



GAMBLING HELP WA

ก้าวพ้นจากปัญหาการพนัน

คู่มือสำหรับช่วยเหลือตนเอง



เกี่ยวกับ CENTRECARE (เซ็นเตอร์แคร์)

เซ็นเตอร์แคร์ เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยส่งเสริมผู้คนและชุมชนให้เข้มแข็งผ่านการให้คำปรึกษาและงานบริการชุมชนโดยผู้เชี่ยวชาญที่หลากหลาย โดยมีแรงบันดาลใจมาจากความเห็นอกเห็นใจและความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

ช่องทางติดต่อ: (08) 9325 6644



สารบัญ

วิธีการใช้คู่มือเล่มนี้	4
เกี่ยวกับ Gambling Help WA	4
ส่วนที่ 1: การเล่นเกมพนันของคุณ	
การเล่นเกมพนันของคุณ	5
คุณเล่นเกมพนันมากเกินไปหรือไม่?	6
แล้วฉันต้องทำอะไรต่อไป?	7
ตัวอย่างสมุดบันทึกการเล่นเกมพนัน	8
สถานการณ์เสี่ยง	10
ลดความเสี่ยง	11
ส่วนที่ 2: การเตรียมตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน	12
การตั้งเป้าหมาย	12
เริ่มลงมือทำ	13
การระงับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองด้วยความสมัครใจ	14
กลยุทธ์การควบคุมเงินสด	16
การปลดหนี้สิน	18
คุณจะเป็นใครถ้าหากไม่มีเรื่องของการพนัน (คุณคนใหม่)	30
การใช้บริการสนับสนุนให้เป็นประโยชน์	33
การป้องกันหรือจัดการกับการกลับมาติดซ้ำ	36
ส่วนที่ 3: ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการพนัน	37
ข้อมูลจากหน่วยงานด้านสถิติแห่งชาติ	37
ภาพรวมของรัฐ	38
ทำความเข้าใจพฤติกรรมการเล่นเกมพนัน	39

วิธีการใช้คู่มือเล่มนี้

หากคุณกำลังมีข้อกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นการพนันของคุณแล้วละก็ คู่มือเล่มนี้มีไว้เพื่อคุณ คู่มือเล่มนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณทำความเข้าใจเหตุผลที่คุณเล่นการพนัน และให้เคล็ดลับในการควบคุมจำนวนเงินในการเล่นการพนัน คู่มือเล่มนี้จะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน: ส่วนที่ 1 ช่วยให้คุณสามารถระบุได้ว่าการพนันกำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณอย่างไร ส่วนที่ 2 จะรวบรวมวิธีการต่าง ๆ ที่คุณสามารถใช้ได้เพื่อควบคุมการเล่นการพนันของคุณ และส่วนที่ 3 จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการเล่นการพนัน

เกี่ยวกับ GAMBLING HELP WA

Gambling Help WA (บริการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาจากการพนันของรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย) เป็นบริการให้คำปรึกษาที่เป็นความลับและไม่มีค่าใช้จ่าย ที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาล ให้บริการโดยเซนต์เดอร์แคร์ ซึ่งสามารถติดต่อนัดหมายได้ที่สำนักงานของเราในเพิร์ท จุนดาปลั มิดแลนด์ แคนนิงตัน บันบิวรี และคัลกูร์ลี

ที่ปรึกษาของเราเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิและมีความรู้เฉพาะทางเกี่ยวกับความยากลำบากที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการพนัน โดยการให้คำปรึกษาจะพร้อมให้บริการสำหรับทั้งบุคคลที่กำลังประสบกับโทษของการพนันและผู้คนใกล้ชิดของพวกเขา บริการนี้มีการจัดให้บริการสำหรับบุคคล คู่รัก และครอบครัว และเรายังมีบริการให้คำปรึกษาด้านการเงินเพื่อช่วยเหลือคุณในการจัดการหนี้สินที่เกิดจากการพนันด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ Gambling Help WA ยังได้มีการจัดโปรแกรมกลุ่มสำหรับผู้คนที่ปรารถนาจะลดหรือหยุดพฤติกรรมการเล่นการพนันของคุณด้วยเช่นกัน โดยโปรแกรมกลุ่มนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย และจะจัดยาวต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ติดต่อกัน ในแต่ละปีมีการจัดโปรแกรมนี้ให้กับกลุ่มต่าง ๆ มากมาย โดยจะจัดให้สอดคล้องกับช่วงเวลาเปิดภาคเรียนของรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย

"ในตอนที่ยากลำบากจากการเล่นการพนันจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ Gambling Help WA ได้ช่วยให้ผมตระหนักได้ว่ามันเป็นไปได้จริง ๆ " - ผู้ใช้บริการ Gambling Help WA

ส่วนที่ 1: การเล่นการพนันของคุณ

มักจะเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่า เมื่อใดกันที่สิ่งที่คุณชื่นชอบอย่างการเล่นการพนัน ได้เริ่มกลายมาเป็นปัญหา คู่มือเล่มนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณสามารถระบุได้ว่าการพนันกำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณอย่างไร และเสนอวิธีการต่าง ๆ ที่คุณสามารถใช้ได้เพื่อสร้างความแตกต่าง ภายในคู่มือเล่มนี้ ได้มีการนิยามปัญหาการพนันไว้ว่า:

"เมื่อพฤติกรรมการเล่นการพนันของบุคคลก่อให้เกิดโทษต่อตัวบุคคล ผู้เล่นและหรือครอบครัวของพวกเขา และอาจขยายต่อไปสู่ชุมชน" (รายงานว่าด้วยนิยามและอุบัติการณ์ของปัญหาการพนัน (The Definition and Incidence of Problem Gambling Report), หน้า 106)

แม้จะมีการใช้นิยามในข้างต้นนี้แล้ว ก็ยังคงเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่า เมื่อใดกันที่การพนันได้ข้ามพ้นจากการเป็นแค่กิจกรรมเพื่อความบันเทิงหรือสันทนาการ และเริ่มกลายมาเป็นปัญหา ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บุคคลหนึ่งอาจตัดสินใจว่าการเล่นการพนันของพวกเขาเป็นปัญหา เมื่อเขาเริ่มจะใช้จ่ายเงินไปกับการซื้อลอตเตอรี่หรือตั๋วรางวัลแบบชุดมากจนเกินไป สำหรับอีกบุคคลหนึ่งแล้ว การพนันอาจจะดูเหมือนเป็นปัญหาก็ต่อเมื่อเขากำลังใช้เวลาแทบทั้งหมดที่มีอยู่ที่คาสิโน หากคุณยังไม่แน่ใจถึงผลกระทบที่การเล่นการพนันมีต่อชีวิตของคุณ เราขอให้คุณลองทำแบบสอบถามต่อไปนี้ดู



คุณเล่นการพนันมากเกินไปหรือไม่?

อารมณ์ความรู้สึก

คุณเคยรู้สึกทุกข์ใจจากการเล่นการพนันของคุณหรือไม่? (เช่น สิ้นหวัง วิตกกังวล อับอาย ซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย)

การเงิน

คุณเคยประสบกับแรงกดดันด้านการเงิน จากการเล่นการพนันของคุณหรือไม่?
คุณเคยต้องหยิบยืมเงินหรือกู้เงินด้วยสาเหตุจากการเล่นการพนันหรือไม่?

การทำงาน/การเรียน

คุณเคยประสบกับแรงกดดันด้านการทำงานหรือการเรียน จากการเล่นการพนันของคุณหรือไม่?
(ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ขาดเรียน/ขาดงานบ่อยครั้ง)

ครอบครัว

คุณเคยรู้สึกว่ามีความสุขลดลงจากการใช้เวลาไปกับคนที่คุณห่วงใยหรือไม่?
คุณเคยปกปิดระยะเวลา/จำนวนเงินที่คุณใช้ไปกับการพนันจากเพื่อนฝูงและครอบครัวหรือไม่?

ชีวิตสังคม

คุณเคยรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น หรือแปลกแยกจากคนอื่น ๆ ด้วยสาเหตุจากการเล่นการพนันหรือไม่?

กฎหมาย

คุณเคยกระทำความผิดกฎหมายหรือคิดที่จะกระทำเช่นนั้น ด้วยสาเหตุจากการเล่นการพนันหรือไม่?

หากตอบคำถามใด ๆ เหล่านี้ว่า 'ใช่' นี่อาจเป็นข้อบ่งชี้ว่าคุณมีหรือกำลังพัฒนาไปสู่การมี
ปัญหาการพนัน

แล้วฉันต้องทำอะไรต่อไป?

วิธีการที่ดีที่สุดในการทำความเข้าใจผลกระทบจากการเล่นการพนันของคุณ คือการวางข้อมูลออกมาว่าคุณเล่นการพนันที่ไหน เมื่อไหร่ และมากแค่ไหน ซึ่งวิธีการที่ดีที่จะทำเช่นนั้นก็คือการจดกิจวัตรการเล่นการพนันในแต่ละสัปดาห์ของคุณลงในสมุดบันทึก ที่หน้าถัดไปจะมีตัวอย่างอยู่ โดยมีสมุดบันทึกที่เว้นว่างเอาไว้ให้คุณกรอกข้อมูลลงไป ลองกรอกข้อมูลลงในตารางเพื่อดูว่าคุณเสียไปแค่ไหน และชนะมาเท่าไรในสัปดาห์ที่ผ่านมา



ตัวอย่างสมุดบันทึกการเล่นการพนัน

วันและเวลา	เล่นกับใคร	ก่อนเล่น การพนัน ฉันรู้สึก	ประเภทการ พนัน	ที่มาของ เงิน	ผลลัพธ์	ผลรวมการ แพ้/ชนะใน แต่ละวัน
จันทร์ 5-6 โมง	คนเดียว	วิตกกังวล	แทงหมา TAB	เงินที่เก็บไว้ ใช้	ทะเลาะกับ แฟน	ชนะ \$20
อังคาร เที่ยง- บ่าย 2	คนเดียว	เบื่อ	แทงม้า TAB	เงินสำหรับ จ่ายค่า บริการ โทรศัพท์	รู้สึกโอเค	เสีย \$70
พุธ	วันนี้ไม่ได้เล่นการพนัน					
พฤหัสบดี 6 โมง-3 ทุ่ม	คนเดียว	เครียดจาก งาน	เครื่องเล่น การพนัน	ถอนเงินสด	กลับบ้านดึก แฟนหลับ แล้ว	เสีย \$100
ศุกร์	วันนี้ไม่ได้เล่นการพนัน					
เสาร์ เที่ยง-4 โมง	เพื่อนฝูง	ตั้งตารอ อยากไป เล่น	แทงม้า TAB	เงินที่เก็บไว้ ใช้	เป็นวันที่ดี	ชนะ \$30
อาทิตย์ บ่าย 1-5 โมง	คนเดียว	โกรธ	เกมตามโต๊ะ ในคาสิโน	เงินซื้อ กับข้าว	ทะเลาะกับ แฟน	เสีย \$200

ยอดเสียรวมสัปดาห์นี้ = \$370

ยอดชนะรวมสัปดาห์นี้ = \$50

สมุดบันทึกการเล่นการพนันของคุณ

วันและเวลา	เล่นกับใคร	ก่อนเล่น การพนัน ฉันรู้สึก	ประเภทการ พนัน	ที่มาของ เงิน	ผลลัพธ์	ผลรวมการ แพ้/ชนะใน แต่ละวัน
จันทร์						
อังคาร						
พุธ						
พฤหัสบดี						
ศุกร์						
เสาร์						
อาทิตย์						

