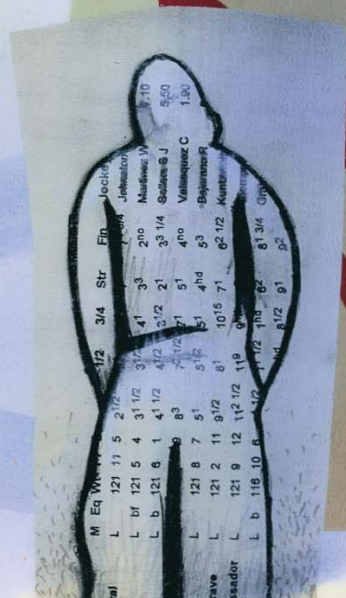


SIMPLIFIED CHINESE

GASTINO

问题赌博 家庭指南



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

问题赌博：家庭指南



A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

isbn 0-88868-472-X

在加拿大印刷

Copyright © 2004, 2005, 2006 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

未经出版商的书面允许，不得以任何形式或方式对该指南的任何部分进行复制或转发，如电子或机械手段，包括翻印和附录，或是通过存取系统在评论或者专业作品中的简短引用（不超过200字）除外。

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

目录

致谢 5

序言 7

1 什么是赌博？ 9

2 什么是问题赌博？ 13

3 赌博的结果 19

4 寻求改变 25

5 寻求帮助 35

6 在哪里可以寻求帮助 39

致谢

这本指南集中了成瘾与健康中心(camh)负责问题赌博项目全体工作人员的知识和经验。我们也得到了安大略省对受到问题赌博影响的人提供服务的辅导员和其他人的帮助。最后，我们向审查稿件并且提出宝贵建议的客户们表示感谢。

*问题赌博：家庭指南*由camh教育与出版部的工作人员制作。

序言

这本指南是为那些担心与他们亲近的人有赌博问题的读者设计的。如果你自己存在赌博的问题，请阅读小册子*问题赌博：问题，办法*。

对你来说很重要的某个人也许在赌博方面令你担心。可能某个家人的赌博正在导致金钱和家庭上的问题。这也许使你感到恼怒和困扰。

大多数面临问题赌博的家庭想知道他们如何能够重新控制他们自己的生活。我们希望这本指南将会帮助你：

- 了解问题赌博
- 了解赌博如何会影响你的家庭
- 找到使家庭生活回到有序状态的办法
- 处理财务问题
- 了解辅导员辅导如何能够帮助你和你的家庭
- 找到帮助过其他家庭的资源。

现在你也许感到生活失去控制。赌博也许正造成严重的财务和家庭困难。但是如果寻求帮助，你的家庭就能够处理并克服因赌博而产生的问题。经过专业培训的辅导员们已经帮助了数以千计的人停止或者控制他们的赌博。有赌博问题的人确实得以恢复正常生活，而他们的家庭问题也确实得以解决。你的家庭也会一样。拿起这本指南，你已经迈出了重要的第一步。

1

什么是赌博？

无论何时你冒失去金钱或物品的风险，并且当输赢主要是靠机会来决定时，你便是在赌博。

赌博有很多不同的方式，包括：

- 赌场游戏
- 排五点
- 叠纸牌
- 吃角子老虎机
- 彩票
- 刮彩、内华达或者易拉彩票
- 玩纸牌游戏、麻将或者多米诺进行赌博
- 赌马
- 其它体育赌博
- 利用技巧性的游戏例如高尔夫或者撞球进行赌博
- 泵波拿或者相似的游戏
- 互联网赌博
- 投机股票市场。

在加拿大，赌博和赌博问题在增多：

安大略

- 在2005-2006年，安省彩票赌博公司除去开支后为安省赚取20亿的收入。¹
- 在2005年，除去奖金外，成年人在与政府有关的赌博上花费大致485元，而相比之下，这个数字在1992年是106元。²
- 在2005年，3.4%的成年人有中度至严重的赌博问题。³
- 在2005年，年龄介于18至24岁之间的年轻人在中度至严重赌博问题上占最高的比率。这个比率大致是有赌博问题的成年人的比率的两倍。³
- 在2005年，63.3%的成年人说他们在过去的一年至少赌博过一。³
- 在2005年，成年人参与的最常见的赌博活动是彩票。³
- 在2005年，大约4%的高中学生曾出现赌博问题的风险。自从2003年起，利用纸牌进行赌博的所有学生的百分比明显增长。⁴

加拿大

- 在2005年，每七名独自生活的成年男性和女性中便有一人将钱花费在赌场、吃角子老虎机或者视频彩票终端上。然而，男性在赌博上的花费超过女性在这方面的花费的三倍。²
- 着赌博愈加容易参与，受到问题赌博影响的人数也在增加。^{5&6}

参考资料：

1.
Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:
http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf. Accessed February 01, 2008.
2.
Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE). Available:
<http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf>. Accessed February 01, 2008.
3.
Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available:
<http://www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670>. Accessed February 01, 2008.
4.
Centre for Addiction and Mental Health (2006). The mental health and wellbeing of Ontario students 1991-2005. (CAMH Research Document Series No. 18). Available:
http://www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUS2005_mental_detailed_fnl.pdf. Accessed February 5, 2008.
5.
Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health paradigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.
6.
Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

2

什么是问题赌博？

问题赌博不只是失去金钱。赌博问题可以影响一个人的整个一生。

当赌博造成以下情况时，赌博就成了问题：

- 耽误工作、上学或其它活动
- 危害你的精神或者身体健康
- 使你遭受财务损失
- 损害你的名誉
- 导致你与家人或者朋友之间出现问题。

赌博问题分不同的程度（见以下各框内内容）

不同程度的赌博问题

赌博问题可以包括从轻度至严重：

- 大多数赌博的人是为了随意玩乐一下，而不会有任何危害。
- 认真的社交性赌博者经常赌博，但是赌博不会影响家庭和工作。
- 那些嗜赌的人经常在工作、家庭或者朋友方面出现麻烦。他们的赌博经常造成财务问题。
- 对有些人来讲，赌博严重地危害到他们生活的每一部份。

有赌博问题的人见于所有年龄段、收入人群、以及有各种文化和工作背景的人。

不是所有嗜赌的人都一样，他们面临的问题也不一样。有赌博问题的人见于所有年龄段、收入人群、以及有各种文化和工作背景的人。有些人突然间出现赌博问题，而其他则经过许多年。关于为什么会出现赌博问题有许多原因。例如，有些人在试图赢回输掉的钱时或者因为喜欢“做点什么”而出现了赌博问题。另外一些人则是因为有许多生活压力，于是便借赌消愁。

为什么有些人存在赌博问题？

赌博的机会到处都有。赌博很流行，被广为接受并且被大肆广告。这意味着更多人在赌博，并且他们更经常进行赌博。大多数人不知道赌博中存在的风险或者赌博问题的征兆。因此，许多人出现了赌博问题却意识不到是怎么回事。

许多人赌博没有出现问题。他们将赌博视为只是娱乐或者和朋友消遣时间的一种方式。他们希望赢，但是不希望赢。

出现赌博问题的人也许开始时也是这样的。但是他们经常有赌博的理由，包括：

- 希望大赢
- 试图赢回输掉的钱
- 冒风险的刺激
- 冲动（不加思考就行动）
- 试图自我感觉好一些
- 寂寞
- 逃避生活中的问题
- 减轻身体或者精神上的痛苦
- 应对抑郁或者焦虑。

有些赌博方式比其它赌博方式造成更大的困难。例如，吃角子老虎机凭着可以连续赌博、经常有小赢、存在大赢机会以及似乎经常差点赢的特点，会引赌博者流连忘返。然而，任何方式的赌博都有可能变成问题。

风险因素

很多风险因素可以导致问题赌博。风险因素是指使一个人更可能产生赌博问题的事情。如果一个人有以下情况，他或者她更有风险：

- 在他或她赌博早期有过大赢
- 存在财务问题
- 最近有损失或者变化，例如恋爱问题、离婚、丢掉工作、退休或者亲人死亡
- 赌博是为了应对健康问题和/或身体上的疼痛
- 经常感到寂寞
- 很少有个人兴趣和爱好，或者感到他或她的生活缺少方向
- 经常感到厌倦、不加思考便冒风险或者采取行动
- 借赌博、酗酒或者吸毒来排解坏心情或者事件
- 经常感到抑郁或者焦虑
- 曾受到虐待或者创伤
- 有（或者曾经有）酗酒或者其它吸毒、赌博或者过度花费的问题
- 家中有人存在酗酒或者其它吸毒、赌博或者过度花费的问题
- 认为他或者她有一套办法或者赌博的方法可以增加他或者她赌赢的机会。

很多风险因素可以使一个人更可能产生赌博问题的事情。

一个人具有以上所列的因素越多，这个人就越需要小心对待赌博。

显示赌博出现问题的迹象

既然你在阅读这本小册子，你可能已经担心赌博正在危害你的家庭。相信你的感觉。家里人经常知道事情不对劲—但是不知道是什么事情。当你向有赌博问题的人问起他们去了哪里，或者钱去哪里了，他们也许会隐瞒或者撒谎。这使问题赌博难以得到察觉。

这里是赌博问题的一些常见迹象。你看到越多迹象，赌博越有可能是一个问题。

财务迹象

- 家里或者银行账号中的钱不见踪影。
- 你的家人对钱表现得神秘并且脾气差。他或者她隐藏银行和信用卡账单。
- 该人通过信用卡、通过银行贷款或者从家人和朋友处借钱。
- 收费单据成堆，无法支付欠款并且债主打电话催款。
- 注册退休储蓄计划和保险单被变现，或者没有按期存钱和支付保险费。
- 值钱的东西失而复还。
- 你的家人有额外的工作，但是你没有看见任何额外的收入。
- 该人总是缺钱。
- 该人忙于将钱用于赌博或者还债。

当你向有赌博问题的人问起他们去了哪里，或者钱去哪里了，他们也许会隐瞒或者撒谎。

情感迹象

你的家人：

- 疏远家人和朋友。
- 似乎焦虑不安或者不易接触，或者不容易集中注意力。
- 出现情绪变化并且会突然发怒。
- 有时对他或者她自己感觉良好（当该人赌赢的时候）。
- 抱怨感到厌倦或者坐立不安。
- 抑郁并且/或者有自杀倾向。

时间迹象

你的家人：

- 上班或者上学经常迟到
- 长时间、无缘无故的不见人影。

在行为上的变化

你的家人：

- 不再做他或者她以前喜欢做的事情
- 改变睡眠、饮食或者性生活的方式
- 说了不做，或者找借口
- 不照顾好自己，或者忽视工作、学习或者家庭事务
- 更经常地饮酒或者吸毒
- 对孩子缺少照顾

