



**Bước Đầu Tiên Của Bạn Để Thay Đổi**







*Nếu cờ bạc tác động đến bạn và gia đình bạn và bạn đang nghĩ đến việc thay đổi, bạn đã thực hiện được bước đầu tiên. Tập sách hướng dẫn này sẽ giúp bạn hiểu thêm về cờ bạc, giúp cho bạn thấy nếu bạn cần thay đổi, và quyết định xem làm thế nào để thực hiện quá trình thay đổi thật sự. Nếu bạn thật sự quan tâm đến việc cờ bạc của bạn, tập sách hướng dẫn này là dành cho bạn.*

### **Bước Đầu Tiên Của Bạn Để Thay Đổi**

Nếu bạn quyết định thay đổi, tập sách hướng dẫn này có thể giúp bạn bắt đầu hành trình của mình. Bạn có thể sử dụng tập sách này theo cách mà bạn cảm thấy thoải mái nhất. Bạn có thể thực hiện các bước trong tập sách hướng dẫn này cùng một lúc, mỗi lần một ít, hay giữ nó làm tài liệu tham khảo để đọc bất cứ lúc nào bạn muốn.

**Tập sách hướng dẫn này được chia thành ba phần như sau:**

---

**Phần 1: Các Sự Thật Về Cờ Bạc,**  
sẽ giải thích cờ bạc diễn ra như thế nào  
và làm sao nó có thể trở thành một vấn đề đối với một số người.

**Phần 2: Hiểu Biết Về Việc Cờ Bạc Của Bạn,**  
sẽ giúp bạn suy nghĩ về  
việc bạn chơi cờ bạc ra sao và các lý do để chơi cờ bạc.

**Phần 3: Suy Nghĩ Về Việc Thay Đổi,**  
sẽ dẫn dắt bạn thực hiện quá trình thay đổi.

---

*Bước đầu tiên trong hành trình của bạn là xác định xem bạn có cần hay muốn thay đổi không. Hãy thử trả lời những câu hỏi sau:*

1. Bạn có khi nào chơi cờ bạc lâu hơn, hay thường xuyên hơn bạn đã dự định không? có  không
2. Bạn có thường chơi cờ bạc cho đến khi bạn tiêu hết tất cả số tiền của bạn không? có  không
3. Những suy nghĩ về cờ bạc có khi nào làm cho bạn mất ngủ không? có  không
4. Bạn có khi nào chơi cờ bạc hết số tiền mà bạn dự định dùng để trả cho các hóa đơn không? có  không
5. Bạn có khi nào cố gắng nhiều lần để bỏ chơi cờ bạc nhưng bạn không thể không? có  không
6. Bạn có bao giờ bị bắt hay phải ra hầu tòa do chơi cờ bạc không? có  không
7. Bạn có bao giờ mượn tiền để chơi cờ bạc hay trả những khoản nợ cờ bạc của bạn không? có  không
8. Bạn có khi nào cảm thấy trầm uất hay nghĩ đến tự vẫn vì bạn thua cờ bạc không? có  không
9. Bạn có khi nào cảm thấy hối tiếc sau khi chơi cờ bạc không? có  không
10. Bạn có khi nào chơi cờ bạc để kiếm tiền trả các hóa đơn hay các khoản nợ không? có  không

*Nếu bạn đã trả lời “có” cho bất kỳ câu hỏi nào trong những câu hỏi này, bạn có thể muốn xem xét để thực hiện một sự thay đổi. Các phần sau của tập sách hướng dẫn này có thể giúp bạn. Phần 1 sẽ giải thích một vài điều thú vị về cờ bạc mà có thể bạn không biết.*



## **Phần 1: Các Sự Thật Về Cờ Bạc**

### **“Hiểu Biết Về Cờ Bạc”**

Cờ bạc đơn giản chỉ là đặt cược gì đó cho kết quả của một sự việc trước khi nó xảy ra. Nếu bạn đánh liều thua tiền hay những đồ vật mà bạn sở hữu, đó là cờ bạc. Nếu bạn đang chơi với bạn bè hay gia đình, đó vẫn là cờ bạc. Các trò cờ bạc phổ biến ở cộng đồng Châu Á bao gồm:

- Vé số và số cào
- Cá cược tại sòng bạc: (xì lác, bài roulette, bài baccarat, pai-gow, sic-bo)
- Cá cược trong thể thao
- Các trò xúc sắc
- Cá cược trong đua ngựa
- Chơi bài poker qua video
- Cá cược qua mạng
- Bài tứ sắc

### **“Thế nào là cờ bạc có vấn đề ?”**

Cờ bạc có vấn đề là chơi cờ bạc đến mức nó gây ra những vấn đề về tinh cảm, gia đình, pháp luật, tài chính hay những vấn đề khác cho người chơi cờ bạc và những người xung quanh người chơi cờ bạc. Cờ bạc có vấn đề có thể ngày càng trở nên tồi tệ hơn và các vấn đề về cờ bạc có thể là từ nhẹ đến nghiêm trọng.

