本生活费和其他支出——是否可减少一些？优先顺序是否可以改变？

审查您的预算直到您的资金流入比支出多，我们称这份额外的钱为盈余。如果您无法制定预算，请适时地咨询财务顾问。



第3步：详细说明您的债务情况

既然您知道自己的盈余，那么您就可以开始制定一个偿还债务计划。第一步就是详细说明每笔债务的重要之处。自问以下问题：

- 欠谁的钱？
- 欠了多少钱？
- 是自己一个人的债务，还是与他人一起的连带债务？
- 是有担保还是无担保的债务？（如果资产与债务有关，那么允许债权人索取该资产，例如，收回汽车）
- 是否有债务担保人？（如果有，那么在您无法还款时，担保人必须付款给信贷方）



第4步：按优先顺序偿还债务

既然您能明白每笔债务所造成的影响，那么您就想想怎样按优先顺序偿还债务。一开始最重要的事情就是生活基本保障：食物、住所和供暖。出于这个原因，跟与您有债务关系的公共设施供应商，以及房东或者与您有抵押关系的银行进行协商是很重要的，您要确保有足够的钱买食物和其他必需品。

除去基本生活开支，由您决定如何按优先顺序偿还债务。您可以认定偿还高利贷债务最重要，因为它的利息很高，或者您可以认定还清家人的债务最重要。

在下面空白处依次或按优先顺序列出您的债务，把那些有关生活基本保障的债务放在顶部。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

第6步：制定还款计划

既然您已经选定了最重要和最不重要的债务，并且明确自己在资金前景中想要什么，那么您可以开始制定还款计划了。该计划需包含以下细节：

- 您愿意偿还多少钱，周期多长？
- 利息是多少？（注：典当行通常使用月利率，所以20%的月利率相当于240%的年利率）。
- 有多少债务不是到期付账？（也称为欠款，是您错过还款日期或者部分还款后所欠的总额）。请您将第29页列出的债务信息填写在以下表格。

债权人姓名	还款(金额、周期)	年利率	欠款

第7步：联系您的债权人

一旦您计算出自己能合理承担偿还每份债务的金额，那么保持住那个金额是很重要的。一定要诚实地对待您的债主，还钱时不要超出自己的偿还能力。如果超出了，那么会给您造成额外的财政压力，使您处于赌博的风险中。如果您的还款计划被打破，您无法按时偿还债务，要提前打电话说明。这种情况下，债权人极有可能进行协商，请务必记录下您打电话的日期和时间、交谈的人、商定的金额和到期日期。



4) 戒除赌博的您 (全新的自我)

除了解决赌博的实际影响，考虑赌博对您生活方式的影响也很重要。赌博可能花费了您大量的时间和精力，没有赌博您就会发现一天的时间很充裕。下面的练习会帮助您了解在没有赌博的情况下，您自己想要的生活画面。

新的休闲活动

首先，请列出您利用额外时间（金钱）想要做的事情，通常情况下这会帮您回想起在您嗜赌之前所喜欢的事情，或者您一直想尝试的事情。

一些意见：

- 开始学习成人教育课程：有许多短期课程，可以学到一系列包括珠宝制作、烹饪、网站设计和木工工艺在内的课程。
- 开始锻炼身体：可以自己锻炼，例如，慢跑、去健身房健身或者开始一项新的运动，例如，打高尔夫或室内足球。
- 从事更多您认为轻松的活动：例如，钓鱼、园艺、阅读或者练瑜伽或太极。
- 与朋友进行更多社交活动：您可能已经与一些朋友失去联系，所以这是一个重新联系他们的好机会。
- 培养新的爱好：例如剪报、绘画或摄影。
- 与您的家人一起尝试新的活动：例如，你们可以一起去划独木舟、一起丛林漫步或者一起骑单车。

从不同的角度看自己

要改变已经成为您生活一大部分的行为永远是一个挑战，这有助于您去思考一些生活中对您很重要的事情以及加强这些改变行为的方法。

想一想，在赌博占据您如此多的时间之前，您的生活怎么样。问问自己以下问题：

1. 那时什么事情对我最重要？
2. 我做过什么事情表明这些很重要？
3. 近来是如何改变的？
4. 我现在怎样才能让事情变得不同？

列出生活中所有对您很重要或者对您有特殊意义的事情，以及您怎样使这些事重新成为您生活中的一大部分，在下一页有一个范例。



重要的人或事	曾经是怎样的一 想要改变什么
伴侣	永远感谢他们所做的一切。现在要确保我们有更多的时间在一起，也许下班后散步或者周末外出。也想要好好地感谢她/他，更多地照顾孩子。
朋友	过去大多数周末都会见朋友而且经常举行餐会，现在想要更频繁的去会见朋友，可能几周之后会举办派对或宴会。
网球	过去喜欢打网球，但自从经常去TAB之后，周末就没有时间了。想重新加入网球俱乐部，在每周六社交性的打网球。
孩子	过去经常会步行去公园，去湖边喂鸭子。想每个周都这样带孩子去远足。



