

問題賭徒 個人化治療 患者手冊

UCLA

賭博行為研究計劃

加州酒精與毒品計劃廳
問題賭博防治辦公室

問題賭徒 個人化治療

撰稿人：

Timothy W. Fong，醫學博士
Richard J. Rosenthal，醫學博士

UCLA 賭博行為研究計劃

編製人：

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
2009 年 3 月
Chinese

目錄

序言	1
第1次就診：評估	6
第2次就診：應對後果	15
第3次就診：為何停止這麼難	20
第4次就診：應對衝動和誘因	25
第5次就診：改變生活方式	31
第6次就診：防止復發	35
附錄	38
致謝	45

患者CBT手冊免責聲明：

本《患者認知行為療法手冊》（CBT）旨在幫助問題和病態賭徒應對賭博的負面後果和問題。本初步出版物應該與相應的《治療師手冊》一起使用。此外，本手冊應在持照的治療提供者在場的情況下按照其指導使用。本手冊無意作為自助手冊。本手冊正在接受效用評估，將透過問題賭博防治辦公室提供結果。並無任何聲明、保證或擔保本手冊毫無錯誤。

序言

目標：

- 瞭解本治療計劃
- 瞭解病態賭博

計劃概述

本手冊式的治療計劃旨在幫助病態賭徒。本計劃的具體目標是解決您（即患者）對您的賭博以及其後果的顧慮。您今天將完成第一次就診，會協助您和治療師詳細分析您的賭博行為。

本手冊分為六次就診，每次提供您生活中與賭博相關的不同層面的資訊和練習。每次就診之後，將指定家庭作業，要在下次就診前完成。這些指定的家庭作業都有特定目的，能提供您的康復架構，幫助您將注意力集中在治療目標上面。此外，作業會加強上次就診學到的資訊和方法，同時讓您為下次就診要做的治療做好準備。

六次就診結束後，您將會瞭解控制賭博以及應對其後果所需的一些基本方法和一般策略。我們極力建議您在與治療師一起完成本手冊後，繼續接受專業治療。本手冊絕非治療的結束，而是康復過程的先導。

關於病態賭博的常見問題

什麼是病態賭博？

根據所有精神病學家和心理學家採用的診斷手冊，病態賭博屬於一種衝動-控制障礙。這是指有這種狀況的人即使不喜歡賭博，也很難控制賭博的衝動。由於缺乏這種控制力，一個人在生活的不同層面經歷多種困難，從財務困難到說謊等等，造成家庭內部問題。它也稱為強迫性賭博、賭博成癮。另一種說法則是問題賭博，用來指稱具有某些關於賭博的問題，但是尚未完全符合診斷標準的人。

病態賭博有多常見？

由於許多賭徒等到出現嚴重問題才報告求助，因此難以確定問題賭博和病態賭博在美國的流行程度。一般而言，相信約5%的成人是問題和病態賭徒。約15%的人從不賭博，這意味著10%以上的賭徒有成為病態賭徒的風險。隨著允許合法賭博的州的數目增多，預計這些數字也會上升。

在加州，根據2005年所做的一項全州調查，全州1.5%的人口符合病態賭博的標準，另外2%的人口符合問題賭博的標準。這意指將近100萬的加州人經歷了賭博造成的重大生活問題。

哪些原因導致病態賭博？

和其他形式的上癮一樣，這個問題的答案還不十分清楚。已經知道有一些遺傳和生物學風險因素，會增加個人發展賭博問題的弱點。我們還知道某些性格特點也可能增加這種風險，例如衝動、好勝以及受到即時回報驅使等。最後，某些社會風險因素也會增加賭博上癮的風險，例如住在賭場附近以及周圍的朋友及家人賭博等。

我們確知的是，病態賭博不是由於貪婪、缺乏倫理、不道德行為或自私行為導致的。這是一種精神病，科學日益證明病態賭博是一種大腦機能受損的精神疾病。

病態賭博有哪些後果？

病態賭博可能顯著影響個人生活的每個層面。以下是病態賭博造成的一些較常見問題。

1. 財務損失

賭債可能很快產生，而且有時似乎難以償還。確切瞭解欠款、借款或開支的金額，是應對財務損失很重要的第一步。

2. 失去對一般活動的興趣

賭博會讓人喪失參加曾經帶來快樂的活動和事件的動力。一個人常常僅為了賭博，而放棄鍛煉、外出赴宴、讀書或與朋友聚會等活動。

3. 時間損失

持續賭博最具破壞性的後果之一就是時間損失。這些時間會花在賭博、前往賭場或是籌畫如何獲得賭金。

4. 寬容

有些賭徒會不斷加大賭注或冒更大風險，以便產生期望的興奮程度。另一種想法是透過增加賭博次數或延長賭博時間來增加賭博。有些賭徒甚至採取他們未曾採取的其他賭博形式，或是發現自己放棄了基本的策略。

