



GAMBLING HELP WA

Vượt Qua Việc Chơi Cờ Bạc có Vấn Đề

Hướng Dẫn Tự Giúp



GIỚI THIỆU VỀ CENTRE CARE

Centrecare là một tổ chức phi lợi nhuận với mục tiêu củng cố sức mạnh cho con người và cộng đồng thông qua nhiều dịch vụ tư vấn và dịch vụ xã hội chuyên nghiệp, được truyền cảm hứng bởi lòng trắc ẩn/thương cảm và sự tôn trọng nhân phẩm con người.

Hãy liên hệ: (08) 9325 6644



MỤC LỤC

Cách sử dụng quyển sách này	4
Giới thiệu Dịch Vụ Giúp Đỡ về Cờ Bạc Gambling Help WA	4
PHẦN 1: Việc Chơi Cờ Bạc Của Bạn	
Việc Chơi Cờ Bạc Của Bạn	5
Việc Chơi Cờ Bạc của bạn có Quá mức không?	6
Vậy tôi phải làm gì bây giờ?	7
Ví dụ về Nhật Ký Chơi Cờ Bạc	8
Các Tình Huống Nguy Hiểm	10
Giảm Thiểu Rủi ro	11
PHẦN 2: Chuẩn Bị Cho Thay Đổi Lâu Dài	12
Đặt ra một mục tiêu	12
Hành động cụ thể	13
Tự cấm không vào sòng bạc tự nguyện	14
Chiến lược Kiểm soát Tiền mặt	16
Thoát khỏi nợ nần	18
Bạn Là Ai Ngoài Cờ Bạc (Bạn là một Người Mới)	30
Sử dụng Hỗ trợ	33
Ngăn ngừa hoặc Quản lý Tái nghiện	36
PHẦN 3: Thông tin thực tế về Cờ bạc	37
Con số Thống Kê Quốc Gia	37
Tình Hình Cờ Bạc của Tiểu bang	38
Hiểu biết về Hành vi Chơi cờ bạc	39

CÁCH SỬ DỤNG QUYỀN SÁCH NÀY

Nếu bạn lo ngại rằng chơi cờ bạc đã trở thành vấn đề, thì quyền sách này là dành cho bạn. Quyền sách này được thiết kế để giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn chơi cờ bạc và cung cấp các mẹo để kiểm soát mức độ chơi cờ bạc của bạn. Quyền sách được chia thành ba phần: phần một giúp bạn nhận diện tác động của chơi cờ bạc đối với cuộc sống của bạn, phần hai liệt kê các chiến lược bạn có thể sử dụng để kiểm soát việc chơi cờ bạc, phần ba cung cấp một số số liệu thực tế và lịch sử về chơi cờ bạc.

GIỚI THIỆU DỊCH VỤ GIÚP ĐỠ VỀ CỜ BẠC GAMBLING HELP WA

Gambling Help WA là dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật được tài trợ bởi chính phủ, do Centrecare cung cấp, với các cuộc hẹn tại các văn phòng ở Perth, Joondalup, Midland, Cannington, Bunbury và Kalgoorlie.

Các nhân viên tư vấn đều có chuyên môn và kiến thức cụ thể về những khó khăn liên quan đến cờ bạc có vấn đề. Dịch vụ tư vấn có sẵn cho cả cá nhân gặp phải tổn hại từ cờ bạc và người thân của họ. Dịch vụ cung cấp các buổi tư vấn cho cá nhân, các cặp vợ chồng và gia đình. Tư vấn tài chính cũng có sẵn để giúp bạn quản lý nợ nần do chơi cờ bạc gây ra.

Gambling Help WA cũng thực hiện một chương trình nhóm dành cho những người muốn giảm hoặc ngừng chơi cờ bạc. Chương trình nhóm này miễn phí và kéo dài trong sáu tuần liên tiếp. Một số chương trình nhóm được tổ chức mỗi năm, trùng với các kỳ học của các trường học ở Tây Úc.

"Khi việc chơi cờ bạc tưởng chừng không thể vượt qua, Gambling Help WA đã giúp tôi nhận ra rằng điều đó là có thể." - Khách hàng của Gambling Help WA.

PHẦN 1: VIỆC CHƠI CỜ BẠC CỦA BẠN

Đôi khi rất khó để nhận ra khi nào một thứ bạn yêu thích, như chơi cờ bạc, bắt đầu trở thành vấn đề. Quyển sách này được thiết kế để giúp bạn nhận diện tác động của việc chơi cờ bạc đối với cuộc sống của bạn và gợi ý những chiến lược bạn có thể sử dụng để thay đổi hành vi. Trong cuốn sách này, chơi cờ bạc có vấn đề được định nghĩa là:

"Khi hoạt động cờ bạc của một người gây ra những tổn hại cho bản thân, người chơi và/hoặc gia đình họ, và có thể lan rộng ra cộng đồng." (Định Nghĩa và Báo cáo về Tỷ Lệ Xuất Hiện Cờ Bạc Có Vấn Đề, trang 106)

Ngay cả khi áp dụng định nghĩa trên, rất khó để biết khi nào chơi cờ bạc không chỉ là một hoạt động giải trí mà bắt đầu trở thành một vấn đề. Điều này có thể khác nhau đối với mỗi người. Một người có thể nhận ra chơi cờ bạc của họ là vấn đề khi họ bắt đầu chi tiêu quá nhiều tiền vào các trò chơi như xổ số hoặc vé số cào. Với người khác, chơi cờ bạc của họ chỉ trở thành vấn đề khi họ dành phần lớn thời gian của mình tại sòng bạc. Nếu bạn không chắc chắn về tác động của việc chơi cờ bạc đối với cuộc sống của mình, hãy thử hoàn thành bảng câu hỏi sau.



Việc Chơi Cờ Bạc của bạn có Quá mức không?

Cảm Xúc

Bạn có trải qua bất kỳ sự căng thẳng tinh thần nào do chơi cờ bạc (tuyệt vọng, lo âu, xấu hổ, trầm cảm, ý nghĩ tự sát)?

Tiền

Bạn có cảm thấy áp lực tài chính do chơi cờ bạc không?

Bạn có phải vay mượn tiền hoặc lấy tiền khoản vay để chơi cờ bạc không?

Công Việc/Học Tập

Bạn có gặp phải bất kỳ áp lực nào liên quan đến công việc hoặc học tập do chơi cờ bạc (hiệu suất giảm sút, vắng mặt)?

Gia Đình

Bạn có cảm thấy ít vui vẻ khi dành thời gian bên những người mà bạn quan tâm không?

Bạn có che giấu số tiền/thời gian bạn đã chi cho cờ bạc trước gia đình và bạn bè không?

Đời Sống Xã Hội

Bạn có cảm thấy gia tăng sự cô lập hơn hoặc cảm thấy bị loại trừ khỏi mọi người do cờ bạc không?

Pháp Luật

Bạn có thực hiện hành vi phạm pháp hoặc từng nghĩ đến việc làm vậy do việc chơi cờ bạc không?

Nếu bạn trả lời "có" cho bất kỳ câu hỏi nào, điều này có thể cho thấy bạn đang có hoặc đang phát triển một vấn đề về cờ bạc.

Vậy tôi phải làm gì bây giờ?

Cách tốt nhất để hiểu tác động của việc chơi cờ bạc là ghi lại thời gian, địa điểm và số tiền bạn đã chơi cờ bạc. Một cách tốt để làm điều này là giữ nhật ký chơi cờ bạc cho thói quen chơi cờ bạc hàng tuần của bạn. Một ví dụ ở trang tiếp theo, có một trang nhật ký trống để bạn điền vào. Hãy thử điền vào bảng dưới đây để tính toán số tiền bạn đã thua và đã thắng trong tuần qua.



Ví dụ về Nhật Ký Chơi Cờ Bạc

Ngày và giờ	Chơi Cờ Bạc Với	Trước Khi Chơi Cờ Bạc Tôi Cảm Thấy	Loại Cờ Bạc chơi	Nguồn Tiền	Kết Quả	Tổng Tiền Thua/ Thắng Hàng Ngày
Thứ Hai 5-6 chiều	Tự chơi	Lo lắng	Đua chó TAB	Tiền xài tiền	Cãi nhau với bạn đời	Thắng 20 đô la
Thứ ba 12-2 chiều	Tự chơi	Chán nản	Đua ngựa TAB	Tiền trả hóa đơn điện thoại	Cảm thấy ớn	Thua 70 đô la
Thứ tư	Đã không chơi cờ bạc hôm nay					
Thứ năm 6-9 chiều	Tự chơi	Căng thẳng vì công việc	Máy đánh bạc	Rút tiền mặt	Về nhà trễ, bạn đời đã ngủ	Thua 100 đô la
Thứ sáu	Đã không chơi cờ bạc hôm nay					
Thứ bảy 12-4 chiều	Bạn bè	Mong chờ điều đó	Đua ngựa TAB	Tiền xài tiền	Ngày tuyệt vời	Thắng 30 đô la
Chủ nhật 1-5 chiều	Tự chơi	Giận dữ	Bàn chơi Game tại Sòng bạc	Tiền mua thực phẩm	Cãi nhau với bạn đời	Thua 200 đô la

