



GAMBLING HELP WA

摆脱赌博成瘾的问题

自助指南



关于 “中心护理” (CENTRE CARE)

Centrecare是一个以同情和尊重人类尊严为宗旨的非营利组织，旨在通过各种咨询和专业社会服务来赋能个体并强化社区建设。

建立联络：(08) 9325 6644



目录

如何使用本手册	4
关于"西澳州赌博帮助" (Gambling Help WA)	4
第1部分：您的赌博成瘾问题	
您的赌博成瘾问题	5
您是否存在过度赌博的问题？	6
那么我现在应该怎样做？	7
赌博日记范例	8
风险性情况	10
降低风险	11
第2部分：为持久性改变做好准备	12
设定一个目标	12
付诸行动	13
自发的自主戒赌	14
现金控制策略	16
摆脱债务	18
走出赌博问题后的你 (全新的你)	30
利用支持	33
预防或管理复赌	36
第3部分：关于赌博的一些事实	37
国家统计数据简报	37
州情况说明	38
了解赌博行为	39

如何使用本手册

如果您担心自己的赌博行为已经构成问题，那么这本手册很适合您。本手册旨在帮助您理解您参与赌博的原因，并提供自我控制赌博额度的建议。本手册分为三个部分：第一部分帮助您识别赌博对您的生活产生的影响，第二部分列出您可以用以控制赌博的策略，第三部分则概述一些关于赌博行为的事实和历史。

关于"西澳州赌博帮助" (GAMBLING HELP WA)

Gambling Help WA是由政府资助的免费保密咨询服务，由Centrecare提供，我们的Perth、Joondalup、Midland、Cannington、Bunbury和Kalgoorlie办公室均提供预约服务。

咨询人员都具备资格，并且对于因赌博成瘾造成的困境有特别的了解。咨询服务可提供给遭受赌博危害的个人及其亲属。该服务为个人、夫妻及家庭提供专业咨询支持。也可以使用财务咨询，帮助相关人士管理因赌博而产生的债务。

Gambling Help WA还向那些希望减少或停止赌博活动的人士提供团体辅导项目。参与该团体项目是免费的，连续六周开展活动。每年都将开设几个团体项目，其开展时间与西澳大利亚州的学校学期一致。

"当我感到无法克制赌博行为时，Gambling Help WA让我意识到赌博是可控的"
—— Gambling Help WA的客户。

第1部分：您的赌博成瘾问题

有时很难判断您喜好的事物何时会开始造成问题，例如赌博。本手册旨在帮助您了解赌博对您生活的影响，并建议您可以采取哪些策略以获得改变。在此手册中，嗜赌问题被定义为：

“当一个人的赌博活动给玩家本人和/或他的家人带来伤害，并且可能会波及社区时。”(嗜赌问题的定义及发生率报告，第106页。)

即使援引上述定义，仍然很难断定何时赌博不再仅仅是一种休闲活动而开始构成问题。这个问题因人而异。当某人开始在彩票或刮刮乐上花费太多金钱时，他可能便会意识到自己的赌博已经成为问题了。而对于另一些人来说，可能只有在他将大部分时间都浪费在赌场里时，赌博才被其视为一个问题。如果您不确定赌博对您的生活造成的影响，请尝试完成以下问卷。



您是否存在过度赌博的问题？

情感层面

您是否曾因赌博经受过任何精神上的痛苦（绝望、焦虑、羞愧、抑郁、自杀倾向）？

金钱层面

您是否曾因赌博而遭受过经济压力？

您是否曾因赌博而不得不借钱或申请贷款？

工作/学习

您是否曾因赌博而经受过任何与工作或学习相关的压力（如成绩/表现下降、缺勤）？

家庭层面

赌博是否曾使您感到与亲人共度时光时不再那么快乐了？

您是否曾向朋友和家人隐瞒您在赌博上浪费的时间/金钱？

社交生活

您是否曾因赌博而感到更加孤独或与其他人隔绝？

法律层面

您是否曾因赌博而作出非法勾当或曾考虑过这样做？

如果您对以上问题中的任何一个作出肯定回答，则表明您可能存在或正在形成赌博成瘾的问题。

那么我现在应该怎样做？

了解您赌博成瘾问题所造成的影响的最好方法是记录何时、何地参与赌博以及花费了多少赌资。其中一个好办法是坚持记赌博日记，记录下您每周的赌博活动。以下页面上有一个范例，另有一张空白日记页供您填写。尝试填写表格，以计算出您在过去一周中损失以及获利的赌资金额。



赌博日记范例

日期及时间	和谁一起 赌博	在赌博之前 我感觉	赌博的类型	赌资金来源	结果	每日总损 失/获利
星期一， 傍晚5点至 6点	独自一人	焦虑	博彩投注站 (TAB)， 赛狗	花现金	与伴侣发 生争执	获利 20澳元
星期二， 中午12点 至下午2点	独自一人	无聊	博彩投注站 (TAB)， 赛马	用于缴 纳电话费 的钱	感觉还好	输掉 70澳元
星期三			今天没有赌博			
星期四， 晚上6点至 9点	独自一人	因工作而 感到压力	赌博机	提取现金	回家 晚了， 伴侣已经 睡着了	输掉 100澳元
星期五			今天没有赌博			
星期六， 中午12点 至下午4点	朋友	很期待	博彩投注站 (TAB)， 赛马	花现金	美好的一 天	获利 30澳元
星期日， 下午1点至 5点	独自一人	生气	赌场内的 桌上游戏	用于采买 杂货的钱	与伴侣发 生争执	输掉 200澳元

本周总损失 = 370澳元

本周总获利 = 50澳元

您的赌博日记

日期及时间	和谁一起 赌博	在赌博之前 我感觉	赌博的类型	赌资金来源	结果	每日总损 失/获利
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六						
星期日						

