

Tạo các thói quen lành mạnh:

Hiểu việc cờ bạc ở tuổi già



Cờ bạc là gì?

- Một người cờ bạc khi họ có rủi ro đánh mất một thứ gì có giá trị, thường là tiền bạc, cho một kết quả bất định. Việc quý vị thắng hay thua thì không chắc chắn vì nó được quyết định hầu hết bởi sự ngẫu nhiên.^{1,2}
- Cờ bạc trở thành một vấn đề khi điều đó gây hại cho quý vị về mặt tài chánh, cản trở cho cuộc sống của quý vị hay gây ra vấn đề với bạn bè và gia đình.³
- Nếu quý vị lo lắng mình có vấn đề, hãy tự hỏi bản thân nếu quý vị đã có bao giờ từng:
 - cố gắng kiểm soát việc cờ bạc của mình?
 - nói láo về việc quý vị đã bỏ ra bao nhiêu tiền để cờ bạc?
 - không thể tập trung chú ý chỉ nghĩ đến cờ bạc?⁴

Nghien cờ bạc trông như thế nào?³

- Bỏ ra nhiều tiền hơn ý quý vị dự tính để cờ bạc
- Cảm thấy buồn, thấy tệ hay tội lỗi về cờ bạc
- Không có đủ tiền để mua thực phẩm, trả tiền thuê nhà hay các hóa đơn
- Rút lui khỏi bạn bè và gia đình

Làm thế nào để tôi chơi an toàn?⁵

- Đặt ra một con số và không chơi hơn số đó
- Đặt ra giới hạn thời gian chơi
- Thích thú khi thắng nhưng biết rằng thắng là nhờ may mắn
- Cân bằng giữa việc cờ bạc với các sinh hoạt khác

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho việc nghiện ngập cờ bạc và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Cờ Bạc, Trò Chơi Cờ Bạc và Sử Dụng Công Nghệ, Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần

www.problemgambling.ca

Hội Các Dịch Vụ Tư Vấn Tín Dụng của Ontario (Ontario Association of Credit Counselling Services)

<https://financialfitness.ca/> 1-888-746-3328

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca Gọi số 211

Tài liệu tham khảo

1. Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần. (2018). Thông Tin Cờ Bạc. Có sẵn tại: <https://www.problemgambling.ca/gambling-help/gamblinginformation/default.aspx>. Truy cập ngày 7 tháng Hai, 2020.
2. Tirachaimongkol, L.C., Jackson, A.C. & Tomnay, J.E. (2010). Lộ trình đưa đến việc nghiện ngập cờ bạc ở cao niên. *Tạp Chí Công Tác Xã Hội Lão Khoa*, 53 (6), 531546.
3. Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần. (2019). Cờ bạc ở người lớn tuổi. Có sẵn tại: <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults>. Truy cập ngày 7 tháng Hai, 2020.
4. Toce-Gerstein, M., Gerstein, D.R. & Volberg, R.A. (2009). NODS-CLiP: Một sự sàng lọc nhanh cho bệnh lý người lớn và nghiện ngập cờ bạc. *Tạp Chí Nghiện Cứu về Cờ Bạc*, 25 (4), 541.
5. Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần. (2008). *Nghiện ngập cờ bạc: Tài liệu hướng dẫn gia đình*. Có sẵn: <https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-familiesaccessible-2017.pdf>. Truy cập ngày 7 tháng Hai, 2020.