

《作出改变的 第一步》

第三版

如果赌博正在影响你的生活并且
你 **正在考虑作出改变**,那么你已经
迈出了第一步。

本**指南**将帮助你了解自己的赌博
行为,弄清楚你是否需要改变,并
决定如何应对实际改变过程。

如果你担心自己的赌博行为,本指
南**适合你**。



The MA Problem Gambling

Helpline

800-327-5050

如果你或任何其他人迫切需要帮助,
请拨打我们的帮助热线。

目录

2

简介

《作出改变的第一步》

4

第1节

有关赌博和赌博成瘾问题的事实

6

第2节

了解你的赌博行为

14

第3节

考虑作出改变

21

资源

22

附加阅读资料

23

鸣谢

《作出改变的第一步》

如果你决定作出改变, 本指南可以帮助你开始这一程序。你可以用自己感到最自在的方式使用本指南。一次性彻底作出改变, 一次作出一点改变, 或将本指南用作参考资料, 随时阅读。本指南分为以下三个部分:

第1节

有关赌博和赌博成瘾问题的事实将解释赌博的运作方式以及赌博如何会对某些人构成问题。

第2节

理解你的赌博行为将帮助你思考自己的赌博方式和赌博原因。

第3节

考虑作出改变将在整个改变过程中为你提供指导。

改变过程的第一步是了解你是否需要或希望作出改变。

请回答以下三个“是”与“否”问题：

- 1. 在过去12个月内, 你是否在尝试戒赌/减少赌博时变得烦躁不安、易怒或焦虑？
- 2. 在过去12个月内, 你是否尝试不让你的家人或朋友知道你赌了多少钱？
- 3. 在过去12个月内, 你是否曾因赌博而陷入财务困境, 因而不得不向家人、朋友或其他来源寻求支付生活费的帮助？

是	否

是	否

是	否

如果你对以上问题中的任何一个问题回答“是”，你可能需要考虑作出改变。如果赌博对你产生影响，即使是很小的影响，你可能需要考虑减少赌博。无论你是想减少一点赌博、继续赌博但使用一些策略来减少伤害，还是从你的生活中彻底戒赌，请记住，人们在克服与赌博相关的问题方面取得了极大的成功。如果这是你的决定，本指南将帮助你开始作出改变，并发现一些可能影响你的改变能力的潜在问题。如果你能预期其中一些阻碍健康改变的潜在障碍，你就会取得更大的成功。

本指南的以下各章节可提供帮助。第1节将解释一些你可能不知道的有趣的事情。



如果你或任何其他人迫切需要帮助，
请拨打我们的帮助热线。

有关赌博和赌博障碍的事实

了解赌博

某些类型的赌博涉及一些技能,例如扑克。一些赌博游戏纯粹是碰运气,例如老虎机。无论游戏是否涉及某些技能,人们赌博是因为他们希望获得一些有价值的东西。赌博有多种类型,例如买彩票或刮刮乐、玩宾果游戏或对体育赛事结果押注。

什么是赌博成瘾问题?

赌博成瘾问题是指赌博对赌博者及其周围的人造成情感、家庭、法律、财务或其他问题。随着时间的推移,赌博成瘾问题会变得更糟糕;亦可能好转。赌博障碍的严重程度从轻微到严重不等。

赌博障碍的一些迹象是什么?

当人们出现赌博问题时,他们常常觉得自己对赌博失去了控制力。尽管结果不好,他们会继续赌博,并且在不赌博时渴望赌博。一个人是否有赌博成瘾问题不仅仅是这个人赌了多少钱。简单地说,有赌博问题的人通常会花过多的时间和金钱赌博。

是不是很多人有赌博问题?

如果赌博对你构成问题,你并不是唯一一个有此类问题的人。研究显示,大约0.2%至2.5%的普通人可能会经历与赌博相关的问题。赌博成瘾问题的发生率从0.1%到1.8%不等。这意味着,在你遇到的每100个人中,平均有高达三人的赌博行为可能存在问题。在这三个人中,有一两个人可能患有临床赌博障碍。总体而言,这意味着美国有高达1,000万名成年人可能有赌博问题。

运气

手指交叉、四叶草、马蹄铁和吹骰子。很多人相信这些东西和其他一些东西可以改变他们的运气。有些人认为在一台特定的老虎机上玩,或者穿着他们的幸运衬衫,或者选择一个幸运数字就可以提高获胜的机会。这些东西对机会没有影响。你获胜的机会是你正在玩的赌博游戏的一部分。

某些赌博游戏是否更可能导致赌博问题？

所有赌博在某种程度上都存在风险。周转迅速的游戏（例如视频彩票、老虎机和刮刮乐）可能风险更大。但是，人们在玩任何类型的赌博游戏后都可能出现赌博问题。

连胜/连败

每次掷硬币时，正面朝上的机率为50%。这意味着，如果你掷硬币10次，10次都是正面，在第11次掷硬币时出现正面或反面的机率完全相同：50%。每次掷硬币的结果不会影响下次的结果。硬币没有记忆。尽管很多人认为连续失败更有可能带来胜利，但你永远不会“肯定”获胜。

如果轮到我赢了，怎么办？

有时赌博者倾向于认为最终会轮到自己赢，但事实可能并非如此。原因如下：赌博是基于机会、概率和随机性。如果你有50-50的机会赢得一场赌博游戏，你过去曾经赢过或输过多少次都不相关。下次玩赌博游戏时，你获胜的机会仍然是50-50。坚持到底直至大胜不会对你有帮助。

赌博问题只是赌博问题吗？

有赌博问题的人通常还有其他健康问题。精神健康问题可能包括抑郁、焦虑、冲动控制和滥用物质障碍。这些问题通常在赌博问题出现之前已经存在。有赌博问题的人还更有可能抽烟、超重、摄入过量咖啡因，并会更频繁地看急诊。

赌博问题只是赔钱吗？

当人们想到赌博问题时，他们通常会想到财务后果，例如输了太多的钱，而无法付账单。但是，你是否知道赌博问题还会给工作和人际关系造成严重问题？赌博问题会产生连锁反应。据亲人中有赌博问题的人报告，这些人有精神健康问题、酗酒、经济困难以及与最亲近的人发生争执。

系统和策略

许多赌博成瘾者相信自己已经找到了一种“智胜”系统的方法，或者他们有能力出乎意料地取得成功。即使你能够比赛让步或算牌，仍有很多因素可能会改变比赛的结果。因此，你永远无法十分肯定。赌博就是赌博——结果总是不确定的。

第2节

了解你的赌博行为

了解赌博的运作方式以及与赌博相关的危险是你的改变过程中的一个重要步骤。本指南在本节中将帮助你了解你的赌博模式。回答以下问题,看看你是否应该更仔细地检查你的赌博模式。

问自己你是否曾经.....

1. 觉得你需要用越来越多的钱赌博才能达到想要的刺激程度?
2. 在尝试减少赌博或戒赌时感到烦躁不安或易怒?
3. 多次努力控制、减少赌博或戒赌,但均未成功?
4. 经常感到沉迷于赌博(例如,一直重温过去的赌博经历、阻碍或计划下一次下赌注、想办法获得用于赌博的钱)?
5. 经常在感到痛苦时(例如,无助、内疚、焦虑、抑郁)去赌博?
6. 赌输后经常改天再回来扳平(“追回”自己的损失)?
7. 经常撒谎以便隐瞒沉湎于赌博的程度?
8. 由于赌博而危及或失去重要的人际关系、工作、教育或职业发展机会?
9. 不得不依靠别人提供金钱来缓解赌博造成的绝望财务状况?

