

DIM

ntawm **TEEBMEEM KEV TWVTXIAJ**

Phau Ntawv Ua Pab Tuskheej

UCLA

Gambling Studies Program

OFFICE OF PROBLEM GAMBLING

California Department of Alcohol & Drug Programs

Dim Ntawm Teebmeem Kev Twvtxiaj

Sau los ntawm:
Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

Luam tawm los ntawm:
UCLA Gambling Studies Program
thiab
California Office of Problem and Pathological Gambling
Department of Alcohol and Drug Programs,
Xeev California

Phau 1.2
Peb hlis 2010
Hmong

Cov Txheejtxheem

Cev Lus.....	1
Tshooj 1: Koj Puas Muaj Teebmeem txog Kev Twvtxiaj? ...	4
Tshooj 2: Yuav Ua Licas txog Nws?	12
Tshooj 3: Hloov Cov Coojpwm Qub	18
Tshooj 4: Xyaum Coj Cov Coojpwm Tshiab	26
Tshooj 5: Tshuaj Koj Cov Kev Hloov	30
Appendix	34
Lwm Yam Kev Pab Ntxiv	36

Phau ntawv ua pab tuskheej no yog tsim los pab kom koj totaub txog: (1) koj tus coojpwm twvtxiaj; (2) yog vim licas koj thiaj twvtxiaj; thiab (3) qhov uas tej zaum kev twvtxiaj dhau los ua ib qhov teebmeem rau hauv koj lub neej. Cov kev qhia no yuav qhib ib cov kev los pab koj thum lossis txo koj txoj kev twvtxiaj.

Phau ntawv no muab faib ua tsib tshooj, ib tshooj hais txog ib yam txawv hauv koj qhov teebmeem kev twvtxiaj. Cov tshooj tseem muab faib ntixiv ua tej feem lossis tej yam uas muaj ib cov nplooj ntawv rau koj ua. Lub homphiaj ntawm cov kev ua no yog los pab kom koj xav tau ntawv txog tej uas koj ua no mus rau koj qhov teebmeem.

Yuav kom phau ntawv no pab tau koj zoo, ua tib zoo nyeem thiab ua li uas koj ua tau mus. Koj nyeem tau phau ntawv no ntawm koj tuskheej lossis thov ib tus neeg los pab koj thiab nyeem rau koj.

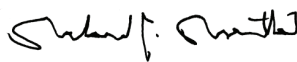
Phau ntawv ua pab tuskheej no, yuav hloov tsis tau txoj kev pab los ntawm tej tus kws kawm los pab tibneeg lossis kev pab los ntawm Gamblers Anonymous. Yog tomqab uas koj ua phau ntawv no tas, koj xav tias koj xav tau kev pab ntixiv, peb tau teev ib cov chaw pab txog koj qhov teebmeem rau hauv lub Appendix.

Luag tabtom tshuaj saib phau ntawv no puas pab tau tibneeg, thiab tsis ntev no luag yuav muab tej uas luag nrhiav pom no tso rau hauv lub Office of Problem Gambling lub website. Thov hu tuaj rau peb ntawm tus xovtooj 310.825.4845 lossis hauv e-mail ntawm uclagamblingprogram@ucla.edu yog koj muaj lus hais lossis lus nug txog phau ntawv no.

Ntawm siab dawbpaug,



Timothy W. Fong M.D.
Co-Director,
UCLA Gambling Studies Program
Assistant Professor, Semel Institute
for Neuroscience and Human Behavior



Richard J. Rosenthal M.D.
Co-Director,
UCLA Gambling Studies Program

KEV QHIA DAY DAY

Kev twvtxiaj yog dabtsi?

Kev twvtxiaj yog ib yam kev ua lossis ib txoj kev uas yus muab tej yam uas raug nqi (feem ntau yog nyiaj) mus twv lwm tus li, tabsis yus tsis paub tias xyov yuav tau lossis yuav poob. Yus twv li ntawd vim xav tias tej zaum yus yuav yeej. Tej zaum yus yuav siv txujci los pab saib puas yeej, tabsis yeej tseem paub tsis tau tias xyov puas yuav yeej.

Cov kev twvtxiaj uas neeg nyiam ua niajnub nimno yog casino games, slot thiab video poker machines, twvtxiaj hauv Internet, yuav lej, twv nees sibxeem, thiab twv tej pab neeg ua sports xwsli football lossis baseball. Lwm yam kev twvtxiaj yog twv saib tej tus neeg keej npaum licas, twv txog kev muag vaj muag tsev thiab stock market.

Leejtwg yog tus muaj teebmeem kev twvtxiaj?

Tus neeg uas muaj teebmeem kev twvtxiaj yog tus uas siv nws lub sijhawm thiab tej nyiaj txiaj mus twvtxiaj txog qhov uas tsis zoo rau nws tuskheej. Tus tibneeg uas muaj teebmeem loj txog kev twvtxiaj yog tus uas pheej nyiam mus twv tas mus li lossis quav twvtxiaj lawm (compulsive lossis pathological gambler).

Qhov loj uas qhia tau tias yus muaj teebmeem txog kev twvtxiaj lawm yog qhov yus yeej tswj tsis tau yus tuskheej li lawm. Kev tswj tsis tau yus tuskheej yog li uas hais hauv qab no:

1. Twv ntau lossis heev tuaj, vim yuav tau twv li ntawd thiaj txaus nws siab lossis saib puas tau nws cov nyiaj uas poob lawm rov qab los.
2. Muaj ib txhia tibneeg tsum tsis tau thaum nws twb yeej ntau lawm. Yog lawv yeej nyiaj, lawv xav tias lawv yuav yeej ntxiv yog lawv rov twv dua. Tabsis, thaum kawg, lawv hmoov tag, thiab cov tibneeg uas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj no yuav twv ntxiv txog thaum uas lawv cov nyiaj poob tag dulug.
3. Muaj ib cov tibneeg uas hais tias lawv yuav tsis mus twvtxiaj ntxiv lawm, tabsis tsis ntev xwb lawv twb rov mus twv dua lawm, txawm lawv yuav ua licas los yeej thum tsis tau li.

Tej zaum ib tus tibneeg yuav muaj ib qhov teebmeem txog kev twvtxiaj lossis quav twvtxiaj, tabsis tsuas muaj teebmeem txog ib hom kev tswvtxiaj xwb. Xwsli, qee cov tibneeg uas muaj teebmeem kev twvtxiaj yuav yuav ib tus lej txhua lub limtiam tabsis tsis muaj teebmeem txog hom kev twvtxiaj ntawd li, tabsis nws ho muaj teebmeem loj txog kev twv sports.

Nws tseem muaj cov “nyob lam twv ib zaug” uas tsis muaj qhov ntshaw lossis xav twv. Lawv tsuas yog twv ib qhov sport xwb thiab tsis twv ntxiv tas xyoo li lawm. Lossis lawv mus tom Las Vegas ib xyoo ob peb zaug tabsis ho tsis mus ntxiv li lawm. Cov tibneeg twvtxiaj li no los tseem tsim tau teebmeem rau hauv lawv lub neej vim lawv muaj peevxwm poob nyiaj ntau rau ob peb zaug uas lawv mus twv ntawd.

Cov cim uas qhia tias muaj teebmeem txog kev twvtxiaj yog dabtsi?

Cov cim uas qhia tias muaj teebmeem txog kev twvtxiaj yog:

- Twvtxiaj ntev tshaj li qhov uas koj npaj mus twv
- Twv “ poob ntau dhau” ces “twv ntxiv” saib puas tau rov los
- Dag rau tsevneeg lossis lwm tus tias yus tsis twv ntau
- Qhaj haujlwm lossis tsis pab tsevneeg vim mus twvtxiaj
- Tsis rau siab rau tej yus ua lossis yus lub neej vim pheed xav txog kev twvtxiaj

Thaum qhov teebmeem kev twvtxiaj loj tuaj lawm, kev txajmuag, xav tias txhaum thiab ntxhov siab muaj ntau zuzus tuaj.

