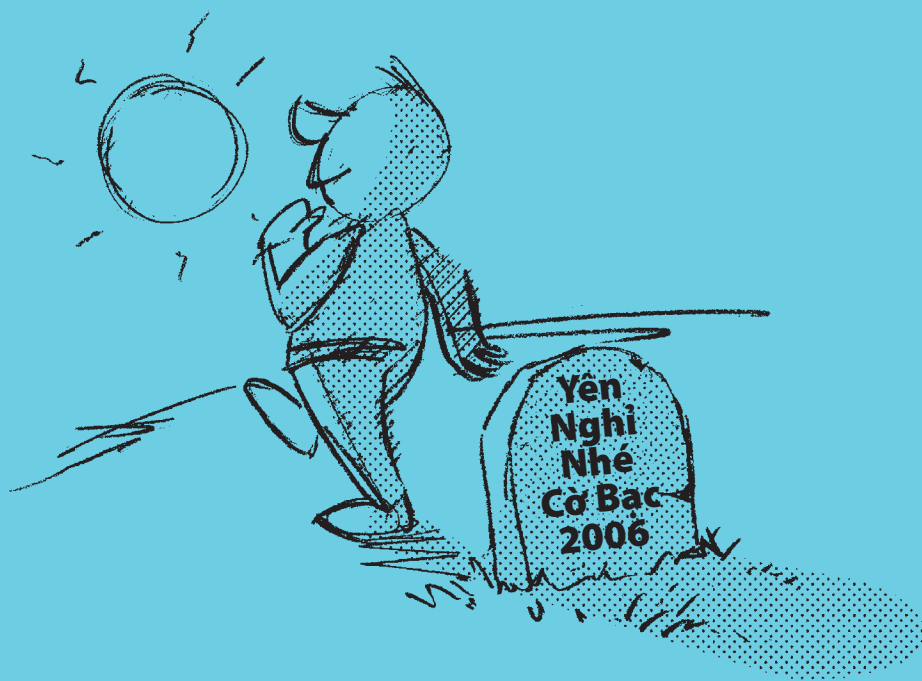


# Vượt Qua Nạn Nghiện Cờ Bạc

HƯỚNG DẪN TỰ GIÚP BẢN THÂN



**CENTRECARE**

Gambling Help W.A.  
Centrecare Perth



Quality  
ISO 9001

SAI GLOBAL

## Cộng Tác Viên

**Lauren Hancock** Cử Nhân Tâm Lý Học – Tác Giả Chính

Pip Gavranich Thạc Sĩ Y Tế Cộng Đồng & Y Học Nhiệt Đới, Thạc Sĩ Tư Vấn

Jo Anne Richardson, Cử Nhân Tâm Lý Học

Rodger Jones Cử Nhân Thương Mại, Cử Nhân Tâm Lý Học, Chứng Chỉ Giáo Dục

Glenys Addy Cử Nhân Khoa Học Ứng Dụng, Chứng Nhận Tốt Nghiệp (Tư Vấn)

Pallas Sarney Cử Nhân Tâm Lý Học

Melissa Perry Cử Nhân Công Tác Xã Hội

Jacob Nash – Họa sĩ tranh biếm họa

**Chúng tôi cũng muốn cảm ơn sự hỗ trợ của các cơ quan sau đây trong việc hoàn thiện tài liệu này:**

Khu Phức Hợp Giải Trí Burswood

Cơ Quan Quản Lý Đường Đua và Cá Cược Tây Úc (trước đây là TAB)

Dự Án Nguồn Lực Tư Vấn Tài Chính

Lotterywest

Bộ Phận Quản Lý Đường Đua, Cờ Bạc & Rượu

Hiệp Hội Đánh Cá Ngựa Tây Úc

*Centrecare cũng xin cảm ơn Lauren Hancock với vai trò là tác giả chính của ấn phẩm này và mong muốn gửi lời cảm ơn Lauren đã dành thời gian, tâm huyết và công hiến cho việc cho ra đời cuốn sách này.*



## Mục Lục

Cách sử dụng tài liệu này	2
Giới thiệu về Gambling Help W.A. của Centrecare	3
<b>PHẦN 1: Việc Đánh Bạc của Quý Vị</b>	<b>4</b>
Việc đánh bạc của quý vị	5
Việc đánh bạc của quý vị có quá mức không?	6
Những điều cần làm?	7
Các tình huống có nguy cơ	10
Giảm thiểu nguy cơ	11
<b>PHẦN 2: Chuẩn Bị cho Việc Thay Đổi Lâu Dài</b>	<b>12</b>
Đặt mục tiêu	13
Hành động	15
1) Tự nguyện cấm mình đánh bạc	16
2) Chiến lược kiểm soát tiền mặt	18
3) Thoát khỏi nợ nần	21
4) Quý vị trở thành người thế nào khi thoát khỏi cờ bạc (con người mới)	33
5) Tận dụng sự hỗ trợ	37
6) Ngăn ngừa hoặc kiểm soát đánh bạc trở lại	41
<b>PHẦN 3: Những Sự Thật Về Cờ Bạc</b>	<b>42</b>
Tình hình Quốc Gia	43
Tình hình Tiểu Bang	44
Tìm hiểu hành vi đánh bạc	45



## Cách sử dụng tài liệu này

Nếu quý vị lo lắng việc đánh bạc của mình đã trở thành một vấn đề đáng ngại, thì đây là cuốn sách dành cho quý vị. Cuốn sách nhỏ này được thiết kế để giúp quý vị hiểu lý do quý vị đánh bạc và đưa ra các lời khuyên về cách thức kiểm soát số tiền quý vị đánh bạc. Cuốn sách này được chia làm ba phần: phần một giúp quý vị hiểu rõ ảnh hưởng của cờ bạc tới cuộc sống của quý vị như thế nào, phần hai liệt kê các chiến lược mà quý vị có thể sử dụng để kiểm soát việc đánh bạc của mình và phần ba đưa ra dữ kiện và lịch sử về cờ bạc.



## **Giới Thiệu Về Gambling Help W.A. của Centrecare**

Gambling Help W.A. là dịch vụ tư vấn bí mật miễn phí, do các văn phòng của Centrecare tại Perth, Joondalup, Midland và Bunbury điều hành.

Chương trình do Cơ Quan Quản Lý Đường Đua và Cá Cược Tây Úc (R.W.W.A), Khu Phức Hợp Giải Trí Burswood, Lotterywest và Hiệp Hội Đánh Cá Ngựa Tây Úc tài trợ. Các khoản tiền tài trợ do Bộ Phận Quản Lý Đường Đua, Cờ Bạc và Rượu quản lý.

Các tư vấn viên đều có đủ trình độ và kiến thức cụ thể về những khó khăn gắn liền với nạn nghiện cờ bạc. Dịch vụ tư vấn dành cho cả cá nhân nghiện cờ bạc và gia đình họ. Dịch vụ này cung cấp các buổi tư vấn cho cá nhân, các cặp vợ chồng và các gia đình.

Gambling Help W.A. cũng cung cấp chương trình nhóm cho những người muốn giảm hoặc bỏ đánh bạc. Nhóm này hoạt động miễn phí và hoạt động trong tám tuần liên tiếp. Mỗi năm có bốn nhóm hoạt động, trùng với các học kỳ ở Tây Úc.

**Liên hệ Gambling Help W.A. theo số (08) 9325 5133**

***“Khi tôi cảm thấy không thể vượt qua thói nghiện đánh bạc, Gambling Help W.A đã giúp tôi nhận ra rằng điều đó là có thể”***

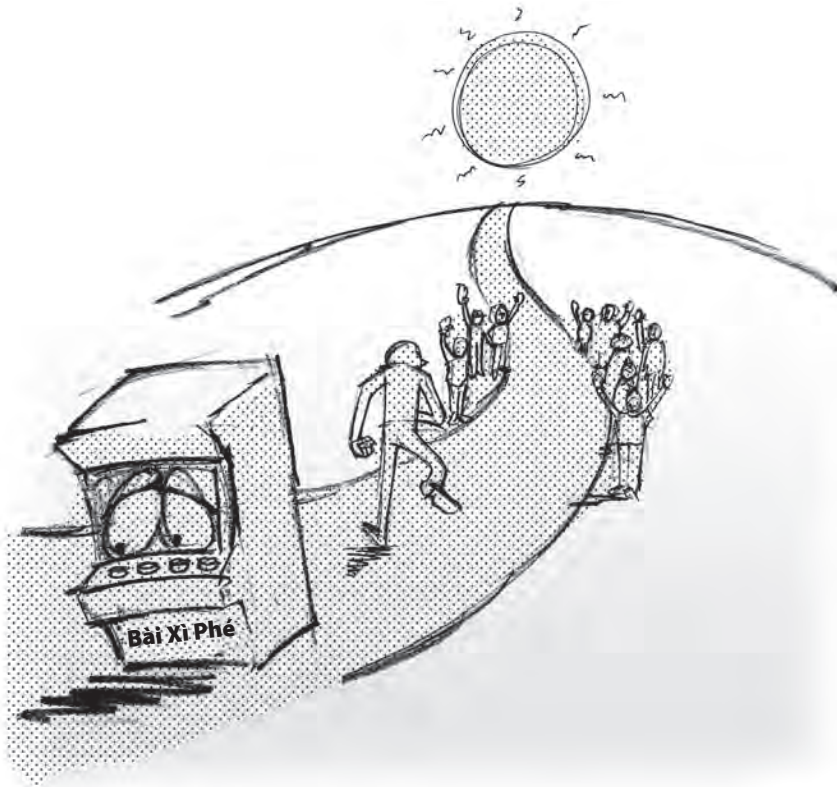
Khách hàng của Gambling Help W.A., tháng 6 năm 2005



## PHẦN 1: VIỆC ĐÁNH BẠC CỦA QUÝ VỊ

*“Loại bỏ được thói nghiện cờ bạc mang lại cơ hội cho tương lai tốt đẹp hơn của tôi.”*

Khách hàng của Gambling Help W.A., tháng 11 năm 2003



## Việc đánh bạc của quý vị

Thường rất khó để nhận ra khi nào thì những thứ mà quý vị đam mê (như đánh bạc) trở thành vấn đề đáng ngại. Cuốn sách này nhằm giúp quý vị hiểu ra ảnh hưởng của việc đánh bạc đối với cuộc sống của quý vị và đưa ra những chiến lược quý vị có thể sử dụng để làm mọi việc khác đi. Trong cuốn sách này, nạn nghiện cờ bạc được định nghĩa là:

*“Nạn nghiện cờ bạc là khi hoạt động cờ bạc của một người gây hại đến cá nhân người chơi và/hoặc gia đình người đó và có thể lan rộng ra cộng đồng”. (theo Báo Cáo Về Nạn Nghiện Cờ Bạc: Định Nghĩa và Tỷ Lệ Đánh Bạc, trang 106)*

Ngay cả khi sử dụng định nghĩa nêu trên, thì vẫn thật khó để xác định khi nào cờ bạc không còn là một hoạt động giải trí và bắt đầu trở thành vấn nạn. Mỗi người có một quan điểm khác nhau về vấn đề này. Có người cho rằng cờ bạc trở thành vấn nạn của mình khi họ bắt đầu dành quá nhiều tiền vào xổ số hoặc các vấn đề linh tinh. Với người khác, cờ bạc dường như chỉ là vấn đề khi họ dành hầu hết thời gian của mình tại sòng bạc. Nếu quý vị chưa biết rõ về ảnh hưởng của cờ bạc đối với cuộc sống của mình, hãy thử hoàn thành bảng câu hỏi dưới đây.