如果你对一个问题或多个问题回答 **“是”**，

你可能需要更仔细地查看你的赌博问题。

很多人并不了解赌博对他们生活造成的所有影响。

找出困难

下一页的练习将帮助你确定你可能面临的困难。回答这些问题可以提醒你注意你可能没有想到的问题。



如果你或任何其他人迫切需要帮助，
请拨打我们的帮助热线。

金钱问题

了解你的赌博问题的另一种方法是考虑赌博对你的财务影响。很多赌博成瘾者都会遇到各种金钱问题。例如，一些赌博成瘾者尽管有足够的收入，但总是缺钱，而另一些人会借钱、典当物品甚至偷窃，以便获得一些用于赌博的快钱。请回答以下问题，了解你是否发现自己陷入了与赌博成瘾者相同的金钱困境：

1. 你是否曾经申请信用被拒？
2. 你是否曾经从储蓄、投资或退休账户取钱用于赌博？
3. 你是否发现自己经常受到催债员的打扰？
4. 你是否曾经用购买食品或其他生活必需品的钱款去赌博？
5. 你是否曾经为了获得更多的赌资而推迟支付家庭支出账单？
6. 你是否曾经从信用卡预支现金用于赌博？
7. 你的赌博是否给你或你的家人造成了任何财务问题？

如果你对这些问题中的任何一个问题回答“是”，则可能代表赌博已经影响了你的财务状况。此类金钱问题通常是赌博问题的症状，而不是原因。

金钱以外的问题

以下是一些其他问题,可能显示你可能因赌博而造成的其他问题:

1. 是否曾有人批评你的投注或告诉你有赌博问题,无论你是否认为这是真实的?
2. 你是否对自己的赌博方式或赌博时发生的情况感到内疚?
3. 你是否曾经因赌博而耽误工作或上学?
4. 赌博有没有使你的家庭生活不愉快?
5. 你是否曾经为了逃避烦恼、麻烦、无聊、孤独、悲伤或丧亲而去赌博?
6. 赌博是否导致你入睡困难?

如果你对这些问题中的任何一个问题回答“是”,则可能表明赌博影响了你的人际关系、身心健康或承诺。

此时,你可能仍然不知道是否希望作出改变。重要的是你对赌博有了更好的了解。本指南的下一部分 — 考虑作出改变 — 将帮助你思考自己的赌博原因以及如何改变(如果你认为改变适合你)。

赌博(即使不是赌博成瘾)也会对生活的很多方面造成影响。有时很难知道赌博如何影响你,但另一些时候却会非常明确 — 甚至可能比你希望的更明确!

你的现实是什么?

对自己的具体人际关系、工作效率和健康状况进行实际检查,以帮助你更清楚地了解自己的状况。例如,想一想你最重要的人际关系,以及你希望这种人际关系的理想状况。接下来,考虑这种人际关系的实际状况。将你希望的状况与现实状况进行比较,两者有多接近?如果存在差距或差异,你认为赌博是否是造成这种差距的原因?你可以在其他人际关系、工作和身心健康方面尝试这种思维练习。

我最重要的人际关系是与 _____ 的关系

我与 _____

关系的理想状况应当是 _____

在现实中,我与 _____

的关系是 _____

理想状况与现实状况的差异是 _____

帮助热线

如果你目前有伤害自己或他人的想法,则是医疗紧急情况,本指南不足以满足你的需求。此外,如果你有自杀念头,本指南的资源不适合此类紧急情况。你并不是唯一有这种想法的人,可以获得帮助。前往最近的急诊室和/或拨打当地自杀援助热线电话。

- 赌博成瘾.....1 800 327 5050
- 自杀1 800 273 TALK
- 家暴1 800 799 SAFE
- 育儿压力.....1 800 632 8188
- 滥用药物.....1 800 327 5050

精神健康与赌博

有赌博问题的人经常同时还有其他问题。其他问题可能会更容易导致赌博问题。这些问题还可能使赌博问题更难克服。

抑郁症

对于赌博成瘾的人来说，最常见的同时出现的问题之一是抑郁症。抑郁症是一种干扰日常生活的精神疾病。抑郁症的一些症状是长时间悲伤、注意力不集中、失去兴趣、睡眠和体重变化等。以下屏幕简要说明你是否有患抑郁症的风险。

