遠離

問題賭博

自救手冊

UCLA
賭博行為研究計劃

賭博問題辦公室

加州酒精與毒品計劃廳

遠離問題賭博

撰稿人：
Timothy W. Fong，醫學博士
Richard J. Rosenthal，醫學博士

編製人：
UCLA 賭博行為研究計劃
暨
加州問題和病態賭博防治辦公室
加州酒精與毒品計劃廳

版本 1.1
2008 年 3 月

目錄

序言 1

第 1 章：您是否有賭博問題？ 4

第 2 章：如何應對？ 12

第 3 章：改變舊習慣 18

第 4 章：培養新習慣 26

第 5 章：審核您的進度 30

附錄 34

更多資源 36

序言

本自助手冊旨在幫助您瞭解：(1) 您的賭博行為；(2) 您為何賭博；(3) 賭博如何成為您生活中的問題。這些資訊將為您提供有助於提供您停止或減少賭博的方法。

本手冊分為五章，各章側重於賭博問題的不同方面。每一章又進一步細分為幾小節或包含幾項紙上練習的主題。制定這些練習的目的是幫助您詳細瞭解每一主題與您自身的相關性。

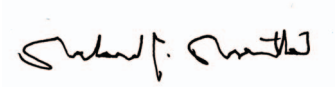
要充分發揮本手冊的功用，請按照自己的進度通讀資料。您可以自行閱讀本手冊，也可以在顧問的指導下完成。

本手冊不能取代專業治療或匿名戒賭組織 (Gamblers Anonymous) 的協助。如果在讀完本手冊後，您還希望獲得更多幫助，請在附錄中查詢治療資源的名單。

本手冊目前正在接受效用評估，結果將於近期刊登在賭博問題辦公室的網站上。如果對本手冊有任何意見或疑問，歡迎致電 310.825.4845或將電子郵件寄至 uclagamblingprogram@ucla.edu 與我們聯繫。

此致，

Timothy W. Fong，醫學博士
UCLA 賭博行為研究計劃
聯合主任
Semel 神經科學和人類行為研究所
助理教授



Richard J. Rosenthal，醫學博士
UCLA 賭博行為研究計劃
聯合主任

概述

何為賭博？

賭博即是冒險將財物（通常是金錢）押注在結果不確定的活動或事件上。甘願冒險是希望獲取立即的回報。過程中或許存在技巧，但這也只能降低而無法根除結果的不確定性。

目前流行的賭博方式包括賭場遊戲、吃角子老虎機、電動撲克機、網路賭博、彩票、賽馬，以及在橄欖球或棒球等團隊體育賽事中下注。其他類型的賭博還包括對個人技能、房地產投機買賣和股票市場交易進行投注。

誰是問題賭徒？

問題賭徒是以一種對自身有害的方式耗費時間和金錢進行賭博的人。嚴重的問題賭徒被視為強迫性或病態賭徒。

問題賭博的主要徵兆是賭博行為失控。失控可表現為以下幾點：

1. 賭博升級，個人需要冒更大的風險才能維持一定程度的興奮感或企圖贏回自己的錢財。

2. 一些人在賭運旺時不會停止賭博。如果他們贏了錢，他們覺得接著下注還會贏得更多。但是，好運終將用盡，問題賭徒將繼續賭博直到輸到身無分文為止。

3. 有些人聲稱不再賭博，但無論他們如何努力，仍然欲罷不能。

一個人可能是問題或病態賭徒，但是只有一種形式的賭博問題。例如，一些問題賭徒可能每週都會買彩票，他們並沒有這方面的賭博問題，但卻在體育下注上嗜賭成癮。

還有一種「狂歡賭徒」，他們在一定周期內沒有賭博的衝動或想法。他們可能只會對一項體育賽事下注，而在一年中的其他時間裡對賭博毫無興趣。他們也可能在一年中前往拉斯維加斯幾次，而其他時間則對賭博毫無興趣或欲望。這些賭徒仍然會對自己的生活造成問題，因為只要幾天時間就可以輸掉鉅額的賭金。

問題賭博有哪些徵兆？

問題賭博的常見徵兆包括：

- 賭博時間長於預期時間
- 下注「超出您的控制」並在賭輸後試圖「追回損失」
- 向家人或他人謊報賭博金額
- 因賭博而失去工作或無法完成對家庭的應盡之責
- 耗費在思考賭博的時間使您無法思考生活中的其他方面

隨著賭博問題的擴大，愧疚感、罪惡感和沮喪情緒也不斷加劇。

問題賭徒、社交性賭徒和職業賭徒的區別是什麼？

通常，社交性賭博的參加者都是朋友，其目的是為了娛樂。社交性賭徒所冒的風險不會超過自己所能承受的範圍。他們接受「遊戲有輸有贏」的結果，不會試圖「追回損失」。他們的賭博行為不會干擾自己的工作或家庭生活。

職業賭徒不是為了追求刺激或逃避現實，而是以賭賺錢。他們擁有極強的自律性，不會承擔不必要的風險。通常他們在贏錢時便會住手。許多問題賭徒聲稱自己是職業賭徒，但其實職業賭徒不會遭遇因賭博而引發的問題。月末或年末時，他們通常處在贏錢的狀態，而擁有賭博問題的人則多數得不償失。儘管如此，隨著時間的推移，許多「職業賭徒」也會成為問題賭徒。

在美國有多少人屬於問題賭徒？

研究表明美國人中有 4% 到 5%的問題賭徒，而約 1% 的美國人是嚴重的問題賭徒（病態賭徒）。在定期賭博的人群中，這些比例更高。

一份 2005 年的調查報告顯示，加州有近 4% 的人可被歸為問題或病態賭徒。這意味著約有一百萬加州居民在生活中出現賭博問題。

第一章

您是否有賭博問題？

1. 您進行何種賭博？

列出您最偏好的三種賭博類型：
（請按喜好順序排列）

最喜愛：_____

第二喜愛：_____

第三喜愛：_____

您為何喜愛這些類型的賭博？

2. 您是否有賭博問題？

本調查問卷改編自 South Oaks Foundation Gambling Screen，用來評估個人賭博問題。您可以透過它幫您確定是否存在賭博問題。本手冊的其他章節將幫助您確認一些具體的顧慮。

請用「是」或「否」回答以下問題：

	是 / 否
您參與賭博活動時，是否會為贏回輸掉的錢而在日後再次賭博？	
您是否曾在輸錢的情況下聲稱自己在賭博中贏錢？	
您是否曾在賭博中耗費超出預期的時間或金錢？	
是否曾有人指責您的賭博行為？	
您是否曾因自己賭博的方式或賭博期間所發生的事件而背負罪惡感？	

	是 / 否
您是否曾希望停止賭博卻認為自己做不到？	☐ ☐
您是否曾向您的配偶、孩子或是您生命中的其他重要人士隱瞞投注單、彩票、賭金或其他賭博的證據？	☐ ☐
您是否曾因處理金錢的方式而與家人發生爭執？如果回答「是」，這些爭執是否集中在您的賭博問題上？	☐ ☐
您是否曾因賭博而耽誤工作或上學？	☐ ☐
您是否曾因賭博向他人借錢卻無法償還？	☐ ☐
您是否曾將家用金挪用為賭金？	☐ ☐
您是否曾向您的配偶或伴侶借錢用以賭博？	☐ ☐
您是否曾向其他親屬或姻親借錢用以賭博？	☐ ☐
您是否曾為進行賭博或償還賭債而向銀行、貸款公司或信用社辦理貸款？	☐ ☐
您是否曾為進行賭博或償還賭債而從 Visa 或 MasterCard 等信用卡中提領現金？（不包括 ATM 卡）	☐ ☐
您是否曾為賭博或償還賭債而借高利貸？	☐ ☐
您是否曾為籌集賭金而將股票、債券或其他證券變現？	☐ ☐
您是否曾為賭博或償還賭債而變賣個人或家庭財產？	☐ ☐
您是否曾為賭博或償還賭債而透過支票帳戶借取現金，可是簽發的支票卻被拒付？	☐ ☐
您是否覺得自己有投注或賭博問題？	☐ ☐

計算得分：每回答一個「是」計一分。

0 = 沒有問題　　1 - 4 = 輕至中度問題　　5 - 20 = 嚴重問題

我的得分是：_____0_____

改編自 South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur 與 Sheila Blume。

3. 賭博的後果

要瞭解賭博如何影響您的生活，先花一點時間思考您的賭博行為對您產生的正負影響。想一想賭博的後果，然後填寫每個標題下方的空格來描述賭博對您的影響。

賭博在以下方面影響了我的生活：

身體健康

正面 _____ 負面 _____

_____ _____

_____ _____

情緒健康

正面 _____ 負面 _____

_____ _____

_____ _____

工作

正面 _____ 負面 _____

_____ _____

_____ _____

財務

正面 _____ 負面 _____

_____ _____

_____ _____

社交

正面 _____ 負面 _____

_____ _____

_____ _____

法律

正面 _____ 負面 _____

_____ _____

_____ _____

家庭生活

正面 _____ 負面 _____

_____ _____

_____ _____

4. 在我賭博期間發生了什麼情況？

經常賭博的人可能會與自身的情感或個人意識相剝離。他們會有衝動或習慣性的表現，無視於周遭促使或影響賭博的情況。

回想您最近參與的三次賭博並填寫下列圖表。這裡提供一個範例作為提示。

地點/情況	**賭博之前的感受**	**賭博之後和賭博期間的想法**	**金額**
在市中心找工作時在一家賭場前止步。	挫敗、沮喪、精神頹靡。	如果我大贏一場就不必再費力找工作了。賭博可以解決我的難題。	輸了60 美金。
1.			
2.			

3.			
4.			

家庭作業

影印這張空白表格並用它監督您的賭博行為。

每週檢查一次，無論輸贏，特別注意加速您賭博衝動的想法和情緒，以及賭博後的感受。附錄部分會提供這張表格的空白副本。

5. 識別您的賭博原因

在每一個賭博原因中選出與您最相符的一個方框。

賭博原因	總是	有時	從未
需求刺激			
快速賺錢			
感覺了不起			
因為我性格靦腆，這樣更易於交際			
逃避現實問題			
感覺更有權力			
麻痺情感			
避開人群			
打發無聊			
驅逐沮喪或孤獨的情緒			
感覺愉悅或有趣			
出於習慣			

填完上表後，請回到本章開頭，看看您所列的最喜愛賭博類型以及喜愛原因。
您是否需要對原有答案進行修改或添加？

6. 輸贏

問題賭徒通常記得他們贏錢的時候，那樣的感覺很好。然而，對於輸錢，他們常會遺忘、低估甚至為之辯解。

您是否對自己的輸贏情況做了準確記錄？一些賭徒會在一開始這麼做，但是在損失逐漸增加後便停止紀錄。

使用下一頁的表格重建上個月的日程表，記錄賭博的周期頻率、每次的結果以及輸贏的總額。

請記住您在月初時擁有的現金數額，以及您企圖借錢或用其他方式獲得額外資金的次數。

思考這些問題：

1. **上個月具有代表性嗎？與去年的同一個月相比，結果如何？與您賭博生涯早期的一個代表性月份相比，結果如何？**
2. **在您的整個賭博生涯中，您認為自己總共輸贏的金額是多少？**
3. **在計算賭博的財務成本時，大多數損失的時間是否越來越接近現在？您對輸錢金額的估計有多準確？**

上個月

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六

7. 負債

大多數的問題賭徒和病態賭徒都因賭博而負債，同時缺乏償還債務的能力。

製作一張涵蓋您所有債務的清單，其中包括信用卡餘額、親友的借款、逾期付款、簽發的拒付支票，以及拖欠賭場的款項。

列出所有債權人以及您的負債金額

債權人	負債金額

第二章

如何應對？

1. 利與弊

改變行為前，考慮決策可能帶來的正負兩方面結果非常重要。賭博會引發問題，但也有它的好處。這裡讓您有機會對兩方面進行直接比較。

記下您賭博的利與弊。然後記下不賭博的利與弊。
這裡提供一些範例作為提示。
（注意：回顧您在第一章中填寫的內容或許會有幫助。）

賭博之利	不賭博之利
（範例） • 我喜歡大贏之後的興奮和刺激。 • 我能迅速賺錢。 • 賭博讓我覺得有樂趣。 • 賭博幫我逃避其他問題或忘掉個人煩惱。	（範例） • 我可以省錢。 • 我會有更多時間做其他事。 • 我的壓力更小。
加上您自己的原因.	加上您自己的原因. . . . .

賭博之弊	不賭博之弊
（範例） • 我負債累累。 • 賭癮讓我無法自控。 • 我意志消沈且內心焦慮。	（範例） • 我感到無聊。 • 我可能錯過了大賺一把的機會。 • 我不得不面對現實。
加上您自己的原因.	加上您自己的原因. . . . .

完成這一工作後，按照重要性的順序為每個原因編號。

利與弊相比較的結果如何？在這時繼續賭博會更加合理還是更不合理？

2. 設定您的戒賭目標

在改變您的賭博行為之前，確定目標非常重要。

- 您想徹底戒賭嗎？
- 還是您只希望減少在賭博上耗費的時間或金錢？

一旦做出了改變的決定後，您就會面對三種選擇：

一. 禁賭（徹底戒賭）

許多人發現不再參與任何形式的賭博是最安全的選擇。

二. 戒除某種（或幾種）特定類型的賭博

一些人戒除了導致他們陷入困境的賭博類型，但是仍繼續進行其他的賭博。例如，他們不再玩吃角子老虎機，但是繼續購買彩票。

這一選擇需要持續的努力。您必須時刻留意觀察其他類型的賭博是否會帶來新的問題。這是一個比徹底戒賭更難的選擇，因為問題往往在我們意識到存在之前就已逐漸形成。

如果這是您的選擇，您需要決定戒除的賭博類型和可以繼續的類型。

三. 減少賭博

許多人試圖減少而不是停止他們的賭博行為。這往往是這些人最困難的選擇，因為他們過去在控制賭博行為方面都曾出現問題。同時，這個方法可能得不到親友的支援。

我們強烈建議您在做出最終決定前嘗試徹底戒賭三週或四週。

在禁賭的這段時間，您將發現自己如何應對賭博的衝動或誘惑。

如果您決定減少賭博，請務必參考以下準則。

- 設定預算限制您一次或一週內的賭博花費。

- 找到避免「追回損失」（即試圖在賭輸後贏回損失）的方法。
- 限制賭博的時間。
- 堅持寫日記記錄您的賭博行為（用筆記本記錄賭博耗費的時間、發生的次數、輸贏情況等）。
- 如果您超出對賭博頻率或金額的限制範圍，而且仍然面臨問題，則應該徹底戒賭。

3. 承諾實現目標

在下列選項中選擇**一個**作為您的目標，畫圈並簽上您的名字。

這將成為您與自己的個人合約，督促您履行對目標的承諾。

一. 戒賭

二. 戒除某種（或幾種）特定類型的賭博

允許賭博的類型

_____

不允許賭博的類型

_____

三. 減少賭博

一週中我能參與賭博的天數：_____

每次賭博所能耗費的最長時間：_____

每次賭博所能耗費的最高金額：_____

每週賭博所能耗費的最高金額：_____

簽名：_____ **日期：**_____

4. 限制賭博的策略

賭博預算

研究顯示如果一個人花費自己年收入的 2% 以上用於賭博，這就可能是問題賭博的徵兆。

如果您選擇減少賭博或將賭博限制為特定類型，請完成以下計算：

A. 您的年收入總額（估算）：

_____

B.您年收入總額的 2%：
（用您的年收入總額乘以 0.02，這就是您預計的賭博年預算。）

_____

C. 預計的每月賭博預算
（用 B 項的數字除以 12）

_____

D. 去年因賭博而花費的實際總額：

_____

限制參賭的機會

賭徒可透過以下途徑找回對賭博行為的控制。請勾選您已經嘗試和可能準備嘗試的途徑：

- ☐ 自我管制（禁止自己進入賭場）
- ☐ 切斷交通
- ☐ 搬到遠離賭場的地方
- ☐ 隔絕上網
- ☐ 從賭場行銷名單中除名
- ☐ 減少與參賭朋友或同事的接觸
- ☐ 其他未列出的策略：

_____

限制與錢的接觸

許多人發現錢包裡存放現金會大幅增加參賭的機率。成功戒賭者表示對現金流的控制至關重要。

請勾選您會考慮採取的策略：

- ☐ 取消您的信用卡或是交給家人保管。
- ☐ 取消您的銀行卡或限制使用自動櫃員機（ATM）。
- ☐ 僅攜帶日常開銷所需的現金。
- ☐ 確保支票可自動存入您的銀行帳戶。
- ☐ 將您的薪水交給配偶或伴侶保管。
- ☐ 限制您一週所能提取的現金數額（透過與銀行簽訂協定）。
- ☐ 要求家人或朋友不要借錢給您。
- ☐ 您的帳單由他人支付。
- ☐ 記錄所有開銷和收入（編列預算）。
- ☐ 簽發的支票需有他人的共同簽名方可生效。

第三章

改變舊習慣

1. 認識賭博的誘因

誘因觸發賭博的衝動（或欲望）。其類型主要分為兩種：

內在（想法或情緒）
外在（情況）

內在誘因極有可能源於以下某一因素：

- 不安或無助的情緒
- 內疚或羞恥的情緒
- 強烈的消極感，如沮喪、憤怒或焦慮
- 個人需求以及自我期望

賭博可以使人逃避此類不安、痛苦的情緒。

您能否想起近期導致這些情緒並且引發賭博衝動或欲望的情況？
請在以下空白處描述這種情況：

外在誘因包括促使您回想起賭博經歷的事物、文字或畫面。它可能是一塊宣傳拉斯維加斯的廣告牌、一場電視轉播的紙牌遊戲或是通往賽道的高速公路出口。外在誘因也可能是與賭博有關的情況。例如，女性賭徒通常會在女兒上舞蹈課或是丈夫出差時進行賭博。

您能想到最近所見、所聞或經歷而誘發賭博衝動或欲望的事物嗎？

在這兩種誘因中，哪一種引發了您的賭博行為？您是如何處理的？

2. 克制賭欲

產生賭欲很正常，尤其是在您試圖停止賭博的時候。賭欲是導致您產生賭博衝動的生理反應。

您每一次克制賭欲都是一種進步。這樣，賭欲的強度和頻率就會隨時間而減弱。產生賭欲並不意味著您要付諸行動。以下幾個技巧可以幫助您克制賭欲。

技巧 1　　認知

本技巧在於認識到您已經產生賭博的衝動。這是控制賭欲的第一步。

人們對於賭欲的體驗不盡相同。賭欲可能包括提醒您賭博的某種想法、在您賭博經歷中留下的畫面或由賭博相關的聲音和氣味所構成的某種體驗。

伴隨賭欲可能會出現一些生理症狀，如心跳加速、掌心冒汗、或者胃部產生翻攪的感覺。您還可能在賭博之前感到陣陣衝動。

描述您面臨賭欲時的體驗：

技巧 2　　積極的替代物

本技巧是指用一種心理意象替代另一種心理意象。例如，在腦海中勾勒釣魚或打高爾夫球的畫面來替代賭博的畫面。或是採取實際行動，以更健康的活動來替代賭博，選擇釣魚或打高爾夫球而不去賭博。

當您產生賭博衝動的時候，有哪些活動可以替代賭博？

技巧 3　　「情景預演」

例如，當您發現自己坐在牌桌前時，在腦海裡預演一下接下來會發生的事。您的第一印象肯定是贏錢，而事實並非如此。您不停玩牌，直到輸得一乾二淨。然後呢？您只好離開牌桌走向停車場，心裡充滿厭惡、氣憤、羞恥。

接著您不得不開車回家，試想您當時的感受。回到家面對您的配偶，當他/她知您剛剛在賭博時，事情又會如何呢？

請寫出您參賭後會發生的情況：

技巧 4　　立即的負面條件反射

本技巧的內容與回想賭博所帶來的最慘痛經歷相似。前面的例子包括了幾種可能：停車場內的痛苦情緒，開車回家途中的厭世想法，以及面對配偶時的惶恐不安。

現在，將這些回憶和印象與對賭博的衝動聯繫起來。每當您想賭博的時候，腦海中不是幻想自己將贏得多少金錢或享受多少樂趣，而是浮現那些最慘痛的經歷。

在您記憶中賭博所帶來的「最慘痛經歷」是什麼？

現在，將這些想法和情緒與您在技巧 3 中寫出的惡果聯繫起來。每當您想賭博的時候，先想想這些惡果，然後再決定是否參賭。

技巧 5　　延緩賭博

在產生賭博衝動之時，告誡自己在接下來的一小時、十分鐘或是一分鐘內不要做任何與之相關的事，等待衝動平復。堅持自己需要克制的最短時間，然後延緩採取任何行動。

哪些事情可以讓您延緩賭博行為？

技巧 6　　支援

與他人交流同樣有助於戒賭，特別是曾經面臨過相同問題的人。許多正在戒賭的賭徒利用宗教或精神信仰幫助自己抵抗賭欲。關鍵是要以一種積極正面的方式克制賭博的衝動或欲望。嘗試以下每一種方式和技巧。

無論何時產生賭欲，儘量與朋友或家人溝通。許多匿名戒賭組織也提供克制賭欲的幫助。參加聚會並諮詢他人如何戒賭。

3. 處理關於賭博的錯誤想法

在誘發事件、賭博的衝動欲望和賭博行為方面，賭徒總會找出不實的藉口為自己參賭辯解。

下面列出一些關於賭博的錯誤想法。請勾選您曾用於為自己參賭辯解的想法。

	我只是玩一下而已。		我有資格賭博。
	一次賭博無傷大雅。		這次我很可能會贏。 而且如果不玩，又怎麼能贏呢？
	賭博是輕鬆賺錢的好辦法。		形勢盡在我的掌控中，只是最近運氣不佳而已。
	我很聰明，自有辦法取勝。		賭博可以解決我的問題。
	我會贏回損失的。		賭博讓我感覺好一點。
	某天我一定會大贏一場。		我一定能贏回來。
	生日這天我不會輸。		我比其他賭徒聰明。
	其他：		其他：

4. 「追回損失」

追回損失意味著為了贏回已輸掉的財物而放棄您的賭博策略並且（或者）提高賭注。賭徒會擇日再來或是一再回來，試圖挽回損失。

雖然其中存在實際的原因（合理性），但是這種行為通常並不理智。追回損失往往導致更大的損失，只能讓賭徒越陷越深。

追回損失通常有三種模式或解釋。看看您的情況是否符合。

1) 部分賭徒具有極端的好鬥性。他們認為自己受了損失，感覺無法忍受。事實上，這種想法不可思議。賭場掠走了「他們的」錢，他們必須贏回來。

2) 部分賭徒不顧一切在被人發現之前一再注入賭資。他們深知一旦這可恥的秘密被發現，自己的配偶會選擇離開，親人也會迴避和拋棄自己。

3) 還有人出於內疚感而拼命賭博。他們相信一旦贏回曾經輸掉的東西，不僅可以還清賭債，還會回復到他們不曾賭博時的原狀。

追回損失屬於您賭博問題的一部分嗎？您的失控行為是否應該歸咎於此？當您試圖追回損失時，「孤注一擲」能否準確形容您當時的狀態？您的情況是否與以上任一關於追回損失的解釋相符？

5. 錢乃萬惡之源，錢乃解決之道

問題賭徒的想法總是圍繞著金錢打轉。第一，錢可以解決他們所有的問題。第二，賭博可以成為生財之道。

錢可以解決他們所有的問題。

看起來確實如此，在您付款未兑現、債權人催款或是存在與賭博相關的債務時特別如此。

賭博能成為生財之道。

難道您輸錢的次數不是遠遠超出贏錢的次數嗎？難道不是賭博使得您深陷債務泥沼，並導致目前的財務問題嗎？如果您能以自律的方式進行賭博，避免不必要的風險，並在贏錢時及時收手，這一切還會發生嗎？

您怎樣才會覺得自己擁有了足夠的金錢？
請在下面描述您在生活中對金錢的態度：

6. 賭博中自我欺騙的基本原理

我們大腦的制約會根據已發生的事實尋找行為模式並且預料後果。

這種情況不適用於賭博。很難不相信機器即將「中彩」，儘管每一局都是獨立事件。吃角子老虎機、骰子和紙牌沒有記憶功能。如果連續八次擲硬幣都是正面朝上，第九次的結果也不會偏向背面。然而，很難接受正反機率仍然是 50-50。

此外，人們常常高估技巧在賭博中所占的比重，而且還自以為能夠影響或改變自己的運勢。許多賭徒都極端迷信。例如，一些人自以為能控制骰子，還有人則拒絕在一個月的第十三天參與賭博。

您迷信的是什麼？請列在下面，同時提供它們對結果產生影響的證據：

我對賭博的迷信	證據

第四章

培養新習慣

1. 拒絕逃避

賭博通常是為了避免及逃離異常苦痛的情感（羞恥、愧疚、無助、消沈）或生活中一些看似無法解決的問題。

賭博時，您是否感覺生活的壓力離您遠去？您是否樂見不必再費心思考瑣事，煩惱一掃而空的情形？

當然，賭博導致了其他問題（財務、情感、工作和家庭），但是也讓人進一步遠離了原有的問題。

您藉著賭博逃避什麼？這種方法的效果如何？

我在逃避什麼	逃避的結果

逃避作為一種處理問題的方式，很容易養成慣性。

在面臨不安或困難的情況時，人們會採取多種不同的逃避手段。

請在下表中勾選與您相符的所有項目：

	飲酒		服用街頭毒品
	暴飲暴食		看電視
	上網		透過性發洩
	拖延時間		欺騙他人
	玩電動遊戲		閱讀書刊、雜誌或報紙
	與信任的人交談		沈迷於工作
	參加支援小組		運動健身
	去教堂		寫日記
	打掃房間		沈思
	其他		其他

2. 挖掘應對方法

如果您曾藉助賭博逃避一些潛在問題，而且您已經停止賭博或擁有自控力，那麼您現在將可以做出抉擇。您可以尋找其他逃避問題的方法，或是直接面對問題並找到健康的應對措施。

下列哪些策略有用？
勾出每一項對您有用的程度：

	毫無用處	**有一定幫助**	**非常有用**
與朋友、家人或治療師交談			
堅持寫日記			
透過沈思、瑜珈或呼吸法來放鬆身心			
定期運動健身			
參加匿名戒賭聚會			
制定活動計劃，設定目標			
學習控制憤怒			
服用藥物			
為自己保留更多時間			

注意，掌握新的應對技巧是一個長期過程，不能一蹴而就。同樣的，大多數的問題也無法立即得到解決。在治療早期，許多人為自己設定的目標往往不切實際。

3. 開發新活動

許多賭徒感到生活無聊，這在剛停止或減少賭博時尤其如此。

- 他們之中有些人認為賭博使他們生活有意義。一旦他們減少對賭博的投入，就會發現有更多的空閒時間。他們可能感到生活平淡乏味。

- 無聊還意味著賭徒會因獨處而無所適從，這尤其體現在他們的情感上。

因此，培養新的興趣、開發新的活動、賦予生活新的意義和目的就顯得尤為重要。這本身就令人興奮！但過程中可能伴隨著陌生和不安的情緒。

請列出您所喜愛的與賭博無關的業餘活動或愛好。可以是您曾經熱衷但是後來放棄的愛好，也可以是您一直想學習或嘗試的新活動。

以前的活動：

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

新的活動：

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

如果您認真對待康復，那麼您將會以不同的方式與別人往來、擁有全新的體驗，而且每天學習新事物。

讓自己活在當下，而不是一味沈迷過去或憧憬未來。匿名戒賭組織建議您珍惜生命中的每一天。這並不像聽起來那麼簡單。您可以嘗試一段較短的時間，例如一次一個小時。

4. 自我寬恕

羞愧感和罪惡感會在您停止賭博後長期存在，這是賭博問題中一個相當重要的部分。賭博行為可能傷害賭徒的家人及其他人，戒賭匿名組織和私人治療師可以幫助賭徒改善與他們的關係。

