

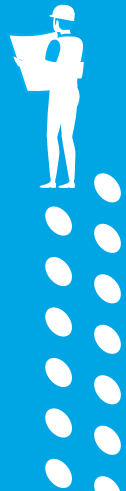
เสพติด



ความใหญ่โตของปัญหา
และแนวทางแก้ไข

วิทยากร เชียงกุล





เสพติดพันัน : ความใหญ่โตของปัญหาและแนวทางแก้ไข

ISBN 978-616-407-467-5

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน 2562

จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

เจ้าของ ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน
ห้อง 518 คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร 02-218-6299
e-mail: thaicgs@gmail.com

ผู้เขียน วิทยากร เชียงกุล

กองบรรณาธิการ ศิริพร ยอดกมลศาสตร์
วิศรุต ภูใหม่ทอง
ธนาภรณ์ ทะศรีแก้ว
นิรันดข วิชยดิษฐ

รูปเล่ม darkfish

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เดือนตุลา

สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.gamblingstudy-th.org

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับโครงการได้ที่ www.facebook.com/gamblingstudy

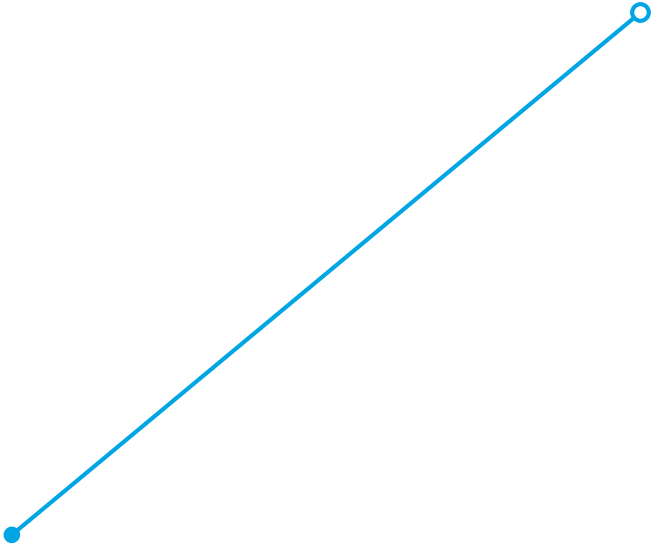
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เสพติด
พนัก

ความใหญ่โตของปัญหา
และแนวทางแก้ไข



สารบัญ

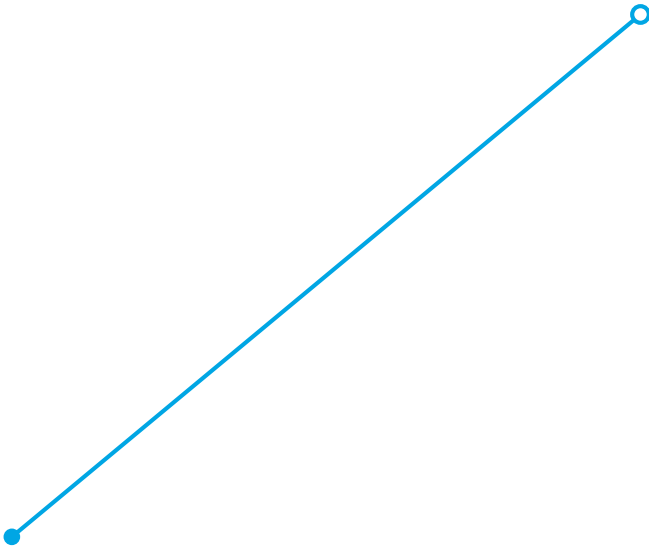


Content



คำนำ	6
คำนิยม	8
คำนำผู้เขียน	12
บทที่ 1 ความสำคัญของปัญหาการเสพติดการพนัน	17
บทที่ 2 ความเข้าใจเรื่องการพนัน และสาเหตุของการเสพติดการพนัน	25
บทที่ 3 ผลเสียหายของการติดการพนัน	47
บทที่ 4 ลัดส่วนผู้ติดการพนัน กลุ่มเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยง	65
บทที่ 5 แนวทางป้องกันการติดการพนันในกลุ่มวัยรุ่น	81
บทที่ 6 แนวทางวิธีการบำบัดการติดการพนัน	103
บทที่ 7 การแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยภาครัฐ และข้อเสนอแนะสำหรับประเทศไทย	135

คำนำ



“พนันกันไหม?” คำพูดเล่นๆ ที่สะท้อนว่าสังคมไทยมองการพนันเป็นเรื่องปกติ แต่ในเสี้ยวหนึ่งของความคิดทุกคนทราบดีว่าการเล่นพนันมากเกินไป ติดการเล่นพนัน หรือเป็นผีพนัน เป็นเรื่องไม่ดี จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเล่นพนันมักจะคิดว่า “ฉันไม่ได้ติดการเล่นพนัน ฉันไม่ได้เป็นผีพนัน” แต่การจะหาข้อยุติว่าคนเล่นการพนันนั้นติดการเล่นพนันหรือไม่กลับกลายเป็นเรื่องถกเถียงที่ไม่มีคำตอบชัดเจน

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันได้จัดพิมพ์เอกสาร “คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่?” เพื่อกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน ได้แก่ นักพนัน นักพนันรุ่นเยาว์ และคนในครอบครัวที่มีนักพนัน ท่านที่สนใจสามารถดาวน์โหลดแบบทดสอบได้จาก www.gamblingstudy-th.org ด้วยชุดคำถามที่ถูกออกแบบมาเป็นการเฉพาะสำหรับ

แต่ละกลุ่มเป้าหมาย คุณจะได้รับคำตอบว่ากำลังประสบปัญหาจากการพนันระดับใด

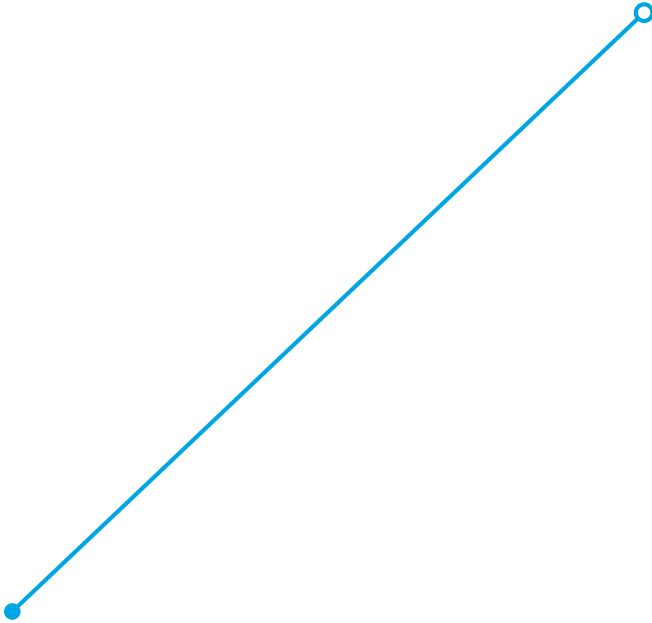
พร้อมกันนั้น ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันได้สนับสนุนทุนวิจัยให้ รศ.วิทยากร เชียงกุล สํารวจและสรุปองค์ความรู้เรื่องจิตวิทยาของการพนันแบบเป็นปัญหา (Problem Gambling) เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลการวิจัยของต่างประเทศ ทำให้เห็นถึงความใหญ่โตของปัญหาจากการพนัน เข้าใจสาเหตุและผลกระทบ เช่นงานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่าคนติดการพนันแต่ละคนสร้างผลเสียหายให้ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน ประมาณ 10-17 คน รวมถึงนำเสนอแนวทางป้องกัน วิธีการบำบัดคนติดการพนัน และจัดทำข้อเสนอสำหรับประเทศไทย

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การปรับปรุงผลงานวิจัยให้อ่านง่ายและจัดพิมพ์เป็นหนังสือเรื่อง “เสพติดพนัน : ความใหญ่โตของปัญหาและแนวทางแก้ไข” จะเปิดพรมแดนความรู้ และเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆที่ช่วยสร้างความตระหนักถึงปัญหาจากการพนัน ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความร่วมมือในการป้องกันและลดผลกระทบจากการพนันในสังคมไทย

นวนน้อย ตริรัตน์

ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน

คำนิยาม



หนึ่งในคำสั่งสอนของพ่อแม่แทบทุกครั้งเตือนแต่ไหนแต่ไรมากก็คืออย่าเล่นการพนัน หรืออย่าคอบนักพนัน

ทางศาสนาเองก็พร่ำสอนว่า การพนันเป็นอบายมุข เป็นช่องทางแห่งความหายนะ

ในขณะที่คำพร่ำสอนเหล่านั้นเป็นที่ได้ยินได้ฟังกันทั่วไป แต่เรากลับแทบจะไม่รู้จักมันอย่างละเอียดพอที่จะชี้แจงได้ว่าหายนะที่วานั้นขนาดไหน เกิดกับใคร มีอะไรเป็นสาเหตุ จะป้องกันหรือแก้ไขได้อย่างไร

กล่าวสั้นๆก็คือ เรา รู้จักมันน้อยเกินกว่าที่จะแจกแจงโน้มน้าวให้เกิดพลังทางสังคมเพียงพอที่จะรับมือกับมันได้อย่างเป็นมรรคเป็นผล

ยิ่งเมื่อมองเข้าไปในแวดวงหนังสือ งานวิจัย ที่จะช่วยไขความกระจ่างในเรื่องนี้ หรือแม้แต่หน่วยงานที่ควรจะได้รับผิดชอบต่อการขยายงานประเภทนี้ ก็ยิ่งพบว่ามึ้น้อยจนไม่เป็นสัดส่วนอย่างมีนัยสำคัญกับปัญหาเลย มิใช่จะต้องตั้งคำถามเอากับประสิทธิภาพของงานหรือบริการที่มีอยู่

งาน “เสพติดพินัน : ความใหญ่โตของปัญหาและแนวทางแก้ไข” ของวิทยากร เชียงกูล ชั้นนี้ คงเป็นความพยายามครั้งแรกๆ ในการที่จะปูพื้นความรู้ในเรื่องราวของการพินันให้กับผู้อ่านชาวไทย ที่ดูเป็นขั้นเป็นอันเป็นขั้นแรกๆ

งานชิ้นนี้เขียนขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี ประสบการณ์และงานวิจัย ทั้งจากต่างประเทศและในประเทศเป็นพื้นฐาน รวมทั้งการนำเสนอกรณีศึกษาของการถกเถียงเรื่องนี้เพื่อการกำหนดนโยบายของรัฐบาลต่างประเทศโดยพิสดาร แม้กระนั้นก็เขียนด้วยภาษาที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมาตามแบบของผู้เขียน

ความน่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องราวของการพินันที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ตั้งแต่การนำเสนอข้อเท็จจริงที่แสดงให้เห็นว่าสังคมไทยไม่ได้ตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาการพินันที่มีต่อทุกหน่วยของสังคม นับตั้งแต่ตัวเอง ครอบครัว สังคม

เราไม่ได้รู้ละเอียดเท่าที่ควรถึงความซับซ้อนของสาเหตุที่ทำให้ผู้คนติดพินัน นับตั้งแต่ความเชื่อมโยงของสังคมอุตสาหกรรม ระบบ

ทุนนิยมเสรี ที่เราเป็นอยู่ และการขยายตัวของอัตราการเสพติด การพนัน ดังเช่นที่ผู้เขียนกล่าวโดยสรุปว่า สังคมทุนนิยมเน้นความมั่งคั่งทางวัตถุและการแข่งขันกันมั่งคั่งในเวลาอันรวดเร็ว เมื่อรวมกับเสรีภาพในการประกอบการของระบบทุนนิยมเสรี ทำให้เกิดแนวโน้มที่การพนันจะแพร่หลายกลายเป็นธุรกิจ ดังที่เรียกว่า อุตสาหกรรมการพนัน อย่างรวดเร็ว

อีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจในหนังสือเล่มนี้ก็คือ การชี้ให้เห็นว่า สังคมไทยส่วนใหญ่ยังไม่รับรู้ว่าการติดการพนันเป็นอาการป่วยไข้ชนิดหนึ่งซึ่งต้องการรักษาพยาบาลอย่างถูกวิธี โดยที่ในต่างประเทศได้มีพัฒนาการทั้งการรับรู้และการบำบัดรักษาไปไกลแล้ว

สำหรับนักพนันเองแล้ว เราคงอยากรู้ว่าเขาคิดอย่างไร เหตุใดจึงเล่นการพนันอย่างต่อเนื่อง ทั้งๆที่เสียมากกว่าได้ หรือแม้แต่เสียอย่างต่อเนื่อง

เรื่องนี้ ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า ผู้เล่นการพนันพยายามรักษาไว้ซึ่งกระบวนการ “รู้คิดที่บิดเบือน” เช่นตัวเองมีดวงดี มีทักษะ สามารถควบคุมเกมการเล่นได้ เชื่อว่าโอกาสได้เสียนั้นเท่ากับ 50/50 คือโอกาสได้-เสียเท่ากัน ไม่ได้ก็เสีย ทั้งๆที่โอกาสเสียมีมากมายหลายเท่าตัว หรือที่เสียนั้นเพราะ “เกือบได้” (near miss) ถ้าเล่นต่อคงชนะ มาคาดติเช่นนี้แหละที่ช่วยค้ำยันให้ผู้เล่นไม่ยอมเลิกเล่นพนัน ยิ่งเมื่อคำนึงถึงการพัฒนาการทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งจะ

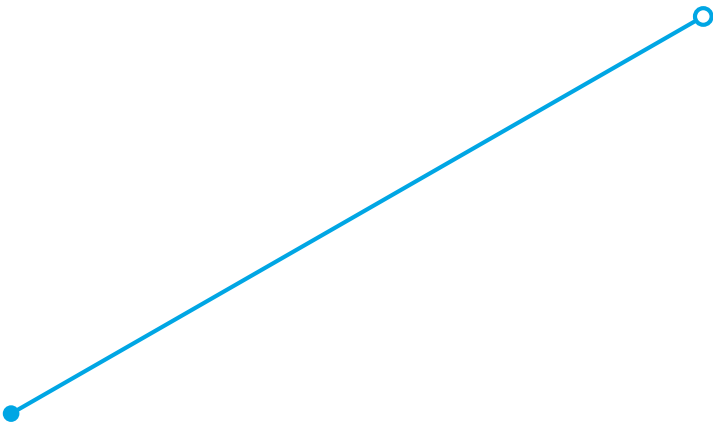
ทำให้การเล่นพนันทำได้รวดเร็วและเป็นส่วนตัว จนทำให้มาตรการทางสังคม เช่นการตั้งข้อรังเกียจคนติดพนัน ไม่สามารถชำระแรกเข้าไปยับยั้งแนวโน้มการเล่นพนันได้ ดังเช่นที่เรียกกันว่า การพนันออนไลน์ ยิ่งจะทำให้เกิดแนวโน้มที่नावิตกยิ่งขึ้นเมื่อคำนึงถึงตัวเลขการเติบโตที่เป็นไปอย่างก้าวกระโดด และครอบคลุมสัดส่วนอย่างมีนัยสำคัญ

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงบางส่วนที่ทำให้งานชิ้นนี้เป็นที่น่าสนใจ มีคุณค่าต่อการทำความเข้าใจและการศึกษาวิจัยต่อยอด เพื่อนำไปกำหนดนโยบายและการนำไปสู่การปฏิบัติเป็นวงกว้างต่อไป

แล ดิลกวิทยรัตน์

ตุลาคม 2562

คำนำผู้เขียน



หนังสือเล่มนี้ดัดแปลงมาจากรายงานวิจัยเรื่อง สรุปลองค์ความรู้ เรื่องจิตวิทยาของการพนันแบบเป็นปัญหา (Problem Gambling) ซึ่งผู้เขียนทำเสนอศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี 2562 โดยมุ่งให้เป็นหนังสือที่คนทั่วไปจะอ่านได้ง่ายขึ้น

ผู้เขียนตั้งชื่อเรื่องว่า เสพติดพนัน เพราะงานของนักวิจัยในเรื่องนี้ได้ข้อสรุปใหญ่ๆ ที่คล้ายกันว่าคนที่ติดการพนันอย่างยับยั้งใจไม่ได้ เป็นอาการผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่งที่มีส่วนคล้ายคลึงกับเสพติดสารเสพติดชนิดอื่นๆ เช่น เหล้า สารเสพติดชนิดต่างๆ ในหลายลักษณะ การใช้คำว่าเสพติด ผู้เขียนต้องการตอกย้ำความสำคัญของเรื่องนี้ เนื่องจากคนส่วนใหญ่รวมทั้งคนไทยมักจะชอบคิดว่าการพนันเป็นเรื่องของการเล่นเกมสนุกเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หรือเป็นการเล่นเสี่ยงโชคโดยการลงทุนเพียงจำนวนน้อย เช่น การซื้อล็อตเตอรี่ สลากกินแบ่งรัฐบาล หรือหวยใต้ดินบางครั้ง โดยไม่ได้คิดว่าเป็นเรื่องที่สามารถนำไปสู่การเสพติดหรือมีปัญหา สร้างความเสียหายใหญ่โตสำหรับคนทั่วไป นอกจากคนส่วนน้อยที่มีพฤติกรรม

ส่วนตัวที่ติดการพนันเช่นเล่นไพ่หรือการพนันชนิดอื่นๆมาก จนเกิดความเสียหายแก่ตัวเองและครอบครัว

ในระยะ 20-30 ปีที่ผ่านมา นักวิชาการ ส่วนใหญ่จากประเทศพัฒนาอุตสาหกรรม พบว่ามีคนจำนวนหนึ่งที่ติดการพนันมากจนเป็นปัญหาในหลายด้าน ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ สุขภาพจิตและสุขภาพกาย ปัญหาทางการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์กับครอบครัว และคนอื่นๆมีปัญหาทางการเงิน หนี้สินและปัญหาทางสังคม เช่น การฉ้อโกง อาชญากรรม ฯลฯ ที่มีผลเสียหายในวงกว้าง จึงได้มีการวิจัยและการหาทางป้องกัน/บำบัดคนเสพติดการพนันกันเพิ่มขึ้น

ธุรกิจการเล่นพนันออนไลน์ที่ภาครัฐควบคุมได้ยาก มีการขยายตัวเพิ่มขึ้นมากในยุคปัจจุบัน ทั้งเด็กวัยรุ่น คนทำงาน คนสูงอายุ ทั้งผู้หญิง (ซึ่งแต่เดิมมักเล่นการพนันหรือติดการพนันน้อยกว่าผู้ชาย) ก็นิยมเล่นการพนันกันทั้งในโลกจริงและออนไลน์มากขึ้น การที่คนในโลกยุคปัจจุบันเข้าถึงการเล่นการพนันได้ง่าย และมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์แบบธุรกิจเพื่อหากำไรมาก ทำให้คนนิยมเล่นการพนันเพิ่มขึ้นและมีโอกาสนำไปสู่การติดการเล่นการพนันจนเป็นปัญหาได้เพิ่มขึ้น

สภาพเศรษฐกิจสังคมแบบทุนนิยมอุตสาหกรรมในปัจจุบันที่เน้นเรื่องการแข่งขันกันหาเงิน หาความมั่งคั่งทางวัตถุ และการเสพสุขบริโภคสินค้าบริการชนิดต่างๆ ส่งเสริมการขยายตัวของธุรกิจการพนัน (หรือบางแห่งใช้คำว่าอุตสาหกรรมการพนัน) ทำให้ประชาชนเล่นการพนันทั้งถูกกฎหมายและใต้ดินเพิ่มขึ้น

การเติบโตของระบบเศรษฐกิจทุนนิยมอุตสาหกรรมยังส่งเสริมทั้งเรื่องความเครียด โรคจิตปกติด้านจิตใจประเภทต่างๆ เสพติด

ในหลายด้าน รวมทั้งการพนัน สร้างความเสียหายหลายอย่างให้กับ ทั้งผู้เสพติดการพนันและครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน ชุมชน และ ประเทศ

นักวิจัยพบว่าพฤติกรรมกรรมการเล่นการพนันจนติดจนเป็นปัญหานั้น เป็นเรื่องที่มีสาเหตุที่มาจาก มีปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับความคิด จิตใจ และ พฤติกรรมต่อสิ่งเร้าและการสนองความต้องการของมนุษย์ อันเป็น ผลมาจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมบางอย่าง ดังนั้นจึงเป็นเรื่อง ที่ประชาชนและสังคมควรมีความรู้เท่าทัน เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือ ตนเอง คนใกล้ชิด และคนอื่นๆในสังคม



คนไทยกำลังเผชิญกับปัญหาการขยายตัวของการเล่นการพนัน และการเสพติดการพนันเพิ่มขึ้น โดยที่เราไม่ค่อยรู้ตัว ทั้งๆที่มีการ เล่นการพนันทั้งเปิดเผยและแฝงเร้นอยู่มาก มีการสำรวจวิจัยและ เผยแพร่องค์ความรู้ในเรื่องปัญหาการพนันค่อนข้างน้อย หนังสือ เล่มนี้คือความพยายามที่จะช่วยเสริม เนื่องจากหนังสือเล่มนี้มุ่ง เขียนใหม่ให้สั้นและอ่านง่าย สำหรับคนทั่วไป จึงได้ตัดเชิงอรรถ อ่างอิงส่วนใหญ่จากหนังสือ บทความภาษาอังกฤษออก ผู้ที่สนใจ จะค้นคว้าเพิ่มเติมหรือต้องการอ้างอิงสามารถค้นได้จากรายงานวิจัย ฉบับเต็มของผู้เขียน ในเว็บไซต์ของศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย www.gamblingstudy-th.org

เพื่อช่วยเพิ่มเติมองค์ความรู้ให้คนไทยรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมที่สร้างปัญหาเหล่านี้ ประเด็นสำคัญที่ ผู้เขียนพยายามนำองค์ความรู้ต่างประเทศมาเล่าให้ฟังคือ อะไรคือ ปัจจัยที่ทำให้คนบางคนติดการพนันจนเป็นปัญหา ปัญหามีความเสียหายขนาดไหน และมีแนวทางป้องกันแก้ไขและแนวทางบำบัด อย่างไรก็ตาม

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายงานว่าการสำรวจกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศในปี 2562 คนไทยเล่นการพนันเพิ่มจาก 2 ปีก่อนหน้านั้น คนเล่นการพนันมีสัดส่วน 57% ของกลุ่มตัวอย่าง (หรือประมาณการ 30.42 ล้านคน) โดยนิยมเล่นสลากกินแบ่งรัฐบาล หวยใต้ดิน ไพ่ และทายผลการแข่งฟุตบอลมากตามลำดับ ที่น่าสนใจคือคนเล่นการพนันที่ประเมินว่าตนเองติดการพนัน คือเล่นมาก เล่นบ่อย เลิกไม่ได้ มีปัญหาด้านต่างๆ ถึง 17.2% ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่ารายงานของประเทศอื่นๆ (ประมาณการ 5.23 ล้านคน)

ปัญหาใหญ่อีกข้อหนึ่งคือการแพร่หลายของอินเทอร์เน็ตผ่านทางสมาร์ทโฟนที่คนไทยใช้กันมาก มีเว็บไซต์เล่นการพนันออนไลน์ (จากทั่วโลก) ให้คนไทยเข้าถึงได้มากกว่า 2 แสนเว็บไซต์ สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทยอ้างอิงสถิติจากหนังสือ กลไกเชิงพื้นที่ในการป้องกันและลดผลกระทบจากการพนัน: บทเรียนทรงพลังเด็กเยาวชนเล่นการพนัน 3.69 ล้านคน ในจำนวนนี้กว่า 1 แสนคนติดหนี้การพนันเป็นเงินราว 335 ล้านบาท (ไทยโพสต์ 12 กันยายน 2562) ทำให้มีการนิยมเล่นการพนันกันได้สะดวก และแพร่หลายเพิ่มขึ้น (ทั้งการพนันทายผลการแข่งฟุตบอล คาสิโนออนไลน์ และอื่นๆ) ศูนย์การศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายงานว่ามีคนไทยทั้งเด็กเยาวชน ผู้หญิง คนสูงวัย เล่นการพนันสูงขึ้นในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา

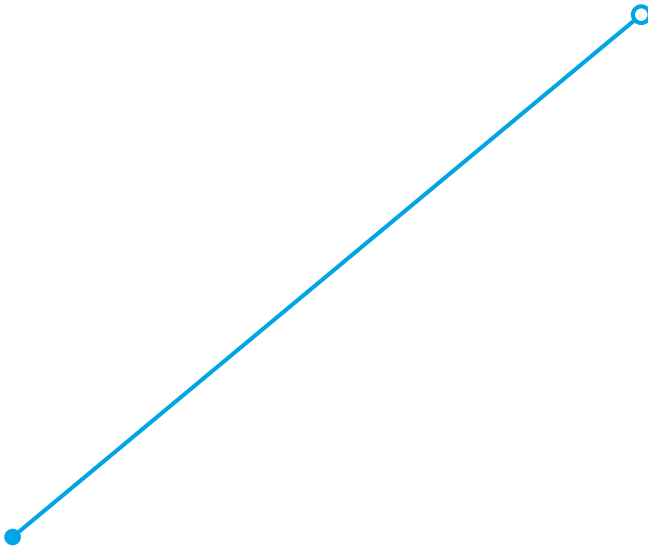
วิทยากร เชียงกุล



การที่คนติดการพนันคนหนึ่ง
แค่รู้ตัวว่าการติดการพนัน
สร้างปัญหาให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด
ยังไม่ใช้แรงจูงใจที่สูงมากพอ
ที่จะหยุด/เลิกพฤติกรรม
ที่ไม่เป็นผลดีนี้ได้ แต่นักจิตวิทยา
มีวิธีที่จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจ
ผ่านการบำบัดเยียวยาและเทคนิคพิเศษ
เพื่อการนี้ชนิดต่างๆ

บทที่ _____

1



ความสำคัญของปัญหา
การเสพติดการพนัน _____



ในทุกประเทศมีคนจำนวนมากพอสมควรที่ชอบเล่นการพนันแบบเป็นครั้งคราว ใช้จ่ายเงินจำนวนไม่มาก เช่น ซื้อล็อตเตอรี่ หวยใต้ดิน หรือไปเล่นสล็อตแมชชีน และการพนันชนิดอื่นๆ ในสถานคาสิโนที่หลายประเทศอนุญาตให้เปิดได้อย่างถูกกฎหมาย ฯลฯ โดยมักถือเป็นการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อหาความสุข ความตื่นเต้น การลองเสี่ยงโชค ฯลฯ การเล่นพนันแบบเป็นครั้งคราวแบบนี้ คนมักมองว่าสำหรับผู้ใหญ่แล้วเป็นเรื่องการเล่นเกมเพื่อความบันเทิงชนิดหนึ่งที่ไม่ได้สร้างปัญหาสังคมโดยตรงหรือเห็นได้ชัด หลายประเทศอนุญาตให้มีสถานเล่นและการเล่นการพนันอย่างถูกกฎหมายได้ เพื่อที่รัฐบาลจะได้หารายได้เข้าประเทศและอ้างว่าเพื่อจะได้รับความคุ้มครองให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้ด้วย

การวิจัยในหลายประเทศพบว่า แม้คนส่วนใหญ่ (อาจจะ 60-80% ในแต่ละประเทศ) จะเล่นการพนันแบบครั้งคราวเพื่อความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ แต่มีคนส่วนหนึ่งที่เล่นการพนันแบบเสพติดหรือยับยั้งใจไม่ได้ (Compulsive Gambling) คือเล่นมาก เล่นบ่อยอย่างต่อเนื่อง เลิกไม่ได้ จนกลายเป็นปัญหาทั้งทางการเงิน จิตใจ สุขภาพ ปัญหาครอบครัว และปัญหาทางสังคม

งานวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรมจะให้คำจำกัดความที่เน้นเฉพาะคนเล่นการพนันแบบเป็นปัญหาจริงๆ และรายงานว่ามีกลุ่มคนที่ติดการพนันแบบเป็นปัญหานี้แค่ราว 0.5% (เดนมาร์ค เนเธอร์แลนด์) ถึง 7.6% (ฮ่องกง) ของประชากรผู้ใหญ่ แต่ก็มีคนที่ติดการพนันปานกลางที่มีแนวโน้มจะติดการพนันหนักขึ้นอีกส่วนหนึ่ง และถ้านับผลกระทบต่อคนอื่นในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงานด้วย ที่นักวิจัยประเมินว่าน่าจะอยู่ระหว่าง 10-17 คน

ต่อผู้ติดการพนัน 1 คน ก็จะครอบคลุมคนจำนวนมากขึ้น ปัญหาการติดการพนันยังมีผลเสียหายต่อเศรษฐกิจสังคมโดยรวมมากด้วย

คนที่ติดการพนันจนเป็นปัญหาเหล่านี้ นักวิจัยได้พบว่าเกิดจากปัจจัยทั้งทางกรรมพันธุ์ ความคิดจิตใจ สภาพแวดล้อม การเลี้ยงดู ประสบการณ์ในชีวิต ที่บางส่วนมีลักษณะคล้ายคนที่เสพติดสารเสพติดอื่นๆ

นักวิจัยซึ่งส่วนใหญ่คือ นักจิตวิทยา จิตแพทย์ มองว่าการเล่นการพนันนำไปสู่การเล่นพนันจนเป็นอุปนิสัย เป็นการเสพติดชนิดหนึ่ง ที่นำไปสู่ปัญหา ทั้งทางการเงิน การขาดประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน สุขภาพจิต สุขภาพกาย ปัญหาครอบครัว การฉ้อโกง อาชญากรรม ฯลฯ ซึ่งนับรวมแล้วกลายเป็นปัญหาทางสังคมที่สำคัญ กลุ่มคนที่ติดการพนันมีเยาวชนวัยรุ่น คนหนุ่มสาว มีสัดส่วนของคน que เริ่มติดการพนันแบบเป็นปัญหาเทียบต่อประชากรวัยเดียวกันสูงกว่าคนวัยอื่น คนที่เล่นการพนันและติดการพนันตั้งแต่อายุยังน้อย มีสัดส่วนเป็นคนติดการพนันในวัยผู้ใหญ่สูงด้วย

ที่ไทยก็มีปัญหานี้ด้วยเช่นกัน ถึงไทยจะมีการสำรวจวิจัยและองค์ความรู้ในเรื่องนี้น้อย แต่องค์ความรู้จากต่างประเทศ น่าจะช่วยให้เราเข้าใจปัญหานี้เพิ่มขึ้นได้ เพราะโดยทั่วไปมนุษย์มีธรรมชาติของความคิดจิตใจที่คล้ายกัน มีปัจจัยทางจิตวิทยา การแพทย์ และทางสังคม สภาพแวดล้อม ที่น่าจะอธิบายได้ว่า อะไรเป็นปัจจัยให้คนบางกลุ่ม บางคน มีแนวโน้มที่จะชอบเล่นการพนันจนติดเป็น การเสพติด และสร้างปัญหาความเสียหาย

สัดส่วนคนที่ติดการพนันเท่าที่สำรวจพบ น่าจะต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะคนติดการพนันมักจะปกปิดหรือไม่ยอมรับ หลาย

ประเทศรวมทั้งไทยก็ไม่มี การสำรวจและดูแลเรื่องนี้อย่างทั่วถึงมากนัก ปัญหาการติดการพนันกำลังขยายตัวทุกปีตามการขยายตัวของเศรษฐกิจทุนนิยมโลกและการขยายตัวของเกมออนไลน์และการพนันออนไลน์ โดยเฉพาะในหมู่เยาวชนและคนทำงานรุ่นหนุ่มสาวที่มีโอกาสเข้าไปลองเล่นการพนันและเสพติดได้ ส่วนหนึ่งเนื่องจากสมองของวัยรุ่นที่ทำงานในเรื่องการคิดวิเคราะห์แบบรอบคอบยับยั้งชั่งใจยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ สมองวัยรุ่นจะชอบการตื่นเต้น เสี่ยงภัยทดลองอะไรใหม่ๆ ฯลฯ มีโอกาสทำกิจกรรมเสี่ยงและเสพติดได้สูง

ปัญหาการติดการพนันสร้างความเสียหายต่อชีวิตของผู้คนญาติพี่น้อง ชุมชน ประเทศหลายด้านมาก การป้องกันและปราบปรามการเล่นการพนันส่วนที่ถือว่าผิดกฎหมายแบบที่ไทยทำอยู่อย่างไม่ได้ผลนัก เพราะถึงไทยจะมีกฎหมายห้ามและมีบทลงโทษการพนันหลายประเภท (ยกเว้นสลากกินแบ่งรัฐบาล การแข่งม้า) แต่ถ้าหน่วยงานรัฐเองยังมีประสิทธิภาพต่ำ รวมทั้งมีการทุจริตฉ้อฉลด้วย รวมทั้งคนไทยจำนวนหนึ่งยังมีนิสัย มีวัฒนธรรม มีแรงจูงใจที่อยากเล่นการพนัน พวกเขาก็จะแอบเล่นอยู่ดี และเราก็พบว่าเมืองไทยมีการลักลอบเล่นการพนันกันมาก มีบ่อนเถื่อนในกรุงเทพฯ และเมืองใหญ่หลายแห่งมาก รวมทั้งมีคนไทยเดินทางไปเล่นการพนันในสถานคาสิโนในประเทศเพื่อนบ้าน (หลายแห่งอยู่ชายแดนติดกับไทย) มากด้วย

ปัญหาใหญ่อีกข้อหนึ่งคือการแพร่หลายของอินเทอร์เน็ตผ่านทางสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ ทำให้มีการนิยมเล่นการพนันทางออนไลน์กันได้สะดวกขึ้น และรัฐบาลมีความรู้ความสามารถในการควบคุมได้น้อย

องค์ความรู้จากงานวิจัยของนักจิตวิทยามีหลายประเด็นที่น่าสนใจ เช่น นักจิตวิทยาพบว่า คนติดการพนันมักมีความเชื่อเรื่องการพนันแบบหลงผิดหลายข้อ เช่น คิดว่าตัวเองสามารถควบคุมและเอาชนะได้ตนเองเป็นคนดวงดี มีโอกาสจะมีโชคในการเล่นการพนันบางอย่าง บางคนมองผลของการพนันแบบง่าย โดยขาดความเข้าใจเรื่องคณิตศาสตร์ ทฤษฎีความน่าจะเป็น ว่าตนเองมีโอกาสชนะหรือแพ้แบบ 50% ทั้งที่ความจริงตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว การพนันหลายอย่างเช่นการซื้อสลากกินแบ่งของไทย มีโอกาสชนะรางวัลใดรางวัลหนึ่งรวมทุกรางวัลแล้วแค่ราว 1% เท่านั้น (คือมีโอกาสแพ้หรือเสียเงินไปถึง 99%)

หรือคนที่เล่นการพนันบางอย่าง ที่ผลออกมาเฉียดหรือใกล้เคียง (Near Miss) มักจะมองว่าตนเองเกือบหรือใกล้ที่จะชนะแล้ว และพยายามเล่นต่อไปโดยมีความหวังว่าจะชนะได้ ทั้งๆที่คือการแพ้ คำว่า

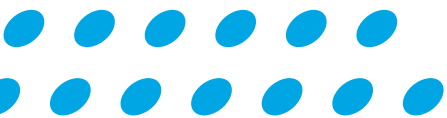
“กับดักพฤติกรรม : การพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย

“การพนันอยู่ในสายเลือดคนไทย” เป็นเพียง

คำแก้ตัวของคนที่ไม่เข้าใจว่า แท้จริงแล้ว

ความชื่นชอบในการพนันเป็นพฤติกรรมชนิดหนึ่ง”



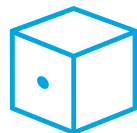




“นักวิจัยพบว่า วัยรุ่น คนหนุ่มสาว
มีสัดส่วนของคนที่เริ่มติดการพนัน
แบบเป็นปัญหาเทียบต่อประชากร
วัยเดียวกันสูงกว่าคนวัยอื่น และ
คนที่เล่นการพนันและติดการพนัน
ตั้งแต่อายุน้อยมีสัดส่วนเป็นคน
ติดการพนันในวัยผู้ใหญ่สูง”





เฉียดหรือใกล้เคียงไม่มีความหมายอะไร บางคนก็ชอบคิดว่าหลังจากคนเล่นแพ้มหลายครั้ง รอบต่อไปน่าจะชนะได้บ้าง จริงๆแล้วการพนันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแบบเป็นการสุ่ม (Random) ที่ไม่มีแบบแผน (Pattern) ที่แน่นอนใดๆ และคนเล่นการพนันมีโอกาสแพ้มากกว่าชนะ ขณะที่เจ้ามือ เจ้าของผู้ควบคุมสถานที่เล่นการพนัน เกมพนันสามารถออกแบบที่กำหนดให้พวกตนมีโอกาสชนะหรือมีกำไรโดยรวมมากกว่าคนเล่นการพนันเสมอ

แพทย์ด้านประสาทวิทยาและนักจิตวิทยาพบว่า การเสถียรภาพพนันมีสาเหตุที่มาและทำให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสมองของคนผู้นั้น ที่คล้ายกับการเสถียรภาพเสถียรภาพอื่นๆ เช่น เหล้า สารเสถียรภาพในบางลักษณะ และได้มีการนำวิธีการบำบัดสารเสถียรภาพบางอย่างทั้งโดยการแพทย์ จิตวิทยา การช่วยเหลือกับทางสังคมมาประยุกต์ใช้ได้ผลพอสมควรในบางกรณี แม้ว่าแนวทางการบำบัดการเสถียรภาพพนันยังเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ และต้องการการวิจัยเพื่อยืนยันอย่างเป็นวิทยาศาสตร์มากกว่านี้ นักวิชาการส่วนใหญ่เชื่อว่าสาเหตุการติดการพนันมีหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งทางชีวภาพ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม ที่ต้องช่วยกันวิจัย วิเคราะห์ หาวิธีบำบัด เยียวยาแบบบูรณาการหลายทางมากกว่าที่จะมองจากทฤษฎีโมเดลด้านหนึ่งด้านใดโดยเฉพาะ





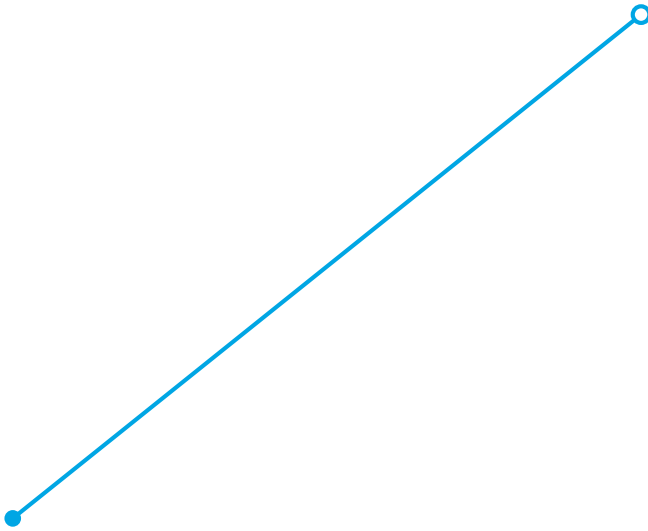
เมื่อเด็กเห็นคนในครอบครัว
สนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่นพนัก
บางอย่าง พวกเขาก็มองว่า
การเล่นการพนักแบบดังกล่าว
คือการช่วยผ่อนคลายความเครียดที่ดี
ที่สนุกสำหรับครอบครัวของเขา



บทที่



2



ความเข้าใจ

เรื่องการพนันและสาเหตุ

ของการเสพติดการพนัน



การให้คำจำกัดความหรือการเข้าใจความหมายของถ้อยคำแต่ละคำ สะท้อนการรับรู้ ความคิด ความเชื่อบางอย่างของคนส่วนใหญ่หรือ บางกลุ่มในแต่ละสังคม ซึ่งมีผลต่อทัศนคติ พฤติกรรม ความเข้าใจ เรื่องปัญหาและแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาด้วยเช่นกัน

“พนัน” ตามที่พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้นิยามไว้ ก. (กริยา) เล่นเอาเงินหรือสิ่งอื่นด้วยการเสี่ยง ใช้คนหรือฝีมือ น. (นาม) การเล่นเช่นนั้น¹

คำนิยามนี้ถ้าอ่านเผินๆก็ดูถูกต้อง เป็นกลางพอสมควร แต่ถ้า พิจารณาการใช้ถ้อยคำบางคำให้ดี และเปรียบเทียบกับคำให้ คำนิยามของนักวิชาการต่างประเทศที่พยายามเขียนให้เป็นกลาง เป็นวิทยาศาสตร์มากกว่า ผู้วิจัยสังเกตว่าคนไทยที่นิยามคำนี้ ดูเหมือนจะเชื่อเรื่องโชคและฝีมือมากไปหน่อย นักจิตวิทยาพบว่า คนที่เชื่อโชคกลางหรือเชื่อว่าตัวเองมีฝีมือ ควบคุมได้ เป็นปัจจัยเสริม ให้คนๆนั้นเล่นการพนันมากขึ้น มีการวิจัย สืบวิจัยสถิติข้อมูลโดย เปรียบเทียบที่พบว่าคนเอเชีย คนตะวันออก (โดยเฉพาะคนที่ตั้งหลักแหล่งอยู่ในสหรัฐฯ และออสเตรเลีย) มีสัดส่วนคนติดการ พนันสูงกว่าคนตะวันตก คนยุโรป

นักวิชาการต่างประเทศให้คำนิยาม Gambling – การเล่นเกม พนัน อย่างเป็นทางการและเป็นการพนันมากกว่า เช่น การวางเดิมพัน หรือการเสี่ยงด้วยการเอาเงินหรือสิ่งของมีค่าลงทุน เพื่อทายตัวเลข เอาชนะในการเล่นหรือทายผลในการเล่นด้วยความคาดหมาย ว่า ถ้าเป็นฝ่ายชนะจะได้ผลตอบแทนที่สูงได้อย่างรวดเร็ว แต่ผลลัพธ์ นั้นมีความไม่แน่นอน ที่ผู้ให้คำนิยามมักจะใช้คำว่า Chance (โอกาส ที่มีความเสี่ยงไม่แน่นอน) หรือ Random (การสุ่มแบบไม่มีความแน่นอน)

ส่วนเรื่องทักษะ (หรือฝีมือ) นั้นอาจจะมีส่วนอยู่บ้างเฉพาะสำหรับการพนันบางประเภท แต่ก็มีโอกาสเสี่ยงไม่แน่นอนอยู่ด้วยเช่นกัน นักวิจัยแยกการพนันเป็น 2 ประเภทใหญ่คือ

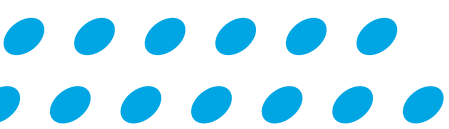
1 พวกที่เสี่ยงล้วนๆ (Pure Chance) เช่น การซื้อล็อตเตอรี่ การเล่นเกมสล็อตแมชชีน โป๊กเกอร์แมชชีน รูเล็ต ในสถานกาสิโน การเล่นเกม บิงโก ซื้อสลากสินค้าเพื่อชิงรางวัล ฯลฯ

2 พวกที่ใช้ความรู้ ข้อมูล ทักษะอยู่บ้าง เช่น การเล่นไพ่บริดจ์ โป๊กเกอร์ การแทงม้า ฟุตบอล การเล่นเกม หุ่น เงินตราต่างประเทศ ฯลฯ แต่ประเภทที่ 2 นี้ยังมีความเสี่ยงหรือความไม่แน่นอนร่วมอยู่ด้วยดี²

แม้จะมีคนประเภทนักพนันมืออาชีพ (เซียน) ที่มักเล่นการพนันประเภท 2 ได้มากกว่าเสีย แต่คนระดับนี้มีน้อยมาก และระยะยาวบางคนก็อาจเล่นเสียและมีปัญหาการเสพติดการพนัน สร้างความเสียหายด้านสุขภาพจิต กาย และทางครอบครัว สังคม ได้ด้วยเช่นกัน


¹ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ราชบัณฑิตยสถาน 2522

² UCLA โครงการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตลอสแอนเจลิส อีสรภาพจากการพนันที่เป็นปัญหา คู่มือการช่วยเหลือตนเอง <http://uclagamblingprogram.org/treatment/workbook.php>



“การพนันแบบมีปัญหา” (Problem Gambling) ถ้าใช้คำในภาษาไทยว่า “ติดการพนัน” หรือ “เสพติดการพนัน” น่าจะเป็นคำที่ชัดเจนกว่า

นักวิจัยต่างประเทศนิยามคำนี้ว่า “คือการใช้แรงกระตุ้นที่จะเล่นการพนันอย่างต่อเนื่อง ยากลำบากในการที่จะลดจำนวนเงินหรือเวลาในการเล่น จนนำไปสู่ผลทางลบต่อตัวผู้เล่น การพนัน คนอื่นๆ และสังคม”



ความเข้าใจของคนว่าอะไรคือการพนัน อะไรไม่ใช่การพนันนั้น ขึ้นอยู่กับการตีความ เช่น การสำรวจของศูนย์ศึกษาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีทัศนคติว่าการซื้อสลากกินแบ่งของรัฐบาลไม่ใช่การพนัน เพราะเป็นเรื่องถูกกฎหมาย ที่มีองค์กรรัฐบาลเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเอง มีถึงร้อยละ 53.5 ทั้งๆ ที่ถ้านิยามตามหลักวิชาการ สลากกินแบ่งก็คือการพนันชนิดหนึ่ง และคนที่ลุ่มหลงกับการซื้อสลากทุกงวดด้วยเงินจำนวนมาก (เทียบ กับรายได้ประจำของตนเอง) ก็คือคนที่ติดการพนันได้เช่นกัน

คำนิยามของคำว่า “การพนันแบบมีปัญหา” (Problem Gambling) ของนักวิจัยต่างประเทศ “คือการมีแรงกระตุ้นที่จะเล่นการพนันอย่างต่อเนื่อง ยากลำบากในการที่จะลดจำนวนเงินหรือเวลาในการเล่น จนนำไปสู่ผลทางลบต่อตัวผู้เล่นการพนันคนอื่น ๆ และสังคม นักวิชาการบางคนมองว่าการตีความคำนี้หากมองในแง่การสร้างผลเสียหายมากกว่าพฤติกรรมจะครอบคลุมได้ชัดเจนมากกว่า” ในภาษาไทยถ้าใช้คำว่าติดการพนันหรือเสพติดการพนันน่าจะเป็นคำที่ชัดเจน

แบบประเมินผู้ติดการพนัน

การพนันเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในทุกสังคมมาเป็นเวลานาน ส่วนใหญ่จะเป็นการเล่นเล็กๆ น้อยๆ หรือนานๆ ครั้งในวาระต่างๆ คนจึงมักมองว่าการเล่นการพนันเป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน หย่อนใจมากกว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างความเสียหาย แต่ในโลก เศรษฐกิจทุนนิยมสมัยใหม่ กิจกรรมการพนันหลายอย่างเป็น ธุรกิจหารายได้ของผู้ดำเนินการที่ใหญ่โตและรัฐบาลหลายประเทศ อนุญาตให้เปิดดำเนินการได้อย่างถูกกฎหมาย เพื่อเป็นแหล่งหา

รายได้และส่งเสริมการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ทำให้คนมีโอกาสเล่นการพนันเพิ่มขึ้น และมีคนจำนวนหนึ่งเล่นการพนันอย่างหนัก ติดการพนัน นำไปสู่ปัญหาทั้งทางการเงิน ปัญหาครอบครัว การกระทำผิดกฎหมาย อาชญากรรม คอร์รัปชัน ความเสียหายในหน้าที่การงาน การด้อยประสิทธิภาพในการทำงานและปัญหาหนี้สิน ปัญหาด้านสุขภาพจิตและกาย

นักวิชาการโดยเฉพาะสายจิตวิทยาและการแพทย์สนใจวิจัยเพื่อเป็นการป้องกันแก้ไขและให้ความช่วยเหลือบำบัดผู้ติดการพนัน เพื่อที่จะแยกแยะผู้เล่นการพนันแบบครั้งคราวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจออกจากคนที่เสพติดการพนัน มีการพัฒนาแบบการประเมินผู้ติดการพนันเพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดว่าใครเข้าข่ายติดการพนันมากน้อยแค่ไหน แบบประเมินมีอยู่หลายแบบ ในที่นี้จะยกตัวอย่างมาเฉพาะแบบประเมินของ สมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา ฉบับปรับปรุงล่าสุดในปี พ.ศ. 2556 ฉบับที่ 5 เรียกว่า DSM-5 ทางสมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐฯ มีการวินิจฉัยจัดประเภทโรคติดการพนันใหม่ให้อยู่ในกลุ่มการติดสารเสพติด เนื่องจากมีการค้นพบว่า มีปฏิกิริยาเคมีในสมองบางอย่างและพฤติกรรมบางอย่างที่คล้ายกัน

แบบประเมินพฤติกรรมโรคติดการพนัน ให้ผู้ถูกประเมินตอบคำถามว่าในระยะ 12 เดือนที่ผ่านมา พวกเขาทำตาม 9 ข้อคำถามนี้หรือไม่

1. เพิ่มเงินในการเล่นการพนันเพื่อให้รู้สึกตื่นเต้น
 2. มีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิดหากต้องหยุดเล่น หรือไม่ได้เล่น
 3. ไม่สามารถหักห้ามใจ หรือหยุดการเล่นได้
 4. หมกมุ่นอยู่กับการพนัน
 5. เล่นการพนันเพื่อหลบเลี่ยงจากปัญหาทางจิตใจ
 6. เมื่อเสียพนันอยากกลับไปเล่นอีก โดยหวังจะให้ได้เงินที่เสียไปคืนมา
 7. โกหกคนใกล้ชิด ครอบครัว เรื่องการไปเล่นพนันหรือจำนวนเงินที่ใช้ในการเล่นพนัน
 8. มีความสูญเสียในเรื่องความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด หน้าที่การงาน และคนรอบข้าง เนื่องจากการพนัน
 9. ต้องพึ่งพาผู้อื่นเรื่องเงิน เพราะมีปัญหากการเงินจากการพนัน
- แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบตอบแค่ว่าทำหรือไม่ทำเท่านั้น และใช้เกณฑ์การประเมินว่าถ้าตอบรับ 4 ข้อขึ้นไป แสดงว่าคนผู้นั้นติดการพนันแบบมีปัญหา

ปัญหาคือ นักจิตวิทยาพบว่าผู้ที่ชอบเล่นการพนันประจำจำนวน มากคิดว่าพวกเขาเป็นคนเลือกที่จะเล่นและหยุดเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่คิด หรือไม่ยอมรับว่าพวกเขาติดการพนันจนเป็นปัญหา ดังนั้นพวกเขา อาจจะไม่สนใจไม่ตอบคำถามตามความเป็นจริงก็ได้ เพราะการตั้งคำถาม ให้ผู้ตอบตอบเพียงว่าใช่หรือไม่ใช่ ขณะที่พฤติกรรมของบางคน อาจจะไม่กล้าที่จะตอบเพียงว่าใช่หรือไม่ใช่ หรือถึงจะมีคนที่ ตอบแบบยอมรับว่าตนมีพฤติกรรมเหล่านี้อยู่บ้าง การประเมินแบบนี้ โดยรวมแล้วก็ทำได้ค่อนข้างคร่าวๆอยู่ดี นักบำบัดมักจะใช้วิธีหาข้อมูล อื่นเพิ่มเติม จากการสัมภาษณ์ผู้เล่นการพนัน คู่ครอง ญาติสนิท เพื่อนสนิท เพื่อที่จะได้ประเมินได้ตรงตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น

มีแบบคัดกรองของไทย ของมูลนิธิสารานุกรมสุขภาพแห่งชาติ แปลมา จาก Gambler Anonymous 20 Question Survey มี 20 คำถาม ซึ่งคล้ายๆกันกับแบบประเมินที่กล่าวมา ให้ตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ ถ้า ผู้รับการประเมินตอบว่าใช่ ตั้งแต่ 7 คำถามขึ้นไปแสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเสพติดการพนัน³

สาเหตุของการมีพฤติกรรม

เสพติดการพนัน

นักวิชาการ โดยเฉพาะนักจิตวิทยา จิตแพทย์ แพทย์ ผู้ต้อง รับมือกับการหาทางป้องกันและเยียวยาคนที่ติดการพนันจนเป็น ปัญหา ได้ทำวิจัยและเขียนเผยแพร่เพื่อหาคำอธิบายว่าอะไรคือ สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้คนบางคนติดการพนันแบบเป็นปัญหา เพื่อ จะได้นำไปสู่แนวทางการป้องกันและเยียวยาที่ได้ผลมากขึ้น เรื่องนี้

³ รศ. พญ.สุพร อภินันท์เวช ระบบให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากการพนันฯ มูลนิธิสารานุกรมสุขภาพแห่งชาติ 2558 เปิดได้จาก www.thainhf.org

ค่อนข้างเป็นความรู้ใหม่ การวิจัยเพิ่งทำกันมากขึ้นในช่วง 20-30 ปี
หลังนี้เท่านั้น

พฤติกรรมติดการพนันเป็นพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนและ
แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ไม่อาจจะระบุเป็นหลักการทั่วไปได้เด่นชัด
เหมือนความผิดปกติทางจิตบางประเภท เช่น ความผิดปกติด้าน
ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมบางอย่างของตนเองได้ หรือการติด
สารเสพติด นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ยอมรับว่าเราพอเข้าใจและอธิบาย
เรื่องนี้ได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่มียุทธวิธีหรือโมเดลหนึ่งโมเดลที่ใช้
อธิบายพฤติกรรมติดการพนันได้อย่างเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

นักวิชาการรุ่นหลังๆ มองว่าเนื่องจากพฤติกรรมติดการพนัน
จนเป็นปัญหานี้เกิดมาจากหลายปัจจัยและแตกต่างกันไปในแต่ละ
บุคคล เพศ วัย สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม เราจึงควรจะถือว่า
ยุทธวิธี/โมเดลต่างๆ มีส่วนช่วยเสริมกันอยู่ หรือน่าจะมองในเชิง
บูรณาการแนวคิดทฤษฎี(แบบหลายปัจจัย)

แนวคิดทฤษฎีที่ผู้เขียนเห็นว่าน่าสนใจที่สุดคือ **ทฤษฎีแบบ
บูรณาการ หรือโมเดลชีวภาพจิตใจและสังคม (Bio psychosocial Model)**

ทฤษฎีนี้อธิบายว่าพฤติกรรมติดการเล่นการพนันจนเป็น
ปัญหาเกิดจากตัวแปรหลายตัวประกอบกัน ทั้งปัจจัยทางความ
สัมพันธ์ครอบครัวและชีวิตในวัยเด็ก พัฒนาการด้านความคิด จิตใจ
ลักษณะอุปนิสัยบางอย่าง สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม
ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการเล่นการพนันตั้งแต่วัยรุ่น บทบาทที่
โต้ตอบกันของสิ่งเร้า (เงื่อนไข) ต่างๆ การมีคติเรื่องการรู้คิด และ
ยุทธศาสตร์ในการจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจของคนแต่ละคน

นักวิชาการด้านจิตวิทยาการพนัน ใช้โมเดลบูรณาการนี้อธิบาย

ว่า คนเสพติดการพนันมาจากกลุ่มคนที่หลากหลาย ซึ่งอาจจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยได้ตามแรงจูงใจและผลตอบแทนที่พวกเขาได้รับจากการเล่นการพนันออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1 พวกที่ถูกกำหนดเงื่อนไขในทางพฤติกรรม ปัจจัยที่สำคัญอันดับแรกคือการทำมีสิ่งเร้าเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขการเรียนรู้ให้มีปฏิกิริยาตอบสนองหรือเปลี่ยนพฤติกรรมไป เพื่อได้รับสิ่งเร้า นั้น (เช่น เห็นตัวอย่าง เพื่อนชวน อยากสนุก ตื่นเต้น) และกระบวนการทำงานของสมองเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านรู้คิด (การจำ คิด ใช้ภาษาจินตนาการ ให้เหตุผล ตัดสินใจ วางแผน และใช้กระบวนการเรียนรู้เป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรม)

2 พวกที่มีความเสี่ยงในทางอารมณ์ ปัจจัยที่สำคัญคือ ความผิดปกติด้านอารมณ์ความรู้สึกที่มีลักษณะผันผวน เช่น จากดีใจมากเกินไปเป็นซึมเศร้าอย่างรุนแรง การขาดทักษะในการจัดการกับปัญหาทางด้านความคิดจิตใจ การเคยผ่านประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เจ็บปวด การรู้สึกโดดเดี่ยวจากสังคม การขาดความภูมิใจในตัวเอง การประเมินภาพพจน์ของตนเองต่ำ สำหรับคนกลุ่มนี้การเล่นการพนันแบบเสพจนติดเป็นวิธีการหาทางหลบหนีจากปัญหาทางอารมณ์

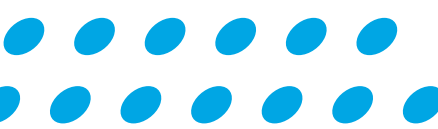
3 พวกหุนหันพลันแล่นหรือชอบย่ำทำแบบควบคุมตัวเองไม่ได้ ที่มีพื้นฐานมาจากชีวภาพ (ทางร่างกาย จิตใจ ของแต่ละคน) ปัจจัยที่สำคัญมาจากเรื่องกรรมพันธุ์ และปัจจัยการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองที่ทำให้คนบางคนรวมทั้งวัยรุ่นจำนวนมากเป็นคนหุนหันพลันแล่น ขาดความยั้งคิด และต้องการแรงกระตุ้นอยู่เสมอๆ

นักวิชาการคนอื่นๆที่คิดในแนวทฤษฎีแบบบูรณาการคล้ายกันได้เสนอโมเดลชีวภาพ-จิตใจ-สังคม-สปีริชวลลิตี้ (Bio-Psychology - Social - Spiritual Model) คือเพิ่มปัจจัยด้าน Spiritual หรือ Spirituality - การเชื่อว่ามีสิ่งที่สูงส่งมากกว่าการดำรงอยู่ของปัจเจกชน เพิ่มขึ้นมาอีกปัจจัยหนึ่ง คำๆนี้ เรามักใช้คำภาษาไทยว่า จิตวิญญาณ แต่ความจริงแล้วมีความหมายในทางปรัชญาที่กว้างกว่าแนวคิดทางศาสนา


1 ปัจจัยด้านชีวภาพ (Biological) ที่ทำให้เกิดการติดการพนันรวมทั้งเรื่องกายภาพและกรรมพันธุ์ของแต่ละบุคคลที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกัน คนบางคนมีธรรมชาติที่สนุก เพลิดเพลินกับการเล่นการพนันในฐานะการพักผ่อนหย่อนใจมากจนอดใจไม่ได้ไม่ยอมเลิกเล่น คนบางคนมีความสามารถในการใช้ความคิดเชิงเหตุผลควบคุมความปรารถนาแบบหุนหันไม่ยังคิดได้น้อยกว่าคนอื่นๆ อาจจะมาจากเรื่องกรรมพันธุ์ และประสบการณ์ของแต่ละคน ที่ทำให้คนบางคนเสี่ยงต่อการติดการพนันมากกว่าคนอื่นๆ

สารเคมีที่ทำงานในสมองของคนเราก็มักจะส่งเสริมให้เราทำกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลินมีความสุขซ้ำอีก ซึ่งในแง่วิวัฒนาการ เช่น เรื่องการกิน การมีเพศสัมพันธ์ การส่งเสริมเช่นนี้ช่วยประกันให้มนุษย์เราอยู่รอด แต่กลับมีผลเสียหายเมื่อคนบางคนไปติดการพนัน

2 ปัจจัยด้านความคิดจิตใจ ผลการวิจัยช่วยให้เราเข้าใจว่าทำไมคนบางคนชอบทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำๆจนติด แม้ว่าจะเกิดมีผลเสียหายตามมาก็ตาม เพราะว่าพวกเขาเรียนรู้ว่าพวกเขาได้ประโยชน์บางอย่างจากการเสพติด เช่น



“นักวิชาการด้านจิตวิทยาการพนัน
ใช้โมเดลชีวภาพจิตใจและสังคม
(Bio psychosocial Model)
อธิบายว่า คนเสพติดการพนันมา
จากกลุ่มคนที่หลากหลาย อาจจะ
แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยได้ 3 กลุ่ม
คือ 1. พวกที่ถูกกำหนดไว้ใน
ในทางพฤติกรรม 2. พวกที่มี
ความเสี่ยงในทางอารมณ์
3. พวกหุนหันพลันแล่นหรือชอบ
ย่ำทำแบบควบคุมตัวเองไม่ได้”



- 1) ลดความเครียด
- 2) ช่วยปลดปล่อยความน่าเบื่อหน่าย
- 3) เกิดอารมณ์ความรู้สึกพึงพอใจ
- 4) เพื่อจัดการกับอารมณ์หรือสถานการณ์ในทางลบ
- 5) คนแต่ละคนมีทักษะความสามารถในการจัดการกับอารมณ์หรือสถานการณ์อื่นไม่น่าพึงปรารถนาแตกต่างกันไป คนที่มีทักษะความสามารถในการจัดการเรื่องความเครียดได้น้อย จะขาดความสามารถในการจัดการกับการเสพติดยาเสพติด ซึ่งให้ความพึงพอใจระยะสั้น แต่จะมีผลเสียหายต่อปัญหาของชีวิตในระยะยาว

การวิจัยโดยนักจิตวิทยาช่วยให้เราเข้าใจว่าแรงจูงใจที่จะบำบัดตัวเองให้เลิกติดพนัน (หรือสารเสพติดอื่น) เป็นเรื่องสำคัญ การที่คนติดการพนันคนหนึ่งแค่รู้ตัวว่าการติดการพนันสร้างปัญหาให้กับตัวเขาและคนใกล้ชิด ยังไม่ใช่แรงจูงใจที่สูงมากพอที่เขาจะหยุด/เลิกพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีนี้ได้ แต่นักจิตวิทยามีวิธีที่จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจผ่านการบำบัดเยียวยาและเทคนิคพิเศษเพื่อการนี้ชนิดต่างๆ

คนที่มีปัญหาความผิดปกติทางความคิด จิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล บ่อยครั้งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการเสพติด คนบางคนเล่นการพนันจนติดเพื่อแก้ปัญหาชั่วคราวให้กับโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลของตน

3 ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ในสังคมที่ผู้คนในชุมชนมีวัฒนธรรมชอบเล่นการพนันบางอย่าง ทำให้เด็กเยาวชนรวมทั้งผู้ใหญ่เรียนรู้ว่าการพนันนั้นๆ เป็นที่ยอมรับในทางสังคมวัฒนธรรมของพวกเขา อิทธิพลทางสังคมที่สำคัญที่สุดคือครอบครัว ผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เมื่อเด็กเห็นคนในครอบ-

ครัวเรือนสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่นพนันบางอย่าง พวกเขาก็มองว่าการเล่นการพนันแบบดังกล่าวคือการช่วยผ่อนคลายความเครียดที่ดีที่สุดสำหรับครอบครัวของเขา

เนื่องจากมนุษย์มีวิวัฒนาการอยู่รอดมาได้ดีด้วยการเป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อพึ่งพาช่วยเหลือร่วมมือกันทำงาน มนุษย์จึงมีความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ การยอมรับกันในสังคมสูง ดังนั้นกิจกรรมการพนันบางอย่าง สถานคาสิโน สนามม้าแข่ง ฯลฯ ช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าสมาคมกับคนอื่น และบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังจะเห็นได้ว่าคนสูงวัยที่เกษียณหรือแม่บ้านที่ทำงานอยู่บ้านแบบไม่มีเพื่อนชอบไปเล่นการพนันด้วยเหตุผลข้อนี้ด้วย คนจากประเทศอื่นที่อพยพไปทำงานในสหรัฐ ออสเตรเลีย ฯลฯ มักจะชอบพบปะสมาคมในหมู่พวกเดียวกัน และสถานที่เล่นการพนันใกล้ชุมชนของพวกเขาก็เป็นแหล่งหนึ่งที่ช่วยให้พวกเขาได้เข้าสมาคม

4 ปัจจัยด้าน Spirituality (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความเชื่อว่าชีวิตมีความหมายและเป้าหมายบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าการดำรงอยู่ของตัวเราในฐานะปัจเจกชน จะเรียกว่า จิตวิญญาณ พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ จักรวาล หรือในชื่ออื่นๆแล้วแต่วัฒนธรรมความเชื่อของแต่ละคน คนแต่ละคนได้ ความหมายและเป้าหมายในชีวิต จากคุณค่าและเป้าหมายที่ตัวเองตั้งขึ้นเองในใจ (ไม่ว่าโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว) ที่แตกต่างกันไป ส่วนใหญ่คือความเชื่อทางศาสนา หรือคติความเชื่อเชิงอุดมการณ์แนวใดแนวหนึ่ง (เช่น คติสังคมนิยม คตินิเวศนิยม วิทยาศาสตร์นิยม)

ปัญหาคือ มีคนบางคนที่ขาดหรือมองไม่ค่อยเห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิตของเขา ซึ่งทำให้เขารู้สึกแปลกแยกกับ

คนอื่น ๆ หรือแม้แต่รู้สึกแปลกแยกกับตัวเอง มองไม่เห็นว่าคุณค่าชีวิต มีความหมาย มีคุณค่าอะไร ทำให้เขาล้มเหลวที่จะใช้ชีวิตให้ ประสานกลมกลืนกับกฎและหลักการของธรรมชาติ และเป็น ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนประเภทนี้หันไปพึ่งการเสพติด ไม่ว่าจะสารเสพติด หรือการพนัน

อธิบายเพิ่มเติม สาเหตุของปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คนบางคน เสพติดการพนัน

การเข้าใจสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงด้านต่างๆของการติดการพนัน เป็นองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น จึงขอนำรายงานของนักวิจัยกลุ่มหนึ่งจากแคนาดามาอธิบายเพิ่มเติม บางส่วนอาจคล้ายกับที่ได้กล่าวมาแล้วบ้าง แต่มีส่วนช่วยให้เข้าใจเรื่องที่ยังค่อนข้างซับซ้อนนี้ได้ชัดเจน ครอบคลุมมากขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงทางอ้อม

1 ปัจจัยเสี่ยงด้านชีวภาพ (กรรมพันธุ์ สภาพทางกายภาพ)

นักวิจัยได้ติดตามการศึกษาพฤติกรรมของคู่แฝด และพบว่าเรื่องกรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับโอกาสที่จะติดการพนันหรือไม่ติดราว 40-50% ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยเรื่องโอกาสที่จะติดสารเสพติดต่างๆ และเชื่อมโยงกับเรื่องความผิดปกติด้านจิตใจบางด้าน ที่มักจะเกิดขึ้นควบคู่กันไปกับคนที่มีปัญหาติดการพนัน เช่น บุคลิกภาพแบบเกรง ต่อต้านสังคม ความผิดปกติผันแปรด้านอารมณ์ ซึ่งมีหลายแบบ

นักวิจัยอธิบายว่าปรากฏการณ์ด้านพฤติกรรมในเรื่องนี้มีอย่างเช่น การมีความรู้สึกตื่นเต้นต่อการได้รางวัล/ผลตอบแทนลดลง การชอบเสี่ยง ชอบแสวงหาความตื่นเต้น อยากรได้ผลตอบแทนในทันทีมากกว่าการรอคอยที่จะได้ผลตอบแทนที่มากกว่าในภายหลัง

(แบบภาษาไทยกล่าวว่า รู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน) ซึ่งก็อธิบายได้ว่าทำไมคนติดการพนันจึงมักจะมีปัญหาหนี้พินันต์ เล่น ยับยั้งซึ่งใจไม่ได้ ระดับสูง

อย่างไรก็ตาม เรื่องพฤติกรรมนี้มีผลมาจากสภาพแวดล้อม การเลี้ยงดูของพ่อแม่ และประสบการณ์การเรียนรู้ในวัยเด็กด้วย พ่อแม่ที่ชอบเล่นการพนัน ติดสารเสพติด หรือมีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ จิตใจ ก็จะมีอิทธิพลต่อลูกด้วยเช่นกัน จึงยากที่จะระบุได้ว่าการที่คนๆ หนึ่งติดการพนันนั้นเป็นปัจจัยทางกรรมพันธุ์ล้วนๆ หรือเป็นเรื่องสภาพแวดล้อมด้วย ทั้งเป็นเรื่องยากที่จะระบุแยกได้ชัดเจนว่า สภาพดังกล่าวในบุคคลคนหนึ่งนั้นเกิดก่อนหรือหลังการเสพติดการพนัน เพียงแต่เรารู้ว่าคนที่ติดการพนันมีลักษณะทางชีวภาพที่แตกต่างจากคนที่ไม่ติดการพนัน

2 ปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อม

1) การที่เด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างทอดทิ้งหรือทำร้าย (ไม่ว่าทางร่างกายหรือจิตใจ) ทำให้มีปัญหาพัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ที่นำไปสู่การเล่นการพนันและปัญหาอื่นๆ

2) พ่อแม่เป็นแบบอย่างของการเล่นการพนัน

3) คบกับเพื่อนกลุ่มที่ชอบเล่นการพนัน

4) มาจากครอบครัวที่ยากจน การศึกษาต่ำ และอยู่ในสังคมที่ยอมรับเรื่องการเล่นการพนัน

5) อยู่ในชุมชน สังคม เข้าถึงการเล่นการพนันได้สะดวก

6) มีความเครียดสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคม (ความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัว) ต่ำ

ปัจจัยเสี่ยงทางตรง

ส่วนใหญ่คือปัจจัยทางจิตวิทยาหรือพัฒนาการเรียนรู้ด้านความคิด ด้านอารมณ์ อุปนิสัย จะมีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยทางอ้อมที่กล่าวมา

1 การขาดความรู้เรื่องข้อเท็จจริงของการพนัน และการรู้คิด ที่ผิดพลาด เช่น ไม่เข้าใจว่าผลของการเล่นการพนันนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแบบสุ่ม/มีความไม่แน่นอนเป็นปกติ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับผลที่ออกมาในอดีตแต่อย่างใด ไม่เข้าใจว่าเกมการพนันแทบทุกอย่่างนั้นผู้เล่นจะได้รับผลตอบแทนทางลบในระยะยาว แม้จะเคยเล่นได้บ้างบางครั้งก็ตาม จริงๆแล้ว คณิตศาสตร์การพนันคือผู้เล่นย่อมเป็นฝ่ายสูญเสียให้เจ้ามือหรือเจ้าของเครื่องเล่นการพนันแบบอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ข้อเท็จจริงตามหลักวิทยาศาสตร์คือ ไม่มีระบบหรือยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีในการที่ผู้เล่นการพนันจะเอาชนะ หรือมีอิทธิพลต่อผลที่ออกมา แต่คนที่ติดการพนันเชื่อว่าตนเองมีฝีมือ รู้อิทธิ หรือเป็นคนดวงดี มีโอกาสเอาชนะได้มากกว่าคนอื่น

2 ความเชื่อว่าการเล่นการพนันช่วยตอบสนองความต้องการทางจิตใจของตนเอง เช่น เป็นการหลบหนีชั่วคราวจากความเครียด หรือปัญหาอื่นๆ เป็นการสร้างความพึงพอใจและความตื่นเต้นที่ตนเองต้องการได้รับ ความเชื่อว่าการเล่นการพนันได้เก่งจะนำไปสู่ความร่ำรวยและถือว่าเป็นความสำเร็จของชีวิต

3 ขนาดของผลตอบแทนและการเล่นได้บ่อยครั้งในการเล่นการพนันช่วงแรก เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนบางคนเล่นการพนันต่อจนติดการพนัน เช่นเดียวกับการเล่นการพนันชนิดที่เล่นได้ต่อเนื่อง และรู้ผลเร็ว เช่น เครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ (พวกสล๊อต มาซินและอื่นๆ) การเล่นเกมในสถานคาสิโน การเล่นเกมห่วยๆ ทำให้เกิดแรงเสริมในการจูงใจบ่อยครั้งได้ในระยะเวลาอันสั้น

4 การหมกมุ่นคิดเรื่องการพนันและการเล่นการพนันแบบเสี่ยงเพื่อไล่ตามเงินที่เสียไปกลับคืนมา เมื่อคนเริ่มเล่นการพนันเป็นประจำ เงินโชที่เคยทำให้รู้สึกเพลิดเพลินพอใจเท่ากับที่เคยได้รับตอนเล่นพนันใหม่ๆ คือต้องเล่นบ่อยขึ้น มีพฤติกรรมติดการพนันเพิ่มขึ้น (จึงจะได้รับความรู้สึกเพลิดเพลินพอใจเท่ากับระดับที่เขาเคยได้รับตอนเล่นการพนันครั้งแรกๆ) จนเป็นการยากที่จะถอนตัวหรือเลิกเล่น

คนที่เริ่มติดการพนันจะหมกมุ่นกับความคิดเรื่องการไปเล่นการพนันและวางแผนหาโอกาสไปเล่นการพนัน เขาจะเล่นบ่อยขึ้นและนานกว่าที่เคยตั้งใจไว้ ใช้เงินเล่นมากกว่าที่เคยวางแผนไว้ว่าถ้าเสียเท่าไรจะเลิกเล่นในครั้งนั้น และคิดว่าหลังจากการเล่นเสียแล้วทางเดียวที่เขาจะติดตามเพื่อเอาชนะเงินที่เสียไปกลับคืนมาได้คือต้องเล่นการพนันต่อไป

สำหรับคนหลายคน ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่การติดการเล่นการพนันอาจจะนำไปสู่ปัญหาการเสพติดอย่างอื่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาการขาดสมาธิขาดประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน พฤติกรรมต่อต้านสังคม เมื่อคนติดการพนันมีปัญห่อื่นเพิ่มขึ้นตามมา ปัญหาแต่ละอย่างจะเป็นแรงเสริมกันและกัน ทำให้เขาถอนตัวได้ยากขึ้น แม้แต่คนที่เข้ารับการรักษาบำบัดเพื่อเลิกเล่นการพนันบางคนเลิกเล่นได้ชั่วคราวแล้วก็หวนกลับไปเล่นใหม่ได้อีก

ปัจจัยเสี่ยงทั้ง 4 ข้อที่กล่าวมา เกิดขึ้นกับคนแต่ละคนแตกต่างกันไป บางคนก็มีปัจจัย 2-3 ข้อผสมกันอยู่ ประเด็นที่นักจิตวิทยาตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศคือมีเส้นทางไปสู่การติดการพนัน 2 แบบคือ การยับยั้งชั่งใจไม่ค่อยได้/ต่อต้านสังคม ซึ่งมัก

เกิดขึ้นกับผู้ชาย และแบบที่ได้รับความนิยมสูงด้านอารมณ์ ซึ่งมักเกิดกับผู้หญิง (สถิติเท่าที่ผ่านมา ผู้ชายมีสัดส่วนเล่นและติดการพนันมากกว่าผู้หญิง แต่ในยุคปัจจุบันที่ผู้หญิงออกไปทำงานหาเงินได้เองเป็นอิสระเพิ่มขึ้น ผู้หญิงเริ่มมีสัดส่วนการเล่นและติดการพนันเพิ่มขึ้นกว่าในยุค 30 ปีที่แล้ว)

