

THOÁT

khỏi **NẠN BÀI BẠC CÓ VẤN ĐỀ**

Tập Sách Tự Giúp

UCLA

Chương Trình Nghiên Cứu về Bài Bạc

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH VỀ NẠN BÀI BẠC CÓ VẤN ĐỀ

Bộ Đặc Trách Các Chương Trình về Rượu & Thuốc California

Thoát Khỏi Nạn Bàì Bạc Có Vấn Đề

Tác Giả:
Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

Thực Hiện:
Chương Trình Nghiên Cứu về Bàì Bạc UCLA
và
Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bàì Bạc Có Vấn Đề và Bệnh Bàì Bạc
Bộ Đặc Trách Các Chương Trình về Rượu và Thuốc,
Tiểu Bang California

Ấn Bản 1.1
Tháng Ba 2008

Mục Lục

Mở Đầu	1
Chương 1: Quý Vị Có Bị Vấn Đề Khó Khăn vì Bài Bạc Hay Không?	4
Chương 2: Cần Làm Gì về Nạn Đó?	12
Chương 3: Thay Đổi Thói Quen Cũ	18
Chương 4: Phát Triển Các Thói Quen Mới	26
Chương 5: Duyệt Lại Mức Tiến Bộ Của Quý Vị	30
Phụ Lục	34
Các Nguồn Tài Nguyên Khác	36

Mở Đầu

Tập sách tự giúp này là nhằm giúp quý vị hiểu: (1) hành vi bài bạc của quý vị; (2) tại sao quý vị bài bạc, và (3) bài bạc có thể trở thành vấn đề khó khăn trong cuộc sống của quý vị như thế nào. Các chi tiết này sẽ cho quý vị biết những cách giúp ngưng hoặc giảm bớt mức bài bạc của quý vị.

Tập sách này được chia thành năm chương, mỗi chương chú trọng vào một khía cạnh khác nhau của việc bài bạc. Các chương này được chia thêm thành các đoạn hoặc đề tài có nhiều bài tập làm trên giấy. Mục đích của các bài tập này là để giúp quý vị nghĩ chi tiết về mức liên quan của mỗi đề tài đối với trường hợp của mình.

Muốn tận dụng tập sách này, hãy từ từ đọc hết tập sách. Quý vị có thể đọc một mình hoặc có nhân viên cố vấn hướng dẫn.

Tập sách này không phải để thay thế dịch vụ trợ giúp chuyên nghiệp của Hội Người Bài Bạc Vô Danh. Nếu, sau khi đọc xong, quý vị cảm thấy cần được giúp thêm, chúng tôi có một danh sách những nguồn tài nguyên trợ giúp điều trị trong phần Phụ Lục.

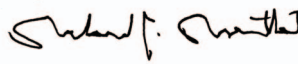
Tập sách này hiện đang được đánh giá về mức hiệu quả, và sẽ sớm có kết quả đăng trên website của Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề. Xin cứ tự nhiên liên lạc với chúng tôi bằng điện thoại tại số 310.825.4845 hoặc bằng email tại uclagamblingprogram@ucla.edu nếu quý vị có bất cứ nhận xét hoặc thắc mắc gì về tập sách này.

Kính thư,



Timothy W. Fong M.D.

Đồng Giám Đốc,
Chương Trình Nghiên Cứu
về Bài Bạc UCLA
Phó Giáo Sư, Viện Semel
về Khoa Thần Kinh và Hành Vi
Con Người



Richard J. Rosenthal M.D.

Đồng Giám Đốc,
Chương Trình Nghiên Cứu
về Bài Bạc UCLA

Sơ Lược

Bài bạc là gì?

Bài bạc là chấp nhận rủi ro về một vật gì có giá (thường là tiền) cho một sinh hoạt hoặc dịp nào có kết quả bất trắc. Rủi ro này được chấp nhận để hy vọng có phần thưởng ngay lập tức. Có thể cần có kỹ năng, mà có thể giảm bớt, nhưng không loại bỏ được, tình trạng bất trắc đó.

Những dạng bài bạc thông dụng ngày nay gồm những trò chơi ở sòng bạc, máy kéo và máy video chơi phé, bài bạc trên Internet, xổ số, đua ngựa, và cá độ trên những đội thể thao như football hoặc baseball. Những loại bài bạc khác gồm cá độ trên các kỹ năng của một người, đấu cơ về bất động sản và mua bán ở thị trường chứng khoán.

Ai là người bài bạc có vấn đề?

Người bài bạc có vấn đề là người bỏ thì giờ và tiền bạc để bài bạc đến mức tác hại đến họ. Người bài bạc có vấn đề nghiêm trọng được gọi là người cảm thấy thôi thúc phải bài bạc hoặc bị bệnh bài bạc.

Triệu chứng chính của nạn bài bạc có vấn đề là bị mất kiểm soát về việc bài bạc. Mất kiểm soát có thể được thấy qua những cách sau:

1. Bài bạc ngày càng gia tăng, khi người đó cần phải chấp nhận nhiều rủi ro hơn để duy trì mức hào hứng hoặc để gỡ lại tiền đã thua.
2. Một số người không thể ngưng bài bạc được khi họ thắng. Nếu họ được bạc, họ cảm thấy họ có thể được nhiều hơn nữa bằng cách chơi tiếp. Nhưng cuối cùng thì rồi cũng sẽ hết vận hên, và người bài bạc có vấn đề sẽ tiếp tục bài bạc cho đến khi hết tiền.
3. Nhiều người nói rằng họ sẽ không bài bạc nữa nhưng lại vẫn tiếp tục, bất luận họ cố gắng đến đâu để không bài bạc.

Một người có thể là người bài bạc có vấn đề hoặc bị bệnh bài bạc, nhưng chỉ bị vấn đề với một dạng bài bạc. Thí dụ, một số người bài bạc có vấn đề có thể mua vé số hàng tuần và không bao giờ có vấn đề về dạng bài bạc đó, nhưng lại có nhiều vấn đề khi chơi cá độ thể thao.

Cũng có những “người bài bạc từng chập thật nhiều” mà không thấy thôi thúc hoặc nghĩ đến bài bạc trong những lúc khác. Họ có thể chỉ cá độ về một môn thể thao và không thích bài bạc trong thời gian còn lại trong năm. Hoặc họ có thể đi Las Vegas một năm vài lần và không thấy thôi thúc hoặc muốn bài bạc vào những lúc khác. Những người bài bạc này vẫn có thể có vấn đề trong cuộc sống của họ vì những lần thua cá độ chỉ trong vài ngày bài bạc.

Một số dấu hiệu bài bạc có vấn đề là gì?

Các dấu hiệu thông thường về bài bạc có vấn đề gồm:

- Bài bạc lâu hơn ý định lúc đầu
- Cá độ “quá mức” rồi “theo đuổi” để cố gỡ
- Nói dối với gia đình hoặc những người về mức độ bài bạc của mình
- Bỏ công việc làm hoặc cam kết với gia đình vì bài bạc
- Lơ là các lãnh vực khác trong cuộc sống vì bận nghĩ về bài bạc

Khi có thêm vấn đề vì bài bạc thì có thể càng cảm thấy xấu hổ, tội lỗi và buồn chán.

Khác biệt giữa một người bài bạc có vấn đề, người bài bạc xã giao hoặc người bài bạc chuyên nghiệp là gì?

Người bài bạc xã giao bài bạc để giải trí và thường là cùng chơi với bạn. Họ không chấp nhận rủi ro nhiều hơn những gì họ có thể chấp nhận thua. Họ chấp nhận thua là “một phần của trò chơi” và không “cố gỡ” khi thua. Việc bài bạc của họ không cản trở đến công việc làm hoặc cuộc sống gia đình của họ.

Người bài bạc chuyên nghiệp kiếm tiền bằng cách bài bạc, không phải để vui chơi hoặc trốn tránh các khó khăn. Họ có kỷ luật thật cao và không chấp nhận các rủi ro không cần thiết. Họ thường ngưng chơi khi đang thắng. Nhiều người bài bạc có vấn đề tự cho mình là người bài bạc chuyên nghiệp, nhưng sự thật là người bài bạc chuyên nghiệp không có các vấn đề do bài bạc gây ra. Vào cuối tháng hoặc cuối năm, họ luôn luôn có lời, trong khi người đánh bạc có vấn đề hầu như luôn luôn thua lỗ. Tuy nhiên, nhiều “người bài bạc chuyên nghiệp” lâu dần trở thành người bài bạc có vấn đề.

Bao nhiêu người tại Hoa Kỳ là người bài bạc có vấn đề?

Kết quả khảo cứu cho thấy từ 4 phần trăm đến 5 phần trăm người Mỹ là người bài bạc có vấn đề, và khoảng 1 phần trăm người Mỹ là người bài bạc có vấn đề nghiêm trọng (người bị bệnh bài bạc). Trong số những người bài bạc thường xuyên, các tỷ lệ này cao hơn.

Một cuộc thăm dò năm 2005 cho thấy là gần 4 phần trăm người sống tại California có thể được xếp vào loại người bài bạc có vấn đề hoặc người bị bệnh bài bạc. Điều này có nghĩa là khoảng một triệu người tại California sẽ có các vấn đề do bài bạc gây ra trong đời họ.

CHƯƠNG I

QUÝ VỊ CÓ BỊ VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN VÌ BÀI BẠC HAY KHÔNG?

1. Quý vị chơi bài bạc loại gì?

Liệt kê ba dạng bài bạc được quý vị ưa thích hơn hết: (Xếp hạng theo thứ tự ưa thích)

Thích nhất: _____

Thứ nhì: _____

Thứ ba: _____

Quý vị thích gì về những loại bài bạc này?



2. Quý vị có bị vấn đề khó khăn vì bài bạc hay không?

Bản câu hỏi này, được ứng trích từ Bảng Dò Tìm về Bài Bạc của South Oaks Foundation, đã được dùng để đánh giá mỗi người về tình trạng bài bạc có vấn đề. Quý vị có thể dùng bản này để giúp quyết định xem quý vị có bị vấn đề vì bài bạc hay không. Những đoạn khác của tập sách này sẽ giúp quý vị nhận định các quan ngại cụ thể của mình.

Xin trả lời “Có” hoặc “Không” cho các câu hỏi dưới đây:

	CÓ/ KHÔNG
Khi quý vị bài bạc, quý vị có trở lại vào một ngày khác để gỡ tiền đã thua hay không?	
Quý vị có bao giờ nói là mình được bạc khi mà thực sự quý vị đã thua hay không?	
Quý vị có dành ra thêm thì giờ hoặc tiền để bài bạc nhiều hơn ý định lúc đầu hay không?	
Có người nào chỉ trích việc bài bạc của quý vị hay không?	
Quý vị có bao giờ cảm thấy tội lỗi về cách mình bài bạc hoặc về những gì xảy ra khi bài bạc hay không?	

	CÓ/ KHÔNG
Quý vị có bao giờ cảm thấy mình muốn ngưng bài bạc nhưng không nghĩ là có thể làm được hay không?	
Quý vị có bao giờ giấu giấy cá độ, tiền mua vé số, hoặc các dấu hiệu bài bạc khác để người phối ngẫu hoặc bạn tình, con cái, hoặc những người quan trọng khác trong đời quý vị không biết hay không?	
Quý vị có bao giờ cãi nhau với những người sống chung về cách quý vị lo liệu tiền bạc hay không? Nếu “có”, những lần cãi nhau này có bao giờ là vì vấn đề bài bạc của quý vị hay không?	
Quý vị có bao giờ trễ nãi hoặc nghỉ làm hoặc nghỉ học vì bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ vay mượn tiền của người nào và không trả lại cho họ vì hậu quả của việc quý vị bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ vay mượn tiền nhà để bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ vay mượn tiền của người phối ngẫu hoặc bạn tình để bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ vay mượn của thân nhân khác hoặc bên phía nhà dậu rế để bài bạc hay không?	
Quý vị có vay mượn của ngân hàng, các công ty cho vay hoặc công đoàn tín dụng để bài bạc hoặc trả nợ bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ rút tiền mặt từ thẻ tín dụng như Visa hoặc MasterCard để có tiền bài bạc hoặc trả nợ bài bạc hay không? (Không kể thẻ ATM.)	
Quý vị có bao giờ vay mượn từ những nơi cho vay cắt cổ để bài bạc hoặc trả nợ bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ bán đi cổ phần, trái phiếu, hoặc Chứng Khoán nào khác để bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ bán đi tài sản cá nhân hoặc gia đình để bài bạc hoặc trả nợ bài bạc hay không?	
Quý vị có bao giờ vay mượn từ tương mục chi phiếu của mình bằng cách ký chi phiếu không tiền bảo chứng để có tiền hoặc trả nợ bài bạc hay không?	
Quý vị có cảm thấy mình đã từng có vấn đề khi cá độ hoặc bài bạc hay không?	

Muốn tính điểm số: đếm một điểm cho mỗi câu trả lời “có”.

0 = không có vấn đề 1-4 = vấn đề nhẹ đến trung bình

5-20 = vấn đề nghiêm trọng

Điểm số của tôi là: _____

Úng trích từ Bảng Dò Tìm về Bài Bạc South Oaks, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur và Sheila Blume.

3. Các hậu quả của việc bài bạc

Muốn hiểu việc bài bạc ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị như thế nào, hãy dành ra một phút để nghĩ về hành vi bài bạc của quý vị tác động đến quý vị như thế nào cả tích cực lẫn tiêu cực. Hãy nghĩ đến các hậu quả của việc bài bạc và ghi ra bài bạc ảnh hưởng đến quý vị như thế nào bằng cách điền vào chỗ trống dưới mỗi tiêu đề.

Bài bạc đã ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi theo những cách sau:

Sức Khỏe Thể Chất

Tích Cực

Tiêu Cực

Sức Khỏe Cảm Xúc

Tích Cực

Tiêu Cực

Việc Làm

Tích Cực

Tiêu Cực

Tài Chánh

Tích Cực

Tiêu Cực

Xã Hội

Tích Cực

Tiêu Cực

Pháp Lý

Tích Cực

Tiêu Cực

Cuộc Sống Gia Đình

Tích Cực

Tiêu Cực

4. Khi tôi bài bạc thì sẽ trải qua những gì?

Những người bài bạc thường xuyên có thể không biết rõ cảm nghĩ của họ hoặc chính họ. Họ có thể phản ứng thôi thúc đột ngột hoặc vì thói quen và không để ý đến các hoàn cảnh có trước hoặc ảnh hưởng đến việc bài bạc của họ.

Hãy nghĩ lại trước ba lần bài bạc trước đây của quý vị và điền bảng dưới đây. Có thí dụ để giúp quý vị bắt đầu.

Ở Đâu/Tình Trạng	Các Cảm Giác trước	Các Ý Nghĩ trước và trong khi	Số \$
Ghé vào một sòng bạc trong khi tìm việc ở trung tâm thành phố.	Thất vọng, chán nản, cảm thấy cạn tiền.	Nếu tôi thắng lớn thì tôi sẽ không cần có việc làm. Như vậy sẽ giải quyết các khó khăn của tôi.	\$60 [thua].
1.			
2.			

3.			
4.			

BÀI LÀM Ở NHÀ

Hãy sao chụp bảng trống này và dùng để theo dõi việc bài bạc của quý vị.

Xem lại mỗi tuần, đặc biệt để ý đến các tư tưởng và cảm giác thôi thúc bài bạc đột ngột, bất luận thắng hay thua, và quý vị cảm thấy như thế nào sau đó. Trong phần Phụ Lục có các bản sao trống của bảng này.

5. Nhận định các lý do khiến quý vị bài bạc

Đánh dấu vào ô áp dụng sát nhất cho trường hợp quý vị cho mỗi lý do bài bạc.

Lý Do Bài Bạc	Luôn Luôn	Thỉnh thoảng	Không Bao Giờ
Để có hào hứng			
Để làm tiền nhanh chóng			
Để cảm thấy mình quan trọng			
Để xã giao nhiều hơn vì tôi hay thẹn			
Để không nghĩ về các khó khăn			
Để cảm thấy có thế lực hơn			
Để tê dại cảm giác			
Để tránh mọi người			
Để không cảm thấy chán			
Để tránh cảm nghĩ buồn chán hoặc cô độc			
Để cảm thấy vui thích hoặc giải trí			
Vì thói quen			

Sau khi hoàn tất danh sách kiểm điểm, hãy trở lại đầu chương chỗ quý vị ghi ra những dạng bài bạc ưa thích nhất của mình và ghi những gì quý vị thích về những dạng bài bạc đó. Quý vị có thay đổi gì hoặc thêm gì vào câu trả lời cũ của mình hay không?

6. Thắng và thua

Những người bài bạc có vấn đề nói chung nhớ những lần họ thắng, làm họ cảm thấy thích. Tuy nhiên, họ cũng quên đi, nói bớt đi tối đa hoặc lấy cớ cho những lần thua.

Quý vị có ghi lại chính xác những lần thắng và thua hay không? Một số người bài bạc có ghi lại lúc đầu, nhưng ngưng ghi khi họ bắt đầu thua nhiều.

Dùng mẫu ở trang kế, ghi lại lịch trình tháng trước, với số lần quý vị bài bạc, kết quả mỗi lần, và tổng cộng bao nhiêu tiền quý vị đã thắng hay thua.

Cố nhớ xem quý vị đã có bao nhiêu tiền vào đầu tháng và bất cứ lần nào quý vị vay mượn hoặc có thêm tiền theo cách nào khác.

Hãy nghĩ về các câu hỏi sau đây:

- 1. Tháng trước có phải là tháng tiêu biểu hay không? So với cùng tháng cách đây một năm thì như thế nào? Hoặc so với một tháng tiêu biểu trước đó trong giai đoạn bài bạc của quý vị?**
- 2. Trong suốt thời gian quý vị bài bạc, quý vị đã thắng hay thua bao nhiêu tiền?**
- 3. Để tính phí tổn bài bạc là bao nhiêu, phần lớn các số tiền thua của quý vị có phải từ dạo gần đây hay không? Mức ước tính số tiền thua của quý vị có chính xác hay không?**

THÁNG TRƯỚC

CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY

7. Nợ Nần

Đa số những người bài bạc có vấn đề và bị bệnh bài bạc đều bị nợ nần liên quan đến bài bạc và chậm trễ chu toàn các bổn phận tài chánh của họ.

Liệt kê tất cả các món nợ của quý vị, kể cả tiền còn nợ thẻ tín dụng, tiền vay từ gia đình và bạn bè, những khoản tiền chưa trả, chi phiếu không tiền bảo chúng, và tiền nợ các sòng bạc.

Liệt kê tất cả chủ nợ và các số tiền quý vị nợ họ

CHỦ NỢ	SỐ TIỀN QUÝ VỊ NỢ

CHƯƠNG II

CẦN LÀM GÌ VỀ NẠN ĐÓ?

1. Phí Tồn và Lợi Ích

Trước khi có các thay đổi về hành vi, điều quan trọng là phải nghĩ về các hậu quả tích cực và tiêu cực của quyết định của quý vị. Bài bạc đã gây ra các vấn đề khó khăn, nhưng cũng có các lợi ích. Đây là cơ hội để trực tiếp so sánh hai bên.



Viết xuống các lợi ích và phí tổn khi bài bạc. Sau đó viết xuống các lợi ích và phí tổn khi không bài bạc. Có một số thí dụ để giúp quý vị bắt đầu. (Ghi Chú: Xem lại những gì quý vị đã viết ở Chương 1 có thể giúp.)

Các Lợi Ích Khi Bài Bạc	Các Lợi Ích Khi KHÔNG Bài Bạc
(thí dụ) <ul style="list-style-type: none">• Tôi thích cảm giác hào hứng sau khi thắng lớn.• Tôi có thể kiếm tiền nhanh.• Tôi vui chơi khi bài bạc.• Bài bạc giúp tôi tránh né các khó khăn khác hoặc quên các khó khăn của tôi.	(thí dụ) <ul style="list-style-type: none">• Tôi sẽ tiết kiệm được tiền.• Tôi sẽ có thêm thì giờ để làm những việc khác.• Tôi sẽ bớt căng thẳng.
Ghi thêm các lý do của quý vị . . .	Ghi thêm các lý do của quý vị . . .

Các Phí Tổn Khi Bài Bạc	Các Phí Tổn Khi KHÔNG Bài Bạc
<p>(thí dụ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tôi bị nợ nần nhiều. • Tôi không kiểm soát được việc bài bạc của tôi. • Tôi buồn chán và lo âu. 	<p>(thí dụ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tôi sẽ cảm thấy chán. • Tôi có thể để lỡ một vụ thắng lớn. • Tôi sẽ phải đối diện với thực tế.
Ghi thêm các lý do của quý vị . . .	Ghi thêm các lý do của quý vị . . .

Sau khi quý vị làm xong bài này, đánh số các lý do của mình về mức quan trọng.

Phí tổn và lợi ích so với nhau thì như thế nào? Vào lúc này thì có lý để tiếp tục bài bạc hay không?

2. Ấn định mục tiêu bài bạc của quý vị

Trước khi quý vị bắt đầu thay đổi việc bài bạc, điều quan trọng là phải quyết định về mục tiêu của mình.

- Quý vị có muốn ngưng hẳn bài bạc hay không?
- Hay quý vị chỉ muốn giảm bớt thời gian và tiền bạc chi vào bài bạc?

Sau khi quý vị quyết định thay đổi, có ba chọn lựa:

I. Nhịn (không bài bạc, hoàn toàn ngưng)

Nhiều người thấy rằng không bài bạc dù dưới bất cứ dạng nào là cách an toàn nhất.

II. Bỏ một loại (những loại) bài bạc nào đó

Một số người bỏ những loại bài bạc đã gây khó khăn cho họ, nhưng tiếp tục chơi những loại khác. Thí dụ, họ bỏ chơi máy kéo, nhưng tiếp tục chơi xổ số.

Chọn lựa này đòi hỏi là nỗ lực liên tục. Quý vị phải luôn luôn để ý xem có bị khó khăn vì một loại bài bạc khác hay không. Đây có thể là chọn lựa khó hơn so với bỏ hẳn, vì các khó khăn phát sinh từ từ trước khi chúng ta biết đó là vấn đề.

Nếu đây là chọn lựa của quý vị, thì hãy quyết định bỏ những loại bài bạc nào và có thể tiếp tục những loại nào.

III. Giảm bớt bài bạc

Nhiều người thử giảm bớt, nhưng không ngưng, việc bài bạc của họ. Đây thường là chọn lựa khó nhất cho những người này vì họ đã có các khó khăn kiểm soát bài bạc trước đây. Ngoài ra, cách này có thể không được bạn bè hoặc gia đình hỗ trợ.

Chúng tôi đề nghị mạnh mẽ là quý vị cố bỏ hẳn trong ba hoặc bốn tuần trước khi đi đến quyết định sau cùng.

Trong thời gian không bài bạc, quý vị sẽ biết cách tự mình đối phó với các thôi thúc hoặc quyến rũ của bài bạc.

Nếu quý vị quyết định giảm bớt bài bạc, điều quan trọng là xét đến các nguyên tắc hướng dẫn sau đây:

- Lập một ngân sách để tiêu bao nhiêu tiền trong một buổi chơi và trong một tuần.

- Lập ra những cách tránh “cố gỡ” (tức là cố gỡ lại những gì đã thua).
- Giới hạn thời gian bài bạc.
- Ghi sổ hàng ngày về bài bạc (dùng một quyển vở để ghi thời gian bài bạc, số lần chơi, các số tiền thắng và thua, v.v...).
- Nếu quý vị vượt quá mức giới hạn, về số lần hoặc số tiền, và vẫn bị các vấn đề khó khăn, quý vị nên bỏ hẳn bài bạc.

3. Quyết tâm theo đuổi mục tiêu

Hãy chọn **MỘT** trong các chọn lựa sau đây làm mục tiêu của quý vị, khoanh vào đó và ký tên mình.

Làm như vậy là lập một hợp đồng với chính quý vị để giúp quý vị tiếp tục quyết tâm theo đuổi mục tiêu.

I. Nhịn bài bạc

II. Bỏ một loại (những loại) bài bạc nào đó

Những loại bài bạc được phép chơi

Những loại bài bạc KHÔNG được phép chơi

III. Giảm bớt bài bạc

Số ngày mỗi tuần tôi có thể bài bạc: _____

Thời gian tối đa mỗi lần chơi: _____

Số \$ tối đa mỗi lần chơi: _____

Số \$ tối đa mỗi tuần: _____

Ký tên: _____ Ngày: _____

4. Những cách giới hạn bài bạc

Lập một ngân sách bài bạc

Kết quả khảo cứu cho thấy là nếu một người chi ra hơn 2 phần trăm lợi tức hàng năm để bài bạc, đây có thể là một dấu hiệu bài bạc có vấn đề.

Nếu quý vị chọn giảm bớt bài bạc hoặc giới hạn vào một loại bài bạc nào đó, xin điền những cách tính sau đây:

A. Lợi tức gộp hàng năm của quý vị (ước tính):

B. 2 phần trăm lợi tức gộp hàng năm:

(Nhân lợi tức gộp hàng năm của quý vị với .02. Đây là mức ước tính ngân sách bài bạc của quý vị mỗi năm.)

C. Mức ước tính ngân sách bài bạc mỗi tháng (Chia Tổng Số Dòng B cho 12)

D. Số tiền thực sự chi ra để bài bạc trong năm ngoài:

Giới hạn phương tiện bài bạc

Đây là những cách người bài bạc đã áp dụng để giúp lấy lại kiểm soát việc bài bạc của họ. Xin đánh dấu vào bất cứ bước nào quý vị đã thử và đánh dấu bất cứ cách nào quý vị có thể muốn thử bây giờ:

_____ Tự giới hạn (tự cấm quý vị bước vào sòng bạc)

_____ Cắt phương tiện chuyên chở

_____ Dọn nhà tránh xa sòng bạc

_____ Cắt bỏ phương tiện truy cập Internet

_____ Yêu cầu xóa tên quý vị trong các danh sách tiếp thị của sòng bạc

_____ Bớt giao du với bạn bè hoặc đồng nghiệp hay bài bạc

_____ Những cách khác không được liệt kê:

Giới hạn phương tiện có tiền

Nhiều người thấy rằng nếu họ có tiền mặt trong túi thì họ dễ bài bạc hơn. Những người đã bỏ bài bạc thành công nói rằng điều tối quan trọng là kiểm soát được số tiền mặt chi tiêu.

Đánh dấu vào những cách quý vị có thể muốn thử:

- _____ Hủy các thẻ tín dụng của quý vị hoặc giao cho một người trong gia đình cất kỹ.
- _____ Hủy thẻ ngân hàng hoặc giới hạn phương tiện sử dụng ATM.
- _____ Chỉ rút đủ tiền mặt cần cho các chi phí trong ngày.
- _____ Yêu cầu ký thác chi phiếu tự động vào trương mục ngân hàng của quý vị.
- _____ Nhờ người phối ngẫu hoặc bạn tình thu tiền lương.
- _____ Giới hạn số tiền quý vị có thể rút ra trong một tuần (bằng cách sắp xếp với ngân hàng của quý vị).
- _____ Dặn gia đình và bạn bè KHÔNG cho quý vị vay tiền.
- _____ Nhờ người khác trả các hóa đơn của quý vị.
- _____ Ghi lại tất cả các số tiền đã tiêu và kiếm được (lập ngân sách).
- _____ Sắp xếp cho một người khác đồng ký tên vào tất cả các chi phiếu quý vị ký.

CHƯƠNG III

THAY ĐỔI THÓI QUEN CŨ

1. Nhận ra các yếu tố thúc đẩy

Các yếu tố thúc đẩy đưa đến thôi thúc (hoặc ý muốn) bài bạc. Nói chung có hai loại yếu tố thúc đẩy:

Nội Tại (ý nghĩ hoặc cảm giác)

Ngoại Tại (các tình trạng)

Yếu tố thúc đẩy nội tại dễ phát sinh từ một trong các nguyên nhân sau:

- Cảm giác bất trắc hoặc tuyệt vọng
- Cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ
- Các cảm giác tiêu cực mạnh mẽ như buồn chán, tức giận hoặc lo âu
- Các đòi hỏi cá nhân và kỳ vọng về chính quý vị.

Bài bạc có thể là một cách tránh né hoặc thoát khỏi các cảm giác khó chịu hoặc đau khổ đó.

Quý vị có thể nghĩ về một trường hợp mới đây thúc đẩy phát sinh các cảm giác đó và đưa đến thôi thúc hoặc ý muốn bài bạc hay không?
Xin diễn tả trường hợp đó trong chỗ dưới đây:

Các yếu tố thúc đẩy ngoại tại là các vật dụng, chữ hoặc hình ảnh nhắc nhở quý vị về các kinh nghiệm bài bạc trước đây. Thí dụ có thể là một bảng quảng cáo Las Vegas, một buổi chơi bài phé truyền hình, hoặc một lối ra (exit) trên xa lộ vào trường đua. Các yếu tố thúc đẩy ngoại tại cũng có thể là các tình trạng liên quan đến bài bạc. Thí dụ, một phụ nữ có thể bài bạc khi con gái bà đang học vũ hoặc khi chồng bà đi xa.

Quý vị có thể nghĩ đến yếu tố nào mình đã trải qua, nhìn thấy hoặc nghe được mới đây mà đã thôi thúc hoặc làm cho quý vị muốn bài bạc hay không?

Trong hai loại yếu tố thúc đẩy đó, yếu tố nào khiến quý vị bài bạc?
Quý vị đã đối phó như thế nào?

2. Đối phó với cơn thèm khát

Những cơn thèm khát rất thường xảy ra, nhất là khi quý vị đang cố bỏ bài bạc. Thèm khát là phản ứng thể chất của quý vị đưa đến thôi thúc phải bài bạc.

Mỗi lần quý vị cố gắng lại là quý vị đã đạt được một thành quả. Các cơn thèm khát từ từ sẽ giảm bớt cả về cường độ lẫn số lần. Chỉ vì quý vị thèm khát bài bạc thì không có nghĩa quý vị phải làm việc đó. Có nhiều cách có thể giúp quý vị đối phó với những cơn thèm khát.

Cách 1 NHẬN BIẾT

Cách này là nhận biết quý vị đang gặp một yếu tố thúc đẩy. Đây là bước đầu của việc kiểm chế những cơn thèm khát.

Mỗi người trải qua những cơn thèm khát khác nhau. Cơn thèm khát có thể là ý nghĩ thôi thúc quý vị bài bạc; một hình ảnh khiến quý vị thấy mình đang bài bạc; hoặc một kinh nghiệm gồm âm thanh và mùi liên quan đến bài bạc.

Thèm khát cũng có thể đi kèm với các triệu chứng thể chất như tim đập nhanh, lòng bàn tay đổ mồ hôi, hoặc cảm thấy thót bụng. Quý vị cũng có thể cảm thấy hào hứng trước khi bài bạc.

Hãy diễn tả quý vị trải qua cơn thèm khát muốn bài bạc như thế nào:

Bây giờ, nhớ liên kết các ý nghĩ và cảm giác đó với các hậu quả xấu quý vị đã viết ra trong Cách 3. Mỗi lần quý vị nghĩ đến bài bạc, hãy nghĩ đến các hậu quả xấu đó trước khi quý vị quyết định xem có bài bạc hay không.

Cách 5 HOẢN BÀI BẠC

Hãy tự dặn lòng là quý vị sẽ không làm gì cả khi cảm thấy thôi thúc muốn bài bạc trong giờ kể đó, hoặc 10 phút, hoặc một phút, và chờ cho hết bị thôi thúc. Chia thành khoảng thời gian ngắn nhất nếu cần, và rồi hoãn có bất cứ hành động gì.

Quý vị có thể làm một số việc gì để hoãn bài bạc?

Cách 6 HỖ TRỢ

Quý vị cũng có thể gọi cho người nào đó, nhất là người đã trả qua các khó khăn tương tự. Nhiều người đánh bạc đang hồi phục tận dụng các niềm tin tôn giáo hoặc tinh thần để giúp họ đối phó với những cơn thèm khát. Điều quan trọng là tích cực đối phó với lòng thôi thúc và thèm khát. Hãy thử mỗi phương tiện và cách thức này.