在过去两周内，你受到以下问题困扰的频率有多高？

1. 对做任何事几乎没有兴趣或感受不到任何乐趣。

- 0** 完全没有
- 1** 几天时间
- 2** 超过一半的天数
- 3** 几乎每天

2. 感到沮丧、抑郁或绝望。

- 0** 完全没有
- 1** 几天时间
- 2** 超过一半的天数
- 3** 几乎每天

将每一项的得分相加。如果你的得分为3或更高，你可能有患抑郁症的风险。安排让专业临床医生评估你的风险。

焦虑

对于有赌博问题的人来说,另一个常见的同时出现的问题是焦虑。焦虑是一种精神疾病,会导致过度担忧,以至于干扰日常生活,即使没有出现重大问题。回答以下两个问题,查看你目前是否有患焦虑症的风险。

在过去两周内,你受到以下问题困扰的频率有多高?

- 1. 感到紧张、焦虑或不安。
 - 0 完全没有
 - 1 几天时间
 - 2 超过一半的天数
 - 3 几乎每天
- 2. 无法停止或控制担忧的情绪。
 - 0 完全没有
 - 1 几天时间
 - 2 超过一半的天数
 - 3 几乎每天

将每一项的得分相加。如果你的得分为3或更高,你可能有患焦虑症的风险。安排让专业临床医生评估你的风险。

如果你目前有伤害自己或他人的想法,则是医疗紧急情况,本指南不足以满足你的需求。此外,如果你有自杀念头,本指南的资源不适合此类紧急情况。你并不是唯一有这种想法的人,可以获得帮助。前往最近的急诊室和/或拨打当地自杀援助热线电话。

帮助热线

- 赌博成瘾.....1 800 327 5050
- 自杀1 800 273 TALK
- 家暴1 800 799 SAFE
- 育儿压力.....1 800 632 8188
- 滥用药物.....1 800 327 5050

考虑作出改变

我确实希望作出改变吗？

为了帮助你做出是否希望改变赌博行为的决定，考虑每种选择的代价和益处会有帮助。填写本练习中的空白方框将帮助你了解赌博的代价和益处：

以下是一个例子：

戒赌的益处 • 我会有更多的钱用于其他方面。 • 我会有更多的时间与我喜爱的人在一起。	赌博的益处 • 我在赌博时很开心。 • 我喜爱赌博时的兴奋感。	戒赌的代价 • 我必须面对责任。 • 我必须找到某种打发时间的方法。	赌博的代价 • 我负债累累。 • 我感到抑郁和焦虑。
---	---	--	--

现在，请填写你自己的回答：

戒赌的益处	赌博的益处	戒赌的代价	赌博的代价

哪一个方框的回答最多？

这对你意味着什么？

继续赌博的益处是否超过代价？

如果你认为继续赌博的代价超过益处，你可能需要考虑改变你的赌博行为。
这是你个人的决定。



如果你或任何其他人迫切需要帮助，
请拨打我们的帮助热线。

你在多大程度上做好了准备？

既然你已经有机会考虑自己的赌博问题，你可能会决定要作出改变。务必考虑你在多大程度上为改变做好了准备。研究人员发现，当人们想要改变与赌博、吸毒或其他潜在危险行为的关系时，他们会经历五个改变阶段。重要的是要认识到自己处于哪一个改变阶段，以便选择适当的目标。如果你认识到自己所处的改变阶段并选择适当的目标，你将有实现目标的更大的机会。

