

《作出**改變**的 第一步》

第三版

如果賭博正在影響你的生活並且
你正在考慮作出改變，那麼你已經
邁出了第一步。

本指南將幫助你瞭解自己的賭博
行為、弄清楚你是否需要改變，並
決定如何應對實際改變過程。

如果你擔心自己的賭博行為，本指
南適合你。



The MA Problem Gambling

Helpline

800-327-5050

如果你或任何其他人迫切需要幫助，
請撥打我們的幫助熱線。

目錄

2	簡介 《作出改變的第一步》
4	第1節 有關賭博和賭博成癮的事實
6	第2節 瞭解你的賭博行為
14	第3節 考慮作出改變
21	資源
22	附加閱讀資料
23	鳴謝

《作出改變的第一步》

如果你決定作出改變，本指南可以幫助你開始這一程序。你可以用自己感到最自在的方式使用本指南。一次性徹底作出改變，一次作出一點改變，或將本指南用作參考資料，隨時閱讀。本指南分為以下三個部分：

第1節

有關賭博和賭博成癮的事實將解釋賭博的運作方式以及賭博如何會對某些人構成問題。

第2節

理解你的賭博行為將幫助你思考自己的賭博方式和賭博原因。

第3節

考慮作出改變將在整個改變過程中為你提供指導。

改變過程的第一步是瞭解你是否需要或希望作出改變。

請回答以下三個「是」與「否」問題：

1. 在過去12個月內，你是否在嘗試戒賭/減少賭博時變得煩躁不安、易怒或焦慮？
2. 在過去12個月內，你是否嘗試不讓你的家人或朋友知道你賭了多少錢？
3. 在過去12個月內，你是否曾因賭博而陷入財務困境，因而不得不向家人、朋友或其他來源尋求支付生活費的幫助？

是	否

是	否

是	否

如果你對以上問題中的任何一個問題回答「是」，你可能需要考慮作出改變。如果賭博對你產生影響，即使是很小的影響，你可能需要考慮減少賭博。無論你是想減少一點賭博、繼續賭博但使用一些策略來減少傷害，還是從你的生活中徹底戒賭，請記住，人們在克服與賭博相關的問題方面取得了極大的成功。如果這是你的決定，本指南將幫助你開始作出改變，並找出一些可能影響你的改變能力的潛在問題。

本指南的以下各節可提供幫助。第1節將解釋一些你可能不知道的有關賭博的有趣的事情。



如果你或任何其他人士迫切需要幫助，請撥打我們的幫助熱線。

有關賭博和賭博成癮的事實

瞭解賭博

某些類型的賭博涉及一些技能，例如撲克。一些賭博遊戲純粹是碰運氣，例如拉霸機。無論遊戲是否涉及某些技能，人們賭博是因為他們希望獲得一些有價值的東西。賭博有多種類型，例如買樂透彩或刮刮樂、玩賓果遊戲或對體育賽事結果押注。

什麼是賭博成癮？

賭博成癮是指賭博對賭博者及其周圍的人造成情感、家庭、法律、財務或其他問題。隨著時間的推移，賭博成癮會變得更糟糕；亦可能好轉。賭博成癮的嚴重程度從輕微到嚴重不等。

賭博成癮的一些跡象是什麼？

當人們出現賭博問題時，他們常常覺得自己對賭博失去了控制力。儘管結果不好，他們會繼續賭博，並且在不賭博時渴望賭博。一個人是否有賭博成癮不僅僅是這個人賭了多少錢。簡單地說，有賭博問題的人通常會花過多的時間和金錢賭博。

是不是很多人有賭博問題？

如果賭博對你構成問題，你並不是唯一一個有此類問題的人。研究顯示，大約0.2%至2.5%的普通人可能會經歷與賭博相關的問題。賭博成癮的發生率從0.1%到1.8%不等。這意味著，在你遇到的每100個人中，平均有高達三人的賭博行為可能存在問題。在這三個人中，有一兩個人可能患有臨床賭博成癮。總體而言，這意味著美國有高達1,000萬名成年人可能有賭博問題。

