

问题赌博

这是什么？

有些人可以负责任地赌博，但其他人却很难停止赌博。当赌博开始扰乱一个人的个人、家庭和工作生活时，赌博就成为了一个问题。问题赌博也会影响他们周围的人。

如果你的生活品质因你或他人的赌博而受到影响，请寻求帮助。

我的家庭医生会做些什么？

如果你有赌博问题，你的家庭医生（GP）可以为你提供一些工具、资源和支持，以帮助你减少赌博或戒赌。家庭医生会想和你谈谈你赌博的频率，以及你对赌博的感受。医生会让你谈谈可能影响你赌博的任何症状或行为——例如你是否饮酒或吸毒。

家庭医生还将：

- 告诉你如何记录你的赌博情况
- 帮助你注意到你的赌博如何影响到你和家人
- 寻找并治疗与你的赌博相关的任何其他健康问题，如焦虑症和抑郁症
- 为你提供转介以获得进一步支持。这种转介可能是赌博帮助热线或心理辅导
- 为你提供信息，帮助你了解有关赌博的更多信息。

如果你受到他人赌博的影响，你的家庭医生也可以提供转介以及如何获得支持的信息。受赌博影响的人可以获得许多支持服务。

我能做些什么？

赌博以不同的方式影响各行各业的人。如果你需要某种形式的帮助来停止赌博，这是很正常的。请记住，你的家庭医生可以帮助你，而且还有很多支持服务可以帮到你。请与家庭医生讨论获得心理辅导员转介。

改掉一个习惯需要时间和精力，你可能需要尝试数次才能完全停止赌博。以下方面可能有些帮助：

- 想想任何导致你依赖赌博的诱因，比如酒精或毒品。与你的家庭医生讨论如何管控这些诱因，并请医生提供一些工具帮助你应对赌博的冲动
- 保持积极的态度。许多人都能够克服赌博问题，恢复良好的生活品质
- 尽量活动起来，保持健康
- 跟进医生提供给你的任何转介
- 为想要改变赌博行为的人提供可用的资源

如果你受到他人赌博的影响，你为自己获得支持也非常重要。请咨询家庭医生了解都有哪些支持服务。

赌博伤害的影响

赌博伤害可能通过以下方式发生：

• 财务损失和压力

• 身心健康问题增加

• 损害人际关系

• 社交互动困难

• 对教育和就业造成影响

赌博伤害不仅会影响赌博者本人，还会影响他们周围的人

据估计，对于每个从事有害赌博的人，有六个人会受到影响。

问题赌博

都有哪些支持？

赌博帮助 (Gambling HELP)

一项由新南威尔士州政府拨款的免费服务，每天24小时提供保密的支持。请致电1800 858 858。

悉尼西南区本地医疗区域赌博治疗计划

为受问题赌博影响的人提供的一项全区域范围的免费服务。地点：利物浦医院精神健康科。请致电 9616 4354。

Warruwi赌博帮助

向土著和托雷斯海峡居民和社区提供的问题赌博支持。请致电 1800 752 948。

澳洲使命 (Mission Australia) 问题赌博服务

为居住在Macarthur地区的任何人提供的免费支持服务。请致电 4621 7400。

桥梁计划

为问题赌博提供的免费支持和计划。致电 9743 4535 或 13 72 58。

Moneycare财务规划咨询

为有问题赌博担忧的人提供的一项免费服务。请访问 salvos.org.au

St John of God

为受问题赌博影响的人提供的支持服务。需支付费用。请致电 8746 4400 或访问 sjog.org.au

联合赌博辅导服务

免费的在线、电话和面对面支持。请致电 4629 7070 或访问 uniting.org

USYD赌博治疗诊所

由悉尼大学心理学学院提供的免费支持。请致电 1800 482 482。

恢复点 (Recovery Point)

在恢复点目录中查找其他支持和服务。请访问 recoverypoint.org.au



我可以问医生哪些问题？

- 如何获得帮助应对我的赌博问题？
- 如果我的问题变得更加严重，应该做些什么？
- 都有哪些可用的治疗选择？
- 我是否应该去见精神健康专业人士？



在哪里可以了解更多信息？

- 澳大利亚阿拉伯理事会：arabcouncil.org.au
- 更好的健康频道 - 赌博：betterhealth.vic.gov.au
- 赌博者匿名服务：gansw.org.au
- 赌博帮助热线 - 如何提供帮助：gamblinghelponline.org.au
- 新州多元文化问题赌博服务：dhi.health.nsw.gov.au/mpgs
- 新州政府 - 赌博帮助：gamblinghelp.nsw.gov.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录是悉尼西南区PHN的一项举措。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative