



若賭博正在影響你
或一些你關愛的人

這裡有希望

我們能幫你

治療服務

- CalGETS 個人及小組治療
 - www.calgets.help/providers
- CalGETS 深切門診治療或戒賭院舍
 - www.calgets.help/treatment
- 註冊處理病態性賭博輔導員
 - <http://www.calpg.org/ccgc>
- 匿名戒賭會(Gambler's Anonymous)
 - <http://www.gamblersanonymous.org/ga/locations>

預防服務 (詳情參 7 - 8 頁)

- 自我禁制(「自行隔離」)
 - https://oag.ca.gov/gambling/exclusion_self
 - 致電 916-559-6084
- 指令你的信用卡/提款卡不得在大部份的賭場使用
 - <https://www.everi.com/everi-cares/>
- 擋截網上賭博的電腦軟件裝置
 - <http://www.gamblock.com/> or <https://gamban.com/>

病與生者專線

- 致電 1-800-426-2537

THE OFFICE OF PROBLEM GAMBLING

給你的信

你決心來尋求幫助實是可喜可賀的。這確實是一樁很難的抉擇– 而你已踏出最難的第一步!

這小冊內容為你提供有關 CalGETS 分佈於加州各地的治療項目。這些服務均是**免費的**，你不須使用醫療保險，任何加州居民在需要幫助時均可使用。內容亦包含了一些重要的資訊，有助你更能**明白嗜賭如命的病態問題和各項康復的元素。**

成千上萬接受治療後的受助者接受調查時，大多數表示**他們想要戒賭的衝動已降低了，他們對自己的賭博行勁增強了克制的力量，且他們整體的「生命滿意度」也有重大的改善。**

自從 2009 年 CalGETS 推出至今，已有超過一萬 (10,000) 名加州居民是通過此服務獲得**免費**的幫助。下面是一些曾經是此服務的受助者的心聲：

- 接受戒賭治療的受助者：「實在是永沒有太遲的。步向治療是工具；你會重新學會怎樣處事。」
- 接受戒賭治療的受助者：「靠著支援和療程，你會跳出困局，重見光明。」
- 賭徒的摯愛：「這不是說你被愛或友被重視的程度減少了；那是說這人正被一種嚴重的癮煎熬著使他無法作出理性的決策。」

你若想多看更多這些專題的資訊，請致電 1-800-426-2537 或瀏覽下列網站：

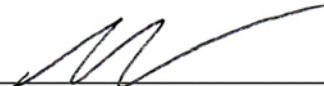
- www.calgets.help
- www.calpg.org

你若年滿 18 歲，受到嗜賭成癮影響的加州居民，你即可使用 CalGETS – 不管這是你自己的問題或你關愛的人的問題。

再說，我們對你能作出這艱難的決定向你道賀，也謝謝你讓我們有機會來幫助你度過這難關。



Terri Sue Canale-Dalman
署理助理副總監 CCDPHP
California Office of Problem Gambling



Robert Jacobson
執行總監
California Council on Problem Gambling

|| 這冊子有甚麼內容?

你怎樣可以得到幫助?

與專業人員傾談.....	4
社區內的支援小組.....	5
深切門診治療.....	6
戒賭院舍.....	6
其他方案.....	7
提供幫助的團體.....	8

賭博與成癮：一般性資訊

我怎樣能識察到我或我所關心的人有病態的情況?.....	9
NODS-SA: DO YOU HAVE A GAMBLING PROBLEM?.....	9
GAM-ANON(關愛患病態性賭博者的支援小組)：你有跟一位不能自制的賭徒同住嗎?.....	11
變化有哪些階段?.....	12
嗜賭成癮有哪些徵兆和徵狀?.....	13
嗜賭成癮會影響誰?.....	13
為何稱這為「隱藏的疾病」?.....	13
病態性賭博有哪些發展期?.....	14
康復的維護.....	15
常見的疑問.....	16

