



ជំហានដំបូងរបស់អ្នកឆ្ពោះទៅកាន់ការផ្លាស់ប្តូរ



ប្រសិនបើការលេងល្បែងជះឥទ្ធិពលមិនល្អដល់អ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយអ្នកកំពុងគិតដល់ការកែប្រែ អ្នកបានចាប់ផ្តើម ដំណាក់កាលទីមួយហើយ ។ គោលការណ៍ណែនាំនេះ នឹងជួយឱ្យអ្នកយល់អំពីការលេងល្បែង កំណត់ថាតើអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើ ការផ្លាស់ប្តូរដែរឬអត់ ហើយសម្រេចពីវិធីដោះស្រាយជាមួយនឹងដំណើរ ការផ្លាស់ប្តូរជាក់ស្តែង ។ ប្រសិនបើអ្នកពិតជាមានកង្វល់អំពី ការលេងល្បែងរបស់អ្នក គោលការណ៍ ណែនាំនេះគឺសម្រាប់អ្នកហើយ ។

ចំណាក់កាលទីមួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ

ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តផ្លាស់ប្តូរ គោលការណ៍ណែនាំនេះអាចជួយអ្នកចាប់ផ្តើមការធ្វើដំណើររបស់អ្នកបាន ។ អ្នកអាចប្រើ គោលការណ៍នេះ តាមការគួរ។ សូមអានគោលការណ៍ណែនាំនេះទាំងស្រុង ម្តងម្កាត់ ឬរក្សាវាទុកជាឯកសារយោងសម្រាប់ អានតាមចំណងគ្រប់ពេលវេលា ។

គោលការណ៍ណែនាំនេះត្រូវបានចែកជាបីវគ្គដូចខាងក្រោម :

- វគ្គទី១ :** ព័ត៌មានលំអិតអំពីការលេងល្បែង
និងពន្យល់ពីរបៀបនៃការលេងល្បែង និង
អាចក្លាយជាបញ្ហាសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន ។
- វគ្គទី២ :** ការស្វែងយល់ពីការលេងល្បែងរបស់អ្នក
និងជួយអ្នកគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកលេងល្បែង
និងមូលហេតុនៃការលេងល្បែងរបស់អ្នក ។
- វគ្គទី៣ :** ការគិតដល់ការផ្លាស់ប្តូរ
និងនាំឱ្យអ្នកដឹង ពីដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្តូរ

បំណាច់កាលទីបួននៃការធ្វើបំណើរបស់អ្នក កំណត់ថាតើអ្នកត្រូវការ ឬចង់ផ្លាស់ប្តូរដែរឬអត់ ។
សូមព្យាយាមឆ្លើយសំណួរខាងក្រោមនេះ ៖

1. តើអ្នកធ្លាប់បានលេងល្បែងជាយូរមកហើយ ឬជាញឹកញយច្រើនជាងពេលដែលអ្នកបានគ្រោងទុកឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
2. តើអ្នកតែងធ្លាប់លេងល្បែង រហូតទាល់តែអ្នកចំណាយប្រាក់អស់រលីងឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
3. តើអ្នកធ្លាប់បានគិតពីការលេងល្បែង ដែលធ្វើឱ្យអ្នកខានទទួលបានដំណេកដែរទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
4. តើអ្នកធ្លាប់បានលេងល្បែង អស់ប្រាក់ដែលមានបំរុងទុក ដើម្បីចំណាយលើវិក្កយប័ត្រឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
5. តើអ្នកធ្លាប់បានព្យាយាមឈប់លេងល្បែង ជាច្រើនលើកច្រើនសារតើឈប់បានឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
6. តើអ្នកធ្លាប់ត្រូវបានគេចាប់ខ្លួន ឬឡើងតុលាការដោយសារការលេងល្បែងរបស់អ្នកឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
7. តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់ដើម្បីលេងល្បែង ឬសងបំណុលល្បែងរបស់អ្នកឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
8. តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍សោកសង្រេង ឬបំបែកគិតពីការសម្លាប់ខ្លួនរបស់អ្នកដោយសារការចាញ់ល្បែងរបស់អ្នកឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
9. តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ សោកស្តាយក្រោយពេលលេងល្បែងឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___
10. តើអ្នកធ្លាប់លេងល្បែង ដើម្បីយកលុយទៅបង់ថ្លៃវិក្កយប័ត្រ ឬបំណុលឬទេ ? ធ្លាប់___ មិនធ្លាប់___

ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយ “បាទ/ចា” (“ធ្លាប់”) សម្រាប់សំណួរណាមួយក្នុងចំណោមនេះ នោះអ្នកប្រហែលជាចង់ពិចារណាលើការធ្វើការផ្លាស់ប្តូរហើយ ។ វគ្គបន្តទៅនេះនៃគោលការណ៍ណែនាំ នឹងអាចជួយអ្នកបាន ។ វគ្គទី១ នឹងពន្យល់ចំណុចគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍មួយចំនួនអំពី ការលេងល្បែងដែលអ្នកប្រហែលជាមិនដឹង ។

វគ្គទី១ : ព័ត៌មានលំអិតអំពីការលេងល្បែង

“ការលេងល្បែងយល់អំពីការលេងល្បែង”

ការលេងល្បែង គឺគ្រាន់តែជាការដាក់វត្ថុអ្វីមួយដោយប្រថុយទៅលើលទ្ធផលមុនពេលព្រឹត្តិការណ៍កើតឡើង ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រថុយ ដាក់ប្រាក់ ឬវត្ថុដែលអ្នកមានវាគឺជាការលេងល្បែង ។ ទោះបីអ្នកលេងជាមួយមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសារក៏ដោយនៅតែបាត់ទុកថាជាការលេងល្បែង ។ សកម្មភាពលេងល្បែងដ៏មានប្រជាប្រិយនៅសហគមន៍អាស៊ីអាទិ៍មាន :

ឆ្នោតផ្សេងសំណាង ឬឆ្នោតកោស

- ឆ្នោតផ្សេងសំណាង ឬឆ្នោតកោស
- ល្បែងនៅក្នុងកាស៊ីណូ (blackjack, roulette, baccarat, pai-gow, sic-bo)
- ការភ្ជាល់ល្បែងកីឡា
- ល្បែងគ្រាប់ឡុកឡាក់
- ការភ្ជាល់ល្បែងប្រណាំងសេះ
- លេងបៀតែតាមវីដេអូ
- ការភ្ជាល់គ្នាតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត
- អាប៉ោង

“តើអ្វីទៅថាការលេងល្បែងដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា ?”

ការលេងល្បែងដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា គឺជាការលេងល្បែងដែលវាបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត គ្រួសារ ច្បាប់ ហិរញ្ញវត្ថុ ឬបញ្ហាផ្សេងទៀត សម្រាប់អ្នកលេងនិងមនុស្សនៅជុំវិញអ្នកលេងល្បែង ។ ការលេងល្បែងដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហាអាចកាន់តែមានសភាពអាក្រក់ឡើង ក្នុងរយៈពេលមួយ ហើយការលេងល្បែងដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហា អាចមានចាប់ពីបញ្ហាតិចតួចរហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ ។

សំណាង

មនុស្សដែលមានបញ្ហាជាមួយការលេងល្បែងជាញឹកញយ ជឿថាពួកគេអាចថ្លាស់ប្តូរ “សំណាង” របស់ពួកគេបាន ហើយអាចមានឥទ្ធិពលលើសំណាងនៃការឈ្នះរបស់ពួកគេបាន ។ ឧទាហរណ៍មានដូចជា ការជ្រើសរើសលេខ ថ្ងៃ អ្នកចែកបៀត កន្លែងអង្គុយជាក់លាក់ណាមួយ ម៉ាស៊ីន សម្លៀកបំពាក់ “ដែលមានសំណាង” ។ វត្ថុទាំងនោះមិនមានទ្វិដល់អ្វីលើសំណាងនោះឡើយ ។ សំណាងគឺជាសំណាង។

លក្ខណៈ

រាល់ពេលដែលអ្នកផ្លាស់កាក់សំណាងរបស់អ្នកទទួលបានក្បាលគឺ ៥០% ហើយសំណាងរបស់អ្នកទទួលបានកន្ទុយគឺ ៥០%។ នេះមានន័យថាប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់កាក់នោះ ១០ ដងហើយវាចេញក្បាល ១០ ដងទាំងអស់នោះសំណាងនៃការផ្លាស់កាក់លើកទី ១១ គឺប្រាកដជាដូចគ្នា : ៥០%។ លទ្ធផលនៃការបោះកាក់នីមួយៗ មិនមានឥទ្ធិពលដល់កាក់បន្តបន្ទាប់ទៀតឡើយ ។ ទោះបី មានមនុស្សជាច្រើនគិតថាលក្ខណៈនៃការចាញ់ទំនងជាមានការឈ្នះនៅតាមក្រោយ ក៏អ្នកមិនត្រូវបាន “កំណត់” ឱ្យឈ្នះដែរ ។

“តើសញ្ញានៃការលេងល្បែងដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហាមានអ្វីខ្លះ?”

នៅពេលដែលមនុស្សណាម្នាក់មានបញ្ហាជាមួយនឹងការលេងល្បែងជាញឹកញយពួកគេតែងមានអារម្មណ៍ថាពួកគេត្រូវការភ្ជាល់ប្រាក់កាន់ តែច្រើន កាន់តែញឹកញាប់ មានអារម្មណ៍ក្តៅក្រហាយនៅពេលពួកគេល្បាយមួយបំ ហើយគិតថាពួកគេអាច “តាម” ស៊ីសងល្បែងការចាញ់របស់ ពួកគេ ដើម្បីយកប្រាក់មកវិញ ។ ទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យការលេងល្បែងកាន់តែច្រើន បើទោះណាជាមានការបាត់បង់ប្រាក់ និងការទុកចិត្តពី មិត្តភក្តិនិងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ក៏ដោយ ។ ជាទូទៅមនុស្សដែលមានបញ្ហាដោយសារការលេងល្បែងជាធម្មតាចំណាយប្រាក់ចំណូល របស់គេភាគច្រើនទៅលើការលេងល្បែងហើយជាញឹកញយបញ្ចប់ទៅវិញដោយការពិបាកបំណុលគេឯង ។

វគ្គទី២ : ការស្វែងយល់ពីការលេងល្បែងរបស់អ្នក

ការស្វែងយល់នូវវិធីបែបលេង និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការលេងល្បែង គឺជាការបោះជំហានសំខាន់មួយក្នុងដំណើររបស់អ្នក ។ ផ្នែកនៃគោលការណ៍ណែនាំនេះ នឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ពីទម្លាប់នៃការលេងល្បែងរបស់អ្នក ។ ចូរបំពេញសំណួរខាងក្រោមនេះ ដើម្បីឱ្យដឹងថាតើអ្នកគួរពិនិត្យមើលទម្លាប់នៃការលេងល្បែងរបស់អ្នកឱ្យកាន់តែលំអិតថែមទៀត :

1. តើក្នុងរយៈពេល១ឆ្នាំកន្លងមកនេះ អ្នកបានល្បាយមាត់បន្ថយការលេងល្បែងរបស់អ្នកដែរទេ ? បាទ/ចា់ _____ ទេ _____
2. តើអ្នកដទៃទៀតមិនសប្បាយចិត្ត ដោយសារការលេងល្បែងរបស់អ្នកដែរទេ ? បាទ/ចា់ _____ ទេ _____
3. តើអ្នកដែលលេងល្បែងតែម្នាក់ឯងដែរឬទេ ? បាទ/ចា់ _____ ទេ _____
4. តើអ្នកដែលមានអារម្មណ៍ធ្វើខុសចំពោះការលេងល្បែងរបស់អ្នកដែរឬទេ ? បាទ/ចា់ _____ ទេ _____
5. តើអ្នកដែលលេងល្បែងដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អដែរទេ ? បាទ/ចា់ _____ ទេ _____

ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយ “បាទ/ចា់ ” ទៅកាន់សំណួរមួយ ឬច្រើន នោះអ្នកនឹងប្រហែលជាចង់ពិចារណាលើការលេងល្បែងរបស់អ្នក កាន់តែល្អិតល្អន់ ។ មនុស្សជាច្រើនមិនដឹងពីវិធីទាំងអស់ ដែលថាការលេងល្បែងអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់នាគរឹករបស់ពួកគេ ។ លំហាត់នៅទំព័រខាងក្រោយ នឹងអាចជួយអ្នកឱ្យកំណត់បាននូវផលវិបាក ដែលអ្នកអាចនឹងជួបប្រទះ ។ ការឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ អាចជួយដាស់ស្មារតីរបស់អ្នកឱ្យដឹងពីបញ្ហា ដែលអ្នកប្រហែលជាមិនបានគិតដល់កាលពីមុន។

1. តើក្នុងកំឡុងពេល១២ ខែកន្លងទៅនេះអ្នកបានចំណាយពេលច្រើនដើម្បីគិតរកវិធីដើម្បីរកប្រាក់សម្រាប់ការ លេងល្បែងដែរទេ ? បាទ/ចា ទេ

2. តើអ្នកដាក់ការភ្នាល់កាន់តែច្រើនទៅៗដើម្បីអោយមានការរំភើបដែរឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

3. តើអ្នកបានយល់ថាការភ្នាល់កាន់តែតិច គឺមិនសូវធ្វើឱ្យអ្នករំភើបជាងលើកមុនដែរឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

4. តើការលប់លេងល្បែង ឬការកាត់បន្ថយចំនួនប្រាក់ដែលអ្នកចំណាយ ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ឬ ញ្ចៃក្រហាយ ដែរឬទេ ក្នុងកំឡុងពេល១២ ខែកន្លងទៅនេះ ? បាទ/ចា ទេ

5. តើក្នុងកម្រុងពេល១២ខែកន្លងទៅដែលអ្នកបានលេងល្បែងបណ្តាលឱ្យអ្នកអារម្មណ៍មិនល្អដែលបណ្តាលមកពីការកាត់បន្ថយការលេងល្បែង ឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

6. តើកន្លងទៅនេះអ្នកបានលេងល្បែងដើម្បីបំភ្លេចភាពតានតឹងដែរឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

7. បន្ទាប់ពីចាញ់ប្រាក់ក្នុងការលេងល្បែង តើអ្នកធ្លាប់លេងល្បែងដើម្បីព្យាយាមយកប្រាក់ដែលចាញ់នោះមកវិញដែរឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

8. តើអ្នកបាននិយាយកុហកសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ឬមនុស្សដទៃទៀតអំពីចំនួនប្រាក់ ប៉ុន្មានដែលអ្នកបានយកពេលលេងក្នុងកម្រុងពេល១២ខែកន្លងទៅនេះដែរឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

9. តើអ្នកបានប្រព្រឹត្តអ្វីមួយដែលខុសច្បាប់ដើម្បីយកប្រាក់ទៅលេងល្បែងឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

10. តើអ្នកបានបាត់បង់ ឬស្ទើរបានបាត់បង់ទំនាក់ទំនងសំខាន់ (គូរគ្រង) ការងារ ការសិក្សា ឬ របរអាជីពណាមួយដោយសារតែការលេងល្បែងរបស់អ្នកឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

11. តើអ្នកបានពឹងពាក់លើអ្នកដទៃ (ឧទាហរណ៍ដូចជា គ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬកន្លែងធ្វើការងារ) ដើម្បីផ្តល់ប្រាក់ឱ្យអ្នកបង់លើបំណុល លេងល្បែងរបស់អ្នកឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

12. តើអ្នកបានព្យាយាមបោះបង់ ឬកំណត់ការលេងល្បែងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែមិនអាចអនុវត្តវាបានឬទេ ? បាទ/ចា ទេ

