

# 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 SỨC KHỎE CÔNG CỘNG CALIFORNIA**



# **Thoát Khỏi Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề**

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

Thực Hiện:  
Chương Trình Nghiên Cứu về Bài Bạc UCLA  
và  
Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề

Bộ Sức Khỏe Công Cộng California  
Tiểu Bang California

Ấn Bản 1.3  
Tháng Năm 2014  
Vietnamese



# Mục Lục

<b>Mở Đầu</b> .....	<b>1</b>
<b>Chương 1: Quý Vị Có Bị Vấn Đề Khó Khăn vì Bài Bạc Hay Không?</b> .....	<b>4</b>
<b>Chương 2: Cần Làm Gì về Nạn Đó?</b> .....	<b>12</b>
<b>Chương 3: Thay Đổi Thói Quen Cũ</b> .....	<b>18</b>
<b>Chương 4: Phát Triển Các Thói Quen Mới</b> .....	<b>26</b>
<b>Chương 5: Duyệt Lại Mức Tiến Bộ Của Quý Vị</b> .....	<b>30</b>
<b>Phụ Lục</b> .....	<b>34</b>
<b>Các Nguồn Tài Nguyên Khác</b> .....	<b>36</b>
<b>Cảm Tạ</b> .....	<b>37</b>

# Mở Đầu

**T**ập bài làm tự giúp này sẽ giúp quý vị hiểu về hành vi bài bạc của mình, lý do tại sao quý vị bài bạc, chuyện bài bạc có thể trở thành vấn đề khó khăn như thế nào, và sẽ hướng dẫn cho quý vị những cách giúp ngưng hoặc giảm bớt bài bạc.

Tập sách này được chia thành năm chương, mỗi chương chú trọng vào một khía cạnh khác nhau của chuyện bài bạc. Những chương này được chia thêm thành những phần hoặc đề tài. Mỗi phần có nhiều bài làm. Mục đích của các bài làm này là để chắc chắn giúp quý vị suy nghĩ chi tiết về mỗi đề tài liên quan đến trường hợp cá biệt của quý vị như thế nào.

Để tận dụng tập bài làm này, hãy xem hết tập này theo nhịp độ của quý vị và làm tất cả các bài làm trong đó.

Quý vị có thể tự làm hết tập bài làm này, cùng với người phối ngẫu hoặc nhờ chuyên viên trị liệu hướng dẫn.

Tập bài làm này **KHÔNG** thay thế dịch vụ trợ giúp chuyên nghiệp hoặc thay cho Hội Người Bài Bạc Vô Danh (Gamblers Anonymous).

Nếu quý vị cảm thấy mình cần được trợ giúp thêm, hãy gọi số 1-800-GAMBLER hoặc đến [problemgambling.ca.gov](http://problemgambling.ca.gov) để nhờ điều trị chuyên nghiệp về tình trạng bài bạc có vấn đề.

Trân trọng,

Chương Trình Nghiên Cứu về Bài Bạc UCLA  
Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề

# 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 có liên quan đến khả năng khéo léo, mà trong trường hợp đó thì có thể giảm bớt mức độ bất trắc nhưng không loại bỏ hẳn được.

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 là mất kiểm soát về việc bài bạc.

Mất kiểm soát có thể được thấy qua những cách sau:

1. Mức độ bài bạc sẽ gia tăng vì người bài bạc cần tăng thêm các rủi ro để duy trì mức độ hào hứng nào đó hoặc để gỡ lại tiền đã thua.
2. Một số người không ngưng được bài bạc khi họ đang được bạc. Nếu họ thắng, họ cảm thấy họ có thể ăn thêm nữa bằng cách chơi tiếp. Nhưng rốt cuộc thì may mắn cũng sẽ hết và những người bài bạc có vấn đề sẽ tiếp tục bài bạc cho đến khi họ không còn đồng nào.
3. Có những người nói rằng họ sẽ không bài bạc nữa nhưng rồi họ vẫn tiếp tục bài bạc, bất luận họ cố gắng đến mức nào.