Tổng Thua của Tuần = 370 đô la

Tổng Thắng của Tuần = 50 đô la

Nhật Ký Chơi Cờ Bạc Của Bạn

Ngày và giờ	Chơi Cờ Bạc Với	Trước Khi Chơi Cờ Bạc Tôi Cảm Thấy	Loại Cờ Bạc chơi	Nguồn Tiền	Kết Quả	Tổng Tiền Thua/Thắng Hàng Ngày
Thứ hai						
Thứ ba						
Thứ tư						
Thứ năm						
Thứ sáu						
Thứ bảy						
Chủ nhật						

Tổng Thua của Tuần = đô la

Tổng Thắng của Tuần = đô la

Các Tình Huống Nguy Hiểm

Bây giờ bạn có thể thấy bạn chơi cờ bạc **THẾ NÀO** và **KHI NÀO**, việc xác định các tình huống rủi ro cao có thể rất hữu ích. Đây là những tình huống mà một số yếu tố có thể làm tăng mong muốn chơi cờ bạc của bạn. Ví dụ, nhiều người sẽ chơi cờ bạc khi họ cảm thấy căng thẳng, buồn bã, hoặc thậm chí là chán nản. Dưới đây là một số ví dụ về các tình huống rủi ro cao và thấp được ghi nhận bởi những người gặp khó khăn với việc chơi cờ bạc có vấn đề. Những tình huống này sẽ thường khác nhau tùy theo từng người.

Các tình huống khi tôi có nguy cơ cao về chơi cờ bạc

- Khi tôi cảm thấy cô đơn
- Khi tôi cảm thấy buồn chán
- Khi tôi ở nhà một mình
- Khi tôi bị áp lực ở công việc
- Khi tôi cãi nhau với bạn đời
- Khi tôi đi đến quán rượu
- Khi tôi đang ăn mừng
- Khi tôi sử dụng rượu hoặc ma túy

Các tình huống khi tôi có nguy cơ thấp về chơi cờ bạc

- Khi tôi ở cùng gia đình
- Khi tôi cảm thấy thư giãn và bình tĩnh
- Khi tôi đã trả hết các hóa đơn
- Khi bạn đời tôi theo dõi tài chính của chúng tôi
- Khi tôi bận rộn với các hoạt động khác
- Khi tôi đang chơi thể thao (ví dụ: trong mùa bóng bầu dục kiểu Úc)
- Khi tôi tỉnh táo và minh mẫn

Từ nhật ký cờ bạc của bạn, hãy cố gắng xác định các tình huống rủi ro cao và thấp của riêng bạn.



Giảm Thiểu Rủi ro

Bây giờ bạn đã xác định được các tình huống rủi ro của mình, hãy nghĩ về những chiến lược bạn có thể sử dụng để đối phó với hoặc tránh các tình huống như vậy. Ví dụ, nếu bạn thích chơi cờ bạc trên điện thoại thông minh, hình ảnh của ứng dụng trên màn hình điện thoại có thể khiến bạn nghĩ đến việc chơi cờ bạc. Hãy thử áp dụng các chiến lược như xóa đường truy cập trực tiếp đến ứng dụng đó hoặc xóa luôn ứng dụng đó. Nếu bạn thường đặt cược trong giờ nghỉ trưa, hãy cố cố ý chọn gặp ai đó và làm việc khác trong thời gian đó.

Có những người đã chơi cờ bạc quá thường xuyên, hoặc trong thời gian dài, đến mức thói quen đã trở nên ăn sâu vào họ, và họ cảm thấy tự động đi đến TAB hoặc sòng bạc. Có một số công cụ mà bạn có thể luyện tập để chúng trở thành phản ứng tự động đối với những thói quen như vậy. Một ví dụ là kỹ thuật quay 180 độ, đây là một kỹ thuật cơ bản. Nếu bạn thấy mình đi vào TAB hoặc sòng bạc, hãy quay lại ngay lập tức. Nếu bạn đang lái xe về nhà và chiếc xe tự động vào địa điểm TAB gần nhà, hãy áp dụng cách quay 180 độ và lái ra ngay lập tức.

Bạn có thể nhận thấy rằng mình dễ bị cám dỗ vào việc chơi cờ bạc nếu đã uống rượu. Một số lựa chọn bạn có thể cân nhắc là giảm lượng rượu bạn uống, hoặc thay đổi quán rượu bạn thường đến thành quán không có máy TAB, hoặc chỉ uống ở nhà. Một số người có vấn đề về cờ bạc nhận thấy rằng khi họ ở với một số người nhất định, họ cảm thấy bị áp lực phải chơi cờ bạc. Hãy thử sắp xếp để gặp gỡ bạn bè ở những nơi không có các hoạt động cờ bạc. Nếu điều này không thể thực hiện được, thì có thể giải pháp an toàn nhất là tránh những người bạn đó trong khi bạn đang cố gắng kiểm soát việc chơi cờ bạc của mình, hoặc hãy rõ ràng và cho họ biết rằng bạn không chơi cờ bạc.

PHẦN 2: CHUẨN BỊ CHO THAY ĐỔI LÂU DÀI

Đặt ra một mục tiêu

Nếu bạn chưa đặt ra mục tiêu thay đổi, bây giờ là thời gian để làm điều đó. Có hai lựa chọn: chơi cờ bạc có kiểm soát hoặc kiêng chơi cờ bạc hoàn toàn. Nếu bạn đã từng cố gắng kiểm soát việc chơi cờ bạc trong quá khứ và không thành công, việc kiêng chơi cờ bạc hoàn toàn có thể mang lại hiệu quả hơn. Một số người có thể quyết định kiêng tất cả các hình thức cờ bạc. Với những người khác, chơi Bingo hoặc Lotto không phải là vấn đề, và họ có thể tham gia vào những trò chơi này một cách có kiểm soát trong khi từ bỏ các hình thức cờ bạc có vấn đề khác (ví dụ: sòng bạc). Dù quyết định của bạn là gì, bạn cần phải rất rõ ràng về điều đó. Dưới đây là chỗ trống để bạn viết ra mục tiêu của mình.

Bây giờ bạn đã quyết định, bước quan trọng tiếp theo là NÓI CHO AI ĐÓ BIẾT, có thể là bạn đời, một người bạn thân, hoặc một đồng nghiệp. Việc nói cho ai đó về mục tiêu của bạn có thể hữu ích vì các lý do sau:

- Nó có thể là một tuyên bố về cam kết của bạn với chính bản thân và những người xung quanh.
- Việc phải chịu trách nhiệm với người khác về hành vi của mình là một động lực mạnh mẽ để kiềm chế việc chơi cờ bạc.
- Bạn có thể nhận được sự hỗ trợ và động viên trong việc đạt được mục tiêu của mình.
- Việc này giúp tăng cường sự trung thực và giảm bớt sự bí mật liên quan đến việc chơi cờ bạc.

Hành động cụ thể

Phần này liệt kê sáu yếu tố chính cần xem xét khi thực hiện kế hoạch thay đổi:

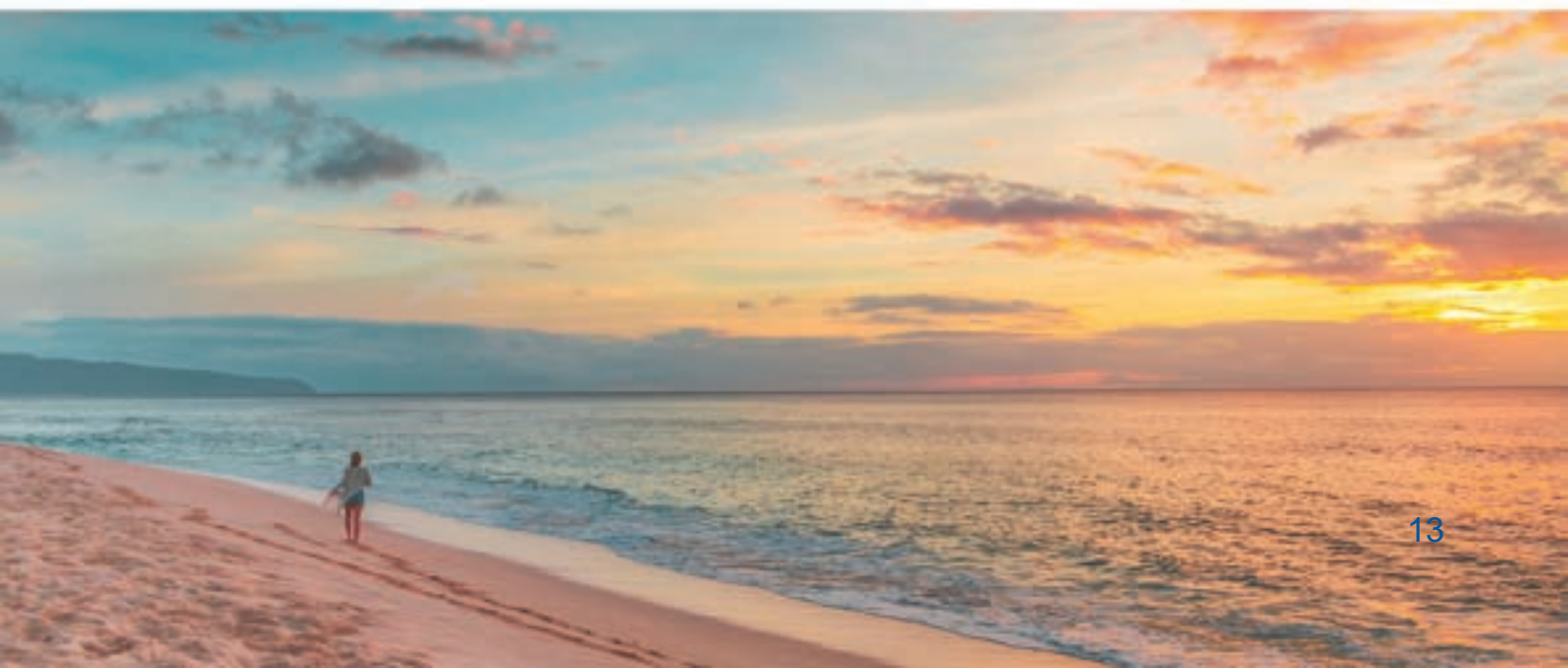
1. Tự cấm không vào sòng bạc tự nguyện.
2. Chiến lược kiểm soát tiền mặt.
3. Thoát khỏi nợ nần.
4. Bạn Là ai ngoài cờ bạc (bạn là một người mới).
5. Dịch vụ hỗ trợ của bạn.
6. Ngăn ngừa Tái nghiện.

Điều quan trọng là phải nhớ ba điều:

BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI. Lập kế hoạch và theo dõi hành vi của bạn có thể giúp thay đổi này xảy ra. Rất nhiều người đã thành công trong việc từ bỏ cờ bạc có vấn đề và tiếp tục cuộc sống của họ.

MỖI NGƯỜI ĐỀU KHÁC NHAU. Hãy quyết định điều gì phù hợp với bạn và sử dụng mọi nguồn lực cũng như sự trợ giúp mà bạn có thể tìm thấy.

HÃY LẠC QUAN. Những thay đổi bạn quyết định thực hiện có thể cảm thấy khó khăn lúc ban đầu, nhưng kết quả sẽ xứng đáng với nỗ lực đó. Hãy công nhận tất cả những thành công của bạn trong việc quản lý cờ bạc, dù là nhỏ nhất.



Tự cấm không vào sòng bạc tự nguyện

BetStop - Cơ Sở Dữ Liệu Tự cấm Không vào sòng bạc Quốc Gia

Nếu bạn muốn loại bỏ mình khỏi tất cả các dịch vụ cá cược trực tuyến tại Úc, bạn có thể đăng ký trên BetStop - Cơ Sở Dữ Liệu Tự cấm Không vào sòng bạc Quốc Gia qua số điện thoại 1800 238 786 hoặc trực tuyến tại <https://betstop.gov.au/>.



TAB

Nếu muốn tự cấm không vào sòng bạc một Đại lý TAB, bạn có thể hỏi tại bất kỳ Đại lý TAB nào hoặc qua điện thoại với Racing and Wagering Western Australia (RWWA) để thực hiện quy trình tự cấm không vào sòng bạc qua số 1300 363 688 hoặc email selfexclusion@rwwa.com.au.

Tài Mẫu Đăng ký Tự cấm không vào sòng bạc RWWA từ trang mạng <https://help.tabtouch.com.au/knowledge-base/responsible-wagering-tab-agency-self-exclusion/>

Để thực thi việc loại bỏ, bạn sẽ cần ký vào quy trình tự cấm không vào sòng bạc và cung cấp cho RWWA một bức ảnh của bạn, ảnh này sẽ được đính kèm với mẫu đơn tự cấm không vào sòng bạc. Tất cả nhân viên tại các cơ quan này sẽ có nghĩa vụ không phục vụ cá cược của bạn trong suốt thời gian tự cấm không vào sòng bạc.

Bạn có thể tự cấm bản thân trong thời gian tối thiểu là 12 tháng. Nếu bạn muốn hủy bỏ lệnh cấm sau thời gian này, bạn sẽ cần có sự phê duyệt từ RWWA và bạn sẽ được yêu cầu tham gia tư vấn tại Gambling Help WA.

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:



Sòng bạc

Nếu bạn muốn tự cấm không vào sòng bạc Crown Casino Perth:

- Truy cập trực tuyến tại <https://www.crownperth.com.au/crown-playsafe>
- Liên hệ với Nhóm Crown PlaySafe qua số điện thoại 1800 801 098.
- Gửi email cho Crown CPS@crownperth.com.au
- Đến Trung tâm Crown PlaySafe, nằm ở tầng dưới của Eastern Tunnel Entrance.

Tải Mẫu Đăng ký Tự cấm không vào sòng bạc RWWA từ website <https://www.crownperth.com.au/knowledge-base/responsible-wagering-tab-agency-self-exclusion/>

Trung tâm Crown PlaySafe có đội ngũ CPS chuyên trách, cung cấp dịch vụ miễn phí và bảo mật 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần.

Nhóm CPS sẽ hỗ trợ những người tìm cách Tự cấm không vào Sòng bạc. Tự cấm không vào sòng bạc là quá trình ngừng quyền truy cập của bạn vào sàn cờ bạc của Sòng bạc trong tối thiểu 12 tháng.

Bạn sẽ được yêu cầu xuất trình giấy tờ tùy thân có ảnh và sẽ được chụp ảnh tại Văn phòng An ninh Crown. Khi tất cả các mẫu đơn tự cấm không vào sòng bạc được ký và hoàn thành, nhân viên Crown có quyền yêu cầu bạn rời khỏi khuôn viên.

Một cố vấn của Gambling Help WA có thể hỗ trợ bạn hoàn tất quá trình tự cấm không vào sòng bạc.

Sau ít nhất 12 tháng, bạn có thể yêu cầu hủy bỏ lệnh tự cấm không vào sòng bạc của mình để được phép quay lại Sòng bạc. Quy trình hủy bỏ yêu cầu người đó tham gia tư vấn tại Gambling Help WA để thảo luận về hành vi cờ bạc trước đây và hiểu rõ hơn về các thực hành cờ bạc có trách nhiệm.

Chiến lược Kiểm soát Tiền mặt

Một cách khác để giảm nguy cơ chơi cờ bạc là hạn chế quyền truy cập vào tiền bạc của bạn.

Thông thường, việc tiếp cận tiền rất dễ dàng tại các địa điểm cờ bạc vì thường có máy ATM và dịch vụ tín dụng. Điều này có thể làm tăng khả năng bạn sẽ tiêu nhiều hơn, đặc biệt là khi bạn cố gắng gỡ gạc số tiền đã thua. Việc dễ dàng tiếp cận tiền bạc có thể khiến bạn chơi cờ bạc nhiều hơn so với dự định ban đầu.

Ban đầu, có thể sẽ khó khăn để chấp nhận việc mất đi sự độc lập trong kiểm soát tài chính cá nhân. Vào thời điểm này, điều quan trọng là bạn nên tự nhắc nhở bản thân rằng:

- Đây là một bước tích cực trong quá trình thay đổi hành vi cờ bạc của mình.
- Việc từ bỏ quyền kiểm soát tài chính chỉ là tạm thời, thường chỉ kéo dài vài tháng.
- Việc bảo vệ tiền bạc của bạn sẽ mang lại lợi ích cho chính bạn và gia đình.

Nếu bạn không có quyền rút tiền được, bạn sẽ không thể chơi cờ bạc.

Thông thường, việc có một khoản tiền tiêu vặt nhỏ cho chi tiêu cá nhân là một ý tưởng hay. Để giảm nguy cơ sử dụng số tiền này cho việc chơi cờ bạc, bạn có thể thấy hữu ích khi nhận tiền tiêu vặt hằng ngày thay vì hằng tuần. Số tiền này nên vừa đủ để bạn mua những thứ cần thiết trong ngày và nằm trong ngân sách tổng thể của bạn.

Nếu bạn quyết định áp dụng các chiến lược kiểm soát tiền mặt, hãy sắp xếp thời gian để xem xét và điều chỉnh các thỏa thuận tài chính định kỳ (ví dụ: mỗi ba tháng). Khi việc chơi cờ bạc không còn là vấn đề, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn trong việc tiếp nhận lại trách nhiệm quản lý tài chính của mình. Nếu bạn muốn giảm nguy cơ chơi cờ bạc, bạn có thể cân nhắc các chiến lược sau. Có những cách phổ biến giúp bảo vệ tài chính khỏi việc bị tiêu tán qua cờ bạc.

Quản lý Tài chính qua Ngân hàng

- Hạ mức tín dụng hoặc hủy thẻ tín dụng.
- Đặt cảnh báo trên hồ sơ tín dụng để ngăn chặn việc vay thêm tiền.
- Chỉ cho phép tiếp cận hạn chế với tiền mặt, chỉ mang theo một khoản tiền nhỏ mỗi ngày.
- Ngừng sử dụng ATM hoặc giới hạn số tiền bạn có thể rút.
- Không có quyền sử dụng các cơ sở cho rút tiền dư.
- Hủy hạn mức thấu chi (overdraft).
- Yêu cầu ngân hàng chặn giao dịch liên quan đến cờ bạc.

Tài sản

- Đăng ký cảnh báo (caveat) lên tài sản của bạn để ngăn việc người khác cấp cho bạn một khoản vay mua nhà, điều này bạn cần có sự hỗ trợ pháp lý.
- Gửi đồ vật có giá trị cho người bạn tin tưởng để tránh đem đi cầm cố.
- Chuyển quyền sở hữu căn nhà của bạn sang tên vợ/chồng bạn.
- Nếu bạn mới ly thân, hãy cân nhắc việc xin tư vấn pháp lý để lập Lệnh về Tài sản (Property Orders).

Quản lý Ngân sách/Tiền

- Nhận lương trực tiếp vào tài khoản cần có chữ ký người khác mới rút được, hoặc không cho phép bạn iên kết tài khoản với các ứng dụng cá cược.
- Cho phép người thân đáng tin cậy nhận lương vào tài khoản họ.
- Sắp xếp trả hóa đơn và trả nợ qua hình thức tự động trừ tiền (direct debit).
- Cài đặt Centrepay hoặc nói chuyện với chủ lao động để trả hóa đơn trực tiếp từ lương.
- Mua thẻ quà tặng để dùng cho thực phẩm và quần áo thay vì truy cập tài khoản ngân hàng.
- Sử dụng tài khoản ủy thác có kiểm soát/người quản lý cá nhân (do cơ quan nhà nước quản lý như State Trustees).
- Gửi tiết kiệm vào Trái phiếu, Quỹ hưu trí hoặc tài khoản Lương Hưu để không thể rút tiền được.
- Giao việc lập kế hoạch chi tiêu trong gia đình cho vợ/chồng – bạn vẫn nên tham gia ở mức phù hợp.

Gia đình/Bạn bè

- Nói với người thân/người hỗ trợ rằng bạn đang kiểm soát hành vi cờ bạc và bảo họ không cho bạn vay tiền.
- Tuân thủ theo một ngân sách nghiêm ngặt.
- Bảo vệ tiền của con cái (loại bỏ quyền sử dụng của bạn).
- Nhờ một người đáng tin cậy giữ các thẻ ngân hàng và đi cùng bạn khi đi mua sắm hoặc trả tiền.
- Nhờ người thân tin cậy giữ tiền mặt khẩn cấp và có thỏa thuận rõ ràng về việc thế nào là tình huống khẩn cấp.

NGUY HIỂM!

Điều rất quan trọng là bạn thảo luận với gia đình hoặc bạn bè về cách họ nên phản ứng khi bạn có hành vi yêu cầu (nài nỉ hoặc van xin) rằng bạn xin thêm tiền mặt. Hãy nói chuyện thẳng thắn về cách bạn và họ có thể giảm thiểu nguy cơ tình huống này xảy ra, cũng như cách bạn ứng phó hợp lý nếu có lúc bạn không kiềm chế được mong muốn đánh bạc.

Thoát khỏi nợ nần

Thông tin sau đây trình bày về phương pháp “Quả cầu tuyết Nợ” (Debt Snowball) – một chiến lược đơn giản và hiệu quả giúp bạn lấy lại quyền kiểm soát tài chính bằng cách trả nợ từng bước một. Phương pháp này tập trung vào việc tạo động lực và xây dựng sự tự tin khi bạn đạt được những thắng lợi nhỏ. Đây là một kế hoạch nhằm tìm ra cách xử lý nợ có thể kiểm soát được.

Nếu bạn cảm thấy phương pháp này quá phức tạp, một lựa chọn tốt là tìm đến tư vấn tài chính để được hỗ trợ cụ thể.

Chuyên viên tư vấn tài chính

Cung cấp dịch vụ miễn phí và bảo mật, có mặt trên toàn tiểu bang. Họ là những chuyên gia có trình độ chuyên môn và có thể hỗ trợ bạn:

- Thông tin về quy định và luật liên quan đến các khoản nợ.
- Đưa ra các lựa chọn nếu bạn không có khả năng chi trả các khoản nợ.
- Đàm phán với chủ nợ thay mặt cho bạn.

Để biết thêm thông tin hoặc tìm Chuyên viên Tư vấn Tài chính gần bạn:

Gọi đến Đường dây Tư vấn Tài chính Nợ Quốc gia (Financial Counselling National Debt Helpline) theo số 1800 007 007, hoặc đặt lịch hẹn với chuyên viên tư vấn tài chính tại Văn phòng Centrecare Perth qua số (08) 9325 6644



Bước 1: Xác định số tiền bạn kiếm được và số tiền bạn tiêu xài

Trước khi áp dụng phương pháp Quả cầu Tuyết Nợ (Debt Snowball Method), điều quan trọng là bạn phải lập một bảng ngân sách để hiểu rõ tình hình tài chính của mình. Bảng ngân sách sẽ giúp bạn xác định số tiền còn lại mà bạn có thể dùng để trả nợ. Hãy làm theo các bước sau để lập một ngân sách đơn giản:

- **Tính toán thu nhập của bạn:** Cộng tất cả các nguồn thu nhập của bạn, bao gồm lương, trợ cấp và bất kỳ khoản thu nhập thường xuyên nào khác.
- **Liệt kê các khoản chi tiêu:** Phân loại chi tiêu thành chi phí cố định (ví dụ: tiền thuê nhà, tiện ích) và chi phí thay đổi (ví dụ: thực phẩm, giải trí). Hãy trung thực và kỹ lưỡng để đảm bảo độ chính xác.
- **Tìm Khoản Dư:** Lấy tổng thu nhập trừ đi tổng chi tiêu của bạn. Khoản dư còn lại chính là số tiền bạn có thể dùng để trả nợ. Nếu bạn không có khoản dư hoặc bị âm, hãy cân nhắc cắt giảm các khoản chi tiêu không thiết yếu hoặc tìm sự hỗ trợ từ Chuyên viên Tư vấn Tài chính.

Để sử dụng các công cụ lập ngân sách miễn phí, hãy truy cập moneysmart.gov.au/budgeting. Các bảng mẫu ngân sách đơn giản được đính kèm ở các trang sau để giúp bạn có cái nhìn rõ ràng hơn về tình hình tài chính của mình.

Mẹo: Thường xuyên xem xét và điều chỉnh ngân sách của bạn khi hoàn cảnh thay đổi. Việc lập ngân sách và tuân thủ nó là một bước quan trọng giúp bạn chủ động kiểm soát tài chính của mình và hướng tới một cuộc sống không còn cò bạc.



BẢNG NGÂN SÁCH MẪU

Ngày

Theo: Tuần/Hai tuần/Tháng

THU NHẬP (tiền thu vào)

Lương ròng (sau thuế)	\$
Lương ròng (sau thuế)	\$
Trợ cấp Gia đình (Family Tax Benefit A/B)	\$
Hỗ trợ tiền thuê nhà (Rent Assistance)	\$
Trợ cấp nuôi con (Child Support)	\$
Thu nhập từ Cho thuê/Ở ghép	\$
Khoản đầu tư/Lãi suất	\$
	\$
TỔNG CỘNG	\$

CHI PHÍ (tiền ra)

Nhà ở & Tiện ích

Tiền thuê nhà/tiền nhà ở ghép	\$
Trả góp vay thế chấp (Mortgage)	\$
Thuế hội đồng địa phương/Phí ban quản lý chung cư (Rates/Strata Fees)	\$
Bảo hiểm: nhà/tài sản/chủ cho thuê nhà	\$
Sửa chữa/bảo trì nhà ở	\$
Bảo hiểm Chủ cho thuê nhà	\$
Chi phí lưu trữ đồ đạc (Storage)	\$
Điện	\$
Ga	\$
Nước	\$
Điện thoại	\$
Internet	\$
Dịch vụ truyền hình (Netflix, Foxtel...)	\$
TỔNG CỘNG	\$

CHI PHÍ (tiền ra)

Gia đình & Cá nhân

Mua sắm thực phẩm (Groceries)	\$
Đồ ăn mang đi/Bữa trưa (Take Away/ Lunches)	\$
Quần áo và giày dép	\$
Cắt tóc và Chăm sóc Cá nhân	\$
Trợ cấp nuôi con (Child Support)	\$
Thu nhập từ Cho thuê/O' ghép	\$
Khoản đầu tư/Lãi suất	\$
TỔNG CỘNG	\$

CHI PHÍ (tiền ra)

Xe cộ & Đi lại

Trả góp Vay Mua xe	\$
Nhiên liệu	\$
Bảo dưỡng & sửa chữa	\$
Đăng ký xe (Registration)	\$
Bảo hiểm Xe	\$
Bằng lái xe	\$
Dịch vụ cứu hộ đường bộ (Roadside Assistance)	\$
Phí đậu xe	\$
Giao thông công cộng	\$
Taxi/Uber	\$
TỔNG CỘNG	\$

CHI PHÍ (tiền ra)

Y tế

Bảo hiểm y tế	\$
Bác sĩ và Bác sĩ Chuyên khoa	\$
Nha sĩ	\$
Thuốc men	\$
Khám mắt / Mắt kính (Optometrist)	\$
TỔNG CỘNG	\$

Giáo dục

Phí công đoàn / hội viên (Union Fees)	\$
Chi phí tự học / học thêm (Self-Education Expenses)	\$
Học phí và đồng phục học sinh	\$
Đi Tham quan (Excursions)	\$
Văn phòng phẩm / sách vở / phần mềm	\$
Hoạt động ngoại khóa (thể thao)	\$
TỔNG CỘNG	\$

Kỳ nghỉ/du lịch	\$
Rượu	\$
Thuốc lá	\$
Giải trí/đi chơi	\$
Hội viên tập Gym	\$
Phí đăng ký (subscriptions)	\$
Quà tặng (sinh nhật / Giáng sinh...)	\$
Tiền tiêu vật cho con	\$
Sở thích	\$
Quyên góp/từ thiện	\$
Tiền phạt	\$
Trợ cấp nuôi con (Child Support)	\$
Phí giữ trẻ	\$
TỔNG CỘNG	\$
TỔNG CHI PHÍ	\$
CHÊNH LỆCH (Thu nhập – Chi tiêu)	\$

Bước 2: Liệt kê các khoản nợ của bạn

Hãy ghi lại tất cả các khoản nợ, bao gồm thẻ tín dụng, vay tiêu dùng, vay ngắn hạn (Payday loans), và bất kỳ nghĩa vụ tài chính nào khác. Sắp xếp chúng theo thứ tự số dư, từ khoản nợ nhỏ nhất đến lớn nhất.

Để cách làm này thực sự hiệu quả, bạn cần trung thực về toàn bộ số nợ của mình. Điều này có thể đồng nghĩa với việc nói với bạn đời hoặc các thành viên trong gia đình về những khoản nợ mà trước đây bạn đã giữ bí mật. Việc này rất quan trọng để xây dựng và duy trì lòng tin cũng như sự minh bạch, khi bất kỳ sự tin tưởng nào mà bạn xây dựng được bây giờ sẽ bị ảnh hưởng nếu người thân phát hiện ra một khoản nợ chưa trả/còn tồn đọng. Danh sách dưới đây có thể giúp bạn nhớ lại các loại nợ mà bạn đã vay:

Thẻ tín dụng	\$	Trợ cấp nuôi con (Child Support)	\$
Tiền thuê nhà/ Nợ Vay Thẻ chấp	\$	Hóa đơn quá hạn	\$
Mua trước – Trả sau (Buy Now Pay Later)	\$	Công ty Thu hồi nợ	\$
Vay tiêu dùng cá nhân	\$	Vay nợ không có tiền lãi NILS (No Interest Loan Scheme)	\$
Lương Ứng trước	\$	Vay Gia đình/ Bạn bè	\$
Nợ Centrelink	\$	Vay Mua xe	\$
Tiền phạt chưa trả	\$		\$
Nợ thuế	\$		\$
		TỔNG CỘNG	\$

Bước 3: Sắp xếp Ưu tiên các khoản nợ của bạn

Không phải khoản nợ nào cũng có mức độ quan trọng như nhau. Ưu tiên cho các khoản nợ có thể giúp bạn tránh những hậu quả nghiêm trọng như bị cắt các dịch vụ thiết yếu hoặc bị kiện tụng. Hãy sử dụng hướng dẫn sau để sắp xếp ưu tiên một cách hiệu quả:

- Các khoản Nợ thiết yếu: Tập trung trước vào các khoản nợ liên quan đến nhà ở, tiện ích, trả góp xe hoặc chi phí giữ trẻ. Đây là những khoản quan trọng phục vụ cho nhu cầu sống cơ bản của bạn.
- Các khoản Nợ khẩn cấp: Giải quyết các khoản nợ mà chủ nợ có thể thực hiện hành động pháp lý, chẳng hạn như tiền phạt chưa chi trả hoặc thẻ tín dụng quá hạn.
- Các khoản Nợ không thiết yếu: Cuối cùng, giải quyết các khoản nợ ít cấp bách hơn, chẳng hạn như sắp xếp dịch vụ Mua Trước – Trả Sau hoặc các phí đăng ký giải trí.

Bước 4: Liên hệ với Chủ nợ

Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc chi trả các khoản nợ, hãy liên hệ với chủ nợ càng sớm càng tốt. Hầu hết các chủ nợ đều sẵn sàng hợp tác nếu họ hiểu rõ hoàn cảnh của bạn. Dưới đây là cách tiếp cận họ:

- Chuẩn bị Thông tin Chi tiết của Bạn: Trước khi liên hệ chủ nợ, hãy chuẩn bị sẵn các thông tin về khoản nợ, thu nhập và các chi phí của bạn.
- Trung thực và Thẳng thắn: Giải thích rõ tình hình tài chính của bạn và lý do vì sao bạn không thể trả đầy đủ.
- Yêu cầu Hỗ trợ do Hoàn cảnh Khó khăn: Nhiều chủ nợ có thể đề xuất các lựa chọn như giảm số tiền trả, tạm hoãn thanh toán hoặc miễn một số khoản phí.
- Lưu giữ hồ sơ: Ghi lại tất cả các cuộc trao đổi với chủ nợ, bao gồm ngày, giờ và chi tiết bất kỳ các thỏa thuận đã đạt được.

Nếu bạn không chắc chắn về cách thương lượng, hãy cân nhắc nhờ một Chuyên viên Tư vấn Tài chính hỗ trợ hoặc đại diện thay bạn.

Bước 5: Chi trả số tiền tối thiểu cho tất cả các khoản nợ

Cam kết chi trả số tiền tối thiểu cho tất cả các khoản nợ của bạn để tránh phí trễ hạn và các khoản phạt bổ sung. Nếu bạn thấy mình không đủ khả năng chi trả số tiền tối thiểu, điều quan trọng là cần liên hệ với một chuyên viên tư vấn tài chính càng sớm càng tốt để được hướng dẫn và hỗ trợ.

Bước 6: Tập trung vào Khoản nợ Nhỏ nhất Trước

Hãy dồn bất kỳ khoản tiền dư nào bạn có thể tiết kiệm được để trả cho khoản nợ nhỏ nhất trong danh sách của bạn, trong khi vẫn duy trì các khoản thanh toán tối thiểu cho những khoản nợ khác. Điều này có thể bao gồm tiền tiết kiệm được bằng cách cắt giảm các chi tiêu không cần thiết hoặc tái phân bổ số tiền mà trước đây bạn đã dùng để chơi cờ bạc.

Bước 7: Ăn mừng Chiến thắng của Bạn

Khi bạn trả hết khoản nợ nhỏ nhất, hãy ăn mừng thành công của mình! Việc công nhận thành tựu này sẽ củng cố các hành vi tích cực và xây dựng sự tự tin.

Bước 8: Chuyển các Chi trả sang khoản Nợ Tiếp theo

Hãy lấy số tiền bạn đã dùng để trả cho khoản nợ vừa được xóa và chuyển sang trả cho khoản nợ nhỏ nhất tiếp theo, tạo ra "hiệu ứng quả cầu tuyết". Khi bạn loại bỏ từng khoản nợ, số tiền sẵn có để xử lý khoản nợ kế tiếp sẽ tăng lên, giúp bạn trả nợ nhanh hơn.

Bước 9: Lặp lại Cho đến khi hết Nợ

Tiếp tục quy trình này cho đến khi tất cả các khoản nợ đều được trả xong. Mỗi chiến thắng sẽ đưa bạn gần hơn đến tự do tài chính.

Ví dụ về Phương pháp Quả Cầu Tuyệt Nợ trong Thực tế

Giả sử bạn có các khoản nợ sau:

- Thẻ tín dụng A: Số dư \$500
- Khoản vay ngắn hạn (Payday loan): Số dư \$1.200
- Khoản vay Cá nhân: Số dư \$3.000
 - Bạn hãy trả tối thiểu cho khoản vay ngắn hạn và khoản vay cá nhân, đồng thời dồn toàn bộ số tiền dư vào thẻ tín dụng A.
 - Khi thẻ tín dụng A đã được trả xong, chuyển toàn bộ số tiền đó sang trả cho khoản vay ngắn hạn.
 - Khi khoản vay ngắn hạn cũng đã được xóa, dùng toàn bộ số tiền đó để trả cho khoản vay cá nhân.
 - Tiếp tục cho đến khi bạn không còn nợ.

Mẹo để Thành công

Duy trì trách nhiệm: Chia sẻ mục tiêu của bạn với mạng lưới hỗ trợ đáng tin cậy hoặc nhà tư vấn tài chính để giúp bạn giữ đúng lộ trình.

Tránh phát sinh Nợ Mới: Cam kết không vay thêm nợ nào trong khi đang áp dụng phương pháp này.

Theo dõi Tiến độ: Thường xuyên kiểm tra lại tiến độ để thấy bạn đã đi được bao xa và duy trì động lực.

Phương pháp Quả Cầu Tuyệt Nợ là tạo ra một vòng lặp thành công tích cực. Khi bạn lần lượt loại bỏ từng khoản nợ, bạn sẽ tăng thêm sự tự tin và tiến gần hơn tới sự ổn định và độc lập tài chính.



