

VIETNAMESE

GASINO

TỆ NẠN

Tài Liệu Hướng Dẫn
Dành Cho Gia Đình

CỜ BẠC



camh

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

Tệ Nạn Cờ Bạc: Tài Liệu Hướng Dẫn Dành Cho Gia Đình



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

In tại Canada

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

Không một phần nào của tài liệu này có thể được in lại hay quảng bá dưới bất cứ hình thức nào hay bằng bất cứ phương tiện điện tử hay cơ khí, kể cả sao chép hay thu âm, hay dưới bất cứ hình thức lưu trữ hay phục hồi thông tin nào mà không có sự chấp thuận bằng chữ viết của nhà xuất bản—ngoại trừ trích dẫn ngắn (không hơn 200 chữ) để viết bài phê bình hay cho công tác chuyên môn.

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

Mục Lục

Lời cảm tạ	5
Phần giới thiệu	7
1 Cờ bạc là gì?	9
2 Mê cờ bạc là gì?	13
3 Các hậu quả của việc cờ bạc	19
4 Hướng đến sự thay đổi	27
5 Nhờ giúp đỡ	41
6 Đi đâu để nhờ giúp đỡ	47

Lời cảm tạ

Tài liệu chỉ dẫn này xây dựng trên kiến thức và kinh nghiệm của các nhân viên của Đề Án Tệ Nạn Cờ Bạc tại Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần - Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). Chúng tôi cũng đã nhận được ý kiến đóng góp từ các tư vấn viên và từ những người khác trong toàn tỉnh Ontario mà làm việc với những người bị ảnh hưởng bởi tệ nạn cờ bạc. Cuối cùng, chúng tôi cảm ơn các thân chủ đã duyệt lại tập bản thảo và cho lời khuyên quý báu của họ.

Tệ nạn Cờ bạc: Tài Liệu Hướng Dẫn Dành Cho Gia Đình đã được soạn thảo bởi các nhân viên của Phòng Giáo Dục và Xuất bản tại CAMH.

Phần giới thiệu

Tài liệu này dành cho những ai lo ngại đến một người nào gần gũi với họ mà có thói mê cờ bạc. Nếu chính bạn có những vấn đề về cờ bạc, xin xem tập tài liệu nhỏ *Tệ nạn Cờ bạc: Các vấn đề, Các sự chọn lựa*

Một người nào đó quan trọng đối với bạn mà có thể cờ bạc với một cách thức khiến bạn lo ngại. Có thể là sự cờ bạc của một người thân trong gia đình đang gây ra những khó khăn về tiền bạc và các rắc rối trong cuộc sống gia đình. Điều này có thể làm bạn cảm thấy giận dữ và bối rối.

Hầu hết các gia đình đối diện với tệ nạn cờ bạc muốn biết làm thế nào để họ có thể nắm lại quyền kiểm soát cuộc đời của họ. Chúng tôi hi vọng tài liệu này sẽ giúp bạn:

- hiểu tệ nạn cờ bạc
- hiểu việc cờ bạc có thể ảnh hưởng đến gia đình của bạn như thế nào
- tìm các phương cách để giúp cho cuộc sống gia đình được trở lại như cũ
- đương đầu với các khó khăn về tiền bạc
- học để biết làm thế nào mà sự tư vấn có thể giúp cho bạn và gia đình của bạn
- tìm các nguồn hỗ trợ đã giúp cho những gia đình khác.

Hiện tại bạn có thể cảm thấy cuộc sống của mình không còn kiểm soát được nữa. Cờ bạc có thể gây nên

những vấn đề nghiêm trọng về tài chính và khó khăn cho gia đình. Nhưng với sự giúp đỡ, gia đình của bạn có thể đối phó và vượt qua các vấn đề do tệ nạn cờ bạc gây nên. Các tư vấn viên được đào tạo chuyên môn đã giúp cho hàng ngàn người bỏ hay kiểm soát việc cờ bạc của họ. Những người có thói mê cờ bạc thì có hồi phục, và gia đình của họ có được sự hàn gắn. Gia đình của bạn có thể là một trong số các gia đình đó. Khi nhật quyển tài liệu hướng dẫn này, bạn đã đi một bước đầu tiên quan trọng.

1

Cờ bạc là gì?

Bạn cờ bạc bất cứ khi nào bạn đem tiền bạc hay tư trang của mình ra đánh cá, và việc thắng hay thua phần lớn được quyết định bởi sự may rủi.

Có nhiều cách cờ bạc khác nhau, bao gồm:

- cờ bạc ở sòng bài
- chơi bingo
- chơi bài keno
- chơi các máy kéo tiền
- chơi xổ số
- chơi vé số cạo, các vé số Nevada hay vé số loại tự kéo vạt vé để biết trúng trật (pull-tab tickets)
- cá độ các môn bài lá, bài mạt chược hay bài đô-mi-nô
- cá độ ngựa đua
- cá độ các môn thể thao khác
- cá độ các trò chơi kỹ năng, như chơi gôn hay đánh bi-da
- chơi xổ số có giải thưởng rút thăm (tombola) và các trò chơi tương tự
- cờ bạc trên internet
- mua bán đầu cơ trên thị trường chứng khoán.

NHỮNG TỆ NẠN CỜ BẠC: CÁC SỐ LIỆU

Cờ bạc và các tệ nạn cờ bạc đang gia tăng tại Canada:

Ontario

- Trong năm 2005-06, Cơ Quan Quản Trị Xổ Số và Cờ Bạc Ontario (Ontario Lottery and Gaming/OLG) tạo được \$2 tỉ lợi nhuận sau khi trừ các phí tổn cho Tỉnh bang.¹
- Trong năm 2005, những người trưởng thành đã chi khoảng \$485 cho các cuộc cờ bạc có liên hệ đến chính phủ trừ các phần thưởng trúng giải so với \$106 trong năm 1992.²
- Trong năm 2005, 3.4% những người trưởng thành đã có thói mê cờ bạc từ trung bình đến nghiêm trọng.³
- Trong năm 2005, những người trưởng thành trẻ tuổi, tuổi từ 18 đến 24, đã có tỉ lệ cao nhất mắc thói mê cờ bạc từ trung bình đến nghiêm trọng. Tỉ lệ này gần như gấp đôi mức những người lớn mắc thói mê cờ bạc.³
- Trong năm 2005, 63.3% những người lớn cho biết là họ đã cờ bạc ít nhất một lần trong năm qua.³
- Hình thức cờ bạc phổ thông nhất ở người lớn trong năm 2005 là mua vé số.³
- Trong năm 2005, khoảng 4% các học sinh trung học đã có nguy cơ mắc thói mê cờ bạc. Con số phần trăm của tất cả các học sinh mà đã chơi đánh bài tăng lên một cách đáng kể từ năm 2003.⁴

Canada

- Trong năm 2005, một trong bảy người đàn ông và phụ nữ trưởng thành sống độc thân đã chi tiền vào sòng bài, chơi máy kéo tiền hay chơi cờ bạc trên các máy xổ số màn hình video (video lottery terminals), tuy nhiên đàn ông đã bỏ ra ba lần nhiều hơn phụ nữ cho việc cờ bạc.²
- Vì cờ bạc ngày càng trở nên dễ dàng hơn, con số những người bị ảnh hưởng bởi việc cờ bạc đã gia tăng.^{5&6}

Các tài liệu tham khảo

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

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:

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

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:

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

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:

[www.camh.net/Research/Areas of research/Population Life Course Studies/OSDUS/OSDUS2005 mental detailed fnl.pdf](http://www.camh.net/Research/Areas%20of%20research/Population%20Life%20Course%20Studies/OSDUS/OSDUS2005%20mental%20detailed%20fnl.pdf)

Accessed February 5, 2008.

5.

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm 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

Mê cờ bạc là gì?

Mê cờ bạc không phải chỉ có mất tiền mà thôi. Các thói mê cờ bạc có thể ảnh hưởng đến toàn bộ đời sống của một người.

Cờ bạc là một tệ nạn khi nó:

- ảnh hưởng đến việc làm, việc học và những sinh hoạt khác
- làm hại đến sức khoẻ tinh thần và thể xác của bạn
- gây thiệt hại tài chánh cho bạn
- làm thiệt hại uy tín của bạn
- gây cho bạn các vấn đề khó khăn với gia đình hay với bạn bè.

Có nhiều mức độ mê cờ bạc khác nhau (xin xem bảng dưới đây).

CÁC MỨC ĐỘ MÊ CỜ BẠC

Các thói mê cờ bạc có thể từ nhẹ đến nặng:

- *Hầu hết những người cờ bạc thì tỉnh thoảng mới chơi và chỉ chơi giải trí mà không có bất cứ một điều hại nào.*
- *Những người cờ bạc xã giao nghiêm chỉnh thì chơi thường xuyên, nhưng gia đình và công việc làm thì quan trọng hơn việc cờ bạc.*
- *Những người nghiện ngập cờ bạc thường gặp vấn đề trong công việc làm, hay với gia đình và bạn bè của họ. Việc cờ bạc của họ thường xuyên gây ra những vấn đề về tiền nong.*
- *Với một số người, việc cờ bạc gây hại một cách nghiêm trọng mọi mặt đời sống của họ.*

**Những người
mê cờ bạc
thì thuộc
mọi lứa tuổi,
mọi thành
phần thu
nhập, mọi
nền văn hóa
và thuộc mọi
tầng lớp
khác nhau.**

Không phải tất cả những người nghiện ngập cờ bạc thì đều giống nhau, và những vấn đề họ gặp phải cũng không giống nhau. Những người mê cờ bạc thì thuộc mọi lứa tuổi, mọi thành phần thu nhập, mọi nền văn hóa và thuộc mọi tầng lớp khác nhau. Một số người thành linh mắc thói mê cờ bạc, một số khác thì theo thời gian nhiều năm mới nghiện ngập. Có nhiều lý do tại sao có thể mắc phải thói mê cờ bạc. Ví dụ, một số người có thói mê cờ bạc khi họ cố gắng chơi để gỡ lại số tiền đã mất, hay bởi vì họ “có máu mê hành động.” Những người khác có nhiều sự căng thẳng trong cuộc sống khiến việc cờ bạc trở thành một phương tiện để giải tỏa áp lực.

Tại sao một số người lại có thói mê cờ bạc?

Các cơ hội để cờ bạc thì ở khắp nơi. Cờ bạc thì rất phổ biến, được chấp nhận một cách rộng rãi và được quảng cáo rầm rộ. Điều này có nghĩa là có thêm nhiều người cờ bạc, và họ cờ bạc thường xuyên hơn. Hầu hết mọi người không biết các nguy cơ của việc cờ bạc hay các dấu hiệu của thói mê cờ bạc. Do đó, nhiều người mắc thói mê cờ bạc mà không ý thức việc gì đang diễn ra.

Nhiều người cờ bạc mà không có vấn đề gì. Họ xem cờ bạc chỉ là sự giải trí hay là một cách để tiêu khiển thời gian với bạn bè. Họ hi vọng thắng, nhưng không trông đợi để thắng.

Những người có thói mê cờ bạc có thể bắt đầu với cách chơi này. Nhưng họ thường có những lý do khác để cờ bạc, bao gồm:

- hi vọng thắng lớn
- cố gắng gỡ lại tiền bị thua
- thích thú với trò chơi may rủi
- bốc đồng (hành động mà không suy nghĩ)

- cố gắng để họ cảm thấy khá hơn về chính bản thân mình
- cô đơn
- chạy trốn những khó khăn đời sống
- làm giảm cái đau thể xác và tinh thần
- đương đầu với sự trầm cảm và lo âu.

Một số hình thức cờ bạc thì gây khó khăn nhiều hơn những hình thức khác. Ví dụ, các máy kéo tiền có thể câu người chơi bằng những đặc tính chơi liên tục của máy, thường hay trúng nhỏ, có cơ hội cho những lần trúng lớn hơn và có vẻ như là thường xuyên suýt trúng. Tuy nhiên, bất cứ hình thức cờ bạc nào đều có thể trở thành vấn đề.

Các yếu tố nguy hiểm

Có nhiều yếu tố nguy hiểm của việc nghiện ngập cờ bạc. Các yếu tố nguy hiểm là những điều khiến một người có nhiều khả năng mắc phải thói mê cờ bạc. Một người có nhiều nguy cơ nếu anh ấy hay chị ấy:

- mới cờ bạc mà đã thắng lớn
- có những khó khăn về tiền bạc
- vừa có một sự mất mát hay thay đổi, như các khó khăn trong quan hệ, ly dị, mất việc, về hưu hay người thân mới qua đời
- cờ bạc để đối phó với một vấn đề sức khỏe và/hay một cái đau thể xác
- thường hay cảm thấy cô đơn
- có ít những thú vui và sở thích, hay cảm thấy cuộc đời của anh ấy hay chị ấy không có hướng đi
- thường cảm thấy buồn chán, thích chơi liều hay hành động bốc đồng
- lấy việc cờ bạc, hay dùng rượu hoặc các chất thuốc cấm khác, để đương đầu với những cảm xúc hay các sự kiện xấu
- thường cảm thấy chán đời hay lo âu
- đã bị ngược đãi hay bị khủng hoảng về tâm lý

Có nhiều yếu tố nguy hiểm khiến một người có thể mắc thói mê cờ bạc.

- có (hay đã có) những vấn đề nghiện rượu hoặc nghiện những chất thuốc cấm khác, mê cờ bạc hay xài tiền quá mức
- sống trong một gia đình mà một người nào đó đã nghiện rượu hay nghiện các chất thuốc cấm khác, mê cờ bạc hay xài tiền quá mức
- nghĩ rằng anh ấy hay chị ấy có một hệ thống hay một cách cờ bạc để gia tăng các cơ may trúng của họ.

Càng có nhiều mục trong bản liệt kê này mà đúng với một người nào đó, thì người ấy cần phải được quan tâm nhiều hơn về vấn đề cờ bạc.

Các dấu hiệu của thói mê cờ bạc

Vì bạn đang đọc tập sách nhỏ này, có thể bạn đã lo lắng rằng cờ bạc đang làm hại gia đình của bạn. Hãy tin ở những cảm giác của bạn. Các gia đình thường biết là có sự không ổn—nhưng không biết là điều gì không ổn. Những người có thói mê cờ bạc có thể tìm cách che dấu hay nói dối khi bạn hỏi là đã đi đâu, hay đã xài tiền vào việc gì. Điều này khiến cho thói mê cờ bạc khó mà nhận biết.

Đây là một số các dấu hiệu thông thường của thói mê cờ bạc. Càng thấy nhiều chứng cứ, thì càng có nhiều khả năng là có thói mê cờ bạc.

Những người có thói mê cờ bạc có thể tìm cách che dấu hay nói dối khi bạn hỏi là đã đi đâu, hay đã xài tiền vào việc gì.

CÁC CHỨNG CỨ VỀ TIỀN BẠC

- Tiền trong nhà bị mất hay không có trong các trương mục ngân hàng.
- Thân nhân của bạn thì giấu giếm hay dễ nổi nóng về vấn đề tiền bạc. Anh ấy hay chị ấy giấu các bản báo cáo về tài khoản của ngân hàng và của các thẻ tín dụng.
- Người đó mượn tiền các thẻ tín dụng, mượn ngân hàng hay mượn của gia đình và bạn bè.
- Các hóa đơn thì chồng chất, trễ hạn trả tiền và các chủ nợ gọi tìm.

- *Lấy tiền mặt từ các quỹ đầu tư tiết kiệm về hưu (rrsps) và từ các chương trình bảo hiểm, hay không đóng tiền vào các quỹ.*
- Các vật quý giá biến mất và rồi có trở lại.
- Thân nhân của bạn nhận thêm việc để làm, nhưng bạn không thấy có thêm tiền.
- Người đó lúc nào cũng thiếu trước hụt sau.
- Người đó giật gấu vá vai để có tiền để cờ bạc hay để trả nợ.

CÁC CHỨNG CỐ VỀ MẶT TÌNH CẢM

Thân nhân của bạn:

- thu mình lại không tiếp xúc với gia đình và bạn bè
- có vẻ lo âu hay như người mất hồn, hay khó tập trung chú ý.
- tính tình thay đổi và đột ngột nổi nóng
- đôi khi cảm thấy hài lòng với chính bản thân anh ấy hay chị ấy (khi người đó chơi thắng)
- than buồn chán hay cảm thấy trong người bứt rứt không yên
- chán đời và/hay có ý tự tử.

CÁC CHỨNG CỐ VỀ THỜI GIAN

Thân nhân của bạn:

- thường xuyên đi làm hay đi học trễ
- vắng mặt trong những khoảng thời gian dài mà không thể giải thích là đi đâu.

CÁC THAY ĐỔI VỀ HÀNH VI CƯ XỬ

Người thân của bạn:

- ngưng làm những việc mà người ấy thường hay thích
- thay đổi về cách ăn, ngủ hay sinh hoạt tình dục
- không làm những điều đã nói, hay tìm cách viện dẫn lý do
- không tự chăm sóc cho bản thân, hay phớt lờ các bổn phận đi làm, đi học hay các bổn phận công việc nhà
- uống rượu hay dùng các thú thuốc khác một cách thường xuyên hơn
- không chăm sóc con cái chu đáo
- không tham dự các sinh hoạt gia đình

- lúc nào cũng suy nghĩ và nói về việc cờ bạc
- đối bạn (đặc biệt là lứa tuổi thanh thiếu niên)
- thường có những vấn đề về sức khỏe hay căng thẳng (ví dụ nhức đầu, đau bao tử và có các vấn đề về đường tiêu hóa)
- nói láo về việc cờ bạc
- không muốn xài tiền cho bất cứ việc gì ngoại trừ cờ bạc
- gian lận hay ăn cắp để có tiền cờ bạc hay để trả nợ
- có những mâu thuẫn về tiền bạc với những người khác
- có những rắc rối pháp lý về cờ bạc.

Làm thế nào để được giúp đỡ

Nếu bạn nghĩ một người bạn hay một người thân trong gia đình có thói mê cờ bạc, bạn có thể nhờ giúp đỡ. Chương 5 sẽ giúp bạn biết làm thế nào để nhờ giúp đỡ.

3

Các hậu quả của việc cờ bạc

Tại sao họ không thể chỉ cần bỏ cờ bạc là đủ?

Hầu hết những người có thói mê cờ bạc mất dần khả năng kiểm soát việc họ dành bao nhiêu thời gian và bỏ ra bao nhiêu tiền để cờ bạc. Họ chú tâm vào việc cờ bạc và cố tình quên đi những trách nhiệm khác và cái hại của việc cờ bạc do họ gây nên. Một số người nghiện ngập cờ bạc thì không liên kết các khó khăn trong cuộc sống của họ với việc họ cờ bạc. Những người khác thì trước đây đã cố gắng để giảm bớt hay ngưng cờ bạc, nhưng không thành công. Bây giờ họ cảm thấy cáu kỉnh và bực bội bất cứ khi nào họ cố gắng để thay đổi.

Hầu hết những người nghiện ngập cờ bạc có những cảm xúc lẫn lộn về việc cờ bạc. Họ biết là họ đang gây ra những vấn đề khó khăn cho những người họ thương yêu. Họ có thể trở nên lo âu và không vui vẻ, và thường tự thù ghét chính mình. Nhưng sự thôi thúc cờ bạc thì quá lớn để cưỡng lại. Họ cảm thấy không thể lúc nào cũng bỏ qua được tất cả thời gian, tiền bạc và tình cảm

mà họ đã dành cho việc cờ bạc. Họ không thể chấp nhận là họ sẽ không bao giờ thắng lại số tiền họ đã mất.

Những người khác thì hứa bỏ, nhưng không thể bỏ. Họ sợ những người thân của họ sẽ tìm ra sự thực. Điều này khiến họ che giấu nhiều hơn và lún sâu vào nợ nần. Họ vẫn giữ hi vọng một lần thắng lớn sẽ chấm dứt những khó khăn của họ. Bước đầu tiên cho những người có thói mê cờ bạc là chấp nhận những mất mát của họ và từ bỏ hi vọng của một lần thắng lớn. Sau đó họ có thể bắt đầu tự chủ việc cờ bạc của họ và tự chủ đời mình.

Ảnh hưởng đối với gia đình

Bạn có thể đã biết việc cờ bạc có thể gây hại cho gia đình nhiều như thế nào. Các gia đình có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều cách khác nhau. Sự cờ bạc có thể che giấu trong một thời gian dài, vì vậy các gia đình bị sốc khi họ biết được là bao nhiêu tiền đã bị mất.

Con người có thể và có bình phục từ thói mê cờ bạc, nhưng cần có thời gian và lòng kiên nhẫn để giải quyết thấu đáo mọi vấn đề.

Một số các quan hệ sẽ bị mất sau khi có việc cờ bạc. Những gia đình khác chiến đấu vượt qua các khó khăn và cùng trưởng thành mạnh hơn. Con người có thể và thực sự bình phục từ thói mê cờ bạc, nhưng cần có thời gian và lòng kiên nhẫn để giải quyết thấu đáo mọi vấn đề.

Đừng thực hiện những quyết định quan trọng về quan hệ của bạn trong lúc bạn đang bị căng thẳng. Hãy dành thời gian để suy nghĩ cho chín chắn, và xét đến các cảm xúc và nhu cầu của cả gia đình. Sự tư vấn có thể giúp bạn thăm dò những sự chọn lựa của mình và quyết định điều nào là cách giải quyết tốt nhất cho bạn và cho gia đình của bạn (xin xem Chương 5).

GIA ĐÌNH BỊ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO? Các vấn đề về tiền bạc

Vấn đề phổ biến nhất là bị mất tiền. Tiền tiết kiệm, tài sản hay tư trang có thể đột nhiên bị mất. Con khủng

hoảng tiền bạc loại này khiến gia đình cảm thấy sợ hãi, giận dữ và bị phản bội.

Các vấn đề về tình cảm và sự cách ly

Các vấn đề về cờ bạc gây những cảm xúc mạnh mẽ. Những người trong gia đình có thể cảm thấy xấu hổ, tình cảm bị tổn thương, sợ hãi, giận dữ, lẫn lộn và mất niềm tin. Các cảm xúc này khiến khó giải quyết các vấn đề hơn. Thậm chí ngay cả người cờ bạc cũng phủ nhận là có vấn đề.

Sự cách ly là một vấn đề khác:

- Nhiều người vợ hay chồng không muốn có sự can dự gần gũi về tình cảm hay thể chất với người đã làm họ bị tổn thương.
- Nhiều người bị ảnh hưởng bởi các vấn đề cờ bạc thì tránh người khác, bởi vì họ cảm thấy xấu hổ. Điều này khiến khó để có được tình thương yêu và sự hỗ trợ.
- Tình bằng hữu cũng có thể chấm dứt vì những món nợ chưa trả.

Sức khoẻ thể xác và tâm thần

Sự căng thẳng về các vấn đề cờ bạc đôi khi gây nên những yếu kém về sức khoẻ, cho cả người cờ bạc lẫn gia đình. Điều này có thể bao gồm sự lo âu, trầm cảm và các vấn đề liên quan đến sự căng thẳng như kém ngủ, nổi ung nhọt, các vấn đề về tiêu hóa, bị nhức đầu và đau nhức cơ bắp.

Kiệt sức

Nhiều gia đình trong hoàn cảnh căng thẳng thì gặp khó khăn để đối phó với vấn đề. Một thành viên có thể cố gắng để giữ cho mọi việc còn trong tầm kiểm soát bằng cách nhận thêm các trách vụ. Điều này có thể đưa đến sự kiệt sức. Những người thân trong gia đình thường chú tâm đến người có thói mê cờ bạc, và quên chăm sóc cho chính bản thân họ hay vui chơi.

Những người thân trong gia đình thường chú tâm đến người có thói mê cờ bạc, và quên chăm sóc cho chính bản thân họ.

Ảnh hưởng đến con cái

Khi người cha hay mẹ hay một người làm công việc chăm sóc mà có thói mê cờ bạc, thì trẻ em có thể cảm thấy bị bỏ quên, chán đời và giận dữ. Các em có thể tin rằng các em đã gây ra khó khăn và, nếu các em “tốt,” thì vấn đề sẽ chấm dứt. Một số em chăm sóc cho các em trai hay em gái, hay cố gắng hỗ trợ cho cha mẹ các em. Trách nhiệm này gây căng thẳng cho trẻ.

Trẻ em cũng có thể tin rằng các em phải chọn đứng về phía nào giữa cha hay giữa mẹ. Các em có thể không còn tin tưởng ở người cha hay người mẹ, người cứ hứa nhưng không giữ lời. Các em có thể ăn cắp của cha mẹ hay bị vấn đề rắc rối ở trường. Một số trẻ em có thể làm cho cha hay mẹ có thói mê cờ bạc không chú ý đến mình, bằng cách:

- uống rượu hay dùng các chất thuốc cấm
- cờ bạc
- vi phạm luật.

Điều quan trọng là giúp trẻ em hiểu rằng các khó khăn của gia đình không phải do lỗi của các em. Trẻ em cần quay trở về với một đời sống gia đình an toàn và quân bình và một tuổi thơ bình thường. Tư vấn cho gia đình hay cho cá nhân có thể giúp trẻ em đối phó với những sự thay đổi này (xin xem Chương 5).

Ngược đãi về thể xác và tình cảm

Bạo hành trong gia đình thì phổ biến hơn khi gia đình bị khủng hoảng. Các tội nạn cờ bạc có thể dẫn đến việc ngược đãi về thể xác hay tình cảm với người bạn đời, với cha mẹ già hay với một đứa trẻ. Trẻ em có thể bị tổn thương do sự nóng giận bị dồn nén. Nếu điều này xảy ra trong gia đình của bạn, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức (xin xem Chương 6).

Lo âu và Trầm cảm

Sự căng thẳng, lo âu và chán đời thì phổ biến cho những người có thói mê cờ bạc và cho cả gia đình của họ. Điều này làm cho việc ngủ, suy nghĩ và giải quyết vấn đề bị khó khăn hơn.

Nếu bạn có một số các triệu chứng sau đây trong hơn hai tuần, khiến cho cuộc sống hàng ngày của bạn bị khó khăn, bạn có thể bị trầm cảm nặng:

- Bạn mất hứng thú trong những sinh hoạt thường lệ.
- Bạn cảm thấy chán đời, buồn nản hay bực bội.
- Giấc ngủ của bạn đã thay đổi (ví dụ bạn khó ngủ hay khó ngủ trọn giấc, hay ngủ quá nhiều).
- Sự thèm ăn của bạn đã thay đổi. Bạn đã sụt cân hay tăng cân.
- Bạn cảm thấy bất lực, vô vọng, hay tuyệt vọng.
- Khó để tập trung suy nghĩ và nhớ các vấn đề, và sự suy nghĩ của bạn dường như chậm hơn.
- Bạn tự dằn vò với những cảm giác tội lỗi. Bạn không thể ngừng suy nghĩ về các vấn đề khó khăn.
- Bạn đã mất hứng thú trong việc tình dục.
- Bạn cảm thấy mệt mỏi về thể xác, thấy chậm chạp và nặng nề; hay bạn cảm thấy bồn chồn và hốt hoảng.
- Bạn cảm thấy tức giận.
- Bạn nghĩ đến việc quyên sinh.

Nếu bạn có bất cứ một điều nào trong những điều khó khăn này, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hay với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn. Nói cho ông ấy hay bà ấy biết cả về việc cờ bạc của bạn nữa. Sự điều trị có thể bao gồm thuốc và/hay sự tư vấn và hình thức hỗ trợ khác.

Sự căng thẳng, lo âu và trầm cảm thì phổ biến cho những người có thói mê cờ bạc và cho cả gia đình của họ.

Nguy cơ Tự tử

Các mức tự tử thì cao hơn ở những người nghiện cờ bạc, và cao hơn cho các thân nhân của họ. Những người mà rất có thể thực hiện ý định quyên sinh là những người mà đồng thời có cả vấn đề bệnh tâm thần (ví dụ như trầm cảm) hay nghiện rượu hoặc nghiện những chất thuốc cấm khác. Những người mà trong quá khứ đã hăm dọa tự tử hay đã làm hại chính bản thân họ thì cũng có nhiều nguy cơ quyên sinh.

Nếu bạn cảm thấy có ý quyên sinh hay thực hiện những kế hoạch để chấm dứt cuộc sống của bạn, *hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức*. Bạn không phải một mình đương đầu với các khó khăn của bạn.

PHẢI LÀM GÌ NẾU BẠN CẢM THẤY MUỐN QUYÊN SINH

Nếu bạn nghĩ đến việc quyên sinh:

- Lập tức đến ngay phòng cấp cứu tại địa phương bạn.
- Cát đi bất cứ những phương tiện nào dùng để kết liễu cuộc sống của bạn (ví dụ vũ khí, thuốc men).
- Nói cho gia đình hay một người bạn biết bạn đang cảm thấy như thế nào.
- Gọi cho Trung Tâm Trợ Giúp Khi Khủng Hoảng (Distress Centre) để được hỗ trợ và chỉ dẫn (xin xem trang 40).
- Cho bác sĩ của bạn biết việc gì đang diễn ra, kể cả việc cờ bạc của bạn.
- Đừng uống rượu hay dùng các thứ thuốc khác—điều này sẽ khiến vấn đề tệ hơn.
- Liên lạc với Đường dây Giúp đỡ về Tệ nạn Cờ Bạc của Ontario (Ontario Problem Gambling Helpline) (1 888 230-3505) và sắp xếp để gặp một tư vấn viên càng sớm càng tốt (xin xem trang 39). Thông thường bạn có thể được gặp trong vòng vài ngày.
- Nói với một người mà bạn tin tưởng, ví dụ như một người bạn hay người tư vấn về tâm linh.

PHẢI LÀM GÌ NẾU MỘT NGƯỜI THÂN MUỐN QUYÊN SINH

Một người thân trong gia đình có thể có những tư tưởng quyên sinh nếu anh ấy hay chị ấy:

- thay đổi hành vi cư xử, vóc dáng bề ngoài hay tâm tính
- thấy có vẻ chán đời, buồn nản hay thu mình vào thế giới riêng
- cho đi những tài sản có giá
- nói về việc tự tử và bảo anh ấy hay chị ấy có một kế hoạch
- làm di chúc hay nói về những ước nguyện sau cùng.

Nếu điều này xảy ra, bạn nên:

- giữ bình tĩnh và lắng nghe một cách cẩn thận
- để người đó nói về những cảm xúc của họ
- chấp nhận những gì người đó nói. Đừng phán xét hay tìm cách giải quyết vấn đề.
- hỏi xem người đó có cảm thấy muốn tự tử và có một kế hoạch quyên sinh hay không
- cất đi bất cứ những phương tiện nào để tự gây hại (ví dụ như vũ khí, thuốc men)
- hãy xem những lời hăm dọa tự tử một cách nghiêm chỉnh
- hỗ trợ người đó để có sự giúp đỡ chuyên nghiệp (ví dụ trung tâm trợ giúp khủng hoảng, tư vấn viên, bác sĩ, phòng cấp cứu hay tu sĩ)
- cho bác sĩ của bạn biết việc gì đang xảy ra
- không giữ bí mật về các ý định quyên sinh của người đó. Nói cho một người nào mà có thể giúp.

4

Hướng đến sự thay đổi

Làm thế nào để tôi có thể giúp một người bỏ thói mê cờ bạc?

Tiếc thay, bạn không thể làm điều này. Người ta tự quyết định là có cờ bạc hay không. Một người phải có động lực thúc đẩy để thay đổi. Nếu bạn đe dọa, hối lộ hay trừng phạt một người, thì có thể gây hại nhiều hơn là làm tốt.

Sự thiếu khả năng kiểm soát này có thể gây bức bối cho các gia đình. Nhưng bạn vẫn có thể đóng một vai trò quan trọng để khuyến khích sự thay đổi. Hầu hết những người nghiện cờ bạc nhờ giúp đỡ bởi vì cờ bạc làm tổn thương gia đình của họ. Hãy bảo người đó là sự cờ bạc của anh ấy hay chị ấy ảnh hưởng đến bạn như thế nào, và cố gắng thực hiện một vài sự thay đổi tích cực trong chính cuộc sống của bạn. Điều này giúp người đó thấy là anh ấy hay chị ấy cũng có thể thay đổi.

Bạn có thể cảm thấy bị tổn thương sâu sắc hay giận dữ vô cùng. Điều này có thể khiến khó để hỗ trợ cho người đã gây cho bạn quá nhiều sự đau đớn. Không phải tất

Một tư vấn viên có thể giúp bạn hỗ trợ cho người có thói mê cờ bạc, và giúp bạn phục hồi sự quân bình lành mạnh trong gia đình.

cả các gia đình đều có thể vượt qua khó khăn này. Việc tư vấn có thể giúp bạn sắp xếp lại những suy nghĩ và cảm xúc của mình, và để nhìn các sự chọn lựa. Điều này có thể là một bước quan trọng để giúp gia đình hàn gắn (xin xem Chương 5).

GIA ĐÌNH CÓ THỂ GIÚP CHO MỘT NGƯỜI THAY ĐỔI BẰNG CÁCH NÀO

Mỗi gia đình thì khác nhau và có những ý kiến riêng về những gì sẽ giúp một người thay đổi. Đây là một số các ý kiến mà đã giúp cho nhiều gia đình. Các ý kiến này có thể giúp bạn hỗ trợ cho người có thói mê cờ bạc, và giúp bạn phục hồi sự quân bình lành mạnh trong gia đình. Với sự giúp đỡ của một tư vấn viên, bạn có thể học hỏi để:

- hiểu các giai đoạn của sự thay đổi và làm việc với những giai đoạn đó
- nói cho một người biết là sự cờ bạc của người đó ảnh hưởng đến bạn và gia đình như thế nào (Nhưng nên nhớ, sự la hét có thể đã không giúp được điều gì trong quá khứ, vì vậy hãy làm điều này khi bạn đang không nóng giận. Điều quan trọng là giữ bình tĩnh khi bạn nói.)
- đừng bào chữa cho người đó, và đừng bảo vệ người đó cho chính những hành vi của anh ấy hay chị ấy
- hãy chăm sóc tốt cho chính bạn và đưa cuộc sống của bạn trở lại quân bình
- giải quyết vấn đề tài chánh của bạn trở lại đâu ra đó
- phục hồi niềm tin
- nhờ giúp đỡ.

Các giai đoạn của sự thay đổi*

Những người có thói nghiện ngập, như cờ bạc, trải qua các giai đoạn tương tự trong việc chấp nhận nhu cầu để thay đổi. Một người nghiện cờ bạc nặng có thể khi tiến khi thoái trong quyết định để thay đổi. Bạn có thể tạo thêm ảnh hưởng nếu bạn kết hợp sự hỗ trợ của bạn với

*Chuyển thể từ tác phẩm của 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.

các giai đoạn của sự thay đổi. Điều này có thể khó khăn và cần có sự thực tập. Nhiều người cũng thấy là họ cần có sự hỗ trợ của một tư vấn viên.

GIAI ĐOẠN 1: NGƯỜI ĐÓ KHÔNG HỨNG THÚ ĐỂ THAY ĐỔI

Trước hết, người đó không nhìn thấy vấn đề và sẽ không nghĩ đến việc tư vấn. Anh ấy hay chị ấy phủ nhận và giải thích bào chữa cho các thói mê cờ bạc. Người đó có thể đổ thừa cho những người khác hay nghĩ rằng khó khăn duy nhất là sự thiếu tiền.

Bạn có thể:

- nói cho người đó biết việc cờ bạc ảnh hưởng đến bạn như thế nào
- thay đổi các sinh hoạt mà giúp để cờ bạc
- không giúp người cờ bạc trốn tránh trách nhiệm cho các hành động của anh ấy hay chị ấy
- hãy chắc chắn là tiền bạc của gia đình được bảo vệ (Một tư vấn pháp lý, tư vấn tài chánh hay một tư vấn viên giúp người cờ bạc có thể hướng dẫn cho bạn.)
- học về tệ nạn cờ bạc và chia sẻ thông tin với người có các thói mê cờ bạc
- tìm sự hỗ trợ cho chính bạn và bắt đầu đưa cuộc sống của gia đình bạn trở lại quân bình
- tham gia một nhóm tương trợ cho những gia đình bị ảnh hưởng bởi tệ nạn cờ bạc
- tránh tranh cãi—sự tranh cãi sẽ không giúp được gì.

GIAI ĐOẠN 2: NGƯỜI ĐÓ KHÔNG CHẮC CHẮN VỀ VIỆC THAY ĐỔI

Người đó bắt đầu thấy rằng việc cờ bạc có những điều hại. Nhưng anh ấy hay chị ấy chưa chịu đầu hàng. Người đó sẽ nghĩ về sự thay đổi trong một khoảng thời gian trước khi hành động. Anh ấy hay chị ấy có thể:

- định ra một ngày để thay đổi
- sẵn sàng để nói thêm về các vấn đề
- cởi mở hơn trong việc đón nhận sự giúp đỡ của bạn.

Người đó có thể đồng ý muốn giải quyết vấn đề sau khi có một sự khủng hoảng to lớn. Điều này có thể là một sự thua bạc lớn, một sự cố gắng quyền sinh hay bị đuổi việc vì cờ bạc.