我怎樣可以得到幫助？

CalGETS 為病態性賭徒及關心他們的人士制定多項計劃讓大家免費使用。任何年滿 18 歲的加州居民，有需要時均可使用這些服務。這些服務是沒有收入限制的！

這些服務分為由簡短介入、自助課程、一對一輔導及至住院等不同層次的療法。我們會提供各服務讓你決定最能配合你需要的選項。

所有治療服務均是保密的。治療師均是受過專門治療訓練，合格處理嗜賭成癮人士及各界人士因其身邊關心的人的病態性賭博行為受到影響之持註冊認證的心理健康服務人員提供的。

跟專業人員傾談

熱線

1-800-426-2537 的熱線電話是由持碩士學歷水平或以上的輔導員值勤，他們是全天候準備隨時接聽你們的來電。熱線電話輔導員可為你提供即時的危機介入並協助你跟輔導員、治療師或提供治療的機構直接聯絡，讓他們繼續為你提供服務。

提供服務的輔導員有能精通流利的英語、西班牙語及中文的。此外，亦設有傳譯員及通過電子媒體專送資訊方法來服務操其他 200 種以上語言及提供失聰或有聽力障礙人士。

個人及小組治療

CalGETS 有提供 200 名以上的輔導員遍佈在加州各地。治療師均是受過廣泛的治療訓練持註冊認證的專業人員，合格處理一般的非精神健康問題及治療，並嚴格遵守一系列的專業規定和守則。當中包括有心理學家 (心理科博士 Psy.D, Ph.D.)、家庭及婚姻治療師(LMFT)、精神科社工人員 (LCSW)、及專業精神科輔導員(LPCC) 等。CalGETS 核准的服務提供者均有接受過特別為服務賭徒及其家人而設的專門訓練。

CalGETS 人員會免費幫助你。如欲尋找就近你的治療師或小組，請致電熱線或瀏覽：

- www.calgets.help/providers

除一對一治療外，部份治療師或會可時提供小組治療的項目。

我怎樣可以得到幫助？

電話輔導

當大部份加州居民可在離家不遠的地點找到服務提供者助他們重建希望，一些住在較偏遠地區人士或需長途跋涉來取得服務。你若不想遠程尋找服務提供者或因各種原因不能走遠途，我們亦設有電話輔導。

你不用付錢，即可預約跟一位持碩士學歷水平或以上、接受過服務賭徒的專門訓練的輔導員進行一對一的電話諮詢。賭徒自己或他們關心的人均可致電 1-800-426-2537 來安排。

對非英語人士的幫助

若你不能用英語暢所欲言，或你寧願用你的母語溝通，我們是有提供西語、粵語、普通話及多種其他亞裔語言的服務的。

如欲尋找能操你的語言的服務提供者，請瀏覽：

- www.calgets.help/providers

CCGC

治療是專注你整體的精神健康，輔導則更專注在一些重點問題上(即如賭博)。California Certified Gambling Counselors (CCGCs) 是有完成為服務賭徒及其家人而設的嚴格訓練的。

請注意 CCGCs 並非 CalGETS 服務之一，或許、但不一定獲加州政府認證(非認證的 CCGCs 是有在個別本地或地區性的治療中心工作)。一些 CCGCs 是可以通過個別本地或地區性的撥款來提供服務的另一一些則或會訂明為收費的服務。如欲聯繫就近你的 CCGCs，請致電 1-800-426-2537 或瀏覽：

- <http://www.calpg.org/ccgc>

社區內的支援小組

GAMBLERS ANONYMOUS (患病態性賭博人士的支援小組)

GAMBLERS ANONYMOUS (患病態性賭博人士的支援小組)為一群有相同經歷、相同韌力和希望的人，組成一團，願意同心解決他們共通的問題，並幫助其他人從病態性賭博中康復過來。這免費的 12 階梯式的支援小組，歡迎男士和女士參加。他們的聚會遍佈加州各地。從下述網站你可以找到各聚會地點的資料：

- <http://www.gamblersanonymous.org/ga/locations>

GAM-ANON Gam-Anon (關愛患病態性賭博者的支援小組) 為一群因其他人的病態性賭博受到影響的人所組成的自助團體。通過 Gam-Anon (關愛患病態性賭博者的支援小組) 的幫助，不管你關愛的

我怎樣可以得到幫助？

人是否繼續賭博下去，你也可以歸回到正常的思維和生活模式裡。這免費的 12 階梯式的支援小組歡迎男士和女士參加。他們的聚會遍佈加州各地。從下述網站你可以找到各聚會地點的資料：

- <https://www.gam-anon.org/meeting-directory>

THE CALIFORNIA YOUTH CRISIS LINE

這是為居於加州，年齡介於 12 至 24 歲的青少年及其家人而設的 24 小時免費及保密的危機熱線電話。受過專業訓練的同事及成年的盟友輔導員隨時待命，接納任何電話的來電者，並給予危機的介入輔導。輔導員亦提供有關離家出走、露宿、意圖自殺、青少年懷孕、或濫用藥物等困難提供當地的相關資源及轉介服務。如需協助：

- 請電 1-800-843-5200

深切門診

深切門診 (IOP) 提供一深度及頻密度加增的治療方案，這是作為住院受助者過度至門診的橋樑，亦是為每週需要多於一次治療的人士而設。

IOP 是在某些特定註冊可治療藥物成癮(如毒品或酒精)的服務單位內，每週三次、每次 3 小時的治療。這些單位也備有治療嗜賭成癮的經驗的。

如欲獲得更多有關 IOP 的資訊和治療中心名單，請致電 1-800-426-2537 或瀏覽：

- www.calgets.help/treatment

戒賭院舍

住院治療是現有的最高度的照顧方案。是在某些特定註冊可治療藥物成癮(如毒品或酒精)的服務單位內提供的；這些單位也備有治療嗜賭成癮的經驗的。

戒賭院舍的受助者會留在一服務單位生活，通常不少於三十 (30) 天。居住期間將接受每週十五(15)小時與嗜賭有關的治療。如欲獲得更多有關戒賭院舍照顧的資訊和治療中心名單，請致電 1-800-426-2537 或瀏覽：

- www.calgets.help/treatment

我怎樣可以得到幫助？

其他方

自我禁制

自行隔離是一種自願「禁制」參與賭博活動一段時間。你是可以向加州任何一家賭場提出自行隔離的。當你被列入隔離名單時，你是不許回到該賭場直至你的名字從該名單上除掉止。違反你的自我隔離會導致你喪失任何累積大獎獎金，更有可能導致以擅自進入私人場所理由而遭逮捕。

隔離在全加州的加州賭博場所（「牌房」）是有實施的，並可以郵遞方式或親身前往申請。你只需遞交一份表格即可從全加州每一所加州持牌賭博場所隔離出來。有關加州賭博隔離計劃和/或下載申請表格，請瀏覽：

- https://oag.ca.gov/gambling/exclusion_self

由於部族賭博場座落於部族主權領土上，每一部族賭場設有自定的隔離計劃。如欲從某一家或多部族賭場隔離出來，你須聯絡該部族賭場的博彩專員公處。

指令你的自動櫃員機提款卡/提款卡/信用卡不可在一些賭場使用

通過加入 Self-Transaction Exclusion Program (STeP)，你可以指令你的自動櫃員機、提款卡、信用卡不能在加州多家賭場使用。

這計劃是由名為 Everi 的賭博場所設備，向加州大部份的賭場供應領取現金器材的製造商公司提供的。加入此計劃將使你持有的理財卡不能在 Everi 公司製造的器材中使用；但這不影響你在別的領取現金器材中使用你的理財卡。如需更多資訊或欲加入，請瀏覽：

- <https://www.everi.com/everi-cares/>

擋截網上賭博的電腦軟件裝置

你可以在你的電腦內安裝 GamBlock© 和 Gamban© 電腦程式來擋截你進入眾多的網上賭博網站。由於每人都有不同的需要，我們不是建議上述某一家公司勝於另一家；反之，我們建議你逐一審查個別程式後，才選用最適合你的程式。如需更多資訊，請瀏覽：

- <http://www.gamblock.com/> or <https://gamban.com/>

推動性的短訊計劃

通過這計劃，你會在往後的 12 週內每週收到兩次短訊。這些短訊是按照你的需要量身訂制，為要推動你加入或繼續接受治療或維護你的康復。

我怎樣可以得到幫助？

這些通訊可以用英文、西文及簡體中文發出。可以發給賭徒及因其所關心的人的賭博行為受到影響的人士。欲加入此計劃：

- [請致電 1-800-426-2537](tel:1-800-426-2537)

「從病態性賭博解脫出來」自學課本

連同此冊子內的這本自學課本是由 UCLA Gambling Studies Program 為協助那些有意願遏止或減少與賭博行為有關連的各種問題而製作的工具。這課本並非取用來代專業的幫助。欲索取以其他超過 20 種語言編寫的課本，請瀏覽：

- www.calgets.help/workbook

提供幫助的團體

CCPG

The California Council on Problem Gambling (CCPG) 成立於 1986 年，為致力於協助病態性賭徒及其家人非營利機構。服務包括就病態性賭博問題倡導醒覺性、進行教育、研究、預防及治療等。CCPG 是與 National Council on Problem Gambling (NCPG) 相連繫的。欲多了解 The California Council on Problem Gambling (CCPG)，請瀏覽：

- www.calpg.org

OPG

Office of Problem Gambling (OPG) 為 California Department of Public Health (CDPH) 其中一部門。該辦公廳是負責就嗜賭成癮的問題製作並提供州際的預防、教育、醒覺及治療。欲多了解 OPG，請瀏覽：

- www.calgets.help

CCPG 及 OPG 的存在均為要幫助因受嗜賭成癮行為影響的人士。這些單位對賭博合法化或擴大賭博活動不予評論。

UCLA Gambling Studies Program

UCLA Gambling Studies Program (UGSP) 是 Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences and University of California Los Angeles 下的一非營利機構。他們的使命是要減少因病態性賭博對個人、家庭、並社會帶來的傷害。自 2005 年至今，他們一直投身在進行研究並協助衛生服務，提供者提供有經濟效應的預防及治療服務。欲多了解 UCLA Gambling Studies Program (UGSP)，請瀏覽：

- <http://www.uclagamblingprogram.org/>

賭博與成癮： 一般性資訊

我怎能覺察到我或一些我關愛的人是否有問題

從下面內容，你會看到一系列的測驗來幫助你斷定你或你關愛的人的賭博行為是否造成了擔憂。

請務必明白這些測驗不能斷定某人是否是有病或成癮賭博 而是為了幫助你決定你應否尋求跟一位受過訓練的專業人員進行面對面的評估。

請選用最適合你的測驗；若測驗中你就列出的問題有一項或以上回答「是」的話，請考量跟一位受過訓練的專業人員討論這些結果。

NODS-SA: DO YOU HAVE A GAMBLING PROBLEM?

1. 賭博的時候，你有多經常是會改天再去賭，要贏回輸掉的金錢的？

從來沒有	有，少於一半時間是輸的	有，大部份時間是輸的	每一次都輸
------	-------------	------------	-------

2. 你有沒有曾經聲稱賭博贏了錢但其實沒有其事？
其實輸掉了錢卻說贏了？

從來沒有(或從來沒有賭博)	有，少於一半時間是輸的	有，大部份時間是輸的	每一次都輸
---------------	-------------	------------	-------

3. 你有沒有覺得你曾經有過賭博的問題？

沒有	有，過去有，但現在沒有	有
----	-------------	---

有	沒有	4. 你有沒有曾經賭得比你預算的多？
---	----	--------------------

有	沒有	5. 有沒有其他人批評過你賭博？
---	----	------------------

有	沒有	6. 你有沒有對你賭博的行為或你賭博時發生的情況感到過悔改？
---	----	--------------------------------

有	沒有	7. 你有沒有向配偶/伴侶、子女或其他你覺得重要的人隱瞞任何賭博的活動？
---	----	--------------------------------------

有	沒有	8. 你有沒有因你處理金錢的方式而和同住的人起爭執？
---	----	----------------------------

有	沒有	9. (如以上問題的答案是‘是’)：有沒有曾經以你賭博為爭執的重點？
---	----	------------------------------------

有	沒有	10. 你有沒有曾經向別人借錢但因為賭博而沒有還款？
有	沒有	11. 有沒有曾經因為金錢或賭博而荒廢掉工作(或上課)的時間？
有	沒有	12. 如果你曾經借錢賭博或償還賭債，你是向誰人或是在甚麼地方借貸的？(每一項都挑‘有’或‘沒有’)
有	沒有	a. 取自家中的開銷費用
有	沒有	b. 配偶或伴侶
有	沒有	c. 其他親人或姻親
有	沒有	d. 銀行、財務公司或信貸聯盟
有	沒有	e. 信用卡
有	沒有	f. 高利貸
有	沒有	g. 股票
有	沒有	h. 變賣個人或家庭財物
有	沒有	i. 你從銀行帳戶提款但帳戶的存款不足？
有	沒有	j. 你現在或從前在TAB 有信貸額(例如賽馬)
有	沒有	k. 你現在或從前在賭場有信貸額

GAM-ANON (關愛患病態性賭博者的支援小組): 你有跟一位不能自制的賭徒同住嗎?

是	否	1. 你有發現自己不斷被迫收賬款員干擾嗎?
是	否	2. 當事人有經常沒有合理原因長時間離家外出嗎?
是	否	3. 這人有否曾因賭博致工作時間的損失?
是	否	4. 你感到不能讓這人託管金錢嗎?
是	否	5. 當事人有否答應過他/她會不再賭, 又哀求你再給予機會, 卻再三跑去賭博?
是	否	6. 當事人是否曾有賭到過了原本擬定的時間?
是	否	7. 當事人是否曾有賭輸了, 馬上回去賭來試圖歸本或想要贏更多?
是	否	8. 當事人是否曾有用賭博的方法來解決財務困境 或讓賭博會帶給家人物質的貧乏和財富有不實際的想法?
是	否	9. 當事人是否曾有以借貸來賭博或償還賭債?
是	否	10. 當事人是否曾有因賭博損害了這個人的名聲?
是	否	11. 你是否到了要把作為生活費的錢藏起來的境況, 因你知道若不這樣做, 你和其他家人都會無衣無糧?
是	否	12. 你會趁機搜查當事人的衣物或查看其錢包, 不然, 或會探視他/她的活動?
是	否	13. 當事人有藏起他/她的錢嗎?
是	否	14. 你有察覺到這賭徒的賭博行為愈益加增時, 他的性情出現了轉變嗎?
是	否	15. 當事人有慣性撒謊來隱瞞或否認他/她的賭博活動嗎?
是	否	16. 他們有用罪疚來把他們賭博行為的責任推卸到你的身上嗎?
是	否	17. 你有試圖推測這個人的情緒變化或嘗試控制他/她的生活嗎?
是	否	18. 他們是否有因賭博而受到懊悔或抑鬱的煎熬嗎?
是	否	19. 賭博是否曾有把你帶到要威脅解散家庭的地步嗎?
是	否	20. 你是否感到你們生活在一起是一場噩夢?

賭博與成癮： 一般性資訊

改變有哪些進階

若你或一些你認識的人有病態性賭博的情況，這裡有幫助！然而，若你/他們已準備好而又願意尋求治療，你/他們將更有可能在康復的路上成功。認識改變的進階有助於你明白為何：

籌算前(未準備好)

未有打算在未來6個月內採取行動，原因可包括：對有關行為可帶來的後果缺乏資訊或資訊不足，或過往嘗試改變卻不成功。

籌算中(正在準備)

已開始對改變的裨益有醒覺並打算在未來6個月內就行為作出改變。

預備(準備就緒)

打算在未來6個月內採取行動；常是在過去一年已採取了一些重大的行動，並已定好向前邁步的執行方案。

執行方案

在過去6個月已有具體的改變，並且繼續就行為作出更多的改變。

維護

已有就行為作出具體的改變，並繼續努力防範倒退；可是，沒有像其他在執行階段的人那般頻密地行使改變程序。

賭博與成癮：

嗜賭成癮有哪些徵兆和徵狀

要察認你是否被嗜賭成癮煎熬的最佳方法，就是檢視你自己的意念和行動。我們未能盡列所有，下列是其中一些可能出現的標記：

- 你想減少或放棄賭博，但你無能為力或被退縮的徵狀所煎熬。
- 你試圖用多賭及/或下較大的賭注來博回你輸掉的(「追博」)。
- 你就你賭博的輸/贏或就你花在賭博的時間上撒謊。
- 你把應用在支付賬單、糧食、儲蓄等的錢花在賭博上。
- 你賭博的理由不是消遣(卻是為「逃避」、為「衝動」等其他原因)。
- 花在賭博的時間及金錢，並你的平均賭注額正與日俱增。
- 你的賭博行為正影響著你與家人、朋友、雇主等的關係。
- 賭博引發不良感覺，如沮喪、暴躁、抑鬱、懊悔、罪疚或羞愧。
- 你發現自己不斷想起賭博，並/或為賭博擱置其他嗜好。

這會影響誰?

嗜賭成癮是一種病，它能影響任何人(不管他們是誰)。然而，這是可治之症!

患有嗜賭成癮的人常發現因花在賭博的時間及金額與日俱增時，**他們自己花在賭博的金錢和時間**是他們無法負擔的；況且嗜賭成癮導致的損害不單只是錢財的；病態性的賭徒常目睹要緊的關係(家人、朋友、工作等)遭受損害，亦可同時面對身體各精神健康的問題。

為甚麼這被稱為「隱藏的疾病」?

不像別的成癮問題，你要認出你認識的人是患上病態性賭博是有困難的。譬如，可辨認酗酒人士的徵兆包括酒精的氣味、眼睛充血、說話不清、步伐搖晃等；大部份毒品(如大麻、可卡因等)的情況是相同的。

另一方面，嗜賭成癮的人只呈現很少身體上的徵兆，若有的話，這些常非屬賭博獨有的—即是說這些會是顯出某些截然不同的問題。情況更複雜的是，當我們使用大部份上述藥物瀕臨越過危機線時(如喝過量了會昏倒或感到不適)，我們的身體常會制止我們或起碼會警告我們，但嗜賭成癮的人的攔阻，只限於他們在任一個晚上可動用的金額限制。

賭博與成癮：

病態性賭博有哪些發展期

賭贏

在這期間，你可能較前更頻密地賭，雖然你每次再去賭的時日相隔是有一段頗長的日子。你大概對賭博持正面的看法；看它為一玩樂的活動；可是，它會日漸在你的生活中愈顯重要，而你可能開始把你的聚賭合理化(即是說：「它能幫助我放鬆」或「這是我應得的」)。

你可能還沒在金錢上損害自己(你可能甚至在贏錢)，但你將開始逐漸認同自己為一「賭徒」且可能開始相信你在賭博這門是有天賦的，致使你能「打垮賭場」。在這期間，你的朋友或家人是不會擔憂的，他們甚至會鼓勵你去賭。

對一些人而言，這一時期可以持續多年的，但對另一些人而言，這可能只持續一段很短的時間或甚至不會發生。

賭輸

在這期間，你會不單愈多去賭，你賭博的頻率亦會愈見加速。賭博可以變成你的常規活動，甚或變成你的習慣。你會發現自己開始投更大的賭注和追補你賭輸的。賭博將變成你生活的優先命題，佔據你的時間和取代的其他的嗜好。你花在賭博的時間會開始影響你與朋友和家人，甚至工作的關係。

你將面對較高程度的焦慮和抑鬱，且可能會因賭輸了的金額累高，而準備借錢來舒緩財務的壓力。你會就你賭博的情況撒謊，並試圖隱瞞事實，同時試圖輕描淡寫地或砌詞來辯解。

在這期間你可能會努力戒賭或減少賭博(卻經常失敗)，特別是當大輸後；但同時你可能未有辨認到賭博在你生命中帶來了怎麼樣的影響。

絕望

因你能動用的現金來源逐漸耗盡，絕望、抑鬱、羞愧和罪疚將在這期間加增。有些人可能開始變賣財物、透支支票、或甚至以違法的行為來獲取金錢。

跟債務相關的焦慮將進一步加增，在與朋友和家人愈見孤立時，身體健康和睡眠狀況亦可能會同時變壞。

賭博與成癮：

失去希望

在這期間，他們雖然仍尋求進行或重返治療，但這個人根本就「放棄」。大多數的嗜賭成癮的人 在踏入這階段時將會因賭博而犯案，亦有 20%會自殺；而其他人大多亦有這念頭。

