

# 赌博的征兆

这些对你或你爱的人来说是真的吗？  
如有下列情况，那是时候来聊聊赌博了。

- 总在想赌博，还有什么时候可以再去赌博。
- 需要下注更大、更频繁（多次？）才能体验到以前那种刺激的感觉。
- 一旦想要减少或者停止赌博，就会变得焦躁不安或者易怒。
- 用赌博去逃避现实问题或者感受（比如抑郁、孤独等）。
- 一赌再赌，想翻盘。还是一想持续下注好把输掉的赢回来。
- 在赌博频率或者输赢金额上撒谎。
- 反复尝试控制、减少或停止赌博，但未能成功。
- 需依靠他人的帮助来摆脱赌博引起的财务困境。
- 即使面临失去亲朋、工作或其他机会的风险，也要继续赌博。
- 可以为了得到赌金犯法。

想要跟辅导员（还是顾问）聊聊或者需要更多资料吗？请访问 [www.mnapg.org/help](http://www.mnapg.org/help)。赌徒及其家人均可得到免费治疗（治疗这个词会让人警觉吗？护理？帮助？）。



请致电明尼苏达赌博帮扶专线  
**1-800-333-HOPE (4673)**

## 安全赌博基本提示

赌博，对很多人来说是个娱乐。但一旦成瘾，可以影响赌徒及其家人的生活，造成伤害。



在明尼苏达，22万成年人和1万儿童被视为有赌博问题。

- 如果你选择去赌博，要了解它的风险，并把对自己的伤害降到最低。
- 给出一个预算、绝不超出。
- 把信用卡和借记卡留在家。只带你输得起的现金。
- 明白每个游戏的赢率是多少。记住，赌博是门生意。
- 赌博设计的初衷就是他们可以赚钱。少数人赢钱，多数人输钱。
- 在赌之前，预留出房租、食物、水电费和其他开销。
- 免费晚餐、宾馆房间都可以让我们觉得自己是特别的。这是赌场为了让大家继续赌博。如果你得到了这些服务，却还没钱付账单，是时候暂停一下，找点别的乐子了。
- 赌博的结果是完全随机的。没有规律可循。

### 网上赌博太严重？

MNAPG 免费提供一年的 Gamban 订阅。这是一个在线app，可以屏蔽赌博/游戏网站。

请联系 [sstucker@mnapg.org](mailto:sstucker@mnapg.org) 获取链接。