Bạn có thể:

- không cờ bạc với người đó
- tìm hiểu xem làm thế nào để giúp đỡ người đó
- trao thông tin trong tập tài liệu hướng dẫn này và khuyến khích người đó nhờ giúp đỡ
- đề nghị cùng đi tư vấn với người đó
- chia sẻ những gì bạn đã học được về tội nạn cờ bạc và việc học đó đã giúp bạn như thế nào
- khen tặng người đó về việc muốn thay đổi
- tránh những tình huống mà có thể khiến cờ bạc
- nhờ hỗ trợ về mặt tình cảm cho chính bạn
- đặt ra những giới hạn rõ rệt và bảo người đó là bạn sẽ làm gì nếu người đó vẫn tiếp tục cờ bạc.

GIAI ĐOẠN 3: NGƯỜI ĐÓ ĐANG CHUẨN BỊ ĐỂ THAY ĐỔI

Người đó có thể bắt đầu thực hiện những bước đi nhỏ để thay đổi sự cờ bạc của anh ấy hay chị ấy, như định ra các giới hạn về thời gian và tiền bạc. Anh ấy hay chị ấy có thể sẽ sớm đề cập đến việc thực hiện những sự thay đổi lớn hơn. Người đó có thể đồng ý muốn nói về các nguy cơ và những phần thưởng của việc cờ bạc khi người đó tạm nghỉ cờ bạc trong một thời gian.

Bạn có thể:

- hỗ trợ cho những sự thay đổi của người đó và khuyến khích anh ấy hay chị ấy nhờ tư vấn viên về tội nạn cờ bạc giúp đỡ
- đề nghị để một người đáng tin cậy quản lý tiền bạc của anh ấy hay chị ấy
- giới hạn việc xài tiền của người đó. Việc này sẽ lấy đi một động cơ chủ yếu khiến cờ bạc (các điều thôi thúc khiến bạn muốn cờ bạc.)
- đề nghị những sinh hoạt khác thay cho việc cờ bạc.

GIAI ĐOẠN 4: NGƯỜI ĐÓ HÀNH ĐỘNG

Người đó đã giảm hay hoàn toàn ngưng cờ bạc. Anh ấy hay chị ấy sẵn sàng để giải quyết vấn đề cờ bạc.

Khi người ta cố gắng để thay đổi, họ có thể tái phạm trở lại. Họ thường có thể vượt qua những sự tái phạm cờ bạc này, và thậm chí học hỏi được từ chúng.

Bạn có thể:

- hỗ trợ cho người đó khi họ thay việc cờ bạc với những sinh hoạt mới
- hỗ trợ cho người đó trong việc tư vấn của anh ấy hay chị ấy
- hãy nghĩ đến việc tư vấn cho cặp vợ chồng hay tư vấn cho gia đình để cải thiện sự đối thoại và niềm tin
- tiếp tục giải quyết những vấn đề về tiền bạc
- tiếp tục chú tâm vào những nhu cầu của chính bạn và đưa cuộc sống gia đình trở lại quân bình (xin xem trang 32)
- chấp nhận là một người có thể trở lại những tình trạng cờ bạc như trước đây.

GIAI ĐOẠN 5: NGƯỜI ĐÓ ĐANG LÀM CHỦ TÌNH HÌNH

Người đó đã ngưng cờ bạc trong ít nhất sáu tháng và đang phấn đấu để giữ lấy sự thành công này. Như chúng ta đã nói ở trên, nhiều người trở lại tình trạng cờ bạc. Những sự tái phạm này có thể khiến người chơi cờ bạc, và những người thân trong gia đình cảm thấy bị choáng váng. Nhưng một sự cờ bạc trở lại cũng có thể giúp một người hiểu được vấn đề rõ ràng hơn. Cuối cùng, điều này có thể củng cố quyết định của anh ấy hay chị ấy để thay đổi.

Bạn có thể:

- tiếp tục hỗ trợ cho những thay đổi mà mang lại thêm sự quân bình cho đời sống gia đình
- cố gắng cải thiện việc giao tiếp trong gia đình

Việc cờ bạc trở lại cũng có thể giúp một người hiểu rõ hơn về thói mê cờ bạc của mình, và củng cố quyết định của người đó để thay đổi.

- tiếp tục làm việc để đưa vấn đề tài chính của gia đình vào vòng kiểm soát
- giúp người đó nhận dạng và tránh những điều thôi thúc sự cờ bạc
- tưởng thưởng cho các nỗ lực để thay đổi cho cả thân nhân của bạn lẫn chính bạn
- chấp nhận là một người có thể tái phạm cờ bạc trở lại như trước đây.

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG TÌNH HUỐNG TÁI PHẠM CỜ BẠC

Hãy nhớ, thói mê cờ bạc có thể trở nên tệ hơn trước khi trở thành tốt hơn. Một số người có thói mê cờ bạc thấy rất khó khăn để kiểm soát hay ngưng việc cờ bạc của họ. Nếu một người có thắng lớn trong lúc đang cố gắng thay đổi, thì vấn đề có thể trông ít khẩn cấp hơn. Một số người ngưng cờ bạc, nhưng thay vào đó là uống rượu hay dùng các thứ thuốc cấm khác. Hành vi này thường thường lắng xuống khi một người học được cách sống mà không có việc cờ bạc.

Một số gia đình thấy khó để tin rằng sự tư vấn sẽ giúp trong giai đoạn khó khăn này. Tuy nhiên, với hầu hết mọi người, sự tư vấn thì có ích cho họ.

Giao tiếp một cách rõ ràng

Điều quan trọng là nói cho người đó biết rằng hành vi của anh ấy hay chị ấy ảnh hưởng đến gia đình như thế nào. Những người có thói mê cờ bạc thường đi tư vấn bởi vì người thân trong gia đình khuyến khích họ. Bạn có thể muốn tìm sự giúp đỡ của một tư vấn viên trước khi thử điều này.

CÁC MẸO VẶT VỀ GIAO TIẾP CHO GIA ĐÌNH*

- Chú trọng vào những cách cụ thể mà cờ bạc ảnh hưởng bạn. Hãy nói thẳng và dùng những câu có chủ

* Chuyển thể từ các tài liệu về tệ nạn cờ bạc của cơ quan Kenora về các Dịch vụ Nghiện ngập.

từ “Tôi” để chia sẻ các sự kiện và những cảm xúc. Ví dụ: “Em cảm thấy bị tổn thương khi anh không về nhà vào giờ mà anh đã nói.”

“Em giận dữ khi chúng ta không có tiền để trả các hóa đơn bởi vì anh cờ bạc.”

“Em sợ hãi bởi những món nợ cờ bạc của anh.”

- Giữ bình tĩnh. Cố gắng không đổ thừa, lên lớp hay giáng đạp đức. Điều này không có ích. Hãy để người đó biết là có các thông tin và sự hỗ trợ cho chính bạn.
- Tránh hăm dọa—nhưng cho người đó biết là bạn sẽ làm gì nếu anh ấy hay chị ấy còn tiếp tục cờ bạc. Hãy chuẩn bị để thực hiện lời nói cho tới cùng. Người đó có thể đã nghe bạn hăm dọa trước đây, và sẽ không tin là bạn sẽ hành động.
- Cung cấp những chỉ dẫn có ích. Đề nghị hỗ trợ người đó tìm sự giúp đỡ. Học hỏi về các dịch vụ tư vấn giúp những người có thói mê cờ bạc, và đưa cho người đó những tài liệu như tài liệu tự giúp, các quyển sách và các băng video.
- Hãy kiên nhẫn. Sự thay đổi cần có thời gian. Đừng mong đợi là người đó thú nhận là có mê cờ bạc, hay chấp nhận là anh ấy hay chị ấy cần sự giúp đỡ, ngay tức thì. Tiếp tục gieo những mầm thay đổi. Nói với người đó là có thực hiện hành động sẽ giúp gia đình ít bị xung đột và căng thẳng hơn.
- Để ý các tư tưởng trầm cảm và quỳên sinh ở người cờ bạc, ở chính bạn và ở những người thân khác trong gia đình (xin xem trang 21).

Sự giúp đỡ và hỗ trợ của bạn thì quan trọng đối với người có thói mê cờ bạc, nhưng trách nhiệm để bỏ thói mê cờ bạc vẫn là ở chính bản thân người đó.

Giúp người đó chịu trách nhiệm về hành vi và các quyết định

Có nhiều khả năng là con người sẽ đương đầu với tật mê cờ bạc của mình hơn khi họ thật sự cảm thấy cái hại do cờ bạc gây nên. Đương nhiên, sự giúp đỡ và hỗ trợ thì quan trọng cho người có thói mê cờ bạc. Nhưng trách nhiệm để sửa sai vẫn là của chính người đó. Chỉ

có chính anh ấy hay chị ấy mới có thể quyết định là ngưng hay giảm bớt việc cờ bạc.

Cách tốt nhất để giúp là hỗ trợ nhưng cương quyết. Nói với người đó là nếu anh ấy hay chị ấy nhờ giúp đỡ, thì người đó có thể thay đổi và làm chủ cuộc sống. Hãy cho người đó biết là anh ấy hay chị ấy không phải tự mình đương đầu với khó khăn.

Một số các gia đình cảm thấy họ phải trả các món nợ của người cờ bạc để bảo vệ thanh danh của họ. Họ có thể muốn giúp cho những người thân khác trong gia đình mà đã bị làm hại bởi hành động của người đó. Nếu bạn trả dứt các món nợ của người đó, bạn có thể gửi một thông điệp cho biết là sẽ có ai đó cứu người đó thoát khỏi khó khăn trong trường hợp họ bị rắc rối. Điều này đôi khi khiến cho một người cờ bạc trở lại.