自我奖励

当您能成功克制赌博时，这是件值得庆祝的事情！拟定一个奖励制度会是一种很好的激励自己坚持下去的方法。适当的奖励可以是给自己买东西，或者出去吃饭，或者请家人大吃一顿。奖励也可以是一些不花钱的事情，比如，请亲戚照看孩子一晚，这样您就可以与您的伴侣共度良宵。请您填写以下表格。

奖励之后

1周 _____

2周 _____

1个月 _____

3个月 _____

6个月 _____

1年 _____



5) 利用支持

任何改变都很难，在改变赌博的过程中，您可能需要别人的支持。如前文所述，自我关心和自我支持也很重要。为您所做的改变肯定自己，为自己选择去改变的生活感到骄傲。

在改变赌博的过程中，您可能会告诉某个人您有赌博问题，这些人可能是朋友、家人或同事。通常情况下这些人在您受到赌博诱惑时可能会成为您强大的后盾。

这里也有一些能帮您戒除赌博问题的专业机构，西澳戒赌帮助中心是由centrecare经营的一个免费的具有保密性的咨询服务中心。该服务由Centrecare 珀斯办事处提供，但您也可在Joondalup 和 Cannington 办事处进行预约。辅导员都具有应对与问题赌博相关难题的从业资格和专业知识。我们也可以为个人、伴侣和家庭提供咨询。西澳戒赌帮助中心也提供了集体戒赌计划。

西澳戒赌帮助中心联系电话 (08) 9325- 5133。

除西澳戒赌帮助中心外，您也可向包括您的全科医生、心理医生和财务顾问在内的其他专业人士咨询。财务顾问可以帮您解决由于赌博而造成的财务问题。他们为您提供免费服务并且可以提供有关账单和债务的法律法规信息。他们还可以帮您制定一个预算和还款计划。

致电 (08) 9221- 9411 联系您附近的财务顾问。

**常见问题：
辅导员如何帮助您？**

过度赌博会影响到您的整个生活，不仅仅是您的财务状况。如果您知道自己有赌博问题，那么您或许已经知道您需要改变自己的赌博行为。另一方面，您可能很难完全理解赌博如何成为这样一种问题，由于这个原因，与辅导员交谈对您会很有帮助，他们可以帮助您理清想要赌博以及想要戒赌的原因。

辅导员将与您一起实施那些帮您完成目标并降低赌瘾复发风险的策略，财务顾问可以帮您解决资金管理问题并且帮您制定一份偿还债务计划。

解决赌博和财务问题之后，您可以把注意力放回到改善人际关系和生活质量上。由于这些原因，辅导员可能建议您的伴侣、其他朋友或家人参与辅导过程。即使您可能永远弄不清楚为什么会遭遇赌博问题，但是如果您坚持自己的戒赌目标，那么您可能要特别关注生活中的一些方面。

其他资源

除了辅导员和财务顾问之外，还有其他一些可以帮您改变赌博行为的服务。您可能认为这些资源更适合您或者您可以配合辅导服务一起使用。

问题赌博咨询热线 (Problem Gambling Helpline) : 这是一项免费的、具有保密性的电话辅导和咨询服务，由具有从业资格的辅导人员24小时提供服务。由于是免费电话，因此该号码不会出现大多数固定电话的账单上。如果这显示为商业号码，那么需要与您的电话服务提供商进行核对。

问题赌博帮助热线: 1800 622 112

匿名戒赌互助会 (Gamblers Anonymous) : 这是一个由那些曾经存在或者仍然存在赌博问题的男女组织和管理志愿团体。他们管理的团体遍布整个澳大利亚，您可以从有类似问题的人的团体中获得帮助与支持。加入该团体的标准是自愿戒赌。

匿名赌博互助会联系电话 : (08) 9487 0688

匿名戒赌互助会 (Gam Anon) : 这是一个志愿团体，由那些在家庭中或者他们的朋友/熟人中受到问题赌博影响的男女进行组织和管理。如果您与一个问题赌徒恋爱并且需要帮忙处理这个问题，请致电匿名戒赌互助会办公室。