Thử nói chuyện với một người bạn hoặc người trong gia đình bất cứ khi nào quý vị cảm thấy thôi thúc đi bài bạc. Một chỗ khác để nhờ hỗ trợ là Hội Người Bài Bạc Vô Danh. Hãy đến tham dự một phiên họp và hỏi các hội viên khác về cách họ đối phó với những cơn thèm khát.



3. Đối Phó với Các Ý Nghĩ Méo Mó về Bài Bạc

Khi chưa đến biến cố thúc đẩy, cơn thèm khát hoặc thôi thúc bài bạc, và hành động bài bạc, người bài bạc có thể tự lấy cơ biện minh cho quyết định bài bạc của họ.

Thí dụ về các ý nghĩ méo mó về bài bạc này được nêu dưới đây. Đánh dấu vào tất cả những trường hợp quý vị đã dùng để biện minh cho hành động bài bạc của mình.

Tôi sẽ chỉ chơi một chút.	Tôi đáng được bài bạc.
Một lần đánh cá sẽ không có hại gì đến tôi.	Tôi có thể thực sự thắng lần này. Và, làm thế nào để tôi thắng nếu tôi không chơi?
Bài bạc là một cách kiếm tiền dễ.	Tôi đang kiểm soát được việc bài bạc của tôi, tôi chỉ gặp xui nhiều dạo mới đây.
Tôi khôn ngoan, tôi có một hệ thống để thắng.	Bài bạc sẽ là giải pháp cho các khó khăn của tôi.
Tôi sẽ trả lại tiền.	Bài bạc giúp tôi cảm thấy đỡ hơn.
Một ngày nào đó tôi sẽ thắng lớn.	Tôi có thể gỡ lại.
Tôi không thể thua được vào ngày sinh nhật của tôi.	Tôi khôn hơn những người bài bạc khác.
Lý lẽ khác:	Lý lẽ khác:

4. “Cố Gỡ”

Cố gỡ là bỏ đi sách lược bài bạc của quý vị, và/hoặc tăng thêm số tiền cá, để cố gỡ lại những gì đã thua. Người bài bạc sẽ trở lại vào một ngày khác hoặc có thể cứ tiếp tục quay trở lại, cố gỡ lại những gì đã thua.

Tuy có nêu ra các lý do thực tế (biện minh), hành vi này thường là vô lý. Cố gỡ khiến cho thua thêm, và người bài bạc càng chôn mình xuống sâu hơn.

Có ba khuôn mẫu hoặc cách giải thích thường thấy để cố gỡ. Hãy xem có trường hợp nào áp dụng cho quý vị hay không.

- 1) Một số người bài bạc hết sức ăn thua đủ. Họ không muốn bị thua và chịu không nổi khi thua. Thực ra, họ không thể chấp nhận được thua. Sòng bạc giữ tiền “của họ”, và họ phải lấy lại.
- 2) Một số người bài bạc phải gỡ lại cho bằng được số tiền đã thua trước khi người khác phát giác. Họ hoàn toàn nghĩ rằng người phối ngẫu của họ sẽ bỏ họ và gia đình họ sẽ tránh xa và bỏ rơi họ sau khi phát giác bí mật đáng xấu hổ của họ.
- 3) Một số bài bạc vì cảm thấy hết sức có lỗi. Họ tin rằng nếu họ có thể gỡ lại những gì đã thua thì không những xóa được nợ mà còn như thể là họ đã không bài bạc từ đầu.

Cố gỡ có phải là một phần vấn đề khó khăn của quý vị hay không? Quý vị có thấy vì thế mà quý vị càng mất kiểm soát hay không? Có thể gọi quý vị là tuyệt vọng khi cố gỡ hay không? Có cách giải thích nào trong ba cách trên áp dụng cho quý vị hay không?

5. Tiền là vấn đề khó khăn, tiền là giải pháp

Người bài bạc có vấn đề thường có ý tưởng cố định về tiền bạc. Ý tưởng trước hết là tiền giải quyết được tất cả các khó khăn của họ. Thứ nhì là bài bạc là cách có tiền.

Tiền là giải pháp cho tất cả mọi khó khăn của một người.

Xem ra thì thấy có vẻ chắc chắn là vậy, nhất là khi quý vị đã trễ hạn trả tiền, chủ nợ đang réo, hoặc quý vị có nợ nần liên quan đến bài bạc.

Bài bạc là cách có tiền.

Quý vị có thua nhiều hơn thắng hay không? Và không phải chính bài bạc đã khiến quý vị nợ nần và gây ra phần lớn các khó khăn tài chánh hiện nay của quý vị hay sao? Nếu quý vị có thể bài bạc có kỷ luật hơn, không chấp nhận các rủi ro không cần thiết, và nghỉ chơi khi đang thắng, thì không phải lẽ ra quý vị vẫn đã thế hay sao?

Làm thế nào để quý vị biết khi nào thì có đủ tiền?
Xin ghi dưới đây quý vị xem tiền như thế nào trong cuộc sống của mình:

6. Điều cơ bản tự lừa dối để bài bạc

Não bộ của chúng ta quen tin các khuôn mẫu và tiên đoán dựa trên những gì đã xảy ra.

Cách này không hiệu quả khi bài bạc. Khó mà không tin rằng một máy đã “đến kỳ hạn” dù mỗi lần chơi là một lần độc lập. Máy kéo, xúc xắc và bài không có trí nhớ. Nếu lật mặt ngửa tám lần liên tiếp khi thấy đồng tiền, lần thấy thứ chín cũng không có nghĩa là sẽ ra sấp. Tuy nhiên, khó mà chấp nhận xác suất vẫn chỉ là 50-50.

Ngoài ra, mức kỹ năng bài bạc thường được nâng cao quá mức, trong khi mọi người là tin rằng họ có thể ảnh hưởng hoặc thay đổi vận hên. Nhiều người bài bạc hết sức dị đoan. Thí dụ, một số tin rằng họ có thể kiểm soát những hạt xúc sắc, trong khi một số lại không chịu bài bạc vào ngày thứ mười ba trong tháng.

Quý vị có các niềm tin dị đoan nào? Xin viết ra dưới đây và thử cung cấp bằng chứng cho thấy là có thể ảnh hưởng đến kết quả:

Các Niềm Tin Dị Đoan Của Tôi Về Bài Bạc	Bằng Chứng

CHƯƠNG IV

PHÁT TRIỂN CÁC THÓI QUEN MỚI

1. Tránh chuyện tránh né

Bài bạc thường được dùng để tránh né hoặc thoát ra khỏi các cảm giác thật đau khổ (xấu hổ, tội lỗi, vô vọng, buồn chán) hoặc thoát ra khỏi khó khăn nào đó trong cuộc sống mà xem chừng như không giải quyết được.

