

理性赌博的十大原则

1. 如果选择进行赌博，要以娱乐为目的。
 - 如果赌博不再是一个令人愉快的活动，那么，问问您自己为何还在“玩”。
2. 将输掉的钱当做娱乐成本。
 - 将赢得的钱作为奖金。
3. 设定金额上限并坚持不变。
 - 在赌博前，确定您可以“承担”的输的金额，以及您想要花费的金额。输掉后也不要改变想法。
4. 设定时间上限并坚持不变。
 - 确定用来赌博的时间长短。达到时间上限后，不管输赢都要离开。
5. 有输的心理准备。
 - 只要赌博，就很可能输。
6. 将不赊账赌博设为个人规则。
 - 不要借钱赌博。
7. 建立生活平衡。
 - 赌博不应干扰或取代朋友、家人、工作或其他有意义的活动。
8. 避免“追回”输掉的金钱。
 - 可能越试图挽回损失，损失的机会越大。
9. 不要将赌博作为处理情感痛苦或身体疼痛的方式。
 - 不以娱乐为目的的赌博可能导致问题。
10. 了解问题赌博的警告标志。
 - 了解得越多，可以越好地做出选择。

如果您认识的某个人有上述任何情况，
则此人可能有赌博问题，请致电：

宾夕法尼亚州病态赌博教育委员会的帮助热线
1-800-GAMBLER

不要等问题变得更糟糕才行动！