

您.....
您能控制您的博彩吗?

为了找到答案，您可以做如下测试题：

• 当您博彩时，您难以对时间和金钱的支出设置限定并遵守。

- 总是
- 经常
- 从不

• 您除了求助于博彩，以此排解您此刻的压力、抑郁或忧虑外，别无它法。

- 总是
- 经常
- 从不

• 您喜欢独自博彩。

- 总是
- 经常
- 从不

• 您不知道自己究竟花了多少时间玩。

- 总是
- 经常
- 从不

• 您不知道自己究竟在博彩上花了多少钱。

- 总是
- 经常
- 从不

• 您不能公开谈论您的博彩习惯或在博彩上花的金额。

- 总是
- 经常
- 从不

• 当您输钱时，您不退出博彩，且试图追回所输掉的。

- 总是
- 经常
- 从不

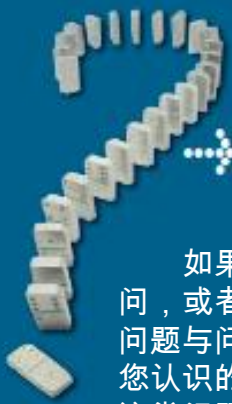
• 您在有些博彩的场合无法说“不”。

- 总是
- 经常
- 从不

多数的“从不”：您保持清醒的头脑，您的博彩行为不构成风险。继续选择一种适度的、休闲的博彩

多数的“经常”：您应该反思一下您的博彩行为。您选择博彩的自由有时受到质疑。

多数的“总是”：注意！您对自己难以设置限定，并有失去控制博彩的趋势。博彩在您生活中占据了太大的位置，已经不是单纯的娱乐了。不要独自面对这个困难，找人交谈，并寻求帮助。



疑问？

如果您对这个传单有疑问，或者您觉得自己的某个问题与问题赌博有关，抑或您认识的亲朋好友中有人受这类问题的困扰，您可以从问题赌博中心得到帮助，或获取更多信息。问题赌博中心是隶属于沃州大学医疗中心的专门机构，其设立得到了沃州公共卫生部的支持。

- www.jeu-excessif.ch
- www.gambling-problems.ch
- www.gioco-eccessivo.ch
- www.glueck-spiel.ch

Centre du jeu excessif

Section d'addictologie
Service de psychiatrie communautaire
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
Rue Saint-Martin 7
1003 Lausanne
Tél. 021/314.92.07
Fax 021/314.89.04
E-mail : cje@chuv.ch



您是怎样的玩家？



Centre du jeu excessif

www.jeu-excessif.ch
Tél. 021/314.92.07



R. LUDON - +39 480 26 29 13 - 540 011

您喜欢赌博或视频游戏？

您可能感兴趣的信息：

博彩，无论是乐透彩票、赌场、赌博、扑克或视频游戏，都是一项乐趣无穷的活动。然而，对于相当一部分人来说，它的娱乐价值正逐渐变淡。有些人不想玩了或没钱了，却无法控制，亦无法停止。

当休闲和娱乐的博彩被问题博彩代替，甚至成瘾时，那么它被称为问题赌博。

休闲和娱乐的博彩可能迅速向问题赌博发展... ..

哪些是问题赌博的症状？

症状包括：

- 博彩是为了逃避问题或舒缓情绪（如：悲伤或恐惧）。
- 增加博彩所花的时间。
- 不断地想到博彩。
- 因为博彩而忽略家人、朋友、学业或工作。
- 说谎以隐瞒博彩活动。
- 为了博彩而违法。

无分寸的博彩与滥用某些精神药物一样一种可导致成瘾的行为方式。

有些人玩视频游戏（游戏机、街机游戏和电脑），虽然这些不属于赌博，但也会有消极的后果；另一些人沉湎于网游。在某些情况下，在线炒股亦可导致与赌博成瘾相关的问题。

羞于启齿和保持沉默都不利于走出沉湎赌博的困境，甚至会越陷越深。

保持博彩只作为一项娱乐活动！



对于这一点，重要的是：

- 博彩只是为了娱乐。
- 设定时间限制。
- 设定用于博彩支出的限制。
- 在一些游戏场合知道说“不”。
- 改变休闲方式、培养兴趣爱好。
- 公开谈论有关博彩的话题。
- 有勇气去寻求帮助。