ปัจจัยเสี่ยงด้านอื่นๆ

ปัจจัยเสี่ยงด้านอื่นๆเกี่ยวข้องกับเรื่องกลุ่มเสี่ยง และประเภทของการพนันที่เสี่ยง เช่น

- **กลุ่มวัยรุ่น** เป็นกลุ่มที่เสี่ยงจะชอบเล่นการพนันมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เพราะสมองส่วนที่ยับยั้งซึ่งใจพิจารณาปัญหาด้วยเหตุผลของพวกเขายังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงมีโอกาที่จะชอบเสี่ยง ชอบความตื่นเต้น สนุก เร้าใจ ติดการพนัน (และติดเหล้า ติดสารเสพติด) มากกว่ากลุ่มอื่น คนที่เข้าวงการเล่นการพนันตั้งแต่เด็กถึงวัยรุ่น มีโอกาสเป็นคนติดการพนันในวัยผู้ใหญ่ได้มากกว่า

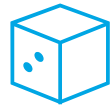
- **คนวัยเกษียณ** ที่มีบ้านนาญ มีเวลาว่างมาก เหนง ไม่ค่อยมีกิจกรรมอะไรที่น่าสนใจทำ ก็มีความเสี่ยงที่จะไปเล่นการพนันจนติดได้เช่นกัน

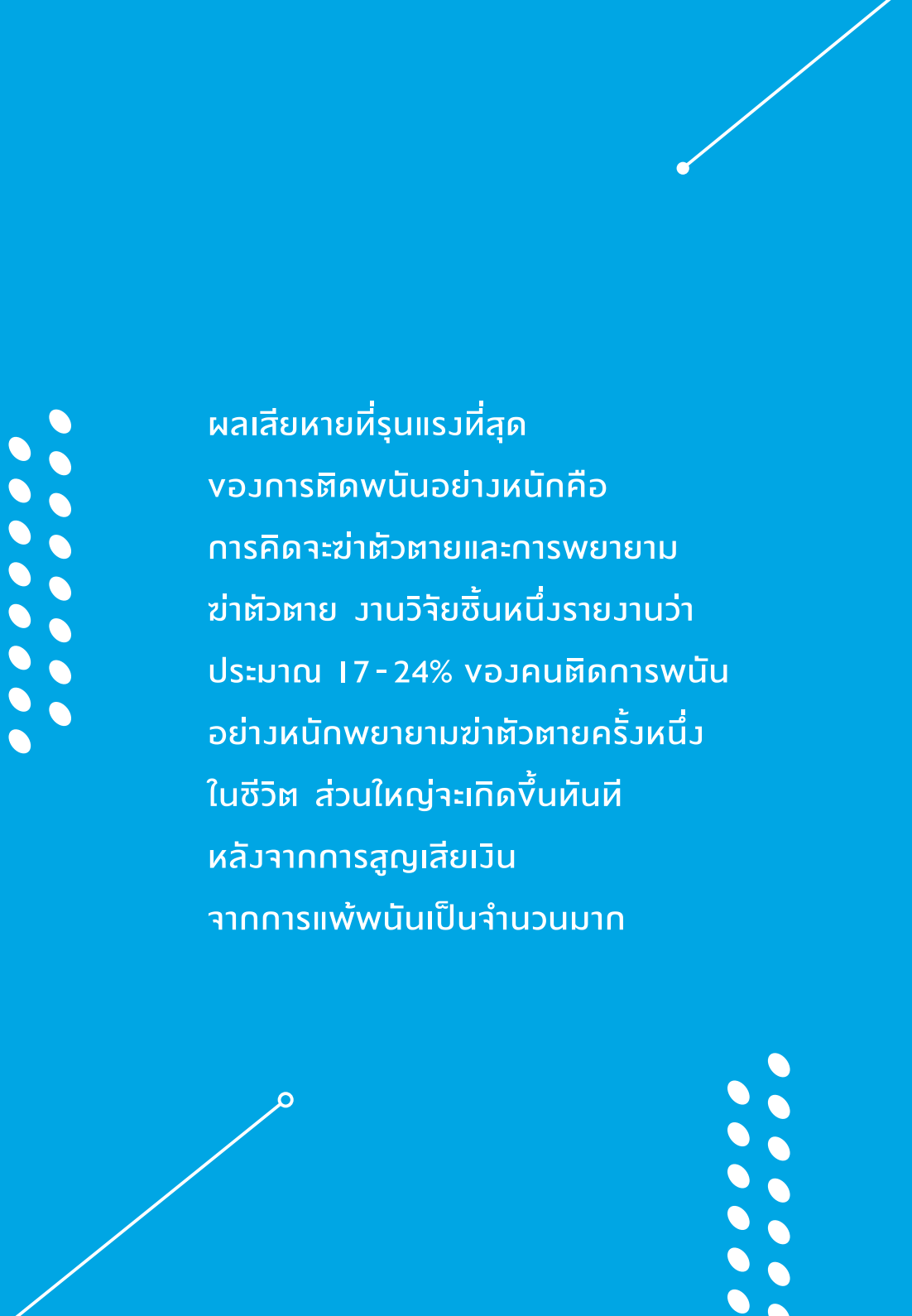
- **ผู้หญิง** ในสมัยก่อนมีสัดส่วนเล่นการพนันน้อยกว่าผู้ชาย แต่ในยุคปัจจุบันที่ผู้หญิงต้องรับผิดชอบออกไปทำงานช่วยเหลือครอบครัวเพิ่มขึ้น มีความเครียดเพิ่มขึ้น หรือบางคนทำงานบ้านที่นำเบื้อ ไม่ค่อยมีสมาคม การสำรวจก็พบว่าเข้าไปเล่นการพนันและติดการพนันเป็นสัดส่วนเพิ่มขึ้น

เรื่องประเภทของการพนัน นักวิจัยตั้งข้อสังเกตว่าคนที่เริ่มเล่นการพนันหนักขึ้นจะชอบการพนันประเภทที่เล่นได้ตลอด รู้ผลเร็ว

มีโอกาสได้หรือเสียมาก เช่นเครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ เกมในสถาน
คาสิโน เพราะตอบสนองความต้องการอยากเสพการเล่นการพนัน
ของตนเองได้ดีว่าการพนันประเภทต้องรอเวลานานหน้อย เช่น
ล็อตเตอรี่ที่ออกตามระยะเวลา

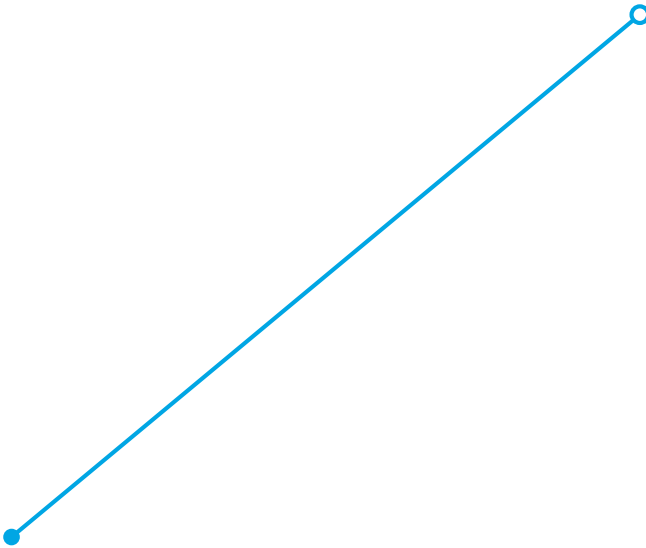
ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม มีการวิจัยพบว่าชาวอเมริกันที่เป็น
คนพื้นเมืองอเมริกันอินเดียนและผู้อพยพจากชาติพันธุ์อื่น เช่น
คนเอเชีย คนลาตินอเมริกา แอฟริกา ชอบเล่นการพนันและ
มีโอกาสติดการพนันสูงกว่าคนผิวขาวโดยทั่วไป อาจจะเป็นทั้งเรื่อง
วัฒนธรรมและสภาพความเป็นอยู่ที่จะต้องดิ้นรนต่อสู้ทางเศรษฐกิจ
และการปรับตัว สถิติและการวิจัยเปรียบเทียบพบว่า คนเอเชีย
ในตะวันออกเฉียงใต้มีสัดส่วนชอบเล่นการพนันและมีโอกาสติดการ
พนันมากกว่าคนยุโรป อเมริกาเหนือ



A blue background with decorative white elements: a diagonal line with a dot at the top right, a vertical line of dots on the left, a vertical line of dots on the right, and a diagonal line with a dot at the bottom left.

ผลเสียหายที่รุนแรงที่สุด
ของการติดพนันอย่างหนักคือ
การคิดจะฆ่าตัวตายและการพยายาม
ฆ่าตัวตาย งานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่
ประมาณ 17-24% ของคนติดการพนัน
อย่างหนักพยายามฆ่าตัวตายครั้งหนึ่ง
ในชีวิต ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นทันที
หลังจากการสูญเสียเงิน
จากการแพ้งพนันเป็นจำนวนมาก

บนี้



ผลเสียหาย

วงการเสพติดการพนัน



การเสพติดการพนันก่อให้เกิดผลเสียหาที่ไม่ได้ตั้งใจหลายอย่าง ตั้งแต่สุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาการขาดประสิทธิภาพในการเรียน ทำงาน ปัญหาทางด้านการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว ญาติ เพื่อน และคนอื่นๆในสังคม ปัญหาการยกยอ ก้อโกง อาชญากรรม ปัญหาที่เชื่อมโยงไปสู่การติดเหล้าและสารเสพติดอื่น ฯลฯ กล่าวโดยรวมแล้วคือ ผลเสียหาไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตัวผู้เสพติดการพนันเป็นหลักเท่านั้น แต่มีผลกระทบต่อคนอื่นๆจำนวนมาก

เรื่องนี้คนส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยตระหนัก เพราะสังคมยังแยกได้ยาก ระหว่างการเล่นการพนันที่ถือเป็นการเล่นเกมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ กับการเสพติดการพนันจนเป็นปัญหา เรื่องการเล่นการพนันเป็นเรื่องส่วนตัวที่ปกปิดซ่อนเร้นได้ง่ายกว่าการติดเหล้าหรือเสพสารเสพติด คนชอบเล่นการพนันหลายคนมองว่าเป็นเรื่องเสียงที่มีโอกาสจะเสียงเงินแค่นั้น คนชอบเล่นการพนันจนติดก็ไม่ค่อยยอมรับ จนกว่าปัญหาการติดการพนันจะรุนแรง เห็นได้ชัดขึ้น และญาติ มักเป็นคนพบและแนะนำ/พาไปบำบัดเสียงวยา ดังนั้น เราจึงควรช่วยกันศึกษาเรื่องนี้ อธิบายให้คนทั่วไปได้ตระหนักถึงผลเสียหาหลายอย่างของการติดการพนันเพิ่มขึ้น

ผลเสียหาด้านสุขภาพกาย

คนติดการพนันได้รับผลกระทบทั้งทางสมองและร่างกาย นักวิจัยพบว่ามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสารเคมีในสมองของคนติดการพนัน ในลักษณะคล้ายกับคนติดสารเสพติด และมีผลในทางลบต่อปฏิกริยาตอบสนองต่อผลตอบแทนในเรื่องต่างๆ ความยับยั้งชั่งใจ การเรียนรู้ และการควบคุมตนเอง นี่เป็นส่วนหนึ่งของ

เหตุผลว่าทำไมคนที่เล่นการพนันเสียครั้งแล้วครั้งเล่าจึงยังคงเล่นต่อไป ทั้งๆที่รู้ว่าตัวเองมีความเสียหายทางการเงินเกิดขึ้นแล้ว

คนติดการพนันมักจะเล่นการพนันแบบเพิลิตเพิลินจนไม่ตระหนักถึงผลเสียหายทางสุขภาพกาย คนติดการพนันจำนวนมากเล่นการพนันต่อเนื่องหลายชั่วโมง ดึกตื่นเกินเวลาที่ร่างกายมนุษย์เราควรได้นอน บางคนเล่นติดต่อกัน 2-3 วันก็มี โดยแทบพักกินและนอนน้อยมาก การนอนน้อย กินน้อย เป็นผลเสียหายต่อสุขภาพกายโดยตรง รวมทั้งอาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ก็เชื่อมโยงไปทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายด้วย

คนติดการพนันมักนั่งเล่นอยู่กับที่นาน ไม่ได้เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย บางคนก็พักกินและดื่ม (รวมทั้งสูบบุหรี่) มากอย่างรวดเร็ว เพื่อกลับไปเล่นการพนันต่อ คนติดการพนันที่เล่นเสียเป็นหนี้เพิ่มขึ้น มีพฤติกรรมแบบมู่งมั่งกลับไปเล่นต่อเพื่อหวังจะได้เงินคืน ทำให้เกิดความตึงเครียดเรื้อรัง และเกิดโรคภัยต่างๆ ตามมา คนติดการพนันมีโอกาสเป็นโรคอ้วน โรคเกี่ยวกับหัวใจ หลอดเลือดหัวใจ โรคเกี่ยวกับลำไส้ ระบบย่อยอาหาร

การวิจัยเกี่ยวกับการตายที่เกี่ยวข้องกับการไปเล่นกาสิโนในสหรัฐ ในช่วง ค.ศ.1982-1986 พบว่ามีคนเสียชีวิตในสถานกาสิโน 398 คน ส่วนใหญ่คือ 330 คน เป็นการตายที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางหัวใจ และหลอดเลือดหัวใจ

นอกจากคนติดการพนันจะเกิดความเครียดแบบเรื้อรังแล้ว คนติดการพนันยังมีปฏิกริยาต่อความเครียดแบบฉับพลันไวกว่าปกติ เมื่อเทียบกับคนทั่วไป นักวิจัยพบว่าในสถานกาสิโน คนติดการพนันจะมีระดับฮอร์โมนความเครียดสูงกว่าคนที่ไม่ได้ติดการพนัน

การอดนอน เป็นผลเสียหายที่พบบ่อย สถานกาสิโนมักจะเปิด

24 ชั่วโมง และเปิดไฟสว่างจนผู้เล่นการพนันไม่รู้ว่าเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน ผลเสียหายของการอดนอนต่อสุขภาพกายและใจ มีงานวิจัยยืนยันไว้มาก รวมทั้งเรื่องความบกพร่องในการเคลื่อนไหวและการรู้คิด ความผันผวนด้านอารมณ์ การทำให้ระบบภูมิคุ้มกันสุขภาพในร่างกายน่างานผิดปกติ การอดนอนอาจจะทำให้คนติดการพนันรู้สึกอ่อนไหวมากกว่าปกติ เช่น หุนหันพลันแล่นมากขึ้น ทนทุกข์เล่นการพนันต่อไปโดยที่มีความเอาใจใส่ต่อยุทธวิธีในการเล่นการพนันลดลง

ผลเสียหายทางอ้อมจากการติดการพนันอีกเรื่องหนึ่งคือ การเพิ่มความเสี่ยงในการติดเหล้าและสารเสพติดอื่นที่เป็นผลเสียหายต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น การวิจัยพบว่าคนติดการพนันมีแอลกอฮอล์และนิโคตินในร่างกายนานกว่าคนทั่วไป ส่วนหนึ่งอาจจะมาจากสถานคาสิโนให้บริการเหล้าฟรี และคนที่ถึงไม่สูบบุหรี่ก็ได้รับควันบุหรี่จากคนอื่นที่สูบ

ความเครียด ความสนุกเพลิดเพลินจากการเล่นการพนัน ก็มีส่วนทำให้คนอยากกินเหล้า สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น รวมทั้งบุคลิกนิสัยแบบขาดความยับยั้งชั่งใจ สถานการณ์ที่เครียด และบุคลิกที่ชอบเสี่ยงหวังได้ผลตอบแทนก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คนติดการพนันพัฒนาไปสู่การเสพติดเหล้าและสารเสพติดอื่นได้ (ถ้าเขาไม่ติดอยู่ก่อนหน้านี้แล้ว)

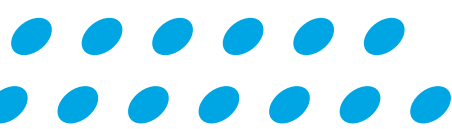
การเสพติดทั้งการพนันและสารเสพติดซ้ำซ้อนกันทำให้เป็นปัญหายิ่งยากเพิ่มขึ้น นั่นก็คือคนประเภทนี้จะบำบัดเยียวยาได้ยากกว่า และคนใช้ประเภทนี้มักจะไม่อยอมรับการบำบัดอย่างต่อเนื่อง นักวิจัยพบว่า คนที่สูบบุหรี่จัดที่มาเข้ารับการบำบัดอาการติดการพนันเป็นคนติดการพนันหนักกว่า รวมทั้งมีปัญหาความยุ่งยากด้านจิตใจ

และด้านสังคมมากกว่าคนติดการพนันที่ไม่ติดบุหรี่


ผลเสียของการติดการพนันต่อสุขภาพอีกเรื่องหนึ่ง คือเรื่องสถานะของโภชนาการ แบบแผนการกินและโรคอ้วน (น้ำหนักเกิน) การกินมากเกินไปนั้นเชื่อมโยงกับบุคลิกแบบหุนหันพลันแล่นและการใช้การกินเป็นทางระบายความเครียดทางหนึ่ง ลักษณะที่เหมือนกันของคนชอบกินกับคนเล่นการพนันคือ การสูญเสียการควบคุมอารมณ์ไม่ให้อะไรที่มีผลเสียตามมา และการคงทำพฤติกรรมแบบเดิมต่อไปแม้จะเกิดผลเสียเกิดขึ้นแล้วก็ตาม

ในสถานกาสิโนมักจะมีบริการเครื่องดื่มและอาหารแบบบุฟเฟต์ให้กินและดื่มฟรีได้ตลอดเวลา ส่งเสริมให้คนเล่นการพนันมีโอกาสน้ำหนักเกินมาตรฐาน การกินอะไรที่ตนชอบไปเรื่อยๆ สอดคล้องกับอุปนิสัยแบบทำอะไรสักอย่างไม่ค่อยยับยั้งชั่งใจและการอยากได้รางวัลประเภทได้เร็วของคนติดการพนัน นอกจากนี้การเล่นการพนันคือกิจกรรมที่ต้องใช้เวลานั่งนานโดยไม่ได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย จึงเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกิน และปัญหาสุขภาพที่ตามมา

นอกจากการติดการพนันจะมีผลทางลบต่อสุขภาพแล้ว นักวิจัยยังพยายามทำความเข้าใจเรื่องการทำงานของระบบประสาทของคนติดการพนัน นักวิจัยพบว่าคนติดการพนันมีแนวโน้มที่จะมีข้อบกพร่องในเรื่องการเอาใจใส่ ข้อบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้า และข้อบกพร่องในเรื่องการทำงานของระบบการรู้คิด ซึ่งมีลักษณะบางอย่างคล้ายคนที่เสพสารเสพติด



“สำหรับบางคน การเล่นการพนัน
อาจเป็นวิธีคลายเครียดได้ชั่วคราว
แต่หลังจากเล่นเสียและกลับบ้าน
ก็จะกลับมาเครียดเหมือนเดิม
หรือเครียดหนักขึ้นอีก
การติดการพนันจึงเพิ่มความเสีย
ที่จะมีปัญหาความผิดปกติ
ด้านวิตกกังวล ความเครียด
หลังจากประสบการณ์ที่เจ็บปวด
และโรคหวาดกลัวสังคม”



ผลเสียทางด้านสุขภาพจิต

การเล่นการพนันเป็นกระบวนการที่คนติดการพนันจะต้องคิดหาทางเอาชนะอย่างต่อเนื่อง และต้องผ่านการชนะบ้าง แพ้บ้าง อย่างหิวหว่า ตื่นเต้น ครั้งแล้วครั้งเล่า พฤติกรรมเช่นนี้จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตสูง การเล่นการพนันสามารถก่อให้เกิดหรือทำให้อาการทางสุขภาพจิตหนักขึ้น เช่น อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหลงใหล และความผิดปกติด้านบุคลิกภาพ ซึ่งแยกย่อยได้เป็นหลายแบบ เช่น โรคต่อต้านสังคม โรคจิตกำกวม โรคพึ่งพาผู้อื่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคซึมเศร้า ฯลฯ

คนติดการพนันจะมีปัญหาความผิดปกติในด้านอารมณ์ ควบคู่กันไปกับการติดการพนันสูง เช่น นักวิจัยพบว่าคนติดการพนันเป็นโรคซึมเศร้าแบบชั่วเดียวถึง 70% และมีความผิดปกติด้านอารมณ์รุนแรงสลับไปมาแบบ 2 ชั่วโมง 30%

สำหรับคนที่เป็นโรคซึมเศร่าก่อนที่จะมาติดการพนัน การเล่นการพนันอาจจะเป็นวิธีการระบายออกเพื่อรักษาตัวเอง (ในระยะสั้นมาก) ทางหนึ่ง ในช่วงเวลาหนึ่ง แต่เมื่อคนๆนั้นติดการพนันเพิ่มขึ้น การเล่นการพนันก็ช่วยเป็นการระบายออกให้โรคซึมเศร่าของเดิมของเขาไม่ได้อีกต่อไป แต่กลับยังทำให้อันนั้นเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกผิด ละอาย และท้อแท้เพิ่มขึ้น

ผลเสียที่รุนแรงที่สุดของการติดการพนันอย่างหนักคือ การคิดเรื่องการฆ่าตัวตายและการพยายามฆ่าตัวตาย งานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่า ราว 17-24% ของคนติดการพนันอย่างหนักพยายามฆ่าตัวตายครั้งหนึ่งในชีวิต ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นทันทีหลังจากการเล่นสูญเสียเงินจำนวนมาก

ในกลุ่มผู้ติดการพนันที่โทร.ไปปรึกษาองค์กรช่วยเหลือ Helpline ในสหรัฐฯ มี 80% ที่เล่าว่าความรู้สึกของเขาขณะนั้นคือคิดอยากฆ่าตัวตาย และเกือบ 2 ใน 3 (66%) ของผู้ที่ไม่เข้ารับการรักษาบำบัดที่องค์กร Gamblers Anonymous ในสหรัฐฯ (องค์กรเพื่อช่วยเหลือนักพนันนิรนาม) ก็เล่าว่าเขาคิดเรื่องอยากฆ่าตัวตาย เมือง Las Vegas และ Atlantic City ซึ่งเป็นศูนย์การเล่นคาสิโนที่ใหญ่ที่สุดในสหรัฐฯ มีอัตราการฆ่าตัวตายของประชากรสูงสุดเปรียบเทียบกับเมืองอื่น แม้จะไม่มีการศึกษายืนยันว่าคนที่ฆ่าตัวตายมาจากสาเหตุการติดการพนัน

การคิดและพยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มผู้ติดการพนันเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่างผสมผสานกัน เช่น มีอาการหุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้น ติดการเล่นการพนันหนักขึ้น มีปัญหาความผิดปกติทางอารมณ์ เป็นโรคซึมเศร้า ติดเหล้า เป็นหนี้จำนวนมาก อย่างไรก็ตามไม่มีทางหามาใช้คืนได้ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวแยกตัวไปจากคนอื่นขณะเล่นการพนัน

นอกจากการติดการพนันจะมีผลต่ออาการโรคซึมเศร้าอย่างหิวหิวแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลแบบสะสมด้วย คนติดการพนันหลายคนรายงานว่า ก่อนที่จะถึงเวลาที่เขาเคยออกไปเล่นการพนัน เขาจะรู้สึกตึงเครียดเพิ่มขึ้นอยู่ระยะหนึ่ง ซึ่งจำเป็นจะต้องหาทางคลายเครียดได้ด้วยการไปเล่นการพนัน ความรู้สึกวิตกกังวล มีทั้งความพอใจ ความหวาดกลัว และความไม่สบายใจปะปนกัน ผู้ติดการพนันบางคนรายงานว่าการเล่นการพนันคือวิธีการคลายความวิตกกังวลแบบทั่วไป เป็นการหลบหนีจากโลกจริง และการหลีกเลี่ยงชั่วคราวจากความตึงเครียดในชีวิตและความรับผิดชอบ

สำหรับบางคน การเล่นการพนันอาจเป็นวิธีคลายเครียดได้ชั่วคราว แต่หลังจากเล่นเสียและกลับมาบ้านแล้ว ก็มักจะกลับมาเครียดเหมือนเดิมหรือเครียดหนักขึ้นอีก การติดการพนันจึงเพิ่มความเสี่ยงที่จะมีปัญหาความผิดปกติด้านวิตกกังวล ความผิดปกติด้านความเครียดหลังจากประสบการณ์ที่เจ็บปวด และโรคหาวาดกลัวสังคม

ปัญหาของคนติดการพนันคือ พวกเขาจะมีพฤติกรรมแบบไล่ติดตามเพื่อหาทางเอาคืน นั่นก็คือหลังจากเขาเล่นเสียแล้ว เขาจะหาทางหาเงินเพื่อจะกลับไปเล่นการพนันอีก ส่วนใหญ่ภายในวันเดียวกันนั้นด้วยความหวังว่าจะชนะและได้เงินที่เสียไปกลับคืน พวกเขามีความรู้สึกเร่งด่วนอย่างกระวนกระวายที่จะต้องหาทางเอาเงินที่เสียไปกลับคืนมาให้เร็วที่สุด เพราะถ้าเขาไม่ได้กลับไปเล่นใหม่ เขาจะรู้สึกวิตกอย่างรุนแรง กลัว และกังวล แต่การกลับไปเล่นการพนันใหม่เพื่อลดความวิตกกังวล ก็เท่ากับการสร้างวงจรของการที่เขาจะต้องเล่นการพนันเพิ่มขึ้นเรื่อยไป

การติดการเล่นการพนันสามารถมีผลโดยตรงต่อการสร้างบุคลิกภาพบางอย่าง เช่น การเป็นคนหุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ การมีบุคลิกแบบนี้ยิ่งส่งเสริมให้คนคนนั้น ติดการเล่นการพนันต่อไป และความหุนหันพลันแล่นจะยิ่งเลวร้ายเพิ่มขึ้น เมื่อคนติดการพนันเล่นเสียเป็นหนี้เป็นสินมากจนไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร นอกจากหาทางกลับไปเล่นการพนันต่อ เพื่อหลบหนีจากสภาพปัญหาในโลกจริงที่เขาต้องเผชิญ

คนติดการพนันที่มีปัญหาเรื่องมีความหุนหันพลันแล่นเพิ่มขึ้น จะเป็นปัญหาหนักสำหรับแพทย์หรือจิตแพทย์ผู้บำบัด เพราะว่าความหุนหันพลันแล่นอาจจะก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆตามมาด้วย เช่น

การติดสารเสพติด การมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนอื่น รวมทั้งอาจจะมีผลต่อการที่คนติดการพนันไม่เต็มใจที่จะร่วมมือกับการบำบัด และอาจจะเลิกมาเข้ารับการบำบัดไปกลางคัน

นอกจากการติดการพนันจะทำให้มีอาการผิดปกติทางด้านสุขภาพจิตที่บางคนมีควบคู่กันไปเลยร้ายลงแล้ว ยังสามารถมีอิทธิพลต่อปฏิกิริยาการแสดงออกแบบปกป้องตัวเองอย่างไม่ยอมรับความเป็นจริง ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตอีกแบบหนึ่ง เช่น การหลีกเลี่ยงไม่สู้หน้าความจริง การสร้างแสดงออก การให้เหตุผลแก้ตัว การปฏิเสธ การทำให้เรื่องเล็กลงกว่าที่เป็นจริง การวิเคราะห์ปัญหาของตัวเองแบบห่างไกล ใช้อ้อยคำที่ฟังดูมีเหตุผลแบบปัญญาชน แต่หลีกเลี่ยงเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลผูกพัน

แม้คนบางคนอาจใช้วิธีการปกป้องตนเองอย่างไม่ยอมรับความเป็นจริงวิธีการใดวิธีหนึ่งอยู่ก่อนที่เขาจะมาติดการพนันแล้ว แต่การติดการพนันจะยิ่งส่งเสริมให้คนคนนั้นใช้วิธีการแสดงออกเหล่านี้มากขึ้น

เหตุผลที่คนเล่นการพนันต้องปกป้องตนเองอย่างไม่ยอมรับความเป็นจริงด้วยวิธีการเหล่านี้มาจากความรู้สึกผิดและละอายที่ตนเองไปติดการพนัน ประเด็นที่สำคัญคือ ยิ่งคนติดการเล่นการพนันเพิ่มขึ้น ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและความภูมิใจในตัวเองจะยิ่งลดลงรวมทั้งทักษะความสามารถในการจัดการปัญหาด้านความคิด จิตใจ อารมณ์ของเขาก็จะลดลงด้วย

กระบวนการดังกล่าวมาข้างต้นนี้มีลักษณะคล้ายคนที่ติดสารเสพติด และเป็นเรื่องสำคัญที่คนใช้ติดการพนันที่มารับการบำบัดจะต้องเรียนรู้สภาพจิตใจของเขาเพื่อที่จะคิดหาทางช่วยตนเองให้พ้นฟูจากการติดการพนันได้

ผลเสียของการติดการพนันต่อสุขภาพจิตอีกเรื่องหนึ่งคือ การสร้างและรักษาไว้ซึ่งกระบวนการ**การรู้คิดที่บิดเบือน** เกี่ยวกับการเล่นการพนัน เช่น การคิดว่าตนเองมีทักษะ มีดวงดี สามารถเป็นผู้ควบคุมการเล่นการพนันแบบเอาชนะได้ เชื่อว่าโอกาสแพ้หรือชนะคือ 50-50 ทั้งๆที่ความจริงแล้วการพนันหลายอย่าง ความเป็นไปได้ที่จะเอาชนะมีเปอร์เซ็นต์ต่ำกว่าการแพ้หลายเท่ามาก การเชื่อว่าเวลาเล่นการพนันแล้วผลที่ออกมาพลาดไปนิดหน่อย (Near Miss) คือเกือบชนะแล้ว และถ้าเล่นต่อเขาก็อาจจะชนะ ฯลฯ

การรู้คิดที่บิดเบือน คือเหตุผลที่อธิบายว่าทำไมคนติดการพนัน แม้จะเล่นเสียครั้งแล้วครั้งเล่าเห็นชัดๆ อยู่ ก็ยังคงเล่นต่อไป การรู้คิดแบบบิดเบือนยังรวมถึงการหวนกลับไปคิดถึงเฉพาะครั้งที่ตนเคยชนะ ซึ่งเกิดขึ้นนานๆครั้ง การคิดว่าตัวเองมีอำนาจในการควบคุม และความต้องการภายในจิตใจที่ต้องการพิสูจน์คุณค่าของตนเองด้วยการเอาชนะคนอื่นในการเล่นการพนัน

**“กับดักพฤติกรรม : การพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย
ปัจจัยกระตุ้นประสาทสัมผัส แสง สี เสียง
ถูกออกแบบโดยนักจิตวิทยา เพื่อดึงดูด
ให้คนอยากเล่นพนัน เพลิดเพลินกับการเล่นพนัน
จนไม่รู้ที่เสียพนันไปมากเท่าไรแล้ว”**

ความเสียหายที่สำคัญอย่างหนึ่งของการติดการพนัน คือการ รู้คิดแบบบิดเบือน เป็นแรงเสริมให้คนติดการพนันคงเล่นต่อไป อย่างไม่เลิก ด้วยความหวังที่ไม่จริงว่า การเล่นการพนันจะแก้ปัญหา ทุกอย่างได้ด้วย “การเอาชนะครั้งใหญ่” สักครั้งหนึ่ง

ผลเสียหายทางด้านเศรษฐกิจสังคม

ผลเสียหายทางด้านสังคมของการติดการเล่นการพนันประกอบ ไปด้วย การเสียเงิน การเป็นหนี้ที่นำไปสู่การยกยอก ฉ้อโกง และ อาชญากรรมอื่นๆ การขาดประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน การล้มละลาย การที่ครอบครัวต้องยากลำบากทางการเงิน ความ ขัดแย้งทางอารมณ์กับครอบครัวและคนอื่นๆ

การสูญเสียเงินและการเป็นหนี้พอกพูนคือผลเสียหายที่เห็นได้ชัด ที่สุด ที่ต่างจากการเสพติดสารเสพติดคือการเล่นการพนันจะทำให้ คนคนหนึ่งเสียหายทางการเงินขนาดหนักได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง คนติดการพนันมีอัตราการเป็นคนล้มละลายสูงกว่าคนทั่วไป 5 เท่า คนติดการพนันที่ยังไม่ล้มละลายทางกฎหมายมีปัญหาเรื่องเครดิต ไม่ดี และยากที่จะเปิดบัญชีหรือขอเงินกู้จากธนาคารแห่งใหม่ได้ แต่คนติดการพนันที่ล้มละลายแล้วยังคงหาวิธีกู้เงินนอกระบบหรือ วิธีที่ผิดกฎหมายอื่นๆ เพื่อหาเงินมาเล่นการพนันต่อ เวลาที่ นักบำบัดให้คำปรึกษาคนติดการพนันที่มาขอรับการบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยที่ปรึกษาด้านการเงินด้วย คนติดการพนันสูงวัยเวลาเจอ ปัญหาการเงินจะยากลำบากกว่าคนหนุ่มสาว เนื่องจากพวกเขาไม่มี เวลา/ปัญญาที่จะไปทำงานหาเงินมาใช้หนี้ได้เหมือนคนหนุ่มสาว คนสูงวัยที่ติดการพนันและเป็นหนี้ขนาดหนักหาทางออกไม่ได้ หลายคนคิดและพยายามฆ่าตัวตาย

คณะกรรมการการศึกษาผลกระทบของการพนันแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา รายงานว่า ความเสียหายทางด้านการเงิน ค่าใช้จ่ายทางกฎหมาย และการสูญเสียผลิตภาพของการทำงานอันเนื่องมาจากการติดการพนันของชาวอเมริกันมีมูลค่าราว 5 พันล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี แต่นักเศรษฐศาสตร์คนอื่นๆคำนวณว่าความสูญเสียทางเศรษฐกิจสังคมคิดโดยรวมแล้วสูงกว่านั้นมากกว่า 10 เท่า คือเกือบปีละ 54 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือเฉลี่ย 20,000 ดอลลาร์ต่อคนติดการพนันแต่ละคน งานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่าการติดการพนันแต่ละคนสร้างผลเสียหายให้กับครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน 10-17 คน

ผลเสียหายต่อครอบครัว

การติดการพนันมีผลเสียหายต่อครอบครัวมากที่สุดและหลายด้าน โดยเฉพาะเมื่อคนติดการพนันเป็นหัวหน้าครอบครัว เช่น มีอัตราการใช้ความรุนแรงต่อคู่ครองและลูกๆสูงกว่าครอบครัวทั่วไป สร้างปัญหาความยากลำบากทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ และทางอารมณ์ความรู้สึกของคนในครอบครัว

คนอเมริกันที่ติดการพนันมีอัตราการหย่าร้าง 53% เทียบกับคนไม่ติดการพนันที่มีอัตราการหย่าร้าง 18.2% การหย่าร้างเนื่องจากปัญหาคู่สมรสเสพติดการพนันน่าจะมาจากหลายปัจจัยประกอบกัน เช่น คู่สมรสรู้สึกว่าถูกหลอกลวง การเป็นหนี้ และความรู้สึกห่างเหินทางอารมณ์

ส่วนลูกที่ติดการพนันก็เป็นปัญหาของพ่อแม่ เช่น ต้องไปช่วยเหลือเรื่องหนี้สิน วิตกเรื่องการเรียน การทำงาน สุขภาพของลูก ฯลฯ

เป็นเรื่องแปลกที่ครอบครัวชาวอเมริกันหลายครอบครัวมีความรู้สึกว่าคุณติตการพนันยังเป็นเรื่องที่เบามากกว่าการติดยาเสพติด ทั้งๆที่คนที่ติตการพนันขนาดหนักนั้นเป็นปัญหารุนแรงด้วยเช่นกัน รวมทั้งมักจะเกิดควบคู่ไปกับการติตเหล้า สารเสพติดอื่น ความผิดปกติด้านจิตใจ บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น โรคอารมณ์ผันแปร ฯลฯ

นอกจากการติตการพนันของหัวหน้าครอบครัวจะสร้างปัญหาต่อครอบครัวโดยตรงแล้ว ยังจะสร้างปัญหาที่อาจไม่ได้ตั้งใจในอนาคตคือ ทำให้ลูกๆพัฒนาเป็นคนชอบเล่นการพนันและติตการพนันได้ต่อไปด้วย เพราะอิทธิพลของการเรียนรู้จากพ่อแม่ และอาจจะมีการบ่งชี้ทางกรรมพันธุ์ถ่ายทอดไปถึงรุ่นลูกได้ด้วย

การที่คนติตการพนันใช้เวลาจำนวนมากในการเล่นการพนัน คิดถึงแต่การเล่นการพนัน และต้องหาวิธีการปกปิดผลเสียที่เกิดขึ้นจากการติตการพนัน มีผลเสียอย่างต่อเนื่องโดยรวมของสังคม ทั้งแง่การสูญเสียผลิตภาพหรือประสิทธิภาพในการทำงาน และการสูญเสียเวลา มากกว่าจำนวนเงินที่คนติตการพนันสูญเสียไป

การสูญเสียผลิตภาพ หรือการหย่อนประสิทธิภาพในการทำงาน หมายถึง การสูญเสียโอกาสที่จะก้าวหน้าในการทำงาน หลายคนอาจจะถึงขั้นถูกเลิกจ้างและมีความยากลำบากในการหางานใหม่ เพราะมีประวัติการถูกปลดจากงานเนื่องจากการหย่อนประสิทธิภาพจากการไปติตการพนัน การติตการพนันในระยะแรกๆนายจ้างอาจไม่ได้สังเกตเห็น แต่ต่อไปเมื่อลูกจ้างเริ่มมีปัญหามากขึ้น เช่น มาสาย ขาดงานบ่อย การทำงานย่อหย่อน หรือแม้แต่มีการยกยอกเงินทองของบริษัท นายจ้างก็ย่อมรู้ การวิจัยพบว่าคนที่ติตการพนันมีอัตราถูกเลิกจ้างสูงกว่าคนทั่วไปหนึ่งเท่าตัว

