

CÓ PHẢI CỜ BẠC Ở TRỌNG TÂM CỦA BẠN?

- CÓ KHI NÀO BẠN CẢM THẤY CÀNG LÚC CÀNG PHẢI ĐÁNH CÁ NHIỀU TIỀN HƠN?
- CÓ KHI NÀO BẠN PHẢI NÓI DỐI VỀ SỐ TIỀN BẠN ĐÃ CHI XÀI VÀO CỜ BẠC?

Nếu bạn trả lời “CÓ” một hay hai trong những câu hỏi trên, có nghĩa là bạn có thể đã có vấn đề cờ bạc.

Hãy đọc trong tờ rơi này để tìm ra những cái gì bạn có thể làm.

www.problemgambling.sa.gov.au



BƯỚC 1

HÃY HỌC VÀI CÁCH ĐỂ TỰ KIỂM SOÁT VẤN ĐỀ CỜ BẠC CỦA BẠN

HÃY ẮN ĐỊNH MỨC CHI TIÊU VÀ THEO SÁT MỨC CHI TIÊU ĐÃ ĐẶT RA GIỚI HẠN THỜI GIAN CHƠI BÀI

HÃY GHI NHẬT KÝ VÀ THEO DÕI VIỆC ĐÁNH BÀI CỦA BẠN.

BƯỚC NGAY RA KHỎI SÒNG BÀI, THAY VÀI Ở LẠI TÌM CÁCH GỠ LẠI SỐ TIỀN ĐÃ THUA,

THAY ĐỔI CÁCH CHƠI BÀI.

Hãy trung thực với chính bạn, với những người bạn và chính gia đình của bạn – Hãy nói cho họ biết chương trình tự kiểm chế cờ bạc của bạn và mong họ trợ giúp bạn.

BƯỚC 2

MUỐN BIẾT THÊM THÔNG TIN CHI TIẾT:

Hãy vào mạng lưới www.problemgambling.sa.gov.au để tìm thêm thông tin và hướng dẫn, kể cả cấm nang " Hướng dẫn cho những người chơi bài cắt giảm hay bỏ chơi bài", bạn sẽ tìm thấy những cách thực dụng để tự áp dụng cho mình. Ngoài ra cũng có cấm nang về "vấn nạn cờ bạc dành người phối ngẫu hay những thành viên trong gia đình", cấm nang này nhằm giúp bạn bè hay người thân trong gia đình biết cách ứng xử với thái độ và hành vi của người đánh bài. Tất cả những thông tin này đều được cung cấp miễn phí trên trang mạng nói trên.

BƯỚC 3

TÌM SỰ GIÚP ĐỠ

HÃY GỌI ĐƯỜNG DÂY 1800 060 757 TRỢ GIÚP NGƯỜI CÓ VẤN ĐỀ CỜ BẠC.

Thật là khó khăn nếu bạn muốn tự thoát khỏi vấn đề cờ bạc mà không cần sự giúp đỡ. Hãy gọi số điện thoại trên, đường dây Trợ giúp Người có vấn đề cờ bạc làm việc 24/24 trong 7 ngày để trợ giúp bạn giải quyết bất kỳ những vấn đề liên quan đến cờ bạc. Bạn có thể sắp xếp một buổi tư vấn với nhân viên của cơ quan Trợ giúp này hay gặp một nhân viên cố vấn về tài chánh để khai triển những phương cách kiểm soát sự chi tiêu của bạn.

Những nhân viên huấn luyện của sòng bài cũng có thể phụ trợ bạn để bạn tìm được sự giúp đỡ mà bạn cảm thấy thoải mái - hoặc giúp bạn xin tự cấm vào sòng bài hoặc dẫn bạn đến gặp một người tư vấn về vấn đề cờ bạc hoặc một nhân viên cố vấn tài chánh.

Đường dây Trợ Giúp Cờ Bạc: 24/24 và 7 ngày trong một tuần.

1800 060 757

Đường dây Trợ Giúp Cờ Bạc có thể sắp xếp người thông dịch cho bạn.

Cơ quan tài trợ: the Gamblers Rehabilitation Fund



Government of South Australia
Department for Families
and Communities