

了解行为风险

学生版

大学生活是一个令人兴奋的新篇章,但也伴随着新的挑战、风险和压力,这些往往难以应对。识别风险并学会如何应对,是保护自己和朋友的重要第一步,这有助于确保拥有积极的大学经历,并为未来的成功奠定基础。



财务、压力与游戏

从某种意义上说,生活就像一场赌博,我们做的每一个决定都伴随着不确定性和风险——无论是开始一段新的关系,还是寻求一份新工作。正因如此,明智的决策才显得尤为重要;掌握正确的知识和理解,能帮助我们审慎且负责任地应对风险。

压力管理和财务决策的原则同样适用于游戏,强调了设定界限、管理风险以及保持控制力的必要性,以防止产生负面后果。游戏中的主题,如认识到控制力的局限、应对社会压力以及懂得不要追回损失,都可以应用到现实生活中的挑战中。无论在生活还是游戏中,纪律性、情绪调节以及识别潜在问题的能力都至关重要,这有助于我们知晓何时该暂停并寻求支持,从而避免进一步的挫折。

我们每个人有时都需要一点支持.....

寻求帮助并不可耻。如果您或您认识的人正面临与赌博相关的问题,我们提供全天候(24/7)免费且保密的热线服务。



- **电话:** 1-800-GAMBLER 或 1-800-MY-RESET
- **短信:** 800GAM
- **在线聊天:** ncpgambling.org/chat/

请联系当地支持机构。如需按州查找资源,请访问:ncpgambling.org/help-treatment/help-by-state/

如需全天候(24/7)的心理健康、酒精或药物问题、自杀念头等方面的通用危机支持,或者您只是需要找人倾诉,请联系 988 生命线(988 Lifeline)。

更多信息请访问:knowyourplay.org



我们的合作伙伴:

