

创建健康习惯：

# 了解晚年赌博习惯



## 什么是赌博？

- 赌博是一个人不计风险的用有价值的物品（通常是金钱）博取不确定的结果。尽管输赢的结果通常仅仅取决于运气。<sup>1,2</sup>
- 当赌博对您经济上造成伤害、阻碍了您的生活或令您和朋友以及家人之间产生矛盾，赌博便成了赌瘾。<sup>3</sup>
- 如果您担心您可能有赌瘾，问问自己是否曾经：
  - 试图控制您的赌瘾？
  - 为赌多少钱而说谎？
  - 因想着赌博而分心？<sup>4</sup>

## 赌瘾是什么症状？<sup>3</sup>

- 赌博消费总是超出计划。
- 因赌博感到难过、糟糕或愧疚。
- 没有足够的钱支付食物、房租或账单。
- 刻意回避朋友与家人

## 如何有节制赌博？<sup>5</sup>

- 限定预算并严格遵守
- 限定时间
- 享受赢家的感受但要清醒的认识到输赢的结果仅仅取决于运气
- 平衡赌博与其他活动

# 我在哪里能 获取帮助?



有关精神健康的资源和援助，请查询您所在的社区并联系以下这些服务机构。

## ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、戒瘾和戒赌的信息。

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

**1-866-531-2600**

## 成癮与心理健康中心

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) **1-800-463-2338**

赌博、游戏和技术使用，  
成癮和心理健康中心

[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

## 安大略省信用咨询服务协会

<https://financialfitness.ca/>

**1-888-746-3328**

## 社区信息中心

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) 拨找电话接线员或 211

### 参考资料

1. 成癮和心理健康中心。(2018a) 赌博信息。从此处可得: <https://www.problemgambling.ca/gambling-help/gambling-information/default.aspx> 2020年2月7日。
2. Tirachaimongkol, L.C., Jackson, A.C. & Tomnay, J.E. (2010)。老年人赌癮的途径。《老年学社会工作期刊》53(6), 531546。
3. 成癮和心理健康中心。(2019b), 在老年人中赌博。从此处可得: <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults> 2020年2月7日。
4. Toce-Gerstein, M., Gerstein, D.R. & Volberg, R.A. (2009)。e NODS-CLiP: 成人病态和赌癮的快速筛查。《赌博研究期刊》, 25(4), 541。
5. 成癮和心理健康中心。(2008)。《赌癮, 家庭指南》。从此处可得: <https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-familiesaccessible-2017.pdf> 2020年2月7日。