

책임 있는 도박을 위한 10가지 법칙

1. 도박을하기로 선택했다면, 오락의 목적으로만 하십시오.
-도박이 더 이상 즐길 수 있는 활동이 아니라면, 그 땐 자신이 왜 아직도 “게임”을 하고 있는지를 자문해 보십시오.
2. 자신이 잃은 돈은 오락의 대가라고 여기십시오.
-만에 하나 소득이 있었다면, 그것은 일종의 보너스라고 여기십시오.
3. 금액의 상한선을 정하고 그 선을 지키십시오.
-도박하기에 앞서 얼마나 잃을 수 있는 “여력”이 되는지, 그리고 얼마나 쓰고 싶은지 금액을 결정하십시오. 잃은 후에는 마음을 바꾸지 마십시오.
4. 상한 시간을 정하고 그 선을 지키십시오.
-도박에 허용하고자 하는 시간이 어느 정도인지 결정하십시오. 도박에서 따고 있든, 잃고 있든 관계 없이 상한 시간에 도달하면 자리에서 일어나십시오.
5. 잃을 것을 예상하십시오.
-도박은 잃을 가능성이 더 큼니다.
6. 신용을 걸고 도박하지 않도록 자신만의 규칙을 만드십시오.
-도박하기 위해 돈을 빌리지 마십시오.
7. 자신의 생활에 균형을 맞추십시오.
-도박이 친구나 가족, 직장이나 기타 가치 있는 활동을 방해하거나 그러한 활동의 대안이 되어서는 안 됩니다.
8. 도박으로 잃은 돈을 “뒤쫓지” 않도록 하십시오.
-도박으로 잃은 돈을 회수하려고 노력할수록, 아마 잃는 돈이 더욱 커지게 될 것입니다.
9. 정서적 혹은 신체적 고통에 대처하기 위한 방법으로써 도박을 하지 마십시오.
-오락 목적 이외의 이유로 도박을 한다면 문제가 발생할 수 있습니다.
10. 문제성 도박에 대한 경고성 징후가 무엇인지를 미리 알아 두십시오.
-더욱 많이 알아둘수록, 더 나은 선택을 할 수 있습니다.

이러한 안내문을 읽고 지인 중 누군가가 떠올려진다면, 그 지인은 도박과 관련해 문제가 있을 가능성이 있습니다. 전화해 주십시오.

펜실베이니아주 강박성 도박 위원회 도움의 전화:
1-800-848-1880

문제가 악화될 때까지 방치하지 마십시오!