การติดการพนันนำไปสู่การเล่นเสีย เป็นหนี้ และการก่ออาชญากรรมเพื่อหาเงินไปใช้หนี้หรือไปเล่นการพนันต่อ นักวิจัยสำรวจสถิติคดีอาชญากรรมของคนงานเสื้อปกขาว (คนงานที่มีฝีมือ) ในสหรัฐฯ พบว่า คดีอาชญากรรมเกิดจากคนที่ติดการพนันราว 30-40% ของคดีทั้งหมด การก่ออาชญากรรมของคนติดการพนันมีทั้งขโมย ยักยอก คดโกงบริษัทประกัน ขายบริการทางเพศ กู้เงินนอกระบบเพื่อหาเงินไปเล่นการพนันต่อ การสำรวจขององค์กรอาสาสมัครช่วยบำบัดคนติดการพนัน Gamblers Anonymous พบว่า คนที่สมัครเข้ามารับการบำบัดเยียวยา 57% ยอมรับว่าเคยขโมยเพื่อหาเงินไปเล่นการพนัน

ปัญหาผลเสียหายของการติดการพนันอีกข้อหนึ่งคือ การเป็นหนี้สินมากจนบ้านที่ซื้อแบบผ่อนส่งและจำนองไว้ถูกยึด กลายเป็นคนเร่ร่อน ไม่มีบ้านอยู่ ต้องไปแอบอาศัยตามที่สาธารณะต่างๆนี้คือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสหรัฐฯ และน่าจะเกิดแบบคล้ายๆกันในประเทศอื่นด้วย

“กับดักพฤติกรรม : การพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย
การออกแบบให้ผู้เล่นรู้สึกว่าได้ใช้ทักษะ
ในการเล่นพนัน ทำให้รู้สึกอิน มีส่วนร่วม
และเพิ่มความตื่นเต้นเร้าใจ คนเล่นพนันคิดว่า
แพ้เพราะพลาด ตนเองจะชนะพนันได้ในที่สุด”



กล่าวโดยสรุปคือ การติดการพนันเป็นปัญหาความผิดปกติทั้งทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม (Biopsychic social Disorder) ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียหายที่ไม่ได้ตั้งใจหลายด้านมาก ผลเสียหายบางด้านอาจจะป้องกันได้ถ้าคนติดการพนันและญาติผู้ใกล้ชิดรู้ตัวตั้งแต่ต้นๆมีการเข้าไปช่วยเหลือและบำบัดเยียวยา

ปัญหาการติดการพนันมีผลเสียหายหลายด้าน ทั้งทางสุขภาพกาย ใจ ทางเศรษฐกิจ สังคม ความสัมพันธ์กับคนอื่น ทั้งต่อผู้ติดการพนันเอง ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน ชุมชน และประเทศชาติ เนื่องจากปัญหานี้มองไม่เห็นได้ง่ายๆ ซับซ้อนซ่อนเร้นกว่าปัญหาติดเหล้าและสารเสพติด บางครั้งสังคม (เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง) ยังมองว่าเป็นปัญหาที่เล็กกว่าปัญหาติดสารเสพติด แต่สำหรับคนที่ติดการพนันขนาดหนักอาจจะสร้างความเสียหายได้มาก การสนใจสังเกต ป้องกัน แก้ไข ตั้งแต่ตนยังติดการพนันไม่มากนัก จะสามารถลดปัญหาได้ การเข้ารับการบำบัดกับจิตแพทย์หรือนักบำบัดมืออาชีพมักได้ผลในระดับใดระดับหนึ่ง



ปัญหาคือคนติดการพนันมักไม่รู้ตัว ไม่ยอมรับ และปกปิดครอบครัวญาติพี่น้อง จนเกิดปัญหาหนักแล้วจึงจะยอมรับ/ถูกค้นพบ และยอมไปรับการบำบัด สำหรับนักบำบัดควรจะต้องตรวจสอบคนไข้ที่มาเข้ารับการบำบัดให้ละเอียดว่าคนไข้มีปัญหาซ้ำซ้อน ติดยาเสพติด หรือมีปัญหาความผิดปกติทางจิตด้วยหรือไม่ การติดการพนันของเขาทำให้เกิดปัญหาความเสียหายด้านใดบ้าง จะได้หาทางบำบัดเยียวยาได้ถูกทาง บางกรณีนักบำบัดก็ต้องปรึกษาหารือส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง โดยทั่วไปแล้วผู้เข้ารับการบำบัดมีโอกาสดำเนินการฟื้นฟู ลดหรือเลิกเล่นการพนันได้

โดยเฉพาะถ้ารู้ตัวและเข้ามารับการบำบัดตั้งแต่ระยะแรกๆที่อาการยังไม่หนักจนเกินไป คนติดการพนันที่ปล่อยปละละเลยตัวเองและหรือญาติไม่สังเกต ไม่ได้ชวนหรือพามารับการบำบัด จะสร้างผลเสียหายต่อทั้งตัวเอง ครอบครัว และสังคมได้มาก ประชาชนทุกคนจึงควรใส่ใจในเรื่องนี้

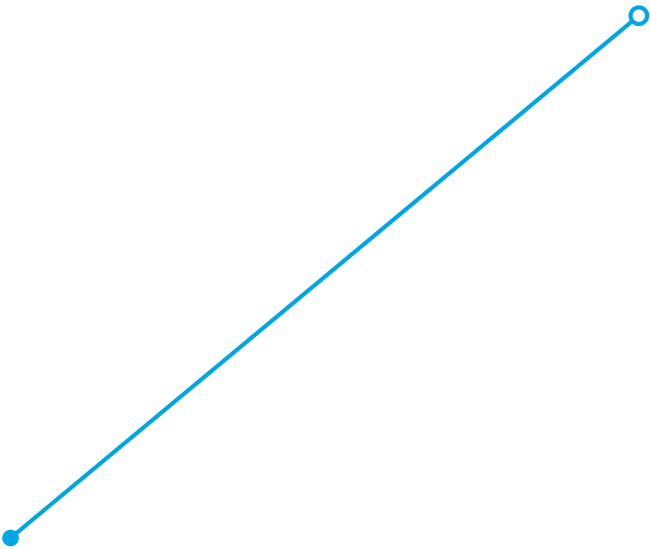




การติดการพนันไม่ใช่สร้างความเสียหาย
เฉพาะตัวผู้เล่นการพนันเท่านั้น
แต่ยังทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ
และความสัมพันธ์ทางสังคม
ที่มีผลกระทบต่อครอบครัว
ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท
เพื่อนร่วมงานของผู้ติดการพนัน
แต่ละคน ระหว่าง 10-17 คน



บันทึก _____



สัดส่วนผู้ติดการพนัน
กลุ่มเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยง _____



สัดส่วนผู้ติดการพนัน

สถิติคนที่เล่นการพนันแบบพักผ่อนหย่อนใจหรือนานๆครั้ง ในหลายประเทศอยู่ระหว่างร้อยละ 50-80 ของประชากรวัย 15 ปีขึ้นไป

สัดส่วนของผู้ที่ถูกจัดว่าติดการพนันจริงๆ มีความแตกต่างกันไปในประเทศต่างๆตั้งแต่ระหว่าง 0.5% ในเดนมาร์คและเนเธอร์แลนด์ ถึง 7.6% ในฮ่องกง ประเทศในเอเชียตะวันออก (มาเก๊า ญี่ปุ่น สิงคโปร์) และตะวันออกเฉียงใต้ และประเทศในยุโรปตะวันออก บางประเทศ เช่น เอสโตเนีย มีสัดส่วนค่อนข้างสูง ขณะที่ประเทศพัฒนาอุตสาหกรรม เช่น สหรัฐอเมริกา แคนาดา อังกฤษ ออสเตรเลีย ฯลฯ อยู่ระดับกลางๆราว 2-3%

การที่สถิติแสดงสัดส่วนค่อนข้างต่ำ เป็นเพราะ 1) การจำกัดความผู้ติดการพนันที่เป็นปัญหา ใช้หลักเกณฑ์การวัดที่เน้นผู้เล่นการพนันแบบหนักจนเสพติดเกิดเป็นปัญหาความเสียหาย และ 2) การหาข้อมูลทำได้ยากกว่าการหาข้อมูลผู้เสพติดหรือผู้ป่วยใช้อื่นๆ เนื่องจากเป็นเรื่องพฤติกรรมเฉพาะบุคคล ที่ไม่ปรากฏอาการให้เห็น ได้ชัดเจน เจ้าตัวก็มักปกปิดหรือไม่ยอมรับว่าตนเองติดการพนัน ดังนั้นสถิติดังกล่าวจึงควรถือเป็นสถิติแบบคร่าวๆ เท่านั้น

ถ้ารวมคนที่ติดการพนันปานกลางและมีความเสี่ยงว่าจะติดการพนันเพิ่มขึ้นต่อไป (เช่น คนที่เริ่มเล่นการพนันตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น) สัดส่วนคนติดการพนันและเสี่ยงว่าจะติดการพนันต่อไปน่าจะสูงขึ้นกว่าสถิติข้างต้น ประเด็นที่นักวิจัยกล่าวถึงไว้และสังคมควรให้ความสำคัญคือ การติดการพนันไม่ใช่สร้างความเสียหายเฉพาะตัวผู้เล่นการพนันเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีผลกระทบต่อครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงานของผู้ติดการพนันแต่ละคน ระหว่าง 10-17

คน ดังนั้นปัญหาการเสพติดการพนันนี้จึงมีผลต่อคนจำนวนมากกว่าสถิติที่นับเฉพาะผู้ติดการพนันอีกหลายเท่าตัว

กลุ่มเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงเรื่องการติดการพนัน

คนที่เล่นการพนันจนติดเป็นปัญหานั้นมีหลากหลายมาก เหมือนเป็นเรื่องของปัจเจกชนแต่ละคน นักวิจัยพยายามรวบรวมข้อมูลเพื่อหาลักษณะร่วมกัน เพื่อเป็นข้อมูลให้คนในสังคมได้สังเกตและหาทางป้องกันแก้ไขและบำบัดต่อไป การแยกกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ นั้นเพื่อทำความเข้าใจปัญหาทำให้ละเอียดชัดเจนขึ้น คนติดการพนันจำนวนมากมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างเกิดขึ้นควบคู่หรือซ้ำซ้อนกัน


1 กลุ่มเด็กและวัยรุ่น

ความเสี่ยงด้านชีวภาพ หรือขั้นตอนของพัฒนาการทางสมอง คือสมองของเด็กและวัยรุ่น (ก่อนอายุ 20 ปี) ยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะสมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดที่ใช้เหตุผล ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้พวกเขา มักจะเป็นคนที่ถ้าชอบอะไรแล้วก็จะทำเลย แบบที่เรียกว่า เป็นคนหุนหันพลันแล่นหรือขาดความยับยั้งชั่งใจ ดังนั้นจึงมีโอกาสที่พวกเขาจะชอบกิจกรรมที่เสี่ยงภัย การเสพที่ให้ความสนุก ความพอใจ ทั้งเหล้า บุหรี่ สารเสพติด การเล่นการพนัน การติดเกมออนไลน์ การมีเพศสัมพันธ์แบบเสี่ยง ฯลฯ


สำหรับวัยรุ่นที่ไปเสพสารเสพติดหรือการพนัน จะทำให้สมองส่วนหน้าของเขายังพัฒนาน้อย เพราะไม่ได้ฝึกใช้งานเรื่องกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้เขามีความเสี่ยงที่จะเล่นการพนันหรือเสพติดต่อไปอย่างเล็กได้ยากขึ้น⁴ นักวิจัยคนอื่นอธิบายเพิ่มเติมว่าวัยรุ่นมีความเสี่ยงสูง เพราะพวกเขา รวมทั้งคนหนุ่มสาววัยต้น (Young Adult) มีความรู้สึกอ่อนไหวต่อสารที่มากกระตุ้นสมองได้ง่าย และยังขาดประสบการณ์หรือขาดความรู้ความชำนาญในการควบคุมตนเอง และการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์

อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นบางคนก็ไม่ได้เลือกที่จะเล่นการพนัน หรือถึงมีหลายคนเคยลองเล่นบ้างแต่ก็เล่นเป็นครั้งคราวไม่ติด เพราะการติดการพนันขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆด้วย เช่น มาจากครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทำร้ายไม่ว่าทางร่างกายหรือใจ มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ชอบเล่นการพนัน ติดเหล้า สารเสพติดหรือมีปัญหาสุขภาพจิต มาจากครอบครัวที่ยากจน ชัดสน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนในชุมชน-สังคมนิยมเล่นการพนัน และมองการพนันในแง่บวกหรือเป็นเรื่องการพักผ่อนหย่อนใจ การเสี่ยงโชค การหารายได้ การได้รับอิทธิพลจากเพื่อนที่ชอบเล่นการพนันและหรือสารเสพติด ซึ่งมักจะเกิดขึ้นแบบควบคู่ไปด้วยกัน

⁴ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) สาเหตุวัยรุ่นเสี่ยงติดการพนัน



“งานวิจัยชิ้นนี้รายงานว่า
เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีพ่อแม่
ติดการพนัน กลายเป็นคนติดการพนัน
เกือบ 20% และการวิจัยกลุ่มเด็กวัยรุ่น
และนักศึกษาที่ติดการพนันก็พบว่า
มีสัดส่วนสูงที่มาจากครอบครัว
ที่มีพ่อแม่ติดการพนัน”



นักวิจัยพบว่าเด็กชาวอเมริกันวัย 12-17 ปี เล่นการพนันในรอบปีที่ผ่านมาถึงเกือบร้อยละ 80 การพนันที่พวกเขานิยมเล่นคือ ไพ่ โป๊กเกอร์ ทายลูกเต๋า บอร์ดเกม การทายผลการแข่งขันกีฬา และการเล่นการพนันทางอินเทอร์เน็ต การวิจัยชิ้นอื่นรายงานว่าเด็กวัยรุ่นอเมริกันที่ติดการพนันมีราว 4-8% ของประชากรวัยเดียวกัน ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าประชากรวัยอื่นในสหรัฐอเมริกา การพนันหลายอย่างเป็นเรื่องเกมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจที่ถูกกฎหมายหรือไม่มีการควบคุมเยาวชนอย่างเข้มงวด การพนันบางอย่าง เช่น การแข่งไพ่โป๊กเกอร์ ทางโรงเรียนหรือชุมชนยังส่งเสริม ส่งทีมจากโรงเรียนไปแข่งขันกันด้วย

แม้การวิจัยบางชิ้นจะรายงานว่า คนที่เคยติดการพนัน (รวมทั้งติดสารเสพติดอื่น) ตอนวัยรุ่น ส่วนใหญ่หรือส่วนหนึ่งมักจะเลิกได้เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่แล้ว แต่ก็มีรายงานอีกชิ้นหนึ่งที่กล่าวว่าผู้ใหญ่ที่ติดการพนันรุนแรงนั้นมักมีประวัติเริ่มเล่นการพนันมาตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยรุ่น ซึ่งแตกต่างจากคนที่เข้ามาเริ่มเล่นการพนันตอนอายุมากกว่า จะมีโอกาสเสพติดน้อยกว่าและหรือเลิกเล่นได้ง่ายกว่าคนที่เริ่มเล่นการพนันตั้งแต่ตอนอายุน้อย

2 กลุ่มผู้สูงวัย

การที่ในยุคปัจจุบันประชากรมีอายุยืนขึ้น ประชากรผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น และการพนันกลายเป็นธุรกิจที่ขยายตัวเพิ่มขึ้น เช่น มีการจัดรถพาคนสูงวัยไปเที่ยวสถานคาสิโนฟรีเพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้สูงวัยมีเวลาว่าง เบื่อ เหงา อยากหากิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลินทำบ้าง ผู้สูงวัยในประเทศรายได้สูงและปานกลางมีจำนวนหนึ่งที่มีบำนาญ มีรายได้พอจะเล่นการพนันได้ และส่วนใหญ่พวกเขาใช้ชีวิต

แยกกับลูกหลาน บางคนก็อยู่คนเดียว

เรื่องการเล่นการพนันของผู้สูงวัย งานวิจัยพบว่าการเล่นการพนันของผู้สูงวัยไปเล่นการพนันเป็นครั้งคราวหรือเล่นเพื่อสังคม เช่น เล่นบิงโก หรือได้นั่งรถบัสไปเที่ยวคาสิโนกับคนสูงวัยในเมืองเดียวกัน นานๆ ครั้งเป็นประโยชน์ในแง่การพักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียด ได้เข้าสังคมกับคนอื่น แต่ในอีกด้านหนึ่งก็มีการพบว่ามีผู้สูงวัยติดการพนันจนเป็นปัญหาเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน เช่น ในสหรัฐฯ มีผู้สูงวัยโทรศัพท์ไปขอคำปรึกษาจากสายด่วนให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาการพนันเพิ่มขึ้น และงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่สำรวจผู้สูงวัยจากสถานดูแลผู้สูงวัย 842 คน พบว่า มีผู้สูงวัย 10.9% ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดการพนัน เช่น เล่นการพนันมากกว่าครั้งละ 100 ดอลลาร์สหรัฐฯ หรือใช้เงินเล่นการพนันมากกว่าที่ตนเองจะจัดสรรเพื่อกิจกรรมบันเทิงได้

คนสูงอายุที่ติดการพนันเวลามีปัญหาทางการเงินจะเผชิญปัญหาหนักกว่า เพราะพวกเขามีรายได้ เช่น ทรัพย์สิน บำนาญ ที่คงที่ไม่มีช่องทางที่จะไปทำงานหาเงินมาชดเชยหรือใช้หนี้ได้เหมือนคนหนุ่มสาว ถ้าคนสูงวัยติดการพนันขนาดหนักพวกเขาอาจจะสูญเสียเงินที่ออมมาตลอดชีวิตได้ภายในไม่กี่นาทีได้ และเมื่อคนสูงวัยติดการพนัน พวกเขามักจะเลิกเอง หรือไปขอความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนฝูง ได้ยากกว่าคนวัยอ่อนกว่า

ปัจจัยเสี่ยงสำหรับคนสูงวัยในการเล่นและการติดการพนันข้อหนึ่งคือ พวกเขาอาจจะมีอาการหลงลืมหรือมีการเรียนรู้ที่มีความบกพร่องในระดับหนึ่ง การตัดสินใจในการเล่นพนันของพวกเขาจึงมีจุดอ่อน และพวกเขาอาจชอบทำพฤติกรรมแบบซ้ำซาก ทำให้มีโอกาสเสพติด เลิกเล่นการพนันได้ยาก

3 ปัจจัยด้านกรรมพันธุ์และประวัติครอบครัว

คนที่เป็นลูกและเติบโตมาจากครอบครัวที่พ่อแม่หรือคนใดคนหนึ่งเป็นคนติดการพนันมีความเสี่ยงที่จะติดการพนันสูงกว่าคนทั่วไป นักวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมของคู่แฝดสรุปว่าเรื่องการติดพนันมีการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ แต่นักวิจัยคนอื่นมองว่าน่าจะเป็นเรื่องสิ่งแวดล้อมของการเลี้ยงดูด้วย เด็กจากครอบครัวที่พ่อแม่ติดการพนันจะเรียนรู้จากพ่อแม่ได้ง่าย การวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ติดการพนันได้กลายเป็นคนติดการพนันเกือบ 20% และการวิจัยกลุ่มเด็กวัยรุ่นและนักศึกษาที่ติดการพนันก็พบว่า มีสัดส่วนสูงที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ติดการพนัน

เรื่องการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์อาจจะมีส่วนอยู่ในบางระดับ แม้จะพิสูจน์ได้ยาก แต่ก็มีกรวิจัยพบว่าคนจากครอบครัวที่พ่อแม่ติดการพนันมีพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงคล้ายกัน เช่น ถ้าเล่นการพนันแพ้จะต้องกลับไปเล่นแก้มือเพื่อหวังจะชนะได้เงินคืน หมกหมุ่นกับการพนัน มีความชินชา คือจะต้องเล่นการพนันด้วยการเพิ่มเงินมากขึ้นเรื่อยๆ จึงจะคงความรู้สึกตื่นเต้นเช่นเดิมไว้ได้ การรู้ปัจจัยด้านประวัติครอบครัวน่าจะมีส่วนช่วยให้ผู้บำบัดผู้ติดการพนันรู้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับคนไข้เพิ่มขึ้น จะได้คำนึงถึงปัจจัยด้านนี้ด้วย

4 ปัจจัยเสี่ยงด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม

การวิจัยในสหรัฐฯ พบว่า คนแอฟริกัน-อเมริกัน คนอเมริกันเชื้อสายสเปน เอเชีย และอเมริกันอินเดียน ติดการพนันเป็นสัดส่วนสูงกว่าอเมริกันทั่วไป แต่เหตุผลอาจจะมาจากปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น ความยากจน การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีปัญหา

มากกว่า การศึกษาต่ำ ไม่ค่อยมีงานทำหรือทำงานที่หนักได้ค่าจ้างต่ำ ความยากลำบาก ความเครียด ในการปรับตัวทางเศรษฐกิจและสังคมวัฒนธรรมของผู้ที่อพยพมาจากประเทศอื่น การนิยมเล่นการพนันในหมู่พวกเขาเดียวกัน การอยู่ใกล้สถานที่เล่นการพนัน (เพราะส่วนใหญ่พวกเขาอยู่ในเมือง) ชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชีย ซึ่งมีพื้นที่ทางวัฒนธรรมที่เชื่อโชคลาง เชื่อดวง ชะตากรรม มีสัดส่วนของคนที่ติดการพนันสูง และพวกเขาไม่นิยมไปติดต่อขอคำปรึกษาความช่วยเหลือจากหน่วยงานด้านนี้ เพราะมีวัฒนธรรมที่รู้สึกอายกลัวเสียหน้า คิดว่าเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขด้วยตนเอง

5 ปัจจัยเสี่ยงด้านการมีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมระดับต่ำ

คนที่มีฐานะยากจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การติดการพนันด้วยเหตุผลที่ว่าชีวิตพวกเขาถึงอย่างไรก็เสี่ยงภัย/ไม่แน่นอนอยู่แล้ว และพวกเขามองว่าการพนันอาจช่วยให้พวกเขามีรายได้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้คนจนยังมีโอกาสที่จะป่วยทางจิต ติดเหล้า สารเสพติด และมีสุขภาพโดยทั่วไปเร็วกว่าคนมีฐานะดี เพราะความยากจน การศึกษาต่ำ การเข้าไม่ถึงบริการด้านสาธารณสุข การวิจัยในสหรัฐอเมริกาชิ้นหนึ่งยืนยันว่าคนจนมีสัดส่วนการติดการพนันสูงกว่าคนทั่วไป การสำรวจในอังกฤษก็พบว่ากลุ่มคนที่จนที่สุดมีแนวโน้มที่จะอยู่ในเกณฑ์คนเป็นโรคติดการพนันมากกว่าคนทั่วไปเกือบ 3 เท่า

อย่างไรก็ตาม การวิจัยพบแต่ความเชื่อมโยงระหว่างความยากจนและการติดการพนันเท่านั้น ยังไม่ได้พิสูจน์ชัดเจนว่าอะไรคือสาเหตุของอะไร

ความแตกต่างเรื่องเพศ เมื่อ 10 ปีก่อนหน้านั้น สัดส่วนผู้ชายเล่นและติดการพนันสูงกว่าผู้หญิงมาก แต่ปัจจุบันมีแนวโน้มที่ผู้หญิง

เข้ามาเล่นและติดการพนันมากขึ้น ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากผู้หญิงยุคปัจจุบันทำงานและมีรายได้ของตนเอง มีปัญหาความเครียดเพิ่มขึ้น รวมทั้งความเครียดเรื่องผู้หญิงมักจะต้องเป็นผู้ดูแลลูกและพ่อแม่ของตนเองด้วย

ขณะที่ธุรกิจการพนันก็พยายามขยายตลาดไปหาลูกค้ารวมทั้งผู้หญิงเพิ่มขึ้น ผู้หญิงได้รับการยอมรับและเข้าถึงการเล่นการพนันได้มากขึ้น แต่โดยทั่วไปสัดส่วนของผู้ชายก็ยิ่งสูงกว่า (โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งผู้ชายมีบุคลิกแบบก้าวร้าว หุนหันพลันแล่นมากกว่า) โครงการบำบัดผู้ติดการพนันทั้งในสหรัฐและที่อื่นๆ ส่วนใหญ่รายงานว่าสัดส่วนคนไข้อยู่ที่ชาย 60% หญิง 40%

การวิจัยในสหรัฐ พบว่า โดยเปรียบเทียบผู้ชายที่ติดการพนันคือคนที่มีอายุน้อยกว่า มีรายได้สูงกว่า เริ่มเล่นการพนันเมื่อตอนอายุน้อยกว่า มักจะติดเหล้าหรือสารเสพติดอื่น และชอบเล่นการพนันแบบหวือหวา ตื่นเต้น ขณะที่ผู้หญิงที่ติดการพนันมักจะเล่นตอนอายุมากกว่า พวกเธออธิบายว่าความเหงาและปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์กับคนอื่นทำให้เธอเข้าไปเล่นการพนัน ผู้หญิงติดการพนันหลายคนเป็นโรคซึมเศร้า หลายคนเล่นการพนันด้วยเหตุผลทางสังคม เช่น เพื่อมีเพื่อน มากกว่าจะหวังผลตอบแทน นักวิจัยยังพบว่าผู้หญิงที่เข้าไปเล่นการพนันมักจะติดการเล่นการพนันในระยะที่รวดเร็วกว่าผู้ชาย เช่นเดียวกับการติดเหล้า เนื่องจากขบวนการสันดาปทางเคมีในร่างกายของผู้หญิงต่างจากผู้ชาย

กล่าวโดยรวมคือ ผู้หญิงที่ติดการพนันชอบเล่นการพนันบางอย่างด้วยเหตุบางอย่างที่ถูกสโตร์กับผู้หญิง เช่นมีรายงานว่าผู้หญิงเข้าไปเล่นการพนันออนไลน์สูงขึ้น เพราะเป็นเรื่องที่ทำได้เป็นส่วนตัว ไม่มีใครรู้ ไม่ถูกกดดันจากสังคม ผู้หญิงที่ติดการพนันมักจะเกิดขึ้น

ควบคู่ไปกับปัญหาทางจิตบางประเภทที่ต่างไปจากผู้ชาย เรื่องผู้หญิงยุคปัจจุบันติดการพนันเพิ่มขึ้น ยังต้องการการวิจัยเพิ่มขึ้น เพื่อทำความเข้าใจและหาทางป้องกันและบำบัดให้ถูกทาง

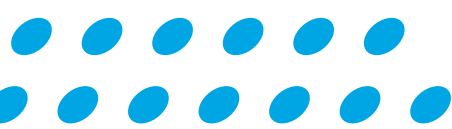
6 กลุ่มเสี่ยงคนติดเหล้าและสารเสพติดอื่นๆ

การสำรวจวิจัยพบว่าผู้ใหญ่ชาวอเมริกันที่ติดเหล้ามีโอกาสที่จะเป็น คนติดการพนันมากกว่าคนไม่ติดเหล้าเพิ่มขึ้นราว 23% การสำรวจ ผู้ไปรับการบำบัดเรื่องสารเสพติดหลายแห่งพบว่าพวกเขาอยู่ใน เกณฑ์ติดการพนันระหว่าง 25-63% การดื่มเหล้ากับการเล่นการ พนันเป็นพฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นควบคู่กันไปในหลายกรณี สถาน คาสิโนและการพบปะสังสรรค์กัน ชอบส่งเสริมการดื่มเหล้า ฤทธิ์ จากแอลกอฮอล์ทำให้คนดื่มเหล้าขาดความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้น มี โอกาสที่จะชอบเล่นการพนันและเล่นแล้วไม่อยากเลิก


การวิจัยพบว่าเครือข่ายการทำงานของเส้นประสาทในสมองของ คนติดการพนันเป็นแบบเดียวกับคนที่ติดสารเสพติด แสดงว่า กิจกรรม 2 แบบนี้มีลักษณะบางอย่างร่วมกัน คนที่ติดสารเสพติด มีความเสี่ยงที่จะพัฒนาไปเป็นคนติดการพนันเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

7 กลุ่มเสี่ยงคนที่มีความผิดปกติด้านจิต

คนที่ติดการพนันมีอาการผิดปกติด้านจิตควบคู่กันไปในอัตราสูง ความผิดปกติด้านจิต รวมทั้งโรคซึมเศร้าขนาดหนัก ความผิดปกติ ด้านสมาธิสั้น (ADHD) และพบว่าคนติดการพนันมีความผิดปกติ ด้านบุคลิกภาพในกลุ่ม B ในอัตราสูง เช่น หลงตัวเอง ต่อต้าน สังคม Borderline (คนที่ปัญญาอ่อนข้างที่บ สับสนทางอารมณ์) ขาดวุฒิภาวะ ยังไม่มีการวิจัยที่ชัดเจนว่าคนเกิดอาการผิดปกติทางจิต



“ถ้าคนสูงวัยติดการพนันขนาดหนัก
พวกเขาอาจจะสูญเสียเงินที่ออม
มาตลอดชีวิตได้ภายในไม่กี่นาที
และต้องเผชิญปัญหาทางการเงิน
หนักกว่าคนกลุ่มอื่น เพราะพวกเขา
มีรายได้จากทรัพย์สินหรือเงินบำนาญ
แบบคงที่ ไม่มีช่องทางที่จะไปทำงาน
หาเงินมาชดเชยหรือใช้หนี้ได้
เหมือนคนหนุ่มสาว”



ก่อนแล้วจึงไปติดการพนัน หรือติดการพนันก่อนแล้วจึงมีอาการ ผิดปกติทางจิต

ในทางทฤษฎีแล้วการเป็นโรคซึมเศร้าขนาดหนักอาจเพิ่มความ เสี่ยงต่อการติดการพนันได้ จากความต้องการที่จะหลบหนีและ หลีกเลียงความเจ็บปวดจากอาการซึมเศร้า โรคสมาธิสั้น (ADHD) ก็สัมพันธ์กับการขาดความยับยั้งชั่งใจ ความไม่มีสมาธิ และการ ติดแรงกระตุ้นที่หิวหว่า ที่อาจนำไปสู่การติดการพนันได้ ความ ผิดปกติด้าน 2 ชั่วโมง ซึ่งเกี่ยวกับการขาดความยับยั้งชั่งใจก็อาจนำไป สู่การติดการพนันได้เช่นกัน แม้แต่โรคซีหลงซีลิมของคนสูงวัย ซึ่ง เกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดข้อบกพร่องในการให้เหตุผล กระบวนการ รู้คิด ก็นำไปสู่การติดการพนันได้เช่นกัน เนื่องจากคนสูงวัยที่มี อาการดังกล่าวไม่ตระหนักถึงผลเสียหายที่เกิดขึ้นจากการติดการ พนัน

8 ความเสี่ยงจากประเภทของการพนัน

โดยทางทฤษฎีแล้ว การพนันประเภทที่เล่นรอบได้ไว รู้ผลได้เสีย เร็ว หรือมีโอกาสได้รางวัลสูงถ้าชนะ เช่น เครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ สล็อตแมชชีน การเล่นโป๊กเกอร์ออนไลน์ การเล่นเกมการพนันในสถาน คาสิโน ฯลฯ จะมีความเสี่ยงให้คนชอบเล่นและติดได้มากกว่าการ พนันประเภทที่มีรอบช้าอย่างล็อตเตอรี่ การทายผลกีฬา เพราะ ในทางจิตวิทยา การรู้ผลเร็วจะให้แรงเสริมแก่ผู้เล่นในทันที และให้ ได้หลายรอบ ตอบสนองความต้องการของผู้เล่นได้ทันที

การวิจัยในนิวซีแลนด์พบว่า คนติดการพนันที่โทรศัพท์ไปปรึกษา ขอความช่วยเหลือจากองค์กร Helpline นั้น 90% มีปัญหาจากการ เล่นการพนันผ่านเครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ คนติดการพนันที่มารับ

การรักษาในแคนาดา 40% มาจากการเล่นสล็อตแมชชีน

เครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ที่ผู้เล่นสามารถเล่นแบบหยุดเหรียญครั้งละน้อยๆได้ มีความเป็นส่วนตัวสูงและกินเงินไปได้เรื่อยๆโดยผู้เล่นไม่มีทางเรียนรู้ได้ดีขึ้น เครื่องเล่นการพนันแบบอิเล็กทรอนิกส์จึงเป็นที่ชื่นชอบของผู้หญิง คนสูงวัย วัยรุ่น ผู้อพยพมาจากประเทศอื่น ซึ่งโดยทั่วไปแล้วไม่ได้เล่นการพนันชนิดอื่น

อย่างไรก็ตาม เมื่อคนเริ่มติดการพนัน พวกเขามักจะเล่นการพนันหลายชนิด รวมทั้งแล้วแต่ว่าในสังคมไหน การพนันประเภทไหนเข้าถึงง่าย คนนิยมเล่นการพนันประเภทไหนด้วย

9 กลุ่มอาชีพบางกลุ่ม เช่น ทหาร นักโทษ พนักงานสถาน ศาลิโน

การวิจัยในสหรัฐฯ พบว่า ทหารกลุ่มที่มีปัญหาติดยาเสพติด อยู่ในเกณฑ์ติดการพนันด้วย 33% ซึ่งเป็นสัดส่วนสูงกว่าคนทั่วไป การที่ทหารติดการพนันอาจจะเป็นเพราะว่าคนที่สมัครเป็นทหารเป็นคนชอบความเสี่ยง ความตื่นเต้น และการเสพติดสารเสพติด

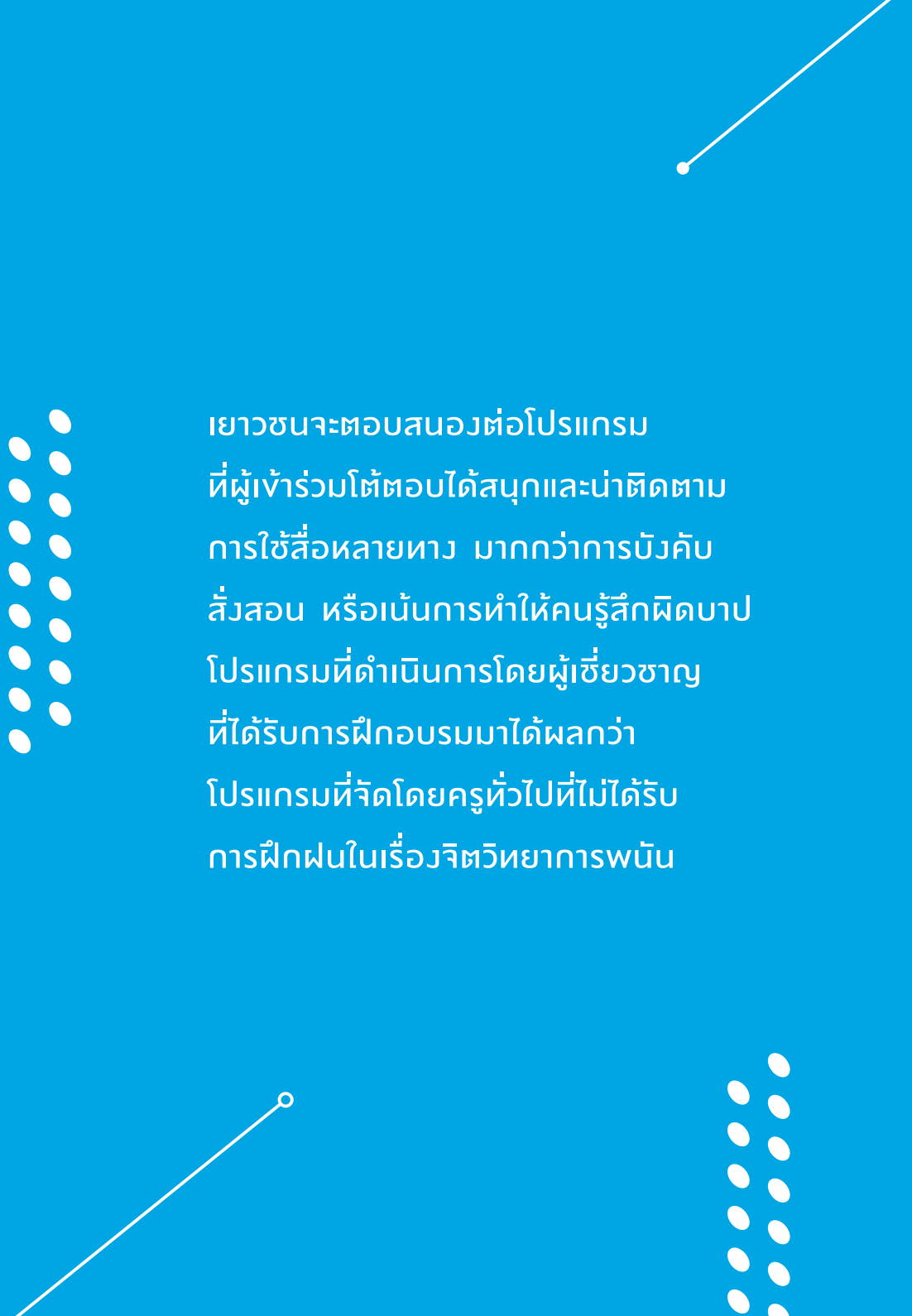
**“กับดักพฤติกรรม : การพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย
เกือบถูกแล้ว เกือบชนะแล้ว เลียดไปตัวเดียว =
เสียพนัน = ววดหน้ามีโอกาสเสียพนันเท่าเดิม”**

และการพนันเป็นการระบายความเครียด รวมทั้งเพราะอาชีพทหารเป็นอาชีพที่คนมาใช้เวลาร่วมกันในกรมกองที่มีลักษณะปิดกั้นจากคนภายนอกค่อนข้างมาก ในค่ายทหารในสหรัฐฯ หลายแห่งมีการติดตั้งเครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ โดยจัดเป็นการพักผ่อนหย่อนใจสำหรับทหารอย่างหนึ่ง กองทัพสหรัฐฯ มีการจัดตั้งศูนย์บำบัดผู้ติดการพนัน 3 แห่ง การวิจัยอดีตทหาร (Veterans) ที่ติดการพนันพบว่าพวกเขามีความพยายามฆ่าตัวตายสูงเกือบ 40% ของอดีตทหารที่ติดการพนัน

กลุ่มอาชีพอื่นที่มีสัดส่วนติดการพนันสูงคือนักโทษ พวกเขา มีสัดส่วนติดสารเสพติดและเป็นพวกผิดปกติด้านบุคลิกภาพสูงด้วย ส่วนพนักงานสถานคาสีโนก็มีสัดส่วนคนติดการพนันสูงกว่าคนทั่วไป แต่ไม่มีการวิจัยแน่ชัดว่าพวกเขาชอบหรือติดการพนันมาก่อนหรือหลังเข้าทำงานสถานคาสีโน

กล่าวโดยสรุปคือ การตระหนักถึงกลุ่มและปัจจัยเสี่ยงของคนติดการพนันที่มีลักษณะแตกต่างกันไปในบางแง่มุมจะช่วยให้เราเข้าใจสาเหตุที่มา แนวทางป้องกันและการบำบัดปัญหาคนติดการพนันได้อย่างรอบด้านเพิ่มขึ้น

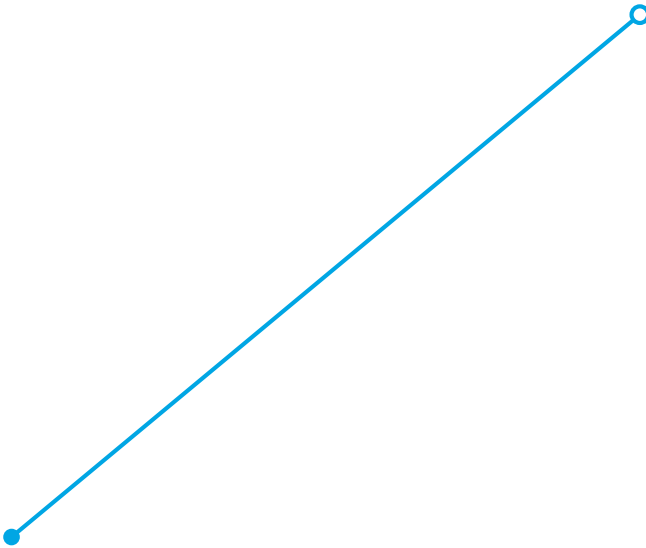


A blue background with decorative white elements: a diagonal line with a dot at the top right, a vertical line of dots on the left, a diagonal line with a dot at the bottom left, and a vertical line of dots on the bottom right.

