

# 赌博

## (Gambling)

### 如何辨别是否赌博成瘾？

(How can you tell if it's a problem?)

虽然大多数人不会因为赌博而导致生活出现问题，但是一部分人发现赌博让他们的生活变得越来越糟。如何辨别您自己或亲近的人身上出现了这种情况？

以下是一些赌博成瘾的迹象，以及染上赌瘾的风险因素。

### 什么是赌博？

(What is gambling?)

对于许多人来说，赌博是偶尔为之的一种娱乐形式。他们购买彩票，花几美元赌马，或者向赌博机里投一枚硬币。当抽奖或游戏结束以后，他们就会回到其他非赌博活动中去。

### 什么是赌瘾？

(What is problem gambling?)

但是对于一部分人，赌博变得越来越重要，并且逐渐上瘾。赌瘾可能很轻微，但也可能相当严重。

可能仅仅是比平时赌博的时间多了一点，或者比平时多赌博了一些钱，或者是难以支付几个月的水电费和汽车贷款。

赌博可能会时不时给参与赌博的人的生活造成一些问题。例如，难以支付几个月的水电费或房租。更糟的是它可能会给赌博者及其家庭带来负面影响——导致负债累累、引发婚姻问题、甚至是卷入违法活动。

## 有哪些迹象表明一个人可能染上赌瘾？

(What are some signs that a person may have a gambling problem?)

以下这些迹象表明一个人可能染上赌瘾：

- **花大量时间赌博。**在家人、朋友或其他爱好上所剩的时间太少。
- **开始下更大的赌注，而且赌博次数越来越多。**为了获得同等的兴奋感，需要下更大的赌注。
- **负债不断增长。对金钱问题遮遮掩掩，或拒绝谈论金钱。**他/她可能从家庭成员或朋友处借钱。
- **寄希望于“大赢一把”。**希望大赢一把来解决自己的财务或其他问题，而不是改变自己的赌博行为。
- **承诺减少赌博次数。**但是无法减少或停止赌博。
- **拒绝解释其行为或对此撒谎。**可能会长时间离开家庭或工作，或者打电话的次数比平时多很多。
- **情绪极度不稳定。**无法赌博时会想念赌博带来的“刺激”的感觉。可能会暴躁、沉默寡言、抑郁或烦躁不安。而如果连续赢上几把，就会非常兴奋。
- **炫耀胜利。**喜欢吹嘘自己的胜利，但是如果有人担心他/她会输，则会淡化输钱的损失。而且有时可能对输赢绝口不提。
- **比起家庭活动，更倾向于赌博。**可能在家庭活动例如生日、学校活动或其他的家庭聚会的时候迟到，甚至是缺席。
- **在家附近或远离家的地方寻找新赌博场所。**可能执意把外出晚餐或家庭度假的地方都安排在可以赌博的地方。

## 您是否有染上赌瘾的风险？

(Are you at risk for gambling problems?)

凡是参与赌博的人都可能染上赌瘾。对于某些人来说风险非常低，而对某些人来说风险很高。

有许多因素会影响您染上赌瘾的风险。这些因素包括：

- 您赌博的频率
- 您花多少钱赌博
- 您对赌博的看法
- 您的朋友或家人有多少人参与赌博
- 您自我感觉如何
- 您赌博时是否饮酒或使用其他药物（以及用量多少）
- 您喜欢哪种赌博方式
- 您对高风险刺激的反应如何

以上哪些您听起来很熟悉？您染上赌瘾的风险取决于您生活中这些因素的数量，以及它们共同起作用的方式。

## 如何预防染上赌瘾？

(How can you prevent problem gambling?)

保持生活平衡。慎重决定如何安排时间、金钱和精力。

以下是一些可能会有帮助的建议：

- 对您花在赌博上的时间以及赌注金额大小设置一个上限。如果您经常超出上限，请寻求帮助。
- 赌博成瘾的人经常独自赌博，所以，请与其他人一起参加其他活动。比如，上夜校，加入俱乐部或体育团体，或者去当志愿者。
- 把您的赌资改用在一些特殊用途上。培养爱好，储备度假资金，或给您的孩子一个惊喜，带他们去郊游。
- 了解更多有关赌瘾的知识。阅读书籍或到您当地图书馆或社区机构借科教录像带，以便让您对赌博和赌瘾有一个全面的认识。

## 赌博筛选检查

### (Gambling screen)

下列问题可以帮助您洞悉自己的赌博经历。如果您勾选了第 1 个问题中的大多数选项，或者对第 2 到 5 个问题的回答为“是”，那么您可能有赌瘾。请考虑致电 24 小时求助热线 (24-hour Help Line) 以了解更多关于赌博的信息，或评估您的赌博活动。

1. 在过去 12 个月中，您是否：

- 玩宾果
- 对体育赛事进行投注
- 购买彩票
- 为钱而参加竞技型游戏（如扑克牌）
- 在赌场赌博
- 玩老虎机或视频彩票机（扑克机）
- 赌马（包括场外投注）
- 参与其他任何形式的赌博

2. 在过去 12 个月中，您是否在上述活动中花了比自己预期更多的钱？

是  否

3. 在过去 12 个月中，您参加上述活动是否给您或您的家庭造成了财务困难？

是  否

4. 在过去 12 个月中，是否有任何人对您的赌博行为表示忧虑？

是  否

5. 在过去 12 个月中，您是否对自己的赌博行为感到担忧？

是  否

欲了解更多信息并找到您附近的瘾癖服务办公室，请致电 24 小时求助热线 (24-hour Help Line)。

如需每周 一天每天 24 小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

上次修订时间：2019 年 4 月 11 日

作者：阿尔伯特省健康服务处，上瘾与心理健康中心 (Addiction and Mental Health, Alberta Health Services)

此材料仅供参考之用。不应代替医嘱、指导和/或治疗使用。如有任何疑问，请咨询您的医生或合适的医疗保健专业人士。