

อิสรภาพจาก การพนันที่เป็นปัญหา

คู่มือการช่วยเหลือตนเอง

UCLA

โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตลอสแอนเจลิส

สำนักงานว่าด้วยปัญหาการพนัน

แผนกโครงการรณรงค์ด้านสุราและยาเสพติดแห่งแคลิฟอร์เนีย

อิสรภาพจากการพนันที่เป็นปัญหา

แต่งโดย:

นายแพทย์ Timothy W. Fong M.D.
นายแพทย์ Richard J. Rosenthal M.D.

ผลิตโดย:

โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตลอสแอนเจลิส
(UCLA Gambling Studies Program)

และ

สำนักงานว่าด้วยปัญหาการพนันและโรคติดการพนันแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย

(California Office of Problem and Pathological Gambling)

แผนกโครงการณรงค์ด้านสุราและยาเสพติดแห่ง

(Department of Alcohol & Drug Programs)

รัฐแคลิฟอร์เนีย

เอกสารชุดที่ 1.2

มีนาคม 2010

Thai

สารบัญ

บทนำ	1
บทที่ 1: คุณมีปัญหาด้านการพนันหรือไม่?	4
บทที่ 2: คุณจะแก้ไขปัญหาวางไร?	12
บทที่ 3: การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม	18
บทที่ 4: การสร้างพฤติกรรมใหม่	26
บทที่ 5: การทบทวนพัฒนาการ	30
ภาคผนวก	34
แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	36

บทนำ

หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองฉบับนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณได้เข้าใจเกี่ยวกับ (1) พฤติกรรมการพนันของคุณ (2) สาเหตุที่คุณเล่นการพนัน และ (3) เหตุใดการพนันจึงกลายเป็นปัญหาชีวิตของคุณ ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะเป็นแนวทางในการช่วยให้คุณลด ละ หรือเลิกการพนัน

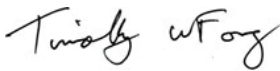
หนังสือคู่มือนี้แบ่งเป็น 5 บทเรียนซึ่งแต่ละบทเรียนจะเน้นหนักไปที่ประเด็นต่างๆ ของการพนันที่คุณกระทำ บทเรียนต่างๆ เหล่านี้ยังได้แบ่งเป็นส่วนๆ หรือหัวข้ออันประกอบไปด้วย กิจกรรมต่างๆ เป้าหมายของกิจกรรมเหล่านี้คือ การช่วยให้คุณได้คิดถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของคุณตามหัวข้อนั้นๆ

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคู่มือเล่มนี้ ขอให้ใช้เวลาในการศึกษาเอกสารตามความเหมาะสมของคุณเอง ทั้งนี้คุณอาจศึกษาหนังสือคู่มือนี้ด้วยตนเองหรือศึกษาโดยได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา

คู่มือเล่มนี้ไม่สามารถนำมาใช้แทนการขอรับคำปรึกษาจากนักวิชาชีพหรือโครงการช่วยเหลือผู้คิดการพนัน (Gamblers Anonymous) หากหลังจากที่คุณได้ศึกษาคู่มือฉบับแล้ว และคุณคิดว่าต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม ในภาคผนวกของหนังสือเราได้รับรู้แหล่งข้อมูลเพื่อการบำบัดเพิ่มเติมไว้

ขณะนี้ คู่มือเล่มนี้กำลังอยู่ในขั้นตอนการประเมินประสิทธิภาพ และผลการประเมินจะได้มีการประกาศผ่านเว็บไซต์ของสำนักงานว่าด้วยปัญหาการพนัน (Office of Problem Gambling) ในเร็วๆ นี้ กรุณาติดต่อโครงการ ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 310.825.4845 หรือทางอีเมลล์ที่ uclagamblingprogram@ucla.edu พร้อมความคิดเห็นหรือคำถามข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับคู่มือเล่มนี้

ขอแสดงความนับถือ



นายแพทย์ Timothy W. Fong M.D.

ผู้อำนวยการร่วม

โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิท

าลัยแคลิฟอร์เนีย แห่งวิทยาเขตลอสแอนเจลิส

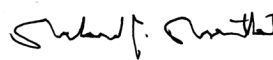
วิทยาเขต (UCLA Gambling Studies Program)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

สถาบันซิมเมลเพื่อการศึกษาด้านประสาทวิทยาและ

พฤติกรรมมนุษย์ (Semel Institute for

Neuroscience and Human Behavior)



นายแพทย์ Richard J. Rosenthal M.D.

ผู้อำนวยการร่วม

โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่ง

มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย

วิทยาเขต (UCLA Gambling Studies Program)

บทนำ

การพนันคืออะไร?

การพนันเกี่ยวข้องกับการเสี่ยงโดยใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีค่า (มักเป็นเงิน) ในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ผลลัพธ์ไม่แน่นอน การเสี่ยงที่กระทำเป็นไปโดยการมีความหวังว่าจะได้สิ่งตอบแทนทันที อาจต้องมีทักษะเกี่ยวข้องซึ่งอาจลดความเสี่ยงลง แต่ไม่อาจกำจัด ความไม่แน่นอนได้

รูปแบบของการพนันอันเป็นที่นิยมในปัจจุบันได้แก่ เกมในคาสิโน เครื่องสล็อตแมชชีนและเครื่องเล่นเกมไปกเกอร์ การพนันทางอินเทอร์เน็ต สล็อตเตอร์ การแข่งม้าและการพนันเกมการแข่งขันกีฬาเป็นทีม เช่นฟุตบอลหรือเบสบอล การพนันในลักษณะอื่นๆ รวมถึงการพนันที่เกี่ยวข้องกับทักษะส่วนบุคคล การแข่งม้าโรคราอสังหาริมทรัพย์ และการค้าในตลาดหุ้น

ใครคือผู้มีปัญหาด้านการพนัน?

ผู้มีปัญหาด้านการพนันคือบุคคลที่ใช้เวลาและเงินทองเพื่อการพนันในลักษณะที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ผู้มีปัญหาด้านการพนันอย่างรุนแรงเป็นที่รู้จักกันในลักษณะของนักพนันที่เสพติดหรือผู้ติดการพนัน

อาการหลักของการพนันที่เป็นปัญหาคือการสูญเสียการควบคุมต่อการพนัน การเสียการควบคุมอาจอธิบายได้ในลักษณะต่อไปนี้ :

1. มีการพนันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากบุคคลนั้นๆ ต้องเสี่ยงมากขึ้นเพื่อรักษาระดับความตื่นเต้นและพยายามที่จะให้ได้เงินที่เสียไปกลับคืนมา
2. บางคนไม่สามารถหยุดเล่นการพนันขณะที่ตนเองกำลังมือขึ้น หากกำลังมือขึ้น เขาก็รู้สึกว่าตนเองจะได้เงินมากขึ้นหากพนันอีก แต่หลังจากนั้นเมื่อหมดโชคแล้ว นักพนันที่เป็นปัญหาก็จะยังเล่นการพนันต่อไป จนกระทั่งไม่มีเงินเหลือ
3. มีบางคนที่ประกาศว่าตนเองจะไม่เล่นการพนันอีกแต่กลับพบว่ายังเล่นการพนันอีก ไม่ว่าจะพยายามอย่างมากเพียงใดก็ตาม

บุคคลอาจมีปัญหาหรือเป็นโรคติดการพนัน แต่มีปัญหามากหลายประการกับการพนันในรูปแบบเดียว ตัวอย่างเช่น ผู้มีปัญหาด้านการพนันบางคนอาจซื้อสล็อตเตอร์ทุกสัปดาห์และไม่เคยมีปัญหากับการพนันในรูปแบบดังกล่าว แต่ก็มีปัญหาที่รุนแรงกับการพนันด้านกีฬา

นอกจากนี้ยังมี “นักพนันที่เล่นเป็นพักๆ” ซึ่งไม่มีความต้องการหรือคิดเกี่ยวกับการพนันระหว่างการพนันแต่ละครั้ง เขาเพียงพนันกีฬาชนิดเดียวและไม่มีความสนใจที่จะพนันอีกตลอดทั้งปี หรืออาจเดินทางไปลาส เวกัสหลายครั้งต่อปีและไม่มีความอยากหรือต้องการที่จะพนันในเวลาอื่นๆ นักพนันเหล่านี้ยังคงสร้างปัญหาในชีวิตของตนเองเนื่องจากการเสียพนันเกิดขึ้นในช่วงสั้นๆ เพียงไม่กี่วันที่เขาเล่นพนัน

อะไรคือสัญญาณของการพนันที่เป็นปัญหา?