เยาวชนจะตอบสนองต่อโปรแกรม
ที่ผู้เข้าร่วมได้ตอบได้สนุกและน่าติดตาม
การใช้สื่อหลายทาง มากกว่าการบังคับ
สั่งสอน หรือเน้นการทำให้คนรู้สึกผิดบาป
โปรแกรมที่ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญ
ที่ได้รับการฝึกอบรมมาได้ผลกว่า
โปรแกรมที่จัดโดยครูทั่วไปที่ไม่ได้รับ
การฝึกฝนในเรื่องจิตวิทยาการพบนัน

บทที่ _____

5



แนวทางป้องกัน

การติดการพนันในกลุ่มวัยรุ่น _____



ทำไมต้องเน้นกลุ่มวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่สมควรได้รับการดูแลป้องกันไม่ให้ไปติดการพนันเป็นพิเศษ เนื่องจากหลายเหตุผล เช่น วัยรุ่นและคนหนุ่มสาววัยต้นเป็นกลุ่มที่เสี่ยงที่สุด มีสัดส่วนเล่นและติดการพนันต่อประชากรวัยเดียวกันราว 4-8% ซึ่งสูงกว่าสัดส่วนของประชากรวัยผู้ใหญ่ 1-2 เท่าตัว สมองวัยรุ่นยังพัฒนาการไม่เต็มที่ ความสามารถด้านการรู้คิดยังมีจำกัด ทำให้พวกเขามีแนวโน้มจะคิดบิดเบือนเกี่ยวกับเรื่องการพนันได้มากกว่าผู้ใหญ่ สมองส่วนหน้าที่ควบคุมการยับยั้งชั่งใจของพวกเขา ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ขณะที่สมองส่วนหลังเกี่ยวกับความอยาก พัฒนาไปก่อนแล้ว ทำให้พวกเขาชอบเสี่ยง ชอบสนองความพอใจ และผลตอบแทนระยะสั้นมากกว่าจะคำนึงถึงผลเสียหายในระยะยาว

การเริ่มเล่นการพนันตั้งแต่อายุน้อย มีความเสี่ยงที่จะพัฒนาไปเป็นคนติดการพนันเพิ่มขึ้น เพราะสมองส่วนหน้าจะยิ่งพัฒนาได้ยากหรือหยุดการพัฒนา และอาจทำให้เขาติดการพนันไปตลอดชีวิตได้⁵ วัยรุ่นที่ติดการพนันมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะมีปัญหาคาความผิดปกติทางจิตใจด้านต่างๆ ที่มากที่สุดคือโรคซึมเศร้า รองลงมาคือโรควิตกกังวล การติดเหล้าและหรือสารเสพติดอื่น และความผิดปกติด้านต่อต้านสังคม โดยทั่วไปคนติดการพนันทุกวัยมีโอกาสเสี่ยงที่จะมีปัญหาแบบอื่นๆ เพิ่มขึ้นด้วยเหมือนกัน แต่พบว่าวัยรุ่นมีสัดส่วนเป็นมากกว่าวัยผู้ใหญ่

⁵ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข บทความด้านสุขภาพจิต ไทยรัฐ 12 มีนาคม 2561 www.dmh.go.th/news-dmh.asp?id=27678

ความเสียหายของการติดการพนันของวัยรุ่น ทั้งในแง่สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว ชุมชน และสังคม เป็นไปในทำนองเดียวกับ คนติดการพนันทั่วไปดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทก่อน แต่สำหรับวัยรุ่น จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการขาดประสิทธิภาพการเรียน และการพัฒนา การเรียนรู้ในด้านต่างๆซึ่งอาจส่งผลเสียหายต่อไปถึงวัยผู้ใหญ่ด้วย หากไม่ได้รับการป้องกันและแก้ไขอย่างเหมาะสม การที่สังคมจะ สนใจหาความรู้และลงทุนเพื่อหาทางป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดการพนัน และการติดเหล้าและสารเสพติดอื่น ซึ่งมีสาเหตุของปัญหา และ แนวทางป้องกันที่มีส่วนคล้ายกัน จึงเป็นการลงทุนลงแรงที่คุ้มค่า

แนวทางป้องกันปัญหาการติดการพนันในวัยรุ่น

มีแนวทางใหญ่อยู่ 2 แนวคือ

1) การพิจารณาด้านปัจจัยเสี่ยง ที่จะหาทางป้องกันและลด ปัจจัยเสี่ยงได้อย่างไร

2) การพิจารณาด้านปัจจัยปกป้อง ที่จะหาทางส่งเสริมให้วัยรุ่น มีปัจจัยในทางป้องกันเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน และ ความเข้มแข็งไม่ให้วัยรุ่นไปติดการพนันได้อย่างไร

นักวิจัยได้ความรู้ส่วนหนึ่งจากแนวทางการป้องกันการติดเหล้า และสารเสพติดอื่น ซึ่งมีลักษณะหลายอย่างที่คล้ายคลึงกับการติด การพนัน

1 แนวทางป้องกันที่เน้นการพิจารณาตามปัจจัยเสี่ยง

แนวทางป้องกันมักจะเน้นเรื่องกระบวนการรู้คิด เนื่องจากความเชื่อที่ผิดพลาด และการขาดความรู้เรื่องกฎเกณฑ์ที่แท้จริงของการพนันมีส่วนทำให้วัยรุ่นติดการพนัน ดังนั้น การให้การศึกษาด้านข้อมูลและการรู้คิดเรื่องการพนันตั้งแต่เด็ก จะเป็นการช่วยเตรียมตัวพวกเขาให้เผชิญและจัดการควบคุมแรงกระตุ้นที่จะไปเล่นการพนันได้ดีขึ้น

นักวิจัยมองว่าการให้ความรู้ด้านสถิติ คณิตศาสตร์ ทฤษฎีความเป็นไปได้ของผลการพนัน ช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ในการเล่นการพนันนั้น ความเป็นไปได้ที่จะชนะหรือเป็นฝ่ายไต้นั้นมีน้อยกว่าการแพ้/สูญเสียมากแค่ไหน ความรู้ข้อนี้จะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่น (รวมทั้งคนทั่วไป) ระมัดระวังเรื่องการเล่นการพนันนั้นมากขึ้น การทดลองและการวิจัยพบว่า การให้การศึกษานี้ในเรื่องความรู้ข้อนี้ ช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้ในเรื่องข้อเท็จจริงของการเล่นการพนันได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษา แม้ว่าจะยังไม่เพียงพอที่จะทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยสิ้นเชิงได้ก็ตาม เนื่องจากการรู้การเข้าใจเชิงเหตุผลเป็นเรื่องหนึ่ง ส่วนการตัดสินใจการแสดงพฤติกรรมตามความเชื่อ อารมณ์ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

นักวิจัยบางคนอธิบายว่าคนที่ติดการพนันนั้นมีความเชื่อที่ไม่สมจริงเกี่ยวกับการพนัน เช่น หลงผิดคิดว่าเขาสามารถเป็นผู้ควบคุมเกมได้ ความเชื่อเช่นนี้แปลความรู้เชิงเหตุผลที่เขาได้เคยฟัง/เรียนรู้อมา และแม้ว่าเขาจะเรียนรู้เรื่องการรู้จักควบคุมเวลาและจำนวนเงินในการเล่นการพนันได้ในระดับหนึ่ง แต่คนที่ชอบเล่นการพนันจะหันไปเน้นที่การคิดหายุทธศาสตร์วิธีในการเล่นการพนันให้ชนะเลยยังคงเล่นการพนันต่อไป

อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่า การให้ความรู้เรื่อง

การพนันแก่นักเรียนได้ประโยชน์ นักวิจัยกลุ่มหนึ่งได้ทดลองให้
ความรู้เรื่องความเข้าใจผิดเรื่องการเล่นการพนันแก่นักเรียนอายุ
11-15 ปี โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ดูวิดีโออย่างเดียว วิดีโอกินเวลา 20 นาที ให้ความรู้
เรื่องการเล่นการพนันและทักษะ โอกาสในการชนะ ลักษณะของ
การสุ่ม และการที่คนเราหลงผิดว่าตนสามารถควบคุมการเล่น
การพนันได้ วิดีโอใช้ตัวละครนำเสนออย่างมีอารมณ์ขันและทำให้
เข้าใจได้ง่าย ชัดเจน

กลุ่ม 2 เข้าฟังและร่วมสัมมนารับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องข้อเท็จจริง
เกี่ยวกับการพนัน

กลุ่ม 3 ทำกิจกรรมทั้ง 2 อย่างผสมกัน การติดตามผลหลังการ
ทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กลุ่ม ลดความ
เข้าใจผิดเรื่องการเล่นลงไปมาก เมื่อเทียบกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้

“กับดักพฤติกรรม : การพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย
วงเงินพนันต่ำ ค่อยๆเสียทีละไม่มาก
ทำให้ไม่รู้สึกว่า ถ้าเล่นพนันต่อไป
จะมีโอกาสตามเงินที่เสียไปคืนมา”

เข้าร่วม และกลุ่มที่ 3 ที่ได้รับข้อมูลทั้ง 2 แบบผสมผสานได้ผลมากที่สุด การใช้อารมณ์ขันเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการดึงดูดความสนใจของนักเรียนและทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน การสัมมนาแบบให้นักเรียนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเอาการเอางานได้ผลดีกว่าการสอนแบบบรรยาย

นักวิจัยได้วิจัยเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้การศึกษาเรื่องการพนันแก่นักเรียน ระหว่างโปรแกรมที่ทำและบริหารจัดการโดยนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญเรื่องการติดการพนัน และโปรแกรมที่บริหารและจัดการโดยครูทั่วไป พบว่าโปรแกรมของนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญที่อธิบายเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดเรื่องการเล่นการพนัน รวมทั้งเรื่องโอกาสและความไม่เกี่ยวข้องกันของเหตุการณ์สำหรับผลการเล่นการพนันเป็นโปรแกรมที่ได้ผลดีกว่าโปรแกรมของครูทั่วไป ซึ่งสะท้อนว่าทั้งเนื้อหาและการบริหารจัดการเป็นปัจจัยสำคัญ

นักวิจัยอีกกลุ่มได้ทดสอบโปรแกรมการให้การศึกษาเรื่องการพนันโดยนักจิตวิทยาพัฒนาการที่ได้รับการฝึกอบรมมา ซึ่งมีเป้าหมายในการแก้ไขความเข้าใจผิดเรื่องการพนัน มุมมองทางเศรษฐกิจและการเชื่อโชคลาง การอบรมได้ผลทางบวก และผลนั้นคงอยู่ได้นาน มีรายงานว่าด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับเล่นการพนันของผู้ได้รับการศึกษาในเรื่องนี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การวิจัยครั้งนี้สะท้อนความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาที่มีความรู้ทางวิชาการสนับสนุนอย่างเข้มแข็งและมีการบริหารจัดการที่ดี

นักวิจัยรายหนึ่งได้ตรวจสอบผลระยะสั้นของโปรแกรมการให้การศึกษาเรื่องการพนันโดยใช้สื่อผสมแก่นักเรียนชั้นป.6-7 โปรแกรมที่เสนอผ่านทางอินเทอร์เน็ตและออนไลน์ ใช้เวลา 90 นาที ให้การ

ศึกษาเรื่องการหลงผิดเรื่องการพนัน สัญญาณของการเริ่มติดการพนัน และความรู้เรื่องการพนันอื่น ๆ มีการติดตามผลว่าหลังจากการได้รับความรู้จากโปรแกรมนี้ไป 7 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มนี้มีความรู้เรื่องข้อเท็จจริงของการพนันมากขึ้น มีทัศนคติเรื่องคนติดการพนันเปลี่ยนไป และมีพฤติกรรมเรื่องการเล่นการพนันลดลง แต่ก็ไม่มีผลอย่างสำคัญสำหรับชีวิตในระยะยาว (หลังจากนั้น)

เรื่องนี้สะท้อนว่าเราควรทำวิจัยเรื่องการป้องกันเพื่อผลในระยะยาวตลอดชีวิตของนักเรียนด้วย เพราะว่าในชีวิตจริงของคนเราเมื่อเติบโตขึ้นนั้น ปัจจัยด้านพัฒนาการ ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรมของแต่ละคน มีผลกระทบต่อกระบวนการรู้คิด พฤติกรรมเกี่ยวกับการจะติดหรือไม่ติดการพนันของพวกเขาได้ เราควรพัฒนาโปรแกรมที่วางเป้าหมายระยะยาวในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหาแรงกระตุ้นอยากเล่นการพนัน และรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีไปตลอดชีวิตของพวกเขา

โดยทั่วไปแล้วการให้การศึกษาผ่านสื่อมีศักยภาพในการช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะในการวิเคราะห์ปัญหาอย่างวิพากษ์วิจารณ์ ให้ความรู้เรื่องข้อเท็จจริงเรื่องการพนันว่าโอกาสชนะนั้นน้อยกว่าโอกาสแพ้หลายเท่ามาก และมีส่วนช่วยลดแรงกระตุ้นในการเล่นการพนันของวัยรุ่นได้

นักวิจัยผู้หนึ่งได้พัฒนาเว็บไซต์เพื่อให้การศึกษาเยาวชนเรื่องกิจกรรมการเล่นการพนันโดยใช้ยุทธศาสตร์ป้องกันแบบหลายวิธี สร้างเกมแบบมีการโต้ตอบกับผู้เปิดเข้ามาชมได้ ช่วยให้ผู้เข้าชมเรียนรู้เรื่องการบริหารจัดการเรื่องเวลาและเงิน เข้าใจเรื่องความเสี่ยงในเกมการพนัน เรื่องหลักความไม่แน่นอนของการสุ่ม และการตัดสินใจ สำหรับคนที่มีความเสี่ยงต่อการติดการพนันสูง มีแบบ

ประเมินให้ผู้ใช้เว็บไซต์นี้ประเมินตนเองได้ว่าเขาติดการพนันมากน้อยแค่ไหน และมีคำแนะนำให้ลดผลเสียหายจากการติดการพนัน

หลังจากได้เปิดใช้เว็บไซต์นี้ไประยะหนึ่ง ได้มีการสัมภาษณ์ผู้เข้ามาร่วมใช้เว็บไซต์นี้เพื่อประเมินผล การสัมภาษณ์พบว่าผู้ใช้พอใจ การนำเสนอและการโต้ตอบของเว็บไซต์ มองว่าเว็บไซต์นี้มีลักษณะเป็นมิตรกับผู้ใช้ มีเนื้อหาที่น่าสนใจและเหมาะสม ทำให้ผู้ใช้ได้มีความรู้และตระหนักเรื่องปัญหาของการพนัน

นักวิจัยคนอื่นๆให้การสนับสนุนว่าการทำเว็บไซต์เพื่อให้การศึกษาเยาวชนสามารถออกแบบให้สนองความต้องการของเยาวชนแต่ละคนที่มีระดับติดการพนันแตกต่างกันได้ การให้การศึกษาเยาวชนผ่านเว็บไซต์ที่มีการโต้ตอบโดยนักบำบัดผู้ชำนาญการเป็นคนจัดทำ เป็นการสร้างระบบการสนับสนุนทางสังคมที่จะช่วยพัฒนาความสามารถของเยาวชนในการจัดการยุทธศาสตร์ในการแก้ปัญหา และจัดการกับเรื่องปัจจัยเสี่ยงต่างๆได้ดีทางหนึ่ง

ในเรื่องการสนับสนุนทางสังคม นักวิจัยกลุ่มหนึ่งได้สร้างโปรแกรมป้องกันการติดการพนันแบบมีการโต้ตอบกันได้ เพื่อเพิ่มการตระหนักถึงปัญหาการพนันทั้งในหมู่นักเรียน ครู และผู้ปกครอง นักเรียนจะได้เข้าร่วมฟังบรรยาย ชักถามแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมเพื่อที่จะช่วยให้พวกเขาเข้าใจปัญหาการเล่นการพนันและผลเสียหายของมันเพิ่มขึ้น ส่วนผู้ปกครองได้รับเชิญให้เข้าร่วมฟังการนำเสนอและได้รับแจกหนังสือข้อมูลข่าวสาร หลังจากการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมนี้ มีการประเมินพบว่านักเรียนมีความรู้และความตระหนักเรื่องการเล่นการพนันเพิ่มขึ้น การชวนพ่อแม่ผู้ปกครองไปเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเรื่องนี้ได้รับการตอบรับในทางบวก เพียงแต่ไม่ได้มีการติดตามประเมินต่อว่าจะมีผลต่อเนื่องไปถึง

นักเรียนกลุ่มดังกล่าวยาวนานแค่ไหน

นักวิจัยกลุ่มหนึ่งได้วิจัยเปรียบเทียบโปรแกรมป้องกันเยาวชนติดการพนัน 2 แบบ แบบที่ 1 คือ การให้ข้อมูลข่าวสารเรื่องการพนันที่มีลักษณะเฉพาะ แบบที่ 2 ใช้โปรแกรมให้การศึกษาแนวการเรียนรู้การใช้อารมณ์อย่างมีเหตุผล แบบที่ 2 นี้มีเป้าหมายที่การเสริมพลังของอารมณ์ด้วยการเพิ่มการตระหนักถึงความเศร้าหมองทางอารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อที่ขาดเหตุผลเรื่องการพนัน และแทนที่ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล นักวิจัยพบว่า การให้การศึกษาแก่เยาวชนในแนวนี้ ช่วยลดความกังวลที่เกิดจากพฤติกรรมแบบพลิกผัน เช่นการเล่นการพนันได้

การทดลองนี้ทำกับนักเรียนอายุ 12-13 ปี นักเรียนกลุ่มแรกได้เรียนรู้ประสบการณ์การเล่นการพนันผ่านซอฟต์แวร์แบบมีการโต้ตอบกัน ส่วนนักเรียนกลุ่มที่ 2 ได้รับการสอนเรื่องทักษะการแยกแยะเรื่องอารมณ์โดยใช้โมเดลชื่อ Activating-Belief-Consequence (การลงมือปฏิบัติ ความเชื่อ ผลที่ตามมา) ซึ่งอธิบายว่ากระบวนการรู้คิดของเราสามารถทำให้เกิดอารมณ์ในทางลบและพฤติกรรมแบบพลิกผันได้ และจากโมเดลนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมของพวกเขา ด้วยการเปลี่ยนแปลงการรู้คิดแบบผิดพลาด เป็นการรู้คิดที่สมจริงมีเหตุผล การประเมินผลพบว่าผู้เข้าอบรมทั้ง 2 โปรแกรมมีความรู้เรื่องการพนันดีขึ้น โดยเฉพาะโปรแกรมแบบแรก

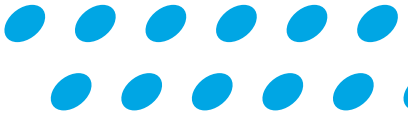
สำหรับเด็กอายุ 12-13 ปี ซึ่งตามทฤษฎีพัฒนาการการรู้คิดของ Piaget นักจิตวิทยาปรมาจารย์เรื่องจิตวิทยาเด็ก สมองพวกเขาจะอยู่ในขั้นพัฒนาการ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมได้ ยังจำกัดอยู่ เทคนิคการให้การศึกษาแนวทักษะการแยกแยะเรื่อง

อารมณ์ อาจจะยากเกินกว่าที่เด็กวัยนี้จะเข้าใจได้ ควรจะได้มีการวิจัยต่อว่าแนวทางให้การศึกษาแบบไหนได้ผลกับเด็กวัยไหน มีนักวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งใช้แนวทางการให้การศึกษาทั้ง 2 แบบที่กล่าวมานี้ผสมผสานกัน และพบว่าได้ผลดีต่อผู้เข้าร่วมรับการศึกษาที่ค่อนข้างยาวนานถึง 12 เดือน การวิจัยนี้ช่วยเพิ่มความเป็นไปได้ว่าการใช้แนวทางแบบผสมผสานที่มองทั้งแง่การรู้คิดและอารมณ์น่าจะเกิดผลดีเพิ่มขึ้น และเกิดผลในทางบวกได้ยาวนานขึ้น


โครงการป้องกันการติดการพนันในหมู่เยาวชนที่เน้นเรื่องปัจจัยเสี่ยง แม้จะช่วยเพิ่มความรู้เรื่องการพนันและแก้ไขความเข้าใจที่ผิดพลาดเรื่องการพนัน แต่ยังไม่พิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมแค่ไหน โครงการเหล่านี้มักจะเน้นเรื่องปัจจัยการรู้คิด และสนใจปัจจัยเรื่องอารมณ์ วัฒนธรรม สังคม และครอบครัวน้อย นักวิจัยพบว่าความอ่อนแอด้านอารมณ์ และความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับความหุนหันพลันแล่นที่เด็ก/เยาวชนบางคนเป็นอยู่ก่อน มีส่วนในการสร้างปัญหาการติดการพนันด้วย ดังนั้นโครงการป้องกันเยาวชนจึงควรคำนึงถึงปัจจัยสองข้อนี้ด้วย

นักวิจัยคนอื่นพบว่า พฤติกรรมติดการพนันเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับศาสนา ปัจจัยด้านประชากร อิทธิพลของเพื่อน และสถานภาพการสมรส ดังนั้นโครงการให้การศึกษาเพื่อป้องกันเยาวชนไม่ให้ติดการพนันจึงควรพิจารณาปัจจัยเหล่านี้ควบคู่กันไปด้วย

ขณะเดียวกันก็มีแนวคิดทางเลือก ซึ่งไม่ได้เน้นที่ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่พฤติกรรมที่มีปัญหา แต่ไปเน้นว่าการส่งเสริมปัจจัยบวกสำหรับพัฒนาการของวัยรุ่นจะเป็นปัจจัยป้องกันพฤติกรรมที่มีปัญหาได้ ปัจจัยบวกที่แนวคิดทางเลือกนี้เห็นว่าควรส่งเสริมคือ การเสริมสร้าง



“ในชีวิตจริงของคนเรา เมื่อเติบโตขึ้น
ปัจจัยด้านพัฒนาการและสังคม
วัฒนธรรมของแต่ละคนมีผลกระทบ
ต่อกระบวนการรู้คิดและพฤติกรรม
เกี่ยวกับการจะติดหรือไม่ติดการพนัน
ดังนั้น เราควรพัฒนาโปรแกรม
ที่วางเป้าหมายระยะยาวในการ
ช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับ
แรงกระตุ้นให้อยากเล่นการพนัน
และรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดี
ไปตลอดชีวิตของพวกเขา”



ทักษะทางสังคม⁶ (Social Skill) ทักษะในการเผชิญและจัดการกับปัญหา การเชื่อในพลังความสามารถของตน (Self-Efficacy) การรู้จักคิดถึงอุดมคติที่เหนือกว่าตัวเอง (Spirituality) และพฤติกรรมทางบวกอื่นๆที่มีศักยภาพที่จะลดหรือป้องกันพฤติกรรมทางลบอย่าง การเล่นการพนัน การติดสารเสพติด ฯลฯ ได้

⁶ ทักษะทางสังคม - ทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น มีความสามารถในการรับฟัง สื่อสาร ติดต่อกับสัมพันธ์กับคน (ทั้งแบบใช้คำพูดและไม่ใช้) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสัมพันธ์และหาทางหนีตัวร่วมกับคนอื่นได้ดี

2 แนวทางป้องกันที่เน้นด้านปัจจัยปกป้อง

แนวทางการป้องกันการติดการพนันที่เน้นด้านปัจจัยปกป้อง ใช้ทฤษฎีสำนักคิดจิตวิทยาแนวบวก⁷ ด้วยวิธีการเสริมปัจจัยป้องกันให้เยาวชนเพื่อลดอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาติดการพนัน

นักวิจัยกลุ่มหนึ่งได้ร่างหลักสูตรเพื่อสอนเรื่องความเป็นไปได้ในเชิงผลของการพนัน การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring)⁸ และทักษะในการเผชิญและจัดการกับปัญหา (Coping Skill)⁹ หลักสูตรนี้ใช้เวลา 7 สัปดาห์ โดยมีครูเป็นผู้จัดกิจกรรมโต้ตอบกับผู้เรียน เช่น การอภิปราย การเล่นเกมละครสั้น การแนะนำ ผลการทดลองพบว่าผู้เรียนมีความเข้าใจเรื่องการสู่มของผลการเล่นการพนัน การดูแลตัวเองและทักษะในการรับมือและจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โปรแกรมนี้มีผลดีมากสำหรับนักเรียนที่ต้องการข้อมูลเหล่านี้ แต่สำหรับกลุ่มนักเรียนที่มีความเสี่ยงสูง การสอนเรื่องทักษะในการเผชิญและจัดการกับปัญหายังไม่ได้ผล

นักวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งทดลองโปรแกรมการให้การศึกษาเรื่องการพนันที่ใช้เวลายาวนานขึ้นถึง 4 เดือน โปรแกรมประกอบไปด้วย 5 บทเรียน ที่ครอบคลุมเรื่องประวัติศาสตร์การพนัน ความเข้าใจผิด

⁷ จิตวิทยาแนวบวก เน้นการศึกษาถึงปัจจัยและกระบวนการที่นำไปสู่แนวคิดและอารมณ์ในทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีและการดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ รู้ว่าจะรับมือกับความทุกข์ และสร้างความสุขได้อย่างไร วิทยากร เชียงกุล. พลัมแห่งการคิดบวก The Power of Positive Thinking. ไทยควอลิตี้บุ๊ค. 2562.

⁸ Self-Monitoring การเฝ้าสังเกตติดตามพฤติกรรมของตนเอง การใส่ใจกับปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อการแสดงออกของตน แล้วปรับการแสดงออกของตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

⁹ Coping Skill การเผชิญและการจัดการปัญหาอย่างมีเหตุผล เมื่อเกิดสถานการณ์ที่คุกคาม หรือที่ลำบากใจ วิตกกังวลใจ

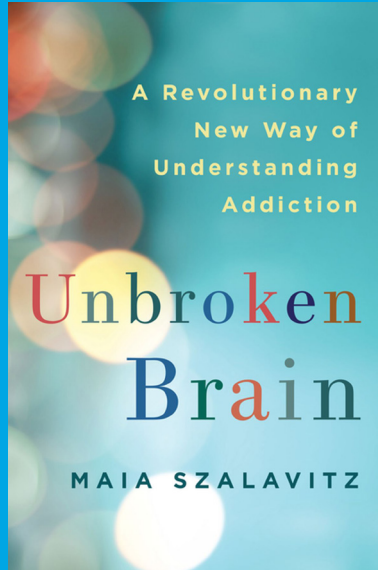
ของคนติดการพนัน หลักการตัดสินใจ ทักษะในการแก้ปัญหา ผลการทดลองพบว่าผู้ได้รับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในทุกเรื่องดีขึ้น มีทักษะทางลบต่อการเล่นการพนันเพิ่มขึ้น และเล่นการพนันลดลง ผลการทดลองของนักวิจัยทั้ง 2 กลุ่มข้างต้นสะท้อนว่า การสอนในเรื่องทักษะการเผชิญและจัดการกับปัญหา และหลักการแก้ปัญหา นั้น ถ้าสอนให้ผู้เรียนเข้าใจและปฏิบัติได้จริงจะให้ผลดีในการช่วยป้องกันการติดการพนันได้

มีโครงการทดลองอื่นๆอีกหลายโครงการ เช่น โครงการ Gambling Action Team ที่ระดมความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญหลายคน ทำกับนักศึกษามหาวิทยาลัย จัดกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การประชุมสัมมนาเรื่องการพนัน การบริหารจัดการการพนันและหนี้สิน การให้คำปรึกษาในมหาวิทยาลัย เว็บไซต์ประชาสัมพันธ์และการให้ข้อมูลข่าวสาร แม้ว่าจะยังไม่ได้มีการประเมินผลการทดลอง แต่ก็ถือว่าเป็นโปรแกรมที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญหลายเรื่อง ทั้งความสำนึก การพัฒนาทักษะ และการสร้างความสามารถ (Capacity Building)

ในเอเชีย ยังมีรายงานเรื่องโครงการแบบนี้บ่อย โครงการทดลองอันหนึ่งที่ทำกับนักเรียนชั้นมัธยมที่มาเก๊า เป็นโปรแกรมที่วางเป้าหมายพัฒนาทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลและความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การติดเหล้าและติดการพนัน การประเมินผลโครงการนี้พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนความสามารถทางสังคมสูงขึ้น แต่มีความพอใจในชีวิตลดลง และมีความตั้งใจที่จะดื่มเหล้าหรือเล่นการพนันเพิ่มขึ้น การสัมมนากลุ่มย่อยเปิดเผยว่านักเรียนบางคนรู้สึกว่าการโปรแกรมนี้ น่าเบื่อหน่าย คำอธิบายอีกข้อหนึ่งคือการสอนเรื่องทักษะการ

สัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจทำให้อัทธิพลของเพื่อนในการชักชวนไปเล่นการพนันเพิ่มขึ้นได้ โครงการนี้สะท้อนว่าในการฝึกอบรมเยาวชนในเรื่องนี้ควรจะต้องให้ความสำคัญกับยุทธศาสตร์ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาอิทธิพล/แรงผลักดันของเพื่อนในการชวนไปเล่นการพนันด้วย

การติดการพนันเป็นปัญหาความผิดปกติด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม (Biopsychic social Disorder) ที่มีผลเสียหายต่อผู้ติดการพนันและครอบครัวอย่างรุนแรงและกว้างขวาง จำเป็นต้องมีการหาทางป้องกันและพัฒนาแนวแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ประเทศพัฒนาอุตสาหกรรมต่างๆมีการใช้การบำบัดเยียวยาหลายวิธีการ ทั้งโดยการใช้ยาและการบำบัดทางจิตแบบต่างๆหรือใช้หลายวิธีผสมกัน ซึ่งได้ผลมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป เนื่องจากขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ยังไม่มีคู่มือแนวทางบำบัดที่เป็นมาตรฐานสากล เหมือนกับการบำบัดสารเสพติดหรือโรคภัยไข้เจ็บที่มีสาเหตุเฉพาะที่ค่อนข้างชัดเจน แต่ก็มีแนวทางบำบัดสำคัญๆที่เป็นที่ยอมรับและควรวิจัยศึกษาต่อเพื่อหาแนวทางบำบัดที่ดีที่สุด สำหรับแต่ละสังคม



แนวคิดสนับสนุน การป้องกันด้วยการเสริมปัจจัยปกป้อง

แนวคิดของนักเขียน/นักหนังสือพิมพ์ผู้หนึ่งผู้เคยมีประสบการณ์ติดยาสมัยวัยรุ่น ชื่อ Maia Szalavitz เธอได้เขียนหนังสือขายดีเรื่อง The Unbroken Brain ที่เสนอว่า การเสพติดสารเสพติดต่างๆ (รวมทั้งเหล้า บุหรี่ การพนันด้วย) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่บกพร่อง (Learning Disorder) ของคนบางคน ส่วนใหญ่ในช่วงวัยรุ่นที่สมองยังไม่พัฒนามากพอที่จะควบคุมความอยากเสบบางอย่างเพื่อความสนุก ความตื่นเต้น ความพอใจ การคลายเครียด การตอบสนองต่อความต้องการทางสังคมบางอย่าง (เช่น การได้รับความรัก การยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม) รวมทั้งปัญหาการขาดทักษะในการจัดการกับปัญหาทางความคิด จิตใจ อารมณ์ ที่เธอมองว่าเป็นเรื่องของ

กระบวนการเรียนรู้ เพราะคนที่ทดลองเสพยาแล้วติด เรียนรู้ว่ามันสร้างความสุขความพอใจให้เขา แต่เป็นการเรียนรู้ที่บกพร่อง เพราะการเสพติดให้ความพอใจแค่ชั่วคราว แต่มีผลเสียมากกว่าในระยะยาว

เธอเสนอว่าคนที่ติดสารเสพติดแต่ละคนมีปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะ บางคนก็มีความบกพร่องด้านพัฒนาการอื่นๆด้วย ที่ควรได้รับการศึกษาและบำบัดเป็นรายๆไป อย่างเหมาะสมสำหรับแต่ละคน ไม่ใช่ใช้วิธีการเดียวกันแบบทั่วไป ควรปฏิรูปการบำบัดแบบใจกว้างเพิ่มขึ้น มองว่าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นนักเรียนที่ควรเรียนรู้ใหม่ด้วยแรงจูงใจ การเลือกโดยความเข้าใจของเขาเอง มากกว่ามองว่าเขาเป็นนักโทษ อาชญากร คนไข้ หรือผู้ทำผิดศีลธรรม วิธีการแบบค่อยๆลดอันตรายจากการเสพ (Harm Reduction) เป็นแนวคิดใหม่ที่ได้ผลดีกว่าการใช้วิธีการแบบหักดิบที่พยายามให้คนเสพติดต้องเลิกโดยทันที

เธอวิจารณ์ว่าโครงการป้องกันเด็กไม่ให้ติดยาเสพติดโดยการเน้นการอธิบายพิษภัยยาเสพติดชนิดต่างๆนั้นไม่ได้ผลเท่ากับการจัดอบรมด้านจิตวิทยาที่มุ่งช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะพัฒนาความคิดจิตใจของตนเองในการควบคุม จัดการกับปัญหาทางอารมณ์และด้านจิตใจต่างๆที่พวกเขาต้องเผชิญในวัยต่างๆในสภาพแวดล้อมต่างๆ การช่วยทำให้เด็กเรียนรู้ว่าการมีภาพพจน์ต่อตัวเองในทางลบนั้นเป็นผลเสียมากกว่าการพยายามมองตัวเองในแง่บวก ได้เรียนรู้ว่าคุณสมบัติที่ดีของคนเรา เช่น เรื่องความฉลาด ขยัน เป็นคนมีเมตตา ไม่ใช่เรื่องที่มีมาแต่กำเนิดหรือคงที่ หากเป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถพัฒนาขึ้นได้

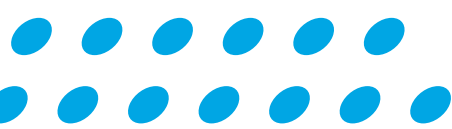
เด็กที่มีโอกาสได้เรียนรู้พัฒนาการตัวเองในทางบวกจะมีวินัยในตนเอง ควบคุมการตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่นของตัวเองได้ดีขึ้น ฉลาดพอที่จะหลีกเลี่ยงยาเสพติดได้เอง โดยไม่จำเป็นต้องไปเน้นวิธีการแบบสั่งสอนโฆษณาความเลวร้ายของยาเสพติด (เพราะการโฆษณาซ้ำซากมากไปเด็กอาจไม่เชื่อ หรือยิ่งไปกระตุ้นให้พวกเขาอยากทดลองด้วยตัวเอง) โครงการบำบัดเยียวยาแนวใหม่ที่ใช้หลักจิตวิทยาการเรียนรู้ของคนในแนวเสริมแนวบวกหรือแนวปกป้องนี้ได้ผลดีกว่าการบำบัดแบบเก่าที่เน้นการบังคับ สั่งสอน เน้นการทำให้คนรู้สึกผิด บาบ ฯลฯ