ยอดเสียรวมสัปดาห์นี้ = \$

ยอดชนะรวมสัปดาห์นี้ = \$

สถานการณ์เสี่ยง

ณ ตอนนี้ที่คุณเห็นแล้วว่าคุณเล่นการพนันอย่างไรและเมื่อไหร่บ้าง มันจะมีประโยชน์ในการช่วยระบุว่าในสถานการณ์ใดบ้างที่คุณอยู่ในความเสี่ยงสูง ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีปัจจัยเฉพาะที่อาจทำให้คุณต้องการที่จะเล่นการพนันมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้คนจำนวนมากจะเล่นการพนันเมื่อพวกเขาารู้สึกเครียด หรือเศร้า หรือแม้แต่เบื่อหน่าย ตัวอย่างต่อไปนี้ แสดงถึงความเสี่ยงสูงและต่ำที่ได้รับการรายงานมาจากผู้ que ประสบกับความยากลำบากจากปัญหาการพนัน ซึ่งมักจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

สถานการณ์ที่ฉันมีความเสี่ยงสูงในการเล่นการพนัน

- เมื่อฉันรู้สึกเหงา
- เมื่อฉันรู้สึกเบื่อ
- เมื่อฉันอยู่บ้านคนเดียว
- เมื่อฉันรู้สึกกดดันจากการทำงาน
- เมื่อฉันทะเลาะกับแฟน
- เมื่อฉันไปผับ
- เมื่อฉันเฉลิมฉลอง
- เมื่อฉันดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้ยา

สถานการณ์ที่ฉันมีความเสี่ยงต่ำในการเล่นการพนัน

- เมื่อฉันอยู่กับครอบครัว
- เมื่อฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย
- เมื่อฉันได้จ่ายบิลต่าง ๆ แล้ว
- เมื่อแฟนของฉันคอยตรวจสอบเรื่องการเงินของเรา
- เมื่อฉันยุ่งกับการทำกิจกรรมอื่น ๆ
- เมื่อฉันเล่นกีฬา (เช่น ในช่วงฤดูกาลฟุตบอล)
- เมื่อฉันมีสภาพจิตใจดี

จากสมุดบันทึกการเล่นการพนันของคุณ ให้คุณลองระบุสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงและความเสี่ยงต่ำของคุณเอง



ลดความเสี่ยง

เมื่อคุณได้ระบุสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงแล้ว ลองคิดถึงวิธีการที่คุณจะจัดการหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์เช่นนั้นดู ตัวอย่างเช่น หากคุณชอบเล่นพนันบนสมาร์ตโฟนของคุณ การมองเห็นแอปนั้นบนหน้าจอหลักอาจทำให้คุณเกิดความคิดอยากจะเล่นการพนัน ลองใช้วิธีการอย่างเช่นการลบไอคอนทางลัดเข้าแอปออกไป หรือลบแอปนั้นทิ้งไปเสีย หากคุณมักจะวางเงินเดิมพันในช่วงพักกลางวัน ให้ลองตั้งใจเลือกที่จะไปพบใครสักคน แล้วทำอย่างอื่นแทน

บางคนอาจเล่นการพนันบ่อย หรือเล่นมาอย่างยาวนานเสียจนมันกลายเป็นนิสัยที่ยากจะเปลี่ยน และพบว่าตัวเองเดินทางไปร้าน TAB หรือไปที่คาสีโนโดยอัตโนมัติ ซึ่งมีเครื่องมือบางอย่างที่คุณอาจฝึกฝนเพื่อให้มันกลายเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อนิสัยเหล่านี้ได้ ตัวอย่างหนึ่งคือการหันหลังกลับ 180 องศา ซึ่งเป็นเทคนิคพื้นฐาน เมื่อคุณพบว่าคุณกำลังเดินเข้าไปที่ร้าน TAB หรือคาสีโน ให้หันหลังกลับอย่างรวดเร็ว หากคุณกำลังขับรถกลับบ้าน แล้วเลี้ยวรถเข้าไปที่ร้าน TAB ใกล้บ้าน ให้เลี้ยวรถกลับ 180 องศาแล้วขับออกไปทันที

คุณอาจพบว่าคุณมีความอ่อนไหวต่อการเล่นการพนันมากขึ้นหากคุณดื่มแอลกอฮอล์ ตัวเลือกหนึ่งที่คุณอาจลองพิจารณาคือการลดปริมาณที่คุณดื่มลง หรือเปลี่ยนจากผับที่คุณชอบไปเป็นผับที่ไม่มีตู้ TAB หรือเลือกดื่มที่บ้านแทน บางคนที่มีปัญหาการพนันอาจพบว่าเมื่อพวกเขาอยู่กับบางคน พวกเขาจะรู้สึกถูกกดดันให้ต้องเล่นการพนัน ลองดูว่าคุณสามารถจัดการให้คุณไปพบปะสังสรรค์ในสถานที่อื่น ๆ แทนที่การไปยังสถานที่หรือกิจกรรมการเล่นการพนันได้หรือไม่ หากเป็นไปไม่ได้ เช่นนั้นแล้ววิธีการแก้ไขที่ปลอดภัยที่สุดอาจเป็นการหลีกเลี่ยงเพื่อนกลุ่มนี้ในขณะที่คุณกำลังพยายามควบคุมการเล่นการพนันของคุณ หรือเปิดเผยออกไปตรง ๆ ว่าคุณจะไม่เล่นการพนัน

ส่วนที่ 2: การเตรียมตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

การตั้งเป้าหมาย

หากคุณยังไม่ได้ตั้งเป้าหมายสำหรับการเปลี่ยนแปลง ตอนนี้ก็คงถึงเวลาอันสมควรแล้วที่คุณจะทำเช่นนั้น มีตัวเลือก 2 ทาง คือ: การเล่นการพนันโดยมีการควบคุม หรือ การงดเล่น หากเคยพยายามควบคุมการเล่นการพนันของตัวเองมาก่อนในอดีต และมันไม่ได้ผล การงดเล่นการพนันอาจประสบความสำเร็จมากกว่า บางคนอาจตัดสินใจที่จะงดเว้นจากการเล่นการพนันทุกรูปแบบไปเลย สำหรับคนอื่น ๆ การเล่นบิงโกหรือลอตเตอรีนั้นไม่ได้เป็นปัญหาและอาจเล่นสิ่งเหล่านี้ไปในรูปแบบที่มีการควบคุม ในระหว่างที่พวกเขาถอนตัวออกจากการเล่นการพนันที่เป็นปัญหาในรูปแบบอื่น ๆ โดยถาวร (อาทิ คาสีโน) ไม่ว่าคุณจะตัดสินใจอย่างไร คุณจะต้องมีความชัดเจน มีช่องว่างสำหรับให้คุณเขียนเป้าหมายของคุณลงไปที่ด้านล่างนี้

เมื่อคุณได้ตัดสินใจแล้ว ขั้นตอนสำคัญต่อไปก็คือ 'การบอกใครสักคน' ซึ่งอาจเป็นคู่ชีวิตของคุณ เพื่อนสนิท หรือเพื่อนร่วมงานก็ได้ การบอกใครสักคนเกี่ยวกับเป้าหมายของคุณอาจเป็นประโยชน์ ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้:

- นั่นอาจเป็นการประกาศถึงความมุ่งมั่นของคุณต่อตัวเองและผู้อื่น
- การมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นสำหรับพฤติกรรมของคุณเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่จะระงับคุณออกจากการเล่นการพนัน
- คุณสามารถรับการสนับสนุนและการเสริมแรงให้คุณไปถึงเป้าหมายของคุณได้
- มันเป็นการช่วยเพิ่มความซื่อสัตย์และลดการปิดบังความจริงที่เกี่ยวข้องกับการเล่นการพนันของคุณ

เริ่มลงมือทำ

ในส่วนนี้จะรวบรวมปัจจัยหลักทั้งหกด้านที่ควรพิจารณาก่อนจะมีการนำไปใช้งานจริง:

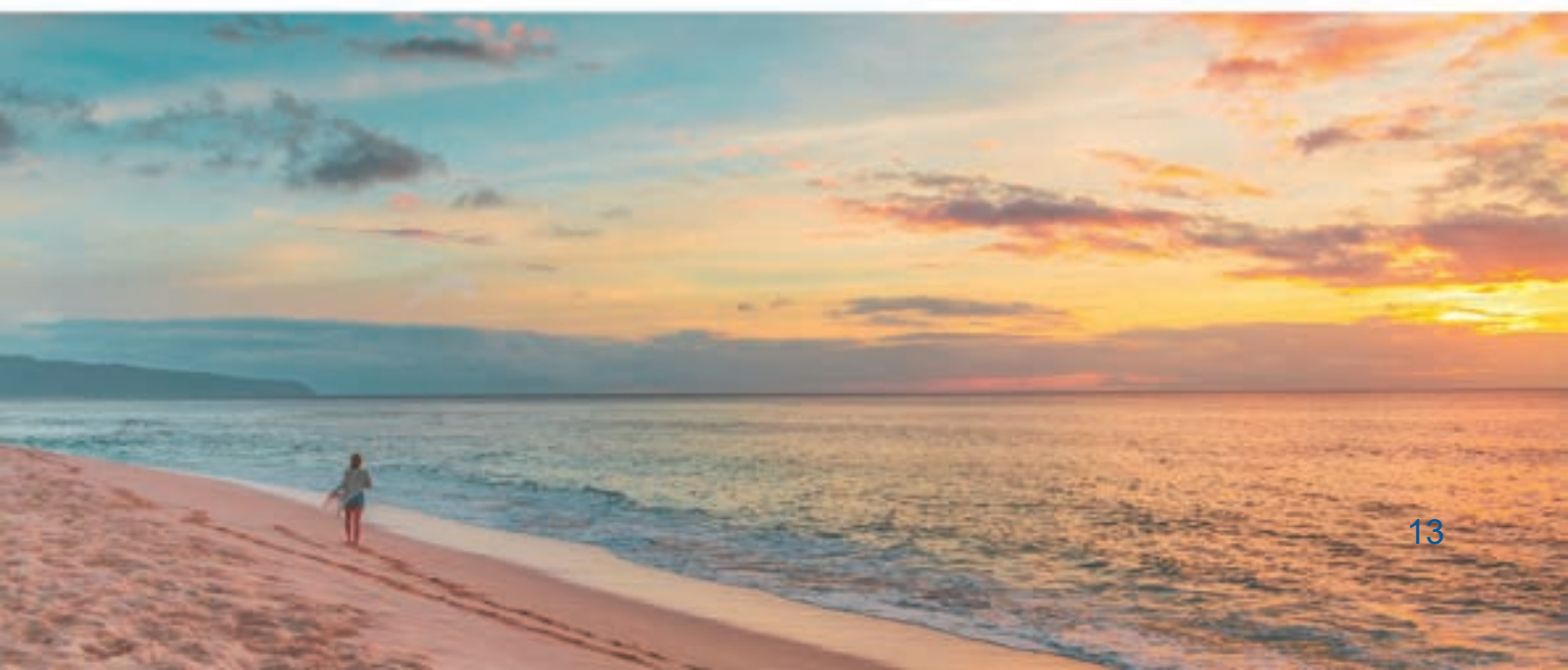
1. การระงับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองด้วยความสมัครใจ
2. กลยุทธ์การควบคุมเงินสด
3. การปลดหนี้สิน
4. คุณจะเป็นใครถ้าหากไม่มีเรื่องของการพนัน (คุณคนใหม่)
5. บริการสนับสนุนของคุณ
6. การป้องกันการกลับมาติดซ้ำ

เป็นสิ่งที่สำคัญที่คุณจะต้องระลึกถึง 3 สิ่งนี้เอาไว้:

คุณสามารถเปลี่ยนได้ การวางแผนและการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของคุณอาจมีประโยชน์ในการก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงนี้ ผู้คนมากมายประสบความสำเร็จในการเลิกเล่นการพนัน และก้าวไปต่อกับชีวิตของพวกเขา

ทุกคนล้วนแตกต่างกัน ดัดสินใจว่าอะไรที่ได้ผลสำหรับคุณและใช้ทุก ๆ ทักษะที่คุณสามารถหาได้