សំណួរទាំងនេះ ចង្អុលបង្ហាញពីបញ្ហាផ្សេងគ្នា ដែលអ្នកអាចមាន ដោយសារការលេងល្បែង ។
 សំណួរនីមួយៗ បញ្ជាក់អំពីបញ្ហា ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ។ ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយ “បាទ/ចា” ចំពោះសំណួរមួយ
 ឬច្រើនក្នុងចំណោមសំណួរទាំងនេះ អ្នកប្រហែលជាចង់រកការ កាត់បន្ថយ ឬឈប់លេងល្បែង ។

ចញ្ជាផ្សេងៗទៀត

វិធីមួយផ្សេងទៀតដើម្បីស្វែងយល់ពីការលេងល្បែងរបស់អ្នក គឺពិចារណាលើការជះឥទ្ធិពលមកលើរូបអ្នក ។
 បញ្ហាជាច្រើនដែលអ្នកលេងល្បែងតែង ជួបប្រទះនូវប្រភេទបញ្ហាផ្សេងៗគ្នាទាក់ទងទៅនឹងលុយកាក់
 ត្រួសារ និងទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមផ្សេងៗទៀត ។ សូមឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម
 ដើម្បីឱ្យដឹងថាតើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដូចគ្នាណាខ្លះទៅនឹងអ្នកលេងល្បែងដែលមានបញ្ហាដទៃទៀត ៖

1. តើក្នុងកម្រងពេល១២ខែកន្លងទៅនេះ អ្នកត្រូវបានគេបដិសេធមិនឱ្យក្រេឌីតឬទេ ? បាទ/ចា _____ ទេ _____
2. តើអ្នកបានលេងល្បែងអស់ប្រាក់ដែលបានបំរុងទុកសម្រាប់ត្រួសារដែរឬទេ ? បាទ/ចា _____ ទេ _____
3. តើអ្នកធ្លាប់ទទួលការរំខានជារឿយៗពីអ្នកទារបំណុលឬទេ ? បាទ/ចា _____ ទេ _____
4. តើក្នុងកម្រងពេល១២ខែកន្លងទៅនេះ អ្នកបានប្រើប្រាស់ប្រាក់ទិញម្ហូប ឬប្រាក់សម្រាប់តម្រូវការ
 ចាំបាច់ផ្សេងៗទៀតដើម្បីលេងល្បែងឬទេ ? បាទ/ចា _____ ទេ _____
5. តើក្នុងកម្រងពេល១២ខែកន្លងទៅនេះ អ្នកបានពន្យារពេលបង់ប្រាក់វិក្កិយបំត្រសម្រាប់វត្ថុប្រើប្រាស់
 នៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីបានប្រាក់បន្ថែមទៀតទៅលេងល្បែងឬទេ ? បាទ/ចា _____ ទេ _____
6. តើក្នុងកម្រងពេល១២ខែកន្លងទៅនេះ អ្នកបានដកលុយទុកជាមុនពីប័ណ្ណឥណទានអ្នក
 ដើម្បីយកលេងល្បែងឬទេ ? បាទ/ចា _____ ទេ _____

ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយ “បាទ/ចា” ចំពោះសំណួរណាមួយក្នុងចំណោមទាំងនេះ វាប្រហែលជាសញ្ញា
 មួយថា ការលេងល្បែងរបស់អ្នក បានប៉ះពាល់ដល់អ្នក និងមនុស្សដែលសំខាន់ចំពោះអ្នក ។
 នៅត្រង់ចំណុចនេះ អ្នកប្រហែលជានៅតែមិនទាន់ដឹងនៅឡើយទេ ថាតើ អ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរ ឬអត់ ។
 អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺថា អ្នកមានការស្វែងយល់ចំពោះការលេងល្បែងរបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរជាង
 មុន ។ ផ្នែកបន្ទាប់ទៀតនៃគោលការណ៍ណែនាំនេះ នឹងជួយអ្នកកត់ពីហេតុផលដែលអ្នកលេងល្បែង
 និងមធ្យោបាយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ ថាតើអ្នកសម្រេចចិត្តផ្លាស់ប្តូរក៏ជាការត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នកដែរ
 ឬអត់។

វគ្គទី៧ : ការពិចារណាផ្លាស់

“តើខ្ញុំពិតជាចង់ផ្លាស់ប្តូរចម្លើយរបស់ខ្លួនខ្លួនឬទេ ?”

មុនពេលអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្ត វាជាការណែនាំដល់អ្នកត្រូវគិតពីគុណវិបត្តិ និងផលប្រយោជន៍នៃជំរើសនីមួយៗ ។ ការចំពេញ ក្នុងប្រអប់ខាងក្រោម នឹងជួយឱ្យអ្នកឃើញពីគុណវិបត្តិ និងផលប្រយោជន៍នៃការលេងល្បែងរបស់អ្នក :

នេះគឺជាតារាងលេខៗ :

<p>គុណសម្បត្តិ នៃការមិនលេងល្បែង</p> <ul style="list-style-type: none"> • ខ្ញុំនឹងមានប្រាក់កាន់តែច្រើន ដើម្បីចំណាយលើវត្ថុផ្សេងៗ និងដើម្បីថែរក្សាគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ។ • ខ្ញុំនឹងមានពេលវេលាកាន់តែច្រើន ដើម្បីចំណាយជាមួយមនុស្សដែលខ្ញុំយកចិត្តទុកដាក់ ។ • ខ្ញុំនឹងមានពេលវេលាកាន់តែច្រើន ដើម្បីសិក្សាមុខជំនាញថ្មី ។ 	<p>គុណសម្បត្តិ នៃការលេងល្បែង</p> <ul style="list-style-type: none"> • ខ្ញុំភ្លេចរាល់បញ្ហារបស់ខ្ញុំទាំងអស់ នៅពេលខ្ញុំលេងល្បែង ។ • ខ្ញុំចូលចិត្តអារម្មណ៍រីករាយ នៅពេលដែលខ្ញុំលេងល្បែង ។
<p>គុណវិបត្តិនៃការមិនលេងល្បែង</p> <ul style="list-style-type: none"> • ខ្ញុំនឹងត្រូវប្រឈមនឹងការទទួលខុសត្រូវ ។ • ខ្ញុំនឹងមានពេលវេលាចំពេញការងាររបស់ខ្ញុំ ។ 	<p>គុណវិបត្តិនៃការលេងល្បែង</p> <ul style="list-style-type: none"> • ខ្ញុំជំពាក់បំណុលច្រើន ។ • ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រាមក្នុងចិត្ត និងរសាប់រសល់ ។ • ខ្ញុំបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ។

តើអ្នកសាកល្បងចំពេញចម្លើយផ្លាស់ប្តូររបស់អ្នក ។

<p>គុណសម្បត្តិ នៃការមិនលេងល្បែង</p>	<p>គុណសម្បត្តិ នៃការលេងល្បែង</p>
<p>គុណវិបត្តិនៃការមិនលេងល្បែង</p>	<p>គុណវិបត្តិនៃការលេងល្បែង</p>

ប្រអប់មួយណាមានចម្លើយច្រើនជាងគេបង្អស់ ?

- គុណសម្បត្តិ នៃការមិនលេងល្បែង
- គុណវិបត្តិនៃការមិនលេងល្បែង
- គុណសម្បត្តិ នៃការលេងល្បែង
- គុណវិបត្តិនៃការលេងល្បែង

តើវាមានន័យយ៉ាងម៉េចចំពោះអ្នក ? _____

តើគុណសម្បត្តិ នៃការបន្តលេងល្បែង មានចំនួនច្រើនជាងគុណវិបត្តិមែនឬទេ ? _____

ប្រសិនបើអ្នកគិតថា គុណវិបត្តិនៃការបន្តលេងល្បែងមានច្រើនជាងគុណសម្បត្តិ នោះអ្នកប្រហែលជា ពិចារណាលើការផ្លាស់ប្តូរចរិតលេងល្បែងរបស់អ្នក ។ នេះគឺជាការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក ។

ការសម្រេចលើគោលដៅ

- ដំណាក់កាលបន្ទាប់ នៅក្នុងដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្តូរនេះ គឺការសម្រេចលើគោលដៅរបស់អ្នក ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា :
- តើអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរនៅពេលណា ?
- តើអ្នកចង់ឈប់លេងល្បែងតែម្តង ឬ គ្រាន់តែចង់លេងតិចជាងពេលដែលអ្នកលេងល្បែងបច្ចុប្បន្ន?