Khi các vấn đề do bài bạc gây ra càng ngày càng nhiều, người bài bạc có thể cảm thấy xấu hổ, tội lỗi, và buồn chán thêm nữa.

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 thật nhiều trong một lần” mà không cảm thấy thôi thúc hoặc nghĩ về chuyện bài bạc sau những lần như vậy. Họ có thể cá độ về một môn thể thao, và tỏ ra không thích bài bạc vào những lúc khác trong năm, hoặc họ có thể đi Las Vegas mỗi năm ba hoặc sáu lần, và không cảm thấy thôi thúc hoặc ước muốn đến đó nữa vào những lúc khác trong năm. Những người bài bạc này vẫn có thể gây ra các vấn đề khó khăn trong cuộc sống của họ vì những khoản tiền cá độ lớn đã thua trong chỉ vài ngày bài bạc.

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

Các dấu hiệu thông thường gồm có bài bạc lâu hơn thời gian dự tính; cá độ “quá nhiều,” và rồi “đuổi theo” các số tiền thua; nói dối với gia đình hoặc những người khác về chuyện mình bài bạc bao nhiêu; nghỉ làm hoặc không chu toàn bổn phận gia đình vì bài bạc; không tha thiết đến các khía cạnh khác trong cuộc sống vì bận nghĩ đến chuyện bài bạc.

### ***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.

**Những người bài bạc chuyên nghiệp** cá độ để kiếm tiền chứ không phải để mua vui hay để tránh né hoặc thoát khỏi các khó khăn. Họ có kỷ luật rất cao và không chấp nhận các rủi ro không cần thiết. Họ thường ngưng chơi khi họ đang được bạc. Nhiều người bài bạc có vấn đề tự cho họ là người bài bạc chuyên nghiệp nhưng thực tế là người bài bạc chuyên nghiệp **không** bị các vấn đề khó khăn do bài bạc gây ra. Vào cuối tháng hoặc cuối năm, họ vẫn luôn luôn có lời, trong khi người bài bạc có vấn đề hầu như luôn luôn thua. Nhiều “người bài bạc chuyên nghiệp” dần 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 là 4-5% người Mỹ là những người bài bạc có vấn đề và khoảng 1% 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.

Tại California, một cuộc khảo sát được thực hiện vào năm 2005 cho thấy có gần 4% dân số sống tại California có thể được phân loại là người bài bạc có vấn đề hoặc 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 đã được dùng để đánh giá nạn 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.

#### Dò Tìm về Bài Bạc South Oaks

Xin trả lời các câu hỏi dưới đây:

	<b>CÓ/ KHÔNG</b>
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 quý vị bài bạc hay không?	

	<b>CÓ/ KHÔNG</b>
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 dâu rể 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 Tim về Bài Bạc South Oaks, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur và Sheila Blume.

### 3. Các hậu quả của việc bài bạc

Để hiểu chuyện bài bạc ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị như thế nào, hãy dành ra một phút để điền các câu hỏi sau đây. Hãy nghĩ về hành vi bài bạc của quý vị ảnh hưởng đến cuộc sống của mình như thế nào kể cả ảnh hưởng tốt lẫn xấu. Xin điền vào các chỗ trống.

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 ba lần bài bạc vừa qua của quý vị và điền bảng dưới đây – một thí dụ được nêu dưới đây.

<b>Ở Đâu/Tình Trạng</b>	<b>Các Cảm Giác trước</b>	<b>Các Ý Nghĩ trước và trong khi</b>	<b>Số \$</b>
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.			

# 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	Thường Xuyên	Thỉnh Thoảng	Không Bao Giờ
Cần hào hứng			
Để làm tiền nhanh chóng			
Để cảm thấy mình quan trọng			
Cảm thấy nhút nhát và bài bạc là một cách giao thiệp nhiều hơn			
Để không nghĩ về các khó khăn			
Để cảm thấy có thế lực hơn			
Để tê dại cảm giác			
Để tránh mọi người			
Tê nhạt			
Cảm thấy buồn chán hoặc cô đơn			
Lạc thú, 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 tới 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.