5. 戒賭

就像戒斷毒品和酒精一樣，有些病態賭徒在試圖減少或停止賭博時，會經歷多種生理和心理症狀。最常見的症狀是渴望、躁動和易怒。這些症狀可能與戒毒、暫時憂鬱或焦慮症很像，或是接近流行性感冒。這些症狀有時間限制，而且具有自限性。賭徒很少需要藥物治療。但他們可能企圖透過重新賭博來治療自己。

6. 說謊

關於賭博程度或深度的謊言，可能會用來自欺或欺人。說謊也可以用來掩蓋花在賭博上的時間和損失的金錢。省略不說的謊言常用來作為繼續賭博的手段。

7. 犯罪行為

研究顯示，25%的病態賭徒會進行某種非法的行為來獲取賭金。這些犯罪大多沒有暴力性，例如挪用公款、欺詐或是從非法管道借錢。目前尚不清楚為什麼有些賭徒會訴諸犯罪行為，其他賭徒則不會，但是犯罪後果顯然會產生破壞性的長期影響。

8. 損害精神健康

病態賭博可能大幅影響心情和整體幸福感。賭徒面臨了許多情緒，但是憂鬱、焦慮和自殺意念是其中最嚴重的幾種。

賭徒可能透過賭博來治療憂鬱，但是憂鬱也可能是賭博的後果。賭博的惡化不僅包括金錢損失增加，也包括羞愧感、罪惡感、無助感和憂鬱增多。最後，可能出現無法入睡，食欲減退或食量增大，不在意個人儀表，更加孤立，以及對賭博之外的所有事情喪失興趣。

隨著賭博問題惡化，賭徒通常會感到無法招架債務、需要掩蓋問題的程度、更孤立、無助感，以及逐步失去控制力。接下來可能出現焦慮症狀，甚至恐慌。個人停止賭博並開始接受負債後果時，這些症狀通常會減輕。

自殺的想法可能由賭博損失所觸發，也可能是對羞愧感、罪惡感和無助感的反應。賭徒在賭場賭輸後回家的路上，明白他們需要面對配偶或其他家人，預期看到她/他的臉色，看到自己的損失，尤其是自己的謊言對他們造成的傷害時，可能會產生自殺的念頭。自殺想法可能是消極的，例如賭徒希望自己死於癌症或染上其他致命疾病。其他人可能會做積極的嘗試，認為家人少了他們會過得更好，或是能夠透過人壽保險金來支付帳單。

9. 對生理健康的影響

賭博可能對生理健康造成顯著影響。許多病態賭徒完全忽略照顧自己。許多人沒有任何形式的醫療保險。持續的壓力可能導致心臟病、消化性潰瘍（胃灼熱）、失眠、營養不良和缺乏鍛煉。

經過治療會好轉嗎？

事實證明，完成治療或堅持治療的病態賭徒能夠明顯改善他們的生活。有些治療計劃報告指出，**40-60%**的患者能夠完全停止賭博。雖然這不是**100%**，但是許多糖尿病、心臟病和肥胖症患者的治癒率也是如此。換句話說，病態賭博需要持續治療，也會明顯改善患者的生活。



第1次就診

評估

目標：

- 進一步瞭解您的賭博模式
- 考慮您的賭博目標
- 列出接下來的治療途徑

練習1:

列出您最偏好的三種賭博類型：

(請按喜好順序排列)

最喜愛： _____ 開始賭博的年齡： _____

第二喜愛： _____ 開始賭博的年齡： _____

第三喜愛： _____ 開始賭博的年齡： _____

您為何喜愛這些類型的賭博？

我喜歡賭博的哪些方面（好處）

我討厭賭博的哪些方面（壞處）

我想停止賭博的原因：

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。

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 (大約)

練習2:

South Oaks Gambling Screen和**National Opinion Research Center NORC Diagnostic Screen (NODS)**

請用「是」或「否」回答以下問題：

	是	否
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？		
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：_____

National Opinion Research Center NORC Diagnostic Screen (NODS)		請圈選一個：	
1	您是否曾在持續兩週或更長的時間內花很多時間思考您的賭博經驗，規劃將來的賭博冒險，或是思考如何獲得賭金？	是	否
2	您是否曾經在一段時間中，為了得到相同的興奮感，需要越來越多的賭金或是比以前更大的賭注？	是	否
3	您在嘗試停止、減少或控制賭博行為時，是否有過躁動或易怒的感覺？	是	否
4	您在生活中是否曾經嘗試停止、減少或控制您的賭博行為三次或以上，但是沒有成功？	是	否
5	您是否為了逃避個人問題或是減輕罪惡感、焦慮、無助或憂鬱等不舒服的感覺而賭博？	是	否
6	是否曾經在某段時期中，如果您在某一天賭輸了錢，通常會在另一天繼續賭博想要贏回來？	是	否
7	關於您賭博的程度和（或）您賭輸的金額，您是否至少向家人、朋友或他人說過三次謊？	是	否
8	為了支付賭金，您是否開過空頭支票，或是從家人、朋友或他人那裡拿走不屬於您的錢？	是	否
9	您的賭博行為是否曾導致您和家人或朋友的關係出現嚴重或反覆的問題？或是您的賭博行為是否曾經造成工作或學校上的問題？	是	否
10	您是否曾經需要請家人、朋友、借貸機構或其他人借錢給您，或是以其他方式讓您擺脫主要是由您賭博造成的金錢困境？	是	否

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			

回家作業1:

1. 賭博日記

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，記錄賭博的週期頻率、每次的結果以及輸贏的總額。

範例：

6月1日星期日

賭博四小時（吃角子老虎機）

損失

\$500

過去30天

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

第2次就診

應對賭博的後果

目標：

- 幫助您誠實告知家人您的欠款
- 確定累積的最緊迫債務以及如何處理
- 處理賭博造成的法律問題
- 處理工作/僱主關係

就像普通感冒造成發燒、流鼻涕、打噴嚏和其他問題一樣，個人應付強迫性賭博時也會表現多種症狀。有些賭徒可能更意識到掩蓋賭博的謊言，或是過度賭博造成的財務問題。

本章指出問題賭徒需要應付的最常見後果/生活問題，以便更能了解賭博如何影響生活的各種層面。

應對債務

這是重新控制生活很重要的步驟。巨額債務是復發的常見原因。最好緩慢而謹慎地應對，以確保所做的每件事情都正確，而且不會導致過大壓力。

務必記住，不論財務問題多麼嚴重，都不是世界末日。成千上萬的賭徒都面臨過類似的情況。此處提供的步驟將幫您解決財務問題，學習在不賭博的情況下理財。

造成壓力的債務通常有四類：

1. 欠朋友和親戚的債務
2. 透過討債人電話、律師函或放高利貸者和賭業者威脅催促償還的債務
3. 引發越來越高的利息、費用和滯納金的債務
4. 可能導致失去汽車、住房或其他重要物品的債務

大多數問題賭徒試圖透過熟悉的方式——賭博——來解決財務問題。為了保持對生活的控制，您必須找到新的途徑來應對帳單、債權人和壓力。

一個主要的壓力來源是「隱蔽債務」，亦即您不讓別人知道的債務。您隱蔽這些債務是為了避免衝突和批評。在這種情況下，您通常對自己說：「我自己一個人來處理這件事。最好不要讓別人知道。」這通常是個糟糕的想法。最好的解決之道是向受您的財務決定影響最大的人充分披露您的全部債務。

充分披露的短期後果可能很痛苦，但是通常不像您擔心的那麼糟糕。長期而言通常有許多益處，包括情緒上的緩解、自尊的增加以及與伴侶的誠實關係。

在沒有家人和朋友財務幫助下的情況下這麼做是很重要的。您需要對自己積欠的全部賭債承擔責任，並在沒有別人財務支持的情況下處理這些債務。

如果不賭博，您將發現您還有很多錢可用。

選擇1:

每月向每個債權人支付固定的金額。根據您的自在程度，在短期或長期持續償還。最好償還較大金額以減輕較緊迫的債務（適合金額較小而且可在未來1到10年償還的債務）。

選擇2:

區分優先順序，延期償還。如果您不能每個月向每個債權人支付金額，將需要採取替代方法緩解財務壓力（適合金額較大而不能在5到10年內償還的債務）。

- 與債權人談判以減少付款、減輕債務或不支付利息或滯納金。這種做法對賭業者、銀行、信用卡公司等一些債權人有效。

記住，最重要的是您不能賭博。解決財務問題需要時間，但是不能透過賭博解決。不論金額多大，您都能解決。

無名戒賭組織提供「減壓」就診，幫助穩定財務狀況。如有必要，請在考慮破產時聯繫律師。

處理賭場債務

許多賭場都有自己的討債部，工作人員熟悉如何向康復中的賭徒收回債款。立即與他們聯繫，告知他們您的還款意願。告訴他們您正在接受賭博問題的幫助，可能會有幫助。

透過簽署自我禁制協議，讓賭場禁止您進去賭博。這將顯示您對停止賭博是認真的。也請賭場將您從一切促銷郵寄名單上除名。

賭業者和放高利貸者

賭業者和放高利貸者的主要目標是賺錢。由於這個原因，他們經常願意像其他債權人一樣接受長期還款計劃。被稱為「可信賴僕人」的長期無名戒賭組織成員，擁有與賭業者和放高利貸者打交道的豐富經驗。