สัญญาณทั่วๆ ไปของการพนันที่เป็นปัญหาได้แก่:

- เล่นการพนันนานกว่าที่คุณตั้งใจ
- พนัน “แบบทุ่มสุดตัว” แล้วหลังจากนั้นก็ “พยายามเอาคืน” หลังจากเล่นเสีย
- โกหกสมาชิกในครอบครัวหรือคนอื่นๆ เกี่ยวกับจำนวนเงินที่คุณเล่นการพนัน
- ขาดงานหรือไม่ทำตามสัญญาให้กับครอบครัวเนื่องจากการพนัน
- ไม่สนใจด้านอื่นๆ ของชีวิตเนื่องจากใช้เวลาคิดถึงการพนัน

เมื่อปัญหาการพนันรุนแรงขึ้น ก็รู้สึกละอาย รู้สึกผิด และหดหู่มากขึ้นเรื่อยๆ

อะไรคือข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่มีปัญหาด้านการพนัน ผู้เล่นการพนันเพื่อการเข้าสังคม และนักพนันอาชีพ?

ผู้เล่นการพนันเพื่อการเข้าสังคมเล่นการพนันเพื่อความบันเทิงและมักเล่นการพนันกับเพื่อน บุคคลเหล่านี้ไม่เสียมากกว่าที่ตนเองจะสามารถจ่ายได้ เขาชอบรับได้ว่าการเสียพนันเป็น “ส่วนหนึ่ง” ของการเสี่ยง และ “ติดตามเล่นเพื่อให้ได้เงินคืน” เมื่อเล่นเสีย การเล่นพนันของคนเหล่านี้ไม่มีผลกระทบต่อการทำงานหรือชีวิตครอบครัวของเขา

นักพนันอาชีพเล่นการพนันเพื่อให้ได้เงิน ไม่ได้เล่นเพื่อความตื่นเต้นหรือเพื่อหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา นักพนันกลุ่มนี้มีวินัยและไม่เสี่ยงโดยไม่จำเป็น พวกเขา มักจะหยุดเมื่อได้เงิน ผู้ที่มีปัญหาด้านการพนันจำนวนมากอ้างว่าตนเองเป็นนักพนันอาชีพแต่ในความเป็นจริงแล้ว นักพนันอาชีพไม่มีปัญหาที่เกิดจากการพนัน เมื่อสิ้นเดือนหรือสิ้นปี คนเหล่านี้ก็ได้เงินเสมอ ในขณะที่ผู้ที่มีปัญหาด้านการพนันมักเสียการพนันเสมอ อย่างไรก็ตาม “นักพนันอาชีพ” ก็กลายเป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการพนันเมื่อเวลาผ่านไป

คนอเมริกันจำนวนเท่าใดที่เป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการพนัน?

การวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีชาวอเมริกันร้อยละ 4 ถึง 5 ที่เป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการพนัน และประมาณร้อยละ 1 ของชาวอเมริกันเป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการพนันระดับรุนแรง (เป็นโรคติดการพนัน) ในกลุ่มผู้ที่เล่นการพนันเป็นประจำ อัตราส่วนร้อยละอาจสูงกว่าที่ระบุ

การสำรวจในปี 2548 (2005) แสดงให้เห็นว่า เกือบร้อยละ 4 ของผู้อาศัยอยู่ในรัฐแคลิฟอร์เนียอาจจัดว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาด้านการพนันหรือเป็นโรคติดการพนัน นั่นหมายถึงว่า มีชาวแคลิฟอร์เนียราวหนึ่งล้านคนที่มีความเสี่ยงต่อการพนันในชีวิตของตน

บทที่ 1

คุณมีปัญหาด้านการพนันหรือไม่?

1. คุณเล่นการพนันประเภทใด?

ให้ทำรายการของรูปแบบการพนันที่คุณชอบมากที่สุด 3 รายการ:
(จัดลำดับตามความชอบ)

ชอบมากที่สุด: _____

ชอบเป็นอันดับที่สอง: _____

ชอบเป็นอันดับที่สาม: _____



คุณชอบอะไรเกี่ยวกับการพนันประเภทเหล่านี้?

2. คุณมีปัญหาด้านการพนันหรือไม่?

ชุดแบบสอบถามนี้ซึ่งดัดแปลงจาก South Oaks Foundation Gambling Screen ได้นำมาใช้เพื่อประเมินบุคคลที่ประสบกับพฤติกรรมพนันที่เป็นปัญหา คุณอาจใช้แบบสอบถามนี้เพื่อช่วยในการตัดสินใจว่าตนเองมีพฤติกรรมการพนันหรือไม่ ส่วนอื่นๆ ของหนังสือคู่มือนี้จะช่วยคุณในการระบุว่า ประเด็นใดที่สัมพันธ์กับคุณ

กรุณาตอบ ด้วย “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ต่อคำถามต่อไปนี้:

	ใช่/ไม่ใช่
เมื่อคุณร่วมในกิจกรรมการพนัน คุณกลับไปเล่นอีกในวันอื่นๆ เพื่อให้ได้เงินที่เสียไปหรือไม่?	
คุณเคยอ้างว่าตนเองได้เงินจากพนัน ใดๆ ที่ตนเองเสียเงินหรือไม่?	
คุณเคยใช้เวลาหรือเงินเล่นการพนันมากกว่าที่ตั้งใจไว้หรือไม่?	
เคยมีคนวิพากษ์วิจารณ์การเล่นพนันของคุณหรือไม่?	
คุณเคยรู้สึกผิดเกี่ยวกับการเล่นพนันหรือผลจากการเล่นพนันของคุณหรือไม่?	

	ใช่/ไม่ใช่
คุณเคยรู้สึกหรือไม่ว่าตนเองต้องการหยุดเล่นการพนันแต่ไม่คิดว่าตนเองจะทำได้?	
คุณเคยซ่อนสลาก/ใบเสร็จจากการเล่นพนัน ล็อคเคอร์รี่ เงินจากการพนัน หรือสิ่งอื่นๆ ที่เกิดจากการพนันจากตู้ครองหรือลูกๆ หรือคนอื่นๆ ที่สำคัญในชีวิตคุณหรือไม่?	
คุณเคยถกเถียงกับผู้ที่คุณอยู่ด้วยเกี่ยวกับวิธีการใช้เงินของคุณหรือไม่? ถ้า “เคย” การพนันเคยเป็นประเด็นสำคัญของการถกเถียงดังกล่าวหรือไม่?	
คุณเคยขาดงานหรือขาดเรียนเนื่องจากการพนันหรือไม่?	
คุณเคยยืมเงินจากบุคคลอื่นและไม่ใช่เงินคืนเนื่องจากการเล่นพนันของคนหรือไม่?	
คุณเคยยืมเงินจากครอบครัวเพื่อนำไปใช้เล่นการพนันหรือไม่?	
คุณเคยยืมเงินจากตู้ครองเพื่อนำไปใช้เล่นการพนันหรือไม่?	
คุณเคยยืมเงินจากญาติคนอื่นๆ หรือญาติของตู้ครองเพื่อนำไปใช้เล่นการพนันหรือไม่?	
คุณเคยได้รับเงินกู้จากธนาคาร บริษัทให้กู้ยืม หรือสหกรณ์เพื่อเล่นพนันหรือเพื่อจ่ายหนี้พนันหรือไม่?	
คุณเคยเบิกเงินสดจากบัตรเครดิต เช่น Visa หรือMasterCard ารัดเพื่อเล่นพนันหรือเพื่อจ่ายหนี้พนันหรือไม่? (ไม่รวมบัตรเครดิตเอเอ็ม)	
คุณเคยได้เงินกู้จากแหล่งเงินกู้ที่เรียกดอกเบี้ยสูงเพื่อเล่นพนันหรือเพื่อจ่ายหนี้พนันหรือไม่?	
คุณเคยขายหุ้น แชรส์หรือทรัพย์สินลักษณะเดียวกันอื่นๆ เพื่อเล่นพนัน?	
คุณเคยขายทรัพย์สินส่วนตัวหรือของครอบครัวเพื่อเล่นพนันหรือเพื่อจ่ายหนี้พนันหรือไม่?	
คุณเคยขอยืมเงินจากบัญชีกระแสรายวัน โดยการเขียนเช็คเด็งเพื่อให้ได้เงินมาเล่นพนันหรือเพื่อจ่ายหนี้พนันหรือไม่?	
คุณรู้สึกว่าคุณเองมีปัญหาในการเล่นพนันการพนันหรือไม่?	