Bạn Là Ai Ngoài Cờ Bạc (Bạn là một Người Mới)

Bên cạnh việc giải quyết các tác động thực tế của việc chơi cờ bạc, điều quan trọng nữa là phải xem xét cờ bạc đã ảnh hưởng như thế nào đến lối sống của bạn. Cờ bạc có thể đã chiếm rất nhiều thời gian và năng lượng của bạn, và khi không còn chơi cờ bạc nữa, bạn có thể cảm thấy mình có rất nhiều thời gian trống trong ngày cần được lấp đầy. Các bài tập sau đây sẽ giúp bạn hình dung cuộc sống của mình muốn sẽ như thế nào khi không còn (hoặc giảm bớt) việc chơi cờ bạc.

Hoạt động giải trí mới

Trước tiên, hãy lập một danh sách những việc bạn muốn làm với thời gian (và tiền bạc) dư ra. Thường điều này có thể giúp bạn nghĩ lại những điều bạn từng yêu thích trước khi cờ bạc trở thành vấn đề, hoặc những điều bạn luôn muốn thử nhưng chưa có cơ hội.

Một vài gợi ý:

- Tham gia một khóa học dành cho người lớn. Có rất nhiều khóa học ngắn hạn với các chủ đề đa dạng như nấu ăn, thiết kế trang mạng, và mỹ thuật, gốm sứ, hoặc đồ gỗ. Hãy nghĩ đến việc nâng cao kỹ năng để phục vụ cho công việc hoặc sự nghiệp của bạn.
- Bắt đầu tập thể dục. Bạn có thể tập một mình, như chạy bộ, đi đến phòng gym, hoặc có thể thử một môn thể thao mới như golf hay bóng đá trong nhà.
- Thực hiện nhiều hoạt động giúp bạn thư giãn, như câu cá, làm vườn, đọc sách, hoặc tập yoga hoặc Thái Cực Quyền.
- Giao tiếp, gặp gỡ bạn bè nhiều hơn. Có thể bạn đã mất liên lạc với một vài người bạn, giờ là lúc tốt để kết nối lại với họ.
- Thử các hoạt động ngoài trời mới, như chèo thuyền, đi bộ đường mòn, hay đạp xe đạp.



Nhìn Nhận Bản Thân Theo Cách Mới

Việc thay đổi những hành vi đã trở thành một phần lớn trong cuộc sống của bạn luôn là một thử thách. Sẽ hữu ích nếu bạn nhìn lại những điều quan trọng trong cuộc sống của mình và nghĩ cách để củng cố chúng.

Hãy nhớ lại cuộc sống của bạn trước khi cờ bạc chiếm quá nhiều thời gian. Tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Trước đây, điều gì là quan trọng nhất với tôi?
- Tôi đã làm gì để thể hiện rằng những điều đó là quan trọng?
- Gần đây mọi thứ đã thay đổi như thế nào?
- Giờ đây, tôi có thể làm gì để mọi thứ khác đi?

Hãy lập danh sách tất cả những điều trong cuộc sống mà bạn coi là quan trọng hoặc đặc biệt, và suy nghĩ về cách bạn có thể khiến chúng trở thành một phần lớn hơn trong cuộc sống của mình một lần nữa.

Điều gì là quan trọng nhất	Trước đây điều này từng như thế nào Những điều Tôi muốn thay đổi
Người bạn đời	Tôi luôn trân trọng những điều người bạn đời đã làm cho tôi. Bây giờ, tôi muốn chúng tôi dành nhiều thời gian bên nhau hơn, có thể là đi dạo sau giờ làm hoặc đi chơi xa vào cuối tuần. Tôi cũng muốn cảm ơn người bạn đời thường nhiều hơn và nỗ lực để trở thành một người cha/mẹ bình đẳng trong việc nuôi dạy con.
Con cái	Trước đây chúng tôi thường cùng nhau đi dạo công viên hoặc ra hồ chơi. Tôi muốn dẫn các con đi chơi như vậy mỗi tuần một lần.
Sở thích	Tôi từng rất thích chơi thể thao, nhưng gần đây không có thời gian vào cuối tuần và tiền rảnh rồi đều dùng để chơi cá cược trên Sportsbet. Tôi muốn gia nhập lại câu lạc bộ tennis và bắt đầu chơi thể thao theo nhóm vào các ngày thứ Bảy.
Bạn bè	Trước đây tôi thường gặp bạn bè vào cuối tuần và mời họ đến nhà ăn tối. Tôi muốn bắt đầu gặp lại họ thường xuyên hơn, có thể là hẹn ăn tối trong vài tuần tới?

Tự thưởng cho bản thân

Việc bạn không chơi cờ bạc là một thành công đáng ăn mừng! Việc lập một hệ thống phần thưởng có thể giúp bạn có thêm động lực để tiếp tục duy trì. Một số phần thưởng có thể là mua một món đồ gì đó cho bản thân, hoặc đi ăn tối ở ngoài, hoặc đãi gia đình một bữa đặc biệt. Phần thưởng cũng có thể không cần tốn tiền, ví dụ như nhờ người thân trông con một đêm để bạn có thời gian bên người bạn đời. Dưới đây là bảng để bạn có thể điền thông tin.

SAU	PHẦN THƯỞNG
1 Tuần	
2 Tuần	
1 Tháng	
3 Tháng	
6 Tháng	
1 Năm	



Sử dụng Hỗ trợ

Bất kỳ sự thay đổi nào cũng khó khăn, và trong việc thay đổi hành vi chơi cờ bạc, hãy tìm sự hỗ trợ từ người khác. Như đã đề cập trước đó, việc chăm sóc và hỗ trợ chính bản thân bạn là điều vô cùng quan trọng. Hãy tự công nhận những thay đổi bạn đã thực hiện và tự hào về cách bạn đang lựa chọn để thay đổi cuộc sống của mình.

Trong quá trình thay đổi hành vi chơi cờ bạc, bạn có thể quyết định chia sẻ vấn đề chơi cờ bạc của mình với một số người nhất định. Đó có thể là bạn bè, người thân trong gia đình, hoặc đồng nghiệp. Những người này thường có thể trở thành một mạng lưới hỗ trợ tuyệt vời khi bạn cảm thấy muốn quay lại chơi cờ bạc.

Bạn cũng có thể tìm đến sự hỗ trợ từ các chuyên gia, những người có thể giúp bạn vượt qua vấn đề về cờ bạc. Gambling Help WA là dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật do Centrecare điều hành. Các dịch vụ đặt tại các văn phòng ở Perth, Joondalup, Midland, Cannington, Bunbury và Kalgoorlie. Các nhân viên tư vấn đều có chuyên môn và kiến thức cụ thể về những khó khăn liên quan đến cờ bạc có vấn đề. Dịch vụ cung cấp các buổi tư vấn cho cá nhân, các cặp vợ chồng và gia đình. Gambling Help WA cũng cung cấp một chương trình nhóm.

Liên hệ Gambling Help WA theo số (08) 9325 6644

Ngoài ra, bạn cũng có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia khác như Bác sĩ gia đình, chuyên viên tâm lý học và chuyên viên tư vấn tài chính. Chuyên viên tư vấn tài chính có thể giúp bạn giải quyết các vấn đề tiền bạc do chơi cờ bạc gây ra. Họ cung cấp dịch vụ miễn phí và có thể cung cấp thông tin về quy định và luật liên quan đến các hóa đơn và các khoản nợ. Họ cũng có thể hỗ trợ bạn lập ngân sách và kế hoạch trả nợ.

**Để tìm Chuyên viên Tư vấn Tài chính gần bạn nhất, bạn có thể gọi 1800 007 007 hoặc làm một cuộc hẹn với Chuyên viên Tư vấn Tài chính tại Centrecare.
Vui lòng gọi (08) 9325 6644.**

CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

Làm thế nào chuyên viên tư vấn có thể trợ giúp?

Việc chơi cờ bạc quá mức ảnh hưởng đến mọi mặt trong cuộc sống của bạn, không chỉ riêng về tài chính. Nếu bạn đang cảm thấy bản thân hoặc người thân bị ảnh hưởng bởi chơi cờ bạc, rất có thể bạn đã nhận ra sự cần thiết phải thay đổi thói quen chơi cờ bạc của mình. Dù sao, việc hiểu rõ vì sao cờ bạc lại trở thành một vấn đề nghiêm trọng có thể là một điều khó khăn. Đó là lý do vì sao nói chuyện với chuyên viên tư vấn lại rất hữu ích khi họ có thể giúp bạn khám phá nguyên nhân đằng sau cơn thôi thúc chơi cờ bạc và động lực muốn dừng lại.

Một chuyên viên tư vấn sẽ hợp tác với bạn để xây dựng các chiến lược cụ thể giúp bạn đạt được mục tiêu và giảm nguy cơ trở lại chơi cờ bạc. Một Chuyên viên Tư vấn Tài chính có thể giúp bạn cải thiện kỹ năng quản lý tài chính và giúp bạn lập kế hoạch trả nợ.

