

# 支持服务：问题赌博者救助与心理辅导

对于来自少数文化与语言社区的人来说，赌博的坏名声会促使赌博者设法自己去解决问题，或寻求家人的帮助，去解决问题。因此，来自这些社区的人更需要知道并了解相关支持服务，这样才能促使他们去寻求帮助。

## 我真的需要帮助，但是 .....

- 什么是心理辅导？我来澳洲之前从没听说过啊。
- 跟一个“陌生人”交谈会对我的赌博问题有什么帮助呢？
- 我英语不好。辅导师会用我的母语跟我谈话吗？

如果你有以上顾虑，请你继续读下去，以了解什么是心理辅导，辅导师可怎样帮助你。

## 什么是心理辅导

心理辅导是指与一位辅导师谈论并设法解决你的个人问题。辅导师会帮助你用积极的方式解决你的问题，并帮助你：

- 弄清问题
- 探索各种解决方法
- 制订策略
- 提高自我认知和意识

同时，知道以下关于心理辅导的事项也很重要：

- 这是一项私密的服务，你与辅导师说的一切都会得到保密！
- 问题无论大小都可寻求帮助！
- 对个人问题感到担心的任何人都可寻求辅导师的帮助！

## 免费的支持服务： 问题赌博者救助服务

问题赌博者救助是一项免费和保密的服务，由维州负责任赌博基金会资助，目的是为维州受赌博问题影响的人提供帮助。这项服务面向受赌博影响的人（包括赌博者和他们的家人朋友）和广大社区提供支持、指导和信息。

赌博相关问题的辅导主要包括：

- 专业、保密和免费的服务
- 赌博和相关问题的全面评估
- 根据客户情况量身定制的信息
- 如果需要，在适当时提供其他机构和帮助服务的转介
- 个人、夫妇、家庭或团组服务
- 为赌博者及其配偶和家庭提供支持

有一些社区支持机构用被辅导者的母语提供社区教育、辅导、患者互相支持等。这些机构主要针对多元文化社区中受嗜赌影响的个人、家庭和其他社区成员。

Chinese

## 常见问题和担忧

**问题：**听说心理辅导就是与陌生人交谈。这会对我有什么帮助呢？

解答：辅导是一种谈话式治疗。辅导师会与你一起，帮助你找到使你担心的问题的症结所在。找到真正的问题后，辅导师会帮助你制订目标并监督你切实地去改变自己。整个过程并不是告诉你该怎么做，而是帮助你提高自身的应对能力，让你认识并找到自己的力量来解决这个问题以及生活中可能出现的其他问题。

**问题：**我的家人和朋友都非常支持我，我可以跟他们交谈我的赌博问题。这样还有必要寻求辅导师的帮助吗？

解答：如果你有可信赖的朋友或家人去讨论你遇到的问题，你实在太幸运了。你当然可以继续与他们讨论！虽然朋友或家人可能更了解你，但辅导师受过专门训练，有专业资质来提供服务。他们更知道怎么帮助你尽快找到问题所在，弄清问题，并以积极的方式来高效地帮助你解决问题。

**问题：**我因赌博遇到了财务麻烦。如果我提出要求，财务辅导师会帮助我减少/偿还负债吗？

解答：是也不是。辅导师不会发给你钱，但他们能帮助你了解相关责任，比如债务偿还、支付账单等。他们也会帮助你了解并行使你的一些权利，比如如何利用政府优惠和福利去降低自己财务的风险，帮助你看懂你的信用档案，代你协商制订困难协议，并帮助你管理债务等等。

**问题：**我住在一个小社区内。社区里的人会不会通过辅导师知道我的赌博问题？

解答：不会！辅导师的专业行为守则要求他们保密。你与辅导师讨论的内容只能有你们俩人知道。即使在购物中心遇见了你的辅导师，辅导师也不会主动跟你打招呼，这样做是为了保护你的隐私。

### 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)