ในการคำนวณคะแนนของคุณ ให้นำคะแนนข้อที่ตอบว่า “ใช่”

0 = ไม่มีปัญหา 1 - 4 = ไม่รุนแรงถึงรุนแรงปานกลาง 5 - 20 = เป็นปัญหา

คะแนนของคุณคือ: _____

ปรับปรุงจาก South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur และ Sheila Blume

3. ผลจากการเล่นพนัน

เพื่อทำความเข้าใจว่า การพนันมีผลกระทบต่อชีวิตของคุณอย่างไร ขอให้ใช้เวลาสักครู่เพื่อคิดถึงผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นพนันที่มีต่อคุณทั้งทางบวกและทางลบ ให้พิจารณาถึงผลจากการเล่นพนัน และอธิบายว่า การพนันมีผลต่อคุณอย่างไร โดยให้บันทึกลงไปในช่วงว่าง ตามหัวข้อที่ระบุ

การพนันมีผลกระทบต่อชีวิตของคุณดังต่อไปนี้:

สุขภาพกาย

ทางบวก	ทางลบ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

สุขภาพทางอารมณ์

ทางบวก	ทางลบ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

การงาน

ทางบวก	ทางลบ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

การเงิน

ทางบวก	ทางลบ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

สังคม

ทางบวก	ทางลบ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

กฎหมาย

ทางบวก

ทางลบ

ชีวิตครอบครัว

ทางบวก

ทางลบ

4. เกิดอะไรขึ้นกับฉันเมื่อเล่นพนัน?

ผู้ที่เล่นการพนันเป็นประจำมักไม่ใส่ใจความรู้สึกของคนหรือสนใจตนเอง เขาอาจมีปฏิกริยาในลักษณะหุนหันพลันแล่น หรือขาดสติ หรือไม่สนใจกับสถานการณ์ซึ่งปรากฏก่อนหรือมีอิทธิพลต่อการพนันของคน

ให้คิดถึง 3 ครั้งสุดท้ายที่คุณเล่นการพนันและกรอกคำตอบลงในตารางข้างล่างนี้
รายละเอียดในตารางเป็นตัวช่วยในการเริ่มทำกิจกรรม

สถานที่/สถานการณ์	ความรู้สึกก่อนเล่น	ความคิดก่อนหรือระหว่างที่เล่น	จำนวนเงิน (\$)
แเวที่คาสิโน เมื่อมองหางานทำในย่าน กลางเมือง	สับสน ไม่กล้า รู้สึกไม่มีเงิน	ถ้าเล่นได้มาก ก็จะต้องทำงาน นี่น่าจะแก้ปัญหา ของฉันได้	\$60 [เสีย]
1.			
2.			

3.			
4.			

การบ้าน

ให้ทำตารางเปล่าลักษณะเดียวกันกับตารางข้างบนและใช้ในการติดตามการเล่นพนันของคุณ

ให้ทบทวนคำตอบทุกสัปดาห์ โดยใส่ใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่เกิดก่อนความต้องการที่จะเล่นพนัน ไม่ว่าคุณจะเล่นได้หรือเสีย และคุณรู้สึกอย่างไรหลังจากนั้น ตารางเปล่าของกิจกรรมนี้มีอยู่ในภาคผนวก

5. ระบุสาเหตุผลที่คุณเล่นการพนัน

ให้กาลงในช่องที่เหมาะสมกับเหตุผลของคุณในการเล่นพนัน

เหตุผลในการพนัน	เสมอๆ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
เพื่อความตื่นเต้น			
เพื่อให้ได้เงินเร็วๆ			
เพื่อให้รู้สึกเป็นคนสำคัญ			
เพื่อให้รู้สึกเข้าสังคมได้เพราะฉันอาย			
เพื่อจะได้ไม่คิดถึงปัญหา			
เพื่อให้รู้สึกว่ามั่งอำนาจ			
เพื่อทดสอบความรู้สึก			
เพื่อหลีกเลี่ยงหนีผู้คน			
เพื่อไม่ให้รู้สึกเบื่อ			
เพื่อกำจัดความรู้สึกหดหู่หรือเหงา			
เพื่อให้รู้สึกมีความสุขหรือเพื่อความบันเทิง			
เพื่อลองทำสิ่งใหม่ๆ			

เมื่อตอบทุกข้อแล้ว ให้กลับไปหน้าของส่วนที่คุณทำรายการของรูปแบบการพนันที่คุณชอบและอธิบายว่าคุณชอบอะไรเกี่ยวกับการพนันในรูปแบบนั้นๆ คุณคิดว่าจะเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมอะไรจากคำตอบครั้งแรกหรือไม่?

6. การได้และเสีย

ผู้มีปัญหาด้านการพนันโดยทั่วไปจำเวลาที่ตนเองเล่นได้ ซึ่งรู้สึกดี อย่างไรก็ตาม เขาก็ลืม ระบุจำนวนวันที่เสียน้อยกว่าความจริงหรือมีข้ออ้างเมื่อตนเองเล่นเสีย

คุณมีข้อมูลประวัติการเล่นได้หรือเสียที่ถูกต้องของตนเองหรือไม่ นักพนันบางคนทำรายการนี้เมื่อเริ่มเล่น แต่ก็หยุดเมื่อตนเองเริ่มเล่นเสียมากขึ้นเรื่อยๆ

ให้ใช้แบบฟอร์มในหน้าต่อไป ทำตารางของเดือนที่ผ่านมาเพื่อระบุว่า คุณเล่นการพนันบ่อยเพียงใด ผลจากการเล่นแต่ละครั้ง และยอดรวมของเงินที่คุณเล่น ได้หรือเล่นเสีย

พยายามจดจำว่า คุณมีเงินสดอยู่เท่าใดเมื่อเริ่มเดือนใหม่และ คุณพยายามที่จะขโมยเงินหรือพยายามที่จะหาทุนเพิ่มเติมในการเล่นพนันกี่ครั้ง

ให้ตอบคำถามต่อไปนี้:

1. เดือนที่ผ่านมาเป็นไปตามปกติหรือไม่? เมื่อเปรียบเทียบกับเดือนเดียวกันเมื่อปีก่อนเป็นอย่างไร? หรือเดือนที่คุณเล่นพนันตามปกติก่อนหน้านี้?
2. ในระยะที่คุณเล่นการพนัน คุณเล่นได้เสียเงินเท่าไร?
3. ในการพิจารณาว่า การพนันประเภทใดที่ทำให้เสียเงิน เงินที่คุณเล่นเสียเกิดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ใช่หรือไม่? จำนวนเงินที่คุณประเมินมีความแม่นยำเพียงใด?

เดือนที่แล้ว

วันอาทิตย์	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์

7. การเป็นหนี้สิน

ผู้มีปัญหาด้านการพนันหรือเป็นโรคติดการพนันส่วนใหญ่มีปัญหาหนี้สินที่เกี่ยวข้องกับการพนันและมีปัญหาในการชำระหนี้สินของตน

ให้ทำตารางระบุหนี้สินทั้งหมดที่คุณมี รวมถึงยอดบัตรเครดิต เงินที่ยืมจากครอบครัวหรือเพื่อน ยอดหนี้ค้างชำระ เชื้อที่เขียนต่างๆ ที่ไม่มีเงิน และเงินที่ยืมจากคาสิโน

ให้ทำรายการของเจ้าหนี้ทั้งหมดและจำนวนเงินที่คุณเป็นหนี้แต่ละราย

เจ้าหนี้	จำนวนเงินที่คุณเป็นหนี้

คุณจะแก้ไขปัญหายังไง?

