

# 问题赌博与伴随问题

嗜赌可能与其他疾病和行为同时出现，比如滥用药品、精神健康疾病、吸烟、危险驾车及肥胖症等等。这些疾病可导致赌博行为的恶化，也可因赌博行为而恶化。

## 精神健康疾病

精神健康疾病包括以下一系列问题：

- 抑郁症
- 焦虑症
- 精神压力症
- 精神分裂症
- 双相情感障碍

## 精神健康与赌博

- 问题赌博者通常有精神压力较大、或有抑郁症、焦虑症和其他精神疾病。
- 精神健康疾病可能是人们开始赌博的原因。这些人把赌博看作应对生活中出现的问题的方法，这些问题包括财务问题、精神压力、孤独和焦虑。
- 精神健康疾病还可能导致人们更多地赌博或恶化他们的嗜赌问题。

**问题赌博者罹患抑郁症的可能性  
要比非赌博者高出 2.4 倍！**

在一些文化中，精神健康疾病或被误解，或被忽视。人们会将有精神健康问题的人等同于“疯子”。在这样的压力下，人们会忽略精神健康疾病的早期迹象，直到病情非常严重的时候才去寻求帮助。

## 精神健康疾病的迹象

如果你担心自己或你所关爱的人患有精神健康疾病，你可留意自己或你所关爱之人是否有以下情况：

- 感到焦虑和担心
- 感到抑郁或不开心
- 情绪暴发，比如极度抑郁或愤怒
- 睡眠不良，比如失眠
- 体重或食欲变化，比如体重骤降
- 过于安静或离群，比如孤立自己或拒绝参加社交活动
- 滥用药品，比如酗酒或吸毒
- 有内疚感或无用感，比如经常自责
- 行为或感情变化

如果您或他人表示要自伤或自杀，这可能表明此人有自杀倾向需要寻求紧急帮助。请立即拨紧急电话000 呼叫急救车。

## 酗酒、滥用药品与问题赌博

- 赌博者患有酗酒相关问题的可能性高出其他人1.3倍。
- 酒精会妨碍人们的判断力。饮酒时，人就更易开始赌博。
- 饮酒或服用药品后，在酒精和药物的影响下，人们更有可能增加赌博的花费。
- 饮酒越多，问题赌博也会相应增加。问题赌博者中有 50% – 70% 的人伴有酗酒问题。

### 酗酒问题的迹象

饮酒在世界上几乎所有国家都是合法的。微熏或大醉在许多文化中是可被接受甚至被看作正常的。但是，如果饮酒、使用或滥用药品不加注意，这会发展成吸毒或酗酒。以下是一些酗酒问题出现的迹象：

- 暂时的意识丧失或失忆。
- 与家人或朋友的反复争吵或殴斗，以及易怒、抑郁或情绪大幅波动。
- 不断饮酒以放松自己，或为了使自己高兴起来，帮助自己入眠，应对生活中问题，或为了使自己有“正常感”。
- 停止饮酒后会有头痛、失眠、恶心、或其他令人难受的症状。
- 脸色发红或毛细血管破裂；嗓音嘶哑；手颤；血便或黑便或吐血；慢性腹泻。
- 早上饮酒或私下独饮

## 免费支持服务

如果你觉得自己有相关的问题，可找自己信赖的人交谈，这是使赌博其他问题得到控制的第一步。有一些社区支持机构会用中文提供免费社区教育、心理辅导、患者互相支持。它们的服务针对和覆盖受嗜赌影响的个人、家庭和其他社区成员：

- **华人协会联合会 (FCA)**

该组织用中文提供财务咨询和治疗辅导服务，帮助客户克服赌博导致的一系列困难。FCA 还帮助客户利用维州的民政和公共卫生网络提供的服务，以帮助客户重新获得或者维护客户的健康生活方式。

**联系人: Bear Lin**

[Bear.lin@fca.fedsun.org](mailto: Bear.lin@fca.fedsun.org)

+61 3 9650 1293

- **华人赌博问题教育会 (CGCI)**

该组织针对有害赌博引起或相关的社会与财务问题向维州华人提供教育，提高大家的认识。

**联系人: Paul Tang**

[paultang@psmflawyers.com](mailto: paultang@psmflawyers.com)

+61 3 9275 6988

如想寻找您居住所在地的免费心理辅导员，你还可致电问题赌博救助专线电话1800 858 858或问题赌博青年求助专线电话 1800 262 376。如需要安排免费传译服务，可以提前告知。

本资料页中的大部分内容来源于维州负责地赌博基金会网站。如需详情，请登入网站：

<http://www.responsiblegambling.vic.gov.au/>