- 错过家庭活动
- 所有时间都在想着和谈论赌博
- 换朋友（青少年尤其如此）
- 有更多的健康和压力问题（例如，头痛、肠胃问题）
- 关于赌博撒谎
- 除了赌博不想将钱花在任何事情上
- 为了得到钱赌博或者还债而进行欺骗或者偷窃
- 和他人有金钱上的冲突
- 因赌博而出现法律问题。

如何寻求帮助

如果你认为你的朋友或者家里人有赌博问题，你可以寻求帮助。第5章告诉你如何做。

3

赌博的结果

为什么他们就是不能罢手？

多数有赌博问题的人逐渐无法控制将多少时间和金钱用在赌博上。他们只是集中精神在赌博上，而忽略了其它责任以及他们的赌博造成的危害。在嗜赌的人当中，有些人不将他们生活中的问题和赌博联系起来。另外有些人则以前试过减少赌博次数或者戒赌，但是失败了。现在，无论什么时候他们想改变，他们就会感到易怒并且烦乱。

多数嗜赌的人对于赌博有着复杂的感情。他们知道他们给自己所爱的人造成麻烦。他们会变得焦虑并且不开心，而且经常恨自己。但是赌博的冲动太强而无法抗拒。他们感到不能放弃已经投入到赌博中的时间与金钱和感情。他们不能接受他们将永远不会赢回已经输掉的东西。

另外一些人承诺不再赌，但是做不到。他们害怕他们的亲人会发现。这样就逼着他们越加隐瞒并且进一步负债。他们不断地希望一次大赢会解决他们的问题。有赌博问题的人需要迈出的第一步是放弃他们的损失和大赢的希望。然后他们才能够重获对赌博和生活的主动权。

对家人的影响

人们可以并且确实能够摆脱问题赌博，但是解决所有的问题需要一些时间和耐心。

你可能已经知道赌博对家人可以伤害到什么程度。家人也许会以不同的方式受到影响。赌博问题可以常时间地被隐瞒，所以当许多家人知道他们失去多少金钱的时候，他们都震惊了。

有些家庭遭遇赌博问题后便关系破裂，而其它家庭则度过困难并且在一起变得更坚强。人们可以并且确实能够摆脱问题赌博，但是解决所有的问题需要一些时间和耐心。

当你面临重压的时候对于感情问题不要做出重要决定。花些时间把事情想好，并且考虑到整个家庭的感觉和需要。辅导能够帮助你分析一下你面对的选择和决定怎样做会对你和你的家庭最好（见第5章）。

家庭如何受到影响？

财务问题

最常见的问题是财务损失。存款、物业或者家当也许突然没有了。这种财务危机使整个家庭感到害怕、愤怒并且感到被出卖了。

情感问题和疏远

赌博问题导致强烈的感受。家人也许会感到羞耻、受到伤害、害怕、愤怒、手足无措和不信任。这些情感使解决问题变得更难。赌博的人也许甚至还会否认有问题存在。

疏远是另外一个问题：

- 许多伴侣不想在情感或者身体上与曾经伤害他们的人接近。
- 许多受到赌博问题影响的人躲避其他人，因为他们感到羞耻。这样难以得到关爱和支持。
- 友情也许会因为未偿还的债务而结束。

身体和精神健康

赌博问题的压力有时候会对赌博的人及其家庭均造成健康

问题。这可以包括焦虑、抑郁和与压力有关的问题例如睡眠不好、溃疡、排便问题、头痛和肌肉痛。

耗尽精力

许多受到压力的家庭在解决存在的问题上都有困难。某个家人也许试图通过承担更多的任务来使事情得到控制。这样会导致筋疲力尽。家里人经常将精力集中在有赌博问题的人身上，而忘记了照顾他们自己或者放松一下。

对孩子的影响

当父母或者照顾孩子的人有赌博问题的时候，孩子们会感到被遗忘，抑郁和愤怒。他们也许认为，问题是他们造成的，那么如果他们做“好孩子”的话，问题就会消失。有些孩子照顾弟弟或者妹妹，或者试图支持他们的父母。这种责任给孩子带来压力。

家里人经常将精力集中在有赌博问题的人身上，而忘记了照顾他们自己。

孩子们也许还认为他们必须站在父母的某一边。他们也许会对没有履行诺言的父母失去信任。他们也许偷父母的钱物或者在学校出现麻烦。有些孩子也许会试图通过以下方式将注意力从有赌博问题的父母身上转移开：

- 饮酒或者吸毒
- 赌博
- 犯法。

重要的一点是要帮助孩子们明白家庭中出现的问题不是他们的过错。孩子们需要回归到一个安全和和谐的家庭生活以及一个正常的童年。家庭或者个人辅导能够帮助孩子们应对这些变化（见第5章）。

身体和情感上的虐待

当家庭陷于危机时，家庭暴力更常见。赌博问题能够导致在身体或者情感上虐待伴侣、老年父母或者孩子。孩子们也许会因为郁积的愤怒而受到伤害。如果这样的情况正发生在你的家庭，马上寻求帮助（见第6章）。

