



พักสายตาจาก หน้าจอ

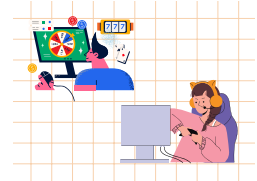
**คู่มือสำหรับผู้ปกครองในการสังเกต ทำความ
เข้าใจ และปฏิบัติ**

พ่อแม่ทุกคนปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูก โดยติดตามข่าวสาร ที่เกี่ยวข้อง
และปกป้องลูกๆจากภัยพินันกันเถอะ

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการพนันออนไลน์ที่ควรรู้

ในปัจจุบัน รูปแบบการพนันถูกซ่อนอยู่ในเกมออนไลน์ แอปพลิเคชัน และเว็บไซต์มากมาย. เด็กและเยาวชนกำลังเผชิญกับความเสี่ยงต่างๆในชีวิตประจำวัน. การเริ่มตั้งแต่เนิ่นๆ อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่มีปัญหาในภายหลัง.

คุณรู้หรือไม่?



- ประมาณ **46%** ของเยาวชนอายุ 16-24 ปี เคยเล่นการพนันในปี 2023/2024
- **19.3%** ของเยาวชนอายุ 15-24 ปี เล่นการพนันออนไลน์ในปี 2023/2024
- ชาวเอเชีย **25.6%** เล่นพนันออนไลน์
- คนหนุ่มสาวประมาณ **25% (26,000 คน)** มีความเสี่ยงระดับปานกลางและเสี่ยงระดับสูง
- ในกลุ่มชาวเอเชีย 405 คน อายุ 18-65 ปี ที่สำรวจ **84.6%** เล่นพนันออนไลน์หรือวิดีโอเกมในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา. ในกลุ่มคนที่เล่นเกมออนไลน์ **98.3%** เล่นพนันออนไลน์ประเภทอื่นๆ ด้วย
- กล้องซูมและรางวัลจากการเล่นเกม เป็นการพนันแฝง

แหล่งที่มา

- แบบสำรวจการพนันในนิวซีแลนด์ (NZGS) 2023/24
- กลยุทธ์ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงอันตรายจากการพนัน 2025/26 ถึง 2027/28
- เล่นการพนันออนไลน์อย่างปลอดภัยของคนเอเชีย รายงานปี2022ของนิวซีแลนด์

การพนันออนไลน์และความเป็นอยู่ที่ดี

การพนันออนไลน์มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงการใช้สารเสพติดด้วย เมื่อเทียบกับการพนันในบ่อน การยับยั้งให้หยุดเล่นจะมีความยากมาก. รูปแบบและการเข้าถึงง่ายของการพนันออนไลน์ยังสามารถเร่งให้เกิดผลเสียได้เร็วกว่าการพนันแบบดั้งเดิม.

อันตรายจากการเล่นพนันออนไลน์รวมถึง:

- ปัญหาทางการเงิน: หนี้สิน การสูญเสียเงินออม การกู้ยืมเงิน
- ปัญหาสุขภาพจิต: ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความโดดเดี่ยว การโทษตัวเอง
- ปัญหาต่อความสัมพันธ์: โทษครอบครัว การสูญเสียความไว้วางใจ ความขัดแย้ง
- ความเสียหายทางดิจิทัล: การติดหน้าจอ การละเมิดความเป็นส่วนตัว การหลอกลวง

สัญญาณเริ่มต้น

- อารมณ์เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จากการเล่น
- ขอเงินเพื่อซื้อฟீเจอร์เกมบ่อยๆ ใช้เงินผ่านทางออนไลน์ หรือเงินหมดแบบไม่รู้ตัว
- มีพฤติกรรมเก็บตัว
- ไม่สนใจในกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากการเล่นพนัน

วิธีพูดคุยกับลูกๆ อย่างเข้าใจ



- สื่อสารอย่างเปิดเผย
- รับฟังอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน
- มุ่งเน้นการช่วยเหลือ หลีกเลี่ยงการตำหนิ
- อยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ที่พวกเขาสนใจ ซึ่งคุณอาจไม่เคยรู้
- ให้การสนับสนุนพวกเขา

ด้านล่างนี้คือคำแนะนำ ที่ประโยชน์ในการเริ่มต้นการสนทนาแบบเปิดใจกับวัยรุ่นสาว

- “ฉันสังเกตเห็นว่าคุณใช้เวลากับการเล่นมือถือนานขึ้น ฉันรู้สึกอยากรู้และอยากทราบว่าความรู้สึกอย่างไรบ้าง คุณช่วยเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหม”
- “ฉันเห็นว่าคุณซื้อของและเติมพันออนไลน์ ฉันอยากรู้ว่าประสบการณ์นั้นเป็นอย่างไรสำหรับคุณ ช่วยเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหม”
- “ฉันเห็นคุณนอนดึกทุกวัน ฉันรู้สึกกังวลเล็กน้อยเพราะฉันเป็นห่วงคุณ เรื่องนี้ส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรบ้าง”

บริการฟรี และเป็นความลับ โดยผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพ

หากคุณรู้สึกวุ่นวายหรือตัวคุณเองได้รับผลกระทบจากการพำนั เราให้บริการช่วยเหลือสนับสนุนสำหรับทุกคนที่
Asian Family Services

เราให้บริการ:

- **การให้คำปรึกษา** – เพื่อทำความเข้าใจผลกระทบของการพำนั และการรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น
- **งานสังคมสงเคราะห์** – เพื่อช่วยให้คุณเข้าถึงการสนับสนุนด้านต่างๆ
- **การสนับสนุนทางวัฒนธรรม** – การสร้างสภาพแวดล้อมที่ผู้คนหลากหลายกลุ่ม มีความต้องการและแตกต่างกันทางด้านภาษา ช่วยให้คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ตั้งแต่เริ่มต้น
- **งานสาธารณสุข** – แนะนำทักษะต่างๆ ให้กับชุมชน ตัวบุคคล และครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการพำนัโดยไม่ถูกตีตรา และเพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพที่ดี แบบองค์รวม

เราพร้อมให้ความช่วยเหลือคุณเสมอ



สายด่วนเอเชีย **0800862342**

- วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 9.00 – 20.00 น
- เปิดให้บริการ 8 ภาษา ได้แก่ อังกฤษ จีนแมนดาริน จีนแคะไทป์ส อินทิ เกาหลี เวียดนาม ไทย และญี่ปุ่น



help@asianfamilyservices.nz



turnaround.org.nz



ติดตามเราบนโซเชียลมีเดีย



สแกนคิวอาร์โค้ด
สำหรับข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม เพื่อลด
ผลกระทบจากการพ่น



Asian Family Services
Together enriching lives