សូមចាំថា ការផ្លាស់ប្តូរគឺជាដំណើរការមួយ ហើយវានឹងត្រូវការពេលវេលា ។ ជាធម្មតារយៈពេលបីខែដំបូង ជាការពិបាកខ្លាំងណាស់ ។ រយៈពេលបន្ទាប់ទៀត ក៏ពិបាកខ្លាំងណាស់ដែរ ប៉ុន្តែវាមិនពិបាកខ្លាំង ដូចនៅពេលដែលអ្នកបានចាប់ផ្តើមដំបូងនោះទេ ។ ទោះបីជា ការធ្វើតាមដំណើរការនេះ ទំនងជាពិបាកក៏ដោយ ក៏តាមរយៈបទពិសោធន៍របស់មនុស្សជាច្រើនបង្ហាញថា អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ លេងល្បែងរបស់អ្នកបាន ។

ចំណុចត្រូវតិចបំផុត

មនុស្សមួយចំនួន គ្រាន់តែកាត់បន្ថយការលេងល្បែង របស់ពួកគេប៉ុណ្ណោះ ពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតព្យាយាមឈប់ ប្រព្រឹត្តតែម្តង ។ ការស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថា ការកាត់បន្ថយការលេងល្បែង អាចជាគោលដៅមួយ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សជាច្រើននាក់យល់ ឃើញថា ការកាត់បន្ថយការលេងល្បែង គឺជាគោលដៅមួយដ៏ លំបាករក្សាបាន ពីព្រោះវាអាចនាំគ្រឿងទប់ទោរការ លេងល្បែង ដែលបង្កឱ្យមានបញ្ហាវិជ្ជមានយ៉ាងងាយ ។ ប្រសិនបើការកាត់បន្ថយការលេងល្បែងពិបាកខ្លាំងពេក សម្រាប់អ្នក អ្នកអាចជ្រើសរើសការឈប់លេងល្បែង តែម្តងក៏បាន ។ ជាការពិតណាស់គ្មានជម្រើសណា មួយងាយស្រួលនោះទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែថា ការកាត់បន្ថយការលេងល្បែង គឺប្រហែលវិតតែបណ្តាលឱ្យ មានភាពប្រថុយប្រថានជាងតែប៉ុណ្ណោះ ។

ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ទាំងនេះ អ្នកត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តជាមុនសិន។ សូមគិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរបែបណាដែលអ្នកចង់ធ្វើ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា អ្នកអាចសម្រេចចិត្តថាអ្នកចង់ឈប់លេងល្បែងឱ្យបាននៅឆ្នាំក្រោយ ឬថាអ្នកចង់កំណត់សកម្មភាពលេង ល្បែងរបស់ អ្នកឱ្យបានក្នុងរយៈពេលមួយខែក្រោយ ។

តើជម្រើសខាងក្រោមមួយណាដែលអ្នកនឹងជ្រើសរើស ចូរត្វសយកប្រអប់ដែលត្រឹមត្រូវ

- ឈប់លេងទាំងស្រុង
- កំណត់ការលេង

ឥឡូវសូមសរសេរលំអិតមួយចំនួន អំពីរបៀបដែលអ្នកនឹងសម្រេចគោលបំណងដែលអ្នកទើបតែបានជ្រើសរើស ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា តើនៅពេលណាដែលអ្នកមានគម្រោងចាប់ផ្តើម ? តើសកម្មភាពជាក់លាក់ណាខ្លះ ដែលអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើជាចំព័ក្តា ?

នេះគឺជាគោលបំណងរបស់អ្នកសម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ ។ សូមចុះហត្ថលេខាសំរាប់ចាត់ទុកជាពាក្យសន្យាមួយសំរាប់ខ្លួនអ្នក ។

ហត្ថលេខា _____ កាលបរិច្ឆេទ _____

“តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបាន ដើម្បីដោះស្រាយចំណង់ត្រេកត្រអាលលេងល្បែង ?”

ចំណង់ គឺជាករណីធម្មតាមួយសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ដែលកំពុងកាត់បន្ថយពេល ដែលពួកគេលេងល្បែង ។ ជាធម្មតា ចំណង់ គឺលំបាកដោះស្រាយណាស់ ប៉ុន្តែជាមួយនឹងការអនុវត្ត អ្នកនឹងអាចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះ រលាយបាត់ ដោយមិនចុះញឹមល្បែង ស៊ីសងឡើយ។ អ្នកប្រហែលជាអាចសង្កេតឃើញថា បន្ទាប់ពីអ្នកឈប់ ឬកាត់បន្ថយការលេងល្បែងរបស់អ្នក អ្នកនឹងមានចំណង់លេងល្បែង កាន់តែច្រើន

ជាងពេលអ្នកលេងពីមុនទៅទៀត ។ នេះគឺជារឿងធម្មតា ។ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺថាអ្នកទទួល ស្គាល់ថា ចំណង់ទាំងនេះគឺ មានជាបណ្តោះអាសន្នទេ ហើយចំណង់នេះនឹងបាត់ទៅវិញ ។

នេះគឺជាការផ្តល់យោបល់មួយចំនួន :

ចូរផ្តោតអារម្មណ៍លើការធ្វើអ្វីផ្សេងៗវិញ ។ ចូរដាក់ជំនួសអ្វីៗនៅក្នុងនាវាជីវិតរបស់អ្នក ដែលទាក់ទងនឹងការលេងល្បែង ដោយ សកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលនឹងជួយអ្នកមានអារម្មណ៍ឃ្លាតឆ្ងាយពីការលេងល្បែងវិញ ។ សូមរកវិធីថ្មីដែលសប្បាយ ដើម្បីចំណាយពេលរបស់អ្នក។ កាន់តែសំខាន់បំផុត សូមគិតដល់សកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើ មុនពេលការលេងល្បែងនោះ បានក្លាយជាចំណែក មួយនៃនាវាជីវិតរបស់អ្នក ។

សូមធ្វើតារាងមួយសម្រាប់អ្វី ដែលអ្នកគិតថាអ្នកប្រហែលជាវិករាយ ឬថាអ្នកបានសប្បាយចិត្ត មុនពេលការលេងល្បែង បានក្លាយជា ចំណែកមួយនៃនាវាជីវិតរបស់អ្នក ។ _____

ឧទាហរណ៍ : ការស្តាប់តន្ត្រី មើលទូរទស្សន៍ ការទៅមើលកុន ការហាត់កីឡា ការជួយសហគមន៍ ការទៅលេងមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសារ ។ល។

ចូលរួមជាមួយសកម្មភាពទាំងនេះ អ្នកប្រហែលជាភ្ញាក់ភ្ញើលពីទំហំទឹកចិត្តដែលអ្នកសប្បាយរីករាយនឹងសកម្មភាព ទាំងនោះ ។ រក្សាតារាងនេះ ជាប់នឹងខ្លួនអ្នកគ្រប់ពេលវេលា ហេតុនេះអ្នកអាចបើកមើលវាប្រសិនបើអ្នកមាន ចំណង់ត្រេកត្រអាលលេងល្បែង ។