運氣

手指交叉、四葉草、馬蹄鐵和吹骰子。很多人相信這些東西和其他一些東西可以改變他們的運氣。有些人認為在一台特定的拉霸機上玩，或者穿著他們的幸運襯衫，或者選擇一個幸運數字就可以提高獲勝的機會。這些東西對機會沒有影響。你獲勝的機會是你正在玩的賭博遊戲的一部分。

某些賭博遊戲是否更可能導致賭博問題？

所有賭博在某種程度上都存在風險。周轉迅速的遊戲(例如視訊型樂透彩、拉霸機和刮刮樂)可能風險更大。但是，人們在玩任何類型的賭博遊戲後都可能出現賭博問題。

連勝/連輸

每次擲硬幣時，正面朝上的機率為50%。這意味著，如果你擲硬幣10次，10次都是正面，在第11次擲硬幣時出現正面或反面的機率完全相同：50%。每次擲硬幣的結果不會影響下一次的結果。硬幣沒有記憶。儘管很多人認為連續失敗更有可能會帶來勝利，但你永遠不會「肯定」獲勝。

如果輪到我贏了，怎麼辦？

有時賭博者傾向於認為最終會輪到自己贏，但事實可能並非如此。原因如下：賭博是基於機會、概率和隨機性。如果你有50-50的機會贏得一場賭博遊戲，你過去曾經贏過或輸過多少次都不相關。下次玩賭博遊戲時，你獲勝的機會仍然是50-50。堅持到底直至大勝不會對你有幫助。

賭博問題只是賭博問題嗎？

有賭博問題的人通常還有其他健康問題。精神健康問題可能包括憂鬱、焦慮、衝動控制和濫用物質障礙。這些問題通常在賭博問題出現之前已經存在。有賭博問題的人還更有可能抽煙、超重、攝入過量咖啡因，並會更頻繁地看急診。

賭博問題只是賠錢嗎？

當人們想到賭博問題時，他們通常會想到財務後果，例如輸了太多的錢，而無法付帳單。但是，你是否知道賭博問題還會給工作和人際關係造成嚴重問題？賭博問題會產生連鎖反應。據親人中有賭博問題的人報告，這些人有精神健康問題、酗酒、經濟困難以及與最親近的人發生爭執。

系統和策略

許多賭博成癮者相信自己已經找到了一種「智勝」系統的方法，或者他們有能力出乎意外地取得成功。即使你能夠比賽讓步或算牌，仍有很多因素可能會改變比賽的結果。因此，你永遠無法十分肯定。賭博就是賭博 — 結果總是不確定的。

第2節

了解你的賭博行為

瞭解賭博的運作方式以及與賭博相關的危險是你的改變過程中的一個重要步驟。本指南在本節中將幫助你瞭解你的賭博模式。回答以下問題，看看你是否應該更仔細地檢查你的賭博模式。

問自己你是否曾經.....

1. 覺得你需要用越來越多的錢賭博才能達到想要的刺激程度？
2. 在嘗試減少賭博或戒賭時感到煩躁不安或易怒？
3. 多次努力控制、減少賭博或戒賭，但均未成功？
4. 經常感到沉迷於賭博（例如，一直重溫過去的賭博經歷、阻礙或計畫下一次下賭注、想辦法獲得用於賭博的錢）？
5. 經常在感到痛苦時（例如，無助、內疚、焦慮、憂鬱）去賭博？
6. 賭輸後經常改天再回來扳平（「追回」自己的損失）
7. 經常撒謊以便隱瞞沉湎於賭博的程度？
8. 由於賭博而危及或失去重要的人際關係、工作、教育或職業發展機會？
9. 不得不依靠別人提供金錢來緩解賭博造成的絕望財務狀況？