## Việc Đánh Bạc của Quý Vị Có Quá Mức Không

Nguồn: Gamblers Anonymous

1. Quý vị có mất thời gian làm việc do đánh bạc không?
2. Việc đánh bạc có khiến cuộc sống gia đình của quý vị trở nên không hạnh phúc hay không?
3. Việc đánh bạc có ảnh hưởng đến thanh danh của quý vị không?
4. Đã bao giờ quý vị cảm thấy hối hận sau khi đánh bạc chưa?
5. Có bao giờ quý vị đánh bạc để lấy tiền trả nợ hoặc giải quyết các vấn đề tài chính khác hay chưa?
6. Việc đánh bạc có làm giảm đi tham vọng hoặc hiệu quả của quý vị không?
7. Sau khi thua, quý vị có cảm thấy mình phải quay lại càng sớm càng tốt để lấy lại số tiền đã mất không?
8. Sau một lần thắng, quý vị có bị thôi thúc mạnh mẽ phải trở lại và thắng nhiều hơn không?
9. Quý vị có thường đánh bạc cho đến khi hết đồng đô la cuối cùng không?
10. Có bao giờ quý vị vay tiền để đánh bạc không?
11. Đã bao giờ quý vị đem bán bất cứ thứ gì để lấy tiền đánh bạc chưa?
12. Quý vị có do dự khi dùng “tiền đánh bạc” cho khoản chi tiêu bình thường không?
13. Việc đánh bạc có khiến quý vị trở nên không quan tâm đến hạnh phúc của gia đình mình không?
14. Có bao giờ quý vị đánh bạc lâu hơn dự tính không?
15. Có bao giờ quý vị đánh bạc để thoát khỏi lo lắng hoặc rắc rối không?
16. Đã bao giờ quý vị thực hiện, hoặc có ý định thực hiện hành động bất hợp pháp để lấy tiền đánh bạc chưa?
17. Cờ bạc có khiến quý vị khó ngủ không?
18. Những tranh cãi, thất vọng hay khó khăn có thôi thúc quý vị đánh bạc không?
19. Quý vị có bị thôi thúc thử một chút may mắn bằng cách đánh bạc không?
20. Đã bao giờ quý vị có ý định tự sát vì đánh bạc chưa?

Nếu quý vị trả lời có cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, điều này có thể chứng tỏ rằng quý vị đã hoặc đang nghiện cờ bạc.



## Những điều cần làm?

Cách tốt nhất để hiểu được ảnh hưởng của việc đánh bạc của quý vị là ghi ra việc quý vị đã đánh bạc khi nào, ở đâu, và bao nhiêu tiền. Có một cách hay để làm việc này là điền vào **nhật ký đánh bạc** theo lịch đánh bạc hàng tuần của quý vị. Trang tiếp theo là ví dụ, và sau đó ở trang 9 có một trang nhật ký trống để quý vị điền vào. Hãy thử điền vào bảng để biết quý vị đã thua bao nhiêu tiền và đã thắng bao nhiêu tiền trong tuần qua.



## Ví Dụ Nhật Ký Đánh bạc

Ngày Giờ	Đánh bạc với	Trước khi đánh bạc tôi cảm thấy	Loại cờ bạc	Nguồn Tiền	Kết quả	Tổng số tiền thắng/ thua hàng ngày
Thứ hai 5-6 giờ chiều	một mình	lo lắng	đua chó tại TAB	tiền chi tiêu	cãi nhau với vợ	thắng \$20
Thứ ba 12-2 giờ chiều	một mình	chán nản	đua ngựa tại TAB	tiền trả hóa đơn điện thoại	cảm thấy vui một chút	thua \$70
Thứ tư	Hôm nay không đánh bạc					
Thứ năm 6-9 giờ tối	một mình	căng thẳng vì công việc	máy đánh bạc	rút tiền từ ATM	đi làm về muộn, vợ đã đi ngủ	thua \$100
Thứ sáu	Hôm nay không đánh bạc					
Thứ bảy 12-4 giờ chiều	bạn bè	mong gặp bạn bè	đua ngựa tại TAB	tiền chi tiêu	đã có một ngày vui vẻ	thắng \$30
Chủ Nhật 1-5 giờ chiều	một mình	bực mình	máy đánh bạc tại sòng bạc	tiền mua thức ăn cho mèo	cãi nhau với vợ	thua \$200

**Tổng số tiền thua bạc hàng tuần = \$370**

**Tổng số tiền thắng bạc hàng tuần = \$50**

## Nhật Ký Đánh Bạc của Quý Vị

Ngày Giờ	Đánh bạc với	Trước khi đánh bạc tôi cảm thấy	Loại cờ bạc	Nguồn Tiền	Kết quả	Tổng số tiền thắng/ thua hàng ngày
Thứ hai						
Thứ ba						
Thứ tư						
Thứ năm						
Thứ sáu						
Thứ bảy						
Chủ Nhật						

Tổng số tiền thua bạc hàng tuần = \$ \_\_\_\_\_

Tổng số tiền thắng bạc hàng tuần = \$ \_\_\_\_\_

## Các tình huống có nguy cơ

Bây giờ quý vị có thể thấy CÁCH THỨC và THỜI GIAN quý vị đánh bạc, nó có thể hữu ích để nhận ra những tình huống có nguy cơ cao nhất của quý vị. Đây là những tình huống trong đó một số yếu tố có thể làm tăng ham muốn đánh bạc của quý vị. Ví dụ, nhiều người đánh bạc khi họ cảm thấy căng thẳng, hoặc buồn rầu, hoặc thậm chí là chán nản. Dưới đây là một số ví dụ về các tình huống có nguy cơ cao và thấp do những người gặp khó khăn với nạn nghiện cờ bạc thuật lại. Những tình huống này thường khác nhau đối với những người khác nhau.

### Những tình huống mà tôi có nhiều nguy cơ đánh bạc

Khi tôi cô đơn  
Khi tôi chán nản  
Khi tôi ở nhà một mình  
Khi tôi chịu áp lực công việc  
Khi tôi cãi nhau với bạn đời  
Khi tôi đi uống rượu  
Khi tôi ăn mừng

### Những tình huống mà tôi có ít nguy cơ đánh bạc

Khi tôi ở cùng với gia đình mình  
Khi tôi cảm thấy thoải mái và bình tĩnh  
Khi tôi đã thanh toán các hóa đơn  
Khi bạn đời của tôi kiểm soát tài chính  
Khi tôi bận rộn với các hoạt động khác  
Khi tôi chơi thể thao (ví dụ trong suốt mùa bóng đá)

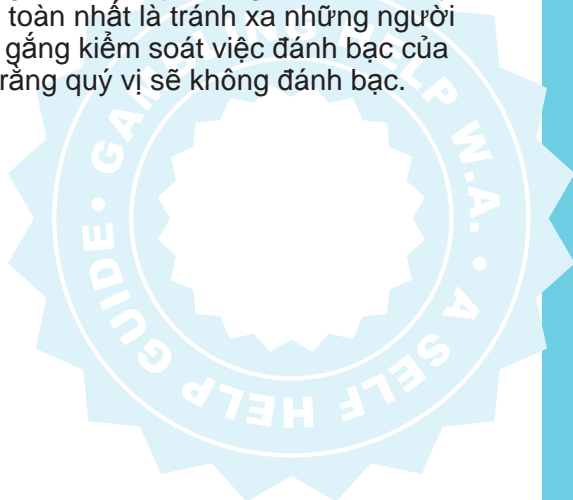
Từ nhật ký của quý vị ở trang 9, hãy cố gắng xác định những tình huống có nhiều nguy cơ và ít nguy cơ của riêng quý vị.

## Giảm nguy cơ

Bây giờ quý vị đã xác định được các tình huống nguy cơ của mình, hãy nghĩ về những chiến lược quý vị có thể sử dụng để giải quyết hoặc tránh những tình huống như vậy. Ví dụ, nếu quý vị thích cá cược, việc nhìn thấy một hướng dẫn mẫu trên báo, hoặc nghe thấy hoặc nhìn thấy chương trình phát thanh về cuộc đua, có thể mang lại ý nghĩ đánh bạc. Hãy xem xét việc áp dụng các chiến lược như đổi kênh truyền thanh của quý vị, loại bỏ hướng dẫn mẫu khi quý vị mua một tờ báo, và tránh đi qua con đường nơi các biển hiệu của TAB được trưng bày. Nếu quý vị thường cá cược trong giờ ăn trưa, hãy cố ý chọn gặp ai đó và làm việc gì khác.

Một số người đánh bạc rất thường xuyên hoặc rất lâu, thói quen đó đã trở nên ăn sâu vào máu và họ thấy bản thân họ tự tiến về TAB hoặc sòng bạc. Có một số “biện pháp khắc phục” mà quý vị có thể thực hành để chúng trở thành phản xạ tự động đối với những thói quen như thế này – quay 180 độ là một kỹ thuật cơ bản. Nếu quý vị thấy mình bước vào TAB hoặc sòng bạc, hãy nhanh chóng quay đi. Nếu quý vị đang lái xe về nhà và chiếc xe rẽ vào tụ điểm TAB địa phương, lúc đó hãy áp dụng kỹ thuật quay 180 độ và lái ra khỏi đó ngay.

Quý vị có thể đã nhận ra rằng quý vị dễ bị lôi cuốn vào trò cờ bạc nếu quý vị uống vài chén. Lựa chọn quý vị có thể cân nhắc là giảm lượng rượu quý vị uống hoặc thay đổi quán rượu địa phương sang một quán khác không có PubTAB, hoặc uống rượu tại nhà. Một số người nghiện cờ bạc nhận ra rằng khi họ ở với một số người, họ chịu áp lực phải đánh bạc. Hãy xem quý vị có thể vui chơi với bạn bè mà không cần phải đến các tụ điểm và hoạt động cờ bạc hay không. Nếu điều này là không thể thì có thể giải pháp an toàn nhất là tránh xa những người bạn này trong khi quý vị đang cố gắng kiểm soát việc đánh bạc của mình hoặc để họ biết chắc chắn rằng quý vị sẽ không đánh bạc.



## PHẦN 2: CHUẨN BỊ CHO VIỆC THAY ĐỔI LÂU DÀI

*“Loại bỏ được đánh bạc, tôi cảm thấy thư thái đầu óc. Tôi tập trung hơn vào những gì tốt cho tôi và do đó lòng tự trọng của tôi đã được nâng lên. Giờ đây, tôi có giá trị lớn hơn đối với mọi người và quý trọng tiền bạc hơn.”*

Khách hàng của Gambling Help W.A., tháng 6 năm 2005



## Đặt mục tiêu

Nếu quý vị chưa đặt mục tiêu thay đổi thì bây giờ chính là lúc để làm việc đó. Có hai lựa chọn: đánh bạc có kiểm soát hoặc kiêng cờ bạc. Nếu quý vị đã cố kiểm soát việc đánh bạc trước đây và điều này không có hiệu quả, thì việc kiêng cờ bạc có thể sẽ thành công hơn. Một số người có thể quyết định kiêng mọi hình thức cờ bạc. Đối với những người khác thì Bingo hoặc Xổ Số không phải là vấn đề đáng ngại và họ có thể tham gia vào những trò này một cách có kiểm soát trong khi từ bỏ thói nghiện cờ bạc dưới các hình thức khác (ví dụ TAB). Dù quý vị có quyết định thế nào đi chăng nữa thì quý vị cũng cần phải rất rõ ràng. Khoảng trống dưới đây để quý vị viết ra mục tiêu về việc đánh bạc của mình..

---



---



---

Bây giờ quý vị đã ra quyết định, bước quan trọng tiếp theo là **NÓI VỚI AI ĐÓ**. Đó có thể là bạn đời của quý vị, một người bạn thân, hay đồng nghiệp. Việc nói với ai đó về mục tiêu của quý vị có thể hữu ích vì những lý do sau:

- Đó có thể là một tuyên bố cam kết của quý vị với bản thân và với người khác.
- Chịu trách nhiệm trước người khác về hành vi của quý vị là một động lực mạnh mẽ để cố gắng không đánh bạc.
- Quý vị có thể nhận được sự hỗ trợ và động viên để đạt được mục tiêu của mình.
- Điều này giúp tăng tính trung thực và giảm việc giữ bí mật liên quan đến việc đánh bạc của quý vị.



## Vẫn đang theo đuổi trận thắng lớn





## Hành động

Mục này liệt kê sáu yếu tố chính cần cân nhắc khi biến kế hoạch thành hành động:

1. Tự nguyện cấm mình đánh bạc
2. Chiến lược kiểm soát tiền mặt
3. Thoát khỏi nợ nần
4. Quý vị trở thành người thế nào khi thoát khỏi cờ bạc (con người mới)
5. Các dịch vụ hỗ trợ cho quý vị
6. Ngăn ngừa tái cờ bạc

Quý vị cần ghi nhớ ba điểm:

- 1. QUÝ VỊ CÓ THỂ THAY ĐỔI.** Việc lên kế hoạch và theo dõi hành vi của quý vị có thể giúp mang lại sự thay đổi này. Nhiều người đã từ bỏ thành công nạn nghiện cờ bạc và tiến bộ trong cuộc sống của họ. (Xem phản hồi từ các khách hàng cũ của Gambling Help WA ở đầu các Phần 1, 2 và 3) 2)
- 2. Mọi người đều khác nhau.** Hãy quyết định điều gì tốt cho quý vị và sử dụng bất kỳ nguồn lực nào và sự giúp đỡ nào mà quý vị có thể tìm được. 3)
- 3. Hãy suy nghĩ tích cực.** Những thay đổi quý vị quyết định thực hiện ban đầu có vẻ khó khăn nhưng kết quả mang lại sẽ rất đáng để nỗ lực. Hãy công nhận tất cả thành công của quý vị trong việc kiểm soát nạn nghiện cờ bạc của mình, dù đó chỉ là thành công nhỏ.

## 1) TỰ NGUYỆN CẤM MÌNH ĐÁNH BẠC

Một số người thấy hữu ích khi đặt ra một số ranh giới bên ngoài để giúp họ tránh các tụ điểm cờ bạc. Tự cấm bản thân đánh bạc là một phương thức hay để xem xét vì quý vị sẽ bị yêu cầu rời đi nếu quý vị đến tụ điểm mà quý vị đã tự cấm mình đến đó. Quý vị không phải đưa ra bất kỳ lời giải thích nào về lý do tại sao muốn đặt ra việc cấm này. Đây là một bước lớn cần thực hiện nhằm cho thấy quý vị nghiêm túc về việc thay đổi nạn nghiện cờ bạc của mình. Có thể quý vị nên có một thành viên gia đình hoặc bạn bè đi cùng quý vị để hỗ trợ.

### TAB

Nếu quý vị muốn tự cấm mình khỏi Cơ Sở TAB, quý vị có thể yêu cầu bất kỳ Cơ Sở TAB nào hoặc điện thoại cho Cơ Quan Quản Lý Đường Đua và Cá Cược Tây Úc (RWWA) để thực hiện quá trình tự cấm đánh bạc. Số điện thoại liên hệ của RWWA là (08) 9445 5172. Hãy đề nghị trao đổi với Quản Lý Điều Hành Bán Lẻ.

Để thực hiện việc tự cấm mình đánh bạc, quý vị sẽ cần phải đồng ý với quá trình tự cấm đánh bạc và cung cấp cho RWWA một bức ảnh của mình, đính kèm thư tự cấm đánh bạc và gửi đến cơ sở mà quý vị đã đề nghị được cấm khỏi đó. Tất cả nhân viên trong các cơ sở này sẽ có nghĩa vụ không phục vụ việc cá cược của quý vị trong khoảng thời gian tự cấm đánh bạc này.

Nếu quý vị chọn tham gia lại một cơ sở trong khoảng thời gian tự cấm đánh bạc, quý vị sẽ được nhắc nhở một cách kín đáo về cam kết của mình và được yêu cầu rời khỏi. Nếu quý vị từ chối, ban quản lý có quyền gọi cho cảnh sát và yêu cầu đưa quý vị đi.

Quý vị có thể tự cấm mình trong bất kỳ khoảng thời gian nào nhưng quý vị sẽ không thể thu hồi lệnh cấm trong sáu tháng đầu tiên. Nếu quý vị muốn hủy bỏ lệnh cấm sau thời gian này, quý vị sẽ cần phải viết thư cho RWWA để thông báo cho họ. Quý vị không cần phải chứng minh bất cứ sự thay đổi nào để được chấp thuận thu hồi.

## Sòng bạc

Nếu quý vị muốn tự cấm mình khỏi Sòng Bạc Burswood, tại Khu Phục Hợp Giải Trí Burswood, ở đó có một quy trình tự cấm đánh bạc đơn giản mà quý vị có thể đích thân yêu cầu để bị cấm vào Sòng Bạc. Để tự cấm, quý vị có thể tiếp cận viên chức tại quầy an ninh trên Tầng Đánh Bạc Chính hoặc liên hệ với Quản Lý Ca Đánh Bạc theo số (08) 9362 7622. Đây là dịch vụ bí mật dành cho bất kỳ khách hàng nào của Sòng Bạc Burswood.

Quý vị sẽ được yêu cầu trình giấy tờ tùy thân có dán ảnh và sẽ được chụp ảnh tại Phòng An Ninh Burswood. Sau khi ký và hoàn thành tất cả các mẫu tự cấm đánh bạc, nhân viên Burswood có quyền đuổi quý vị khỏi cơ sở.

Việc tự cấm đánh bạc sẽ có hiệu lực trong vòng ít nhất 12 tháng. Tư Vấn Viên Gambling Help W.A. có thể giúp quý vị hoàn thành quá trình tự cấm đánh bạc này.



## 2) CHIẾN LƯỢC QUẢN LÝ TIỀN MẶT

Một cách khác để giảm nguy cơ đánh bạc của quý vị đó là giảm khả năng tiếp cận tiền mặt của quý vị.

Thường rất dễ để có thể tiếp cận tiền bạc của quý vị tại các tụ điểm cờ bạc do máy ATM và các cơ sở tín dụng thường sẵn có. Điều này có thể làm tăng nguy cơ quý vị sẽ tiêu nhiều tiền hơn, đặc biệt là nếu quý vị quyết định chạy theo các khoản lỗ của mình. Việc dễ dàng tiếp cận tiền có thể đồng nghĩa với kết cục quý vị sẽ đánh bạc nhiều hơn dự định.

Lúc đầu, có thể thật khó để đối mặt với sự không tự chủ do không kiểm soát được tài chính của mình. Tại thời điểm này, điều quan trọng là quý vị cần tự nhắc nhở chính mình rằng:

- Đây là bước tích cực để thay đổi việc nghiện cờ bạc của quý vị
- Từ bỏ quyền kiểm soát tài chính chỉ là bố trí tạm thời: thường là trong vài tháng
- Bây giờ tiền của quý vị được bảo vệ để có thể mang lại lợi ích cho quý vị và gia đình mình

### **Nếu quý vị không có quyền tiếp cận tiền, quý vị sẽ không thể đánh bạc.**

Thông thường, việc có một chút “tiền trong túi” để chi tiêu tùy ý là ý kiến hay. Để giúp đảm bảo rằng số tiền này không trở thành động cơ để đánh bạc, nên nhận số tiền này hàng ngày thay vì hàng tuần. Số tiền này chỉ nên đủ để mua những thứ quý vị sẽ cần trong ngày hôm đó (ví dụ như thuốc lá, ăn trưa, vé xe buýt) và cần nằm trong phạm vi ngân sách tổng thể của quý vị.

Nếu quý vị quyết định đưa chiến lược kiểm soát tiền mặt vào thực hiện, hãy lập kế hoạch xem xét lại và thay đổi các bố trí về tài chính định kỳ (ví dụ như ba tháng một lần). Khi cờ bạc không còn là vấn đề đối với quý vị, quý vị sẽ cảm thấy tin tưởng hơn về việc khôi phục trách nhiệm tài chính của mình.

## Một số điểm cần xem xét

Nếu quý vị muốn giảm nguy cơ đánh bạc, quý vị có thể xem xét các chiến lược sau. Đây là các cách phổ biến để bảo vệ tiền của quý vị khỏi bị mất do đánh bạc.

### Thẻ nhựa

Thẻ tín dụng, thẻ rút tiền tự động, thẻ tài khoản ở cửa hàng hoặc thẻ ghi nợ là các nguồn tiền phổ biến cho nhiều người gặp vấn đề về đánh bạc. Để tự bảo vệ mình khỏi thua lỗ, quý vị có thể xem xét:

1. Hủy thẻ hoặc trả lại cho nhà cung cấp thẻ nếu tài khoản mang tên quý vị.
2. Yêu cầu bạn bè hoặc thành viên gia đình giữ thẻ cho quý vị.
3. Liên hệ với nhà cung cấp tín dụng và sắp xếp để họ từ chối bất kỳ yêu cầu tín dụng trong tương lai nào hoặc yêu cầu gia hạn hạn mức tín dụng.
4. Bố trí đóng tài khoản và thu xếp trả nợ.

### Tài khoản ngân hàng

Hầu hết những người đang từ bỏ cờ bạc đều thấy rất hữu ích khi có một người bạn hoặc thành viên gia đình đáng tin cậy giúp họ quản lý tiền bạc, dù là tiền mặt hay tài khoản ngân hàng của họ. Quý vị có thể đề nghị ai đó gần gũi với mình kiểm soát các giao dịch ngân hàng của quý vị trong khoảng thời gian nào đó. Có thể thực hiện điều này bằng cách nhờ người khác đứng tên tài khoản của quý vị (chẳng hạn như bạn đời, cha mẹ hoặc tên của đứa con đã trưởng thành), hoặc có thể đứng tên chung bởi sau đó cả hai quý vị đều cùng phải ký tên để có thể rút tiền từ tài khoản.

Ngay cả khi tiền lương của quý vị được trả trực tiếp vào tài khoản ngân hàng cá nhân của mình, quý vị có thể bảo vệ lương bằng cách yêu cầu nhiều bên ký tên chung trên tài khoản để có thể rút bất kỳ khoản nào, hoặc bằng cách đảm bảo rằng quý vị không tiếp cận được thẻ để rút tiền từ tài khoản.

Việc có nhiều hóa đơn và khoản thanh toán được ghi nợ trực tiếp từ tài khoản của quý vị là cách hữu ích khác để tránh xử lý tiền mặt và đặt mình vào nguy cơ 'tiêu tiền thuê nhà' vào cờ bạc. Hầu hết các nhà cung cấp dịch vụ tiện ích (chẳng hạn như Telstra và Western Power) hiện nay đều cho phép quý vị thiết lập các khoản khấu trừ hàng tuần, nửa tháng một lần hoặc hàng tháng từ tài khoản ngân hàng của mình. Để tìm hiểu thêm thông tin hãy gọi nhà cung cấp dịch vụ liên quan.

## Tiền mặt

Trong khi từ bỏ cờ bạc, quý vị cần tránh việc được trả bằng tiền mặt. Thay vào đó hãy yêu cầu bên kia thanh toán cho quý vị bằng séc hoặc bằng cách ghi có trực tiếp vào tài khoản ngân hàng của quý vị.

Quý vị cũng cần cố gắng hạn chế lượng tiền mặt có trong nhà. Đối với một số người ngay cả hộp tiền tiết kiệm của con cái cũng có thể là sự cám dỗ lớn. Những thứ cầm đồ cũng có thể là vấn đề. Nếu trường hợp này xảy ra với quý vị, điều nên làm là hãy xem xét cách bảo vệ những thứ có giá trị trong nhà mình.

## Các khoản đầu tư

Một điểm khác cần xem xét đó là các khoản đầu tư lớn có thể được sử dụng làm vật bảo đảm để vay tiền. Ví dụ như nếu căn nhà của gia đình được đồng sở hữu, một người có thể có khả năng vay gian lận một số tiền lớn. Các khoản đầu tư khác cũng có thể gây ra nguy cơ này. Đối với vấn đề này cần tìm kiếm tư vấn pháp lý.

**NGUY HIỂM!** Điều thực sự quan trọng là cần thảo luận với gia đình hoặc bạn bè quý vị về cách họ sẽ đáp ứng bất kỳ yêu cầu (van nài và/hoặc cầu xin) mà quý vị có thể đưa ra để có thêm tiền mặt. Hãy suy nghĩ về cách quý vị và họ có thể làm giảm hiệu quả nhất nguy cơ điều này xảy ra và cách quý vị và họ có thể xử lý tốt nhất những tình huống có thể xảy ra này khi sự thôi thúc muốn đánh bạc có thể chi phối quý vị.



### 3) THOÁT KHỎI NỢ NẦN

Thông tin sau đây phác thảo kế hoạch sáu bước nhằm tìm cách giải quyết khoản nợ của quý vị mà có thể kiểm soát. Nếu điều này dường như quá phức tạp, quý vị nên cân nhắc tìm tư vấn tài chính. Tư vấn viên tài chính là các chuyên gia có trình độ, có thể cung cấp cho quý vị thông tin về các quy tắc và luật liên quan đến nợ, cũng như cung cấp cho quý vị các phương án nếu quý vị không thể thanh toán các khoản nợ của mình. Họ cũng có thể thay mặt quý vị thương lượng với các chủ nợ. Tư vấn viên tài chính cung cấp dịch vụ bí mật, miễn phí và có mặt tại khắp tiểu bang. Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin hoặc tìm tư vấn viên tài chính trong khu vực của mình, hãy điện thoại cho:

**Dự Án Nguồn Lực Tư Vấn Viên Tài Chính tại Perth theo số (08) 9221 9411.**



## **Bước 1: Tính toán lượng tiền thu vào và chi ra**

Ở các trang sau, quý vị sẽ tìm thấy các mẫu để lập ngân sách đơn giản. Điều này sẽ cho quý vị thấy bức tranh về tình hình tài chính hiện tại của mình và gợi ý cách để trả các khoản nợ của quý vị. Xin nhớ rằng bất kỳ ngân sách nào cũng cần xem xét lại một cách đều đặn khi tình hình của quý vị thay đổi. Để biết thêm thông tin về việc lập ngân sách, hãy liên hệ với Dự Án Nguồn Lực Tư Vấn Viên Tài Chính theo số nêu ở trang trước.

Mặc dù có thể phải mất một lúc để hoàn thành bài tập này, nhưng bài tập này rất quan trọng để cho phép quý vị kiểm soát việc đánh bạc của mình. Việc lập ngân sách cho phép quý vị kiểm soát tiền của mình để có thể đặt ra các mục tiêu cho cuộc sống mới không có cờ bạc.





**Kế Hoạch Mẫu về Tiền Bạc Cá Nhân**

Tiền kiếm được

Ngày: \_\_\_\_\_ Mỗi: Tuần/Nửa Tháng/Tháng

**THU NHẬP** (tiền nhận được)

Tiền Lương Thực Trả (sau thuế)	\$ _____
Tiền Lương Thực Trả (bạn đời) (sau thuế)	\$ _____
Centrelink	\$ _____
Thanh toán cho gia đình	\$ _____
Thanh toán bổ sung	\$ _____
Tiền ăn nhận được	\$ _____
Hỗ trợ nuôi con / cấp dưỡng	\$ _____
Khác	\$ _____
<b>TỔNG SỐ TIỀN KIẾM ĐƯỢC</b>	<b>\$ _____</b>



## Quý vị nợ tiền ai? Liệt kê các khoản nợ của quý vị

Mặc dù quý vị có thể nhận thức được rằng mình có một số khoản nợ, quý vị có thể không có cái nhìn chính xác về tổng số tiền nợ của mình. Mặc dù có thể không thoải mái khi phải đối mặt với điều này, nhận thấy được mức độ nợ của mình là bước quan trọng để vượt qua được cờ bạc. Điều đó cũng có thể mang lại động lực mạnh mẽ để thay đổi.

Để bài tập này trở nên hữu ích, quý vị cần phải tiết lộ toàn bộ mức độ nợ của mình. Điều này có thể đồng nghĩa với việc thông báo với bạn đời của quý vị hoặc các thành viên khác trong gia đình về các món nợ trước đó quý vị đã giữ bí mật. Sự tin tưởng mà quý vị đã xây dựng sẽ bị hủy hoại nếu sau đó một thành viên gia đình phát hiện ra khoản nợ chưa trả. Danh sách kiểm tra dưới đây có thể nhắc quý vị nhớ về các loại nợ mình đã tích lũy.

Thẻ tín dụng 1	\$ _____
Thẻ tín dụng 2	\$ _____
Thẻ tín dụng 3	\$ _____
Thẻ nhựa khác 1	\$ _____
Thẻ nhựa khác 2	\$ _____
Thẻ nhựa khác 3	\$ _____
Tiền phạt	\$ _____
Các khoản vay (tổ chức tài chính)	\$ _____
Các khoản vay khác (gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, các bên cho vay nặng lãi, v.v...)	\$ _____
Chủ hiệu cầm đồ	\$ _____
Chi phiếu bị trả lại	\$ _____
Các khoản thanh toán vượt mức/ứng trước của Centrelink	\$ _____
Hóa đơn chưa thanh toán (điện thoại, điện, tiền thuê nhà, đăng kí xe, hợp đồng bảo hiểm, thuế địa phương, v.v...)	\$ _____
Thuế chưa nộp	\$ _____
Các khoản tiền thuê chưa thanh toán (video, máy giặt, v.v...)	\$ _____
Khác	\$ _____
<b>TỔNG NỢ</b>	<b>\$ _____</b>