Qhov sib txawv ntawm tus muaj teebmeem txog kev twvtxiaj, tus twv ua kev phoojywg, lossis tus kws twvtxiaj yog dabtsi?

Cov tibneeg twv ua kev phoojywg tsuas yog twv ua kev lomzem thiab feem ntau twv nrog nws cov phoojywg nkaus xwb. Lawv tsis twv ntau tshaj li qhov lawv xav kom poob. Lawv suav tias kev poob yog “ib feem ntawm kev uasi xwb” thiab lawv tsis “twv ntxiv” kom tau rov los. Lawv txoj kev twvtxiaj no tsis los cuamtshuaj rau lawv txoj haujlwm thiab lawv lub neej.

Cov kws twvtxiaj yog twv kom tau nyiaj los, tsis yog twv kom lomzem lossis khiav lawv tej teebmeem. Lawv paub tswj tuskheed thiab tsis lam twv kom poob nyiaj. Lawv tsum thaum lawv yeej ntau lawm. Coob tus neeg hais tias lawv yog kws twvtxiaj, tabsis qhov tseeb cov kws twvtxiaj tsis muaj teebmeem txog kev twvtxiaj. Thaum kawg hli lossis kawg xyoo, lawv muaj nyiaj ntau dua qub, tabsis cov tibneeg uas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj mas muaj nyiaj tsawg dua qub lawm. Txawm li ntawd los, ntev mus coob tus “kws twvtxiaj” dhau tau los ua cov tibneeg uas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj.

Pestsawg tus tibneeg hauv Amelikas no yog cov tibneeg uas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj?

Kev tshawb nrhiav qhia tias 4 txog 5 feem pua ntawm cov neeg Amelikas yog cov muaj teebmeem txog kev twvtxiaj, thiab li 1 feem pua ntawm cov neeg Amelikas yog cov muaj teebmeem loj txog kev twvtxiaj (cov quav twvtxiaj). Ntawm cov neeg uas pheed nyiam mus twvtxiaj, qhov feem pua tseem siab dua ntawd.

Ib txoj kev sojntsuam xyoo 2005 qhia tias ze li 4 feem pua ntawm cov tibneeg uas nyob hauv California suav tau tias yog cov muaj teebmeem txog kev twvtxiaj lossis quav twvtxiaj. Qhov no txhais tau tias kwvyees li ib lab tus neeg California yog cov muaj teebmeem txog kev twvtxiaj hauv lawv lub neej.

1. Cov kev twvtxiaj uas koj nyiam ua yog dabtsi?

Teev peb yam kev twvtxiaj uas koj nyiam tshaj:
(Teev raws qhov koj nyiam tshaj)

Yam nyiam tshaj: _____

Yam thib ob: _____

Yam thib peb: _____

Qhov koj nyiam txog cov kev twvtxiaj no
yog dabtsi?



2. Koj puas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj?

Cov lus nug no, uas qiv los ntawm lub South Oaks Foundation Gambling Screen, tau raug siv los tshuaj txog tej tus tibneeg qhov teebmeem txog kev twvtxiaj. Koj siv tau nws los tshuaj saib koj puas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj. Lwm feem hauv phau ntawv no yuav pab tau koj txog tej yam uas koj ntsawv siab txog.

Thov teb “Yes” lossis “No” rau cov lus nug hauv qab no:

	YES / NO
Thaum koj twvtxiaj, koj puas rov qab mus twv dua kom tau cov nyiaj uas poob lawm rov los?	
Koj puas tau hais dua tias koj yeej nyiaj thaum koj mus twvtxiaj tabsis qhov tseeb koj poob nyiaj?	
Koj puas tau siv sijhawm lossis nyiaj ntau dua li koj npaj mus siv?	
Koj puas tau txobthuum koj txoj kev twvtxiaj dua li?	
Koj puas tau xav dua tias koj ua yuamkev thaum koj mus twvtxiaj lossis thaum koj poob nyiaj?	

	YES / NO
Koj puas tau xav dua tias koj xav thum kev twvtxiaj tabsis xav tias koj yuav thum tsis tau?	
Koj puas tau zais tej ntawv twvtxiaj, ntawv yuav lej, nyiaj twvtxiaj, lossis lwm yam uas qhia tias koj twvtxiaj kom koj tus txiv lossis pojniam, menyuam, lossis lwm tus neeg uas tseemceeb hauv koj lub neej tsis txhob paub?	
Koj puas tau nrog tej tus neeg uas koj nrog nyob sib cav txog nyiaj txiaj? Yog tau, nws puas yog hais txog koj txoj kev twvtxiaj?	
Koj puas tau qhaj dua haujlwm lossis ntawv vim koj txoj kev twvtxiaj?	
Koj puas tau txais dua lwm tus nyiaj tabtsis tsis them rov rau lawv vim koj txoj kev twvtxiaj?	
Koj puas tau txais/nyiaj tej nyiaj hauv tsev mus twvtxiaj?	
Koj puas tau txais dua nyiaj ntawm koj tus txiv lossis pojniam mus twvtxiaj?	
Koj puas tau txais dua nyiaj ntawm tej txheebze lossis neejtsa mus twvtxiaj?	
Koj puas tau mus txais nyiaj hauv banks, chaw txais nyiaj lossis credit unions mus twvtxiaj lossis them nqi twvtxiaj?	
Koj puas tau rho nyiaj hauv creditcards xwsli Visa lossis MasterCard los twvtxiaj lossi them nqi twvtxiaj? (Tsis suav kev siv ATM cards.)	
Koj puas tau txais nyiaj ntawm tej tus neeg txais nyiaj yuav paj los twvtxiaj lossis them nqi twvtxiaj?	
Koj puas tau muag dua stocks, bonds, lossis lwm yam Securities los twvtxiaj?	
Koj puas tau muag dua koj tuskheej lossis tsevneeg tej yam khoom los twvtxiaj lossis them nqi twvtxiaj?	
Koj puas tau sau dua tshev tabsis twb tsis muaj nyiaj hauv tus checking account lawm los twvtxiaj lossis them nqi twvtxiaj?	
Koj puas tau xav txog dua li tias koj muaj teebmeem twv nyiaj lossis twvtxiaj?	

Kev suav koj cov qhab-nees: suav ib point rau txhua nqi uas koj teb “yes”.
0 = tsis muaj teebmeem dabtsi 1 – 4 = muaj mentsis 5 – 20 = muaj teebmeem loj

Kuv cov qhab-nees yog: _____

Muab los ntawm lub South Oaks Foundation Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur thiab Sheila Blume.

3. Teebmeem ntawm kev twvtxiaj

Yuav kom koj paub tias kev twvtxiaj muaj kev cuamtshuam licas rau koj lub neej, siv mentsis sijhawm los xav txog tias koj txoj kev twvtxiaj pab thiab txo koj licas. Xav txog cov teebmeem ntawm kev twvtxiaj thiab sau rau cov kab hauv qab no tias nws pab thiab txo koj licas.

Kev twvtxiaj cuamtshuam rau kuv lub neej li hauv qab no:

Lub Cev Kev Nojqab Haushuv

Pab

Txo

Sab Siab Ntsws

Pab

Txo

Haujlwm

Pab

Txo

Nyiaj txiag

Pab

Txo

Kev Phoojywg

Pab

Txo

Sab Plaubntug

Pab

Txo

Lub Neej Tsevneeg

Pab

Txo

4. Muaj dabtsi tshwmsim rau kuv thaum kuv twvtxiaj?

Cov tibneeg uas pheed nyiam mus twvtxiaj yuav cia li tsis nco qab xav txog dabtsi thiab tuskheed li lawm. Lawv lam taug lam ua lossis ua li lawv nyiam thiab tsis xav txog tias muaj dabtsi tshwmsim uantej lossis ua rau lawv quav kev twvtxiaj.

Xav txog peb zaug uas koj mus twvtxiaj tas los thiab teb lossis ua daim chart hauv qab no. Muaj ib qhov qauv qhia kom koj paub pib.

