

Cờ Bạc Có Hại

Cờ bạc có hại là gì?

Một số người có thể chơi cờ bạc có trách nhiệm, nhưng những người khác cảm thấy khó dừng lại. Cờ bạc trở nên có hại khi nó bắt đầu phá vỡ cuộc sống, gia đình và công việc của một cá nhân. Cờ bạc có hại cũng có thể ảnh hưởng đến những người xung quanh.

Nếu chất lượng cuộc sống của bạn đang bị ảnh hưởng bởi việc bạn hoặc người khác chơi cờ bạc, thì đã có sự giúp đỡ.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì?

Nếu bạn gặp vấn đề với cờ bạc, bác sĩ gia đình của bạn có thể cung cấp cho bạn những công cụ, tài nguyên và sự hỗ trợ, giúp bạn cắt giảm hoặc bỏ cờ bạc. Bác sĩ gia đình của bạn sẽ muốn nói chuyện với bạn về tần suất bạn chơi cờ bạc và cảm giác của bạn về cờ bạc. Bạn sẽ được yêu cầu nói về bất kỳ triệu chứng hoặc hành vi nào có thể ảnh hưởng đến việc chơi cờ bạc của bạn - ví dụ: nếu bạn uống bia rượu hoặc dùng ma túy.

Bác sĩ gia đình của bạn cũng sẽ:

- Nói chuyện với bạn về cách bạn có thể theo dõi việc cờ bạc của mình
- Giúp bạn nhận thấy việc cờ bạc của bạn ảnh hưởng đến bạn và gia đình bạn như thế nào
- Tìm kiếm và điều trị bất kỳ mối quan ngại về sức khỏe nào khác liên quan đến việc cờ bạc của bạn, chẳng hạn như chứng lo lắng và trầm cảm
- Giới thiệu bạn để nhận được sự hỗ trợ thêm. Việc giới thiệu này có thể là một đường dây trợ giúp về vấn đề cờ bạc hoặc để được tư vấn.
- Cung cấp cho bạn thông tin giúp bạn hiểu thêm về cờ bạc

Nếu bạn đang bị ảnh hưởng bởi việc người khác cờ bạc, bác sĩ gia đình của bạn cũng có thể cung cấp các giới thiệu và thông tin về cách bạn có thể nhận được sự hỗ trợ.

Có nhiều dịch vụ hỗ trợ dành cho những người bị ảnh hưởng bởi cờ bạc.

Tôi có thể làm gì?

Cờ bạc ảnh hưởng đến mọi người từ mọi tầng lớp và theo những cách khác nhau. Bạn có thể cần một số hình thức trợ giúp để dừng chơi cờ bạc. Hãy nhớ rằng, bác sĩ gia đình của bạn ở đây để giúp bạn, và luôn có sẵn rất nhiều sự hỗ trợ. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn để được giới thiệu gặp một cố vấn.

Thay đổi một thói quen cần có thời gian và công sức, và bạn có thể cần phải thử một vài lần trước khi bạn có thể dừng lại hoàn toàn. Nó có thể giúp bạn:

- Suy nghĩ về bất kỳ tác nhân nào khiến bạn phải dựa vào cờ bạc, như rượu hoặc ma túy. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn về cách kiểm chế những tác nhân kích hoạt này và yêu cầu những công cụ giúp bạn đối phó với sự thôi thúc chơi cờ bạc của mình
- Lạc quan. Nhiều người có thể khắc phục những vấn đề về cờ bạc và trở lại với một cuộc sống có chất lượng tốt
- Cố gắng duy trì hoạt động và khỏe mạnh
- Theo dõi bất kỳ lời giới thiệu nào mà bác sĩ của bạn có thể đã làm cho bạn
- Sử dụng những tài nguyên có sẵn cho những người muốn thay đổi hành vi cờ bạc của họ

Nếu bạn đang bị ảnh hưởng bởi việc người khác đánh bạc, điều quan trọng là bạn phải tìm kiếm sự hỗ trợ cho chính mình. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn về những sự hỗ trợ sẵn có.

