



丈夫每週末都去賭場「減壓」

號角月報加拿大版 二零二二年一月

古小姐：

從事IT行業的丈夫，常說工作壓力很大，所以每週末都要去賭場一次，為此我常常跟他爭吵，怕他染上賭癮；但他告訴我，每次都只是拿一、兩百塊錢出來玩老虎機，主要是為了發洩和減壓，他認為自己不是賭徒，又說我不理解他，甚至剝奪他的自由，我該怎麼做？劉太太

劉太太：

謝謝來信。丈夫出現賭博的情況，引起妳的關注和憂心不難理解，因為如果發展成為問題賭博，無論是對當事人、家人及社會都構成多方面的負面影響。以下方面供妳參考，鼓勵尋求有關賭博的專業資訊和幫助。

（一）賭博知多少？

形成賭博的問題不一而足，甚至專家們亦未能找出特定的成因，但根據研究顯示，文化、環境、心理、情緒、思維、年齡等方面，皆可能成為賭博的誘因。例如賭博在亞洲文化中亦由來已久，方式更是五花八門、層出不窮，加上政府經營的各種賭博活動合法化，賭博廣泛傳播又容易接觸，彩票、老虎機、賭場等均促使人們陷入問題賭博中。通常賭的方式被設計成為讓人差一點就會贏的遊戲，讓賭者由想贏、追贏到有賭未為輸的心態，逐步陷入成為危機的賭癮。上癮者大致可分為兩大類：第一類為行動型賭徒，多沉醉於技術性上的自信和傲慢，定意要擊敗對手；第二類為逃避型賭徒，藉賭博來逃

避壓力、孤單、焦慮、哀傷等，認為小賭怡情，大賭才傷身。

(二) 賭博的負面影響。

程度雖因人而異，若失去理智，賭博過度，終歸都會帶來多方面負面影響。對個人而言，會導致其健康、精神等毛病，如因賭錢而感到壓力、焦慮、煩躁、抑鬱，漸會對慣常活動、工作、關係失去興趣和責任心，最後孤注一擲至走投無路，沮喪內疚，嚴重者會想到自殺。賭博對家庭亦會造成傷害，由於忽略對家庭、配偶、子女們感情上的需要，並失去對家庭的責任感，加上因沉迷賭博而失去工作，導致家庭經濟困局，婚姻關係緊張，子女失去安全感，嚴重者欠債纍纍，甚至借上高利貸，家庭糾紛加劇，產生家暴，終至家庭破裂，亦是常有的悲劇。

(三) 幫助自己及丈夫預早防止問題惡化。

作為妻子，關注到丈夫每週末都帶一、二百元到賭場一次，擔心會變成賭癮，乃人之常情，合乎情理；然而，因此而常與丈夫爭吵，顯示你倆有溝通上的問題。要與丈夫有建設性的溝通，必先冷靜自己，切勿情緒用事，更不宜用說教和批判的言詞，當以同理心表示明白和了解他因工作所承受的壓力，再坦誠表示你的感受及看法。他以賭錢的方式來發洩和減壓，不單方法欠佳，且風險高，甚至可導致他自己及全家人的傷害，奪走一家的幸福，所以需要他與妳一起正視問題。例如他可選擇哪些更為健康的減壓方式、活動或課程，而妳是十分願意支持他的；但假如對方認定他的賭行是屬於理性的話，他可有甚麼方法來確保自己不會染上賭癮？妳不妨問他願否去查詢理性博彩局（Responsible Gambling Council，簡稱RGC，電話1-416-499-9800）及作定期檢測，讓他知道自己是否達至理性賭博的標準，以及是否以安全的方式進行賭博。你倆或可一起尋找有關的專業輔導，促進彼此溝通，處理情緒和壓力，尤其是認識有關賭博的問題及社會資源，藉此機會創建婚姻及家庭健康和幸福。

畢竟沒有人能控制或改變另一個人，但妳卻有權維護自己及家庭的幸福。如果丈夫不願意接納妳的建議，行徑變本加厲，自己易產生焦慮、憤怒、不安

等情緒問題，該及早找醫生及專業輔導；於財務管理上亦不妨多作查詢，同時多搜集有關賭博的教育和治療的資源。祝願是次夫婦的矛盾，反成為你倆建立健康溝通，促進夫妻感情的契機。

古潔明