Qhov twg/Muaj dabtsi	Xav thiab pom licas uantej thaum twvtxiaj	Xav thiab pom licas uantej thiab thaum twvtxiaj	Qhov nyiaj \$
Nres ntawm ib lub casino thaum mus nrhiav haujlwm.	Nyuj siab, kawg tswvyim, tsis muaj nyiaj.	Yog kuv yeej ntau kuv tsis tas ua haujlwm. Nws yuav daws kuv cov teebmeem.	\$60 [poob].
1.			
2.			

3.			
4.			

KEV YUAV TAU UA NTXIV

Luam ib cov copies tshiab (blank) ntawm daim chart no thiab siv nws los teev koj cov kev twvtxiaj.

Tshuaj nws txhua lub limtiam, ua zoo saib txog cov kev xav thiab qhov uas koj pom uantej koj xav mus twvtxiaj, koj yeej lossis koj poob, thiab koj xav licas tomqab ntawd. Muaj daim chart tshiab nyob hauv lub Appendix.

5. Nrhiav saib yog vim licas koj thiaj twvtxiaj

Khij lub npov uas hais raug koj tshaj hauv txhua yam uas hais txog kev twvtxiaj.

Vim Licas Twvtxiaj	Txhua Zaug	Qee Zaug	Tsis Yog
Kom lomzem			
Kom tau nyiaj sai			
Kom yus zoo li tus neeg tseemceeb			
Kom phim lwm tus vim kuv txajmuag			
Kom tsis txhob xav txog teebmeem			
Kom ua rau yus muaj fwjchim			
Kom tsis txhob xav txog dabtsi			
Kom tsis tau ntsib tibneeg			
Kom tsis txhob nkees (laj nyob)			
Koj tsis txhob nyuaj siab thiab nyob tibleeg			
Kom muaj kev zoo siab thiab lomzem			
Ua tej yam txawv (tshiab)			

Tomqab khij tas, rov mus rau tom qhov pib ntawm tshooj no uas koj teev txog yam kev twvtxiaj uas koj nyiam tshaj thiab koj nyiam dabtsi txog nws. Koj puas yuav hloov lossis ntxiv dabtsi rau koj cov lus teb qub?

6. Yeej thiab poob

Cov tibneeg uas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj feem ntau tsuas nco txog qhov uas lawv yeej nkaus xwb, uas ua rau lawv zoo siab. Tabsis lawv tsis nco, hais txog tsawg lossis hais tias yog vim lwm yam ua rau lawv poob.

Koj puas tau ua tib zoo teev cov uas koj yeej thiab koj poob tseg? Qee tus neeg twvtxiaj muab teev cia thaum lawv nyuam qhuav pib, tabsis thaum lawv poob ntau tuaj lawm ces lawv tsawm tsum.

Siv nplooj ntawv tomntej no los teev koj cov kev twvtxiaj rau lub hlis tas los no, koj mus pestsawg zaug, tej zaug uas koj mus ntawd koj yeej los koj poob, thiab xam tagrho lub hlis ntawd koj yeej los koj poob.

Xav saib thaum pib lub hlis ntawd koj muaj nyiaj npaum licas thiab koj mus txais nyiaj ntawm lwm tus pestsawg zaug.

Xav txog cov lus nug no:

- 1. Lub hlis tas los no puas muaj dabtsi txawv txav? Yog muab piv rau tib lub hlis xyoo tas los no nws zoo licas? Lossis lwm lub hlis thaum koj nyuam qhuav pib twvtxiaj?***
- 2. Txij thaum koj piv twvtxiaj los koj xav tias koj yeej lossis poob nyiaj ntau npaum licas lawm?***
- 3. Thaum los xav txog qhov kev twvtxiaj tau ua rau koj poob nyiaj, puas yog koj nyuam qhuav poob ntau rau tsis ntev tas los no? Koj puas nco tau meej tias koj poob nyiaj ntau npaum licas?***

LUB HLIS TAS LOS

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

7. Kev tshuav nuj nqis

Cov tibneeg uas muaj teebmeem txog kev twvtxiaj thiab quav twvtxiaj muaj kev tshuav nuj nqis vim twvtxiaj thiab tsis muaj nyiaj them lawv tej nuj nqis ntawd.

Sau tagnrho koj cov nuj nqis, suav nqi credit card, nyiaj txais ntawm tsevneeg thiab tej phoojywg, cov nqi uas dhau sijhawm lawm tseem tsis tau them, cov tshev uas sau tabsis tsis muaj nyiaj nyob rau hauv, thiab cov nyiaj uas tseem tiv casinos.

Teev txhua tus uas koj tshuav nqi thiab tshuav lawv ib tus npaum licas

TUS NEEG KOJ TSHUAV NQI	KOJ TSHUAV NWS NPAUM LICAS

1. Qhov phem thiab qhov zoo

Uantej koj yuav hloov koj tus coojpwm, nws tseemceeb uas koj yuav tau xav txog qhov zoo thiab qhov phem ntawm koj txoj kev txiavtxim siab. Kev twvtxiaj ua rau muaj teebmeem, tabsis nws kuj muaj qhov zoo thiab. No yog lub sijhawm uas koj muab ob yam los sib piv.



Sau qhov zoo thiab qhov phem ntawm koj txoj kev twvtxiaj. Tomqab ntawd sau qhov zoo thiab qhov phem ntawm qhov uas koj tsis mus twvtxiaj. Peb sau ib cov qauv qhia kom koj thiaj paub pib. (Qhia: Rov mus xyuas cov uas koj sau cia hauv Tshooj 1 tej zaum nws yuav pab tau koj.)

Qhov Zoo ntawm Kev Twvtxiaj	Qhov Zoo ntawm Kev <u>TSIS</u> Twvtxiaj
<p>(xwsli)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuv nyiam thaum yeej ib teg loj loj. • Kuv yuav tau nyiaj sai. • Kuv muaj kev lomzem thaum kuv twvtxiaj. • Kev twvtxiaj ua rau kuv tsis nco txog kuv tej teebmeem. 	<p>(xwsli)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuv yuav txuag tau nyiaj. • Kuv yuav muaj sijhawm ntxiv los ua lwm yam. • Kuv yuav tsis muaj kev ntxhov siab.
<p>Sau yam uas koj xav. . .</p>	<p>Sau yam uas koj xav. . .</p>
Empty space for student response	Empty space for student response

Qhov Tsis Zoo ntawm Kev Twvtxiaj	Qhov Tsis Zoo ntawm Kev <u>TSIS</u> Twvtxiaj
(xwsl) <ul style="list-style-type: none"> • Kuv tshuav nujnqis ntau heev li. • Kuv txwv tsis tau kuv txoj kev txwvtxiaj. • Kuv nyuaj siab thiab ntshov siab. 	(xwsl) <ul style="list-style-type: none"> • Kuv yuav nyob tsis taus. • Tej zaum kuv yuav plam kev yeej ib teg loj loj. • Kuv yuav tau tiv qhov tseeb.
Sau yam uas koj xav . . .	Sau yam uas koj xav . . .

Tomqab koj sau tas, sau tus lej (number) rau raws li qhov uas nws tseemceeb.

Thaum muab qhov zoo thiab qhov phem los sib piv nws zoo licas? Yog saib raws li tamsim no, nws yuav zoo lossis phem rau koj mus twvtxiaj ntxiv?

2. Npaj homphiaj txog koj txoj kev twvtxiaj

Uantej koj yuav pib hloov koj txoj kev twvtxiaj, nws tseemceeb uas koj yuav tau los txiavtxim siab txog koj lub homphiaj.

- Puas yog koj xav thum tagnrho txhua yam kev twvtxiaj?
- Lossis koj tsuas yog xav txo lub sijhawm thiab cov nyiaj uas koj siv mus twvtxiaj xwb?

Thaum koj txiavtxim siab yuav hloov licas lawm, nws muaj peb txoj kev rau koj taug:

I. Thum (tsis twvtxiaj kias li lawm)

Coob tus tibneeg pom tau tias yog tsis txhob twvtxiaj kias li lawm no zoo dua rau lawv.

II. Thum qee yam (hom) kev twvtxiaj

Qee cov tibneeg thum yam kev twvtxiaj uas ua lawv ntsib teebmeem, tabsis tseem ua lwm yam kev twvtxiaj. Xwsli lawv tsis ua slot machines lawm, tabsis tseem yuav lej.

Txoj kev no mas koj yuav tau niajhnuv xyuas thiab kho. Koj yuavtsum tau xyuas saib lwm hom kev twvtxiaj ntawd puas tsim teebmeem ntxiv tuaj. Qhov no tej zaum yuav nyuaj tshaj li cia lit hum tagnrho txhua yam tibi, vim teebmeem majmam tshwmsim tuaj thiab thaum nws loj lawm peb mam pom.

Yog qhov no yog qhov uas koj xaiv los ua, ces txiavtxim siab saib koj xav txiav yam kev twvtxiaj twg thiab ua yam twg ntxiv.

III. Txo kev twvtxiaj

Coob tus tibneeg sim txo lawv cov kev twvtxiaj, tabsis tsis yog thum. Qhov no feem ntau yog qhov nyuaj tshaj plaws rau cov tibneeg no vim lawv muaj teebmeem tswj tsis tau lawv txoj kev twvtxiaj yav tas los. Thiab yog ua li no lawv yuav tsis tau txais kev txhawb los ntawm lawv cov phoojywg lossis tsevneeg.

Peb nquahu kom koj sim thum tagnrho txhua yam kev twvtxiaj li peb rau plaub lub limtiam uantej koj txiavtxim siab tias yuav ua licas.

Nyob rau lub sijhawm uas koj tsis mus twvtxiaj no, koj yuav pom cov kev uas koj yuav tswj koj tsukheej kom tsis txhob rov mus twvtxiaj.

Yog koj txiavtxim siab lost xo koj cov kev twvtxiaj, nws tseemceeb uas koj yuav tau los xav txog cov qauv hauv qab no:

- Kom tias koj mus ib zaug koj yuav twv npaum licas thiab ib lub limtiam npaum licas xwb.

- Tsim ib txoj kev los txwv kom koj tsis txhob pheej “caum cov nyiaj uas poob lawm” (rov twv saib puas tau cov nyiaj uas poob lawm rov los).
- Tso lub sijhawm uas koj twvtxiaj.
- Sau koj cov kev mus twvtxiaj tseg (siv ib phau ntawv los teev lub sijhawm koj twvtxiaj, mus pestsawg zaug, yeej thiab poob, etc.).
- Yog koj pheej twv tshaj li koj lub sijhawm lossis cov nyiaj kom tseg, thiab tseem muaj teebmeem txog kev twvtxiaj, koj tsimnyog thum tagrho txhua yam kev twvtxiaj.

3. Ua raws li koj lub homphiaj

Xaiv **IB** txoj kev hauv qab no los ua koj lub homphiaj, khij vojvoos rau thiab suam koj lub npe rau.

Qhov no yuav yog koj ib txoj kev coglus rau tuskheej uas yuav pab tau kom koj ua raws li koj lub homphiaj.

I. Thum Kev Twvtxiaj

II. Thum qee yam (hom) kev twvtxiaj

Hom kev twvtxiaj uas yuav ua tau

Hom kev twvtxiaj uas tseem yuav ua TSIS tau

III. Txo kev twvtxiaj

Ib lub limtiam kuv mus twvtxiaj tau npam no zaug: _____

Ib zaug kuv twv tau ntev npaum li no: _____

Ib zaug kuv tsuas siv tau npaum li no \$: _____

Ib lub limtiam kuv tsuas siv tau npaum li no \$: _____

Suam npe: _____ **Hnubtim:** _____

4. Cov tswvyim los txo koj cov kev twvtxiaj

Kom cov nyiaj txwvtxiaj

Kev tshawb nrhiav qhia tias yog ib tus tibneeg siv tshaj li 2 feem pua ntawm nws cov nyiaj xyoo los twvtxiaj, qhov no qhia tau tias nws muaj teebmeem txog kev twvtxiaj.

Yog koj txiavtxim siab los txo koj txoj kev twvtxiaj lossis twv qee yam xwb, thov ua cov hauv qab no:

A. Koj cov nyiaj xyoo uantej tiav tshe (kwvyees):

B. 2 feem pua ntawm koj cov nyiaj xyoo:

(Npaug (multiply) koj cov nyiaj xyoo nrog .02. Qhov no yog koj cov nyiaj twvtxiaj rau ib xyoo.)

C. Koj qhov nyiaj twvtxiaj toj ib hlis:

(Faib cov nyiaj saum Kab B rau 12)

D. Qhov nyiaj uas koj siv mus twvtxiaj xyoo tas los:

Txo cov kev mus twvtxiaj

Cov kaujruam no yog cov uas cov tibneeg twvtxiaj tau siv los pab lawv tswj lawv cov kev twvtxiaj. Thov khij cov uas koj tau sim lawm thiab rau lub cim rau cov uas koj xav sim:

- _____ Txwv tuskheej (txwv tsis mus ze casino)
 - _____ Txiav kev thauj mus los
 - _____ Khiav deb ntawm casino
 - _____ Txiav Internet
 - _____ Tshem koj lub npe tawm casino cov ntawv uas pheej xa tuaj
 - _____ Siv sijhawm tsawg nrog cov phoojywg twvtxiaj
 - _____ Lwm yam tswvyim uas tsis teev rau no:
-

Txo kev mus rho nyiaj

Coob tus tibneeg pom tias yog lawv muaj nyiaj nyob hauv kabpaus lawv pheej xav mus twvtxiaj. Cov tibneeg uas thum tau kev twvtxiaj lawm hais tias qhov lawv tsis muaj nyiaj nyob ntawm tes pab tau heev.

Khij rau zaj tswvyim uas koj xav sim:

- _____ Thim koj cov credit cards lossis muab rau tsevneeg pab khaws cia.
- _____ Thim koj daim bank card lossis txo kev rho nyiaj hauv ATM.
- _____ Rho nyiaj kom txaus siv rau hnub ntawd xwb.
- _____ Muab koj daim tshev nyiaj tom haujlwm mus tso ncajqha rau hauv koj tus bank account.
- _____ Cia koj tus txiv lossis pojniam mus nqa koj daim tshev.
- _____ Txo cov nyiaj uas koj rho tau tej lub limtiam (nrog bank tham).
- _____ Hais kom tsevneeg thiab cov phoojywg TSIS txhob txais nyiaj rau koj.
- _____ Cia lwm tus pab them koj cov nqi.
- _____ Teev cov nyiaj uas siv tawm thiab khwv tau los (kom kev siv nyiaj).
- _____ Ua kom muaj lwm tus yuavtsum tau nrog koj suam npe rau txhua daim tshev uas koj sau.

1. Paub txog cov uas ua rau koj xav mus twvtxiaj

Cov uas ua rau yus xav mus twvtxiaj (ntshaw mus twvtxiaj). Nws muaj ob yam uas ua rau koj xav mus twvtxiaj:

Yam sab hauv (kev xav)

Yam sab nraud (muaj nyob ibncig)

Yam sab hauv muaj los vim ib yam hauv qab no:

- Txoj kev xav uas tsis ruaj siab lossis tsis muaj kev cia siab
- Txoj kev xav tias yus txhaum lossis txajmuag
- Txoj kev xav tsis zoo xwsli nyuaj siab, npau-taws lossis ntshov siab
- Qhov yus xav tau thiab ntshaw ntawm yus tuskheej.

Kev twvtxiaj yog ib txoj kev khiav nkaum kev mob siab.

Koj sim xav saib yam uas ua rau koj xav lossis ntshaw mus twvtxiaj zaum tas los yog dabtsi? Thov sau txog yam ntawd rau cov kab hauv qab no:

Yam sab nraud yog tej yam khoom uas koj pom, cov lus uas koj hnov lossis cov duab uas ua rau koj nco txog cov kev twvtxiaj yav tas los. Xwsli ib daim duab uas khav txog Las Vegas, ua phaib hauv TV, lossis txoj kev tawm mus rau lub chaw xeem nees. Yam sab nraud tseem suav lwm yam uas ua rau yus nco txog kev twvtxiaj. Xwsli, ib tus pojniam niaj zaug mus twvtxiaj thaum nws tus ntshais mus xyaum seevcev, lossis thaum nws tus txiv mus rau lwm lub nroog lawm.

Koj sim xav saib yam uas koj raug, pom, lossis hnov tsis ntev tas los no uas ua rau koj xav lossis ntshaw mus twvtxiaj yog dabtsi?

Ntawm ob yam uas ua rau yus xav mus twvtxiaj, yam twg yog yam uas uas rau koj xav mus twvtxiaj? Koj tawmtsam nws licas?

2. Tawmtsam txoj kev ntshaw mus

Kev ntshaw mus yog ib yam uas coob tus tibneeg raug, tshwjxeb thaum koj tabtom thum kev twvtxiaj. Kev ntshaw mus yog ib yam uas koj muaj ntawm koj lub cev uas ua rau koj xav mus twvtxiaj.

Txhua zaug uas koj tawmtsam nws tau, koj ua tiav ib yam dabtsi. Ntev mus koj txoj kev ntshaw mus yuav tsuag zujzus mus. Txawm koj ntshaw mus los nws tsis tau txhais hais tias koj yuavtsum tau mus. Muaj ntau txoj kev uas yuav pab tau koj los tawmtsam txoj kev ntshaw mus no.

Txoj kev #1 KEV PAUB TXOG

Txoj kev no yog qhov uas koj lees paub tias nws muaj ib yam uas ua rau koj xav mus. Qhov no yog thawj kaujruam rau txoj kev tswj koj txoj kev ntshaw mus.

Tibneeg cov kev ntshaw mus sib txawv. Tej zaug nws yog ib txoj kev xav uas hais kom koj mus twvtxiaj; koj pom koj tuskheej twvtxiaj hauv koj lub hlwb; lossis koj pom ib yam uas muaj lub suab thiab tus ntxhiab li thaum koj mus twvtxiaj.

Kev ntshaw mus tseem muaj lwm yam nrog ntawm lub cev xwsli lub plawv khiav ceev, xibtes tawm hws, lossis lub plab kauj. Tej zaug koj tseem yuav xav txog yam uas koj muaj uantej koj mus twvtxiaj.

Piav saib qhov ua rau koj ntshaw mus yog licas:

Txoj kev #2 MUAB LWM YAM ZOO LOS HLOOV

Txoj kev no yog qhov uas koj muab lwm daim duab hauv koj lub hlwb los hloov daim uas koj tabtom pom. Xwsli, koj tsis txhob xav txog qhov koj tabtom twvtxiaj, tabsis xav txog tias koj tabtom nuv ntses lossis ntaus golf. Lossis koj cia li muab lwm yam los hloov tiag xwsli, koj mus nuv ntses lossis ntaus golf es tsis txhob mus twvtxiaj.

Yam uas koj muab tau los hloov kev mus twvtxiaj thaum koj muaj kev ntshaw mus yog dabtsi?

Txoj kev #3 "XAV KOM TXOG THAUM XAUS"

Xwsli, yog koj pom koj tuskheej tabtom twvtxiaj, xav txog tej uas yuav muaj tshwmsim. Hauv koj txoj kev xav, koj yeej. Tabsis hauv qhov tseeb, nws muaj dabtsi tshwmsim? Koj twv txog thaum koj cov nyiaj poob tag dulug. Ces ua licas? Koj mus txog tom lub chaw nres tsheb, koj chim, npau-taws thiab txhajmuag.

Thiab koj yuav tau tsav tsheb los tsev. Koj xav licas? Nws yuav muaj dabtsi tshwmsim thaum koj los txog tsev thiab pom koj tus txiv lossis pojniam lub ntsejmuag, thiab nws paub tias koj nyuam qhuav mus twvtxiaj los?

Thov sau tej uas yuav muaj tshwmsim los yog koj mus twvtxiaj:

Txoj kev #4 MUAB YAM PHEM LOS HLOOV TAMSID

Qhov no zoo sib xws li txoj kev uas nyuam qhuav hais tas los uas koj mus xav txog yam phem tshaj plaws uas koj tau ntsib hauv kev twvtxiaj. Zaj dabneeg uas hais tas los no muaj ntau yam uas nws yuav tshwmsim tau los: tej uas koj xav thaum koj mus txog tom lub chaw nres tsheb, xav tua tuskheej povtseg thaum tabtom tsav tsheb los tsev, koj pom koj tus txiv lossis tus pojniam lub ntsejmuag uas ntsoog.

Tamsim no, muab zaj dabneeg no txuas rau txoj kev xav lossis ntshaw mus twvtxiaj, kom nws los sib txuas hauv koj lub hlwb—xwv txhua zaum uas koj xav txog kev twvtxiaj, nws tsis yog qhov uas koj yuav yeej nyiaj ntau npaum licas lossis muaj kev lomzem npaum licas, tabsis koj pom yam phem tshaj plaws nyob rau hauv koj lub hlwb.

Yam “phem tshaj plaws uas koj tau ntsib” los ntawm kev twvtxiaj uas koj nco tau yog dabtsi?

Nimno, nco ntsoov muab cov kev xav no mus txuas rau cov kev phem uas koj sau hauv Txoj kev #3. Txhua zaug uas koj xav txog kev mus twvtxiaj, xav txog cov kev phem uas nws tshwmsim ntawd uantej koj txiavtsim siab rov mus twvtxiaj.

Txoj kev #5 NCUA KEV MUS TWVTXIAJ

Hais rau koj tuskheej tias koj yuav tsis ua dabtsi txog koj txoj kev xav mus twvtxiaj li ib teev, lossis 10 feeb, lossis ib feeb tomntej no, thiab tos kom lub sijhawm tas mus. Muab nws faib ua tej ntu sijhawm luv luv yog koj yuavtsum tau ua li ntawd, thiab muab nws ncuva tsis txhob ua dabtsi li.

Tej yam uas koj yuav muab tau los ua kom ncuva kev yuav mus twvtxiaj yog dabtsi?

Txoj kev #6 KEV TXHAWBZOG

Nws tseem yuav pab tau yog koj hu rau ib tus neeg, tshwjkeeb tej tus neeg uas twb ntsib dua tej yam teebmeem zoo li ntawd lawm. Coob tus neeg uas tabtom thum kev twvtxiaj siv lawv txoj kev ntseeg lossis kev ntseeg sab ntsujplig los pab lawv tawmtsam lawv cov kev ntshaw mus. Qhov tseemceeb yog qhov uas koj tabmeeg lug tawmtsam koj cov kev xav lossis ntshaw mus twvtxiaj. Xyaum siv cov tswvyim thiab cov kev no los pab koj.

Xyaum nrog ib tus phoojywg lossis ib tus hauv tsevneeg tham thaum uas koj xav mus twvtxiaj. Dua lwm lub chaw mus nrhiav kev pab los tawmtsam txoj kev ntshaw mus twvtxiaj yog Gamblers Anonymous. Mus koom lawv ib lub rooj sib ntsib thiab nug saib lwm tus tawmtsam lawv cov kev ntshaw mus twvtxiaj licas.



3. Tawmtsam Cov Kev Xav Uas Tsis Tseeb txog Kev Twvtxiaj

Nruab nrab hauv tej uas ua rau xav mus twvtxiaj, cov kev ntshaw thiab kev xav mus twvtxiaj, thiab kev mus twvtxiaj, cov neeg twvtxiaj qee zaug hais cov lus uas tsis tseeb rau lawv tuskheej kom lawv mus twvtxiaj tau.

Qee cov lus tsis tseeb txog kev twvtxiaj muaj teev rau hauv qab no. Khij txhua lolus uas koj tau siv los hais kom koj mus twvtxiaj tau.

Kuv tsuas yog twv ib nyuas pliag xwb.	Kuv tsimnyog twvtxiaj lawm.
Twv tib zaug xwb yuav tsis mob kuv.	Tej zaum kuv yuav yeej zaum no. Thiab kuv yuav ua licas yeej tau, yog kuv tsis twv?
Kev twvtxiaj yog ib txoj kev yoojyim los khwv nyiaj.	Kuv yeej tswj tau kev txoj kev txwvtxiaj, tsuas yog kuv ntsib hmoov phem mentsis xwb.
Kuv ntse, kuv muaj ib txoj kev uas yuav ua rau kuv yeej.	Kev twvtxiaj yuav daws tau kuv cov teebmeem.
Kuv mam them rov qab.	Kev twvtxiaj ua rau kuv zoo siab tuaj.
Muaj ib hnuv kuv yuav yeej ib teg loj loj.	Kuv yeej yuav yeej nws rov qab.
Kuv yeej yuav tsis poob rau kuv hnuv yug.	Kuv ntse dual wm tus neeg twvtxiaj.
Lwm yam:	Lwm yam:

4. “Caum cov nyiaj uas poob lawm”

Kev caum cov nyiaj uas poob lawm ua rau koj tso koj lub tswvyim twvtxiaj tseg, thiab/lossis twv ntaw tuaj, saib puas yeej cov nyiaj uas poob lawm rov qab. Cov neeg twvtxiaj yuav rov mus dua lossis niajhnub rov mus twv, saib puas yeej cov nyiaj uas poob lawm rov los.

Txawm yog sawvdaws yeej paub tias tsis tsimnyog ua li no (txawj xav), tus coojpwm li no yog tus coojpwm tsis txawj xav. Kev caum cov nyiaj uas poob lawm yim huab ua rau poob nyiaj ntau ntxiv, vim tus neeg twvtxiaj pheej poob ntxiv.

Nws muaj peb hom kev caum cov nyiaj uas poob lawm. Xyuas saib nws puas hais txog koj.

- 1) Qee cov neeg twvtxiaj mas nyiam sib tw kawg li. Lawv tsis xav kom poob thiab tsis nyiam kev poob li. Qhov tseeb, lawv twb tsis xav txog tias yuav poob li. Lub casino yeej muaj “lawv” cov nyiaj lawm, thiab lawv yuavtsum muab nws cov nyiaj rov qab los rau nws.
- 2) Qee cov neeg twvtxiaj mas xav ua kom tau lawv cov nyiaj uas poob lawm rov qab uantej lwm tus paub tias lawv ua poob. Lawv xav tias lawv tus txiv lossis pojniam yuav tso lawv tseg thiab lawv tsevneeg tsis nyiam thiab yuav tso lawv tseg thaum lawv paub txog txoj kev uas txaus txajmuag no.
- 3) Qee tus neeg twvtxiaj ntshaw ntshi vim lawv xav tias lawv muaj txhaum. Lawv ntseeg tias, yog lawv yeej tej uas lawv ua poob lawm rov qab, nws tsis yog yuav them tau lawv tej nuj nqis xwb, tabsis yuav zoo li lawv tsis tau twvtxiaj thiab tsis tau poob dabtsi li.

Kev caum cov nyiaj uas poob lawm puas yog ib yam teebmeem hauv koj txoj kev twvtxiaj? Koj puas pom tias nws ua rau koj tswj tsis tau koj tuskheej? Puas yog koj twvtxiaj ntshaw ntshi thaum koj caum koj cov nyiaj uas poob lawm? Peb zaj lus uas hais txog kev caum cov nyiaj uas poob lawm puas hais raug koj?

5. Nyiaj yog teebmeem, nyiaj yog qhov kev daws teebmeem

Cov neeg muaj teebmeem txog kev twvtxiaj feem ntau muaj ib cov tswvyim txog nyiaj. Qhov thib ib yog hais tias nyiaj yog qhov kev daws lawv txhua yam teebmeem. Qhov thib ob yog hais tias kev twvtxiaj yog txoj kev nrhiav nyiaj.

Nyiaj yog qhov kev daws teebmeem rau ib tus neeg.

Tej zaum nws yuav zoo li ntawd, tshwjkeeb yog koj cov nuj nqi twb dhau sijhawm them lawm, cov neeg txais nyiaj rau koj niajnub hu, lossis koj tshuav nuj nqis twvtxiaj.

Kev twvtxiaj yog txoj kev nrhiav nyiaj.

Puas yog koj poob ntau dua li koj yeej? Puas yog kev twvtxiaj ua rau koj tshuav nuj nqis thiab ua rau koj muaj teebmeem txog nyiaj xiaj? Yog koj txawj tswj koj tuskheej, tsis lam twv dogdig, thiab tsum thaum koj twb yeej ntau lawm, koj puas xav tias koj twb ua li ntawd los lawm?

Yuav ua licas koj thiaj paub tias koj muaj nyiaj txaus lawm?

Thov qhia rau hauv qab no tias koj muab nyiaj saib zoo licas rau hauv koj lub neej:

6. Kev rov dag-tuskheej yog lub hauvpaus rau kev twvtxiaj

Peb lub hlwb nyiam nrhiv tej qauv thiab twv tias yuav muaj dabtsi ntshiv raws li tej uas twb pom tshwmsim los lawm.

Qhov no siv tsis tau rau kev twvtxiaj. Neeg yeej ntseeg tias lub machine twb yuav txog sijhawm “raug,” txawm yog txhua zaug uas koj twv yeej yog ib zaug twv tshiab. Lub slot machine, dice, thiab cov phaib tsis muaj hlwb nco tseg. Yog koj pov ib lub nyiaj npib thiab sab taubhau tig tuaj sab saud yim zaug uake lawm, tsis tau txhais hais tias zaug cuaj yuav muaj feem tig rau sab ko-tw ntau dua. Tabsis, nws nyuaj rau tibneeg los ntseeg hais tias qhov nws yuav tig rau sab taubhau thiab ko-tw tseem yog 50-50.

Dua li, tibneeg suav qhov lawv txawj txog kev twvtxiaj ntau tshaj li qhov lawv tsimnyog suav, thiab tibneeg ntseeg hais tias lawv yuav hloov tau lawv qhov koob hmoov. Coob tus neeg twvtxiaj ntseeg tej yam txawv txawv (superstitious). Xwsli, qee tus neeg ntseeg tias lawv tswj tau lub dice, thiab qee tus neeg tsis kam twvtxiaj rau hnuvbtim kaum-peb ntawm lub hlis.

Tej uas koj ntseeg txawv txawv yog dabtsi? Thov sau rau hauv qab no thiab teev tej puavpheej uas qhia tau tias nws yeej muaj tseeb tiag:

Kev Cov Kev Ntseeg Txawv Txawv (Superstitions) txog Kev Twvtxiaj	Puavpheej

TSHOOJ IV

XYAUM COJ COV COOJPWM TSHIAB

1. Khiav yam tsimnyog khiav

Kev twvtxiaj yog ib txoj kev khiav tawm ntawm kev mob siab tshwjxeeb (kev txajmuag, kev txhaum, kev pab tsis tau tus kheej, kev tu-siab) lossis khiav tawm ntawm tej yam teebmeem hauv yus lub neej uas zoo li tsis muaj txoj kev uas yuav los daws tau.

Lub sijhawm twvtxiaj, koj puas pom tias koj khiav dhau koj tej kev nyuaj siab hauv koj lub neej? Koj puas xav tias yog koj tsis tau xav txog dabtsi, nws yuav tsis muaj dabtsi?

Kev twvtxiaj tsim lwm yam teebmeem (xwsli, nyiajtxiaj, kev xav, haujlwm, thiab tsevneeg), tabsis tej no ua rau tibneeg tsis xav txog lawv cov teebmeem qub uas lawv muaj.

Koj xav khiav tawm ntawm dabtsi thaum koj mus twvtxiaj, thiab nws puas pab tau koj?

Tej yam uas kuv xav khiav tawm	Nws muaj dabtsi thaum koj khiav tawm

Kev khiav tawm, txoj kev uas tibneeg siv los daws teebmeem, yog kev xyaum ib tus coojpwm tshiab.

