

如何 与亲友展开 赌博的话题？



一个人需要有勇气和决心，才能向有赌博问题的人提供支持。

虽然你在协助亲友做出改变的过程中起到重要的作用，但是要记住，你的亲人或朋友才是需要为自己的赌博行为负责的人。

与亲友展开赌博这个话题是你能向他们提供最重要的帮助之一。这么做是帮助他们跟你敞开心扉并承认自己有赌博问题的第一步。您可以尝试使用不同的策略。

首先，试试水温

在家中放一些向赌博人士提供支持的资料。

以富于耐心的口吻和态度经常告诉他们你愿意跟他们谈谈这个话题。要问一些开放性的问题。

以较一般的方式讨论赌博这个问题。例如，“最近我看了一些提到赌博的危害的文章...”

新州政府的 GambleAware 在其专属的 [Facebook](#) 和 [YouTube](#) 网站上有许多视频。你可以浏览并观看这些短片，也许请你的亲友观看。我们建议你也许可以从《你比自己想象的还要坚强》(You're Stronger Than You Think) 这支视频开始。视频的内容非常积极，并强调有赌博问题的人寻求帮助的重要性。

你的亲友需要有安全感，需要知道他们会得到你的支持而不是被论断或责怪，他们才会愿意向你敞开心扉。



GambleAware

gambleaware.nsw.gov.au
1800 858 858

要仔细选择适当的措词

你可能很有理由感到愤怒，但是批评或贬低对方、唠叨或责怪对方往往只会适得其反。

一些基本的原则

说出事实、你的想法和感受，但不要责怪对方。

使用“我”而不是“你”的句子。

让对方看出你很留心听他们说话。

要体谅对方。

开口前先计划如何回答，并思考对方可能会有什么反应。

如何开展话题

“我留意到你最近的心情有点低落。你还好吗？”

“你最近好吗？有没有什么我可以帮忙的地方？”

“我留意到你最近经常赌博，我很担心你。”

“你是我的朋友，我很关心你才会跟你说这事。我最近看到你做了一些很危险的事，我心里很难过。”

“我看得出你不快乐，这让我也很难过。我很想帮你。”

如果他们非常生气怎么办？

如果对方很生气，这样的情况确实不容易。

如果不会引发安全方面的问题，可以试试这些方法：

- 认可对方愤怒的情绪。“我看得出这件事让你情绪激动。”
- 让对方知道他们可以感到生气，但是不能对人有攻击性。“你可以生气，但是我不能接受你对我大声吼叫或者出言威胁我。”

- 让他们知道他们的凶恶态度让你有什么感觉。
“你对我大声吼叫让我感到很受伤、很不受尊重。”
- 鼓励对方用比较有建设性的方式表达他们的感觉。
“我希望我们能尽可能冷静地继续讨论事情。我想知道你为什么会有这种感觉，我希望你能够帮助我了解你的感受。”

如果对方拒绝跟你谈呢？

如果你的亲友拒绝向你或向自己承认他们有赌博的问题，你没有责任强迫他们做任何事。向对方施压可能会让情况变得更糟。取得进展往往需要几周或几个月的时间。

切记 — 要首先确保自己的安全

如果你觉得自己的安全受到威胁，也许担心家人或孩子的人身安全，你就必须把自己的安全放在首位。请跟咨询师谈谈，要事先制定安全计划，如果出现紧急情况，请立刻拨打三个零(000)。

你可以随时获得帮助

无论赌博对你或周围的人造成什么影响，GambleAware 都能向你提供帮助。如欲获得免费和保密的咨询服务和支持，并寻找你附近的服务据点，请访问 gambleaware.nsw.gov.au 或致电 **1800 858 858** 与我们联系，7天24小时。