



如果你认为亲人有赌博问题，
该怎么办？

**致电GambleAware，
电话：1800 858 858**

可以改变你人生的电话号码。



GAMBLEAWARE
gambleaware.nsw.gov.au
1800 858 858

GambleAware咨询师可以帮助你，即使赌博的并不是你

GambleAware咨询师是专业人员，他们会聆听并与你讨论赌博造成的各种问题，并支持你解决这些问题。见咨询师是免费的，而且他们可以帮助赌博者及他们的家人。他们会对你的来电、来访和谈话内容保密。

GambleAware咨询师知道谈论他人的赌博情况令人难以启齿，但是寻求帮助并不丢脸。他们会聆听让你担心的事，并帮助你得到你需要且应得的支持。他们理解亲人的赌博可能会对你造成的影响。

GambleAware咨询师也理解每个人的情况都是独一无二的，他们会和你共同探讨改善你和亲人境况的最佳方式。例如，GambleAware咨询师可以通过帮助你理清问题，提高你对他们赌博行为的自我认识，探索各种选择以及制定控制赌博的策略等方法，帮助你解决你对亲人赌博情况的担忧。他们还能提供实际的支持，比如为你或亲人联系财务咨询师和其它支持服务。



GambleAware能提供哪些支持？



获取GambleAware的服务

- 你可以每周7天、全天24小时随时拨打 **1800 858 858**。
- GambleAware咨询师可以为你安排口译员，让你能用普通话与咨询师交谈。
- 你可以在新州任何地方获得GambleAware提供的支持。
- 对于持续支持可以安排灵活的预约时间。
- 如果你更愿意打字而不是交谈，你可以在 [Gambling Help Online](#) 网站上与咨询师用英文进行实时聊天。
- GambleAware咨询师的服务是免费且保密的。



你可以获得免费法律建议

GambleAware还可就各种赌博相关问题提供法律建议，可能包括：

- 破产、消费者权利、赊欠和债务、刑法、家庭法、诉讼和遗嘱。
- 关系破裂和关于分居权利的信息。
- 关于如何合法保护你的资产及如何支持家人的建议。

GambleAware咨询师可以安排免费的普通话电话口译员，帮助你获得这项服务。



还可提供财务咨询

GambleAware还能提供财务咨询。财务咨询师是受过培训的专业人员，他们可以提供以下支持，帮助你逐渐摆脱赌博造成的经济困难：

- 学习制定预算及其它资金管理技能和工具。
- 协助破产申请。
- 作为你的代言人，例如：给你的银行写信，或与其他债权人协商还款安排。
- 研究管理你的家庭资金和亲人债务的选择。
- 为你联系其它经济支持服务——比如食品紧急救济服务或政府收入补助。

GambleAware咨询师可以安排免费的普通话电话口译员，帮助你获得这项服务。



GambleAware咨询师能帮助你了解让亲人采取自我禁入赌场的做法

自我禁入赌场是为面临赌博问题、想要停止或暂停赌博的人提供的的一个自愿选择。任何人如果想要减少、暂停或戒掉赌博，都可以阻止或禁止自己进入新州的酒吧和俱乐部等场所或使用网上博彩服务。GambleAware服务可以为你解释相关程序，并帮助你与亲人讨论这个选择。



GambleAware咨询师能帮助你做好心理准备与亲人谈论他们的赌博情况

GambleAware咨询师能帮助你做好心理准备与亲人谈论你的担忧，并全程为你提供支持。鼓励亲人坦率地讨论他们的赌博情况对于他们摆脱赌博可能是至关重要的。

那么你该如何与亲人展开对话？



- 选择适当的谈话时间和地点，尽量私密且不受打扰。
- 准备好相关帮助的信息。
- 避免使用评判或批评的语气。
- 询问他们对自己赌博情况的看法。
- 问开放式问题：“你的情况怎么样？有什么需要帮忙的吗？”
- 给他们足够的时间回答——这有助于让他们感到安全，觉得能信任你来和你谈论此事。
- 用第一人称的陈述来开始对话——例如“我很担心，你花掉了你所有的收入，而我们没钱付账单”。
- 设法询问他们是否愿意见GambleAware咨询师，而不是强迫他们去见。
- 不断鼓励他们找GambleAware咨询师交谈。他们越早处理赌博造成的伤害，就越容易克服问题，防止问题发展到危机关头。



哪些迹象表明亲人的赌博可能正在造成伤害？

赌博造成的伤害会影响一个人生活的很多方面。你可能会在他们的行为、健康或你的财务状况中发现迹象。

某人的赌博可能正在造成伤害的一些迹象包括：



对他们身体健康的影响

- 饮食不当。
- 睡眠不佳。
- 头痛。
- 体重降低或增加。



经济问题

- 贷款过度。
- 经常借钱。
- 没钱。
- 破产。
- 用你的钱赌博。
- 赌博超支。
- 账单未付 / 水电气断供通知。



犯罪活动

- 欺诈。
- 偷窃。



关系问题

- 出现矛盾或关系破裂。
- 隐瞒赌博情况。
- 开始疏远你、家人和朋友。
- 对家人和朋友撒谎。



对他们精神健康的影响

- 压力。
- 焦虑。
- 悲伤。
- 愤怒。
- 耻辱感和无助感。
- 懊悔和负罪感。



教育和就业

- 表现下降。
- 难以集中注意力。
- 旷课或旷工。

如果你不确定你的亲人是否有赌博问题，请向GambleAware求助，与他们详细讨论此事。

开始行动



GambleAware咨询师的服务是免费且保密的。
致电NSW GambleAware，电话：**1800 858 858**。
www.gambleaware.nsw.gov.au



如果需要，可以为你安排口译员，让你能用普通话和GambleAware咨询师交谈。



你可以用英文在线聊天。
www.gamblinghelponline.org.au



你的安全最为重要。

如果你感觉受到威胁或不安全，或担心任何儿童的福利受到亲人赌博的影响，请一定要知道你可以获得支持。请拨打

Domestic Violence Line
1800 65 64 63
GambleAware
1800 858 858

如果你遇到紧急情况，或你本人或他人面临即刻的伤害风险，请拨打**000**联系紧急服务。

持续支持

- ✓ GambleAware咨询师支持你和你的家人。
- ✓ 实际的支持。
- ✓ 免费为你转介财务咨询师。
- ✓ 没有批判，只想帮助你使生活重归和谐。
- ✓ 安排持续预约，不影响到你的工作。
- ✓ 关于赌博相关事宜的免费法律建议。





GAMBLEAWARE
gambleaware.nsw.gov.au
1800 858 858