本周总损失 = 澳元

本周总获利 = 澳元

风险性情况

现在您能够认识到您在何时以及如何参与赌博，这可以帮助您识别参与赌博的最高风险情境。某些情景下的特定因素可能会增加您参与赌博的欲望。例如，许多人在感到压力、伤心或者甚至仅仅是感到无聊时就会选择赌博。以下是一些经历过嗜赌问题的人报告的高风险和低风险情境的例子。这些情境因人而异。

会使我处于赌博高风险的情境

- 当我孤独的时候
- 当我无聊的时候
- 当我独自在家时
- 当我在工作中倍感压力时
- 当我和我的伴侣发生争执时
- 当我去酒吧的时候
- 当我庆祝的时候
- 当我饮酒或吸毒时

会使我处于赌博低风险的情境

- 当我和家人在一起时
- 当我感到放松和镇静的时候
- 当我支付完账单时
- 当我的伴侣监控我们的财务状况时
- 当我忙于其他活动时
- 当我参与体育运动时（例如，在足球赛季期间）
- 当我思维清晰的时候

尝试从您的赌博日记中识别出自己的高风险和低风险情境。



降低风险

现在您已经确定了自己的风险情境，请考虑您可以采用哪些策略来应对或避免这类情境。例如，如果您喜欢在智能手机上下赌注，在主屏幕上看到应用程序可能会促使您想要赌博。考虑采用一些策略，比如将应用程序的快捷方式移除或卸载该应用程序。如果您经常利用午餐时段下赌注，则故意选择在这一时段约见他人去做其他事情。

有些人频繁地或长时间地参与赌博，以至于这个习惯已经根深蒂固，他们会不由自主地走向博彩投注站（TAB）或赌场。您可以采用一些手段，以便它们成为应对这些赌博习惯的自动响应方案。其中一个例子是180度转弯，这是一个基本技巧。如果您发现自己走进了TAB站点或赌场，请迅速转身离开。如果您正在开车回家的路上，而您的车却朝着当地的TAB站点驶去，那么请进行180度转弯，直接离开。

您可能已经察觉到饮酒后的自己更容易受到赌博的影响。您可以考虑下述选项，减少饮酒量，或者换一个没有TAB自助投注机的当地酒吧，或者在家中饮酒。一些存在嗜赌问题的人发现，当他们和某些特定人员在一起时，会感到促使其参与赌博的压力。看看您是否可以安排远离赌博场所且与赌博不相关的社交活动。如果不能做到，那么最安全的解决方案则是在您努力控制自己赌博问题的阶段，避免与这类朋友交往，或者坦诚地告诉他们您绝不会参与赌博。

第2部分：为持久性改变做好准备

设定一个目标

如果您尚未设定改变目标，那么现在就该这样做了。有两个选择：控制赌博行为或戒赌。如果您曾尝试控制赌博行为但未能奏效，那么戒赌可能会更行而有效。有些人可能会决定戒断所有形式的赌博。对于另外一些人来说，玩宾果游戏（Bingo）或彩票（Lotto）并不构成问题，于是他们可能会以一种可控的方式参与这些活动，但与此同时放弃其他会造成问题的赌博形式（例如在赌场赌博）。无论您的抉择是什么，您需要对此非常清晰。下面的空白位置供您写下您的目标。

现在您已经做出一项决定，下一重要步骤是将其告诉某个人，此人可以是您的伴侣、密友或同事。出于以下原因，将您的目标告知某人可能会有所帮助：

- 这可以使之成为您对自己和他人的承诺声明。
- 对自己的行为向他人负责是戒赌的强大动力。
- 您可以获得支持和鼓励，帮助您实现目标。
- 这将增加您对于赌博问题的坦诚度，并减少其隐秘性。

付诸行动

本节列出了实施计划时需要考虑的六个关键因素：

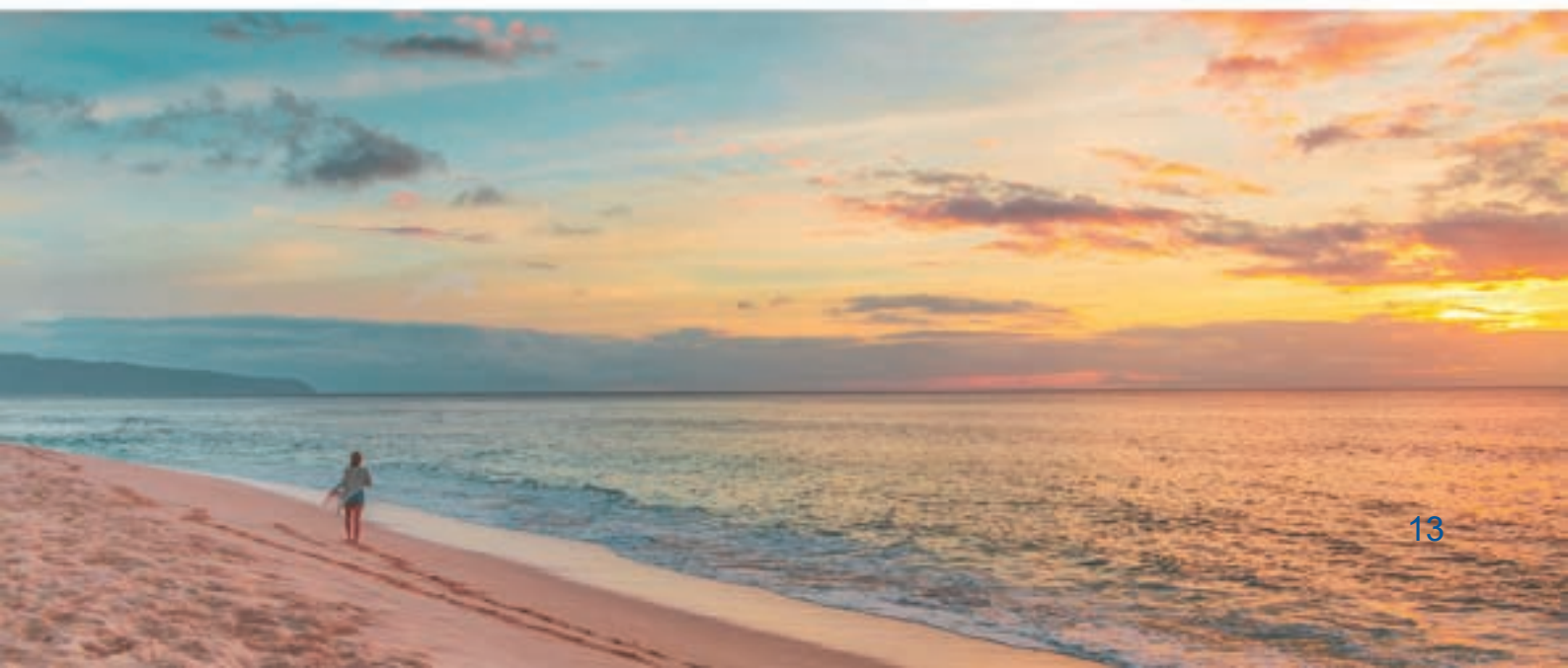
1. 自发的自主戒赌。
2. 现金控制策略。
3. 摆脱债务。
4. 走出赌博问题后的你 (全新的你)。
5. 您的支持服务。
6. 预防赌博问题复发。

