

도박을 안전하게 할 수 있는 성공적인 방법

1. 도박을 하기 위해 얼마만큼의 돈을 사용 할 것인지를 미리 결정하십시오.
2. 돈을 따는 것보다는 잃게 될 경우가 많다는 것을 염두에 두고 도박에 참여하십시오-도박을 할 때에는 당신이 감당할 수 있을 만큼의 돈만 가지고 도박을 할 수 있도록 하십시오.
3. 도박의 확률을 알고 계십시오.
4. 도박을 하나의 돈을 버는 수단이 아니라 즐길 수 있는 한 방법으로 생각하십시오.
5. 만일 큰돈을 뺏다면 즐거워하십시오. 그러나 그런 행운은 더 이상 오지 않을 것이라는 것을 명심하십시오.
6. 당신이 피곤하거나 심심하거나 화가 나있거나 안절부절 할 때에는 도박을 금하십시오.
7. 당신이 도박에 쓰는 돈과 시간을 항상 계산해 두십시오
8. 친구와 가족들의 의견을 진지하게 대화하십시오. 만일 그들이 당신의 도박에 대해 우려를 한다면, 그들은 당신이 보지 못하는 어떤 것을 볼 수도 있다는 것입니다.
9. 도박을 할 때에는 당신의 돈만 사용하십시오. 도박을 위해서 돈을 빌리지 않도록 하십시오.
10. 대부분의 형태의 도박은, 그 게임의 결과를 조절 할 수 없다는 현실을 인식하십시오. 그것은 무작위에 의한 것입니다.
11. 도박을 할 때에는, 산책을 하거나, 무엇을 먹거나, 머리를 식히기 위해 바깥 공기를 쐬도록 하시는 등, 휴식 시간을 가지십시오.
12. 도박을 할 때에는 항상 머리 속이 맑을 수 있도록 유의해 주십시오- 마시는 술의 양을 조절하십시오.
13. 다른 여가 활동과 도박과의 균형을 맞추십시오.
14. 도박을 하러 갈 때에는 도박에 문제가 없는 다른 사람과 같이 가십시오.
15. 구멍을 크게 만들지 마십시오- 당신이 잃은 돈을 회수하려고 노력하지 마십시오.
16. 도박을 할 때에는 신용 카드나 은행 카드를 가지고 가지 마십시오.
17. 도박을 할 때 얼마만큼의 시간을 할애할지, 미리 시간을 정해서 하십시오.
18. 도박에 대해서 당신 스스로 결정을 하십시오.- 다른 사람들이 원한다고 해서 도박을 하지 마십시오
19. 부정적인 감정이나 상황을 피하기 위한 방법으로 도박을 이용하지 마십시오.
20. 만일 당신이 당신의 도박에 대해 염려를 한다면 당신이 신임할 수 있는 사람과 이야기를 하십시오.