



# Think you might be gambling too much?

## Maybe it's time for a Self-Assessment

1. Did you ever lose time from work or school due to gambling?
2. Has gambling ever made your home life unhappy?
3. Did gambling affect your reputation?
4. Have you ever felt remorse after gambling?
5. Did you ever gamble to get money with which to pay debts or solve financial problems?
6. Did gambling cause a decrease in your ambition or efficiency?
7. After losing, did you feel you must return as soon as possible to win back your losses?
8. After a win, did you have a strong urge to return and win more?
9. Did you often gamble until your last dollar was gone?
10. Did you ever borrow to finance your gambling?
11. Have you ever sold anything to finance gambling?
12. Were you reluctant to use "gambling money" for normal expenditures?
13. Did gambling make you careless of the welfare of yourself or your family?
14. Did you ever gamble longer than you had planned?
15. Have you ever gambled to escape worry or trouble?
16. Have you ever committed, or considered committing, an illegal act to finance gambling?
17. Did gambling cause you to have difficulty sleeping?
18. Do arguments, disappointments or frustrations create within you an urge to gamble?
19. Did you ever have an urge to celebrate any good fortune by a few hours of gambling?
20. Have you ever considered self-destruction or suicide as a result of your gambling?



*Most problem gamblers will answer yes to at least seven of these questions*



■ *Have Questions?*

Call the Michigan Gaming Control Board  
Responsible Gaming Section  
888-223-3044 or [Michigan.gov/mgcb](http://Michigan.gov/mgcb)

■ *Still Struggling? Need Advice?*

Call the Michigan Department of Health  
and Human Services  
Problem Gaming Helpline 800-270-7117

MGCB-B-30 (06/22)



# Quý Vị Nghĩ Mình Đang Chơi Cờ Bạc Quá Nhiều?

## Có lẽ đã đến lúc Tự Đánh Giá Bản Thân

1. Quý vị đã bao giờ tiêu phí thời gian ở nơi làm việc hoặc trường học cho cờ bạc chưa?
2. Đã bao giờ cờ bạc khiến cuộc sống gia đình Quý vị không hạnh phúc chưa?
3. Việc đánh bạc có ảnh hưởng đến danh tiếng của Quý vị không?
4. Quý vị đã bao giờ cảm thấy hối hận sau khi đánh bạc chưa?
5. Quý vị đã bao giờ đánh bạc để có tiền trả nợ hoặc giải quyết các vấn đề tài chính chưa?
6. Đánh bạc có làm giảm tham vọng hoặc hiệu quả công việc của Quý vị không?
7. Sau khi thua, Quý vị có cảm thấy mình phải quay lại chơi càng sớm càng tốt để gỡ lại những khoản lỗ của mình không?
8. Sau khi thắng, Quý vị có thấy thôi thúc mạnh mẽ để quay lại chơi và muốn thắng nhiều hơn không?
9. Quý vị có thường đánh bạc cho đến khi hết sạch tiền không?
10. Quý vị đã bao giờ vay tiền để phục vụ cho việc cờ bạc của mình chưa?
11. Quý vị đã bao giờ bán bất cứ thứ gì để lấy tiền chơi cờ bạc chưa?
12. Quý vị không muốn sử dụng "tiền đánh bạc" cho những chi tiêu thông thường?
13. Cờ bạc có làm Quý vị bỏ bê hạnh phúc của bản thân hay của gia đình mình không?
14. Quý vị đã bao giờ đánh bạc lâu hơn dự định chưa?
15. Quý vị đã bao giờ đánh bạc để giải thoát khỏi sự lo lắng hay rắc rối chưa?
16. Quý vị đã bao giờ thực hiện hoặc nghĩ về việc thực hiện một hành vi bất hợp pháp để phục vụ mục đích cờ bạc chưa?
17. Cờ bạc có khiến quý vị thấy khó ngủ không?
18. Những tranh luận, cãi vã, thất vọng hay chán nản có thôi thúc quý vị đánh bạc không?
19. Quý vị đã bao giờ muốn ăn mừng bất kỳ vận may nào bằng một vài giờ chơi cờ bạc chưa?
20. Quý vị đã bao giờ coi việc cờ bạc là nguyên nhân tự hủy hoại bản thân hoặc tự tử chưa?



Hầu hết những người chơi cờ bạc có vấn đề sẽ trả lời "Có" cho ít nhất bảy câu hỏi trong số những trên



- **Quý vị có câu hỏi?**  
Hãy gọi tới Ủy ban Giám sát Cờ Bạc Michigan - Bộ phận Đánh bạc có Trách nhiệm 888-223-3044 hoặc [Michigan.gov/mgcb](http://Michigan.gov/mgcb)

- **Quý vị vẫn gặp khó khăn? Quý vị cần tư vấn?**  
Hãy gọi tới Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Michigan Đường dây hỗ trợ vấn đề cờ bạc 800-270-7117