Nếu bạn giúp tiền bạc, hãy nhất quyết đòi hỏi người đó cũng phải đi tư vấn nữa. Nếu bạn cho mượn tiền, hãy nói với người đó là anh ấy hay chị ấy phải hoàn trả—thậm chí là chỉ trả một số tiền nhỏ hàng tuần. Nhiều gia đình gặp khó khăn trong vấn đề này, và cần sự giúp đỡ của một cố vấn hay tư vấn viên đáng tin cậy. Hãy coi chừng việc trực tiếp đưa tiền cho người đó, bởi vì điều này có thể tạo điều kiện để cờ bạc thêm. (Bạn có thể biết thêm các đề nghị để giải quyết với các vấn đề tiền bạc ở trang 30.)

**“Sự cứng
rắn trong
tình thương”
của bạn có
thể giúp
người đó
phải trả giá
cho việc cờ
bạc của anh
ấy hay chị
ấy.**

“Sự cứng rắn trong tình thương” của bạn có thể giúp người đó phải trả giá cho việc cờ bạc của anh ấy hay chị ấy. Ví dụ:

- Buộc người đó phải giải quyết vấn đề vắng mặt hay trễ nãi trong công việc với chính người chủ của anh ấy hay chị ấy.
- Kiên trì rằng người đó phải làm các bổn phận công việc hàng ngày trong nhà.
- Đừng nói láo để bảo vệ người đó.
- Đừng bào chữa cho việc cờ bạc của người đó.

- Đừng an ủi người đó về việc thua cờ bạc hay những vấn đề khó khăn khác do việc cờ bạc gây nên.
- Không đưa đón người đó đến các nơi cờ bạc.
- Không cờ bạc với người đó.

Trong một số trường hợp, có thể không thể thực hiện những đề nghị này bởi vì làm như vậy có thể khiến người đó tự làm hại chính họ, hay trở nên hung dữ với những người khác. Nếu điều này đúng với trường hợp của bạn, hãy nhờ sự tư vấn chuyên môn *ngay lập tức* trước khi hành động.

Giải quyết vấn đề tiền bạc của gia đình

Các vấn đề tiền bạc có thể gây căng thẳng cho gia đình của bạn. Người có thói mê cờ bạc có trách nhiệm giúp giải quyết những khó khăn này. Nhưng nếu người đó muốn, cách tốt nhất là cùng nhau giải quyết vấn đề. Ví dụ, việc giữ và xài tiền hay có tín dụng thường là động cơ thúc việc cờ bạc. Bạn có thể giúp bằng cách giới hạn số tiền mà người đó có thể có để chi xài.

Nếu một người đang cố gắng để thay đổi, bạn có thể cùng làm việc chung với nhau để:

- lập một ngân sách gia đình
- theo dõi một cách công khai và cẩn thận tất cả các khoản chi tiêu của gia đình
- cùng chia xẻ với nhau tất cả các biên lai và hồ sơ, sổ sách tài chánh
- thỏa thuận với nhau bao nhiêu tiền mặt hay tín dụng mà mỗi người nên có, để anh ấy hay chị ấy không bị quyến rũ bởi sự cờ bạc.

Đây là thêm một số các đề nghị nữa để giải quyết vấn đề tiền bạc:

- Suy nghĩ một cách cẩn thận về chính khả năng tài chánh của bạn trước khi lãnh lấy các món nợ của một người khác.

- Nếu bạn cho mượn tiền để trả các hóa đơn nợ, đừng đưa tiền trực tiếp cho người đó. Điều này có thể khiến người đó trở lại tình trạng cờ bạc. Thay vào đó, hãy tự mình trả lấy các hóa đơn tiền nợ.
- Đề nghị cùng đi với người đó để được tư vấn về việc cờ bạc và tư vấn về tín dụng.
- Lập ra một ngân sách gia đình thực tiễn để người đó không cảm thấy có nhu cầu cần cờ bạc nhằm giải quyết các khó khăn tài chính.
- Xin ý kiến chuyên môn của một tư vấn viên về tín dụng, của một giám đốc ngân hàng hay luật sư trước khi chịu giải quyết cho các chi phiếu xấu không tiền bảo chứng, hay cùng ký tên mượn nợ hoặc ký tên cho các thứ giấy tờ tài chính khác.
- Nhờ một người có trách nhiệm và đáng tin cậy quản lý vấn đề tiền bạc của người đó trong thời gian ngắn hạn.
- Cùng nhau lập kế hoạch làm thế nào để hạn chế quyền rút tiền tiêu xài của người đó, cho đến khi đã kiểm soát được việc cờ bạc của người đó.

Ngay cả nếu như người cờ bạc không chịu hợp tác, bạn vẫn có quyền bảo vệ cho vấn đề tài chính của gia đình bạn.

CÁC MẸO VẬT ĐỂ BẢO VỆ TIỀN CỦA BẠN

Đây là một số cách để bảo vệ tài chính của gia đình bạn khỏi sự cờ bạc quá đáng:

- Nhờ tư vấn pháp lý để bạn biết các quyền của bạn và những bước pháp lý phải thực hiện.
- Lập một trương mục ngân hàng riêng.
- Cất các tư trang quý giá vào hộp ký gửi an toàn trong nhà băng.
- Chuyển tiền tiết kiệm sang các trái phiếu mà bạn không thể rút ra.
- Yêu cầu ngân hàng cắt đứt khoản tín dụng, và không cho phép nhà của bạn được dùng thế chấp để mượn nợ trở lại (remortgaged).
- Nếu người thân của bạn đồng ý, hãy làm giấy ủy quyền chính thức cho phép bạn thực hiện tất cả các quyết định về bất động sản.
- Bạn tự mình trả tiền các hóa đơn tiền nợ.
- Rút tên bạn ra khỏi các thẻ tín dụng có chung tài khoản và các trương mục ngân hàng đứng tên chung.
- Hủy bỏ bất cứ những sự cho phép tạm rút tiền từ các trương mục ngân hàng ngay cả khi trong tài khoản đang không có tiền.
- Không cho biết các mã số định danh (PIN) của bạn, hay để thẻ tín dụng hoặc tiền bạc ở nơi dễ lấy.
- Vứt bỏ tất cả các đơn gửi đến nhà bằng thư để xin tín dụng hay để mượn tiền.
- Thu xếp để tiền hay lương của bạn được trả thẳng vào trương mục ngân hàng của bạn.
- Báo cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp không cho người đó mượn tiền.
- Đưa cho người đó tiền chu cấp hàng tuần theo như thỏa thuận.

Bước đầu tiên là phải thẩm định tình trạng tài chính của bạn. Đã bị mất bao nhiêu tiền? Các khoản tiền nợ nào mà cả hai người phải trả và khoản nợ nào mà chỉ riêng người cờ bạc phải chịu? Về mặt tình cảm, bước này có thể khó khăn để thực hiện.

Nếu bạn có nhiều món nợ, hay nếu bạn đang bị các chủ nợ làm phiền, hãy gặp một tư vấn tín dụng. Một tư vấn tín dụng có thể giúp bạn giải quyết nợ của bạn và lập một ngân sách gia đình. Một tư vấn pháp lý có thể giúp bạn lựa chọn, sắp xếp những nợ nào bạn cùng phải trả (như các khoản nợ cùng ký tên mượn chung) và những nợ nào mà bạn không phải trả. Hãy cho các tư vấn viên biết về các vấn đề của sự cờ bạc.

Sắp xếp để cuộc sống của bạn trở lại ổn định

Quay về với các thông lệ thường nhật của gia đình là một phần quan trọng của sự hồi phục.

Khi bạn chỉ chú tâm vào những vấn đề của sự cờ bạc, gia đình của bạn sẽ mất quân bình. Quay về với các thông lệ thường nhật của gia đình là một phần quan trọng của sự hồi phục. Đây là một số các góp ý để cả gia đình cùng xem xét:

Lập lại các thông lệ thường nhật lành mạnh:

- Ăn những bữa ăn thường lệ, cân bằng dinh dưỡng, ngay cả khi bạn không cảm thấy đói.
- Hãy làm cho thời gian bữa cơm là thời gian của gia đình.
- Tập thể dục một cách thường xuyên.
- Ngủ và dậy đúng giờ.
- Kiểm tra sức khoẻ, và nói cho bác sĩ của bạn biết về việc người thân của bạn cờ bạc.
- Mỗi tuần phải làm một việc gì để vui chơi, và thực hiện điều này hàng tuần.

Nhờ hỗ trợ để bạn cảm thấy tốt về chính bản thân mình:

- Chia sẻ những điều lo âu của bạn với những người bạn đáng tin cậy và với gia đình. Hãy xin họ hỗ trợ, chứ không phải cho lời khuyên.
- Lập một danh sách của những người mà bạn quen. Gọi cho một người bạn và cùng đi chơi bên ngoài.
- Gặp một tư vấn viên để giúp bạn đương đầu và lấy sự tự tin.

- Tìm một nhóm hỗ trợ. Điều này sẽ cho phép bạn có được sự hỗ trợ và để hỗ trợ cho những người khác.
- Tham dự vào cộng đồng của bạn; ví dụ như làm thiện nguyện.

