

คุณกำลังประสบปัญหา จากการพนันหรือไม่?

คู่มือเบื้องต้น สำหรับ นักพนัน

การพนันคืออะไร ?

การพนัน คือ กิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ของมีค่า ไม่ว่าจะเป็นเงิน ทรัพย์สิน หรือสิ่งมีค่าอื่น ๆ ไปในกิจกรรมที่มีความเสี่ยงหรือในสถานการณ์ที่มีผลลัพธ์ไม่แน่นอน โดยผู้เล่นมีความหวังว่าจะได้สิ่งตอบแทนกลับมา ในฐานะรางวัลที่เอาชนะความเสี่ยงได้

การพนันมีอะไรบ้าง ?

เกมพนัน

เกมพนันทั่วไป เช่น
ไฮโล ไพ่พนัน เกมพนันอื่น
ในบ่อน/คาสิโน
เครื่องเล่นเกมพนัน เช่น
สล็อตแมชชีน ปาจิงโกะ

พนันทายผลการแข่งขัน

พนันฟุตบอล พนันมวย
พนันไก่ชน พนันกีฬาอื่นๆ
เล่นพนันแบบ อัตราจ่ายคงที่
(bookmaking) หรือ อัตรา
จ่ายผันแปรตามจำนวนเงิน
พนันรวม (totalizator)

สลาก / ลอตเตอรี่

สลากกินแบ่ง ลอตโต้
สลากชุด สลากรู้ผลทันที
สลากกีฬา (Toto)
หวยใต้ดิน หวยลาว
หวยหุ้น หวยสัตว์

การตลาดลุ่มโชค/เสี่ยงพนัน (sales promotion gambling)

แอบแฝงใช้การพนันในรูปแบบต่าง ๆ มาทำการตลาดให้กับสินค้า/บริการในลักษณะที่อาจเข้าใจว่าเป็นการพนัน เช่น ไปรษณียบัตรทายผลการแข่งขันกีฬา การส่งรหัสชิงโชคได้ฝาเครื่องดื่ม การจับสลากลุ้นรางวัลในร้านค้า/ร้านอาหาร

ช่องทางการเล่นพนัน



คุณหรือคนรอบตัว เล่นพนันใช้ไหม ? จะแน่ใจได้อย่างไรว่าไม่มีปัญหาจากการพนัน ?

ปัญหาจะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อผู้เล่นพนันเริ่มสูญเสียการควบคุมตนเอง ใช้เวลาและเงินทองเพื่อการพนันในลักษณะที่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือคนรอบข้าง เช่น เล่นพนันบ่อยขึ้น ๆ เล่นหนักขึ้นเรื่อย ๆ ไม่สามารถหยุดเล่นพนันได้ หรือบางคนตั้งใจว่าจะเลิกแล้ว แต่ก็ยังกลับไปเล่นซ้ำอีก หรือเริ่มมีปัญหาหนี้สินจากการพนัน

สัญญาณของการพนันที่เป็นปัญหา โดยทั่วไป ได้แก่

- เล่นการพนันนานกว่าที่คุณตั้งใจ
- พนันแบบทุ่มสุดตัว เล่นได้อย่างได้เพิ่ม เล่นเสียพยายามเอาคืน
- โทกหกสมาชิกในครอบครัวหรือคนอื่น ๆ เกี่ยวกับจำนวนเงินที่คุณเล่นการพนัน
- ขาดเรียน/ขาดงานหรือไม่ทำตามสัญญาที่ให้กับคนในครอบครัวหรือคนสนิทเนื่องจากการพนัน
- ไม่สนใจด้านอื่นๆ ของชีวิต เนื่องจากใช้เวลาคิดถึงการเล่นพนัน

กลับตัวได้ไหม... หรือไปไม่ถึง ?

ข้อแตกต่างระหว่างเล่นพนันเพื่อเข้าสังคม กับ เล่นพนันจนเป็นปัญหา

เล่นพนันเพื่อเข้าสังคม หรือเพื่อความบันเทิง

- มักเล่นพนันกับเพื่อน
- ไม่เสี่ยงเล่นพนันเกินกว่าศักยภาพในการจ่ายของตนเอง
- ยอมรับได้ว่าการเสียพนันเป็นส่วนหนึ่งของการเสี่ยง
- เมื่อเสียพนันก็ไม่ใส่ใจที่จะเล่นพนันต่อเพื่อให้ได้เงินคืน
- การเล่นพนันไม่มีผลกระทบต่อการทำงาน วิถีชีวิต หรือความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง

เล่นพนันจนเป็นปัญหา

- ผู้เล่นพนันส่วนใหญ่อ้างว่าตนเองเป็นนักพนันอาชีพ แต่ในความเป็นจริงมักเล่นพนันแบบไม่มีวินัย
- เสี่ยงโดยไม่จำเป็น
- เล่นได้ก็อยากเล่นต่อเพราะหวังจะได้มากขึ้น เล่นเสียก็ไม่เลิก เพราะหวังจะแก้มือ เอาเงินคืน
- โดยรวมมักจะเสียพนันเสมอ และจำนวนไม่น้อยกลายเป็นผู้มีปัญหาจากการพนัน

นักพนันอาชีพ

- เล่นการพนันเพื่อให้ได้เงิน ไม่ได้เล่นเพื่อความตื่นเต้นหรือเพื่อหลีกเลี่ยง/หนีปัญหา
- เล่นการพนันอย่างมีวินัย ไม่เสี่ยงโดยไม่จำเป็น และจะหยุดเล่นพนันทันทีเมื่อได้(หรือเสีย)เงินตามที่กำหนด
- เมื่อสิ้นเดือนหรือสิ้นปีจะได้เงินเสมอ
- นักพนันอาชีพไม่มีปัญหาที่เกิดจากการพนันตรงเท่าที่ยังเล่นพนันอย่างมีวินัย แต่หลายกรณีพบว่า ผู้เสียพนันมักอยากได้เงินคืน เล่นพนันต่อเนื่อง(หรือขาดวินัย)

คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่ ?

