

10 NGUYÊN TẮC ĐÁNH BẠC CÓ TRÁCH NHIỆM

1. Nếu bạn muốn đánh bạc, chỉ nên đánh bạc để giải trí.
- Nếu việc đánh bạc của bạn không còn là hoạt động thú vị, hãy tự hỏi mình tại sao bạn vẫn “đánh bạc.”
2. Coi số tiền mà bạn thua bạc như là chi phí giải trí.
- Cui tiền thắng bạc như là tiền thưởng.
3. Ấn định số tiền giới hạn và theo đúng giới hạn đó.
- Trước khi bạn đi, hãy quyết định không phải là số tiền mà bạn có thể thua “trong khả năng của mình, mà cả số tiền bạn muốn dành để chơi bạc. Đừng đổi ý sau khi thua.
4. Ấn định giới hạn thời gian và theo đúng giới hạn đó.
- Quyết định bạn muốn dành bao nhiêu thời gian để đánh bạc. Rồi đi khi bạn đã tới giới hạn thời gian đó, cho dù bạn đang thắng hay thua.
5. Cứ coi như biết trước là sẽ thua.
- Cơ hội là bạn sẽ thua.
6. Tự đặt ra nguyên tắc không vay tiền đánh bạc.
- Đừng vay tiền để đánh bạc.
7. Tạo sự cân bằng trong cuộc sống.
- Việc đánh bạc không nên gây trở ngại hoặc thay thế cho bạn bè, gia đình, công việc, hoặc các hoạt động hữu ích khác.
8. Tránh “giành lại bằng được” số tiền đã thua.
- Càng cố gắng lấy lại số tiền thua bạn có thể càng thua nhiều hơn.
9. Đừng đánh bạc để quên đi nỗi đau về thể chất hoặc tinh thần.
- Đánh bạc vì những lý do không phải là giải trí có thể gây rắc rối.
10. Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo về tình trạng nghiện cờ bạc.
- Càng biết nhiều bạn càng có thể lựa chọn sang suốt hơn.

Nếu bất kỳ câu nào trong số này going như hoàn cảnh của người mà bạn quen biết, người đó có thể đang có vấn đề về đánh bạc, hãy gọi

Đường Dây Khẩn của Ủy Ban trợ giúp Người Nghiện
Cờ Bạc tiểu bang Pennsylvania tại
1-800-848-1880

Đừng chờ cho tới khi vấn đề đó trầm trọng hơn!

