CỜ BẠC CÓ THỂ GÂY HẠI CHO BẤT CỨ AI.

ACT Government | GRC Gambling & Racing Commission

Vietnamese (Tiếng Việt)

THÔNG TIN VÀ HỖ TRỢ DÀNH CHO BẠN, GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG CỦA BẠN.

Người thuộc mọi nền văn hóa, hoàn cảnh, độ tuổi, giới tính và khả năng đều có thể bị cờ bạc tác hại.

Cờ bạc có thể mang những ý nghĩa khác nhau tùy thuộc nền văn hóa. Đối với một số người, cờ bạc là một phần của các hoạt động xã hội, truyền thống hoặc hy vọng cải thiện tình hình tài chính của họ. Đối với những người khác, cờ bạc có thể bị coi là sai trái hoặc không thể chấp nhận được.

Tờ thông tin này trình bày thông tin rõ ràng về:

- tác hại do cờ bạc
- các cách để bạn giảm rủi ro
- nhờ trợ giúp ở nơi nào

Tờ thông tin này dành cho:

- người cờ bạc
- người bị ảnh hưởng bởi hành vi cờ bạc của người khác
- người hỗ trợ người thân và bạn bè

Dịch vụ hỗ trợ hoàn toàn miễn phí, bảo mật và tôn trọng. Có thể sử dụng một số dịch vụ mà không phải cho biết tên.

- Sử dụng các dịch vụ hỗ trợ sẽ không ảnh hưởng đến thị thực, tình trạng cư trú hoặc quốc tịch của bạn
- Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên hoặc dịch vụ hỗ trợ nào tôn trọng văn hóa của bạn
- Bạn có thể nhờ hỗ trợ cho chính mình, kể cả khi bạn đang hỗ trợ người khác
- Tìm kiếm sự hỗ trợ sớm có thể giúp ngăn ngừa những tổn hại nghiêm trọng hơn

TÁC HẠI DO CỜ BẠC LÀ GÌ?

Tác hại do cờ bạc là bất kỳ ảnh hưởng tiêu cực nào do cờ bạc gây ra. Vấn đề không chỉ là mất tiền. Cờ bạc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và an sinh của bạn.

Cờ bạc có thể ảnh hưởng đến:

- việc làm, việc học hoặc trách nhiệm chăm sóc
- sức khỏe thể chất, tinh thần, xã hội và văn hóa
- mối quan hệ với gia đình, bạn bè, văn hóa và cộng đồng
- mức độ căng thẳng, lo lắng, giấc ngủ và sức khỏe tâm thần
- vấn đề tài chính (ví dụ: gặp khó khăn chu cấp cho gia đình hoặc gửi tiền ra nước ngoài)

Các sản phẩm cờ bạc được tạo ra để khuyến khích người chơi cờ bạc tiếp tục cờ bạc và chi tiêu. Điều này có thể khiến bạn khó dừng lại, ngay cả khi không còn thú vị nữa.

Chúng ta có thể cờ bạc nhiều hơn khi người chơi cờ bạc cảm thấy áp lực từ tiền bạc, việc làm, cô đơn hoặc khi đang thích nghi với cuộc sống ở đất nước mới.

Trải qua tổn hại không có nghĩa là bạn đã bị thất bại hay làm điều gì sai trái.

Cảm thấy khó nói về cờ bạc.
Bạn không đơn độc.



CÁC DẤU HIỆU BỊ TÁC HẠI DO CỜ BẠC GÂY RA

Mỗi người trải nghiệm tác hại do cờ bạc theo những cách khác nhau.

Các dấu hiệu có thể bao gồm:

- tốn nhiều thời giờ hoặc tiền bạc hơn dự định để cờ bạc
- không kể cho người khác biết về việc cờ bạc của bạn
- cảm thấy lo lắng, bị căng thẳng hoặc không thoải mái về cờ bạc
- khó tập trung trong công việc, học tập hoặc các hoạt động cộng đồng
- dành ít thời giờ hơn cho gia đình, bạn bè hoặc các hoạt động thường nhật
- vấn đề về giấc ngủ
- căng thẳng tài chính kéo dài
- tiếp tục cờ bạc ngay cả khi không còn thú vị nữa

Nhận biết những dấu hiệu này có thể là bước đầu tiên quan trọng.

NHỮNG GỢI Ý ĐỂ GIẢM NGUY CƠ TÁC HẠI DO CỜ BẠC

Những bước nhỏ cũng có thể giúp ích. Bạn có thể điều chỉnh những điều này sao cho phù hợp với văn hóa, giá trị và cuộc sống gia đình của mình.

- Đặt giới hạn về thời giờ và tiền bạc dành cho cờ bạc, dựa trên khả năng tài chính của mình
- Nghỉ xả hơi thường xuyên khi cờ bạc
- Thành thật với chính mình và những người nào bạn tin tưởng
- Hãy nhớ rằng cờ bạc được tạo ra để khuyến khích chi tiêu. Bạn thường dễ bị thua hơn là thắng
- Hãy dành thời giờ cho những hoạt động khác mang lại niềm vui, sự kết nối hoặc ý nghĩa
- Luôn giữ liên lạc với gia đình, cộng đồng và các hoạt động văn hóa

Nếu cảm thấy khó giữ mình trong giới hạn cho phép, khi được hỗ trợ thêm có thể hữu ích.

CHỌN TẠM NGỪNG CỜ BẠC

Chương trình Tự Cấm ACT (ACT Self-Exclusion Scheme) giúp bạn chọn không vào hoặc cờ bạc tại các địa điểm tại ACT.

Điều này có thể bao gồm:

- sử dụng máy cờ bạc trong các câu lạc bộ và quán rượu có giấy phép
- cờ bạc tại Casino Canberra
- đặt cược thông qua các điểm bán và cơ sở TABCORP ACT

Tự cấm bản thân có thể giúp bảo vệ sức khỏe, gia đình và tài chính của bạn.

Bạn có thể chọn tự cấm bằng cách:

- thảo luận với nhân viên tại địa điểm cờ bạc ở ACT
- gọi cho Chương trình Tự Cấm ACT (ACT Self-Exclusion Scheme) theo số 02 6207 0359 (bấm số 3)
- liên lạc với Dịch vụ Hỗ trợ Liên quan đến Cờ bạc ACT (ACT Gambling Support Service) (actgamblingsupport.org.au)

Để biết thêm thông tin, truy cập: everystorymatters.act.gov.au

Bạn cũng có thể chọn tự cấm cá cược trực tuyến và qua điện thoại thông qua Cơ quan Đăng ký Tự Cấm Toàn quốc của Chính phủ Úc, BetStop: betstop.gov.au



NHỮNG HÌNH THỨC HỖ TRỢ

Cá nhân và gia đình có thể nhờ giúp đỡ.
Bao gồm cả người tham gia cờ bạc và người bị ảnh hưởng bởi hành vi cờ bạc của người khác.

Nhiều người trì hoãn nhờ giúp đỡ vì lo ngại về vấn đề riêng tư hoặc cách người khác sẽ đánh giá họ.
Nhờ giúp đỡ sớm là điều tốt.
Bạn có thể chọn chia sẻ thông tin nhiều ít theo ý mình muốn.

Trung tâm Đa văn hóa Canberra

Trung tâm Đa văn hóa Canberra (mHub) hỗ trợ miễn phí và an toàn về mặt văn hóa cho di dân, người tị nạn và người xin tị nạn. Các dịch vụ gồm có tư vấn, hỗ trợ định cư, hỗ trợ việc làm và hỗ trợ gia đình, với đội ngũ nhân viên song ngữ và có thông dịch viên giúp đỡ.

(02) 6100 4611 mhub.org.au

Hỗ trợ và tư vấn liên quan đến cờ bạc

Bạn có thể sử dụng các dịch vụ điện thoại hoặc trực tuyến một cách ẩn danh. Các dịch vụ gặp trực tiếp tôn trọng quyền riêng tư của bạn. Bạn có thể dẫn theo người thân, bạn bè hoặc người nào bạn tin tưởng.

Đường dây Trợ giúp Liên quan đến Cờ bạc: 1800 858 858
Trò chuyện trực tuyến và thông tin: gamblinghelponline.org.au
Hỗ trợ gặp mặt trực tiếp: actgamblingsupport.org.au

Tư vấn tài chính

Các chuyên viên tư vấn tài chính có thể giúp bạn lập kế hoạch chi tiêu, giải quyết nợ, thanh toán hóa đơn và thảo luận với các chủ nợ.
Sự hỗ trợ luôn tôn trọng và không phê phán.

Đường dây Trợ giúp về Nợ Toàn quốc (các ngày thường trong tuần) 1800 007 007

HỖ TRỢ GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ

Nếu bạn lo lắng về người mà bạn quan tâm:

- chọn thời điểm yên tĩnh và riêng tư để trò chuyện
- lắng nghe mà không phê phán, đổ lỗi hay gây áp lực
- tôn trọng các giá trị văn hóa, vai trò gia đình và nhịp sống của mỗi người
- khuyến khích họ nhờ giúp đỡ, thay vì tìm cách tự giải quyết vấn đề
- cố gắng đừng đưa tiền cho họ cờ bạc hoặc cùng cờ bạc với họ

Trong nhiều nền văn hóa, gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ và quyết định. Chăm sóc bản thân giúp bạn tiếp tục hỗ trợ người khác.

Bạn có thể nhờ giúp đỡ, ngay cả khi người kia chưa sẵn sàng.

CẦN THÔNG DỊCH VIÊN?

Nếu muốn nói bằng ngôn ngữ khác tiếng Anh, bạn có thể sử dụng dịch vụ thông dịch miễn phí thông qua Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch Toàn quốc (TIS National).

Gọi số 131 450 và yêu cầu họ hỗ trợ bằng ngôn ngữ của bạn, hoặc yêu cầu dịch vụ hỗ trợ sắp xếp cho bạn.

XIN NHỚ

Chủ động nhờ giúp đỡ thể hiện sức mạnh.
Khi được hỗ trợ đúng đắn, bạn có thể thay đổi.

© Lãnh thổ Thủ đô Úc, Canberra 2026
Bạn có thể sao chép nội dung ấn phẩm này với điều kiện phải ghi rõ nguồn.
Do Ủy ban Cá cược và Môn đua ACT (ACT Gambling and Racing Commission) biên soạn.
Mọi thắc mắc về ấn phẩm này xin vui lòng liên lạc với Ủy ban.

GPO Box 158, Canberra City 2601
gamblingandracing.act.gov.au
Điện thoại: (02) 6207 0359 (bấm số 4)