

你已经离不开赌博了吗？

- 你是否曾经感觉到在赌博的嗜好上花费越来越多呢？
- 你是否曾经在关于你花了多少钱在赌博这个问题上，对你很重要的人（亲朋友好）撒过谎？

如果你在上述的某一个或两个问题上的答案是的话，你已经被确认为你有赌博问题。请参阅本页背面的内容去寻找你可以做到的解决办法。

www.problemgambling.sa.gov.au



步骤1 学习一些控制赌博的技巧

给你自己设立一个预算, 并坚持执行
限定赌博时间

把你赌博的情况用日记的形式记录下来

离开, 而不是试图赢回你的损失

寻找一些活动去替代赌博

对自己、朋友和亲人诚实—告诉他们你打算如何去控制你的赌博行为和
鼓励他们去帮助和支持你

步骤2 找出更多

浏览这个网址www.problemgambling.sa.gov.au 可以得到更多的信息, 包括自我帮助指南“减少赌博或者放弃赌博指南”, 从中你可以找到很多有用和实际的技巧。“赌博问题: 给同伴和家人的指南”一书同样适用于沉迷赌博人仕的家人和朋友去应付沉迷赌博人仕的赌博行为。这些指南都可以在网站上免费获取。

步骤3 寻求帮助

拨打赌博援助热线: **1800 060 757**

在处理赌博的问题上可能会遇到非常大的困难, 特别是当你自己一个人要试图去面对的时候。你所要做的只需要拨打一个电话, 赌博援助热线在任何时间(24/7)都会帮助你去处理与赌博相关的问题。你可以与“赌博援助服务”(部门)安排一个咨询见面会, 或者寻求财务顾问的帮助去制定出一些措施以控制你的开销。

受过专业训练的赌博从业员可以协助你获得帮助, 为你提供相关服务, 例如为你申请个人禁制令, 禁止你进入赌博场所; 又或许为你转介专业的赌博从业员或者财务顾问寻求相关服务。

赌博援助热线: 全天24小时, 每周7天为你接通

1800 060 757

赌博援助热线可以为你提供翻译服务

基金来源于“赌徒康复基金”



Government of South Australia
Department for Families
and Communities