Tibneeg xyaum ntau txoj kev los daws cov teebmeem uas tsis haum siab lossis nyuaj.

Thov khij txhua yam uas teev rau hauv qab no uas koj ua thaum koj ntsib teebmeem:

Haus Cawv	Siv yeebt-shuaj
Noj Ncauj Ntau	Saib TV
Mus xyuas Internet	Nrhiav kev sib ua
Tos txog thaum kawg mam hais lossis ua	Dag rau tibneeg
Tua Video Games	Nyeem ib phau ntawv, magazine, lossis ntawv xovxwm
Nrog tej tus neeg uas kev ntseeg siab tham	Pheej nyob tom haujlwm ntau
Mus koom tej pab neeg uas pab yus	Tawm dagzog
Mus pehawm Vajtsww	Sau cia rau hauv ib phau ntawv
Tu tsev	Qimuag xav
Lwm yam	Lwm yam

2. Nrhiav Ib Cov Kev Los Daws

Yog koj tau siv kev twvtxiaj los khiav tawm ntawm koj cov teebmeem rau yav tas los, thiab koj tau tsum (lossis tswj tau) koj txoj kev twvtxiaj lawm, tamsim no nws muaj lwm txoj kev rau koj. Koj nrhiav tau lwm txoj kev los khiav tawm ntawm cov teebmeem, lossis koj cia li mus fim nws, thiab nrhiav cov kev zoo los daws nws.

Yam tswvyim twg hauv qab no yuav pab tau koj?

Khij saib cov tswvyim hauv qab no yuav pab tau koj npaum licas:

	Tsis Pab Hlo Li	Pab Mentsis	Pab Heev
Nrog ib tus phoojywg, ib tus hauv tsevneeg, lossis kws pab neeg tham			
Sau ntawv, sau cia rau hauv ib phau ntawv			
Xyaum so, los ntawm kev qimuag xav, yoga, lossis ua pa			
Nqua mus tawm dagzog			
Mus koom Gamblers Anonymous cov rooj sib ntsib			
Npaj ib cov kev ua, npaj ib cov homphiaj			
Mus xyaum tswj kev npau-taws			
Noj tshuaj			
Siv sijhawm ntau rau tuskheej			

Nco ntsoov tias, t xoj kev xyaum ib cov kev tshiab los pab yus tuskheej tsis yog koj yuav tau ua txhua yam tib lub sijhawm. Lossis yuav tau daws cov teebmeem kom tas tamsim. Thaum nyuam qhuav pib mas coob tus tibneeg kom ib cov homphiaj siab heev li rau lawv tuskheej.

3. Xyaum ib cov kev ua tshiab

Cov tus neeg twvtxiaj muaj qhov teebmeem uas pheej nyob tsis taus, tshwjxeeb thaum lawv nyuam qhuav thum lossis txo lawv cov kev twvtxiaj.

- Qee tus ntawm cov tibneeg no siv kev twvtxiaj los ua kom lub neej muaj qabhau. Thaum lawv tsis mus twvtxiaj ntau lawm, lawv pom tias lawv muaj sijhawm ntau yuav los ua lwm yam. Tej zaum lawv yuav mloog zoo li tsis muaj dabtsi ua li.
- Kev nyob tsis taus tseem ua rau cov neeg twvtxiaj ceeblaj nyob nrog lawv tuskheej (thiab tshwjxeeb yog nrog txoj kev xav uas lawv muaj).

Vim li no, nws thiaj tseemceeb uas yuav tau xyaum ib cov kev uasi uas yus nyiam tshiab, xwv lub neej thiaj zoo li muaj qabhau thiab muaj homphiaj rau yus tuskheej. Qhov no nkaus xwb yeej lomzem kawg li lawm! Tabsis nws yuav zoo li ib yam tshiab thiab nyuaj rau yus ua.

Teev cov kev ua lossis tej uas koj nyiam ua uas tsis yog kev twvtxiaj los rau koj cov sijhawm. Nws yog tau tej yam uas koj nyiam ua yav tas los, tabsis koj muab tso tseg lawm, lossis ib yam tshiab uas koj ibtxwm xav ua lossis xav xyaum.



Cov Kev Ua Qub:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Cov Kev Ua Tshiab:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Yog koj muab kev thum kev twvtxij saib tseemceeb, koj yuav saib tibneeg txawv dua qub, ntsib tej yam tshiab, thiab kawm tau tej yam tshiab txhua hnuv.

Xyaum ua lub neej uas xav txog yam tamsim no xwb, es tsis txhob pheej xav txog yav tas los lossis xav tias yuav ua licas rau yav tomntej. Gamblers Anonymous nquahu kom koj ua lub neej ib hnuv xam hnuv. Qhov no nws tsis yoojyim li uas hais. Tej zaum koj tseem yuav tau sim ib lub sijhawm uas luv tshaj ntawd, xwslu ib xuabmoos xam ib xuabmoos mus.

4. Zam txim rau koj tuskheej

Ib yam loj tshaj plaws hauv kev quav twvtxij mas yog kev txajmuag thiab kev txhaum uas koj muaj rau ntau lub xyoos tomqab uas koj twb thum kev twvtxij lawm. Gamblers Anonymous thiab ib tus kws pab tibneeg yuav pab kho tau koj txoj kev phoojywg nrog cov neeg hauv koj tsevneeg thiab lwm tus uas koj tau ua rau lawv tu-siab.

Nws tseemceeb tib yam, tabsis ntau zaus tsis xav txog, mas yog kev yuav tau rov zam txim rau koj tuskheej. Nws muaj ob peb kaujruam ua, tabsis koj pib tau tamsim no mus.

- Thawj kaujruam hauv kev zam txim rau koj tuskheej yog tso koj cov kev twvtxij thiab txhua yam uas tsis zoo tseg thiab kom koj hais tau tias, “yav tas los kuv tau ua yam no thiab yam no, tabsis nimno kuv tsis ua tej ntawd ntxiv lawm.”
- Kaujruam thib ob yog los totaub txog tej kev uas yus tau ua yam tsis txawj xav, rov txov tuskheej thiab ua mob tibneeg siab. “Nws ua rau mob tibneeg siab, nws ruam, tabsis kuv pib totaub tias yog vim licas kuv thiaj tau ua.”

Peb cia siab tias, los ntawm kev nyeem phau ntawv no, ua thiab teb cov lus nug, thiab los xav txog koj cov lus teb, koj yuav pib los zam txim rau koj tuskheej thiab lees tias koj tau ua li ntawd thiab koj yuav hloov.

1. Koj lub homphiaj thiab cov kev npaj

Nyob rau hauv Tshooj 3 koj tau kom ib lub homphiaj rau koj tuskheej – uas yuav los tswj koj txoj kev twvtxiaj los ntawm kev txo, lossis txwv qee yam kev twvtxiaj, lossis yuav thum txhua yam kev twvtxiaj huv tibi.

Koj lub homphiaj rau tamsim no yog licas?

Rov mus xyuas plaub tshooj tas los. Yam dabtsi yog yam uas txawv tshaj rau koj? Koj xaus lus luv luv tau licas txog tej uas koj kawm tau?

Koj puas npaj tau ib txoj kev los kho koj txoj kev twvtxiaj? Nws yog licas?

Feem ntau, cov tibneeg feem coob pom tias nws pab tau yog lawv muab txoj kev uas lawv npaj tau lawm mus qhia rau lwm tus. Cov kev pab uas koj xav tau yog dabtsi? Koj yuav ua licas thiaj tau txais cov kev pab ntawd?

Dhau li kev tswj koj txoj kev twvtxiaj lawm, lwm yam uas koj xav tau kev pab hauv koj lub neej yog dabtsi?

Tej teebmeem uas koj xav tias yuav muaj yog dabtsi? Koj puas yuavtsum tau kho dabtsi hauv koj lub neej xwv thiaj li yuav tsis muaj tej yam uas ua rau koj xav mus twvtxiaj ntxiv lawm?