对于有赌博问题的人及其家庭来讲，压力、焦虑和抑郁是常见的情况。

焦虑和抑郁

对于有赌博问题的人及其家庭来讲，压力、焦虑和抑郁是常见的情况。这会使睡眠、思考和解决问题变得更加困难。

如果你有以下一些症状超过两个星期，使你的日常生活变得困难，你也许患有严重的忧郁症：

- 你对平时的活动失去兴趣。
- 你感到抑郁、沮丧或者易怒。
- 你的睡眠出现变化（例如，你不容易入睡或者容易醒，或者你睡的太多）。
- 你的胃口出现变化。你减少或者增加了体重。
- 你感到无助、无望或者绝望。
- 思考和记住事情方面出现困难，并且思维似乎较慢。
- 你一遍又一遍地有一种负罪感。你无法停止思考出现的问题。
- 你对性失去兴趣。
- 你身体上感到疲倦、行动缓慢并且步履沉重，或者你感到坐立不安和神经质。
- 你感到愤怒。
- 你考虑自杀。

如果你有任何以上这些问题，告诉你的家庭医生或者其他专业医护人员，也将赌博问题告诉他或者她。治疗也许包括药物和/或辅导以及其它帮助。

自杀风险

在嗜赌的人及其家人中，自杀率较高。最可能试图自杀的人是那些同时有精神健康问题（例如忧郁症）或者饮酒或者吸毒的人。过去曾经威胁要自杀或者伤害到自己的人也更有风险。

如果你感到想自杀或者正在计划结束你的生命，立即寻求帮助。你不必独自面对你的问题。

如果你感到想自杀，你应该做什么

如果你在想着结束你的生命：

- 立即去到当地的急诊室。
- 收起可以用来结束生命的任何用具（例如，枪支、药品）。
- 告诉你的家人或者朋友你感觉如何。
- 打电话给当地的应对重压中心寻求帮助和信息（见第40页）。
- 将目前情况告诉你的医生，包括你的赌博情况。
- 不要饮酒或者吸其它毒品——这只能使情况更糟糕。
- 致电安省问题赌博帮助热线（1 888 230-3505）并安排尽快约见辅导员（见第39页）。一般在几天之内你可以得到约见。
- 和你信任的人谈心，例如朋友或者精神辅导员。

如果你的家人想自杀，你该做什么1

如果家里某个人有以下表现，他或者她也许有自杀的想法：

- 行为、外表或者情绪有变化
- 似乎抑郁、悲伤或者离群索居
- 将珍贵的财物送人
- 谈论自杀并且说他或者她有一个计划
- 定遗嘱或者谈论临终遗愿。

如果发生这种情况，你应该：

- 保持冷静并认真倾听
- 让该人讲述他或者她的感觉
- 接受他或者她说的。不要下判断或者试图解决问题。
- 问这个人是否感到想自杀并且有一个计划
- 收起可以进行自我伤害的任何用具（例如，枪支、药品）
- 认真对待所有对自杀有威胁的情况
- 帮助该人取得专业帮助（例如，应对危机中心、辅导员、医生、急救室或者牧师）
- 将目前情况告诉你的医生
- 不同意将该人的自杀想法保密。告诉能够提供帮助的人。

4

寻求改变

我怎样才能能够让该人戒赌？

不幸的是，你不能够。人们只有他们自己才能决定是否要赌博。该人必须是受到激发才进行改变。如果你威胁、贿赂或者惩罚该人，这样会弊大于利。

这种缺少控制对家里人来说会是令人沮丧的。但是你仍然能够在鼓励该人改变方面扮演重要角色。多数有赌博问题的人寻求帮助是因为赌博的问题正在伤害他们的家庭。告诉该人他或者她的赌博如何影响你，并且在你自己的生活中尝试做一些积极的改变。这可以帮助该人看到他或者她也可以改变。

你也许感到非常恼怒或者深受伤害。这会使你难以帮助造成你如此多痛苦的人。不是所有的家庭都能够克服这个问题。辅导能够帮助你清理好你自己的想法和情感，并考虑你的选择办法。这会是帮助家庭弥合伤痛的重要一步（见第5章）。

一个辅导员能协助你帮助有赌博问题的人，并帮助你恢复家庭中健康和諧的生活。

家里人如何能够帮助该人改变

每个家庭都不同，并且对于什么将会帮助该人做出改变都有他们自己的想法。这里是已经帮助过许多家庭的一些办法。这些办法能够帮助你支持有赌博问题的人，并帮助你在家庭中恢复一个健康的和諧。有了辅导员的帮助，你可以学习：

- 理解变化的阶段并且按每个阶段不同情况来工作
- 告诉该人他或者她的赌博影响你和家庭（但是记住，以前喊叫的方式可能没有帮助，所以要在你不恼怒的时候才如此做。重要的是当你谈话的时候要保持冷静。）
- 不要为该人找借口，也不要保护该人逃避他或者她自己的所作所为
- 照顾好你自己并使你的生活恢复和諧
- 使你的财务状况恢复有序
- 恢复信任
- 寻求帮助。

改变的阶段*

有上瘾问题的人，例如赌博上瘾，在接受改变的需要方面经历相似的阶段。嗜赌的人也许在决定改变这一点上反反复复。如果你按照改变的这些阶段来调整你的支持，你就能够有更多的影响。这会有困难并且也许需要一些实践。许多人也发现他们需要辅导员的帮助。

第1阶段：该人对改变不感兴趣

首先，该人看不到有问题存在并且不会考虑寻求辅导。他或者她否认或者解释开脱赌博的问题。该人也许抱怨他人或者认为仅有的问题是缺钱。

你可以：

- 告诉该人赌博如何影响到你
- 改变支持赌博的活动
- 不可以帮助正参与赌博的人为他或者她的行为逃避责任
- 确保家中的钱受到保护（一名法律辅导员、财务辅导员或者问题赌博辅导员能够帮助你）

