

风险因素

某些因素有可能增加某些人出现赌博问题的风险。其中的部分因素包括：

- 认为如果继续参与赌博，最终会赢回所有的损失
- 家人有酗酒、吸毒、赌博和/或超支问题的以往记录
- 有财务问题、在此之前曾经大赢一场或生活压力大
- 孤独、抑郁或焦虑
- 有创伤或心理健康史
- 对博彩游戏的运作方式有错误理解、冲动、喜爱冒险或容易感到无聊

有时，这些风险因素中的一个或多个会将博彩游戏从一种有趣的娱乐形式变成一种带来负面后果的行为。

如果您对自己或他人的赌博行为有疑虑，请致电新斯科舍省卫生局的省级心理健康和成瘾危机热线 1-888-429-8167 或访问 MHAHelpNS.ca。

乐趣对挫败

有些人每周都会购买彩票；有些人偶尔会参与扑克游戏锦标赛。虽然大多数人玩博彩游戏是为了寻找乐趣和娱乐，还有可能为了赢钱，但也有少数人过度参与，以至于玩博彩游戏不再是一项令人愉快的活动。如果您觉得博彩游戏夺走了您余生的时间和乐趣，请致电新斯科舍省卫生局的省级心理健康和成瘾危机热线 1-888-429-8167 或访问 MHAHelpNS.ca。

本手册由以下单位编制：



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

如欲了解详情，请访问
YOURBESTBET.ca



保持正轨



如果您参与博彩游戏，请将这种游戏当作另一种娱乐方式，而不是赚钱的方式。

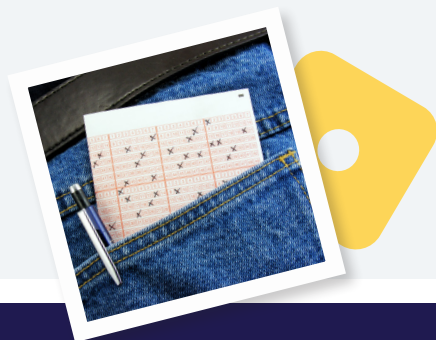


健康博彩的提示

YOURBESTBET

保持博彩游戏的乐趣和娱乐性的方法有很多。首先要准确了解游戏的运作原理。

在参与博彩游戏之前、期间和之后采取明智的游戏方法，是您享受投注游戏的最好选择，无需花费超出您承受能力的时间和金钱。



赌博有风险；如果您参与博彩游戏是为了赢钱，就有输钱的风险。

参与博彩游戏之前…

请记住，博彩游戏和许多其他娱乐方式一样：是需要成本的娱乐——这不是一种赚钱的方式。

花点时间了解您将要玩的游戏，最重要的是，了解玩这些游戏的相关成本。访问 yourbestbet.ca，了解有关博彩的赔率和其他事实。

定出时间预算并执行。

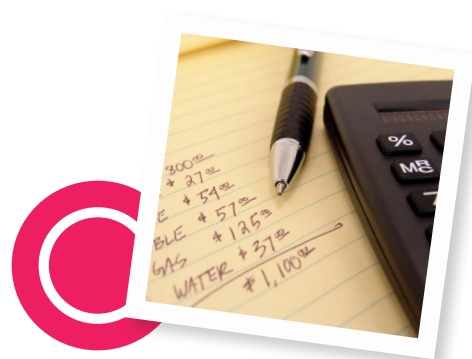
定出消费限额——清楚了解您的博彩游戏预算，并控制预算。

切勿使用您的信用卡和/或借记卡获取超出预定消费限额的现金。

仅使用手上的现金，切勿借钱赌博。

先支付所有必需品的费用，比如房租或日常用品消费，再分配博彩支出。

针对您的所有支出订立定一个月度预算，包括博彩预算等。如欲了解详情，请参阅《博彩、金钱与您》小册子和月度预算模板。



参与博彩游戏时…

压住挽回赌博损失的冲动。试图赢回输掉的钱，可能导致输得更多。

经常休息。找点东西吃或到外面散散步。您可以在手机上设置提醒，或者计划约朋友一起喝咖啡。这有助于让您清楚知道何时停止游戏。

考虑在玩博彩时限制饮酒或吸食成瘾药物。玩博彩受影响会削弱您的判断力。

留意您的赌注。不要忘记记录您在赌博过程中花费的金额。

将部分或全部奖金与预算支出分开记录。

控制好自己的情绪。要知道赌博会输。如果输了会让您感觉受挫或愤怒，请重新考虑您的娱乐选择。

参与博彩游戏后…

检查您设定的游戏时间和用钱额度。如果数目不对，则需要作出一些改变——比如暂停游戏，或者下次玩博彩游戏时减少游戏时间或金钱。

想想是什么促使您想去玩博彩游戏，以及您现在的感受。如果您不喜欢这种感受，则需要有所改变——比如暂停游戏（查看我们的**自愿戒赌**手册）或者下次参与博彩游戏时减少游戏时间或金钱。在博彩游戏和您喜欢的其他活动之间取得平衡。