กล่าวโดยรวม แนวทางการป้องกันด้วยการเสริมปัจจัยปกป้องเท่าที่ทำได้ แม้จะยังไม่เห็นผลชัดเจน แต่น่าจะมีส่วนช่วยลดปัญหาการติดการพนันได้ทางหนึ่ง โดยควรจะต้องพัฒนาแนวทางป้องกันเหล่านี้ให้กว้างขวางครอบคลุมขึ้นและมีหลายแง่มุมอย่างเป็นระบบองค์รวมมากขึ้น โดยควรพิจารณารวมทั้งปัจจัยด้านจิตวิทยาพัฒนาการและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม การที่โครงการใดจะได้ผลหรือไม่มากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายปัจจัย เช่น ตัวผู้เข้าร่วมโครงการ ปัจจัยแปรผันด้านเงื่อนไข ประชากร การสร้างเค้าโครงและเนื้อหาของโปรแกรม จำนวนครั้งและระยะเวลาของการฝึกอบรม และมาตรการการวัดผลที่ใช้ในโครงการวิจัยหรือทดลอง การประเมินผลครั้งต่อไป ควรคำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้ด้วย


สรุป แนวทางการป้องกันปัญหาการติดการพนันในหมู่เยาวชนที่เน้นด้านการพิจารณาปัจจัยเสี่ยงได้ผลในการเพิ่มความรู้อะไร ความคิดที่ผิดพลาดเรื่องการพนัน เพิ่มแรงต้านทานที่เป็นมายา และความเชื่อที่ผิดในเรื่องการพนัน แต่ยังไม่ปรากฏผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมอย่างชัดเจน ซึ่งสะท้อนว่าผู้เข้ารับการอบรมยังไม่สามารถถ่ายโอนการเรียนรู้เชิงข้อมูลและความเชื่อไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเล่นการพนันได้ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะโครงการส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องจิตวิทยาการรู้คิด และสนใจปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่นอิทธิพลของพ่อแม่และอิทธิพลของเพื่อนน้อยกว่า โครงการวิจัยและทดลองครั้งต่อไปควรจะนำ 2 ปัจจัยหลังที่มีบทบาทสำคัญนี้มาพิจารณาด้วย เพื่อจะได้หาแนวทางป้องกันการติดการพนันอย่างมีลักษณะบูรณาการเป็นระบบองค์รวมเพิ่มขึ้น

ส่วนแนวทางป้องกันที่เน้นด้านการพิจารณาปัจจัยปกป้อง ที่เน้นการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนในทางบวก มีศักยภาพที่ช่วยลดความเสี่ยงของพฤติกรรมพนัน รวมทั้งการติดเหล้าและสารเสพติดอื่นได้ นักวิจัยบางคนมองว่าน่าจะนำทั้ง 2 แนวทางนี้มาใช้แบบผสมผสานกันได้

ข้อควรสังเกตไม่ว่าสำหรับโครงการแนวใด คือเยาวชนจะตอบสนองโปรแกรมที่มีลักษณะผู้เข้าร่วมได้ตอบได้สนุกและน่าติดตาม การใช้สื่อหลายทางเป็นที่น่าสนใจสำหรับเยาวชน โปรแกรมที่ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการฝึกอบรมมาได้ผลกว่าโปรแกรมที่จัดโดยครูทั่วไปที่ไม่ได้รับการฝึกฝนมาในเรื่องจิตวิทยาการพนัน ดังนั้นนักวิชาการและบุคลากรที่เป็นผู้ให้การอบรมจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึง เพราะมีผลต่อการยอมรับและการ



“โครงการที่ใช้หลักจิตวิทยาการ
เรียนรู้แบบเสริมแนวบวกหรือ
แนวปกป้อง ทำให้เด็กมีโอกาส
ได้เรียนรู้ พัฒนาการตัวเอง
ในทางบวก จะมีวินัยในตนเอง
ควบคุมการตัดสินใจแบบ
หุ่นหันปล้นเล่นของตัวเองได้ดีขึ้น
ฉลาดพอที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด
ได้เอง ได้ผลดีกว่าวิธีการแบบเก่า
ที่เน้นการบังคับ สั่งสอน เน้นการ
ทำให้คนรู้สึกผิด บาป ฯลฯ”

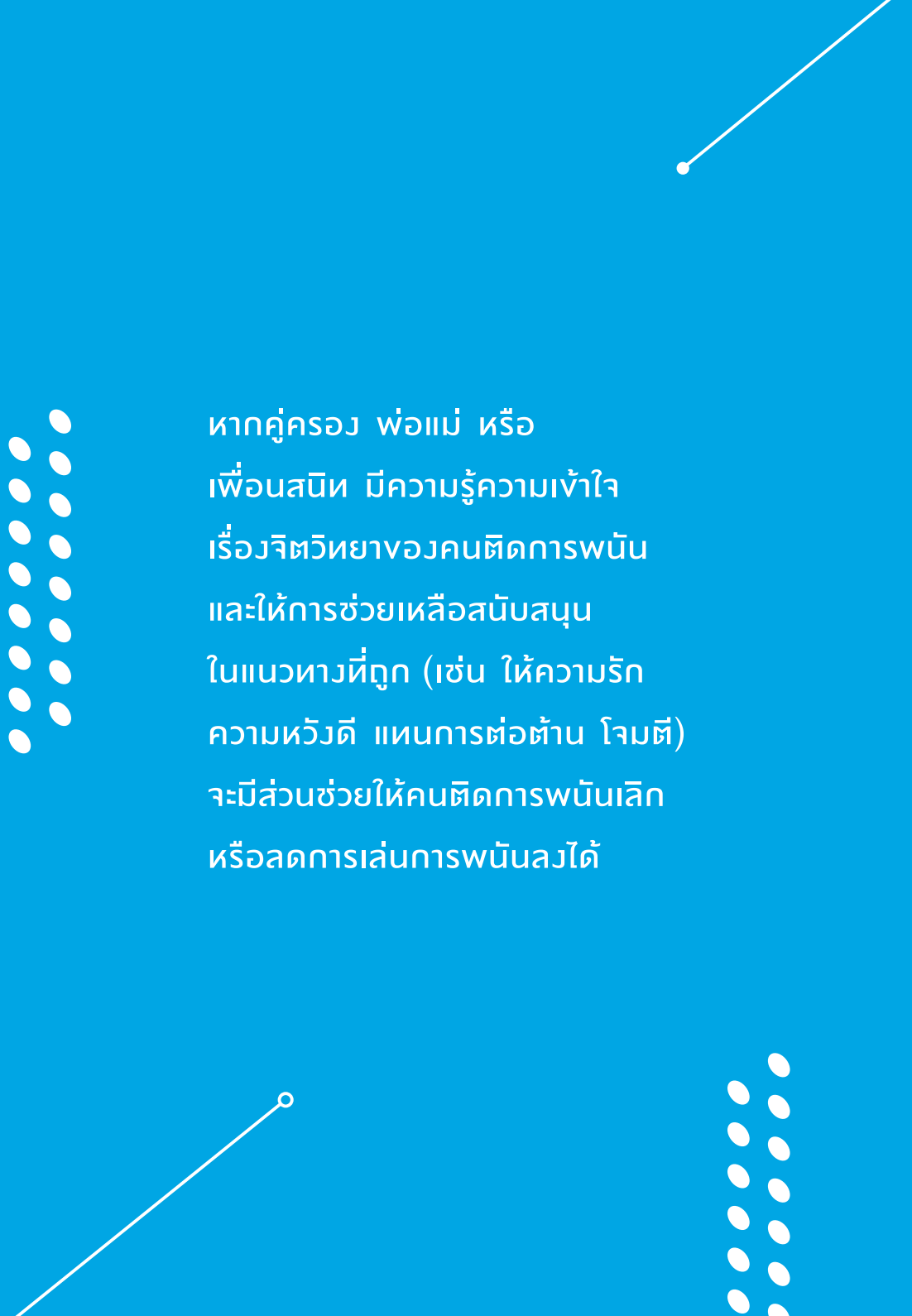


ตอบสนองของเยาวชนผู้เข้าร่วม

โครงการที่จะทำต่อไป ควรจะได้มีการประเมินผล โดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆอย่างครอบคลุมและพัฒนาโครงการให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รวมทั้งการพัฒนาโครงการที่คำนึงถึงประสิทธิภาพต่อชีวิตระยะยาวของเยาวชนไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ด้วย

ข้อน่าสังเกตข้อหนึ่งคือ การวิจัยส่วนใหญ่พบว่าวัยรุ่นชายมีสัดส่วนติดการพนันและสารเสพติดมากกว่าวัยรุ่นหญิง (ปัจจัยทางชีวภาพ) ดังนั้นในกรณีที่สังคมมีงบประมาณจำกัดหรือจำเป็นต้องจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง น่าจะเน้นการฝึกอบรมวัยรุ่นชายก่อน แต่การจัดอบรมแบบสหศึกษาหรือรวมวัยรุ่นหญิงด้วย ก็จะมีผลดีในแง่การสร้างปัจจัยปกป้องของการมีเพื่อนผู้หญิงที่โดยทั่วไปมีสุขภาพจิตดี ไม่มีแนวโน้มที่จะแนะนำผลักดันไปในทางพฤติกรรมที่เสียหายเท่ากับเพื่อนผู้ชาย เพราะปัจจัยเรื่องอิทธิพลของเพื่อนในกลุ่มวัยรุ่นชายด้วยกัน เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่นำวัยรุ่นชายไปติดการพนัน เหล้า และสารเสพติดได้

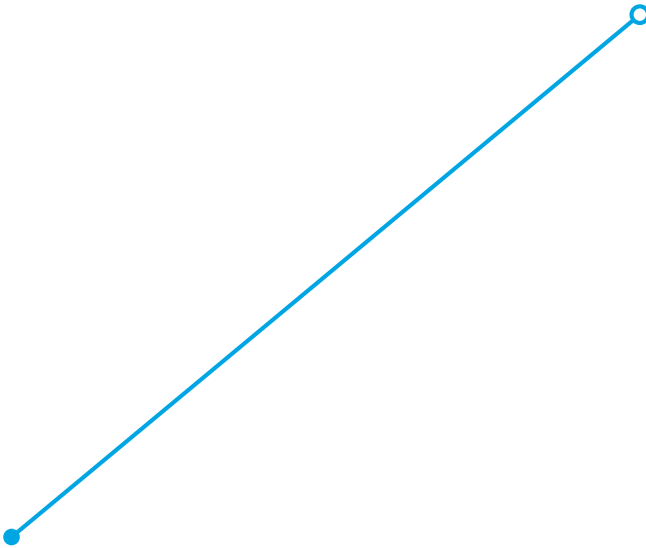


A blue background with decorative white elements: a diagonal line with a dot at the top right, a vertical line of dots on the left, a diagonal line with a dot at the bottom left, and a vertical line of dots on the bottom right.

หากผู้ครอง พ่อแม่ หรือ
เพื่อนสนิท มีความรู้ความเข้าใจ
เรื่องจิตวิทยาของคนติดการพนัน
และให้การช่วยเหลือสนับสนุน
ในแนวทางที่ถูกต้อง (เช่น ให้ความรัก
ความหวังดี แทนการต่อต้อน โจมตี)
จะมีส่วนช่วยให้คนติดการพนันเลิก
หรือลดการเล่นการพนันลงได้

บหที่ _____

6



แนวทางการนำขีด
คนตัดการพนัน _____



ปัญหาการติดการพนัน เป็นเรื่องที่มีลักษณะซ่อนเร้น ไม่สามารถรู้ได้โดยดูจากภายนอกเหมือนกับการติดสารเสพติดหรือการป่วยทางจิตบางชนิด และเป็นปัญหาที่เกิดได้จากหลายปัจจัย ซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป การจะเข้าใจเรื่องนี้และหาแนวทางการบำบัดที่เหมาะสม จะต้องอาศัยการศึกษาประวัติ/ภูมิหลังความเป็นมาของคนที่มีปัญหาติดการพนันอย่างครอบคลุมรอบด้าน เพื่อจะได้หาแนวทางให้คำแนะนำหรือการบำบัดเพื่อลดความเสียหายที่ได้ผลสำหรับแต่ละคน

การวิจัยและประสบการณ์การบำบัดคนที่ติดการพนัน ยังเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ (ในราว 20-30 ปีที่ผ่านมา) องค์กรวิชาชีพด้านการแพทย์ สาธารณสุข ยังไม่สามารถรับรองเรื่องแนวทางการมาตรฐานการบำบัดด้วยยา เหมือนกับการบำบัดเรื่องสุขภาพกาย ความผิดปกติด้านอารมณ์/จิตใจ หรือเรื่องสารเสพติดบางประเภท แต่ก็มีกรวิจัยและประสบการณ์แนวทางการบำบัดคนติดการพนันส่วนใหญ่ในทางจิตวิทยา ที่มีองค์ความรู้ที่เชื่อถือได้และเป็นประโยชน์อยู่จำนวนหนึ่ง

เป้าหมายการบำบัดมีแนวคิด 2 แนว คือ

1) หาทางทำให้ผู้มีปัญหาติดการพนันเลิกได้โดยสิ้นเชิง

2) หาทางทำให้ผู้มีปัญหาลดความเสียหายจากการติดการพนันลงมา คือลดเล่นการพนันน้อยครั้งลง ใช้เงินน้อยลง เล่นการพนันอย่างมีความรู้ ความรับผิดชอบ เล่นการพนันแบบเป็นกิจกรรมเพื่อสันทนาการ เพื่อสังคมแบบนานๆครั้ง แทนการหมกหมุ่นแบบเล่นบ่อยมาก ใช้เงินมาก จนเกิดความเสียหายมาก

นักบำบัดบางคนนำประสบการณ์จากการบำบัดคนติดสารเสพติดมาใช้กับกรณีติดการพนัน โดยเน้นการควบคุมหรือลดการเล่นการ

พนันลง ซึ่งพวกเขามองว่ามีทางทำให้เกิดผลได้จริงได้มากกว่าการจะทำให้คนติดการพนันหยุดเล่นการพนันโดยสิ้นเชิง สมมติฐานคือว่า ถ้าหากคนติดการพนัน ติดการเล่นการพนันเพราะการรู้คิดที่บิดเบือนและการไม่ตระหนักถึงผลเสียหายนี่จะตามมา การช่วยเหลือของนักบำบัดให้คนติดการพนันรู้คิดแบบใหม่และมีความตระหนักเรื่องผลเสียหายนี่น่าจะเพียงพอที่จะทำให้คนติดการพนันคนนั้นเพิ่มความสามารถในการควบคุมหรือลดการเล่นการพนันของตนได้ดีขึ้น แนวทางแบบลดความเสียหายนี้ ซึ่งน่าจะเหมาะกับผู้ติดการพนันระยะแรกๆมีหลายวิธี เช่น กำหนดเวลาว่าควรเล่นการพนันได้บ่อยหรือนานแค่ไหน เล่นการพนันด้วยเงินสด ไม่ใช่บัตรเครดิตไปเล่นการพนัน โดยกำหนดวงเงินที่พร้อมจะเสียได้ในวันนั้น ถ้าหมดเงินนั้นก็เลิกเล่น ฯลฯ

คนติดการพนันบางคนชอบแนวทางแบบลดความเสียหายนี้ คนติดการพนันหลายคนเป็นพวกหุนหันพลันแล่น/ยับยั้งชั่งใจไม่ค่อยได้ และมีความคาดหวังในตัวเองสูง ดังนั้นคนบางคนที่ไปเข้ารับการบำบัดเพื่อจะเลิกเล่นการพนันโดยสิ้นเชิง และพบว่าเขาไม่สามารถทำได้ ทำให้เขาตีความว่าเขาล้มเหลวอีกครั้ง และเลิกการเข้ารับการบำบัดไปเลยได้

อย่างไรก็ตาม การควบคุมหรือลดการเล่นการพนันลงได้ ยังคงต้องติดตามต่อ คนที่ควบคุมได้กลับไปเล่นการพนันใหม่ แม้จะน้อยครั้งลง ใช้วงเงินลดลง แต่ความไม่แน่นอนของการเล่นการพนันนั้นอาจทำให้เขามีโอกาสชนะบ้าง และการชนะจะทำให้เขาย่ำแย่กลับไปเล่นเพิ่มได้อีก คนที่ตั้งใจจะเลิกแล้วกลับไปเล่นการพนันอีก แม้จะเล่นครั้งเดียวหรือในเวลาอันสั้น ก็มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดผลเสียหายนี่ตามมาได้เช่นกัน

การติดการพนันเป็นปัญหาความผิดปกติทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม ที่มีผลเสียหายต่อผู้ติดการพนันและครอบครัวอย่างรุนแรงและกว้างขวาง จำเป็นต้องมีการหาทางป้องกันและพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ประเทศพัฒนาอุตสาหกรรมต่างๆ มีการใช้การบำบัดเยียวยาหลายวิธีการ ทั้งโดยการใช้ยาและการบำบัดทางจิตแบบต่างๆหรือใช้หลายวิธีผสมกัน เนื่องจากขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ยังไม่มีคู่มือแนวทางบำบัดที่เป็นมาตรฐานสากลเหมือนกับการบำบัดสารเสพติดหรือโรคภัยไข้เจ็บที่มีสาเหตุเฉพาะที่ค่อนข้างชัดเจน แต่ก็มีแนวทางบำบัดสำคัญๆที่เป็นที่ยอมรับ และควรวิจัยศึกษาต่อเพื่อหาแนวทางบำบัดที่ดีที่สุดสำหรับแต่ละสังคมแต่ละกรณีต่อไป

การหาทางบำบัดด้วยตัวเอง หรือตัวเองเป็นผู้กำกับ

ปัญหาการติดการพนันเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับความคิดจิตใจและพฤติกรรมของผู้เล่นการพนันแต่ละคน ดังนั้นผู้ติดการพนันจึงมีบทบาทสำคัญที่สุดในการช่วยตัวเองว่า เขาจะยอมรับความจริงว่าเขาติดการพนันจนเกิดปัญหาความเสียหาย อยากจะหาทาง (และหรือมีความหวัง) แก้ไข/บำบัดหรือไม่

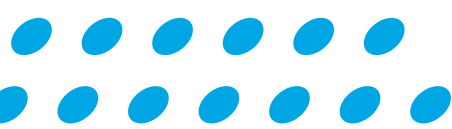
ปัญหาสำคัญที่นักวิจัยค้นพบคือ ผู้ติดการพนันส่วนใหญ่ไม่ค่อยยอมรับว่าตัวเองติดการพนันและหรือมักจะปกปิดไม่ให้นักใกล้ชิดและคนอื่นๆที่ตนสัมพันธ์ด้วยรู้ ส่วนหนึ่งเพราะมาตรฐานทางศีลธรรมในสังคมส่วนใหญ่มองว่าการติดการพนันเป็นความบกพร่องทางพฤติกรรมและหรือศีลธรรม ทำให้คนติดการพนันส่วนใหญ่มักจะละอาย ต้องการปกปิดตัวเอง ไม่คิดจะบอกใครหรือไปขอความช่วยเหลือจากนักบำบัด เช่น แพทย์ จิตแพทย์

คนติดการพนันที่ไปติดต่อเพื่อขอรับการบำบัดจากนักบำบัดมืออาชีพนั้น ตามการสำรวจวิจัยของหลายประเทศมีอยู่เพียงร้อยละ 8-10 ของผู้ติดการพนันทั้งหมด เป็นสัดส่วนที่ต่ำกว่ากรณีผู้ติดสารเสพติด คนที่ไปเข้ารับการบำบัดมักจะติดการพนันหนักแล้วหรือมีปัญหาอย่างอื่น เช่น ติดสารเสพติดอื่น มีปัญหาสุขภาพจิตร่วมอยู่ด้วย คนติดการพนันที่ไม่ยอมไปรับการบำบัดอาจจะมีหลายสาเหตุ รวมทั้งการไม่รู้ข้อมูลข่าวสารว่าคนที่มีความเสี่ยงจะไปขอรับการบำบัดได้ที่ไหน อย่างไร


การบำบัดด้วยตนเอง เป็นทางเลือกที่สำคัญอันดับต้นสำหรับคนส่วนใหญ่ คำนี้มีความหมายกว้าง รวมทั้งคนที่พยายามอ่านข้อมูล ศึกษาค้นคว้าหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง คนที่โทรศัพท์หรือติดต่อทางออนไลน์ไปปรึกษาศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาการพนัน และหรือการเสพติดทั่วไปจากหน่วยงานของรัฐหรือมูลนิธิ ซึ่งมีข้อดีคือ ผู้ติดต่อไม่จำเป็นต้องแจ้งชื่อจริง ทำให้คนมีปัญหากลัวที่จะติดต่อด้วย

ศูนย์ให้คำปรึกษาส่วนใหญ่จะมีคู่มือแนะนำให้ผู้ติดการพนันประเมินตัวเองและอ่านข้อมูลปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนอย่างเป็นขั้นตอน รวมทั้งมีเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลเรื่องนี้จำนวนมากๆ (ของต่างประเทศ เป็นภาษาอังกฤษและภาษาอื่น รวมทั้งภาษาไทย สำหรับคนไทยที่อยู่ในประเทศนั้นๆ เช่น ออสเตรเลีย) มีหนังสือคู่มือบำบัดการติดการพนันด้วยตนเองที่เขียนทั้งโดยจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักบำบัด และผู้มีประสบการณ์เคยติดการพนันมาก่อน ที่เป็นภาษาอังกฤษอยู่หลายเล่มด้วยกัน

ข้อมูลเหล่านี้ช่วยให้ผู้ติดการพนันบางคนบำบัดตัวเองได้ผลในระดับใดระดับหนึ่ง แต่คนที่สนใจและบำบัดตนเองได้ผล มักจะมีคุณสมบัติบางอย่างที่เอื้ออำนวยด้วย เช่น เป็นคนมีการศึกษา



“การสำรวจองหลายประเทศพบว่า คนติดการพนันที่ไปติดต่อเพื่อขอรับการบำบัดจากนักบำบัดมืออาชีพมีอยู่เพียงร้อยละ 8-10 ของคนติดการพนันทั้งหมด เป็นสัดส่วนที่ต่ำกว่ากรณีผู้ติดสารเสพติดอื่น สาเหตุที่คนติดการพนันไม่ไปรับการบำบัดอาจเป็นเพราะไม่รู้ข้อมูลข่าวสารว่าคนที่มีปัญหานี้จะไปขอรับการบำบัดได้ที่ไหน



สนใจการอ่าน การเรียนรู้ คิดวิเคราะห์เป็น มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คนบางคนอาจจะเผลอไผลไปเล่นการพนันแล้วติด หรือมีปัญหาจากสภาวะการณ์ชีวิตในบางช่วงตอน ไม่ได้เป็นคนที่มีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างควบคู่กันไป เขาจึงยังพอที่จะเรียนรู้และดึงตัวเองออกมาจากการติดการพนันได้

นักวิเคราะห์บางคนมองว่าการเสพติดการพนันเป็นเช่นเดียวกับการเสพติดสารอื่น ที่มักมีโอกาสดังกล่าวในช่วงวัยรุ่นหรือหนุ่มสาว ตอนต้นมากกว่าช่วงวัยอื่นนั้น มาจากสมองที่ทำงานในเรื่องการยับยั้งชั่งใจยังทำงานไม่เต็มที่ เมื่อมีอายุและประสบการณ์มากขึ้น หรือได้รับการสนับสนุนด้วยความเอาใจใส่จากคนใกล้ชิด คนติดการพนันหลายคนก็คิดใหม่และเลิกเองได้ในที่สุด

การสำรวจวิจัยชิ้นหนึ่งในสหรัฐฯ ในปี 2006 รายงานว่ามีคนที่เลิกเล่นการพนันด้วยตนเองราว 1 ใน 3 ของผู้ติดการพนัน แต่ไม่ได้เสนอรายละเอียดว่าคนเหล่านี้เป็นคนแบบไหน เลิกได้ด้วยวิธีอย่างไร

เรื่องนี้เราควรรับรู้เป็นข้อมูล สำหรับกรณีคนไทยคงต้องมีการสำรวจวิจัย และควรมีศูนย์ให้คำปรึกษาและให้ข้อมูล ให้การศึกษา ประชาชนเรื่องปัญหาการติดการพนันมากกว่านี้ เราไม่ควรคาดหวังว่าคนไทย 1 ใน 3 จะเลิกได้เองโดยธรรมชาติเหมือนประเทศอื่นที่ประชาชนเขาอ่านหนังสือ สนใจหาข้อมูลช่วยตัวเองมากกว่าคนไทย

การสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อน

หมายรวมถึงการสนับสนุนช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดในครอบครัว เพื่อนสนิท และกลุ่มอาสาสมัครที่ทำกิจกรรมช่วยกันแบบกลุ่ม Gambling Anomynous มนุษย์เรานั้นเป็นสัตว์สังคม มีความ

ต้องการทางจิตใจที่จะได้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ได้รับการยอมรับจากคนอื่น คนที่ติดการพนันหลายคนมีปัญหาเรื่องความแปลกแยก โดดเดี่ยว เข้ากับคนอื่นไม่ได้ ทั้งๆที่มีความต้องการลึกๆที่จะมีเพื่อน มีสังคม บางคนใช้การเล่นการพนันบางประเภทเป็นการไปพบเพื่อนและเข้าสังคมกับคนเล่นการพนันด้วยกัน ดังนั้นหากคู่ครอง พ่อแม่ หรือเพื่อนสนิท มีความรู้ความเข้าใจเรื่องจิตวิทยาของคนติดการพนัน และให้การช่วยเหลือสนับสนุนในแนวทางที่ถูกต้อง (เช่น ให้ความรัก ความหวังดี แทนการต่อต้าน โจมตี) จะมีส่วนช่วยให้คนติดการพนันเลิกหรือลดการเล่นการพนันลงได้

ศูนย์ให้คำปรึกษาเพื่อจะช่วยแก้ไขปัญหการพนันหลายแห่งเข้าใจความสำคัญในเรื่องนี้ พยายามสนับสนุน ให้ครอบครัว คนใกล้ชิดผู้ติดการพนัน มีความรู้ความเข้าใจเรื่องจิตวิทยาและแนวทางการช่วยเหลือผู้ติดการพนันเพิ่มขึ้น เช่นมีแบบทดสอบให้คนใกล้ชิดช่วยวิเคราะห์ว่าญาติ/เพื่อนสนิทของตนติดการพนันหรือไม่ (เนื่องจากคนติดการพนันบางคนจะไม่ยอมรับว่าตนเองติดการพนัน ไม่อยากประเมินตัวเอง หรือประเมินแบบเข้าข้างตัวเอง ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง) และคอยให้คำแนะนำว่าคนใกล้ชิดควรจะเข้าใจปัญหานี้อย่างไร

การบำบัดโดยกลุ่ม Gambler's Anomynous-GA

(กลุ่มบำบัดการติดการพนันแบบนิรนาม)

เป็นกลุ่มอาสาสมัครแบบมูลนิธิ ที่จัดตั้งเป็นสาขาตามเมืองต่างๆ ในสหรัฐและประเทศอื่น ตามแนวทางกลุ่มบำบัดการติดเหล้านิรนาม (Alcoholics Anonymous) ที่ทำเรื่องนี้มาก่อน คนที่ร่วมจัดตั้งองค์กรเหล่านี้มีทั้งนักบำบัด และคนที่เคยมีประสบการณ์ติดการพนันมาก่อนและเลิกได้เลยอยากช่วยเหลือคนอื่นต่อ กลุ่มนี้ประกาศว่า

ประสงค์จะช่วยคนติดการพนันอย่างเดียว ไม่สนใจเรื่องอุดมการณ์ทางการเมืองหรือศาสนาใดๆ มีการจัดประชุมเพื่อพูดคุยปรึกษาหารือให้ผู้สมัครเข้าร่วมรับการบำบัดกับกลุ่มอยู่เป็นประจำ ให้ผู้รับการบำบัดยอมรับว่าตนมีปัญหา และจะมีการจัดสรรพี่เลี้ยงคอยให้คำปรึกษาหารือ เป็นกลุ่มที่มีการจัดตั้งแพร่หลาย เข้าถึงได้ง่ายในหลายประเทศ และมีผลดีสำหรับบางคนในระดับหนึ่ง

หลักคิดของการบำบัดขององค์กรนี้คือ ผู้สมัครเข้าร่วมการบำบัด (ซึ่งสมัครได้ฟรี) จะต้องช่วยเหลือตัวเองตามขั้นตอนต่างๆ 12 ขั้นตอนที่องค์กรใช้เป็นแนวทางในการบำบัด โดยการเข้าประชุมกลุ่ม (ซึ่งมีทั้งกลุ่มเปิดและกลุ่มปิด) จับคู่กับพี่เลี้ยงผู้มีประสบการณ์ที่จะคอยให้คำปรึกษาแนะนำผู้เข้ารับการบำบัด ใช้เวลาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มปฏิบัติตามขั้นตอน 12 ขั้นตอน และได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และกำลังใจจากเพื่อน แต่มีกฎหมายห้ามสมาชิกให้การช่วยเหลือทางการเงินแก่สมาชิกอื่น และห้ามรับเงินบริจาคใดๆ

แนวทางสำหรับสมาชิกที่เข้ากลุ่ม GA คือ

- 1** เข้าร่วมการประชุมกลุ่มให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 2** ห้ามเล่นการพนันทุกประเภท
- 3** ใช้ชีวิตแบบไปทีละวัน (ไม่คิดมากเรื่องอดีต ไม่กังวลเรื่องอนาคต)

4 ใช้ประโยชน์จากเพื่อนสมาชิกในการประชุมในฐานะผู้สนับสนุนช่วยเหลือกันและกัน

องค์กร GA ยังจัดตั้งองค์กรพี่น้องคือ Gam-Anon เพื่อสนับสนุนครอบครัวและเพื่อนสนิทของคุณที่ติดการพนัน โดยมักจะจัดประชุมกลุ่มในสถานที่และเวลาเดียวกันกับที่คนติดการพนันมาประชุมกลุ่มของตน กลุ่มนี้ช่วยการสนับสนุนทางอารมณ์ ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วม

รู้จักแนวคิดในการแก้ไข้ปัญหา และเข้าใจเรื่องการติดการเล่นการพนันเพิ่มขึ้น

แม้การบำบัดโดยกลุ่ม GA จะแพร่หลาย แต่มีการวิจัยยืนยันประสิทธิภาพของการบำบัดแบบนี้น้อย นักวิจัยผู้หนึ่งติดตามคนติดการพนันที่เข้าร่วมประชุมกลุ่ม GA จำนวน 232 คน พบว่าหลังจากเวลาผ่านไป 1 ปี คนที่เลิกเล่นการพนันได้โดยสิ้นเชิงมีเพียง 8% นักวิจัยอีกผู้หนึ่งรายงานว่าการสำรวจเฉพาะคนที่ไปเข้าร่วมเป็นสมาชิก GA ที่เลิก/ลดการเล่นการพนันลงได้ 74% เป็นผู้ที่ไปเข้าร่วมการประชุมกลุ่มอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งแสดงว่าการมีส่วนร่วมบ่อยมีผลต่อความสำเร็จของการบำบัด¹⁰

เหตุผลหนึ่งที่สัดส่วนผู้เข้ารับการบำบัดได้ผลน้อยคือ การที่สมาชิกหลายคนไม่ได้เข้าร่วมประชุมบ่อยและต่อเนื่องมากพอ คนติดการพนันที่มีปัญหาความผิดปกติทางจิตประเภท ADHD-สมาธิสั้น และคนที่มีการแสดงออกหุนหันพลันแล่น (ทางวาจาและพฤติกรรม) ในระดับสูง จะมีความยากลำบากในการเข้าร่วมประชุมและการติดตามข้อมูลข่าวสารจากกลุ่ม GA อย่างต่อเนื่อง จุดอ่อนข้อหนึ่งคือองค์กร GA ปฏิบัติต่อสมาชิกผู้เข้าร่วมประชุมเหมือนกันไม่ว่าชายหรือหญิง ไม่ว่าจะเป็นคนติดการพนันแบบเล่นกับเครื่องอิเล็กทรอนิกส์หรือเล่นการพนันที่ไม่ใช่เครื่องอิเล็กทรอนิกส์

ในสหรัฐ คนติดการพนันที่เข้าร่วมกลุ่ม GA มักเป็นคนสูงวัย มีปัญหาการติดการพนันค่อนข้างหนัก และมีปัญหาความตึงเครียดที่บ้านสูง คนที่เคยมีประวัติผ่านการเข้ารับการบำบัดที่ GA มักจะเป็นคนที่ไปสมัครเข้ารับการบำบัดเป็นการส่วนตัวกับนักบำบัดมืออาชีพ

¹⁰Taber JI, McCormick RA, Russo AM, et al. Follow-up of pathological gamblers after Treatment. Am J Psychiatry. 1987 Jun; 144(6)

ต่อ ซึ่งแสดงว่าการเข้าร่วมกลุ่ม GA มีประโยชน์เบื้องต้น

กล่าวโดยรวม แม้จะยังไม่มีผลวิจัยเรื่องประสิทธิภาพการบำบัดของกลุ่ม GA ที่ชัดเจน แต่การที่กลุ่ม GA มีสาขากว้างขวางและคนเข้าถึงได้ง่ายทำให้กลุ่ม GA เป็นทางเลือกในการบำบัดที่เป็นประโยชน์

ศูนย์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และเว็บไซต์ (Help Line)

ในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรมมีศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาการพนัน ซึ่งอาจเป็นของกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพัฒนามนุษย์และสังคม สมาคมจิตแพทย์ นักจิตวิทยา มูลนิธิและคลินิกเอกชน ที่ทำงานเรื่องนี้อย่างเข้าถึงได้ไม่ยากและทำงานได้ผลพอสมควร โดยเฉพาะถ้าเป็นศูนย์ที่มีผู้ให้คำแนะนำที่มีความรู้ความเอาใจใส่ที่ดี ที่ปรึกษาติดตามโทรกลับไปพูดคุยให้คำแนะนำคนที่ติดต่อมาขอรับการปรึกษา

แม้ศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาการติดการพนันจะมีน้อยแห่งกว่าและเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ มีประสบการณ์น้อยกว่าเมื่อเทียบกับศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องการติดเหล้า บุหรี่ หรือสารเสพติดอื่น แต่ก็ยังมีผู้สนใจใช้บริการมาก เพราะไม่ต้องเปิดเผยชื่อจริง ศูนย์บางแห่ง

“กับดักพฤติกรรม : การพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย
การออกผลลัพธ์ที่ๆเล่นต่อเนื่องได้ง่ายๆทำให้
คนเล่นพนันไม่มีเวลาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ
เสียด้วยซ้ำว่า “ควรเล่น” หรือ “ควรหยุด””

เช่นในนิวซีแลนด์ ให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่อง 4-6 สัปดาห์อย่าง
ได้ผล บางแห่งมีโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่จะช่วยประเมินผล ช่วย
ติดตามวิเคราะห์ (Feedback) เป็นรายบุคคลได้อย่างแม่นยำ
เที่ยงตรง เพิ่มขึ้นด้วย

หลายประเทศมองเรื่องการพนันเป็นธุรกิจเชิงกีฬาและนันทนาการ
อย่างหนึ่ง และเปิดให้มีการเล่นการพนันอย่างถูกกฎหมายได้หลาย
ประเภท รัฐบาลมีรายได้ส่วนหนึ่งจากการเก็บภาษี หรือเรียกร้อง
ให้บริษัทที่ทำธุรกิจการพนันบริจาคให้คณะกรรมการดูแลปัญหาการ
พนัน ภาครัฐจึงมีงบประมาณในการดำเนินการในเรื่องศูนย์วิจัย
เผยแพร่ความรู้และให้คำปรึกษาเรื่องการติดการพนัน มีการออก
กฎระเบียบให้สถานเล่นการพนันต้องประชาสัมพันธ์เบอร์โทรศัพท์
และเว็บไซต์ของศูนย์ให้คำปรึกษา รวมทั้งประชาสัมพันธ์แนวคิด
เรื่องการเล่นการพนันอย่างรับผิดชอบ (Responsible Gambling)
เพื่อเตือนสติให้คนเล่นการพนันเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อ
เข้าสังคมแต่พอสมควร ไม่ถึงกับติดการพนัน แต่นโยบายเปิดให้
เล่นการพนันอย่างถูกกฎหมายในประเทศเหล่านี้ก็เป็นดาบ 2 คม
ที่ในทางปฏิบัติแล้วควบคุมไม่ไห้คนติดการพนันได้ยาก

ในสหรัฐฯ มีสายด่วนให้คำปรึกษาสำหรับคนที่ปัญหาการติด
การพนันอยู่ใน 35 มลรัฐ เปิดบริการ 24 ชั่วโมง มีบุคลากรด้าน
สุขภาพจิตที่ได้รับการอบรมมาคอยรับโทรศัพท์ ให้ข้อมูลคำแนะนำ
เกี่ยวกับปัญหาการติดการพนัน แนะนำชื่อที่อยู่ขององค์กร Gam-
bler's Anonymous และนักบำบัดที่ได้รับการรับรอง รวมทั้งเก็บ
ข้อมูลเกี่ยวกับคนที่โทร.มาปรึกษา และช่วยจัดการปัญหาฉุกเฉิน
เช่น คนที่คิดจะฆ่าตัวตาย หรือคนที่มีปัญหาการเงินแบบยากลำบาก
ด้วย