ប្រសិនបើចំណង់របស់អ្នកមានសភាពខ្លាំងពេក ដែលអ្នកមិនអាចផ្តោតលើគំនិតថ្មី ឬសកម្មភាពថ្មីរបស់អ្នក ដែលមាន នៅក្នុងបញ្ជី របស់អ្នក ចូរនិយាយថា “មិនអីទេ ប្រហែលជាខ្ញុំលេងតែត្រឹម ១០ នាទីប៉ុណ្ណោះ” ។ បន្ទាប់មករង់ចាំ ១០ នាទីទៀតសិន ។ ប្រសិនបើចំណង់ នៅតែមានទៀត ចូរប្រាប់ខ្លួនឯងថាឱ្យរង់ចាំ ១០ នាទីទៀត ។ ចូររកអ្វីផ្សេងទៀតធ្វើ ពីក្នុងបញ្ជីដែលអ្នកបានធ្វើ រៀងរាល់ ១០ នាទីម្តង ។ ចំណង់ត្រេកត្រអាលលេងល្បែង នឹង បាត់វិសាយទៅ តាមពេលវេលា ។

ឥឡូវសូមទូរស័ព្ទ ឬអញ្ជើញទៅសួរសុខទុក្ខមិត្តភ័ក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលអ្នកអាចទុកចិត្ត ។ និយាយជាមួយពួកគេអំពីចំណង់ គ្រេកគ្រអាលលេងល្បែង និងរបៀបដែលអ្នកដោះស្រាយ ជាមួយអារម្មណ៍បែបនេះ ។ មិត្តភ័ក្តិ និងគ្រួសារដែលគាំទ្រការសម្រេច ចិត្តថ្លាស់ប្តូររបស់អ្នក នឹងមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយ អ្នកសម្រេចគោលដៅរបស់អ្នក ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយមនុស្សមួយចំនួន នៅក្នុងគោលដៅរបស់អ្នក មិនចង់ឱ្យអ្នកថ្លាស់ប្តូរទេ ហើយមនុស្សទាំងនេះអាចជម្រុញទឹកចិត្តអ្នកឱ្យលេងល្បែងខ្លាំងជាងមុន ។ ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់មនុស្សណាម្នាក់ ដែលធ្វើបែបនេះ ចូរជៀសវាងមនុស្សបែបនេះជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកកំពុងតែប្រឈម នឹងចំណង់លេងល្បែង ។

“តើយ៉ាងម៉េចដែរ ប្រសិនបើលេងល្បែង ហើយខ្ញុំមិនចង់នោះ ?”

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថា អ្នកលេងល្បែងទោះបីជាអ្នកកំពុងព្យាយាម ឈប់លេងក៏ដោយ អ្នកមិននៅតែម្នាក់ឯងនោះទេ ។ មនុស្ស ជាច្រើនគិតថា វាត្រូវប្រើការព្យាយាមជាច្រើនដងដើម្បីចោះបង់ ឬកាត់បន្ថយការលេងល្បែង ។ ការចោះបង់ ឬកាត់បន្ថយការលេង ល្បែង គឺជាការងារមួយដ៏ពិបាកធ្វើ ហើយអ្នកប្រហែលជាមិនអាចធ្វើបានទេ នៅក្នុងរយៈពេលដំបូងដែលអ្នកព្យាយាម ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរចាំថា អ្នកខ្លះធ្វើមិនបានសំរេចដល់នេះឡើយ ។ តាមរយៈការសាកសួរព័ត៌មាន និងគិតចង់ ថ្លាស់ប្តូរ អ្នកបានចាប់ផ្តើមការធ្វើដំណើររបស់អ្នក ទៅកាន់ជីវិតមួយដែលមានសុវត្ថិភាព មានសុភមង្គល និងមានសុខភាពល្អ សម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ។

ប្រសិនបើអ្នកលេងល្បែង ហើយអ្នកមិនចង់លេងទេនោះ នោះមិនមានន័យ ថា អ្នកនឹងមិនអាចឈប់បាននោះទេ ។ បន្តការព្យាយាម បន្តការប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងជនដែលអ្នកទុកចិត្ត ហើយបន្តការសុំជំនួយ ។ ការវិលត្រឡប់ ទៅលេងល្បែងវិញ មិនធ្វើឱ្យបំណងរបស់អ្នកចាត់បង់តម្លៃ ឬអាចធ្វើទៅបាននោះឡើយ ។

វារ្យចែករំលែកជាអាចជួយបានដែរ តាមការសាកល្បងមួយខ្លះៗក្រោម :

- ទូរស័ព្ទ ទៅប្រពន្ធត្រួលជំនួយ : ក្នុងសហរដ្ឋ : 1-800-522-4700 ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត : 1-800-426-1234
- ចូលរួមកិច្ចប្រជុំជួយខ្លួនឯងដូចជា Gamblers Anonymous (ទូរស័ព្ទជំនួយបន្ទាន់ក្នុងសហរដ្ឋ: 1-888-GA-HELPS ឬ 1-888-424-3577 សម្រាប់ទឹកកន្លែងប្រជុំ)
- ចូរជៀសវាងកុំជិះឡានដឹកអ្នកដំណើររបស់កាស៊ីណូ ឬនៅជិតកន្លែងដែលអាចលេងល្បែងបាន ។
- ចំណាយពេលកាន់តែតិច ជាមួយជនដែលលេងល្បែង ដើម្បីជៀសវាងការស្ថិតក្រោមសម្ពាធលេងល្បែង ។
- កាន់ប្រាក់កំរិតចំនួន ដែលអ្នកត្រូវការសម្រាប់មួយថ្ងៃៗ ។
- ស្នើសុំនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តដើម្បីចាត់ចែងប្រាក់របស់អ្នក ។
- ប្រសិនបើអាច សូមប្រាប់គណនីណាមួយនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក អោយបញ្ជូលប្រាក់ខ្ញុំខែរបស់អ្នកទៅក្នុងគណនីអ្នកតែម្តង។
- កម្ទេចចោលប័ណ្ណឥណទាន (Credit Card) ប័ណ្ណដាក់ប្រាក់ (Checking) និងប័ណ្ណអេ.ធី.ឌី.អិមរបស់អ្នក ។

សង្ឃឹមថា គោលការណ៍ណែនាំនេះ បានជួយអ្នកគិតអំពីការថ្លាស់ប្តូរ ។ នេះគឺជាចំណុចចាប់ផ្តើម ក៏ដូចជាផែន ទីបង្ហាញផ្លូវមួយសម្រាប់ ដំណើរការថ្លាស់ប្តូរ ។ ការគិតអំពីការថ្លាស់ប្តូរ មិនតែងតងាយស្រួលនោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តថា ការថ្លាស់ប្តូរពិតជាត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក អ្នកនឹងជួបប្រទះឧបសគ្គជាច្រើននៅតាមវិធីនេះ ។ ចូលរំពឹងគិតពីវា និងត្រៀមខ្លួនជាស្រេច ។ ពេលខ្លះការ ធ្វើដំណើររបស់អ្នកអាចពិបាក ប៉ុន្តែវានឹងមានតម្លៃណាស់ក្នុង ការប្រព្រឹត្តបែបនោះ ។

ប្រភពបណ្ណាញព័ត៌មានបន្ថែម

ការអានគោលការណ៍ណែនាំនេះ ប្រហែលជាបានជួយអ្នកឱ្យចេះកត់សម្គាល់បញ្ហាថ្មីៗអំពីខ្លួនអ្នក ។ បញ្ហាមួយចំនួនក្នុងចំណោមនេះ អាចលំបាកដោះស្រាយ ។ បញ្ហាមួយចំនួន អាចជាបញ្ហាជីវិត ដែលគ្មានអ្វីត្រូវធ្វើទាក់ទងនឹងការលេងល្បែងនេះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នក គិតថា អ្នកមានបញ្ហាប្រភេទណាមួយ (ឬមានបញ្ហាដែលបង្កពីការលេងល្បែងមួយចំនួន ដែលអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ថែម) អ្នកគួរតែ ពិចារណាលើការទទួលយកជំនួយ ឬការព្យាបាលបន្ថែមទៀត ។ ប្រភពបណ្ណាញព័ត៌មាន មួយចំនួនដែលអាចរកឃើញថតនៅខាងក្រោម លើក្រៅណែនាំនេះ នឹងអាចជួយអ្នកបាន ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តថាស្វែងរកព័ត៌មានឬការពិគ្រោះយោបល់បន្ថែមទៀត ។

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សំណើបកប្រែ ត្រូវបានឧបត្ថម្ភមូលនិធិពី The National Center for Responsible Gaming, the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders in the Division on Addictions at the Cambridge Health Alliance, ដែលជាដៃគូបង្រៀនមួយរបស់សាលាពេទ្យ Harvard Medical School. អត្ថបទខាងក្នុងរបស់វា គឺការទទួលខុសត្រូវតែមួយគត់របស់អ្នកនិពន្ធ ហើយមិនគំណាងឱ្យ ទស្សនៈផ្លូវការរបស់ The National Center, Cambridge Health Alliance ឬ the Institute.