**Kế Hoạch Mẫu về Tiền Bạc Cá Nhân:****Tiền chi ra**

Ngày: \_\_\_\_\_ Mỗi: Tuần/Nửa Tháng/Tháng

<b>NHÀ CỬA &amp; TIỆN ÍCH</b>	Tiền thuê nhà/tiền ăn tháng	\$ _____
	Tiền thế chấp	\$ _____
	Tiền đất/nước	\$ _____
	Bảo hiểm: nhà/đồ đạc nội thất	\$ _____
	Tiền sửa chữa/bảo trì nhà	\$ _____
	Phí Công Ty Pháp Nhân	\$ _____
	Thay thế đồ gia dụng	\$ _____
	Nhà cung cấp dịch vụ Internet	\$ _____
	Điện/ga	\$ _____
	Điện thoại nhà	\$ _____
<b>THỰC PHẨM</b>	Điện thoại di động	\$ _____
	Hàng tạp hóa	\$ _____
	Bữa trưa mua ngoài (ở nơi làm việc/trường học)	\$ _____
	Bữa ăn mang đi	\$ _____
<b>Ô TÔ/ĐI LẠI</b>	Thức ăn cho thú cưng	\$ _____
	Trả nợ khoản vay mua ô tô	\$ _____
	Xăng dầu	\$ _____
	Bảo dưỡng & sửa chữa	\$ _____
	Đăng ký & bảo hiểm bên thứ	\$ _____
	Bảo hiểm khác	\$ _____
	Giấy phép	\$ _____
	Câu Lạc Bộ Ô Tô Hoàng Gia (RAC)	\$ _____
	Vé xe buýt/tàu hỏa/phà	\$ _____
	Taxi	\$ _____
<b>Y TẾ</b>	Bảo hiểm y tế	\$ _____
	Thăm khám bác sĩ	\$ _____
	Thăm khám nha sĩ	\$ _____
	Thuốc men	\$ _____
	Người đo thị lực	\$ _____
Bác sĩ thú y	\$ _____	

**GIÁO DỤC**

Phí Công Đoàn	\$ _____
Chi phí tự giáo dục	\$ _____
Học phí và đồng phục	\$ _____
Các chuyến tham quan/thể thao/giá vé	\$ _____
Văn phòng phẩm/sách	\$ _____
Các bài học: ví dụ như âm nhạc, khiêu vũ	\$ _____

**CÁ NHÂN**

Kỳ nghỉ	\$ _____
Rượu	\$ _____
Thuốc lá	\$ _____
Quần áo	\$ _____
Làm đầu	\$ _____
Mỹ phẩm	\$ _____
Giải trí/phim ảnh, v.v...	\$ _____
Ăn ngoài	\$ _____
Tiền thuê DVD/video	\$ _____
Phí TV	\$ _____
Báo/tạp chí	\$ _____
Khác	\$ _____

**CÁC LOẠI PHÍ KHÁC**

Quà tặng: sinh nhật/Giáng Sinh	\$ _____
Tiền tiêu vật của tre	\$ _____
Giặt khô	\$ _____
Thành viên chơi thể thao/câu lạc bộ	\$ _____
Quyên góp: nhà thờ/từ thiện	\$ _____
Tiền phạt	\$ _____
Hỗ trợ nuôi con	\$ _____
Phí chăm sóc trẻ em	\$ _____
Khác	\$ _____

**TỔNG SỐ TIỀN CHI RA**

\$ \_\_\_\_\_

Từ tổng số tiền của quý vị ở các trang trước, hãy điền vào ô bên dưới.

<b>TIỀN KIẾM ĐƯỢC</b>	\$ _____
<b>TIỀN CHI RA</b>	\$ _____
<b>TỔNG NỢ</b>	\$ _____

## **Bước 2: Tìm cách để kiếm được nhiều tiền hơn tiền chi ra**

Nếu số TIỀN CHI RA của quý vị ở trên cao hơn số TIỀN KIẾM ĐƯỢC thì có một vài phương án quý vị có thể cân nhắc:

- Thu nhập bổ sung –nghề tay trái, làm ngoài giờ, công việc lương cao hơn, cho thuê trọ tại nhà
- Cắt giảm chi tiêu cho các mặt hàng cá nhân như thuốc lá và rượu
- Xem xét các chi phí sinh hoạt cơ bản và các khoản thanh toán khác – Có thể cắt giảm một vài khoản không? Có thể thay đổi các ưu tiên hay không?

Xem xét ngân sách của quý vị cho đến khi quý vị kiếm được nhiều tiền hơn tiền chi ra. Chúng ta sẽ gọi số tiền thêm này là THẶNG DƯ. Nếu quý vị không thể làm được điều này, thì đây là thời điểm phù hợp để hỏi ý kiến tư vấn viên tài chính.



### Bước 3: Ghi ra các khoản nợ của quý vị

Bây giờ quý vị đã biết THẶNG DƯ của mình và có thể bắt đầu lập kế hoạch trả nợ cho các khoản nợ của mình. Bước đầu tiên để làm được điều này là ghi ra các khía cạnh quan trọng của từng khoản nợ. Hãy tự đặt cho mình các câu hỏi sau đây:

- Quý vị nợ tiền ai?
- Quý vị nợ họ bao nhiêu tiền?
- Mình quý vị nợ khoản nợ đó hay nợ chung với một người khác nữa?
- Đó là khoản nợ được bảo đảm hay không được bảo đảm? (Nếu có tài sản liên quan đến khoản nợ này thì điều này cho phép chủ nợ có quyền đòi tài sản đó chẳng hạn tịch thu xe ô tô)
- Có người bảo lãnh liên quan đến khoản nợ này không? (Nếu có thì người bảo lãnh cần thanh toán cho bên cung cấp tín dụng nếu quý vị không thể trả được)



#### Bước 4: Ưu tiên các khoản nợ của quý vị

Bây giờ quý vị có thể thấy từng khoản nợ ảnh hưởng đến ai và cái gì, quý vị có thể cân nhắc quý vị muốn ưu tiên các khoản nợ đó như thế nào. Các vấn đề cơ bản cho sinh hoạt như: ăn, ở và giữ ấm là những điều quan trọng nhất cần ưu tiên. Vì lý do này, điều quan trọng là cần thương lượng với nhà cung cấp dịch vụ tiện ích mà quý vị có thể mắc nợ họ, cũng như chủ nhà, hoặc ngân hàng nơi quý vị thế chấp. Hãy đảm bảo rằng quý vị cũng có đủ tiền để mua thức ăn và các mặt hàng thiết yếu khác.

Sau các chi phí sinh hoạt cơ bản, quý vị tùy ý ưu tiên các khoản nợ của mình. Quý vị có thể quyết định rằng điều quan trọng nhất đó là phải trả được khoản nợ vay nặng lãi bởi khoản nợ đó có lãi suất rất cao, hoặc quý vị có thể quyết định rằng điều quan trọng nhất là trả nợ cho một thành viên trong gia đình.

Hãy liệt kê các khoản nợ của quý vị vào chỗ trống bên dưới theo thứ tự hoặc trình tự ưu tiên, các khoản nợ liên quan đến các vấn đề cơ bản của cuộc sống sẽ được đặt ở trên cùng của danh sách.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

## Bước 5: Đặt mục tiêu về tiền bạc

Việc đương đầu với vấn đề nợ nần của quý vị có thể gây đau đớn và khó khăn, nhưng đó là một bước cần thiết để hướng về phía trước trong cuộc sống của quý vị. Khi quý vị bắt đầu đối mặt với khoản nợ, thông thường rất khó để đối mặt với thực tế rằng một phần thu nhập của quý vị sẽ dồn vào việc trả nợ. Trong quá trình lập ngân sách, quý vị cũng cần có các mục tiêu về tiền bạc, cho dù đó là một dịp cuối tuần đi xa trong ba tháng nữa, hoặc mua ti vi mới trong 6 tháng nữa, hoặc kỳ nghỉ ở nước ngoài trong năm năm nữa. Đặt ra các mục tiêu này là cần thiết bởi quý vị đang muốn đưa cuộc sống của mình tránh xa cờ bạc. Ở chỗ trống dưới đây, quý vị hãy viết một số mục tiêu về tiền bạc của mình, trong ngắn hạn và dài hạn, và thời gian mà quý vị muốn hoàn thành mục tiêu đó.

Mục Tiêu	Khung Thời Gian
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Sau khi quý vị đã hoàn thành bảng này, quý vị hãy vạch ra cách thức có thể tiết kiệm để đạt được các mục tiêu này trong ngân sách của mình. Trong giai đoạn này việc hỏi ý kiến tư vấn viên tài chính cũng có thể hữu ích cho quý vị.**



## Bước 6: Lập kế hoạch trả nợ

Bây giờ quý vị đã xác định được thứ tự quan trọng của các khoản nợ và xác định mong muốn về tiền bạc trong tương lai, quý vị có thể bắt đầu lập kế hoạch trả nợ. Kế hoạch này nên bao gồm những chi tiết sau đây:

- Quý vị sẽ trả nợ bao nhiêu tiền và bao lâu một lần?
- Lãi suất là bao nhiêu? (Lưu ý là thông thường các chủ hiệu cầm đồ niêm yết lãi suất hàng tháng nên 20% sẽ tương đương với 240% hàng năm).
- Số tiền mà quý vị còn thiếu vào ngày đáo hạn? (Còn được gọi là nợ còn khát lại, đây là tổng số tiền quý vị nợ từ việc chưa trả nợ hoặc thực hiện thanh toán một phần) Bảng dưới đây cho phép quý vị lập sơ đồ thông tin cho các khoản nợ nêu ở trang 29.

Tên Chủ Nợ	Trả Nợ (Bao nhiêu, bao lâu trả một lần?)	Lãi suất/năm	Nợ còn khát lại

## Bước 7: Liên hệ với chủ nợ của quý vị

Sau khi quý vị đã biết mình có khả năng trả bao nhiêu tiền cho từng khoản nợ một cách hợp lý, điều quan trọng là quý vị vẫn tiếp tục duy trì số tiền đó. Luôn thành thực với những người quý vị nợ tiền và không đề nghị trả nhiều tiền hơn mức quý vị biết mình có thể trả. Nếu quý vị làm như vậy, sẽ tạo thêm áp lực tài chính, có thể khiến quý vị có nguy cơ đánh bạc. Nếu điều gì đó làm hỏng kế hoạch trả nợ của quý vị và quý vị không thể trả nợ đúng hạn, hãy gọi điện trước ngày đáo hạn. Nhiều khả năng có thể thương lượng với chủ nợ ở giai đoạn này. Hãy chắc chắn rằng quý vị ghi chép ngày giờ gọi điện, những người quý vị đã nói chuyện, số tiền đã thoả thuận, và ngày đáo hạn.



#### 4) QUÝ VỊ TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO KHI THOÁT KHỎI CỜ BẠC (CON NGƯỜI MỚI)

Việc giải quyết các ảnh hưởng thực tế của việc đánh bạc cũng quan trọng như việc xem xét ảnh hưởng của việc đánh bạc tới lối sống của quý vị. Đánh bạc có thể chiếm rất nhiều thời gian và sức lực của quý vị, và nếu không đánh bạc, quý vị có thể thấy có rất nhiều thời gian trong ngày để làm việc khác. Các bài tập sau đây sẽ giúp quý vị có được cái nhìn về cuộc sống mà quý vị mong muốn nếu không đánh bạc hoặc đánh bạc ít hơn.