สายด่วนให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เป็นแนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นที่ได้ผลดีในระดับหนึ่ง เพราะคนติดการพนันไม่ใช่คนที่จะตัดสินใจไปสมัครเข้ารับการบำบัดที่ใดที่หนึ่งได้ง่ายๆ การปรึกษาทางโทรศัพท์ทำได้ง่ายกว่าเพราะไม่จำเป็นต้องโผล่ไปแสดงตัว ไม่จำเป็นต้องแจ้งชื่อจริง นอกจากการติดต่อทางโทรศัพท์แล้วก็อาจติดต่อทางอินเทอร์เน็ตได้ด้วย นอกจากการให้คำปรึกษาเบื้องต้นแล้ว อาจพัฒนาเป็นการนัดการบำบัดผ่านทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตต่อไปได้ด้วยเช่นกัน เพราะคนบางคนจะรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าการไปพบนักบำบัดแบบเผชิญหน้า

การช่วยเหลือแบบรวบรัดหรือการช่วยเหลือเบื้องต้น

การให้คำปรึกษาแนะนำโดยจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักบำบัดที่ได้รับการฝึกอบรมมาแบบสั้นๆ 20-30 นาที เพียง 1-2 ครั้ง มีส่วนช่วยเหลือคนติดการพนันที่ยังไม่ได้มีปัญหารุนแรงได้

การให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์หรือทางเว็บไซต์อย่างใช้เวลาและเอาจริงเอาจัง ซึ่งเป็นบริการฟรี มีคนเข้าถึงได้ง่าย ถือเป็น การช่วยเหลือแบบที่มีส่วนได้ผล เพราะการที่คนติดการพนันคนใดคนหนึ่งเริ่มยอมรับว่าตนมีปัญหาและแสวงหาช่องทางปรึกษา ผู้รู้ด้านนี้ ถือว่าเป็นความก้าวหน้าขั้นหนึ่ง เมื่อเทียบกับคนติดการพนันจำนวนมากที่ไม่ยอมรับว่าตนมีปัญหา พยายามปิดบัง และหรือไม่คิดจะปรึกษาใคร เพราะคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวที่น่าอับอายหรือเป็นเรื่องยุ่งยาก ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการไปรับคำปรึกษาสูง ฯลฯ

การบำบัดทางจิตวิทยา


หรือการบำบัดกับที่ปรึกษาแบบพูดคุย

มีทั้งแบบคนเดียว แบบครอบครัว หรือแบบกลุ่ม หรือทำหลายแบบผสมกัน


ปัญหาการติดการพนัน เป็นปัญหาทางสุขภาพที่เกี่ยวเนื่องกับจิตวิทยาการรู้คิดและพฤติกรรมของคน การไปปรึกษาขอคำแนะนำจากจิตแพทย์ แพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักบำบัดที่ได้รับการฝึกอบรมมาในเรื่องนี้ จึงเป็นแนวทางการบำบัดที่ได้ผล โดยเฉพาะสำหรับคนที่ติดการพนันระดับที่มีปัญหาค่อนข้างมาก คนที่ไม่สามารถบำบัดด้วยตนเองหรือไม่มีญาติใกล้ชิดที่ช่วยเหลือได้ คนที่มีปัญหาอื่นซ้ำซ้อน เช่น ติดเหล้า สารเสพติดอื่น และหรือมีปัญหาความผิดปกติ (Disorder) ด้านจิตใจ อารมณ์ ประเภทใดประเภทหนึ่ง

การบำบัดทางจิตโดยทั่วไปมีเป้าหมายจะช่วยให้ผู้ติดการพนันเลิกโดยสิ้นเชิง แต่ก็มีแนวคิดจากจิตแพทย์และนักจิตวิทยาบางสำนักเสนอแนวคิดแบบช่วยให้คนใช้ลดความเสียหาย ให้คนใช้ลดการเล่นการพนันลงในระดับที่เป็นแค่การเล่นการพนันเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจที่พอควบคุมได้ บางแห่ง เช่นบางรัฐในออสเตรเลีย เน้นเรื่อง “การเล่นการพนันแบบรับผิดชอบ” (Responsible Gambling) เพราะพวกเขาคิดว่าการจะทำให้คนเลิกโดยสิ้นเชิงนั้นทำได้ยากมาก และขัดกับธรรมชาติของมนุษย์ ถ้าตั้งเป้าหมายสูงคนใช้อาจจะเลิกกลางคัน ไม่ยอมรับการบำบัดต่อ ทำให้การบำบัดล้มเหลวโดยสิ้นเชิงได้

เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและค้ำประกันถึงหลักความจริงคือ การช่วยพัฒนาคนไข้ให้รู้จักควบคุมความคิดจิตใจตนเองได้ดีขึ้น ช่วยให้



“การที่คนติดการพนันคนใด
คนหนึ่งเริ่มยอมรับว่าตนมีปัญหา
และแสวงหาช่องทางปรึกษาผู้รู้ด้านนี้
ถือว่าเป็นความก้าวหน้าขั้นหนึ่ง และ
การให้คำปรึกษาแนะนำโดยจิตแพทย์
นักจิตวิทยา หรือนักบำบัด
ที่ได้รับการฝึกอบรมมาแบบสั้นๆ
20-30 นาที เพียง 1-2 ครั้ง
มีส่วนช่วยเหลือคนติดการพนัน
ที่ยังไม่ได้มีปัญหารุนแรงได้”



คนไข้เข้าใจวิธีการที่จะจัดการกับสถานการณ์เสี่ยง การหาทางออกที่สร้างสรรค์ในเวลาที่คุณไข้เกิดความรู้สึกผิดหรือละอาย และวิธีการที่จะจัดการกับแรงกระตุ้นหรือความอยากที่จะไปเล่นการพนัน การบำบัดทางจิตวิทยาสำหรับผู้ติดการพนันเท่าที่ทำกันมาโดยทั่วไปได้ผลดี แม้แต่คนที่เข้ามารับการบำบัดเพียงระยะเวลาสั้นก็ตาม

การที่คู่สมรสหรือครอบครัวไปร่วมรับการบำบัดด้วยกันเป็นผลดี เพราะคนติดการพนันมักจะสร้างปัญหาทางจิตใจอารมณ์ให้กับคู่สมรสและลูกด้วย

การบำบัดทางจิตวิทยามีหลายแนวทาง เช่น

1 Motivation Interviewing

การที่นักบำบัดซักถามพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องแรงจูงใจของคนติดการพนันเพื่อให้เขาเข้าใจและหลีกเลี่ยงแรงจูงใจดังกล่าว

2 Behavior Therapy

การบำบัดแนวควบคุมพฤติกรรม (Behavior Therapy) บำบัดโดยการช่วยให้คนติดการพนันเรียนรู้เรื่องที่มาของแรงเสริม (Reinforcement) พฤติกรรมของตนเอง และหาทางเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่มีเหตุผล

การบำบัดแนวนี้มีพื้นฐานอยู่บนหลักการ การกำหนดการเรียนรู้ด้วยวิธีสร้างเงื่อนไข (Conditioning) โดยการใช้สิ่งเร้า (Stimuli) และแรงเสริม (Reinforcement) เป็นเงื่อนไขที่กำหนดให้ผู้ถูกเร้ามีปฏิกิริยาตอบสนองหรือเปลี่ยนพฤติกรรมไปเมื่อได้รับสิ่งเร้าอันใหม่ การบำบัดแนวนี้มีหลายวิธี เช่น การบำบัดแบบทำให้เกิดปฏิกิริยาถอยหนีหรือหลีกเลี่ยง (Aversion) การใช้สิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ การช็อตไฟฟ้าเพื่อทำให้คนไข้เปลี่ยนพฤติกรรมเล่นการพนัน (หรือเสพสารเสพติด) ลดลง (วิธีนี้ออกจะเก่าและเสี่ยงต่อ

จริยธรรม จึงไม่ค่อยได้รับความนิยม)

วิธีอื่นๆ เรียกว่า Imagination Desensitization และการผ่อนคลาย Relaxation ใช้จินตนาการเพื่อลดความกลัว อย่างแรกมาจากวิธีการบำบัดความวิตกกังวลที่เกินเหตุ โดยการทำความเข้าใจถึงธรรมชาติหรือที่มาของปัญหา และค่อยๆ เผชิญกับสถานการณ์จำลองที่ไม่น่ากลัวมากเหมือนของจริง จนคนคนนั้นเกิดความคุ้นเคยและกลัวหรือวิตกกังวลลดลง สำหรับกรณีคนติดการพนัน ผู้บำบัดจะนำทางให้คนใช้จินตนาการถึงการเล่นการพนัน ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและอารมณ์ และผู้บำบัดใช้วิธีการให้คนใช้ฝึกการหายใจเข้า-ออกยาวๆ และผ่อนคลาย เพื่อสร้างปฏิกิริยาทางเลือกต่อการพนัน โดยการลดสถานการณ์สิ่งเร้าลงมาให้อยู่ในระดับที่คนไข้พอควบคุมตัวเองได้

การบำบัดแนวควบคุมพฤติกรรมนี้มักจะใช้จัดการกับปัญหาความอยากและแรงกระตุ้นที่จะไปเล่นการพนัน โดยการช่วยให้คนไข้เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองให้อยากเล่นการพนันลดลง นักบำบัดผู้หนึ่งเคยทดลองใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้ากับผู้ชายที่ติดการพนันประเภทเครื่องเล่นสล็อตแมชชีน 69 คน และปรากฏผลว่าหลังจากการบำบัดผ่านไป 12 เดือน คนไข้เลิกเล่นการพนันได้ 83%

3 Cognitive Behavior Therapy (CBT)

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนกระบวนการรู้คิดและพฤติกรรมของคน (CBT) เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการรู้คิดที่บิดเบือนเข้าใจผิด พฤติกรรมที่สร้างความเสียหาย ไปสู่การรู้คิดที่มีเหตุผลสมจริง และพฤติกรรมทางบวกที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์

การบำบัดแนว CBT เป็นแนวทางที่ประสบผลสำเร็จในการบำบัด

ความผิดปกติทางด้านจิตบางประเภทและการเสพสารเสพติดมาแล้ว
จิตแพทย์ นักบำบัด นักวิจัย จึงสนใจที่จะใช้ประสบการณ์ของแนว
บำบัด CBT ไปใช้บำบัดคนติดการพนันด้วยความหวังว่าน่าจะมี
ผลสำเร็จในระดับเดียวกัน

การบำบัดแนว CBT มุ่งสำรวจหาการรู้คิดแบบบิดเบือนและความ
เข้าใจที่ผิดพลาดเกี่ยวกับการเล่นการพนันของคนไข้แต่ละคน เช่น
การเชื่อว่าตนเองมีทักษะหรือมีดวงชะตาที่จะเอาชนะการพนันได้
เชื่อว่าถ้าเล่นเสียติดต่อกันมาหลายรอบ รอบต่อไปต้องชนะ ฯลฯ
การคิดและเชื่อเช่นนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนติดการพนันคงเล่น
การพนันต่อ ทั้งๆที่ตัวเขาเองรู้ว่าเกิดผลเสียหายแล้วก็ตาม

การบำบัดแนว CBT อาจจะทำให้หลายรูปแบบ ตั้งแต่การบำบัด
รายบุคคลไปจนถึงการบำบัดกลุ่ม อาจจะใช้เทคนิคแนวพูดคุยกับ
คนไข้ ไปจนถึงการทำกิจกรรมแบบให้คนไข้สวมบทบาท (Role
Playing) เพื่อทำลายความเชื่อและทัศนคติที่บิดเบือน การบำบัด
แนว CBT นั้น เป็นการบำบัดแบบเอาการเอางาน ที่คนไข้จะต้องมี
ส่วนร่วมด้วยมาก ทั้งการรับมอบหมายการบ้าน การพิจารณาประเมิน
ผลการตอบสนอง และการทำตามคำชี้แนะของผู้ให้การบำบัด

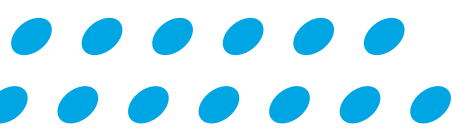
การบำบัดแบบ CBT มองว่าสิ่งที่ทำให้คนติดการพนันคงเล่น
การพนันต่อไป คือการที่พวกเขายังคงรู้คิดแบบบิดเบือนเกี่ยวกับ
เรื่องการพนันไม่ว่าประเภทไหนก็ตาม การรู้คิดที่บิดเบือน (หรือ
ผิดพลาด) ของคนติดการพนัน คือ การที่พวกเขาเชื่ออย่างดีจึ้นว่า
พวกเขาจะชนะในไม่ช้า ทั้งที่ผลของการเล่นการพนันเป็นเรื่องที่
ขึ้นอยู่กับความไม่แน่นอน คนติดการพนันมักเชื่อว่าพวกเขามีความ
สามารถพิเศษที่สามารถควบคุมเหตุผลของการเล่นการพนันได้
พวกเขารู้สึกว่าการเล่นการพนันคือหนทางในการแก้ไขปัญหาชีวิต

ของพวกเขา รวมทั้งปัญหาด้านการเงิน คนติดการพนันนั้นมักจะมี ความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับผลที่เป็นไปได้ของการเล่นการพนัน ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับหลักความเป็นจริงทางคณิตศาสตร์ ทฤษฎีความเป็นไปได้


แนวทางการบำบัดแบบ CBT คือ ผู้ให้การบำบัดชักและอธิบาย ให้คนไข้เข้าใจว่า เขามีแนวคิดที่บิดเบือนหรือผิดพลาดอย่างไร และ ความคาดหวังที่ไม่สมจริง และแนะนำให้คนไข้รู้จักเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ ซึ่งจะช่วยให้อาการการเล่นพนันลง หรือพัฒนาความสามารถในการ ควบคุมการเล่นการพนันของเขาได้ดีขึ้น

การฝึกภาคปฏิบัติที่นิยมทำกันคือ การทำความเข้าใจกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้นักไข้กลับไปเล่นการพนันอีก ซึ่งอาจรวมทั้ง หลังจากที่ถูกให้การบำบัดซึ่งให้นักไข้เห็นสถานการณ์เสี่ยงแล้ว ทดลอง ให้เขามีเงินจำนวนหนึ่งกลับไปสถานคาสิโน ผู้ให้การบำบัดและ คนไข้จะถกหาแนวทางในการแก้ปัญหาว่าจะจัดการกับสถานการณ์ แบบนี้ได้อย่างไร การบำบัดแบบ CBT จะได้ผลดีที่สุดก็ในกรณีที่ คนไข้มีแรงจูงใจอยากจะทำบำบัดตัวเอง และเป็นคนที่มองออกไป ข้างหน้า (Insightful) ไม่เหมาะสมสำหรับที่ยังคงมีปัญหาชนิดที่ ไม่อาจมองไปข้างหน้าได้ คนที่มีปัญหาความผิดปกติด้านจิตอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย หรือคนที่มีปัญหาไม่สามารถจะรักษาสมาธิ ความ สนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานพอ

จุดแข็งข้อหนึ่งของการบำบัดแนว CBT คือ ช่วยซึ่งให้นักไข้แต่ละ คนมองเห็นการรู้คิดที่บิดเบือนหรือความคิดที่ผิดพลาดที่มีลักษณะ เฉพาะของตนได้ชัดเจนขึ้น เพราะคนแต่ละคนมีการรู้คิดที่บิดเบือน แบบต่างกันไป การบำบัดแบบ CBT จึงมีความยืดหยุ่นในการปรับให้ เหมาะสมกับคนไข้แต่ละคนได้ดีกว่าแนวบำบัดที่ใช้เกณฑ์เดียวกัน



“จุดแข็งข้อหนึ่งของการบำบัด
แนว CBT คือ ช่วยชี้ให้คนไข้
แต่ละคนมองเห็นการรู้คิดที่บิดเบือน
หรือความคิดที่ผิดพลาดที่มีลักษณะ
เฉพาะของตนได้ชัดเจนขึ้น เพราะคน
แต่ละคนมีการรู้คิดที่บิดเบือนแบบ
ต่างกันไป การบำบัดแบบ CBT จึงมี
ความยืดหยุ่นในการปรับให้เหมาะสม
กับคนไข้แต่ละคนได้ดีกว่าแนวบำบัด
ที่ใช้เกณฑ์เดียวกันสำหรับทุกคน”



สำหรับทุกคน

มีการสำรวจประเมินผลว่าการบำบัดแนว CBT ได้ผลมากพอสมควร โดยเฉพาะสำหรับคนที่เข้ามารับการบำบัดในช่วงต้นๆที่อาการติดการพนันยังไม่หนักเกินไป มีการวิจัยเปรียบเทียบนักพนันกลุ่มที่เข้ารับการบำบัด CBT และกลุ่มที่ยังรอคิวยู่ พบว่ากลุ่มคนที่ได้เข้ารับการบำบัด CBT จะเห็นคุณค่าประสิทธิภาพของตนเองเพิ่มขึ้น พัฒนาควบคุมตนเองให้มีความอยากและไปเล่นการพนันลดลง

อย่างไรก็ตาม คนติดการพนันที่ไม่เหมาะสมกับการบำบัดแนว CBT คือผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตด้านต่างๆ คนที่ชอบคิดเรื่องฆ่าตัวตาย และคนที่ติดสารเสพติดอยู่ ซึ่งอาจอยู่ในภาวะมีนเมาได้

แนวทางบำบัดแนว CBT มี 4 ขั้นตอนใหญ่คือ

1) ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์พูดคุยเพื่อประเมินปัญหาและความต้องการ ภูมิหลังการศึกษา แรงจูงใจและเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไข้

2) อธิบายให้คนไข้เข้าใจยุทธศาสตร์หลักของการบำบัดแนว CBT เพื่อที่จะหาทางควบคุมพฤติกรรมการเล่นการพนันแบบควบคุมตัวเองไม่ได้ และลดผลเสียหายในกรณีที่คนบางคนได้รับการบำบัดจนหยุดเล่นการพนันไปแล้วภายหลังกลับไปเล่นอีกครั้ง

3) เรียนรู้วิธีการจัดการ (กับแรงกระตุ้น อารมณ์อยากเล่นการพนัน) พยายามรักษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางบวกไว้

4) เรียนรู้ยุทธศาสตร์ในการรักษาการเอาชนะการหยุดเล่นการพนันไว้ เพื่อป้องกันการอยากกลับไปเล่นอีก¹⁰

¹⁰ Rayll N, Oei TP. A A Cognitive Behavioural Therapy Programme for Problem Gambling Routedor, 2010

ตัวอย่างการรู้คิด/ความเชื่อ อย่างไร้เหตุผลของคนไข้

- 1** การเล่นการพนันทำให้ฉันมีความสุข
- 2** ทักษะและความสามารถของฉัน
ทำให้ฉันควรเล่นการพนันต่อไปได้
- 3** เมื่อฉันเล่นการพนัน ชีวิตดูเหมือนจะดีขึ้น
- 4** การเล่นเสียทำให้ฉันมีประสบการณ์
และจะทำให้ฉันเป็นนักเล่นการพนันที่เก่งขึ้น
- 5** เมื่อฉันเล่นการพนัน อนาคตดูสดใสขึ้น
- 6** ถ้าฉันชนะครั้งหนึ่ง ต่อไปฉันก็จะชนะอีก
- 7** การพนันทำให้ฉันรู้สึกขุ่นเคืองและเครียดลดลง
- 8** ความทรงจำถึงการเคยชนะ ทำให้ฉันอยากเล่นการพนันอีก
- 9** ฉันสามารถพยากรณ์ในระดับหนึ่งได้ว่า
ฉันจะชนะครั้งต่อไปเมื่อไหร่

ผู้บำบัดแนว CBT อธิบายโต้แย้งให้คนไข้เปลี่ยนแปลง ยกเลิก
ความเชื่อที่ไร้เหตุผลงองเงา และทดแทนด้วยความเชื่อชุดใหม่
ที่มีเหตุผลและสะท้อนความเป็นจริง เช่น

- 1** การเล่นเกมพนันชนะในบางครั้งนั้นเป็นเรื่องงองโอกาส
ในบางครั้ง (Chance) ล้วนๆ ไม่ใช่เรื่องความสามารถ
งองผู้เล่น
- 2** โอกาสที่จะชนะในอนาคตไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเล่นได้หรือ
เล่นเสียก่อนหน้านี้แต่อย่างใด
- 3** เครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์อย่างสล็อตแมชชีนและอื่นๆนั้น
เขาออกแบบมาเพื่อให้เจ้ามือกำไร ดังนั้นคนเล่นเกมพนัน
ทุกคนมีโอกาสชนะได้เงินน้อยกว่าเงินที่เขาจะต้องเสียไป
- 4** เครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์จะออกแบบเพื่อหลอกล่อให้ผู้เล่น
คงเล่นเกมพนันต่อ แม้จะเล่นเสียก็สาม
- 5** การที่คุณเล่นเกมพนันชนะไม่ได้ทำให้คุณเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า
เพิ่มขึ้น และการที่คุณเล่นเกมพนันแพ้ก็ไม่ได้ทำให้คุณ
เป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าน้อยลง คือมันไม่เกี่ยวกันเลย

แนวทางการบำบัดแนว CBT มักจะใช้การพบกับนักบำบัดสัปดาห์ละครั้ง รวม 8 ครั้ง รวมทั้งมีการบ้านให้คนไข้ไปทำด้วย การประเมินผลพบว่าได้ผลค่อนข้างดี ในระยะ 6 เดือน-1 ปี ในแง่ที่ว่าคนไข้มีการรู้คิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ควบคุมแรงกระตุ้นอยากเล่นการพนันของตนเองได้มากขึ้น คนที่เลิกเล่นก็มีบางคนเล่นการพนันน้อยครั้งลงหรือใช้วงเงินลดลง ควบคุมความเสียหายได้มากขึ้น นักวิจัยบางคนมองว่าการบำบัดแนว CBT ไม่มีผลโดยตรง แต่ได้ผลในแง่ลดอาการซึมเศร้าและความกังวล ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นการพนันในทางที่ดีขึ้น

คลินิกบำบัดบางแห่งใช้แนวทางการบำบัดแนว CBT ผ่านทางโทรศัพท์และเว็บไซต์ด้วย เนื่องจากคนติดการพนันบางคนพอใจจะใช้วิธีนี้มากกว่าการไปพบกับนักบำบัดโดยตรง ซึ่งก็ได้ผลเช่นกัน โดยทั่วไปผลการบำบัดก็ขึ้นอยู่กับภูมิหลังคนไข้ ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ของการทำงานร่วมมือด้วยดีของทั้งคนไข้และผู้บำบัดด้วย

การใช้แนวทางบำบัดแนว CBT ควบคู่กันไปกับการเข้ากลุ่มบำบัด Gambler's Anonymous หรือกลุ่มบำบัดอื่น รวมทั้งบางแห่งมีการให้การปรึกษาหรือส่งต่อไปให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนแก้ไขปัญหาด้านการเงินด้วย เพราะความเสียหายจากการติดการพนันที่สำคัญเรื่องหนึ่งคือการสูญเสียเงิน เป็นหนี้สิน การรู้จักแนวทางแก้ไขปัญหาด้านการเงินจึงสำคัญด้วยเช่นกัน

การบำบัดแนว CBT นอกจากจะช่วยให้คนไข้ปรับเปลี่ยนการรู้คิด/ความเชื่อใหม่แล้ว ยังพยายามเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในเรื่องการรู้จักผ่อนคลาย การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด การจัดการแก้ไขปัญหา การพัฒนาการรับรู้ ประสิทธิภาพของตนเอง การกล้ายืนยันความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการบำบัด

คนไข้ที่มีปัญหาทางจิตใจหรือการเสพติดอย่างอื่นควบคู่กันไปด้วย

นักบำบัดมองว่าควรส่งเสริมให้คนไข้ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด ดังนั้นในหลายกรณีการบำบัดแบบพูดคุยกับคู่สมรสหรือคนใกล้ชิดในครอบครัว พร้อมไปกับคนไข้ จึงมักได้ผลดีกว่าการบำบัดคนไข้แบบเดี่ยวๆ

4 Psychodynamic

การบำบัดทางจิตวิทยาแนว Psychodynamic (พลวัตทางจิต) หมายถึงสาขาของจิตวิทยาสังคมที่เน้นการศึกษาเรื่องกระบวนการและอารมณ์ที่เป็นตัวกำหนดความคิดจิตใจและแรงจูงใจ พฤติกรรมของคนเราที่ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์วัยเด็ก กระบวนการจิตใต้สำนึกที่เราเก็บซ่อนไว้จากการรับรู้ แรงขับเคลื่อน และความขัดแย้ง

การบำบัดแนวนี้ใช้เทคนิคจิตวิเคราะห์ คือการบำบัดโดยจิตแพทย์ นักจิตวิทยา ชวนสนทนาให้คนไข้ได้รับรู้และปลดปล่อยความรู้สึกกดดันที่อยู่ใต้จิตสำนึกตั้งแต่วัยเด็กออกมา เพื่อจะได้เข้าใจตนเองและปัญหาของตนเอง และก้าวข้ามพ้นปัญหาทางจิตที่พวกเขาเผชิญ ในการบำบัดคนติดการพนัน ผู้บำบัดเน้นการหาประเด็นความหมายที่อยู่เบื้องหลังการติดการพนันและขจัดความขัดแย้งที่อาจนำไปสู่การติดการพนันดังกล่าว นักจิตวิเคราะห์หามองว่าการติดการพนันเป็นแรงผลักดันใต้จิตสำนึกที่คนติดการพนันลงโทษตนเอง บ่อยครั้งเพื่อลดการเกลียดตนเองหรือลดความไม่พอใจต่อผู้มีสิทธิอำนาจเหนือเขา (เช่น พ่อแม่ นายจ้าง)

นักบำบัดแนวนี้เน้นที่การลดความรู้สึกผิดและความละอายที่เป็นผลมาจากการติดการพนัน พวกติดการพนันเช่นเดียวกับพวกที่ติดสารเสพติด ภายใต้อารมณ์เครียดของพวกเขา พวกเขามักจะใช้กลไก

การป้องกันตนเองแบบขาดวุฒิภาวะ เช่น การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง การแสดงเกินจริง การให้เหตุผลปกป้องตนเอง การลดความสำคัญและการต่อต้าน

ในการบำบัดทางจิตวิเคราะห์รายบุคคล นักจิตบำบัดจะช่วยให้ประเด็นว่าคนไข้ใช้กลไกการป้องกันตนเองแบบไหนบ้าง และช่วยให้เขา รู้จักพัฒนาวิธีการป้องกันตนเองที่มีวุฒิภาวะ มีสุขภาพจิตที่ดีกว่าแทน เช่น ลดการปฏิเสธ หยุดวงจรพยายามเล่นต่อเพื่อหาทางเอาคืน ทำความเข้าใจแรงจูงใจในการเล่นการพนันให้ชัดเจน และเพิ่มแรงจูงใจของคนไข้ให้อยากหยุดเล่น

การบำบัดทางจิตวิเคราะห์แบบรายบุคคลขึ้นอยู่กับทักษะความรู้ และประสบการณ์ของนักบำบัด รวมทั้งขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นเช่น ตัวคนไข้ด้วย คนไข้เองก็ต้องต่อสู้กับความจริงใจ แรงจูงใจ และลักษณะการคิดแบบสองฝักสองฝ่าย (ใจหนึ่งอยากเล่นต่อ ใจหนึ่งอยากเลิก)

5 การบำบัดแนวการใช้ยา

มักจะใช้กับผู้ติดการพนันขนาดหนักซึ่งมีการติดสารเสพติดอื่น และหรือมีความผิดปกติทางจิตประเภทต่างๆควบคู่ไปด้วย เช่น การใช้ยาคลายเครียด การใช้ยาเพื่อลดความหุนหันพลันแล่น ฯลฯ นักวิจัยส่วนใหญ่มองว่าปัญหาคนติดการพนันเป็นเรื่องที่ต้องใช้การบำบัดทางด้านจิตใจควบคู่ไปด้วย แต่สำหรับคนบางวัฒนธรรมบางกลุ่ม บางคน มีความเชื่อถือเรื่องการไปรับการรักษาจากแพทย์ และการกินยามากกว่าการไปรับการบำบัดจากจิตแพทย์ นักจิตวิทยา ดังนั้นสำหรับคนไข้กลุ่มนี้การไปรับการบำบัดจากแพทย์ผู้ใช้วิธีการบำบัดด้วยยาก็อาจจะมีผลดีทางจิตวิทยาเสริมด้วย แต่การบำบัดคนติดการพนันด้วยยายังเป็นเรื่องที่มีการทดลองทำกันไปไม่นานนัก

เมื่อเทียบกับเรื่องความผิดปกติด้านสารเสพติดและเรื่องอื่นๆ จึงต้องการการวิจัยกันมากกว่านี้ ปัจจุบันองค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ ยังไม่ได้ประกาศให้การรับรองว่าควรใช้ยากับใครเป็นหลักในการรักษาผู้ติดการพนัน

มีคนติดการพนันที่ไปปรึกษาแพทย์และแพทย์ให้ยาแนวการควบคุม หรือลดความหุนหันพลันแล่น หรือการไม่รู้จักระงับคิดของผู้เสพติดสารเสพติดหรือเป็นโรคผิดปกติทางจิตบางอย่างอยู่บ้าง เพราะคนบางคนก็เป็นหลายอย่างควบคู่กันไป แต่การรักษาการติดการพนันด้วยยายังไม่มีผลการวิจัยที่รองรับมากนัก และยังไม่มีการสรุป รับรอง ว่ามียาอะไรที่จะใช้เป็นมาตรฐานสำหรับคนติดการพนัน การให้ยาลดความเครียด ความกังวล อาจช่วยทางอ้อมได้บ้าง หรืออาจจะเหมาะกับคนที่มีความผิดปกติทางจิตหรือติดสารเสพติดอื่นด้วยมากกว่า และทางที่ดีแล้วควรจะต้องใช้การบำบัดทางจิตควบคู่กันไป

นักวิจัยเสนอว่า แพทย์ทั่วไปควรจะสนใจเรียนรู้เรื่องปัญหาคนติดการพนันเพิ่มขึ้น เวลาคนไข้ไปหาแพทย์ด้วยเรื่องการเสพติดสารอื่นหรือปัญหาความผิดปกติทางจิต แพทย์ควรจะซักถามและประเมินด้วยว่าคนไข้ติดการพนันด้วยหรือไม่ เพื่อที่จะได้หาทางบำบัดได้อย่างครอบคลุมและถูกทาง

6 การบำบัดแนวใช้มาตรการอื่นช่วย

เช่น การสมัครใจที่จะกันตัวเองไม่ให้เข้าไปเล่นการพนัน ในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรมที่มีสถานที่เล่นการพนันอย่างถูกกฎหมาย เช่น สถานคาสีโน การแข่งม้า ฯลฯ หน่วยงานป้องกันและบำบัดผู้ติดการพนัน มักจะเสนอให้บริษัทที่ดูแลสถานการพนันต้องร่วมมือในการที่จะรับลงทะเบียนคนเล่นการพนันที่สมัครจะตัด

ตัวเองออกจากการเล่นการพนัน จะเป็นเวลานานแค่ไหนก็แล้วแต่ จะตกลงกัน ถ้าคนผู้นั้นเดินเข้ามาในสถานคาสิโนแล้วพนักงาน ตรวจสอบรายชื่อพบว่าคนคนนั้นลงชื่อกันตัวเองไว้ คนคนนั้นจะถูก ปฏิเสธ วิธีการเช่นนี้ได้ผลในระดับหนึ่ง แต่ขึ้นอยู่กับตัวผู้เล่นเอง มากกว่า บางคนจดทะเบียนขอเลิกเล่นในมลรัฐที่ตนเองอยู่แต่ยัง แอบไปเล่นในมลรัฐอื่น หรือสถานเล่นการพนันที่เป็นธุรกิจเอกชน บางแห่งอาจจะไม่ได้สนใจติดตามตรวจสอบชื่อคนที่ลงทะเบียนกัน ตนเองไว้จริงจัง

แนวทางอื่นที่นักวิจัยและนักบำบัดเสนอแนะคือ ผู้เล่นการพนัน ยกเลิกการใช้บัตรเครดิตหรือกำหนดวงเงินที่จะใช้ได้ต่ำลง หรือให้ คู่ครอง คนใกล้ชิด เป็นผู้ดูแลเรื่องเงินแทน เพื่อจะได้ควบคุมตนเอง ไม่ให้มีเงินไปเล่นการพนัน คนติดการพนันทางอินเทอร์เน็ตถูก กระตุ้นให้หยุดพักการใช้อินเทอร์เน็ต แนวทางเหล่านี้ น่าจะถือเป็น แนวทางเสริมมากกว่า และการบำบัดทางจิตวิทยาน่าจะเป็นแนวทาง ที่จำเป็นที่ควรใช้ควบคู่กันไป

ประเด็นอื่นๆที่ควรคำนึง

1 การเปรียบเทียบกับการบำบัดผู้เสพติดสารเสพติด

แม้การติดการพนันจะมีลักษณะทางคลินิกหลายอย่างที่คล้ายกับการติดสารเสพติด แต่ก็มี ความแตกต่างที่ผู้บำบัดทางด้านจิตใจควร ต้องคำนึงถึง

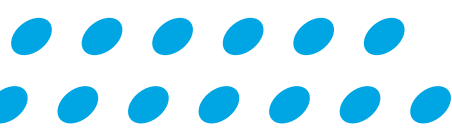
ประการแรก การติดการพนันเป็นเรื่องที่ไม่สามารถวัดอย่าง ภาววิสัย ไม่เหมือนกับสารเสพติดซึ่งอาจตรวจสอบด้วยปัสสาวะ เลือด และลักษณะอาการอื่นๆได้ การที่คนไข้เข้ามามีส่วนร่วมใน การเข้ารับการบำบัดไม่ได้แปลว่าเขาจะเลิกเล่นการพนันได้ตลอดไป

การเล่นการพนันมีโอกาสทั้งเสียเงินและได้เงิน กรณีที่คนติดการพนันกลับไปเล่นการพนันแล้วเกิดชนะได้เงินมา ก็เป็นเรื่องยากที่นักบำบัดจะอธิบายให้คนไข้เลิกเล่น


อีกเรื่องหนึ่งคือ ขณะที่คนติดเหล้าหรือสารเสพติดอื่นอาจจะโทษว่าพฤติกรรมของเขามาจากอาการเมาเหล้าหรือสารเสพติด คนเล่นการพนันพบว่าผลเสียหายนั้นเกิดขึ้นมาจากตัวเขาเอง ไม่ใช่มาจากปัจจัยอื่น ประเด็นนี้มักทำให้คนติดการพนันมีความรู้สึกผิด ละอาย ก่อเขินเพิ่มขึ้น ซึ่งนักบำบัดต้องดูแลจัดการเรื่องเหล่านี้ให้เหมาะสม ไม่อย่างนั้นความรู้สึกเหล่านี้ยิ่งจะนำไปสู่ความสิ้นหวังที่จะบำบัดกับตัวเองการเล่นพนันมากขึ้นได้

2 การพิจารณาปัญหาทางการเงินและกฎหมายควบคู่กันไปด้วย

การติดการพนันเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาทางการเงินสูงกว่าการติดสารเสพติดอื่น คนติดการพนันหลายคนที่ยังเล่นการพนันต่อ เพราะมีหนี้สินที่เสียไปเพราะการเล่นการพนันมาก และพวกเขาไม่รู้จะหาวิธีอื่นเพื่อหาเงินมาใช้หนี้ได้ นอกจากการเล่นการพนันต่อ และหวังว่าถ้าเขาชนะจะได้เงินมากพอที่จะใช้หนี้ได้ คนไข้ที่มารับการบำบัดทางจิตมักได้รับคำแนะนำให้ญาติสนิทเป็นผู้ควบคุมการเงินของเขาแทน แต่ปัญหามีมากกว่านั้น นักบำบัดควรศึกษาเรื่องการวางแผนการเงิน กฎหมายล้มละลาย วิธีการในการชำระหนี้หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ด้วย เพราะนี่คือปัญหาจริงของคนไข้ การมองเฉพาะเรื่องปัจจัยทางความคิดจิตใจอาจจะไม่ครอบคลุมพอ และไม่อาจแก้ไขปัญหาคคนติดการพนันได้อย่างแท้จริง





“ขณะที่คนติดเหล้าหรือ
สารเสพติดอื่นอาจจะโทษว่า
พฤติกรรมของเขามาจาก
อาการเมาเหล้าหรือสารเสพติด
คนเล่นการพนันพบว่าผลเสียหาย
เกิดขึ้นมาจากตัวเขาเอง ไม่ใช่
มาจากปัจจัยอื่น ประเด็นนี้
มักทำให้คนติดการพนันมีความ
รู้สึกผิด ละอาย ก่อเงินเพิ่มขึ้น
นักบำบัดต้องดูแลจัดการเรื่องเหล่านี้
ให้เหมาะสม เพราะความรู้สึกเหล่านี้
จะนำไปสู่ความสิ้นหวัง”



สรุป การบำบัดในแนวจิตวิทยา อาจจะมีผสมผสานวิธีการของ องค์การ Gambler's Anonymous การบำบัดรายบุคคลกับนักบำบัด การบำบัดแนวปรับกระบวนการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) การวิจัยพบว่าช่วยเหลือคนเข้ารับการบำบัดตั้งแต่ติด การพนันในระยะต้นมักจะได้ดี แต่ไม่ว่าติดการพนันขั้นไหน การ ช่วยเหลือด้วยญาติ เพื่อนสนิท การบำบัดด้วยตนเอง และการเข้า รับการบำบัด ก็ย่อมดีกว่าการปล่อยปละละเลยไม่ทำอะไรเลย