* Adapted from Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

- 了解问题赌博并将这方面的信息与有赌博问题的人分享
- 为你自己取得支持并开始使家庭生活恢复到和谐状态。
- 加入受到问题赌博影响的家庭的援助小组。
- 避免争吵，这样无济于事。

第2阶段：该人对改变缺乏信心

该人开始看到赌博的负面。但是他或者她不会放弃赌博。该人在采取行动之前会用一些时间考虑改变。他或者她也许：

- 为改变定一个日期
- 更愿意谈论面临的问题
- 更愿意接受你的帮助

该人也许在经历重大的危机后更愿意解决面临的问题。这个危机也许是某次输得很惨、企图自杀或者因为赌博而被解雇。

你可以：

- 不要和该人去赌博
- 搞清楚该人如何才能寻求帮助
- 将这个指南中的信息传递给他并鼓励该人寻求帮助
- 提出和该人一起去接受辅导
- 与他分享你学到的关于问题赌博的知识以及这些知识对你的帮助
- 赞扬该人想寻求改变
- 避免会诱发赌博的情况
- 为你自己取得情感支持
- 设定清楚的界线并且告诉该人如果他或者她继续赌博你会怎样做。

第3阶段：该人准备改变

该人也许开始采取小步骤改变他或者她的赌博，例如设定时间和金钱限制。他或者她也许很快会谈论做出更大的改变。该人在暂不赌博时也许更愿意谈论赌博的风险和好处。

你可以：

- 支持该人的改变，
并且鼓励他或者她从问题赌博辅导员那里寻求帮助

- 建议找一个值得信赖的人管理他或者她的金钱
- 限制该人用钱。

这样将消除引起赌博的主要诱因（诱因是使你想赌博的因素）

- 建议从事其它活动来取代赌博。

第4阶段：该人在采取行动

该人已经减少或者戒赌。他或者她真的在解决面临的问题。

在人们尝试改变时，他们也许会旧习复发。他们一般能够克服这些复发情况，而且甚至从中学到东西。

你可以：

- 在该人用新活动取代赌博时提供援助
- 帮助该人取得辅导
- 考虑夫妻或者家庭辅导以促进沟通和信任
- 继续处理财务问题
- 继续关注你自己的需要以及将家庭生活恢复到和谐的状态（见第32页）
- 接受该人也许会复发赌博旧习的事实。

第5阶段：该人在保持控制

该人已经至少六个月没有赌博，并且在努力保持这个成绩。如我们上面所说，许多人重新出现问题赌博的情况。这些复发会让有赌博问题的人及其家人来说会感到是一个沉重的打击。但是旧习复发也能够帮助该人更好地理解赌博。最后，这可以强化他或者她改变的决定。

你可以：

- 继续支持为家庭生活带来更多和谐的变化
- 尝试增进家庭内的沟通
- 继续努力使家中的财务得以控制
- 帮助该人识别并避免赌博的诱因
- 对于你的爱人和你自己在改变中付出的努力做出奖励
- 接受该人也许会旧习复发。

对待旧习复发

记住，赌博问题在变好之前也许会变坏。有些有赌博问题的人发现难以控制或者停止赌博。如果该人在试图改变时遇到大赢，面对的问题会看上去不那么紧急了。有些人停止赌博，但是代之以饮酒或者吸毒。但该人学会无需赌博而享受生活时，这种行为一般会得到解决。

有些家庭发现难以相信在这个困难的阶段辅导会有所帮助。然而，对于多数人来说，辅导确实有帮助。

旧习复发也能够帮助该人更好地理解赌博。最后，这可以强化他或者她改变的决定。

清楚地进行沟通

重要的是要告诉该人他或者她的行为影响家庭。有赌博问题的人常常是因为家人的鼓励才接受辅导。你也许在尝试这样做之前想自己先寻求辅导员的帮助。

家人进行沟通的秘诀*

- 集中在赌博对你造成影响的具体方面。直接并且使用第一人称“我”的说话方式来分享事实和感受。例如：
 - “当你在说好回家的时间而没有回家时，我感到受到伤害。”
 - “当我们因为你的赌博而没有钱支付我们的各种费用时，我感到恼怒。”
 - “你的赌债让我害怕。”
- 保持冷静。试着不要抱怨、教训或者教化。那样做没有什么帮助。让该人知道你是在为自己在取得信息和支持。
- 避免威胁—
 - 但是一定要让该人知道如果他或者她继续赌博你将做什么。
 - 准备好跟进。该人也许以前听过你提出威胁，并且也许不相信你会采取行动。
- 提供有帮助的信息。提出在寻求帮助方面你可以帮助该人。了解关于问题赌博的辅导服务，并向该人提供资源例如自助信息、书和视频资料。
- 要有耐心。改变可能需要时间。不要期望该人立即承认有问题或者同意他应该需要帮助。不断地播洒改变的种子。告诉该人他或者她付诸行动将减少家庭冲突和紧张。

* 改变自Kenora
成瘾服务问题赌博资料

- 注意赌博的人、你自己和家里其他人是否有抑郁和自杀的念头（见第23页）。

帮助该人为自己的行为和决定负责

你的帮助和支持对于有赌博问题的人是重要的，但是解决问题仍然是该人自己的责任。

当人们真地感到他们的赌博造成的伤害时，他们更有可能着手解决他们的赌博问题。当然，你的帮助和支持对于有赌博问题的人是重要的。但是解决问题仍然是该人自己的责任。只有他或者她才能够决定停止或者减少赌博。

