

หมายเหตุ : ลดพนัน



ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2561
ตอน ผลกระทบจากพนันในมิติสุขภาพ

ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะ
การลดปัญหาจากการพนัน
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)

สถานการณ์การพนัน

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้พฤติกรรมติดการพนันเป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่ง เรียกว่า Pathological Gambling หรือ โรคติดพนัน แม้ผู้เล่นการพนันจะมีความทุกข์จากการเล่นพนัน แต่ก็ไม่สามารถหยุดได้ ยังคงต้องเล่นต่อไป และการพนันส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะด้านสมอง (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. 2559) โรคติดการพนันถือเป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง ผู้ป่วยจะไม่สามารถต่อต้านแรงกระตุ้นหรือความอยากของตนเอง จะหมกมุ่นเหมือนกับผู้ป่วยย้ำคิดย้ำทำหรือผู้ป่วย ติดสุราหรือสารเสพติด ผู้ที่ติดการพนันจะควบคุมแรงกระตุ้นที่อยากจะเล่นการพนันไม่ได้ จนส่งผลเสียต่อชีวิตในด้านต่าง ๆ โรคติดการพนันอาจเกิดร่วมกับการเจ็บป่วยทางจิตอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า โรคอารมณ์ 2 ขั้ว หรือติดการพนันแล้วมีภาวะซึมเศร้า ติดเหล้า ติดยาเสพติด (ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ กรมสุขภาพจิต. 2561) และจากการที่ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะการลดปัญหาจากการพนัน มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน มูลนิธิธรรงค์หยุดพนัน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุในการประชุมวิชาการปี 2561 เรื่อง ‘ชีวิตเสี่ยงพนัน...จะป้องกันเยาวชนอย่างไร?’ ผลวิจัยพบว่าเด็กและเยาวชนเริ่มเล่นพนันจากการพนันฟุตบอล มีแนวโน้มจะเล่นพนันต่อเนื่องสูงถึงร้อยละ 82.6 สูงกว่ากลุ่มที่เริ่มต้นจากการเล่นพนันประเภทอื่น โดยเฉพาะเยาวชนชายที่เริ่มเล่นพนันจากการพนันฟุตบอล พบว่า

ร้อยละ 87.3 จะเล่นพนันต่อเนื่อง จากผลสำรวจสถานการณ์การเล่นพนันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปี 2561 พบว่า เด็กเริ่มเล่นพนันครั้งแรกตอนอายุน้อยที่สุดอยู่ที่ 6 ปี ส่วนผลสำรวจประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าผู้เริ่มต้นเล่นพนันครั้งแรกอายุต่ำสุดที่ 7 ปี ในขณะที่ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน ร่วมกับ ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ สำรวจสถานการณ์ พฤติกรรม และผลกระทบการพนันในประเทศไทย เป็นประจำทุก 2 ปี โดยปี 2560 สำรวจจากประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปใน 25 จังหวัดทั่วประเทศ ระหว่างวันที่ 15 กันยายน-12 ตุลาคม 2560 รวม 7,008 ตัวอย่าง พบว่าคนไทยร้อยละ 75.2 หรือเกือบ 40 ล้านคนเคยเล่นพนันเกินครึ่งเริ่มเล่นพนันครั้งแรกตอนอายุไม่เกิน 20 ปี กลุ่มเริ่มเล่นพนันครั้งแรกอายุต่ำสุดที่ 7 ปี เริ่มจากเล่นพนัน 4 ประเภท คือ ไพ่ หวยได้ดิน สลากกินแบ่งรัฐบาล และบิงโก โดยผู้เล่นพนันร้อยละ 20 มีพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพขณะเล่นพนัน คือร้อยละ 12 สูบบุหรี่ ร้อยละ 8.2 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และร้อยละ 7 รับประทานของหวานหรือขนมขบเคี้ยว ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2561) ระบุว่า การพนันที่ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อติดสารเสพติด (20 เท่า) ก่อให้เกิดอาชญากรรม (3 เท่า) โรควิตกกังวล (2 เท่า) โรคอารมณ์สองขั้ว (2 เท่า) และโรคซึมเศร้า (0.8 เท่า) ของเยาวชนทั่วไป)

อาการของคนเป็นโรคติดพนัน

การสังเกตโรคติดพนันจะมีอาการปรากฏ 9 ด้าน ดังนี้ 1) คิดหมกมุ่นอยู่กับการเล่นพนันตลอดเวลา 2) เล่นพนันโดยเพิ่มจำนวนเงินขึ้นอย่างต่อเนื่อง 3) เล่นพนันเสียเป็นหนี้แต่ยังต้องการเล่นต่อ หวังว่าจะได้เงินคืน 4) ยอมทำสิ่งผิดกฎหมาย เพื่อหาเงินมาใช้หนี้และเล่นพนัน 5) พุดปิดปกปิดปัญหาที่ลุกลามจากการเล่นพนัน 6) มี

“ติดพนัน = ติดสารเสพติด”

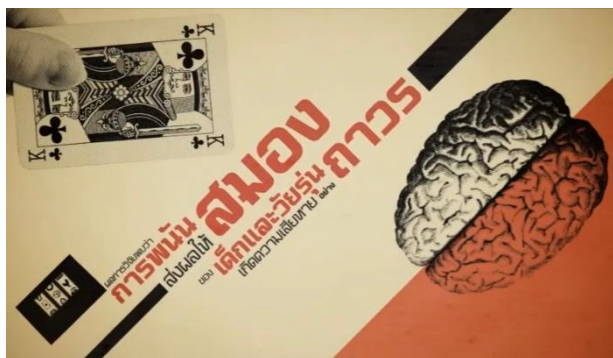
ปัญหาภูัหนียืมสินจนเสียหายที่การทำงาน 7) สูญเสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวจากการเล่นพนัน 8) ใช้การพนันเป็นทางออกในการหนีปัญหา และ 9) ล้มเหลวทุกครั้งที่คิดจะ ลด-ละ-เลิก การพนัน ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้ หากดูแลเอาใจใส่คนรอบข้าง จะสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน (กรมสุขภาพจิต 2561)

พงศ์ธร จันทรศมี ผู้จัดการศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะการลดปัญหาจากการพนัน มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ กล่าวว่า “อาการติดการพนันในทางการแพทย์อธิบายว่า เป็นอาการที่คล้ายคลึงกับการติดสารเสพติด ถือเป็นอาการป่วยอย่างหนึ่งเรียกว่า ‘โรคติดพนัน’ (Gambling Addict) เกิดจากความรู้สึกนึกคิดและความยับยั้งชั่งใจของคนเรา โดยเฉพาะในวัยเด็ก หากได้ถลำลึกไปสู่่วงวนการพนันและเสพติดจนป่วยเป็นโรคนี้อาจจะมีผลต่อ ‘สมอง’ ในส่วนที่เกี่ยวข้อง และก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา” ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าติดพนันเท่ากับติดสารเสพติดเช่นเดียวกัน



ผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก เยาวชน และสังคม

การพนันส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะด้านสมอง งานวิจัยด้าน

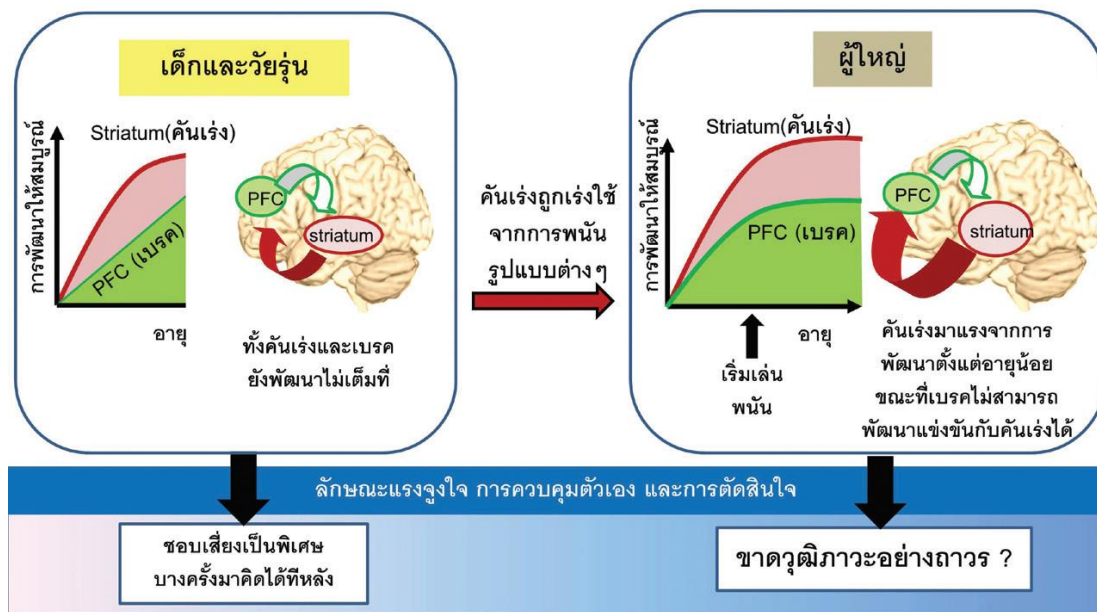


การแพทย์ระบุชัดเจนว่า การพนันเป็นเกมที่สามารถทำลายสมองของเด็กและเยาวชนได้อย่างถาวร การศึกษา เรื่อง Neurobiology of the development of motivated behaviors in adolescence: A window into a neural systems model ของ ดร. โมนิค เอิร์นส และคณะ ชี้ให้เห็นว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่ยังขาดความยับยั้งชั่งใจ เนื่องจากสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดและการตัดสินใจที่ใช้เหตุผล ยังไม่พัฒนาเท่าผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นมักตัดสินใจโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

กล่าวได้ว่าการพนันเป็นเกมที่ยั่วยุให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกได้มาก ไม่ว่าผู้เล่นจะอยู่ในสถานการณ์ที่ได้หรือเสียก็ตาม (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ 2559) ส่วนงานวิจัยของ National Institute of Mental Health สถาบันสุขภาพจิตแห่งประเทศสหรัฐอเมริกาที่ศึกษาโครงสร้างสมองของวัยรุ่นด้วยการเอ็กซเรย์สมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) พบว่า สมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) จะพัฒนาสมบูรณ์ตอนอายุประมาณ 20 ปีในช่วงวัยรุ่น สมองสามารถเพิ่มเนื้อสมองผ่านการเรียนรู้และการสั่งสมประสบการณ์ในชีวิตและสมองจะมีการปรับโครงสร้าง โดยคัดเซลล์ประสาทและเครือข่ายการเชื่อมโยงบางส่วนที่ไม่ได้ใช้งานทิ้งไป กระบวนการนี้เรียกว่า Pruning ถ้าวัยรุ่นหมกมุ่นหรือติดการพนัน จะส่งผลให้สมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ไม่เพิ่มเนื้อสมองสมองส่วนหน้าจะไม่พัฒนาอย่างถาวร และยิ่งอาจถูกคัดทิ้งเพราะไม่ได้ใช้งานส่งผลต่อระบบคิดและพฤติกรรมที่จะติดตัวไปตลอดชีวิตคือจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่อดทนรอ ความสำเร็จ หวังได้เงินมาอย่างง่าย ๆ และรวดเร็ว

“การพนันภัยร้ายทำลายสมอง”

สำหรับการพนันรูปแบบต่างๆ กับผลกระทบต่อสมองพบว่า ความฉลาดในด้านหนึ่ง ๆ เกิดขึ้น เมื่อสมองบริเวณที่เกี่ยวข้องสามารถ “ตอบโต้” และ “แข่งขัน” กับสมองส่วนอื่นๆ ได้ ตลอดช่วงพัฒนาการ เนื่องจากการพัฒนาสมองเป็นผลมาจากขบวนการที่ขึ้นกับกิจกรรมและสิ่งรอบตัว จากหลักการข้างต้น หากสมองของเด็ก และเยาวชนถูกกระตุ้นด้วยการพนันรูปแบบต่างๆ สมองส่วน striatum ที่เปรียบเสมือนคันเร่งจะถูกใช้งานบ่อย เปรียบได้เหมือนเป็นการฝึกฝนตั้งแต่อายุน้อย ทำให้สมองส่วนนี้มีความว่องไวในการทำงานมากขึ้น จนเป็นไปได้ว่าสมองส่วน PFC ซึ่งเปรียบเสมือนเบรก ซึ่งพัฒนาช้ากว่าคันเร่งโดยธรรมชาติของช่วงวัยอยู่แล้ว ไม่สามารถพัฒนาแข่งขันกับสมองส่วนคันเร่งได้ อาจมีผลให้เด็กหรือวัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดวุฒิภาวะอย่างถาวร (พรจิรา ปรีวีชรากุล 2558)



แผนภาพที่ 1 สมมุติฐานเกี่ยวกับผลของการเล่นพนันรูปแบบต่างๆ ตั้งแต่เด็กที่มีการพัฒนาโครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ การควบคุมตนเอง และการตัดสินใจ (ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะการลดปัญหาจากการพนัน 2558)

ผลกระทบต่อสังคม ต้นตอสู่อายมุขอื่น จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ Epigenetic and gambling addiction ที่ศึกษาพัฒนาการทางสมองของ กลุ่มเยาวชน Under Age พบว่าการพนันเป็นต้นตอให้เยาวชนมีโอกาสเข้าสู่อบายมุขอื่น ดังนี้ (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ 2559)

