

Tệ Nạn Cờ Bạc: Các vấn đề, Các sự chọn lựa



A Pan American Health Organization / World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

isbn 0-88868-470-3

In tại Canada

Copyright © 2004, 2005 Centre for Addiction and Mental Health, Toronto ON

Không một phần nào của tài liệu này có thể được in lại hay quảng bá dưới bất cứ hình thức nào hay bằng bất cứ phương tiện điện tử hay cơ khí, kể cả sao chép hay thu âm, hay dưới bất cứ hình thức lưu trữ hay phục hồi thông tin nào mà không có sự chấp thuận bằng chữ viết của nhà xuất bản—ngoại trừ trích dẫn ngắn (không hơn 200 chữ) để viết bài phê bình hay cho công tác chuyên môn.

2845/07-2006, 03-2008

Mục Lục

Những lời cảm tạ **5**

Phần giới thiệu **7**

1 Cờ bạc là gì? **9**

2 Tệ nạn cờ bạc là gì? **13**

3 Các hậu quả của việc cờ bạc **19**

4 Nhờ giúp đỡ **27**

5 Đi đâu để nhờ giúp đỡ **35**

Những lời cảm tạ

Tài liệu chỉ dẫn này xây dựng trên kiến thức và kinh nghiệm của các nhân viên của Đề Án Tệ Nạn Cờ Bạc tại Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần - Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). Chúng tôi cũng đã nhận được ý kiến đóng góp từ các tư vấn viên và từ những người khác trong toàn tỉnh Ontario mà làm việc với những người bị ảnh hưởng bởi tệ nạn cờ bạc. Cuối cùng, chúng tôi cảm ơn các thân chủ đã duyệt lại tập bản thảo và cho lời khuyên quý báu của họ.

Tệ Nạn Cờ Bạc: Các vấn đề, Các sự chọn lựa đã được soạn thảo bởi các nhân viên của Phòng Giáo Dục và Xuất Bản tại CAMH.

Phần giới thiệu

Tài liệu này dành cho những người có thói mê cờ bạc. Nếu một người thân nào của bạn mà đam mê cờ bạc, xin xem tập tài liệu nhỏ Tệ nạn cờ bạc: *Tài liệu hướng dẫn dành cho Gia đình*.

Bạn có thể lo ngại về việc cờ bạc của mình, hay những người mà bạn quan tâm có thể nóng giận về việc này. Qua tài liệu hướng dẫn này, chúng tôi hi vọng giúp bạn:

- hiểu sự khác biệt giữa việc cờ bạc ít nguy hiểm và việc cờ bạc có hại
- hiểu sự cờ bạc có thể ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của bạn
- quyết định xem bạn có cần bỏ, giảm thiểu hay thay đổi thói quen cờ bạc của mình hay không
- học để biết làm thế nào mà sự tư vấn có thể giúp ích cho bạn
- tìm các nguồn hỗ trợ mà đã giúp cho những người khác có thói mê cờ bạc.

Bạn có thể cảm thấy đời sống của mình hiện không còn kiểm soát được nữa. Cờ bạc có thể gây nên các khó khăn về tiền bạc và xáo trộn trong gia đình. Sức khoẻ của bạn có thể bị ảnh hưởng. Đây là những vấn đề nghiêm trọng.

Nhưng với sự giúp đỡ, bạn có thể vượt qua các thói mê cờ bạc. Các tư vấn viên được đào tạo đặc biệt đã giúp

cho hàng ngàn người bỏ hay kiểm soát việc cờ bạc của họ. Những người có thói mê cờ bạc thì có hồi phục. Bạn có thể là một trong số những người đó.

Khi nhật quyển tài liệu hướng dẫn này lên, bạn đã đi một bước đầu tiên quan trọng.

1

Cờ bạc là gì?

Bạn cờ bạc bất cứ khi nào bạn đem tiền bạc hay tư trang của mình ra đánh cá, và việc thắng hay thua phần lớn được quyết định bởi sự may rủi.

Có nhiều cách cờ bạc khác nhau, bao gồm:

- cờ bạc ở sòng bài
- chơi bingo
- chơi bài keno
- chơi các máy kéo tiền
- chơi xổ số
- chơi vé số cạo, các vé số Nevada hay vé số loại tự kéo vạt vé để biết trúng trật (pull-tab tickets)
- cá độ các môn bài lá, bài mạt chược hay bài đô-mi-nô
- cá độ ngựa đua
- cá độ các môn thể thao khác
- cá độ các trò chơi của kỹ năng, như chơi gôn hay đánh bi-da
- chơi xổ số có giải thưởng rút thăm (tombola) và các trò chơi tương tự
- cờ bạc trên internet
- mua bán đầu cơ trên thị trường chứng khoán.

NHỮNG TỆ NẠN CỜ BẠC: CÁC SỐ LIỆU

Cờ bạc và các tệ nạn cờ bạc đang gia tăng tại Canada:

Ontario

- Trong năm 2005-06, Cơ Quan Quản Trị Xổ Số và Cờ Bạc Ontario (Ontario Lottery and Gaming/OLG) tạo được \$2 tỉ lợi nhuận sau khi trừ các phí tổn cho Tỉnh bang.¹
- Trong năm 2005, những người trưởng thành đã chi khoảng \$485 cho các cuộc cờ bạc có liên hệ đến chính phủ trừ các phần thưởng trúng giải so với \$106 trong năm 1992.²
- Trong năm 2005, 3.4% những người trưởng thành đã có thói mê cờ bạc từ trung bình đến nghiêm trọng.³
- Trong năm 2005, những người trưởng thành trẻ tuổi, tuổi từ 18 đến 24, đã có tỉ lệ cao nhất mắc thói mê cờ bạc từ trung bình đến nghiêm trọng. Tỉ lệ này gần như gấp đôi mức những người lớn mắc thói mê cờ bạc.³
- Trong năm 2005, 63.3% những người lớn cho biết là họ đã cờ bạc ít nhất một lần trong năm qua.³
- Hình thức cờ bạc phổ thông nhất ở người lớn trong năm 2005 là mua vé số.³

Canada

- Trong năm 2005, một trong bảy người đàn ông và phụ nữ trưởng thành sống độc thân đã chi tiền vào sòng bài, chơi máy kéo tiền hay chơi cờ bạc trên các máy xổ số màn hình video (video lottery terminals), tuy nhiên đàn ông đã bỏ ra ba lần nhiều hơn phụ nữ cho việc cờ bạc.²
- Vì cờ bạc ngày càng trở nên dễ dàng hơn, con số những người bị ảnh hưởng bởi việc cờ bạc đã gia tăng.^{4&5}

Các tài liệu tham khảo

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

Accessed February 01, 2008.

2.

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).

Available:

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

Accessed February 01, 2008

3.

Wiebe, J., Mun,P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available:

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

Accessed February 01, 2008.

4.

Centre for Addiction and Mental Health (2006). The mental health and wellbeing of Ontario students 1991-2005 (CAMH Research Document Series No. 18).