如果你對一個或多個問題回答「是」，

你可能需要更仔細地查看你的賭博問題。

很多人並不瞭解賭博對他們生活造成的所有影響。

找出困難

下一頁的練習將幫助你確定你可能面臨的困難。回答這些問題可以提醒你注意你可能沒有想到的問題。



如果你或任何其他人迫切需要幫助，
請撥打我們的幫助熱線。

金錢問題

瞭解你的賭博問題的另一種方法是考慮賭博對你的財務影響。很多賭博成癮者都會遇到各種金錢問題。例如，一些賭博成癮者儘管有足夠的收入，但總是缺錢，而另一些人會借錢、典當物品甚至偷竊，以便獲得一些用於賭博的現金套現。請回答以下問題，瞭解你是否發現自己陷入了與賭博成癮者相同的金錢困境：

1. 你是否曾經申請信用被拒？
2. 你是否曾經從儲蓄、投資或退休帳戶取錢用於賭博？
3. 你是否發現自己經常受到催債人員的打擾？
4. 你是否曾經用購買食品或其他生活必需品的錢去賭博？
5. 你是否曾經為了獲得更多的賭資而延誤支付家庭支出帳單？
6. 你是否曾經從信用卡預支現金用於賭博？
7. 你的賭博是否給你或你的家人造成了任何財務問題？

如果你對這些問題中的任何一個問題回答「是」，則可能代表賭博已經影響了你的財務狀況。此類金錢問題通常是賭博問題的症狀，而不是原因。

金錢以外的問題

以下是一些其他問題，可能顯示你可能因賭博而造成的其他問題：

1. 是否曾有人批評你的投注或告訴你有賭博問題，無論你是否認為這是真實的？
2. 你是否對自己的賭博方式或賭博時發生的情況感到內疚？
3. 你是否曾經因賭博而耽誤工作或上學？
4. 賭博有沒有使你的家庭生活不愉快？
5. 你是否曾經為了逃避煩惱、麻煩、無聊、孤獨、悲傷或喪親而去賭博？
6. 賭博是否導致你入睡困難？

如果你對這些問題中的任何一個問題回答「是」，則可能代表賭博影響了你的人際關係、身心健康或承諾。

此時，你可能仍然不知道是否希望作出改變。重要的是你對賭博有了更好的瞭解。本指南的下一部分 — 考慮作出改變 — 將幫助你思考自己的賭博原因以及如何改變（如果你認為改變適合你）。

賭博(即使不是賭博成癮)也會對生活的很多方面造成影響。有時很難知道賭博如何影響你,但另一些時候卻會非常明確 — 甚至可能比你希望的更明確!

你的現實是什麼?

對自己的具體人際關係、工作效率和健康狀況進行實際檢驗,以幫助你更清楚地瞭解自己的狀況。例如,想一想你最重要的人際關係,以及你希望這種人際關係的理想狀況。接下來,考慮這種人際關係的實際狀況。將你希望的狀況與現實狀況進行比較,兩者有多接近?如果存在差距或差異,你認為賭博是否是造成這種差距的原因?你可以在其他人際關係、工作和身心健康方面嘗試這種思維練習。

我最重要的人際關係是和 _____ 的關係

我與 _____

關係的理想狀況應當是 _____

在現實中,我與 _____

的關係是 _____

理想狀況與現實狀況的差異是 _____

幫助熱線

如果你目前有傷害自己或他人的想法，則是醫療緊急情況，本指南不足以滿足你的需求。此外，如果你有自殺念頭，本指南的資源不適合此類緊急情況。你並不是唯一有這種想法的人，可以獲得幫助。前往最近的急診室和/或撥打當地自殺援助熱線電話。

賭博成癮	1 800 327 5050
自殺	1 800 273 TALK
家暴	1 800 799 SAFE
育兒壓力	1 800 632 8188
物質濫用	1 800 327 5050

精神健康與賭博

有賭博問題的人經常同時還有其他問題。其他問題可能會更容易導致賭博問題。這些問題還可能使賭博問題更難克服。

憂鬱症

對於賭博成癮的人來說，最常見的同時出現的問題之一是憂鬱症。憂鬱症是一種干擾日常生活的精神疾病。憂鬱症的一些症狀是長時間悲傷、注意力不集中、失去興趣、睡眠和體重變化等。以下螢幕簡要說明你是否有患憂鬱症的風險。

