

Nghiện cờ bạc là gì?

Nghiện cờ bạc xảy ra khi việc chơi cờ bạc bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống, các mối quan hệ hoặc tài chính của quý vị theo cách có hại hoặc ngoài tầm kiểm soát.

Mặc dù cờ bạc có thể mang lại cảm giác thú vị hoặc được xem như một cách để quên đi thực tại, việc dừng lại sẽ trở nên rất khó khi nó đã trở thành một phần thói quen của quý vị. Nếu cờ bạc bắt đầu khiến quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, quý vị không phải là người duy nhất.

Với sự hỗ trợ phù hợp, quý vị có thể lấy lại quyền kiểm soát và tạo nên sự thay đổi tích cực.



Vấn đề không chỉ nằm ở việc quý vị có chơi bao nhiêu hay chơi thường xuyên như thế nào. Vấn đề là nó ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe tinh thần của quý vị.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Nghiện cờ bạc có thể biểu hiện khác nhau ở mỗi người. Một số dấu hiệu phổ biến bao gồm:

- 
Chơi cờ bạc nhiều hơn dự tính
 Dành nhiều thời gian hoặc tiền bạc hơn dự tính, kể cả khi quý vị đã cố gắng tiết chế.
- 
Mối quan hệ căng thẳng
 Tranh cãi, căng thẳng hoặc ngày càng xa cách những người mà quý vị quan tâm chỉ vì cờ bạc.
- 
Cố gỡ gạc khi thua lỗ
 Cố gắng kiếm lại số tiền đã mất, nhưng cuối cùng lại mất nhiều hơn.
- 
Tránh né những khía cạnh khác của cuộc sống
 Bỏ bê công việc, việc học hoặc thời gian dành cho người thân chỉ vì cờ bạc.
- 
Căng thẳng tài chính
 Vay tiền, bán đồ đạc hoặc làm những việc mà quý vị thường không làm để có thể tiếp tục cờ bạc.
- 
Che giấu hành vi chơi cờ bạc của mình
 Giữ bí mật với bạn bè hoặc gia đình, đi đến nhiều địa điểm khác nhau để đánh bạc hoặc cảm thấy xấu hổ về mức độ nghiện cờ bạc của bản thân.

Nguyên nhân

Việc nghiện cờ bạc xảy ra không vì một lý do cụ thể nào. Nó thường hình thành theo thời gian từ sự kết hợp của nhiều trải nghiệm và cảm xúc, chẳng hạn như:

Thăng trầm khi đánh bạc

Gặp may ngay từ đầu có thể tạo ra niềm tin rằng cờ bạc là cách dễ dàng để kiếm tiền.

Căng thẳng tài chính

Cờ bạc có thể được coi là cách để thoát khỏi nỗi lo về tiền bạc hoặc cố gắng giải quyết các vấn đề tài chính.

Đối phó với cảm xúc

Những cảm giác như căng thẳng, lo lắng, cô đơn hoặc buồn chán có thể khiến người ta tìm đến cờ bạc để giải khuây.

Ảnh hưởng từ xã hội

Việc dành thời gian xem người khác chơi cờ bạc hoặc liên tục xem quảng cáo cờ bạc có thể khiến quý vị cảm thấy đó là một phần của cuộc sống thường ngày.

Cảm thấy khó có thể dừng lại

Cờ bạc có thể trở nên khó kiểm soát vì vòng tuần hoàn của rủi ro, phần thưởng và cảm xúc thăng hoa.

Cố gỡ gạc khi thua lỗ

Cố gắng lấy lại số tiền đã mất, điều này thường dẫn đến việc mất nhiều hơn.

Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Nhận biết thời điểm và cách thức những cơn thôi thúc đánh bạc xuất hiện

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến ham muốn cờ bạc. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát hành vi cờ bạc

Dự đoán	Những tình huống hoặc cảm xúc nào khiến tôi muốn cờ bạc? ví dụ: buồn chán, căng thẳng, quảng cáo cờ bạc, ở gần những người có thói quen cờ bạc
Nhận biết	Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào? ví dụ: phấn khích, tự tin rằng tôi sẽ thắng, cần tiền
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì thay vào đó? ví dụ: gọi điện cho bạn bè, đi dạo, sử dụng ứng dụng chặn cờ bạc



Chiến lược kiểm soát thực tế



Đặt giới hạn

Quyết định giới hạn thời gian và tiền bạc trước khi cờ bạc – và cố gắng hết sức để tuân thủ chúng.



Nghỉ ngơi một chút

Dành thời gian cho các hoạt động khác mà quý vị thích, như tập thể dục, làm tình nguyện hoặc gặp gỡ bạn bè.



Theo dõi chỉ tiêu cá nhân

Viết ra số tiền quý vị đang dùng để cờ bạc có thể giúp bản thân có cái nhìn tổng quan và nhận ra các dấu hiệu.



Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng

Chia sẻ cảm xúc của bản thân với bạn bè, thành viên gia đình hoặc chuyên gia tư vấn có thể giúp quý vị với bớt gánh nặng.



Chặn truy cập

Thử sử dụng các công cụ hoặc ứng dụng tự loại trừ để giúp hạn chế việc truy cập vào các trang web hoặc địa điểm cờ bạc.



Tìm những cách khác để kiểm soát căng thẳng

Những việc như chánh niệm, hít thở sâu hoặc vận động cơ thể có thể giúp quý vị đối phó theo cách lành mạnh hơn.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy muốn cờ bạc, một hành động đơn giản có thể giúp quý vị tránh bận tâm đến điều đó. Hãy thử **sử dụng năm giác quan của quý vị**, thực hiện động tác **thở hộp** một vài lần hoặc thêm mình vào danh sách tự loại trừ như **BetStop**.

KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...



5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**



4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**



3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**

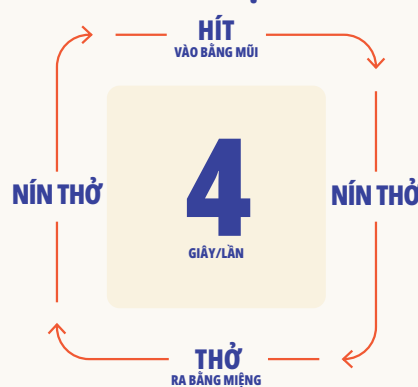


2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**



1 thứ quý vị có thể **nếm được**

THỞ HỘP



THAM GIA DANH SÁCH TỰ LOẠI TRỪ TOÀN QUỐC

BET STOP
THE NATIONAL SELF-EXCLUSION REGISTER™

betstop.gov.au

Khi tham gia, quý vị sẽ mất quyền truy cập vào tất cả dịch vụ cờ bạc qua điện thoại và trực tuyến.



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

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

lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Cờ bạc gây ra căng thẳng tài chính hoặc nợ nần.
- ✓ Quý vị cảm thấy như mình không thể dừng lại dù rất muốn.
- ✓ Các mối quan hệ, công việc hoặc việc học của quý vị đang bị ảnh hưởng.
- ✓ Quý vị cảm thấy lo lắng, tuyệt vọng hoặc choáng ngợp.
- ✓ Quý vị đang tìm đến rượu bia, ma túy hoặc các hành vi nguy hiểm khác để đối phó.
- ✓ Quý vị đã cố gắng tiết chế hành vi cờ bạc nhưng vẫn không dứt được.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát hành vi nghiện cờ bạc không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/problem-gambling/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

☎ Gọi đến 13 11 14

✉ Nhắn tin đến 0477 131 114

💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.