#### Các Hoạt Động Giải Trí Mới

Thứ nhất, hãy lập danh sách một số điều quý vị có thể muốn làm với thời gian (và tiền bạc) dư thừa của mình. Thường thì điều này gọi lại những thứ mà quý vị thích thú trước đây trước khi đánh bạc trở thành vấn nạn, hoặc những thứ mà quý vị đã luôn muốn thử.

Một số ý tưởng:

- Bắt đầu khóa học giáo dục cho người lớn. Có rất nhiều khóa học ngắn hạn về một loạt các chủ đề bao gồm chế tác trang sức, nấu ăn, thiết kế trang web, và nghề mộc.
- Bắt đầu tập thể dục. Quý vị có thể tự tập thể dục, như chạy bộ, đến phòng tập thể dục thể hình, hoặc có thể tham gia một môn thể thao mới như gôn hay bóng đá trong nhà.
- Thực hiện thêm các hoạt động mà quý vị thấy thoải mái. Chẳng hạn như câu cá, làm vườn, đọc sách, hoặc luyện tập, tập yoga hoặc Thái Cực Quyền.
- Giao du nhiều hơn với bạn bè. Quý vị có thể đã mất liên lạc với một số người bạn của mình vì vậy đây có thể là cơ hội tuyệt vời để liên lạc lại với họ.
- Tạo lập các sở thích mới. Chẳng hạn như làm cuốn lưu bút từ các bức ảnh và dòng nhật ký, vẽ hoặc chụp ảnh.
- Hãy thử các hoạt động mới cùng gia đình mình. Chẳng hạn quý vị có thể đi chèo thuyền, đi bộ đường dài hoặc đạp xe đạp cùng nhau.

## Nhìn nhận bản thân mình khác đi

Việc thay đổi những hành vi gắn chặt với mình luôn là một thử thách. Xem xét những điều quan trọng trong cuộc đời quý vị và củng cố những điều đó như thế nào sẽ có thể hữu ích với quý vị.

Hãy nghĩ xem cuộc sống của quý vị như thế nào trước khi cờ bạc lấy đi rất nhiều thời gian của quý vị. Hãy tự hỏi bản thân mình những câu hỏi sau:

1. Điều gì là quan trọng nhất đối với tôi lúc đó?
2. Tôi đã làm gì để chứng tỏ những điều này là quan trọng?
3. Điều đó đã thay đổi như thế nào trong thời gian gần đây?
4. Tôi có thể làm thế nào để khiến mọi thứ khác đi bây giờ?

Hãy tạo một danh sách tất cả mọi thứ quan trọng hoặc đặc biệt trong cuộc đời quý vị và cách quý vị có thể khiến chúng trở thành một phần lớn hơn trong cuộc đời của mình một lần nữa. Trang sau là một ví dụ.



QUAN TRỌNG	ĐIỀU ĐÓ ĐÃ TỪNG NHƯ THẾ NÀO – ĐIỀU TÔI MUỐN THAY ĐỔI
Bạn đời	Đã từng luôn cảm kích trước những gì cô ấy/anh ấy làm. Bây giờ muốn chúng tôi dành nhiều thời gian bên nhau hơn, có thể cùng nhau đi dạo sau giờ làm việc hoặc đi chơi xa vào những ngày cuối tuần. Cũng muốn cảm ơn cô ấy/anh ấy thường xuyên hơn, chăm sóc con cái thường xuyên hơn.
Bạn bè	Đã từng gặp gỡ bạn bè vào hầu hết các ngày cuối tuần và thường tổ chức tiệc tối. Bây giờ muốn bắt đầu gặp gỡ họ thường xuyên hơn, có thể là tổ chức tiệc/tiệc tối trong một vài tuần?
Quần Vợt	Đã từng rất thích chơi nhưng không có thời gian vào cuối tuần vì đến TAB thường xuyên hơn. Muốn tham gia lại vào câu lạc bộ quần vợt và bắt đầu chơi giao lưu vào những ngày Thứ Bảy.
Con cái	Đã từng đi dạo ra công viên và ra hồ cho vịt ăn. Muốn đưa con cái đi chơi như thế hàng tuần.



## Tự thưởng cho mình

Khi quý vị kiên trì đạt thành công, đó là điều đáng để ăn mừng! Việc viết ra một loạt các phần thưởng có thể là một cách hay để động viên chính mình tiếp tục hành động. Phần thưởng có thể là mua một thứ gì đó cho bản thân, hoặc ra ngoài ăn tối hoặc khao gia đình một bữa tiệc. Phần thưởng cũng có thể là một thứ gì đó không mất tiền, như nhờ một người họ hàng trông nom con cái một đêm để quý vị có thể dành một buổi tối với người bạn đời. Quý vị điền vào bảng dưới đây.

### SAU PHẦN THƯỞNG

1 tuần \_\_\_\_\_

2 tuần \_\_\_\_\_

1 tháng \_\_\_\_\_

3 tháng \_\_\_\_\_

6 tháng \_\_\_\_\_

1 năm \_\_\_\_\_



## 5) TẬN DỤNG SỰ HỖ TRỢ

Bất cứ sự thay đổi nào cũng khó khăn, và để thay đổi việc đánh bạc của quý vị, quý vị có thể cần có sự hỗ trợ của người khác. Như đã thảo luận ở phần trước, việc quan tâm và hỗ trợ bản thân mình cũng rất quan trọng. Khen ngợi bản thân vì những thay đổi quý vị làm được và tự hào về cách quý vị lựa chọn để thay đổi cuộc sống của mình.

Để thay đổi việc đánh bạc của mình, quý vị có thể quyết định nói với một số người về thói nghiện cờ bạc của mình. Đó có thể là bạn bè, gia đình hoặc đồng nghiệp. Thường những người này có thể là mạng lưới hỗ trợ lớn đối với quý vị khi quý vị bị thôi thúc muốn đánh bạc.

Đồng thời cũng có một số chuyên gia có thể giúp quý vị từ bỏ việc đánh bạc. Gambling Help W.A. là dịch vụ tư vấn bí mật miễn phí, do Centrecare điều hành. Dịch vụ này đặt tại văn phòng Perth của Centrecare tuy nhiên quý vị cũng có thể hẹn gặp tại văn phòng Joondalup và Cannington. Các tư vấn viên đều có trình độ và kiến thức cụ thể về những khó khăn liên quan đến nạn nghiện cờ bạc. Có dịch vụ tư vấn dành cho các cá nhân, các cặp vợ chồng và gia đình. Gambling Help W.A. đồng thời cung cấp chương trình theo nhóm.

**Hãy liên hệ với Gambling Help W.A. theo số (08) 9325 5133.**

Đồng thời với dịch vụ Gambling Help W.A., quý vị cũng có thể xin tư vấn của các chuyên gia khác bao gồm bác sĩ đa khoa, nhà tâm lý học và tư vấn viên tài chính của quý vị. Các tư vấn viên tài chính có thể giúp quý vị giải quyết những vấn đề về tiền bạc mà quý vị có thể gặp phải do đánh bạc. Họ cung cấp các dịch vụ miễn phí và có thể cung cấp thông tin về các quy tắc và luật pháp liên quan đến các hóa đơn và nợ. Họ cũng có thể giúp quý vị lập ngân sách và kế hoạch trả nợ.

**Để liên hệ với tư vấn viên tài chính gần nhất, vui lòng gọi (08) 9221 9411**



## CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP:

### Tư vấn viên có thể giúp đỡ bằng cách nào?

Việc đánh bạc quá mức ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống của quý vị, không chỉ là tài chính. Nếu quý vị biết mình có vấn đề với cờ bạc, có thể quý vị cũng đã biết rằng quý vị cần thay đổi hành vi đánh bạc. Mặt khác, thật khó để hiểu đầy đủ cách cờ bạc lại trở thành một vấn đề như vậy. Vì vậy, việc trò chuyện với tư vấn viên có thể sẽ hữu ích vì họ có thể giúp quý vị làm rõ những lý do muốn đánh bạc và lý do muốn từ bỏ việc đánh bạc.

Một tư vấn viên sẽ hợp tác với quý vị để thực hiện các chiến lược giúp quý vị đạt được mục tiêu và giảm nguy cơ quay trở lại với cờ bạc. Tư vấn viên tài chính có thể giúp quý vị sắp xếp quản lý tiền bạc và giúp quý vị đặt ra kế hoạch trả nợ.

Sau khi giải quyết xong vấn đề cờ bạc và tài chính, quý vị có thể quay sang cải thiện các mối quan hệ và chất lượng cuộc sống. Vì những lý do này, tư vấn viên có thể gợi ý bạn đời của quý vị, người bạn khác hoặc thành viên trong gia đình quý vị tham gia vào các buổi tư vấn. Có thể quý vị chẳng bao giờ hiểu chính xác tại sao quý vị lại bắt đầu nghiện đánh bạc, nhưng có thể là quý vị cần được giải quyết một số vấn đề trong cuộc sống của mình nếu quý vị muốn duy trì mục tiêu từ bỏ cờ bạc của mình.





## Các Nguồn Lực Khác

Ngoài tư vấn viên và tư vấn viên tài chính, cũng có một số dịch vụ khác có thể hỗ trợ quý vị trong việc thay đổi hành vi đánh bạc. Quý vị có thể quyết định những nguồn lực này là phù hợp hơn với quý vị hoặc quý vị có thể sử dụng chúng kết hợp với dịch vụ tư vấn.

**Đường Dây Hỗ Trợ về Nạn Nghiện Cờ Bạc:** đây là dịch vụ giới thiệu và tư vấn qua điện thoại miễn phí và bí mật, do các tư vấn viên đủ trình độ điều hành 24 giờ một ngày. Do đây là cuộc gọi miễn phí nên số sẽ không hiển thị trên hóa đơn điện thoại đối với hầu hết các đường dây điện thoại cố định. Nếu quý vị quan tâm, thì quý vị nên kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ điện thoại của mình.

**Hãy Liên Hệ Đường Dây Hỗ Trợ về Nạn Nghiện Cờ Bạc theo số 1800 622 112**

**Gamblers Anonymous:** đây là nhóm tình nguyện được tổ chức và điều hành bởi cả nam và nữ đã hoặc vẫn đang gặp vấn đề cờ bạc. Họ điều hành các nhóm trên toàn nước Úc và quý vị có thể có được sự hỗ trợ và trợ giúp từ nhóm những người có các vấn đề tương tự. Tiêu chí tham gia nhóm này đó là việc sẵn sàng tránh xa cờ bạc.