คิดบวกเอาไว้ การเปลี่ยนแปลงที่คุณเลือกจะทำอาจจะดูยากในตอนแรก แต่ผลลัพธ์นั้นจะคุ้มค่ากับความพยายามของคุณ จงเห็นคุณค่าความสำเร็จทั้งหมดของคุณในการจัดการกับพฤติกรรม การพนัน ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม



การรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองด้วยความสมัครใจ

BetStop (เบ็ตสตอป) - ระบบทะเบียนการรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองแห่งชาติ

หากคุณต้องการรับตัวเองจากบริการวางเงินเดิมพันทางออนไลน์ทั้งหมดในออสเตรเลีย คุณสามารถสมัครได้ที่ BetStop - ระบบทะเบียนการรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองแห่งชาติ โดยโทรไปที่ 1800 238 786 หรือทางออนไลน์ได้ที่ <https://betstop.gov.au/>



TAB (แท็บ)

หากคุณต้องการรับตัวเองจากการเข้าพื้นที่ของร้าน TAB สามารถทำได้ที่ TAB ทุกสาขา หรือด้วยการโทรศัพท์ไปที่ หน่วยงานกำกับดูแลการแข่งขันและการพนันแห่งรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย หรือ Racing and Wagering Western Australia (เรซิง แอนด์ เวเจอริง เวสเทิร์น ออสเตรเลีย: RWWA) เพื่อขอรับการรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเอง ได้ที่ 1300 363 688 หรือทางอีเมล selfexclusion@rwwa.com.au

ดาวน์โหลดแบบฟอร์มคำร้องขอรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองของ RWWA ได้ที่เว็บไซต์ <https://help.tabtouch.com.au/knowledge-base/responsible-wagering-tab-agency-self-exclusion/>

เพื่อบังคับใช้การรับการเข้าพื้นที่ คุณจำเป็นต้องลงนามในกระบวนการรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเอง และส่งรูปถ่ายของคุณให้กับ RWWA โดยจะแนบไปพร้อมกับแบบฟอร์มการขอรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเอง พนักงานทุกคนในหน่วยงานเหล่านี้จะมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิเสธการเดิมพันของคุณตลอดช่วงการรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเอง

คุณสามารถห้ามตัวเองไม่ให้เข้าไปได้เป็นระยะเวลาขั้นต่ำ 12 เดือน หากคุณประสงค์จะเพิกถอนการห้ามเข้าภายหลังจากช่วงเวลานี้ คุณจะต้องได้รับการอนุมัติคำร้องโดย RWWA และคุณจะต้องไปรับการให้คำปรึกษาที่ Gambling Help WA

SELF EXCLUSION PROGRAM PARTICIPATION FORM



APPLICATION FOR SELF EXCLUSION

GENERAL INFORMATION
Full Name:
If Known By Other Name Please Specify:
Date Of Birth:
Home Address:
Street:
Suburb:
State:



คาสีโน

หากคุณต้องการให้มีการรับการเข้าพื้นที่ Crown Casino Perth (คราวน์ คาสีโน เพิร์ท) ของตัวคุณ สามารถทำได้โดย:

- ช่องทางออนไลน์ <https://www.crownperth.com.au/crown-playsafe>
- ติดต่อทีม Crown Playsafe (คราวน์ เพลย์เซฟ: CPS) ที่ 1800 801 098
- อีเมลติดต่อ Crown ที่ CPS@crownperth.com.au
- ติดต่อที่ศูนย์บริการ Crown PlaySafe Centre (คราวน์ เพลย์เซฟ เซนเตอร์) ซึ่งตั้งอยู่ที่ชั้นล่างของอุโมงค์ทางเข้าฝั่งตะวันออก

คุณสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มคำร้องขอรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองของ CPS จากเว็บไซต์ <https://www.crownperth.com.au/crown-playsafe/making-a-change>

Crown PlaySafe Centre นั้นมีพนักงานจาก Crown PlaySafe (CPS) ประจำอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ เพื่อคอยให้บริการที่เป็นความลับและไม่มีค่าใช้จ่าย

ทางทีม CPS นั้นให้การสนับสนุนแก่ผู้ที่ต้องการรับการเข้าพื้นที่คาสีโน การรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการที่จะรับคุณจากการเข้าสู่พื้นที่เล่นการพนันของคาสีโนเป็นเวลาดำเนินการอย่างน้อย 12 เดือน

คุณจำเป็นต้องแสดงหลักฐานยืนยันตัวตนที่มีรูปถ่ายปัจจุบันของคุณ และรับการถ่ายรูปที่สำนักงานความปลอดภัยของคราวน์ หลังจากที่คุณแบบฟอร์มการขอรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองเสร็จสมบูรณ์และได้รับการลงนามแล้ว เจ้าหน้าที่ของ Crown จะมีอำนาจในการนำตัวคุณออกจากสถานที่

ที่ปรึกษาของ Gambling Help WA สามารถให้ความช่วยเหลือคุณในกระบวนการรับการเข้าพื้นที่ด้วยตนเองได้

ภายหลังช่วงเวลาขั้นต่ำ 12 เดือนนั้น คุณสามารถยื่นคำร้องขอเพิกถอนการรับการเข้าพื้นที่ของคุณ เพื่อยกเลิกให้คุณสามารถกลับเข้ามาภายในคาสีโนได้ กระบวนการเพิกถอนนั้นจำเป็นต้องมีการเข้ารับการให้คำปรึกษาที่ Gambling Help WA เพื่อที่จะพูดคุยถึงพฤติกรรมการเล่นการพนันในอดีตและทำความเข้าใจวิธีการเล่นการพนันอย่างมีความรับผิดชอบให้ดียิ่งขึ้น

กลยุทธ์การควบคุมเงินสด

อีกวิธีหนึ่งในการลดความเสี่ยงในการเล่นการพนัน ก็คือการลดความสามารถในการเข้าถึงเงินของคุณ

การเข้าถึงเงินของคุณที่สถานที่เล่นการพนันมักจะเป็นเรื่องง่าย เนื่องจากมีตู้ ATM และวงเงินสินเชื่อให้บริการ ซึ่งอาจเพิ่มโอกาสที่คุณจะใช้จ่ายมากขึ้น โดยเฉพาะหากคุณตัดสินใจที่จะพยายามจะเอาชนะเพื่อหวังว่าจะได้เงินที่เสียไปกลับคืนมา การสามารถเข้าถึงเงินได้ง่ายเช่นนี้อาจหมายถึงว่าคุณจะจบลงด้วยการพนันมากกว่าที่ได้ตั้งใจเอาไว้

ในตอนแรกมันอาจเป็นเรื่องยากที่จะต้องรับมือกับการสูญเสียอิสรภาพอันเป็นผลมาจากการไม่ควบคุมการเงินของคุณเอง ณ จุดนี้ สิ่งสำคัญก็คือคุณจะต้องเตือนตัวเองว่า:

- นี่เป็นการก้าวไปในทิศทางที่ดี เพื่อไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นการพนันของคุณ
- การสละการควบคุมการเงินของคุณเป็นแค่การจัดสรรแบบชั่วคราว ปกติแล้วจะเป็นระยะเวลาแค่ไม่กี่เดือน
- การเก็บรักษาเงินของคุณให้ปลอดภัยจะส่งผลดีต่อทั้งคุณและครอบครัว

หากคุณไม่สามารถเข้าถึงเงินได้ คุณก็จะไม่สามารถพนันได้

มันมักจะเป็นไอดีที่ดีที่จะเก็บเงินสำรองเอาไว้ใช้สอยสักเล็กน้อยตามดุลยพินิจของคุณ เพื่อลดความเสี่ยงในการใช้เงินเป็นตัวกระตุ้นการเล่นการพนัน การรับเงินส่วนนี้เป็นรายวัน อาจจะมีประโยชน์มากกว่าการรับเป็นรายสัปดาห์ เงินส่วนนี้ควรมีจำนวนแค่เท่าที่จำเป็นสำหรับการซื้อของที่คุณจะต้องการในวันนั้น และควรจะอยู่ภายในงบประมาณรวมของคุณ

หากคุณตัดสินใจที่จะใช้กลยุทธ์การควบคุมเงินสด ให้ตั้งวันเวลาสำหรับการทบทวนและเปลี่ยนแปลงการจัดสรรการเงินเอาไว้เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม (เช่น ทุก 3 เดือน) และเมื่อการพนันไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับคุณอีกต่อไป คุณจะรู้สึกมั่นใจในการกลับมาขอเงินของคุณเองมากยิ่งขึ้น หากคุณต้องการที่จะลดความเสี่ยงในการเล่นการพนันของคุณ คุณอาจพิจารณาใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ซึ่งเป็นวิธีการที่พบได้ทั่วไปในการเก็บรักษาเงินของคุณให้ปลอดภัยจากการสูญเสียไปกับการพนัน

ระบบธนาคาร

- ลดวงเงินหรือยกเลิกบัตรเครดิตของคุณ
- ตั้งการแจ้งเตือนในข้อมูลสินเชื่อของคุณ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการกู้ยืมเงินเพิ่มเติม
- จำกัดการเข้าถึงเงินส่วนต่าง ๆ และפקแค่เงินจำนวนไม่มากสำหรับใช้ในแต่ละวัน
- ระวังการใช้ตู้ ATM หรือจำกัดวงเงินที่คุณสามารถถอนได้เอาไว้
- ระวังสิทธิการถอนเงินส่วนที่ชำระเกินยอดขั้นต่ำของเงินจำนองค่าบ้านมาใช้ได้ (redraw facility)
- ยกเลิกวงเงินเบิกเกินบัญชี (overdraft)
- ขอให้ธนาคารของคุณระงับการใช้เงินเพื่อการพนัน

ทรัพย์สิน

- ตั้งเงื่อนไข (caveat) ไว้บนทรัพย์สินของคุณเอง เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ใดโอนมรดกสินเชื่อจำนองให้คุณ ซึ่งในการดำเนินการนี้คุณจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือทางกฎหมาย
- นำของมีค่าไปเก็บไว้ที่เพื่อนที่คุณไวใจเพื่อหลีกเลี่ยงการนำไปจำนำ
- โอนโฉนดที่ดินของคุณให้ไปเป็นชื่อคู่สมรสของคุณ
- หากคุณเพิ่งแยกกันอยู่ ให้พิจารณาการขอคำแนะนำทางกฎหมายเพื่อร่างคำสั่งเกี่ยวกับทรัพย์สิน

งบประมาณ/การบริหารจัดการเงิน

- ให้มีการโอนเงินเดือนโดยตรงเข้าไปที่บัญชีที่จำเป็นจะต้องมีการลงนามจากผู้อื่นอีกหนึ่งคน หรือบัญชีที่ไม่อนุญาตให้คุณเชื่อมต่อกับแอปการพนัน
- อนุญาตให้คนสำคัญหรือคู่ชีวิตของคุณเป็นผู้รับเงินเดือน โดยให้โอนเข้าบัญชีของเขาแทน
- ดำเนินการจัดระบบให้การชำระบิลและการผ่อนชำระเงินกู้ทั้งหมดเป็นการหักบัญชีโดยตรง (direct debit)
- ตั้งระบบ Centrepay (เซนเตอร์เพย์) หรือพูดคุยกับนายจ้างของคุณให้มีการชำระบิลต่าง ๆ โดยหักจากรายได้ของคุณโดยตรง
- ซื้อบัตรกำนัลสำหรับใช้ซื้ออาหารและเสื้อผ้า เพื่อแทนที่การเข้าถึงบัญชีของคุณ
- บัญชีทรัสต์ที่มีการควบคุม/การจัดการทรัพย์สินส่วนบุคคล โดยองค์กรจัดการทรัพย์สินของรัฐวิฤตอเรีย (State Trustees)
- เก็บเงินออมไว้ในรูปแบบของพันธบัตร กองทุนเงินออมเพื่อการเกษียณ (Super) หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญ เพื่อป้องกันไม่ให้ออกถอนออกมาใช้ได้
- ส่งต่อการจัดทำงานงบประมาณครัวเรือนให้กับคู่สมรสของคุณ โดยมีส่วนเกี่ยวข้องตามความเหมาะสม

ครอบครัว/เพื่อนฝูง

- บอกครอบครัว/เพื่อนฝูงว่าคุณกำลังจัดการกับการเล่นการพนันของคุณอยู่ และแจ้งพวกเขาว่าอย่าให้คุณยืมเงิน
- ปฏิบัติตามงบประมาณอย่างเคร่งครัด
- ปกป้องเงินของบุตรหลานของคุณ (โดยถอนสิทธิ์ของคุณในการเข้าถึงบัญชี)
- ให้เพื่อน/คู่ชีวิตที่คุณไวใจเป็นผู้ถือบัตรบัญชีต่าง ๆ และเป็นคนพาคุณไปซื้อของหรือชำระเงินต่าง ๆ
- ให้เพื่อนที่คุณไวใจเป็นผู้เก็บเงินสำรองฉุกเฉินของคุณและทำข้อตกลงกันว่าเรื่องใดที่ถือว่าเป็นเรื่องฉุกเฉิน

อันตราย!

