PAGLAYA

mula sa Problemang Pagsusugal

Pagtulong-sa-Sarili na Aklat-Sanayan

Programang mga Pag-aaral ng Pagsusugal ng

UCLA

Opisina ng Problemang Pagsusugal

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California

Paglaya Mula Sa Problemang Pagsusugal

Inakda ni:
Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

Tinustusan ng:
Programang mga Pag-aaral ng Pagsusugal ng UCLA
at
Opisina ng Problemang Pagsusugal

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California
Estado ng California

Bersiyon 1.3
Mayo 2014
Tagalog

Talaan ng mga Nilalaman

Panimula

Ang pagtulong-sa-sarili na aklat-sanayan na ito ay tutulong sa iyo na maintindihan ang iyong asal na pagsusugal, bakit ka nagsusugal, paano maaaring naging problema na ito, at magtuturo sa iyo ng mga paraan upang makatulong na pigilan o bawasan ang iyong pagsusugal.

Ang aklat na ito ay hinati sa limang kabanata, ang bawat isa ay nakapokus sa ibang aspeto ng iyong pagsusugal. Ang mga kabanata ay higit pang hinati sa magkakaibang seksiyon o paksa. Ang bawat isa ay nagtataglay ng iba't ibang mga papel na ehersisyo. Ang layunin ng mga ehersisyong ito ay masiguro na nag-iisip ka nang detalyado tungkol sa bawat isa ng mga paksang may kaugnayan sa iyong partikular na kalagayan.

Upang makuha ang pinakamarami sa aklat-sanayan na ito, daanan ang aklat-sanayan na ito sa sarili mong bilis at kumpletuhin ang lahat ng mga ehersisyo.

Makukumpleto mo ang aklat-sanayan na ito, nang nag-iisa, kasama ang iyong asawa o may patnubay ng isang therapist.

Ang aklat-sanayan na ito ay **HINDI** isang pamalit para sa propesyoal na tulong o para sa Gamblers Anonymous.

Kung nadarama mo na kailangan mo ng karagdagang tulong, tumawag sa 1-800-GAMBLER o bisitahin ang problemgambling.ca.gov upang makakuha ng walang bayad, propesyonal na paggamot para sa problema sa pagsusugal.

Matapat,

Programang mga Pag-aaral ng Pagsusugal ng UCLA
Opisina ng Problemang Pagsusugal

PANGKALAHATANG-TANAW

Ano ang pagsusugal?

Ang pagsusugal ay binubuo ng paglalagay sa panganib sa isang bagay na mahalaga (karaniwan ay pera) sa isang aktibidad o ginaganap kung saan ang bunga ay hindi tiyak. Ang panganib ay sinusuong sa pag-asa na magkaroon kaagad ng gantimpala. Ang kasanayan ay maaaring kaugnay, sa gayong kaso ito ay maaaring magbawas ng kawalan ng katiyakan pero hindi inaalis ito.

Sa mga tanyag na anyo ng pagsusugal ngayon ay kasama ang mga laro sa casino, mga slot machine at video poker machine, pagsusugal sa internet, ang loterya, karera ng kabayo, at pagpusta sa mga koponan ng palakasan tulad ng football o baseball. Kabilang sa ibang mga uri ng pagsusugal ang pagpusta sa mga indibidwal na kasanayan, pagbabakasakali sa tunay na ari-arian at pangangalakal sa pamilihan ng sapi.

Sino ang problemang manunugal?

Ang isang problemang manunugal ay isang taong gumugugol ng oras at pera sa pagsusugal sa paraang nakakapinsala sa kanya.

Ang isang matinding problemang manunugal ay kilala bilang isang **bugso ng damdamin o patolohikal na manunugal**. Ang pangunahing sintomas ay pagkawala ng kontrol sa pagsusugal.

Ang pagkawala ng kontrol ay maaaring ilarawan sa mga sumusunod na paraan:

1. Ang pagsusugal ay tataas, dahil kailangan ng isang tao na humarap sa mas malaking mga panganib upang magpanatili ng isang partikular na antas ng katuwaan o upang subukang mabawi ang naipatalong pera.

2. Ang ilan ay hindi makatigil sa pagsusugal kapag sila ay nananalo. Kung manalo sila ng pera, nadarama nila na maaari silang manalo ng mas marami pa sa muling pagtaya. Pero, sa huli, nawawala ang suwerte at ang mga maproblemang manunugal ay patuloy na magsusugal hanggang maubos ang kanilang pera.

3. Mayroon namang nagsasabi na hindi na sila muling magsusugal at matatagpuan ang mga sarili na muling nagsusugal, gaano man ang pagsisikap nilang huwag nang gawin ito.

Habang ang mga problema sa pagsusugal ay lumalaki, maaaring magkaroon ng pagtaas sa mga pakiramdam ng kahihiyan, pagkakasala, at depresyon.

Ang isang tao ay maaaring isang problema o patolohikal na manunugal pero may mga problema sa isang uri lamang ng pagsusugal. Halimbawa, may mga problemang manunugal na maaaring bumibili ng isang tiket sa loterya bawat linggo at hindi nagkakaproblema sa anyong iyon ng pagsusugal, pero may malalaking problema sa pagpusta sa palakasan.

Mayroon ding "mga di-palagiang manunugal", na walang mga simbuyo o hindi nag-iisip ng tungkol sa pagsusugal sa pagitan ng mga sumpong. Maaaring pumusta sila sa isang palakasan lamang, at hindi nagpapakita ng interes sa pagsusugal sa natitira ng taon, o maaaring pumunta sila sa Las Vegas tatlo o kalahating dosenang beses sa isang taon, at walang mga simbuyo o pagnanais sa natitira ng taon. Ang mga manunugal na ito ay maaari pa ring magdulot ng mga problema sa kanilang mga buhay dahil sa malalaking natalo sa pagpusta na natamo sa iilang araw lamang ng pagsusugal.

Ano ang ilan sa mga palatandaan ng problemang pagsusugal?

Sa mga pangkaraniwang palatandaan ay kabilang ang pagsusugal nang mas matagal kaysa hinahangad; pagpusta ng "higit sa abot-kaya," at saka "paghahabol" sa mga naipatalo; pagsisinungaling sa pamilya o ibang mga tao tungkol sa kung magkano ang isinusugal; hindi pagpasok sa trabaho o hindi pagdalo sa mga gawaing pampamilya dahil sa pagsusugal; pagkagambala sa ibang mga bahagi ng iyong buhay dahil sa panahong ginugugol sa pag-iisip ng tungkol sa pagsusugal.

Ano ang pagkakaiba ng isang problemang manunugal, nakikisamang manunugal o propesyonal na manunugal?

Ang mga nakikisamang manunugal ay nagsusugal para maglibang at pangkaraniwang ginagawa ito kasama ng mga kaibigan. Hindi sila tumataya ng higit sa kaya nilang ipatalo. Tinatanggap nila ang pagkatalo bilang "bahagi ng laro" at hindi "hinahabol" ang mga naipatalo nila. Ang kanilang pagsusugal ay hindi nakakagambala sa kanilang trabaho o buhay pamilya.

