

The background of the page features a large, faint, grey seal of the Commonwealth of Massachusetts. The seal includes a Native American figure holding a bow and arrow, a star, and a crest with an arm holding a sword. The words "COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS" and "DEPARTMENT OF" are visible in a circular arrangement around the central image.

Bước Đầu Tiên để Bạn hướng đến

THAY ĐỔI

ẤN BẢN THỨ 3

Nếu đánh bạc ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn và bạn đang **suy nghĩ về việc thay đổi**, bạn đã thực hiện bước đầu tiên.

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn hiểu về chứng đánh bạc của bản thân, tìm hiểu xem bạn có cần thay đổi hay không, và quyết định cách đối phó với quá trình thay đổi thực tế.

Nếu bạn lo lắng dù chỉ là một chút về chứng đánh bạc của mình, thì hướng dẫn này là dành cho **bạn**.



The MA Problem Gambling

Helpline

800-327-5050

**NẾU BẠN HOẶC BẤT KỲ AI KHÁC ĐANG THỰC SỰ CẦN SỰ GIÚP ĐỖ,
VUI LÒNG LIÊN HỆ VỚI ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP CỦA CHÚNG TÔI.**

Mục Lục

2

GIỚI THIỆU

Bước Đầu Tiên để Bạn hướng đến Thay Đổi

4

PHẦN 1

Dữ Kiện về Đánh Bạc & Rối Loạn Đánh Bạc

6

PHẦN 2

Hiểu Rõ Chứng Đánh Bạc của Bản Thân

14

PHẦN 3

Suy Nghĩ về việc Thay Đổi

21

Nguồn Tài Liệu

22

Đọc Thêm

23

Lời Cảm Ơn

Bước Đầu Tiên để Bạn hướng đến **THAY ĐỔI**

Nếu bạn quyết định thay đổi thì hướng dẫn này có thể giúp bạn bắt đầu cuộc hành trình của mình. Bạn có thể sử dụng hướng dẫn theo cách bạn cảm thấy thoải mái nhất. Hoàn thành tất cả một lúc, mỗi lúc một chút hoặc giữ hướng dẫn làm tài liệu tham khảo để bạn có thể đọc bất cứ khi nào muốn. Hướng dẫn được chia thành ba phần sau:

PHẦN 1

Dữ Kiện về Đánh Bạc & Rối Loạn Đánh Bạc sẽ giải thích cách thức hoạt động của việc đánh bạc và cách nó có thể trở thành vấn đề đối với một số người.

PHẦN 2

Hiểu Rõ Chứng Đánh Bạc của Bản Thân sẽ giúp bạn suy nghĩ về cách thức bạn đánh bạc và lý do bạn đánh bạc.

PHẦN 3

Suy Nghĩ về việc Thay Đổi sẽ dẫn dắt bạn đi qua quá trình thay đổi.

Bước đầu tiên của cuộc hành trình là tìm hiểu xem bạn có cần hoặc muốn thay đổi hay không.

Trả lời có hoặc không cho ba câu hỏi sau:

1. Trong 12 tháng vừa qua, bạn có trở nên bồn chồn, cáu kỉnh hoặc lo âu khi cố gắng ngừng/giảm đánh bạc không?

CÓ	KHÔNG
☐	☐

2. Trong 12 tháng vừa qua, bạn có cố gắng giữ cho gia đình hoặc bạn bè không biết tần suất đánh bạc của bạn không?

CÓ	KHÔNG
☐	☐

3. Trong 12 tháng vừa qua, bạn có gặp khó khăn về tài chính do việc đánh bạc đến mức bạn phải nhờ gia đình, bạn bè hoặc các nguồn lực khác giúp trang trải chi phí sinh hoạt không?

CÓ	KHÔNG
☐	☐

Nếu bạn trả lời “có” cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, thì bạn có thể muốn xem xét thực hiện thay đổi. Nếu đánh bạc ảnh hưởng đến bạn, dù chỉ chút ít thôi, thì bạn có thể cần xem xét hãm lại việc đánh bạc. Cho dù bạn muốn bớt chơi một chút, tiếp tục chơi nhưng áp dụng một số chiến lược nhằm giảm thiểu tác hại, hoặc loại bỏ hẳn việc đánh bạc khỏi cuộc sống của bạn, thì xin hãy nhớ rằng có nhiều người đã thành công lớn trong việc khắc phục các vấn đề liên quan đến chứng đánh bạc. Nếu đây là quyết định của bạn, hướng dẫn này sẽ giúp bạn bắt đầu thực hiện các thay đổi và xác định một số khu vực vấn đề tiềm ẩn có thể ảnh hưởng đến khả năng thay đổi của bạn. Nếu bạn lường trước được một số rào cản tiềm ẩn đó đối với sự thay đổi lành mạnh thì bạn sẽ thành công hơn.

Các phần sau của hướng dẫn này có thể giúp ích cho bạn. Phần 1 sẽ giải thích một số điều thú vị về đánh bạc mà bạn có thể chưa biết.

Dữ Kiện về Đánh Bạc & Rối Loạn Đánh Bạc

HIỂU RÕ CHỨNG ĐÁNH BẠC

Một số hình thức đánh bạc cần tới cả kỹ năng, ví dụ như trò xì tố. Một số trò đánh bạc hoàn toàn mang tính may rủi, như máy đánh bạc. Cho dù trò chơi có cần đến các kỹ năng hay không thì người ta đánh bạc vì họ hy vọng đạt được thứ gì đó có giá trị. Đánh bạc bao gồm nhiều hình thức như mua xổ số hoặc vé cào hoặc chơi Bingo hay là đặt cược vào kết quả của một sự kiện thể thao.

Rối Loạn Đánh Bạc là Gì?

Rối Loạn Đánh Bạc là việc đánh bạc ở mức độ gây ra các vấn đề về cảm xúc, gia đình, pháp lý, tài chính hoặc các vấn đề khác cho chính người đánh bạc và những người xung quanh họ. Rối Loạn Đánh Bạc có thể trở nên trầm trọng hơn theo thời gian; nó cũng có thể trở nên khả quan hơn. Rối Loạn Đánh Bạc có thể ở mức độ từ nhẹ đến nặng.

Đâu là những dấu hiệu của Rối Loạn Đánh Bạc?

Khi người ta gặp vấn đề với đánh bạc, họ thường cảm thấy mất kiểm soát với việc đánh bạc của mình. Họ tiếp tục đánh bạc bất chấp kết quả tồi tệ và thèm khát đánh bạc khi họ đang không đủ động lực để dừng lại. Việc ai đó mắc Rối Loạn Đánh Bạc không chỉ là vấn đề về số tiền mà người đó chi ra để đánh bạc. Nói một cách đơn giản, những người có vấn đề về đánh bạc thường dành quá nhiều thời gian và tiền bạc vào đó.

Có nhiều người gặp vấn đề với việc đánh bạc không?

Nếu đánh bạc đang trở thành một vấn đề đối với bạn thì bạn không đơn độc. Nghiên cứu cho thấy khoảng 0,2 phần trăm đến 2,5 phần trăm dân số nói chung có thể gặp các vấn đề liên quan đến đánh bạc. Tỷ lệ Rối Loạn Đánh Bạc

nằm trong khoảng từ 0,1 phần trăm đến 1,8 phần trăm. Điều này có nghĩa là trung bình cứ 100 người bạn gặp thì có đến 3 người có vấn đề với hành vi liên quan đến đánh bạc của họ. Trong nhóm đó, một hoặc hai người có thể mắc chứng Rối Loạn Đánh Bạc lâm sàng. Tổng hợp tất cả lại, điều này có nghĩa là khoảng 10 triệu người trưởng thành ở Hoa Kỳ có thể gặp vấn đề với đánh bạc.

VẬN MAY

Bắt chéo ngón tay, cỏ bốn lá, móng ngựa, và thổi vào xúc xắc. Nhiều người tin vào những điều này và những điều có thể thay đổi vận may của họ. Một số người tin rằng chơi một cái máy cụ thể hoặc mặc chiếc áo may mắn của họ, hoặc chọn một con số may mắn có thể nâng cao cơ hội chiến thắng của mình. Những điều này không hề gây tác động đến cơ hội. Cơ hội chiến thắng của bạn là một phần trong trò chơi mà bạn đang chơi.

Một số trò chơi có nhiều khả năng dẫn đến các vấn đề đánh bạc hơn không?

Mọi hình thức đánh bạc đều có rủi ro ở một mức độ nào đó. Những trò chơi có vòng quay ngắn, chẳng hạn như xổ số điện tử, máy đánh

bạc và vé cào thì có thể rủi ro hơn. Tuy nhiên, mọi người có thể hình thành các vấn đề về đánh bạc sau khi chơi bất kỳ loại trò chơi nào.

VẬN HẠN

Mỗi khi bạn tung một đồng xu, cơ hội bạn nhận được mặt ngửa là 50%. Điều này có nghĩa là nếu bạn tung đồng xu 10 lần và cả 10 lần đều là mặt ngửa thì cơ hội nhận được mặt sấp hay mặt ngửa trong lần tung thứ 11 là hoàn toàn như nhau: 50%. Kết quả của mỗi lần tung đồng xu không ảnh hưởng đến lần tiếp theo. Đồng tiền không có bộ nhớ. Mặc dù nhiều người nghĩ rằng vận thắng có nhiều khả năng xuất hiện sau vận thua, nhưng bạn không bao giờ “đến hạn” để giành chiến thắng cả.

Nhờ đến lượt tôi là người giành chiến thắng thì sao?

Đôi khi những người đánh bạc có xu hướng nghĩ rằng cuối cùng sẽ đến lượt họ thắng, nhưng có lẽ không phải vậy. Đây là lý do tại sao: đánh bạc dựa trên cơ hội, xác suất và ngẫu nhiên. Nếu bạn có 50-50 cơ hội thắng một trò chơi, thì không quan trọng bạn đã thắng hay thua bao nhiêu lần trong quá khứ. Lần chơi sau, cơ hội thắng của bạn vẫn là 50-50. Theo đuổi cho đến khi bạn giành được chiến thắng lớn sẽ không giúp ích được gì.

Vấn đề đánh bạc có phải chỉ đơn giản là đánh bạc không?

Những người có vấn đề về đánh bạc thường có các vấn đề sức khỏe khác. Các vấn đề sức khỏe tâm thần có thể bao gồm trầm cảm, lo

âu, rối loạn kiểm soát xung động và sử dụng chất kích thích. Những vấn đề này thường phát triển trước khi các vấn đề đánh bạc phát triển. Những người có vấn đề với đánh bạc cũng có nhiều khả năng hút thuốc, bị thừa cân, tiêu thụ quá nhiều cafein và phải đi cấp cứu nhiều hơn.

Vấn đề đánh bạc có phải chỉ là mất tiền không?

Khi mọi người nghĩ về các vấn đề đánh bạc, họ thường nghĩ về những hậu quả tài chính, chẳng hạn như mất quá nhiều tiền đến mức bạn không thể thanh toán hóa đơn. Nhưng bạn có biết rằng vấn đề đánh bạc cũng có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng với công việc và mối quan hệ? Và các vấn đề đánh bạc có thể tạo ra hiệu ứng gợn sóng.