Gam Anon联系电话 : (08) 9487 0688



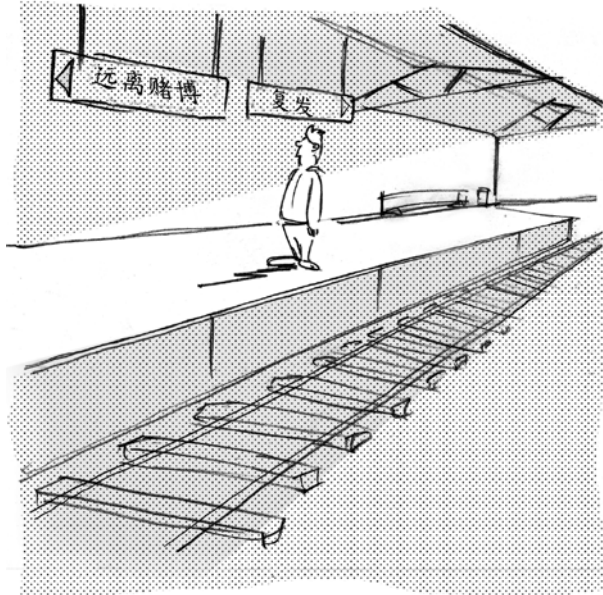
网站

关于本手册讨论的议题，以下网站有更深入的资料，其中也有一些讲述赌博对其生活造成的影响及如何戒赌的个人故事。

www.gspot.org.au: 这是维多利亚州一个提供信息、故事和咨询信息的网站。唯一要注意的是，登记的戒赌热线号码是维多利亚州的号码，与西澳大利亚州使用的号码不同。

www.nrgs.org.au: 这是新南威尔士州的一个网站。上面有很多关于问题赌博的信息以及一些您可以使用的操练方法，这些方法与本手册上的类似。

www.femalegamblers.org: 这是美国亚利桑那州的一个网站，它是一些女赌徒写给其他女赌徒的，妇女们可以把他们问题赌博的故事发送到网站上。



赌瘾复发有点像列车旅行，如果您发现自己上错车了，您不需要一路走到尽头，只要在下一站下车搭乘下一班车回去就好。

6) 防止或杜绝赌瘾复发

往往当您在生活中作出改变的时候，就有可能出现差错，使您回归旧的做事方式。这些失误可以发生，因为某些事您可能已经做了很久，所以您需要一段时间去忘记。出于同样的原因，您转换新的习惯需要时间。出现差错并不意味着您没有做好所有工作：它更像一块挡路石，这些差错只有在您把他们当作一种失败并且放弃您改变赌博的目标时才会成为一种问题。因为打破了为自己设定的规则，您对此感到不舒服，所以才会经常出错。如果发生这种情况，您不要斥责自己，而应该考虑是什么地方出了错，应当如何阻止这种情况的再次发生。有时候恢复原状可以帮助您更多地了解您为什么赌博。请牢记您接受的支持服务，他们会与您一路相伴。

如果您确实赌瘾复发，那么这可能对您再次做“高风险情境”练习有帮助。在停止赌博方面，您会发现一些您没有意识到会成为问题的状况，这可以帮助您来评估这些状况，并决定将来应对或避免这些状况发生的策略。

与赌瘾复发相关的常见因素：

- 自满：例如，认为赌博不再是一种问题，决定跟朋友一起去TAB酒吧。
- 压力：例如工作繁忙。
- 食言：例如，认为戒赌太难不能成功并且不再重视改变带给您的利益。
- 意外的机遇：例如，在赌场举办工作圣诞派对。
- 悲伤或其他情感经历：例如，您爱的人死了或者与爱人分手。

如果在您戒赌或节制赌博期间，您发现自己正遭遇所有这些因素，那么您可能需要特别谨慎地来监控自己的行为、鼓励自己并且寻求他人更多的支持。

第三部分：赌博的实际情况

“对我而言，解决我的赌博问题意味着我可以展望未来并且让我知道赌博不会影响我的生活或者我爱着的那些人。我现在对我自己和我的生活感到很高兴。”

