

瞭解賭博 危害



對一部份人來說，賭博是一種很普通的娛樂活動。這可能是與朋友一起“玩一把”，或是每週買一張彩票，或是去看賽馬。

但是，也有許多人的生活因為賭博而出現種種問題。識別一個人是否正在受到賭博的傷害並不容易，而且往往令人難以相信與接受。

令有些人沉溺於賭博的四大原因

1. 追求冒險帶來的刺激

人的天性喜歡冒險，這讓我們感到激動與滿足。僅期待感就能自然引發情緒亢奮。這也是娛樂活動給我們帶來的樂趣。

2. 短暫逃避現實

每個人都喜歡短暫地忘記他們習以為常的生活。無論是在俱樂部、賽馬場或是賭場，還是在網絡上參與賭博遊戲，你會置身於不同的人群中間，聽到不同的聲音，體驗不同的情緒。

3. 期望贏錢

賭博是一種機會遊戲。你有時候或許會鴻運高照，但絕大多數的時候你是在輸錢。即便偶然贏一次，也有可能下一注就全部血本無歸。

4. 從小熟悉賭博

撲克牌遊戲、刮刮樂彩票和墨爾本杯馬賽投注，有許多人在這些賭博活動的陪伴下長大成人。尤其是當今年代，賭博廣告隨處可見，特別是在各類體育比賽中。

問題賭博的開端

每個人都可能出現沉溺賭博的問題，這沒有一個可識別的單一原因。較大可能是自身的經歷結合社會環境誘因。

動機或許是造成問題賭博的因素之一。對於一部份人來說，沉迷於在他們本地的俱樂部玩老虎機是一種逃避生活中出現的問題或解脫憂慮的方式。那些熱衷投注賽馬或玩賭桌遊戲的人們可能是為了追逐刺激感和亢奮感。

一些生活經歷會觸發無節制賭博

- 剛開始時嚐到贏錢的甜頭，於是將賭博和贏錢非常牢固及明確地聯繫在一起。
- 焦慮或家庭及工作壓力。
- 債務。
- 喪失親人。



GambleAware

gambleaware.nsw.gov.au
1800 858 858

可能產生影響的其他風險因素

- 有賭博成癮家族史。
- 有抑鬱或焦慮等心理健康問題。
- 不理解賭博輸贏的隨機性。
- 遇到問題及情緒壓力時習慣逃避而不是尋求幫助。
- 存在酗酒、毒品或濫用藥品等個人問題。

有些人出現問題賭博的可能性較小

雖然這些看似常識，但是相對較為不容易出現問題賭博的人通常具備以下特徵：

- 財務穩定。
- 有樂於給予支持幫助的朋友。
- 對未來有期望與夢想。
- 工作穩定。
- 遇到問題時不會以逃避方式應對，而是善於利用社會支持。
- 深知賭博輸贏的隨機性。
- 有自律能力，不會無節制賭博。

賭博危害的跡象

有時很難甄別一個人是否因為賭博問題而正在苦苦掙扎。你關心的人可能會竭盡所能隱瞞與隱藏他們的賭博問題，而我們也都不願意妄下結論。但是，你的不良預感可能完全正確，所以值得我們掌握如何識別賭博正在造成危害的跡象。

跡象與線索

- 他們避而不談把時間都花費在什麼地方。
- 他們不願意談論自己的財務狀況。

- 他們主動拿取信件，同時千方百計地不讓你看到賬單。
- 你注意到聯名賬戶中的現金或其他地方的現金不知去向。
- 他們經常借錢，卻總是無法給出一個很好的理由。
- 他們沒有任何解釋便開始變賣物品。
- 他們偶爾會有很多現金，但是其他時候總是囊中羞澀。
- 他們很容易生氣或發脾氣。
- 他們開始酗酒、吸毒或濫用藥品。
- 他們對諸如與親朋好友共度時光等日常活動失去興趣。
- 他們忽視工作、學習、家人、個人需求或家庭責任。
- 他們看似焦慮、擔憂、內疚、沮喪或容易發怒。
- 他們與家人或朋友為金錢或賭博發生爭執。
- 他們總是在想或談論賭博。

這些跡象代表了什麼？

- 他們在賭博上花費的金錢與時間都超出了他們的承受能力。
- 他們很難控制或停止賭博。
- 他們為賭博不惜撒謊，試圖不讓別人發現。
- 他們不斷加劇賭博以求回本，或期望透過賭博擺脫財務困境。
- 他們將最後一分錢都用於賭博。
- 他們賭博愈來愈頻繁，賭注愈來愈大，時間愈來愈長。

幫助近在咫尺

無論賭博正在為你本人或你認識的人造成怎樣的影響，GambleAware都能夠提供幫助。瀏覽 gambleaware.nsw.gov.au 網站或致電 **1800 858 858**（7天24小時工作）與我們聯絡，獲取免費與保密的建議及支持服務。