他們可能嘗試脅恐嚇您，不過這些威脅只是為了讓您增強解決所欠債務的決心。不要忽視或侮辱業者徒，但是跟他們談話時要謙遜並保持尊嚴。如果他們繼續威脅或進行實際傷害，要立即聯繫警方。無名戒賭組織成員往往具有對付威脅的豐富經驗；打電話向他們諮詢。

應對國稅局

拖欠聯邦稅款會受到重罰和滯納金，使它成為最昂貴和麻煩最大的債務，應當儘快解決。如果您擔心受到刑事責任追訴，請跟註冊會計師洽談。如果需要，他們會向您推介稅務律師。如果您的財務狀況允許，國稅局通常設法制定36個月的付款計劃。如果不允許，他們將根據您的收入和債務擬定替代計劃。

有一項針對因醫療問題而不能工作和付稅者的特別計劃。病態賭博是精神病，因此您有資格參加這項特別還款計劃。

財務問題放著未處理，特別是國稅局問題，只會隨著時間越來越嚴重。要儘早解決，誠實面對。

應對家人

要誠實，告訴家人您賭博的事情。告訴他們所有這些錢去了哪裡。告訴他們您的治療情況，以及您學到和正在做的事情。邀請他們到無名戒賭組織或Gam-Anon。

有時候家人一開始很惱怒，不過通常不會持續太久。如果您誠實，並且持續做出切實的努力停止賭博和處理債務，家人會恢復對您的尊重。

表現強烈的惱怒和擔心，並不表示他們不想幫您；預期他們會出現強烈的情緒反應。虛心接受，並繼續解決財務問題。

務必讓家人明白，您在制定還款計劃時始終把家人的福祉放在第一位。在您能夠支付家庭開銷後，才開始償還債務。

回家作業3:

賭博的後果	我目前要應對的問題	我要如何解決這些問題？
財務		
個人		
法律		
工作/學校		
朋友		
家庭		
醫療		
情緒/心理		

第3次就診

為何停止這麼難

目標：

- 瞭解您關於賭博的錯誤想法
- 承認錯誤想法可能導致的問題
- 瞭解迷信為何是假的

很多賭徒對賭博有錯誤想法。即使最聰明的病態賭徒，在賭博時也會忘記他們對輸贏機率和迷信的瞭解。本章將幫您識別當您決定賭博時持有的非理性想法。此外，它會協助您理性思考賭博行為，使您抵制賭博的衝動。

錯誤想法

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。

賭徒的謬論聲稱「過去的結果不影響未來事件的機率」；例如，生7個女孩之後生男孩的機率仍然是50%。

有些人賭博，是因為他們在某次大贏一筆。這讓他們有興奮、控制和權力感，促使他們繼續賭博。它的誘惑是預期再次大贏。

這會導致以下的想法：

- 這是我的幸運票
- 這會是**那張**幸運牌
- 這是**我的**機器

控制幻覺：迷信

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。「儀式性或神奇的想法和行動，被視為具有克服機率的力量。」它們讓賭徒有理由相信，他們能夠預測或控制機率遊戲的結果。