**Ghi lại lịch trình cho tháng trước, với số lần bài bạc, kết quả của mỗi lần bài bạc, và tổng cộng bao nhiêu tiền thắng hoặc thua.**

Cố nhớ quý vị có bao nhiêu tiền mặt vào đầu tháng, và bất cứ lần nào muốn vay mượn hoặc kiếm cách khác để có thêm tiền.

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 quãng đời bài bạc, tính chung quý vị thắng hay thua?
3. Để tính xem bài bạc gây tổn kém tài chánh như thế nào, đa số những lần thua bạc có mới xảy ra dạo gần đây hay không? Mức quý vị ước tính số tiền thua của mình chính xác đến mức nào?

# 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 chính của họ.

Liệt kê tất cả các món nợ, kể cả các số tiền còn nợ thẻ tín dụng, tiền vay mượn từ gia đình và bạn bè, tiền phải trả đã quá hạn, chi phiếu ký không tiền bảo chúng và tiền nợ các sòng bạc.

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

<b>CHỦ NỢ</b>	<b>SỐ TIỀN QUÝ VỊ NỢ</b>



# 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 một dịp so sánh trực tiếp giữa hai phần này.



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.

Xem lại những gì quý vị đã ghi trong chương một sẽ giúp ích được.

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

Các Phí Tồn Khi Bài Bạc	Các Phí Tồn Khi KHÔNG Bài Bạc
<p>(thí dụ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tôi bị nợ nần nhiều.</li> <li>• Tôi không kiểm soát được việc bài bạc của tôi.</li> <li>• Tôi buồn chán và lo âu.</li> </ul>	<p>(thí dụ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tôi sẽ cảm thấy chán.</li> <li>• Tôi có thể để lỡ một vụ thắng lớn.</li> <li>• Tôi sẽ phải đối diện với thực tế.</li> </ul>
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 chỉ muốn giảm bớt thời gian hoặc số tiền 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 gây khó khăn cho họ, nhưng vẫn tiếp tục chơi những loại khác (thí dụ như họ không chơi máy kéo nũa nhưng vẫn 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 quý vị chọn cách này, thì hãy quyết định loại bỏ thứ gì và những loại bài bạc nào quý vị có thể tiếp tục.

### **III. Giảm bớt bài bạc**

Nhiều người thử giảm bớt, nhưng không ngưng, việc bài bạc của họ. Cách này thường là khó nhất vì trước đây họ đã khó kiểm soát chuyện bài bạc của họ và cách này có thể không được bạn bè hoặc gia đình yểm 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 thói thúc hoặc quén 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 số 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 dự định chơi bài bạc: \_\_\_\_\_

Thời gian tối đa mỗi lần chơi: \_\_\_\_\_

Số tiền tối đa mỗi lần tôi sẵn sàng thua: \_\_\_\_\_

Số tiền tối đa mỗi tuần tôi sẵn sàng thua: \_\_\_\_\_

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% 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% lợi tức gộp hàng năm của quý vị (nhân với .02) =  
(Đây là ngân sách bài bạc ước tính của quý vị mỗi năm):

---

C. Ngân sách bài bạc ước tính mỗi tháng:  
(Lấy tổng số ở dòng B chia cho 12)

---

D. Số tiền thực sự thua 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)

\_\_\_\_\_ Giới hạn phương tiện di chuyển đã dùng để đến sòng bạc

\_\_\_\_\_ Dọn nhà tránh xa sòng bạc

\_\_\_\_\_ Dẹp phương tiện truy cập Internet

\_\_\_\_\_ Xóa tên quý vị khỏi các danh sách tiếp thị của sòng bạc; hủy bỏ tư cách thành viên có thể chơi 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 gây thôi thúc, thèm muốn bài bạc. Căn bản có hai loại yếu tố đưa đến thèm muốn này:

- (1) Nội Tại (ý nghĩ hoặc cảm giác)
- (2) Ngoại Tại (các tình trạng)

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

- (1) Cảm giác bất trắc hoặc tuyệt vọng
- (2) Cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ
- (3) Các cảm giác tiêu cực mạnh mẽ như buồn chán, tức giận hoặc lo âu
- (4) 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 ghi rõ 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 phê truyền hình, hoặc một lối ra (exit) trên xa lộ vào trường đua. Các yếu tố này cũng có thể là các tình huống 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**

Thèm muốn là chuyện rất thường xảy ra, nhất là khi một người đang cố ngưng bài bạc. Những cơn thèm muốn này không có gì là bí ẩn hoặc không phải là không thể đoán trước được. Mỗi lần một người có thể cưỡng lại là đạt được thành quả nào đó. Những cơn thèm muốn này sẽ từ từ bớt đi, cả về cường độ lẫn số lần. Chỉ vì quý vị cảm thấy thôi thúc hoặc thèm bài bạc không có nghĩa là quý vị phải hành động để giải tỏa. Có một số phương pháp để đối phó với thèm muốn.

### **Cách 1: Nhận biết**

Không có gì hơn là nhìn nhận đang bị một yếu tố gây thèm muốn. Đây là bước đầu tiên để kiềm chế những cơn thôi thúc.

Người ta cảm thấy thèm muốn theo những cách khác nhau. Những cách này có thể là họ nghĩ đến chuyện bài bạc; hoặc tưởng tượng họ đang bài bạc; hoặc nghe, ngửi những âm thanh và mùi có liên quan đến bài bạc.

Những cơn thèm muốn cũng có thể kèm với các triệu chứng thể chất như tim đập nhanh, lòng bàn tay ra mồ hôi, cảm thấy nhộn nhạo trong bụng. Những dấu hiệu này cũng có thể làm cho cảm thấy như đang hồi hộp hứng thú trước khi bài bạc.

Xin diễn tả cảm giác thôi thúc bài bạc của quý vị 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: Hoãn Bài Bạc

Hãy tự dặn lòng là quý vị sẽ không làm gì cả trong một tiếng sắp tới, hoặc mười phút, hoặc một phút, rồi chờ cho hết giờ. Chia thành khoảng thời gian ngắn nhất nếu cần, 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 trải 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 nơi khác để nhờ yểm trợ thêm để đối phó với những cơn thèm muốn là đến Hội Người Bài Bạc Vô Danh và hỏi các thành viên khác về cách họ đối phó với những cơn thèm muốn.



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

Trong khoảng thời gian từ khi xảy ra chuyện gây thêm buồn, cảm giác thôi thúc bài bạc, và hành động bài bạc, người bài bạc có thể tự đối lòng để biện minh cho quyết định bài bạc của mình.

Các thí dụ về một số ý tưởng méo mó về bài bạc được nêu dưới đây – hãy xem quý vị đã dùng những loại nào để biện minh cho việc 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”

Đuổi theo là vất bỏ sách lược bài bạc của một người, và/hoặc đặt tiền cá nhiều hơn, để cố gỡ lại số tiền đã thua. Người bài bạc sẽ trở lại một ngày khác hoặc có thể cứ tiếp tục trở lại để cố gỡ lại các số tiền đã thua.

Tuy nêu ra các lý do thực tế (lý luận giải thích), hành vi này thường là vô lý. Cách này làm cho thua nhiều hơn nữa, vì người bài bạc càng ngày càng lún sâu vào nạn bài bạc.

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.

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

Chắc chắn là có thể xem có vẻ như vậy, nhất là nếu quý vị đang trễ hạn trả tiền, các chủ nợ đang đòi nợ, và nếu quý vị nợ nần vì bài bạc.

##### b) Bài bạc là cách có tiền.

Không phải là quý vị thường thua hơn thắng hay sao? Và không phải là chính bài bạc gây ra nợ nần cho quý vị và đa số các khó khăn tài chánh hiện thời của quý vị hay sao? Nếu quý vị có thể bài bạc theo một cung cách có kỷ luật, không lao vào các rủi ro không cần thiết, nghỉ chơi trong lúc đang được bạc, thì ắt quý vị đã không làm thế từ bấy lâu nay rồi 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 người tin rằng họ có thể điều khiển được hột xúc xắc, trong khi một số lại không bài bạc vào ngày thứ 13 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?

Bài bạc dĩ nhiên tạo ra các vấn đề khó khăn khác (tài chánh, cảm xúc, công việc, và gia đình), nhưng những vấn đề này còn làm cho một người bận tâm hơn nữa mà không nhận ra các vấn đề khẩn nguyên thủy của họ.

Quý vị muốn tránh né việc gì bằng cách bài bạc và làm như thế có hiệu quả cho quý vị 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.

Xin đánh dấu vào 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	Trầm tư
Chuyện khác	Chuyện khác

## 2. Phát Triển Những Cách Đối Phó

Nếu đã dùng cách bài bạc để tránh né hoặc thoát khỏi khó khăn chính nào đó, thì vì nay đã ngưng (hoặc kiểm soát được) việc bài bạc nên xem chừng như quý vị có thể chọn lựa. Quý vị có thể tìm những cách khác để tránh né hoặc thoát khỏi các vấn đề khó khăn, hoặc quý vị có thể đối đầu với các khó khăn đó, 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			
Dùng những cách mới để thoải mái, (trầm tư mặc tưởng, yoga, v.v. . .)			
Tập thể dục đều đặn			
Hội Người Bài Bạc Vô Danh			
Ngủ 6-8 tiếng			
Kiểm soát cơn giận			
Dùng thuốc theo toa			
Dành thêm thì giờ cho chính tôi			



Việc phát triển các khả năng đối phó mới là một tiến trình. Không bắt buộc phải làm tất cả một lần. Đa số các khó khăn cũng không bắt buộc phải giải quyết tất cả một lần cho xong. Nhiều người trong thời gian mới bắt đầu phục hồi có các kỳ vọng không thực tế cho chính 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.

Họ có thể đã dùng đến bài bạc để đem lại ý nghĩa cho cuộc sống của họ. Sau khi họ bớt bận bịu với chuyện bài bạc thì họ thấy họ có thì giờ rảnh rỗi hơn nhiều. Họ có thể cảm thấy tê nhạt buồn chán.

Tê nhạt cũng có thể có nghĩa là họ thấy không thoải mái với chính họ, và nhất là với các cảm tưởng của họ.

Vì các lý do này, có nhu cầu cần phải phát triển các sở thích và sinh hoạt mới, để tạo ra ý nghĩa và mục đích cho chính mình. Tự công việc này đã hào hứng! Nhưng có thể gây ra cảm giác lạ lẫm và không thoải mái.

Hãy lập một danh sách các sinh hoạt hoặc thú tiêu khiển không liên quan đến bài bạc mà quý vị thích cho thì giờ rảnh rỗi. Đây có thể là các sinh hoạt quý vị đã từng thích nhưng đã bỏ hoặc các sinh hoạt trước đây quý vị vẫn muốn học hoặc thử.

Các Sinh Hoạt Cũ:

1. \_\_\_\_\_

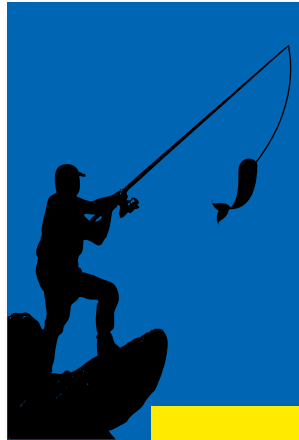
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_



## Các Sinh Hoạt Mới:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
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 do bài bạc gây ra là cảm tưởng xấu hổ và tội lỗi vốn có thể vẫn kéo dài không dứt dù ngưng bài bạc đã lâu. Hội Người Bài Bạc Vô Danh và một chuyên viên trị liệu có thể giúp cải tiến các mối liên hệ giữa những người trong gia đình và những người khác đã bị tổn thương vì hành vi của người bài bạc.

