

目錄

第 01 章	KnowTheOdds: 年輕人賭博成癮的危險性	1
第 02 章	賭博成癮簡介	2
第 03 章	青少年智力發育和危險行為	2
第 04 章	孩子們是如何被引向賭博的	2
第 05 章	青少年與線上遊戲	2
第 06 章	高中校園中的賭博情況	2
第 07 章	大學與賭博	2
第 08 章	未成年人賭博成癮的預兆	2
第 09 章	未成年賭博的法律問題	2
第 10 章	針對未成年賭博成癮問題尋求幫助	2
第 11 章	就賭博成癮方面教育您的孩子	2
第 12 章	在您的社區中提高認識	2

第 01 章：賭博成癮簡介

人們經常誤解了賭博成癮的概念。

「賭博成癮難道不是指那些不負責任的人，即使傾家蕩產也要繼續賭博的人麼？」

「他們只要想停止，就可以停止賭博，對麼？他們只是自私罷了。」

「孩子們無法購買彩票或進入賭場，所以他們不是賭博成癮者。只有成人會受到賭博的影響，對麼？」

不對。賭博成癮，通常被認為是賭博沉溺，臨床上認為是賭博控制失調，各個年齡階段的人，從 10 歲的孩子到老人都有可能被影響。這不是負不負責任的問題——如同數百萬人沉溺於毒品和酒精一樣，賭博成癮也來源於大腦的上癮。

這不僅僅是一個不良行為或習慣——這是一個嚴重的問題。在美國，有 200 萬成人符合病態性賭博的標準 (賭博成癮中最嚴重的階段)，另外還有 400-600 萬人被視作賭博成癮者。人們接觸賭博越早，就越有可能在成年 (或者更早) 成為賭博成癮者。

我們的工作不僅是預防青年人未來出現賭博成癮的情況，我們還需要幫助那些當下正在受到賭博影響的孩子們。

青少年在賭博。

在美國 14-21 歲的居民中，大約有 2.1% 的人正在與賭博成癮做鬥爭。另有 6.5% 的居民有賭博成癮的風險。

如果不及早制止青少年的賭博成癮問題，賭博成癮會為他們的餘生帶來毀滅性的影響。我們如何去幫助他們呢？我們如何才能引導他們從賭博成癮中恢復，並保持戒賭狀態呢？我們從自己和身邊的人開始，教育普及有關青少年賭博以及賭博成癮的問題。

接下來的內容探索了青少年賭博成癮的現象；從他們在高中和大學第一次接觸賭博開始。我們要探索出現賭博成癮問題的預兆及其後果，並考慮如何才能在孩子中喚起對賭博成癮的意識，並告知孩子賭博成癮的危害性。我們會涉及未成年賭博的法律問題，並視圖幫助青少年成癮者及其父母尋求他們需要的支援和治療。

第 02 章：青少年智力發育 和危險行為

對比孩子和成人的決策行為時，不能忽視大腦的因素，尤其是當我們討論到青少年成癮問題時。孩子們無法總能認識或完全承認他們的決定或行為會帶來哪些後果。為什麼會這樣呢？

這是因為直到 20 出頭，我們的大腦才完全發育成熟。

當 23-24 歲時，人們才開始使用成熟的大腦評估情感、做出決定，孩子和青少年還沒準備好在理性與感性之間做出平衡，做出健康之選。他們還沒有準備好去考慮所做決定帶來的所有後果。

相反，他們更有可能去鋌而走險，衝動用事。

我們大腦的哪一個部分在嚴重影響著我們的決策呢？

下文將重點講述大腦的三個部分：

伏隔核

伏隔核是我們大腦中決定我們願意付出多少努力去獲得回報的部分。也是辨別愉悅、興奮以及成就感的部分。在青少年的成長過程中，不成熟的伏隔核可能就是導致他們喜歡像電子遊戲這種不需要付出太多努力就能獲得興奮和回報的事物的原因。

杏仁核

杏仁核負責處理感情和本能反應。隨著青少年長大成人，這些活動的處理會轉移到前額皮質，導致人們想法會從本能式反應趨向理性。這樣之後，人們會更加理性的觀察，然後做出決策。不幸的是，在前額皮質發育成熟之前，由杏仁核驅動的恐懼和衝動行為更為主要。

前額皮質

前額皮質是大腦中最晚完全成熟的部分之一，在大腦中的位置就在額頭之後。前額皮質負責複雜的資訊處理活動，從而影響人們的決策行為、衝動控制以及確立目標和計畫。當前額皮質沒發育完全時，人們就會做出欠佳的決策，並缺乏判斷力。當一個人還是青少年時，他連接大腦前庭 (也叫做大腦皮層) 的腦細胞以及大腦的其他部分並沒有發育完全。

青少年大腦發育與成癮

當面對預防成癮問題時，我們為什麼必須考慮未成年人的大腦發育程度？

相對成人來說，孩子們無法完全評估潛在的風險和後果，所以更有可能從事危險或有風險的活動。他們更有可能忽視周圍大人的建議，變得暴躁而且好爭論。

青少年們可能出於無所顧忌而第一次喝酒、抽煙或賭博，但我們必須意識到，他們的大腦中並沒有像成人那樣的試圖遵守規章制度的想法。青少年們會做出那些對他們有意義的決定——他們的大腦盡可能的去合理化這些決定，即使這些決定將他們置於險境。

在我們解決青少年們做出的消極決定或冒險行為時，我們必須瞭解青少年大腦發育情況。我們必須做好準備，面對青少年普遍存在的爭論和易怒表現，這樣我們才能與他們開展建設性對話，保證他們的安全。當我們的孩子被介紹接觸類似賭博一類的事物時，我們必須教育他們關於參與這些事情的危害性。

孩子們是如何被引向賭博的

事情的開始總是很單純。在一個周日的晚餐後，孩子們坐在廚房桌子旁邊，看他的父母打撲克。他們看到牌局輸贏、交換籌碼、再度發牌，能夠感受到其中的或喜或悲。他們支持父母時，也感到了緊張，並為他們打勁：「沒關係。下盤會贏的。」父母允許他們加入遊戲時，他們會很開心。

孩子陪著父親一起看超級碗。父親和叔叔下注賭誰會贏，賭比分是多少，遊戲中的氣氛每時每刻都很緊張。他們獲勝的幾率隨著每一次觸地得分而變化，興奮和焦慮一陣陣襲來。

陪著母親一起去便利商店就像一次旅行。她給汽車加油，買了兩瓶水和五美元的刮獎式彩票。她讓孩子們刮開各類彩票；一個孩子的彩票刮出了一美元。一個月後，刮出獎的孩子在他的八歲生日那天，得到了一個有八張刮獎式彩票的卡片作為生日禮物。

孩子們在媽媽的手機上玩遊戲，他們不斷的挑戰新的等級，獲得更多的虛擬貨幣。孩子們前進一關後很激動，沒有足夠的虛擬貨幣繼續遊戲時也會很有壓力。這並不是我們所說的「真正的賭博」，但這些活動促進了向「付費遊戲」的過渡，是轉向賭博的微妙過程。

很多例子表明，許多孩子在很小的時候就被通過各種方式引向賭博。孩子們很善於觀察。他們觀察父母和朋友的行為，並無意識的、很自然的重複這些行為。他們觀看宣傳賭場賭博的電影和商業廣告，從中得到了與去遊樂場和玩電子遊戲一樣的興奮體驗。

您最強烈的賭博欲望出現在什麼時候？它的出現是由於：

無聊？

當您並無其他緊迫的事情去做時，您會不會去賭博？您賭博是否為了消磨時間？

倍感壓力或渴望分散注意力？

當面對緊張情況或度過倒楣的一天時，您是否會通過賭博轉移注意力？除了賭博外，是否還有其他途徑？

對錢的需求？

您是否曾囊中羞澀，把賭博看作最後的賺錢手段？缺少錢去支付租金、貸款、雜貨店的帳單會導致您去尋找捷徑。不幸的是，賭贏的機率從不眷顧著您，賭博者很少能從賭博中贏錢以解燃眉之急。有什麼合法健康的途徑能幫您獲得財富麼？

有慶祝的需求？

您今天過得很開心，決定到賭場消遣或去買些彩票。您用整晚的線上賭博來慶祝白天的加薪。有其他更健康的方式來慶祝和紀念特殊的時刻麼？

渴望獲勝？

是您好勝的天性驅使您去賭博麼？是對「大獲全勝」的渴望讓您在無盡消費的夜裏充滿動力，即使損失再多也難以收手麼？

是否還有其他地方能讓您轉移求勝心切的能量和注意力麼？也許承擔新的工作職責、加入慢擲壘球聯盟社團或者完成您一直以來的願望——學吉他，可以作為賭博的替代。還有其他您能為之拼搏，能從成功中獲得滿足感的目標麼？

是因為能夠得到用來賭博的信用或金錢麼？

也許您並不缺錢，但是能夠有效地獲得金錢驅使著您去賭博。您的錢包裏是否裝滿您能很快轉換為賭資的現金？

您曾因賭博問題尋求幫助。當您重新拾回對財政狀況的控制，您必須克制那些用應該存起來的錢去賭博的欲望。

對社交賭博環境的享受？

您是否喜歡與一群同樣也享受賭博的人在一起的感覺？充斥著輸贏的氣氛是否常常讓您也想去自己體驗一把？

是否有其他地方能讓您體會這種社交樂趣，又不會導致什麼後果的？

對自己賭博技巧很有信心，認為自己有贏錢的能力？

您是否擅長那些需要繁複技巧的賭博方式？您是否真正區分了技巧與「感覺有技巧」之間的區別？尤其是在一些結果早已註定，但賭者還幻想著時機、下注情況或按按鈕能改變結果的遊戲中？

對不需要社交互動的事物的渴望？

也許您的賭博不發生在賭場、賓果遊戲廳或賽馬場中。也許這是您獨自逃避的辦法？以此隔絕社交互動，只關注於賭博。

是否還有其他獨處的健康方式？是否還有其他您能獨自進行的愛好？

第04章：讓您的親朋好友瞭解您的強迫性賭博情況

賭博成癮還是未被廣泛理解，雖然美國每年有 2-3% 的成人有賭博成癮問題，並需要治療服務。

來源：全國預防嗜賭理事會

無論您的賭博成癮持續了幾個月或是幾年，都會對您和他人的關係造成嚴重損害。您可能會找他們借錢並輸得精光，撒謊隱瞞自己的行蹤，或者是輸掉了他們曾經依賴的安全感。

如今，您必須修復這些關係。

這並不是一個簡單的過程。一旦您擺脫賭博，您的親朋好友會有許多尖刻的問題問您，而您必須回答——前提是你們還有溝通。您怎樣幫助他們明白自己成癮的情況？

雖然成癮不容易克服，也難以廣泛地得到親朋好友的接受，但相比之下，毒品和酒精成癮及恢復已經被普通大眾廣泛知曉了。賭博成癮則不然。

您如何向家人和朋友談論自己賭博成癮問題？

您賭博成癮帶來的後果也許已經讓家人朋友傷心憤怒。告訴他們，您理解他們的感受，那是正常的反應。告訴他們，您正在認真執行戒賭的恢復步驟，當您的成癮已經成為疾病而不再是個人選擇後，儘管困難重重，您仍然選擇解除成癮。

鼓勵他們向您訴說您的賭博對他們造成的影響，以及賭博如何使他們疏遠您的。一起討論如何讓您恢復與他人聯繫的辦法，並且採取健康的步驟，建立充滿信任和開放溝通的關係。

賭博成癮會影響

.....▶ 任何人。



您需要從家人和朋友那裏得到什麼？

當您開始與親朋好友交談時，告訴他們在您在恢復過程中需要他們哪些幫助是十分重要的。當您的成癮情況已經使他們疏遠時，您要告訴他們，他們的支持會促使您堅持獲得成功。解釋什麼因素導致您去賭博，並告訴他們：



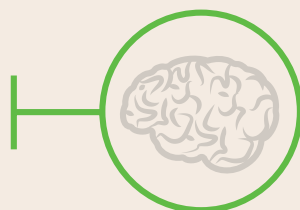
要留意這些誘因，不激發您的賭癮。

避免在自己面前賭博，
無論是不是賭錢。



和您一起尋找並參與更健康的
事物。

利用他們關於賭博成癮的知識，留意
其他處在賭博成癮風險中的賭徒。



第 05 章：在賭博成癮後 負擔起財務責任

據美國心理協會表示，美國男性賭徒的平均債務在 55000-90000 美元之間。

當賭博成癮對您的健康、人際關係和名譽造成嚴重損害時，造成的經濟損害是其他後果中最為明顯的一個。

您可能已經用光了所有的薪水和儲蓄。您可能已經輸掉了向別人借來的錢。您可能因為賭博相關活動而耽誤了工作，損失了金錢。您可能已經失去了家庭共用資金的使用權，已經有人為了維持整個家庭的利益將這些資金儲蓄起來。

在康乃狄克州 24 小時幫助熱線的撥打者中，平均每年損失 21500 美元，儘管他們中的大多數每年收入少於 35000 美元。

來源：HOLTZ, 2004

您如何才能開始彌補經濟損失呢？

儘管您必須盡力償還債務，但您積累的債務似乎無窮無盡。與賭博債務諮詢師合作，能夠幫助恢復中的賭博成癮者瞭解如何與債權人溝通並償還債務，以及何時去註銷信用卡、如何規劃存錢以及償還貸款的速度。他們可以幫助個人計算還款速度，以及如何安全可靠地開始進行預算。

為自己編制一個新的預算。如果您的儲蓄都已經輸光，考慮一下您目前您還能如何增加儲蓄。如果您沒有償還債務和維持生計的資金，您如何改變才能降低自己的生活花銷並積累儲蓄？

為了進一步恢復財務狀況，您必須和所有的家人一起合作。理清您的收入來源，包括薪水、社會保險、小費等其他收入。列出您的月消費情況，比如汽車月供、房屋貸款或租金和水電費等。確認從現在開始誰將負責家庭資金，並且要知道由於您在恢復期，所以很有可能不是由您來負責。

在威斯康辛州賭博成癮幫助熱線的撥打者中，2010 年平均賭債為 43800 美元，高於去年的 36000 美元。

來源：威斯康辛預防嗜賭理事會，2011

負責地處理財務，對沒有賭博成癮問題的人來說也很困難。對於賭博成癮者來說，他的每一筆賭博都是起源於五美分、兩角五分、一美元或更大數額的錢，能自由的接觸到錢是每個賭博成癮者都會經常遇到的賭博誘因。為了克服您的賭博成癮，最重要的就是您能克制自己，不在新的賭博中花一分錢。

第 06 章：做出必要的生活方式改變

我們之前已經講過如何辨別您的賭博誘因，您現在很有希望更進一步瞭解是什麼驅使您賭博。為此，您還在您的生活環境和社交圈子中發現需要做出的改變。

生活方式改變：人員

您生活中是否有某些人慫恿您去下金錢的賭注？也許您有一些平常跟您一起賭博的朋友，如隨意的撲克遊戲、去賭場、賽馬場、購買彩票或其他場合。

當您下決心停止賭博，我們希望您周圍的人都支援您的決定，並樂於提供幫助。也就是說，您要做好準備去理解，那些對您賭博有壞的影響的人，可能會繼續為您的恢復過程帶來阻礙。

停止與別人聯繫並不容易，尤其當他們是您的家人、老朋友或同事時。問問您自己：「這個人的消極影響值得我去毀掉與其他人的關係麼？我是否樂意讓這個人繼續影響我，讓我陷入更多的債務中？」

賭博諮詢服務能夠幫助您下決心去處理這些有害的關係。無論是一對一諮詢，還是與有相似問題的人進行集體會議，您都能就如何處理先前助長賭博的人際關係方面獲得幫助。

生活方式改變：時間管理

是空閒時間過多和無聊促使您賭博的麼？您是否為了打發時間去下賭注，直到賭博佔用了您的所有時間，無論是忙是閒都想賭博？

想一想您能做的其他事情，比如新的活動或項目、健身課程、志願活動，甚至是從圖書館挑選一些新書。這些努力無法完全解決您的賭博問題，但用其他事佔據您的時間可以幫助您把精力從賭博上分散出去。如果您有貸款要還，利用閒散時間做額外兼職，這將加快您的還債進程。

您已經作出決定，不讓賭博消耗您的空閒時光。現在由您決定去尋找健康的方式利用時間。

生活方式改變：壓力管理

管理壓力對許多人來說都很困難。努力去發現能使自己放鬆的事物。也許圍繞附近花園簡短散步、在當地咖啡館閒逛、跟朋友通話、甚至是短短 15 分鐘的小憩，都能充沛您的精力。

如果您無法能從讓自己緊張的事物中擺脫出來，可以發現新的方法去解決您的需要。如果您不想告訴老闆工作場所的問題，反而通過賭博使自己分心，那就去跟老闆溝通，優化您的辦公環境。如果您通過賭博避免在家呆著，還不如把時間用在家中的改變上，可以讓您生活的更開心，擺脫賭博。

生活方式改變：新目標的確立

當您擺脫賭博並成功戒癮後，您需要花時間去反省您的生活、您的目標、現在的狀態以及對未來的期許。

您已經設立了遠離賭博、擺脫成癮的目標。您還能制定那些目標？您還想達到哪些目標，實現哪些夢想？

將注意力放在實現新目標上有助於分散您在賭博上的注意力，給自己一個遠離賭博的理由，例如存錢、多與親朋好友相處或提高您的身體素質。

生活方式改變：您的情感表達

如果您曾經用賭博的方式面對或喜或悲的心情，現在您需要學習其他方式表達並處理您的情感。您緊張或沮喪的時候可以跟誰溝通？您如何用健康的方式慶祝好的消息？您如何做出改變，才能幫助自己避免購買彩票、進入賭場或登錄您最喜歡的網上賭博網站？

花心思寫日記，記錄與有關賭博的感受以及您為戒賭而做出的努力。當您想賭博時要進行記錄，包括想去賭博的原因和出現賭博想法的頻率。在日記中分享您開心或悲傷的感受，並記錄這些情感產生的原因。您的日記也許能夠幫助您發現以前未曾注意到的賭博誘因，此外，寫日記能夠給您時間反省，發現自己需要向諮詢師或同伴諮詢的問題。

第 07 章：避免在工作地點賭博的機會

您已經遠離賭博，但不意味著您周圍的人不賭。在您從賭癮中恢復的過程中，以及您以後的工作生涯中，您會面臨被同事拉去一起賭博的情況，比如：

彩票池

國家的彩票業規模為歷史新高！您的同事每人集資 10 美元買下價值 250 美元的彩票，並約定得獎平均分，集資人數需要和購買的彩票人數一致。

新生兒

您的同事有了寶寶，其他同事都在猜測寶寶的性別、體重以及出生日期。每個同事都出 5 美元參與這場遊戲，看誰猜得最接近。

比賽晉級

在超級碗和世界職業棒球大賽中，球隊分組晉級安排已經確定，每個人都對誰能打進前四名有自己的猜測。

這些賭博活動的出發點是為增強員工的相互聯繫和激發鬥志，但當您正處在戒除賭癮的過程中時，它們會對您造成相當大的干擾。您如何應付這種情況呢？您是否會下注，雖沒有贏錢的機會，但只是為了娛樂而邀請別人下注？還是會委婉的拒絕？

您也許不想過多的向您的同事談及您的成癮問題，但您可以考慮去和您的人力資源代表談談相關辦公場所規定，以幫助您在辦公室解決賭博問題。許多公司完全禁止賭博——只要執行規定就能解決。對於鼓勵偶爾賭博的公司來說，您應該告訴您的上司，您不想參與此類遊戲。

如今，如果您的同事不知道您曾賭博上癮，那麼情況會更加困難一些。

您賭博成癮問題是您自己的私事，是否告訴或告訴多少您同事完全取決於您自己。如果您決定不告訴您同事有關您賭博的事，您必須理解您的同事會根據自己的賭博習慣做決定，而且您也無法說服他們不要在工作場所賭博。