Trong khi bài bạc, quý vị có cảm thấy là mình đang thoát khỏi các căng thẳng trong cuộc sống hay không? Quý vị có xem trọng sự kiện là quý vị đã không phải nghĩ về bất cứ chuyện gì khác, và không có gì khác tồn tại nữa hay không?

Dĩ nhiên bài bạc gây ra các vấn đề khác (tài chính, cảm xúc, việc làm, và gia đình), nhưng các khó khăn này còn làm người ta càng không nhớ đến các khó khăn lúc đầu.

Quý vị muốn tránh né gì khi bài bạc, và có tránh được hiệu quả hay không?

Điều tôi muốn tránh né	Kết quả tránh né

Tránh né, là một cách đối phó với các khó khăn, dễ tạo thành thói quen.

Mỗi người có những cách quen thuộc khác nhau để tránh đối phó với những trường hợp khó chịu hoặc khó khăn.

Trong danh sách dưới đây, xin đánh dấu vào tất cả những trường hợp áp dụng cho quý vị:

Uống Rượu	Dùng ma túy
Ăn nhiều	Xem truyền hình
Truy tìm Internet	Làm tình
Trì hoãn	Nói dối với người khác
Chơi Trò Chơi Video	Đọc sách, tạp chí hoặc báo
Nói chuyện với người tôi tin nhiệm	Làm việc thêm ở sở
Đến một nhóm tương trợ	Tập thể dục
Đi nhà thờ	Viết nhật ký hoặc sổ tay
Chùi dọn nhà tôi	Thiền
Chuyện khác	Chuyện khác

2. Phát Triển Những Cách Đối Phó

Nếu quý vị bài bạc để tránh né hoặc thoát ra khỏi một khó khăn nào đó, và nếu quý vị đã ngưng (hoặc kiểm soát được) việc bài bạc của mình, nay quý vị có chọn lựa. Quý vị có thể tìm những cách khác để tránh né hoặc thoát khỏi các khó khăn, hoặc quý vị có thể đối đầu và tìm những cách lành mạnh để đối phó.

Cách nào trong số sau đây có thể giúp được?

Đánh dấu vào mỗi cách có thể có ích cho quý vị như thế nào:

	Không Hề Có Ích	Có Ích Phần Nào	Rất Có Ích
Nói chuyện với bạn, người trong gia đình hoặc chuyên viên trị liệu			
Viết, lưu nhật ký hoặc sổ tay			
Học cách giữ thoải mái, bằng cách thiền, yoga, hoặc hô hấp			
Tập thể dục đều đặn			
Tham dự các phiên họp của Hội Người Bài Bạc Vô Danh			
Hoạch định các sinh hoạt, lập các mục tiêu			
Học cách kiềm chế nóng giận			
Dùng thuốc			
Dành thêm thì giờ cho riêng tôi			

Hãy nhớ, việc phát triển các kỹ năng đối phó mới là một tiến trình không nhất thiết phải làm tất cả trong một lần. Đa số các vấn đề khó khăn cũng không phải được giải quyết ngay. Khi bắt đầu giai đoạn hồi phục, nhiều người đã ấn định các kỳ vọng thiếu thực tế cho họ.

3. Phát triển các sinh hoạt mới

Nhiều người bài bạc không chịu được chán, nhất là khi họ mới ngưng hoặc giảm bớt bài bạc.

- Một số người có thể dùng bài bạc để cuộc sống họ có ý nghĩa. Sau khi họ bớt bài bạc, họ thấy rằng họ có dư quá nhiều thì giờ. Họ có thể cảm thấy không được kích thích đủ.
- Chán cũng có nghĩa là những người bài bạc không cảm thấy thoải mái khi có một mình họ (và nhất là với các cảm giác của họ).

Vì các lý do này, điều quan trọng là phải phát triển các sở thích và sinh hoạt mới, để tạo ý nghĩa và mục đích cho chính mình. Tự điều này đã là hào hứng! nhưng tiến trình này có thể khiến cảm thấy xa lạ và không thoải mái.

Hãy liệt kê các sinh hoạt và trò giải trí không liên quan đến bài bạc mà quý vị ưa thích để có thể tiêu thì giờ. Đây có thể là những trò giải trí quý vị đã một thời ưa thích, nhưng đã bỏ, hoặc các sinh hoạt mới mà quý vị vẫn muốn học hoặc thử.

Các Sinh Hoạt Cựu:

1. _____

2. _____

3. _____



4. _____

5. _____

6. _____

Các Sinh Hoạt Mới:

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

Nếu quý vị nghiêm chỉnh trong việc hồi phục, quý vị sẽ giao tiếp với mọi người theo cách khác, có các kinh nghiệm mới, và học thêm những điều mới mỗi ngày.

Hãy tập sống trong hiện tại, thay vì bám vào quá khứ hoặc tiên liệu tương lai. Hội Người Bài Bạc Vô Danh đề nghị chỉ để ý đến từng ngày một. Đây không phải là việc dễ dàng. Quý vị có thể thử trong một thời gian ngắn, chẳng hạn như mỗi lần một giờ.

4. Tự tha thứ cho mình

Một phần hết sức quan trọng của bất cứ vấn đề khó khăn nào vì bài bạc là cảm giác xấu hổ và tội lỗi có thể vẫn còn kéo dài sau khi quý vị ngưng bài bạc. Hội Người Bài Bạc Vô Danh và chuyên viên trị liệu có thể giúp người bài bạc cải tiến các mối quan hệ với những người trong gia đình và những người khác đã bị tác hại vì hành vi của họ.

Quan trọng không kém, nhưng thường bị quên trong tiến trình hồi phục, là nhu cầu cần tự tha thứ cho mình. Tuy gồm nhiều bước, tiến trình này có thể bắt đầu ngay bây giờ.

- Bước đầu tiên trong việc tự tha thứ cho mình là để cho các hành vi bài bạc và tác hại khác đi vào quá khứ và có thể nói rằng, “Tôi đã từng làm như thế, nhưng tôi không còn làm những việc đó nữa.”
- Bước thứ nhì là cố hiểu được hành vi vô lý, tự hại và tác hại đến người khác. “Hành vi đó có hại, ngu xuẩn, nhưng tôi bắt đầu hiểu được tại sao tôi đã nghĩ rằng tôi cần làm những việc trước đây.”

