

监控你的赌博和冲动 (MYGU)



提示：

冲动出现的时间：

什么时候你有冲动赌博呢？知道一天里的什么时间有赌博冲动很重要。找出模式可以帮助你有效地识别一天的什么时段你更有可能去赌博（上午，下午，或晚间）。

赌博冲动有多强烈？

这些资料能够帮助你了解什么情况下你的赌博冲动会比较强烈。那你就可以加倍留意这些可能引发你再赌的诱因。

你认为什么会诱发你再有赌博的冲动？

赌博的诱发因素多不胜数，比较常见的包括银根短缺、感觉无聊或朋友邀约。明了这些诱发因素可以帮助你制定计划以处理并预防赌博。

你有赌博吗？

有冲动不等于你一定会赌博。详细记录你的赌博冲动有助你明了如何能够克制冲动，以及在什么情况下你会再赌。

没有

你做了些什么来取代赌博？

很高兴你成功避免再赌！请把你在没有赌博的期间做过的事情记录下来，这样做，你能够找出那些有助你克制再赌的活动。



监控你的赌博和冲动 (MYGU)

你之后感觉如何？

能够意识到自己成功克制赌博冲动后的感受十分重要。正面的感受能推动和增强你不再赌博的决心。

不赌博的后果？

确认不再赌博的好处，可鼓励你避免将来再赌。

有

你参予哪一类型的赌博活动？

你参予的赌博玩意当中是否已经有多过一种出现问题呢？清楚记录你赌博活动的类别，看看是否有某种固定模式。

你赢还是输？

透过记录输赢，你会更了解自己的赌博行为，清楚知道自己是否有足够经济能力负担赌博所花的金钱。

请注意：如果你先赢后输，记得把你先前赢的金额跟后来输掉的总数一起计算。例如，你准备了二百元作赌本之用，你先赢了一百元，然后把原本的二百元都输掉 - 那你输掉的总数应该是三百元。但如果你赢了一百元后，就立即停止再赌，那你赢的总金额将是一百元。

你赌了多久？

时间和金钱同样宝贵。把你花在赌博上的时间记录下来，衡量它是否用了你可观的时间，以至你无法去做一些重要的事情和陪伴你生命中重要的人。

你跟谁一起去赌？

你是否经常跟同一个人去赌博？你是否经常独自一人去赌博？如果你已决意戒赌，你需要先做思想准备，当朋友邀约你再去赌钱的时候，你会怎样拒绝他/她。如果你惯常独自一人去赌博，请致电一个你可信任的人协助克制你的赌博冲动。

你之后感觉如何？

明白你赌或不赌之后的感受是非常重要的。回想你赌或不赌之前和之后的感受，看看是否有一定的模式。可以的话，设定一个计划，待下次再有赌博冲动的时候，你可以周详应对，无须重道覆辙。

赌博有什么后果？

确认赌博为你带来的后果，有助激励你戒赌的决心。常见的后果之一是，赌博后跟伴侣吵架而造成负面情绪。



完成: _____

监控你的赌博和冲动 (MYGU)

自我监控日记

如果你在第五题回答“有”，请继续回答下列问题。			
九. 你参与哪一类型的赌博活动?			
十. 你赢还是输?			
十一. 你赌了多久?			
十二. 你跟谁一起去赌?			
十三. 你之后感觉如何?			
十四. 赌博有什么后果?			

免责声明: 本网站上的信息不作诊断, 治疗或转介之用。CAMH不会通过互联网提供诊断, 治疗或转介的服务。你应该联系你的家庭医生, 或者和当地的精神健康及瘾癖戒护机构联系寻找进一步信息。©2012 精神健康及瘾癖戒护中心