最好的帮助方法是支持，而且要坚决支持。告诉该人如果他或者她寻求帮助，改变并取得控制是有可能的。让该人知道他或者她不必独自一人来解决这个问题。

有些家人觉得他们必须支付该人的赌债来保护他们的名誉。他们也许想帮助受到该人的行为伤害的其他家人。如果你还清了该人的债务，你也许就发出一个信号，暗示如果他或者她有了麻烦，有人会将他保释出来，这有时候导致该人再次赌博。

如果你提供财务帮助，同时坚持认为该人也要寻求辅导。如果你借钱给该人，告诉他或者她必须还给你——尽管那只是每周一小笔金额。许多家庭这样做有困难，而需要值得信任的辅导员来帮助。当心不要直接将钱交给该人，因为这会诱发进一步的赌博。（你可以在第30页找到关于对待财务问题的更多建议。）

你的“严爱”能够帮助该人正视他或者她的赌博付出的代价。例如：

- 让该人和他或者她的老板解决误工或者上班迟到的事。
- 坚持让该人做日常家务。
- 不要撒谎来保护该人。
- 不要为该人的赌博而找借口。
- 不要就赌输或者赌博造成的其它问题而安抚该人。
- 不要带该人进出赌博场所。
- 不要和该人进行赌博。

有些情况下，也许不可能将这些建议付诸实践，因为这样做可能会导致该人自己伤害他或者她自己，或者对他人采取暴力行为。如果你碰到这种情况，在采取行动之前立即寻求专业建议。

你的“严爱”能够帮助该人正视他或者她的赌博付出的代价。

将家里的钱安排妥当

钱的问题也许正给你的家庭造成紧张。有赌博问题的人有责任帮助解决这些困难。但是如果该人愿意，最好一起来解决问题。例如，接触到钱或者信用借款经常是赌博的诱因。你可以通过限制他或者她可以得到的金额来进行帮助。

如果该人在努力改变，你们可以一起来努力：

- 制定一个家庭预算
- 仔细并公开的回顾所有家庭开支
- 彼此之间分享所有的财务记录和收据
- 同意该人应当有多少现金或者信用额度，所以他或者她不受诱惑去赌博。

以下是处理钱的问题的一些其它建议：

- 在你为该人承担债务之前，仔细考虑好你自己的财务状况。
- 如果你想要借钱给该人偿付费，不要将钱直接交给该人。这样会诱使该人再去赌博。相反，由你自己来偿付费。
- 提出和该人一起去听取问题赌博和信用辅导。
- 制定一个现实的家庭预算以至于该人不觉得有必要用赌博来解决财务问题。
- 在支付坏账支票、或者联合签署贷款或者其它金融文件之前，去找信用辅导员、银行经理或者律师，听取专家建议。
- 找一位负责并且值得信任的人短期经管该人的钱。
- 一起计划如何限制该人对钱的接触，直到他或者她的赌博得到控制。

尽管赌博的人不会合作，你仍然有权保护你家庭中的钱财。

保护你的钱财的秘诀

这里是保护家中的钱财不被用于失控的赌博的一些方法：

- 征求法律意见，
以便你知道你的权利并且知道采取什么法律步骤。
- 另开一个单独的银行账户。
- 将值钱物品存放到一个安全寄存处。
- 将储蓄存款换成不能动用的债券。
- 让银行降低信用额度，并且不允许你的家被再次抵押。
- 如果你家人愿意，取得一份授权书。根据该授权书，你主管所有关于财产的决定。
- 你亲自支付所有费用
- 从共用信用卡和银行帐号中去除你的名字。
- 取消银行帐号上的任何透支服务。
- 不要分享你的密码，或者将信用卡或者钱到处放。
- 将邮件中的信用卡申请资料扔掉。
- 安排将你的工资直接存入你的银行帐户。
- 警告家人、朋友和同事不要将钱借给该人。
- 给该人一笔双方同意的每周津贴。

第一步是评估你的财务状况。已经损失了多少钱？哪些债务是共同债务，而哪些债务只属于赌博的人？这一步在情感上讲会是艰难的。

如果你有很多债务，或者如果你受到债权人的打扰，约见一位信用辅导员。信用辅导员能够帮助你管理你的债务并且制定家庭预算。一位法律辅导员能够帮助你梳理清楚你们共同承担哪些债务（例如联合签署的贷款）以及你不需要同该人共同承担哪些债务。将赌博的问题告诉辅导员。

让你的生活恢复平衡

当你将精力只集中在赌博问题上时，你的家庭生活就会失去平衡。回归到正常的家庭日常状态是恢复生活和谐的一个重要部分。以下是一些办法，供整个家庭考虑。

回到正常的家庭日常状态是恢复的一个重要部分。

恢复健康的日常活动：

- 饮食规律、均衡，尽管你不饿。
- 将吃饭时间变成家庭时间。
- 有规律地锻炼。
- 按时睡觉和起床。
- 做一次身体检查，并告诉医生关于你家里人的赌博问题。
- 一个星期内选一天来消遣，并且要坚持下去。

取得支持，让你自己感觉良好：

- 同信得过的朋友和家人分享你的忧虑。寻求支持，而不是建议。
- 将你关心的人列一个名单。打电话约一位朋友出去。
- 约见辅导员来帮助你处理问题和获得自信。
- 找到一个自助小组。这将使你得到帮助，进而也帮助其他人。
- 融入社区活动，例如，通过参与自愿者服务。