Hy vọng rằng khi đọc tập sách này, làm hết các bài tập, và nghĩ về các câu trả lời của quý vị, quý vị bắt đầu tiến trình tự tha thứ và chấp nhận mình.

CHƯƠNG V

DUYỆT LẠI MỨC TIẾN BỘ CỦA QUÝ VỊ

1. Mục tiêu và kế hoạch của quý vị

Trong Chương 3, quý vị tự đặt mục tiêu cho chính mình – để kiểm soát việc bài bạc của quý vị bằng cách đặt những mức giới hạn hoặc nhịn chơi một số loại bài bạc nào đó, hoặc để bỏ hẳn bài bạc.

Mục tiêu hiện giờ của quý vị là gì?

Hãy duyệt lại bốn chương trước. Điều gì xem có vẻ khác biệt nhất đối với quý vị? Quý vị tóm lược như thế nào về những gì quý vị đã học?

Quý vị có kế hoạch để thay đổi việc bài bạc của mình hay không? Kế hoạch đó là gì?

Nói chung, đa số mọi người thấy nói chuyện với những người khác về kế hoạch của họ giúp ích được cho họ.

Quý vị sẽ cần được giúp gì? Làm thế nào để quý vị được giúp?

Ngoài việc kiểm soát việc bài bạc của quý vị, quý vị còn cần nỗ lực về những việc gì khác trong cuộc sống của mình?

Quý vị tiền liệu có thể có các khó khăn nào? Quý vị có cần có các thay đổi trong lối sống của mình để tránh các tình trạng có thể thúc đẩy trở lại hay không?

Thí dụ, bạn bè quý vị có hỗ trợ khi quý vị không bài bạc nữa hay không? Hoặc, nếu quý vị cá độ thể thao, quý vị có sẽ tiếp tục xem những dịp thể thao, đọc phần thể thao, hoặc nghe nói chuyện về thể thao nữa hay không?

2. Đối phó với những lần không nhận được và trở lại thói cũ

Quý vị cần phải nghĩ rằng thỉnh thoảng sẽ bị lại các vấn đề khó khăn. Nếu quý vị không nhận được và bài bạc trở lại, hãy nhớ rằng quý vị chưa bị thất bại và hãy tự nhắc nhở mình về các thành quả trước đây.

- Quý vị thường có thể tiên đoán được khi nào lại trở lại tình trạng bài bạc có vấn đề. Quý vị có thể dễ bị mất kiểm soát hơn khi quý vị gặp những lần không vừa ý trong các khía cạnh khác của cuộc sống.
- Quý vị có thể học từ những lần không nhận được và trở lại thói cũ bằng cách nhận biết các yếu tố thúc đẩy và những tình trạng nhiều rủi ro.
- Hãy xét đến những gì đã xảy ra và xem quý vị có thể thấy được những cách chặn các yếu tố thúc đẩy và các tình trạng nhiều rủi ro này lần tới hay không.
- Đọc lại tập sách này và viết xuống các ý tưởng thêm nữa.

Học từ các lỗi lầm của quý vị, xem việc nào có hiệu quả, và suy nghĩ thêm xem những gì có thể có hiệu quả trong tương lai.

Chi tiết về lần trở lại thói cũ bài bạc:	Cách tránh để xảy ra tình trạng đó nữa
(thí dụ) Cùng đi ăn trưa với các đồng nghiệp và lái xe ngang các câu lạc bộ chơi bài.	(thí dụ) • Chỉ đem theo đủ tiền ăn trưa • Cùng lái xe đi với một người bạn

Hãy nhớ, thay đổi cần thời gian. Khi hoàn tất tập sách này là quý vị đã bước một bước quan trọng trong việc lấy lại quyền kiểm soát cuộc sống của mình!

Nhớ tự thưởng cho mình sau mỗi thành quả trong tiến trình này!

Học hỏi từ từ lầm lỗi của mình.

Cảm thấy vui thích về các thành công của mình.

Ngày quan trọng nhất là ngày hôm nay.



PHỤ LỤC

**CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN
CẢM Ạ**

I. Sổ trống để ghi về bài bạc

Ở Đâu/ Tình Trạng			
Các ý nghĩ và cảm giác trước khi bài bạc			
Các ý nghĩ và cảm giác trong khi bài bạc			
Số tiền thắng và thua			
Các ý nghĩ và cảm giác sau khi bài bạc			

CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN KHÁC

Nếu quý vị cảm thấy cần được giúp hoặc hỗ trợ thêm, hoặc nếu quý vị đã thử những cách trong tập sách này và không thành công, có các nguồn tài nguyên khác. Nhiều nguồn tài nguyên này sẽ có trong khu vực quý vị.

1. Hội Người Bài Bạc Vô Danh

- www.gamblersanonymous.org

2. Trợ Giúp về Bài Bạc Có Vấn Đề

- National Council on Problem Gambling (NCPG)
(Hội Đồng Toàn Quốc về Bài Bạc Có Vấn Đề)
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling
(Hội Đồng California về Bài Bạc Có Vấn Đề)
<http://www.calproblemgambling.org>
- Office of Problem Gambling (OPG)
(Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program
(Chương Trình Nghiên Cứu về Bài Bạc UCLA)
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Union Pan Asian Communities (UPAC)
(Cộng Đồng Toàn Á Thống Nhất)
<http://upacsd.com/>

3. Các Nguồn Tài Nguyên: Sách & Tài Nguyên

- 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.

CẢM ƠN

Tập sách này được soạn riêng để dùng trong một cuộc nghiên cứu được tài trợ của Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề và Bệnh Bài Bạc, Bộ Các Chương Trình Rượu và Ma Túy California.

Chúng tôi xin cảm tạ **David Hodgins, Ph.D.; Nancy Petry, Ph.D.; Adrienne Marco** của Chương Trình Nghiên Cứu về Bài Bạc UCLA và Hội Đồng Phụ Trách về Bài Bạc Có Vấn Đề California đã trợ giúp và tham vấn về nội dung, thiết kế và trình bày tập sách này.

Một số tài liệu được vay mượn có phép từ:

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

Bài tập Dò Tim về Bài Bạc South Oaks được ứng trích từ:

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

Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề và Bệnh Bài Bạc:

Steven Hedrick, Giám Đốc
Sheryl Griego, Phó Phân Tích Viên Chương Trình Chính Quyền
Edna Ching, Phân Tích Viên Các Dịch Vụ Nhân Viên
Amy Tydeman, Phụ Tá
Kevin Juan, Thiết Kế Viên Hình Ảnh

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với:

Timothy Fong, M.D.

UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
Điện Thoại: 310.825.4845
Fax: 310.825.0301
E-Mail: uclagamblingprogram@ucla.edu