เป็นเรื่องสำคัญมากที่คุณจะต้องพูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงว่าพวกเขาควรจะทำอย่างไรหากคุณมาขอขอร้อง (การอ้อนวอน และ/หรือ การวิงวอน) ว่าคุณอาจจะทำเงินได้เพิ่มขึ้น พูดคุยกันเกี่ยวกับวิธีที่คุณและพวกเขาจะสามารถลดความเสี่ยงของเหตุการณ์นี้ได้เป็นอย่างดี และวิธีที่ทุกคนจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้นี้ได้อย่างดีที่สุด เมื่อความอยากเล่นพนันเข้าครอบงำคุณ

การปลดหนี้สิน

ข้อมูลต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงกลยุทธ์ปลดหนี้แบบลูกหิมะกลิ้ง (Debt Snowball) ซึ่งเป็นวิธีการที่ง่ายและมีประสิทธิภาพในการช่วยให้คุณกลับมาควบคุมการเงินของคุณได้ ด้วยการจ่ายหนี้สินให้หมดไปทีละก้อน วิธีการนี้จะมุ่งเน้นไปที่การสร้างแรงขับเคลื่อนและความมั่นใจ ไปในขณะที่คุณได้รับชัยชนะย่อย ๆ ซึ่งเป็นแผนสำหรับการสร้างวิธีการที่บริหารจัดการได้ในการรับมือกับหนี้สินของคุณ

ถ้าหากว่าสิ่งนี้ฟังดูซับซ้อนเกินไป ทางเลือกที่ดีคือการพิจารณารับการให้คำปรึกษาด้านการเงิน

ที่ปรึกษาด้านการเงิน

จะมอบบริการที่เป็นความลับและไม่มีค่าใช้จ่าย ซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั่วทั้งรัฐ พวกเขาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านการรับรองคุณวุฒิ ซึ่งให้บริการ:

- ข้อมูล ระเบียบ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับหนี้สิน
- ตัวเลือกร่าง ๆ หากคุณไม่สามารถที่จะจ่ายหนี้สินได้
- เจรจาดอรองกับเจ้าหนี้ต่าง ๆ แทนคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม หรือค้นหาที่ปรึกษาด้านการเงิน ในพื้นที่ของคุณ:

โทรศัพท์ติดต่อบริการที่ปรึกษาด้านการเงิน สายด่วนหนี้สินแห่งชาติ (Financial Counselling National Debt Helpline) ที่ 1800 007 007 หรือทำการนัดหมายกับที่ปรึกษาด้านการเงินที่สำนักงาน Centrecare สาขาเพิร์ท ได้ที่(08) 9325 6644



ขั้นตอนที่ 1: คำนวณว่าคุณมีรายรับเท่าไรและรายจ่ายเท่าไร

ก่อนที่จะเริ่มใช้กลยุทธ์การปลดหนี้แบบลูกหิมะกลิ้ง การจัดทำงบประมาณเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การเงินของคุณ งบประมาณจะช่วยระบุว่าคุณมีเงินพร้อมสำหรับการนำไปจ่ายหนี้สินอยู่มากแค่ไหน ทำตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อจัดทำงบประมาณอย่างง่าย ๆ:

- **คำนวณรายรับของคุณ:** รวมรายรับทุกช่องทาง โดยรวมถึงเงินเดือน สิทธิประโยชน์ต่าง ๆ หรือรายรับอื่น ๆ ที่คุณได้รับอยู่เป็นประจำ
- **รวบรวมรายจ่ายของคุณ:** แยกรายจ่ายของคุณออกเป็น รายจ่ายคงที่ (อาทิ ค่าเช่า ค่าสาธารณูปโภค) และรายจ่ายไม่คงที่ (อาทิ ค่าของใช้ ความบันเทิง) โดยทำอย่างซื่อสัตย์และละเอียดถี่ถ้วนเพื่อความถูกต้องของข้อมูล
- **หยอดเงินส่วนเกินของคุณ:** นำรายจ่ายรวมของคุณไปหักลบออกจากรายได้ ยอดเงินส่วนเกินนี้ คือสิ่งที่คุณสามารถนำไปใช้ในการจ่ายหนี้สินได้ หากคุณไม่มีเงินส่วนเกินหรือมีภาวะขาดดุล ควรพิจารณาลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น หรือขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษาด้านการเงิน

สำหรับเครื่องมือช่วยจัดทำงบประมาณฟรี ไปที่ moneysmart.gov.au/budgeting เรามีตัวอย่างแบบฟอร์มการจัดทำงบประมาณอย่างง่ายอยู่ในหน้าต่อไป เพื่อให้คุณสามารถประเมินสถานการณ์ทางการเงินของตนเองได้อย่างชัดเจน

เคล็ดลับ: ทบทวนและปรับงบประมาณของคุณอยู่เป็นประจำ เมื่อสถานการณ์แวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไป การจัดทำและการปฏิบัติตามงบประมาณนั้นเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะช่วยให้คุณพลังและความมั่นใจกับการควบคุมการเงินและการลงมือทำเพื่อไปถึงชีวิตที่ปราศจากการพนันของคุณ



งบประมาณอย่างง่าย

วันที่:

ต่อ: สัปดาห์/2 สัปดาห์/เดือน

รายรับ (จำนวนเงินเข้า)

รายได้สุทธิ (หลังหักภาษี)	\$
รายได้สุทธิ (หลังหักภาษี)	\$
สวัสดิการภาษีครอบครัว (ส่วน A/B)	\$
เงินอุดหนุนค่าเช่าบ้าน	\$
เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร	\$
เงินค่าเช่า/ค่าที่พักพร้อมอาหาร	\$
เงินลงทุน/ดอกเบี้ย	\$
	\$
รวม	\$

รายจ่าย (จำนวนเงินออก)

ค่าบ้าน และ สาธารณูปโภค

ค่าเช่า	\$
เงินจำนองค่าบ้าน	\$
ค่าภาษีท้องถิ่น/ค่าส่วนกลาง	\$
ค่าประกันภัย: บ้าน/ทรัพย์สินในบ้าน/เจ้าบ้าน	\$
ค่าซ่อม/บำรุงบ้าน	\$
เงินประกันผู้ให้เช่า	\$
ค่าพื้นที่เก็บของ	\$
ค่าไฟฟ้า	\$
ค่าแก๊ส	\$
ค่าน้ำ	\$
ค่าโทรศัพท์	\$
ค่าอินเทอร์เน็ต	\$
ค่าบริการสตรีมมิ่ง (Netflix, Foxtel)	\$
รวม	\$

รายจ่าย (จำนวนเงินออก)

ครอบครัวและส่วนตัว

ค่าของใช้ทั่วไป	\$
ค่าอาหารกล่อง/อาหารกลางวัน	\$
ค่าเสื้อผ้าและรองเท้า	\$
ค่าตัดผมและการดูแลตัวเอง	\$
เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร	\$
เงินค่าเช่า/ค่าที่พักพร้อมอาหาร	\$
เงินลงทุน/ดอกเบี้ย	\$
รวม	\$

รายจ่าย (จำนวนเงินออก)

รถยนต์และการท่องเที่ยว

ค่าวงดสินเชื้รถยนต์	\$
ค่าน้ำมัน	\$
ค่าดูแลรักษาและการซ่อมบำรุง	\$
ค่าต่อทะเบียนรถ	\$
ค่าประกันภัยรถยนต์	\$
ค่าต่อใบอนุญาต	\$
บริการช่วยเหลือฉุกเฉินบนท้องถนน	\$
ค่าที่จอดรถ	\$
ค่าขนส่งสาธารณะ	\$
ค่าแท็กซี่/อุเบอร์	\$
รวม	\$

รายจ่าย (จำนวนเงินออก)

การแพทย์

ค่าประกันสุขภาพ	\$
ค่าแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ	\$
ค่าทันตแพทย์	\$
ค่ายา	\$
ค่าวัสดุตาประกอบแว่น	\$
รวม	\$

การศึกษา

ค่าสมาชิกสหภาพแรงงาน	\$
ค่าใช้จ่ายในการศึกษาด้วยตัวเอง	\$
ค่าเล่าเรียนและเครื่องแบบ	\$
ค่าทัศนศึกษา	\$
ค่าเครื่องเขียน/หนังสือ/ซอฟต์แวร์	\$
ค่ากิจกรรมเสริมนอกเวลาเรียน (กีฬาด่าง ๆ)	\$
รวม	\$

วันหยุดพักผ่อน	\$
ค่าแอลกอฮอล์	\$
ค่าบุหรี่	\$
ความบันเทิง/การออกไปเที่ยว	\$
ค่าสมาชิกฟิตเนส	\$
ค่าสมาชิกต่าง ๆ	\$
ค่าของขวัญ (วันเกิด/คริสต์มาส)	\$
เงินใช้สอยของลูกค้า	\$
งานอดิเรก	\$
เงินบริจาค	\$
ค่าปรับ	\$
เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร	\$
ค่าบริการสถานรับเลี้ยงเด็ก	\$
รวม	\$
รายจ่ายรวม	\$
ส่วนต่าง (รายรับ - รายจ่าย)	\$

ขั้นตอนที่ 2: รวบรวมรายการหนี้สินของคุณ

จดหนี้สินทุกอย่างที่คุณมีอยู่ออกมา รวมถึงบัตรเครดิต สินเชื่อส่วนบุคคล สินเชื่อเงินระยะสั้น ดอกเบี้ยสูง และยอดที่จำเป็นต้องจ่ายอื่น ๆ จัดเรียงตามขนาดของยอดเงิน เริ่มจากก้อนที่เล็กที่สุดไปยังก้อนที่ใหญ่ที่สุด

เพื่อให้การกระบวนกรนี้เกิดประโยชน์สูงสุด คุณจำเป็นต้องเปิดเผยข้อมูลหนี้สินทั้งหมดของคุณอย่างครบถ้วน ซึ่งอาจหมายถึงการที่คุณจะต้องบอกคู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ เกี่ยวกับหนี้สินที่คุณเคยปกปิดเป็นความลับมาก่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาความเชื่อใจและความโปร่งใส เพราะความเชื่อใจใด ๆ ที่คุณสร้างในตอนนี้จะถูกบ่อนทำลายไป หากสมาชิกในครอบครัวของคุณไปพบในภายหลังว่าคุณยังมีหนี้สินค้างอยู่ เช็คลิสต์ด้านล่างนี้ อาจช่วยเตือนความทรงจำของคุณถึงประเภทหนี้สินต่าง ๆ ที่คุณอาจเคยก่อเอาไว้

