

你的下一步行动
比你想的更容易

你已经开始
沉迷赌博？

请将你的赌博问题
优先处理？

你每天都会想去赌博吗？

你把你的赌博(行为、心态)藏起来,不让其他人知道吗？

你独自赌博吗？

你是否用你超过你能力所能负担的钱和时间去赌博？

你有曾经问别人借过钱去赌博吗？

你是否刻意不去付你的账单？

赌博影响了你工作或者作为父母的角色吗？

如果以上问题听起来很熟悉,你可能有存在赌博的问题。

如果想得到更多的资讯请浏览网址这网址:

WWW.PROBLEMGAMBLING.SA.GOV.AU

如果想获得自我援助的信息,请拨打赌博援助热线

如果想与专业人员倾诉,请拨打赌博援助热线

或者可以约见一位专业的咨询人员商讨有关你的赌博问题

如阁下想知道怎样令你不再进入赌博场所。

在“赌博援助服务”里,你可以与专业的、经验丰富的工作人员交谈,他们既能够清楚了解到警告信息有多容易提升为赌博问题,又可以建立起有效的方法,防止你的赌博行为影响到你和你的家人。

很多人已经在“赌博援助服务”的帮助下解决了赌博问题。最困难的就是你要踏出你的第一步。

剩下的就比你想象的简单多了。

赌博援助热线1800 060 757: 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”



ahalsa
Australian Hotels Association (SA)



Government of South Australia
Department for Families
and Communities

www.problemgambling.sa.gov.au



以上资源由维多利亚政府所开发以及得到社区支持基金的资助,并且被南澳大利亚政府所改编使用。

人们经常没有认识到警告信息

赌博通常刚开始的时候并不是一个问题--对于大多数人来说, 赌博刚开始只是娱乐和社交活动.

或许你现在不太肯定你是否存在赌博问题, 或许你正需要去做的一些事情.

或许你正在犹豫应该如何处理, 因为你已经尝试过很多次去减少赌博.

请谨记很重要的一点, 事实上有很多事情你是可以去做

有很多资料是可以既能够帮助你去识别警告信息, 又能够提供实际的策略去限制你的赌博时间和赌博开销. 通过和专业的工作人员交谈你现在的处境, 会让你得到适当的援助.

不要让赌博成为你人生中的一个问题.

赌博带来的影响是无法估计

当你无法控制你的赌瘾的时候, 那后果将不单影响到现在你自己, 甚至还会影响到你将来的人生

情绪方面-- 当你的赌博行为不受控制的时候, 你会感觉很不好. 不得不对朋友、家人撒谎以隐瞒你赌博的行为会让你感觉到孤单与寂寞.

财政方面-- 当你对赌博失去控制时, 它会导致你财政上的困. 为了赢回赌输的钱财你会到处借钱, 这将会让你的财政陷入更深的危机. 这更加令到你的赌博欲望提高.

工作方面-- 当你时刻在想或者忧虑因为赌博而造成的损失、负债还有谎言, 你的工作表现会越来越差. 有些时候你会因情绪不好而不去工作, 甚至用赌博来代替工作.

家庭方面-- 赌博所带的压力增加, 放在赌博上比放在家庭上更多的时间, 以及财政压力, 会严重影响到你与家人的家庭关系.

社交方面-- 有赌博问题的人很少有时间参加社交生活, 因此通常会失去朋友.

法律方面-- 由于赌博问题会引发盗窃或者盗用行为, 结果会令你受到法律和警察的制裁或者失去你的工作.

赌博援助服务

“赌博援助服务”提供一系列信息帮助你采取行动. 此服务是一项供免费和保密的服务, 其中包括:

紧急电话援助

你可以在任何时间内拨打赌博援助热线, 提供7天24小时全天候服务.

个人咨询服务

你可以与专业的咨询聆听员, 进行一次或者持续的交谈, 商讨有关你的赌博问题

夫妻和家庭咨询

或许你的家人或朋友都想得到支援服务, 又或者如果其他人的赌博行为对你产生影响, 我们都可以提供一定的支援服务.

财政辅导

我们可以提供理财指导, 帮助你舒缓财政危机.

支持团体

我们可以介绍你参加一些支持团体. 你可以认识一些和你有遭遇同样问题的朋友.

社区教育

我们可以为社区团体提供教育讲座和一些相关信息.

www.problemgambling.sa.gov.au

赌博援助热线1800 060 757: 全天24小时, 每周7天为你接通

1800 060 757