



คุณกำลังประสบปัญหา จากการพนันหรือไม่? คู่มือเบื้องต้น สำหรับ นักพนัน

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 ชนกวาง กัดปลา ฯลฯ
- ทายผลการแข่งขันกีฬา เช่น ฟุตบอล เทนนิส มวย อีสปอร์ต ฯลฯ

Gaming

เกมพนัน

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

การพนันออนไลน์

การเล่นพนันผ่านเครื่องมือสื่อสาร เช่น คอมพิวเตอร์ หรือ โทรศัพท์มือถือ ผ่านช่องทางเหล่านี้



Website



App



Line



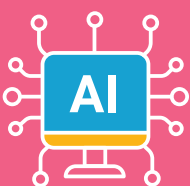
TikTok



Facebook



Live



พิงระวัง! การเล่นเกมพนันในยุค AI

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

คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่ ?

แบบประเมินเบื้องต้น สำหรับ บั๊กพนัน

ใช่ ไม่ใช่

- | | | | |
|----|--|-----------------------|-----------------------|
| 1 | คุณเคยเอาเวลาจากการทำงานหรือการเรียนไปใช้เล่นการพนัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | การพนันเคยทำให้ชีวิตครอบครัวของคุณไม่มีความสุข | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | การเล่นพนันของคุณส่งผลเสียต่อภาพลักษณ์ หรือทำให้คุณดูแย่ในสายตาคนอื่น | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | คุณเคยรู้สึกผิด ละอายใจหลังจากที่เล่นการพนัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | คุณเคยเล่นการพนันเพื่อหาเงินไปใช้หนี้ หรือแก้ปัญหาทางการเงิน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | การพนันทำให้ความมุ่งมั่นและศักยภาพในตัวคุณลดลง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | เมื่อคุณเสียพนัน คุณมีความรู้สึกว่าจะต้องรีบกลับไปแก้มือ เพื่อให้ได้เงินที่เสียไปคืนมา | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | เมื่อคุณชนะพนัน คุณมีความต้องการอย่างมากที่จะกลับไปเล่นต่อ เพื่อชนะพนันอีกเรื่อย ๆ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | บ่อยครั้งที่คุณเล่นพนันจนไม่เหลือเงินติดตัวสักบาท | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | คุณเคยยืมเงินคนอื่นมาใช้เล่นพนัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | คุณเคยนำสิ่งของไปขาย เพื่อนำเงินมาใช้เล่นพนัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | คุณรู้สึกลังเลหรือลำบากใจที่จะนำ "เงินที่ใช้เล่นพนัน" ไปใช้สอยอย่างอื่น | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | การพนันทำให้คุณละเลย ไม่เอาใจใส่ตัวเองหรือคนในครอบครัว | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | คุณเคยเล่นพนันนานเกินกว่าที่ตั้งใจไว้ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | คุณเคยเล่นพนันเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา เล่นให้ลืมเรื่องที่กังวล เล่นแก้เบื่อ หรือเล่นเพื่อคลายเหงา | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | คุณเคยคิดจะทำเรื่องผิดกฎหมายเพื่อหาเงินมาใช้เล่นพนัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | การพนันทำให้คุณนอนหลับยากขึ้น | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | เวลามีปัญหากับคนอื่น มีเรื่องผิดหวัง หรือขุ่นข้องหมองใจ คุณจะรู้สึกต้องการไปเล่นพนัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | เวลามีเรื่องน่ายินดีเข้ามาในชีวิต คุณจะอยากฉลองด้วยการเล่นพนันสักสองสามชั่วโมง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | คุณเคยคิดว่าอยากจะหายไปจากโลกนี้หรือคิดจะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาที่เกิดจากการพนัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

รวมคะแนน (ผลการประเมินอยู่ในหน้าถัดไป)

ผลการประเมิน

หากคุณตอบว่า

'ใช่' 1-2 ข้อ

คุณแน่ใจนะ ว่ายังสามารถควบคุมการเล่นพนันของตัวเองได้
เราแนะนำว่าคุณควรหมั่นสังเกตตัวเองอยู่บ่อยๆ และลอง
กลับมาทำแบบประเมินนี้อีกครั้งเมื่อมีโอกาส

หากคุณตอบว่า

'ใช่' 3-5 ข้อ

ดูเหมือนว่าคุณจะไม่สามารถควบคุมตัวเองจากการเล่นพนัน
ได้แล้วนะ คุณน่าจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างกับพฤติกรรม
การเล่นพนันของตัวเอง

เราแนะนำให้ลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการลด ละ
เลิกพนัน ตามช่องทางต่างๆ

หากคุณตอบว่า

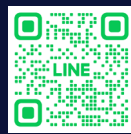
'ใช่' 6 ข้อขึ้นไป

เป็นไปได้สูงที่คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนัน อย่าปล่อยให้
ปัญหาจากการพนันรุนแรงไปกว่านี้เลย

เราแนะนำให้ค้นหาความช่วยเหลือตามช่องทางต่างๆ
ที่เหมาะสม



ติดพนัน เป็นโรค รักษาได้
ปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต
โทร. 1323



หรือปรึกษา LINE ระบายสายพนัน

บริการให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาการพนัน
โดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความชำนาญ

ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

ปรับปรุงจาก :

1. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). "ความรู้สำหรับอาสาสมัครให้คำปรึกษาปัญหาพนัน" ใน คู่มือการให้คำปรึกษาและการติดตามแบบสร้างเสริมแรงจูงใจในปัญหาพนัน.
2. Office of Problem Gambling, California Department of Public Health. "Self-assessment". <https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPG/Pages/gambler-self-assessment.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