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

「恢復控制的關鍵在於認識到您控制不了機率，您做的任何事情都不會提高賭贏的機率。」大多數賭博形式的設計會給您一種控制的幻覺，但其實您無法控制遊戲的結果。

例如，在老虎機遊戲中，下注金額可能改變潛在的支出，但不會影響賭贏的整體機率。

或是，在擲骰子遊戲中，有些賭徒相信他們能以某種投擲方式控制骰子。

為了補償這些想法，有人會對自己說：

- 我比多數人幸運。
- 我比其他賭徒聰明。
- 我能改變運氣。
- 我擲的骰子，想要什麼數字就會出現什麼數字。

賭徒越是不顧一切，就越相信這些幻覺就是現實。

錯誤想法

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賭博或計劃賭博的想法。

	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：

認知扭曲造成：強烈感覺

關於賭博的非理性想法如此重要的原因是，在於它們讓人產生強烈感覺，繼而導致行為。這些感覺可能是正面、負面或是兩者兼具。

思考您以前關於賭博的一些想法，它們造成什麼感覺？

關於賭博的想法	造成的感覺
範例：	
這次不一樣。	希望，樂觀
辛苦工作一天之後，我應當賭一把。	解脫，期待逃脫

形成替代想法

這些感覺一旦產生，最終將引導人去賭博。如果一個人有負面感覺，而且沒有很多應對技巧，情況更是如此。

要能最終改變賭博行為的方法之一，是在這些強烈感覺一產生時就設法停止。讓它們停止產生的一個辦法，則是形成其他想法來替代最初的認知扭曲。

形成這些想法需要時間、留心以及注意您的賭博言行，主要是對您自己。

填寫這張表，能讓您認識到影響賭博的錯誤認知，培養挑戰和懷疑錯誤想法的技巧，並瞭解和意識到您有決定是否賭博的力量。

範例：

無意識的想法	替代想法	新行為	結果
「我需要到賭場放鬆一下」	我可以透過賭博之外的方式放鬆	去健身房，參加無名戒賭組織聚會，與配偶交談	生氣的時候不賭博
「生日賭博準贏」	一年之中每一天的輸贏比例是相同的	提前制定生日計劃	生日不賭博



回家作業4:

填寫您過去三次的賭博，思考替代想法和接下來的新行為。

無意識的想法	替代想法	新行為	結果

第4次就診

應對衝動和誘因

目標：

- 瞭解賭博衝動和誘因之間的區別
- 瞭解應對衝動和誘因的方法

賭博的衝動一般被定義為想要賭博的內在感覺，也稱為賭博欲望、賭博渴望、賭博願望、賭博渴求。對一些人而言，這可能只是一種想法；對其他人而言，衝動可能伴隨身體感覺，例如胃痛、神經緊張、手心出汗、出神、顫抖和預期。尚不清楚導致衝動的確切原因，而且不是每個賭徒都有賭博衝動。不過已證明的是，強烈而經常的賭博衝動可能是賭徒嘗試控制賭博行為的顯著障礙。

1. 認識自己的誘因

誘因是促進賭博衝動形成的外部事件或情緒反應。每個賭徒都有一組不同的誘因。對一些人而言，它可能是與配偶爭論、有機會接觸金錢，以及工作壓力大。對其他人而言，它可能是憂鬱、焦慮或一人獨處。

誘因觸發賭博的衝動、賭欲或欲望。其類型主要分為兩種：

- (1) 內在（想法或情緒）
- (2) 外在（情況）

內在誘因極有可能源於以下某一因素：

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

賭博可以使人逃避此類不安或痛苦的情緒。

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？

(請在以下說明) _____

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，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. 克制誘因

產生誘因很常見，尤其是在一個人試圖停止賭博的時候。它們並不神秘或是無法預期。每一次克制賭欲都是一種進步。誘因的強度和頻率就會隨時間而減弱。產生誘因並不意味著您要付諸行動。以下幾個技巧可以幫助您克制誘因。

**技巧1:
認知**

本技巧在於認識您到您已經產生賭博的誘因。這是控制誘因的第一步。

人們對於誘因的體驗不盡相同。它可能包括提醒他們賭博的某種想法；或是在他們賭博經歷中留下的畫面；或是由賭博相關的聲音和氣味所構成的某種體驗。

伴隨誘因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。還可能在賭博之前感到陣陣衝動。

描述您面臨賭博誘因時的體驗：

**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（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。

當您產生賭博誘因的時候，有哪些活動可以替代賭博？

技巧3:
「情景預演」

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？

請寫出您賭博後會發生的情況：

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，以及面對太太時的惶恐不安。

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，然後再決定是否賭博。

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誘因。關鍵是要以一種積極正面的方式克制賭博的衝動或誘因。嘗試以下每一種方式和技巧。無論何時產生賭博的誘因，儘量與朋友或家人溝通。許多匿名戒賭組織也提供克制誘因的幫助。參加聚會並諮詢他人如何克制誘因。

技巧7: 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：

技巧8: 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（透過與銀行簽訂協議）。
- 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。

回家作業5:

至少嘗試其中三種方法，並報告它們的有效或無效程度。

第5次就診

改變生活方式

目標：

- 考慮生活中哪些問題與賭博沒有直接關係
- 識別這些問題並考慮解決的策略
- 學會對付日常生活壓力的解決問題技巧，使壓力不妨礙您的康復

作為問題賭徒，您可能由於賭博而忽視了某些責任。這些責任可能與工作、關係甚至健康有關。這種忽視可能導致個人生活中不必要的壓力，需要以建設性方式做出處理，以免進一步妨害您的生活和康復。本章審視可能受賭博影響或者總是給您造成麻煩的生活領域。另一些練習則在幫您安排生活並且積極解決這些問題。

練習1: 拒絕逃避

賭博通常是為了避免或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：

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

練習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：

	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			
定期運動鍛煉			
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。

練習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。

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。

最後，有組織的活動對於開發新關係、培養健康的投入以及具有責任感是很重要的。

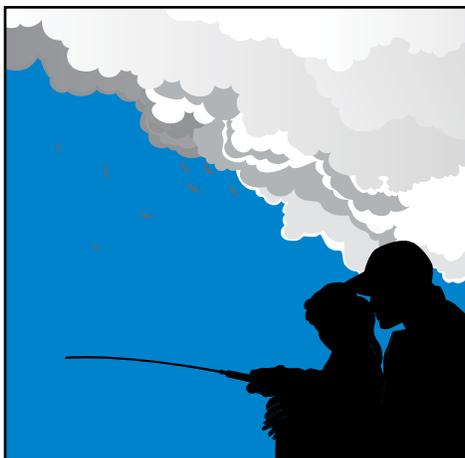
請列出您所喜愛的與賭博無關的業餘活動或愛好。可以是您曾經熱衷但是後來放棄的愛好，也可以是您一直想學習或嘗試的新活動。

過去我喜歡的活動

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

我可以做的新活動

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



第6次就診

防止復發

雖然失足和全面復發都是康復過程中的障礙，但是兩者有重大區別。

失足是孤立的事件，是指個人暫時失去對行動的控制，而屈服於賭博的衝動。通常在失足之後立即產生罪惡感和後悔，而且很快希望糾正導致失足發生的錯誤。

復發是指個人放棄康復，全面恢復成癮行為。出現復發的原因可能是個人感覺戒賭太難，因為已經出現失足而對自己感到懊惱，或是他們從未有過完全放棄賭博的充分動機。

儘管失足不是放棄康復的理由，但也是可以避免的事件，不應掉以輕心。需要改變導致失足的許多想法和決定，以免再次出現。處於康復早期的賭徒將檢驗這些想法，確定他們能否控制賭博行為，由於他們尚未完全控制自己的行動，因此經常導致伴有負面後果的全面失足。這也顯示了只是想減少的強烈願望而不是完全放棄賭博；甚至對於程度最輕的問題賭徒，這也可能是非常艱難的任務。

出現失足時：

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。

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。

透過認識誘因和危險況而從意外和復發中吸取教訓。

尋找方法阻止誘因和危險情況的再次發生。

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

製作個人緊急提醒表：

如果我遇到高風險情形，

1. 我將脫離或改變這種情形。
2. 我將把賭博的決定延遲**15**分鐘。我將記住渴望是有時限的。我**能**等到它消退。
3. 我將挑戰賭博的想法（我真的需要賭博嗎？不是。）
4. 我將思考並且去做和賭博無關的事情。
5. 我將提醒自己取得的成功。
6. 我將提醒自己會因賭博失去的一切。
7. 我將提醒自己，我關於賭博的想法失去理性。
8. 我將打電話給緊急支援者：

姓名：_____

電話：_____

姓名：_____

電話：_____

姓名：_____

電話：_____

即使多年不賭博，也可能出現失足。失足是康復過程中的重大危機。失足之後回到禁賭需要極大的努力，但這是可以做到的。

如果我出現復發，

1. 我會丟掉賭博用具，擺脫出現復發的環境。
2. 我會意識到，一次失足甚至賭博一天不一定導致全面復發。我不會屈服於罪惡感或內疚感，因為我明白這些感覺最終會消失，特別是如果我**現在**就停止賭博。
3. 我會打電話求助。
4. 我會檢視這次失足，討論發生之前的事件，確定誘因和我做出的反應。我會透過功能分析，探索我預期賭博要改變或提供什麼。
5. 我會制定自我管理計劃，因此我在將來能夠應付類似情形。
6. 我會寫下我的不合理想法和這種自我欺騙的原因。

附錄

目標：

- 瞭解無名戒賭組織、它是什麼以及它如何幫您康復
- 體驗在您當地可以參加的不同聚會類型，以及運用無名戒賭組織計劃的不同方式
- 選擇您感到最自在和信賴的無名戒賭組織服務，以便保持禁賭和成長

十二步計劃是克服成癮最常見和有用的一些工具。聚會和參加者創造的支持和架構，使人們可以向自己和別人坦誠他們的處境。本章將闡述無名戒賭組織的聚會如何運作，參加聚會的利與弊，並幫助您決定無名戒賭組織是否適合您。