康復的維度

明白嗜賭成癮的康復是一個過程亦是一個一輩子的承諾是很重要的。跟其他類別的成癮問題一樣，「戒賭」最大的挑戰不在於「停」；卻是在於「持守著的停」。

康復能成功的關鍵可包括：讓願意支持你的人圍著你，亦要督責你，你要找到別的活動來取代賭博，並要避開會誘惑你的環境(即是說，不要只去賭場「就是單單吃頓飯」)。

渴求

當你在康復期間，有衝動，且常是強烈的衝動，要去賭是正常的。這種衝動會是難以抗拒的；但當你學會作較健康的抉擇和建立你的支持網絡時，情況就會變得愈來愈容易了。

當你感到有衝動想要去賭時：

- **尋求支援**：致電給勉勵你的人，參與一GA (**患病者與照顧者的支援小組**) 聚會或找一位你可信任的人傾談
- **轉往做別的事**：做一些你享受的情，或完成一項必須辦的事務
- **慢慢一步一步地走下去**
- **考慮一下後果**：回想所有你曾經歷過的惡劣的經歷和那些經歷對你和你所關心的人帶來的影響。

觸動點

在做一些會提醒你想到賭博，或與賭博相關的行為或活動時，或會「觸動」你心裡的一種想要去賭的強烈慾望。一些緊張、抑鬱、孤單、恐懼或焦慮等不好受的感覺亦會成為「觸動點」。

康復的一項重要原素就是學會處理這些觸動點，而不向這些催逼你去賭博的衝動低頭。試著避免讓自己處身於一些可能會被觸動的處境中，為面對緊張的處境、「惡劣的日子」、和其他常會是我們所有人都間歇性遇到的不舒暢的事情而先未雨綢繆，並想定對策讓你在這些事情真的發生時，你已預備好當如何應付。

緊記：從嗜賭成癮康復過來是不容易的，而且你有可能間歇性地失守垮下來的，要緊的是要從錯失中學會功課並要繼續努力邁向康復！

賭癮與成癮：

取代的行為

尋找健康的活動來取代你以往花時間在賭博上，是康復的維護重要的一環。每個人賭博都有不同的理由，於是，明白你為何賭博和有甚麼活動會帶給你同樣的滿足感是最根本的。下面列舉一些例子。若你賭博是為了：

- 那種「熱沖」 – 做一些如攀石或坐過山車等冒險性的事
- 逃避問題/感覺 – 嘗試默想、或跟你的治療師/輔導員商討
- 社交應酬 – 參加一些有互動的/社區組織的學習班
- 出於苦悶/孤單 – 結交與你志同道合的人(藝術/書籍...等)
- 鬆弛 – 嘗試做運動、進行深呼吸或按摩
- 解決金錢問題 – 緊記賭博只會使這些情況變得更糟!

限制你賭博的能力

不管你想賭博的衝動多強，當你缺乏四種東西你就無能為力：時間、金錢、通路和一個決意(詳情見下)。由於最嚴重的嗜賭成癮型態，可以造成對賭博的一種**不能控制的慾望**，康復過程中的一環就是限制你賭博的能力。

1. 值錢物品(包括金錢)：

除非你有東西來弄下賭注，否則你無法賭。這通常當然是指金錢，但亦可以是任何值錢的東西。盡可能限制你接近任何你可以用作賭注的東西。下述是如何做到的一些例子：限制你攜帶在身邊的現金數量，當你領到薪金後，馬上付清所有賬單(或設定自動轉帳)，並取消或暫停使用信用卡/提款卡。

2. 時間

賭博需要時間的 – 有時需要很多時間的! 盡可能令你自己為你心悅，卻又是與賭博無關的事忙碌。

3. 通路

盡可能用自我隔離、擋截你電腦証的網上賭博、避開有賭博活動的地方，和選擇不跟 2 認識的人進行「詳逢場作戲的賭博」來限制你接觸賭博。

4. 決定

在賭博前，你必須先決定去賭。賭博是從第一注開始 – 這通常是最易不去作賭的決定。因為在你未開始賭博前，你的頭腦是最清醒的。每當你感到有衝動要去賭時：

- 想到你的行動帶來的後果；
- 尋找一些你可以投身的健康的活動；
- 告訴你自己要停止想到賭博；及
- 致電給一些你可以信任的人(或致電 1-800-436-2537) 來傾訴這些事!

