



# คุณกำลังประสบปัญหา จากการพนันหรือไม่?

คู่มือเบื้องต้น สำหรับ **นักพนันรุ่นเยาว์**

## การพนันคืออะไร ?

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

## การพนันมีอะไรบ้าง ?

### Gaming เกมพนัน

เกมพนันทั่วไป เช่น ไฮโล ไพ่พนัน เกมพนันอื่น ๆ ในบ่อน/คาสีโน  
เครื่องเล่นเกมพนัน เช่น สล็อตแมชชีน ปาจิงโกะ

### Betting พนันทายผลการแข่งขัน

พนันฟุตบอล พนันมวย พนันไก่ชน พนันกีฬาอื่น ๆ  
เล่นพนันแบบ อัตราจ่ายคงที่ (bookmaking) หรือ อัตราจ่ายผันแปรตามจำนวนเงินพนันรวม (totalizator)

### Lottery สลาก / ลอตเตอรี่

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

## การตลาดลุ่นโชค/เสี่ยงพนัน (sales promotion gambling)

แอบแฝงใช้การพนันในรูปแบบต่าง ๆ มาทำการตลาดให้กับสินค้า/บริการในลักษณะที่อาจเข้าข่ายเป็นการพนัน เช่น ไปรษณีย์บัตรทายผลการแข่งขันกีฬา การส่งรหัสชิงโชคได้ฝาเครื่องดื่ม การจับสลากลุ้นรางวัลในร้านค้า/ร้านอาหาร

## ช่องทางการเล่นพนัน

offline



บ่อนในชุมชน



คาสีโน

online



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 เล่นได้อย่างได้เพิ่ม 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
- ▶ นักพนันอาชีพไม่มีปัญหาที่เกิดจากการพนันตรงเท่าที่ขังเล่นพนันอย่างมีวินัย แต่หลายกรณีพบว่า ผู้เสียพนันมักอยากได้เงินคืน เล่นพนันต่อเนื่อง(หรือขาดวินัย)

# คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่ ?

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

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

## ผลการประเมิน

ระดับคะแนน	คำแนะนำ
หากคุณตอบว่า 'ใช่' 1 – 2 ข้อ	คุณแน่ใจนะ ว่ายังสามารถควบคุมการเล่นพนันของตัวเองได้ เราแนะนำว่าคุณควรหมั่นสังเกตตัวเองอยู่บ่อย ๆ และลองกลับมาทำแบบประเมินนี้อีกครั้งเมื่อมีโอกาส
หากคุณตอบว่า 'ใช่' 3 – 5 ข้อ	ดูเหมือนว่าคุณจะไม่สามารถควบคุมตัวเองจากการเล่นพนันได้แล้วนะ คุณน่าจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างกับพฤติกรรมการเล่นพนันของตัวเอง เราแนะนำให้ลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการลด ละ เลิกพนัน ตามช่องทางต่าง ๆ
หากคุณตอบว่า 'ใช่' 6 ข้อ ขึ้นไป	เป็นไปได้สูงที่คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนัน อย่าปล่อยให้ปัญหาจากการพนันรุนแรงไปกว่านี้เลย เราแนะนำให้ค้นหาความช่วยเหลือตามช่องทางต่าง ๆ ที่เหมาะสม



ติดพนัน เป็นโรค รักษาได้  
ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323

ปรับปรุงจาก:

1. โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตลอสแอนเจลิส (UCLA Gambling studies programs).  
อิสรภาพจากการพนันที่เป็นปัญหา : คู่มือการช่วยเหลือตนเอง. (ออนไลน์) <https://uclagamblingprogram.org/treatment/workbook.php>
2. Office of Problem Gambling, California Department of public health. 'Self-assessment'.  
(online) <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

