

按计划 执行



如果您参与赌博，请把它当成是一种娱乐，
而不是挣钱的手段。



理性赌博小贴士

有很多方法可以
保持赌博作为一种消遣和
娱乐。要从了解开始。在
游戏之前、游戏之中和游
戏之后采取一种明智的赌
博方式是最佳选择，它既
能让您享受游戏快乐，同
时不会让您的时间和金钱
花费超出承受范围。



赌博总是会涉及风险；如果您
赌博是为了赚钱，
那您面临着输钱的风险。

风险因素

有些因素可能会增加某人会产生赌博问题的风险。这些因素包括

- 酒精、毒品、赌博家族史和/或超支问题
- 财务问题
- 想要早日赢大钱
- 应激性生活事件
- 孤独、抑郁、焦虑
- 外伤史、心理健康、物质问题
- 对游戏运作方式有误解
- 冲动、爱冒险、容易厌烦
- 相信坚持赌博就会有所回报

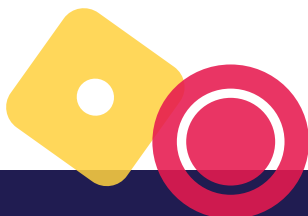
有时，一个风险因素或这些风险因素相结合就会使赌博从一种娱乐转换成一种具有消极后果的行为。

如果您自己或其他人出现赌博问题，请致电 Gambling Support Network，
电话：1-888-347-8888 或 711（文本电话）

娱乐与挫败

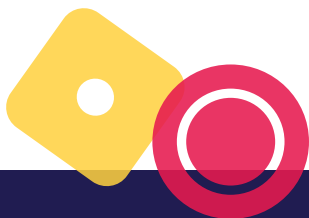
有些人每周参加彩票赌博；其他人则偶尔参加扑克锦标赛。

尽管大多数人把赌博当成消遣和娱乐 -- 以及潜在的赢钱机会 -- 有些人则过度参与，以至赌博不再是享受和乐趣。如果您觉得赌博正在夺走您的时间和乐趣，请致电 Gambling Support Network，
电话：1-888-347-8888 或 711（文本电话）。



1. 在您**赌博**前…

- 切记，赌博与许多其他形式的娱乐一样；它需要花钱 -- 它不是挣钱的手段。
- 花时间了解要玩的游戏，最重要的是与玩游戏有关的成本。
访问yourbestbet.ca，了解有关赌博的赔率和其他事实。
- 设定时限并坚持执行。
- 设定支出限额 -- 知道您愿意在赌博中输掉的预算金额并坚持执行您的限额。
- 不要使用信用卡和/或借记卡来获得超出预定支出限额的现金。
- 不要借钱赌博。
- 不要把生活必需的资金（例如租金或食物）用于赌博。
- 为您的一切开支（包括赌博）制定一个月度预算。有关更多信息，请参阅《赌博、金钱与您》(Gambling, Money and You) 小册子以及月度预算模板。

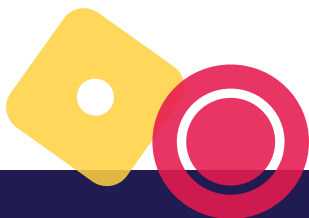


2. 在您**赌博**时…

- 抵制住试图翻本的冲动。继续尝试赢回输掉的钱很容易导致输掉更多的钱。
- 有规律地休息一下。去吃一点东西或起身走走。
- 了解自己的赌注。不要忘记您在赌局中已经花费的金额。
- 把部分或全部赢来的钱与您的预算花费金额分开。
- 控制住您的情绪。认识到输钱是赌博的一部分。如果输钱会导致沮丧或愤怒，那么请重新审视您的娱乐选择。

3. 在您**赌博**后…

- 看您在赌博时间和金钱上设置的限制。您坚持执行这些限制了吗？如果没有，请检查原因并考虑在下次做出更改。
- 想想您赌博的动机和您现在的感觉。如果你不喜欢这种感觉，那么您需要做一些改变 -- 比如离开赌博去休息一下，或者在下次赌博时花费更少的时间或金钱。
在赌博与您喜欢的其他活动之间找到平衡。



本手册的编制方为：



新斯科舍省卫生局的省级心理健康和成瘾危机热线每周7天每天24小时为遇到心理健康或成瘾危机问题的人或关心这些人群的人提供服务。请拨打（免费）电话 **1-888-429-8167** 或访问 **MHAHelpNS.ca**

欲了解更多信息，请访问

YOURBESTBET.ca