賭博與成癮： 常見的問題

問：病態性賭博真的是一個大「問題」嗎？

是的。據一項 2006 年進行的研究，加州有超過一百萬成年人將會在他的一生中某時刻面對一些賭博的問題，州內有 1.5% 成年人正在經歷一些嗜賭成癮的困難 (精神學科稱之為一種「障礙」)。

問：嗜賭成癮是財務的問題，對嗎？

不是！嗜賭障礙是由一種「不能控制的賭博慾望」造成的一種精神健康問題，且能對賭徒的生活造成各方面的損害：有關財務、人際關係及至身體和精神健康的。

問：成癮的賭徒是不負責任或意志力薄弱的人嗎？

不是！許多演變成病態的人，常是被關心他們的人視為負責任的人和強者。如同其他疾病，嗜賭成癮是一些人經長年累月而演變出來的一種疾病。你何以演變出這種病的因由很多 – 但是，像任何其他疾病一樣，當你演變出它時，你必須馬上接受治療或然它會惡化的。

問：一個人何以會對一些不是藥物的東西上癮？

賭徒從賭博得到的效應，跟其他人從使用藥物或喝酒可能得到的效應是一樣的。賭博可以改變一個人的心情，引致他們重覆這行為以求再經歷該效應。此外，正如對藥物或酒精可主產生的耐受力，賭徒發現他們需要愈來愈多的賭博經歷，來達到往日經歷過的同樣的情緒效應。這製造了一種對這活動的添加的渴求，而該賭徒發現當這種渴求的深度和頻率增長的，他們抗拒的能力即愈來愈減低。

問：病態賭徒常亦對其他東西上癮嗎？

病態賭徒較易產生對藥物、酒精、香煙、或其他可導致上癮的物品和程式出現上癮的情況。然而，有些病態性賭徒從未有其他上癮的情況，有時是因為沒有任何其他東西能給予他們有在賭博時所經歷的同一樣的感覺。

問：孩童或青少年會產生病態性賭博嗎？

是的。事實上，調查顯示一大群的小孩在 18 歲生日那天前曾賭博過。而且孩童可能會比成年人更容易產生與賭博相關的問題！

賭博與成癮：

問：哪一類人會變成病態性的賭徒？

雖然有些人是屬高危者，但*任何人*均可產生一種賭博的病態。

問：我可以根據我花多少時間和金錢來辨別我是否一名病態賭徒嗎？

沒有一特定的金額或耗時量能斷定你是否病態賭徒 – 更重要的是對你個人而言，金錢和時間有多重要，因為不同人可以負出的金錢和時間是不一樣的。例如，一位退休人士比一位為兩份工作幹活的人可有甚多的空閒時間。以此而論，若退休人士一週內賭兩次，跟一位做兩份工的人放一天假或不參與一次家人相聚的活動去賭一次相比時，這退休人士的時間對他可算是沒有這麼「貴重」的。

底線是若你花的金錢或時間是你不能負擔的，或這剝奪了你生活其他生活環節時，你可能正產生了或可能已有病態性的賭博問題了。

問：如何對比藥物濫用和嗜賭成癮？

相似

- 尋求即時的滿足感
- 思想充斥了賭博/使用藥物的意念
- 無法停止
- 濫用者或賭徒拒絕承認這是問題

不同

- 賭博是容易隱瞞的
- 許多人不明白賭博是可以上癮的
- 現行對付嗜賭成癮的幫助較少

問：嗜賭成癮有哪些類型？

有很多類型的賭徒，為甚麼他們會耍樂亦有多種理由。最普遍的兩類為：

- **動力型的賭徒** 尋求一種「熱中」或「高潮」。他們經常是那些**雄心勃勃的、具有強烈競賽慾的A型性格的**。他們想打垮「莊家」或其他閒家，並且他們為了贏錢時的那種快感而賭博的。動力型賭徒選取含某些認定的技能原素的賭博方式：撲克牌、廿一點、花旗骰、體育博彩、賭馬或賭狗、或股票市場。動力型賭徒亦可能用賭博來逃避問題。
- **逃避的賭徒** 尋求逃避個人或業務上的生活的問題。此類賭徒常是跟機器博鬥和避開接觸人(如吃角子老虎機)。此種賭博趨向於給予該人一種使情感「麻木」的效應。