Những tác hại của cờ bạc

Cờ bạc có hại có thể xảy ra theo những cách sau:

Tổn thất tài chính và áp lực

Gia tăng những quan ngại về sức khỏe thể chất và tinh thần

Có hại cho các mối quan hệ

Khó khăn trong tương tác xã hội

Tác động đến giáo dục và việc làm

Cờ bạc có hại không chỉ ảnh hưởng đến người chơi cờ bạc, nó còn có thể ảnh hưởng đến những người xung quanh.

Ước tính, đối với mỗi người tham gia vào cờ bạc có hại, sẽ có sáu người bị ảnh hưởng.

Cờ Bạc Có Hại

Những sự hỗ trợ sẵn có?

Gambling HELP (TRỢ GIÚP VỀ CỜ BẠC)

Dịch vụ do Chính Phủ NSW tài trợ cung cấp sự hỗ trợ miễn phí và bảo mật 24 giờ mỗi ngày. Điện thoại **1800 858 858**.

Chương Trình Điều Trị Bỏ Cờ Bạc thuộc Y Tế Địa Phương Vùng Tây Nam Sydney

Miễn phí cho những người bị ảnh hưởng bởi cờ bạc có hại. Dịch vụ toàn vùng. Địa điểm: Khoa Sức Khỏe Tâm Thần, Bệnh Viện Liverpool. Điện thoại **9616 4354**.

Warruwi Gambling Help (Trợ Giúp Về Cờ Bạc Warruwi)

Hỗ trợ về cờ bạc có hại cho người dân và cộng đồng Thổ Dân và Đảo Dân Eo Biển Torres. Điện thoại **1800 752 948**.

Dịch Vụ Về Cờ Bạc Có Hại thuộc Mission Australia

Hỗ trợ miễn phí cho bất kỳ ai sống ở khu vực Macarthur. Điện thoại **4621 7400**.

The Bridge Program (Chương Trình Nhịp Cầu)

Hỗ trợ miễn phí và các chương trình dành cho cờ bạc có hại. Điện thoại **9743 4535** hoặc **13 72 58**.

Tư Vấn Tài Chính Moneycare

Dịch vụ miễn phí cho những người có quan ngại về cờ bạc có hại. Truy cập salvos.org.au

St John of God

Hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng bởi cờ bạc có hại. Lệ phí áp dụng. Điện thoại **8746 4400** hoặc truy cập sjog.org.au

Dịch Vụ Tư Vấn Bỏ Cờ Bạc Uniting

Hỗ trợ trực tuyến, qua điện thoại và trực tiếp miễn phí. Điện thoại **4629 7070** hoặc truy cập uniting.org

Phòng Khám Điều Trị Bỏ Cờ Bạc USYD

Hỗ trợ miễn phí được điều hành bởi Trường Tâm Lý Học thuộc Đại Học Sydney. Điện thoại **1800 482 482**.

Recovery Point (Điểm Phục Hồi)

Tim các hỗ trợ và dịch vụ khác trong thư mục Recovery Point. Truy cập recoverypoint.org.au



Những câu hỏi tôi có thể hỏi bác sĩ của mình?

- Làm cách nào tôi có thể nhận trợ giúp cho vấn đề cờ bạc của mình?
- Tôi nên làm gì nếu vấn đề của tôi trở nên tồi tệ hơn?
- Lựa chọn điều trị nào có sẵn?
- Tôi có nên gặp một chuyên gia sức khỏe tâm thần?



Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Hội Đồng Ả-rập Úc Châu:** arabcouncil.org.au
- **Kênh Better Health Channel – cờ bạc:** betterhealth.vic.gov.au
- **Gamblers Anonymous (Những Người Chơi Cờ Bạc Ẩn Danh):** gansw.org.au
- **Trợ Giúp Trực Tuyến Về Cờ Bạc – cách thức giúp đỡ:** gamblinghelponline.org.au
- **Dịch Vụ Cờ Bạc Có Hại Đa Văn Hóa NSW:** dhi.health.nsw.gov.au/mpgs
- **Chính Phủ NSW – trợ giúp về cờ bạc:** gamblinghelp.nsw.gov.au

Thông tin này sẽ được đọc bởi một người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Nó không được thiết kế để được sử dụng cho chẩn đoán một bệnh về sức khỏe hoặc thay thế cho sự chăm sóc y tế đang diễn ra

Danh Mục Tài Nguyên YTé là một sáng kiến của PHN Tây Nam Sydney

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative