



คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่?

คู่มือเบื้องต้น สำหรับ **คนในครอบครัวที่มีนักพนัน**

การพนันคืออะไร ?

การพนัน คือ กิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ของมีค่า ไม่ว่าจะเป็นเงิน ทรัพย์สิน หรือสิ่งมีค่าอื่น ๆ ไปในกิจกรรมที่มีความเสี่ยงหรือในสถานการณ์ที่มีผลลัพธ์ไม่แน่นอน โดยผู้เล่นมีความหวังว่าจะได้สิ่งตอบแทนกลับมาในฐานะรางวัลที่เอาชนะความเสี่ยงได้

การพนันมีอะไรบ้าง ?

เกมพนัน

เกมพนันทั่วไป เช่น ไฮโล ไพ่พนัน เกมพนันอื่น ๆ ในบ่อน/คาสिनอ

เครื่องเล่นเกมพนัน เช่น สล็อตแมชชีน ปาจิงโกะ

พนันทายผลการแข่งขัน

พนันฟุตบอล พนันมวย พนันไก่ชน พนันกีฬาอื่นๆ

เล่นพนันแบบ อัตราจ่ายคงที่ (bookmaking) หรือ อัตราจ่ายผันแปรตามจำนวนเงินพนันรวม (totalizator)

สลาก / ลอตเตอรี่

สลากกินแบ่ง ลอตโต้ สลากขูด สลากรู้ผลทันที สลากกีฬา (Toto) หวยใต้ดิน หวยลาว หวยหุ้น หวยสัตว์

การตลาดลุ่นโชค/เสี่ยงพนัน (sales promotion gambling)

แอบแฝงใช้การพนันในรูปแบบต่าง ๆ มาทำการตลาดให้กับสินค้า/บริการในลักษณะที่อาจเข้าข่ายเป็นการพนัน เช่น ไปรษณียบัตรทายผลการแข่งขันกีฬา การส่งรหัสชิงโชคได้ฝาเครื่องดื่ม การจับสลากลุ้นรางวัลในร้านค้า/ร้านอาหาร

ช่องทางการเล่นพนัน

offline			online					
	บ่อนในชุมชน	คาสिनอ		เว็บไซต์	คอมพิวเตอร์	โทรศัพท์	เฟซบุ๊ก	ไลน์

คุณหรือคนรอบตัว เล่นพนันใช้ไหม ? จะแน่ใจได้อย่างไรว่าไม่มีปัญหาจากการพนัน ?

ปัญหาจะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อผู้เล่นพนันเริ่มสูญเสียการควบคุมตนเอง ใช้เวลาและเงินทองเพื่อการพนันในลักษณะที่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือคนรอบข้าง เช่น เล่นพนันบ่อยขึ้น ๆ เล่นหนักขึ้นเรื่อย ๆ ไม่สามารถหยุดเล่นพนันได้ หรือบางคนตั้งใจว่าจะเลิกแล้ว แต่ก็ยังกลับไปเล่นซ้ำอีก หรือเริ่มมีปัญหาหนี้สินจากการพนัน

สัญญาณของการพนันที่เป็นปัญหา โดยทั่วไป ได้แก่

- ❖ เล่นการพนันนานกว่าที่คุณตั้งใจ
- ❖ พนันแบบทุ่มสุดตัว เล่นได้เรื่อยๆได้เพิ่ม เล่นเสียพยายามเอาคืน
- ❖ โทกสมาคมในครอบครัวหรือคนอื่น ๆ เกี่ยวกับจำนวนเงินที่คุณเล่นการพนัน
- ❖ ขาดเรียน/ขาดงานหรือไม่ทำตามสัญญาที่ให้กับคนในครอบครัวหรือคนสนิทเนื่องจากการพนัน
- ❖ ไม่สนใจด้านอื่น ๆ ของชีวิต เนื่องจากใช้เวลาคิดถึงการเล่นพนัน

กลับตัวได้ไหม... หรือไปไม่ถึง ?

ข้อแตกต่างระหว่างเล่นพนันเพื่อเข้าสังคม กับ เล่นพนันจนเป็นปัญหา

เล่นพนันเพื่อเข้าสังคม หรือเพื่อความบันเทิง

- ❖ มักเล่นพนันกับเพื่อน
- ❖ ไม่เสี่ยงเล่นพนันเกินกว่าศักยภาพในการจ่ายของตนเอง
- ❖ ยอมรับได้ว่าการเสียพนันเป็นส่วนหนึ่งของการเสี่ยง
- ❖ เมื่อเสียพนันก็ไม่ใส่ใจที่จะเล่นพนันต่อเพื่อให้ได้เงินคืน
- ❖ การเล่นพนันไม่มีผลกระทบต่อการทำงาน วิถีชีวิต หรือความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง

เล่นพนันจนเป็นปัญหา

- ❖ ผู้เล่นพนันส่วนใหญ่อ้างว่าตนเองเป็นนักพนันอาชีพ แต่ในความเป็นจริงมักเล่นพนันแบบไม่มีวินัย
- ❖ เสี่ยงโดยไม่จำเป็น
- ❖ เล่นได้ก็อยากเล่นต่อเพราะหวังจะได้มากขึ้น เล่นเสียก็ไม่เลิกเพราะหวังจะแก้มือ เอาเงินคืน
- ❖ โดยรวมมักจะเสียพนันเสมอ และจำนวนไม่น้อยกลายเป็นผู้มีปัญหาจากการพนัน

นักพนันอาชีพ

- ❖ เล่นการพนันเพื่อให้ได้เงิน ไม่ได้เล่นเพื่อความตื่นเต้นหรือเพื่อหลีกเลี่ยง/หนีปัญหา
- ❖ เล่นการพนันอย่างมีวินัย ไม่เสี่ยงโดยไม่จำเป็น และจะหยุดเล่นพนันทันทีเมื่อได้(หรือเสีย)เงินตามที่กำหนด
- ❖ เมื่อสิ้นเดือนหรือสิ้นปีจะได้เงินเสมอ
- ❖ นักพนันอาชีพไม่มีปัญหาที่เกิดจากการพนันตรงเท่าที่ยังเล่นพนันอย่างมีวินัย แต่หลายกรณีพบว่า ผู้เสียพนันมักอยากได้เงินคืน เล่นพนันต่อเนื่อง(หรือขาดวินัย)

คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่ ?

แบบประเมินเบื้องต้น สำหรับ คนในครอบครัวที่มีนักพนัน
ตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบ 'ใช่' หรือ 'ไม่ใช่'

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. คุณรู้สึกเบื่อหน่ายหรือรำคาญใจอยู่บ่อย ๆ ที่มีคนมาตามทวงหนี้พนันกับครอบครัวคุณ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. คนในครอบครัวของคุณที่เล่นพนันคนนั้นมักจะหายออกจากบ้านไปนาน ๆ โดยที่อธิบายไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเอาเวลาทำงานไปใช้เล่นพนัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. คุณรู้สึกว่าคนที่เล่นพนันคนนั้นไม่น่าไว้วางใจเกี่ยวกับเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยสัญญาหรือสาบานว่าจะเลิกเล่นพนัน แต่ก็กลับไปเล่นการพนันอีก เป็นอย่างนี้มาหลายครั้งแล้ว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเล่นพนันนานกว่าที่ควรจะเล่น จนกระทั่งไม่เหลือเงินติดตัว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. คนที่เล่นพนันคนนั้นมักจะกลับไปเล่นพนันทันทีที่มีโอกาส โดยหวังว่าจะได้เงินที่เสียไปคืนมา หรือชนะพนันมากกว่าเดิม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเล่นพนันเพื่อให้ได้เงินมาใช้แก้ไขปัญหาด้านการเงิน หรือมีความคาดหวัง ลม ๆ แล้ง ๆ ว่าการพนันจะนำพาครอบครัวไปสู่ความสงบสุขและความร่ำรวย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยยืมเงินคนอื่นมาใช้เล่นพนัน หรือเพื่อนำไปใช้หนี้พนัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเสียภาพลักษณ์หรือดูแย่ในสายตาคนอื่นจากพฤติกรรมการเล่นพนัน หรือเคยทำเรื่องผิดกฎหมายเพื่อหาเงินไปใช้กับการพนัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. คุณเคยต้องช้อนเงินที่เป็นค่าใช้จ่ายจำเป็นของครอบครัวจากคนที่เล่นพนันคนนั้น เพราะรู้ว่า ถ้าไม่ทำเช่นนั้น คุณและสมาชิกในครอบครัวอาจจะไม่มีเงินใช้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. เมื่อมีโอกาส คุณจะคันเสื้อผ้าหรือเปิดดูกระเป๋าตังค์ของคนที่เล่นพนันคนนั้น หรือตรวจสอบว่าไปทำอะไรมาบ้าง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. คนที่เล่นพนันคนนั้นช้อนเงินของตัวเองเอาไว้โดยไม่ให้คนในครอบครัวรู้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. คุณสังเกตเห็นว่า คนที่เล่นพนันคนนั้นมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปเมื่อได้เล่นการพนันมากขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. คนที่เล่นพนันคนนั้นมักจะสร้างเรื่องโกหกเพื่อหลบเกลื่อนหรือเพื่อปฏิเสธว่าไปเล่นการพนันมา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยกล่าวโทษคุณ หรือทำให้คุณรู้สึกว่ามีส่วนทำให้เขาต้องไปเล่นการพนัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. คุณเคยต้องพยายามคาดเดาอารมณ์ของคนที่เล่นพนันคนนั้น หรือคอยจัดการบางอย่างในชีวิต แทนคน ๆ นั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยทุกข์ใจจากความรู้สึกผิด หรือมีอาการซึมเศร้าจากพฤติกรรมการเล่นพนันของตัวเอง จนบางครั้งถึงขั้นอยากหายไปจากโลกนี้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. การพนันเคยทำให้คุณเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. คุณเคยรู้สึกว่า ชีวิตของคุณที่ต้องมาอยู่ร่วมกับคนที่เล่นพนันคนนั้นเป็นเหมือนกับฝันร้าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รวมคะแนน (ผลการประเมินอยู่ในหน้าถัดไป)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ผลการประเมิน

ระดับคะแนน

คำแนะนำ

หากคุณตอบว่า 'ใช่' 1 – 2 ข้อ

คนในครอบครัวของคุณที่เล่นพนันคนนั้น น่าจะยังพอควบคุมการเล่นพนันของตัวเองได้

เราแนะนำว่าคุณควรหมั่นสังเกตคน ๆ นั้นอยู่บ่อย ๆ รวมถึง หมั่นสังเกตตัวเองว่าได้รับผลกระทบจากการเล่นพนันของคน ๆ นั้นมากขึ้นหรือไม่ และลองกลับมาทำแบบประเมินนี้อีกครั้งเมื่อมีโอกาส

หากคุณตอบว่า 'ใช่' 3 – 5 ข้อ

ดูเหมือนว่าคนในครอบครัวของคุณที่เล่นการพนันคนนั้น จะไม่สามารถควบคุมตัวเองจากการเล่นพนันได้แล้วนะ คุณน่าจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างกับพฤติกรรมการเล่นพนันของเขา

เราแนะนำให้คุณลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วย你的人 ๆ นั้น ลด ละ เลิกพนันได้ตามช่องทางต่าง ๆ

หากคุณตอบว่า 'ใช่' 6 ข้อ ขึ้นไป

เป็นไปได้สูงที่คนในครอบครัวของคุณที่เล่นการพนันคนนั้นกำลังเป็นนักพนันที่ประสบปัญหา และคุณเองก็กำลังได้รับผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้น อย่าปล่อยให้ปัญหาจากการพนันรุนแรงไปกว่านี้เลย

เราแนะนำให้คุณลองแสวงหาความช่วยเหลือตามช่องทางต่าง ๆ ที่เหมาะสม แม้ในกรณีที่คุณ ๆ นั้นไม่ให้ความร่วมมือ หรือยังไม่พร้อมจะเข้ารับการปรึกษาเพื่อแก้ปัญหา คุณเองก็สามารถเข้ารับคำปรึกษาก่อนได้



ติดพนัน เป็นโรค รักษาได้
ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323

ปรับปรุงจาก:

- โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตลอสแอนเจลิส (UCLA Gambling studies programs).
อิสรภาพจากการพนันที่เป็นปัญหา : คู่มือการช่วยเหลือตนเอง. (ออนไลน์) <https://uclagamblingprogram.org/treatment/workbook.php>
- Office of Problem Gambling, California Department of public health. 'Self-assessment'.
(online) <https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPG/Pages/know-a-problem-gambler.aspx>

ผู้จัดทำ
สถานที่ติดต่อ

โทรศัพท์/โทรสาร
e-mail
สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน
ห้อง 518 คณะเศรษฐศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-218-6299
thaicgs@gmail.com
www.gamblingstudy-th.org