西澳戒赌帮助中心客户，2005年1月



国家写照

- 二十世纪九十年代，赌博自由化的迅速增长为更多“成熟”的产业增长让路，2008年9月澳大利亚有记录的赌博支出（损失）总共超过190亿澳币，成年人赌博的人均支出1500澳币。
- 虽然这些统计并不精确，但许多州的调查显示澳大利亚被归为“问题赌徒”一类人的数量在115 000左右，被归为“中度风险”一类人的数量在280 000左右。
- 那些只玩乐透和刮刮卡的人存在问题赌博的风险低，但是随着桌牌游戏、赌注、尤其是游戏机赌博的频繁，使得这种风险急剧上升。
- 大多数的政策主要针对人们定期玩“老虎机”，约600 000澳大利亚人（4%的成年人口）每周至少玩一次，虽然调查结果不一，但是约15%的普通玩家（95 000）是“问题赌徒”，并且他们在游戏机上的花费估计占40%的份额。
- 问题赌博造成的巨大社会成本（估计一年至少47亿澳币）意味着在降低伤害方面，适度有效的政策措施往往是值得的。
- 将ATM机移到远离赌博的楼层并且在赌博场所设定一个250澳币的日取款限额，这会帮助到一些赌徒。但是将ATM机全部从这些场所移除的净收益是不确定的。
- 问题赌博辅导服务总体上运行良好，但是需要加强培训也需要更好的服务协调。
- 尤其需要改善国家研究的筹备工作。

参考文献

澳大利亚政府生产力委员会—2010年6月23日Gambling inquiry report

西澳大利亚州写照

西澳大利亚州

- 西澳大利亚州现在是澳大利亚唯一一个没有高强度游戏机（也被称为“老虎机”）的州（西澳有低强度游戏机，仅Burswood娱乐中心有）（2005）。
- 西澳问题赌博的比率最低并且赌博花费比其他任何州都低（大约为全国平均值的1/3）（1999）。西澳在乐透上的人均花费是最高的（2004）。
- 2002年3月财政年度会议指出西澳成年人赌博的人均损失为460澳币（2004）。

参考文献

澳大利亚国立大学赌博研究中心(2004)，《情况说明书2004》。堪培拉: RegNet 项目中心, 社会科学研究中心 Gizowska, A. (2004)。

Beware, Australia' s addict gamblers warn Britain. 2005年4月27日，摘自<http://www.telegraph.co.uk/news/main.jhtml?xml=/news/2004/10/17/ngam117.xml&sS...> 生产力委员会(1999)..Australia' s Gambling Industries. Report No.10。堪培拉: 澳大利亚信息中心。

塔斯马尼亚博彩委员会 (Tasmanian Gaming Commission) (2004)。Australian Gambling Statistics 2004: (包含1977-78 到2002-03) 的数据。由霍巴特州毕马威会计事务所 (KPMG) 为塔斯马尼亚博彩委员会拟制。

了解赌博行为

有史以来人们一直热爱赌博，对大多数人而言，赌博是一种社交方式，也是一种想赢但现实中却注定会输的娱乐形式。对其他人而言，赌博会在他们生活中造成很大的麻烦。

心理学家B.F. Skinner 论证过，被强化（或奖励）的行为更有可能被重复。他也论证过使行为根深蒂固的最有效方法就是在不规则的间隔内提供不同的奖励。老虎机在不规则的间隔内放钱，玩家永远不知道下一次放钱是什么时候。如果您过去经历过一次大放钱，您就会一直去“喂”那台机器，期望很快会有另一次大放钱。在现实中，您玩再多的游戏也不会增加您赢的可能性。这些机器的编程是随机的，这意味着他们不是在预定的时间间隔内设定放钱的；您每次玩都有完全相同的赢的机率。

在所有形式的赌博中，从不保证稳赢，也许有人会说赌马与赌博形式和行业知识有关，但现实中大多数人赌马输的往往比赢的要多。然而赌客们往往会努力去制定一种他们认为万无一失的策略，但是有很多不可控制的因素来影响任何一场比赛的结果，他们仍然赌上那唯一的机率。赌场游戏也是这样，比如Black Jack，也许一定程度的技巧会有帮助，但是那不决定着玩家会经常赢。那么不同形式的赌博其胜算是什么？下面我们来讨论几种赌博形式。

问题赌博在那些能玩老虎机的酒吧和允许多种游戏一起玩的地方更为突出。要想在游戏机上大赢有多么难，黑犀牛（Black Rhino）游戏机（在1999年生产力委员会的报告中提到过）就是很好的例子。该报告中的例子是这样的，每次按下按钮只玩一条线（即按下一次按钮算游戏一次），获得一次头奖的机率仅为50%（一条线上有5个犀牛），若要获胜，玩家需要：

- 按下670万次按钮；或
- 达到玩游戏机的普通比率，要花费玩家188年玩游戏机的时间或者连续391天不间断的去玩(一天24小时)；或
- 需要花费近330,000澳币。

尽管西澳大利亚现在并没有这些游戏机，但是他们生动地在现了游戏机上真实胜率。

乐透是一种很常见并且为社会接受的赌博形式，西澳大利亚乐透的年销售总额为4.5亿澳币（来自Lotterywest网站的信息）。然而，赢的几率非常小，实际上，您被雷电劈死的机率（两百万分之一的机率）也比赢得乐透的机率大。例如：如果您玩强力球（Powerball），那么您有五千万万分之一的机率赢得一期奖金。您有八百万分之一的机率赢得一期星期六乐透或者OZ乐透的奖金。要想赢得星期六乐透和OZ乐透最小奖金，一期五奖，您仍然只有1/298的机率。