Giải quyết sự căng thẳng một cách tích cực:

- Tránh uống rượu và dùng các thứ thuốc cấm khác—chúng sẽ làm cho vấn đề xấu hơn.
- Hãy tự cho phép bạn có quyền tạm thời không phải lo âu.
- Học cách nhận biết các tâm trạng của bạn, và nói cho người khác biết bạn cần những gì nơi họ.
- Học các phương pháp để làm giảm căng thẳng; ví dụ, yoga hay thiền.
- Quan tâm đến các nhu cầu về tôn giáo và tâm linh của bạn.
- Lập một danh sách những điều bạn muốn thực hiện. Thực hiện ít nhất một việc mỗi tuần.

Hàn gắn các mối quan hệ gia đình

Điều quan trọng là phục hồi niềm tin với các người thân trong gia đình. Điều này có thể cảm thấy không thể thực hiện được lúc này. Không phải bất cứ mối quan hệ nào cũng có thể tồn tại trong cuộc chơi cờ bạc.

Nhưng, với một số các gia đình, cùng nhau giải quyết các vấn đề có thể làm những mối dây liên hệ được vững mạnh hơn. Việc tư vấn cho vợ chồng và cho gia đình có thể giúp gia đình trở lại con đường thẳng.

Để giúp phục hồi niềm tin, bạn cũng có thể:

- Nhận ra những cách mà qua đó bạn vẫn còn tin tưởng ở người đó.
- Động viên người đó hãy trung thực về những ước muốn cờ bạc của anh ấy hay chị ấy, và chấp nhận những gì bạn nghe. Đáp lại sự thành thực của người đó với niềm cảm thông, hỗ trợ và giúp đỡ trong việc giải quyết các vấn đề.

- Hãy hỏi người đó để làm nhẹ bớt những sự lo âu của bạn. Ví dụ, nếu bạn lo sợ là anh ấy hay chị ấy đi cờ bạc thay vì đi làm, hãy hỏi người đó là bạn đôi khi có thể gọi vào hãng số để làm nhẹ bớt những nỗi lo sợ của bạn hay không.
- Khuyến khích người đó làm một số các trách vụ trong gia đình. Hãy tích cực khi anh ấy hay chị ấy làm như vậy.
- Một lần mỗi tuần, hãy cùng nhau nói về những quá khứ đau buồn hay về những điều lo âu cho tương lai. Hãy thành thực với những cảm xúc của bạn. Rồi thời gian còn lại trong tuần, hãy lo cho hiện tại.
- Dành thời gian để cùng nhau vui chơi, mà không nói về những vấn đề của việc cờ bạc.
- Nên nhớ là cần có thời gian để phục hồi niềm tin.
- Nếu bạn cần thêm thời gian để nói về niềm đau và những cảm xúc giận dữ của bạn, hãy tham dự nhóm tương trợ hay gặp tư vấn viên.

5

Nhờ giúp đỡ

Nếu một người thân trong gia đình của bạn có thói mê cờ bạc, anh ấy hay chị ấy có thể nhờ giúp đỡ. Bạn cũng vậy. Chính quyền Ontario để riêng ra một số tiền thu được từ các máy kéo tiền trong các sòng bài từ thiện và các trường đua ngựa. Tiền này dùng để trả cho:

- một đường dây điện thoại trợ giúp vấn đề tệ nạn cờ bạc
- tư vấn cho những người có thói mê cờ bạc
- nghiên cứu về tệ nạn cờ bạc
- giáo dục về tệ nạn cờ bạc cho công chúng và cho các nhà chuyên viên sức khỏe tâm thần.

Việc chữa trị miễn phí, kể cả tư vấn, thì có sẵn cho bất cứ ai bị ảnh hưởng bởi tệ nạn cờ bạc. Điều này gồm cả những người trong gia đình. Sự tư vấn có thể giúp bạn và gia đình của bạn chữa lành những tổn thương về tình cảm và phục hồi niềm tin.

Tư vấn là gì?

Tư vấn là một nơi để nói điều gì đang xảy ra trong cuộc sống của bạn. Tư vấn thì an toàn và riêng tư, và bạn sẽ không bị phán xét. Các tư vấn viên về tệ nạn cờ bạc được đào tạo đặc biệt để hiểu những khó khăn của bạn. Bạn quyết định với tư vấn viên là bạn muốn được giúp đỡ thường xuyên đến mức nào và tư vấn về vấn đề gì.

Tại Ontario, sự tư vấn thì miễn phí cho bất cứ ai bị ảnh hưởng bởi tệ nạn cờ bạc.

Không có gì xấu hổ khi nhờ giúp đỡ. Đó là bước đầu tiên để làm chủ vấn đề cờ bạc và những tệ nạn do cờ bạc gây nên.

Tại Ontario, sự tư vấn thì miễn phí cho bất cứ ai bị ảnh hưởng bởi tệ nạn cờ bạc—không phải chỉ riêng cho người cờ bạc. Trong hầu hết các khu vực, một cơ quan cung cấp sự tư vấn đặc biệt cho vấn đề cờ bạc thì có sẵn gần nơi bạn ở. Điều trị tại nhà và điều trị ra về trong cùng ngày thì cũng có tại một số các địa điểm trong tỉnh bang. Thêm vào đó, tư vấn qua điện thoại, điều trị tại nhà và tài liệu tự giúp cũng có sẵn. Bạn cũng có thể có lợi từ các dịch vụ tư vấn về tín dụng và nợ nần, dịch vụ tư vấn cho gia đình và từ những nguồn giúp đỡ khác. Đường dây điện thoại giúp đỡ về tệ nạn cờ bạc của Ontario (Ontario Problem Gambling Helpline) (1 888 230-3505) có thể nối kết bạn với sự hỗ trợ và các nơi giúp đỡ mà bạn cần. Đường dây làm việc 24 giờ một ngày.

Một số các cơ quan cung cấp các buổi hẹn vào buổi chiều và vào cuối tuần để trực tiếp đối diện tư vấn. Sự tư vấn có thể là cho từng người một, hay với người bạn đời của bạn hay với gia đình. Cũng có tư vấn cho nhóm.

Sự tư vấn được giữ bí mật, trong các giới hạn được cho phép bởi luật pháp. Tư vấn viên của bạn sẽ giải thích những giới hạn này cho bạn trước khi bắt đầu tư vấn. Ông ấy hay bà ấy cũng sẽ nói cho bạn biết là bạn có thể mong đợi điều gì từ sự tư vấn, và điều gì được mong đợi nơi bạn.

Làm thế nào mà sự tư vấn có thể giúp cho tôi?

Khi một người thân trong gia đình của bạn có thói mê cờ bạc, thì có thể khó để tìm được hi vọng cho tương lai. Sự

tư vấn có thể giúp bạn nhìn thấy là có thể thay đổi các sự việc. Tư vấn cũng giúp cho bạn nhìn thấy những điểm mạnh của gia đình bạn và những bước tích cực mà bạn có thể đã tiến hành.

Tư vấn là một tiến trình học hỏi. Với thông tin mới, bạn có thể thực hiện những quyết định đúng đắn. Các tư vấn viên có thể giúp giải quyết những vấn đề chính của bạn. Điều này có thể bao gồm việc cải thiện hoàn cảnh tài chánh của bạn, hàn gắn các quan hệ gia đình và phục hồi niềm tin giữa bạn với người bạn đời của bạn.

Tư vấn cũng có thể:

- giúp bạn hiểu những điều mà dường như ngoài khả năng kiểm soát của bạn
- giúp bạn quyết định phải hành động như thế nào
- cho các chỉ dẫn thực tiễn để giải quyết với các vấn đề về tiền bạc
- nối kết bạn với việc tư vấn về tín dụng, các dịch vụ pháp lý và những nguồn giúp đỡ khác
- giúp bạn hiểu và giảm thiểu những điều khiến người nhà của bạn cờ bạc
- có các chỉ dẫn về những dịch vụ trong cộng đồng của bạn
- giúp bạn kiểm soát sự căng thẳng, sự lo âu và sự trầm cảm
- giúp bạn nhìn thấy là bạn không có đơn độc.

Làm thế nào để sự tư vấn có thể giúp cho một người có thói mê cờ bạc?

Tư vấn không thể làm cho một người có các thói mê cờ bạc thay đổi. Chỉ có chính anh ấy hay chị ấy mới có thể làm được điều đó.

Trước tiên, nhiều người không muốn bỏ hay thay đổi việc cờ bạc của họ. Tuy nhiên, họ có thể đi tư vấn để nhờ giúp đỡ về vấn đề tiền bạc hay về các khó khăn

**Tư vấn đạt
kết quả tốt
nhất khi cả
gia đình
cùng chung
sức gánh
vác và hỗ
trợ cho
nhau.**

của gia đình. Qua tư vấn, họ biết rằng việc cờ bạc của họ là một tội nạn.

Tư vấn viên sẽ cho thông tin, lời khuyên và sự hỗ trợ. Điều này sẽ giúp người đó thấy rằng cờ bạc là có hại, và quyết định làm gì với sự cờ bạc. Tư vấn viên có thể sẽ động viên người đó tạm bỏ việc cờ bạc, để anh ấy hay chị ấy có thể kiểm soát sự cờ bạc và thấy cái hại do cờ bạc gây nên.

Tư vấn có thể giúp người thân của bạn:

- tìm được những giải pháp lành mạnh thay cho việc cờ bạc
- nhận ra những điều khiến anh ấy hay chị ấy cờ bạc
- nhận ra những niềm tin sai lạc mà có thể gây ra các vấn đề rắc rối
- tìm những cách để đối phó với sự thôi thúc phải cờ bạc.

Tư vấn có kết quả tốt nhất khi cả gia đình cùng chung sức gánh vác và hỗ trợ cho nhau. Đây là lý do tại sao sự giúp đỡ thì có sẵn cho tất cả mọi người trong gia đình.