1. ความเสียหายและประโยชน์

ก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคุณ การคิดพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของการตัดสินใจของคุณเป็นสิ่งที่สำคัญ การพนันสร้างปัญหาแต่ก็มีประโยชน์ นี่เป็นโอกาสในการเปรียบเทียบทั้งสองด้าน



ให้เขียนประโยชน์และความเสียหายในการพนันของคุณ จากนั้นให้เขียนประโยชน์และความเสียหายในการไม่เล่นพนัน มีตัวอย่างในการเริ่มกิจกรรมของคุณ (ข้อสังเกต: การกลับไปดูคำตอบที่คุณเขียนไว้ในบทที่ 1 อาจช่วยในการทำกิจกรรมนี้)

ประโยชน์จากการเล่นการพนัน	ประโยชน์จากการไม่เล่นการพนัน
(ตัวอย่าง) <ul style="list-style-type: none"> • ฉันชอบความรู้สึกตื่นเต้นเมื่อเล่นได้มากๆ • ฉันสามารถหาเงินได้เร็ว • ฉันสนุกเมื่อเล่นพนัน • การพนันช่วยให้ฉันหนีหรือลืมปัญหาอื่น 	(ตัวอย่าง) <ul style="list-style-type: none"> • ฉันจะประหยัดเงิน • ฉันจะมีเวลาในการทำสิ่งอื่นๆ มากขึ้น • ฉันจะรู้สึกเครียดน้อยลง
ให้เติมเหตุผลของคุณ...	ให้เติมเหตุผลของคุณ...

ความเสียหายของการเล่นการพนัน	ความเสียหายของการไม่เล่นการพนัน
(ตัวอย่าง) <ul style="list-style-type: none"> • ฉันมีหนี้สินมาก • ฉันไม่สามารถควบคุมนิสัยการพนันของฉันได้ • ฉันหลุดหูและกั้ววล 	(ตัวอย่าง) <ul style="list-style-type: none"> • ฉันจะรู้สึกเบื่อ • ฉันอาจพลาดได้เงินมากมาย • ฉันจะต้องเผชิญหน้ากับความจริง
ให้เติมเหตุผลของคุณ. . .	ให้เติมเหตุผลของคุณ. . .

เมื่อทำกิจกรรมนี้เสร็จ ให้เรียงหมายเลขลำดับความสำคัญของเหตุผล

เมื่อเปรียบเทียบความเสียหายและประโยชน์แล้วเป็นอย่างไร? การเล่นพนันต่อไปจะเป็นสิ่งที่สมเหตุผลหรือไม่กับสถานการณ์ปัจจุบัน?

2. กำหนดเป้าหมายในการพนันของคุณ

ก่อนที่จะเริ่มเปลี่ยนแปลงการพนันของคุณ สิ่งสำคัญคือ คุณต้องกำหนดเป้าหมายของตน

- คุณต้องการหยุดเล่นการพนันทั้งหมดเลยใช่หรือไม่?
- หรือคุณต้องการลดเวลาหรือเงินที่ใช้ในการพนันลง?

เมื่อคุณตัดสินใจแล้ว มีทางเลือก 3 ทางดังต่อไปนี้:

I. การงดเว้น (ไม่เล่นการพนันทุกประเภท)

คนจำนวนมากพบว่า การไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการพนันในรูปแบบใดๆ เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับตนเอง

II. การเลิกเล่นการพนันบางประเภท (หรือหลายประเภท)

บางคนเลือกที่จะเลิกการพนันในบางประเภทที่สร้างปัญหาให้ตนเอง แต่ยังคงเล่นการพนันในรูปแบบอื่นๆ ต่อไป ตัวอย่างเช่น เขาเลือกเล่นสล็อต แมชชีน แต่ยังซื้อล็อตเตอรี่อยู่

ตัวเลือกนี้ต้องอาศัยการกระทำอย่างต่อเนื่อง คุณต้องคอยจับตาดูว่า มีปัญหาของการพนันในประเภทอื่นๆ เกิดขึ้นหรือไม่ นี้อาจเป็นตัวเลือกที่ยากกว่าการเลิกเล่นการพนันทุกชนิด เนื่องจากปัญหามักเกิดขึ้นซ้ำๆ ก่อนที่ראהจะตระหนักว่ามันเป็นปัญหาเสียแล้ว

หากนี่เป็นวิธีที่คุณเลือก ให้ตัดสินใจว่า การพนันประเภทใดที่คุณจะเลิกและประเภทใดที่คุณจะเล่นต่อไป

III. การลดจำนวนการพนัน

หลายๆ คนที่พยายามลดการเล่นพนันแต่ไม่ได้เลิกพนัน ที่จริงแล้วนี่เป็นตัวเลือกที่ทำให้ยากขึ้นสำหรับคนกลุ่มนี้ เพราะคนเหล่านี้มีปัญหาในการควบคุมพฤติกรรมการเล่นของตนในอดีต นอกจากนี้วิธีการนี้อาจไม่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวด้วย

เราขอแนะนำอย่างจริงจังให้คุณพยายามเลิกการพนันทุกประเภทภายในเวลา 3-4 สัปดาห์ก่อนที่จะตัดสินใจเป็นครั้งสุดท้าย

ในระหว่างที่งดเว้นการพนัน คุณจะพบว่า ตนเองรับมือกับความต้องการหรือการช่วยในการพนันอย่างไร

หากคุณตัดสินใจที่จะลดการเล่นการพนัน ให้พิจารณาแนวทางต่อไปนี้:

- กำหนดงบประมาณว่าคุณจะใช้เงินเท่าใดในการเล่นแต่ละครั้งและต่อสัปดาห์

- หาวิธีทางหลีกเลี่ยง “เล่นเพื่อเอาคืน” (นั่นคือ พยายามที่จะเอาเงินคืนจากที่เสีย)
- จำกัดเวลาที่ใช้ในการพนัน
- จดบันทึกการพนันของคุณ (ใช้สมุดเพื่อบันทึกระยะเวลาที่ใช้ในการพนัน จำนวนครั้ง เงินที่ได้และเสีย เป็นต้น)
- หากคุณใช้เงิน/เวลาเพื่อการพนันเกินกว่าที่กำหนด และยังมีปัญหาอยู่ คุณควรเลิกเล่นการพนันทุกชนิด

3. การยึดมั่นต่อเป้าหมายของตน

เลือกคำตอบต่อไปนี้ข้อใดข้อหนึ่งเพื่อเป็นเป้าหมายของคุณ ให้วงคำตอบ แล้วเซ็นชื่อของคุณ

นี่เป็นเสมือนสัญญาที่คุณทำไว้กับตนเองเพื่อช่วยในการปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

I. การงดเว้นจากการพนัน

II. การเลิกการพนันบางประเภท (หรือหลายประเภท)

ประเภทของการพนันที่อนุญาต

ประเภทของการพนันที่ไม่อนุญาต

III. การลดจำนวนการการเล่นพนัน

จำนวนวันต่อสัปดาห์ที่ฉันสามารถเล่นการพนันได้: _____

ระยะเวลาสูงสุดในการเล่นพนันแต่ละครั้ง: _____

จำนวนเงินสูงสุดในการเล่นพนันแต่ละครั้ง (\$) : _____

จำนวนเงินสูงสุดในการเล่นพนันต่อสัปดาห์ (\$) : _____

เซ็นชื่อ: _____ วันที่: _____

4. กลยุทธ์ในการจำกัดการเล่นพนันของคุณ

บทในการพนัน

การวิจัยแสดงให้เห็นว่า หากคนใช้เงินมากกว่าร้อยละ 2 ของรายได้ทั้งปีของคนเพื่อการพนัน นี้อาจเป็นสัญญาณของการพนันที่เป็นปัญหา

หากคุณตัดสินใจที่จะลดการพนันหรือจำกัดการพนันบางประเภทของคุณ กรุณากรอกคำตอบเพื่อการคำนวณต่อไปนี้:

A. รายได้รวมของคุณในหนึ่งปี (ประมาณ):

B. ร้อยละ 2 ของรายได้ทั้งปีของคุณคือ:

(นำรายได้ทั้งปีคูณด้วย .02 ตัวเลขที่ได้คืองบในการพนันต่อปีของคุณ)

C. ประมาณงบเพื่อการพนันต่อเดือน:

(หารตัวเลขจากข้อ B ด้วย 12)

D. จำนวนเงินจริงที่ใช้ในการพนันเมื่อปีที่แล้ว:

จำกัดการเข้าถึงการพนัน

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่นักพนันได้นำมาใช้เพื่อให้สามารถควบคุมการพนันของตน กรุณาตรวจสอบข้อที่คุณได้ทดลองแล้ว และกาในข้อที่คุณคิดว่าจะทดลองใช้:

_____ ปลีกตัว (ห้ามตนเองเข้าคาสิโน)

_____ ลดการเดินทาง

_____ ซ้ำยให้อยู่ห่างจากคาสิโนมากขึ้น

_____ ไม่ให้มีอินเตอร์เน็ตใช้

_____ ลบชื่อของคุณจากรายชื่อด้านการตลาดของคาสิโน

_____ ใช้เวลากับเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานที่เล่นการพนันน้อยลง

_____ กลยุทธ์อื่นๆ ที่ไม่ได้ระบุข้างต้น:

จำกัดการเข้าถึงเงิน

คนจำนวนมากพบว่าหากตนเองมีเงินสดในกระเป๋า เขาก็จะเล่นการพนันมากขึ้น ผู้ที่เลิกการพนันได้สำเร็จกล่าวว่า การควบคุมกระแสเงินสดของตนเองให้ได้นั้นสำคัญอย่างยิ่ง

ให้กากลยุทธ์ต่อไปนี้ที่คุณคิดว่าน่าจะนำไปใช้:

- _____ ขกเลิกบัตรเครดิตหรือให้สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้เก็บไว้
- _____ ขกเลิกบัตรธนาคารหรือจำกัดการใช้บัตรเอทีเอ็ม
- _____ กคเงินสดเท่าที่จำเป็นต้องใช้ประจำวัน
- _____ มั่นใจว่าเช็คจะฝากเข้าบัญชีเงินฝากของคุณ โดยอัตโนมัติ
- _____ ให้คู่ครองเป็นผู้เก็บเงินเดือน
- _____ จำกัดจำนวนเงินที่คุณจะเบิกได้ต่อสัปดาห์ (โดยการตกลงกับธนาคารของคุณ)
- _____ บอกกับครอบครัวและเพื่อนว่าอย่าให้คุณยืมเงิน
- _____ ให้คนอื่นเป็นผู้รับผิดชอบจ่ายค่าใช้จ่ายต่างๆ แทน
- _____ จัดทำบัญชีของเงินรายจ่ายและรายได้ทั้งหมด (จัดทำงบประมาณ)
- _____ จัดให้มีคนที่ต้องเซ็นชื่อในเช็คร่วมกับคุณ

1. ตระหนักรู้ถึงตัวจุดชนวนของคุณ

ตัวจุดชนวนนำไปสู่ความอยาก (หรือความต้องการ) เล่นการพนัน โดยทั่วไปมีชนวนอยู่ 2 ชนิด:

ชนวนภายใน (ความคิดหรือความรู้สึก)

ชนวนภายนอก (สถานการณ์)

ชนวนภายใน มักเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้ซึ่งใดอย่างหนึ่ง:

- ความรู้สึกไม่แน่นอนหรือความสิ้นหวัง
- ความรู้สึกผิดหรือละอาย
- ความรู้ทางลบอย่างรุนแรง เช่น ความหุนหัน ความโกรธ หรือความวิตกกังวล
- ความต้องการส่วนตัวหรือความคาดหวังต่อตนเอง

การพนันสามารถเป็นวิถีทางในการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากความรู้สึกไม่สบายหรือความรู้สึกเจ็บปวดดังกล่าวได้

คุณสามารถคิดถึงสถานการณ์ที่เป็นชนวนให้รู้สึกเช่นนั้น และชนวนที่นำไปสู่การกระตุ้นหรือความต้องการเล่นพนันได้หรือไม่?

กรุณาเขียนอธิบายสถานการณ์นั้นในพื้นที่ต่อไปนี้:

ชนวนภายนอกคือวัตถุ คำพูดหรือภาพที่เข้าเตือนคุณถึงประสบการณ์การเล่นการพนันที่ผ่านมา ตัวอย่างอาจรวมถึงป้ายโฆษณาเมืองลาส เวกัส เกมโป๊กเกอร์ทางโทรทัศน์ หรือป้ายม้าแข่งที่จูดออกจากทางหลวง ชนวนภายนอกสามารถรวมถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพนัน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงมักเล่นพนันเมื่อลูกสาวของตนไปเรียนเดินร่าหรือเมื่อสามีไปต่างเมือง

คุณสามารถคิดถึงบางสิ่งที่เคยประสบ เห็นหรือได้ยินมาเมื่อเร็วๆ นี้ซึ่งเป็นชนวนให้คุณอยากหรือต้องการเล่นพนันได้หรือไม่?

จากชนวนทั้งสองชนิด ชนวนชนิดใดทำให้คุณเล่นการพนัน?
คุณรับมือกับสิ่งนี้อย่างไร?

2. การรับมือกับความอยาก

ความอยากเล่นพนันเป็นสิ่งสามัญมาก โดยเฉพาะเมื่อคุณพยายามที่จะหยุดการพนัน ความอยากเป็นปฏิกิริยาทางกายหรือการตอบสนองที่คุณมีซึ่งนำไปสู่ความต้องการเล่นการพนัน

แต่ครั้งที่คุณสามารถต่อสู้กับความอยากได้ ถือว่าคุณประสบความสำเร็จ ความอยากเล่นของคุณจะอ่อนลงเรื่อยๆ ในทั้งด้านความรุนแรงและเวลาที่เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อคุณมีความอยากเล่นและต้องการพนันไม่ได้หมายความว่า คุณต้องกระทำตามความต้องการ เทคนิคหลายๆ ประการต่อไปนี้จะช่วยให้คุณรับมือกับความอยากได้

เทคนิคที่ 1 การระบุหาชนวน

เทคนิคนี้รวมถึงการตระหนักว่า คุณเองมีชนวนจูงใจในการเล่นพนัน นี่เป็นขั้นตอนแรกในการจัดการกับความอยากเล่นของคุณ

ผู้คนมีประสบการณ์ของความอยากในรูปแบบต่างๆ กัน ความอยากอาจมีรูปแบบของความคิดที่บอกให้คุณเล่นพนัน ภาพซึ่งคุณเห็นตนเองเล่นการพนัน หรือประสบการณ์ที่ประกอบด้วยเสียงหรือกลิ่นที่เกี่ยวข้องกับการพนัน

ความอยากอาจเกิดร่วมกับอาการทางกายเช่น อาการหัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกที่ฝ่ามือหรืออาการคลื่นไส้ ไม่สบายใจ คุณอาจเคยมีอาการความรู้สึกรุนแรงก่อนที่จะเล่นการพนัน

ให้อธิบายถึงประสบการณ์ความอยากที่กระตุ้นให้คุณเล่นการพนัน:

ต่อไป นี้เชื่อมโยงความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นกับผลที่เลวร้ายที่คุณเขียนตอบไว้ในหัวข้อเทคนิคที่ 3 แต่ละครั้งที่คุณคิดเกี่ยวกับการพนัน ให้คิดถึงผลที่เลวร้ายก่อนที่คุณจะตัดสินใจว่าจะเล่นพนันหรือไม่

เทคนิคที่ 5 เลื่อนเวลาเล่นการพนันออกไป

ให้บอกตนเองว่า คุณจะไมทำอะไรเมื่อมีความอยากเล่นพนันก่อนชั่วโมงหน้า หรือทุก 10 นาที หรือนาทีต่อไป และรอให้เวลาหมดไป ให้แบ่งเวลาเป็นช่วงสั้นๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามที่คุณจำเป็น แล้วหลังจากนั้นให้เลื่อนเวลาการทำกิจกรรมนั้นออกไป

อะไรคือสิ่งที่คุณจะทำได้บ้างเพื่อเลื่อนเวลาเล่นการพนัน?