Available:

www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUS2005_mental_detailed_fnl.pdf

Accessed February 5, 2008.

5.

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.

2

Mê cờ bạc là gì?

Mê cờ bạc không phải chỉ có mất tiền mà thôi. Các thói mê cờ bạc có thể ảnh hưởng đến toàn bộ đời sống của một người.

Cờ bạc là một tệ nạn khi nó:

- ảnh hưởng đến việc làm, việc học và những sinh hoạt khác
- làm hại đến sức khỏe tinh thần và thể xác của bạn
- gây thiệt hại tài chính của bạn
- làm thiệt hại uy tín của bạn
- gây cho bạn các vấn đề khó khăn với gia đình hay với bạn bè.

Có nhiều mức độ mê cờ bạc khác nhau (xin xem bảng dưới đây).

CÁC MỨC ĐỘ Mê CỜ BẠC

Các thói mê cờ bạc có thể từ nhẹ đến nặng:

- *Hầu hết những người cờ bạc thì tỉnh thoảng mới chơi mà không có bất cứ điều hại nào.*
- *Những người cờ bạc xã giao nghiêm chỉnh thì chơi thường xuyên, nhưng gia đình và công việc làm thì quan trọng hơn việc cờ bạc.*
- *Những người nghiện ngập cờ bạc thường gặp vấn đề trong công việc làm, hay với gia đình và bạn bè của họ. Việc cờ bạc của họ thường xuyên gây ra những vấn đề về tiền nong.*
- *Với một số người, việc cờ bạc gây hại một cách nghiêm trọng mọi mặt đời sống của họ.*

Những người
mê cờ bạc thì
thuộc mọi lứa
tuổi, mọi
thành phần
thu nhập, mọi
nền văn hóa
và thuộc mọi
tầng lớp khác
nhau.

Không phải tất cả những người nghiện ngập cờ bạc thì đều giống nhau, và những vấn đề họ gặp phải cũng không giống nhau. Những người mê cờ bạc thì thuộc mọi lứa tuổi, mọi thành phần thu nhập, mọi nền văn hóa và thuộc mọi tầng lớp khác nhau. Một số người thành linh mắc thói mê cờ bạc, một số khác thì theo thời gian nhiều năm mới nghiện ngập. Có nhiều lý do tại sao có thể mắc phải thói mê cờ bạc. Ví dụ, một số người có thói mê cờ bạc khi họ cố gắng chơi để gỡ lại số tiền đã mất, hay bởi vì họ “có máu mê hành động.” Những người khác có nhiều sự căng thẳng trong cuộc sống khiến việc cờ bạc trở thành một phương tiện để giải tỏa áp lực.

Cờ bạc ít nguy hiểm và cờ bạc có hại

Không phải tất cả cờ bạc đều là có vấn đề. Cờ bạc có thể ít nguy hiểm hay có thể có hại. Cờ bạc ít nguy hiểm có nghĩa là bạn:

- giới hạn thời gian chơi và số tiền bạn bỏ ra để cờ bạc
- chấp nhận những mất mát của bạn, và không cờ bạc để gỡ lại
- thích trúng hay thắng, nhưng biết rằng đó là trò chơi may rủi
- quân bình việc cờ bạc với những sinh hoạt vui chơi giải trí khác
- không cờ bạc để kiếm tiền hay để trả nợ
- không cờ bạc khi sự phán đoán của bạn bị suy kém do uống rượu hay của các chất thuốc cấm khác
- không bao giờ mượn tiền hay dùng những khoản đầu tư của cá nhân hoặc tiền dành dụm của gia đình để cờ bạc
- không cờ bạc để chạy trốn các khó khăn hay các cảm xúc của bạn
- không làm hại đến công ăn việc làm, sức khỏe, vấn đề tài chánh, tiếng tăm hay gia đình bằng việc cờ bạc.

Cờ bạc có hại có nghĩa là bạn đã bắt đầu:

- nói dối về việc cờ bạc của mình hay giữ bí mật việc cờ bạc

- không còn biết thời gian và chơi lâu hơn dự định của bạn
- cảm thấy chán đời hay giận dữ sau khi cờ bạc
- bỏ ra nhiều tiền hơn những gì bạn đã dự định, hay nhiều hơn mức bạn có thể chấp nhận
- xao lãng công việc làm và các trách nhiệm gia đình vì cờ bạc
- mượn tiền hay dùng tiền của gia đình để cờ bạc
- “càng thua càng gỡ” để cố thắng lại số tiền đã mất của bạn
- tin rằng cứ chơi cuối cùng rồi cũng phải thắng
- coi việc cờ bạc như là điều quan trọng nhất trong cuộc đời của bạn
- dùng cờ bạc để đối phó với những khó khăn hay để chạy trốn các vấn đề của bạn
- có những mâu thuẫn với gia đình và bạn bè về vấn đề cờ bạc
- cố tình xem thường sức khoẻ thân thể và tinh thần của bạn vì cờ bạc.

Để giúp bạn quyết định xem bạn có mê cờ bạc hay không, hãy trả lời các câu hỏi thăm dò sau đây.

TÔI CÓ MÊ CỜ BẠC HAY KHÔNG?

Bản câu hỏi thăm dò này dựa trên Chỉ Số về Tệ Nạn Cờ Bạc của Canada (Canadian Problem Gambling Index).

Bản câu hỏi sẽ giúp bạn quyết định xem bạn có cần thay đổi việc cờ bạc của mình hay không.

Trong 12 tháng vừa qua:

Bạn đã cá độ nhiều hơn số tiền mà bạn có thể chấp nhận mất?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Bạn cần phải cờ bạc với số tiền nhiều hơn để có được cùng một sự hứng thú?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Bạn đã quay trở lại một ngày khác để cố gỡ số tiền đã thua?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Bạn đã mượn tiền hay đã bán bất cứ thứ gì để lấy tiền cờ bạc?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Bạn cảm thấy là đã có thể mắc phải thói mê cờ bạc?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Việc cờ bạc đã gây cho bạn bất cứ những vấn đề gì về sức khỏe, kể cả sự căng thẳng và lo âu?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Có người đã phê bình về việc cá độ hay nói là bạn có thói mê cờ bạc (cho dù bạn nghĩ rằng điều đó đúng hay không đúng sự thật)?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Việc cờ bạc của bạn đã có gây bất cứ những khó khăn nào về tiền nong cho chính bạn hay cho gia đình của bạn hay không?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Bạn đã cảm thấy có tội về cách bạn cờ bạc hay về chuyện xảy ra khi bạn cờ bạc?

0 Không bao giờ 1 Thỉnh thoảng 2 Hầu như mọi khi 3 Hầu như luôn luôn

Bạn có nhiều nguy cơ mắc thói mê cờ bạc hơn nếu bạn vừa mới có một sự mất mát hay thay đổi, ví dụ như các vấn đề về quan hệ, ly dị hay mất việc làm.

Tổng số điểm:

Số điểm bạn càng cao, thì bạn càng có nhiều nguy cơ mắc thói mê cờ bạc.

