

# 轻度和中度风险的赌博

绝大多数的维州成年人都有过参加赌博的经历。调查显示，2014年，约有 122,500 个维州成年人为中度风险赌者，轻度风险的赌者人数更高达391,200。维州人口中轻度风险赌者的比例从2008年的5.7%上升到了2008年的8.91%，其中35岁至44岁的女性轻度风险的赌者有最大幅增加。

## 轻度风险赌者

- PGSI (问题赌博测评指标) 自测分数为 1 – 2分
- 出现一些轻度赌博问题
- 有很少或一些没有被察觉的负面后果
- 有时在赌博上的花费超出限额或对赌博感到内疚

## 中度风险赌者

- PGSI (问题赌博测评指标) 自测分数为 3 – 7分
- 通常出现中度问题
- 赌博导致了一些负面后果
- 经常赌博花费超出自己的支付能力，赌博时忘记了时间，或经常对自己的赌博行为感到内疚
- 约 73.27% 的中度风险赌者是男性，其中 40.40% 大于 65 岁

澳洲一项研究揭示，与轻度风险赌者和非赌者相比，中度风险赌者更能变为问题赌者。

**FACT**

虽然问题赌者所受的赌博危害最为严重，但由于轻度风险和中度风险赌者在维州总人口中的数量大，他们所受的危害达到维州总计赌博危害的 80%!

## 需要知道什么时候该戒赌

如果您赌博只是为了娱乐而且行为能得到控制，这便不是问题。不过，当您开始担心自己有赌博问题时，请查看自己有没有下列这些迹象：

- 为了逃避问题而赌博
- 每天都想着赌博
- 对赌博撒谎或保密
- 借钱赌博
- 赌博直到输掉所有的钱
- 账单不付，用付账单的钱去赌博
- 为了增加赌博的兴奋感而赌注越下越大
- 为了赌博而用违法的方式得到钱

如果你或你认识的人想戒赌但停不下来，这也是赌博问题出现的迹象!

在许多文化中，赌博被看成正常的娱乐和社交活动，比如中国和越南过新年时打牌和打麻将。然而，很多本可以保持适度赌博的人群因为移民伴随的一系列问题，而成为问题赌博的高危人群。

## 与移民相关的触发点

移民中的一些问题会触发人们的赌博问题，这些因素包括但不限于：

- 移民前、移民过程中及定居带来的压力
- 与移民和定居相关的社会和财务问题，包括社会地位的改变
- 移民后，失业或就业不足而导致的社会经济地位下降
- 英语能力有限
- 移民后遭到当地社区边缘化、孤独、和社会排斥等
- 移民后无法轻易参加与自己文化习惯契合的活动
- 移民前、中所受的创伤、折磨或悲痛的经历
- 想一试手气的想法与澳洲本土遍布的赌博场所一拍即合

## 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的社区教育、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)

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)