The Massachusetts Council on Compulsive Gambling និង The Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders, Division on Addictions, Harvard Medical School បានបង្កើតកូដសៀវភៅច្បាប់ដើម ។ សៀវភៅសិក្សាដែលត្រូវបានបង្កើតដោយ David Hodgins et al. និង Linda និង Mark Sobell et al. បានផ្តល់ឱ្យនូវមូលដ្ឋាននិងព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ ជំហានដំបូង ទៅកាន់ការផ្លាស់ប្តូររបស់អ្នក។ ការរចនាដើមធ្វើឡើងដោយ **causemedia, inc.** និង ហើយផ្តល់មូលនិធិដោយ the Massachusetts Department of Public Health. The National Center for Responsible Gaming នៅក្នុង Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders ផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ការបង្កើត សៀវភៅណែនាំនេះ ។

សមាសភាពបុគ្គលិកនៅទាំងក្រោម ធាតុផ្តល់យោបល់ និងជំនួយដល់គម្រោងនេះ :

- Patrick Au
- Doug Bennett
- Paul Carey
- Gabriel Caro
- Ming Chang
- Audria Chea
- Charles Chen
- Richard Cheng
- Richard Earle
- Dana Forman
- Judi Haber
- Chien-Chi Huang
- Richard LaBrie
- Debi LaPlante
- Laura van der Leeden
- Sarah Nelson
- Allyson Peller
- Melissa Pleschakow
- Christine Reilly
- Sarah Ruiz
- Kathleen Scanlan
- Anja Schumann
- Wolfgang Schwens
- David Shaffer
- Howard Shaffer
- Chrissy Thurmond
- Marlene Warner
- Ziming Xuan
- James Hoc Young



If gambling is affecting you or your family and you are thinking about change, you've already taken the first step. This guide will help you understand gambling, figure out if you need to change, and decide how to deal with the actual process of change. If you're at all concerned about your gambling, this guide is for you.

Your First Step to Change

Should you decide to change, this guide can help you begin your journey. You can use this guide in the way you feel most comfortable. Complete it all at once, a little at a time, or keep it as a reference that you can read whenever you want.

The guide is divided into the following three sections:

- Section 1: **Facts About Gambling**,
will explain how gambling works and how it can become a problem for some people.
- Section 2: **Understanding Your Gambling**,
will help you think about how you gamble and your reasons for gambling.
- Section 3: **Thinking About Change**,
will lead you through the process of change.

*The first step of your journey is to figure out if you need or want to change.
Try to answer the following questions:*

1. Have you gambled longer or more often than you had planned? Yes _____ No _____
2. Have you often gambled until you spent all your money? Yes _____ No _____
3. Have thoughts of gambling caused you to lose sleep? Yes _____ No _____
4. Have you gambled away the money that is intended to pay bills? Yes _____ No _____
5. Have you tried many times to stop gambling, but you can't? Yes _____ No _____
6. Have you been arrested or had to go to court as a result of your gambling? Yes _____ No _____
7. Have you borrowed money to gamble or pay your gambling debts? Yes _____ No _____
8. Have you felt low or thought of killing yourself because of your gambling losses? Yes _____ No _____
9. Have you felt sorry after gambling? Yes _____ No _____
10. Have you ever gambled to get money to pay bills or debts? Yes _____ No _____

If you answered "yes" to any of these questions, then you may want to consider making a change. The following sections of this guide can help. Section 1 will explain some interesting things about gambling you might not know.

Section 1: *Facts About Gambling*

“Understanding Gambling”

Gambling is simply putting something at stake on the outcome of an event before it happens. If you risk money or things that you own, it is gambling. It is still gambling if you are playing with friends or family. Popular gambling activities in the Asian community include:

- Lotteries or scratch tickets
- Casino games
(blackjack, roulette, baccarat, pai-gow, sic-bo)
- Sports betting
- Dice games
- Racetrack betting
- Video poker
- Internet betting
- Apong

STREAKS

Every time you flip a coin your chance of getting heads is 50% and your chance of getting tails is 50%. This means that if you flip the coin 10 times and it comes up heads all 10 times, the chance of getting heads or tails on the 11th flip is exactly the same: 50%. The outcome of each coin toss does not affect the next. Although many people think that losing streaks are more likely to be followed by wins, you are never “due” to win.

“What is problem gambling?”

Problem gambling is gambling to the extent that it causes emotional, family, legal, financial, or other problems for the gambler and the people around the gambler. Problem gambling can get worse over time, and gambling problems can range from mild to severe.

LUCK

People who have a problem with gambling often believe that they can change their “luck” and affect their chance of winning. Examples include choosing “lucky” numbers, dealers, particular seats, machines, or clothing. These things have no effect on chance. Chance is chance.

“What are some signs of problem gambling?”

When people have a problem with gambling, many times they feel like they need to bet more money more frequently, feel irritated when they try to stop, and think they can “chase” their losses to recover money. This can lead to more gambling, despite financial loss and the trust of friends and loved ones. In general, people with gambling problems usually spend a large portion of their income on gambling and often end up in debt.

“Do a lot of people have problems with gambling?”

If you think gambling is a problem for you, you are not alone. Problem gambling is a worldwide issue. The U.S., Canada, Hong Kong, and Singapore have similar rates of severe problems with gambling (0.6-1.9% of the adult population). Rates of problems among recent immigrants to North America might be higher. A 1999 poll in San Francisco’s Chinatown reports that 70% of 1,808 Chinese Americans ranked gambling as their community’s number one problem.

“What if it’s my turn to win?”

Sometimes people who gamble tend to think that eventually it will be their turn to win, but it’s probably not. Here’s why: gambling is based on chance, probability, and randomness. If you have a 50-50 chance at winning a game, it doesn’t matter how many times you have won or lost in the past. The next time you play, your chances of winning are still 50-50.

“Are certain games more likely to lead to gambling problems?”

All gambling is risky to some degree. Games that have a quick turnaround, such as video lottery, slot machines, and scratch tickets, are typically more risky. However, gambling problems can develop by playing any type of game.

HOUSE ADVANTAGE AND STRATEGY

Many problem gamblers believe either that they have found a way to “outsmart” the system or that they have an ability to beat the odds. However, the gambling industry designs casino games to make money for the house, so the casino always has the advantage. Even if you were able to handicap a race or count cards, there are still many factors that could change the outcome of an event. As a result, it is not likely that you have turned the odds in your favor or even affected them in any substantial way. Gambling is gambling—the outcome is always unknown, and there is no way for a gambler to affect the odds of the game.

Section 2: Understanding Your Gambling

Understanding how gambling works and the dangers that are associated with gambling is an important step in your journey. This part of the guide will help you to understand your gambling patterns. Complete the questions below to see if you should examine your gambling patterns more closely:

1. Have you tried to cut down on your gambling during the past 12 months? Yes _____ No _____

2. Are others upset by your gambling? Yes _____ No _____

3. Do you ever gamble alone? Yes _____ No _____

4. Do you ever feel guilty about your gambling? Yes _____ No _____

5. Do you ever gamble to feel better? Yes _____ No _____

If you answered “yes” to one or more questions, then you may want to consider looking at your gambling more closely. Many people are not aware of all the ways that gambling can affect their lives. The exercise on the following page will help you to identify difficulties you may be facing. Answering these questions can alert you to problems that you might not have thought about before.