เทคนิคที่ 6 การสนับสนุน

การโทรติดต่อกันอื่นๆ อาจช่วยได้ด้วย โดยเฉพาะคนที่เคยมีปัญหาคล้ายๆ กัน หลายคนผ่านปัญหาการพนันมาได้โดยอาศัยความเชื่อทางศาสนาหรือทางจิตวิญญาณเพื่อช่วยให้สามารถรับมือกับความอยาก สิ่งสำคัญคือการรับมือกับความอยากโดยแข็งขัน ให้ทดลองใช้เครื่องมือและเทคนิคต่อไปนี้

ทดลองพูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวเมื่อคุณรู้สึกอยากเล่นพนัน แหล่งให้ความช่วยเหลืออื่นๆ ในการรับมือกับความอยากคือ โครงการช่วยเหลือผู้คิดการพนัน ให้ไปเข้าร่วมประชุมและซักถามสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับความอยาก



3. การรับมือกับความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับการพนัน

ในระหว่างเหตุการณ์ที่เป็นขบวนการให้เล่นการพนัน ความอยากหรือการกระตุ้นให้พนัน และการกระทำการพนัน นักพนันอาจบอกตนเองผิดๆ เพื่อให้การตัดสินใจเล่นการพนันของตนเองมีเหตุผล

ตัวอย่างของความคิดบิดเบือนเกี่ยวกับการพนันมีดังต่อไปนี้ ให้กาทุกข้อที่คุณได้เคยนำมาใช้เพื่อเป็นเหตุผลในการเล่นพนันของตน

ฉันจะเล่นแค่ไม่กี่นาที		ฉันสมควรได้เล่นพนัน
เล่นครั้งเดียวไม่เป็นไร		ฉันอาจเล่นได้ครั้งนี้ และฉันจะได้ ได้อะไรถ้าไม่เล่น?
การพนันเป็นวิธีง่ายๆ ในการหาเงิน		การพนันของฉันเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ ฉันแค่โชคไม่ดีช่วงที่ผ่านมา
ฉันเป็นคนฉลาด ฉันมีระบบในการชนะ		การพนันเป็นทางออกในการแก้ปัญหา ของฉัน
ฉันจ่ายเงินคืนได้		การพนันทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น
ซักวันหนึ่งฉันจะต้องเล่นได้เงินเยอะ		ฉันจะเล่นเอาเงินคืนได้
ฉันไม่มีทางเลือกเสียในวันเกิดของตัวเอง		ฉันฉลาดกว่านักพนันคนอื่นๆ
อื่นๆ:		อื่นๆ:

4. “การเอาคืน”

การเอาคืนรวมถึงการละทิ้งกลยุทธ์ในการเล่นพนันของคุณ และ/หรือรวมถึงการเพิ่มขนาดการพนัน เพื่อให้จะได้เงินที่เสียไปกลับมา นักพนันอาจกลับไปเล่นอีกในวันอื่นหรือกลับไปเล่นอีก โดยพยายามที่จะเอาทุนที่เสียไปกลับคืน

แม้จะมีการให้เหตุผลที่สมเหตุสมผล (มีหลักการ) พฤติกรรมนี้มักไม่มีหลักการ ผลจากการเอาคืนคือการเล่นเสียมากขึ้น ทำให้เหมือนกับนักพนันฝั่งตัวเองให้ถลึงลงไปเรื่อยๆ

ต่อไปนี้ในรูปแบบที่พบได้ทั่วไปหรือคำอธิบายของการเอาคืน ให้พิจารณาว่าข้อใดตรงกับลักษณะของคุณ

- 1) นักพนันบางคนชอบแข่งขันมาก เขาคิดว่าการเล่นเสียเป็นเรื่องจริงจังและทนการเล่นเสียไม่ได้ ที่จริงแล้วก็ การเล่น ได้แทบไม่มี คาสิโน ได้เงิน “ของพวกเขา” และพวกเขาต้องเอาคืนให้ได้
- 2) นักพนันบางคนอาจรู้สึกท้อแท้ที่จะต้องหาเงินมาแทนเงินที่เล่นเสียก่อนที่ตนเองจะรู้ เขาคาดว่าคู่ครองจะทิ้งเขาไปและครอบครัวก็จะหันหลังให้ และทอดทิ้งเขาไปเมื่อความลับอันน่าอายนี้ถูกค้นพบ
- 3) นักพนันบางคนยังไม่มีความรู้สึกผิดเลย เขาเชื่อว่า หากเขาได้เงินที่เล่นเสียไปกลับมา เงินนี้ไม่เพียงเป็นการใช้หนี้แต่ราวกับว่าเขาไม่ได้เล่นการพนันเลยตั้งแต่แรก

การพยายามเล่นเพื่อเอาคืนเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาการพนันที่คุณมีหรือไม่? คุณเห็นหรือไม่ว่า การกระทำเช่นนั้นทำให้คุณสูญเสียการควบคุมตนเอง? จะถูกต้องหรือไม่หากจะอธิบายตัวคุณเองว่าสิ้นหวังเมื่อคุณเล่นเพื่อพยายามเอาเงินคืน? คำอธิบายข้างต้นเกี่ยวกับการเล่นเพื่อเอาทุนคืนทั้งสามข้อข้างต้นตรงกับคุณหรือไม่?

5. เงินคือปัญหา เงินคือทางออก

ผู้มีปัญหาด้านการพนันมักมีความคิดบางประการเกี่ยวกับเงิน ข้อแรกคือ เงินเป็นทางออกของปัญหาทุกอย่างที่เขามี ข้อสองคือ การพนันเป็นวิธีเดียวในการหาเงิน

เงินคือทางออกของทุกปัญหาสำหรับใครบางคน

แน่นอนว่า อาจดูเป็นเช่นนั้น โดยเฉพาะเมื่อคุณมีหนี้ค้ำชำระ เจ้าหนี้กำลังโทรหาคุณ หรือคุณมีหนี้ที่เกี่ยวข้องกับการพนัน

การพนันเป็นวิธีเดียวในการหาเงิน

คุณเล่นเสียมากกว่าเล่นได้ไม่ใช้หรือ? และไม่ใช้การพนันหรือที่ทำให้คุณมีหนี้และเป็นสาเหตุของปัญหาการเงินส่วนใหญ่ที่คุณมีอยู่หรือ? ถ้าคุณเล่นการพนันอย่างมีวินัย ไม่เสียดังโดยไม่จำเป็น และเลิกเมื่อคุณเล่นได้ คุณไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ตลอดมาหรือ?

คุณรู้ได้อย่างไรว่าตนเองมีเงินพอ?

กรุณาอธิบายในช่องว่างต่อไปนี้ว่าคุณมองเงินอย่างไรในชีวิตของคุณ:

6. การหลอกตนเองเป็นพื้นฐานของการพนัน

สมองของเราถูกวางไว้ให้มองหารูปแบบต่างๆ และให้คาดการณ์ตามสิ่งที่เกิดขึ้น

นี่ใช้ไม่ได้กับการพนัน เป็นการขากที่จะเชื่อว่า เครื่องจักร “ครบกำหนด” แม้ว่าการเล่นแต่ละครั้งเป็นเหตุการณ์ที่แยกจากกัน เครื่องสล็อต แมชชีน ลูกเต๋า และไพ่ไม่มีความทรงจำ หากเหรียญออกหัวมาแล้ว 8 ครั้งติดต่อกันครั้งที่เก้าก็มักจะ ไม่ออกก็ขอ อย่างไรก็ตามเป็นการขากที่จะยอมรับว่า อัตราความเป็นไปได้ก็ยังเป็น 50-50

นอกจากนี้ ทักษะที่เกี่ยวกับการเล่นการพนันมักมีการประเมินสูงเกินไป ในขณะที่โชคเป็นสิ่งที่คุณเชื่อว่าสามารถมีอิทธิพลหรือเปลี่ยนแปลงได้ นักพนันหลายคนเชื่อ โชคกลางอย่างมาก ตัวอย่างเช่น บางคนเชื่อว่าเขาสามารถควบคุมลูกเต๋าได้ ในขณะที่บางคนปฏิเสธที่จะเล่นพนันในวันที่ 13 ของเดือน

อะไรคือ โชคกลางที่คุณเชื่อ? กรุณาเขียนในช่องว่างต่อไปนี้ และพยายามหาหลักฐานที่แสดงว่า โชคกลางดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลงผลได้:

ความเชื่อด้าน โชคกลางที่เกี่ยวข้องกับการพนันของคุณ	หลักฐาน

บทที่ IV

การสร้างพฤติกรรมใหม่

1. หลีกเลี่ยงการหลีกเลี่ยง

บ่อยครั้งการพนันถูกนำมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากความรู้สึกเจ็บปวดโดยเฉพาะ (ความละเอียด รู้สึกผิด ช่วยตัวเองไม่ได้ ความหดหู่) หรือจากปัญหาชีวิตบางประการที่คุณเหมือนว่าไม่อาจแก้ไขได้

ในขณะที่เล่นพนัน คุณรู้สึกหรือไม่ว่ากำลังหลบหนีจากความรู้สึกต่างๆ ในชีวิต? คุณให้ค่ากับความจริงที่ว่าคุณไม่ได้นึกถึงอะไรเลยในชีวิต และไม่มีอะไรอื่นนอกจากสิ่งนี้ในชีวิตของคุณ?