须谨记三件事：

您可以改变。规划和监控您的行为会有助于实现这种变化。许多人成功地摆脱了嗜赌问题，得以继续他们的生活。

每个人都是不同的。决定怎样做会对您有效果，并利用能够找到的任何资源和帮助。

保持积极态度。您决定做出的改变起初可能看似困难，但其结果是值得付出这些努力的。认可自己在管理赌博方面的所有成果，无论成果多么微小。



自发的自主戒赌

“停止赌博”（BetStop）— 国家自我戒赌登记表

如果您想限制自己参与任何的澳大利亚在线博彩服务，您可以通过拨打1800 238 786或访问<https://betstop.gov.au/>，在BetStop — 国家自主戒赌登记表上进行注册。



博彩投注站（TAB）

如果您想为自己进入某TAB站点设置限制，可咨询任何TAB站点，或致电西澳大利亚州赛马和博彩局（RWWA）电话1300 363 688，或发送电子邮件至selfexclusion@rwwa.com.au，办理自主戒赌手续。

请于网站 <https://help.tabtouch.com.au/knowledge-base/responsible-wagering-tab-agency-self-exclusion/>下载RWWA自主戒赌申请表。

为了落实自主戒赌，您需要按流程签署自发戒赌意向，并向RWWA提供一张您的照片，该照片将被粘贴在自我戒赌表格上。这些站点的所有员工均有义务在您的自主戒赌期间不受理您的投注。

您可以对自己采取最短12个月的限制期。如果希望在此限制期之后撤销限制，您需要获得RWWA对您的申请的批准，并且您会被要求出席Gambling Help WA的咨询服务。

SELF EXCLUSION PROGRAM PARTICIPATION FORM



APPLICATION FOR SELF EXCLUSION

GENERAL INFORMATION
Full Name:
If Known By Other Name Please Specify:
Date Of Birth:
Home Address:
Street:
Suburb:
State:



赌场

如果您想要将自己限制在珀斯皇冠赌场（Crown Casino Perth）之外：

- 在线访问<https://www.crownperth.com.au/crown-playsafe>
- 拨打1800 801 098联系皇冠安全娱乐（Crown PlaySafe - 简称CPS）团队。
- 向皇冠赌场发送电子邮件至CPS@crownperth.com.au
- 访问位于地下一层东隧道入口的CPS中心。

您可以访问网站<https://www.crownperth.com.au/crown-playsafe/making-a-change>下载CPS自主戒赌申请表。

皇冠安全娱乐中心（Crown PlaySafe Centre）由专门的CPS团队负责，他们提供全天候24小时、每周7天的免费保密服务。

CPS团队为那些希望被限制进入赌场的人士提供协助。自主戒赌是一种让您在至少12个月期限内不得进入赌场游戏区的程序。

您需要出示带有照片的有效身份证明，并将在皇冠保安办公室拍摄个人照片。一旦所有的自主戒赌表格均签署并完成，皇冠员工即有权将您从场所中请出。

Gambling Help WA的咨询师可以协助您完成这个自主戒赌流程。

在至少12个月以后，您可以申请撤销对自己的限制，以获得许可重新进入赌场。撤销过程要求（赌博参与者）出席Gambling Help WA的辅导，以讨论其过去的赌博行为，并更好地了解理性赌博。

现金控制策略

降低赌博风险的另一种方法是限制自己获取赌资的途径。

在赌博场所附近，获取赌资通常很容易，因为一般都会设有自动取款机和信贷设备。这可能会增加您花费更多赌资的机会，尤其是如果您决定将输掉的钱赢回来的时候。能够轻松获得赌资可能意味着您最终将会比预期赌得更多。

最初，适应因无法掌控自己的财务而导致的丧失独立性可能会十分艰难。在这个时候，务必提醒自己：

- 这是朝着改变赌博恶习迈出的积极一步。
- 放弃财务控制只是暂时的安排，通常仅仅为期几个月。
- 保护您的钱财将为您和家人带来好处。

如果您无法接触到资金，您就无法参与赌博。

通常，保留少量零用钱用于自主开销是个明智的做法。为了降低这笔钱被作为初始赌资的风险，您可能会发现逐天而非按周获得这笔零用钱更为妥当。这笔钱应该刚好足够购买您当天所需的物品，并且应属于您总预算额度的一部分。