Những người có người thân gặp vấn đề đánh bạc cho biết họ có sức khỏe tâm thần kém, có nguy cơ uống nhiều rượu, kinh tế khó khăn và tranh cãi với những người thân thiết nhất.

HỆ THỐNG VÀ CHIẾN LƯỢC

Nhiều người đánh bạc có vấn đề tin rằng họ đã tìm ra cách để “vượt mặt” hệ thống hoặc tin rằng họ có khả năng đánh bại tỷ lệ cược. Ngay cả khi bạn có thể đánh chấp trong một cuộc đua hoặc đếm bài, thì vẫn có nhiều yếu tố có thể thay đổi kết quả cục diện. Kết quả là, bạn không bao giờ có thể chắc chắn được. Đánh bạc là đánh bạc — không bao giờ chắc chắn được kết quả.

PHẦN 2

Hiểu Rõ Chứng Đánh Bạc của Bản Thân

Hiểu về những tác động của đánh bạc sẽ ra sao và những nguy hiểm liên quan đến đánh bạc là một bước quan trọng trong hành trình của bạn. Phần này trong hướng dẫn sẽ giúp bạn hiểu các kiểu mẫu đánh bạc của bản thân. Hoàn thành các câu hỏi bên dưới để xem bạn có nên tìm hiểu kỹ hơn các hình thức đánh bạc của mình hay không.

TỰ HỎI BẢN THÂN RẰNG BẠN ĐÃ BAO GIỜ...

1. Cảm thấy rằng bạn cần phải đánh bạc với số tiền ngày càng nhiều hơn để đạt được sự phấn khích mong muốn?
2. Cảm thấy bồn chồn hoặc cáu kỉnh khi cố gắng giảm hoặc ngừng đánh bạc?
3. Liên tục thất bại trong những nỗ lực kiểm soát, cắt giảm hoặc ngừng đánh bạc?
4. Thường cảm thấy bận tâm về đánh bạc (ví dụ: có những suy nghĩ dai dẳng về việc hồi tưởng lại những trải nghiệm đánh bạc trong quá khứ, đánh chấp hoặc lên kế hoạch cho lần may rủi tiếp theo, nghĩ cách kiếm tiền để đánh bạc)?
5. Thường đánh bạc khi cảm thấy đau khổ (ví dụ: bất lực, tội lỗi, lo âu, trầm cảm)?
6. Sau khi thua tiền vì đánh bạc, bạn thường quay lại vào một ngày khác để gỡ gạc (“theo đuổi” số tiền thua lỗ của mình)?
7. Thường nói dối để che giấu mức độ dính líu đến đánh bạc?
8. Bị tổn hại hoặc mất đi một mối quan hệ, công việc hoặc cơ hội giáo dục hoặc nghề nghiệp quan trọng do đánh bạc?
9. Phải nhờ người khác chu cấp tiền để giải tỏa những tình huống tài chính kiệt quệ gây ra bởi việc đánh bạc?

Nếu bạn đã trả lời **CÓ**

cho một hoặc nhiều câu hỏi, thì bạn có thể muốn để tâm đến việc đánh bạc của mình kỹ hơn.

Nhiều người không nhận thức được tất cả những khía cạnh mà đánh bạc có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của họ.

XÁC ĐỊNH NHỮNG KHÓ KHĂN

Bài tập ở trang sau sẽ giúp bạn xác định những khó khăn mà bạn có thể gặp phải. Trả lời những câu hỏi này có thể cảnh báo bạn về những vấn đề mà bạn có thể chưa nghĩ đến.

Vấn Đề Tiền Bạc

Một cách khác để hiểu rõ việc đánh bạc của bản thân là xem xét tác động tài chính của nó đối với bạn. Nhiều người đánh bạc có vấn đề gặp nhiều vấn đề về tiền bạc. Ví dụ: một số người đánh bạc có vấn đề luôn bị thiếu tiền mặc dù có thu nhập đầy đủ, và có những người khác sẽ đi vay, cầm đồ, hoặc thậm chí ăn cắp để có được chút tiền nhanh chóng cho việc đánh bạc. Trả lời các câu hỏi sau để xem liệu bạn có rơi vào một số tình huống khó khăn về tiền bạc giống như những người đánh bạc có vấn đề hay không:

1. Bạn đã bao giờ bị từ chối thẻ tín dụng chưa?

2. Bạn đã bao giờ lấy tiền từ tài khoản tiết kiệm, đầu tư hoặc hưu trí để đánh bạc chưa?

3. Bạn có thấy mình thường xuyên bị làm phiền bởi những người thu nợ không?

4. Bạn đã bao giờ sử dụng tiền mua đồ tạp hóa hoặc tiền dành cho những thứ thiết yếu để đánh bạc chưa?

5. Bạn đã bao giờ trì hoãn việc thanh toán các hóa đơn trong hộ gia đình để có thêm tiền đánh bạc chưa?

6. Bạn đã bao giờ lấy tiền mặt ứng trước từ thẻ tín dụng để đánh bạc chưa?

7. Việc đánh bạc của bạn đã bao giờ gây ra bất kỳ vấn đề tài chính nào cho bạn hoặc gia đình bạn chưa?

Nếu bạn trả lời “có” cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, đó có thể là một dấu hiệu cho thấy vấn đề đánh bạc của bạn đã ảnh hưởng đến tình hình tài chính của bạn. Những vấn đề về tiền bạc như đây thường là triệu chứng, chứ không phải nguyên nhân của các vấn đề về đánh bạc.