1. Have you spent a great deal of your time during the past 12 months thinking of ways to get money for gambling? Yes _____ No _____
2. During the past 12 months, have you placed bigger and bigger bets to experience excitement? Yes _____ No _____
3. Did you find during the past 12 months that smaller bets are less exciting to you than before? Yes _____ No _____
4. Has stopping gambling or cutting down how much you gambled made you feel restless or irritable during the past 12 months? Yes _____ No _____
5. Have you gambled during the past 12 months to make the uncomfortable feelings that come from stopping or reducing gambling go away? Yes _____ No _____
6. Have you gambled to forget about stress during the past 12 months? Yes _____ No _____
7. After losing money gambling, have you gambled to try to win back your lost money? Yes _____ No _____
8. Have you lied to family members or others about how much you gambled during the past 12 months? Yes _____ No _____
9. Have you done anything illegal during the past 12 months to get money to gamble? Yes _____ No _____
10. During the past 12 months, have you lost or almost lost a significant relationship, job, educational, or career opportunity because of your gambling? Yes _____ No _____
11. Have you relied on others (e.g., family, friends, or work) to provide you with money to cover your gambling debts? Yes _____ No _____
12. During the past 12 months have you tried to quit or limit your gambling, but couldn't? Yes _____ No _____

These questions point out different problems you might have had because of gambling. Each question identifies a very serious problem. If you answered “yes” to one or more of these questions, you might want to think about reducing or stopping gambling.

Other Problems

Another way to understand your gambling is to consider the influence it has on you. Many problem gamblers experience various kinds of problems related to money, family, and other social relations. Answer the following questions to see if you have found yourself in some of the same situations as problem gamblers:

1. Have you ever been denied credit in the past 12 months? Yes _____ No _____
2. Have you gambled away funds that are intended for the family? Yes _____ No _____
3. Do you find yourself frequently bothered by bill collectors? Yes _____ No _____
4. Have you used grocery money or money for other necessities to gamble in the past 12 months? Yes _____ No _____
5. During the past 12 months, have you delayed paying household bills to get more money for gambling? Yes _____ No _____
6. Have you taken cash advances from credit cards to use for gambling in the past 12 months? Yes _____ No _____

If you answered “yes” to any of these questions, it may be a sign that your gambling has affected you and people important to you. At this point you still may not know if you want to change. What’s important is that you have a better understanding of your gambling. The next section of this guide will help you to think about the reasons you gamble and how to change, should you decide a change is right for you.

Section 3: Thinking About Change

“Do I really want to change?”

Before you make a decision, it’s good to think about the costs and benefits of each choice. Filling in the boxes below will help you see the costs and benefits of your gambling:

Here’s an example:

Benefits of Not Gambling <ul style="list-style-type: none">• I would have more money to spend on other things and to take care of my family.• I would have more time to spend with people I care about.• I would have more time to learn new skills.	Benefits of Gambling <ul style="list-style-type: none">• I forget all my troubles when I gamble.• I love the feeling of excitement when I gamble.
Costs of Not Gambling <ul style="list-style-type: none">• I will have to face responsibility.• I will have to somehow fill up my time.	Costs of Gambling <ul style="list-style-type: none">• I am heavily in debt.• I am depressed and anxious.• I cause harm to my family.

Now you try by filling in your own answers.

Benefits of Not Gambling	Benefits of Gambling
Costs of Not Gambling	Costs of Gambling

Which box has the most answers?

- Benefits of not gambling
- Benefits of gambling
- Costs of not gambling
- Costs of gambling

What does this mean to you? _____

Do the benefits of continuing to gamble outweigh the costs? _____

If you think the costs of continuing to gamble are greater than the benefits, you may want to consider changing your gambling behavior. This is your decision.

Deciding on Goals

The next step in the process of change is deciding on your goals. For example:

- When do you want to change?
- Do you want to stop gambling or just gamble less than you do now?

Remember that change is a process and it will take time. The first three months are usually the most difficult. The period after that will be hard too, but not quite like when you began to change. Although getting through this process may seem very difficult, the experience of many people shows that you can change your gambling patterns.

SOMETHING TO THINK ABOUT

Some people simply cut down on gambling, while others try to stop completely. Research suggests that cutting down on gambling can be a goal. However, a lot of people find that just cutting back on gambling is a difficult goal to keep because it can easily lead back to problem gambling. If reducing your gambling is too hard for you, you may choose to stop gambling completely. Obviously, neither option will be easy, but just reducing your gambling might be more risky.

To change these patterns, you must first make a decision. Think about what changes you would like to make. For example, you may decide that you want to completely stop gambling in the next year, or that you want to limit your gambling activity over the next six months.

Which of the following options would you choose?

Check the box that applies:

Stop Completely

Limit Gambling

Now write down some details about how you will accomplish the goal you just chose. For example, when are you planning to start? What specific things will you begin to do differently?

This is your goal for change. Sign your name as a promise to yourself:

Signature _____ Date _____

“What can I do to handle an urge to gamble?”

Urges are normal for a person who is reducing the amount that they gamble. Urges are often very difficult to deal with, but with practice you will be able to let these feelings pass without giving in to them. You might notice that, after stopping or cutting back your gambling, you get more urges to gamble than you did before.

This is normal. What’s important is that you recognize that these urges are temporary and they will pass.

If you do feel an urge to gamble, it is important to acknowledge the urge—do not ignore it. Think, “I am having an urge to gamble right now. But I know it will pass and I don’t have to act on it.” When this happens, do something from your list of activities as soon as possible.

Here are a few suggestions:

Focus on doing other things. Replace the things in your life that you associate with gambling with other activities that will help to keep your mind off gambling. Find new enjoyable ways to spend your time. Most importantly, think about the things that you liked to do before gambling became a part of your life.

Make a list of those things you think you might enjoy or that you enjoyed before gambling became a part of your life.

Examples: Listening to music, watching tv, going to the movies, exercising, helping out in the community, visiting with friends or family, etc.

Get involved with these activities; you might be surprised how much you enjoy doing them. Keep this list with you at all times so that you can refer to it should you get an urge to gamble.

If your urge is so great that you cannot focus on your new way of thinking or an activity on your list, say, “Okay, maybe I’ll gamble in 10 minutes.” Then wait 10 minutes. If the urge is still there, keep telling yourself to just wait 10 minutes. Find other things to do from the list you made for each 10-minute interval. The urge to gamble will pass with time.

Now, call or visit a friend or family member that you can trust. Talk about your urges to gamble and how you are dealing with these feelings. Friends and family who support your decision to change will play a big role in helping you achieve your goals. Some people in your life, however, might not want you to change, and these people could potentially encourage you to gamble. If you know someone who may do this, avoid contacting that person—especially when you are experiencing an urge to gamble.

“What if I gamble and I really don’t want to?”

If you find that you gamble even though you are trying to quit, you are not alone. Many people find that it takes several attempts to quit or cut down on gambling. Stopping or reducing gambling is a very difficult thing to do and you may not be able to do it the first time you try. Remember, however, that a lot of people don’t even get this far. By asking for information and thinking about change, you have already begun your journey to a safer, happier, and healthier life for you and your family.

If you do gamble and you don’t want to, that does not mean that you will never be able to stop. Keep trying, keep talking to people you trust, and keep asking for help. Going back to gambling doesn’t make your goals any less valuable or possible.