什麼是無名戒賭組織？

1957年，無名戒賭組織在洛杉磯成立，是歷史第二悠久的十二步計劃。無名戒賭組織仿效無名戒酒組織，是問題和病態（強迫性）賭徒的自助計劃。無須繳納會費，只要認為自己有賭博問題而且（或是）期望停止賭博的任何人均可參加聚會。

研究發現，既參加治療也參加無名戒賭組織的人獲得更好的效果，因為他們更能禁賭，在生活的其他領域取得進步，也比不這麼做的人更幸福。

無名戒賭組織提供什麼？

- 架構和支持——這是定期前往的安全場所；有過類似經歷而已康復者的共同體；有電話名單和人員網路，可在兩次聚會之間發生衝動和自我懷疑的掙扎時打電話求助；有指導員提供建議並指導康復
- 減少羞愧和罪惡感——向不會批判或譴責的人講述個人的經歷；向自己的指導員傾訴，學會過沒有秘密的生活；按部就班應對羞愧和罪惡感；聆聽其他獲得寬恕和寬恕自己者的心聲

- 保持禁賭——提醒因賭博受到傷害（和痛苦）的人；透過執行十二步驟解決性格缺陷，以此降低回到不健康思想/行為的可能性
- 為康復提供精神基礎——認為有某種東西比自己更重要，無論多麼概念化，都能減輕過大的責任和控制的需要；以謙卑取代自我主義
- 增強自尊心——以上皆是；還有機會幫助他人，進而透過善用個人的經驗和體會，把不利的事情轉變為有利

您去過無名戒賭組織嗎？您的經驗如何？

許多賭徒報告，他們以前參加時抱著不同的態度，亦即認為自己沒有嚴重的問題，或是根本沒有做好停止賭博的準備。有些人認為他們和聚會上見到的「那些病態賭徒不一樣」，或是認為他們不需要任何人的幫助，自己就能解決問題。

這是描述您當時的態度嗎？與您現在的態度相比如何？

您參加過無名戒酒組織或其他十二步計劃嗎？您的經驗如何？

許多賭徒錯以為他們可以參加無名戒酒組織，只要把「賭博」替換「飲酒」或「中毒」就好。儘管兩者有許多相似之處，但也有區別。和那些理解並經歷過賭博特有的恥辱、欺騙和自欺問題的人相處，也是很重要的。

找到「適合」的聚會

極力建議您嘗試幾種不同的聚會，以找到您感到最認同和自在的聚會。無名戒賭組織聚會的可及性、頻率或多樣性不如無名戒酒組織。不僅聚會較少，而且聚會類型也較少。在美國許多地方，通常找不到步驟聚會、評論聚會或發言人聚會。由於無名戒賭組織是小得多的共同體，因此無法預期會有適合年輕人、婦女、不同種族群體或是不講英語者的聚會。

嘗試找到您可以定期參加的「家庭聚會」，參加者讓您感到自在並樂意結交。這種聚會是您每週最不願意錯過，無論如何都要參加的。把它變成「您的」聚會，更方便您積極參與。

充分利用您的聚會

康復沒有規則，只有建議。多長時間參加一次聚會，由您自己決定。有人可能建議您在開始時至少每週參加一次、兩次或三次，也可能建議您在「九十天內參加九十次聚會」。沒有人對無名戒賭組織聚會最佳的參加頻率進行過研究，但是有些研究確實顯示，較常參加者更有可能實現禁賭並且保持下去。

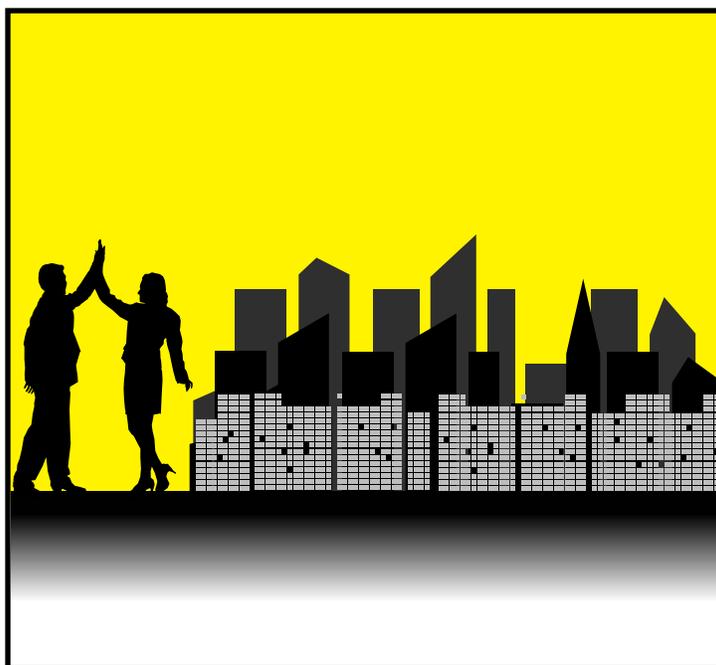
我們建議積極參與而不是消極參與。如果您能和他人連絡、找一位指導員、閱讀文獻和執行步驟，要比把它視為一項義務、被動地參加聚會效果更好。態度決定一切。