Ang mga propesyonal na manunugal ay pumupusta upang kumita ng pera, hindi para sa katuwaan o upang iwasan o takasan ang mga problema. Sila ay nagpapakita ng matinding disiplina at hindi humaharap sa hindi kailangang mga panganib. Sila ay madalas na tumitigil kapag nanalo na. Maraming may problemang pagsusugal na nagsasabi na sila ay mga propesyonal na manunugal pero ang katotohanan ay ang mga propesyonal na manunugal ay **walang** mga problemang idinudulot ng pagsusugal. Sa katapusan ng buwan o ng taon, sila ay laging may kita, samantalang ang mga taong may mga problemang pagsusugal ay halos laging nawawalan. Maraming "propesyonal na manunugal" na nagiging maproblemang manunugal sa paglipas ng panahon.

Ilang tao sa Amerika ang mga problemang manunugal?

Ang pananaliksik ay nagpapakita na 4-5% ng mga Amerikano ay mga maproblemang manunugal at mga 1% ng mga Amerikano ay matindi ang problemang manunugal (mga patolohikal na manunugal). Sa mga palagiang nagsusugal, ang mga porsiyento ay mas mataas.

Sa California, ang isang survey na ginawa noong 2005 ay nagpakita na malapit sa 4% ng mga naninirahan sa California ay maaaring ituring na maproblemang manunugal o patolohikal na manunugal. Ito ay nangangahulugan na humigit-kumulang na isang milyong taga-California ay magkakaroon ng problema sa pagsusugal sa kanilang mga buhay.

KABANATA I

MAY PROBLEMA KA BA SA PAGSUSUGAL?

1. Anu-anong mga uri ng pagsusugal ang ginagawa mo?

Ilista ang iyong nangungunang tatlo, mas gustong anyo ng pagsusugal:
(Rangguhan ang mga ito batay sa mas gusto)

Pinakagusto: _____

Ikalawa: _____

Ikatlo: _____

Ano ang gusto mo tungkol sa mga ganitong uri ng pagsusugal?

_____

_____

_____

_____

_____

2. May problema ka ba sa pagsusugal?

Ang mga tanong na ito ay ginamit upang magsuri para sa problemang pagsusugal. Magagamit mo ito upang makatulong na matiyak kung ikaw ay may problema sa pagsusugal. Ang ibang mga seksiyon ng aklat-sanayan na ito ay tutulong sa iyo na matukoy ang mga partikular na inaalala mo.

South Oaks Gambling Screen (Pagsala sa Pagsusugal ng South Oaks)

Mangyaring sagutin ang mga tanong na nasa ibaba:

	OO / HINDI
Kapag nagsugal ka, bumabalik ka ba sa ibang araw upang mabawi ang perang naipatalo mo?	
Nagawa mo na bang magsabi na nanalo ka ng pera sa pagsusugal gayong ang totoo ay natalo ka?	
Gumugol ka na ba ng mas maraming oras o pera sa pagsusugal kaysa hangad mong gugulin?	
Pinuna ka na ba ng mga tao sa iyong pagsusugal?	
Nakadama ka ba ng pagkakasala tungkol sa paraan na nagsusugal ka o tungkol sa nangyayari kapag nagsusugal ka?	

	OO / HINDI
Nagtago ka na ba ng mga papel sa pagpusta, mga pera para sa tiket sa loterya, o ibang mga palatandaan ng pagsusugal mula sa iyong asawa o partner, mga anak, o ibang mahahalagang tao sa iyong buhay?	
Nakipagtalo ka na ba sa mga taong kasama mo sa bahay tungkol sa kung paano ka humawak ng pera? Kung "oo," ang mga pagtatalo bang ito ay nakasentro sa iyong pagsusugal?	
Nawalan ka ba ng oras sa trabaho o paaralan dahil sa pagsusugal?	
Humiram ka na ba sa isang tao at hindi nagbayad bilang resulta ng iyong pagsusugal?	
Humiram ka na ba mula sa pera ng sambahayan upang tustusan ang pagsusugal?	
Humiram ka na ng pera mula sa iyong asawa o partner upang tustusan ang pagsusugal?	
Humiram ka na ba ng pera mula sa ibang mga kamag-anak o partido ng asawa upang tustusan ang pagsusugal?	
Tumanggap ka na ba ng mga pautang mula sa mga bangko, mga kompanya ng pautang o unyon ng kredito para sa pagsusugal o upang bayaran ang mga utang sa pagsusugal?	
Naglabas ka na ba ng pera sa mga kard ng kredito tulad ng Visa o MasterCard upang makakuha ng pera upang isugal o bayaran ang mga utang sa pagsusugal? (Hindi kabilang ang mga kard ng ATM.)	
Tumanggap ka na ba ng mga pautang mula sa mga labis magpatubo upang magsugal o upang bayaran ang mga utang sa pagsusugal?	
Pinalitan mo na ba ng pera ang mga sapi (stock), bondo (bond), o ibang mga seguridad (securities) upang tustusan ang pagsusugal?	
Nagbenta ka na ba ng personal o pampamilyang ari-arian upang magsugal o bayaran ang mga utang sa pagsusugal?	
Humiram ka na ba ng pera mula sa iyong checking account sa pamamagitan ng mga tseke na tumalbog upang makakuha ng pera para sa pagsusugal o upang bayaran ang mga utang sa pagsusugal?	
Nadarama mo ba na nagkaroon ka na ng problema sa pagpusta ng pera o pagsusugal?	

Upang kuwentahin ang iyong puntos: bumilang ng isang punto para sa bawat "oo" na sagot.
0 = walang problema 1 – 4= banayad hanggang kainamang problema 5 – 20 = malaking problema

Ang aking puntos ay: _____

Iniangkop mula sa South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur at Sheila Blume.

3. Mga bunga ng pagsusugal

Upang maintindihan kung paano nakakaapekto ang pagsusugal sa iyong buhay, gumugol ng isang minuto upang sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isipin ang tungkol sa kung paano nakakaapekto sa iyong buhay ang iyong asal na pagsusugal sa pareho ng positibo at negatibong mga paraan. Mangyaring punuin ang mga blangko.

Ang pagsusugal ay nakaapekto sa aking buhay sa mga sumusunod na paraan:

Kalusugan ng Katawan

Positibo	Negatibo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kalusugan ng Damdamin

Positibo	Negatibo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Trabaho

Positibo	Negatibo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pananalapi

Positibo	Negatibo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pakikisalamuha

Positibo	Negatibo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pambatas

Positibo	Negatibo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Buhay Pamilya

Positibo	Negatibo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Ano ang nangyayari sa akin kapag nagsusugal?

Ang mga taong palagiang nagsusugal ay maaaring nakahiwalay sa kanilang mga damdamin o sa kanilang mga sarili. Sila ay maaaring tumugon nang pabigla-bigla o bunsod ng gawi at hindi pansinin ang mga pangyayari na nauna o nakaimpluwensiya sa kanilang pagsusugal.