Quan trọng không kém, nhưng thường không được để ý tới trong tiến trình phục hồi, là cần phải tự tha thứ cho chính mình. Tuy tiến trình này gồm nhiều bước nhưng có thể bắt đầu ngay bây giờ. Bước đầu tiên để tự tha thứ chính mình là hãy quên đi chuyện bài bạc và các hành vi gây tổn thương khác trong quá khứ.

Có thể nói rằng: “Tôi đã từng làm như thế, nhưng tôi không làm vậy 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. Duyệt lại mức tiến bộ

Trong Chương 3 quý vị ấn định một mục tiêu cho chính mình, để kiểm soát việc bài bạc của quý vị bằng cách đặt ra những mức giới hạn hoặc bằng cách không chơi các trò chơi nào đó, hoặc quý vị sẽ ngưng hẳn bài bạc luôn.

Mục tiêu hiện giờ của quý vị là gì?

---

---

---

Khi quý vị xem lại bốn chương trước, có bất cứ điểm nào có vẻ khác biệt nhất đối với quý vị hay không? Quý vị tóm lược những gì đã học như thế nào?

---

---

---

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 chuyện bài bạc của mình, có những việc nào khác quý vị cần phải làm?

---

---

---

Quý vị tiền liệu có thể có các vấn đề khó khăn nào? Quý vị có cần thay đổi về lối sống của mình để tránh các tình huống tạo thành các yếu tố gây thêm muốn hay không? Thí dụ, bạn bè của quý vị có ủng hộ việc quý vị KHÔNG bài bạc hay không? Nếu đánh cá thể thao, quý vị có tiếp tục xem những cuộc tranh tài, đọc tin về thể thao, nghe bình luận về thể thao 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 sa ngã bằng cách nhận ra các yếu tố gây thêm muốn và các tình huống có nhiều rủi ro.

Hãy xét đến những gì đã xảy ra và xem quý vị có thể thấy được những cách ngưng hẳn tới hay không. Hãy đọc lại cẩm nang này và ghi thêm các ý tưởng của quý vị.

**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) Đi ăn trưa với các đồng nghiệp và lái xe ngang qua các cầu lạc bộ đánh bài.	(thí dụ) • Chỉ đem theo đủ tiền ăn trưa • Cùng lái xe đi với một người bạn

**H**ãy 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 KHÁC 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. California Gambling Education and Treatment Services (CalGETS) (Dịch Vụ Giáo Dục và Điều Trị Nạn Bài Bạc California)**

- [www.problemgambling.ca.gov](http://www.problemgambling.ca.gov)

## **2. Hội Người Bài Bạc Vô Danh (Gamblers Anonymous)**

- [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

## **3. 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.calpg.org/about\\_history.html](http://www.calpg.org/about_history.html)
- 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/index.html>

## **4. 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.
- Lancelot, Marilyn. Gripped by Gambling. Wheatmark, 2013

# CẢM ƠN

**T**ập bài làm này được soạn riêng để dùng cho một phần của một cuộc nghiên cứu do Văn Phòng Phụ Trách về Nạn Bài Bạc Có Vấn Đề California tài trợ.

Chúng tôi xin cảm ơn Dr. David Hodgins, Dr. Nancy Petry, Dr. Eric Geffner và Mr. Bruce Roberts đã trợ giúp và tham vấn về nội dung, thiết kế và trình bày.

Một số tài liệu được vay mượn có phép từ Dr. David Hodgins.

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

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với:

Timothy Fong MD  
UCLA Gambling Studies Program  
760 Westwood Ave  
Los Angeles, CA 90024  
Điện Thoại: 310.825.4845  
Fax: 310.794.1023  
E-Mail: [uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu)  
Web: [www.uclagamblingprogram.org](http://www.uclagamblingprogram.org)



