

什麼是問題賭博？

當賭博開始以有害或失控的方式影響你的生活、人際關係或財務時，就是問題賭博。

雖然賭博可能讓人感到興奮或像是一種逃避方式，但一旦成為日常習慣就很難停止。如果你開始覺得賭博難以承受，你並不孤單。

透過適當的支持，是有可能重新掌控並創造積極改變的。



這不僅關乎你賭博的金額或頻率。而是它如何影響你的身心健康。

徵兆與影響

問題賭博在每個人身上的表現可能不同。一些常見跡象包括：



賭博金額超出預期

即使試圖減少，仍花費比預期更多的時間或金錢。



關係緊張

因賭博而與在乎的人發生爭執、產生緊張關係或漸行漸遠。



追逐損失

試圖贏回失去的金錢，結果卻損失更多。



逃避生活的其他部分

因賭博而錯過工作、學業或與親人相處的時間。



財務壓力

借錢、變賣物品，或做出平常不會做的事來維持賭博行為。



隱瞞賭博行為

對朋友或家人保密，去不同的場所賭博，或對自己的賭博金額感到難為情。

成因

問題賭博的成因並非單一。它通常是隨著時間累積，由多種經歷和感受交織而成，例如：

早期賭博贏錢

早期幸運獲勝可能讓人誤以為賭博是輕鬆賺錢的方式。

社交影響

與其他賭博者相處或不斷看到賭博廣告，可能讓人覺得賭博是日常生活的一部分。

財務壓力

賭博可能被視為逃避金錢憂慮或解決財務問題的途徑。

難以停止

由於風險、回報和情緒高漲的循環，賭博可能變得難以控制。

應對情緒

壓力、焦慮、孤獨或無聊等感受可能導致以賭博作為轉移注意力的方式。

追逐損失

試圖贏回你已經輸掉的錢，這通常會導致更大的損失。

無論原因為何，都有方法可以處理你現在的感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識賭博衝動出現的時機與方式

制定如下計劃可以幫助你為可能引發賭博衝動的情境做好準備。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

賭博管理計劃

預先察覺

哪些情境或感受會讓我賭博？

例如：無聊、壓力、賭博廣告、身邊有人賭博

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：感到興奮、自信會贏、急需用錢

管理

我可以做什麼替代行為？

例如：打電話給朋友、散步、使用賭博封鎖應用程式



實用的管理策略



設定限制

在賭博前決定時間與金錢上限——並盡力遵守。



暫停一下

把時間花在你享受的其他活動上，像是運動、志工服務或與朋友聚會。



記錄你的花費

寫下你賭博的金額能幫助你看清全局並注意到模式。



與你信任的人談談

向朋友、家人或輔導員分享你的感受，有助於減輕心理負擔。



封鎖接觸管道

嘗試使用自我排除工具或應用程式，限制進入賭博網站或場所。



尋找其他方式管理壓力

正念冥想、深呼吸或運動等方法，能幫助你以更健康的方式應對壓力。

想立即嘗試些什麼嗎？

當賭博衝動來襲時，簡單的行動就能轉移注意力。試試**運用五感**、做幾輪**方箱呼吸**，或將自己列入**BetStop**等自我排除名單。

5感技巧

尋找...



5個你能**看見**的東西



4個你能**觸摸**的東西



3個你能**聽見**的東西

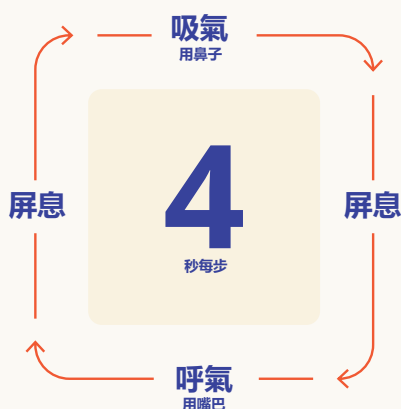


2種你能**聞到**的東西



1種你能**嚐到**的東西

箱式呼吸法



加入全國自我
排除註冊系統

BET STOP
THE NATIONAL SELF-EXCLUSION REGISTER™

betstop.gov.au

註冊後，你將無法使用所有電話及線上賭博服務。



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

👉 lifecycle.org.au/toolkit

 **Lifeline**

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 賭博已造成財務壓力或債務問題。
- ✓ 感到焦慮、絕望或不堪負荷。
- ✓ 覺得即使想停也停不下來。
- ✓ 開始藉由酒精、藥物或其他危險行為來紓壓。
- ✓ 人際關係、工作或學業受到影響。
- ✓ 曾試圖減少賭博，卻又不斷重蹈覆轍。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。

隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

理解並管理賭博問題，不該是你獨自面對的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/problem-gambling/services 或掃描 QR 碼以開始使用。



若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。