然而在康復的過程中，自我寬恕同樣重要，卻往往被忽視。雖然這一程序涉及一連串的步驟，但是可以就此開始。

- 自我寬恕的第一步是將您的賭博行為和其他不良行為留在過去，同時告訴自己：「我曾做過這樣或那樣的事，但是以後再也不會了。」

- 第二步是嘗試理解不理性、自我毀滅和有害行為。「這是有害的，也是愚蠢的，但我開始明白當時自認為要那麼做的原因了。」

希望透過閱讀本手冊、完成練習和思考答案，您能夠逐漸形成對自我的寬恕和接納。

第五章

審核您的進度

1. 您的目標和計劃

在第三章中，您為自己設定了目標：亦即透過設定限度或避免某種類型的賭博遊戲來控制賭博行為；抑或徹底戒賭。

您現在的目標是什麼？

回顧之前的四章。您最大的不同是什麼？您如何概括學到的內容？

您制定了改變賭博行為的計劃嗎？具體內容是什麼？

大多數人發現，將計劃告訴他人通常是很有幫助的。
您需要何種幫助？您將如何獲得這種幫助？

除了控制賭博，在您生活中是否還有其他需要解決的問題？

您預料到什麼潛在問題？您是否需要改變生活方式以避免賭博誘因的出現？

例如，您的朋友支持您戒賭嗎？如果您是體育賭博者，您是否會繼續觀看體育賽事、閱讀報刊體育版或是收聽體育廣播？

2. 應對意外和復發

您需要做好問題會反覆出現的心理準備。如果您稍不留心重新開始賭博，記住您並沒有失敗，並提醒自己之前取得的成績。

- 您通常可以預料問題賭博何時重新出現。生活中其他方面發生不愉快時您更可能出現失控。
- 您可以透過認識誘因和危險況而從意外和復發中吸取教訓。
- 想想當時的情形，尋找方法阻止誘因和危險情況的再次發生。
- 重新閱讀本手冊並寫下您的其他想法。

吸取經驗教訓，糾正自身錯誤，並想出將來行之有效的方法。

賭博復發的描述：	如何避免這種情況再次發生
（範例） 與同事共進午餐並開車經過紙牌俱樂部。	（範例） • 只帶午飯錢 • 與朋友共乘一輛車

記住，改變需要時間。 完成本手冊，即標示著您已向重獲對生活的控制邁出了重要一步！

每次取得成績時，請給自己一些鼓勵！

從錯誤中吸取教訓。

為您的成功感到自豪。

敬請把握今日。

附錄

資源

致謝

一. 賭博日記的空白副本

地點/情況			
賭博之前的想法和感受			
賭博期間的想法和感受			
輸贏的金額			
賭博之後的想法和感受			

更多資源

如果您需要更多幫助或支援；或如果您已嘗試本手冊中的方法而未成功，請參考此處提供的其他資源。多數資源都可以在您當地找到。

1. 匿名戒賭組織

- www.gamblersanonymous.org

2. 問題賭博援助

- National Council on Problem Gambling，簡稱 NCPG（問題賭博全國委員會）
  http://www.ncpgambling.org/
- California Council on Problem Gambling（加州問題賭博委員會）
  http://www.calproblemgambling.org
- Office of Problem Gambling，簡稱 OPG（問題賭博辦公室）
  http://www.problemgambling.ca.gov/
- UCLA Gambling Studies Program（UCLA 賭博行為研究計劃）
  http://www.uclagamblingprogram.org/
- Union Pan Asian Communities，簡稱 UPAC（泛亞聯合協會）
  http://upacsd.com/

3. 資源：書籍和資源

- 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.

致謝

本手冊的撰寫專供加州問題和病態賭博防治辦公室和加州酒精與藥物計劃廳所資助的研究使用。

我們非常感謝來自 UCLA 賭博研究計劃和加州問題賭博委員會的 **David Hodgins 博士**、**Nancy Petry 博士和 Adrienne Marco** 對本手冊在內容、設計和版面方面所提供的幫助和意見。

許可使用的部分借用資料源於：

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

South Oaks Gambling Screen 的相關練習改編自：

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

加州問題和病態賭博防治辦公室：

Steven Hedrick，主任
Sheryl Griego，政府計劃助理分析師
Edna Ching，專職分析師
Amy Tydeman，助理
Kevin Juan，美工設計師

欲知詳細資訊，請聯繫：

Timothy Fong, 醫學博士

UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
電話： 310.825.4845
傳真： 310.825.0301
電子郵址：uclagamblingprogram@ucla.edu