

亚裔人士 管理成瘾和情绪困扰 辅导手册



Asian Family Services

Together enriching lives

致谢

本手册是在新西兰卫生部“赌博危害研究与评估项目2018/19”资助下开发的研究项目之一。感谢新西兰健康推广局和所有对此手册的开发和制作提供支持和帮助的人士。

目录

手册概述.....	4
赌博.....	6
你的赌博活动有危害吗?.....	6
当你担心身边人的赌博问题，你该如何帮助他.....	8
你所在地的心理咨询师可以帮助你申请“赌博场所自我禁足”	9
实用信息.....	9
酒精和药物.....	10
你的酒精摄入或药物使用有危害吗?.....	10
预防酒精和/或药物使用危害的建议.....	11
实用信息.....	12
吸烟.....	14
吸烟是否有害?.....	14
如何管理你的吸烟?.....	14
尼古丁替代疗法.....	15
实用信息.....	16
情绪困扰.....	17
你遇到过情绪困扰吗?.....	17
管理情绪困扰的建议.....	18
实用信息.....	19

手册概述

在新西兰，参与过赌博活动的人口为340万：
其中五分之一的人士每周都会赌博甚至更为频繁。

四分之一的新西兰饮酒者有危害性饮酒的情况，这种行为可能会对自己或他人带来危害。

八分之一的新西兰成年人有每天抽烟的习惯。

大约二分之一的新西兰人会在人生中某个阶段遇到精神或心理健康困扰。

吸烟、危害性赌博、饮酒、药物滥用以及精神健康问题应该被所有生活在新西兰的亚裔群体关注。然而，很多亚裔人士往往无法自我识别出困扰的存在，在问题出现的早期没有及时干预，直到问题发展到非常严重时才引起重视。

研究表明，有害性赌博会在一定程度上和危害性饮酒、抽烟和药物滥用有关联。研究也显示，存在成瘾问题的人群，也有可能会出现情绪困扰和精神健康方面的问题。

研究表明，有害性赌博会在一定程度上和过量饮酒、吸烟和药物滥用有关联。研究也显示，有了这些方面的成瘾问题的人们，也有可能会有情绪困扰和精神健康问题。

这份针对亚裔人士制作的手册提供了一系列有用的信息和建议，旨在帮助大家：

- 了解自身是否正在遭受与赌博、吸烟、饮酒、药物滥用以及情绪等相关问题的困扰；
- 学习应对这些问题的策略和技巧；
- 获取如何寻求专业支持及帮助服务的信息。

你也可以登陆亚裔家庭服务中心的官方网站
<https://www.asianfamilyservices.nz> 下载这份辅导手册的电子版。



赌博

你的赌博活动有危害吗？

请在符合你个人经历的描述前打勾，无论这个经历是曾经发生过或者正在发生的情况：

- ☐ 总是想把输掉的钱赢回来
- ☐ 对亲近的人隐瞒自己的赌博行为
- ☐ 对自己的赌博行为感到愧疚
- ☐ 赌博赌到忘记时间
- ☐ 在赌博上的花费超出自己的预算
- ☐ 因为无聊或压力大而赌博
- ☐ 赌完就感到非常后悔
- ☐ 借钱去赌博
- ☐ 对赌博以外的事情失去兴趣

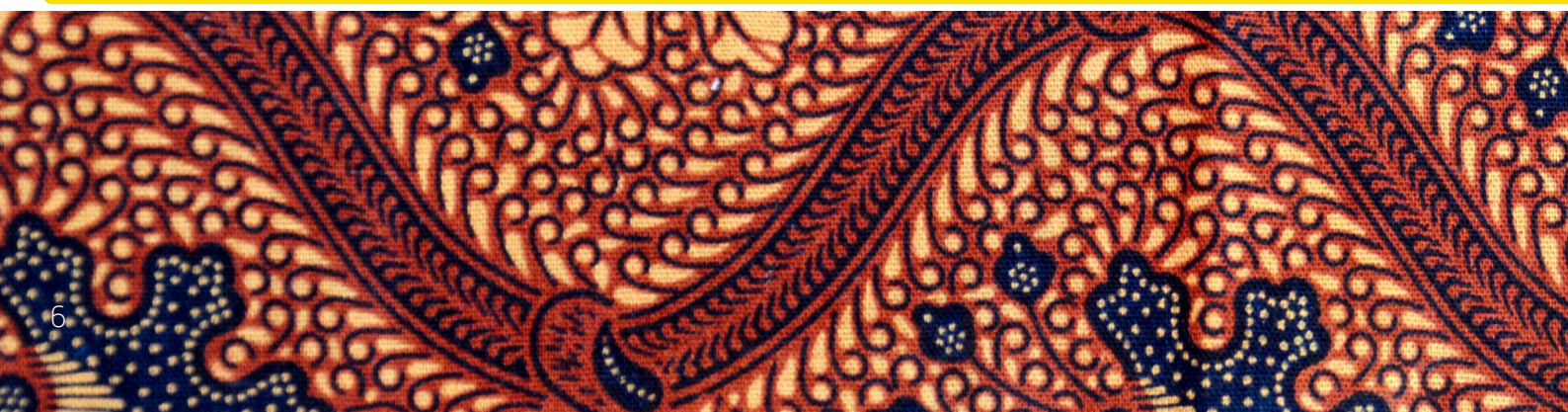
如果你在上述选项中勾选了一项或多项，或者你对自己的赌博行为有担心，你可以放心的和专业人士聊一聊。他们能为你提供支持，帮助你更好的了解自己的赌博行为。

预防赌博危害的建议

- 诚实地面对自己；
- 诚实地面对家人和朋友；
- 记录自己的赌博活动：

详细描述和记录赌博活动的细节，比如一周去几次、去哪里、每次的花销、输赢金额以及和谁一起参与赌博等。

分析和记录你每次赌博的主要原因：是朋友拉你去的？是因为感到无聊或寂寞？是因为喝醉了，还是因为压力大？



提前计划和管理好自己的财务支出：

设定一个你负担得起的用于赌博的金额上限。

每次赌博时，只带设定上限以内的现金，把银行卡留在家里，避免冲动后提款赌博。

把信用卡和银行卡交给你信得过的人保管。

用愉悦的、健康的活动充实自己：

把自己喜欢做或者乐意尝试的活动列出来。

进行列表上的活动，让自己充实起来。

远离赌博场所

依照新西兰法律，你可以向赌博场所申请自我禁足，这种方式在戒除赌瘾方面是非常有用的，你可以向赌博场所的工作人员直接申请，也可以在心理咨询师的协助下申请。请拨打亚裔帮助热线0800 862 342进一步了解相关信息。

阻断和赌博网站的连接

安装软件程序比如Safe Eyes、Secure Web和GamBlock用来阻断对特定网站的使用或限制使用时间，甚至可以阻断对所有赌博类网站的连接，也可以安装监控程序，监督和报告某台电脑上的所有上网记录。

向他人寻求帮助

家人和朋友可以帮助和监督戒赌方案的计划和实施。

可以和专业心理咨询师聊一聊，她/他会和你共同寻找戒除赌瘾的有效方法。

你可以致电亚裔帮助热线0800 862 342，他们用七种亚洲语言（广东话、普通话、印度语、日语、韩语、泰语和越南语）和英语提供免费、保密、专业的心理咨询和帮助服务。

如果你身边有人被赌博危害影响，你该怎么帮助他/她？

和赌博者谈一谈

可以主动聊起赌博的话题，因为很多赌博者会对这个话题感到羞耻或尴尬，还有一些赌博者认为他们不用改变。

专业的咨询可以为赌博者以及受影响的家人或朋友提供帮助。请拨打0800 862 342寻求专业咨询。

帮赌博者管理财务

帮赌博者管理财务，保管他们的银行卡和信用卡。

为账单设置自动付款，只向赌博者提供购买必需品的资金。

如果需要，可以向专业预算顾问寻求帮助。比如，你可以去当地公民咨询局（CAB）寻求预算管理方面的帮助。

规劝赌博者远离赌博

按照新西兰法律，赌博场所可以禁足有赌博问题的顾客，赌博者也可以选择自我禁足赌博场所，你也可以作为第三方帮助赌博者进行禁足。作为第三方，你首先需要向赌博场所证明该人存在赌博问题。此项禁足令在经过赌博场所的运营商评估及认定该人有赌博问题后，方可实施。在禁足令实施后，如果赌博者再次进入赌博场所，他本人和没有成功阻止该人进入的赌博活动运营者都会被罚款。

专业的咨询帮助对赌博者以及作为家人朋友的你同时敞开。请拨打0800 862 342寻求专业帮助。



你所在地区的相关心理咨询师可以帮助你来进行“禁足令”的申请。

请拨打亚裔帮助热线0800 862 342进一步了解相关信息

切断赌博者对赌博网站的使用

可以安装一些软件程序比如Safe Eyes、Secure Web和GamBlock用来阻断对特定网站的使用，或限制使用时间，甚至可以阻断对所有赌博类网站的连接，也可以安装监控软件，监督和报告某台设备上的上网记录。

引导赌博者参与其他有趣的、有意义的活动

尝试引导赌博者参与他们喜欢的、除赌博外的其他活动，比如社交聚会、旅游或者户外活动，让他们的心思从赌博上抽离。

作为家人或朋友，如果赌博者的赌博活动已经困扰到了你，你也可以拨打亚裔帮助热线0800 862 342寻求专业帮助。

实用信息

亚裔帮助热线：0800 862 342 (周一到周五,早上9点到晚上8点)

奥克兰办公室: Level 1, 128 Khyber Pass Rd, Grafton, Auckland

惠灵顿办公室: Level 3, 5-7 Vivian St, Wellington

办公时间: 每周一到周五，早上9点到下午5点

网站: www.asianfamilyservices.nz

电邮: help@asianfamilyservices.nz

亚裔家庭服务中心的咨询师们时刻准备为您提供帮助。



酒精和药物

你的酒精摄入或药物使用有害吗？

请自查你是否经历过或正在经历以下的情况：

- ☐ 喝酒喝得比预想的要多（比如，喝多呕吐或者过度饮酒后宿醉）
- ☐ 有昏迷或失去意识的情况发生
- ☐ 对酒精或其他药物有不可抑制的上瘾
- ☐ 曾经戒酒失败或戒除用药失败
- ☐ 心境和/或行为上有非常大的改变
- ☐ 有过因酒精或其他药物而引致身体疾病或者情绪困扰的情况
- ☐ 逃避责任（比如旷课、旷工、疏忽家务等）
- ☐ 工作效率下降
- ☐ 出过事故或者差点出事故
- ☐ 曾经醉驾或毒驾
- ☐ 出现过财务紧张的状况
- ☐ 遭遇关系恶化，比如工作关系、家庭关系和朋友关系恶化
- ☐ 做过一些平常自己不会做的事情（比如偷窃之类的非法活动）

也许你还没有发现自己在酒精或其他药物使用方面存在问题，但是你的使用状况可能有潜在危害，这些潜在危害可能会在未来发展成一种或多种问题。

如果你对自己的饮酒或药物使用情况产生了担忧，你可以和值得信赖的专业人士聊一聊，他们能对你提供支持，从而帮助你更好的了解自己的情况。

获取免费、保密的帮助和服务，请拨打戒酒戒毒帮助热线0800 787 797 (每天24 小时，一周七天)，或者亚裔帮助热线0800 862 342 (周一至周五，早上9点到晚上8点)

预防酒精危害和滥用药物的建议

一些人会在感到饥饿、愤怒、孤独或疲乏的时候饮酒。要识别这些感觉，当这些感觉出现的时候，要用有效的措施来应对它们。

当你感到压力来袭的时候，深呼吸，冷静思考，积极寻找解决问题的方法。

如果朋友对你的饮酒或药物使用产生了负面影响，请远离这些朋友，结交一些新朋友。

如果发现很难控制自己的饮酒或药物使用，请寻求专业帮助。

如果你担心某人的饮酒或药物使用的问题，该如何帮助他/她？

你可以帮助某个人重新审视他/她的饮酒或药物使用问题。以下这些建议可以帮助你们进行一些有效的谈话：

- 选择一个让对方感到放松、而非醉酒（或药物亢奋）的时机和地点。
- 对话时，采取提问的形式，不要陈述式的说教。用提问的方式会降低批判或评价的意味。告诉对方你担心他/她的饮酒或用药的情况，是因为你关心他/她。比如，你可以说，“你看上去有些焦虑/气色不太好，你想谈一谈吗？我能帮你做些什么吗？”，但是不要说“看样子你又复吸了。”
- 要记住一点，你不能帮助别人修复他们自己的问题。必要的时候，你需要向专业人士求助。作为朋友或伙伴，你能做的就是鼓励和支持他们改变生活方式，给他们加油。
- 作为朋友给出的支持和建议，可能不会被接纳，对方也可能不领情。此时，你可以建议他/她联系以下机构，寻求专业帮助。

实用信息

戒酒戒毒热线

电话: 0800 787 797

网站: www.alcoholdrughelp.org.nz

CareNZ

网站: www.carenz.co.nz

- Manukau 社区服务
地址: 521 Great South Road, Manukau, Auckland 2025
电话: 0800 682 468 电邮: auckland@carenz.co.nz
- Waikato社区服务
电话: 0800 499 469 电邮: waikato@carenz.co.nz
[Matamata, Putaruru和Tokoroa地区设有卫星电话服务](#)
- Wellington, Hutt Valley and Kapiti Coast社区服务
地址: Wellington Community Services, Ground Level, 138 The Terrace
电话: 0800 385 151 电邮: wellington@carenz.co.nz
- Lower Hutt社区服务
地址: 40-44 Bloomfield Terrace, Lower Hutt 5010
- Kapiti社区服务
地址: Coastlands Shoppingtown, Paraparaumu

请拨打0800 METH HELP (0800 6384 4357) 咨询冰毒的成瘾问题

奥克兰地区的服务

社区戒酒戒毒服务 (CADS)

办公时间: 周一至周五 早上9点到下午4点30

电话: 09 845 1818 (英语), 09 442 3232 (中文和韩语)

网站: www.cads.org.nz

CADS的药物戒毒服务

地址: Pitman House, 50 Carrington Rd, Pt Chevalier Auckland 1025

预约: 周一至周五 早上9点到下午4点30

门诊: 周一至周五 早上10点到下午1点 (无需预约)

电话: 845 1818

新西兰戒毒基金会 (信息和建议)

<https://www.drugfoundation.org.nz/>



吸烟

吸烟是否有害？

一根香烟里有超过5000种化学物质，其中有近千种都会对人体产生危害。

尽管电子烟的危害比香烟要低，但它并不是完全无害的。科学家表示，电子烟带来的长期健康风险仍然需要进一步研究。

如何管理你的吸烟行为？

改变生活习惯，实践戒烟的4D原则

Delay延迟：烟瘾上来，要延迟吸烟。不要立刻打开烟盒，也不要立刻点上一根，缓上几分钟，让吸烟的念头慢慢过去。

Deep breath深呼吸：慢慢的深吸一口气，再缓慢的呼出，重复三次。

Drink water喝水：小口慢慢喝，含在嘴里久一点，慢慢品尝水的味道。

Do something else转移注意力：通过做其他让人愉快的、健康的活动，比如听音乐、散步、给朋友打电话聊天、让自己忙起来，用这些活动来转移自己对吸烟的注意力。

尼古丁替代疗法

尼古丁替代疗法 (NRT)：使用含有尼古丁的贴剂、口香糖或含片等来减少戒烟的戒断症状，能够成倍提高戒烟成功的机率。此疗法使用安全，可以用来代替你平常从香烟或烟草中获取的尼古丁。

你可以从以下地点获得NRT：

- 你所在地区的戒烟机构
- 戒烟热线Quitline，可以在线申请或电话咨询
- 从家庭医生或初级健康服务提供机构获取处方
- 药店
- 超市

如果你从戒烟热线、家庭医生或药剂师那里获取NRT，需要支付5纽币的配药费。

如果你担心某人的吸烟行为，该如何帮助他/她？

由于吸烟成瘾，所以我们的支持对那些想要戒烟的人士非常重要。

- 告诉他们你支持他/她戒烟。
- 让他们知道：他们的戒烟行为既是为了自己爱的人，也是为了保护环境。
- 如果你本人也抽烟，可以考虑和他们一起戒烟，和家人、朋友一起戒烟可以让你们彼此都感到过程更轻松。
- 不要喋喋不休！要保持正能量，分享给戒烟者不吸烟的种种好处：能攒更多钱、味蕾功能会恢复、呼吸会更顺畅、口气也会更清新！
- 告诉他们可以向戒烟机构寻求帮助。
- 把生活中容易诱发他们吸烟的物品移走（比如烟灰缸和打火机），别让他们看到烟盒。
- 多带他们去无烟场所活动，比如无烟公园和运动场。而且，多安排一些活动让他们忙起来，因为无聊也是他们吸烟的一个原因。
- 反复提醒他们不要忘记戒烟的初心。
- 告诉他们，偶尔管不住自己是很正常的事，戒烟是很有挑战性的，通常要经历多次尝试。最重要的就是要一直坚持，不放弃。



实用信息

戒烟热线 (每天24小时, 一周七天)

电话: 0800 778 778

短信: 4006

网站: www.quit.org.nz

亚裔无烟社区服务

电话: 09 4151091

Ready, Steady, Quit戒烟机构

电话: 0800 500 601

电邮: info@readysteadyquit.org.nz



情绪困扰

你遇到过情绪困扰吗？

请自查你的情绪状态，是否出现以下状况：

- ☐ 暴饮暴食或茶饭不思
- ☐ 嗜睡或失眠
- ☐ 精力不济或毫无精力
- ☐ 无缘无故会感到疼痛，比如持续胃疼或头痛
- ☐ 抽烟无节制、饮酒无节制、赌博无度或者药物使用无度（包括处方类药物）
- ☐ 很难全身心投入工作或生活
- ☐ 容易为一些人或事转移注意力
- ☐ 感到无助或无望
- ☐ 总是患得患失，有负罪感但也找不到原因
- ☐ 有想伤害或了断自己或他人生命的想法

以上有关情绪困扰的大部分症状都只是暂时的，隔了一段时间就会消失。但是，如果上述某些症状对你的影响持续两周时间以上，而且每天或几乎每天都会出现，那么，很可能你已经遇上了情绪困扰的情况。如果不加以干预治疗，它可能会影响你的生活，以及你和家人、朋友的关系。

管理情绪困扰的建议

- 和你信任的人聊一聊
- 散步
- 通过做一些园艺或艺术创作来转移注意力
- 通过令人愉悦的音乐舒缓心情
- 多花时间和家人、朋友在一起联系感情
- 保持均衡的膳食
- 参加让人身心愉悦的活动
- 列出来有正能量的自我激励的句子

如何帮助有情绪困扰的人？

- 学会倾听。让有情绪困扰的人知道你在关心他/她。
- 学会接纳，用不批判的态度接受对方的情绪。帮助有情绪困扰的人找到可能的问题所在，但是不要淡化他们的情绪或者评价他们。
- 要接纳这个人正在感到伤痛、要向你求助。比如，你可以说 "我很高兴你告诉我你的感受。我愿意倾听你的诉说，或者我可以帮你寻找有经验处理类似情况的专家来帮助你。"
- 清楚你作为支持者的局限，了解你可以帮他/她联系到专业服务的帮助和支持。当你和某位有情绪困扰的人交谈时，你可能会感到提供不了足够的帮助，或者在交谈的过程中感到不舒服。在这种情况下，请你用一种温和但直接明了的方式，建议他/她去寻求免费的专业帮助
- 使用专业的帮助资源。你可以上网找到有用的信息，或者联系心理健康服务机构。

实用信息

亚裔家庭服务中心提供七种亚洲语言和英语的心理咨询服务（电话，视频，面对面）

亚裔帮助热线: 0800 862 342 (全国范围, 周一至周五, 早上9点到晚上8点)

生命热线Lifeline: 0800 543 354

自杀危机热线: 0508 828 865 | 0508 TAUTOKO; 中午12点至午夜 12点 (有情绪困扰的人, 或者担心他人身心健康的人, 都可以拨打此热线电话).