Xwsli, koj cov phoojywg puas txhawb koj txoj kev tsis mus twvtxiaj ntxiv lawm? Lossis, yog koj pheej twv sports, koj puas yuav saib kev ua sports, nyeem txog kev ua sports, lossis hmoog xovtooj cua txog sports ntxiv lawm?

2. Kev daws kev rov mus twvtxiaj dua

Koj yuav tau paub tias nyob nyob teebmeem yuav rov los. Yog koj rov mus twvtxiaj dua, nco ntsoov tias koj tsis tau swb thiab rov qhia rau koj tuskheej txog tej uas koj twb ua tau lawm yav tas los.

- Koj yeej paub tau tias thaum twg yuav rov muaj teebmeem txog kev twvtxiaj. Koj yuav tswj tsis tau koj tuskheej thaum koj muaj lwm yam teebmeem rau hauv koj lub neej.
- Koj muaj peevxwm kawm tau tias dabtsi ua rau koj rov mus twvtxiaj.
- Xyuas yam uas tau tshwmsim rau koj thiab xav saib nws puas muaj cov kev uas yuav los txwv tau tej uas ua rau koj xav rov mus twvtxiaj dua lwm zaug.
- Rov nyeem phau ntawv no dua thiab sau lwm cov tswvyim tshiab uas koj muaj.

Kawm los ntawm koj cov kev ua yuamkev, nco tias dabtsi pab tau, thiab xav txog tias dabtsi yuav pab tau rau yav tomntej.

Piav txog cov kev rov mus twvtxiaj dua:	Kev khiav kom tsis txhob muaj li no dua lawm
(xwsli) Nrog ib tus neeg ua haujlwm uake mus noj sus thiab tsav tshab mus dhau ib lub chaw ua phaib.	(xwsli) • Nqa nyiaj kom txaus noj sus xwb • Tsab tshab mus nrog ib tus phoojywg

Nco ntsoov tias kev hloov yeej noj sijhawm. Kev los nyeem thiab ua phau ntawv no twb yog koj rhais ib kaujruam tseemceeb rau txoj kev tig rov los tswj koj lub neej lawm!

Nco ntsoov qhuas koj tuskheej rau txhua yam uas koj tau ua tiav!

Kawm los ntawm koj cov kev ua yuamkev.

Txaus siab rau tej uas koj ua tau.

Hnub uas tseemceeb tshaj yog hnub no.



APPENDIX



**LWM COV KEV PAB
COV KEV UA TSAUG**

I. Cov copies uas tsis tau sau dabtsi hlo li los rau koj teev kev mus twvtxiaj

Qhov twg/Muaj dabtsi			
Xav thiab pom licas uantej thaum twvtxiaj			
Xav thiab pom licas thaum twvtxiaj			
Qhov nyiaj uas tau lossis poob			
Xav thiab pom licas tomqab twvtxiaj tag			

LWM YAM KEV PAB NTXIV

Yog koj xav tau kev pab lossis kev txhawb ntxiv, lossis koj tau sim txhua txoj kev uas hais hauv phau ntawv no lawm tabsis nws yeej pab tsis tau li, ces nws muaj dua lwm yam kev pab. Ntau yam ntawm cov kev pab no muaj nyob rau hauv koj lub cheebtsam.

1. Gamblers Anonymous

- www.gamblersanonymous.org

2. Kev Pab txog Teebmeem Kev Twvtxiaj

- National Council on Problem Gambling (NCPG)
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling
<http://www.calproblemgambling.org>
- Office of Problem Gambling (OPG)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Union Pan Asian Communities (UPAC)
<http://upacsd.com/>

3. Lwm Yam Kev Pab: Cov Phau Ntawv & Lwm Yam Kev Pab

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

Cov Kev Ua Tsaug

Phau ntawv no tau tsim los siv los ntawm lub lookam tshawbfawb txog teebmeem kev twvtxiaj uas yog ib feem haujlwm nyob rau hauv California lub Lookam Saib-xyuas txog Cawv thiab Tshuaj. Phau ntawv no tsim tsa los ua ib txoj hauvkev pab daws pub rau cov neeg nyiam twv txiaj tabsis txhob muaj ntaus nqi ua ib yam uas yuav kho kom dim kev twv txiaj.

Peb xav thov ua tsaug rau **David Hodgins, Ph.D.; Nancy Petry, Ph.D. Timothy Fong M.D.; and Adrienne Marco** uas yog cov tuav haujlwm nyob rau tom UCLA lub lookam kawm txog kev twvtxiaj thiab tuav haujlwm nyob rau tom California Council on Problem Gambling uas tau muab kev pab txhawb thiab cob-qhia txog lub luag haujlwm sau cov ntsiab lus thiab tawm qauv pab rau phau ntawv no.

Qee yam hauv no yog qiv raws kev tsocai, los ntawm:

D. Hodgins and K. Makarchuk, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

Cov kev ua (exercise) South Oaks Gambling Screen yog qiv los ntawm:

Henry Lesieur and Sheila Blume, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

California Office of Problem and Pathological Gambling:

Terri Sue Canale, Tus Loo tus Thawj
Sheryl Griego, Tsoomfwv tub Sojntsuam
Michelle Abe, Tsoomfwv tub Sojntsuam
Cyndi Maivia, Tsoomfwv tub Sojntsuam
Patricia Perry, Tsoomfwv tub Sojntsuam
Edna Ching, Tub Sojntsuam
Amy Tydeman, Tub pab haujlwm
Ricci Walker, Tus teev thiab tawm qauv duab

Yog xav tau kev qhia ntxiv, thov hu rau:

Department of Alcohol and Drug programs
Office of Problem Gambling
1700 K Street
Sacramento, CA 95811
ph: (916)372-8611
fax: (916) 323-2000
email: opg@adp.ca.gov
www.problemgambling.ca.gov

the 1990s, the number of people in the UK who are employed in the public sector has increased from 10.5 million to 12.5 million (12.5% of the population) and the number of people in the private sector has increased from 18.5 million to 20.5 million (20.5% of the population).

There are a number of reasons for the increase in the public sector. One of the main reasons is the increase in the number of people who are employed in the public sector who are over 65 years of age. This is due to the fact that the public sector is a major employer of older people and the number of people in the public sector who are over 65 years of age has increased from 1.5 million in 1990 to 2.5 million in 2000.

Another reason for the increase in the public sector is the increase in the number of people who are employed in the public sector who are under 25 years of age. This is due to the fact that the public sector is a major employer of young people and the number of people in the public sector who are under 25 years of age has increased from 1.5 million in 1990 to 2.5 million in 2000.

The increase in the public sector has also led to a decrease in the number of people who are employed in the private sector. This is due to the fact that the public sector is a major employer of people who are over 65 years of age and under 25 years of age, and the number of people in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age has decreased from 1.5 million in 1990 to 1.5 million in 2000.

The increase in the public sector has also led to a decrease in the number of people who are employed in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age. This is due to the fact that the public sector is a major employer of people who are over 65 years of age and under 25 years of age, and the number of people in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age has decreased from 1.5 million in 1990 to 1.5 million in 2000.

The increase in the public sector has also led to a decrease in the number of people who are employed in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age. This is due to the fact that the public sector is a major employer of people who are over 65 years of age and under 25 years of age, and the number of people in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age has decreased from 1.5 million in 1990 to 1.5 million in 2000.

The increase in the public sector has also led to a decrease in the number of people who are employed in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age. This is due to the fact that the public sector is a major employer of people who are over 65 years of age and under 25 years of age, and the number of people in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age has decreased from 1.5 million in 1990 to 1.5 million in 2000.

The increase in the public sector has also led to a decrease in the number of people who are employed in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age. This is due to the fact that the public sector is a major employer of people who are over 65 years of age and under 25 years of age, and the number of people in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age has decreased from 1.5 million in 1990 to 1.5 million in 2000.

The increase in the public sector has also led to a decrease in the number of people who are employed in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age. This is due to the fact that the public sector is a major employer of people who are over 65 years of age and under 25 years of age, and the number of people in the private sector who are over 65 years of age and under 25 years of age has decreased from 1.5 million in 1990 to 1.5 million in 2000.