

什么是问题赌博？

当赌博开始影响你的生活、人际关系或财务状况，让你感到有害或无法控制时，就会出现**问题赌博**。

虽然赌博可能会让人感觉兴奋或像是一种逃避的方式，但一旦赌博成为你日常工作的一部分，就很难戒掉了。如果赌博开始让您感到力不从心，那么您并不孤单。

有了正确的支持，就有可能夺回控制权，创造积极的变化。



这不仅仅是赌多少或赌多频繁的问题。这关系到它如何影响你的健康。

症状与影响

问题赌博对每个人的表现都不尽相同。一些常见的迹象包括：



赌博超出计划

花费的时间或金钱超出预期，即使你试图控制。



关系紧张

因赌博与关心的人争吵、关系紧张或日渐疏远。



追回损失

试图赢回输掉的钱，结果却损失更多。



逃避生活的其他部分

因赌博而错过工作、学习或与亲人共处的时光。



经济压力

借钱、变卖物品或做平时不会做的事来维持赌博。



隐瞒赌博行为

对亲友保密、辗转不同场所赌博，或对自己赌博的金额感到难堪。

成因

问题赌博的成因并非单一。它往往是长期积累的结果，混合了多种经历和感受，例如：

早期赌博赢利

初期的好运可能让人误以为赌博是轻松赚钱的途径。

社交影响

与赌博者交往或频繁接触赌博广告，会让人将赌博视为日常生活的一部分。

经济压力

赌博可能被当作逃避金钱焦虑或解决财务困境的手段。

难以停止

由于风险、回报和情绪刺激的循环作用，赌博行为可能逐渐失控。

情绪应对

压力、焦虑、孤独或无聊等情绪会促使人们通过赌博转移注意力。

追回损失

试图赢回已经输掉的钱，这往往会导致更大的损失。

无论原因如何，都有办法应对你的感受。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别赌博冲动出现的时间和方式

制定如下计划可以帮助你为可能引发赌博冲动的情况做好准备。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

赌博管理计划

预判

哪些情况或感受会让我想赌博？

例如：无聊、压力、赌博广告、周围有人赌博

识别

我可能会产生什么感受或反应？

例如：兴奋、自信能赢、需要钱

管理

我可以做些什么替代？

例如：给朋友打电话、散步、使用赌博屏蔽应用



实用的管理策略



设定限制

在赌博前决定时间和金钱的限制，并尽力遵守。



休息一下

花时间做其他喜欢的活动，如锻炼、志愿服务或与朋友聚会。



记录你的支出

写下你赌博的金额可以帮助你看到整体情况并注意到模式。



向你信任的人倾诉

向朋友、家人或咨询师分享你的感受，有助于减轻心理负担。



限制访问

尝试使用自我排除工具或应用程序来限制访问赌博网站或场所。



寻找其他管理压力的方式

正念冥想、深呼吸或运动等方法能帮助你以更健康的方式应对压力。

想立即尝试些什么？

当赌博冲动来袭时，一个简单的行动就能转移注意力。试着**调动五感**、做几组**箱式呼吸**，或在**BetStop**等自我排除登记处注册。

5感技巧

寻找...



5个你能**看见**的事物



4个你能**触摸**的物体



3种你能**听见**的声音

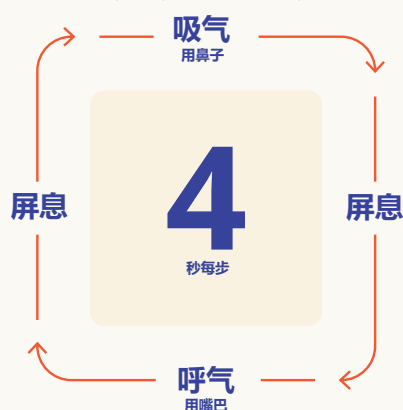


2种你能**闻到**的气味



1种你能**尝到**的味道

方块呼吸法



加入全国自我排除登记系统

BET STOP
THE NATIONAL SELF-EXCLUSION REGISTER™

betstop.gov.au

注册后，您将无法使用所有电话及网络赌博服务。



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

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

👉 lifecycle.org.au/toolkit

 **Lifeline**

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 赌博正在造成财务压力或债务。
- ✓ 感到焦虑、无助或不堪重负。
- ✓ 感觉自己无法停止，即使内心想要戒赌。
- ✓ 开始借助酒精、药物或其他危险行为来应对。
- ✓ 人际关系、工作或学习正受到影响。
- ✓ 曾尝试减少赌博，却总是重蹈覆辙。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

理解和应对问题赌博，本就不该是孤军奋战的事。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/problem-gambling/services 或扫描二维码开始使用。



若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。