### **“Các dấu hiệu của cờ bạc có vấn đề là gì?”**

Khi người ta có vấn đề về cờ bạc, nhiều lúc họ cảm thấy họ muốn cá cược nhiều tiền.

### **Thời Vận**

Mỗi khi bạn tung một đồng xu, bạn có 50% cơ may có đồng xu ngửa và 50% cơ may có đồng xu úp. Điều này có nghĩa là nếu bạn tung đồng xu 10 lần và đồng xu đều ngửa trong cả 10 lần, thì cơ may để có đồng xu ngửa hay úp trong lần tung đồng xu thứ 11 vẫn là 50%. Kết quả của mỗi lần tung xu không ảnh hưởng đến kết quả của lần tiếp theo. Mặc dù nhiều người nghĩ rằng tiếp theo vận rủi sẽ là vận may, nhưng bạn không bao giờ chắc chắn sẽ gặp được vận may.

## **Sự May Mắn**

Những người có vấn đề về cờ bạc thường tin rằng họ có thể thay đổi “sự may mắn” của họ và tác động đến cơ hội thắng tiền. Các ví dụ bao gồm chọn những con số, ngày, nhà buôn, chỗ ngồi đặc biệt, máy móc, hay áo quần v.v. “may mắn”. Những thứ này không ảnh hưởng gì đến cơ may. Cơ may là cơ may.

### **“Có phải nhiều người có vấn đề về cờ bạc không?”**

Nếu bạn nghĩ rằng cờ bạc là một vấn đề đối với bạn thì bạn không phải là người duy nhất. Cờ bạc là một vấn đề toàn cầu. Hoa Kỳ, Canada, Hong Kong, và Singapore có các tỷ lệ tương tự nhau về các vấn đề về cờ bạc nghiêm trọng (0.6-1.9% tổng số dân độ tuổi trưởng thành). Các tỷ lệ về các vấn đề cờ bạc ở các người nhập cư sang Bắc Mỹ có thể còn cao hơn. Một cuộc điều tra năm 1999 ở Phố Trung Hoa ở San Francisco đã cho thấy rằng 70% của 1,808 người Mỹ gốc Hoa xếp cờ bạc là vấn đề số một của cộng đồng họ.

### **“Chuyện gì xảy ra nếu đến lượt bạn thắng?”**

Thỉnh thoảng những người chơi cờ bạc có khuynh hướng nghĩ rằng cuối cùng sẽ đến lượt họ thắng, nhưng có thể không phải như vậy. Đây là lý do tại sao: Cờ bạc dựa trên cơ may, khả năng có thể xảy ra, và tính ngẫu nhiên. Nếu bạn có 50-50 cơ may để thắng một cuộc cá cược, điều này không tùy thuộc vào bao nhiêu lần bạn đã thắng hay thua trong quá khứ. Lần tiếp theo bạn chơi, các cơ may thắng của bạn vẫn là 50-50.

### **“Có phải một số trò cá cược nào đó có khả năng dẫn đến các vấn đề về cờ bạc nhiều hơn?”**

Tất cả các trò cờ bạc đều mạo hiểm ở chừng mực nào đó. Những trò mà có vòng quay nhanh ví dụ xổ số qua video, máy kéo đánh bạc, hay số cào là điển hình của các trò mạo hiểm hơn. Tuy nhiên các vấn đề về cờ bạc có thể phát triển khi chơi bất cứ hình thức cá cược nào, cho dù là Mah-jong hay cá cược qua mạng.

## **Thuận Lợi và Chiến Lược Của Nơi Tổ Chức Cờ Bạc**

Nhiều người chơi cờ bạc có vấn đề tin rằng hoặc là họ có thể tìm một cách để “khôn ngoan hơn” hệ thống tổ chức cờ bạc hoặc là họ có khả năng thắng. Tuy vậy, ngành cờ bạc thiết kế các sòng bạc để kiếm tiền cho nơi tổ chức cờ bạc, vì vậy nơi tổ chức cờ bạc luôn luôn có lợi. Thậm chí nếu bạn có thể làm cản trở một cuộc đua hay có thể đếm được các lá bài, vẫn còn nhiều yếu tố làm thay đổi kết quả của một khả năng xảy ra. Kết quả là bạn khó có thể đem lại những lợi thế cho bạn hay thậm chí bạn không tác động đến những lợi thế của bạn một cách đáng kể. Cờ bạc là cờ bạc — kết quả luôn luôn là một ẩn số, và không có cách nào một người chơi cờ bạc có thể tác động đến kết quả của trò cá cược.

## Phần 2: Hiểu Biết Về Chuyện Cờ Bạc Của Bạn

Hiểu biết về cờ bạc xây ra như thế nào và các nguy hại liên quan đến cờ bạc là một bước quan trọng trong hành trình của bạn. Phần này trong tập sách hướng dẫn sẽ giúp bạn hiểu về các thói quen cờ bạc của bạn. Hãy trả lời những câu hỏi dưới đây để xem thử bạn có nên xem xét các thói quen cờ bạc của bạn một cách kỹ lưỡng hơn không:

1. Bạn có cố gắng chơi cờ bạc ít đi trong 12 tháng qua không?  
có  không
2. Những người khác có bị bức bối vì việc chơi cờ bạc của bạn không?  
có  không
3. Bạn có chơi cờ bạc một mình không?  
có  không
4. Bạn có bao giờ cảm thấy tội lỗi về việc chơi cờ bạc của bạn không?  
có  không
5. Bạn có bao giờ chơi cờ bạc để cảm thấy dễ chịu hơn không?  
có  không

Nếu bạn trả lời “có” cho một trong những câu hỏi trên, bạn có thể muốn suy nghĩ về việc chơi cờ bạc của bạn một cách kỹ lưỡng hơn. Nhiều người không ý thức hết được việc chơi cờ bạc có thể ảnh hưởng đến đời sống của họ ra sao. Các câu hỏi trong trang theo sau đây sẽ giúp bạn xác định những khó khăn mà có thể bạn đang phải đối diện. Trả lời những câu hỏi này có thể cảnh tỉnh bạn về những vấn đề mà bạn có thể chưa nghĩ đến trước đây.



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.*



### Các Vấn Đề Khác

Một cách khác để hiểu về việc chơi cờ bạc của bạn là xem xét ảnh hưởng của nó đối với bạn. Nhiều người chơi cờ bạc có vấn đề gặp phải nhiều vấn đề khác nhau có liên quan đến tiền bạc, gia đình hay các quan hệ xã hội khác. Hãy trả lời những câu hỏi sau đây để xem bạn có thấy mình nằm trong những tình huống như những người cờ bạc có vấn đề không:

1. Bạn có bao giờ bị từ chối tín dụng trong 12 tháng qua không? có  không
2. Bạn có bao giờ chơi cờ bạc thua hết các khoản tiền mà được dự định dùng cho cả gia đình không? có  không
3. Bạn có thấy mình thường xuyên bị quấy rối bởi những người thu hóa đơn không? có  không
4. Trong 12 tháng qua, bạn có bao giờ dùng tiền mua tạp phẩm hay tiền cho những thứ cần thiết khác để chơi cờ bạc không? có  không
5. Trong 12 tháng qua, bạn có bao giờ trì hoãn việc trả các hóa đơn cho gia đình bạn để có thêm tiền để chơi cờ bạc không? có  không
6. Bạn có bao giờ lấy tiền từ thẻ tín dụng để chơi cờ bạc trong 12 tháng qua không? có  không

*Nếu bạn trả lời “có” cho một trong những câu hỏi này, đó có thể là một dấu hiệu rằng việc chơi cờ bạc của bạn đã ảnh hưởng đến bạn hay những người quan trọng đối với bạn. Vào thời điểm này, bạn có thể vẫn chưa biết được bạn có muốn thay đổi hay không. Điều quan trọng là bạn đã hiểu hơn về việc chơi cờ bạc của mình. Phần tiếp theo của tập sách hướng dẫn này sẽ giúp bạn nghĩ về các lý do khiến bạn chơi cờ bạc và làm thế nào để thay đổi, nếu bạn quyết định việc thay đổi là phù hợp với bạn.*

### **Phần 3: Suy Nghĩ Về Việc Thay Đổi**

#### **“Tôi có thật sự muốn thay đổi không?”**

Trước khi bạn quyết định, sẽ là hữu ích nếu bạn suy nghĩ về những giá phải trả và lợi ích của mỗi lựa chọn. Điền vào những ô dưới đây sẽ giúp bạn thấy được những giá phải trả và lợi ích của việc chơi cờ bạc của bạn:

#### **Đây Là Một Ví Dụ:**

##### **Những Lợi Ích Của Việc Không Chơi Cờ Bạc:**

Tôi sẽ có nhiều tiền hơn để chi tiêu cho những thứ khác và chăm sóc gia đình tôi.

Tôi sẽ có nhiều thời gian hơn để dành cho những người mà tôi quan tâm.

Tôi sẽ có nhiều thời gian hơn để học những kỹ năng mới.

##### **Những Giá Phải Trả của Việc Không Chơi Cờ Bạc:**

Tôi phải đối diện với trách nhiệm.

Tôi phải sử dụng thời gian của tôi bằng cách nào đó.

Bây giờ bạn thử ghi lại câu trả lời của mình.

##### **Những Lợi Ích Của Việc Không Chơi Cờ Bạc:**

##### **Những Giá Phải Trả của Việc Không Chơi Cờ Bạc:**

#### **Ô nào có nhiều câu trả lời nhất:**

- Những ích lợi của việc không chơi cờ bạc
- Những giá phải trả của việc không chơi cờ bạc
- Những ích lợi của chơi cờ bạc
- Những giá phải trả của việc chơi cờ bạc

##### **Những Lợi Ích Của Việc Chơi Cờ Bạc:**

Tôi quên hết tất cả những ưu phiền của mình khi tôi chơi cờ bạc.

Tôi thích cảm giác hưng phấn khi tôi chơi cờ bạc.

##### **Những Giá Phải Trả Của Việc Chơi Cờ Bạc:**

Tôi nợ nần chồng chất.

Tôi buồn chán và lo lắng.

Tôi gây tổn hại cho gia đình của tôi.

##### **Những Lợi Ích Của Việc Chơi Cờ Bạc:**

##### **Những Giá Phải Trả Của Việc Chơi Cờ Bạc:**

## “Những điều này có nghĩa gì đối với bạn?”

Có phải những lợi ích của việc tiếp tục chơi cờ bạc là nhiều hơn những giá phải trả không?

Nếu bạn nghĩ rằng những giá phải trả cho việc tiếp tục chơi cờ bạc là nhiều hơn những lợi ích, bạn có thể muốn xem xét thay đổi hành vi cờ bạc của bạn. Đây là quyết định của bạn.

### Một Số Điều Để Suy Ngẫm

Một số người đơn giản chỉ chơi cờ bạc ít đi trong khi một số người khác cố gắng bỏ hẳn việc chơi cờ bạc. Nghiên cứu cho thấy rằng chơi cờ bạc ít đi có thể là một mục tiêu. Tuy vậy, nhiều người nhận thấy rằng chỉ chơi cờ bạc ít đi là một mục tiêu khó thực hiện bởi vì có thể dễ dàng quay trở lại với cờ bạc có vấn đề. Nếu việc chơi cờ bạc ít đi của bạn không khó lắm đối với bạn, bạn có thể chọn bỏ hẳn chơi cờ bạc. Dĩ nhiên là cả hai sự lựa chọn này đều là không dễ, nhưng chỉ chơi cờ bạc ít đi có thể nguy hiểm hơn.

### Bước tiếp theo trong quá trình thay đổi là quyết định các mục tiêu của bạn. Ví dụ:

- Khi nào bạn muốn thay đổi?
- Bạn có muốn bỏ chơi cờ bạc hay chỉ chơi cờ bạc ít hơn hiện nay?

Hãy nhớ rằng thay đổi là một quá trình và mất thời gian. Ba tháng đầu tiên thường là khó khăn nhất. Giai đoạn sau đó cũng khó khăn nhưng không giống như khi bạn bắt đầu thay đổi. Mặc dù trải qua quá trình này có vẻ rất khó khăn, nhưng kinh nghiệm của nhiều người cho thấy rằng bạn có thể thay đổi các thói quen cờ bạc của bạn.

Để thay đổi các thói quen này, trước tiên bạn phải quyết định. Hãy suy nghĩ về những thay đổi mà bạn muốn thực hiện. Ví dụ, bạn có thể quyết định rằng bạn muốn bỏ hẳn việc chơi cờ bạc trong năm tới, hay là bạn muốn hạn chế hoạt động cờ bạc trong sáu tháng tới.

Khả năng nào sau đây bạn muốn chọn? Hãy đánh dấu vào ô thích hợp

Bỏ hoàn toàn                       Hạn chế việc chơi cờ bạc

Bây giờ hãy viết một vài chi tiết về việc bằng cách nào bạn sẽ đạt được mục tiêu mà bạn vừa chọn. Ví dụ, bạn dự định bắt đầu khi nào? Những vấn đề cụ thể nào bạn sẽ bắt đầu làm khác đi?

Đây là mục tiêu thay đổi của bạn. Hãy ký tên như một lời hứa với chính bạn.

Chữ ký \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_



### **“Tôi có thể làm gì để chống lại ham muốn chơi cờ bạc?”**

Các ham muốn là bình thường đối với một người đang thực hiện việc chơi cờ bạc ít đi. Các ham muốn thường khó kiểm chế nhưng thông qua luyện tập, bạn sẽ có thể để cho những cảm xúc như thế này trôi qua mà không phải nhượng bộ chúng. Bạn sẽ nhận thấy rằng sau khi bỏ hay chơi cờ bạc ít đi, bạn sẽ có nhiều ham muốn chơi cờ bạc hơn trước đây.

Điều này là bình thường. Điều quan trọng là bạn nhận ra rằng những ham muốn này là tạm thời và chúng sẽ qua đi.

Sau đây là một vài kiến nghị:

Hãy tập trung vào các vấn đề khác. Hãy thay thế những việc trong cuộc sống của bạn liên quan đến cờ bạc bằng những hoạt động mà sẽ giúp bạn không suy nghĩ đến cờ bạc. Hãy tìm những cách thức mới mẻ, lý thú để tiêu tốn thời gian của bạn. Quan trọng hơn hết là hãy nghĩ về những việc mà bạn đã thích làm trước khi việc chơi cờ bạc trở thành một phần của cuộc sống của bạn.

Hãy lập một danh sách tất cả những việc mà bạn nghĩ bạn có thể thích hay những việc mà bạn đã thích trước khi việc chơi cờ bạc trở thành một phần của cuộc sống của bạn. Ví dụ: Nghe nhạc, đi xem phim, tập thể dục, làm việc giúp cộng đồng, thăm bạn bè hay gia đình, v.v.

Hãy tham gia vào các hoạt động này; bạn có thể sẽ ngạc nhiên về việc bạn thích thực hiện chúng nhiều như thế nào. Hãy mang theo danh mục này với bạn mọi lúc để bạn có thể xem lại chúng nếu bạn có ham muốn chơi cờ bạc.

Nếu ham muốn của bạn quá lớn đến nỗi bạn không thể tập trung vào cách suy nghĩ mới của bạn hay một hoạt động trong danh mục của bạn, hãy nói, “OK, có thể tôi sẽ chơi cờ bạc trong 10 phút nữa.” Rồi hãy đợi 10 phút. Nếu ham muốn đó vẫn còn, hãy tiếp tục nói với bản thân bạn chỉ chờ 10 phút thôi. Hãy tìm những việc khác trong danh mục bạn đã liệt kê để làm cho mỗi khoảng thời gian 10 phút. Ham muốn chơi cờ bạc sẽ qua đi cùng với thời gian.

### **Nhận Biết Các Ham Muốn**

Nếu bạn cảm thấy ham muốn chơi cờ bạc, điều quan trọng là công nhận ham muốn đó —đừng phớt lờ nó. Hãy nghĩ, “Tôi đang có ham muốn chơi cờ bạc ngay lúc này. Nhưng tôi biết rằng nó sẽ trôi qua và tôi không cần phải hành động vì nó.” Khi điều này xảy ra, hãy làm một việc gì đó từ danh mục các hoạt động càng sớm càng tốt.



### **Những Việc Sau Đây Có Thể Giúp Bạn:**

- Gọi cho đường dây trợ giúp  
Đường dây quốc gia: 1-800-522-4700  
Đường dây của Massachusetts: 1-800-426-1234
- Hãy tham dự những cuộc họp mặt tự giúp bản thân như Hội Những Người Chơi Cờ Bạc Vô Danh - Gamblers Anonymous. (Gọi Đường Dây Nóng Quốc Gia: 1-888-GA-HELPS hoặc 1-888-424-3577 để biết nơi có các cuộc họp.)
- Hãy tránh đi xe buýt của sòng bạc hay ở gần những nơi có cờ bạc.
- Hãy dành ít thời gian cho những người chơi cờ bạc để tránh khỏi áp lực chơi cờ bạc.
- Hãy mang theo số tiền tối thiểu mà bạn cần cho một ngày.
- Hãy nhờ một người nào đó bạn tin tưởng quản lý tài chính của bạn.
- Hãy yêu cầu các chi phiếu trả cho bạn được gửi trực tiếp vào tài khoản của bạn, nếu có thể được.
- Hãy hủy thẻ tín dụng, thẻ nợ, hay thẻ rút tiền tự động ATM của bạn.

Bây giờ hãy gọi điện thoại cho một người bạn hay một thành viên gia đình người mà bạn tin tưởng. Hãy nói về những ham muốn cờ bạc của bạn và cách bạn đang giải quyết những cảm giác này như thế nào. Bạn bè và gia đình những người mà ủng hộ quyết định thay đổi của bạn sẽ đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp bạn đạt được các mục tiêu của mình. Tuy nhiên, một vài người trong đời của bạn có thể không muốn bạn thay đổi, và những người này có khả năng khuyến khích bạn chơi cờ bạc. Nếu bạn biết được một người nào đó mà có thể làm việc này, hãy tránh giao tiếp với người đó — đặc biệt là khi bạn đang ham muốn chơi cờ bạc.

### **“Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi chơi cờ bạc và tôi thật sự không muốn?”**

Nếu bạn thấy rằng bạn chơi cờ bạc cho dù bạn đang cố gắng bỏ, bạn không phải là người duy nhất. Nhiều người thấy rằng cần cố gắng vài lần để bỏ hay chơi cờ bạc ít đi. Bỏ hay chơi cờ bạc ít đi là một điều khó thực hiện và bạn có thể không thể thực hiện được vào lần đầu tiên bạn thử. Tuy vậy, hãy nhớ rằng nhiều người không thể đến được bước này. Bằng cách hỏi thông tin và suy nghĩ về sự thay đổi, bạn đã bắt đầu hành trình của bạn đến một cuộc sống khỏe mạnh hơn, hạnh phúc hơn và an toàn hơn cho bạn và gia đình của bạn. Nếu bạn chơi cờ bạc và bạn không muốn làm việc này, điều đó không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ có thể dừng. Hãy tiếp tục cố gắng, hãy tiếp tục nói chuyện với những người mà bạn tin tưởng, và hãy tiếp tục tìm sự giúp đỡ. Quay trở lại với cờ bạc không làm cho những mục tiêu của bạn ít giá trị hơn hay ít khả thi hơn.

Hy vọng rằng tập hướng dẫn này đã giúp bạn suy nghĩ về sự thay đổi. Đây là điểm khởi đầu, cũng là một bản đồ chỉ dẫn đường cho quá trình thay đổi. Suy nghĩ về thay đổi không luôn luôn dễ. Nếu bạn cho rằng một thay đổi là phù hợp với bạn, bạn sẽ gặp những khó khăn trên đường đi. Hãy mong đợi chúng và hãy chuẩn bị. Cuộc hành trình của bạn có thể có lúc khó khăn, nhưng bạn sẽ được đền bù.

### ***Các Tài Liệu Tham Khảo Thêm***

Đọc tập hướng dẫn này có thể đã giúp bạn nhận ra được những điều mới về bản thân của bạn. Một số điều này có thể khó thực hiện. Một số điều thậm chí có thể là những vấn đề về cuộc sống mà không liên quan gì đến cờ bạc. Nếu bạn nghĩ là bạn đã có những vấn đề khác (hay thậm chí là một số vấn đề về cờ bạc mà bạn cần giúp đỡ nhiều hơn), bạn nên cân nhắc xin thêm sự hỗ trợ hay điều trị. Một vài tài liệu tham khảo được tìm thấy ở bìa sau của tập sách hướng dẫn này sẽ giúp bạn, nếu bạn quyết định tìm thêm thông tin hay lời khuyên.

### **Lời Cảm Ơn:**

Bản dịch này nhận tài trợ từ Trung Tâm Quốc Gia Về Cờ Bạc Có Trách Nhiệm, 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. (Các) tác giả chịu trách nhiệm nội dung của tập hướng dẫn này và không nhất thiết đại diện cho những quan điểm chính thức của the National Center, Cambridge Health Alliance or the Institute.

Hội Đồng về Nghiện Cờ Bạc Bang the Massachusetts Council on Compulsive Gambling and the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders, Division on Addictions, Harvard Medical School đã soạn thảo bộ sách hướng dẫn gốc. Các sách bài tập được David Hodgins và các cộng sự soạn thảo, Linda, Mark Sobell và các cộng sự đã cung cấp các thông tin chính cho phần Bước Đầu Tiên Của Bạn Để Thay Đổi. Bản gốc được công ty causemedia thiết kế và Sở Y Tế Cộng Đồng Bang The Massachusetts Department of Public Health. The National Center for Responsible Gaming, the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders đã trợ giúp soạn thảo bộ sách hướng dẫn.

**Các cá nhân sau đây đã tư vấn và trợ giúp cho chương trình này:**

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

Ghi Chú:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*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 (black-jack, roulette, baccarat, pai-gow, sic-bo)
- Sports betting
- Dice games
- Racetrack betting
- Video poker
- Internet betting
- Four-colored cards

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.

### **“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.

### **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.

### **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, etc. These things have no effect on chance. Chance is chance.

### **“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, even four-color cards or betting on the Internet.

### **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 the 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:

#### Benefits of Not Gambling:

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.

#### Costs of Not Gambling:

I will have to face responsibility.

I will have to somehow fill up my time.

#### Benefits of Gambling:

I forget all my troubles when I gamble.

I love the feeling of excitement when I gamble.

#### Costs of Gambling

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

---

#### Costs of Not Gambling

---

#### Benefits of gambling

---

#### Costs of gambling

---

#### Which box has the most answers:

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

### 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.

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.

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.

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, 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.

#### **Recognize Urges**

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.

**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.

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.

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 packet 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 has 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](http://www.bettorsanonymous.org)

Debtors Anonymous - [www.debtorsanonymous.org](http://www.debtorsanonymous.org)

Gamblers Anonymous - [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

#### **Website for family members:**

Gam-Anon - [www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

#### **Websites for professionals:**

Division on Addictions, Cambridge Health Alliance, a teaching affiliate of Harvard Medical School - [www.divisiononaddictions.org](http://www.divisiononaddictions.org)

The Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders, a program of the Division on Addictions - [www.divisiononaddictions.org/institute](http://www.divisiononaddictions.org/institute)

Massachusetts Council on Compulsive Gambling - [www.masscompulsivegambling.org](http://www.masscompulsivegambling.org)

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

National Center for Responsible Gaming - [www.ncrg.org](http://www.ncrg.org)

National Council on Problem Gambling - [www.ncpgambling.org](http://www.ncpgambling.org)

Responsible Gambling Council - [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

The BASIS - [www.basionline.org](http://www.basionline.org)

#### **Website on Asian American demographics and issues related to gambling**

[www.asian-nation.org](http://www.asian-nation.org)



## Additional Reading

If you would like to read more about problem gambling, you might find the following resources 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 26, 2007, from [www.basisonline.org/archives.html](http://www.basisonline.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*. Call (651)582-1819 for report copies.

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

Petry, N. M., Armentano, C., Kuoeh, 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:**

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

A decorative border surrounds the page, featuring vertical bamboo stalks on the left and a solid yellow background on the right and top. The text "Additional notes:" is positioned at the top left of a large, light-yellow rectangular area.

Additional notes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

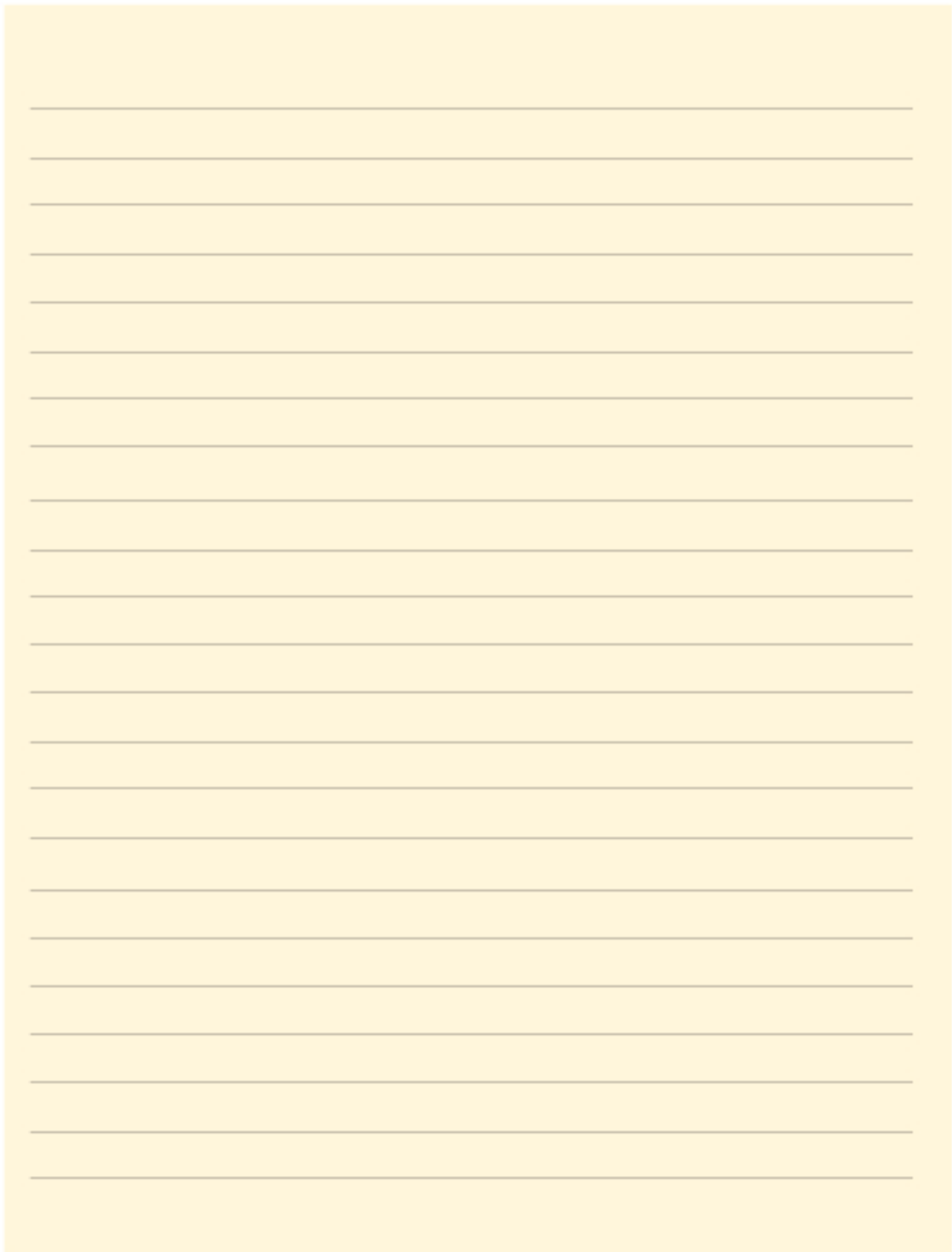
---

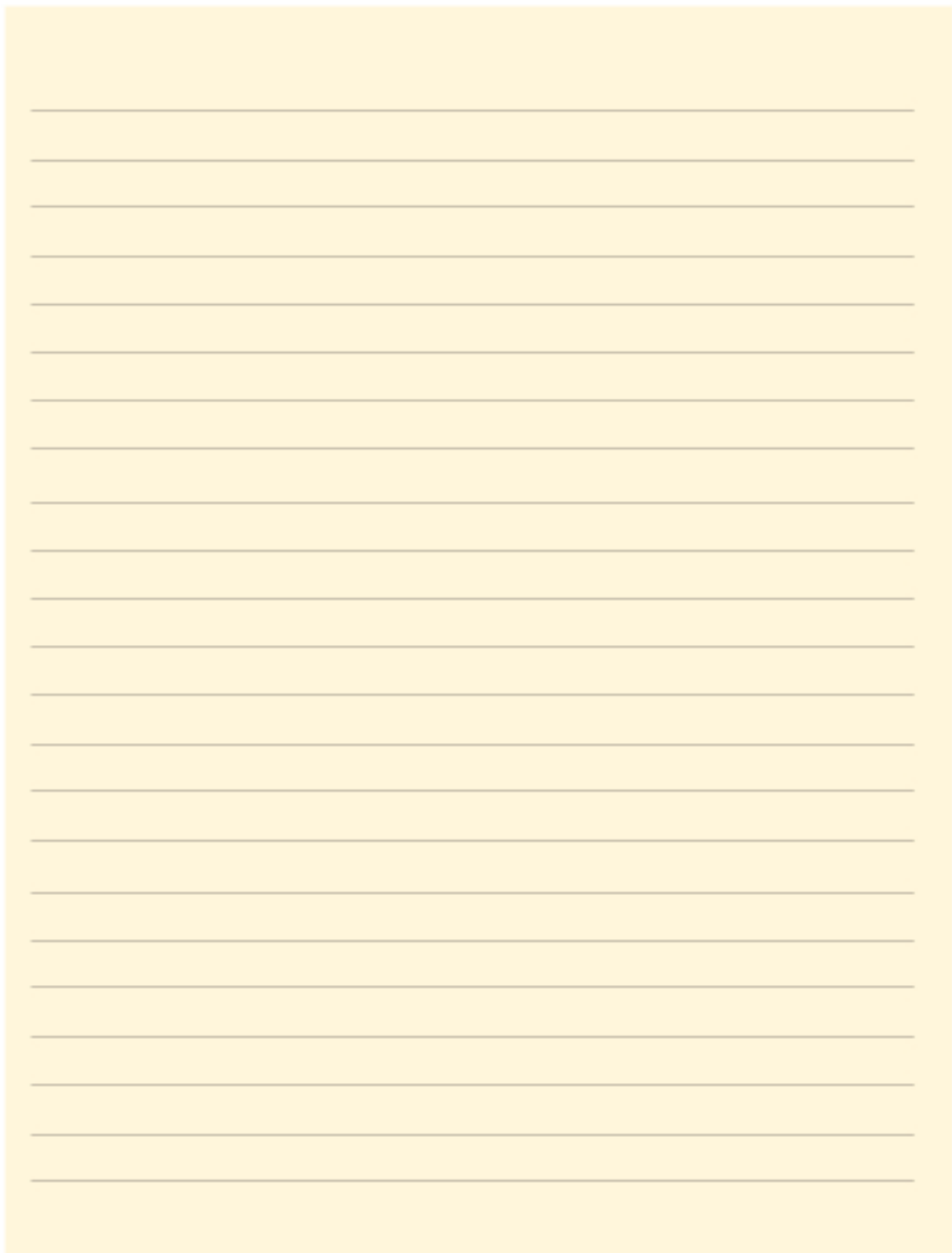
---

---

---



A large yellow rectangular area with horizontal lines, resembling a sheet of lined paper. The lines are evenly spaced and run horizontally across the entire width of the yellow area. The yellow area is centered on a white background, which is itself framed by a thick gold border.



A large, light yellow rectangular area with horizontal lines, resembling a writing template or a page of lined paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

**Your first step to change.**





**Massachusetts Council on Compulsive Gambling**  
**190 High Street, Suite 5**  
**Boston, MA 02110-3031**  
**1-800-426-1234**  
**[www.masscompulsivegambling.org](http://www.masscompulsivegambling.org)**

The original toolkit was funded by the Massachusetts Department of Public Health and the National Center for Responsible Gaming through the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders, a program of the Division on Addictions at the Cambridge Health Alliance, a teaching affiliate of Harvard Medical School. This translated version was funded by the National Center for Responsible Gaming through the Institute for Research on Pathological Gambling and Related Disorders and the Massachusetts Council on Compulsive Gambling