0: Không mê cờ bạc.

1 hay 2: Cờ bạc ở mức độ ít nguy hiểm mà chỉ gây hại ít hay không gây hại gì.

3 đến 7: Cờ bạc ở mức độ nguy hiểm vừa phải mà gây nên một số các vấn đề.

8 hay nhiều hơn: Cờ bạc gây ra vấn đề và có thể không còn kiểm soát được nữa.

Các yếu tố nguy cơ

Có nhiều yếu tố nguy cơ của việc cờ bạc. Các yếu tố nguy cơ là những điều khiến một người có nhiều khả năng mắc phải thói mê cờ bạc hơn. Bạn có nhiều nguy cơ nếu:

- trong quá trình mới chơi cờ bạc đã có thắng lớn
- bạn có các vấn đề khó khăn về tiền bạc
- bạn vừa có một sự mất mát hay thay đổi, như các khó khăn trong quan hệ, ly dị, mất việc, về hưu hay người thân mới qua đời
- bạn cờ bạc để đương đầu với một vấn đề về sức khỏe và/hay một cái đau về thể xác
- bạn thường hay cảm thấy cô đơn
- bạn có ít những thú vui và sở thích, hay cảm thấy cuộc đời của bạn không có định hướng
- bạn thường cảm thấy buồn chán, hay làm liều hay hành động thiếu suy nghĩ
- bạn lấy việc cờ bạc, hay uống rượu hoặc dùng các chất thuốc cấm khác, để đương đầu với những cảm xúc hay các sự kiện xấu
- bạn thường cảm thấy chán đời hay lo âu
- bạn đã bị ngược đãi hay bị khủng hoảng về tâm lý
- bạn có (hay đã có) những vấn đề nghiện rượu hoặc nghiện những chất thuốc cấm khác, mê cờ bạc hay xì tiền quá mức
- một người nào đó trong gia đình của bạn đã có các vấn đề về nghiện rượu hay nghiện các chất thuốc cấm khác, mê cờ bạc hay xì tiền quá mức
- bạn nghĩ rằng mình có một hệ thống hay một cách chơi cờ bạc mà làm tăng các cơ may trúng của bạn.

Trong danh sách này mà càng có nhiều điểm đúng cho trường hợp của bạn, thì bạn càng phải quan tâm nhiều hơn về việc cờ bạc của mình.

Làm thế nào để nhờ giúp đỡ

Nếu bạn nghĩ rằng mình có thói mê cờ bạc, bạn có thể nhờ giúp đỡ. Chương 4 cho bạn biết làm thế nào để nhờ giúp đỡ.

3

Các hậu quả của việc cờ bạc

Tại sao tôi không thể chỉ cần bỏ cờ bạc là được?

“Điều này đã xảy ra như thế nào? Tôi không thể tin được tất cả những rắc rối mà tôi đang gặp phải.”

“Nếu tôi ngưng cờ bạc lúc này, tôi sẽ phải thú nhận là mình hoàn toàn thất bại. Không có cách nào tôi có thể trả lại tất cả số tiền tôi đã thiếu.”

“Nếu tôi có tiền để đầu tư, tôi chắc là sự may mắn của tôi sẽ khác hơn. Tôi chỉ cần thắng thêm một lần nữa mà thôi.”

“Ngay cả nếu tôi thắng thêm một lần nữa, thì tôi lại có thể thua thêm lần nữa.”

“Tôi không thể tự mình đối mặt với sự rối rắm này, nhưng tôi cũng quá ngại để nhờ giúp đỡ.”

“Đúng lý ra tôi có thể tự mình giải quyết các vấn đề. Sao tôi lại có thể ngu ngốc đến như vậy?”

“Tôi không bao giờ nghĩ rằng sự việc lại tệ đến như vậy.”

Những lời nói này nghe có quen thuộc hay không? Hầu hết những người có thói mê cờ bạc nói là họ đã không còn kiểm soát được thời gian và tiền mà họ bỏ ra để cờ bạc. Đồng thời, họ cố tình quên đi các trách nhiệm khác. Họ biết là họ có vấn đề, nhưng dường như chỉ có việc cờ bạc là quan trọng đối với họ.

Nhiều người nghiện ngập cờ bạc có những cảm xúc khác nhau về việc cờ bạc. Họ biết là họ đang gây ra những vấn đề khó khăn cho những người mà họ thương yêu. Họ có thể trở nên lo âu và không vui vẻ, và đôi khi họ thù ghét chính mình. Nhưng sự thôi thúc cờ bạc thì dường như khó mà cưỡng lại. Họ cảm thấy là họ không phải lúc nào họ cũng có thể dễ dàng buông xuôi với tất cả thời gian, với tiền bạc và tình cảm mà họ đã đầu tư vào việc cờ bạc. Họ không thể chấp nhận là họ sẽ không bao giờ thắng trở lại những gì họ đã mất. Một số người vẫn còn tin rằng cách chơi của họ sẽ có kết quả, cơ may của họ sẽ thay đổi hay họ sẽ phải thắng. Những người khác tin rằng tiếp tục cờ bạc là cách duy nhất để họ thoát khỏi hoàn cảnh mà họ thấy xấu hổ.

Khó để tự bạn thay đổi thói mê cờ bạc của mình. Việc tư vấn có thể giúp bạn tìm ra những giải pháp lâu dài cho các vấn đề của bạn.

Những người khác thì hứa bỏ cờ bạc, nhưng không thể. Họ sợ người thân của họ sẽ tìm ra. Điều này khiến họ càng đi sâu vào việc giấu giếm và chìm sâu hơn vào nợ nần. Họ tiếp tục hi vọng là một lần thắng lớn sẽ chấm dứt những khó khăn của họ. Một đôi khi họ có thể thắng, để giữ cho niềm hi vọng của họ còn tồn tại —cho đến khi những mất mát lại chồng chất thêm nữa. Nếu bây giờ bỏ cuộc, họ cảm thấy mình là người thất bại. Họ sẽ phải đối mặt với tất cả những vấn đề do cờ bạc gây ra.

Nếu bạn giống như hầu hết những người nghiện cờ bạc, bạn có thể đã có cố gắng nhiều lần để cắt giảm hay ngưng cờ bạc. Khó để tự bạn thay đổi thói quen cờ bạc của mình. Việc tư vấn có thể giúp bạn tìm ra những giải pháp lâu dài cho các vấn đề của bạn.

Các nguy cơ và các phần thưởng của việc cờ bạc

Nhiều người có những cảm xúc lẫn lộn về việc cờ bạc (xin xem bảng ở phía đối diện). Bạn có thể không muốn bỏ cuộc. Đồng thời, bạn có thể thấy là việc cờ bạc đang làm hại bạn. Những cảm giác lẫn lộn như thế này có thể rất bối rối. Qua tư vấn, bạn có thể lượng định tình trạng của mình và xét những cách để phục hồi sự quân bình.

CÁC PHẦN THƯỞNG VÀ CÁC NGUY CƠ CỦA VIỆC CỜ BẠC

Bạn có thể có những cảm xúc lẫn lộn về việc cờ bạc. Có thể bạn nhận ra chính mình qua những câu tuyên bố về các phần thưởng và những nguy cơ trong các danh sách này:

Các phần thưởng

Tôi cờ bạc bởi vì:

- Tôi mê cái thú cờ bạc.
- Tôi biết một sự thắng lớn có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề của tôi.
- Cờ bạc là cách duy nhất để trở thành triệu phú.
- Tôi cảm thấy quan trọng khi tôi chơi thắng. Tôi thích làm người có khả năng để hào phóng với gia đình và với bạn bè của tôi.
- Tôi có một phương cách chắc chắn. Chỉ là vấn đề thời gian trước khi tôi thắng tiếp.
- Khi “gặp thời,” tôi có thể làm ra tiền nhanh và một cách dễ dàng.
- Cờ bạc giúp tôi quên các khó khăn và cái đau của tôi trong chốc lát.
- Cờ bạc là điều duy nhất đúng trong cuộc sống của tôi. Khi tôi cờ bạc, tôi làm chủ tình hình.
- Cờ bạc giúp tôi ra khỏi nhà. Tôi cảm thấy an toàn và được hoan nghênh.
- Tất cả bạn bè của tôi đều cờ bạc.

Các nguy cơ

Tôi đang nghĩ đến việc nhờ giúp đỡ bởi vì:

- Người bạn đời của tôi đe dọa bỏ tôi nếu tôi không bỏ cờ bạc.
- Chúng tôi lúc nào cũng cãi nhau về việc tôi cờ bạc.
- Tôi mệt mỏi về việc lén lút ra khỏi nhà, nói láo và che giấu những sự thua bạc của mình.
- Uy tín của tôi đã bị tổn thương.
- Các chủ nợ gây phiền hà cho tôi. Tôi đang nghĩ đến việc khai phá sản.
- Cờ bạc là tất cả những gì tôi nghĩ đến. Cờ bạc đã chiếm lấy hồn tôi.
- Tôi đã không còn quan tâm đến những điều mà đúng lý ra là quan trọng đối với tôi.

- Tôi đã mượn tiền của rất nhiều người. Tôi cảm thấy xấu hổ khi gặp họ.
- Tôi sợ mình sẽ mất việc bởi vì tôi quá lơ đãng trong công việc.
- Sức khoẻ của tôi bị sa sút.
- Nhiều khi thậm chí tôi không còn thích cờ bạc.
- Tôi cảm thấy mình thật là người thất bại. Đôi khi tôi thù ghét chính mình đến độ tôi muốn chấm dứt tất cả.

Ảnh hưởng đến gia đình

Các thói mê cờ bạc gây nên những cảm xúc mãnh liệt giữa những người thân trong gia đình, làm cho khó để giải quyết vấn đề hơn.

Các tệ nạn cờ bạc có thể ảnh hưởng đến gia đình bằng nhiều cách:

- *Các vấn đề về tiền bạc:* Khi người thân trong gia đình biết rằng tiền dành dụm, tài sản hay tư trang đã bị mất, điều này có thể làm cho họ cảm thấy sợ hãi, giận dữ và bị phản bội.
- *Các vấn đề về tình cảm và sự cách ly:* Các vấn đề cờ bạc gây nên những cảm xúc mãnh liệt giữa những người thân trong gia đình, làm cho khó giải quyết vấn đề hơn. Nhiều người bạn đời của những người có thói mê cờ bạc không muốn có can dự gần gũi về tình cảm hay thể xác với người đã làm họ bị tổn thương. Thân nhân có thể tránh gặp những người khác, bởi vì họ cảm thấy xấu hổ. Điều này khiến khó để có được tình thương yêu và sự hỗ trợ.
- *Sức khoẻ thân thể và tâm thần:* Sự căng thẳng về các vấn đề cờ bạc đôi khi gây nên những yếu kém về sức khoẻ, cho cả người cờ bạc lẫn gia đình. Điều này có thể bao gồm sự lo âu, trầm cảm và các vấn đề liên quan đến sự căng thẳng như kém ngủ, nổi ung nhọt, các vấn đề về tiêu hóa, bị nhức đầu và đau nhức cơ bắp.
- *Kiệt sức:* Nhiều gia đình trong hoàn cảnh căng thẳng thì gặp khó khăn để đương đầu với vấn đề. Một thành viên có thể cố gắng để giữ cho mọi việc còn trong tầm kiểm soát bằng cách nhận thêm các trách vụ. Điều này có thể đưa đến sự kiệt sức. Những người thân trong gia đình thường quên chăm sóc cho chính bản thân họ hay quên vui chơi.

- **Ảnh hưởng đến con cái:** Khi người cha hay mẹ hay một người làm công việc chăm sóc mà có thói mê cờ bạc, thì trẻ em có thể cảm thấy bị bỏ quên, chán đời và giận dữ. Các em có thể tin rằng các em đã gây ra khó khăn và, nếu các em “tốt,” thì vấn đề sẽ chấm dứt. Trẻ em có thể tin rằng các em phải chọn đứng về phía nào giữa cha hay mẹ. Các em có thể không còn tin tưởng ở một người cha hay mẹ, người cứ hứa nhưng không giữ lời. Một số trẻ em có thể làm cho cha hay mẹ có thói mê cờ bạc không chú ý đến mình bằng những hành vi sai trái.
- **Ngược đãi về thể xác và tình cảm:** Bạc hành trong gia đình thì phổ biến hơn khi gia đình bị khủng hoảng. Các tệ nạn cờ bạc có thể dẫn đến việc ngược đãi về thể xác hay tình cảm với người bạn đời, với cha mẹ già hay với một đứa bé. Nếu điều này xảy ra trong gia đình của bạn, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức (xin xem Chương 5).

Lo âu và Trầm cảm

Nhiều người nghiện ngập cờ bạc cảm thấy bị căng thẳng, lo âu hay chán đời. Điều này khiến cho sự ngủ, suy nghĩ và khả năng giải quyết các vấn đề bị khó khăn hơn.

Nếu bạn có một số các triệu chứng sau đây trong hơn hai tuần, khiến cho cuộc sống hàng ngày của bạn bị khó khăn, bạn có thể bị trầm cảm nặng:

- Bạn mất hứng thú trong những sinh hoạt thường lệ.
- Bạn cảm thấy chán đời, buồn nản hay bực bội.
- Giấc ngủ của bạn đã thay đổi (ví dụ bạn khó ngủ hay khó ngủ trọn giấc, hay ngủ quá nhiều).
- Sự thèm ăn của bạn đã thay đổi. Bạn đã sụt cân hay tăng cân.
- Bạn cảm thấy bất lực, vô vọng, hay tuyệt vọng.
- Khó để tập trung suy nghĩ và nhớ các vấn đề, và sự suy nghĩ của bạn dường như chậm hơn.
- Bạn tự dằn vò với những cảm giác tội lỗi. Bạn không thể ngừng suy nghĩ về các vấn đề khó khăn.

Nếu bạn chán đời, hãy nói với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Nói cho ông ấy hay bà ấy biết cả về việc cờ bạc của bạn nữa.

Nếu bạn cảm thấy có ý quyền sinh hay thực hiện những kế hoạch để chấm dứt cuộc sống của bạn, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức.

- Bạn đã mất hứng thú trong việc tình dục.
- Bạn cảm thấy mệt mỏi về thể xác, thấy chậm chạp và nặng nề; hay bạn cảm thấy không thể bình tâm và thấy bồn chồn.
- Bạn cảm thấy tức giận.
- Bạn nghĩ đến việc quyền sinh.

Nếu bạn có bất cứ một điều nào trong những điều khó khăn này, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hay với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe nào khác của bạn. Nói cho ông ấy hay bà ấy biết cả về vấn đề cờ bạc. Sự điều trị có thể bao gồm thuốc và/hay sự tư vấn và hình thức hỗ trợ khác (tư vấn viên về tệ nạn cờ bạc cũng có thể chắc chắn là giúp bạn nhận được sự hỗ trợ mà bạn cần). Nói cho ông ấy hay bà ấy biết cả về việc cờ bạc của bạn nữa. Sự điều trị có thể bao gồm thuốc và/hay sự tư vấn và hình thức hỗ trợ khác.

Nguy cơ tự tử

Các mức tự tử thì cao hơn ở những người nghiện cờ bạc, và cao hơn cho các thân nhân của họ. Những người mà rất có thể thực hiện ý định quyền sinh là những người mà đồng thời có cả vấn đề bệnh tâm thần (ví dụ như trầm cảm) hay nghiện rượu hoặc nghiện các chất thuốc cấm khác. Những người mà trong quá khứ đã hăm dọa tự tử hay đã làm hại chính bản thân họ thì cũng có nhiều nguy cơ quyền sinh.

Nếu bạn cảm thấy có ý quyền sinh hay thực hiện những kế hoạch để chấm dứt cuộc sống của bạn, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức. Bạn không phải một mình đương đầu với các khó khăn của bạn.

PHẢI LÀM GÌ NẾU BẠN CẢM THẤY MUỐN QUYÊN SINH

Nếu bạn nghĩ đến việc quyên sinh:

- Lập tức đến ngay phòng cấp cứu tại địa phương bạn.
- Cất đi bất cứ những phương tiện nào dùng để kết liễu cuộc sống của bạn (ví dụ vũ khí, thuốc men).
- Nói cho gia đình hay một người bạn biết bạn đang cảm thấy như thế nào.
- Gọi cho Trung Tâm Trợ Giúp Khi Khủng Hoảng (Distress Centre) để được hỗ trợ và chỉ dẫn (xin xem trang 37).
- Cho bác sĩ của bạn biết việc gì đang diễn ra, kể cả việc cờ bạc của bạn.
- Đừng uống rượu hay dùng các thứ thuốc khác—điều này sẽ khiến vấn đề tệ hơn.
- Liên lạc với Đường dây Giúp đỡ về Tệ nạn Cờ Bạc của Ontario (Ontario Problem Gambling Helpline) (1 888 230-3505) và sắp xếp để gặp một tư vấn viên càng sớm càng tốt (xin xem trang 35). Thông thường bạn có thể được gặp trong vòng vài ngày.
- Nói với một người mà bạn tin tưởng, ví dụ như một người bạn hay người tư vấn về tâm linh.

4

Nhờ giúp đỡ

Nếu bạn nghĩ bạn có thói mê cờ bạc, bạn có thể nhờ giúp đỡ. Chính quyền Ontario để riêng ra một số tiền thu được từ các máy kéo tiền trong các sòng bài từ thiện và từ các trường đua ngựa. Tiền này dùng để trả cho:

- một đường dây điện thoại trợ giúp vấn đề tệ nạn cờ bạc
- tư vấn cho những người có thói mê cờ bạc
- nghiên cứu về tệ nạn cờ bạc
- giáo dục về tệ nạn cờ bạc cho công chúng và cho các chuyên viên sức khoẻ tâm thần.

Việc chữa trị miễn phí, kể cả tư vấn, thì có sẵn cho bất cứ ai bị ảnh hưởng bởi việc cờ bạc. Điều này gồm cả những người trong gia đình. Sự tư vấn có thể giúp bạn hiểu tại sao bạn cờ bạc, để bạn có thể ngưng, giảm bớt hay thay đổi việc cờ bạc của mình. Tư vấn cũng có thể giúp chữa lành những sự tổn thương về tình cảm và phục hồi niềm tin với gia đình của bạn.

Tư vấn là gì?

Tư vấn là nói điều gì đang xảy ra trong cuộc sống của bạn. Tư vấn thì an toàn và riêng tư, và bạn sẽ không bị phán xét. Các tư vấn viên về tệ nạn cờ bạc được đào tạo đặc biệt để hiểu những khó khăn của bạn. Bạn quyết định với tư vấn viên là bạn muốn được giúp đỡ thường xuyên đến mức nào và tư vấn về vấn đề gì.

Tại Ontario, sự tư vấn thì miễn phí cho bất cứ ai bị ảnh hưởng bởi tội nạn cờ bạc.

Không có gì xấu hổ khi nhờ giúp đỡ. Đó là bước đầu tiên để làm chủ vấn đề cờ bạc và những tội nạn do cờ bạc gây nên.

Tại Ontario, sự tư vấn thì miễn phí cho bất cứ ai bị ảnh hưởng bởi tội nạn cờ bạc—không phải chỉ riêng cho người cờ bạc. Trong hầu hết các khu vực, một cơ quan cung cấp sự tư vấn đặc biệt cho vấn đề cờ bạc thì có sẵn gần nơi bạn ở. Điều trị tại nhà và điều trị ra về trong cùng ngày (day treatment) thì cũng có tại một số các địa điểm trong tỉnh bang. Thêm vào đó, tư vấn qua điện thoại và tài liệu tự giúp cũng có sẵn. Bạn cũng có thể có lợi từ các dịch vụ tư vấn về tín dụng và nợ nần, dịch vụ tư vấn cho gia đình và từ những nguồn giúp đỡ khác. Đường dây điện thoại giúp đỡ về tội nạn cờ bạc của Ontario (Ontario Problem Gambling Helpline) (1 888 230-3505) có thể nối kết bạn với sự hỗ trợ và các nơi giúp đỡ mà bạn cần. Đường dây làm việc 24 giờ một ngày.

Một số các cơ quan cung cấp các buổi hẹn vào buổi chiều và vào cuối tuần để trực tiếp đối mặt tư vấn. Sự tư vấn có thể là cho từng người một, hay với người bạn đời của bạn hay với gia đình. Cũng có tư vấn cho nhóm.

Sự tư vấn được giữ bí mật, trong các giới hạn được cho phép bởi luật pháp. Tư vấn viên của bạn sẽ giải thích những giới hạn này cho bạn trước khi bắt đầu tư vấn. Ông ấy hay bà ấy cũng sẽ nói cho bạn biết là bạn có thể mong đợi điều gì từ sự tư vấn, và điều gì được mong đợi nơi bạn.

