

ギャンブル依存

機会的ギャンブル／楽しみ

「勝ち」期

よく勝つ

ギャンブルに行く前～最中の興奮が強まる

行く回数が増える

掛け金が増える

勝つ幻想

ギャンブルについて親に嘘をつく

現実離れ思考

ギャンブルが止められない

勝ちを自慢する

借金が増える

ツキがなくなる

たびたび借金するようになる

ギャンブルの行為を守ろうとする

家族や友人に無関心になる

学校・仕事の時間が減る

イライラ・ゆううつ・落ち着かない

落第する

課外・仕事外の活動が減る

ギャンブルに使う金と時間が増える

自分の持ち物を売っても借金返済出来ない

緊急援助が必要

学校へ行かなくなる

家族の物を売る

家族や友人から遠ざかる

罪の意識

人を責める

コントロール喪失

犯罪を犯す

激しい後悔

法的な行動の必要

恥じる

パニック

「絶望」期

「絶望」期
自殺を考える
逮捕 ドラッグ・アルコール
感情的消耗

棚卸し

心理的・精神的な問題をチェックする必要性

考えがすっきりする

臨界期

離脱症状

助けを素直に求める

出来る行動変化を考える

実際にギャンブルを止める

自分の行動に責任を取る

問題解決を図る

借金返済計画を立てる

家族関係を修復する

ギャンブルしない友人を作る

新しい時間の使い方を覚える

目標を設定し、やり遂げることに価値を置く

忍耐強くなる

家族との時間が増える

ギャンブル欲求が減る

問題にすぐに対応する

自分と他人への理解

ギャンブルのない生活

成長期

ストレス対処法を学ぶ

不安が減る

人に愛情を注げるようになる

他の人を助けたい気持ちになる

過敏になることなく、外に出る
家族友人への信頼感が再生

自分を信じる

自尊心の回復

埋め合わせをする

自分を受け入れる

進級する

学校・仕事に戻る

決心する

再建期

再建期