Sau khi xác định rõ các vấn đề về cờ bạc và tài chính, bạn có thể bắt đầu tập trung vào việc cải thiện các mối quan hệ và nâng cao chất lượng cuộc sống. Vì những lý do này, chuyên viên tư vấn có thể đề nghị bạn mời người bạn đời, bạn bè hoặc người thân cùng tham gia một số buổi tư vấn. Dù bạn có thể không bao giờ tìm ra chính xác nguyên nhân khiến mình vướng vào cờ bạc, nhưng có thể có một số lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn cần xem xét và điều chỉnh nếu bạn muốn duy trì mục tiêu chơi cờ bạc của mình.

Các nguồn hỗ trợ khác

Ngoài chuyên viên tư vấn và chuyên viên tài chính, còn có nhiều dịch vụ hỗ trợ khác sẵn có để giúp bạn thay đổi hành vi chơi cờ bạc. Bạn có thể thấy rằng các nguồn hỗ trợ này phù hợp hơn với nhu cầu cá nhân của bạn, hoặc bạn có thể chọn sử dụng chúng cùng với việc tư vấn để có một chiến lược toàn diện hơn.

Đường dây Hỗ trợ Vấn đề Chơi cờ bạc

Đây là dịch vụ tư vấn qua điện thoại miễn phí, bảo mật, được thực hiện bởi các chuyên viên tư vấn được đào tạo bài bản, hoạt động 24 giờ mỗi ngày. Là dịch vụ gọi miễn phí, số điện thoại sẽ không hiển thị trên hóa đơn cuộc gọi. Tuy nhiên nếu quan ngại, bạn nên kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ.

Liên hệ Đường dây Hỗ trợ Vấn đề Chơi cờ bạc theo số 1800 858 858

Gamblers Anonymous (Những người ẩn danh từng chơi cờ bạc)

Đây là nhóm hỗ trợ tự nguyện, được tổ chức và điều hành bởi những người nam và nữ đã từng hoặc vẫn còn vấn đề với chơi cờ bạc. Họ tổ chức các buổi nhóm hỗ trợ trên khắp nước Úc, và bạn có thể nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ từ một nhóm người từng trải. Điều kiện để tham gia nhóm này là bạn phải có mong muốn dừng hoàn toàn việc chơi cờ bạc. Liên lạc Gambler's Anonymous theo số (08) 9487 0688 hoặc truy cập trang mạng tại <https://gaaaustralia.org.au/>

Các Trang mạng

Dưới đây là một số trang mạng có thông tin chi tiết hơn về các chủ đề được đề cập trong cuốn sách này. Một số trang còn cung cấp câu chuyện của các cá nhân về tác động của chơi cờ bạc lên cuộc sống của họ và cách họ từ bỏ cờ bạc.

www.gamblinghelponline.org.au: Bạn có thể trở thành thành viên và tham gia vào các bài tập và hoạt động giáo dục để giúp quản lý việc cờ bạc và nói chuyện với các thành viên trong cộng đồng. Có các tài liệu cho người chơi cờ bạc, người thân và cộng đồng rộng lớn.

www.gamblershelp.com.au: Tại đây, bạn có thể tìm thấy rất nhiều thông tin về cách bảo vệ bản thân khỏi những cơn ham muốn cờ bạc và tác động của cờ bạc đối với nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của bạn, thông qua các tờ rơi điện tử và video.

www.gambleaware.nsw.gov.au: Được cung cấp bởi Chính phủ New South Wales, trang mạng này cung cấp thông tin về cách chơi cờ bạc an toàn và hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi cờ bạc.



Tái nghiện cũng giống như một chuyến đi xe lửa. Nếu bạn phát hiện mình đang ở trên chuyến xe lửa không đúng, bạn không nhất thiết phải đi đến tận cuối tuyến. Chỉ cần xuống ở ga tiếp theo và bắt chuyến xe lửa quay trở lại.

Ngăn ngừa hoặc Quản lý Tái nghiện

Thường khi bạn thay đổi một điều gì đó trong cuộc sống, rất có thể bạn sẽ gặp phải những lúc vấp ngã và quay lại cách làm cũ. Những lần tái nghiện này có thể xảy ra vì bạn đã làm điều đó trong thời gian quá dài, nên cần thời gian để gỡ bỏ thói quen đó. Tương tự như vậy, việc biến thay đổi thành thói quen mới cũng cần thời gian. Việc tái nghiện không có nghĩa là bạn đã phá hỏng toàn bộ những nỗ lực tốt đẹp của bạn, nó giống như một ổ gà trên đường đi. Những lần vấp ngã chỉ thực sự trở thành vấn đề khi bạn xem chúng là thất bại và từ bỏ mục tiêu thay đổi hành vi chơi cờ bạc của mình. Điều này thường xảy ra vì bạn cảm thấy tệ vì đã phá vỡ những quy tắc mà bạn đã đặt ra cho bản thân. Nếu điều này xảy ra với bạn, hãy cố gắng đừng nghiêm khắc với bản thân quá, và hãy xem điều gì đã sai và bạn có thể làm gì để ngăn điều đó xảy ra lần sau. Đôi khi, việc tái nghiện có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về lý do vì sao bạn chơi cờ bạc. Hãy nhớ đến các dịch vụ hỗ trợ và rằng chúng luôn ở đó để giúp bạn trong suốt hành trình.

Nếu bạn bị tái nghiện, việc thực hiện lại bài tập về các tình huống có nguy cơ cao có thể hữu ích. Khi ngừng chơi cờ bạc, bạn có thể đã gặp phải một số tình huống mà bạn không nhận ra là sẽ có vấn đề. Việc đánh giá lại những tình huống đó và quyết định các chiến lược để đối phó hoặc tránh chúng trong tương lai có thể sẽ giúp ích.

Những yếu tố phổ biến liên quan đến tái nghiện bao gồm:

- Sự tự mãn, chẳng hạn như nghĩ rằng việc chơi cờ bạc không còn là vấn đề nữa và quyết định đi đến TAB cùng bạn bè.
- Căng thẳng, như có một tháng làm việc rất bận rộn.
- Mất cam kết cá nhân. Bạn có thể thấy mình nghĩ rằng việc bỏ cờ bạc quá khó và việc quay lại thói quen cũ thì dễ hơn, quên đi sự tập trung vào mục tiêu và động lực của bản thân.
- Những cơ hội bất ngờ, như việc phát hiện ra tiệc Giáng sinh công ty sẽ được tổ chức tại Crown.
- Nỗi đau buồn hoặc các trải nghiệm cảm xúc khó khăn khác, chẳng hạn như cái chết của người thân hoặc việc chia tay với bạn đời.

Nếu bạn thấy mình đang trải qua bất kỳ yếu tố nào trong số này trong quá trình bỏ hoặc giảm chơi cờ bạc, bạn cần đặc biệt chú ý theo dõi hành vi của mình, tự hỗ trợ và tìm kiếm sự giúp đỡ thêm từ người khác. Hãy nhớ lại lý do bạn muốn thay đổi.

PHẦN 3: THÔNG TIN THỰC TẾ VỀ CỜ BẠC

Con số Thống Kê Quốc Gia

- Ước tính cho thấy người Úc mất khoảng 25 tỷ đô la vào cờ bạc mỗi năm, là mức trung bình cao nhất trên thế giới theo đầu người.
- Vào năm 2024, ước tính có 60,3% người thành niên Úc đã tham gia cờ bạc, so với 65,6% trong một nghiên cứu năm 2019.
- Khoảng ba trong bốn người thành niên Úc đã tham gia cờ bạc trong 12 tháng qua, và hai trong năm người thành niên tham gia cờ bạc hàng tuần.
- Một trong năm người Úc thành niên nghiện cờ bạc nói họ bắt đầu nghiện từ hồi trẻ:
- Các hình thức cờ bạc phổ biến nhất của người trưởng thành Úc bao gồm: Xổ số (46,8%); Vé số (23,4%); Vé cào (15,7%); Máy chơi game điện tử (12,9%); và cá cược các cuộc đua (10,0%).
- Sau đại dịch COVID-19, nhiều người Úc chuyển sang hình thức cờ bạc trực tuyến, chẳng hạn như cá cược thể thao.
- Lên đến một phần tư người trẻ tuổi vị thành niên Úc đã tham gia cá cược thể thao, và một trong mười người trẻ vị thành niên đã tham gia cờ bạc trực tuyến.
- Vào năm 2023, 78% người thành niên Úc đã tiếp xúc với một hình thức quảng cáo liên quan đến cờ bạc.

Sự phát triển nhanh chóng của cờ bạc sau khi được tự do hóa vào thập niên 1990 đã dẫn đến sự tăng trưởng mạnh mẽ của ngành công nghiệp này. Nguy cơ trở thành người cờ bạc có vấn đề thấp hơn đối với những người tham gia các loại cờ bạc không liên tục, như Xổ số. Rủi ro này tăng cao đối với những người tham gia các hình thức cờ bạc liên tục, như máy chơi game điện tử, cờ bạc trực tuyến và ứng dụng cờ bạc. Chi phí xã hội đáng kể từ cờ bạc yêu cầu các chính sách và chiến lược hiệu quả nhằm vào các tác hại cờ bạc rộng lớn hơn.

Tài liệu tham khảo

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

Tình Hình Cờ Bạc của Tiểu bang

TÂY ÚC (WA)

- Tây Úc (WA) có tỷ lệ người tham gia cờ bạc cao hơn so với các tiểu bang khác (62,9% so với 56,3%), mặc dù WA có ít người chơi cờ bạc có vấn đề hơn.
- WA hiện là tiểu bang duy nhất ở Úc không có máy đánh bạc cường độ cao, hay còn gọi là 'pokies'. Máy đánh bạc cường độ thấp có sẵn tại Trung Tâm Giải trí Crown Casino. Cờ bạc bằng máy đánh bạc điện tử ở WA xấp xỉ bằng một nửa so với các tiểu bang còn lại của cả nước.
- Vào năm 2021, WA có 2.466 máy đánh bạc điện tử.
- Hình thức cờ bạc phổ biến nhất ở WA là mua các sản phẩm của Lotterywest.
- Trong giai đoạn từ 2019 đến 2020, tổng cộng tiền thua và chi phí từ cờ bạc tại WA là 1,4 tỷ đô la.
- Trong giai đoạn từ 2023 đến 2024, Crown Casino đã báo cáo doanh thu gộp là 521 triệu đô la.
- Khoảng 6,4 triệu người đã thăm viếng Crown Casino trong giai đoạn từ 2023 đến 2024. Con số này đã tăng từ 6,2 triệu người trong giai đoạn 2022 đến 2023.

Tài liệu tham khảo

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/departments/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)



Hiểu biết về Hành vi Chơi cờ bạc

Trong suốt lịch sử, con người đã luôn thích chơi cờ bạc. Với đa số người, chơi cờ bạc là một hình thức giải trí và giao lưu xã hội, trong đó họ hy vọng sẽ thắng nhưng chấp nhận việc có thể thua. Tuy nhiên, với một số người khác, chơi cờ bạc có thể bắt đầu gây ra những vấn đề nghiêm trọng trong cuộc sống của họ.

Nhà tâm lý học B.F. Skinner từng chứng minh rằng khi hành vi được củng cố (được thưởng) thì có khả năng lặp lại cao hơn. Ông cũng phát hiện cách hiệu quả nhất để tạo ra thói quen là đưa ra phần thưởng không đều ở các thời đoạn ngẫu nhiên. Máy đánh bạc hoạt động trả thưởng không theo thời đoạn cố định, khiến người chơi không biết khi nào thì mình sẽ trúng thưởng. Nếu bạn từng thắng lớn một lần, bạn sẽ dễ tiếp tục bỏ tiền vào máy với hy vọng sẽ sớm thắng lớn nữa. Nhưng thực tế là xác suất chiến thắng không tăng lên theo số lần bạn chơi, vì các máy này được lập trình để hoạt động ngẫu nhiên. Mỗi lần bạn chơi, bạn đều có cùng một cơ hội chiến thắng.

Trong tất cả các hình thức chơi cờ bạc, không có gì bảo đảm sẽ thắng. Người ta có thể lập luận rằng cá cược đua ngựa phụ thuộc vào kiến thức về phong độ ngựa và ngành đua ngựa, nhưng đa số người chơi vẫn thua nhiều hơn thắng. Dù người chơi cá cược thường bỏ nhiều công sức để xây dựng chiến lược mà họ tin là hoàn hảo, vẫn có quá nhiều yếu tố ngoài tầm kiểm soát ảnh hưởng đến kết quả của bất kỳ cuộc đua nào, và rốt cuộc họ vẫn chỉ đang đánh cược dựa vào sự may rủi. Tương tự, với các game trong sòng bài như xì dách, kỹ năng có thể giúp ích một phần, nhưng không đảm bảo người chơi sẽ thắng thường xuyên. Một số tỷ lệ thắng ở các hình thức chơi cờ bạc khác nhau sẽ được trình bày dưới đây.

Tình trạng chơi cờ bạc có vấn đề phổ biến hơn ở các tiểu bang nơi có đặt máy đánh bạc (pokies) trong quán bar và cho phép chơi nhiều trò cùng lúc. Máy chơi cờ bạc Black Rhino (trong báo cáo của Ủy ban Năng suất Úc năm 1999) là ví dụ cho thấy việc trúng lớn trên máy khó đến mức nào. Ví dụ được đưa ra trong báo cáo như sau: nếu người chơi chỉ chơi một dòng mỗi lần nhấn nút (tức là một game cho mỗi lần nhấn) và chỉ có 50% cơ hội trúng giải độc đắc từ máy (năm biểu tượng con Tê Giác liên tiếp), thì để thắng được, người chơi sẽ cần:

- Nhấn nút 6,7 triệu lần; hoặc
- Với tốc độ chơi thông thường, điều này sẽ mất 188 năm chơi, hoặc 391 ngày chơi liên tục không ngừng nghỉ (24 giờ mỗi ngày); hoặc
- Họ sẽ tốn gần 330.000 đô la Úc.

Mặc dù những máy đánh bạc kiểu này hiện không có ở Tây Úc, nhưng chúng là ví dụ thú vị của tỷ lệ thực sự để thắng khi chơi máy đánh bạc.

Xổ số là một hình thức chơi cờ bạc rất phổ biến và được xã hội chấp nhận rộng rãi. Tại Tây Úc, tổng doanh thu từ xổ số trong năm tài chính 2022–2023 lên tới hơn 1,2 tỷ đô la Úc. Tuy nhiên, tỷ lệ trúng thưởng là cực kỳ thấp – bạn còn có khả năng bị sét đánh trúng (xác suất 1 trên 2 triệu) cao hơn so với việc trúng độc đắc của xổ số. Ví dụ, nếu chơi Powerball, xác suất để bạn trúng độc đắc (Division One) là 1 trên 134 triệu. Đối với Saturday Lotto, xác suất trúng độc đắc là 1 trên 8,1 triệu. Ngay cả để trúng giải thấp nhất, Division Seven của OZ Lotto, bạn cũng chỉ có 1 lần trúng trên 71 cơ hội.

Tất cả các game chơi trên bàn trong sòng bạc đều được thiết kế để giữ lại một tỷ lệ phần trăm cố định của tổng số tiền người chơi đặt cược theo thời gian dài. Tỷ lệ này được gọi là “lợi thế nhà cái” (House Margin), và dao động từ 1,25% đến 16,2%, tùy thuộc vào trò chơi và chiến lược cá cược mà người chơi sử dụng.

Các máy chơi trò cờ bạc điện tử (Electronic Gaming Machines) được lập trình để trả lại cho người chơi tối thiểu 90% số tiền hoặc tín dụng đã đặt cược, tính trung bình trong thời gian dài đối cho từng lần chơi riêng lẻ.

Lợi thế nhà cái (house margin) của trò Keno vào khoảng 25%.

Với những trò chơi may rủi có yếu tố kỹ năng, người chơi có kinh nghiệm có thể giảm phần nào lợi thế nhà cái bằng cách áp dụng chiến lược cá cược. Tuy nhiên, với các trò chơi thuần may rủi, KHÔNG chiến lược nào có thể ảnh hưởng được xác suất thắng.

Điều này có nghĩa là: càng chơi lâu, bạn càng có khả năng mất toàn bộ số tiền đặt cược ban đầu. Nhiều người chơi cờ bạc có vấn đề khởi đầu chỉ là người chơi xã giao, nhưng theo thời gian họ chơi thường xuyên hơn, với hy vọng gỡ gạc lại những khoản đã thua. Theo Trung tâm Nghiên cứu Cờ Bạc Úc (Australian Gambling Research Centre), 46% những người từng chơi cờ bạc được xếp vào nhóm có nguy cơ bị tổn hại do chơi cờ bạc. Đây có thể là điều đáng cân nhắc mỗi khi bạn muốn “đặt thêm một cược nữa”.

Khi đọc những tỷ lệ thắng như vậy, bạn có thể thấy hình ảnh về chơi cờ bạc trong đầu mình thay đổi đôi chút. Quảng cáo chơi cờ bạc có thể là một phần liên quan đến điều này. Ngành công nghiệp chơi cờ bạc chi rất nhiều tiền và nguồn lực để khiến việc chơi cờ bạc trông hấp dẫn và thú vị. Nếu bạn nghĩ về các quảng cáo trên TV cho sòng bạc hoặc ứng dụng cá cược, chơi cờ bạc thường được thể hiện như một trải nghiệm thú vị hoặc hào nhoáng. Những quảng cáo này thường cho thấy những người vui vẻ khi thắng lớn, hoặc trong trường hợp xổ số, cho thấy tất cả những điều tuyệt vời bạn có thể làm nếu bạn trúng giải. Điều không thể hiện là nỗi đau, sự xấu hổ, sự phá sản về tài chính và sự tan vỡ trong các mối quan hệ – những điều thường liên quan đến vấn đề chơi cờ bạc.

Đối mặt với thực tế về những tác hại mà bạn đã trải qua do chơi cờ bạc có thể rất khó khăn, nhưng nó cũng có thể báo hiệu sự khởi đầu của một cuộc sống mới mà không có vấn đề chơi cờ bạc.





"Đối với tôi, việc giải quyết vấn đề chơi cờ bạc đã giúp tôi có thể mong chờ tương lai và biết rằng chơi cờ bạc sẽ không ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi hay những người tôi yêu thương. Giờ đây tôi cảm thấy hài lòng với bản thân và cuộc sống của mình."

Khách hàng của Gambling Help WA.