

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