Làm thế nào mà sự tư vấn có thể giúp cho tôi?

Nhiều người thường hỏi họ có cần phải bỏ cờ bạc để bắt đầu tư vấn hay không. Chỉ có bạn mới có thể quyết định

bỏ cờ bạc. Tư vấn viên của bạn sẽ không thúc bạn phải thay đổi trước khi bạn sẵn sàng.

Cờ bạc ảnh hưởng đến con người và gia đình của họ bằng nhiều cách khác nhau. Các tư vấn viên về tệ nạn cờ bạc cho bạn thông tin về việc cờ bạc. Họ giúp bạn nhìn những sự chọn lựa của mình để bạn quyết định điều gì đúng cho bạn. Điều này có thể bao gồm việc tạm bỏ cờ bạc. Một số người biết ngay tức thì họ phải làm những gì, và những người khác thì không biết chắc. Cách nào cũng được, tạm bỏ cờ bạc có thể có ích. Sau đó bạn có thể nghĩ xem cờ bạc đã ảnh hưởng đến bạn ra sao, và làm thế nào để bạn nắm quyền chủ động trở lại.

Chỉ có bạn mới có thể quyết định bỏ cờ bạc. Tư vấn viên của bạn sẽ không thúc bạn phải thay đổi.

Tư vấn viên của bạn cũng có thể đề nghị bạn tham dự một nhóm tương trợ như Hội những người bỏ cờ bạc (Gamblers Anonymous).

Tư vấn là một tiến trình học hỏi. Với thông tin mới, bạn có thể thực hiện những quyết định đúng đắn. Các tư vấn viên có thể giúp bạn giải quyết những vấn đề chính của bạn. Điều này có thể bao gồm việc cải thiện hoàn cảnh tài chánh của bạn, học cách làm thế nào để giải tỏa căng thẳng và giải quyết những vấn đề khác, tìm những sinh hoạt khác để tiêu khiển với thời gian của bạn, hàn gắn các quan hệ gia đình và phục hồi niềm tin giữa bạn với người bạn đời của bạn.

Tư vấn cũng có thể giúp bạn:

- kiểm soát thói mê cờ bạc của mình
- giúp giải quyết các vấn đề tài chánh của bạn đầu vào đó
- hàn gắn các quan hệ gia đình
- giải quyết sự thôi thúc phải cờ bạc của bạn
- giúp cho cuộc sống của bạn trở lại quân bình
- giải quyết những khó khăn khác trong đời sống
- tránh cờ bạc trở lại.

Tiếp theo chúng ta sẽ nói thêm về những bước này.

TỰ CHỦ VỚI VIỆC CỜ BẠC CỦA BẠN

Một số người không muốn bỏ cờ bạc. Họ chỉ muốn nó gây ít hại hơn mà thôi. Những người khác biết là họ phải bỏ hẳn việc cờ bạc.

Tư vấn sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu của chính bạn. Tư vấn sẽ giúp bạn làm chủ việc cờ bạc bằng cách nhận dạng những điều khiến bạn phải cờ bạc (những điều thôi thúc bạn phải cờ bạc). Nếu bạn biết các dấu hiệu báo trước, bạn có thể hành động. Các điều khiến phải cờ bạc có thể bao gồm:

- có tiền (ví dụ có tiền trong ngày trả lương)
- cảm thấy buồn chán, không bình thản, giận dữ, chán đời hay cô đơn
- lo âu về tiền bạc hay nợ nần tăng lên
- uống rượu hay dùng các chất thuốc cấm khác
- đọc phần tin thể thao và các chỉ số thị trường hàng ngày trong báo
- đi ngang qua những nơi cờ bạc
- chơi với bạn bè cờ bạc
- có những khoảng thời gian để thường xuyên cờ bạc (ví dụ chơi bingo mỗi tối thứ Sáu).

GIẢI QUYẾT TÌNH TRẠNG TÀI CHÁNH CỦA BẠN CHO NGẮN NẮP

Những người có thói mê cờ bạc thường tìm sự giúp đỡ sau một sự khủng hoảng với tiền bạc. Các bước để kiểm soát tiền bạc của bạn có thể bao gồm:

- xem bạn mắc nợ bao nhiêu và lập kế hoạch để giải quyết các vấn đề tiền bạc, cả khẩn cấp và về lâu dài
- nhờ cố vấn về tài chánh và pháp lý, như tư vấn tín dụng
- lập ra một ngân sách thực tiễn
- bỏ đi những điều khiến bạn phải cờ bạc để bảo vệ tiền của bạn.

Nếu bạn là một phần của một gia đình, bạn có thể cần phải làm việc chung để giải quyết các vấn đề tiền bạc của gia đình.

HÀN GẮN CÁC MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH

Điều quan trọng là phải lấy lại niềm tin của những người thân trong gia đình. Hiện tại điều này có vẻ như không thể thực hiện được. Không phải tất cả các mối quan hệ đều tồn tại sau tệ nạn cờ bạc.

Nhưng với sự giúp đỡ của một tư vấn viên, bạn có thể thông thả giải quyết những điều lo ngại với thân nhân của bạn. Các tư vấn viên có kỹ năng để giúp bạn:

- phục hồi niềm tin
- học cách làm thế nào để sự giao tiếp được tốt hơn
- giảm cảm giác tội lỗi và nâng cao sự đánh giá về bản thân mình
- bắt đầu cải thiện các mối quan hệ của bạn
- phục hồi những thiệt hại tài chính và tình cảm do việc cờ bạc gây ra
- thông cảm với những gì mà gia đình bạn đã phải trải qua, và bạn có thể mong đợi điều gì khi cả gia đình được khả quan hơn.

ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG SỰ THÔI THỨC PHẢI CỜ BẠC

Tư vấn chỉ người ta cách làm thế nào để giảm bớt những thôi thúc cờ bạc và làm chủ tình hình. Bạn có thể đã có một vài chiến lược. Tư vấn có thể giúp bạn học hỏi những cách khác. Ba cách chính là

- thay đổi hành vi của bạn
- thay đổi cách suy nghĩ của bạn về cờ bạc
- ứng phó với những cảm giác của bạn.

1. Thay đổi hành vi của bạn

Thay đổi hành vi của bạn là điều quan trọng, nhất là khi bạn mới bắt đầu giải quyết với những vấn đề của mình, vì đây là lúc mà các sự thôi thúc cờ bạc thì mạnh. Thay đổi cách sống của bạn có thể giúp, bao gồm:

- đặt ra những mục tiêu rõ rệt về việc cờ bạc của bạn
- nhận dạng những sự thôi thúc khiến bạn phải cờ bạc và vạch kế hoạch ứng phó (ví dụ, tránh đi những con đường có nơi cờ bạc và tránh những người bạn cờ bạc, hạn chế việc giữ tiền)

Tư vấn giúp bạn khám phá những niềm tin sai lạc về cờ bạc khiến gây ra các tệ nạn.

- tìm các sinh hoạt để thay thế việc cờ bạc (ví dụ dành thời gian với bạn bè và gia đình, theo đuổi những sở thích cũ hay thử những sở thích mới).

Bạn có thể muốn tự ngăn chặn việc đi đến các sòng bài hay vào các trang web cờ bạc. Tại các sòng bài, điều này gọi là sự tự trục xuất. Tư vấn viên của bạn có thể giải thích làm thế nào mà sự tự trục xuất khỏi sòng bài và/hay không vào các trang web cờ bạc có thể giúp cho bạn.

2. Thay đổi cách suy nghĩ của bạn về việc cờ bạc

Những người nghiện cờ bạc thì có những niềm tin sai lạc về việc cờ bạc. Các niềm tin này gây nên vấn đề. Nhiều người nghĩ rằng họ có nhiều tài năng hơn họ thật sự có, hay các cơ may để trúng của họ thì cao hơn nhiều so với thực tế. Những người khác tin rằng họ có những cách đặc biệt để gia tăng các cơ may trúng của họ.

Việc tư vấn giúp họ hiểu ra những niềm tin này để họ có thể thực hiện những quyết định dựa trên những thông tin chính xác. Hiểu cờ bạc thực sự hoạt động như thế nào có thể là một trợ giúp to lớn để có động cơ thay đổi.

3. Ứng phó với những cảm giác của bạn

Nhiều người dùng cờ bạc để lẩn tránh các cảm giác của sự trầm cảm, giận dữ hay lo âu. Một số dùng cờ bạc để đương đầu với sự ngược đãi, bệnh tật, mất mát hay căng thẳng.

Qua tư vấn, bạn có thể học cách nhận biết những cảm giác của bạn, và biểu lộ chúng một cách lành mạnh. Điều này giúp giảm thiểu sự thôi thúc phải cờ bạc. Tư vấn cũng giúp phục hồi sức khỏe, hạnh phúc và sự gắn gũi với gia đình của bạn.

ĐƯA CUỘC SỐNG CỦA BẠN TRỞ LẠI QUÂN BÌNH

Các vấn đề cờ bạc thường là do mất quân bình trong cuộc sống của bạn. Tư vấn có thể giúp bạn và gia đình của bạn tìm một sự quân bình lành mạnh, và tìm những cách để thay cho việc cờ bạc. Tìm ra sự quân bình bao gồm:

- tạo những thói quen lành mạnh (ví dụ như ăn uống lành mạnh, tập thể dục và chăm lo cho vấn đề sức khoẻ thân thể và tâm thần của bạn)
- nhờ bạn bè hỗ trợ và để cảm thấy tự tin ở bản thân hơn
- học cách giải quyết sự căng thẳng của bạn
- học cách đối phó với những thôi thúc cờ bạc như cảm thấy buồn chán hay cô đơn.

Tư vấn có thể giúp bạn đưa cuộc sống trở lại quân bình và tìm những cách để thay thế cho việc cờ bạc.

ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG VẤN ĐỀ KHÁC VÀ TÌM HI VỌNG

Bạn có thể không phải chỉ có khó khăn với chỉ riêng vấn đề cờ bạc. Ví dụ, những người nghiện ngập cờ bạc thường phải đương đầu với những vấn đề nghiện rượu hay các chất thuốc cấm khác, tính bốc đồng (hành động mà không suy nghĩ) và các vấn đề về sức khoẻ tâm thần. Sự tư vấn có thể giúp bạn trong những vấn đề này và cải thiện tổng quát chất lượng cuộc sống của bạn.

Khi bạn mê cờ bạc, thì có thể khó để có được hi vọng cho tương lai. Tư vấn có thể giúp bạn nhận ra là mọi việc có thể thay đổi. Tư vấn có kết quả tốt nhất khi cả gia đình cùng chung sức gánh vác và hỗ trợ cho nhau. Đây là lý do tại sao sự giúp đỡ thì có sẵn cho tất cả mọi người trong gia đình.

Hầu hết những người đã làm việc với tư vấn viên về tệ nạn cờ bạc đều cho biết là sự tư vấn đã giúp được cho họ. Họ nói rằng:

- họ cảm thấy tốt hơn ở chính bản thân mình
- sức khoẻ thể xác và tinh thần của họ được tốt hơn
- suy nghĩ của họ được sáng suốt hơn
- các mối quan hệ gia đình của họ được tốt hơn

Đôi khi người ta cờ bạc trở lại. Điều này không có nghĩa là bạn không thể thay đổi hay sẽ không thay đổi.

- họ cảm thấy làm chủ được cuộc sống của mình—cờ bạc không kiểm soát được họ
- họ kiểm soát được các món nợ của mình.

TRÁNH TÌNH TRẠNG CỜ BẠC TRỞ LẠI

Đôi khi những người đã bắt đầu hồi phục thì cờ bạc trở lại. Có nhiều lý do để cờ bạc trở lại. Thụt lui, hay cờ bạc trở lại, xảy ra cho rất nhiều người, và điều này không có nghĩa là bạn không thể hay sẽ không thay đổi. Nhưng việc này sẽ làm cho sự thay đổi khó khăn hơn, và đe dọa sự tiến bộ của bạn. Tư vấn viên của bạn sẽ giúp bạn với những cách làm thế nào để tránh cờ bạc trở lại, hay rút kinh nghiệm từ sự tái phạm cờ bạc để điều này không xảy ra lần nữa.

5

Đi đâu nhờ giúp đỡ

Có thể chiến thắng được thói mê cờ bạc. Bạn đã thực hiện bước đầu tiên quan trọng bằng cách đọc quyển tài liệu hướng dẫn này. Việc gì tiếp theo sau đó là tùy nơi bạn. Mặc dù bạn có thể cảm thấy bị cờ bạc và những vấn đề khác lấn áp, sự thay đổi là điều có thể. Và bạn không cần phải làm điều này một mình. Các dịch vụ miễn phí và bảo mật sau đây có thể cho bạn sự giúp đỡ mà bạn cần để xoay chuyển tình huống.

Các dịch vụ tại địa phương

Xin xem bìa sau của tập tài liệu nhỏ này để biết tên và địa chỉ của cơ quan tại địa phương bạn.

Các dịch vụ của tỉnh bang và trên toàn quốc

Đường dây điện thoại giúp đỡ về tệ nạn cờ bạc (Ontario Problem Gambling Helpline - OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Một dịch vụ miễn phí, bảo mật và không tiết lộ danh tính người gọi. Bạn có thể gọi 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. opgh cung cấp thông tin cho hơn 140 ngôn ngữ. Dịch vụ opgh cũng giới thiệu đến:

- các dịch vụ chữa trị và tư vấn cho những người có thói mê cờ bạc
- các dịch vụ tư vấn về tín dụng và nợ nần
- tư vấn bằng điện thoại nếu các dịch vụ này có trong cộng đồng của bạn
- các tổ chức tự giúp như Hội những người bỏ cờ bạc Gamblers Anonymous và Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Một tổ chức bất vụ lợi của tỉnh bang cung cấp chỉ dẫn và sự giới thiệu đến 24 cơ quan hội viên cung ứng các dịch vụ tư vấn tín dụng.