แบบประเมินเบื้องต้น สำหรับ นักพนัน

ตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบ 'ใช่' หรือ 'ไม่ใช่'

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. คุณเคยเอาเวลาจากการทำงานหรือการเรียนไปใช้เล่นการพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. การพนันเคยทำให้ชีวิตครอบครัวของคุณไม่มีความสุข	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. การเล่นพนันของคุณส่งผลเสียต่อภาพลักษณ์ หรือทำให้คุณดูแย่ในสายตาคนอื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. คุณเคยรู้สึกผิด ละอายใจหลังจากที่เล่นการพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. คุณเคยเล่นการพนันเพื่อหาเงินไปใช้หนี้ หรือแก้ปัญหาทางการเงิน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. การพนันทำให้ความมุ่งมั่นและศักยภาพในตัวคุณลดลง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. เมื่อคุณเสียพนัน คุณมีความรู้สึกว่าจะต้องรีบกลับไปแก้มือ เพื่อให้ได้เงินที่เสียไปคืนมา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. เมื่อคุณชนะพนัน คุณมีความต้องการอย่างมากที่จะกลับไปเล่นต่อ เพื่อชนะพนันอีกเรื่อยๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. บ่อยครั้งที่คุณเล่นพนันจนไม่เหลือเงินติดตัวสักบาท	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. คุณเคยยืมเงินคนอื่นมาใช้เล่นพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. คุณเคยนำสิ่งของไปขาย เพื่อนำเงินมาใช้เล่นพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. คุณรู้สึกถึงเล่ห์หรือลำบากใจที่จะนำ "เงินที่ใช้เล่นพนัน" ไปใช้สอยอย่างอื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. การพนันทำให้คุณละเลย ไม่เอาใจใส่ตัวเองหรือคนในครอบครัว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. คุณเคยเล่นพนันนานเกินกว่าที่ตั้งใจไว้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. คุณเคยเล่นพนันเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา เล่นให้ลืมเรื่องที่กังวล เล่นแก้เบื่อ หรือเล่นเพื่อคลายเหงา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. คุณเคยคิดจะทำเรื่องผิดกฎหมายเพื่อหาเงินมาใช้เล่นพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. การพนันทำให้คุณนอนหลับยากขึ้น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. เวลามีปัญหากับคนอื่น มีเรื่องผิดหวัง หรือขุนข้องหมองใจ คุณจะรู้สึกต้องการไปเล่นพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. เวลาที่มีเรื่องน่ายินดีเข้ามาในชีวิต คุณจะอยากฉลองด้วยการเล่นพนันสักสองสามชั่วโมง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. คุณเคยคิดว่าอยากจะหายไปจากโลกนี้หรือคิดจะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาที่เกิดจากการพนัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รวมคะแนน (ผลการประเมินอยู่ในหน้าถัดไป)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ผลการประเมิน

ระดับคะแนน

คำแนะนำ

หากคุณตอบว่า 'ใช่'
1 – 2 ข้อ

คุณแน่ใจนะ ว่ายังสามารถควบคุมการเล่นพนันของตัวเองได้

เราแนะนำว่าคุณควรหมั่นสังเกตตัวเองอยู่บ่อยๆ และลองกลับมาทำแบบประเมินนี้อีกครั้งเมื่อมีโอกาส

หากคุณตอบว่า 'ใช่'
3 – 5 ข้อ

ดูเหมือนว่าคุณจะไม่สามารถควบคุมตัวเองจากการเล่นพนันได้แล้วนะ คุณน่าจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างกับพฤติกรรมการเล่นพนันของตัวเอง

เราแนะนำให้คุณลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการลด ละ เลิกพนัน ตามช่องทางต่างๆ

หากคุณตอบว่า 'ใช่'
6 ข้อ ขึ้นไป

เป็นไปได้สูงที่คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนัน อย่าปล่อยให้ปัญหาจากการพนันรุนแรงไปกว่านี้เลย

เราแนะนำให้ค้นหาความช่วยเหลือตามช่องทางต่างๆ ที่เหมาะสม



ติดพนัน เป็นโรค รักษาได้
ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323

ปรับปรุงจาก:

1. โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตลอสแอนเจลิส (UCLA Gambling studies programs).
อิสรภาพจากการพนันที่เป็นปัญหา : คู่มือการช่วยเหลือตนเอง. (ออนไลน์) <https://uclagamblingprogram.org/treatment/workbook.php>
2. Office of Problem Gambling, California Department of public health. 'Self-assessment'.
(online) <https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPG/Pages/gambler-self-assessment.aspx>

ผู้จัดทำ
สถานที่ติดต่อ

โทรศัพท์/โทรสาร
e-mail
สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน
ห้อง 518 คณะเศรษฐศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-218-6299
thaicgs@gmail.com
www.gamblingstudy-th.org