所有赌台游戏都预先编设以留住玩家长期下注总额的某一百分比的钱，这个百分比被称为“House Margin”，根据所玩的项目以及玩家所使用的赌博策略，其范围从1.25%到16.2%。

电子游戏机被编设要返还玩家至少90%的赌资或信用赌注的最低限额，作为对每个游戏个体长期以来的平均回报。

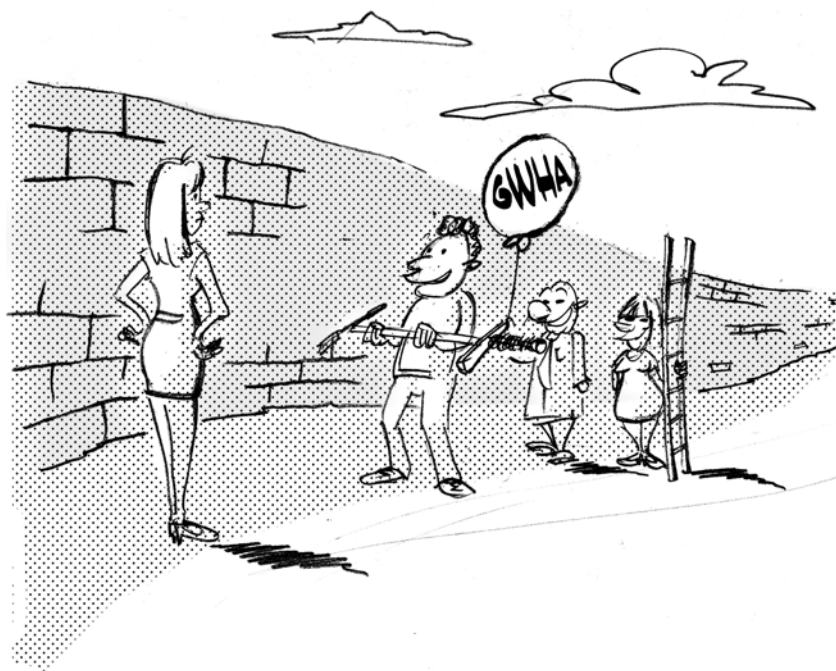
基诺的“House Margin”约为25%

在玩需要技巧的游戏时，经验丰富的玩家通过使用下注策略可以降低house margin。然而，对于那些完全靠运气的游戏来说，没有哪种下注策略会影响胜率。

这意味着您玩一种游戏玩得越多，您输掉全部赌注的机会就会越大。很多问题赌徒可能开始只是进行社交性赌博，但随着时间的推移他们开始更加频繁地去玩，企图来挽回损失。据生产力委员会（Productivity Commission）（1999）估算，每七个定期赌博的人中就有一人存在与赌博有关的麻烦。当您想“只再赌一次”时，这可能会有助于您进行斟酌。

了解这些可能性后，您会发现脑海里赌博的画面会有些不同，赌博广告可能就是利用这一点来做的。赌博产业花费大量的金钱和资源使赌博看上去吸引人眼球。如果您仔细回想赌场或乐透的电视广告，就会发现赌博被展示成一种令人兴奋或者充满魅力的体验。这些广告往往会特写人们大赢时或者玩乐透时的欢乐，展示赢钱时您可能会做的所有美好事情，而往往不会展示与问题赌博相关的痛苦、羞愧、财务危机以及关系破裂等情况。

面对自己问题赌博经历的现实可能会很难，但这也许标志着没有问题赌博的新生活的开始。



问题赌博会在您与美好未来之间产生一堵墙，我们会帮您克服这堵墙。





CENTRECARE

关于Centrecare

Centrecare 是一个旨在通过专业的社会服务条款加强民族以及社会服务建设的非营利机构，本着对人类尊严的同情和认可而建立。

联系我们

可通过致电以下中心进行预约，白天晚上均可预约。

Perth	(08) 9325 6644
Joondalup	(08) 9300 7300
Midland	(08) 9436 0600
Bunbury	(08) 9721 5177

乡村及边远地区也可电话预约，可致电我们的客服中心安排预约，电话(08) 9325 6644。

关于西澳戒赌帮助中心

西澳戒赌帮助中心代表西澳问题赌博支持服务委员会 (Problem Gambling Support Service Committee of WA) 提供服务。