在過去兩週內，你受到以下問題困擾的頻率有多高？

1. 對做任何事幾乎沒有興趣或感受不到任何樂趣。
 - 0 完全沒有
 - 1 幾天時間
 - 2 超過一半的天數
 - 3 幾乎每天

2. 感到沮喪、憂鬱或絕望。
 - 0 完全沒有
 - 1 幾天時間
 - 2 超過一半的天數
 - 3 幾乎每天

將每一項的得分相加。如果你的得分為3或更高，你可能有患憂鬱症的風險。安排讓專業臨床醫生評估你的風險。

焦慮

對於有賭博問題的人來說，另一個常見的同時出現的問題是焦慮。焦慮是一種精神疾病，會導致過度擔憂，以至於干擾日常生活，即使沒有出現重大問題。回答以下兩個問題，查看你目前是否有患焦慮症的風險

在過去兩週內，你受到以下問題困擾的頻率有多高？

1. 感到紧张、焦虑或不安。
 - 0 完全沒有
 - 1 幾天時間
 - 2 超過一半的天數
 - 3 幾乎每天

2. 無法停止或控制擔憂的情緒。
 - 0 完全沒有
 - 1 幾天時間
 - 2 超過一半的天數
 - 3 幾乎每天

將每一項的得分相加。如果你的得分為3或更高，你可能有患焦慮症的風險。安排讓專業臨床醫生評估你的風險。

如果你目前有傷害自己或他人的想法，則是醫療緊急情況，本指南不足以滿足你的需求。此外，如果你有自殺念頭，本指南的資源不適合此類緊急情況。你並不是唯一有這種想法的人，可以獲得幫助。前往最近的急診室和/或撥打當地自殺援助熱線電話。

幫助熱線

- 賭博成癮** 1 800 327 5050
- 自殺** 1 800 273 TALK
- 家暴** 1 800 799 SAFE
- 育兒壓力** 1 800 632 8188
- 物質濫用** 1 800 327 5050

考慮作出改變

考慮作出改變

為了幫助你做出是否希望改變賭博行為的決定，考慮每種選擇的代價和益處會有幫助。填寫本練習中的空白方框將幫助你瞭解賭博的代價和益處：

以下是一個範例：

戒賭的益處	賭博的益處	戒賭的代價	賭博的代價
<ul style="list-style-type: none">• 我會有更多的錢用於其他方面。• 我會有更多的時間與我喜愛的人在一起。	<ul style="list-style-type: none">• 我在賭博時很開心。• 我喜愛賭博時的興奮感。	<ul style="list-style-type: none">• 我必須面對責任。• 我必須找到某種打發時間的方法。	<ul style="list-style-type: none">• 我負債累累。• 我感到憂鬱和焦慮。

現在，請填寫你自己的回答：

戒賭的益處	賭博的益處	戒賭的代價	賭博的代價

哪一個方框的回答最多？

這對你意味著什麼？

繼續賭博的益處是否超過代價？

如果你認為繼續賭博的代價超過益處，你可能需要考慮改變你的賭博行為。
這是你個人的決定。



如果你或任何其他人迫切需要幫助，
請撥打我們的幫助熱線。

你在多大程度上做好了準備？

既然你已經有機會考慮自己的賭博問題，你可能會決定要作出改變。務必考慮你在多大程度上為改變做好了準備。研究人員發現，當人們想要改變與賭博、物質濫用或其他潛在危險行為的關係時，他們會經歷五個改變階段。重要的是要認識到自己處於哪一個改變階段，以便選擇適當的目標。如果你認識到自己所處的改變階段並選擇適當的目標，你將有實現目標的更大的機會。

