

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIÚP ĐỠ

Nếu bạn lo ngại về thói mê cờ bạc của chính mình, hay nếu bạn lo âu về thói mê cờ bạc của một người nào mà bạn quan tâm chăm sóc, bạn có thể nhờ giúp đỡ hoặc để tìm ra câu trả lời cho chính mình bằng cách gọi:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING
HELPLINE ở số 1-888-230-3505

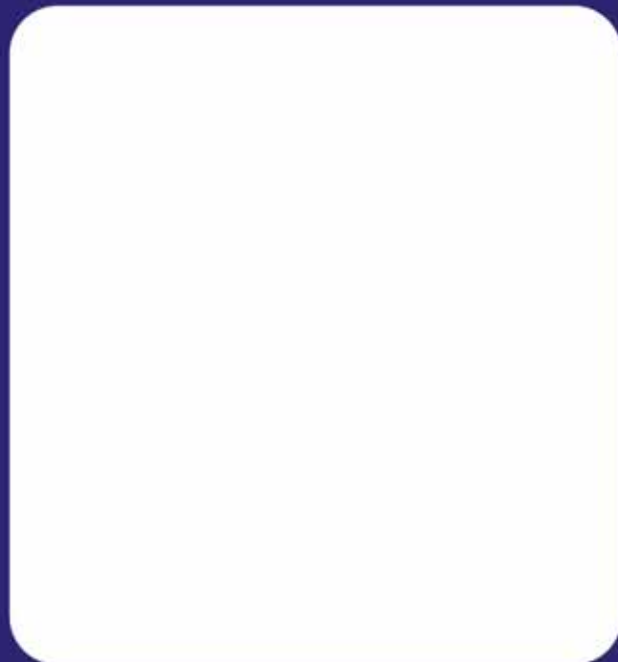
Giữ bí mật, không tiết lộ danh tính người gọi, hoàn toàn miễn phí và hoạt động 24 giờ một ngày.



Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Để biết thêm chi tiết
về việc chơi cờ bạc ít bị nguy cơ, hãy
viếng
trang liên mạng của Responsible
Gambling Council tại
www.responsiblegambling.org

Và hãy nhớ rằng, "Đó chỉ là một trò
chơi."



Responsible Gambling Council Đặt Trọng Tâm Mạnh Mẽ Vào Việc Ngăn Ngừa

Thông qua nghiên cứu, Responsible Gambling Council tìm cách hiểu rõ hơn nguyên do gây ra thói mê cờ bạc và các phương cách để giảm thiểu các nguy cơ. Bằng cách thông tin, Hội Đồng này muốn chắc chắn rằng việc hiểu biết các vấn đề và việc ngăn ngừa tệ nạn cờ bạc được truyền đạt đến đúng đối tượng. Qua nhiều chương trình đa dạng về sự ý thức trước tệ nạn cờ bạc, RGC giúp cho những người chơi cờ bạc hiểu rõ các nguy cơ và biết cách tránh chúng cũng như cung cấp các sự giúp đỡ cho những ai không còn khả năng tự kiểm chế thói cờ bạc của họ.



ĐÓ CHỈ LÀ MỘT TRÒ CHƠI

**TÀI LIỆU HƯỚNG
DẪN NGĂN VỀ VIỆC
CHƠI CỜ BẠC ÍT BỊ
NGUY CƠ**



HIỂU RÕ TRÒ CHƠI CỜ BẠC

Hàng năm càng có thêm nhiều người chơi cờ bạc. Họ chơi cờ bạc trong các sòng bài, đi trường đua, mua vé xổ số, cá độ thể thao, thử thời vận qua việc chơi bingo, hay chơi một vài trò chơi may rủi khác. Trong khi hầu hết cuộc chơi cờ bạc không làm hại ai, thì một số người trở nên “nghiện” cờ bạc, cũng giống như một số người bị “nghiện” rượu vậy. Vì họ không thể ngưng cá độ, những người có thói mê cờ bạc thường thua tất cả tiền của họ, và làm đổ vỡ các mối quan hệ với bạn bè và gia đình.

Chơi cờ bạc ít bị nguy cơ là một cách chơi mà rất ít khả năng bị mất tự chủ. Bí quyết của việc chơi cờ bạc ít bị nguy cơ là phải ý thức rằng “Đó chỉ là một trò chơi.”



CÁC MẸO VẬT ĐỂ CHƠI CỜ BẠC ÍT BỊ NGUY CƠ

Những người chơi cờ bạc ít bị nguy cơ hiểu được rằng, mặc dù có lúc nào đó họ được may mắn, nhưng về lâu dài họ sẽ bị thua bạc. Họ biết rằng luật chơi là như vậy.

Những người chơi cờ bạc ít bị nguy cơ xem việc cờ bạc như một hình thức giải trí, chứ không phải là một cách để kiếm tiền. Đối với họ, thua chút ít tiền cũng giống như tốn tiền đi giải trí ban đêm, trả tiền mua vé xem phim hoặc tiền ăn nhà hàng vậy.

Những người chơi cờ bạc ít bị nguy cơ làm theo những mẹo vật sau đây:

- quyết định từ trước là thua bao nhiêu thì ngừng chơi và làm đúng y như vậy
- không bao giờ mượn tiền để cờ bạc
- đặt ra giới hạn thời gian chơi
- thường nghĩ rồi chơi tiếp
- quân bình việc chơi cờ bạc với các hoạt động khác
- chỉ cờ bạc với số tiền dành riêng ra để giải trí, không bao giờ dùng tiền dành cho sinh hoạt hàng ngày để chơi cờ bạc
- đừng chơi cờ bạc khi bị căng thẳng cao độ, bị trầm cảm hoặc có rắc rối về mặt nào đó

CÁC DẤU HIỆU CỦA THÓI MÊ CỜ BẠC

Những người nghiện cờ bạc mất khả năng ý thức rằng đây chỉ là trò chơi. Họ có thể bắt đầu xem việc cờ bạc như một cách kiếm tiền. Họ thường nghĩ rằng họ có vận may hoặc có các khả năng đặc biệt. Khi họ thua bạc, họ có khuynh hướng “chơi tiếp để gỡ lại”, đặt tiền càng nhiều hơn để gỡ lại số tiền đã thua. Kết quả là một vòng lẩn quẩn của việc càng bị thua nhiều hơn và càng đặt tiền vào nhiều hơn.

Đây là một số dấu hiệu của thói mê cờ bạc:

- dành nhiều thời gian hơn vào chuyện cờ bạc
- đầu óc lúc nào cũng nghĩ đến cờ bạc
- xài nhiều tiền hơn vào chuyện cờ bạc
- “càng thua càng muốn gỡ”
- mượn tiền để chơi cờ bạc
- tăng thêm nợ nần vì chuyện cờ bạc
- dính liú vào chuyện gian lận hay trộm cắp để có tiền chơi cờ bạc
- nói láo để che giấu chuyện cờ bạc
- xao nhãng công việc, lơ là gia đình và bạn bè
- cờ bạc để trốn tránh các bồn phiền hay các áp lực trong đời sống hàng ngày