Balikan ang nakaraang tatlong beses na nagsugal ka at kumpletuhin ang tsart na nasa ibaba – ang isang halimbawa ay nasa ibaba.

Saan/Kalagayan	**Damdamin bago**	**Mga iniisip bago at sa panahon**	**Halaga ng $**
Tumigil sa isang casino habang naghahanap ng trabaho sa downtown.	Dismayado, sira ang loob, nakadarama ng kawalan ng kakayahan.	Kung manalo ako ng malaki hindi ko na kailangan ng trabaho. Ito ay lulutas sa aking mga problema.	$60 [natalo].
1.			
2.			
3.			

ITINALAGANG GAWAING-BAHAY

Gumawa ng mga blangkong kopya ng tsart na ito at gamitin ito upang subaybayan ang iyong pagsusugal.

Repasuhin ito bawat linggo, nag-uukol ng natatanging atensiyon sa mga iniisip at damdamin na sinusundan ng mga bugso ng damdamin na magsugal, nanalo ka man o natalo, at ano ang nadama mo pagkatapos.

Ang mga blangkong kopya ng tsart na ito ay makukuha sa bahagi ng Apendise.

5. Pagtukoy sa iyong mga dahilan para magsugal

Lagyan ng tsek ang kahon na unang-unang umaaplay sa iyo para sa bawat dahilan para magsugal.

Dahilan para Magsugal	**Madalas**	**Paminsan-minsan**	**Hindi Kailanman**
Pangangailangan ng matinding katuwaan			
Upang mabilis na magkapera			
Upang madama na parang isang mahalagang tao			
Nahihiya at ang pagsusugal ay isang paraan upang mas mahusay na makisalamuha			
Upang hindi maisip ang mga problema			
Upang madama na mas makapangyarihan			
Upang gawing manhid ang aking mga damdamin			
Upang iwasan ang mga tao			
Pagkainis			
Nakadarama ng depresyon o kalungkutan			
Kasiyahan, aliwan			
Bunga ng gawi			

Pagkatapos kumpletuhin ang listahan ng dapat tiyakin, bumalik sa simula ng kabanata kung saan inilista mo ang iyong mga paboritong anyo ng pagsusugal at ilarawan kung ano ang nagustuhan mo tungkol sa mga ito. Babaguhin o daragdagan mo ba ang alinman sa iyong mga orihinal na sagot?

_____

_____

_____

_____

6. Mga napanalunan at naipatalo

Pangkaraniwang natatandaan ng mga problemang manunugal ang kanilang mga napanalunan, na mabuti sa pakiramdam. Gayunman, sila ay nakakalimot, minamaliit, o ginagawan ng mga dahilan ang kanilang mga naipatalo.

Nagpapanatili ka ba ng mga tumpak na rekord ng iyong mga napanalunan at naipatalo?

May mga manunugal na gumagawa nito sa simula, pero tumitigil kapag ang mga naipatalo ay nagsimulang dumami.

Muling bumuo ng isang kalendaryo para sa nakaraang buwan, na may dalas ng mga sumpong ng pagsusugal, kinahinatnan para sa bawat sumpong, at isang kabuuan ng halaga ng perang napanalunan o naipatalo.

Subuking tandaan kung magkano ang pera sa simula ng buwan, at anumang mga pagtatangka na umutang o kumuha ng mga karagdagang pondo.

Isipin ang tungkol sa mga katanungang ito:

1. Pangkaraniwan ba itong nakaraang buwan? Paano ito ihahambing sa kaparehong buwan mula sa nakaraang taon? O mula sa isang pangkaraniwang buwan sa mas naunang panahon sa iyong karera sa pagsusugal?
2. Sa tagal ng iyong karerang pagsusugal, magkano ang masasabi mong napanalunan mo o natalo sa iyo?
3. Sa pagkuwenta ng naging epekto ng pagsusugal sa iyong pananalapi, ang karamihan ba ng mga naipatalo ay nangyari kamakailan lamang? Gaano katumpak ang iyong tantiya ng mga perang naipatalo mo?

NAKARAANG BUWAN

LINGGO	LUNES	MARTES	MIYERKOLES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO

7. Pagkakautang

Karamihan sa mga problema at patolohikal na manunugal ay may mga utang na may kaugnayan sa pagsusugal at atrasado sa pagtugon sa kanilang mga pinansiyal na obligasyon.

Gumawa ng isang listahan ng lahat ng mga utang, kabilang ang mga balanse sa credit card, perang inutang mula sa mga pamilya at kaibigan, mga pagbabayad na hindi nagawa, mga tsekeng sinulatan nang walang pondo at perang dapat bayaran sa mga casino.

Ilista ang lahat ng iyong mga pinagkakautangan at ang mga halaga ng utang mo sa kanila

PINAGKAKAUTANGAN	HALAGA NG IYONG UTANG

KABANATA II

ANO ANG GAGAWIN TUNGKOL DITO?

1. Mga Kabayaran at Benepisyo

Bago gumawa ng mga pagbabago sa iyong asal, mahalagang isipin ang tungkol sa mga positibo at negatibong bunga ng iyong desisyon. Ang pagsusugal ay nagdulot ng mga problema, pero ito ay may mga benepisyo rin. Ito ay isang pagkakataon upang tuwirang pagkumparahin ang dalawa.

Isulat ang mga benepisyo at mga kabayaran sa iyong pagsusugal. At saka isulat ang mga benepisyo at kabayaran sa hindi pagsusugal.

Ang muling pagtingin sa isinulat mo sa unang kabanata ay makakatulong.

Mga Benepisyo sa Pagsusugal	**Mga Benepisyo sa <u>HINDI</u> Pagsusugal**
(mga halimbawa) • Gusto ko ang pakiramdam ng katuwaan pagkatapos ng malaking panalo. • Mabilis akong nagkakapera. • Nasisiyahan ako kapag nagsusugal. • Ito ay tumutulong sa akin na tumakas mula sa ibang mga problema o kalimutan ang aking suliranin.	(mga halimbawa) • Makakaipon ako ng pera. • Magkakaroon ako ng mas maraming oras upang gawin ang ibang mga bagay. • Hindi ako gaanong matetensiyon.
Idagdag ang iyong mga sariling dahilan. . .	**Idagdag ang iyong mga sariling dahilan. . .**

Mga Kabayaran sa Pagsusugal	Mga Kabayaran sa HINDI Pagsusugal
(mga halimbawa) • Marami akong utang. • Hindi ko makontrol ang aking pagsusugal. • Matindi ang aking kalungkutan at ako ay nababalisa.	(mga halimbawa) • Ako ay maiinip. • Maaaring hindi ko maranasan ang malaking panalo. • Kailangan kong harapin ang katotohanan.
Idagdag ang iyong mga sariling dahilan. . .	**Idagdag ang iyong mga sariling dahilan. . .**

Pagkatapos mong gawin ang itinalagang ito, lagyan ng numero ang mga ito batay sa kahalagahan.

Paano magkatulad ang kabayaran at mga benepisyo? Ang pagpapatuloy bang magsugal ay makatwiran sa panahong ito?

2. Pagtatatag ng iyong hangarin sa pagsusugal

Bago mo simulan ang pagbabago ng iyong pagsusugal, mahalagang pagpasiyahan mo ang iyong hangarin.

Gusto mo bang lubusang itigil ang pagsusugal o gusto mo lamang bawasan ang panahon o perang ginugugol?

Sa sandaling magawa mo ang desisyon na gumawa ng pagbabago, may tatlong mapipili:

I. Pag-iwas (walang pagsusugal)

Para sa maraming tao ang hindi paglahok sa anumang anyo ng pagsusugal ay ang pinakaligtas sa lahat ng mga mapipili.

II. Pagtigil sa isang partikular na uri (o mga uri) ng pagsusugal

Ang ilang mga tao ay tumitigil sa mga uri ng pagsusugal na nagdulot sa kanila ng paghihirap, pero patuloy na naglalaro ng ibang mga uri (halimbawa ay tumitigil silang maglaro ng mga slot machine pero patuloy na naglalaro ng loterya).

Ang pagpiling ito ay nangangailangan ng patuloy na trabaho. Dapat kang laging magmasid upang makita kung ang isang problema ay nagiging ibang uri ng pagsusugal. Ito ay maaaring isang mas mahirap na pagpili kaysa lubos na pagtigil, dahil ang mga problema ay madalas na unti-unting nabubuo bago natin aktuwal na makilala ang mga ito bilang mga problema.

Kung ito ang iyong pinili, ipasiya kung ano ang aalisin mo at anu-anong mga uri ng pagsusugal ang ipagpapatuloy mo.

III. Pagbawas sa pagsusugal

Maraming tao na nagtatangkang bawasan, pero hindi itigil, ang kanilang pagsusugal. Ito ay karaniwang ang pinakamahirap na pagpili dahil sila ay nagkaroon ng mga problema sa pagkontrol ng kanilang pagsusugal sa nakaraan at ang paraang ito ay maaaring hindi suportahan ng mga kaibigan o pamilya.

Malakas naming inirerekomenda na tangkain mong itigil ang pagsusugal nang lubos sa tatlo o apat na linggo bago gawin ang iyong panghuling desisyon.

Sa panahong ito ng hindi pagsusugal, matutuklasan mo kung paano mo nakakayang mag-isa ang mga simbuyo o tukso na magsugal.

Kung ipinasiya mong bawasan ang iyong pagsusugal mahalagang isaalang-alang ang mga sumusunod na patnubay:

- Magtatag ng isang badyet kung magkano ang gugugulin mo sa isang sesyon at sa isang linggo.
- Bumuo ng mga paraan upang iwasan ang "paghahabol sa mga naipatalo mo" (iyon ay, pagsisikap na mabawi ang mga natalo sa iyo).
- Limitahan ang oras na gugugulin mo sa pagsusugal.

- Magpanatili ng isang talaarawan sa araw-araw upang itala ang iyong pagsusugal (gumamit ng notebook upang itala ang dami ng oras ng pagsusugal, bilang ng mga okasyon, mga panalo at talo, atbp.).
- Kung ikaw ay humihigit sa iyong mga limitasyon sa pagsusugal, sa dalas o dami, at nakakaranas pa rin ng mga problema, dapat mong lubos na itigil ang pagsusugal.

3. Panindigan ang iyong hangarin

Pumili ng ISA sa mga sumusunod na opsiyon bilang iyong hangarin, bilugan ito at ipirma ang iyong pangalan.

Ito ay magsisilbing isang personal na kontrata mo sa sarili na tutulong sa iyo na manatiling naninindigan sa iyong hangarin.

I. Pag-iwas mula sa pagsusugal

II. Pagtigil sa isang partikular na uri (o mga uri) ng pagsusugal

Mga uri ng pagsusugal na ipinahihintulot

_____

Mga uri ng pagsusugal na HINDI ipinahihintulot

_____

III. Pagbawas mula sa pagsusugal

Ang bilang ng mga araw sa isang linggo na plano kong magsugal: _____

Ang pinakamaraming oras kada sesyon: _____

Ang pinakamalaking halaga ng $ kada sesyon na handa kong ipatalo: _____

Ang pinakamalaking halaga ng $ kada linggo na handa kong ipatalo: _____

Pinirmahan: _____ Petsa: _____

4. Mga istratehiya para sa paglimita ng iyong pagsusugal

Isang badyet sa pagsusugal

Ang pananaliksik ay nagpakita na kung ang isang tao ay gumagasta ng higit sa 2% ng kanyang taunang kita sa pagsusugal, ito ay maaaring isang palatandaan ng problemang pagsusugal.

Kung pinili mong bawasan ang iyong pagsusugal o limitahan ang iyong pagsusugal sa isang partikular na uri, mangyaring kumpletuhin ang mga sumusunod na kalkulasyon:

A. Iyong kabuuang taunang kita (tinantiya):

_____

B. 2% ng iyong taunang kabuuang kita: (imultiplika sa .02) =
(Ito ang iyong tinantiyang badyet sa pagsusugal kada taon):

_____

C. Tinantiyang badyet sa pagsusugal kada buwan:
(Hatiin ang kabuuan ng linya B sa 12)

_____

D. Aktuwal na halaga ng perang naipatalo sa pagsusugal nitong nakaraang taon:

_____

Paglimita sa kakayahang gawin ang pagsusugal

Ang mga ito ay mga hakbang na ginawa ng mga manunugal upang makatulong na mabawi ang kontrol sa kanilang pagsusugal. Mangyaring lagyan ng tsek ang alinman na sinubok mo at markahan ang alinman na maaari mong subukan ngayon:

_____ Pagpigil sa sarili (bawalan ang sarili na pumasok sa casino)

_____ Limitahan ang daan sa transportasyong ginagamit patungo sa casino

_____ Lalong lumayo mula sa casino

_____ Alisin ang kakayahang gumamit ng Internet

_____ Tanggalin ang iyong pangalan mula sa listahan ng casino; kanselahin ang kard ng pagkamiyembro bilang manlalaro

_____ Gumugol ng mas kaunting oras sa mga kaibigan o kasamahan na nagsusugal

_____ Ibang mga Istratehiya na Hindi Nakalista:

_____

Paglimita sa kakayahang makakuha ng pera

Nadarama ng maraming tao na kung sila ay may pera sa kanilang bulsa sila ay mas malamang na magsugal. Ang mga matagumpay na tumigil sa pagsusugal ay nagsasabi na ang pagkontrol sa daloy ng kanilang pera ay mahalaga.

Lagyan ng tsek ang mga istratehiya na maaari mong isaalang-alang na gawin:

_____ Kanselahin ang iyong mga kard ng kredito o ibigay ang mga ito sa isang miyembro ng pamilya para sa ligtas na pagtatago.

_____ Kanselahin ang iyong kard ng bangko o limitahan ang kakayahang gumamit ng ATM.

_____ Kumuha lamang ng perang kailangan para sa mga gastos sa araw.

_____ Tiyakin na ang mga tseke ay awtomatikong inihuhulog sa iyong bank account.

_____ Ipakuha ang iyong mga suweldo sa asawa o partner.

_____ Limitahan ang dami ng perang mailalabas mo sa isang linggo (sa pakikipag-ayos sa iyong bangko).

_____ Sabihin sa pamilya at mga kaibigan na HUWAG kang pahiramin ng pera.

_____ Pabayaran sa iba ang iyong mga bill.

_____ Mag-ingat ng rekord ng lahat ng perang ginasta at kinita (pagbabadyet).

_____ Kumuha ng isang kasamang pipirma sa lahat ng mga tsekeng susulatan mo.

KABANATA III

PAGBABAGO NG MGA LUMANG GAWI

1. Pagkilala sa mga tagapgpasimula ng isang tao

Ang mga tagatulak ay nauuwi sa simbuyo, paghahangad o pagnanais na magsugal. May dalawang pangunahing uri ng mga tagatulak:

(1) Panloob (mga iniisip o damdamin)
(2) Panlabas (mga kalagayan)

Ang isang panloob na tagapagpasimula ay malamang na dulot ng isa sa mga sumusunod:

(1) Mga damdamin ng kawalan ng katiyakan o kawalan ng kakayahan
(2) Mga nadaramang pagsisisi sa kasalanan o kahihiyan
(3) Malalakas na negatibong damdamin tulad ng matinding kalungkutan, galit o pagkabalisa
(4) Mga personal na hinihingi at inaasahan sa iyong sarili.

Ang pagsusugal ay maaaring isang paraan upang iwasan o takasan ang naturang hindi maginhawa o masasakit na damdamin.

Mayroon ka bang naiisip na huling kalagayan na nagbunsod ng mga naturang damdamin para sa iyo at humantong sa isang simbuyo o paghahangad na magsugal?
(mangyaring ilarawan sa ibaba)

_____

_____

_____

_____

_____

Ang mga panlabas na tagapagpasimula ay mga bagay, salita, o larawan na nagpapagunita sa iyo ng mga naunang karanasan sa pagsusugal. Sa mga halimbawa ay kabilang ang isang billboard na nag-aanunsiyo ng Las Vegas, isang ipinapakita sa telebisyon na larong poker, o ang labasan sa freeway para sa karerahan. Ang mga ito ay maaari ring ang mga kalagayang kaugnay ng pagsusugal. Halimbawa, ang isang babae ay pangkaraniwang maaaring magsugal kapag ang kanyang anak na babae ay nasa kanyang leksiyon sa pagsasayaw o kapag ang kanyang asawa ay nasa labas ng bayan.

Nakakaisip ka ng isang bagay na naranasan, nakita o narinig mo kamakailan na nagbunsod ng isang simbuyo o paghahangad na magsugal?

_____

_____

Sa dalawang uri ng mga tagapagpasimula, alin ang nagtutulak sa iyo na magsugal? Paano mo hinaharap ito?

2. Pagharap sa mga pagmimithi

Ang mga paghahangad ay labis na pangkaraniwan, lalo na kapag ang isang tao ay nagsisikap na tumigil sa pagsusugal. Ang mga ito ay hindi misteryoso o hindi mahuhulaan. Tuwing ang isang tao ay nakakatiis, may bagay na nakakamit. Ang mga paghahangad ay hihina sa pareho ng tindi at dalas sa paglipas ng panahon. Kung may simbuyo o paghahangad kang magsugal ito ay hindi nangangahulugang kailangang mong gawin ito. Maraming paraan ng pagharap sa mga paghahanggad.

Paraan Blg. 1: Pagkilala

Walang hihigit pa sa pagkilala na ang isang tao ay may tagatulak. Ito ang unang hakbang sa pamamahala ng mga simbuyo.

Ang mga tao ay nakakaranas ng mga paghahangad sa magkakaibang paraan. Ito ay maaaring binubuo ng pag-iisip na nagsasabi sa kanila na magsugal; o isang larawan kung saan nakikita nila ang sarili na nagsusugal; o isang karanasan na binubuo ng mga tunog, amoy na may kaugnayan sa pagsusugal.

Ang mga paghahangad ay maaari ring may kasamang mga pisikal na sintomas tulad ng mabilis na tibok ng puso, pinapawisang mga palad, nakakasukang pakiramdam sa tiyan. Ang mga ito ay maaari ring madama na pagkasabik bago ang pagsusugal.

Mangyaring ilarawan kung paano mo nararanasan ang mga simbuyo ng pagsusugal:

Paraan Blg. 2: Positibong pagpapalit

Kaugnay dito ang pagpapalit sa isang larawan sa isip ng ibang larawan (sa halip ng pag-iisip sa iyong sarili na nagsusugal, nakikita mo ang sarili na nangingisda, o naglalaro ng golf), o aktuwal na pinapalitan mo ang pagsusugal ng isang mas malusog na aktibidad. Sa halip ng pagsusugal, mangingisda ka o maglalaro ng golf.

Ano ang maihahalili mo sa pagsusugal kapag nakakaranas ka ng paghahangad na magsugal?

Paraan Blg. 3: "Pahabain ang iskrip"

Kung nakikita mo ang sarili na nakaupo sa isang mesa ng baraha, halimbawa, dalhin ang iyong sarili sa mangyayari. Sa iyong unang pantasya, ikaw ay nananalo, siyempre. Pero ano ang mangyayari sa katotohanan? Patuloy kang maglalaro hanggang lubos na matalo. Pagkatapos ay ano? Ikaw ay nasa loteng paradahan tagapgpasimula ng isang tao at nahihiya. At saka kailangan mong magmaneho pauwi. Ano ang nararamdaman mo? Ano ang mangyayari kapag nakauwi ka at nakita ang mukha ng iyong asawa, at alam niya na ikaw ay nagsugal?

Mangyaring isulat ang mangyayari kung magsusugal ka:

Paraan Blg. 4: Kagyat na negatibong pagkondisyon

Ito ay katulad na paraan kung saan iniisip mo ang iyong pinakamasamang karanasan na may kaugnayan sa pagsusugal. Ang naunang halimbawa ay nagbibigay ng ilang maaaring mangyari: ang karanasan sa loteng paradahan, nadaramang gustong magpakamatay habang nagmamaneho pauwi, nakikita ang mukha ng iyong asawa.

Ngayon, iugnay ang memoryang iyon, ang larawang iyon, sa simbuyo na magsugal, upang ito ay maging magkaugnay sa iyong isip, upang tuwing naiisip mo ang tungkol sa pagsusugal, hindi ito kung magkano ang kikitain mo o gaano ka magiging masaya, kundi ang iyong pinakamasamang karanasan na kusang papasok sa isip.

Ano ang "mga pinakamasamang karanasan" mula sa pagsusugal na natatandaan mo?

Ngayon, tandaan na iugnay ang mga iniisip at damdaming ito sa masasamang bunga na isinulat mo sa paraan blg. 3. Tuwing maiisip mo ang tungkol sa pagsusugal, isipin ang masasamang bungang ito bago ka gumawa ng desisyon tungkol sa kung magsusugal o hindi.

Paraan Blg. 5: Ipagpaliban ang Pagsusugal

Sabihin sa iyong sarili na wala kang gagawing anuman tungkol dito sa susunod na oras, o sampung minuto, o hihintaying mawala ito. Dalhin ito sa pinakamaliit na piraso ng oras na kailangan mo saka ipagpaliban ang paggawa ng anumang aksiyon.

Ano ang ilang bagay na magagawa mo upang ipagpaliban ang pagsusugal?

Paraan Blg. 6: Suporta

Nakakatulong din na may tawagan, lalo na ang isang dumaan na sa mga kaparehong problema. Maraming gumagaling na manunugal ang gumagamit ng kanilang mga panrelihiyon o ispiritwal na paniniwala upang matulungan sila na harapin ang kanilang mga pagmimithi. Ang mahalaga ay harapin ang mga simbuyo at pagmimithi ng isang tao sa isang aktibong paraan. Subukan ang bawat isa sa mga kasangkapan at paraang ito.

Subukang makipag-usap sa isang kaibigan o isang miyembro ng pamilya tuwing may simbuyo ka na magsugal. Ang isa pang lugar upang kumuha ng karagdagang suporta sa pagharap sa mga paghahangad ay ang Gamblers Anonymous at itanong sa ibang mga miyembro kung paano sila humaharap sa mga paghahangad.

3. Pagharap sa mga Baluktot na Iniisip tungkol sa Pagsusugal

Sa pagitan ng mga nagtutulak na pangyayari, ang simbuyo o paghahangad na magsugal, at ang gawain na pagsusugal, maaaring may mga maling pahayag na sinasabi ng mga manunugal sa kanilang mga sarili upang mabigyang-katwiran ang kanilang desisyon na magsugal.

Sa mga halimbawa ng mga baluktot na pag-iisip na ito tungkol sa pagsusugal ay kabilang ang mga nasa ibaba – tsekan ang mga nagamit mo na upang bigyang-katwiran ang iyong pagsusugal.

	Saglit lamang akong maglalaro.		Karapat-dapat akong magsugal.
	Ang isang pusta ay hindi makakapinsala sa akin.		Maaari akong talagang manalo sa pagkakataong ito. At, paano ako mananalo kung hindi ako maglalaro?
	Ang pagsusugal ay isang madaling paraan upang magkapera.		Ang aking pagsusugal ay nakokontrol, minalas lang ako nang sobra kamakailan.
	Matalino ako, ako ay may isang sistema upang manalo.		Ang pagsusugal ay magiging solusyon sa aking mga problema.
	Babayaran ko ito.		Pinabubuti ng pagsusugal ang aking pakiramdam.
	Isang araw mananalo ako ng malaki.		Mababawi ko ito.
	Hindi ako matatalo sa aking kaarawan.		Mas matalino ako kaysa ibang mga manunugal.
	Iba:		Iba:

4. "Paghahabol"

Kaugnay sa paghahabol ang pag-iwan sa istratehiya sa pagsusugal, at/o ang paglaki ng mga pusta, sa pagsisikap na mabawi ang naipatalo. Ang mga manunugal ay babalik sa ibang araw o maaaring patuloy na bumalik, magtatangkang bawiin ang mga naipatalo nila.

Bagaman ang mga praktikal na dahilan (pangangatwiran) ay ibinibigay, ang asal ay karaniwang hindi makatwiran. Ito ay nagreresulta sa mas malaking naipatatalo, dahil lalong ibinabaon ng manunugal ang kanyang sarili.

May tatlong pangkaraniwang disenyo o paliwanag para sa paghahabol.

Tingnan kung ang alinman sa mga ito ay umaaplay sa iyo.

1) Ang ilang manunugal ay labis na nagpapahalaga sa tunggalian. Personal ang pagtanggap nila sa pagkatalo at hindi nila matanggap ito. Ang totoo, ito ay hindi kapani-paniwala. Nasa casino ang "kanilang" pera, at dapat nilang muli itong makuha.

2) Ang ilang manunugal ay desperadong palitan ang perang naipatalo nila bago matuklasan ang ginawa nila. Lubos na inaasahan nila na ang kanilang asawa at ang kanilang pamilya ay iiwasan at iiwan sila sa sandaling matuklasan ang kanilang kahiya-hiyang lihim.

3) Ang ilan ay nagsusugal nang mas desperado dahil sa pakiramdam ng pagsisisi sa kasalanan. Naniniwala sila, na kung mababawi nila ang naipatalo nila, hindi lamang binubura nito ang utang, kundi parang hindi nila ginawa ang pagsusugal.

Ang paghahabol ba ay naging bahagi ng iyong problema sa pagsusugal? Nakikita mo ba na ito ay nakakatulong sa pagkawala ng iyong pagkontrol? Tumpak ba na ilarawan ang iyong sarili bilang desperado kapag naghahabol ka? Umaaplay ba sa iyo ang alinman sa tatlong paliwanag para sa paghahabol?

5. Pera ang problema, pera ang solusyon

Ang mga problemang manunugal ay madalas na may mga pirmihang ideya tungkol sa pera. Ang una ay ang pera ay ang solusyon sa lahat ng mga problema ng isang tao. Ang ikalawa ay ang pagsusugal ay ang paraan upang makakuha ng pera.

a) Pera ang solusyon sa lahat ng problema ng isang tao.

Ito ay maaaring gayon ang anyo, lalo na kung ang iyong mga pagbabayad ay hindi nagagawa, ang mga pinagkakautangan ay tumatawag, at kung ikaw ay may mga utang na may kaugnayan sa pagsusugal.

b) Ang pagsusugal ay ang paraan upang magkaroon ng pera.

Mas madalas ka bang natatalo kaysa nananalo? Hindi ba pagsusugal ang naglagay sa iyo sa utang at nagdulot ng karamihan ng iyong mga kasalukuyang problema sa pananalapi. Kung magagawa mong magsugal sa isang disiplinadong paraan, hindi haharap sa hindi kailangang mga panganib, titigil habang nananalo, hindi ba dapat matagal mo nang ginagawa ito?

Paano mo malalaman kapag sapat na iyong pera?
(mangyaring ilarawan sa ibaba kung paano mo tinitingnan ang pera sa iyong buhay)

_____

_____

_____

_____

_____

6. Ang pandaraya sa sarili ay basiko sa pagsusugal

Ang ating mga utak ay nakakondisyon upang tingnan ang mga kalakaran at gumawa ng mga hula batay sa nangyari.

Hindi ito angkop para sa pagsusugal. Mahirap na hindi maniwala na ang isang makina ay "nakatakda," bagaman ang bawat laro ay isang independiyenteng pangyayari. Ang slot machine, dais at mga baraha ay walang memorya. Kung ang mga kara ay lumabas nang walong beses na magkakasunod sa isang paghagis ng coin, ang ikasiyam na paghagis ay HINDI pumapabor sa mga krus. Gayunman, mahirap tanggapin na ang mga pagkakataon ay patuloy na 50-50 lamang.

Dagdag dito, ang dami ng kasanayang kaugnay sa pagsusugal ay madalas na sobrang tinaya, habang ang suwerte ay isang bagay na pinaniniwalaan ng mga tao na magagawa nilang impluwensiyahan o baguhin. Maraming manunugal na labis na mapamahiin. Halimbawa ang ilan ay naniniwala na kaya nilang kontrolin ang dais, habang ang ilan ay tumatangging magsugal sa ika-13 araw ng buwan.

Ano ang iyong mga pamahiin? Mangyaring isulat ang mga ito sa ibaba at subukang magbigay ng ebidensiya na magagawa nilang impluwensiyahan ang bunga.

Ang Aking mga Pamahiin Tungkol sa Pagsusugal	Ebidensiya

KABANATA IV

PAGBUO NG MGA BAGONG GAWI

1. Pag-iwas sa pag-iwas

Ang pagsusugal ay madalas na ginagamit upang iwasan o takasan ang masasakit na damdamin (pagkahiya, pagsisisi sa kasalanan, kawalan ng kakayahan, matinding kalungkutan) o ilang problema sa buhay ng isang tao na anyong hindi malulutas.

Habang nagsusugal, nadama mo ba na tumatakas ka sa mga tensiyon sa iyong buhay? Mahalaga ba sa iyo ang katotohanan ng isang tao na hindi ka nag-isip ng tungkol sa anumang bagay, na walang ibang bagay sa mundo?

Ang pagsusugal, siyempre, ay lumilikha ng ibang mga problema (sa pananalapi, damdamin, trabaho, at pamilya), pero ang mga ito ay naglalayo nang higit mula sa mga orihinal na problema ng isang tao.

Ano ang iniiwasan mo sa pagsusugal at gaano kahusay na gumana ito para sa iyo?

Ang iniiwasan ko	Bunga ng pag-iwas

Ang pag-iwas, bilang isang paraan ng pagkaya sa mga problema, ay nakakagawian.

Ang mga tao ay nakakabuo ng koleksiyon ng mga magkakaibang paraan ng pag-iwas nila sa pagharap sa mga di-maginhawa o mahihirap na kalagayan.

Mangyaring tsekan ang mga angkop sa iyo.

	Pag-inom ng Alkohol		Paggamit ng mga droga ng kalye
	Pagkain ng marami		Panonood ng Telebisyon
	Paggamit ng Internet		Sekswal na pagkilos
	Pagpapaliban-liban		Pagsisinungaling sa mga tao
	Paglalaro ng Video Games		Pagbabasa ng libro, magasin o pahayagan
	Pakikipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan ko		Paggugol ng karagdagang oras sa trabaho
	Pagpunta sa isang grupong sumusuporta		Pag-ehersisyo
	Pagpunta sa simbahan		Pagsusulat sa isang journal o talaarawan
	Paglilinis sa aking bahay		Pagmumuni-muni
	Iba		Iba

2. Pagbuo ng mga Paraan ng Pagkaya

Kung ang pagsusugal ay ginagamit upang iwasan o takasan ang ilang nakapaloob na problema, lilitaw na, dahil tumigil na ngayon (o nakontrol ang iyong) pagsusugal, na ikaw ay makakapili. Makakahanap ka ng ibang mga paraan upang iwasan o takasan ang mga problema, o magagawa mong harapin ang mga ito, at humanap ng malulusog na paraan upang harapin ang mga ito.

Alin sa mga sumusunod na istratehiya ang maaaring maging kapaki-pakinabang?

Lagyan ng tsek kung gaano sa palagay mo magiging kapaki-pakinabang para sa iyo ang bawat isa sa mga ito.

	Hindi Kapaki-pakinabang	Medyo Kapaki-pakinabang	Labis na Kapaki-pakinabang
Pakikipag-usap sa isang kaibigan, miyembro ng pamilya o therapist			
Pagsusulat, pagpapanatili ng isang journal o talaarawan			
Ginagamit ang mga bagong paraan upang magrelaks, (pagmumuni-muni, yoga, atbp. . .)			
Palagiang ehersisyo			
Gamblers Anonymous			
Pagtulog ng 6-8 oras			
Pamamahala ng galit			
Pag-inom ng mga gamot na inireseta			
Pag-uukol ng mas maraming oras para sa aking sarili			

Ang pagbuo ng mga bagong kasanayan sa pagkaya ay isang proseso. Hindi ito kailangang gawing lahat nang magkakasabay. At ang karamihan ng mga problema ay hindi kailangang lutasing lahat nang magkakasabay. Maraming tao sa unang yugto ng paggaling ay may hindi makatotohanang mga inaasahan para sa kanilang mga sarili.

3. Pagbuo ng mga bagong aktibidad

Maraming manunugal na may problema sa pagkainip, lalo na kapag kamakailan ay itinigil o binawasan ang kanilang pagsusugal.

Maaaring ginamit nila ang pagsusugal upang bigyan ng kahulugan ang kanilang mga buhay. Sa sandaling hindi na sila gaanong okupado rito, natutuklasan nila na mas marami ang kanilang panahon na magagamit. Madarama nila na kulang ang pagpukaw sa kanila.

Ang pagkainip ay maaari ring mangahulugan na sila ay hindi komportable sa kanilang mga sarili, at lalo na sa kanilang mga damdamin.

Para sa mga dahilang ito, may pangangailangan na bumuo ng mga bagong interes at aktibidad, upang lumikha ng kahulugan at layunin para sa sarili. Ito mismo ay nakakatuwa! Pero ito ay maaaring may hatid na naiiba at hindi komportableng damdamin.

Gumawa ng isang listahan ng mga aktibidad na walang kaugnayan sa pagsusugal o mga libangan na mapagbubuhasan ng oras. Ang mga ito ay maaaring mga aktibidad na dating nagpapasaya sa iyo pero itinigil o mga bagong aktibidad na laging hinahangad mong matutuhan o subukan.

Mga Lumang Aktibidad:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

Mga Bagong Aktibidad:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

Kung seryoso ka sa paggaling, magiging iba ang pakikipag-ugnayan mo sa mga tao, dahil may mga bagong karanasan, at natututo ng mga bagong bagay araw-araw.

Magsanay mamuhay sa kasalukuyan, kasalungat ng pamamalagi sa nakaraan o pag-asam sa hinaharap. Inirerekomenda ng Gamblers Anonymous ang pamumuhay isang araw sa isang pagkakataon. Hindi ito kasindali ng anyo nito. Maaari mong subukan ang isang mas maliit na pagitan ng oras, tulad ng isang oras sa isang pagkakataon.

4. Pagpapatawad sa iyong sarili

Ang isang napakahalagang bahagi ng anumang problemang pagsusugal ay ang pakiramdam ng kahihiyan at pagkakasala na maaaring manatili nang matagal pagkatapos na itigil ang pagsusugal. Gamblers Anonymous at isang indibidwal na therapist ay makakatulong sa pagpapabuti ng mga relasyon sa mga miyembro ng pamilya at ibang mga tao na nasaktan ng asal ng manunugal.