บัตรเครดิต	\$	เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร	\$
เงินค่าเช่า/เงินจำนองค่าบ้านที่ค้าง	\$	บิลที่ค้างชำระ	\$
บริการซื้อก่อนผ่อนทีหลัง (Buy Now Pay Later)	\$	ผู้ติดตามหนี้สิน	\$
สินเชื่อส่วนบุคคล	\$	สินเชื่อปลอดดอกเบี้ย	\$
การรับเงินเดือนหรือเงินสนับสนุนล่วงหน้า	\$	เงินกู้ยืมจากครอบครัว/เพื่อน	\$
หนี้ Centrelink (เชนเตอร์ลิงก์)	\$	สินเชื่อรถยนต์	\$
ค่าปรับที่ยังไม่ได้ชำระ	\$		\$
หนี้ ATO (สำนักงานภาษีแห่งประเทศออสเตรเลีย)	\$		\$
		รวม	\$

ขั้นตอนที่ 3: จัดลำดับความสำคัญของหนี้สินของคุณ

หนี้สินแต่ละก้อนนั้นไม่เท่าเทียมกัน ให้จัดลำดับความสำคัญของหนี้สินที่จะช่วยให้คุณเลี่ยงการต้องรับผลร้ายแรงที่ตามมา ก่อน เช่น การสูญเสียสิทธิ์ในการรับบริการที่จำเป็น หรือกระบวนการทางกฎหมาย ใช้คู่มือเล่มนี้เพื่อช่วยให้คุณจัดลำดับความสำคัญได้อย่างมีประสิทธิภาพ:

- หนี้ที่จำเป็นที่สุด: มุ่งเน้นไปที่หนี้สินที่เกี่ยวข้องกับบ้าน สาธารณูปโภค การผ่อนชำระค่าบัตรเครดิต หรือบริการเลี้ยงดูบุตรก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญจำเป็นต่อการใช้ชีวิตในขั้นพื้นฐานของคุณ
- หนี้สินเร่งด่วน: จัดการกับหนี้สินที่เจ้าหนี้อาจดำเนินการทางกฎหมาย เช่น ค่าปรับที่ยังไม่ได้ชำระ หรือหนี้บัตรเครดิตที่เกินกำหนดชำระ
- หนี้สินฟุ่มเฟือย: ในลำดับสุดท้ายคือการจัดการกับหนี้ที่มีความสำคัญน้อยกว่า เช่น หนี้จากบริการช้อปปิ้งออนไลน์ที่หลัง หรือค่าสมาชิกรายเดือนของสื่อบันเทิงต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 4: ติดต่อกับเจ้าหนี้ของคุณ

หากคุณประสบปัญหาในการผ่อนชำระ ให้ติดต่อกับเจ้าหนี้ของคุณโดยเร็วที่สุด เจ้าหนี้ส่วนใหญ่จะเต็มใจที่จะช่วยคุณ หากพวกเขาเข้าใจสถานการณ์ของคุณ ต่อไปนี้คือวิธีการในการเข้าหาพวกเขา:

- จัดเตรียมข้อมูลของคุณ: เตรียมข้อมูลเกี่ยวกับหนี้สิน รายได้ และรายจ่ายต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนติดต่อเจ้าหนี้ของคุณ
- สื่อสารโดยตรงไปตรงมา อธิบายสถานการณ์ทางการเงินของคุณและเหตุผลว่าทำไมคุณถึงไม่สามารถชำระเงินคืนเต็มจำนวนได้
- ร้องขอการทำข้อตกลงเพื่อช่วยเหลือกรณีประสบความลำบาก เจ้าหนี้หลายแห่งเสนอทางเลือกเช่นการลดยอดการชำระเงิน การพักการชำระเงินชั่วคราว หรือการยกเว้นค่าธรรมเนียมต่าง ๆ
- จัดบันทึก: จัดทำเอกสารบันทึกการสื่อสารทั้งหมดกับเจ้าหนี้ไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งประกอบไปด้วยวันที่ เวลา และข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้อตกลงใด ๆ

หากคุณไม่แน่ใจว่าคุณควรจะทำอย่างไร พิจารณาการปรึกษากับที่ปรึกษาด้านการเงินเพื่อขอความช่วยเหลือ หรือดำเนินการแทนคุณ

ขั้นตอนที่ 5: ชำระเงินขั้นต่ำคืนให้กับหนี้สินทุกก้อน

ความตั้งใจที่จะชำระเงินขั้นต่ำคืนให้กับหนี้สินทุกก้อนที่คุณมี จะช่วยเลี่ยงการต้องชำระค่าธรรมเนียมการจ่ายเงินล่าช้าและค่าปรับอื่น ๆ หากคุณพบว่าคุณไม่มีกำลังที่จะชำระเงินขั้นต่ำนี้ เป็นเรื่องจำเป็นที่คุณจะต้องติดต่อที่ปรึกษาทางการเงินให้เร็วที่สุดเพื่อขอรับคำแนะนำและความช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 6: มุ่งเน้นไปที่หนี้สินก้อนที่เล็กที่สุดก่อน

นำเงินส่วนที่มีเพิ่มเติมใด ๆ ที่คุณมีเหลือไปชำระหนี้สินก้อนที่มียอดค่างน้อยที่สุดก่อน โดยยังคงชำระเงินขั้นต่ำของก้อนที่เหลือเอาไว้ต่อไป ซึ่งอาจรวมถึงเงินที่คุณประหยัดได้จากการตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป หรือโยกย้ายเงินมาจากกองที่คุณเคยใช้ไปกับการพนันในอดีต

ขั้นตอนที่ 7: เฉลิมฉลองชัยชนะของคุณ

เมื่อคุณผ่อนชำระหนี้สินก้อนที่เล็กที่สุดได้สำเร็จแล้ว ให้ฉลองความสำเร็จของคุณ! เห็นคุณค่าของความสำเร็จนี้และเสริมแรงให้กับพฤติกรรมเชิงบวกและเสริมสร้างความมั่นใจของคุณ

ขั้นตอนที่ 8: รวบยอดชำระทั้งหมดไปสู่หนี้ก้อนถัดไป

นำจำนวนที่คุณได้ชำระให้กับหนี้ซึ่งได้หมดไปแล้วนั้น มาชำระหนี้สินก้อนที่เล็กที่สุดที่เหลือต่อไป ทำให้เกิดเป็นผลลัพธ์แบบลูกหิมะกลิ้ง (snowball effect) ในขณะที่คุณไล่กำจัดหนี้สินไปทีละก้อน จำนวนเงินที่คุณจะมีสำหรับการรับมือกับก้อนถัดไปก็จะเพิ่มขึ้น ช่วยให้ปลดหนี้สินต่าง ๆ ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 9: ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ จนกว่าคุณจะเป็นอิสระจากหนี้สิน

ทำตามขั้นตอนนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งหนี้สินทุกก้อนของคุณได้รับการชำระจนหมด ในแต่ละชัยชนะที่คุณได้รับก็จะยิ่งนำพาให้คุณเข้าใกล้ความมีอิสระทางการเงินมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ตัวอย่างการใช้จริงของกลยุทธ์ลูกหิมะกลิ้ง

สมมติกรณีว่าคุณมีหนี้สินดังต่อไปนี้:

- บัตรเครดิต A: ยอด \$500
- สินเชื่อเงินสดระยะสั้นดอกเบี้ยสูง: ยอด \$1,200
- สินเชื่อส่วนบุคคล: ยอด \$3,000
 - ให้คุณจ่ายยอดขั้นต่ำของสินเชื่อเงินสดระยะสั้นดอกเบี้ยสูง และสินเชื่อส่วนบุคคล ในขณะที่นำเงินเพิ่มเติมที่เหลือทั้งหมดชำระไปที่ยอดของบัตรเครดิต A
 - เมื่อคุณชำระหนี้บัตรเครดิต A หมดแล้ว ให้ทบเงินที่คุณเคยใช้ชำระในส่วนนั้น ไปชำระหนี้สินเชื่อเงินสดระยะสั้นดอกเบี้ยสูงต่อ
 - และเมื่อหนี้สินเชื่อเงินสดระยะสั้นดอกเบี้ยสูงหมดไป ก็นำเงินทั้งหมดไปชำระหนี้สินเชื่อส่วนบุคคล
 - และทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าคุณจะปลดหนี้สินได้สำเร็จ

เคล็ดลับในการประสบความสำเร็จ

มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำอยู่เสมอ: แบ่งปันเป้าหมายของคุณกับวงสังคมที่คุณเชื่อใจหรือที่ปรึกษาที่จะช่วยให้คุณดำเนินการได้ตามเป้าหมาย

หลีกเลี่ยงการสร้างหนี้สินก้อนใหม่: ยึดมั่นที่จะไม่ก่อให้เกิดหนี้สินเพิ่มเติมในขณะที่กำลังทำกระบวนการนี้อยู่

ติดตามความคืบหน้าของคุณ: หมั่นทบทวนความคืบหน้าของคุณอยู่เสมอเพื่อดูว่าคุณได้มาไกลแค่ไหนแล้ว และรักษาแรงจูงใจของคุณเอาไว้

กลยุทธ์ลูกหิมะกลิ้งนี้จะเป็นการช่วยสร้างวัฏจักรเชิงบวกแห่งความสำเร็จ และในขณะที่คุณกำลังหนี้สินไปทีละก้อน คุณก็จะได้รับความมั่นใจและยิ่งเข้าใจความมั่นคงและเป็นอิสระทางการเงินมากขึ้นเท่านั้น



คุณจะเป็นใครถ้าหากไม่มีเรื่องของการพนัน (คุณคนใหม่)

เช่นเดียวกับการจัดการผลกระทบที่เกิดขึ้นจริงจากการพนัน การมองเห็นถึงผลกระทบที่การพนันมีต่อวิถีชีวิตของคุณก็สำคัญเช่นกัน การพนันอาจจะได้กินเวลาและพลังงานของคุณไปอย่างมาก และหากไม่มีเรื่องของการพนัน คุณอาจจะพบว่าคุณมีเวลาเหลือมากมายในแต่ละวันให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ กระบวนการต่อไปนี้จะช่วยให้คุณเห็นภาพว่าคุณอยากให้เห็นชีวิตของคุณเป็นอย่างไรหากลดเรื่องของการพนันลง หรือหากไม่มีการพนันเลย

กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจใหม่ ๆ

อันดับแรก เขียนรายการสิ่งที่คุณอาจจะอยากทำด้วยเวลา (และเงิน) ที่คุณมีเพิ่มมานี้ สิ่งนี้มักจะช่วยให้คุณได้ย้อนคิดกลับไปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่คุณเคยชอบก่อนที่การพนันจะกลายมาเป็นปัญหา หรือสิ่งต่าง ๆ ที่คุณอยากจะทำมาโดยตลอด

ตัวอย่างใดก็ตามต่าง ๆ:

- เริ่มคอร์สการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ มีคอร์สระยะสั้นในหัวข้อต่าง ๆ มากมาย เช่น การทำอาหาร การออกแบบเว็บไซต์ และงานศิลปะ การปั่นเครื่องปั้นดินเผา และงานไม้ ลองคิดถึง การเพิ่มพูนทักษะของคุณเพื่อช่วยให้เกิดผลดีกับอาชีพของคุณดูสิ
- เริ่มออกกำลังกาย นี่อาจหมายถึงการออกกำลังกายด้วยตัวเอง เช่น การวิ่งออกกำลังกาย การไปเข้าฟิตเนส หรืออาจเป็นการลองเล่นกีฬาใหม่ ๆ เช่นการตีกอล์ฟ หรือเล่นฟุตบอลในร่มก็ได้
- ทำกิจกรรมเพิ่มเติมที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย เช่นการตกปลา การทำสวน การอ่านหนังสือ หรือการฝึกโยคะ หรือการรำไทเก๊ก
- พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงให้บ่อยขึ้น คุณอาจจะขาดการติดต่อกับเพื่อนบางคนไป ดังนั้นนี่จึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะกลับไปติดต่อกับพวกเขาอีกครั้ง
- ลองทำกิจกรรมกลางแจ้งใหม่ ๆ เช่น การพายเรือแคนู การเดินป่า หรือการขี่จักรยาน



มองเห็นตัวคุณเองที่แตกต่างออกไป

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้กลายมาเป็นส่วนสำคัญของชีวิตไปแล้วนั้นเป็นเรื่องที่ทำทนายเสมอ การมองไปที่สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่มีความสำคัญกับคุณ และหนทางต่าง ๆ ที่คุณสามารถเสริมสร้างสิ่งเหล่านี้ให้เข้มแข็งจึงเป็นเรื่องที่มีประโยชน์

ลองคิดถึงว่าชีวิตคุณเคยเป็นยังไงก่อนที่จะการพนันจะเข้ามาครอบงำเวลาของคุณไป ลองถามคำถามเหล่านี้กับตัวเองดู:

- ในตอนนั้น อะไรเคยเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวฉันกันนะ?
- ฉันทำอะไรบ้างเพื่อแสดงให้เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นนั้นสำคัญ?
- แล้วในช่วงเร็ว ๆ นี้มันได้เปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง?
- แล้วในตอนนี ฉันจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้แตกต่างออกไปได้อย่างไร?

จดรายการทุกสิ่งในชีวิตที่สำคัญหรือพิเศษสำหรับคุณ และวิธีการที่คุณสามารถที่จะทำให้สิ่งเหล่านั้นกลับมาเป็นส่วนที่สำคัญกับชีวิตของคุณอีกครั้งหนึ่ง

อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุด	มันเคยเป็นอย่างไร สิ่งที่ฉันอยากเปลี่ยน
คู่ชีวิต	ฉันเคยรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่เขาทำให้กับฉัน ตอนนี้ฉันอยากจะทำให้แน่ใจว่าพวกเราได้ใช้ เวลาร่วมกันมากขึ้น อาจจะออกไปเดินเล่นหลัง เลิกงาน หรือไปเที่ยววันหยุดสุดสัปดาห์ร่วมกัน ฉันอยากจะทำขอบคุณเขาให้บ่อยขึ้น และทำ หน้าที่ในส่วนของฉันเพื่อเป็นพ่อแม่ที่ช่วยกัน เลี้ยงลูกอย่างทတ်เทียมกัน
ลูก	เราเคยออกไปเดินไปที่สวน และไปที่ทะเลสาบ ด้วยกันบ่อยกว่านี้ ฉันอยากจะทำเด็ก ๆ ออกไป เที่ยวข้างนอกแบบนี้ทุก ๆ สัปดาห์เลย
งานอดิเรก	ฉันเคยรักการเล่นกีฬา แต่ฉันไม่เคยมีเวลาว่าง ช่วงสุดสัปดาห์เลย และรายได้ที่เหลือจากการ หักค่าใช้จ่ายที่จำเป็นที่ฉันได้มาก็หมดไปกับการ พนันผลกีฬา ฉันอยากกลับไปเข้าชมรมเทนนิส และเริ่มกลับมาเล่นกับเพื่อน ๆ ทุกวันเสาร์
เพื่อนฝูง	ฉันเคยไปเจอเพื่อน ๆ ทุกสุดสัปดาห์ และก็จัด ปาร์ตี้ดินเนอร์ที่บ้านบ่อย ๆ ฉันอยากเริ่มกลับไป เจอพวกเขาให้บ่อยขึ้น หรือไม่ก็อาจจะไปกิน ดินเนอร์ด้วยกันในอีก 2-3 สัปดาห์?

ให้รางวัลตัวเอง

การประสบความสำเร็จในการไม่เล่นการพนันนั้นเป็นสิ่งที่ควรเฉลิมฉลอง การเขียนระบบการให้รางวัลขึ้นมา เป็นวิธีการที่ดีที่จะผลักดันตัวเองให้ไปต่อ ของรางวัลอาจเป็นการซื้อบางอย่างให้กับตัวเอง หรือออกไปรับประทานอาหารมื้อค่ำดี ๆ หรือการพาครอบครัวออกไปเลี้ยงฉลองก็ได้ หรืออาจจะเป็นบางสิ่งที่ไม่ต้องเสียเงิน เช่น ขอให้ญาติช่วยดูแลเด็ก ๆ สักคืน ให้คุณได้ใช้เวลาสักคืนกับคู่ชีวิตของคุณอย่างเต็มที่ ด้านล่างนี้เป็นตารางสำหรับให้คุณกรอกข้อมูล

หลังจาก	รางวัล
---------	--------

1 สัปดาห์	
-----------	--

2 สัปดาห์	
-----------	--

1 เดือน	
---------	--

3 เดือน	
---------	--

6 เดือน	
---------	--

1 ปี	
------	--



การใช้บริการสนับสนุนให้เป็นประโยชน์

การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เรื่องง่าย และในการเปลี่ยนแปลงการเล่นการพนันของคุณ คุณควรร้องขอการสนับสนุนจากผู้อื่น ตามที่ได้พูดคุยกันไปก่อนหน้านี้ การดูแลและการสนับสนุนตัวคุณเองเป็นสิ่งที่สำคัญมาก จงชื่นชมตัวเองสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่คุณได้ทำ และจงภูมิใจในการที่คุณได้เลือกจะเปลี่ยนชีวิตของตัวเอง

ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นการพนันของคุณ คุณอาจตัดสินใจที่จะบอกใครบางคนเกี่ยวกับปัญหาการพนันของคุณ ซึ่งอาจเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานของคุณก็ได้บ่อยครั้งแล้วผู้คนเหล่านี้จะเป็นเครือข่ายที่ยอดเยี่ยมที่จะช่วยเหลือคุณเวลาที่คุณเกิดความรู้สึกอยากเล่นการพนัน

คุณยังสามารถขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญซึ่งสามารถช่วยให้คุณในการเล่นการพนันได้อีกด้วย Gambling Help WA เป็นบริการให้คำปรึกษาที่เป็นความลับและไม่มีค่าใช้จ่ายซึ่งให้บริการโดยเซนต์เตอร์แคร์ โดยมีศูนย์บริการอยู่ในเพิร์ท จุนดัลป์ มิดแลนด์ แคนนิงตัน บันบิวรี และคัลกูร์ลี ที่ปรึกษาของเราเป็นผู้ที่มีความรู้และมีความรู้เฉพาะทางเกี่ยวกับความยากลำบากที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการพนัน บริการให้คำปรึกษานี้มีการจัดให้บริการสำหรับบุคคล คู่รัก และครอบครัว นอกจากนี้ Gambling Help WA ยังได้มีการจัดโปรแกรมแบบกลุ่มด้วยเช่นกัน

ติดต่อ Gambling Help WA ได้ที่ (08) 9325 6644

นอกจากนี้ยังมีผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ ที่คุณสามารถรับความช่วยเหลือได้ ซึ่งรวมถึงแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป (แพทย์ GP) นักจิตวิทยา และที่ปรึกษาด้านการเงิน ที่ปรึกษาด้านการเงินจะช่วยคุณจัดการกับปัญหาเรื่องการเงินซึ่งคุณอาจมีอันเป็นผลมาจากการเล่นการพนัน พวกเขาให้บริการโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับระเบียบและกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพนัน และหนี้สินต่าง ๆ ได้ พวกเขายังสามารถที่จะช่วยให้คุณจัดทำงบประมาณและวางแผนการชำระหนี้คืนได้อีกด้วย

เพื่อค้นหาที่ปรึกษาทางด้านการเงิน คุณสามารถโทรศัพท์ไปที่ 1800 007 007 หรือทำการนัดหมายกับที่ปรึกษาทางด้านการเงินที่สำนักงาน Centrecare โปรดโทรไปที่ (08) 9325 6644

คำถามที่พบบ่อย

ที่ปรึกษาจะช่วยได้อย่างไร?

การเล่นการพนันที่มากเกินไปส่งผลกระทบต่อทุก ๆ ด้านของชีวิต ไม่เพียงแต่เรื่องการเงินเท่านั้น หากคุณเริ่มรู้สึกถึงผลกระทบจากการพนันที่ส่งผลเสียต่อตนเองหรือคนที่คุณรัก คุณอาจเริ่มตระหนักถึงความจำเป็นในการเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นการพนันของคุณ อย่างไรก็ตาม มันอาจเป็นเรื่องที่ท้าทายที่จะทำความเข้าใจว่าการพนันกลายมาเป็นปัญหาที่ใหญ่ขนาดนี้ได้อย่างไร จึงเป็นสาเหตุที่ว่าการพูดคุยกับที่ปรึกษาอาจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากพวกเขาสามารถช่วยให้คุณได้ลองสำรวจถึงเหตุผลต่าง ๆ เบื้องหลังความต้องการที่จะเล่นการพนัน และแรงจูงใจที่ทำให้คุณอยากที่จะหยุด

ที่ปรึกษาจะทำงานกับคุณเพื่อวางแผนที่จะช่วยให้คุณได้บรรลุถึงเป้าหมายของคุณ และลดความเสี่ยงของการกลับไปเล่นการพนัน ที่ปรึกษาด้านการเงินสามารถช่วยให้คุณพัฒนาการบริหารจัดการเงินของคุณ และช่วยให้คุณสร้างแผนในการชำระหนี้สินที่คุณมีอยู่ได้

หลังจากคุณได้แก้ปัญหาด้านการเงินและการพนันของคุณแล้ว คุณก็สามารถที่จะหันกลับมาเอาใจใส่ในการพัฒนาความสัมพันธ์และคุณภาพชีวิตของคุณได้ ด้วยเหตุผลนี้ ที่ปรึกษาอาจแนะนำให้คุณพาคู่ชีวิต เพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งของคุณเข้ามามีส่วนร่วมในการเข้ารับการปรึกษาบางครั้งด้วย แม้คุณอาจจะไม่สามารถหาคำตอบได้แน่ชัดว่าเหตุใดคุณถึงได้เกิดมีปัญหการเล่นการพนันขึ้นมา แต่ก็อาจมีบางส่วนในชีวิตที่คุณจำเป็นต้องจัดการ หากต้องการรักษาเป้าหมายเกี่ยวกับการพนันเอาไว้

แหล่งข้อมูลอื่น ๆ

นอกเหนือไปจากที่ปรึกษาต่าง ๆ และที่ปรึกษาทางด้านการเงินแล้ว ยังมีบริการอื่น ๆ อีกมากมายที่พร้อมให้ความช่วยเหลือคุณในการเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นการพนันของคุณ คุณอาจพบว่าแหล่งข้อมูลเหล่านี้เหมาะสมกับความต้องการของคุณมากกว่า หรือคุณอาจเลือกที่จะใช้มันควบคู่ไปกับการรับคำปรึกษาเพื่อให้ได้กระบวนการที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

สายด่วนช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาการพนัน (Problem Gambling Helpline)

นี่เป็นบริการให้คำปรึกษา และการประสานงานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่เป็นความลับ และไม่มีค่าบริการ ให้บริการโดยที่ปรึกษาที่มีคุณวุฒิ พร้อมให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง เนื่องจากสายนี้เป็นบริการฟรีทางโทรศัพท์ จะไม่มีหมายเลขปรากฏขึ้นบนบิลค่าโทรศัพท์ หากคุณมีข้อกังวลในเรื่องนี้ คุณควรตรวจสอบกับผู้ให้บริการโทรศัพท์ของคุณ

ติดต่อสายด่วนช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาการพนัน ได้ที่ 1800 858 858

Gamblers Anonymous (เกมเบลอร์ส อนินิมัส)

หรือกลุ่มที่ไม่เปิดเผยตัวตนของผู้ที่เคยเล่นการพนัน เป็นกลุ่มอาสาสมัครที่บริหารจัดการโดยชายหญิงผู้ที่เคยมี หรือยังมีปัญหาการพนันอยู่ พวกเขาจัดเป็นกลุ่มต่าง ๆ ทั่วทั้งออสเตรเลีย และคุณสามารถรับความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากกลุ่มคนที่เคยมีประสบการณ์ตรงมาก่อน เกณฑ์ในการเข้าร่วมกลุ่มนี้ คือความตั้งใจที่จะเลิกเล่นการพนัน ติดต่อกลุ่ม Gambler's Anonymous ได้ที่ (08) 9487 0688 หรือไปที่เว็บไซต์ <https://gaaustralia.org.au/>

เว็บไซต์ต่าง ๆ

เว็บไซต์ต่อไปนี้มีข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้พูดถึงในคู่มือเล่มนี้ บางเว็บไซต์ยังมีเรื่องราวของบุคคลที่บอกเล่าถึงผลกระทบที่การพนันมีต่อชีวิตของพวกเขา และวิธีการที่พวกเขาใช้เพื่อเลิกเล่นการพนัน

www.gamblinghelponline.org.au: คุณสามารถเข้าเป็นสมาชิกและเข้าร่วม

การฝึกอบรมและกิจกรรมการศึกษาต่าง ๆ เพื่อช่วยคุณในการจัดการการเล่นการพนันของคุณ และพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกชุมชนคนอื่น ๆ และยังมีแหล่งข้อมูลสำหรับผู้ que เล่นการพนันครอบครัวอันเป็นที่รัก และชุมชนในวงกว้างของพวกเขา

www.gamblershelp.com.au: คุณสามารถหาข้อมูลต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับการปกป้องตัวคุณไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำอีก และว่าการพนันส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ ในชีวิตคุณอย่างไร ผ่านโบรชัวร์ออนไลน์และวิดีโอต่าง ๆ

www.gambleaware.nsw.gov.au: ให้บริการโดยรัฐนิวเซาท์เวลส์ เว็บไซต์นี้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการพนันอย่างปลอดภัยและให้การสนับสนุนแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการพนัน



การกลับมาติดช้านั้นคล้าย ๆ กับการโดยสารรถไฟ หากคุณรู้ตัวว่าคุณขึ้นรถไฟผิดขบวน คุณไม่จำเป็นต้องนั่งไปจนสุดสาย ก็แค่ลงรถที่สถานีถัดไปแล้วนั่งรถไฟขบวนถัดไปย้อนกลับมาก็เท่านั้น

การป้องกันหรือจัดการกับการกลับมาติดซ้ำ

บ่อยครั้งเมื่อคุณเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ จะมีโอกาสที่คุณอาจพลั้งเผลอและกลับไปทำอย่างที่เคยทำมาก่อน การกลับมาติดซ้ำอาจเกิดขึ้นได้ เพราะคุณได้ทำบางสิ่งบางอย่างมาเป็นระยะเวลานานจนมันต้องใช้เวลาลึกซึ้งในการเลิกพฤติกรรมดังกล่าว และด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ การเปลี่ยนแปลงของคุณก็ต้องใช้เวลาเพื่อจะกลายมาเป็นนิสัยใหม่ของคุณเช่นกัน การกลับมาติดซ้ำไม่ได้แปลว่าคุณได้ลบความดีที่คุณได้ทำมาทิ้งไปหมดสิ้น มันเป็นเรื่องเหมือนหลุมบ่อที่อยู่บนถนนมากกว่า การพลั้งเผลอนี้จะกลายมาเป็นปัญหาก็คต่อเมื่อคุณเห็นมันเป็นความล้มเหลวและล้มเลิกเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นการพนันของคุณ ซึ่งมักเกิดขึ้นเพราะคุณรู้สึกแค้นกับการละเมิดกฎที่คุณตั้งไว้ให้ตัวเอง หากมันเกิดขึ้นกับคุณ พยายามอย่าโทษร้ายกับตัวเองนัก และมองไปที่ว่าอะไรที่มันผิดพลาดไป และคุณจะป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้นอีกได้อย่างไร บางครั้งการกลับมาติดซ้ำก็อาจช่วยให้คุณได้เรียนรู้เพิ่มเติมถึงสาเหตุที่คุณเล่นการพนัน และอย่าลืมว่าคุณยังมีบริการช่วยเหลือต่าง ๆ ที่อยู่ตรงนี้ พร้อมช่วยเหลือคุณตลอดเส้นทางของคุณ

หากคุณเกิดกลับมาติดซ้ำ การทำแบบทดสอบเพื่อหาสถานการณ์ที่คุณมีความเสี่ยงสูงอีกครั้ง อาจเป็นประโยชน์ เมื่อพยายามเลิกเล่นการพนัน คุณอาจพบสถานการณ์บางอย่างที่คุณไม่เคยตระหนักว่าอาจเป็นปัญหาได้ การทำการประเมินซ้ำกับสถานการณ์เหล่านี้และตัดสินใจวางแผนรับมือหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้ในอนาคตอาจช่วยคุณได้

ปัจจัยที่พบได้บ่อยที่ส่งผลต่อการกลับมาติดซ้ำ คือ:

- ความชะล่าใจ เช่น การคิดว่าการพนันนั้นไม่เป็นปัญหาอีกต่อไปแล้ว จึงตัดสินใจไปร้าน TAB กับเพื่อน ๆ
- ความเครียด เช่น การทำงานยุ่งมาก ๆ มาตลอดทั้งเดือน
- การสูญเสียความมุ่งมั่นตั้งใจของตนเอง คุณอาจพบว่าตัวคุณมีความคิดว่าการเลิกนั้นยากเกินไป และการกลับไปสู่นิสัยแบบเดิม ๆ นั้นง่ายกว่า หลงลืมที่จะมุ่งความสนใจไปที่เป้าหมายและแรงจูงใจของคุณ
- โอกาสที่ไม่คาดคิด เช่น การพบว่าที่ทำงานของคุณจะจัดงานปาร์ตี้คริสต์มาสที่ Crown
- ความเศร้าโศก หรือประสบการณ์ทางอารมณ์ที่มีความซับซ้อน เช่น การจากไปของคนที่คุณรัก หรือการต้องแยกทางกับคู่ชีวิต

หากคุณพบว่าคุณกำลังเผชิญกับปัจจัยเหล่านี้ในระหว่างกระบวนการลดหรือเลิกเล่นการพนัน คุณอาจจะต้องคอยเฝ้าดูพฤติกรรมของคุณเองอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ ให้การสนับสนุนดูแลตัวเองและรับความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากผู้อื่น จงอย่าลืมเหตุผลที่คุณต้องการจะเปลี่ยนแปลง

ส่วนที่ 3: ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการพนัน

ข้อมูลจากหน่วยงานด้านสถิติแห่งชาติ

- จากการประมาณการได้บ่งชี้ว่าชาวออสเตรเลียสูญเสียเงินไปกับการพนันประมาณ 25,000 ล้านดอลลาร์ในแต่ละปี ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยต่อหัวที่สูงที่สุดในโลก
- ในปี 2024 ได้มีการประมาณการว่า 60.3% ของผู้ใหญ่ชาวออสเตรเลียเคยเล่นการพนัน เปรียบเทียบกับ 65.6% จากการศึกษาเมื่อปี 2019
- ประมาณ 3 ใน 4 ของผู้ใหญ่ชาวออสเตรเลียได้เล่นการพนันในช่วง 12 เดือนก่อนหน้า และผู้ใหญ่ 2 ใน 5 คน เล่นการพนันทุกสัปดาห์
- สำหรับ 1 ใน 5 ของชาวออสเตรเลียที่เป็นผู้ที่มีปัญหาการพนัน ปัญหาของพวกเขาเริ่มในช่วงที่พวกเขายังเป็นเยาวชน
- วิธีการที่พบได้มากที่สุดในการเล่นการพนันของผู้ใหญ่ชาวออสเตรเลีย คือ: ลอตเตอรี (46.8%); ตัวจับฉลาก (23.4%); ตัวรางวัลแบบชุด (15.7%); เครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ (12.9%); และการวางเดิมพันในการแข่งขันความเร็วของสัตว์ (10.0%)
- ภายหลังการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 ชาวออสเตรเลียจำนวนมากได้เปลี่ยนมาใช้วิธีการเล่นการพนันแบบออนไลน์ เช่นการเดิมพันผลการแข่งกีฬา
- เกือบ 1 ใน 4 ของวัยรุ่นชาวออสเตรเลีย เคยเดิมพันผลการแข่งกีฬา และ 1 ใน 10 ของวัยรุ่นเคยเล่นการพนันออนไลน์
- ในปี 2023 78% ของผู้ใหญ่ชาวออสเตรเลีย เคยพบเห็นโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับการพนันในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

การเติบโตของการพนันอย่างรวดเร็วภายหลังการเปิดเสรีในช่วงปี 1990 ได้ก่อให้เกิดการเติบโตของอุตสาหกรรมนี้อย่างมีนัยสำคัญ ผู้ที่มีการเล่นการพนันชนิดไม่ต่อเนื่อง เช่น ลอตเตอรี นั้นมีความเสี่ยงต่ำในการกลายมาเป็นผู้ที่มีปัญหาการพนัน แต่สำหรับผู้ที่ใช้เล่นการพนันประเภทต่อเนื่อง อาทิ เครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ หรือการพนันออนไลน์ และแอปต่าง ๆ นั้น เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว ผู้ที่มีการเล่นการพนันชนิดไม่ต่อเนื่อง เช่น ลอตเตอรี นั้นมีความเสี่ยงต่ำในการกลายมาเป็นนักพนันที่มีปัญหา แต่สำหรับผู้ที่ใช้เล่นการพนันประเภทต่อเนื่อง อาทิ เครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ หรือการพนันออนไลน์ และแอปต่าง ๆ นั้น เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว ต้นทุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่เกิดจากการพนัน จำเป็นต้องได้รับการจัดการด้วยนโยบายและแผนการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมุ่งเน้นไปที่โทษจากการพนันในหลากหลายมิติ

แหล่งอ้างอิง

Australian Institute of Health and Welfare. (2023). Gambling in Australia.
<https://www.aihw.gov.au/reports/australias-welfare/gambling>

ภาพรวมของรัฐ

รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย

- รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลียมีสัดส่วนของผู้ที่เล่นการพนันเมื่อเปรียบเทียบกับรัฐอื่น ๆ อยู่ที่ (62.9% กับ 56.3% ตามลำดับ) ถึงแม้ว่ารัฐเวสเทิร์นออสเตรเลียจะมีจำนวนผู้ที่มีปัญหาการพนันน้อยกว่าก็ตาม
- ในปัจจุบัน รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย เป็นรัฐเดียวในประเทศออสเตรเลียที่ไม่มีเครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ชนิดความเข้มข้นสูง หรือที่เรียกว่า 'โป๊กกี้' โดยเครื่องเล่นการพนันชนิดความเข้มข้นต่ำนั้น มีให้บริการที่ Crown Entertainment Complex การเล่นการพนันด้วยเครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ในรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณครึ่งหนึ่งของจำนวนที่ปรากฏในรัฐอื่น ๆ ที่เหลือของประเทศ
- ในปี 2021 รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลียมีเครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์ทั้งหมด 2,466 เครื่อง
- รูปแบบของการพนันที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ การซื้อผลิตภัณฑ์ของ Lotterywest (ลอตเตอรีเวสต์)
- ในปี 2019 ถึง 2020 จำนวนการสูญเสียและการใช้จ่ายเพื่อการพนันทั้งหมดของรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย อยู่ที่ 1,400 ล้านดอลลาร์
- ในปี 2023 ถึง 2024 Crown Casino ได้มีการรายงานรายได้รวมทั้งหมดอยู่ที่ 521 ล้านดอลลาร์
- มีผู้คนประมาณ 6.4 ล้านคนเข้าใช้บริการ Crown Casino ในปี 2023 ถึง 2024 ซึ่งจำนวนนี้ได้เพิ่มขึ้นมาจาก 6.2 ล้านคน ในปี 2022 ถึง 2023

แหล่งอ้างอิง

Victorian Responsible Gambling Foundation. (2023). Latest edition of Australian gambling statistics. <https://responsiblegambling.vic.gov.au/about-us/news-and-media/latest-edition-of-australian-gambling-statistics/>