如果您决定实施现金管控策略，应安排时间定期（例如每三个月）审查和修改财务安排。一旦赌博不再是困扰您的问题，您将会对重新掌管自己的财务感到更加自信。如果您想降低参与赌博的风险，可以考虑以下策略。这是一些能够保护您的资金不会因为赌博而遭受损失的常用办法。

银行方面

- 降低或取消您的信用额度。
- 在您的信用档案上设置通知，以防止增加借款金额。
- 仅允许有限的资金使用权，每天仅获得少量资金。
- 停止您对自动取款机的使用权或限制提款金额。
- 不得使用贷款账户的重新提款功能。
- 取消透支权限。
- 向您的银行申请赌博限制。

财产方面

- 在您的财产上设置警示，以警告任何人不得向您提供抵押贷款；如需这样做，您需要法律方面的支持。
- 把贵重物品托付给值得信赖的朋友，以避免它们被您典当掉。
- 将您房屋的产权转移到您配偶的名下。
- 如果最近刚刚关系破裂，考虑寻求法律建议以起草财产分割令。

预算/资金管理

- 将工资直接支付到一个需要他人签名才能取款，或无法连接到博彩应用程序的账户中。
- 获得亲友的许可，将工资支付到这个人的账户中。
- 安排所有账单/贷款还款通过直接划账的形式支付。
- 设置Centrepay（Centrelink的自动支付账单服务）或与您的雇主探讨将工资直接支付账单的可能性。
- 购买代金礼券用于购买食品和衣物，而非通过使用账户存款。
- 受控信托账户/个人管理 - 州受托人。
- 将储蓄投资到债券、退休金或养老金中，以使其无法被使用。
- 将家庭预算的管理权交给配偶 —— 仅按需参与预决策。

家人/朋友

- 告知家人/支持人员您正在管理您的赌博成瘾问题，并告诉他们不要借钱给您。
- 坚持严格遵循预算案。
- 保护用于孩子的资金（禁止自己使用这笔资金）。
- 拜托一个值得信赖的朋友/伙伴保管您的账户卡，并陪您去购物或进行支付。
- 拜托一个值得信赖的朋友保管您的应急钱财，并对怎样算作紧急情况达成一致意见。

危险!

请务必与家人或朋友讨论他们应当如何回应您可能提出的任何额外现金请求（乞求或恳求）。讨论您和他们应如何尽可能地降低发生这种情况的风险，以及双方如何在您受到赌博冲动支配时最好地应对这些可能发生的状况。

摆脱债务

以下信息概述了“债务雪球法”，这是一种简单而有效的策略，可以帮助您逐步偿还债务，从而重新掌握财务控制权。这种方法着重于在您获得小幅胜利的同时为您带来动力并建立自信。这是一项通过制定可控途径来解决您债务问题的计划。

如果这种方法看似太复杂，考虑获得财务咨询是另一种方案。

财务顾问

提供免费和保密的服务，并在全州各地设有服务点。他们均为有资质的专业人士，能够提供：

- 关于债务规则和法律的信息。
- 在您无法偿还债务情况下的选项。
- 代表您与债权人进行谈判。

如需更多信息或想要查寻您所在地区的财务顾问，请：

拨打国家债务咨询热线1800 007 007，或者与财务顾问预约在“中心护理”（CENTRECARE）的珀斯（Perth）办公室会面，电话(08) 9325 6644.



步骤1：计算出收入和支出的金额

在实施债务雪球法之前，制定一项预算案以了解您的财务状况是至关重要的。预算可以帮助确定您有多少可用于偿还债务的钱。按照以下步骤制定一项简单的预算案：

- 计算您的收入:将所有收入来源相加，包括工资、福利款项或任何其他定期收入。
- 列出您的开销:将您的开销分为固定开销（例如，租金、水电费）和浮动开销（例如，食品杂货、娱乐）。内容应诚实而全面，以确保准确性。
- 计算出您的盈余:从您的收入中减去总开销。这笔盈余是您可以用作偿还债务的款项。如果您没有盈余或出现赤字，则应考虑减少可自由支配的开销项目或寻求财务顾问的帮助。

想要获取免费的预算工具，请访问moneysmart.gov.au/budgeting。以下页面包含了制定简单预算案的模板，以便您清楚地了解自己的财务状况。

小贴士：定期审查和调整您的预算案，以适应情况变化。制定并遵守预算案是赋予您自我财务掌控力的重要步骤，也是朝着不受赌博影响的生活迈出的重要一步。



预算案样本

日期:

每:周/两周/月

收入（进账金额）

净工资（税后）	澳元
净工资（税后）	澳元
家庭税收补助 (A/B)	澳元
租金补助金	澳元
儿童抚养费	澳元
租金收入/押金	澳元
投资/利息	澳元
	澳元
总额	澳元

开销（支出金额）

住房与账单

租金/押金	澳元
贷款	澳元
费用/物业管理费	澳元
保险：房屋/财产/房东险	澳元
房屋维修/维护	澳元
业主保险	澳元
存储费	澳元
电费	澳元
煤气费	澳元
水费	澳元
电话费	澳元
网费	澳元
流媒体服务（Netflix，Foxtel）	澳元
总额	澳元

开销（支出金额）

家庭和个人

购买杂货	澳元
外卖/午餐	澳元
衣服和鞋子	澳元
理发和个人护理	澳元
儿童抚养费	澳元
租金收入/押金	澳元
投资/利息	澳元
总额	澳元

开销（支出金额）

养车与旅行

车贷还款	澳元
汽油费	澳元
保养与维修	澳元
牌照注册费	澳元
车险	澳元
驾照费用	澳元
道路援助险	澳元
停车费	澳元
公共交通费用	澳元
出租车/优步通	澳元
总额	澳元