แน่นอนว่า การพนันสร้างปัญหาอื่นๆ (การเงิน อารมณ์ การงาน และครอบครัว) แต่การพนันก็สามารถดึงความสนใจของคนไปจากปัญหาที่เขามีแต่เดิม

คุณใช้การพนันเพื่อหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง และมันประสบความสำเร็จเพียงใดสำหรับคุณ?

อะไรคือสิ่งที่ฉันทหลีกเลี่ยง	ผลจากการหลีกเลี่ยง

การหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการรับมือกับปัญหา เป็นรูปแบบการวางพฤติกรรม

คนเราสร้างนิสัยแบบนี้ในทางต่างๆ กันเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่สบายหรือยากลำบาก

รายการต่อไปนี้จะให้คุณเลือกทุกข้อที่เหมาะสม:

	การดื่มเหล้า		การใช้ยา
	รับประทานมากๆ		ดูโทรทัศน์
	การเล่นอินเทอร์เน็ต		แสดงออกทางเพศ
	พลัดวันประกันพรุ่ง		การโกหกคน
	เล่นวิดีโอเกม		อ่านหนังสือ นิตยสาร หรือหนังสือพิมพ์
	คุยกับคนที่ล้าใจ		ใช้เวลาทำงานมากขึ้น
	ไปเข้ากลุ่ม		ออกกำลังกาย
	ไปโบสถ์		เขียนบันทึก
	ทำความสะอาดบ้าน		การทำสมาธิ
	อื่นๆ		อื่นๆ

2. การพัฒนาวิธีการรับมือ

หากคุณเคยใช้การพนันเพื่อหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากปัญหาที่มีอยู่ และหากคุณหยุด (หรือสามารถควบคุม) การพนันของคุณได้ นั่นคือตอนนี้คุณมีทางเลือกแล้ว คุณอาจหาวิธีอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหา หรือคุณสามารถเผชิญหน้ากับปัญหา และมีวิธีที่ดีในการรับมือกับปัญหานี้

กลยุทธ์ใดต่อไปนี่ที่อาจเป็นประโยชน์?

ตรวจสอบว่ากลยุทธ์ต่อไปนี้อาจช่วยคุณได้อย่างไร:

	ช่วยไม่ได้เลย	ช่วยได้บ้าง	ช่วยได้มาก
พูดคุยกับเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือนักบำบัด			
การเขียนหรือจดบันทึก			
เรียนรู้ที่จะพักผ่อน โดยการทำสมาธิ โยคะ หรือการหายใจ			
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ			
เข้าร่วมประชุมกิจกรรม โครงการช่วยเหลือผู้คิดการพนัน			
วางแผนกิจกรรม ตั้งเป้าหมาย			
เรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธ			
ใช้ยา			
หาเวลาให้ตนเองมากขึ้น			

อย่าลืมว่า การสร้างทักษะการรับมือใหม่ๆ เป็นกระบวนการที่ไม่จำเป็นต้องทำให้เสร็จในครั้งเดียว และไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหทั้งหมดให้ได้ในครั้งเดียว ในช่วงแรกๆ คนมักมีความคาดหวังต่อตนเองที่สูงกว่าความเป็นจริง

3. การสร้างกิจกรรมใหม่ๆ

นักพนักหลายคนมีปัญหารื่องความเบื่อหน่าย โดยเฉพาะเมื่อเขาหยุดหรือลดอัตราการเล่นพนักของตนเองลง

- บางคนในกลุ่มนี้อาจใช้การพนักเพื่อให้ความหมายกับชีวิตของตนเอง เมื่อเขาใช้เวลาในการเล่นพนักน้อยลง เขาก็พบว่าตนเองมีเวลามากขึ้น เขาอาจรู้สึกขาดความกระตือรือร้น
- ความเบื่อซึ่งหมายถึงการที่นักพนักไม่รู้สึกระส่ำระสายที่จะอยู่ในกลุ่มของตนเอง (และ โดยเฉพาะด้วยความรู้สึกของคน)

ด้วยเหตุผลต่างๆ เหล่านี้ มีความสำคัญที่จะต้องสร้างความสนใจและกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อสร้างความหมายและเป้าหมายให้ตน การทำสิ่งนี้ก็ป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นด้วยตัวของมันเอง! แต่กระบวนการอาจแปลกและไม่สบายนัก

ให้ทำรายการของกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ไม่เกี่ยวข้องกับการพนักที่คุณชอบซึ่งสามารถนำมาใช้บริหารเวลาได้ เหล่านี้อาจป็นงานอดิเรกที่คุณเคยชอบ แต่เลิกไป หรือกิจกรรมใหม่ๆ ที่คุณอยากเรียนหรือทดลอง

กิจกรรมเดิม:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____



กิจกรรมใหม่:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

หากคุณทดลองแก้ไขอย่างจริงจัง คุณจะเชื่อมโยงกับคนอย่างแตกต่างจากเดิม มีประสบการณ์ใหม่ และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน

การห้อยู่กับปัจจุบัน คือการไม่จมอยู่กับอดีต หรือรอคอยอนาคต โครงการช่วยเหลือผู้พิการพั่นโดยไม่เปิดเผยชื่อ ได้เสนอแนะให้มีชีวิตวันต่อวัน นี้ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เหมือนที่ได้ชิน คุณอาจต้องการจะทำเป็นช่วงสั้นๆ เช่น ครั้งละชั่วโมงเป็นต้น

4. การให้อภัยตนเอง

ส่วนที่สำคัญมากของปัญหาการพั่นใดๆ ก็คือความรู้สึกละอายใจหรือรู้สึกผิดที่อาจเกิดขึ้นเป็นเวลานานหลังจากที่คุณหยุดเล่นการพั่น โครงการช่วยเหลือผู้พิการพั่นโดยไม่เปิดเผยชื่อ และนักบำบัดสามารถเป็นที่พึ่งของนักพั่นในการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและคนอื่นๆ ที่เคยต้องเจ็บปวดกับพฤติกรรมของเขาได้

สิ่งที่สำคัญเท่าเทียมกัน แต่มักถูกละเลยในกระบวนการฟื้นฟูคือ การให้อภัยตนเอง ซึ่งมีหลายขั้นตอนแต่ก็สามารถเริ่มกระบวนการได้เลย

- ขั้นแรกในการให้อภัยตนเองคือ ทั้งการพั่นและพฤติกรรมที่เจ็บปวดอื่นๆ ในอดีตไปเสีย และสามารถกล่าวคำว่า “ฉันเคยทำสิ่งนี้สิ่งนั้น แต่ตอนนี้ไม่ได้ทำอีกแล้ว”
- ขั้นตอนที่สองคือ พยายามทำความเข้าใจว่า อะไรเป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผล เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายและเจ็บปวด “นี่เป็นเรื่องเจ็บปวด จึงง่า แต่ฉันก็เริ่มเข้าใจว่าทำไมตัวเองคิดว่าต้องทำสิ่งนี้ได้ตกลงไป”

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า การได้ศึกษาคู่มือเล่มนี้ การทำกิจกรรมทั้งหมด และการคิดทบทวนเกี่ยวกับคำตอบของคุณ คุณกำลังเริ่มกระบวนการให้อภัยตนเองและการยอมรับความจริง

บทที่ V

การทบทวนพัฒนาการ

1. เป้าหมายและแผนกิจกรรม

ในบทที่ 3 คุณได้วางเป้าหมายให้กับตนเอง – เพื่อควบคุมการเล่นพนันของคุณ โดยจำกัดหรือละเว้นจากเกมกีฬาบางประเภทหรือเลิกการพนัน

เป้าหมายของคุณในตอนนี้คืออะไร ?