Để biết thêm làm thế nào mà sự tư vấn có thể giúp cho một người có thói mê cờ bạc, xin xem tập tài liệu nhỏ *Tội nạn cờ bạc: Các vấn đề, Các sự chọn lựa.*

Cờ bạc ít nguy cơ

Một số người quyết định là họ phải bỏ hẳn cờ bạc. Những người khác có thể định ra các giới hạn thời gian và tiền bạc để cờ bạc, hay tránh xa các hoạt động cờ bạc mà gây nên những khó khăn to lớn nhất.

Nếu người thân của bạn quyết định tiếp tục cờ bạc, hãy chắc chắn là anh ấy hay chị ấy giảm thiểu các nguy cơ. Cờ bạc ít nguy cơ có nghĩa là người đó:

- giới hạn thời gian và tiền dành cho việc cờ bạc

- chấp nhận những mất mát, và không cờ bạc để gỡ
- thích được trúng hay thắng, nhưng biết rằng việc trúng cờ bạc chỉ xảy ra ngẫu nhiên
- quân bình việc cờ bạc với những sinh hoạt vui chơi khác
- không cờ bạc để kiếm tiền hay để trả nợ
- không cờ bạc khi sự phán đoán của họ không được sáng suốt do uống rượu hay dùng những chất thuốc cấm khác
- không bao giờ mượn tiền hay dùng những khoản đầu tư của cá nhân hay tiền dành dụm của gia đình để cờ bạc
- không cờ bạc để chạy trốn các khó khăn hay cảm giác không làm hại đến công ăn việc làm, sức khoẻ, vấn đề tài chánh, tiếng tăm hay gia đình bằng việc cờ bạc.

6

Đi đâu để nhờ giúp đỡ

Các dịch vụ tại địa phương

Xin xem bìa sau của tập tài liệu nhỏ này để biết tên và địa chỉ của cơ quan tại địa phương bạn.

Các dịch vụ của tỉnh bang và trên toàn quốc

Đường dây điện thoại giúp đỡ về tệ nạn cờ bạc (Ontario Problem Gambling Helpline - OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Một dịch vụ miễn phí, bảo mật và không tiết lộ danh tính người gọi. Bạn có thể gọi 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. opgh cung cấp thông tin cho hơn 140 ngôn ngữ. Dịch vụ opgh cũng giới thiệu đến:

- các dịch vụ chữa trị và tư vấn cho những người có thói mê cờ bạc
- các dịch vụ tư vấn về tín dụng và nợ nần
- tư vấn bằng điện thoại nếu các dịch vụ này có trong cộng đồng của bạn
- các tổ chức tự giúp như Hội những người bỏ cờ bạc Gamblers Anonymous và Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Một tổ chức bất vụ lợi của tỉnh bang cung cấp chỉ dẫn và sự giới thiệu đến 24 cơ quan hội viên cung ứng các dịch vụ tư vấn tín dụng.

Các dịch vụ này bao gồm:

- lập ngân sách
- đối phó với các chủ nợ
- trả nợ ở một mức mà bạn có thể chấp nhận
- phục hồi tín dụng.

Nếu bạn không thể sử dụng các dịch vụ trong cộng đồng của bạn, thì có sẵn một dịch vụ tư vấn qua điện thoại bằng cách gọi số 1 888 204-2221.

Các cơ quan Chỉ dẫn Cộng đồng (Community Information Centres - CICs)

Bấm số 0 để gọi tổng đài hay thử gọi số 211.

www.211Ontario.ca.on.ca

CICs là các tổ chức bất vụ lợi tập hợp các thông tin về các dịch vụ của chính phủ, các dịch vụ cộng đồng và xã hội tại địa phương. Những chỉ dẫn này bao gồm các dịch vụ giúp đỡ khi khủng hoảng, các nhà tạm trú và tư vấn. Hãy gọi tổng đài để xem có một cic trong khu vực của bạn hay không.

Đường dây điện thoại trợ giúp cho trẻ em

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Một đường dây điện thoại miễn phí, làm việc 24 giờ một ngày cung cấp thông tin và sự hỗ trợ cho các trẻ em và thanh thiếu niên. Phục vụ bằng tiếng Anh và tiếng Pháp.

Đường dây điện thoại trợ giúp cho phụ huynh

www.parentsinfo.sympatico.ca

Trang web của Parent Help Line cung cấp các thông tin tổng quát cho cha mẹ về những vấn đề khác nhau.

Trang mạng bao gồm một đường nối Thư viện để truy cập vào các trang web về nuôi dạy con với những mạng cung cấp chỉ dẫn và nghiên cứu mới nhất về các đề tài như sự hiếp đáp, bắt nạt, rối loạn khả năng tập trung chú ý, các trẻ sơ sinh, cha mẹ bị căng thẳng và nhiều đề tài khác nữa.

Các đường dây điện thoại trợ giúp người gọi và các Trung tâm giúp đỡ khi bị khủng hoảng

Gọi tổng đài, hay tìm danh sách các số điện thoại khẩn ở trang bìa của niên giám điện thoại của bạn, để biết trung tâm giúp đỡ khi bị khủng hoảng hay đường dây trợ giúp người gọi trong khu vực của bạn.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA thì có tại nhiều cộng đồng. Dựa trên hội những người cai rượu (Alcoholics Anonymous), GA dùng phương thức 12 bước tự giúp trên đường hồi phục.

Gam-Anon và Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon là một hội tương trợ giúp cho thân nhân và bạn bè của những người có thói mê cờ bạc. Hội giúp họ đương đầu với khó khăn, ngưng việc tự trách cho những vấn đề gây nên bởi người có thói mê cờ bạc, và chú trọng đến vấn đề sức khỏe và hạnh phúc của chính họ.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

Một tổ chức bất vụ lợi làm việc với các cá nhân và các cộng đồng để giải quyết vấn đề cờ bạc bằng một phương cách lành mạnh và có trách nhiệm. Hội Đồng chịu trách nhiệm nghiên cứu và lập ra các chương trình nâng cao ý thức công chúng nhằm ngăn ngừa các vấn đề liên quan đến tệ nạn cờ bạc.

Các nguồn trợ giúp pháp lý

Các dịch vụ giới thiệu luật sư (LRS)

General Referral: 1-900-565-4577

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

LRS sẽ cho bạn tên của các luật sư (kể cả những người nhận trợ cấp pháp lý) trong khu vực của bạn mà sẽ cung cấp nửa giờ tham khảo miễn phí. Lệ phí \$6 sẽ được tính vào hóa đơn điện thoại của bạn. Bạn có thể dùng đường dây trợ giúp miễn phí khi khủng hoảng nếu bạn gọi từ bệnh viện hay nhà tù, nếu bạn dưới 18 tuổi, hay nếu bạn là người vô gia cư hay đang bị khủng hoảng.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO là một cơ quan pháp lý cộng đồng ấn hành các tài liệu với ngôn ngữ rõ ràng dễ hiểu dành cho những người có lợi tức thấp. Các đề tài chủ yếu bao gồm trợ cấp xã hội, luật về chủ nhà và người ở thuê, luật về người tị nạn và di trú, bồi thường tai nạn lao động, các vấn đề về phụ nữ, luật gia đình, bảo hiểm lao động và nhân quyền.

Cơ quan Trợ giúp Pháp lý Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

Cơ quan trợ giúp pháp lý có thể giúp trả tiền luật sư nếu bạn có lợi tức thấp. Nếu bạn hội đủ điều kiện, bạn có thể được giúp đỡ về tài chánh cho một số các vấn đề pháp lý khác nhau, kể cả các vấn đề hình sự, luật gia đình, và luật di trú và người tị nạn. Bạn cũng có thể nhờ giúp đỡ với một số vụ kiện dân sự và cho các vụ kháng cáo chung thẩm.

Tài liệu đề nghị đọc

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.

Các trang web hữu ích

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

Trang web tổng hợp này nhằm giúp cho các chuyên viên và cho công chúng với những thông tin và các nguồn tài liệu về tệ nạn cờ bạc, và là cổng vào để nối sang các trang web có liên quan.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

Một nhóm tự giúp trên Internet dựa trên căn bản Hội những người bỏ cờ bạc (Gamblers Anonymous).

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock chặn không cho truy cập vào các mạng cờ bạc trên Internet. GamBlock giúp những người có thói mê cờ bạc tránh những sự nguy hiểm của việc cờ bạc trực tuyến trên mạng. US\$74.95

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Một ấn bản trên mạng khảo sát về công việc nghiên cứu, sự điều trị, chính sách và kinh nghiệm của những người có thói mê cờ bạc, cả về mặt tích cực lẫn tiêu cực.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Một trang web đa ngôn ngữ gồm 11 thứ tiếng khác nhau: tiếng Ả rập, tiếng Hoa, tiếng Anh, tiếng Farsi, tiếng Hindi, tiếng Ý, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Somali, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Urdu, chứa đựng các thông tin thích hợp về ngôn ngữ và văn hóa, một

điển đàn vấn/đáp được giữ bí mật bằng e-mail, và các đường nối vào trang web có liên hệ khác.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Một cơ quan tài trợ độc lập đầu tư nghiên cứu về tệ nạn cờ bạc, tăng cường năng lực tại Ontario để tiến hành nghiên cứu về các tệ nạn cờ bạc, và phổ biến các kết quả nghiên cứu.

YouthBet

www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

Cũng xin xem các trang web liệt kê ở phần các Dịch vụ của tỉnh bang và trên toàn quốc, bắt đầu từ trang 39.