**Hãy liên hệ với Gambler's Anonymous theo số (08) 9487 0688**

**Gam Anon:** đây là nhóm tình nguyện được tổ chức và điều hành bởi cả nam và nữ bị ảnh hưởng bởi nạn nghiện cờ bạc trong gia đình hoặc bạn bè/người quen của họ. Nếu quý vị có quan hệ với người nghiện đánh bạc và cần giúp đỡ để đối phó với vấn đề này, hãy gọi cho văn phòng Gam Anon theo số điện thoại dưới đây.

**Liên hệ Gam Anon theo số (08) 9487 0688**



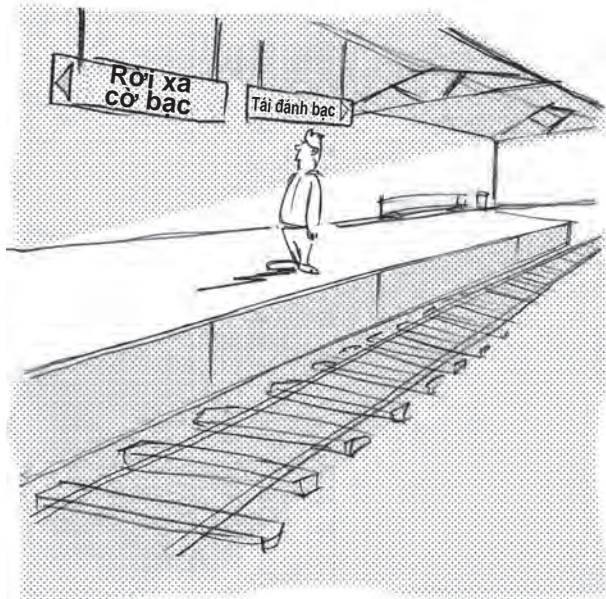
## Các Trang Web

Các trang web sau đây có nhiều thông tin chuyên sâu về các chủ đề đã thảo luận trong cuốn sách này. Một số trang trong đó cũng có những câu chuyện của các cá nhân về ảnh hưởng của cờ bạc đối với cuộc sống của họ và cách họ từ bỏ cờ bạc.

**www.gspot.org.au:** đây là trang web của tiểu bang Victoria với các thông tin, câu chuyện và thông tin giới thiệu. Điều duy nhất cần lưu ý là số điện thoại của đường dây hỗ trợ về đánh bạc được liệt kê là số điện thoại cho tiểu bang Victoria và khác với số được sử dụng ở cuốn sách này ở Tây Úc.

**www.nrgs.org.au:** đây là trang web ở New South Wales. Trang web này có nhiều thông tin về nạn nghiện cờ bạc và có một số bài tập quý vị có thể làm tương tự như những bài tập trong cuốn sách này.

**www.femalegamblers.org:** đây là trang web ở Arizona, Hoa Kỳ. Trang này do những người phụ nữ đánh bạc viết cho những người phụ nữ đánh bạc khác. Phụ nữ có thể gửi các câu chuyện của họ về nạn nghiện cờ bạc, mà có thể được đưa lên trang web.



Tái đánh bạc gần giống như hành trình trên một con tàu. Nếu quý vị thấy mình lên nhầm tàu thì quý vị không nhất thiết phải đi đến hết chặng cuối cùng. Hãy xuống ở ga tới và bắt chuyến tàu sau để quay trở lại.

## 6) PHÒNG TRÁNH HOẶC KIỂM SOÁT VIỆC TÁI ĐÁNH BẠC

Thường thì khi quý vị thay đổi điều gì đó trong cuộc sống, quý vị có thể thất bại và quay trở lại con đường cũ. Sai sót này có thể xảy ra vì quý vị có thể đã làm việc gì đó trong một thời gian khá dài, và phải mất một khoảng thời gian để quên nó đi. Vì vậy, sẽ mất thời gian để những thay đổi của quý vị trở thành thói quen mới. Sai sót không có nghĩa là quý vị đã không làm tốt tất cả mọi việc: nó giống như một cái hố trên đường hơn. Những thất bại này chỉ trở thành vấn đề khi quý vị xem chúng như là một thất bại và từ bỏ mục tiêu thay đổi thói quen nghiện cờ bạc của mình. Điều này thường xảy ra vì quý vị cảm thấy buồn rầu vì đã phá vỡ quy tắc mà quý vị đề ra cho bản thân mình. Nếu điều này xảy đến với quý vị hãy cố gắng đừng làm cho bản thân mình chán nản, mà thay vào đó hãy xem cái gì là sai và cách để quý vị ngăn việc này xảy ra thêm một lần nữa. Đôi khi việc quay trở lại có thể giúp quý vị tìm hiểu được rõ hơn lý do quý vị đánh bạc. Quý vị hãy nhớ đến những dịch vụ hỗ trợ và những dịch vụ này luôn sẵn có để giúp đỡ quý vị theo suốt hành trình.

Nếu quý vị tái đánh bạc, việc làm lại các bài tập cho “tình huống có nguy cơ cao” có thể hữu ích với quý vị. Trong quá trình dừng đánh bạc, quý vị có thể nhận thấy một số tình huống mà quý vị không nhận ra là nó có vấn đề. Có thể hữu ích khi đánh giá lại những tình huống này và quyết định các chiến lược để xử lý hoặc tránh các tình huống như vậy trong tương lai

Những yếu tố thường gặp liên quan đến việc tái đánh bạc là:

- Tính tự mãn: ví dụ nghĩ rằng cờ bạc không còn là vấn đề nữa và quyết định đi tới Pub TAB với bạn bè. Căng thẳng: ví dụ một tháng làm việc rất bận rộn
- Đánh mất lòng quyết tâm: ví dụ nghĩ rằng quá khó đến mức không thể từ bỏ cờ bạc và không tập trung vào những lợi ích của việc thay đổi
- Cơ hội không mong đợi: ví dụ buổi tiệc Giáng Sinh của công ty quý vị được tổ chức tại sòng bạc
- Đau khổ hoặc trải qua cảm xúc khó khăn khác: ví dụ người thân mất hoặc chia tay với bạn đời

Nếu quý vị thấy bản thân mình đang trải qua bất kỳ một yếu tố nào như vậy trong khi đang trong quá trình từ bỏ hoặc giảm đánh bạc, quý vị có thể cần đặc biệt chú ý kiểm soát hành vi của mình, tự hỗ trợ bản thân và nhờ người khác hỗ trợ thêm.

### PHẦN 3: NHỮNG SỰ THẬT VỀ CỜ BẠC

*“Đối với tôi, giải quyết việc đánh bạc của mình có nghĩa là tôi có thể hướng tới tương lai và tôi biết rằng cờ bạc sẽ không ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi hoặc những người tôi yêu quý. Giờ đây tôi rất hài lòng với bản thân và cuộc sống của mình.”*

Khách hàng Gambling Help W.A., tháng 1 năm 2005



## Tình Hình Quốc Gia

- Sự phát triển nhanh chóng sau việc tự do hóa đánh bạc vào những năm 1990 đã tạo đường cho ngành này phát triển ‘chín muồi’ hơn. ° Tổng số tiền chi tiêu được ghi lại (các khoản tiền thua bạc) tại Úc là hơn \$19 tỉ trong năm 2008-09, hay trung bình \$1500 mỗi người lớn đánh bạc.
- Mặc dù không thể tính chính xác, nhiều khảo sát khác nhau của tiểu bang cho thấy số người Úc được phân loại là ‘con nghiện cờ bạc’ vào khoảng 115 000, với những người được phân loại là ‘có nguy cơ vừa’ vào khoảng 280 000.
- Những người chỉ chơi xổ số và các trò linh tinh có ít nguy cơ nghiện cờ bạc, nhưng nguy cơ này tăng dần theo mức độ thường xuyên của việc đánh bạc trong các trò chơi tại bàn, cá cược và đặc biệt là máy đánh bạc.
- Hầu hết sự quan tâm của chính sách tập trung vào những người chơi thường xuyên tại các ‘máy kéo đánh bạc’. Khoảng 600.000 người Úc (4% dân số trưởng thành) chơi ít nhất là hàng tuần. Mặc dù các khảo sát cho thấy kết quả khác nhau, khoảng 15% trong số những người chơi thường xuyên này (95.000) là ‘con nghiện cờ bạc’. Và khoản góp của họ trong tổng số tiền chi tiêu vào các máy đánh bạc ước tính vào khoảng 40%.
- Chi phí xã hội đáng kể phải trả cho nạn nghiện cờ bạc — ước tính ít nhất \$4,7 tỉ một năm — có nghĩa là ngay cả các biện pháp chính sách có hiệu quả khiêm tốn trong việc giảm tác hại thường vẫn sẽ có tác dụng.
- Việc chuyển máy ATM khỏi tầng đánh bạc và đặt ra giới hạn rút tiền mặt hàng ngày ở mức \$250 tại các tụ điểm đánh bạc sẽ có ích với một số con bạc. Tuy nhiên, về lợi ích thực sự của việc loại bỏ hoàn toàn máy ATM khỏi các tụ điểm đánh bạc là chưa chắc chắn.
- Dịch vụ tư vấn về nạn nghiện cờ bạc nhìn chung đã có tác dụng tốt. Tuy nhiên cần tăng cường đào tạo và điều phối dịch vụ tốt hơn.
- Các bố trí cho nghiên cứu quốc gia cần đặc biệt cải thiện.

## Tài liệu tham khảo

Ủy Ban Năng Suất Chính Phủ Úc – Báo cáo điều tra về đánh bạc vào ngày 23 tháng 6 năm 2010

## Tình Hình Tiểu Bang

### TÂY ÚC

- W.A. hiện là tiểu bang duy nhất tại Úc không có các máy đánh bạc cường độ cao, còn được gọi là “máy kéo đánh bạc” (Tây Úc có máy đánh bạc cường độ thấp và các máy này chỉ có tại Khu Phức Hợp Giải Trí Burswood) (2005)
- W.A. có tỷ lệ nghiện cờ bạc thấp nhất và chi tiêu ít hơn bất kỳ tiểu bang nào khác (khoảng 1/3 mức bình quân toàn quốc) (1999) W.A. chi tiêu nhiều nhất mỗi cá nhân vào Xổ Số (2004)
- Trong năm tài chính 2002/03 tổn thất trung bình từ việc đánh bạc đối với mỗi người lớn Tây Úc là \$460 (2004)

### Tài Liệu Tham khảo

Trung Tâm Nghiên Cứu về Đánh Bạc Đại Học Quốc Gia Úc (2004). Tờ Thông Tin 2004. Canberra: Chương Trình RegNet, Trường Nghiên Cứu Khoa Học Xã Hội Gizowska (Research School of Social Sciences Gizowska), A. (2004).

