

# Ở Connecticut, SINH VIÊN ĐẠI HỌC

## CHƠI AN TOÀN

Có bao giờ tự hỏi

**“Bạn tôi có vấn đề về cờ bạc không?”**

Nếu vậy, rất có thể bạn đã nhìn thấy một dấu hiệu khiến bạn lo lắng.



Mọi người có thể gặp vấn đề với cờ bạc giống như họ có thể gặp vấn đề với việc sử dụng chất gây nghiện. Tìm hiểu thêm về các dấu hiệu cảnh báo, các bước hành động để chơi an toàn hơn, và cách nhờ người khác giúp đỡ.

### Chơi Trò Chơi và/hoặc Cờ Bạc Là Gì?

Một người đánh bạc khi họ tham gia vào một hoạt động mạo hiểm với thứ gì đó có giá trị tiền bạc để có cơ hội giành được thứ gì đó.

Các loại hoạt động cờ bạc bao gồm:

- ➔ Các trò chơi sòng bạc (bài, poker, roulette, máy đánh bạc, v.v.)
- ➔ Trò chơi xổ số (Powerball, Mega Millions, v.v.)
- ➔ Cá cược ngoài đường đua (OTB)
- ➔ Các trang web và ứng dụng sòng bạc trực tuyến
- ➔ Trò chơi trực tuyến cung cấp giao dịch mua trong ứng dụng như hộp chiến lợi phẩm
- ➔ Vé cào
- ➔ Ứng dụng cá cược thể thao và thể thao giả tưởng
- ➔ Cổ phiếu và tiền điện tử – nếu bạn cố gắng định thời điểm thị trường để đạt được lợi nhuận ngắn hạn



Một cái gì đó có giá trị tiền bạc có thể bao gồm:

- ➔ Tiền mặt
- ➔ Phí thẻ tín dụng
- ➔ Các hành động hoặc dịch vụ, chẳng hạn như mua bữa tối hoặc thực hiện một nhiệm vụ
- ➔ Các mặt hàng hữu hình (quần áo, phụ kiện, đồ điện tử, v.v.)

### Cờ Bạc Là Phổ Biến Trong Khuôn Viên Trường

**18%**

đánh bạc hàng tuần hoặc thường xuyên hơn<sup>1</sup>



**3 trong số 4**

sinh viên đại học đánh bạc trong năm qua<sup>1</sup>

**10%**

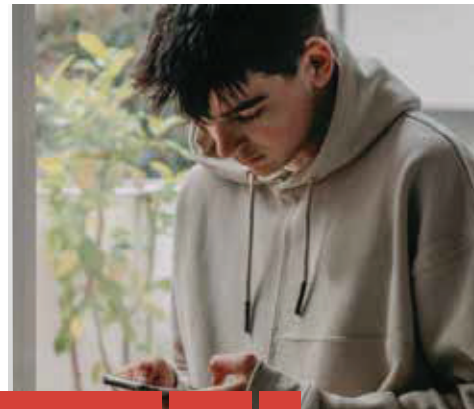
gặp vấn đề về cờ bạc<sup>2</sup>

# Cờ Bạc Có Liên Quan đến Sức Khỏe Tâm Thần và Rối Loạn Do Sử Dụng Chất Gây Nghiện<sup>3</sup>

- ❗ Rối loạn do sử dụng rượu
- ❗ Nghiện chất nicotin
- ❗ Rối loạn do lo âu
- ❗ Rối loạn nhân cách
- ❗ Rối loạn tâm trạng
- ❗ Rủi ro tự sát

## Dấu Hiệu Cho Thấy Ai Đó Có Thể Cần Giúp Đỡ

- ❗ Vay tiền để đánh bạc
- ❗ Đuổi theo thua lỗ – họ cố gắng lấy lại số tiền đã mất bằng cách đánh bạc nhiều hơn
- ❗ Phóng đại chiến thắng hoặc giảm thiểu thiệt hại
- ❗ Cảm thấy bồn chồn hoặc cáu kỉnh khi không đánh bạc
- ❗ Nói dối bạn bè, gia đình, hoặc những người khác để che giấu lượng thời gian hoặc tiền bạc đã dành cho cờ bạc
- ❗ Đánh mất hoặc gặp rủi ro trong các mối quan hệ, hoạt động ở trường, hoặc cơ hội việc làm do cờ bạc
- ❗ Tìm kiếm sự giúp đỡ để thanh toán các tổn thất tài chính
- ❗ Dành nhiều thời gian để đánh bạc hoặc lên kế hoạch đánh bạc



## Các Bước Hành Động Để Tránh Rủi Ro

Cách tốt nhất để tránh những rủi ro khi chơi trò chơi và cờ bạc là hoàn toàn không chơi. Nhưng nếu bạn định chơi, đây là một số cách để chơi an toàn.

- ✔ Biết rằng luôn có rủi ro trong việc chơi trò chơi và cờ bạc
- ✔ Biết các điều lệ, rủi ro, và tỷ lệ cược của các trò chơi bạn chơi
- ✔ Tạo ra một ngân sách hàng tháng với tất cả thu nhập và chi phí của bạn – và chỉ đánh bạc với số tiền dành riêng cho giải trí
- ✔ Không bao giờ vay tiền để đánh bạc
- ✔ Không bao giờ sử dụng tiền dành cho các mục đích khác, như thực phẩm hoặc tiền thuê nhà
- ✔ Đặt giới hạn chi tiêu khi bạn chơi – và không vượt quá giới hạn đó
- ✔ Đặt giới hạn thời gian khi bạn chơi – và dừng khi đạt đến giới hạn đó
- ✔ Tránh sử dụng rượu và các chất gây nghiện khác khi chơi
- ✔ Nếu bạn lo lắng về sức khỏe tâm thần của mình, hãy đi tìm sự trợ giúp trước khi dành thời gian chơi trò chơi hoặc đánh bạc



Dò quét  
tìm thêm  
thông tin

## Tìm Trợ Giúp Ở Đâu

**Đường Dây Trợ Giúp Vấn Đề Cờ Bạc Connecticut** – (888) 789-7777

**Hội Đồng Connecticut về Vấn Đề Cờ Bạc** – [ccpg.org/chat](https://ccpg.org/chat)

**Sở Sức Khỏe Tâm Thần và Dịch Vụ Cai Nghiện** – [ct.gov/dmhas/pgs](https://ct.gov/dmhas/pgs)



Nguồn

- Barnes GM, Welte JW, Hoffman JH, Tidwell M-CO. So sánh việc đánh bạc và uống rượu giữa sinh viên đại học và thanh niên không học đại học ở Hoa Kỳ. J Am Coll Health. 2010;58(5):443-452.
- Nowak, D.E. Một Phân Tích Tổng Hợp và Kiểm Tra Các Tỷ Lệ Bệnh Lý và Vấn Đề Đánh Bạc và Các Yếu Tố Điều Hành Có Liên Quan Giữa Các Sinh Viên Đại Học, 1987-2016. J Gambli Stud. 2018;34:465-498.
- Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện. (2014). Vấn Đề Cờ Bạc: Giới Thiệu về Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi. Tư vấn, Tập 13, Số phát hành 1.