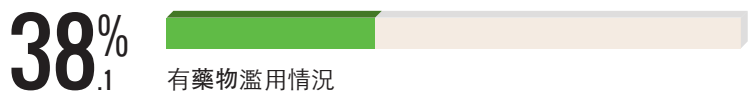
如果您告訴同事關於您賭博的問題，他們可能會問您一些問題。您是否有能力管理公司財務？他們是否應該為您的工作能力以及健康狀況擔憂？做好準備開口解釋自己的職業道德，向他們強調您對工作職責做出的犧牲，展示您在戒賭後準備開展的自我管理。誠實地告知您同事關於您的賭博成癮問題，您可能會得到從所未有的支援網路。也許團隊的其他同事曾經面對過這樣的事情，有相關的經驗。

如果您選擇不告訴同事您的賭博成癮問題，那麼您要明白，無論您參與與否，工作場所賭博的情況還會持續。利用您的目標，來提醒自己不該參與並拒絕加入此類活動。參與一對一的諮詢和在賭博成癮問題小組內的溝通，您能瞭解到他人是如何避免被賭博機會所誘惑的。

第 08 章：在戒賭的過程中， 還要避免其他成癮

對於超過四分之一的人來說，賭博成癮常常伴隨著藥物濫用。如果您決定就您的賭博成癮問題尋求幫助，對於其他成癮問題的治療同樣重要。

根據國家酒精及相關情況的流行病學調查 (NESARC) 對病態性賭徒調查



同樣地，如果您曾陷入賭博成癮問題，並處於恢復治療中，切勿用另一種成癮代替賭博。如果您為了逃避壓力或問題而賭博，您要知道，選擇酗酒、香煙或其他藥物同樣會對您的健康、人際關係以及生活的其他部分造成傷害。

賭博治療能夠幫您把精力和時間從成癮行為中轉移出來。您如何避免危險的沉溺，正確對待新的興趣愛好呢？您必須尋找健康的途徑來平衡新的愛好，同時適當管理緊張局面。

尋找一個合適的賭博治療計畫，對於幫助您戒賭以及避免其他有害的沉迷至關重要。無論您喜歡一對一諮詢，還是與其他有相同問題的人一起集體治療，告訴別人您的恢復進程將幫助您解決問題，並維持積極狀態。

第 09 章：當有賭博衝動時 尋求幫助

當您做出停止賭博的決定時，這是值得慶賀的。未來的日子裏，您可能要經歷許多與賭博欲望抗爭的困難時光，但您能夠抵制這些欲望，並最終戰勝成癮。

治療過程中的每一步，都可以尋求幫助。

想要瞭解更多關於賭博成癮的風險和後果，以及如何戒除賭癮的資訊，請訪問 KnowTheOdds.org。瞭解賭博成癮問題的本質和戰勝賭癮的方法，以及全國範圍內能幫助您解決賭博成癮問題的機構的聯繫資訊。

NYS HOPEline 一如既往地每週 7 天、每天 24 小時為您服務。它可提供酒精、藥物濫用和賭博成癮問題方面的幫助。如果您想要獲得戒除毒癮、遠離賭博方面的幫助，現在就撥打電話尋求幫助吧。

尋求賭博成癮方面的幫助

1-877-8-HOPENY

1-877-846-7369

參考

「全國賭博成癮問題關注周」 全國預防嗜賭理事會。

www.npgaw.org/problemgamblinginformation/factsfigures.asp

Holtz, Jeff. 「值得注意；調查：賭博者的平均負債為 17000 美元。」

New York Times [New York] 15 Aug 2004, n. pag. Web. 7 Jun. 2013。

www.nytimes.com/2004/08/15/nyregion/worth-notingsurvey-average-debt-to-gambling-is-17000.html

「威斯康辛州賭博成癮問題熱線持續繁忙」 Green Bay: 2011。

www.wi-problemgamblers.org/pdfs/news_release_2011_01_12.pdf

Petry, NM, et al. (2005) 第四版病理性賭博和其他精神疾病的併發症：
國家酒精及相關情況的流行病學調查結果。

臨床精神病學雜誌。66:564-574

獲得更多有關賭博成癮問題的資訊，請訪問 KnowTheOdds.org。
