

世界盃將近，不少人都喜歡到馬會下注，支持心愛球隊。雖然博彩是一種消閒娛樂，但有少數人卻會過度沉迷、無法自拔，甚至「瞓身」All in 成為病態賭徒，最終導致傾家蕩產。有見及此，本報特別整理出病態賭徒的徵兆、成因及影響等，讓大家認清過度沉迷賭博的危機，並提供尋求輔導的方法。

病態賭徒徵兆

- 當個人生活上任何一方面因賭博而造成負面影響，包括家庭關係、經濟狀況、工作表現、情緒及身體健康，都可能是病態賭徒的徵兆。最典型的徵狀包括：
- 下注銀碼超出經濟能力範圍，動用生活必須的金錢，甚至使用信用卡或借錢來賭博，或因賭博而需依賴別人的金錢援助；
 - 因賭博而耽誤工作、缺勤；
 - 反覆嘗試戒賭或減少賭博但仍然失敗；
 - 說謊隱瞞自己的賭博行為及輸掉的銀碼；
 - 喪失對家庭、朋友和其他事物的興趣，因賭博導致家庭關係出現問題；
 - 沉迷賭博至廢寢忘餐，嚴重者甚至無法自控，不斷想有關賭博的事情；
 - 愈輸愈賭、愈賭愈大。

沉迷賭博成因

- 可頻密下注的賭博方式，是令人成為病態賭徒的主因之一，因它容許持續不斷、多次快速地下注，如非法的網上賭博遊戲，參與者可每周7天日夜不停地賭博。此外，病態賭徒亦往往與接受信貸投注的賭博方式有關。其他誘發病態賭徒的成因眾多，例如：
- 一些錯誤的觀念，如誤信有必勝法、繼續賭下去便能很快贏回已輸掉的錢；
 - 社交關係出現問題及缺乏家庭支援；
 - 生活欠缺意義及目標；
 - 缺少其他娛樂，誤將賭博發展成為一種習慣；
 - 利用賭博來擺脫煩惱或憂慮，或藉此處理壓力或逃避問題；
 - 家庭及朋輩的影響。

沉迷賭博負面影響

- 沉迷賭博的嚴重程度因人而異，但通常會導致家庭關係破裂、財政困難、工作上出現問題，以及對情緒及健康等方面構成負面影響，例如：
- 失去與其他人相處的興趣，影響人際關係，甚至失去家人、朋友的尊重和信任；
 - 無法集中精神，影響學習、工作能力，經常缺勤，並可能因而導致失業；
 - 自尊心受損；
 - 出現健康問題，例如失眠及影響食慾；
 - 出現情緒問題，例如精神恍惚、思想混亂；
 - 不惜以非法手段取得金錢，如非法借貸或參與罪案。

你是否病態賭徒？

1. 過去12個月內當你減少或停止賭博後，是否感到坐立不安或心煩氣躁？
2. 過去12個月內曾否隱瞞家人及朋友，讓他們無法得知賭博金額？
3. 過去12個月內曾否因賭博而引起財政困難，以致尋求家人、朋友或社福機構援助？

只要上述其中一項選答「是」，即有可能是病態賭徒並需作進一步評估。如想了解更多，可透過以下熱線尋求協助。求助資料將絕對保密。

- 平和戒賭熱線
183 4633
明愛展晴中心
WhatsApp 6829 8764
東華三院平和坊
WhatsApp 6770 5599
路德會青亮中心
WhatsApp 6606 3933
錫安社會服務處勵軒輔導中心
WhatsApp 5313 3011

做好自我管理

大部分人視博彩為富有趣味的娛樂，都能有所節制。以下是一些自我管理博彩行為的小貼士：

- 決不借貸博彩，僅以自己能負擔的款額下注；
- 訂定博彩預算，並按預算下注；
- 設定參與博彩活動的時限，中途稍作休息，並依時停止活動；
- 切勿在輸錢後繼續投注以求回本；
- 視博彩為娛樂，並非一種賺錢途徑；
- 不要只顧博彩而忽略其他活動；
- 不會隱瞞或為博彩行為撒謊。

輔導流程解說

1. 透過求助熱線，與專業輔導員聯絡。進行基本資料收集和賭博問題評估，以便準備日後的面談及作適切安排。
2. 初次面談時，輔導員會為求助人士的賭博行為作專業評估及分類，並開立個案。視乎複雜及急切程度，與案主商討適合的輔導服務。
3. 一般完成4至5次面談後，輔導員會與案主共同訂立治療計劃。
4. 治療期一般為6個月，過程中輔導員與案主會不時檢討及修訂計劃，了解目標能否按序達成，從而作出針對性的介入。
5. 若賭博失調行為與家庭關係有關，輔導員或會邀請案主家人一起參與輔導。
6. 當目標達成後，輔導員會與案主商討安排並結束個案。

