

# 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：

Gambler's Help

1800 858 858

[gamblershelp.com.au](http://gamblershelp.com.au)

Gambler's Help provides free and confidential support in Arabic, Cantonese, Mandarin and Vietnamese. An interpreter can be arranged for other languages on request.

Visit [gamblershelp.com.au](http://gamblershelp.com.au) for more information.

If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact Gambler's Help through the National Relay Service.

For more information visit [relayservice.gov.au](http://relayservice.gov.au)