### **CHINESE "TURTLE" CARDS**

# 让赌博是一种安全、负担得起的活动



为您预备花的时间和金额设个上限 并且严格遵守。 把赌博看作是一种娱乐,而非

-种赚钱的方式。 在赌博和其他娱乐休闲活动之间保持平衡。

如果您花在赌博上的时间和金额比您原先计划的要多, 请您暂停一下。

您在担心吗?

保密援助热线每天 24 小时、每周 7 天接听电话

1-888-789-7777

### 低风险的赌博是

一种娱乐,而不是为了赚钱或翻本。 限制赌博的时间、频率和长度。 和他人一起的社交环境中,而非单身前往。 只赌您输得起的钱。

### 高风险的赌博是

为了麻痹悲伤、孤独、愤怒或沮丧的情绪而赌博。 在有经济压力和感到压力时赌博。

您在精神健康或物质滥用疾病康复的过程中。 使用酒精或其他受管制的药物或还不到可赌博的法定年龄。

> 康乃狄克州心理健康与成瘾服务部,赌博问题服务 www.ct.gov/dmhas/pgs

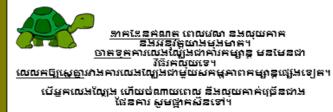
### **LAO "TURTLE" CARDS**





### KHMER "TURTLE" CARDS

# រក្សាលទ្ធភាព និងសុវត្ថិភាពក្នុងការលេងល្បែង



បារម្ព? ទូរសព្ទជន្តយ រក្សាការសម្អាត 24/7 1-888-789-7777

ការសេងស្វេង!2លមានហានភយទាប់គឺជា ការសេងបែកម្សាខ្ល មិនទម្លាក់ពីល ឬ ស្រង់ខេមសម្រាប់ការថាពីមេខ។ នាក់ខេនកណិត ម៉ោង ភាពពួកញ៉ូប ខង់រយៈពេល។ នោកខ្លែងអូអរជាមួយអ្នកខែ គឺនៅតែម្នាក់ឯង។ ត្រមិចខ្លួនលុំយសមស្គមនៃលម្អិតមានលទ្ធិភាពចាញ។

ការលេងល្បេងខេលមានហានភយខ្លស់កនៅពេល បំបានទទួសែក ភាពភិគោ កំហង់ ឬការប៉ាក់ទិកចិត្ត។ សូតក្រៅមិសម្ពាធខាងហេត្រក្ន ឧងអាវម្មណ៍កាន់គង។ ទាស់ស្យែចពីឯងត្រូវចិត្ត ឬរបស្លាសភោយសារប្រឡា។

ប្រេគ្រៀងស្ររង ឬថ្នាញៀនផ្សេងទៀត ឬស្លួតក្រោមអាយុស្របច្បាបក្នុងការលេងល្បង។ លាកម្មលេងល្បងមានបញ្ហា, ក្រសួងសោកម្មសុខភាពខ្លួរចត្ត នងការញៀនច្ចានេវដ្ឋ CT

www.ct.gov/dmhas/pgs

### VIETNAMESE "TURTLE CARDS"

### GIỮ CHO VIỆC CHƠI CỜ BẠC ĐƯỢC AN TOÀN & HIỆU QUẢ

Đặt ra một mức giới hạn về thời gian và tiền bạc & giữ y như thể.

Xem việc chơi cờ bạc như giải trí, chứ không phải là một cách kiểm tiến.

Quân bình việc chơi cờ bạc với các hoạt động giải trí khác. Nếu bạn đánh bạc và dành nhiều thời gian và tiền bạc

hơn là đã lên kế hoạch, hãy dừng lại.

CÓ QUAN NGẠI? ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP Bảo mật 24/7 1-888-789-7777

## Đánh Bac với Mức Rủi Ro Thấp là

Một hình thức giải trí, không phải để kiếm tiền cũng không phải để lấy lại những thua lỗ trước đó.

Đặt ra các mức giới hạn về thời gian, tần suất và thời lượng. Trong một bối cảnh giao tế với những người khác, không phải một mình.

Với số tiền bạn có thể bị mất cũng không sao.

# Đánh Bạc với Mức Rủi Ro Cao là

Để đối phó với đau buồn, cô đơn, tức giận họặc trầm cảm. Do bi áp lực tài chính và căng thẳng. Phục hồi từ các căn bệnh vế sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng được chất. Sử dụng rượu hoặc ma túy khác, hoặc chưa đủ tuổi hợp pháp để đánh bạc.

Văi đề về Dịch vự Đánh bạc, Phòng Dịch Vự Cai Nghiện & Sức Khởc Tâm Thần của Tiểu Bang CT www.ct.gov/dmhas/pgs