赌博
(Gambling)

青少年与赌瘾
(Teens and Problem Gambling)

对于大多数人来说，赌博是偶尔为之的一种娱乐形式。人们会买几张彩票，玩玩宾果，去赌场小玩，赌马或者赌体育比赛。赌博活动的收益将会用于资助慈善组织、非营利机构和社区项目。

以下是关于赌博的一些问答。

什么是赌博？
(What is gambling?)

赌博是以金钱、财产或其他有价值之物为赌注而进行的结果不定的活动。赌博的形式包括：

- 彩票、彩券或刮刮乐
- 体育彩票 (Sport Select)
- 打牌赌钱
- 投注竞技型游戏（例如撞球、高尔夫、掰手腕或掷飞镖）
- 为日常小事赌钱（例如，打赌某位朋友是否会约某人出去）

什么是赌瘾？
(What is problem gambling?)

赌瘾是指任何导致您或亲近之人（例如父母、兄弟姐妹或朋友）生活出现问题的赌博行为。如果您的赌博行为导致您缺课或旷工，与家人或朋友争吵，或担心输掉的钱，则您可能已染上赌瘾。

大多数人都会赌博成瘾吗？
(Is gambling a problem for most people?)

不是。大多数人都是理智赌博，不会上瘾。但是对于某些人来说，赌博已成为其生活中非常重要的部分，所以会造成问题。赌瘾可能很轻微，也可能很严重。赌博可能会造成各种问题，例如付不起水电费、房租或信用卡账单。有时，这些问题会持续恶化，变得愈加严重，例如，造成负债累累、与亲友关系出现问题，甚至从事违法活动。

赌博成瘾者有哪些共同点？

(What are some things problem gamblers have in common?)

赌博成瘾者：

- 经常赌博
- 通常在各种形式的赌博活动中投注金额较大
- 每场赌博都会花更多时间
- 通常为男性
- 更有可能与警察产生纠纷

哪些人最有可能染上赌瘾？

(Who is most likely to develop gambling problems?)

我们没有办法知道哪些人会染上赌瘾。凡是参与赌博活动的人都可能染上赌瘾。赌博成瘾者可能是富人或穷人、年轻人或老年人、男性或女性，没有办法提前分辨。而且，很多人一直赌博，但却从未染上赌瘾。他们会买彩票或彩券，去赛马场下注，参加宾果之夜，或者向视频彩票机 (video lottery terminal, VLT) 里投几枚硬币碰碰运气。当抽奖活动或游戏结束后，他们就会全身而退，接着进行其他非赌博类活动。

研究表明，某人第一次赌博时的年龄越小险，越有可能染上赌瘾。

赌博成瘾者会表现出哪些类型的行为？

(What are some types of behaviour seen in problem gamblers?)

有很多。但请记住：不是每个参与赌博的人都有赌瘾，也不是每个赌博成瘾者都会表现出所有这些类型的行为。赌博成瘾者：

- 可能对金钱问题遮遮掩掩或心怀戒备。
- 可能向家人或朋友借钱。
- 可能寄全部希望于“大赢一把”。他们相信通过大赢一把可以解决经济或其他问题，而不是改变自己的赌博行为。
- 可能会承诺戒赌，但是他们可能会发现自己无法减少或停止赌博。他们常常次日或几天后就会再次赌博，尝试赢回输掉的钱。
- 可能情绪极不稳定。
- 如果不能参与赌博，赌博成瘾者就会想念赌博带来的刺激感觉，变得暴躁易怒、孤僻、抑郁或烦躁不安。

- 喜欢吹嘘自己的胜利，但如果有人表现出担心，则会对输钱轻描淡写。而且，有时还可能会对输赢绝口不提。
- 比起与朋友谈笑玩乐，可能更倾向于去赌博，并且可能会缺席特殊的家庭活动。

人们如何知道自己是否染上赌瘾？

(How does someone know if they have a problem with gambling?)

虽然我们没有办法预知谁会染上赌瘾，但可通过一些警示迹象及早发现。有些迹象在成瘾初期就会显现，有些则会在成瘾后期出现：

- 对于自己赌博的方式或赌博时发生的情况感觉很糟
- 听到别人说很担心你去赌博
- 想要戒赌，但是觉得自己无法戒掉
- 向朋友、家人或其他人隐瞒赌博的事实
- 逃课或旷工去赌博
- 借钱或偷钱去赌博

欲了解更多信息并查找您附近的戒瘾服务办公室，请致电 24 小时求助热线。

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

最后一次审查：2026 年 1 月 28 日

作者：上瘾与心理健康中心 (Addiction and Mental Health, Recovery Alberta)

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。