开销（支出金额）

医疗

健康保险	澳元
医生和专科医生	澳元
牙医	澳元
药物	澳元
眼科医生	澳元
总额	澳元

教育

工会费用	澳元
自学费用	澳元
学费和校服	澳元
校外学习项目	澳元
文具/书籍/软件	澳元
课外活动（体育）	澳元
总额	澳元

度假	澳元
酒水	澳元
烟草	澳元
娱乐/外出	澳元
健身房会员费	澳元
订阅	澳元
礼物（生日/圣诞节）	澳元
孩子们的零用钱	澳元
爱好	澳元
捐款	澳元
罚款	澳元
儿童抚养费	澳元
儿童保育费	澳元
总额	澳元

总开销 澳元

差额（收入 - 开销） 澳元

步骤2：列出您的债务

列出您所有的债务，包括信用卡、个人贷款、发薪日贷款(Payday loans)和任何其他债务责任。根据余额多少将它们按照从小到大的顺序排列。

为了使这项操作行而有效，您需要披露所有债务的完整情况。这可能意味着您需要将之前一直隐瞒的债务告知您的伴侣或其他家庭成员。建立并维护信任和透明度是非常重要的，因为如果有家庭成员随后发现其他未偿还的债务，那么您现在建立起的任何信任都会大打折扣。下面的清单可能会帮助您记起所累积的各类债务。

信用卡	澳元	子女抚养费	澳元
房租/抵押贷款欠款	澳元	逾期账单	澳元
“先买后付” (Buy Now Pay Later) 分期付款	澳元	债务追收公司	澳元
个人贷款	澳元	无息贷款	澳元
预付款	澳元	家庭/朋友的贷款	澳元
社保部 (Centrelink) 拖欠款项	澳元	车贷	澳元
尚未支付的罚单	澳元		澳元
税务局 (ATO) 拖欠款项	澳元		澳元
		总额	澳元

步骤3：优先您的债务

并非所有债务（的优先级）都是相同的。为您的债务制定优先级可以帮助您规避严重后果，例如失去基本服务或输掉法律诉讼。请使用本指南有效地制定优先级：

- **基本债务:**首先关注与住房、基本服务账单、汽车贷款或托儿服务相关的债务或欠款。这些对您的基本生活需求至关重要。
- **紧急债务:**解决那些债权人可能会采取法律行动的债务，例如未支付的罚款或信用卡逾期还款金额。
- **非基本债务:**最后处理不那么紧急的债务，比如“先买后付”（Buy Now Pay Later）的还款安排或娱乐相关的会员费用。

步骤4：联系您的债权人

如果您有还款方面的困难，请尽早与债权人沟通。大多数债权人在了解您的情况后，会愿意与您合作。这是联络他们的方法：

- **准备您的详细信息：**在联系债权人之前，准备好有关您的债务、收入和开销的信息。
- **开诚布公并直截了当:**解释您的财务状况，以及为什么您无法全额还款。
- **请求针对财物困境的安排:**许多债权人提供以下选项，如降低付款额度、暂停还款或免除费用。
- **保留记录：**记录与债权人的所有沟通内容，包括日期、时间和达成的任何协议的详细信息。

如果您不确定应如何谈判，可以考虑请一位财务顾问协助您或支持您进行谈判。

步骤5：对所有债务进行最低还款

尽量按时支付所有债务的最低还款金额，以避免滞纳金和额外罚款。如果您发现自己无法支付最低还款额，请尽快联系财务顾问以获得指导和支持，这十分重要。

步骤6：优先关注最小笔的债务

将您能支配的任何额外资金直接用于清偿您债务列表中最小笔的债务，同时保证支付其他债务的最低还款。这可以包括通过削减不必要的开支节省下来的钱，或是将之前用于赌博的资金进行重新分配利用。

步骤7：庆祝您的胜利

当您还清最小笔的债务后，请庆祝您的成功！认可这一成就就会强化积极行为模式并建立自信。

步骤8：将付款转到下一个债务上

将您原本用于支付现已清偿债务的还款资金，转用于偿还下一笔最小债务，从而形成“滚雪球效应”。随着每笔债务的清偿，您可用于偿还下一笔债务的资金会不断增加，从而帮助更快地清偿债务。

步骤9：重复上述操作直至还清所有债务

坚持执行这个方法，直到还清您所有的债务。每一次胜利都让您更接近财务自由。

债务雪球法的实际范例

假设您有以下债务：

- 信用卡A：余额500澳元
- 发薪日贷款：余额1,200澳元
- 个人贷款：余额3,000澳元
 - 为发薪日贷款和个人贷款支付最低还款金额，同时将所有额外的资金都用于偿还信用卡A的贷款。
 - 一旦信用卡A还清，将您用于偿还这笔贷款的还贷金额转为偿还发薪日贷款。
 - 一旦发薪日贷款清偿，将所有的钱用于偿还个人贷款。
 - 继续努力，直到您清偿所有债务为止。

成功小妙招

保持责任感:与可信赖的支持网络或顾问分享您的目标，以帮助您保持正确的方向。

避免新债务:务必在使用这种方法时不再借新的债务。

跟踪您的进度:定期审视您的进展，看看您已经完成了多少，并保持积极性。

债务雪球法的精髓，在于构建一个创造成功的正向循环。随着您的债务逐一被消除，您将获得更大的信心，并越来越接近财务稳定和独立。



走出赌博问题后的你 (全新的你)

除了解决赌博造成的实际影响外，理解赌博如何影响您的生活方式也很重要。赌博可能占用了您大量的时间和精力，不再赌博后，您可能会发现每天多出了大把需要重新规划的空闲时间。以下练习应该能够帮助您勾勒出减少或戒除赌博后的理想生活愿景。