积极应对压力：

- 避免饮酒和吸食其它毒品一否则会使问题恶化。
- 允许你自己从忧虑中解脱出来，稍息片刻。
- 学会认知你的心情，并告诉人们你从他们那里需要什么。
- 学习减轻压力的办法，例如，瑜伽或者坐禅。
- 处理好你的宗教或精神需要。
- 列一个你喜欢做的事情清单。每周做至少其中一件事情。

修复家庭关系

恢复家人间的信任是一件重要的事情。现在这也许感到这不可能。不是每个家庭关系都能经受住赌博问题的考验的。

但是，对于有些家庭而言，大家一起努力解决问题能够使家庭关系更加稳固。夫妻或者家庭辅导能够帮助你的家庭回到轨道上。

为有助于恢复信任，你也可以：

- 找到你仍然信任该人的方法。
- 鼓励该人对于他或者她的赌博念头要诚实，并且接受你听到的。用理解、支持和帮助解决问题来对该人的诚实给予奖励。

- 让该人帮忙缓解你的忧虑。例如，如果你害怕他或者她进行赌博而不是工作，问他是否你可以有时候打电话来缓解你的恐惧。
- 鼓励该人做一些家务。当他或者她这样做的时候，对他或者她的表现给予肯定。
- 每星期一次，一起谈论过去的伤害或者你对将来的担心。真诚表达你的感受。然后，在每个星期的其它时间里照顾好当前的事。
- 花些时间一起消遣，不要谈论赌博的问题。
- 记住恢复信任需要时间。
- 如果你需要更多的时间谈论你受到的伤害和愤怒的感觉，考虑去找一个支持小组或者辅导员。

5

寻求帮助

如果你的家人有赌博问题，他或者她能够寻求帮助。你也一样。安大略省政府从慈善赌场和跑马场的吃角子老虎机赚取的钱中拨出一部分资金。这些资金用于支付：

- 问题赌博帮助热线
- 向有赌博问题的人提供辅导
- 对问题赌博的研究
- 对公众和精神健康专业人士在赌博方面的教育。

任何受赌博影响的人都可享有免费治疗，包括接受辅导。这包括家庭成员。辅导能够帮助你和你的家人修补受到伤害的感情。

什么是辅导？

辅导是找一个地方谈一下在你的生活中正发生的事情。整个过程安全并且是私下的，而且你不会被妄下判断。问题赌博辅导员受过专门培训来理解你的难处。你和你的辅导员决定多久你想得到一次帮助，以及谈论的内容。

寻求帮助不是可耻的事情。这是重新控制赌博造成的问题的第一步。

在安大略省，任何受到问题赌博影响的人都可以享有免费辅导——不只是赌博的人。在多数地区，

在安大略省，任何受到问题赌博影响的人都可以享有免费辅导。

在你居住地的附近有机构为问题赌博提供专业的辅导。在本省的一些地点还有住院和日间治疗。此外，还有电话辅导，住院治疗 and 自助指导。你也许还可以受惠于信用和债务辅导服务、家庭辅导和其它资源。安省问题赌博帮助热线（1 888 230-3505）可以帮你转介到你需要的支持和资源。该热线每日24小时开通。

有些机构提供晚间和周末预约来进行面对面的辅导。辅导可以一对一进行，或者和你的伴侣或者家人一起。可能还有小组辅导。

辅导在法律规定的范围内是保密的。你的辅导员在辅导开始之前应该向你解释这一点。他或者她还应该告诉你你可以期望辅导能如何帮助你，以及你在辅导中应该怎样做。

辅导如何能够帮到我？

当你的家人有赌博问题的时候，会难以感到将来还有希望。辅导能够帮助你明白事情是可以改变的。辅导还能够帮助你明白你家庭中的强处以及你也许已经正在采取的步骤。

辅导是一个学习的过程。有了新的信息，你能够做出好的决定。辅导员能够帮助你解决你主要的问题。这也许会包括解决你的财务状况，修补家庭关系以及在你和你的伴侣之间恢复信任。

辅导还能够：

- 帮助你理解似乎失去控制的事情
- 帮助你决定采取什么行动
- 在处理财务问题方面提供务实的信息
- 帮你联系信用辅导、法律服务和其它资源
- 帮助你理解和减少你家人赌博的诱因
- 在你的社区找到关于服务的信息
- 帮助你应对压力、焦虑和抑郁
- 帮助你明白你不会一个人面临这种情况。

辅导如何帮助赌博的人？

辅导不能使有赌博问题的人改变。只有他或者她自己才能够做到这一点。

当家里人团结起来并且互相支持的时候，辅导的效果会最好。

首先，许多人不想停止或者改变他们的赌博。相反，他们也许去接受辅导来寻求帮助解决钱或者家庭问题。通过辅导，他们了解到他们的赌博是一个问题。

辅导员将会提供信息、建议和支持。这将会帮助该人明白赌博造成危害，并且决定针对这种情况要做什么。辅导员可能会鼓励该人暂停赌博，以至于他或者她能够使赌博得到控制并且明白赌博造成了什么样的危害。