May kapantay na halaga, pero madalas na pinababayaan sa proseso ng paggaling, ay ang pangangailangan na patawarin ang sarili. Habang ito ay may kaugnay na isang serye ng mga hakbang, maaari itong simulan ngayon. Ang unang hakbang sa pagpapatawad sa sarili ay ang paglimot sa pagsusugal at ibang mga nakakasakit na kilos ng isang tao.

Magkaroon ng kakayahang sabihin: "Dating ginagawa ang mga iyon, pero hindi ko na ginagawa ngayon."

Ang ikalawang hakbang ay subukan na magkaroon ng katwiran ang dating walang-katwiran, nakakasira sa sarili at mapaminsalang asal. "Ito ay nakakasakit, ito ay katangahan, pero nagsisimula na akong maintindihan kung bakit naisip kong kailangan kong gawin ang ginawa ko."

Sana, sa pagbabasa ng manwal na ito, ang pagkumpleto ng mga ehersisyo, at pag-iisip ng tungkol sa iyong mga sagot, ikaw ay nagsisimula ng prosesong iyon ng pagpapatawad sa sarili at pagtanggap.

KABANATA V

PAGREPASO NG IYONG PROGRESO

1. Progreso ng pagrepaso

Sa Kabanata 3 nagtatag ka ng isang hangarin para sa iyong sarili, na kontrolin ang iyong pagsusugal sa pamamagitan ng pagtatatag ng mga limitasyon o sa pamamagitan ng hindi paglahok sa mga partikular na sugal, o lubos na titigil ka na sa pagsusugal.

Ano ang iyong hangarin ngayon?

_____

_____

_____

Habang nirerepaso mo ang naunang apat na kabanata, ano kung mayroon ang pangunahing naiiba sa iyo? Paano mo isasabuod ang natutuhan mo?

_____

_____

_____

May plano ka ba na baguhin ang iyong pagsusugal? Ano ito?

_____

_____

_____

Sa pangkalahatan, nadarama ng karamihan sa mga tao na kapaki-pakinabang na sabihin sa iba ang tungkol sa kanilang plano. Anong uri ng tulong ang kakailanganin mo? Paano mo kukunin ito?

_____

_____

_____

Bilang karagdagan sa pagkontrol sa iyong pagsusugal, anu-ano ang ibang mga bagay na kailangan mong pagsikapan?

_____

_____

_____

Anu-anong mga posibleng problema ang inaasahan mo? Kakailanganin mo bang gumawa ng mga pagbabago sa istilo ng iyong pamumuhay, upang maiwasan ang mga kalagayan na nagsisilbing mga tagatulak? Halimbawa, susuportahan ka ba ng iyong mga kaibigan kung HINDI nagsusugal? Kung ikaw ay pumupusta sa palakasan, patuloy ka bang manonood ng mga larong pampalakasan, magbabasa ng seksiyon sa palakasan, makikinig sa mga usapan tungkol sa palakasan?

_____

_____

_____

_____

2. Pagharap sa mga pagkadulas at pag-ulit

Kailangan mong asahan na ang mga problema ay babalik pana-panahon. Kung madulas ka at muling magsugal, tandaan na hindi ka nabigo at ipagunita sa iyong sarili ang mga nakamit mo sa nakaraan.

Madalas na mahuhulaan mo kapag ang problemang pagsusugal ay muling lilitaw. Malamang na mawalan ka ng kontrol kapag nagkaroon ka ng masasamang panahon sa ibang mga bahagi ng iyong buhay.

Maaari kang matuto sa mga pagkabigong makaiwas sa pamamagitan ng pagkilala sa iyong mga tagatulak at mga mapanganib na kalagayan.

Tingnan ang nangyari at alamin kung matutukoy mo ang mga paraan ng pagtigil sa susunod na pagkakataon. Muling basahin ang manwal na ito at idagdag ang iyong mga ideya.

Matuto sa iyong mga pagkakamali, tingnan kung ano ang mabisa, at pag-isipan kung ano ang maaaring maging mabisa sa hinaharap.

Paglalarawan ng pag-ulit sa pagsusugal:	Paano maiiwasan na muling mangyari ito
(mga halimbawa) Lumabas para mananghalian kasama ang mga kapwa manggagawa at nilampasan ang mga klab ng kard.	(mga halimbawa) • Magdala ng sapat na pera sa tanghalian lamang • Magmanehong kasama ng isang kaibigan

Tandaan, ang pagbabago ay nangangailangan ng panahon. Sa pagkumpleto sa manwal na ito gumawa ka ng isang mahalagang hakbang para sa muling pagkontrol sa iyong buhay!

Tiyakin na bigyan ang iyong sarili ng kredito para sa bawat isa ng iyong mga nakamit habang nagsisikap!

Matuto mula sa iyong mga pagkakamali.

Maging masaya sa iyong mga tagumpay.

Ang pinakamahalagang araw ay ngayon.

APENDISE

MGA KARAGDAGANG TAGATULONG

MGA PAGKILALA

I. Mga blangkong kopya ng mga talaarawan sa pagsusugal

Saan/Kalagayan			
Mga iniisip at damdamin bago ang pagsusugal			
Mga iniisip at damdamin habang nagsusugal			
Halaga ng perang napanalunan at naipatalo			
Mga iniisip at damdamin pagkatapos ng pagsusugal			

Mga Karagdagang Tagatulong

Kung nadarama mo na kailangan mo ng karagdagang tulong o suporta, o kung sinubok mo ang mga paraan sa buklet na ito at hindi naging matagumpay, ang ibang mga tagatulong ay nakahanda. Marami sa mga tagatulong na ito ay ihahanda sa inyong lugar.

1. California Gambling Education and Treatment Services (CalGETS)

- www.problemgambling.ca.gov

2. Gamblers Anonymous

- www.gamblersanonymous.org

3. Tulong sa Problemang Pagsusugal

- National Council on Problem Gambling (NCPG) http://www.ncpgambling.org/
- California Council on Problem Gambling http://www.calpg.org/about_history.html
- Office of Problem Gambling (OPG) http://www.problemgambling.ca.gov/
- UCLA Gambling Studies Program http://www.uclagamblingprogram.org/index.html

4. Mga Tagatulong: Mga Libro at Tagatulong

- 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

Mga Pagkilala

Ang aklat-sanayan na ito ay binuo para gamitin bilang isang bahagi ng pag-aaral na pinondohan ng Opisina ng Problemang Pagsusugal ng California.

Gusto naming pasalamatan si Dr. David Hodgins, Dr. Nancy Petry, Dr. Eric Geffner at Mr. Bruce Roberts para sa tulong at pagsangguni tungkol sa nilalaman, disenyo at layout.

Ang ilan sa mga materyal na iniharap ay hiniram, nang may permiso, mula kay Dr. David Hodgins.

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

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan kay:

Timothy Fong MD
UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
Telepono: 310.825.4845
Fax: 310.794.1023
E-Mail: uclagamblingprogram@ucla.edu
Web: www.uclagamblingprogram.org