請圈選最適當地敘述你目前感受的選項：

1

我從未考慮過我的賭博問題。

2

我有時會考慮少賭博。

3

我已經決定少賭博。

4

我已經在嘗試少賭博。

5

我改變了自己的賭博行為。我現在不再賭博或比以前賭博的次數少。



**如果你或任何其他人士迫切需要幫助，
請撥打我們的幫助熱線。**

如果你選擇：

- 1** 「我從未考慮過我的賭博問題」，你可能處於**思考前期階段**。處於這個階段的人通常不覺得自己有問題，或者對作出改變沒有任何興趣。如果很多人向他們施加壓力讓他們作出改變，他們可能會嘗試，但通常不會成功。
- 2** 「我有時會考慮少賭博」，你可能處於**思考階段**。處於這個階段的人更有可能承認自己有問題，甚至可能準備開始解決這些問題。
- 3** 「我已經決定少賭博」，你可能處於**準備階段**。處於準備階段的人往往已準備好作出改變。但是為了增加成功改變的機會，努力解決很多人對改變的矛盾心理仍然很重要。
- 4** 「我已經在嘗試少賭博」，你可能處於**行動階段**。處於這個階段的人正在採取積極的措施少賭博或改變一些其他類型的行為。這是一個需要大量承諾的繁忙階段。如果你正處於這個階段，你可能會希望透過與親人談論自己的承諾，來顯示自己作出改變的承諾。
- 5** 「我改變了自己的賭博行為。我現在不再賭博或比以前賭博的次數少」，你可能處於**保持階段**。如果你處於保持階段，你正在鞏固早期階段作出的改變，並努力避免故態復萌。

確定目標

改變程序的下一步是確定自己的目標。例如：

- **你是想戒賭還是只是想比現在少賭？**
- **你希望何時開始作出改變？**

請記住，改變是一個過程，需要時間。頭三個月通常最困難。後面的階段也會很艱難，但不像你剛開始改變的階段那樣困難。雖然經歷這個過程可能看起來很困難，但很多人的經驗表明，你可以改變自己的賭博模式。

需要考慮的一些事

有些人只是想要減少賭博，而另一些人則嘗試完全戒賭。研究顯示，減少賭博可以成為一個目標。但是，很多人發現僅僅減少賭博是難以堅持的目標，因為很容易導致重新出現賭博問題。

如果減少賭博對你來說太難了，你可以選擇完全戒賭。顯然，這兩種選擇都不容易，但僅僅減少賭博風險可能更大。

要改變這些模式，你必須先做出決定。想一想你想作出哪些改變。例如，你可能決定明年完全戒賭，或者希望在接下來的六個月內限制自己的賭博活動。

我能採取哪些措施控制賭博衝動？

你可能已經決定減少賭博。你應該知道，對於減少賭博的人來說，出現衝動是正常的。衝動通常很難應對，但透過練習，你將能夠克服衝動，而不是屈服於衝動情緒。你可能會注意到，在戒賭或減少賭博後，你比以前更渴望賭博，這是正常現象。

重要的是你要認識到這些衝動是暫時性的，這些情緒會消失。

如果我真的不想賭博但還是會去賭博，該怎麼辦？

如果你發現即使在嘗試戒賭但還是會去賭博，你並不是唯一會這樣做的人。很多人發現戒賭或減少賭博需要多次嘗試。

戒賭或減少賭博是一件非常困難的事，你可能無法第一次嘗試就做到。但請記住，很多人甚至沒有達到這個階段。透過查找資訊和考慮作出改變，你已經開始了通往更安全、更快樂和更健康生活的旅程。

如果你不想賭博但還是會去賭博，這並不意味著你將永遠無法戒賭。繼續嘗試，繼續與你信任的人交談，並繼續尋求幫助。重新賭博不會使你的目標變得不太有價值或變得不可能實現。

以下是一些建議：

專注於做其他。用有助於幫助你遠離賭博的活動替代生活中與賭博相關的事。尋找新的愉快方式來打發時間。如果你以前賭博是為了擺脫不良情緒或逃避焦慮情緒，嘗試尋找更健康的解決方法。

最重要的是，想一想在賭博成為你的生活的一部分之前自己喜歡做的事。

嘗試做以下一些事可能也會有幫助：

- 參加自助會議，例如賭博者匿名會議 (Gamblers Anonymous®)。
- 避免進入或接近可以賭博的場所。
- 減少與賭博的人在一起的時間，避免被迫賭博。
- 只攜帶當天所需的最少金額的錢。
- 如果可能，將薪資直接存入帳戶。
- 關閉或讓其他人管理你的信用卡、記帳卡和金融卡。