请圈选最适当地描述你目前感受的选项：

1

我从未考虑过我的赌博问题。

2

我有时会考虑少赌博。

3

我已经决定少赌博。

4

我已经在尝试少赌博。

5

我改变了自己的赌博行为。我现在不再赌博或比以前赌博的次数少。



如果你或任何其他人迫切需要帮助，
请拨打我们的帮助热线。

如果你选择：

- 1 “我从未考虑过我的赌博问题”，你可能处于**前期思考阶段**。处于这个阶段的人通常不觉得自己有问题，或者对作出改变没有任何兴趣。如果很多人向他们施加压力让他们作出改变，他们可能会尝试，但通常不会成功。
- 2 “我有时会考虑少赌博”，你可能处于**思考阶段**。处于这个阶段的人更有可能承认自己有问题，甚至可能准备开始解决这些问题。
- 3 “我已经决定少赌博”，你可能处于**准备阶段**。处于准备阶段的人往往已准备好作出改变。但是为了增加成功改变的机会，努力解决很多人对改变的矛盾心理仍然很重要。
- 4 “我已经在尝试少赌博”，你可能处于**行动阶段**。处于这个阶段的人正在采取积极的措施少赌博或改变一些其他类型的行为。这是一个需要大量承诺的繁忙阶段。如果你正处于这个阶段，你可能应当通过与亲人谈论自己的承诺，来显示自己作出改变的承诺。
- 5 “我改变了自己的赌博行为。我现在不再赌博或比以前赌博的次数少”，你可能处于**保持阶段**。如果你处于保持阶段，你正在巩固早期阶段作出的改变，并努力避免反复。

确定目标

改变程序的下一步是确定自己的目标。例如：

- 你是想戒赌还是只是想比现在少赌？
- 你希望何时开始作出改变？

请记住，改变是一个过程，需要时间。头三个月通常最困难。后面的阶段也会很艰难，但不像你刚开始改变的阶段那样困难。虽然经历这个过程可能看起来很困难，但很多人的经验表明，你可以改变自己的赌博模式。

你希望选择以下哪一个选项？

请勾选适用的方框：

☐

完全戒赌

☐

限制赌博

现在写下一些关于你将如何实现刚刚选择的目标的细节。例如，你打算何时开始？你将开始以不同的方式做哪些具体的事？你的目标与你当前所处的改变阶段是否相符？

这是你的改变目标。请签名，作为对自己作出的承诺：

签名

日期

需要考虑的一些事

有些人只是想要减少赌博,而另一些人则尝试完全戒赌。研究显示,减少赌博可以成为一个目标。但是,很多人发现仅仅减少赌博是难以坚持的目标,因为很容易导致重新出现赌博问题。

如果减少赌博对你来说太难了,你可以选择完全戒赌。显然,这两种选择都不容易,但仅仅减少赌博风险可能更大。

要改变这些模式,你必须先做出决定。想一想你想作出哪些改变。例如,你可能决定明年完全戒赌,或者希望在接下来的六个月内限制自己的赌博活动。

我能采取哪些措施控制赌博冲动?

你可能已经决定减少赌博。你应该知道,对于减少赌博的人来说,出现冲动是正常的。冲动通常很难应对,但通过练习,你将能够克服冲动,而不是屈服于冲动情绪。你可能会注意到,在戒赌或减少赌博后,你比以前更渴望赌博,这是正常现象。

重要的是你要认识到这些冲动是暂时性的,这些情绪会消失。

如果我真的不想赌博但还是会去赌博,该怎么办?

如果你发现即使自己在尝试戒赌但还是会去赌博,你并不是唯一会这样做的人。很多人发现戒赌或减少赌博需要多次尝试。

戒赌或减少赌博是一件非常困难的事,你可能无法第一次尝试就做到。但请记住,很多人甚至没有达到这个阶段。通过查找信息和考虑作出改变,你已经开始了通往更安全、更快乐和更健康生活的旅程。

如果你不想赌博但还是会去赌博,这并不意味着你将永远无法戒赌。继续尝试,继续与你信任的人交谈,并继续寻求帮助。重新赌博不会使你的目标变得不太有价值或变得不可能实现。

以下是一些建议:

专注于做其他事。用有助于帮助你远离赌博的活动替代生活中与赌博相关的事。寻找新的愉快方式来打发时间。如果你以前赌博是为了摆脱不良情绪或逃避焦虑情绪,尝试寻找更健康的解决方法。

最重要的是,想一想在赌博成为你的生活的一部分之前自己喜欢做的事。

尝试做以下一些事可能也会有帮助：

- 参加自助会议, 例如赌博者匿名会议 (Gamblers Anonymous®)
- 避免进入或接近可以赌博的场所。
- 减少与赌博的人在一起的时间, 避免被迫赌博。
- 只携带当天所需的最少金额的钱。
- 如果可能, 将工资直接存入账户。
- 关闭或让其他人管理你的信用卡、借记卡和ATM取钱卡。

如果你对赌博的渴望十分强烈, 以至于无法专注于你的新思维方式或其他活动, 对自己说: “好吧, 也许我过10分钟再赌博。”然后等10分钟。如果冲动依然存在, 不断告诉自己等待10分钟。在每个10分钟的等待阶段从你自己列出的清单中找出其他可做的事。

也许打电话给某个人可帮助你打发时间, 赌博的冲动就会消失。

如果你有赌博的冲动, 承认这种冲动很重要 — 不要忽视它。想一想, “我现在有赌博冲动。但我知道它会消失, 我不必采取行动。”

列出在赌博成为你的生活的一部分之前你喜欢做的事。

重新参与这些以前的活动; 你可能已经忘记你曾经多么喜爱做这些事。始终随身携带这份列表, 以便在你有赌博冲动时作为参考。现在, 打电话给某个人或看望你信任的朋友或家人。谈论你的赌博

冲动以及你如何应对这些感觉。支持你做出改变决定的朋友和家人将在帮助你达到目标方面发挥重要的作用。但是, 你生活中的某些人可能不希望你作出改变, 这些人可能会鼓励你赌博。如果你知道有人可能会这样做, 避免与这个人联系 — 尤其是在你有赌博冲动时。

希望本指南能帮助你考虑作出改变。

这是一个起点, 也是改变过程的路线图。考虑作出改变并非总是易事。如果你认为改变对你来说是正确的, 你会在这个过程中遇到许多障碍。为遇到这些障碍做好准备。你的旅程有时可能会很艰难, 但绝对值得。

阅读本指南可能帮助你注意到有关自己的新问题。其中一些问题可能很难应对。有些甚至可能是与赌博无关的生活问题。如果你认为你有一些其他类型的问题(甚至是你需要更多帮助的赌博问题),则应该考虑获得额外的支持或治疗。

赌博成瘾相关网站

已编制一份网站列表,帮助你更好地了解赌博成瘾问题。其中一些网站涉及赌博成瘾的研究,一些涉及自助团体,还有一些是专注于提高公众对赌博成瘾的认识和教育水平的机构网站。

**Massachusetts Department of Public Health
Office of Problem Gambling Services**
(马萨诸塞州公共卫生部赌博成瘾服务办公室)
Mass.gov/OPGS

The Massachusetts Problem Gambling Helpline
(马萨诸塞州赌博成瘾帮助热线)
GamblingHelplineMA.org

Bettors Anonymous
(匿名赌博成瘾者组织)
Bettors-Anonymous.org

Debtors Anonymous
(匿名负债者组织)
DebtorsAnonymous.org

Gam-Anon
(赌博成瘾者帮助计划)
Gam-Anon.org

Gamblers Anonymous
(匿名赌博成瘾者组织)
GamblersAnonymous.org

Division on Addiction, Cambridge Health Alliance, a Harvard Medical School teaching hospital
(哈佛大学医学院教学医院
剑桥保健联盟
成瘾研究分部)
DivisionOnAddiction.org

The Brief Addiction Science Information Source
(短暂成瘾科学信息资源)
BasisOnline.org

International Center for Responsible Gaming
(国际负责任赌博中心)
ICRG.org



如果你或任何其他人迫切需要帮助,
请拨打我们的帮助热线。

附加阅读资料

如果你想要阅读有关赌博成瘾的更多信息,你可能会发现以下资源既有帮助又有趣:

Berman, L., & Siegel, M. E. (1998). *Behind the 8-ball: A Guide for Families and Gamblers*. New York: Kaleidoscope Software, Inc.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self-help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson Publishing Ltd.

