



เล่นเกมอย่างไรให้ปลอดภัย

คู่มือสำหรับผู้ปกครอง



การเสพติดเกม

เกมอิเล็กทรอนิกส์และวิดีโอ เป็นเกมสมัยใหม่

ที่เล่นแล้วทำให้รู้สึกตื่นเต้น เกมควรทำให้ผู้เล่นได้รับรางวัล และช่วยเพิ่มทักษะในการเล่น และให้หลายคนได้มีส่วนร่วม เด็กๆเล่นเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ และนิยมเล่นในกลุ่มเพื่อนๆ

การเล่นเกมมากเกินไปอาจทำให้เกิดการเสพติดเกมได้

ผู้เล่นเกมสามารถเล่นเป็นเวลานานได้. ทักษะที่เพิ่มขึ้นของการเล่นเกมหมายถึงการใช้เวลาเล่นมากขึ้นเพื่อให้ได้รับความเพลิดเพลินในเวลาเดียวกัน. ผู้เล่นมักจะมีอาการถอน(หงุดหงิด)เมื่อไม่ได้เล่นหรือพยายามหยุดเล่น. เช่นเดียวกับการใช้ยาเสพติดและการพนัน การเล่นเกมมากเกินไปสามารถกระตุ้นสารเคมีในสมอง (โดพามีน)

ซึ่งช่วยในการควบคุมและหลังสารสร้างความสุข. เมื่อสมองหลังสารเคมีมากเกินไปอาจทำให้เราอยากทำกิจกรรมมากขึ้น โดยไม่เกิดผลดีสำหรับเรา

เล่นเกมหรือเล่นการพนัน?

เกมการพนันจำลองหรือเกมเสมือนจริง มีลักษณะการเล่นเหมือนเกมการพนันในคาสิโน เช่น(เครื่องไปกเกอร์,แบล็คแจ็ก) แต่ไม่เกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนเงินโดยตรง เป็นกิจกรรมที่คล้ายกับการพนันดิจิทัลที่เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนในการเล่นพนัน ผู้เล่นจะได้รับคะแนนหรือเหรียญสะสมเกม การพนันจำลองหรือเกมเสมือนจริง ไม่ได้รับการควบคุมเหมือนกับการเล่นพนันด้วยเงินจริง และเด็กๆสามารถเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านโซเชียลมีเดียและการซื้อในแอปพลิเคชัน

เล่นการพนันโดยผ่านเกม

เกมบางเกมให้เล่นเกมการพนันด้วย เช่น (The Sims, Grand Theft Auto)

และอนุญาตให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นเกม. หลายเกมการพนันจำลองหรือเกมเสมือนจริง ใช้ภาพและคำศัพท์เกี่ยวกับการพนันเช่นการเดิมพันหรือการเป็นเจ้าของ. Counter Strike Global Offensive ได้มีการเชื่อมโยงเกมการพนัน สำหรับผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ผ่านเว็บไซต์โดยผ่านบุคคลที่สาม โดยผู้เล่นสามารถวางเงินเดิมพันตามเงื่อนไขได้ แทนที่จะเดิมพันด้วยเงินจริงพวกเขาเดิมพันด้วยการใช้ "สกิน" (ไอเท็มเสมือนจริง) และสกินหายากสามารถขายได้หลายพันดอลลาร์ทางออนไลน์. นอกจากนี้ยังมีการแนะนำให้ซื้อเกมการเสี่ยงโชค " loot boxes " (ที่มีไอเท็มเสมือนจริง)

ด้วยเงินจริงในเกมเช่น Fortnite มีส่วนทำให้เยาวชนหมกมุ่นในการเล่นอาจส่งผลให้มีปัญหาติดการพนันอีกด้วย. อาจจะเป็นเพราะว่ากลไกของ loot boxes มีส่วนคล้ายผู้สล็อตนั่นเอง

