



**GambleAware**

**1800 858 858**

可以改变你人生的电话号码



**GAMBLEAWARE**  
**gambleaware.nsw.gov.au**  
**1800 858 858**

## 担心自己可能有赌博问题？ 无论你的处境如何，我们都能帮助你。

GambleAware咨询师是专业人员，他们会聆听并与你讨论赌博造成的各种问题，并支持你解决这些问题。见咨询师是免费的，而且他们会对你的来电、来访和谈话内容保密。

GambleAware咨询师理解每个人的情况都是独一无二的，他们会和你共同探讨支持你的最佳方式。例如，他们可以通过理清问题，提高你对自己赌博情况的自我认识，探索各种选择以及制定控制赌博的策略等方法，来帮助你以积极的方式解决你对赌博的担忧。他们还能提供实际的支持，比如为你联系财务咨询师和其它支持服务。

我们知道，赌博之事难以启齿，但是寻求帮助并不丢脸。GambleAware咨询师会聆听让你担心的事，并与你合作，确保你得到你需要且应得的支持。



## 赌博是否正在对我造成伤害？

承认赌博是个问题并不容易。但是赌博会影响你生活的很多方面。

赌博可能正在对你造成伤害的一些迹象包括：



### 对身体健康的影响

- 饮食不当。
- 睡眠不佳。
- 头痛。
- 体重降低或增加。



### 关系问题

- 出现矛盾或关系破裂。
- 隐瞒赌博情况。
- 开始疏远家人和朋友。
- 对家人和朋友撒谎。



### 经济问题

- 贷款过度。
- 经常借钱。
- 没钱。
- 破产。
- 赌博超支。
- 账单未付 / 水电气断供通知。



### 对精神健康的影响

- 压力。
- 焦虑。
- 悲伤。
- 愤怒。
- 耻辱感和无助感。
- 懊悔和负罪感。



### 犯罪活动

- 欺诈。
- 偷窃。



### 教育和就业

- 表现下降。
- 难以集中注意力。
- 旷课或旷工。

有些人的赌博不会对其本人或他人造成任何伤害。这是因为他们：

- ✓ 能够控制自己花在赌博上的时间和金钱。
- ✓ 将赌博视为一种娱乐，而不是一种赚钱的方式。
- ✓ 只用自己的输得起的钱去赌博。
- ✓ 了解胜算几率，知道自己很可能会输钱。
- ✓ 不会试图翻本。

但对有些人，赌博可能会是一个影响他们生活很多方面的真正问题。  
如果赌博正在对你造成伤害，GambleAware可以免费提供支持。



## 为什么与GambleAware咨询师交谈会对我有帮助?

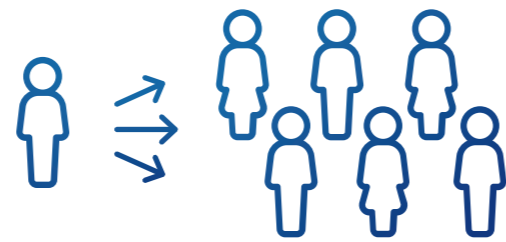
如果你需要支持来防止赌博对你造成伤害，比如债务、压力或关系冲突，见咨询师可能会在这些问题发展成危机之前帮助你。

GambleAware咨询师是专业人员，他们会聆听并与你讨论生活中的各种问题，并支持你解决这些问题。见GambleAware咨询师对你和家人都是免费的。他们还会对你的来访和谈话内容保密。即使使用口译员，你的来访和你说的任何内容也会保密。

赌博不只是影响你。这也会影响你周围的人。据估计，对于每个遭受赌博伤害的人，还有其他六个人也受到影响。接受咨询不仅能帮助你，还能帮助你的亲人。你的GambleAware咨询师能帮助你做好心理准备与家人交谈，并能为你所有人提供支持。你的家人甚至可以获得自己的心理咨询。



## GambleAware能提供哪些支持?



“据估计，对于每个遭受赌博伤害的人，还有其他六个人也受到影响。”



### 获取GambleAware的服务

你可以每周7天、全天24小时随时拨打  
**1800 858 858**。

- GambleAware咨询师可以为你安排口译员，让你能用普通话与咨询师交谈。
- 你可以在新州任何地方获得GambleAware提供的支持。
- 对于持续支持可以安排灵活的预约时间。
- 如果你更愿意打字而不是交谈，你可以在 [Gambling Help Online](#) 网站上与咨询师用英文进行实时聊天。
- GambleAware咨询师的服务是免费且保密的。



### 你可以获得免费法律建议

GambleAware可就各种赌博相关问题提供法律建议，可能包括：

- 破产、消费者权益、赊欠和债务、刑法、家庭法、诉讼和遗嘱。
- 关系破裂和关于分居权利的信息。
- 关于如何合法保护你的资产及如何支持家人的建议。

GambleAware咨询师可以安排免费的普通话电话口译员，帮助你获得这项服务。



### 还可提供财务咨询

GambleAware还能提供财务咨询。财务咨询师是受过培训的专业人员，可以通过以下方式帮助你逐渐摆脱赌博造成的经济困难：

- 作为代言人——例如，给你的银行写信，或与其他债权人协商还款安排。
- 协助破产申请。
- 研究帮助你管理家庭资金的选择。
- 为你联系其它经济支持服务，比如食品紧急救济服务或政府收入补助。

GambleAware咨询师可以安排免费的普通话电话口译员，帮助你获得这项服务。



### GambleAware咨询师能帮助你了解自我禁入赌场

自我禁入赌场是为面临赌博问题、想要停止或暂停赌博的人提供的一个自愿选择。任何人如果想要减少、暂停或戒掉赌博，都可以阻止或禁止自己进入新州的酒吧和俱乐部等场所或使用网上博彩服务。GambleAware服务会为你解释相关程序并帮助你实行自我禁入赌场。



### GambleAware咨询师能帮助你做好心理准备与亲人谈论你的赌博情况

GambleAware咨询师能帮助你做好心理准备与亲人谈论你的赌博情况和担忧，并全程为你提供支持。

## 如果你认为赌博可能正在对你造成伤害，请向GambleAware求助，与他们详细讨论此事。

### 开始行动



GambleAware咨询师的服务是免费且保密的。致电NSW GambleAware，电话：**1800 858 858**。  
[www.gambleaware.nsw.gov.au](http://www.gambleaware.nsw.gov.au)



如果需要，可以为你安排口译员，让你能用普通话和GambleAware咨询师交谈。



你可以用英文在线聊天。  
[www.gamblinghelponline.org.au](http://www.gamblinghelponline.org.au)

### 持续支持

- ✓ GambleAware咨询师支持你和你的家人。
- ✓ 实际的支持。
- ✓ 免费为你转介财务咨询师。
- ✓ 没有批判，只想帮助你使生活重归和谐。
- ✓ 安排持续预约，不影响到你的工作。
- ✓ 关于赌博相关事宜的免费法律建议。

如果你遇到紧急情况，或你本人或他人面临即刻的伤害风险，请拨打000联系紧急服务。





**GAMBLEAWARE**  
**[gambleaware.nsw.gov.au](http://gambleaware.nsw.gov.au)**  
**1800 858 858**