



## Cờ bạc (Gambling)

### Cách nhận biết khi nào thì việc tham gia hoạt động cờ bạc trở thành vấn đề? (How can you tell if it's a problem?)

Trong khi hầu hết mọi người chơi cờ bạc mà không gây ra bất kỳ vấn đề gì trong cuộc sống của họ thì một số ít người lại nhận thấy việc chơi cờ bạc khiến cuộc sống của họ trở nên tồi tệ hơn. Vậy thì, làm thế nào để nhận biết được liệu chuyện này có đang xảy ra với quý vị hoặc ai đó có quan hệ gần gũi với quý vị hay không?

Sau đây là một số dấu hiệu của chứng nghiện cờ bạc và một số yếu tố rủi ro dẫn đến việc nảy sinh vấn đề với cờ bạc.

### Cờ bạc là gì? (What is gambling?)

Đối với nhiều người, cờ bạc là hoạt động mà thỉnh thoảng họ mới tham gia một lần, như là một hình thức để giải trí. Họ mua vé số, đánh cược một vài đô la cho một trận đua ngựa, hay đơn giản là bỏ một đồng xu Canada vào máy chơi trò chơi may rủi. Khi có kết quả xổ số hoặc trận đấu kết thúc, họ tiếp tục tham gia các hoạt động không liên quan đến cờ bạc khác.

### Chứng nghiện cờ bạc là gì? (What is problem gambling?)

Tuy nhiên, đôi với một số người, hoạt động cờ bạc trở nên ngày càng quan trọng và trở thành vấn đề. Các vấn đề về cờ bạc có thể ở mức độ từ nhẹ đến khá nghiêm trọng.

Dấu hiệu có thể chỉ đơn giản là tham gia cờ bạc thường xuyên hơn một chút so với dự định hoặc tiêu tốn nhiều tiền hơn một chút so với dự định hoặc có thể khiến quý vị khó có khả năng chi trả hóa đơn tiền điện nước hoặc thanh toán tiền mua xe đúng hạn trong vài tháng.

Đôi khi, hoạt động cờ bạc có thể gây ra nhiều vấn đề trong cuộc sống của người chơi cờ bạc—ví dụ: khiến cho việc chi trả hóa đơn tiền điện nước hoặc tiền thuê nhà trở nên khó khăn hơn trong vài tháng. Hoặc vấn đề này có thể trở nên tồi tệ hơn, ảnh hưởng đến bản thân người chơi cờ bạc và gia đình của họ theo hướng tiêu cực—gây ra khoản nợ không lồ, các vấn đề trong hôn nhân, thậm chí hoạt động trái phép.



## Một số dấu hiệu cho thấy một người có thể đang gặp vấn đề về cờ bạc là gì?

(What are some signs that a person may have a gambling problem?)

Sau đây là một số dấu hiệu cho thấy một người có thể có vấn đề về cờ bạc:

- **Tốn nhiều thời gian tham gia hoạt động cờ bạc.** Từ đó, họ không còn nhiều thời gian dành cho gia đình, bạn bè hoặc các mối quan tâm khác.
- **Bắt đầu đặt cược nhiều tiền hơn và thường xuyên hơn.** Số tiền cược ngày càng lớn để đạt được mức độ hưng phấn tương đương.
- **Nợ ngày càng nhiều. Giấu giếm hoặc thủ thế khi nhắc đến vấn đề tiền bạc.** Người chơi cờ bạc có thể mượn tiền từ gia đình hoặc bạn bè.
- **Đặt hết hy vọng vào việc sẽ “trúng lớn”.** Tin rằng khi trúng lớn, chứ không phải khi thay đổi thói quen chơi cờ bạc, sẽ giải quyết được vấn đề tài chính hoặc các vấn đề khác.
- **Hứa hẹn sẽ bớt tham gia cờ bạc.** Không thể giảm hoặc dừng hoạt động cờ bạc.
- **Từ chối giải thích hoặc nói dối về hành vi.** Có thể vắng nhà hoặc nghỉ làm trong thời gian dài hoặc có thể thực hiện nhiều cuộc gọi hơn bình thường.
- **Tính khí thất thường.** Không cảm thấy hào hứng nếu không được chơi cờ bạc. Có thể trở nên nóng tính, lãnh đạm, chán nản, hoặc bồn chồn. Hào hứng khi thắng bạc liên tục.
- **Khoe khoang về việc thắng bạc.** Thích nói về một lần thắng bạc nhưng sẽ coi nhẹ các lần thua bạc khi người khác bày tỏ lo ngại của họ. Họ cũng có thể sẽ giữ bí mật về những lần thắng thua.
- **Thích tham gia cờ bạc hơn là các sự kiện của gia đình.** Có thể đến trễ hoặc không tham gia các sự kiện của gia đình, ví dụ như sinh nhật, các hoạt động tại trường học và các buổi tụ họp gia đình khác.
- **Tìm các địa điểm chơi cờ bạc mới gần và xa nhà.** Có thể nhất định đòi tổ chức các buổi đi chơi tối bên ngoài hoặc thậm chí cả kỳ nghỉ của gia đình ở các địa điểm có hoạt động cờ bạc.

## Quý vị có nguy cơ gặp vấn đề về cờ bạc không?

(Are you at risk for gambling problems?)

Bất kỳ ai tham gia hoạt động cờ bạc đều có thể phát sinh vấn đề về cờ bạc. Đối với một số người, nguy cơ này rất thấp, trong khi ở một số người khác, nguy cơ này lại cao.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến nguy cơ phát sinh vấn đề về cờ bạc. Các yếu tố này bao gồm:

- tần suất tham gia hoạt động cờ bạc
- số tiền đặt cược
- niềm tin của quý vị về cờ bạc
- số lượng bạn bè hoặc người thân trong gia đình của quý vị tham gia hoạt động cờ bạc
- mức độ thỏa mãn về bản thân của quý vị
- quý vị có uống rượu bia hoặc sử dụng các chất kích thích khác khi tham gia hoạt động cờ bạc hay không (và nếu có thì bao nhiêu)
- loại hoạt động cờ bạc mà quý vị thích
- phản ứng của quý vị đối với sự hồi hộp khi đánh cược lớn



Quý vị cảm thấy quen thuộc với bao nhiêu yếu tố trong số này? Xác suất phát sinh vấn đề về cờ bạc của quý vị tùy thuộc vào số lượng yếu tố trong cuộc sống của quý vị cũng như sự kết hợp của các yếu tố này.

### **Quý vị có thể phòng tránh chứng nghiện cờ bạc bằng cách nào?**

(How can you prevent problem gambling?)

Giữ cân bằng cuộc sống. Quyết định thận trọng về cách sử dụng thời gian, tiền bạc và sức lực.

Sau đây là một số ý tưởng có thể sẽ hữu ích:

- Đặt ra giới hạn về lượng thời gian dành cho hoạt động cờ bạc cũng như mức tiền cược. Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu nhận thấy bản thân thường xuyên đi quá giới hạn.
- Người nghiện cờ bạc thường tham gia cờ bạc một mình, vì vậy, hãy tham gia nhiều hoạt động với những người khác. Theo học một lớp học buổi tối, tham gia câu lạc bộ hoặc nhóm chơi thể thao hoặc trở thành tình nguyện viên.
- Dùng tiền để chơi cờ bạc cho một việc đặc biệt khác. Theo đuổi sở thích, tiết kiệm để đi nghỉ hoặc chiêu đãi con cái bằng một bữa đi ăn bên ngoài bất ngờ.
- Tìm hiểu thêm về chứng nghiện cờ bạc. Đọc sách hoặc mượn video từ thư viện địa phương hoặc các tổ chức cộng đồng để quý vị hiểu được cờ bạc và chứng nghiện cờ bạc là gì.



## Kiểm tra sàng lọc chứng nghiện cờ bạc (Gambling screen)

Các câu hỏi này có thể giúp quý vị khám phá trải nghiệm cờ bạc của bản thân. Nếu nhận thấy bản thân đánh dấu vào nhiều ô #1 hoặc trả lời “Có” đối với các câu hỏi từ 2 đến 5, có thể quý vị đang bị nghiện cờ bạc. Hãy nghĩ đến việc tìm hiểu thêm về cờ bạc hoặc yêu cầu đánh giá chứng nghiện cờ bạc của quý vị bằng cách gọi Đường Dây Trợ Giúp 24 giờ.

1. Trong 12 tháng qua, quý vị có:

- chơi bingo
- đánh cược trong các sự kiện thể thao
- mua vé số
- chơi các trò chơi ăn tiền đòi hỏi kỹ năng (ví dụ, chơi bài)
- tham gia đánh bạc ở sòng bạc
- chơi máy đánh bạc hoặc máy quay trúng thưởng (máy poker)
- tham gia cá cược ở trường đua (bao gồm cả đánh cược ngoài đường đua)
- tham gia hoạt động cờ bạc dưới bất kỳ hình thức nào khác

2. Trong vòng 12 tháng qua, quý vị có tiêu tốn nhiều tiền hơn dự định cho bất kỳ hoạt động nào ở trên hay không?

Có  Không

3. Trong vòng 12 tháng qua, việc tham gia các hoạt động trên của quý vị có gây ra vấn đề về tài chính cho bản thân quý vị hoặc gia đình của quý vị hay không?

Có  Không

4. Trong vòng 12 tháng qua, có ai nói với quý vị rằng họ lo ngại về hoạt động cờ bạc của quý vị hay không?

Có  Không

5. Trong vòng 12 tháng qua, quý vị có cảm thấy lo lắng về hoạt động cờ bạc của mình hay không?

Có  Không

Để biết thêm thông tin và tìm văn phòng dịch vụ cai nghiện gần quý vị, vui lòng gọi Đường Dây Trợ Giúp 24 giờ.

Để nhận tư vấn của y tá và thông tin sức khỏe 24/7, hãy gọi cho Health Link theo số 811.

**Sửa Đổi Lần Cuối:** Ngày 3 Tháng 1, 2017

**Tác Giả:** Cai Nghiện và Sức khỏe Tâm thần Thuộc Dịch Vụ Y Tế Alberta (Addiction and Mental Health, Alberta Health Services)

Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin. Quý vị không nên sử dụng tài liệu này thay cho tư vấn, hướng dẫn, và/hoặc điều trị y tế. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp.