

Làm cách nào để thảo luận về chuyện cờ bạc



Quý vị cần có sự can đảm và quyết tâm để giúp một người đang vật lộn với vấn đề cờ bạc và đang trên đường đi đến sự thay đổi.

Mặc dù giữ vai trò quan trọng trong tiến trình này, nhưng xin quý vị nhớ cho rằng bạn bè hay người thân yêu của mình mới chính là kẻ phải chịu trách nhiệm về việc cờ bạc của chính họ.

Mở đầu câu chuyện là một trong những vấn đề quan trọng nhất quý vị có thể làm. Đây là bước đầu tiên để bạn bè hay người thân của mình có thể cởi mở tấm lòng và thú nhận rằng họ đang vất vả vật lộn. Có những phương cách quý vị có thể thử.

Trước hết, thử đặt vấn đề

Đặt những tài liệu liên quan đến chuyện cờ bạc và các chương trình giúp đỡ những người vướng vào vòng cờ bạc ở đâu đó trong nhà.

Thường xuyên và nhẫn nại cho họ biết mình muốn thảo luận với họ về chuyện cờ bạc. Ướm thử vài câu hỏi.

Nói về chuyện cờ bạc với một ý nghĩa tổng quát. Chẳng hạn “Tôi đang đọc một số tài liệu về cái hại của cờ bạc...”

Có nhiều đoạn phim trên trang GambleAware NSW [Facebook](#) và [YouTube](#) có lẽ quý vị muốn xem thử hoặc muốn gợi ý với người thân của mình để họ xem thử. Một khởi điểm quan trọng là đoạn phim Bạn Mạnh Hơn Minh Tưởng (You're Stronger Than You Think). Nó mang một ý nghĩa tích cực và giải thích sự quan trọng của việc đi tìm giúp đỡ cho vấn đề cờ bạc.

Nếu không thấy thoải mái, an tâm, người thân của quý vị sẽ không chịu cởi mở tấm lòng. Trừ khi biết mình sẽ được giúp đỡ, thay vì bị trách móc hay phán đoán.



GambleAware

gambleaware.nsw.gov.au
1800 858 858

Suy nghĩ cẩn thận về những điều mình sắp nói

Quý vị có lý do để thấy giận dữ. Nhưng phê phán hay làm người ta cảm thấy thấp bé, hoặc cần nắn hay trách móc người thân của mình, có thể sẽ đưa đến hậu quả trái ngược.

Vài nguyên tắc căn bản

Đưa ra các sự kiện, suy nghĩ và cảm xúc, nhưng không trách móc.

Dùng những câu nói bắt đầu bằng đại từ “tôi” chứ đừng đề cập nhiều đến người đối diện mình.

Cho thấy mình chú ý lắng nghe.

Biểu lộ sự cảm thông và hiểu biết.

Suy nghĩ kỹ trước khi trả lời, và tưởng tượng họ có thể sẽ phản ứng như thế nào.

Bắt đầu câu chuyện thế nào

“Gần đây tôi để ý thấy anh có vẻ hơi xuống tinh thần. Mọi chuyện vẫn bình thường chứ?”

“Có chuyện gì vậy? Anh có cần tôi giúp không?”

“Tôi để ý gần đây anh cờ bạc hơi nhiều đấy. Nó làm tôi thấy bắt đầu lo rồi.”

“Anh biết anh là bạn tôi và tôi lo lắng về anh nhiều lắm. Chính vì thế mà tôi phải nói chuyện này. Tôi bức bối khi thấy anh làm những chuyện hết sức nguy hiểm.”

“Tôi thấy dạo này anh không được vui, và nó làm cho tôi không an tâm. Tôi muốn giúp anh.”

Nếu họ tức giận thì sao?

Đây có thể là một thử thách. Nếu an toàn, thử xem những phương cách này có giúp được gì không:

- Chấp nhận sự giận dữ “Tôi thấy vấn đề này thực sự ảnh hưởng đến anh.”
- Cho họ biết họ có quyền tức giận, nhưng nếu trở nên hung hăng thì lại không được. “Anh có quyền tức giận, nhưng tôi không chấp nhận được hành động la lối hoặc đe dọa của anh.”

- Cho họ biết hành động hung hăng ảnh hưởng mình thế nào. “Khi anh la lối tôi thấy mình bị chạm tự ái và không được tôn trọng.”
- Khuyến khích họ biểu lộ cảm xúc của mình một cách hòa dịu hơn. “Tôi muốn chúng mình tiếp tục thảo luận càng điềm đậm chừng nào càng tốt chừng nấy. Tôi muốn được biết anh cảm thấy thế nào và muốn anh cho tôi biết thêm về vấn đề này.”

Nếu họ không muốn thảo luận thì sao?

Nếu thân nhân của quý vị phủ nhận việc họ đang vướng vào vòng cờ bạc – với quý vị hoặc với chính họ – trách nhiệm của quý vị không phải là phải hành động hay bắt buộc họ phải nói với mình. Gây áp lực có thể khiến cho hoàn cảnh biến thành tệ hơn. Sự tiến triển là một tiến trình có thể mất hàng nhiều tuần hoặc nhiều tháng.

Đừng bao giờ quên – phải đặt sự an toàn của chính mình trên hết

Nếu thấy bị đe dọa hoặc không thấy an toàn, hoặc quan tâm đến cuộc sống của gia đình hay con cái, phải đặt sự an toàn của chính mình lên trên hết. Thảo luận với nhân viên cố vấn về nạn cờ bạc, sắp sẵn một kế hoạch an toàn, và trong trường hợp khẩn cấp gọi **Ba Số Không (000)**.

Giúp đỡ sẵn sàng

Dù bị ảnh hưởng của nạn cờ bạc như thế nào – do chính mình hoặc do ai đó – Cơ quan GambleAware có thể giúp quý vị. Để được sự hướng dẫn và giúp đỡ miễn phí và kín đáo, cũng như tìm một nơi giúp đỡ gần nơi mình đang ở, xin quý vị đến gambleaware.nsw.gov.au hoặc liên lạc với chúng tôi ở số **1800 858 858** hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

GambleAware nhận tài trợ từ Cơ Quan Giúp Đỡ Những Người Nghiện Cờ Bạc thuộc Chính Phủ NSW. Mục đích của GambleAware là nhằm tránh sự tai hại cho đến mức tối đa cho những người bị vướng vào nạn cờ bạc qua việc nghiên cứu, giáo dục và giúp đỡ cho các cá nhân và đoàn thể trong cộng đồng.