

คุณกำลังประสบปัญหาจาก การพนันหรือไม่?

คู่มือเบื้องต้น สำหรับ
นักพนันรุ่นเยาว์



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 ชนกว้าง กัดปลา ฯลฯ
- ทายผลการแข่งขันกีฬา เช่น ฟุตบอล เทนนิส มวย อีสปอร์ต ฯลฯ

GAMING

เกมพนัน

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

การพนันออนไลน์

การเล่นพนันผ่านเครื่องมือสื่อสาร เช่น คอมพิวเตอร์ หรือ โทรศัพท์มือถือ ผ่านช่องทางเหล่านี้



Website



App



Line



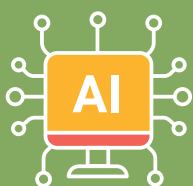
TikTok



Facebook



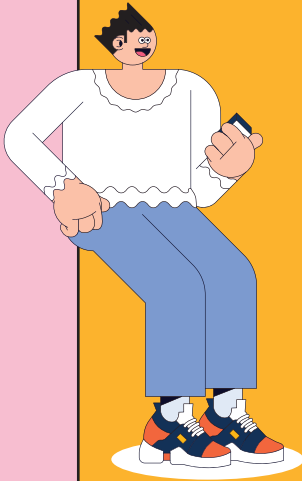
Live



พิงระวัง! การเล่นเกมพนันในยุค AI

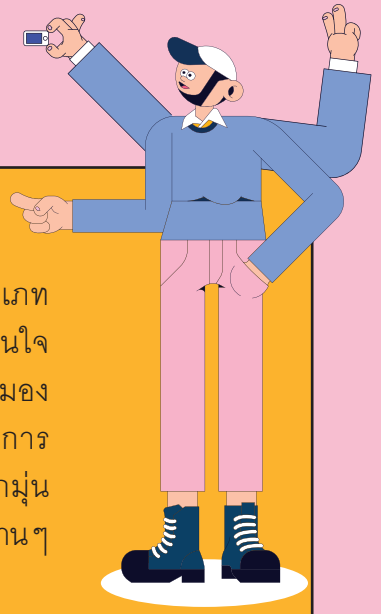
เจ้ามือรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับนักพนัน ใช้ AI วิเคราะห์พฤติกรรมผู้เล่น ใช้กลไกจิตวิทยา ออกแบบเกมพนันให้คนเล่นพนันชนะบ่อยครั้งในช่วงแรก ทำให้รู้สึกฟินและเล่นพนันต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนขาดสติ ถึงเวลานั้นจะเริ่มเสียพนัน แม้รู้ว่าต้องหยุด แต่ก็ทำได้ยาก

คุณมีพฤติกรรมการเล่นพนันแบบไหน?



คุณเล่นการพนันเป็นครั้งคราว บางโอกาส เพื่อการเข้าสังคม เป็นการพนันประเภทที่ใช้ความพยายามไม่มาก ใช้เวลาไม่นาน ใช้เงินที่ไม่กระทบต่อการใช้จ่ายเงินในชีวิต

คุณเป็น **นักพนันแบบผิวเผิน**



คุณเล่นการพนันประเภทที่เชื่อมโยงกับความสนใจอื่นในชีวิตประจำวัน มองการพนันเป็นต้นทางการความท้าทาย ไม่หมกมุ่น คุมวงเงินได้ หยุดเล่นนานๆ ก็ได้

คุณเป็น **นักพนันแบบกระตือรือร้น**



คุณชอบเล่นการพนันประเภทรู้อผลแพ้-ชนะรวดเร็ว เล่นพนันแบบไล่ล่า ได้ก็ไม่เลิก เสียก็ไม่เลิก หยอดเงินก็ไม่เลิก เป็นหนี้ก็ไม่เลิก ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้มีเงินมาเล่นพนันอีก

คุณเป็น **นักพนันแบบย้ำคิดย้ำทำ**



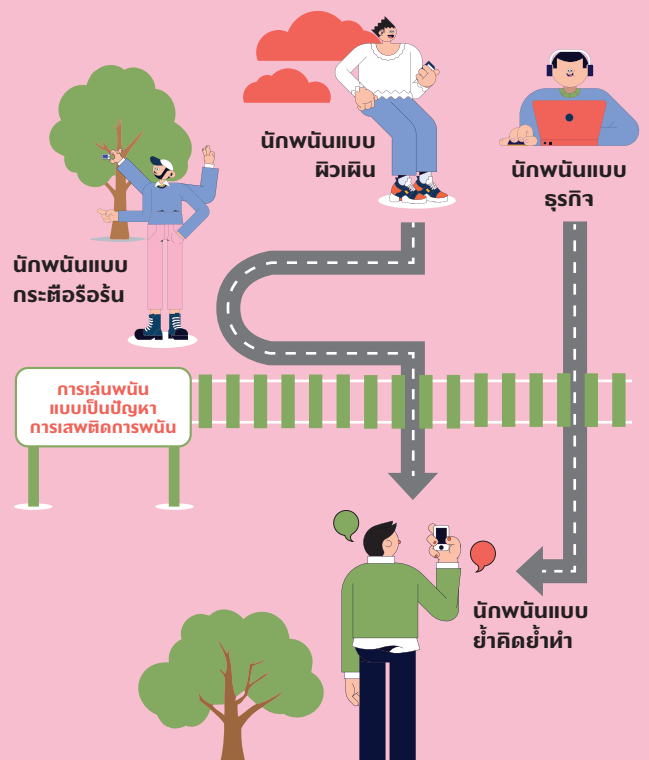
คุณมองการพนันเป็นช่องทางหารายได้ ไม่ได้เล่นเพื่อความตื่นเต้น แต่เล่นอย่างมีวินัย ไม่เสี่ยงโดยไม่จำเป็น หยุดพนันทันทีเมื่อได้หรือเสียเงินตามจำนวนที่กำหนด

คุณเป็น **นักพนันแบบธุรกิจ**

สัญญาณเสี่ยงการเล่นพนันที่เป็นปัญหา

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

ดังนั้น คนเล่นพนันทุกคน แม้แต่คนที่ไม่ได้กำลังประสบปัญหาจากการพนัน ควรหมั่นสังเกตตัวเองบ่อย ๆ ว่า “คุณสามารถกำหนดจำนวนเงินและใช้จ่ายเงินตามแผนที่วางไว้ก่อนเริ่มเล่นพนันได้หรือไม่” และควรตรวจสอบตนเองด้วยแบบประเมิน



คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่ ?

แบบประเมินเบื้องต้น สำหรับ นักพนันรุ่นเยาว์

ใช่ ไม่ใช่

1	เพื่อน ๆ ของคุณเล่นการพนันบ่อย ๆ หรือเล่นด้วยเงินจำนวนมาก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	คุณเคยเล่นการพนันที่โรงเรียน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	คุณเคยขาดเรียนหรือไม่ยอมไปทำงานเพื่อจะไปเล่นการพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	การเล่นพนันมีความสำคัญมากกว่าการไปโรงเรียนหรือไปทำงาน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	บ่อยครั้งที่คุณใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมการพนัน เช่น เล่นไพ่พนัน พนันทายผลกีฬา ฯลฯ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	คุณพบว่า สำหรับคุณแล้ว การพนันเป็นกิจกรรมอันน่าตื่นเต้นอย่างยิ่ง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	ตอนที่เล่นพนัน คุณมักจะเล่นจนไม่สนใจเวลาและหลงลืมสิ่งอื่น ๆ ไปเลย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	บ่อยครั้งที่คุณใช้เวลาไปกับการคิดฝันถึงการพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	คุณรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ อิจฉาคุณเมื่อคุณชนะพนัน และการพนันทำให้คุณเป็นคนพิเศษ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	เมื่อคุณชนะพนัน คุณจะกลับไปเล่นพนันต่อ เพราะคุณเชื่อว่า คุณจะชนะพนันอีก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	เมื่อคุณเสียพนัน คุณมีความรู้สึกว่าจะต้องรีบกลับไปแก้มือ เพื่อให้ได้เงินที่เสียไปคืนมา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	บ่อยครั้งที่คุณนำเงินที่ตั้งใจจะเอาไปซื้ออย่างอื่นไปใช้เล่นการพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	คุณเคยยืมเงินคนอื่นไปเล่นการพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	คุณเคยขายสิ่งของที่ชอบหรือของที่สำคัญสำหรับคุณ เพื่อนำเงินไปเล่นการพนันหรือจ่ายหนี้พนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	คุณพยายามปกปิดครอบครัวและเพื่อน ว่าคุณเล่นพนันมากแค่ไหนและบ่อยแค่ไหน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	คุณเคยโกหกเกี่ยวกับการเล่นพนันของคุณ เช่น โกหกว่าไม่ได้เล่นพนัน หรือ เล่นเสียแต่บอกว่าเล่นได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	คุณเคยมีปากเสียงกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนด้วยเรื่องการเล่นพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	คุณเคยรู้สึกผิด หดหู่ใจ หรือนอนไม่หลับ เพราะคุณเสียพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	คุณเคยคิดจะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ในครอบครัวของคุณเล่นพนันบ่อย ๆ หรือเล่นด้วยเงินจำนวนมาก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รวมคะแนน (ผลการประเมินอยู่ในหน้าถัดไป)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ผลการประเมิน

หากคุณตอบว่า

'ใช่' 1-2 ข้อ

คุณแน่ใจนะ ว่ายังสามารถควบคุมการเล่นพนันของตัวเองได้
เราแนะนำว่าคุณควรหมั่นสังเกตตัวเองอยู่บ่อยๆ และลองกลับมาทำแบบประเมินนี้อีกครั้งเมื่อมีโอกาส

หากคุณตอบว่า

'ใช่' 3-5 ข้อ

ดูเหมือนว่าคุณจะไม่สามารถควบคุมตัวเองจากการเล่นพนัน
ได้แล้วนะ คุณน่าจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างกับพฤติกรรมการเล่นพนันของตัวเอง

เราแนะนำให้ลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการลด ละ เลิกพนัน ตามช่องทางต่างๆ

หากคุณตอบว่า

'ใช่' 6 ข้อขึ้นไป

เป็นไปได้สูงที่คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนัน อย่าปล่อยให้
ปัญหาจากการพนันรุนแรงไปกว่านี้เลย

เราแนะนำให้ค้นหาความช่วยเหลือตามช่องทางต่างๆ
ที่เหมาะสม



ติดพนัน เป็นโรค รักษาได้
ปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต
โทร. 1323



หรือปรึกษา LINE ระบบสายพนัน
บริการให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาการพนัน
โดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความชำนาญ
ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

ปรับปรุงจาก :

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