選擇指導員

要得到指導員，就是請某人做您的指導員。任何時候都可以做到，在康復早期與某個人交談很有幫助。將指導員視為嚮導、導師、輔導員和教師。選擇的指導員要看起來過著健康、負責的生活，奉行良好的價值觀並尊重他人，而且他或她的康復類型是您想要的那種。

一個指導員可能會指導幾個人。查明他們是否有時間接收新人。不妨和您的潛在指導員見面，也許一起喝杯咖啡，詢問他們和指導對象的合作情況。沒有單一的做法，指導員花在這項工作上的時間差別很大，他們對指導對象的期望也不一樣。

- 指導員應該已經有很多年不賭博。
- 指導員不應該正在掙扎於重大問題或成癮。
- 指導員應當定期、積極參加十二步驟聚會。他或她應當積極「執行」十二步驟。
- 指導員應當是您能夠建立關係的人。您不必始終與他們觀點一致，但應當保持尊重。
- 指導員應當保守您的秘密，尊重您的界線。
- 您不應該選擇您有意發生愛情或性關係的人作為指導員。



附錄二：關注健康

康復過程最關鍵的層面之一，是注意賭博期間被忽略的醫療和生活方式需要。其中許多領域，包括鍛煉、睡眠、營養和娛樂在內，實際都是我們能夠控制的。生活方式的改變需要時間，但往往能夠收到立竿見影的回報。

以下所列的健康行為和觀念旨在增強動機，減少做這些事情的一些障礙和阻力。

鍛煉：

健康的鍛煉目標是每天至少**60**分鐘的體力活動。不習慣鍛煉者可以考慮參加有系統的組織活動，例如參加訓練班，聘請訓練員或是與訓練同伴一起散步/跑步。

越來越多的研究顯示，鍛煉對大腦和行為有顯著影響。這些變化和藥物治療一樣重要。

睡眠：

研究顯示，理想的睡眠時間是每天**7**小時。如果您睡眠不足或睡眠過多，要考慮出現這種情況的原因。制定睡眠慣例，讓您在第二天起床之前至少**8**小時上床。

許多病態賭徒在失眠時做出最糟糕的決定。這是持續賭博造成的最初健康損失之一，務必記住健康睡眠具有的恢復效果。

營養：

透過關注營養和您實際吃什麼，將能顯著改善情緒、精力、動機和自尊。如果您不知道要吃什麼或是如何抵制吃的衝動，請考慮營養諮詢或是查閱許多很好的營養書籍。

保持身體健康：

賭博可能對醫療問題造成顯著影響。有證據顯示，賭博成癮者更可能罹患心臟病、超重，甚至更可能沒有醫療保險。由於身體和情感健康有很強的相互關聯，因此務必在問題出現之前做好這些基本的保健活動。

解決其他成癮問題

病態賭徒的一個共同特點是他們停止或嘗試停止賭博時，會出現其他的成癮行為。通常會出現飲酒、吸毒、吸食大麻、性和吸煙。在賭博康復期內一定要抑制其他這些成癮行為，因為如果停止賭博僅是導致其他行為的開始，便無法實現預期目標。

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. 賭博諮詢師和治療師

- National Council on Problem Gambling，簡稱NCPG（問題賭博全國委員會）
www.ncpgambling.org/
- California Council on Problem Gambling（加州問題賭博委員會）
http://www.calproblemgambling.org/about_history.html
- 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/index.html>

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.
- Lesieur, Henry. Understanding Compulsive Gambling. Hazelton.
- Heineman, Mary. When Someone You Love Gambles.

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：

Wulfert, E. Cognitive Motivational Behavioral Manual (CMBT) for Pathological Gamblers, Treatment Manual, Integrated Research Manual 2005.

就診資料來自**Kadden**等人/ 根據**Monti**等人/ 根據**Ledgerwood**

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：

Terri Sue Canale，副主任
Sheryl Griego，政府計劃助理分析師
Michelle Abe，政府計劃助理分析師
Cyndi Maivia，政府計劃助理分析師
Edna Ching，專職分析師
Amy Tydeman，助理
Ricci Walker，美工設計師

欲知詳細資訊，請聯繫：

Timothy Fong, M.D.

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