IT MIGHT ALSO HELP TO TRY SOME OF THE FOLLOWING:

- Call a helpline for support:
National: 1-800-522-4700
Massachusetts: 1-800-426-1234
- Attend self-help meetings such as Gamblers Anonymous (National Hotline: 1-888-GA-HELPS or 1-888-424-3577 for locations of meetings)
- Avoid taking the casino bus or being near places where gambling is available.
- Spend less time with people who gamble to avoid being pressured into gambling.
- Carry only the minimum amount of money that you need for the day.
- Ask someone you trust to manage your finances.
- Have your paycheck direct-deposited, if possible.
- Destroy your credit, debit, and ATM cards.

Hopefully this guide has helped you think about change. It is a starting point, as well as a roadmap for the process of change. Thinking about change is not always easy. Should you decide a change is right for you, you will encounter many obstacles along the way. Expect them and be prepared. Your journey may be difficult at times, but it will be well worth it.

ADDITIONAL RESOURCES

Reading this guide may have helped you to notice new things about yourself. Some of these things can be hard to deal with. Some may even be life problems that don't have anything to do with gambling. If you think that you have some other types of problems (or even some gambling problems that you need more help with), you should consider getting additional support or treatment. Some of the resources found in the back of this booklet will help you, should you decide to seek additional information or counseling.

PROBLEM GAMBLING RELATED WEBSITE INFORMATION

This list of websites had been compiled to help you better understand the issue of problem gambling. Some of these sites refer to research on problem gambling, some refer to self-help groups, and others are sites of organizations that focus on raising the awareness and education level of the general public around problem gambling

Websites for support groups:

Bettors Anonymous - www.bettorsanonymous.org
Debtors Anonymous - www.debtorsanonymous.org
Gamblers Anonymous - www.gamblersanonymous.org

Website for family members:

Gam-Anon - www.gam-anon.org

Websites for professionals:

Division on Addictions, Cambridge Health Alliance, a teaching affiliate of Harvard Medical School - www.divisiononaddictions.org

The Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders, a program of the Division on Addictions – www.divisiononaddictions.org/institute

Massachusetts Council on Compulsive Gambling - www.masscompulsivegambling.org

Massachusetts Department of Public Health/Bureau of Substance Abuse Services (includes state gambling treatment centers) - www.state.ma.us/dph/bsas/

National Center for Responsible Gaming - www.ncrg.org

National Council on Problem Gambling - www.ncpgambling.org

PA Council on Compulsive Gambling- www.pacouncil.com

PA Department of Health/Bureau of Drug and Alcohol programs- www.dsf.health.state.pa.us

Pennsylvania Gaming Control Board/Office of Compulsive and Problem Gambling- www.pgcb.state.pa.us/?p=66

Responsible Gambling Council - www.responsiblegambling.org

The BASIS - www.basionline.org

Website on Asian American demographics and issues related to gambling:

www.asian-nation.org

Additional Reading

If you would like to read more about problem gambling, you might find the following resource useful and interesting:

Lee, B. (2005). Born to Lose: the Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden Foundation, Center City, Minn.

Additional resources used for this project include:

Addictions Foundation of Manitoba, Problem Gambling Services. (2001). Preparing For Change: Gambling Handbook. Addictions Foundation of Manitoba, Manitoba, Canada.

Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1991). Control versus abstinence in the treatment of pathological gambling: A two to nine year follow-up. British Journal of Addiction, 86, 299-306.

Chinese Family Life Services of Metro Toronto. (1996). Working with Gambling Problems in the Chinese Community: Development of An Intervention Model. Chinese Family Life Services of Metro Toronto, Toronto, Canada.

Ciarrocchi, J. W. (2002). Counseling problem gamblers. New York: Academic Press.

Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. Journal of the American Medical Association, 252(14), 1905-1907.

False beliefs and cognitions. (1999). The WAGER, 4(45). Retrieved November 9, 1999 from www.basionline.org/archives.html

Gamblers Anonymous. (2001). Suggestions for coping with urges to gamble. Call (213) 386-8789 for the pamphlet.

Hodgins, D. C., Currie, S. R., & el-Guebaly, N. (2001). Motivational enhancement and self help treatments for problem gambling. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69(1), 50-57.

Hodgins, D. C., & Makarchuk, K. (1998). Becoming a winner: Defeating problem gambling. Calgary, Alberta, Canada: University of Calgary Press.

Marlatt, G. A., & Gordon, J. (Eds.). (1985). Relapse prevention. New York: Guilford.

Minnesota Department of Human Services, Compulsive Gambling Program. (1995). What's Beyond: Cultural Perspectives on Problem Gambling in the Southeast Asian Community. Please call Lao Center at (612) 374-4967 for copies of the video.

National Endowment for Financial Education. (2000). Personal financial strategies for the loved ones of problem gamblers. Denver, CO: National Endowment for Financial Education.

Petry, N. M., Armentano, C., Kuoch, T., Norinth, T., & Smith, L. (2003). Gambling Participation and Problems among South East Asian Refugees to the United States. Psychiatric Services 54, 1142-1148. Retrieved November 26, 2007 from <http://psychservices.psychiatryonline.org/cgi/content/full/54/8/1142>

Shaffer, H. J., & Freed, C. R. (2005). The assessment of gambling related disorders. In D. M. Donovan & G. A. Marlatt (Eds.), Assessment of Addictive Behaviors (second ed.). New York: Guilford.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (1996). Estimating the prevalence of adolescent gambling disorders: A quantitative synthesis and guide toward standard gambling nomenclature. Journal of Gambling Studies, *12*(2), 193-214.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (2001). Updating and refining meta-analytic prevalence estimates of disordered gambling behavior in the United States and Canada. Canadian Journal of Public Health, *92*(3), 168-172.

Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: A research synthesis. American Journal of Public Health, *89*(9), 1369-1376.

Shaffer, H. J., LaBrie, R., Scanlan, K. M., & Cummings, T. N. (1994). Pathological gambling among adolescents: Massachusetts Gambling Screen (MAGS). Journal of Gambling Studies, *10*(4), 339-362.

Shaffer, H. J., & LaPlante, D. (2005). The treatment of gambling disorders. In G. A. Marlatt & D. M. Donovan (Eds.), Relapse Prevention (second ed.). New York: Guilford.

Sobell, L. C., Cunningham, J. A., Sobell, M. B., Agrawal, S., Gavin, D. R., Leo, G. I., & Singh, K. N. (1996). Fostering self-change among problem drinkers: A proactive community intervention. Addictive Behaviors, *21*(6), 817-833.

Sobell, M. B., & Sobell, L.C. (1993). Problem drinkers: Guided self-change treatment. New York: Guilford.

Woo, K. J. (2003). The Chinese community problem gambling project. Social Work Today, *21*, 25-29.

ACKNOWLEDGEMENTS

The translated version was supported with funding from the National Center for Responsible Gaming, the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders in the Division on Addictions at the Cambridge Health Alliance, a teaching affiliate of Harvard Medical School. Its contents are solely the responsibility of the author(s) and do not necessarily represent the official views of the National Center, Cambridge Health Alliance or the Institute.

The Massachusetts Council on Compulsive Gambling and the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders, Division on Addictions, Harvard Medical School developed the original toolkit. Workbooks that were developed by David Hodgins et al. and Linda and Mark Sobell et al. provided substantial background and information for Your First Step to Change. The original design was by **causemedia**, inc. and funded by the Massachusetts Department of Public Health. The National Center for Responsible Gaming, through the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders, provided support for the development of the toolkit.

The following individuals provided advice and assistance to this project:



Patrick Au
Doug Bennett
Paul Carey
Gabriel Caro
Ming Chang
Audria Chea
Charles Chen
Richard Cheng
Richard Earle
Dana Forman
Judi Haber
Chien-Chi Huang
Richard LaBrie
Debi LaPlante
Laura van der Leeden
Sarah Nelson
Allyson Peller
Melissa Pleschakow
Christine Reilly
Sarah Ruiz
Kathleen Scanlan
Anja Schumann
Wolfgang Schwens
David Shaffer
Howard Shaffer
Chrissy Thurmond
Marlene Warner
Ziming Xuan
James Hoc Young

Gambling Problem?
Call 1-800-GAMBLER or 1-800-848-1880.