ทบทวนจากบทเรียนทั้งสี่บทก่อนหน้านี้ อะไรที่ดูต่างออกไปสำหรับคุณ? คุณจะสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้อย่างไร?

คุณมีแผนที่จะเปลี่ยนแปลงการเล่นพนันของคุณหรือไม่? แผนนั้นคืออะไร?

โดยทั่วไป คนส่วนใหญ่พบว่า การบอกกับคนอื่น ๆ เกี่ยวกับแผนของคนเป็นประโยชน์
คุณต้องการความช่วยเหลือใดบ้าง? คุณจะได้รับความช่วยเหลือนี้ได้อย่างไร?

นอกจากการควบคุมการเล่นพนันของคุณแล้ว มีอะไรอีกในชีวิตที่คุณต้องดำเนินการแก้ไข?

ปัญหาใดที่คุณคาดว่าจะเกิดขึ้น? คุณจำเป็นต้องเปลี่ยนลักษณะการดำรงชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะเป็น
ชนวนหรือไม่?

ตัวอย่างเช่น เพื่อนของคุณจะสนับสนุนคุณหรือไม่หาก你不เล่นการพนัน? หรือ หากคุณชอบพนันกีฬา
คุณจะยังคงดูรายการแข่งขันกีฬา อ่านข่าวกีฬา หรือฟังรายการด้านกีฬาหรือไม่?

2. การรับมือกับการพลาดที่จะทำตามแผนและการกลับไปเล่นพนันอีก

คุณจำเป็นต้องคาดไว้ว่าปัญหาจะกลับมาบ้างเป็นครั้งคราว หากคุณพลาดที่จะทำตามแผนและกลับไปเล่นพนันอีก
จำไว้ว่า คุณ ไม่ได้ล้มเหลวและซ้ำเตือนตนเองถึงความสำเร็จในอดีต

- คุณสามารถคาดได้ว่า การพนันที่เป็นปัญหาจะเกิดขึ้นอีก คุณน่าจะเสียการควบคุมเมื่อด้านอื่นๆ
ของชีวิตกำลังมีปัญหา
- คุณสามารถเรียนรู้จากการพลาดที่จะทำตามแผนและการกลับไปเล่นพนันอีกโดยตระหนักถึงชนวนและ
สถานการณ์ที่เสี่ยง
- พิจารณาว่า เกิดอะไรขึ้นและว่าคุณสามารถหาวิธีหยุดชนวนเหล่านั้นและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยง
ในครั้งต่อไป
- อ่านบททวนคู่มือนี้อีกครั้งและเขียนข้อคิดใหม่ๆ เพิ่มเติม

เรียนรู้จากความคิดพลาดของตน พิจารณาว่าอะไรใช้ได้ และระดมสมองว่าอะไรที่จะใช้ได้ในอนาคต

คำอธิบายเกี่ยวกับการกลับไปเล่น การพนันอีก:	จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นอีกอย่างไร
(ตัวอย่าง) ไปรับประทานอาหารกลางวันกับเพื่อนร่วมงาน และขับรถผ่านสโมสรเล่นไพ่	(ตัวอย่าง) • เตรียมเงินให้พอกับค่าอาหารกลางวันเท่านั้น • ขับรถไปกับเพื่อน

จดจำไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยเวลา การทำกิจกรรมในคู่มือนี้จนครบถือว่า
คุณได้ดำเนินการตามขั้นตอนที่สำคัญเพื่อให้สามารถกลับมาควบคุมชีวิตของคุณ
ให้ได้อีกครั้ง!

ต้องให้คะแนนความดีกับตัวเองที่ได้ทำกิจกรรมมาจนจบ!

เรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเอง

สร้างพลังใจจากความสำเร็จของตนเอง

วันที่สำคัญที่สุดคือวันนี้



ภาคผนวก

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม
กิตติกรรมประกาศ

I. ตารางเปล่าในการบันทึกการเล่นพนัน

สถานที่/ สถานการณ์			
ความคิดและความรู้สึก ก่อนเล่นการพนัน			
ความคิดและความรู้สึก ขณะเล่นการพนัน			
จำนวนเงินที่ได้หรือเสีย			
ความคิดและความรู้สึก หลังเล่นการพนัน			

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

หากคุณต้องการได้รับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนใดๆ หรือหากคุณได้ทดลองใช้เทคนิคตามที่ระบุในคู่มือเล่มนี้แล้วไม่ประสบความสำเร็จ ยังมีแหล่งข้อมูลต่อไปนี่ที่จะเป็นประโยชน์ ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้หลายส่วนสามารถหาได้จาก

1. โครงการช่วยเหลือผู้ติดการพนันโดยไม่เปิดเผยชื่อ (*Gamblers Anonymous*)

- เว็บไซต์ www.gamblersanonymous.org

2. โครงการความช่วยเหลือด้านการพนันที่เป็นปัญหา

- สภาแห่งชาติว่าด้วยการพนันที่เป็นปัญหา (National Council on Problem Gambling, NCPG)
เว็บไซต์ <http://www.ncpgambling.org/>
- สภาว่าด้วยการพนันที่เป็นปัญหาแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย (California Council on Problem Gambling)
เว็บไซต์ <http://www.calproblemgambling.org>
- สำนักงานว่าด้วยปัญหาการพนัน (Office of Problem Gambling, OPG)
เว็บไซต์ <http://www.problemgambling.ca.gov/>
- โครงการการศึกษาด้านการพนันแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตลอสแอนเจลิส (UCLA Gambling Studies Program)
เว็บไซต์ <http://www.uclagamblingprogram.org/>
- สหพันธ์ชุมชนแพนเอเชีย (Union Pan Asian Communities, UPAC)
เว็บไซต์ <http://upacsd.com/>

3. แหล่งข้อมูล: หนังสือและแหล่งข้อมูลต่างๆ

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

กิตติกรรมประกาศ

แบบฝึกหัดฉบับนี้เป็นผลงานที่ Office of Problem and Pathological Gambling, California Department of Alcohol and Drug Programs พัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับผู้ที่เกิดการพนันและไม่ควรถูกนำไปใช้แทนการศึกษา

เราต้องขอขอบคุณ **David Hodgins, Ph.D.; Nancy Petry, Ph.D.; Timothy Fong M.D.** และ **Adrienne Marco** จาก the UCLA Gambling Studies Program และ the California Council on Problem Gambling ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาเกี่ยวกับเนื้อหา การออกแบบ และรูปแบบของแบบฝึกหัดฉบับนี้

ข้อมูลบางส่วนได้มาจากแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ โดยที่ได้มีการขออนุญาตอย่างถูกต้องแล้ว:

D. Hodgins and K. Makarchuk, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

แบบฝึกหัด *The South Oaks Gambling Screen* ได้รับการดัดแปลงมาจากแหล่งข้อมูลต่อไปนี้:
Henry Lesieur and Sheila Blume, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

California Office of Problem and Pathological Gambling:

Terri Sue Canale, รองผู้อำนวยการ
Sheryl Griego, เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โปรแกรมของรัฐ
Michelle Abe, เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โปรแกรมของรัฐ
Cyndi Maivia, เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โปรแกรมของรัฐ
Patricia Perry, เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โปรแกรมของรัฐ
Edna Ching, เจ้าหน้าที่วิเคราะห์บริการของพนักงาน
Amy Tydeman, ผู้ช่วย
Ricci Walker, ผู้ออกแบบกราฟฟิก

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ: Department of Alcohol & Drug Programs
Office of Problem Gambling
1700 K Street Sacramento, CA 95811
โทรศัพท์: (916) 327-8611
โทรสาร: (916) 323-2000
อีเมลล์: opg@adp.ca.gov
www.problemgambling.ca.gov

