



หน่วยงานผู้ชำนาญการให้คำแนะนำปรึกษาตามรัฐต่างๆ ค้นหาได้จาก [www.sos-spielsucht.ch/th/help/](http://www.sos-spielsucht.ch/th/help/)

ศูนย์ให้ข้อมูลให้ความรู้และความช่วยเหลือแก่ผู้ติดการพนัน จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือจาก 16 รัฐ เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาหรือลดปัญหาที่เกิดจากการเล่นพนัน

หากคุณมีคำถามหรือปัญหาเกี่ยวกับการเล่นพนัน

หากตัวคุณ ผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่คุณรู้จัก มีปัญหาจากการเล่นพนัน ติดต่อสอบถามได้ที่

- หมายเลขโทรศัพท์ 0800 040 080 ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง (ภาษาเยอรมัน) โดยไม่เสียค่าบริการและไม่ต้องแจ้งชื่อ
- ขอคำแนะนำปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต (ภาษาเยอรมัน) [www.sos-spielsucht.ch/th/help/](http://www.sos-spielsucht.ch/th/help/)
- มีข้อมูลอื่นๆ อีกมากสำหรับผู้ติดการพนัน บุคคลในครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดของผู้ติดการพนัน ค้นหาข้อมูลภาษาไทยได้ที่ [www.sos-spielsucht.ch/th/](http://www.sos-spielsucht.ch/th/)

หน่วยงานผู้ชำนาญการให้บริการและความช่วยเหลือดังนี้

- ทุกรัฐมีหน่วยให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาจากการติดพนัน
- ให้คำแนะนำปรึกษาเป็นการส่วนตัวและรักษาความลับของผู้ใช้บริการ
- ให้บริการแก่ผู้ติดการพนัน รวมทั้งครอบครัว ญาติและผู้ใกล้ชิดของผู้ติดการพนัน
- ติดต่อหาผู้แปล ในกรณีที่ต้องการคำแนะนำปรึกษาเป็นภาษาไทย



# ปัญหาจากการเล่นพนัน ควรทำอะไร

[www.sos-spielsucht.ch/th/](http://www.sos-spielsucht.ch/th/)



**การพนันคือ**

- การเสี่ยงโชค ผลจากการเล่นพนันไม่ว่าได้หรือเสียขึ้นอยู่กับความบังเอิญ
- การเล่นเพื่อมุ่งหวังเงินหรือทรัพย์สินอื่นๆ

**การพนันมีหลายประเภท ได้แก่**

รูเล็ต โป๊กเกอร์ เครื่องเล่นเกมอัตโนมัติ ลอตเตอรี่ การเสี่ยงทายกีฬา และการพนันม้าแข่ง บัตรจุดเสี่ยงทาย เล่นไพ่ เกมทอยลูกเต๋า การจับฉลาก (ทอมโบล่า) และอื่น ๆ เกมเหล่านี้ให้บริการทางอินเทอร์เน็ตด้วย

**การพนันที่ผิดกฎหมาย**

การสังเกตความแตกต่างระหว่างการพนันผิดกฎหมายและถูกกฎหมายนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ในประเทศสวีเดน การเล่นพนันที่ถูกกฎหมาย ได้แก่ การเล่นพนันตามสถานคาสิโน การเล่นลอตเตอรี่ หรือการจับฉลากตามท้องถิ่น และอื่นๆ ผู้ประกอบการต้องได้รับใบอนุญาตจากหน่วยงานของรัฐ ส่วนการเล่นพนันทางอินเทอร์เน็ตหรือออนไลน์ เล่นได้เฉพาะลอตเตอรี่ที่ได้รับอนุญาตจากทางราชการเท่านั้น นอกเหนือจากที่กล่าวมานี้ ถือว่าผิดกฎหมายและมีโทษทางอาญา ส่วนผู้เล่นการพนันที่ผิดกฎหมายไม่มีโทษทางอาญา แต่ไม่มีสิทธิ์เรียกร้องเงินรางวัลจากผู้ให้บริการ และยังมีความเสี่ยงว่าเงินเดิมพันของผู้เล่นอาจถูกยึด หากทางการฟ้องร้องดำเนินคดีกับผู้ให้บริการเล่นพนันที่ผิดกฎหมาย

**สาเหตุที่ทำให้ติดการพนัน**

- ผู้เล่นมีความหวังอยู่เสมอว่าจะได้รับรางวัลมากขึ้น แม้มีความเป็นไปได้ก็น้อยก็ตาม
- คิดว่าตนเองมีความสามารถในการเล่นเกมเพื่อให้ชนะได้
- ความรู้สึกตื่นเต้นที่เกิดจากการลุ้นให้ชนะรางวัล ทำให้ต้องการเล่นต่อไป
- ต้องการเล่นต่อเพื่อชดเชยทุนที่เสียไป
- ความตื่นเต้นและความรู้สึกมีโชค ช่วยทำให้ลืมปัญหาได้
- ความเชื่อว่าการเล่นการพนันทำให้มีรายได้เพื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงชีพ

**พฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาติดการพนัน**

- เล่นพนันบ่อยขึ้นและนานขึ้น
- เพิ่มจำนวนเงินในการเล่นพนันมากขึ้นเรื่อยๆ
- พุดบดเพื่อปกปิดการเสียพนันของตน
- ไม่ชำระค่าใช้จ่ายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีการกู้ยืมเงินและเป็นหนี้สิน
- ละเลยกิจกรรมต่างๆ เพื่อการพักผ่อนในยามว่าง (สังสรรค์)
- ละเลยครอบครัว เพื่อนฝูง และหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ (เช่น งาน)
- มีความเครียดทางร่างกายและจิตใจ
- ควบคุมตนเองไม่ได้ เล่นแบบไม่มีขอบเขต หรือเลิกเล่นไม่ได้

การเล่นพนันเสี่ยงโชคอาจนำไปสู่ปัญหาการติดพนัน เช่นเดียวกับการติดบุหรี่ ซิการ์ และการติดสุรา ส่วนใหญ่ผู้เล่นมักรู้ตัวเมื่อสายไป (ติดการพนันแล้ว) ดังนั้นจึงควรป้องกันปัญหาด้วยการตัดวงจรแห่งความหายนะ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยเร็ว โดยเริ่มจากการขอคำแนะนำปรึกษาจากผู้ชำนาญการ ซึ่งเป็นก้าวแรกในการแก้ปัญหา

**ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาการติดพนัน**

การติดพนันมีผลกระทบต่อครอบครัวของผู้ติดการพนัน สิ่งที่สามารถทำได้แก่ปัญหาทางการเงิน การพุดบดทำให้หมดความเชื่อถือและความไว้วางใจ นำไปสู่ความท้อแท้และสิ้นหวัง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ประสบปัญหาไม่ควรแบกรับปัญหานี้เพียงลำพัง แต่ควรปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ หรือหน่วยงานผู้ชำนาญการ ซึ่งให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ติดพนันและครอบครัว รวมทั้งผู้ใกล้ชิดของผู้ติดการพนันด้วย

**แบบทดสอบตนเอง**

1. คุณเพิ่มจำนวนเงินในการเล่นพนันมากขึ้นเรื่อยๆ ใช่หรือไม่
2. คุณพุดบดกับคนที่มีความสำคัญกับคุณเพื่อปกปิดการเล่นพนันของคุณ ใช่หรือไม่

หากคุณตอบว่า “ใช่” ในข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อ คุณอาจมีปัญหากจากการเล่นพนัน ขอแนะนำให้ติดต่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานผู้ชำนาญการ