การโฆษณาชวนเชื่อ

เกมฟรีทางโทรศัพท์ที่สร้างรายได้มากมายผ่านการโฆษณา เกมเหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่มีการควบคุม ทำให้อุตสาหกรรมการพนันสามารถเล่นเกมนี้โฆษณาเชิญชวนให้บุตรหลานของคุณหันมาสนใจได้ วิธีเดียวที่จะต้องทำคือขณะที่เล่นเกมเมื่อมีการโฆษณา ควรมีการแนะนำและดูแลบุตรหลานของคุณอย่างใกล้ชิด

เกมได้รับการออกแบบที่จะต้องดึงดูดและผู้เล่นสามารถอยู่กับเกมได้นานใน "โซน." นักพัฒนาเกมใช้เทคนิคที่ทำให้ผู้เล่นหยุดได้ยากและกลยุทธการเล่นที่เล่นง่ายและเพิ่มทักษะที่พัฒนาขึ้น การซื้อเกมในแอปพิกเชชั่น ช่วยให้ผู้เล่นได้ประโยชน์ โดยมีการให้เครดิต โดยให้ผู้เล่นสามารถควบคุมการเริ่มเกม การหยุดเกม และการเซฟเกมได้อย่างสะดวก

ถ้าเริ่มเล่นพนันเร็วไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดปัญหาการพนันตามมา

การเล่นเกมนั้นคือการเล่นเกมอิเล็กทรอนิกส์หรือวิดีโอเกมบนคอนโซลเกม (Xbox / PlayStation) คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลหรืออุปกรณ์พกพา (Nintendo / Game Boy) หรืออุปกรณ์เคลื่อนที่ (โทรศัพท์ / แท็บเล็ต) ในคำอื่น ๆ คือ "การเล่นวิดีโอเกม"

นอกจากนี้คำว่า "การเล่นเกม" ยังใช้เพื่อเป็นการอธิบายถึงการเล่นการพนัน (โดยเฉพาะการพนันที่คาสิโนและเครื่องเล่นโป๊กเกอร์)

สิ่งสำคัญคือเมื่อบุตรหลานของคุณเริ่มเล่นเกม คุณต้องเข้าใจถึงความเสี่ยงในการติดเกม เพื่อช่วยให้บุตรหลานของคุณเล่นเกมอย่างไร ให้ปลอดภัยที่สุด

การเล่นเกมนมากเกินไป

เด็ก ๆ อาจพบว่าเป็นการยากที่จะกำหนดขอบเขตของกิจกรรมที่ทำ เพราะมันคุ้มค่าและน่าติดตามอย่างยิ่ง

การเล่นเกมนมากเกินไปหมายถึง "การเล่นบ่อยจนส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตของคุณ"

สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกของคุณเริ่มติดเกมจนกลายเป็นปัญหา

- ซึมเศร้าหรือวิตกกังวล
- โกรธหรือโมโหเมื่อขอให้หยุดเล่น
- ไม่ยอมไปโรงเรียนหรือทำงาน สนใจงานอดิเรกน้อยลง
- พฤติกรรมการกินและการนอนที่ไม่ดี
- เล่นเกมหลายชั่วโมงติดต่อกัน
- ถ้าถูกบังคับให้เลิกเล่น จะต่อต้านและ หงุดหงิด
- โกหก
- ไม่เข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมและไม่เล่นกับเพื่อนฝูง

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเข้าเยี่ยมชมได้ที่ www.pgf.nz/safer-gaming or www.choicenotchance.org.nz/understand-gambling/gaming-vs-gambling

ต้องการขอความช่วยเหลือ โทร 0800 862 342 บริการฟรีและเป็นความลับ มีให้เลือกละเอียดภาษา อังกฤษแมนดาริน แคนโทนิส เกาหลี เวียดนาม ญี่ปุ่น ไทย และฮินดู

สายด่วนเอเชียนให้บริการตั้งแต่เวลา 9-8 นาฬิกา

