

Hiểu rõ về cờ bạc và đánh bạc an toàn hơn



Quý vị có thể tạo ra các biện pháp an toàn cho việc đánh bạc của mình bằng các cách thử nghiệm đúng sai. Có bao nhiêu trong số 8 lời khuyên này có thể tạo ra sự khác biệt cho quý vị?

Hãy tới gambleaware.nsw.gov.au để biết thêm nhiều lời khuyên thiết thực về cách thay đổi mối quan hệ của quý vị với cờ bạc.

1. Kiểm soát cách quý vị đánh bạc

Mọi người đều khác nhau. Một số người đánh cược vào giải đua ngựa Melbourne Cup mỗi năm một lần. Những người khác đánh cược vài lần mỗi tuần. Đối với một số người, cờ bạc là một trò tiêu khiển vui vẻ và vô hại. Đối với những người khác, nó có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng. Vậy quý vị đánh bạc theo cách nào? Hãy tìm hiểu cách quý vị đánh bạc và những gì phù hợp với quý vị.

2. Đặt giới hạn số tiền cờ bạc của quý vị

Nếu quý vị định đánh bạc trong sòng bạc, câu lạc bộ hoặc quán rượu, hãy để thẻ ngân hàng và thẻ tín dụng ở nhà và chỉ mang theo một số tiền mặt mà quý vị có thể chịu được khi thua, hoặc sẵn sàng bỏ ra.

Nếu đánh bạc trực tuyến, quý vị có thể đặt giới hạn về số tiền có thể gửi vào tài khoản của mình, thời gian tối thiểu giữa các lần gửi tiền, và số tiền quý vị có thể đánh cược.

Ngân hàng có thể giúp kiểm soát số tiền quý vị dùng đánh bạc với công cụ theo dõi chi tiêu trên ứng dụng của ngân hàng và các báo cáo hoạt động, hoặc đặt giới hạn trong việc giao dịch.

3. Bảo đảm quý vị hiểu rõ

Hãy tự nghiên cứu. Quý vị có thể sẽ bất ngờ khi biết được xác suất thắng khác nhau đối với từng loại cờ bạc khác nhau và mức độ chịu thua lỗ của mình. Tìm hiểu rõ về việc đánh bạc ở mọi tầm mức là điều hữu ích.

4. Có một kế hoạch đánh bạc

Đặt các giới hạn trước khi quý vị bắt đầu, và bỏ đi khi tới mức đó. Đừng cố gỡ gạc. Đặt giới hạn thời gian quý vị muốn đánh bạc và theo đúng điều này.

5. Đừng để bị lôi cuốn trong lúc đó

Có thể khó dừng lại khi bạn bè đang đánh cược nhiều tiền và xúi quý vị tiếp tục. Kiên quyết không để bị lôi cuốn. Hãy đứng vững và bỏ qua áp lực của bạn bè.

6. Tận dụng sự hỗ trợ từ xã hội

Nếu nói cho bạn bè biết các giới hạn của mình thì thường quý vị sẽ theo đúng các giới hạn đó. Có một mạng lưới hỗ trợ có thể là điều hữu ích nếu cờ bạc đang trở thành một vấn đề cho quý vị.

7. Lấy sự cân bằng trong cuộc sống

Sự cân bằng là điều quan trọng trong mọi khía cạnh của cuộc sống, do đó hãy bảo đảm cờ bạc được cân bằng với các sinh hoạt khác. Như vậy có thể dễ kiểm soát số tiền và thời gian quý vị dành cho việc cờ bạc hơn.

8. Nếu quý vị cần được giúp đỡ, hãy hỏi

Nếu quý vị lo lắng về việc cờ bạc ảnh hưởng đến mình ra sao thì không có gì phải xấu hổ khi xin giúp đỡ. GambleAware luôn có mặt để hỗ trợ miễn phí, bảo mật cho quý vị 24/7. Quý vị có thể nói chuyện với nhân viên qua điện thoại, trực tuyến hoặc gặp mặt trực tiếp.

Trợ giúp có ngay trong tầm tay

Bất kể quý vị bị cờ bạc ảnh hưởng ra sao – cho chính quý vị hay người khác - GambleAware có thể giúp quý vị. Để được tư vấn và hỗ trợ miễn phí, bảo mật, cũng như để tìm các dịch vụ ở gần quý vị, truy cập gambleaware.nsw.gov.au hoặc gọi cho chúng tôi ở số điện thoại **1800 858 858** 24/7.



GambleAware

GambleAware được Văn phòng Cờ bạc có Trách nhiệm của Chính phủ NSW tài trợ. Mục đích của GambleAware là hướng tới mục tiêu hoàn toàn không có tác hại của cờ bạc ở NSW thông qua việc nghiên cứu, hướng dẫn và hỗ trợ cho mọi người và cộng đồng.