Chin, J. (2000). *A Way to Quit Gambling for Problem Gamblers*. Lincoln, NE: Writers Showcase.

Custer, R. L., & Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out: Help for Compulsive Gamblers and their Families*. New York: Warner Books.

Federman, E. J., Drebing, C. E., & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt*. Minneapolis, MN: Comp Care Publishers.

Horvath, T. A. (1998). *Sex, Drugs, Gambling, & Chocolate: A Workbook for Overcoming Addictions*. San Louis Obispo, CA: Impact Publishers, Inc.

Humphrey, H. (2000). *This Must Be Hell: A Look at Pathological Gambling*. New York: Writers Club Press.

Lesieur, H. R. (1984). *The Chase: The Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge, MA: Schenkman Publishing.

Moody, G. (1990). *Quit Compulsive Gambling: The Action Plan for Gamblers and Their Families*. Wellingborough, England: Thorsons Publishers.

National Endowment for Financial Education. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*. Denver, CO: Author.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for Good: A Revolutionary Six-stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving your Life Positively Forward*. New York: Avon.

Shaffer, H. J., Martin, R. J., Kleschinsky, J. H., & Neporent, L. (2012). *Change your Gambling, Change your Life: Strategies for Managing Gambling and Improving Your Finances, Relationships and Health*. San Francisco: Jossey-Bass.

Svendsen, R., & Griffin, T. (1998). *Gambling: Choices and Guidelines*. (booklet). Anoka, MN: Minnesota Institute of Public Health.

在 Massachusetts Council on Compulsive Gambling (马萨诸塞州强迫性赌博协会) 和 National Center for Responsible Gaming (全国负责任赌博中心) 在 Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders (病理性赌博和相关障碍研究所) 的支持下, 成瘾研究分部作为一个公共服务项目编写了《作出改变的第一步》(第一版)。马萨诸塞州公共卫生部向哈佛大学医学院教学医院剑桥保健联盟成瘾研究分部提供资金, 编写了《作出改变的第一步》(第二版)。

由David Hodgins等人以及Linda和Mark Sobell 等人编写的练习册为《作出改变的第一步》提供了一些背景和信息。

本项目使用的其他资源包括：

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Black, D. W., Shaw, M., McCormick, B., & Allen, J. (2012). Pathological gambling: Relationship to obesity, self-reported chronic medical conditions, poor lifestyle choices, and impaired quality of life. *Comprehensive Psychiatry*, doi: 10.1016/j.comppsy.2012.07.001.

Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1991). Control versus abstinence in the treatment of pathological gambling: A two to nine year follow-up. *British Journal of Addiction*, 86, 299-306.

Ciarrocchi, J. W. (2002). *Counseling Problem Gamblers*. New York: Academic Press.

Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. *Journal of the American Medical Association*, 252(14), 1905-1907.

False beliefs and cognitions. (1999). *The WAGER*, 4(45).

Ferris, J., & Wynne, H. (2001). *The Canadian Problem Gambling Index: Final Report*. Canadian Centre on Substance Abuse (CCSA). <http://jogoremoto.pt/docs/extra/TECb6h.pdf>

Gamblers Anonymous. (2001). Suggestions for coping with urges to gamble.

Gebauer, L., LaBrie, R. A., & Shaffer, H. J. (2010). Optimizing DSM-IV classification accuracy: A brief bio-social screen for detecting current gambling disorders among gamblers in the general household population. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55(2), 82-90.

Hodgins, D. C., Currie, S. R., & el-Guebaly, N. (2001). Motivational enhancement and self-help treatments for problem gambling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(1), 50-57.