Hơn Cả Tiền Bạc

Dưới đây là một số câu hỏi khác có thể chỉ ra những vấn đề khác mà bạn có thể gặp phải do đánh bạc:

1. Đã bao giờ có người chỉ trích việc đánh cược của bạn hoặc nói với bạn rằng bạn có vấn đề đánh bạc chưa, bất kể bạn có nghĩ điều đó đúng hay không?
2. Bạn đã bao giờ cảm thấy tội lỗi về chuyện bạn đã đánh bạc hoặc điều gì xảy ra khi bạn đánh bạc chưa?
3. Bạn đã bao giờ bỏ làm hay bỏ học do đánh bạc chưa?
4. Đã bao giờ đánh bạc khiến cuộc sống gia đình bạn không hạnh phúc chưa?
5. Bạn đã bao giờ đánh bạc để thoát khỏi lo lắng, rắc rối, buồn chán, cô đơn, đau buồn hay mất mát chưa?
6. Đánh bạc có khiến bạn khó ngủ không?

Nếu bạn trả lời “có” cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, đó có thể là một dấu hiệu cho thấy việc bạn đánh bạc đã ảnh hưởng đến các mối quan hệ, hạnh phúc hoặc cam kết của bạn.

Tại thời điểm này, bạn vẫn có thể không biết mình có muốn thay đổi hay không. Điều quan trọng là bạn phải hiểu rõ hơn về tình trạng đánh bạc của bản thân. Phần tiếp theo của hướng dẫn này, Suy Nghĩ về việc Thay Đổi, sẽ giúp bạn suy nghĩ về lý do bạn đánh bạc và cách thay đổi, nếu bạn quyết định thay đổi là phù hợp với mình.

Ngay cả khi không đánh bạc quá nhiều, nó vẫn có thể ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh của cuộc sống. Đôi khi thật khó để biết được đánh bạc ảnh hưởng đến bạn như thế nào. Những lúc khác, tầm ảnh hưởng khá rõ ràng — thậm chí có thể rõ ràng hơn mức bạn mong muốn!

Thực tế của bạn là gì?

Hãy tự nhìn nhận thực tế các mối quan hệ cụ thể, năng suất và sức khỏe của bạn để giúp bạn thấy rõ hơn. Ví dụ: hãy nghĩ về mối quan hệ quan trọng nhất của bạn và bạn muốn mối quan hệ ấy trở nên lý tưởng như thế nào. Tiếp theo, hãy nghĩ xem mối quan hệ đó đang thực sự diễn ra như thế nào. So sánh những điều bạn muốn với thực tế. Hai người thân thiết đến mức nào? Nếu có khoảng cách hoặc sự khác biệt, bạn có nghĩ rằng đó là do đánh bạc gây ra hay không? Bạn có thể thử bài tập suy nghĩ này cho các mối quan hệ khác, công việc và sức khỏe của mình.

Mối quan hệ quan trọng nhất của tôi là với _____

Lý tưởng thì mối quan hệ của tôi với _____

sẽ là _____

Trên thực tế, mối quan hệ của tôi với _____

là _____

Sự khác biệt giữa lý tưởng và thực tế là _____

ĐƯỜNG DÂY NÓNG

Nếu bạn hiện đang cảm tưởng như muốn hủy diệt bản thân hoặc người khác, thì đây là trường hợp y tế khẩn cấp và hướng dẫn này không đủ để đáp ứng nhu cầu của bạn. Ngoài ra, nếu bạn có ý định tự tử, thì những nguồn tài liệu của cuốn sách này không thích hợp cho các trường hợp khẩn cấp đó. Bạn không đơn độc và luôn có sẵn những sự trợ giúp. Đến phòng cấp cứu gần nhất và/hoặc gọi cho đường dây nóng về vấn đề tự tử tại địa phương của bạn.

ĐÁNH BẠC CÓ VẤN ĐỀ 1 800 327 5050

TỰ TỬ 1 800 273 TALK

BẠO LỰC GIA ĐÌNH 1 800 799 SAFE

ÁP LỰC CÁC BẬC PHỤ HUYNH 1 800 632 8188

LẠM DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH 1 800 327 5050

Sức Khỏe Tâm Thần và Chứng Đánh Bạc

Những người có vấn đề đánh bạc thường đấu tranh với các vấn đề khác cùng một lúc. Các vấn đề khác có thể khiến vấn đề đánh bạc phát triển dễ dàng hơn. Chúng cũng có thể khiến khó phục hồi hơn từ những vấn đề đánh bạc.

TRẦM CẢM

Một trong những vấn đề hay xảy ra nhất đối với những người đánh bạc thường xuyên là trầm cảm. Trầm cảm là một chứng rối loạn tâm thần gây cản trở cuộc sống hàng ngày. Một số triệu chứng của trầm cảm là buồn bã kéo dài, vấn đề tập trung, mất hứng thú, thay đổi giấc ngủ và cân nặng, v.v. Bảng ngắn gọn sau đây sẽ cho bạn biết liệu bạn có nguy cơ mắc bệnh trầm cảm hay không.

Trong hai tuần vừa qua, bạn có thường xuyên bị làm phiền bởi những vấn đề sau đây không?

1. Ít quan tâm hoặc thích thú làm mọi việc.

- 0 Không hề
- 1 Chỉ vài ngày
- 2 Hơn nửa số ngày
- 3 Gần như mỗi ngày

2. Cảm thấy buồn rầu, trầm cảm hoặc tuyệt vọng.

- 0 Không hề
- 1 Chỉ vài ngày
- 2 Hơn nửa số ngày
- 3 Gần như mỗi ngày

Cộng điểm cho mỗi mục. Nếu bạn đạt từ 3 điểm trở lên, bạn có thể có nguy cơ mắc chứng rối loạn trầm cảm. Lên lịch đánh giá với bác sĩ lâm sàng chuyên nghiệp để đánh giá nguy cơ của bạn.