หนังสือภาษาไทยที่อธิบายเรื่องนี้จากประสบการณ์ของหลาย ประเทศไว้ได้ดีคือ รศ.พญ.สุพร อภินันเวช ระบบให้ความช่วยเหลือ ผู้ได้รับผลกระทบจากการพนัน มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ 2555 สามารถเปิดหาได้จากเว็บ www.thainhf.org





นิวซีแลนด์และบางประเทศถือว่า
การติดการพนันเป็นปัญหาสุขภาพ
ที่สำคัญเช่นเดียวกับการติดเหล้าหรือ
สารเสพติดอื่น และกระทรวงสาธารณสุข
เป็นผู้ดูแลการป้องกันและแก้ไขปัญหานี้
โดยตรง การจะเปิดกิจการพนันใหม่
ควรมีการประเมินผลกระทบทางสังคม
สุขภาพ และเศรษฐกิจอย่างครอบคลุม

บทที่

7



การแก้ไขปัญหาดังกล่าว
โดยภาครัฐและข้อเสนอแนะ
สำหรับประเทศไทย _____



ประเทศพัฒนาอุตสาหกรรมมักมีนโยบายเปิดให้การเล่นการพนันเป็นเรื่องถูกกฎหมาย โดยถือว่าการเล่นการพนันในระดับที่ไม่ติดไม่เสียหายใหญ่โต เป็นเรื่องบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจของผู้ใหญ่ และรัฐก็จะมีรายได้เข้ารัฐด้วย ประเทศเหล่านี้มักจะอ้างว่ามีกฎเกณฑ์ในการป้องกันความเสียหาย เช่น ห้ามเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี เข้าสถานการพนัน มีการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ในสถานเล่นการพนันให้สำรวจและตักเตือนคนที่ติดการพนัน และการให้สถานเล่นการพนันทำตามนโยบายการเล่นการพนันอย่างรับผิดชอบ (Responsible Gambling) แต่นักวิจัยหลายคนเห็นว่ามาตรการเหล่านี้มักได้ผลน้อย และโดยรวมแล้วผลเสียหายทางสังคมมีมากกว่ารายได้จากภาษี ค่าสัมปทานที่รัฐบาลได้รับจากสถานเล่นการพนัน

เพื่อที่จะให้เห็นปัญหานี้ชัดขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอเรื่องการปฏิรูปกฎหมายและวิธีการแก้ไขเรื่องการเล่นการพนันที่เป็นปัญหาของพรรค Labour ของอังกฤษ ซึ่งเป็นพรรคฝ่ายค้านที่เสนอในเดือนเมษายน ปี 2562 มาสรุปให้ฟัง เพื่อจะได้เป็นแนวคิดและแนวทางสำหรับไทยที่ปัจจุบันมีการเล่นการพนันที่ถูกกฎหมายบางประเภท เช่น สลากกินแบ่งรัฐบาล การแข่งม้า และการอนุญาตให้เล่นในงานเทศกาลงานบุญ ในบางท้องที่ และในอนาคต การพัฒนาทางเศรษฐกิจแนวส่งเสริมการเติบโตการค้า การลงทุนเสรี อาจจะผลักดันให้รัฐบาลไทยเปิดสถานคาสิโนและการเล่นการพนันอื่นอย่างถูกกฎหมายเพิ่มขึ้นเหมือนในญี่ปุ่นและกลุ่มประเทศอาเซียนบางประเทศได้

บทรายงานเรื่องการพนันที่เป็นปัญหาและ แนวทางแก้ไขของพรรคเลเบอร์ (แรงงาน) อังกฤษ Labour Party Review of Problem Gambling and Its Treatment (2019)

การติดการพนันเป็นโรคระบาดที่ซ่อนเร้น (Hidden Epidemic) ในอังกฤษ มีคนที่ติดการพนัน 130,000 คน และคนที่มีความเสี่ยงว่าจะติดการพนันอีก 2 ล้านคน (จากประชากร 65 ล้านคน) และแต่ละคนที่ติดการพนันยังอาจสร้างความเสียหายให้ครอบครัว คนใกล้ชิด อีกราว 8-10 คน การบำบัดคนติดการพนันที่มีอยู่ยังกระจุกกระจาย มีจำกัด และส่วนใหญ่ให้บริการโดยองค์การอาสาสมัครและมูลนิธิ บริการของ NHS (การให้บริการสาธารณสุขแห่งชาติ) และศูนย์บำบัดการเสพติดของการปกครองท้องถิ่นเองก็มีน้อย มีผู้เชี่ยวชาญน้อย คลินิกสำหรับผู้ติดการพนันระดับชาติแห่งเดียวของ NHS ที่ลอนดอนตะวันตก ให้บริการคนไข้ที่ไปขอปรึกษาได้เพียงราว 900 คนต่อปี และมีคนไข้ที่จ้องคิวต้องรอนาน (เฉลี่ยราว 4 เดือน)

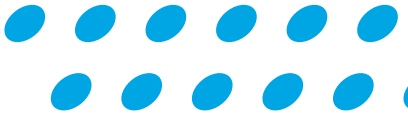
การวิจัย การให้การศึกษา (ป้องกัน) และการบำบัดของอังกฤษยังพัฒนาน้อยกว่าประเทศอย่างแคนาดา นิวซีแลนด์ ส่วนหนึ่งเพราะอังกฤษยังมองเรื่องการเล่นการพนันเป็นเหมือนกีฬาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และจัดให้การพนันอยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวง DCMS- ดิจิทัล วัฒนธรรม สื่อ และกีฬา ไม่ได้อยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวง DHSC- สาธารณสุขและการดูแลทางสังคม เหมือนอย่างนิวซีแลนด์และบางประเทศ ที่ถือว่าปัญหาการติดการพนันเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพะ และทั้งๆที่องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การระหว่างประเทศอื่นมองว่าการติดการพนันเป็น

เรื่องปัญหาสุขภาวะที่สำคัญเช่นเดียวกับการติดเหล้าหรือสารเสพติดอื่น


งบประมาณที่ใช้เพื่อวิจัย การให้การศึกษา และการบำบัดผู้ติดการพนันในอังกฤษมาจากการบริจาคของบริษัททำธุรกิจด้านการพนัน 0.1% ของรายได้ของแต่ละบริษัท ซึ่งเป็นการบริจาคโดยสมัครใจ และมีหลายสิบบริษัทที่ไม่บริจาคเลย และบริษัทอีก 30-40% ของบริษัททั้งหมดบริจาคน้อยกว่าที่กำหนดว่าควรบริจาคอย่างน้อย (ราว 0.2% หรือปีละ 250 ปอนด์) ทำให้หน่วยงานที่ดูแลปัญหาการติดการพนันมีงบประมาณไม่เพียงพอ ปัจจุบันหน่วยงานองค์กรกลางที่ดูแลเรื่องปัญหาการพนันของอังกฤษได้งบประมาณต่อหัวประชากรต่ำกว่านิวซีแลนด์ ออสเตรเลีย แคนาดา ค่อนข้างมาก

พรรคเลเบอร์อังกฤษเสนอให้แก้ไขกฎหมายให้มีการเก็บภาษีจากรูทิจการพนันเพื่อใช้ในการวิจัย การให้คำปรึกษาป้องกัน และบำบัดคนติดการพนันนี้โดยตรง โดยเพิ่มภาษีเป็น 1.0% ของรายได้ของแต่ละบริษัทเพื่อที่หน่วยงานที่ดูแลเรื่องนี้จะได้มีงบประมาณมากพอที่จะขยายงานป้องกันและบำบัดคนติดการพนัน เพราะปัญหาคนติดการพนันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการพนันแบบออนไลน์ ซึ่งมีหลายประเภท คนเข้าถึงได้ง่าย และรัฐบาลควบคุมได้ยาก กฎหมายการพนันของอังกฤษที่ออกมาตั้งแต่ปี 2005 ไม่ได้ครอบคลุมเรื่องการพนันออนไลน์ ซึ่งเพิ่งเจริญเติบโตมากในช่วงหลังจากนั้น ดังนั้นพรรคเลเบอร์จึงเสนอว่าควรแก้ไขกฎหมายการพนันใหม่ เพื่อที่จะควบคุมการพนันออนไลน์ไม่ให้สร้างผลเสียหายมากเกินไป

พรรคเลเบอร์ยังเสนอว่า ควรจะควบคุมการโฆษณาของบริษัทธุรกิจการพนันมากกว่านี้ เพราะการควบคุมที่ทำอยู่หลวมและมี



“พรรคเลเบอร์อังกฤษเสนอให้
แก้ไขกฎหมายให้มีการเก็บภาษี
จากธุรกิจการพนันเพื่อใช้ใน
การวิจัย การให้คำปรึกษาป้องกัน
และบำบัดคนติดการพนันนี้
โดยตรง โดยเพิ่มภาษีเป็น
1.0% ของรายได้ของ แต่ละบริษัท
และควรจะควบคุมการโฆษณา
ของบริษัทธุรกิจการพนัน เพราะ
การโฆษณาเข้าถึงและสามารถจูงใจ
ให้ประชาชน รวมทั้งเด็กและ
เยาวชน สนใจเล่นการพนัน
มากขึ้น”



ช่องโหว่เกินไป ควรควบคุมการโฆษณาทางโทรทัศน์ที่แทรกเข้ามา ในช่วงถ่ายทอดการแข่งขันกีฬา เช่น ฟุตบอล คริกเก็ต ครั้งสำคัญ รวมทั้งป้ายโฆษณา เสื้อที่โฆษณา ชื่อบริษัทธุรกิจการพนันที่เป็นสปอนเซอร์ในสนามแข่งกีฬาดังกล่าว เพราะการโฆษณาดังกล่าวเข้าถึงและสามารถจูงใจให้ประชาชนรวมทั้งเด็กและเยาวชนสนใจ เรื่องการเล่นการพนันมากขึ้น การโฆษณาธุรกิจการพนันทางออนไลน์ก็มีเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ในขณะที่ข้อความประชาสัมพันธ์ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการพนันที่จะช่วยให้ประชาชนรู้เท่าทันและระมัดระวังกลับเผยแพร่ได้น้อยกว่า และมีผลน้อยกว่าการปล่อยให้มีการโฆษณาเริ่มธุรกิจการพนันได้เสรี ทำให้เด็กเยาวชนสนใจการเล่นการพนันและมีโอกาสติดการพนันเพิ่มขึ้น

ประเทศออสเตรเลียและเบลเยียมห้ามการโฆษณาธุรกิจการพนันระหว่างการแข่งขันกีฬา เพราะเห็นว่าเป็นการส่งเสริมการเล่นการพนันมากเกินไป พรรคเลเบอร์เสนอว่าผู้ควบคุมกติกาการเล่นการพนันอย่างถูกกฎหมาย ควรมีอำนาจและประสิทธิภาพในการควบคุมและลงโทษบริษัทธุรกิจการพนันที่ละเมิดกฎ เช่น ปล่อยให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี เล่นการพนันได้ (ไม่ว่าจะทางออนไลน์หรือออฟไลน์)

พรรคเลเบอร์เสนอให้ ห้ามการใช้บัตรเครดิตเล่นการพนัน เพราะทำให้คนเล่นการพนันเกินกว่าเงินสดที่ตนมี และสร้างหนี้สิน ความเสียหายได้มากขึ้น

พรรคเลเบอร์วิจารณ์ว่า หน่วยงานต่างๆของรัฐบาลและมหาวิทยาลัยในอังกฤษยังขาดการวิจัยและการรวบรวมข้อมูลว่าปัญหาการติดพนันเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิต การฆ่าตัวตาย ความยากลำบากทางการเงิน การไม่มีบ้านอยู่อาศัย การแตกแยกในครอบครัว อาชญากรรม อย่างครอบคลุม ทำให้อังกฤษไม่รู้ขนาด

ที่แท้จริงของปัญหา และไม่มีข้อมูลที่เพียงพอที่จะหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดการพนันอย่างได้ผล

การให้คำปรึกษาและบำบัดคนติดการพนันนอกจากจะมีน้อยแห่งไม่ค่อยมีมาตรฐานที่สูงแล้ว ยังกระจายไปอย่างไม่ทั่วถึงด้วย ในย่านที่เสียเปรียบทางสังคม (ย่านคนจน) ซึ่งมีจำนวนสถานเล่นการพนันมากและมีประชาชนนิยมเล่นการพนันมาก (ส่วนหนึ่งเพราะมีคนจนที่มีความคับข้องใจมาก และมีโอกาสเลื่อนชั้นทางสังคมน้อย) กลับมีศูนย์ให้คำปรึกษา/ศูนย์บำบัดการติดการพนันน้อย คนที่ติดต่อขอรับบริการต้องรอคิวนานถึง 1-4 เดือน โดยเฉพาะที่คลินิกการพนันแห่งชาติที่ลอนดอนตะวันตกนั้นคิวยาวโดยเฉลี่ยราว 4 เดือน

รายงานเสนอว่าองค์กรท้องถิ่นทุกแห่ง โดยเฉพาะในย่านคนจนควรมีสิทธิอำนาจในการควบคุมสถานเล่นพนันในเขตของตนได้มากกว่าในปัจจุบัน การจะเปิดกิจการใหม่ได้ควรมีการประเมินผลกระทบทางสังคม สุขภาพ และเศรษฐกิจต่อคนท้องถิ่นนั้นอย่างครอบคลุม เพราะการติดการพนันไม่ได้มีผลกระทบแค่ตัวคนติดการพนันเท่านั้น แต่กระทบถึงครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และชุมชน/สังคมโดยรวมด้วย

พรรคเลเบอร์มองว่าอังกฤษต้องเร่งรัดพัฒนาทั้งการวิจัย การให้การศึกษา (ป้องกัน) และการบำบัด สิ่งที่สามารถทำได้เร็วคือ การฝึกอบรมให้แพทย์ จิตแพทย์ บุคลากรทางสาธารณสุขและการสังคมสงเคราะห์ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องปัญหาจิตวิทยาและแนวทางการบำบัดผู้ติดการพนันเพิ่มขึ้น เพราะปัจจุบันแพทย์ทั่วไปยังไม่ค่อยรู้เรื่องนี้มากนัก จิตแพทย์ นักจิตวิทยา ก็ชำนาญเรื่องปัญหาสุขภาพจิตทั่วไปมากกว่า ปัญหาเรื่องการติดการพนันเป็นปัญหาเฉพาะทาง

ที่การใช้แนวทางการบำบัดคนมีปัญหามีสภาพจิต หรือปัญหาสารเสพติดแบบมาตรฐานเดียวกัน อาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร รวมทั้งถ้าแพทย์ จิตแพทย์ นักบำบัด ตระหนักว่าคนไข้ที่ไปหาพวกเขาด้วยปัญหาอื่น ๆ อาจจะมีปัญหาการติดการพนันควบคู่กันไปด้วย และรู้วิธีการซักถาม ประเมินผล และแนวทางการบำบัดเรื่องการติดการพนันด้วย จะทำให้ผู้บำบัดมีข้อมูลเกี่ยวกับคนไข้ดีขึ้น และหาแนวทางบำบัดได้ครอบคลุมและได้ผลเพิ่มขึ้น

พรรคเลเบอร์เสนอว่า ควรจะมีการตั้งคณะทำงานร่วมกันระหว่างกระทรวงดิจิทัล วัฒนธรรม สื่อ และกีฬา และกระทรวงสาธารณสุข และการดูแลทางสังคม โดยควรจะต้องว่าปัญหาการติดการพนันเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพที่ควรจะได้รับ การปฏิบัติเหมือนกับการควบคุมป้องกันสารเสพติดและสารอันตรายต่อสุขภาพอื่น เช่น ควรเพิ่มภาษีเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด อาหารแบบขยะ (Junk Food) น้ำตาล รายงานฉบับนี้ยกตัวอย่างประเทศนิวซีแลนด์ที่ถือว่าเรื่องการติดการพนันเป็นปัญหาสุขภาพและกระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ดูแลการป้องกันและแก้ไขปัญหานี้โดยตรง

พรรคเลเบอร์แสดงความห่วงใยว่าการเล่นการพนันออนไลน์ที่มีหลายรูปแบบ มีการขยายตัวมากขึ้น การเล่นการพนันออนไลน์ในปัจจุบันมีมูลค่าเกือบครึ่งหนึ่งของการพนันทุกประเภท และเด็กเยาวชนรวมทั้งเด็กอายุ 11-16 ปี เข้าไปเล่นการพนันมากขึ้น ทั้งๆที่กฎหมายไม่อนุญาตให้คนอายุต่ำกว่า 18 ปี เล่นการพนัน แต่สถานธุรกิจที่ให้บริการการเล่นการพนันไม่มีการตรวจสอบเรื่องอายุคนเข้าไปใช้บริการอย่างเอาจริง และหน่วยงานรัฐก็ไม่ได้ติดตามตรวจตราลงโทษ

พรรคเลเบอร์กล่าวถึงสล็อตแลนด์ ห้ามคนอายุต่ำกว่า 25 ปี

เล่นการพนัน ซึ่งเป็นมาตรฐานเดียวกับที่สก็อตแลนด์ห้ามคนวัยต่ำกว่านี้ไปซื้อแอลกอฮอล์

ปัจจุบันมีธุรกิจที่ส่งเสริมในคนเข้ามาเล่นเกมออนไลน์หลายอย่างได้ฟรี โดยไม่ได้ใช้เงินจริง ไม่เกี่ยวกับเงิน กฎหมายจึงไม่ถือว่าเป็นการพนัน แต่เกมเหล่านี้ก็มีการแข่งขัน มีการเล่นแบบเสี่ยงเช่นเดียวกับการพนัน เพื่อจะได้เป็นแต้มเป็นเงินแบบสมมติ/เสมือนจริงได้เป็นรางวัลให้เข้าไปเล่นได้นานขึ้น ได้รับการจัดลำดับ การให้รางวัลเป็นเงินเสมือนจริงที่มีตัวเลขสูงมาก ฯลฯ เป็นการฝึกให้เด็กเยาวชนสนุกๆ เพลิดเพลินกับการเล่นเกมแบบการพนัน รวมทั้งยั่วยุส่งเสริมให้คนเล่นเห็นว่ามีโอกาสชนะหรือได้มากกว่าเสีย หรือฝันหวานว่าตนเองนั้นมีโอกาสจะรวยได้ถ้าไปเล่นการพนันจริง บางเกมก็แทรกโฆษณาของธุรกิจการพนันเข้าไปด้วย บางเกมให้คนได้

“กับดักพฤติกรรม : การพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย
การแปลงเงินสดเป็นหน่วยเงินพิเศษหรือการใช้
เครดิตการเล่นพนันแทนการใช้เงินที่แสดงมูลค่า
จริง ทำให้คนเล่นพนันไม่ตระหนักถึงสถานะทาง
การเงินของตนที่กำลังเปลี่ยนแปลงทุกขณะที่มีการ
‘ได้-เสีย’ ส่งผลให้เล่นพนันได้ต่อเนื่องจนสิ้น
ไตร่ตรองว่า เมื่อใดจึงควรหยุดเล่นการพนัน”

รางวัลแบบเสมือนจริงไปแลกเงินจริงได้ ทั้งหมดนี้คือการฝึกฝนเตรียมการให้เด็กที่ติดการเล่นเกมยกระดับไปเล่นการพนันออนไลน์ต่อไป การเล่นเกมคล้ายกับการพนันเหล่านี้ โดยหลักการแล้วจะกำหนดว่าคนเล่นควรอายุ 21 ปีขึ้นไป แต่ก็ไม่มีการตรวจสอบจริงจัง เด็กอายุ 13 ปีก็สามารถเปิดบัญชีกับ Facebook ได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ควรวิจัยติดตามและหาแนวทางป้องกันควบคุม เพราะเด็กวัยรุ่นเป็นวัยเสี่ยงที่จะติดการพนัน ติดเกมและติดสารเสพติดอย่างอื่นสูงอยู่แล้ว

สำหรับการเล่นเกมที่คล้ายการพนันออนไลน์ ควรออกกฎหมายกำหนดอายุว่าคนจะเล่นได้ควรมีอายุสูงกว่า 18 ปีขึ้นไป และหน่วยงานภาครัฐผู้ควบคุมการใช้สื่อสังคมควรมีอำนาจเพิ่มเติมที่จะลงโทษและปิดแพลตฟอร์ม (เว็บไซต์) ที่ไม่ทำตามกฎได้

ข้อเสนอให้รัฐบาลเก็บภาษีจากบริษัทธุรกิจการพนันโดยตรงถือเป็นการพัฒนามากกว่าการให้บริษัทบริจาคโดยสมัครใจ แต่มีข้อควรคำนึงอีกข้อหนึ่งว่า องค์กรกลางที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแลป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดการพนันควรจะต้องมีการป้องกันไม่ให้สมาคมของบริษัททำธุรกิจการพนันมีตัวแทนเข้ามาอยู่ในคณะกรรมการองค์กรกลาง เพราะเท่ากับเป็นเรื่องผลประโยชน์ทับซ้อน ธรรมชาติของบริษัททำธุรกิจการพนันคือต้องขยายงานเพื่อทำกำไร

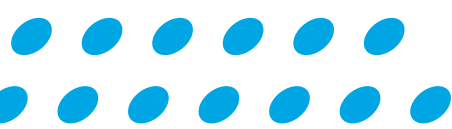
รายงานฉบับนี้อ้างองค์การที่ปรึกษา ชื่อ IPPR ประเมินว่าความเสียหายทางสังคมของปัญหาการติดการพนันของอังกฤษน่าจะอยู่ที่ราวปีละ 1.2 พันล้านปอนด์ แต่เมื่อสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร (อังกฤษ) ตั้งกระทู้ถามรัฐบาลในเรื่องนี้ ปรากฏว่ารัฐบาลเองไม่มีสถิติข้อมูลว่ามีคนที่ติดการพนันได้รับการบริการจากบริการสาธารณสุขแห่งชาติ NHS จำนวนเท่าไร ต่างกับที่มลรัฐวิคตอเรีย

ของออสเตรเลีย ที่มีสถิติจากการวิจัยในปี 2014-2015 ประเมินว่า ความเสียหายทางสังคมจากการเล่นการพนันที่มีความเสี่ยงทุกระดับ สำหรับมลรัฐนั้นในทุกด้าน คือเรื่องการเงิน ผลิตภาพการจ้างงาน อาชญากรรมและคดีความ ความเสียหายส่วนตัวและครอบครัว และค่าการบำบัดรักษาสำหรับการเล่น รวมแล้วมีมูลค่ารวมราว 7 พันล้านดอลลาร์ ซึ่งสูงกว่ารายได้จากธุรกิจการพนันที่มีมูลราว 5.8 พันล้านดอลลาร์ สำหรับมลรัฐนั้น


พรรคเลเบอร์ยังเสนอต่อว่า เมื่อออกกฎหมายเก็บภาษีจากบริษัท ทำธุรกิจเรื่องการพนันโดยตรงและองค์กรกลางๆ ที่ดูแลปัญหานี้มีงบเพิ่มขึ้นแล้ว ควรปฏิรูปองค์กรกลางที่ดูแลบริหารจัดการเรื่องนี้ให้เป็นอิสระจากการเมืองการปกครองและภาคธุรกิจ/บริษัทการพนัน ซึ่งมีผลประโยชน์เกี่ยวข้อง ทางที่ดีควรเก็บภาษีจากบริษัทธุรกิจการพนันเข้ากระทรวงการคลังโดยตรง และกระทรวงการคลังเป็นผู้จัดสรรเงินอุดหนุนไปที่องค์กรกลาง เพื่อที่ธุรกิจการพนันจะได้ไม่ต้องอ้างว่าพวกตนเป็นคนจ่ายงบประมาณ พวกตนจึงควรมีสิทธิดูแลว่าควรจะใช้เงินอย่างไร ปัจจุบันพวกธุรกิจมีตัวแทนเข้าไปอยู่ในคณะกรรมการองค์กรกลางดูแลเรื่องปัญหาการพนัน คือ Gambling Commission Gamble Aware ทำให้นักวิชาการ นักวิจัย ที่มีชื่อเสียงไม่ยอมทำวิจัยในนามองค์กรดังกล่าว ซึ่งพวกเขามองว่าไม่เป็นกลาง และมีลักษณะเข้าข้างธุรกิจการพนัน

ข้อเสนอแนะสำหรับประเทศไทย

ประเทศไทยมีคนเล่นการพนันมาก แต่เรายังมีการวิจัยรวบรวมสถิติข้อมูลเรื่องนี้น้อย มีทั้งการเล่นการพนันที่ถูกกฎหมาย เช่น สลากกินแบ่งรัฐบาล การแข่งม้า การเล่นการพนันในเทศกาล เช่น



“การพัฒนาเศรษฐกิจแนวทุนนิยม
ที่ส่งเสริมการแข่งขันกันหาเงินเพื่อ
การบริโภค แต่การกระจายรายได้/
ทรัพย์สินที่ไม่เป็นธรรม ทำให้มี
ความเหลื่อมล้ำต่ำสูงมากขึ้น คือ
สภาพแวดล้อมที่ทำให้คนมีปัญหา
ทางเศรษฐกิจ หันไปเล่นการพนัน
มากขึ้น โอกาสที่ประชาชนจะติด
การพนันจนสร้างความเสียหาย
ทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม
ก็จะมีมากขึ้น ดังนั้นรัฐบาลไทย
จึงควรตระหนักถึงความสำคัญ
ของเรื่องนี้”



ประเพณีบุญบั้งไฟ หรือในงานศพ และมีการเล่นการพนันที่ไม่ถูกกฎหมายอยู่มาก ที่รัฐบาลไม่สามารถควบคุมดูแลได้ทั่วถึง หรือเป็นการเปิดช่องให้เจ้าหน้าที่รัฐทุจริตฉ้อฉลผลประโยชน์ส่วนตัวจากบ่อนการพนันผิดกฎหมายได้

ในอนาคต มีแนวโน้มที่รัฐบาลซึ่งมีนโยบายเปิดการค้าเสรีอยู่แล้ว จะทำให้การเล่นการพนันบางอย่างถูกกฎหมายเพิ่มขึ้น เช่น กำลังมีการเสนอแนวคิดการออกหวยประเภทใหม่ๆ เช่น หวยนักชัตร (12 ราศี) หวยออนไลน์ หวยลอตโต้ เลข 2 ตัว 3 ตัว โดยอ้างว่าเพื่อแก้ปัญหาสลากกินแบ่งรัฐบาลมีราคาสูงกว่าราคาที่หน้าสลาก และเพื่อแข่งขันกับหวยใต้ดินและหารายได้เข้ารัฐบาล ต่อไปอาจมีคนเรียกร้องเปิดสถานคาสิโนได้ เพราะประเทศในเอเชียก็เปิดกันไปแล้วหลายประเทศ รวมทั้งการพนันออนไลน์ก็กำลังขยายตัวไปทั่วโลก โดยเฉพาะในหมู่เยาวชนคนหนุ่มสาว และเป็นเรื่องใหม่ที่รัฐบาลไทยยังมีความรู้่น้อย ดังนั้นจึงควรมีการวิจัยและการเตรียมการล่วงหน้าเพื่อป้องกันความเสียหายจากปัญหาการติดการพนัน ซึ่งเป็นปัญหาที่ขยายตัวไปทั่วโลก

การพนันที่ถูกกฎหมายของไทยในเรื่องสลากกินแบ่งรัฐบาล ทำให้หน่วยงานรัฐบาลที่ผูกขาดในเรื่องนี้มีรายได้มาก รายได้เหล่านี้ นำส่งกระทรวงการคลังส่วนหนึ่ง และบริจาคให้กับกิจกรรมต่างๆ ตามแต่นโยบายของรัฐบาลแต่ละชุด ไทยยังไม่มืองค์กรกลาง เช่น คณะกรรมการหรือสถาบันที่ได้รับงบประมาณจากรัฐเพื่อทำหน้าที่วิจัยป้องกันและบำบัดการติดการพนันเหมือนในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรม ส่วนใหญ่ การวิจัยเรื่องการพนันในประเทศไทยมีการจัดทำโดยศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นองค์กรเล็กๆ และได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงาน

กองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งได้งบประมาณจากภาษี
เหล้าและบุหรี่ ส่วนการให้การศึกษาและการบำบัดทำโดยหน่วยงาน
สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ในระดับที่ค่อนข้างเล็ก เพราะมีทั้ง
งบประมาณและกำลังคนจำกัด

ประเทศทั่วโลกรวมทั้งไทยที่พัฒนาเศรษฐกิจแนวทุนนิยมเสรี
มีแนวโน้มที่จะเปิดเสรีการพนัน และการพนันออนไลน์ก็กำลังขยาย
ตัวเพิ่มขึ้น โดยที่รัฐบาลควบคุมได้ยาก ในขณะเดียวกันการพัฒนา
เศรษฐกิจแนวทุนนิยมที่ส่งเสริมการแข่งขันกันหาเงินเพื่อการบริโภค
แต่ก็มีการสร้างความเหลื่อมล้ำต่ำสูง การกระจายทรัพย์สินรายได้
ที่ไม่เป็นธรรมมากขึ้น ก็คือสภาพแวดล้อมที่จะทำให้คนที่มีปัญหา
ทางเศรษฐกิจและความคิดจิตใจ ความเครียด เช่น ความหลงผิด
ความหุนหันพลันแล่น ฯลฯ หันไปเล่นการพนันมากขึ้น เมื่อ
ประชาชนมีโอกาสเข้าถึงและนิยมการเล่นการพนันมากขึ้น โอกาส
ที่ประชาชนจะติดการพนันจนสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจ
สังคม วัฒนธรรม ก็จะมีมากขึ้น ดังนั้นรัฐบาลไทยจึงควรตระหนัก
ถึงความสำคัญของเรื่องนี้ และเตรียมการดังต่อไปนี้

ควรจะมีการจัดตั้งคณะกรรมการ หรือสถาบันที่เป็นองค์กร
กลาง ทำหน้าที่วิจัยป้องกันและบำบัดการติดการพนัน ที่ได้รับ
งบประมาณจากรายได้ส่วนที่เป็นกำไรของสำนักงานสลากกินแบ่ง
รัฐบาล เพื่อทำหน้าที่วิจัยเผยแพร่องค์ความรู้ในการรู้เท่าทัน ป้องกัน
และแก้ไขปัญหาการติดการพนัน โดยเฉพาะในหมู่เด็กเยาวชน ซึ่ง
อยู่ในวัยที่มีความเสี่ยงสูง ขณะเดียวกันก็ควรวิจัยสถานการณ์
ปัจจุบันที่ผู้หญิงและผู้สูงวัยมีแนวโน้มที่จะเล่นการพนันและติดการ
พนันเพิ่มขึ้นด้วย

ถัดจากเรื่องการวิจัยและเผยแพร่ความรู้ในเชิงป้องกันแล้ว รัฐ

ควรลงทุนในการฝึกอบรมจิตแพทย์ นักจิตวิทยา แพทย์ นักบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ ให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องปัญหาเชิงจิตวิทยา และสังคมวิทยาของการพนัน และแนวทางในการบำบัดผู้ติดการพนันเพิ่มขึ้น เพราะไทยยังขาดแคลนบุคลากรด้านนี้อยู่มาก ในต่างประเทศ เช่น สหรัฐฯ มีสถาบันที่ฝึกอบรมนักบำบัดที่ใช้หลักสูตรไม่ยาวนาน ที่ไทยน่าจะส่งบุคลากรไปเข้ารับการฝึกอบรม หรือขอความร่วมมือกับสถาบันที่เชี่ยวชาญในเรื่องนี้มาจัดการอบรมในเมืองไทย (นอกจากสหรัฐฯ แล้ว น่าจะมีประเทศอื่นๆด้วย)

กระทรวงสาธารณสุข ทั้งกรมสุขภาพจิตและกรมอื่นๆ และกระทรวงอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรจะสนใจวิจัยติดตามปัญหาเรื่องการติดพนัน มีทุนให้แพทย์ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ฯลฯ ทำวิจัย ให้ทุนไปเรียนต่อหรือไปรับการฝึกอบรมระยะสั้นในเรื่องการบำบัดคนติดการพนันเพิ่มขึ้น มีโครงการให้ความรู้เรื่องปัญหาการติดการพนันอย่างถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญปัญหาหนึ่ง

รัฐบาลควรพิจารณาพัฒนาสายด่วนศูนย์ให้คำปรึกษา (Help Line) คนติดการพนัน ที่มีผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ได้รับการฝึกอบรมมาคอยให้คำปรึกษา ทั้งทางโทรศัพท์ ทางไลน์ ทางเครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์ช่องทางต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ปัจจุบันมีสายด่วนของกรมสุขภาพจิต (โทร. 1323) อยู่ แต่ยังทำงานตามระบบราชการ ทำให้รองรับคนที่โทรมาถามได้จำกัด ควรจะบริหารแบบองค์กรอิสระที่คล่องตัวมากกว่าระบบราชการ ลงทุนเพิ่มสายโทรศัพท์ เพิ่มคนทำหน้าที่รับโทรศัพท์ ซึ่งอาจจะประสานงานส่งสายต่อให้นักบำบัดตัวจริงซึ่งจะอยู่ที่ไหนก็รับโทรศัพท์ได้ แต่ควรมี

การจัดเวรและมีค่าตอบแทนให้อย่างเหมาะสมด้วย

นอกจากนี้อาจจะลงทุนเรื่อง พัฒนาปัญญาประดิษฐ์ (AI) ที่มีองค์ความรู้เรื่องจิตวิทยาการพนันพอที่จะช่วยตอบคำถาม หรือแม้แต่ติดตามให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลได้ แบบที่ต่างประเทศทำกันได้อย่างได้ผลในระดับหนึ่ง เพื่อช่วยแก้ปัญหาการที่ปัจจุบันไทยเรามีนักบำบัด/ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำจำนวนจำกัด เทียบกับคนแล้ว คนที่มีปัญหาโทรมาถามก็คงอยากคุยกับคนด้วยกันมากกว่า แต่มีปัญญาประดิษฐ์ช่วยรับสายเช่นในยามดึกดื่นก็ยิ่งดีกว่าโทรมาแล้ว ไม่มีใครรับเลย

แนวทางให้ความรู้ให้เด็กเยาวชนเพื่อป้องกันการติดการพนัน ในต่างประเทศมีการทำโปรแกรมเป็นคลิปวิดีโอ เป็นโปรแกรมผ่านสื่อสังคมต่างๆ เป็นหนังสือคู่มือสำหรับคนที่ต้องการแก้ปัญหาด้วยตนเอง น่าจะเลือกใช้โปรแกรมที่ต่างประเทศเขาทำกันมาแปลเป็นไทย หรือนำมาดัดแปลงประยุกต์ให้เหมาะกับสังคมไทย เรื่องนี้ต้องการการวิจัยและการทดลองทำเพิ่มเติมด้วยเช่นกัน เพราะแม้มนุษย์เราไม่ว่าคนจากประเทศไหนจะมีธรรมชาติของจิตใจที่มีส่วนคล้ายกัน แต่ก็มีความแตกต่าง มีบริบท สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจสังคมที่แตกต่างกันด้วย เช่น ในเอเชีย รวมทั้งคนไทย เชื่อเรื่องดวง เชื่อโชคลาง ไสยศาสตร์ ที่ทำให้พวกเขาเชื่อว่าจะเล่นการพนันได้ชนะอยู่มาก การวิจัยและการติดตามประเมินผล การทดลองใช้โปรแกรมให้การศึกษา ป้องกันปัญหาการติดการพนันในหมู่คนไทย จะช่วยให้เรามีองค์ความรู้ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาการติดการพนันได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

การให้เด็ก เยาวชน ประชาชน มีความรู้เท่าทันในเรื่องคณิต-

ศาสตร์ หลักความเป็นไปได้ว่าในการเล่นการพนันนั้นคนเล่นมีโอกาสเสียมากกว่าได้ในระยะยาวเป็นแนวทางการให้การศึกษาที่ควรทำ น่าจะแทรกเข้าไปในหลักสูตรการสอน การเรียน ตั้งแต่ชั้นประถมปลายด้วยแล้ว

ประสบการณ์ในต่างประเทศเสนอแง่คิดที่น่าสนใจมากกว่า การป้องกันด้วยการส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจของเด็กเยาวชนในแง่บวก ทำให้เด็กเยาวชนรู้จักดูแลอารมณ์ พฤติกรรมของตัวเอง มีวินัยในตัวเอง รู้จักใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่สนุก สร้างสรรค์ ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เป็นประโยชน์ มีความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาด/ทักษะทางสังคมหรือทักษะชีวิต การแก้ปัญหาเป็น การรู้จักผ่อนคลายความเครียด เป็นช่องทางสำคัญในการเสริมภูมิต้านทานไม่ให้คนเราเผลอเผลอหลงไปติดการพนันหรือติดสารเสพติดอื่นได้ง่าย เรื่องนี้ควรสนับสนุนให้ครูอาจารย์เรียนรู้เรื่องจิตวิทยาแนวบวกมากพอที่จะอธิบายต่อให้นักเรียนนักศึกษาเข้าใจได้

การป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ ควรมองอย่างเชื่อมโยงกับภาพใหญ่คือประชาชนควรผลักดันให้รัฐบาลเลือกใช้นโยบายพัฒนาเศรษฐกิจสังคมในแนวทางกระจายทรัพย์สิน รายได้ การศึกษาที่มีคุณภาพสู่ประชาชนทั้งประเทศอย่างเป็นธรรม และเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตมากกว่าการเพิ่มความมั่งคั่งทางวัตถุ มีระบบประกันสังคมและรัฐสวัสดิการที่ดี ประกันให้ประชาชนทุกคนพอมีรายได้อย่างเพียงพอเพียง มีความมั่นคงในชีวิต จะเป็นการปฏิรูปที่มีผลดีทางเศรษฐกิจสังคมในหลายด้าน รวมถึงช่วยลดปัญหาการติดการพนันได้ด้วย