新的休闲活动

首先，列出一些您可能想利用这些额外的时间（和金钱）来做的事情。不妨回想一下在赌博成瘾之前您曾经喜好的事物，或者您一直想尝试的事物，这往往会带来启发。

一些小点子：

- 开始上一门成人教育课程。有许多短期课程可供选择，其中涵盖烹饪、网站设计、艺术、陶艺或木工等多个主题。考虑提升自己的技能，以促进您的职业发展。
- 开始锻炼。这些活动可以是自己锻炼，比如慢跑、去健身房，也可以是参与一项新的运动，比如高尔夫或室内足球。
- 进行更多令您觉得放松的活动，比如钓鱼、园艺、阅读，或者练习瑜伽或太极。
- 多和朋友社交。或许您与一些朋友失去了联系，那么此刻可能正是重新联络他们的绝佳机会。
- 尝试新的户外活动，比如划独木舟、丛林徒步旅行或骑自行车。



以不同的方式看待自己

试图改变那些已经成为您生活重要组成部分的行为总是一项挑战。审视生活中对您来说重要的事物，并找到让他们更加稳固的方法是很有帮助的。

回顾一下在赌博占据您大量时间之前，您的生活是怎样的。问自己以下问题：

- 那时候对我来说最重要的事情是什么？
- 我做过什么以表明这些事情是重要的？
- 最近,这些情况发生了怎样的变化？
- 我现在该如何做出改变？

列出生活中所有曾经对您来说重要或特别的事情，以及如何能让它们重新成为您生活中的重要部分。

最重要的是什么	以前是什么样的 我想改变的方面
伴侣	我以前总是很感激他们为我做的事情。现在我想确保我们能多花一些时间在一起，也许是在下班后一起去散步或者外出共度周末。我也想更频繁的感谢他们，并尽力成为一个能够做出平等贡献的父母。
孩子们	我们以前常常去公园和湖边散步。我想每周都带孩子们去进行这样的户外活动。
爱好	我以前喜欢运动，但周末总是没有时间，而且我的可支配收入都用在了体育博彩（Sportsbet）上。我想重新加入网球俱乐部并开始在周六进行社交类比赛活动。
朋友	我以前每个周末都与我的朋友们见面，并且经常举办派对活动。我想要更经常地见到他们，也许该在几周后一起吃个晚饭？

奖励自己

成功摆脱赌博是值得庆祝的！设立一个奖励系统可能是激励自己继续前行的好方法。可选的奖励方式可以是给自己买一些东西，或者出去吃顿晚餐，或者是请家人吃一顿饭。奖励也可以是一些不花钱的事情，比如拜托亲戚照顾孩子一晚，这样您就可以和伴侣共度一晚。下面是一个供您填写的表格。

奖励

之后

1周

2周

1个月

3个月

6个月

1年



利用支持

任何变化都是困难的，在纠正您的赌博行为时，请寻求他人的支持。正如之前所讨论的，关爱和支持自己是非常重要的。应当对您所做出的改变给予自我肯定，并为自己选择改变生活方式而感到自豪。

在纠正您的赌博行为时，您可能会决定向特定的人披露您的嗜赌问题。这些人可能是朋友、家人或同事。通常这些人可以在您产生赌博冲动时为您提供良好的支持网络。

您还可以寻求专业人士的支持，他们可以帮助您摆脱赌博。Gambling Help WA是由Centrecare运营的免费保密咨询服务。该服务位于Centrecare在Perth、Joondalup、Midland、Cannington和Kalgoorlie的办公室。咨询人员都具备资格，并且对于因赌博成瘾造成的困境有特别的了解。咨询服务面向个人、夫妻和家庭开放。Gambling Help WA还提供一个团体项目。

拨打(08) 9325 6644联系西澳州赌博帮助（Gambling Help WA）。

此外，您还可以从其他专业人员处获得支持，包括您的全科医生、心理学家和财务顾问。财务顾问可以帮助您解决因赌博而造成的经济问题。他们提供免费服务，并可以提供有关账单和债务的规则和法律方面的信息。他们还可以帮助您制定预算案及还款计划。

如需寻找离您最近的财务顾问，可以拨打1800 007 007，或者与Centrecare的财务顾问预约。

请拨打 (08) 9325 6644。

常见问题

咨询师可以提供怎样的帮助？

过度赌博会影响您生活的方方面面，不仅仅是在财务方面。如果您感受到赌博对自己或您的亲人造成伤害，您可能已经认识到需要改变您的嗜赌恶习。然而，要完全理解赌博是如何演变成如此严重的问题，可能会很有挑战性。这就是为何与咨询师交谈是有价值的，因为他们可以帮助您探索您产生赌博冲动背后的原因以及想要停止赌博的动机。

一名咨询师将与您合作制定策略，以帮助您实现目标并减少重新参与赌博的风险。财务顾问可以帮助您改善财务管理，并帮助您制定偿还债务的计划。

在解决了赌博成瘾和财务问题后，您就可以将注意力转向改善人际关系和生活质量。基于上述原因，咨询师可能会建议邀请您的伴侣、某位朋友或家人参与一些咨询会谈环节。虽然您可能永远无法确切地知道自己为何会发展为嗜赌成性，但如果您想要坚持戒赌的目标，那么您生活中的某些问题可能急需解决。

其他资源

除了咨询师和财务顾问，还有其他各种服务可供使用以支持您纠正嗜赌行为。您可能会发现这些资源更适合您的需求，或者您可能选择将它们与咨询服务共同使用，以获得更全面的改善方案。

赌博成瘾问题热线（Problem Gambling Helpline）

这是一项由有资质的咨询师提供的免费、保密的电话咨询和转介服务，全天候24小时可用。由于这是免费拨打的服务，号码不会出现在电话账单上。如果对此有疑虑，建议向您的电信运营商核实确认。。