LO ÂU

Một vấn đề phổ biến khác xảy ra đối với những người có vấn đề về đánh bạc là lo âu. Lo âu là một chứng rối loạn tâm thần gây lo lắng quá mức đến mức nó cản trở cuộc sống hàng ngày, ngay cả khi không có vấn đề gì đáng kể. Trả lời hai câu hỏi này để xem liệu bạn có thể có nguy cơ mắc chứng rối loạn lo âu hiện tại hay không.

Trong hai tuần qua, bạn có thường xuyên bị làm phiền bởi những vấn đề sau đây không?

1. Cảm thấy hồi hộp, lo âu hoặc căng thẳng:

- 0 Không hề
- 1 Chỉ vài ngày
- 2 Hơn nửa số ngày
- 3 Gần như mỗi ngày

2. Không thể ngừng hoặc kiểm soát lo lắng:

- 0 Không hề
- 1 Chỉ vài ngày
- 2 Hơn nửa số ngày
- 3 Gần như mỗi ngày

Cộng điểm cho mỗi mục. Nếu bạn đạt từ 3 điểm trở lên, bạn có thể có nguy cơ mắc chứng rối loạn lo âu. Lên lịch đánh giá với bác sĩ lâm sàng chuyên nghiệp để đánh giá nguy cơ của bạn.

Nếu bạn hiện đang cảm tưởng như muốn hủy diệt bản thân hoặc người khác, thì đây là trường hợp y tế khẩn cấp và hướng dẫn này không đủ để đáp ứng nhu cầu của bạn. Ngoài ra, nếu bạn có ý định tự tử, thì những nguồn tài liệu của cuốn sách này không thích hợp cho các trường hợp khẩn cấp đó. Bạn không đơn độc và luôn có sẵn những sự trợ giúp. Đến phòng cấp cứu gần nhất và/hoặc gọi cho đường dây nóng về vấn đề tự tử tại địa phương của bạn.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG

ĐÁNH BẠC CÓ VẤN ĐỀ..... 1 800 327 5050
TỰ TỬ 1 800 273 TALK
BẠO LỰC GIA ĐÌNH 1 800 799 SAFE
ÁP LỰC CÁC BẠC PHỤ HUYNH 1 800 632 8188
LẠM DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH 1 800 327 5050

PHẦN 3

Suy Nghĩ về việc Thay Đổi

Liệu tôi có thực sự muốn thay đổi không?

Để giúp bạn đưa ra quyết định xem liệu bạn có muốn thay đổi hành vi đánh bạc hay không, tốt hơn là bạn nên suy nghĩ về cái giá và lợi ích của mỗi lựa chọn. Điền vào các ô trong bài tập này sẽ giúp bạn nhận ra cái giá và lợi ích cho việc đánh bạc của mình:

ĐÂY LÀ VÍ DỤ:

Lợi Ích của Việc Không Đánh Bạc	Lợi Ích của Việc Đánh Bạc	Cái Giá của Việc Không Đánh Bạc	Cái Giá của Việc Đánh Bạc
• Tôi sẽ có nhiều tiền hơn để chi tiêu cho những việc khác. • Tôi sẽ có nhiều thời gian hơn để dành cho những người tôi quan tâm.	• Tôi thấy vui khi đánh bạc. • Tôi thích cảm giác phấn khích khi đánh bạc.	• Tôi sẽ phải đối mặt với trách nhiệm. • Tôi sẽ phải khiến bản thân bận rộn bằng cách nào đó.	• Tôi sẽ chìm trong nợ nần. • Tôi trầm cảm và lo âu.

BÂY GIỜ BẠN ĐIỂN CÂU TRẢ LỜI CỦA RIÊNG BẠN:

Lợi Ích của Việc Không Đánh Bạc	Lợi Ích của Việc Đánh Bạc	Cái Giá của Việc Không Đánh Bạc	Cái Giá của Việc Đánh Bạc

Ô nào có nhiều câu trả lời nhất?

Điều này có nghĩa gì với bạn?

Lợi ích có lớn hơn cái giá của việc tiếp tục đánh bạc không?

Nếu bạn nghĩ rằng cái giá để tiếp tục đánh bạc lớn hơn lợi ích, bạn có thể muốn xem xét thay đổi hành vi đánh bạc của mình.

Đây là quyết định của bạn.



**NẾU BẠN HOẶC BẤT KỲ AI KHÁC ĐANG THỰC SỰ CẦN SỰ GIÚP ĐỖ,
VUI LÒNG LIÊN HỆ VỚI ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP CỦA CHÚNG TÔI.**

Bạn sẵn sàng thế nào?

Bây giờ bạn đã có cơ hội suy nghĩ về hành vi đánh bạc của mình, bạn có thể quyết định rằng bạn muốn thực hiện thay đổi. Điều quan trọng là phải nghĩ xem bạn đã sẵn sàng cho sự thay đổi như thế nào. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng có năm giai đoạn thay đổi mà người ta sẽ trải qua khi họ muốn thay đổi mối quan hệ của mình với việc đánh bạc, sử dụng chất kích thích hoặc hành vi tiềm ẩn nguy cơ khác. Điều quan trọng là phải nhận ra bạn đang ở đâu trong các giai đoạn thay đổi để bạn có thể chọn mục tiêu phù hợp. Bạn sẽ có cơ hội đạt được mục tiêu cao hơn nếu bạn nhận ra mình đang ở đâu trong các giai đoạn thay đổi và lựa chọn mục tiêu phù hợp.

Vui lòng khoanh tròn tùy chọn mô tả đúng nhất cảm giác của bạn lúc này:

1 Tôi không bao giờ nghĩ về chuyện đánh bạc của mình	2 Đôi khi tôi nghĩ về việc đánh bạc ít hơn.	3 Tôi đã quyết định đánh bạc ít hơn.	4 Tôi đang cố gắng cắt giảm việc đánh bạc của mình.	5 Tôi đã thay đổi chuyện đánh bạc của mình. Bây giờ tôi không đánh bạc, hoặc đánh bạc ít hơn trước.
--	---	--	---	---

NẾU BẠN CHỌN:

- 1** “Tôi không bao giờ nghĩ về chuyện đánh bạc của mình” thì có lẽ bạn đang trong **giai đoạn Tiền Chiêm Nghiệm**. Những người trong giai đoạn này thường không cảm thấy họ có vấn đề hoặc không quan tâm đến việc thay đổi. Nếu nhiều người gây áp lực buộc họ phải thay đổi, họ có thể cố gắng — nhưng thường không thành công.
- 2** “Đôi khi tôi nghĩ về việc đánh bạc ít hơn” thì bạn có thể đang trong **giai đoạn Chiêm Nghiệm**. Những người trong giai đoạn này có nhiều khả năng thừa nhận rằng họ có vấn đề và thậm chí có thể sẵn sàng bắt đầu giải quyết vấn đề.
- 3** “Tôi đã quyết định đánh bạc ít hơn” thì có thể bạn đang trong **giai đoạn Chuẩn Bị**. Những người trong giai đoạn chuẩn bị có xu hướng sẵn sàng tạo ra sự thay đổi. Nhưng nhằm tăng cơ hội thực hiện thay đổi thành công, điều quan trọng vẫn là cố gắng hết mình để giải quyết xung đột về những thay đổi mà nhiều người cảm thấy.
- 4** “Tôi đang cố gắng cắt giảm việc đánh bạc của mình” bạn có thể đang ở **giai đoạn Hành Động**. Những người trong giai đoạn này đang thực hiện những bước tích cực để giảm việc đánh bạc của họ hoặc thay đổi một số kiểu hành vi khác. Đây là một giai đoạn bạn rộn ròi đòi hỏi nhiều cam kết. Nếu bạn đang ở trong giai đoạn này, bạn có thể muốn thể hiện cam kết của mình để thay đổi bằng cách chia sẻ về điều đó với những người thân yêu.
- 5** “Tôi đã thay đổi chuyện đánh bạc của mình. Bây giờ tôi không đánh bạc, hoặc đánh bạc ít hơn trước” thì bạn có thể đang trong **giai đoạn Duy Trì**. Nếu bạn đang trong giai đoạn duy trì, bạn đang củng cố những thay đổi bản thân đã thực hiện trong giai đoạn trước đó và nỗ lực để tránh tái phát.

Quyết Định Mục Tiêu

Bước tiếp theo trong quá trình thay đổi là quyết định mục tiêu của bạn. Ví dụ:

- **Bạn có muốn ngừng đánh bạc hay chỉ cần đánh bạc ít hơn hiện tại?**
- **Khi nào bạn muốn bắt đầu thay đổi?**

Hãy nhớ rằng thay đổi là một quá trình và thay đổi sẽ mất thời gian. Ba tháng đầu thường khó khăn nhất. Khoảng thời gian sau đó cũng sẽ khó khăn, nhưng không hoàn toàn giống như khi bạn bắt đầu thay đổi. Mặc dù vượt qua quá trình này có vẻ gian nan, nhưng kinh nghiệm của nhiều người cho thấy rằng bạn có thể thay đổi kiểu hành vi đánh bạc của mình.

Bạn sẽ chọn phương án nào sau đây?

ĐÁNH DẤU Ô TƯƠNG ỨNG:

☐

Chấm Dứt Hẳn

☐

Hạn Chế Đánh Bạc

Bây giờ hãy viết ra một số chi tiết về cách bạn sẽ hoàn thành mục tiêu mà bạn vừa chọn. Ví dụ, khi nào bạn định bắt đầu? Những việc cụ thể nào bạn sẽ bắt đầu làm khác đi? Mục tiêu của bạn có phù hợp với giai đoạn thay đổi hiện tại của bạn không?

Đây là mục tiêu thay đổi của bạn. Ký tên của bạn như một lời hứa với chính bản thân:

Chữ ký

Ngày

Một Số Điều để Suy Nghĩ

Một số người chỉ đơn giản là cắt giảm đánh bạc, còn những người khác cố gắng ngừng hoàn toàn. Nghiên cứu cho thấy rằng giảm đánh bạc có thể là một mục tiêu. Tuy nhiên, nhiều người nhận thấy rằng chỉ giảm đánh bạc là mục tiêu khó thực hiện vì nó có thể dễ dẫn đến vấn đề đánh bạc hơn.

Nếu giảm đánh bạc quá khó đối với bạn, bạn có thể chọn ngừng đánh bạc hoàn toàn. Rõ ràng, không có lựa chọn nào sẽ dễ dàng, nhưng chỉ cần giảm đánh bạc thôi sẽ có thể rủi ro hơn.

Để thay đổi những khuôn mẫu hành vi này, trước tiên bạn phải đưa ra quyết định. Suy nghĩ về những thay đổi bạn muốn thực hiện. Ví dụ: bạn có thể quyết định rằng bạn muốn ngừng đánh bạc hoàn toàn trong năm tới hoặc bạn muốn hạn chế hoạt động đánh bạc của mình trong sáu tháng tới.

Tôi có thể làm gì để đối phó với thôi thúc muốn đánh bạc?

Bạn có thể đã quyết định giảm đánh bạc. Bạn nên biết rằng những thôi thúc là bình thường đối với một người giảm mức độ đánh bạc. Các thôi thúc thường rất khó cưỡng lại, nhưng bằng cách thực hành, bạn sẽ có thể để những cảm giác này qua đi mà không nhượng bộ chúng. Bạn có thể nhận thấy rằng sau khi ngừng hoặc cắt giảm đánh bạc, bạn sẽ cảm thấy thôi thúc đánh bạc nhiều hơn trước đây. Điều này là bình thường.

Điều quan trọng là bạn nhận ra rằng những sự thôi thúc này chỉ là tạm thời và chúng sẽ qua đi.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi đánh bạc và tôi thực sự không muốn?

Nếu bạn nhận thấy rằng mình đánh bạc mặc dù bạn đang cố gắng từ bỏ, thì bạn không hề đơn độc. Nhiều người nhận thấy rằng phải mất vài lần cố gắng để bỏ hoặc cắt giảm đánh bạc.

Ngừng hoặc giảm đánh bạc là một điều rất khó thực hiện và bạn có thể không làm được trong lần thử đầu tiên. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng rất nhiều người thậm chí không đạt được điều này. Bằng cách hỏi thông tin và suy nghĩ về việc thay đổi, bạn đã bắt đầu cuộc hành trình của mình để có một cuộc sống an toàn hơn, hạnh phúc hơn và khỏe mạnh hơn.

Nếu bạn đánh bạc ngay cả khi bạn không muốn, điều đó không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ có thể dừng lại. Hãy tiếp tục cố gắng, tiếp tục nói chuyện với những người bạn tin tưởng và tiếp tục yêu cầu giúp đỡ. Quay lại với đánh bạc không khiến cho mục tiêu của bạn trở nên kém giá trị hoặc giảm khả năng.

DƯỚI ĐÂY LÀ MỘT VÀI GỢI Ý:

Tập trung vào những chuyện khác. Thay thế những điều trong cuộc sống có liên quan đến đánh bạc bằng những hoạt động giúp bạn không đánh bạc. Tìm những cách thú vị mới để tận hưởng thời gian của bạn. Nếu trước đây bạn đánh bạc để thoát khỏi tâm trạng tồi tệ hoặc để thoát khỏi cảm giác lo âu, hãy cố gắng tìm những giải pháp lành mạnh hơn.

Quan trọng nhất, hãy suy nghĩ về những điều bạn thích làm trước khi đánh bạc trở thành một phần trong cuộc sống của bạn.

CŨNG CÓ THỂ CÓ ÍCH NẾU BẠN THỬ MỘT SỐ ĐIỀU SAU:

- Tham gia các buổi gặp gỡ tự lực chẳng hạn như Gamblers Anonymous®.
- Tránh đi đến hoặc tới gần những nơi có dịch vụ đánh bạc.
- Dành ít thời gian hơn đối với những người đánh bạc để tránh bị gây áp lực dẫn đến đánh bạc.
- Chỉ mang theo số tiền tối thiểu mà bạn cần trong ngày.
- Nhờ gửi tiền lương trực tiếp, nếu có thể.
- Đóng hoặc nhờ người khác quản lý thẻ tín dụng, thẻ ghi nợ và thẻ ATM của bạn.

Nếu thôi thúc muốn đánh bạc của bạn quá lớn đến mức bạn không thể tập trung vào cách tư duy mới của mình hoặc vào các hoạt động khác, hãy tự nhủ: “Được rồi, có lẽ mình sẽ đánh bạc trong 10 phút nữa.” Sau đó đợi 10 phút. Nếu thôi thúc vẫn còn đó, hãy tiếp tục tự nhủ rằng chỉ cần đợi 10 phút. Kiểm những việc khác cần làm từ danh sách bạn đã lập cho mỗi quãng chờ 10 phút.

Có thể gọi cho ai đó để giúp bạn giết thời gian. Thôi thúc muốn đánh bạc sẽ qua đi.

Nếu bạn cảm thấy thôi thúc muốn đánh bạc, điều quan trọng là phải thừa nhận thôi thúc ấy — chứ đừng bỏ qua nó. Hãy tự nhủ rằng “Mình đang muốn đánh bạc ngay bây giờ. Nhưng mình biết cảm giác ấy sẽ qua đi và mình không cần chơi đâu.”

Lập danh sách những việc bạn thích làm trước khi đánh bạc trở thành một phần trong cuộc sống của bạn.

Hãy quay lại các hoạt động cũ ấy; bạn có thể đã quên rằng bạn thích làm những hoạt động đó như thế nào. Hãy giữ danh sách này bên

mình mọi lúc để bạn có thể tham khảo mỗi khi có thôi thúc muốn đánh bạc.

Bây giờ, hãy gọi cho ai đó hoặc đến thăm một người bạn hoặc thành viên gia đình mà bạn có thể tin tưởng. Hãy chia sẻ về thôi thúc muốn đánh bạc của bạn và cách bạn đối mặt với những cảm giác này. Bạn bè và gia đình ủng hộ quyết định thay đổi của bạn sẽ đóng một vai trò lớn trong việc giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. Tuy nhiên, một số người trong cuộc sống của bạn có thể không muốn bạn thay đổi và những người này có khả năng xúi giục bạn đánh bạc. Nếu bạn biết ai đó có thể làm điều này, hãy tránh liên hệ với người đó — đặc biệt là khi bạn đang có thôi thúc muốn đánh bạc.

Hy vọng rằng hướng dẫn này đã giúp bạn suy nghĩ về thay đổi.