Các dịch vụ này bao gồm:

- lập ngân sách
- đối phó với các chủ nợ
- trả nợ ở một mức mà bạn có thể chấp nhận
- phục hồi tín dụng.

Nếu bạn không thể sử dụng các dịch vụ trong cộng đồng của bạn, thì có sẵn một dịch vụ tư vấn qua điện thoại bằng cách gọi số 1 888 204-2221.

Các cơ quan Chỉ dẫn Cộng đồng (Community Information Centres - CICs)

Bấm số 0 để gọi tổng đài hay thử gọi số 211.

www.211Ontario.ca.on.ca

CICs là các tổ chức bất vụ lợi tập hợp các thông tin về các dịch vụ của chính phủ, các dịch vụ cộng đồng và xã hội tại địa phương. Những chỉ dẫn này bao gồm các dịch vụ giúp đỡ khi khủng hoảng, các nhà tạm trú và tư vấn. Hãy gọi tổng đài để xem có một cic trong khu vực của bạn hay không.

Đường dây điện thoại trợ giúp cho trẻ em

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Một đường dây điện thoại miễn phí, làm việc 24 giờ một ngày cung cấp thông tin và sự hỗ trợ cho các trẻ em và thanh thiếu niên. Phục vụ bằng tiếng Anh và tiếng Pháp.

Đường dây điện thoại trợ giúp cho phụ huynh

www.parentsinfo.sympatico.ca

Trang web của Parent Help Line cung cấp các thông tin tổng quát cho cha mẹ về những vấn đề khác nhau. Trang mạng bao gồm một đường nối Thư viện để truy cập vào các trang web về nuôi dạy con với những mạng cung cấp chỉ dẫn và nghiên cứu mới nhất về các đề tài như sự hiếp đáp, bắt nạt, rối loạn khả năng tập trung chú ý, các trẻ sơ sinh, cha mẹ bị căng thẳng và nhiều đề tài khác nữa.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

Một tổ chức bất vụ lợi làm việc với các cá nhân và các cộng đồng để giải quyết vấn đề cờ bạc bằng một phương cách lành mạnh và có trách nhiệm. Hội Đồng chịu trách nhiệm nghiên cứu và lập ra các chương trình nâng cao ý thức công chúng nhằm ngăn ngừa các vấn đề liên quan đến tệ nạn cờ bạc.

Các đường dây điện thoại trợ giúp người gọi và các Trung tâm giúp đỡ khi bị khủng hoảng

Gọi tổng đài, hay tìm danh sách các số điện thoại khẩn ở trang bìa của niên giám điện thoại của bạn, để biết trung tâm giúp đỡ khi bị khủng hoảng hay đường dây trợ giúp người gọi trong khu vực của bạn.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA thì có tại nhiều cộng đồng. Dựa trên hội những người cai rượu (Alcoholics Anonymous), GA dùng phương thức 12 bước tự giúp hồi phục.

Gam-Anon và Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon là một hội tương trợ giúp cho thân nhân và bạn bè của những người có thói mê cờ bạc. Hội giúp họ đương đầu với khó khăn, ngưng việc tự trách cho những vấn đề gây nên bởi người có thói mê cờ bạc, và chú trọng đến vấn đề sức khoẻ và hạnh phúc của chính họ.

Các nguồn trợ giúp pháp lý

Các dịch vụ giới thiệu luật sư - Lawyer Referral Service (Irs)

General Referral: 1 800 268-8326

www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs

Irs sẽ cho bạn tên của các luật sư (kể cả những người nhận trợ cấp pháp lý) trong khu vực của bạn mà sẽ cung cấp nửa giờ tham khảo miễn phí. Lệ phí \$6 sẽ được tính vào hóa đơn điện thoại của bạn. Bạn có thể dùng đường dây trợ giúp miễn phí khi khủng hoảng nếu bạn gọi từ bệnh viện hay nhà tù, nếu bạn dưới 18 tuổi, hay nếu bạn là người vô gia cư hay đang bị khủng hoảng.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

cleo là một cơ quan pháp lý cộng đồng ấn hành các tài liệu với ngôn ngữ rõ ràng để hiểu dành cho những người có lợi tức thấp. Các đề tài chủ yếu bao gồm trợ cấp xã hội, luật về chủ nhà và người ở thuê, luật về người tị nạn và di trú, bồi thường tai nạn lao động, các vấn đề về phụ nữ, luật gia đình, bảo hiểm lao động và nhân quyền.

Cơ quan Trợ giúp Pháp lý Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

Cơ quan trợ giúp pháp lý có thể giúp trả tiền luật sư nếu bạn có lợi tức thấp. Nếu bạn hội đủ điều kiện, bạn có thể được giúp đỡ về tài chánh cho một số các vấn đề pháp lý khác nhau, kể cả các vấn đề hình sự, luật gia đình, và luật di trú và người tị nạn. Bạn cũng có thể nhờ giúp đỡ với một số vụ kiện dân sự và cho các vụ kháng cáo chung thẩm.

Tài liệu đề nghị đọc

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ecw Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Các trang web hữu ích

Centre for Addiction and Mental Health (camh)

www.problemgambling.ca

Trang web tổng hợp này nhằm giúp cho các chuyên viên và cho công chúng với những thông tin và các nguồn tài liệu về tệ nạn cờ bạc, và là cổng vào để nối sang các trang web có liên quan.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

Một nhóm tự giúp trên Internet dựa trên căn bản Hội những người bỏ cờ bạc (Gamblers Anonymous).

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock chặn không cho truy cập vào các mạng cờ bạc trên Internet. GamBlock giúp những người có thói mê cờ bạc tránh những sự nguy hiểm của việc cờ bạc trực tuyến trên mạng. US\$74.95

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Một ấn bản trên mạng khảo sát về công việc nghiên cứu, sự điều trị, chính sách và kinh nghiệm của những người có thói mê cờ bạc, cả về mặt tích cực lẫn tiêu cực.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Một trang web đa ngôn ngữ gồm 11 thứ tiếng khác nhau: tiếng Ả rập, tiếng Hoa, tiếng Anh, tiếng Farsi, tiếng Hindi, tiếng Ý, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Somali, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Urdu, chứa đựng các thông tin thích hợp về ngôn ngữ và văn hóa, một diễn đàn vấn/đáp được giữ bí mật bằng e-mail, và các đường nối vào trang web có liên hệ khác.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Một cơ quan tài trợ độc lập đầu tư nghiên cứu về tệ nạn cờ bạc, tăng cường năng lực tại Ontario để tiến hành nghiên cứu về các tệ nạn cờ bạc, và phổ biến các kết quả nghiên cứu.

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcautoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

Cũng xin xem các trang web liệt kê ở phần các Dịch vụ của tỉnh bang và trên toàn quốc, bắt đầu từ trang 35.

