

## 危险信号

- 所花费的时间或金钱超过预期。
- 赌博之后与家人和朋友发生争执。
- 输钱之后急于重回赌桌，想尽快翻本。
- 对参与赌博怀有负罪感或觉得后悔。
- 借钱或出售资产筹集赌资。
- 考虑从非法途径获得资金用于赌博。
- 旷工去赌博。
- 隐瞒沉迷赌博的程度。

## 安全赌博提示

- 记住赌博行业的存在是为了赢利，你输钱的可能性很高。
- 设定一个你准备花多少钱的限额。
- 每次玩的时候定一个结束时间并设置定时器。
- 避免在喝酒或吸毒后赌博。
- 情绪低落、压力大或无聊时不要赌博。
- 用其它活动来替代赌博。

# 审视你的 赌博习惯

# 审视你的 赌博习惯



## 勇于启齿寻求帮助

**1800 858 858**  
每周7天全天24小时免费保密电话

25\_01510RP\_Chinese simplified

[gamblinghelpqld.org.au](http://gamblinghelpqld.org.au)

Gamblinghelp  
QUEENSLAND

 Queensland  
Government

## 审视你的赌博习惯

你是否想过自己可能会有沉迷赌博的问题？  
请回答以下问题：

有时在赌博之后会感到沮丧或焦虑。

是  否

有时会对自己的赌博方式怀有负罪感。

是  否

仔细想想，赌博有时给我带来了困扰。

是  否

有时我觉得最好不要对别人，尤其是家人，透露自己在赌博上花了多少时间或金钱。

是  否

我经常发现自己停止赌博时已钱财耗尽。

是  否

我经常迫切想要重返赌桌，以便能够翻盘回本。

是  否

我过去曾因为赌博而被批评。

是  否

我曾试图通过赌博赢钱还债。

是  否

如果你回答“是”的数量达到4个或以上，那么赌博可能已经给你带来了困扰。

以上测试摘自奥克兰医学院Goodfellow Unit的Sean Sullivan编写的《赌博行为8项筛查——赌博健康早期干预测试》

## 可用的帮助服务

赌博帮助 (Gambling Help) 服务机构面向赌博者以及他们的配偶、家人和朋友提供免费心理辅导、支持协助和相关信息。

### 心理辅导服务

电话和在线支持每周7天全天24小时开放。

赌博帮助 (Gambling Help) 在工作时间可提供面对面的心理辅导服务。

### 考虑自我禁赌

如果你觉得难以自拔，请向赌场的客户联络专员就自我禁止赌博（禁入赌场）进行咨询。赌博帮助 (Gambling Help) 也能帮你禁入赌场。

有关体育博彩中的自我禁赌信息，请直接联系供应商。

## 赌博帮助昆士兰网站

如果你本人或你认识的人正在经历赌博问题，请访问 [gamblinghelpqld.org.au](http://gamblinghelpqld.org.au) 获取有用信息和建议。



### 真人真事

倾听他人现身说法，了解他们如何战胜问题赌博。



### 朋友和家人

有关如何与受赌博问题困扰者开启谈话的建议。其中也有家人和朋友提出的常见问题。



### 了解赌博

有关问题赌博的来源以及了解赌博冲动。

# 勇于启齿寻求帮助

## 1800 858 858

每周7天全天24小时免费保密电话



口译员

如需口译员协助，请拨打 **131 450** 并要求连线赌博帮助热线 (Gambling Helpline)。