辅导能够帮助你的家人：

- 找到取代赌博的健康活动
- 找出他或者她的赌博诱因
- 识别也许造成问题的错误信念
- 找到解决赌博冲动的办法。

当家里人团结起来并且互相支持的时候，辅导的效果会最好。这就是为什么家庭中的所有人都可以得到辅导服务。

关于辅导如何能够帮助赌博的人的更多信息，请阅读小册子*问题赌博：问题，办法*。

低风险的赌博

有些人决定他们必须立即戒赌。还有些人也许为赌博设定时间和赌金限制，或者远离造成最大问题的那些赌博活动。

如果你的家人决定继续赌下去，确保他或者她减低风险。

低风险的赌博是指人们：

- 限制他们用在赌博上的时间和金钱
- 接受他们的损失，并且不会试图赢回来
- 感受赢钱的快乐，但是知道赢钱靠的是机会
- 会在赌博和其它消遣活动之间做到和谐

- 不靠赌博来赚钱或者还债
- 当他们的判断能力受到酒精或者其它药物影响时，不去赌博
- 从不借钱或者动用个人的投资或者家庭存款去赌博
- 不借赌博来逃避问题或者心情
- 不因赌博而影响他们的工作、健康、财务、名誉或者家庭。

6

在哪里可以寻求帮助

本地服务

关于你当地机构的名称和地址，见这本小册子的封底。

省内和全国性服务

安大略问题赌博帮助热线 (Ontario Problem Gambling Helpline - opgh)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

该服务是免费、保密和匿名的。你可以一天24小时、一个星期七天随时拨打此电话。Opgh以140种语言提供信息。

该机构还向以下机构转介：

- 问题赌博治疗和辅导服务
- 信用和债务问题辅导服务
- 电话辅导服务（如果他们在你的社区有办公室）
- 自助组织例如匿名赌徒和Gam-Anon。

Ontario Association of Credit Counselling Services (oaccs)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

一个省级非盈利组织，该组织提供信息并向26个会员信用辅导服务中心提供转介。

服务包括：

- 制定预算
- 应对债权人
- 以你能够支付的费率帮你付清债务
- 恢复信用。

如果你不能在你的社区得到该服务，拨打 1 888 204-2221 可以得到电话辅导服务。

Community Information Centres (CICs)

拨0接通接线员或者尝试拨打211。

www.211Ontario.on.ca

CICS是一个非盈利集团，收集关于地方政府服务、社区服务和社会服务的信息。这包括应对危机服务、避难所和辅导。致电接线员看是否在你住的地区有CIC。

孩童帮助电话

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

一个为孩童和青年人而设的24小时免费电话援助和信息热线。该热线使用的语言是英语和法语。

父母帮助热线

www.parentsinfo.sympatico.ca

父母帮助热线网站为父母们提供关于各种问题的一般性信息。这包括一个连接程序库，通过该程序库可进入一些育儿网站，这些网站提供像欺侮、注意力缺陷、新生儿、父母压力以及其它主题的最新的研究和信息

帮助热线和危难中心

致电接线员，或者在你的电话本前面部分查找紧急电话号码清单中查找你所住地区的危难中心或帮助热线。

Gamblers Anonymous (ga)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

Ga在许多社区都设有办公室。在匿名酒徒的基础上，ga使用12步自助康复办法。

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon 为有赌博问题的人的家人和朋友提供伙伴性支持。该服务帮助他们应对情况、停止为该人的赌博问题而抱怨他们自己，并且将精力集中在他们自己的健康和幸福上。

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

这是一个非盈利组织，帮助个人和社区以健康和负责的方式来解决赌博问题。该理事会从事为防止与赌博有关的问题的研究和公众意识项目。

法律资源

Lawyer Referral Services (lrs)

一般转介：1 800 268-8326

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

Lrs将会为你提供你所在地区那些提供半个小时免费咨询的律师的名字（包括那些提供法律援助的律师）。你需要支付\$6的电话号码费。如果你从医院或者监狱拨打电话，如果你不满18岁，或者如果你无家可归或者面临危机，你可以免费使用危机热线。

Community Legal Education Ontario (cleo)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

Cleo是一个社区法律诊所，为低收入的人群制作清楚地语言文字资料。主要针对的问题包括社会援助、房东与租户法律、难民和移民法律、员工赔偿、妇女问题、家庭法律、劳动保险和人权。

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

如果你收入低，法律援助处能够帮助你支付法律服务。如果你合格的话，你能够就许多法律问题获得财务帮助，包括刑事案件、家庭法律、以及移民和难民法律。你也许还能获得在一些民事案件和最后上诉方面的帮助。

建议读物

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ecw Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

有用的网站

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

这个为帮助转业人士和公众而开设的综合性网站提供关于问题赌博的信息和资源，并且是通向相关网页的门户。

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

一个以匿名赌徒为基础的互联网自助团体。

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock阻断进入赌博网站的链接。它帮助有赌博问题的人避免网上赌博的危险。US\$74.95

赌博问题杂志

www.camh.net/egambling

一个网上出版物，探讨赌博研究、治疗、政策和进行赌博的人的正面和负面的经历。

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

尼亚加拉多语种问题赌博计划

www.gamb-ling.com

是一个以11种不同语言运作的多语种网站：阿拉伯语、中文、英语、波斯语、印地语、意大利语、葡萄牙语、俄语、索马里语、西班牙语和乌尔都语。该网站包括相应的语言和文化信息、一个保密的电子邮件问答论坛、以及其它相关网站的链接。

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

一个独立的基金机构，投资于对问题赌博的研究、提高安省研究赌博问题的能力，并且传播研究结果。

YouthBet

www.youthbet.net

ymca Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

另见省内和全国性服务网站列表，从第39页开始。

安大略问题赌博帮助热线
Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505