请拨打赌博成瘾问题热线1800 858 858进行联系

“匿名赌博者”（Gamblers Anonymous）

这是一个由曾经历或仍受赌博问题困扰的人士自发组织和运营的志愿互助团体。他们在澳大利亚各地区组织团体活动，您可以获得一群有相关经历的人士提供的帮助和支持。加入这个团体的标准是有意愿戒赌。请通过拨打电话 (08) 9487 0688，或访问网站<https://gaaustralia.org.au/>联系Gambler's Anonymous。

网站

以下网站提供关于本手册中讨论主题的更深入信息。其中一些资料包含赌博对赌博参与者生活的影响以及他们是如何戒掉赌博恶习的故事。

www.gamblinghelponline.org.au: 您可以成为会员，参与

戒瘾训练和教育活动，以帮助您管理嗜赌问题，并与其他社区成员交流。有资源以供赌博者、其亲属和更广泛的社区使用。

www.gamblershelp.com.au: 您可以通过电子手册和视频找到许多关于预防复赌及赌博如何影响生活各个方面的信息。

www.gambleaware.nsw.gov.au: 本网站由新南威尔士州政府设立，提供有关安全赌博的信息，并为受到赌博影响的人提供支持。



复赌有点像一次乘坐火车的旅行。如果您发现自己坐错了列车，不必非要坐到终点站。您只需要在下一站下车，然后乘坐下一班列车返回即可。

预防或管理复赌

当您在生活中做出改变时，往往有可能无法保持，重新回到以前的错误方式。复赌之所以发生，可能是因为在某件事上您已经长时间这样做，以至于需要一些时间才能摒弃它。您同样需要时间养成新习惯。复赌并不意味着您所有的努力都已化为泡影，它更像是路上的一个小坑而已。只有当您将复赌视为失败并放弃纠正自己嗜赌恶习的目标时，它们才会成为真正的问题。这种情况往往源于您因违背了自己设定的戒赌规则而产生的负面情绪。若您遭遇了这种情况，请尽量不要对自己太苛刻，而应审视出了什么问题，以及您可以如何防止下次再发生。有时候，复赌反而可以帮助您更好地理解自己的赌博动机。别忘了，戒赌支持服务始终伴您前行，随时为您提供帮助。

如果您的赌博问题真的复发，重新进行控制高风险情境的演练可能会有所帮助。在戒赌过程中，您可能会发现一些始料未及的高风险情境。重新评估这些情境并决定未来应对或避免这些情境的策略可能会有所帮助。

导致复赌的常见因素包括：

- 自满，比如认为赌博不再构成问题，并决定和朋友一起去TAB站点。
- 压力，例如在工作中忙碌了一整个月。
- 戒赌决心减退。您可能会觉得戒赌太难，而回归习惯性赌博更容易，并忘记了专注于您的目标和驱动力。
- 意外的机会，比如发现您的工作圣诞派对将在皇冠酒店举行。
- 悲伤或其他艰难的情感经历，例如失去亲人或与伴侣分开。

如果您在戒赌或减少赌博活动的过程中遭遇了这些因素中的某一种，您可能需要特别小心地监控自己的行为，应当自我支持并寻求来自他人的额外支持。请牢记您做出改变的理由。

第3部分：关于赌博的一些事实

国家统计数据简报

- 估算数据显示，澳大利亚每年因赌博损失约250亿澳元——人均赌博损失高居全球首位。
- 2024年，据估算，60.3%的澳大利亚成年人参与过赌博，而2019年的一项研究显示这一比例为65.6%。
- 大约四分之三的澳大利亚成年人在过去的12个月内参与过赌博，约有五分之一的成年人每周都赌博。
- 每五名澳大利亚的成年嗜赌者中就有一名承认他们的赌博问题是从青少年时期便开始的。
- 澳大利亚成年人最常见的赌博方式有：彩票 (46.8%)；抽奖彩票 (23.4%)；刮刮乐 (15.7%)；电子赌博机 (12.9%)；和赛马投注 (10.0%)。
- 在新冠疫情之后，许多澳大利亚人转为在线赌博，如参与体育博彩。
- 多达四分之一的澳大利亚青少年曾在体育博彩中下注，而十分之一的青少年曾参与在线赌博。
- 在2023年，78%的澳大利亚成年人曾接触过某种形式的与赌博相关的广告。

自1990年代赌博业解禁后呈现爆发式增长，推动了该行业规模急剧扩张。对于参与非连续性赌博类型的人，例如购买彩票，发展成嗜赌者的风险较低。而对于参与连续性赌博类型的人，例如玩电子赌博机、通过在线方式或应用程序赌博，其风险则显著增加。针对赌博带来的重大社会成本，有必要制定应对广泛赌博危害的有效政策和策略。

参考文献

Australian Institute of Health and Welfare.(2023).Gambling in Australia.
<https://www.aihw.gov.au/reports/australias-welfare/gambling>

州情况说明

西澳大利亚州（WA）

- 西澳州的赌博参与人口与其他州相比，比例更高（分别为62.9%和56.3%），尽管西澳州的嗜赌者较少。
- 西澳州现在是澳大利亚唯一没有高强度电子赌博机或“老虎机”（‘pokies’）的州。皇冠赌场（Crown Casino）内提供低强度游戏机。在西澳州，在电子赌博机上进行的赌博活动大约是全国其他地区的一半。
- 在2021年，西澳州有2466台电子赌博机。
- 在西澳州，最受欢迎的赌博形式是购买“西部博彩”（Lotterywest）的产品。
- 在2019年至2020年间，西澳州的赌博总损失和支出为14亿澳元。
- 在2023年至2024年间，Crown casino报告的总营收为5.21亿澳元。
- 在2023年至2024年间，大约有640万人访问过Crown casino。这一数字相比于2022年至2023年的620万人有所增加。

参考文献

Victorian Responsible Gambling Foundation.(2023).Latest edition of Australian gambling statistics. <https://responsiblegambling.vic.gov.au/about-us/news-and-media/latest-edition-of-australian-gambling-statistics/>