Hodgins, D. C., & Makarchuk, K. (1998). *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling*. Calgary, Alberta, Canada: University of Calgary Press.

Kessler, R. C., Hwang, I., LaBrie, R., Petukhova, M., Sampson, N. A., Winters, K. C., & Schaffer, H. J. (2008). DSM-IV pathological gambling in the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(9), 1351-1360.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2003). The Patient Health Questionnaire-2: Validity of a two-item depression screener. *Medical Care*, 41, 1284-1294.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Lowe, B. Anxiety disorders in primary care: Prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317-325.

LaPlante, D. A. (2013). *Responsible Drinking for Women* (Electronic ed.): RosettaBooks LLC.

Marlatt, G. A., & Gordon, J. (Eds.). (1985). *Relapse Prevention*. New York: Guilford.

Morasco, B. J., vom Eigen, K., A., & Petry, N. M. (2006). Severity of gambling is associated with physical and emotional health in urban primary care patients. *General Hospital Psychiatry*, 28(2), 94-100.

National Endowment for Financial Education. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*. Denver, CO: Author.

Shaffer, H. J., & Freed, C. R. (2005). The assessment of gambling related disorders. In D. M. Donovan & G. A. Marlatt (Eds.), *Assessment of Addictive Behaviors* (second ed.). New York: Guilford.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (1996). Estimating the prevalence of adolescent gambling disorders: A quantitative synthesis and guide toward standard gambling nomenclature. *Journal of Gambling Studies*, 12(2), 193-214.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (2001). Updating and refining meta-analytic prevalence estimates of disordered gambling behavior in the United States and Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 92(3), 168-172.

Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: A research synthesis. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1369-1376.

Shaffer, H. J., LaBrie, R., Scanlan, K. M., & Cummings, T. N. (1994). Pathological gambling among adolescents: Massachusetts gambling screen (MAGS). *Journal of Gambling Studies*, 10(4), 339-362.

Shaffer, H. J., & LaPlante, D. (2007). The treatment of gambling disorders. In G. A. Marlatt & D. M. Donovan (Eds.), *Relapse Prevention* (second ed.). New York: Guilford.

Shaffer, H. J., Martin, R. J., Kleschinsky, J. H., & Neporent, L. (2012). *Change Your Gambling, Change Your Life: Strategies for Managing Gambling and Improving Your Finances, Relationships and Health*. San Francisco: Jossey-Bass.

Sobell, L. C., Cunningham, J. A., Sobell, M. B., Agrawal, S., Gavin, D. R., Leo, G. I., & Singh, K. N. (1996). Fostering self-change among problem drinkers: A proactive community intervention. *Addictive Behaviors*, 21(6), 817-833.

Sobell, M. B., & Sobell, L. C. (1993). *Problem Drinkers: Guided Self-change Treatment*. New York: Guilford.

Svensson, J., Romild, U., & Shepherdson, E. (2013). The concerned significant others of people with gambling problems in a national representative sample in Sweden – a 1-year follow-up study. *BMC Public Health*, 13, 1087. Published online 2013 Nov 21. doi: 10.1186/1471-2458-13-1087.

注释

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

如果你目前有伤害自己或他人的想法,则是医疗紧急情况,本指南不足以满足你的需求。此外,如果你有自杀念头,本指南的资源不适合此类紧急情况。你并不是唯一有这种想法的人,可以获得帮助。前往最近的急诊室和/或拨打当地自杀援助热线电话。

帮助热线

赌博成瘾.....	1 800 327 5050
自杀.....	1 800 273 TALK
家暴.....	1 800 799 SAFE
育儿压力.....	1 800 632 8188
滥用药物.....	1 800 327 5050



《作出 **改变** 的 第一步》

第三版

公共卫生部
赌博成瘾服务办公室

250 Washington Street
Boston, MA 02108

[Mass.gov/OPGS](https://mass.gov/OPGS)

由马萨诸塞州公共卫生部资助的项目