

監控你的賭博衝動



保護你個人的金錢的提示

甚麼時候你有賭博衝動呢？

知道一天裏的甚麼時間有賭博衝動很重要。能夠找出模式可以幫助你有效地識別一天的甚麼時段你更有可能去賭博（上午，下午或晚間）。

賭博衝動有多強烈？

這些資料能夠幫助你了解甚麼情況下你的賭博衝動會比較強烈。那你就可以對這些可能引發你再賭的誘因倍加留意。

你認為甚麼會誘發你有再賭的衝動？

賭博的誘發原因多不勝數，比較常見的包括銀根短缺、感覺無聊或朋友邀約。明瞭這些誘發原因可以幫助你制定計劃以處理並預防賭博。

你有賭博嗎？

有衝動不等於你一定會賭博。詳細記錄遇上衝動的情況，有助你明瞭甚麼情況下你較容易有衝動和如何能夠避免再賭博。

沒有

你用甚麼來取代賭博？

很高興你成功避免再賭！請把你在沒有賭博的期間做過的事情記錄下來，這樣做，你能够找出那些活動有助你克制賭博衝動。



監控你的賭博衝動

你之後感覺如何？

能够意識到自己成功抗拒賭博衝動後的感受異常重要。正面的感受能推動和增強你不再賭博的決心。

不賭博有甚麼後果？

確認不再賭博的好處，可鼓勵你避免將來再賭。

有

你參與那一類型的賭博活動？

你參與的賭博玩意當中是否已經有多過一種出現問題呢？清楚記錄你賭博活動的類別，看看是否有某種固定模式。

你贏還是輸？

透過記錄輸贏，你會更了解自己的賭博行為，清楚知道自己是否有足夠經濟能力負擔賭博所花的金錢。

請注意：如果你先贏後輸，緊記把你先前贏的金額跟後來輸掉的總數一起計算。例如，你準備了二百元作賭本之用，你先贏了一百元，然後把原本的二百元都輸掉 - 那你輸掉的總數應該是三百元。但如果你贏了一百元後，就立即停止再賭，那你贏的總金額將是一百元。

你賭了多久？

時間和金錢同樣寶貴。把你花在賭博上的時間記錄下來，衡量你的賭博是否令你沒有時間去做一些重要的事情和陪伴你生命中重要的人。

你跟誰一起賭？

你是否經常跟同一個人去賭？你是否經常獨自一人去賭？如果你已決意戒賭，你需要先做思想準備，當朋友邀約你再去賭錢的時候，你會怎樣拒絕他/她。如果你慣常獨自去賭，請致電一個你可信任的人，這樣做有助克制你的賭博衝動。

你之後感覺如何？

明白你賭博或拒絕賭博之後的感受非常重要。回想之前和之後的感受，看看是否有一定的模式。可以的話，設定一個計劃，待下次再有衝動賭博的時候，你可以周詳應對，無需重蹈覆轍。

賭博有甚麼後果？

確認賭博為你帶來的後果，有助激勵你戒賭的決心。常見的後果之一是，賭博後跟伴侶吵架而造成負面情緒。



監控你的賭博衝動

自我監控日記

1. 日期	日 個月 年	日 個月 年	日 個月 年
2. 甚麼時候你有賭博衝動呢？			
3. 賭博衝動有多強烈？ 弱 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 強			
4. 你認為甚麼會誘發你有再賭的衝動？			
5. 你有賭博嗎？			
如果第五題你回答“有”，請直接跳到第九題。如果回答“沒有”，請繼續回答下列題目。			
6. 你用甚麼來取代賭博？			
7. 你之後感覺如何？			
8. 不賭博有甚麼後果？			



監控你的賭博衝動

自我監控日記

如果你在第五題回答“有”，請繼續回答下列問題			
9. 你參與那一類型的賭博活動？			
10. 你贏還是輸？			
11. 你賭了多久？			
12. 你跟誰一起賭？			
13. 你之後感覺如何？			
14. 賭博有甚麼後果？			

免責聲明： 本網站上的資訊不作診斷，治療或轉介之用。CAMH不會通過互聯網提供診斷，治療或轉介的服務。你應該聯繫你的家庭醫生，或者和當地的精神健康及癮癮戒護機構聯繫尋找進一步資訊。 ©2012 精神健康及癮癮戒護中心