Gaming and Wagering Commission of Western Australia.(2024).Annual report 2023-24. Department of Local Government, Sport and Cultural Industries. <https://www.digsc.wa.gov.au/department/publications/publication/gaming-and-wagering-commission-of-western-australia-2023-24-annual-report>

Hing, N., Russell, A. M. T., Browne, M., Rockloff, M., Greer, N., Rawat, V., Stevens, M., Dowling, N., Merkouris, S., King, D., Breen, H., Salonen, A., & Woo, L. (2021).The second national study of interactive gambling in Australia (2019-20).Gambling Research Australia. <https://www.gamblingresearch.org.au/sites/default/files/2021-10/Interactive%20Gambling%20Study.pdf>

Rockloff, M., Hing, N., Browne, M., Russell, A. M. T., Thorne, H., Newall, P., & Visintin, T. (2021). Gambling harm and harm minimisation in Western Australia.CQ University Australia. Prof. Rockloff-Gambling Harm and Harm Minimisation in WA - Expert Report (amended).pdf (2023)



了解赌博行为

在整个历史中，人类一直嗜好赌博。对大多数人来说，赌博是一种社交方式和娱乐形式，他们希望从中获利，但同样预期到可能会因此造成损失。而对另外一些人来说，赌博则可能会开始给他们的生活造成严重问题。

心理学家B.F. Skinner证明了被强化（或奖励）的行为更有可能重复出现。他还指出，养成习惯的最有效方法是在不规律的间隔内提供各种不同的奖励。老虎机（poker machine）会不定期赋予奖金回报，玩家永远不知道下一此奖金回报何时出现。如果您以前曾获得过一次巨额回报，您则可能会继续向机器注入赌资，以期望不久后还会有另一次巨额回报。然而，现实是，无论您玩这台机器多久，您的获胜概率并不会增加，因为机器的程序被编译为随机的。每次玩的时候，您的中奖概率都是完全一样的。

在任何形式的博彩中，从来不会有赢得胜利的保证。人们可能会争辩，赌马与对马的状态和对行业的了解有关，但大多数赌马的人仍旧输得比赢得多。尽管赌博者常常努力制定他们认为万无一失的策略，但影响任何比赛结果的不可控因素都有很多，他们仍然只是在对一个概率下注。对于像二十一点（Blackjack）这样的赌场游戏也是同样的道理，技能在某种程度上可能会有所帮助，但并不能决定玩家的获胜频率增加。以下讨论了不同赌博类型的获胜概率。

在允许酒吧设置老虎机且支持多机同时操作的州，赌博成瘾问题更为显著。黑犀牛游戏机（Black Rhino gaming machine）很好地展示了想要在游戏机上赢取大奖有多么困难（正如《1999年生产力委员会报告》中所提及的）。报告中给出的例子如下：如果每次按下按钮只玩一条线（即每次按下按钮玩一个游戏）并且只有50%的机会从机器中获得奖金（五只犀牛连续出现），为了赢得胜利，玩家需要：

- 进行670万次按钮点击；或者
- 按照普通的游戏速率，玩家需要188年的游戏时间，或者391天的完全连续游戏时间（即每天24小时）；或者
- 花费近33万澳元。

虽然西澳大利亚州目前没有这种机器，但它提供了一个有关游戏机获胜真实概率的有趣例子。

彩票是一种非常普遍且受到社会接受的赌博形式。在西澳大利亚州，2022年至2023年间的彩票销售总额超过了12亿澳元。然而，赢得彩票的机会极其渺小——您被雷击中的可能性（200万分之一的几率）比赢得头奖的概率还大。例如，如果您玩的是强力球（Powerball），您赢得一等奖的几率是1.34亿分之一。在周六彩票中赢得一等奖的概率是810万分之一。想要赢得澳洲彩票（OZ Lotto）的最小奖项，也就是七等奖，您的机会是71分之一。

所有赌场桌面游戏的设计都是为了长期保留玩家投注金额的预定百分比。这一百分比被称为“庄家利润”，根据游戏类型和玩家采用的投注策略，其范围从1.25%到16.2%不等。

电子赌博机被编译为向每个玩家平均返还至少90%的下注金额或积分，作为每次个人游戏的长期平均回报。

基诺(Keno)的庄家利润率大约为25%。

经验丰富的玩家可以通过在包含技能元素的投机游戏中采用投注策略来降低庄家利润。然而，对于纯粹依靠运气的游戏，任何特定的投注策略都不会影响赔率。

这意味着玩家玩得越多，输掉全部赌资的机会就越大。许多嗜赌者可能一开始只是社交型赌博玩家，但随着时间的推移，他们开始更频繁地参与赌博，以试图赚回他们输掉的赌资。根据澳大利亚赌博研究中心（Australian Gambling Research Centre）的数据，46%的赌博者被划归为存在危害性赌博风险。当您想要再下“一注”的时候，这可能是一个值得思考的问题。

在阅读这些赔率时，您可能会发觉自己对赌博的心理想法有所变化。赌博广告可能与此有关。赌博行业在使赌博看起来具有吸引力方面投入了大量资金和资源。如果您回想一下关于赌场或赌博应用程序的电视广告，赌博往往被展示为一种令人兴奋或魅力四射的体验。这些广告的常见特色是赢得大奖的兴奋玩家，或者如果是关于彩票的，就展示中奖后您可以做所有美好的事情。未被展示的是嗜赌问题常常造成的痛苦、羞愧、财务破产和关系破裂。

直面自己在赌博中遭受伤害的现实可能非常困难，但这也可能意味着摆脱赌博成瘾问题后的新生活即将开启。





“对我来说，处理我的赌博问题意味着我可以期待未来，并确信赌博不会影响我的生活或我所爱之人。我现在对自己以及生活感到满意。”

Gambling Help WA 客户。