

赌博预防资源

这个因素关于什么？

该因素提供的信息介绍了人们可用于预防和减少赌博危害的资源。这些资源包括有害赌博预防计划，以及在赌博行为发生后减少危害的干预措施。其他资源包括评估与特定赌博产品相关风险的工具。

这个因素为何重要？

据估计，有赌博问题的人当中只有7%至12%寻求帮助。人们经常不知道有可用的资源。此外，由于时间和财力限制等实际问题，以及羞耻和害怕丢脸等心理问题，人们可能不会寻求帮助。一些文化环境鼓励健康生活状态下的自我关爱和个人责任；因此，人们可能认为他们需要靠自己处理赌博问题。

不同地区的人在可用的赌博资源方面差异很大。若干研究证实了其中一些资源的益处，而其他资源则证据有限。该因素介绍了当前有关赌博预防资源的知识，以及它们在预防和减少赌博危害方面的效果。

这个因素中包含哪些主题？

减少伤害，预防和保护

许多地区都制定了政策和计划，以限制赌博风险并保护人们免受赌博危害。同时，各地区可以允许通过广告和营销手段促销博彩。例如，体育赛事的广播可以伴随有博彩广告，并且博彩公司徽标可以显示在场地上和球员的制服上。

在预防和减少赌博危害方面已经采用了各种计划。一些地区为青少年制定了完善的在校课程，以防止赌博问题的发生。公众意识宣传活动旨在影响人们对赌博的态度和知识。但是，很多这些宣传活动尚未包含安全赌博指南。没有什么有力证据表明这些活动可以影响赌博行为。

有更强有力的证据支持那些针对赌博产品或场所特征的资源。例如，警告玩家冒险赌博行为的弹出讯息可以是很有用的。如果消息显示在屏幕中央，中断游戏，并要求玩家自主删除它们，则消息会产生更大的影响。

自我排斥计划适用于对自身赌博行为有担忧的人。这些计划让人们可以在一段时间内禁止自己进入特定的赌博场所或网站。有证据表明，自我排斥可以减少赌博并提高生活福祉；但是，许多地区并未充分利用自我排斥计划。

风险评估

在评估与特定赌博产品相关的风险方面已经开发出了许多工具。这些工具把赌博产品评定为从相对无害到相对有害。例如，AsTERiG（用于评估不同赌博类型潜在风险的工具）基于10个因素（例如，从下注到知道结果的赌注频率、赌注的大小等）对赌博产品进行评级。另外两个常用工具是GamGard和TRG（负责任博彩工具）。AsTERiG和TRG目前在若干欧洲国家使用。GamGard是隶属于世界彩票协会的博彩公司使用的。

一些博彩公司已经开发出基于计算机的系统来跟踪其客户的赌博模式。然后可以向似乎有赌博问题或存在发生赌博问题风险的客户提供反馈。

干预

对存在赌博问题人士的治疗方案因地区而异。治疗可以单独或以团体形式提供，也可以通过面对面、电话或在线方式提供。在某些地区，赌博治疗可作为精神卫生治疗系统的一部分提供。在其它地区，它们作为成瘾治疗的一部分或独立服务提供。这会影响到谁可以获得治疗以及如何获得治疗。一般来说，面对面治疗更有帮助，参与更充分（例如，参加更多课程）的人也表示获益更多。

心理治疗

认知行为疗法（CBT）在治疗赌博问题方面得到了强有力的支持。在CBT中，赌博会找出他们对赌博的想法和信念，并学习如何应对可能导致过度赌博的赌性冲动和情况。动机访谈和基于正念的方法也获得一定支持。励志采访帮助赌博会探索他们对赌博的看法和感受，以便做出改变。

有证据表明，即使是一次治疗也可以有助于减少赌博。鉴于很少有人主动寻求治疗赌博问题，简短的干预措施可能是有益的。对于大多数心理治疗有何

长期影响，仍然需要进行研究。此外，有赌博问题的人可能有其它精神疾病，如抑郁症和使用毒品。因此，需要了解伴随的精神疾病对赌博治疗的反应有何影响。

药物治疗

目前，还没有用于赌博治疗的药物获批。阿片类拮抗剂，如纳曲酮，似乎得到最大的支持。阿片类拮抗剂针对大脑中的多巴胺路径，这些路径关系到对奖赏信息的处理。在做出治疗决定时，需要考虑是否伴随有精神疾病。阿片类拮抗剂可能更适合那些同时存在药物滥用失常问题的人；抗抑郁药物或情绪稳定剂可能更适合患有抑郁症或躁郁症的人。

互助支持

在互助支持小组中，有赌博问题的人通过分享知识和提供建议，帮助彼此康复。讲述自己的故事并聆听他人的故事是康复过程的核心。匿名赌徒（GA）是最知名的互助组织；其治疗效果的证据好坏兼有。据报道，把参与GA团体和心理治疗相结合是有益的。

自我帮助

自助工具有各种形式，包括打印工作簿、录音录像、以及基于电话或在线的计划。自助工具方便、私密且经济。研究表明，自助工具的效果不如面对面治疗，但这些选项可以产生影响。

本文对生物因素进行了总结，生物因素是构成有害赌博概念框架的八个相关联因素之一。如欲了解有关该因素的更多信息，请参阅[完整报告](#)或访问GREO网站上的[赌博预防因素网页](#)。