如果你對賭博的渴望十分強烈，以至於無法專注於你的新思維方式或其他活動，對自己說：「好吧，也許我過10分鐘再賭博。」然後等10分鐘。如果衝動依然存在，不斷告訴自己等待10分鐘。在每個10分鐘的等待階段從你自己列出的清單中找出其他可做的事。

也許打電話給某個人可幫助你打發時間，賭博的衝動就會消失。

如果你有賭博的衝動，承認這種衝動很重要 — 不要忽視它。想一想，「我現在有賭博衝動。但我知道它會消失，我不必採取行動。」

列出在賭博成為你的生活的一部分之前你喜歡做的事。

重新參與這些以前的活動；你可能已經忘記你曾經多麼喜愛做這些事。始終隨身攜帶這份列表，以便在你有賭博衝動時作為參考。現在，打

電話給某個人或看望你信任的朋友或家人。談論你的賭博衝動以及你如何應對這些感覺。支持你做出改變決定的朋友和家人將在幫助你達到目標方面發揮重要的作用。但是，你生活中的某些人可能不希望 you 作出改變，這些人可能會鼓勵你賭博。如果你知道有人可能會這樣做，避免與這個人聯繫 — 尤其是在你有賭博衝動時。

希望本指南能幫助你考慮作出改變。

這是一個起點，也是改變過程的路線圖。考慮作出改變並非總是易事。如果你決定改變適合你，你會在這個過程中遇到許多障礙。為遇到這些障礙做好準備。你的旅程有時可能會很艱難，但絕對值得。

閱讀本指南可能幫助你注意到有關自己的新問題。其中一些問題可能很難應對。有些甚至可能是與賭博無關的生活問題。如果你認為你有一些其他類型的問題(甚至是你需要更多幫助的賭博問題),則應該考慮獲得額外的支援或治療。

賭博成癮相關網站

已編制一份網站列表,幫助你更好地瞭解賭博成癮問題。其中一些網站涉及賭博成癮的研究,一些涉及自助團體,還有一些是專注於提高公眾對賭博成癮的認識和教育水準的機構網站。

Massachusetts Department of Public Health Office of Problem Gambling Services

(麻塞諸塞州公共衛生部賭博成癮服務辦公室)

Mass.gov/OPGS

The Massachusetts Problem Gambling Helpline

(麻塞諸塞州賭博成癮幫助熱線)

GamblingHelplineMA.org

Bettors Anonymous

(匿名賭博成癮者組織)

Bettors-Anonymous.org

Debtors Anonymous

(匿名負債者組織)

DebtorsAnonymous.org

Gam-Anon

(賭博成癮者幫助計畫)

Gam-Anon.org

Gamblers Anonymous

(匿名賭博成癮者組織)

GamblersAnonymous.org

Division on Addiction, Cambridge Health Alliance, a Harvard Medical School teaching hospital

(哈佛大學醫學院教學醫院
劍橋保健聯盟
成癮研究分部)

DivisionOnAddiction.org

The Brief Addiction Science Information Source

(短暫成癮科學資訊資源)

BasisOnline.org

International Center for Responsible Gaming

(國際負責任賭博中心)

ICRG.org



如果你或任何其他人迫切需要幫助,請撥打我們的幫助熱線。

附加閱讀資料

如果你想要閱讀有關賭博成癮的更多資訊，你可能會發現以下資源既有幫助又有趣：

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.

Massachusetts Council on Compulsive Gambling (麻塞諸塞州強迫性賭博協會) 和National Center for Responsible Gaming (全國負責任賭博中心) 在Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders (病理性賭博和相關障礙研究所)的支持下，成癮研究分部作為一個公共服務專案編寫了《作出改變的第一步》(第一版)。麻塞諸塞州公共衛生部向哈佛大學醫學院教學醫院劍橋保健聯盟成癮研究分部提供資金，編寫了《作出改變的第一步》(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.



《作出**改變**的 第一步》

第三版

公共衛生部
賭博成癮服務辦公室

250 Washington Street
Boston, MA 02108

Mass.gov/OPGS

由麻塞諸塞州公共衛生部資助的專案