Hãy coi chừng, các con nghiện cờ bạc của Úc đang cảnh báo nước Anh. Trích ngày 27 tháng 4 năm 2005, từ <http://www.telegraph.co.uk/news/main.jhtml?xml=/news/2004/10/17/ngam117.xml&sS...> Ủy Ban Năng Suất (1999). Ngành Đánh Bạc của Úc. Báo Cáo Số 10. Canberra: AusInfo

Ủy Ban Cờ Bạc Tasmania (2004). Số Liệu Thống Kê về Đánh Bạc của Úc năm 2004: Bao gồm dữ liệu trong giai đoạn 1977-78 tới 2002-03. Do KPMG soạn cho Ủy Ban Cờ Bạc Tasmania, Hobart





## Hiểu Hành Vi Đánh Bạc

Trong suốt lịch sử, con người đã rất thích cờ bạc. Đối với hầu hết mọi người, cờ bạc là một phương tiện giao du và là hình thức giải trí trong đó họ hy vọng sẽ giành chiến thắng, nhưng trong thực tế thường là họ thua. Đối với những người khác, cờ bạc có thể bắt đầu gây ra các vấn đề lớn trong cuộc sống của họ.

Nhà tâm lý học B.F. Skinner đã chứng minh rằng hành vi được thúc đẩy (hoặc được thưởng) có nhiều khả năng tái diễn hơn. Ông cũng chứng minh rằng cách hiệu quả nhất để tác động mạnh vào hành vi đó là đưa ra nhiều phần thưởng khác nhau trong các quãng thời gian không đều. Máy chơi bài xì phé trả tiền trong các khoảng thời gian không đều và người chơi không bao giờ biết khi nào lần trả tiếp theo sẽ đến. Nếu trong quá khứ quý vị đã từng nhận được số tiền lớn, thì quý vị có khả năng tiếp tục bỏ tiền vào máy với mong đợi rằng sẽ sớm nhận được số tiền lớn khác. Trong thực tế, việc quý vị chơi máy đánh bạc này càng nhiều không làm tăng khả năng thắng của quý vị. Các máy này được lập trình để lựa chọn hoàn toàn ngẫu nhiên. Điều này có nghĩa là máy không được thiết lập để trả tiền tại các khoảng thời gian dự kiến: trong mọi lần chơi, quý vị đều có cơ hội chiến thắng như nhau.

Trong tất cả các hình thức cá cược, chiến thắng là điều không bao giờ được đảm bảo. Có thể có người lập luận rằng việc đặt cược vào đua ngựa có liên quan đến kiến thức về hình thức và ngành đua ngựa, nhưng trên thực tế hầu hết những người đã đặt cược vào ngựa thường bị thua hơn là giành chiến thắng. Mặc dù những người cá cược thường cố gắng phát triển chiến lược mà họ tin là không thể thất bại, có rất nhiều yếu tố không thể kiểm soát được ảnh hưởng đến bất kỳ kết quả đua nào, họ vẫn chỉ đang đặt cược dựa vào vận may. Có thể nói điều tương tự đối với các trò chơi tại sòng bạc chẳng hạn như bài Black Jack: việc có chút kỹ năng có thể hữu ích, nhưng điều đó không quyết định việc người chơi sẽ giành chiến thắng thường xuyên hơn. Như vậy, tỉ lệ thắng cho các loại cờ bạc khác nhau là gì? Một số loại trong số này được thảo luận dưới đây.

Nạn nghiện cờ bạc nổi trội hơn tại các tiểu bang nơi có máy kéo đánh bạc tại các quán rượu và cho phép chơi nhiều trò chơi cùng một lúc. Chiếc máy đánh bạc Tê Giác Đen (như đã đề cập trong Báo Cáo của Ủy Ban Năng Suất năm 1999) là ví dụ điển hình về việc có thể thắng lớn trên máy đánh bạc khó khăn như thế nào. Ví dụ được đưa ra trong báo cáo như sau: bằng cách chỉ chơi một dòng cho mỗi nút bấm đẩy (tức là một trò chơi mỗi nút bấm đẩy) và chỉ có 50% cơ hội nhận được số tiền góp từ máy (năm con Tê Giác trong một hàng), để có thể giành chiến thắng người chơi sẽ cần:

- Nhấn nút 6,7 triệu lần; hoặc
- Với tỉ lệ chơi bình thường, người chơi sẽ mất 188 năm chơi hoặc 391 ngày chơi liên tục không nghỉ (24 giờ một ngày); hoặc
- Họ sẽ mất gần \$330.000.

Mặc dù các máy này hiện chưa có mặt ở Tây Úc, chúng đưa ra một ví dụ thú vị về tỉ lệ thắng thực sự trên máy đánh bạc.

Xổ số là hình thức cờ bạc rất phổ biến và được xã hội chấp nhận. Tổng cộng doanh số bán xổ số cho riêng Tây Úc vào khoảng \$450 triệu hàng năm (thông tin từ trang web Lotterywest). Tuy nhiên, tỉ lệ trúng thưởng là cực kỳ thấp. Thực tế, quý vị có nhiều nguy cơ bị thiệt mạng do sét đánh (nguy cơ 1 trên 2 triệu) hơn là cơ hội trúng xổ số. Ví dụ, nếu chơi Powerball, quý vị có 1 trên 55 triệu cơ hội trúng giải hạng nhất. Đối với Xổ Số Ngày Thứ 7 hoặc xổ số OZ, quý vị có 1 trên 8 triệu cơ hội trúng giải hạng nhất. Để trúng giải thấp nhất Xổ Số Ngày Thứ 7 hoặc Xổ Số OZ, giải hạng năm, quý vị vẫn chỉ có 1 trên 298 cơ hội.

Tất cả các trò chơi tại bàn ở sòng bạc đều được thiết kế để giữ lại tỉ lệ phần trăm đã được xác định trước trong toàn bộ số tiền đặt cược của người chơi trong thời gian dài. Tỉ lệ phần trăm này được gọi là “Lợi Nhuận Giữ Lại” (House Margin) và nằm trong khoảng từ 1,25% đến 16,2% tùy thuộc vào trò chơi và chiến lược cá cược người chơi sử dụng.

Máy Đánh Bạc Điện Tử được lập trình để trả lại cho người chơi tối thiểu ít nhất 90% số tiền hoặc các khoản tín dụng đã đặt cược, như là sự trả lại trung bình dài hạn cho mỗi người chơi.

Lợi nhuận giữ lại cho trò xổ số Keno là khoảng 25%.

Người chơi giàu kinh nghiệm có thể giảm lợi nhuận giữ lại bằng cách áp dụng các chiến lược cá cược khi chơi các trò chơi may rủi có chứa yếu tố kỹ năng. Tuy nhiên, với các trò chơi chỉ đơn thuần là may rủi, KHÔNG chiến lược cá cược cụ thể nào sẽ ảnh hưởng đến tỉ lệ thắng.

Điều này có nghĩa là quý vị càng đánh bạc nhiều, nguy cơ quý vị sẽ mất toàn bộ tiền đặt cược của mình càng tăng. Nhiều con nghiện cờ bạc có thể bắt đầu là một người đánh bạc để giải trí nhưng dần dần họ bắt đầu chơi thường xuyên hơn và với nỗ lực nhằm phục hồi các khoản lỗ của mình. Theo ước tính của Ủy Ban Năng Suất (1999), cứ bảy người đánh bạc thường xuyên thì có một người gặp phải các vấn đề liên quan đến việc đánh bạc của họ. Đây có thể là điều hữu ích để quý vị xem xét khi quý vị muốn đặt “chỉ thêm một lần cược”.



Khi đọc các tỉ lệ thắng này, quý vị có thể thấy sự nhìn nhận về cờ bạc của mình có phần khác đi. Quảng cáo cờ bạc có thể có tác động gì đó đến điều này. Ngành cờ bạc dành rất nhiều tiền của và nguồn lực để làm cho việc đánh bạc trông có vẻ hấp dẫn. Nếu quý vị nghĩ về các quảng cáo cho sòng bạc hoặc xổ số trên truyền hình, cờ bạc được cho thấy là trải nghiệm thú vị hoặc lôi cuốn. Các quảng cáo này thường nêu ra những người vui mừng khi trúng thưởng lớn, hoặc trong trường hợp Xổ Số, nêu tất cả những điều tuyệt vời quý vị có thể làm nếu trúng giải. Điều không được nhắc đến đó là nỗi đau, sự hổ thẹn, sự phá sản về tài chính và đổ vỡ mối quan hệ thường gắn liền với nạn nghiện cờ bạc.

Đối mặt với thực tế về trải nghiệm của chính quý vị với nạn nghiện cờ bạc có thể rất khó khăn, nhưng đó cũng có thể là dấu hiệu cho sự khởi đầu của cuộc sống mới mà không có cờ bạc.



**Nạn nghiện cờ bạc có thể xây nên bức tường chắn giữa quý vị và một tương lai tốt đẹp. Chúng tôi có thể giúp quý vị vượt qua bức tường đó.**

Lưu Ý

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





**CENTRECARE**

### **Giới Thiệu về Centrecare**

Centrecare là tổ chức phi lợi nhuận nhằm mục đích thúc đẩy cá nhân và cộng đồng thông qua việc cung cấp các dịch vụ xã hội chuyên nghiệp, lấy cảm hứng từ tình yêu thương và coi trọng phẩm giá con người.

### **Liên hệ**

Để đặt lịch hẹn, hãy gọi điện thoại cho Centrecare theo một trong những số dưới đây. Có thể đặt lịch hẹn cả ban ngày và buổi tối.

Perth (08) 9325 6644

Joondalup (08) 9300 7300

Midland (08) 9436 0600

Bunbury (08) 9721 5177

Những người ở các vùng nông thôn và vùng sâu vùng xa cũng có thể đặt lịch hẹn qua điện thoại. Để sắp xếp lịch hẹn, vui lòng điện thoại cho nhân viên Liên Hệ Khách Hàng của chúng tôi theo số (08) 9325 6644.

### **giới thiệu về Gambling Help WA**

Gambling Help WA cung cấp dịch vụ thay mặt cho Ủy Ban Dịch Vụ Hỗ Trợ Nạn Nghiện Cờ Bạc WA.