

# คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่?

คู่มือเบื้องต้น สำหรับ  
คนในครอบครัวที่มีนักพนัน



## การพนันคืออะไร ?

การพนัน คือ การเอาเงิน ทรัพย์สิน หรือของมีค่าอื่นไปวางเดิมพัน ในกิจกรรมที่มีความเสี่ยงหรือในสถานการณ์ที่มีผลลัพธ์ไม่แน่นอน โดยคาดหวังว่าจะชนะและได้รางวัลเป็นสิ่งตอบแทน

## การพนันมีอะไรบ้าง ?

### Lottery

ทายผลตัวเลข  
หรือสัญลักษณ์

เช่น สลากกินแบ่งรัฐบาล  
สลากชุด หวยใต้ดิน  
หวยหุ้น หวยสัตว์  
สลากแมงจับเบอร์ ฯลฯ

### Betting

ทายผลเหตุการณ์  
ทายผลการแข่งขัน

- การให้สัตว์ต่อสู้หรือแข่งขัน การละเล่นต่าง ๆ เช่น แข่งเรือ ชนวัว ชนไก่ ชนกว่าง กัดปลา ฯลฯ
- ทายผลการแข่งขันกีฬา เช่น ฟุตบอล เทนนิส มวย อีสปอร์ต ฯลฯ

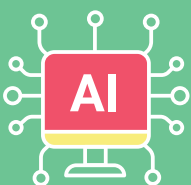
### Gaming

เกมพนัน

- ใต้เกมในบ่อน/คาสิโน เช่น บาคาร่า ไพ่โป๊กเกอร์ ป็อกเต็ง ไฮโล รูเล็ต ฯลฯ
- ตู้เกม สล็อตแมชชีน รวมทั้งการพนันในงานวัด งานแฟร์ เช่น บิงโก โยนห่วง ยิงเป้า ฯลฯ

## การพนันออนไลน์

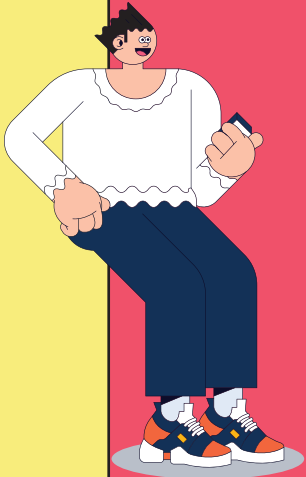
การเล่นพนันผ่านเครื่องมือสื่อสาร เช่น คอมพิวเตอร์ หรือ โทรศัพท์มือถือ ผ่านช่องทางเหล่านี้



### พียงระวัง! การเล่นเกมพนันในยุค AI

เจ้ามือรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับนักพนัน ใช้ AI วิเคราะห์พฤติกรรมผู้เล่น ใช้กลไกจิตวิทยา ออกแบบเกมพนันให้คนเล่นพนันชนะบ่อยครั้งในช่วงแรก ทำให้รู้สึกฟินและเล่นพนันต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนขาดสติ ถึงเวลานั้นจะเริ่มเสียพนัน แม้รู้ว่าต้องหยุด แต่ก็ทำได้ยาก

# คนในครอบครัวของคุณ มีพฤติกรรมการเล่นพนันแบบไหน?



เล่นการพนันเป็นครั้งคราว บางโอกาส เพื่อการเข้าสังคม เป็นการพนันประเภทที่ใช้ความพยายามไม่มาก ใช้เวลาไม่นาน ใช้เงินที่ไม่กระทบต่อการใช้จ่ายเงินในชีวิต

เขาเป็น **นักพนันแบบผิวเผิน**



เล่นการพนันประเภทที่เชื่อมโยงกับความสนใจอื่นในชีวิตประจำวัน มองการพนันเป็นสันตนาการ ความท้าทายไม่หมกมุ่น คุมวงเงินได้ หยุดเล่นนาน ๆ ก็ได้

เขาเป็น **นักพนันแบบกระตือรือร้น**



ชอบเล่นการพนันประเภทรู้อผลแพ้-ชนะรวดเร็ว เล่นพนันแบบไล่ล่า ได้ก็ไม่เลิก เสียก็ไม่เลิกหมดเงินก็ไม่เลิก เป็นหนี้ก็ไม่เลิก ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้มีเงินมาเล่นพนันอีก

เขาเป็น **นักพนันแบบย้ำคิดย้ำทำ**



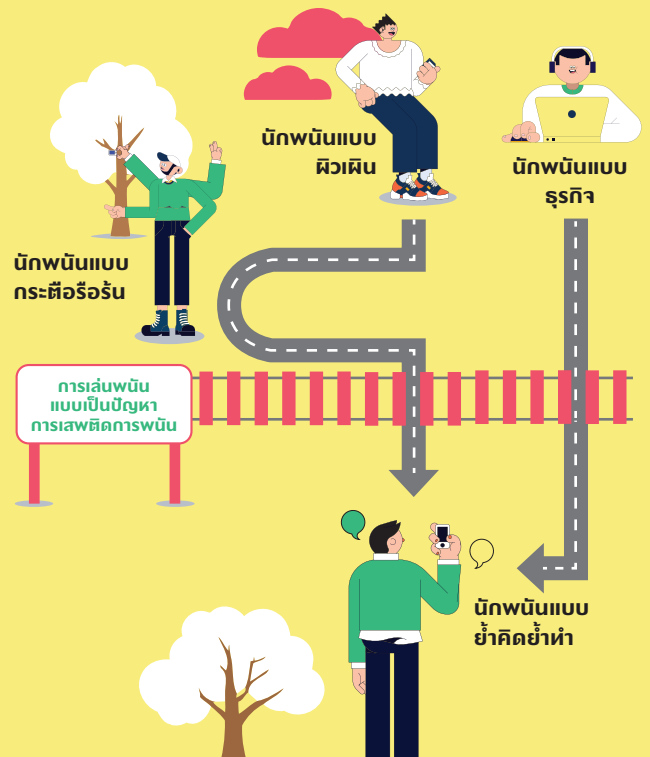
มองการพนันเป็นช่องทางหารายได้ ไม่ได้เล่นเพื่อความตื่นเต้น แต่เล่นอย่างมีวินัย ไม่เสี่ยงโดยไม่จำเป็น หยุดพนันทันทีเมื่อได้หรือเสียเงินตามจำนวนที่กำหนด

เขาเป็น **นักพนันแบบธุรกิจ**

## สัญญาณเสี่ยงการเล่นพนันที่เป็นปัญหา

คนเล่นพนันทุกแบบ ทุกคน ขณะกำลังลุ้น กำลังพนันสามารถก้าวข้ามไปสู่แดนอันตรายของการพนันที่เป็นปัญหา เมื่อคนเล่นพนันเริ่มสูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง แม้เสียพนันต่อเนื่อง เสียหายเงิน ก่อหนี้ อยากหยุดอยากเลิก รู้สึกผิด ก็ยังบังคับให้หยุดพนันไม่ได้ บางคนตั้งใจจะเลิก หรือเลิกได้แล้ว แต่ก็ยังกลับไปเล่นพนันอีก

ดังนั้น คนในครอบครัวที่มีนักพนัน สามารถสังเกตพฤติกรรมการเล่นพนันของคน ๆ นั้น และตรวจสอบด้วยแบบประเมินว่าเขาได้ก้าวข้ามไปสู่แดนอันตรายของการเล่นพนันที่เป็นปัญหาหรือไม่



# คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่ ?

แบบประเมินเบื้องต้น สำหรับ คนในครอบครัวที่มีนักพนัน

ใช่ ไม่ใช่

- 1 คุณรู้สึกเบื่อหน่ายหรือรำคาญใจอยู่บ่อย ๆ ที่มีคนมาตามทวงหนี้พนันกับครอบครัวคุณ  ใช่  ไม่ใช่
- 2 คนในครอบครัวของคุณที่เล่นพนันคนนั้นมักจะหายออกจากบ้านไปนาน ๆ โดยที่อธิบายไม่ได้  ใช่  ไม่ใช่
- 3 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเอาเวลาทำงานไปใช้เล่นพนัน  ใช่  ไม่ใช่
- 4 คุณรู้สึกว่าคนที่เล่นพนันคนนั้นไม่น่าไว้วางใจเกี่ยวกับเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ  ใช่  ไม่ใช่
- 5 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยสัญญาหรือสาบานว่าจะเลิกเล่นพนัน แต่ก็กลับไปเล่นการพนันอีก เป็นอย่างนี้มาหลายครั้งแล้ว  ใช่  ไม่ใช่
- 6 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเล่นพนันนานกว่าที่ควรจะเล่น จนกระทั่งไม่เหลือเงินติดตัว  ใช่  ไม่ใช่
- 7 คนที่เล่นพนันคนนั้นมักจะกลับไปเล่นพนันทันทีที่มีโอกาส โดยหวังว่าจะได้เงินที่เสียไปคืนมา หรือชนะพนันมากกว่าเดิม  ใช่  ไม่ใช่
- 8 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเล่นพนันเพื่อให้ได้เงินมาใช้แก้ไข้ปัญหาทางการเงิน หรือมีความคาดหวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่าการพนันจะนำพาครอบครัวไปสู่ความสงบสุขและความร่ำรวย  ใช่  ไม่ใช่
- 9 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยยืมเงินคนอื่นมาใช้เล่นพนัน หรือเพื่อนำไปใช้หนี้พนัน  ใช่  ไม่ใช่
- 10 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยเสียภาพลักษณ์หรือดูแย่ในสายตาคนอื่นจากพฤติกรรมการเล่นพนัน หรือเคยทำเรื่องผิดกฎหมายเพื่อหาเงินไปใช้กับการพนัน  ใช่  ไม่ใช่
- 11 คุณเคยต้องซ่อนเงินที่เป็นค่าใช้จ่ายจำเป็นของครอบครัวจากคนที่เล่นพนันคนนั้น เพราะรู้ว่า ถ้าไม่ทำเช่นนั้น คุณและสมาชิกในครอบครัวอาจจะไม่มีเงินใช้  ใช่  ไม่ใช่
- 12 เมื่อมีโอกาส คุณจะค้นเสื้อผ้าหรือเปิดดูกระเป๋าใส่ของของคนที่เล่นพนันคนนั้น หรือตรวจสอบว่าไปทำอะไรมาบ้าง  ใช่  ไม่ใช่
- 13 คนที่เล่นพนันคนนั้นซ่อนเงินของตัวเองเอาไว้โดยไม่ให้คนในครอบครัวรู้  ใช่  ไม่ใช่
- 14 คุณสังเกตเห็นว่า คนที่เล่นพนันคนนั้นมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปเมื่อได้เล่นการพนันมากขึ้น  ใช่  ไม่ใช่
- 15 คนที่เล่นพนันคนนั้นมักจะสร้างเรื่องโกหกเพื่อหลบเกลื่อนหรือเพื่อปฏิเสธว่าไปเล่นการพนันมา  ใช่  ไม่ใช่
- 16 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยกล่าวโทษคุณ หรือทำให้คุณรู้สึกว่ามีส่วนทำให้เขาต้องไปเล่นการพนัน  ใช่  ไม่ใช่
- 17 คุณเคยต้องพยายามคาดเดาอารมณ์ของคนที่เล่นพนันคนนั้น หรือคอยจัดการบางอย่างในชีวิตแทนคน ๆ นั้น  ใช่  ไม่ใช่
- 18 คนที่เล่นพนันคนนั้นเคยทุกข์ใจจากความรู้สึกผิด หรือมีอาการซึมเศร้าจากพฤติกรรมการเล่นพนันของตัวเอง จนบางครั้งถึงขั้นอยากหายไปจากโลกนี้  ใช่  ไม่ใช่
- 19 การพนันเคยทำให้คุณเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก  ใช่  ไม่ใช่
- 20 คุณเคยรู้สึกว่า ชีวิตของคุณที่ต้องมาอยู่ร่วมกับคนที่เล่นพนันคนนั้นเป็นเหมือนกับฝันร้าย  ใช่  ไม่ใช่

รวมคะแนน (ผลการประเมินอยู่ในหน้าถัดไป)



# ผลการประเมิน

หากคุณตอบว่า

**'ใช่' 1-2 ข้อ**

คนในครอบครัวของคุณที่เล่นพนันคนนั้น น่าจะยังพอควบคุมการเล่นพนันของตัวเองได้

เราแนะนำว่าคุณควรหมั่นสังเกตคนๆ นั้นอยู่บ่อยๆ รวมถึงหมั่นสังเกตตัวเองว่า ได้รับผลกระทบจากการเล่นพนันของคนๆ นั้นมากขึ้นหรือไม่ และลองกลับมาทำแบบประเมินนี้อีกครั้งเมื่อมีโอกาส

หากคุณตอบว่า

**'ใช่' 3-5 ข้อ**

ดูเหมือนว่าคนในครอบครัวของคุณที่เล่นพนันคนนั้น จะไม่สามารถควบคุมตัวเองจากการเล่นพนันได้แล้วนะ คุณน่าจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างกับพฤติกรรมการเล่นพนันของเขา

เราแนะนำให้ลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วยให้คนๆ นั้น ลด ละ เลิกพนันได้ตามช่องทางต่างๆ

หากคุณตอบว่า

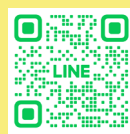
**'ใช่' 6 ข้อขึ้นไป**

เป็นไปได้สูงที่คนในครอบครัวของคุณที่เล่นพนันคนนั้นกำลังเป็นนักพนันที่ประสบปัญหา และคุณเองก็กำลังได้รับผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้น อย่าปล่อยให้ปัญหาจากการพนันรุนแรงไปกว่านี้เลย

เราแนะนำให้ลองมองหาความช่วยเหลือตามช่องทางต่างๆ ที่เหมาะสม แม้ในกรณีที่คนๆ นั้นไม่ให้ความร่วมมือ หรือยังไม่พร้อมจะเข้ารับการปรึกษาเพื่อแก้ปัญหา คุณเองก็สามารถเข้ารับคำปรึกษาก่อนได้



ติดพัน เป็นโรค รักษาได้  
ปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต  
โทร. 1323



หรือปรึกษา LINE **สบายสายพนัน**

บริการให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาการพนัน  
โดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความชำนาญ

**\*ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย\***

ปรับปรุงจาก :

1. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). "ความรู้สำหรับอาสาสมัครให้คำปรึกษาปัญหาพนัน" ใน คู่มือการให้คำปรึกษาและการติดตามแบบสร้างเสริมแรงจูงใจในปัญหาพนัน.
2. Office of Problem Gambling, California Department of Public Health. "Does your loved one have a gambling problem?". <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