Đó là một điểm khởi đầu, cũng như một lộ trình cho quá trình thay đổi. Suy nghĩ về việc thay đổi không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nếu bạn quyết định rằng thay đổi là phù hợp với bạn thì bạn sẽ gặp phải nhiều trở ngại trên chuyến hành trình. Mong đợi những thay đổi và chuẩn bị sẵn sàng. Cuộc hành trình của bạn đôi khi có thể đầy chông gai nhưng nó sẽ rất xứng đáng.

Nguồn Tài Liệu

Đọc hướng dẫn này có thể đã giúp bạn nhận ra những điều mới về bản thân. Một số điều trong số đó có thể khó giải quyết. Một số điều thậm chí có thể là những vấn đề trong cuộc sống không liên quan gì đến việc đánh bạc. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có một số vấn đề khác (hoặc thậm chí vấn đề về đánh bạc mà bạn cần được trợ giúp thêm) thì bạn nên xem xét việc hỗ trợ hoặc điều trị bổ sung.

Các Trang Web Liên Quan Đến Đánh Bạc Có Vấn Đề

Danh sách các trang web được tổng hợp để giúp bạn hiểu rõ hơn về đánh bạc có vấn đề. Một số trang web này đề cập đến nghiên cứu về đánh bạc có vấn đề, một số đề cập đến các nhóm tự lực và những trang khác là các trang web của các tổ chức tập trung vào việc nâng cao nhận thức và mức độ giáo dục của công chúng về đánh bạc có vấn đề.

**Massachusetts Department of Public Health
Office of Problem Gambling Services**
(Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts
Văn Phòng Dịch Vụ về Đánh Bạc Có Vấn Đề)
Mass.gov/OPGS

**The Massachusetts Problem Gambling
Helpline**
(Đường Dây Hỗ Trợ Đánh Bạc Có Vấn Đề của
Massachusetts)
GamblingHelplineMA.org

Bettors Anonymous
(Hội Người Đánh Cược Ẩn Danh)
Bettors-Anonymous.org

Debtors Anonymous
(Hội Chủ Nợ Ẩn Danh)
DebtorsAnonymous.org

Gam-Anon
Gam-Anon.org

Gamblers Anonymous
(Hội Người Đánh Bạc Ẩn Danh)
GamblersAnonymous.org

**Division on Addiction, Cambridge Health
Alliance, a Harvard Medical School teaching
hospital**
(Phòng Ban Nghiện, Liên Minh Y Tế Cambridge,
một bệnh viện giảng dạy của Trường Y
Harvard)
DivisionOnAddiction.org

**The Brief Addiction Science
Information Source**
(Nguồn Thông Tin Khoa Học về Nghiện Ngập
Ngắn Hạn)
BasisOnline.org

International Center for Responsible Gaming
(Trung Tâm Chơi Bạc Có Trách Nhiệm Quốc Tế)
ICRG.org

Tài Liệu Đọc Thêm

Nếu bạn muốn đọc thêm về đánh bạc có vấn đề, bạn có thể thấy các nguồn tài liệu sau hữu ích và thú vị:

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.

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

Ban Nghiên Cứu Các Chứng Nghiện đã phát triển ấn bản đầu tiên của *Bước Đầu Tiên để Bạn hướng đến Thay Đổi* như một dự án dịch vụ cộng đồng với sự hỗ trợ của Hội Đồng Đánh Bạc Cưỡng Bách Massachusetts và Trung Tâm Chơi Bạc Có Trách Nhiệm Quốc Gia thông qua Viện Nghiên Cứu về Đánh Bạc Bệnh Lý và Các Rối Loạn Liên Quan. Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts đã hỗ trợ tài chính cho Ban Nghiên Cứu Các Chứng Nghiện, Liên Minh Y Tế Cambridge, một bệnh viện giảng dạy thuộc Trường Y Harvard trong việc phát triển *Bước Đầu Tiên để Bạn hướng đến Thay Đổi*, Ấn Bản thứ 2.

Lời Cảm Ơn

Các bài tập được phát triển bởi David Hodgins và cộng sự, và Linda và Mark Sobell và cộng sự, những người đã cung cấp một số thông tin cơ bản cho cuốn *Bước Đầu Tiên để Bạn hướng đến Thay Đổi*.

Các nguồn tài liệu bổ sung được sử dụng cho dự án này bao gồm:

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.

Ghi chú

[illegible]

Nếu bạn hiện đang cảm tưởng như muốn hủy diệt bản thân hoặc người khác, thì đây là trường hợp y tế khẩn cấp và hướng dẫn này không đủ để đáp ứng nhu cầu của bạn. Ngoài ra, nếu bạn có ý định tự tử, thì những nguồn tài liệu của cuốn sách này không thích hợp cho các trường hợp khẩn cấp đó. Bạn không đơn độc và luôn có sẵn những sự trợ giúp. Đến phòng cấp cứu gần nhất và/hoặc gọi cho đường dây nóng về vấn đề tự tử tại địa phương của bạn.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG

ĐÁNH BẠC CÓ VẤN ĐỀ.....1 800 327 5050

TỰ TỬ 1 800 273 TALK

BẠO LỰC GIA ĐÌNH.....1 800 799 SAFE

ÁP LỰC CÁC BẬC PHỤ HUYNH1 800 632 8188

LẠM DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH1 800 327 5050



Bước Đầu Tiên để Bạn hướng đến

THAY ĐỔI

ẤN BẢN THỨ 3

Sở Y Tế Công Cộng
Văn Phòng Dịch Vụ về Đánh Bạc có Vấn Đề

250 Washington Street
Boston, MA 02108

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

Dự án được tài trợ bởi Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts