

## 病態賭徒

澳門的賭業日趨昌盛，從而衍生很多「沈溺賭海」的個案……

根據美國精神醫學會的準則，若賭博者有五個或以上的徵兆，這種賭博行為就算是「病態」。這些徵兆包括：認為賭錢是人生最重要的事；愈賭愈大才能得到所渴求的刺激；多次嘗試控制自己賭博，但都失敗；減少賭錢，或戒賭時，便會忐忑不安；藉着賭錢而逃避困難，或減輕煩躁情緒；輸錢後會繼續賭下去，具有「博翻本」的心態；瞞騙家人及其他人來掩飾因賭錢而引起的問題；可能因賭博而犯過罪；曾失去或危害過重要的人，失去工作、教育或就業機會；依賴別人來解決由賭錢帶來的困難。

大家務請留意身邊的親友有否出現下列行為：時常會賭博或想著賭博的事；經常單獨出現賭博場合，而次數漸趨頻密；因賭博而延誤上班或上學的時間；為賭博而耗盡最後一分一毫；為了翻本，窮追不捨；因金錢問題與家人或朋友爭執；不肯如實說出賭博的次數和賭博所花的金額；因賭博而出現情緒低落、煩躁不安或失眠等問題。若然出現，那可能表示他現在開始或已經出現病態賭博子，不容忽視。

以下是一些常用的建議方法，供大家參考，用來減低病態賭博行為：避免出席賭博場所；培養其他嗜好，從而打消賭博的念頭，取替賭博行為；訂個限額：無論輸贏，只要達到所定的限額，就立即停止賭博；控制現金的流轉，例如和家人開立聯名戶口，安排電子付款或限制信用卡貸款；控制精神壓力：學習鬆弛的技巧，參與消閒活動，以紓緩緊張的情緒；養成記錄的習慣：了解自己的賭博行為，找出賭博的傾向和模式，以助找出抑制賭博的有效方法。

當有需要的時候，請向專業人士和團體求助。

香港精神科醫學院李永堅醫生

[drwkle2@gmail.com](mailto:drwkle2@gmail.com)