Gaming and Wagering Commission of Western Australia. (2024). Annual report 2023-24. Department of Local Government, Sport and Cultural Industries. <https://www.digsc.wa.gov.au/department/publications/publication/gaming-and-wagering-commission-of-western-australia-2023-24-annual-report>

Hing, N., Russell, A. M. T., Browne, M., Rockloff, M., Greer, N., Rawat, V., Stevens, M., Dowling, N., Merkouris, S., King, D., Breen, H., Salonen, A., & Woo, L. (2021). The second national study of interactive gambling in Australia (2019-20). Gambling Research Australia. <https://www.gamblingresearch.org.au/sites/default/files/2021-10/Interactive%20Gambling%20Study.pdf>

Rockloff, M., Hing, N., Browne, M., Russell, A. M. T., Thorne, H., Newall, P., & Visintin, T. (2021). Gambling harm and harm minimisation in Western Australia. CQ University Australia. [Prof. Rockloff-Gambling Harm and Harm Minimisation in WA - Expert Report \(amended\).pdf \(2023\)](#)



ทำความเข้าใจพฤติกรรมการเล่นการพนัน

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การพนันเป็นสิ่งที่ผู้คนจำนวนมากชื่นชอบ สำหรับผู้คนส่วนใหญ่แล้ว การพนันเป็นสื่อกลางในการเข้าสังคม และเป็นรูปแบบหนึ่งของความบันเทิงที่ซึ่งพวกเขามีความหวังว่าจะชนะ แต่ก็คาดไว้ว่าอาจจะแพ้ สำหรับคนอื่น ๆ การพนันอาจเริ่มก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ต่อชีวิตของพวกเขาได้

นักจิตวิทยา บี.เอฟ. สกินเนอร์ ได้สาธิตให้เห็นว่าพฤติกรรมที่ถูกเสริมแรง (หรือได้รับรางวัล) จะมีโอกาสที่จะถูกทำซ้ำ เขายังได้บันทึกไว้ด้วยว่า วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการก่อให้เกิดนิสัยขึ้นมา คือการให้รางวัลด้วยช่วงเวลาที่ไม่สม่ำเสมอ เครื่องเล่นโป๊กเกอร์จะมีการแจกรางวัลออกมาด้วยช่วงที่ไม่สม่ำเสมอ และผู้เล่นก็ไม่มีทางรู้ได้ว่าเมื่อไหร่จะได้รับการแจกรางวัล หากเคยมีประสบการณ์ได้รับเงินรางวัลในอดีต คุณมีแนวโน้มสูงที่จะป้อนเงินเข้าไปในเครื่องต่อไปเรื่อย ๆ โดยคาดหวังว่ารางวัลใหญ่ครั้งต่อไปจะออกมาในไม่ช้า อย่างไรก็ตาม ความเป็นจริงก็คือโอกาสในการชนะนั้นไม่ได้เพิ่มขึ้น ไม่ว่าคุณจะเล่นเครื่องนี้ไปมากแค่ไหนแล้วก็ตาม เนื่องจากเครื่องเล่นนั้นถูกตั้งโปรแกรมมาให้เป็นการสุ่ม ทุกครั้งที่คุณเล่นมีโอกาสในการชนะเท่าเดิมเสมอเหมือนกันทุกครั้ง

ในการเติมพันทุกรูปแบบ ไม่มีการรับประกันว่าจะชนะ ซึ่งอาจมีการโต้แย้งได้ว่า การพนันมาแข่งขันกันเกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ในเรื่องของฟอร์มของม้าและอุตสาหกรรมการแข่งขันนี้ แต่ผู้คนส่วนใหญ่ที่เติมพันก็มักจะเสียมากกว่าที่จะชนะ แม้ว่านักพนันหลายคนจะทุ่มเทอย่างมากในการสร้างกลยุทธ์ที่พวกเขาเชื่อว่าไม่อาจผิดพลาดได้ แต่ก็มีปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้จำนวนมากที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ของการแข่งขัน และท้ายที่สุดแล้ว สิ่งที่พวกเขาทำก็ยังคงเป็นการเติมพันโดยพึ่งพาโชคอยู่ดี เช่นเดียวกันกับเกมคาสิโนต่าง ๆ เช่น แบล็คแจ็ค (Blackjack) การมีทักษะนั้นก็อาจเป็นประโยชน์ แต่นั่นก็ไม่ใช่ตัวกำหนดว่าผู้เล่นจะชนะได้บ่อยครั้งมากขึ้น ต่อไปนี้จะเป็นการพูดถึงโอกาสในการชนะของการพนันประเภทต่าง ๆ

ปัญหาการพนันนั้น พบได้มากกว่าในรัฐที่มีเครื่องเล่นโป๊กเกอร์ (pokies) ให้บริการตามบาร์ต่าง ๆ และสามารถเล่นหลายเกมได้พร้อมกัน เครื่องเล่นการพนันแรดดำ หรือ Black Rhino (แบล็ค ไรโน) (ตามที่ไดกล่าวถึงในรายงานของคณะกรรมการส่งเสริมผลิตภาพ ปี 1999) เป็นตัวอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นว่าการชนะรางวัลใหญ่จากเครื่องเกมสล็อตเครื่องนั้นยากแค่ไหน ตัวอย่างที่มีการให้ไว้ในรายงาน มีดังนี้: จากการเล่นเพียงแถวเดียวต่อการกด 1 ครั้ง (เช่น 1 เกม ต่อการกด 1 ครั้ง) และมีโอกาสเพียง 50% ในการการชนะรางวัลแจ็คพ็อตจากเครื่องเล่นดังกล่าว (แรด 5 ตัวติดต่อกัน) เพื่อที่จะชนะ ผู้เล่นจะต้อง:

- กดปุ่ม 6.7 ล้านครั้ง: หรือ
- ด้วยอัตราการเล่นปกติ ผู้เล่นคนนั้นจะต้องใช้เวลา 188 ปี ในการเล่น หรือ 391 วันในการเล่นอย่างต่อเนื่องโดยสมบูรณ์ (24 ชั่วโมงต่อวัน); หรือ
- พวกเขาจะต้องใช้เงินถึงเกือบ 330,000 ดอลลาร์

ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะไม่มีเครื่องเกมเหล่านี้ในรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย แต่เครื่องเกมเหล่านี้ก็เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจของโอกาสในการชนะที่แท้จริงของเครื่องเล่นการพนัน

ลอตเตอรี่นั้นเป็นรูปแบบการพนันที่พบเห็นได้ทั่วไปและเป็นที่ยอมรับของสังคม ในรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย ในระหว่างปี 2022 ถึง 2023 มียอดการขายลอตเตอรี่รวมทั้งหมดเกินกว่า 1,200 ล้านเหรียญ อย่างไรก็ตาม โอกาสในการชนะนั้นมีอยู่น้อยสุด ๆ - คุณมีโอกาสที่จะโดนฟ้าผ่า (โอกาส 1 ใน 2 ล้าน) มากกว่าที่จะชนะลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งเสียอีก ยกตัวอย่างเช่น หากคุณซื้อลอตเตอรี่พาวเวอร์บอล (Powerball) คุณมีโอกาส 1 ใน 134 ล้านที่จะชนะรางวัลที่หนึ่ง โอกาสในการชนะรางวัลที่หนึ่งของแซทเทอร์เดย์ ล็อตโต (Saturday Lotto) อยู่ที่ 1 ใน 8.1 ล้าน เพื่อที่จะชนะรางวัลเล็กที่สุด รางวัลที่ 7 ของออสซี่ ล็อตโต (OZ Lotto) คุณมีโอกาสอยู่ที่ 1 ใน 71

โต๊ะเกมในคาสิโนทั้งหมดนั้นถูกออกแบบมาให้รักษาอัตราร้อยละที่กำหนดไว้ของเงินเดิมพันทั้งหมดของผู้เล่นในระยะยาว อัตราร้อยละนี้เรียกว่า "ส่วนต่างกำไรของเจ้ามือ" (House Margin) ซึ่งอยู่ระหว่าง 1.25% ถึง 16.2% โดยขึ้นอยู่กับเกมที่เลือกเล่นและกลยุทธ์การเดิมพันของผู้เล่น

เครื่องเล่นการพนันอิเล็กทรอนิกส์นั้นถูกตั้งโปรแกรมมาให้คืนเงินให้กับผู้เล่นอย่างน้อยที่สุด 90% ของเงินหรือเครดิตที่ผู้เล่นเดิมพันไป เป็นค่าเฉลี่ยผลตอบแทนในระยะยาวสำหรับการเล่นแต่ละครั้ง

ส่วนต่างกำไรของเจ้ามือของคีโน (Keno) อยู่ที่ประมาณ 25%

มีความเป็นไปได้ที่ผู้เล่นที่มีประสบการณ์จะสามารถลดส่วนต่างกำไรของเจ้ามือลงได้ด้วย กลยุทธ์การเดิมพันเมื่อเล่นเกมที่อาศัยโอกาสที่มีเรื่องของทักษะเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตาม สำหรับเกมที่เป็นเรื่องของโชคล้วน ๆ แล้ว 'ไม่มี' กลยุทธ์การเดิมพันใดที่จะส่งผลต่อโอกาสในการชนะทั้งสิ้น

ซึ่งหมายความว่ายิ่งคุณเล่นมากเท่าไร คุณก็ยิ่งเพิ่มโอกาสที่จะสูญเสียเงินเดิมพันทั้งหมดของคุณมากขึ้นเท่านั้น ผู้ที่มีปัญหาการพนันจำนวนมากอาจเริ่มต้นจากการเป็นผู้เล่นการพนันเพื่อเข้าสังคม แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็เริ่มเล่นเป็นประจำมากขึ้นเพื่อพยายามที่จะได้เงินที่เคยเสียไปกลับคืนมา อ้างอิงจากศูนย์วิจัยการพนันแห่งออสเตรเลีย 46% ของผู้ที่เล่นการพนันนั้นถูกจัดอยู่ในฐานะของผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาการพนัน ดังนั้นข้อมูลเหล่านี้จึงอาจเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ที่จะหยุดพิจารณา เมื่อคุณต้องการที่จะ "เล่นอีกแค่ตาเดียวแล้วกัน"

เมื่อคุณได้อ่านโอกาสในการชนะรางวัลเหล่านี้แล้ว คุณอาจพบว่าภาพของการพนันในหัวของคุณได้ต่างออกไปจากเดิม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากโฆษณาชวนเชื่อของการพนัน อุตสาหกรรมการพนันทุ่มเงินและทรัพยากรจำนวนมากไปกับการทำให้การพนันนั้นน่าดึงดูด หากคุณลองนึกถึงโฆษณาคาสิโนหรือแอปการพนันที่ฉายทางโทรทัศน์ การพนันนั้นถูกนำเสนอว่าเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น หรือเป็นประสบการณ์ที่หรูหรา โฆษณาเหล่านี้จะประกอบไปด้วยผู้คนที่มีความสุขกำลังชนะรางวัลใหญ่ หรือในกรณีของลอตเตอรี่ ก็จะถูกพูดถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่ต่าง ๆ ที่คุณสามารถทำได้ หากคุณชนะรางวัล สิ่งที่ไม่ปรากฏให้เห็นก็คือ ความเจ็บปวด ความอับอาย ความสูญเสียด้านการเงิน และความสัมพันธ์ที่พังทลาย ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับปัญหาการพนัน

การเผชิญหน้ากับความเป็นจริงจากประสบการณ์ของคุณเองที่ได้รับโทษจากการพนันอาจเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่มันก็อาจเป็นสัญญาณของการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ปราศจากปัญหาการพนันก็เป็นได้ 40





"สำหรับผม การจัดการกับเรื่องการพนันทำให้ผมมองอนาคตได้อย่างมั่นใจ และรู้ว่าการพนัน
จะไม่มาทำร้ายชีวิตของผมหรือคนที่ผมรักอีกแล้ว ตอนนี้ผมรู้สึกพอใจในตัวเองและชีวิตที่เป็น
อยู่แล้ว"

ผู้ใช้บริการ Gambling Help WA