1. การพนันมีส่วนทำให้เด็กมีโอกาสติดเหล้า 5 เท่า
2. การพนันมีส่วนนำไปสู่การติดยาเสพติด 6 เท่า
3. การพนันมีส่วนนำไปสู่ความรุนแรงและการใช้อาวุธ 6 เท่า
4. การพนันมีส่วนนำไปสู่การสูบบุหรี่ 3-10 เท่า
5. การพนันมีส่วนทำให้มีภาวะซึมเศร้า 4 เท่า และทำให้มีโอกาสฆ่าตัวตายสูงขึ้น
6. การพนันทำให้ทักษะในการใช้ชีวิตลดลง
7. การพนันนำไปสู่การเป็นหนี้และการก่ออาชญากรรม

แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือผู้ติดพนัน

รศ.พญ.สุพร อภินันท์เวช (2558) กล่าวในหนังสือ “ระบบให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากการพนัน จากความรู้สู่การสร้างรูปธรรม” ว่าปัญหาติดการพนันถูกจัดไว้เป็นความผิดปกติของความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control Disorder) เรียกว่า Pathological Gambling Disorder ก่อนที่จะปรับเปลี่ยนมาอยู่กลุ่มโรคที่เกี่ยวกับการเสพติดหรือการใช้สารเสพติด เรียกว่า Gambling Disorder เมื่อไม่นานมานี้ กล่าวคือผู้เล่นพนันจนถึงระดับเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งกลไกและกายวิภาคของสมอง หมายความว่าผู้ติดพนันหมดความสามารถที่จะหยุดตนเองได้อีกต่อไป เนื่องจากสมองได้ถูกเปลี่ยนไปแล้ว การที่จะหยุดเล่นการพนันได้นั้น จำเป็นต้องหาวิธีการต่างๆ นานามา “หยุด” สมองของผู้ติดพนันให้ได้เป็นเบื้องต้นก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยดำเนินการช่วยเหลือตามขั้นตอนต่อไป

คำแนะนำการป้องกันตนเองไม่ให้ก้าวไปสู่การเล่นพนันมีจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

1. ไม่ทดลองเล่นการพนัน ไม่ว่าจะได้หรือเสีย เพราะจะมีส่วนกระตุ้นการหลั่งของสารสื่อประสาท ซึ่ง อาจทำให้รู้สึกสนุกสนาน มีความอิมเมมขณะในการเล่น ขณะเดียวกันอาจรู้สึกตึงเครียด และต้องการเพิ่มปริมาณการเล่นมากยิ่งขึ้น
2. หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่จะทำให้รู้สึกต้องการจะเล่นการพนัน โดยเฉพาะการวิเคราะห์ที่แสดงให้เห็นแนวโน้มความน่าจะเป็นของการแพ้-ชนะ หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เล่นการพนัน ยิ่งเสี่ยงต่อความต้องการลองเล่น รวมถึง การทำนายผลแพ้ชนะจากสื่อต่างๆ จะมีส่วนยั่วยุให้เกิดการเล่นการพนันได้เช่นกัน
3. ควรหลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับผู้ที่เล่นการพนันจนติดเป็นนิสัย
4. ควรใช้ทักษะในการปฏิเสธ พร้อมทั้งเดินหนีออกจากสถานการณ์ทันที เมื่อถูกชักชวนให้เล่นพนัน

พงศ์ธร จันทร์สมิ ผู้จัดการศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาจากการพนัน มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ กล่าวปิดท้ายว่า “พ่อแม่ที่เล่นการพนันจะมีส่วนในการฝังรากลึกเรื่องพนันลงไปในพื้นที่ธรรม พ่อแม่มีผลต่อพัฒนาการของลูกที่เติบโตมา แต่ก็ไม่ใช่จะเป็นทุกคน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็ก ปัญหาที่พบคือเด็กส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ พ่อแม่และครอบครัวมีส่วนในการส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นพนันให้กับเด็กไม่ทางตรงก็ทางอ้อม โดยที่ตนเองไม่รู้ตัวนั่นเอง”



การบำบัดรักษาโรคติดพนัน

กรมสุขภาพจิต ใช้เทคนิคเสริมสร้างแรงจูงใจบำบัดรักษาโรคติดพนัน (Motivational Interviewing and Motivational Enhancement Therapy : MI &MET) เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม ระบุหากได้รับกำลังใจจากครอบครัวคนรอบข้างจะเอื้อผลดีต่อการรักษาและเลิกเล่นได้สำเร็จและเร็วขึ้น

โรคติดพนัน จะมีอาการปรากฏ 9 อาการดังนี้

1. คิดหมกมุ่นอยู่กับการเล่นพนันตลอดเวลา
2. เล่นพนันโดยเพิ่มจำนวนเงินขึ้นเรื่อยๆ
3. เล่นเสียเป็นหนี้ก็ยังไม่ยอมเลิกเล่นต่อหวังว่าจะได้เงินคืน
4. ยอมทำสิ่งผิดกฎหมายเพื่อหาเงินมาใช้หนี้และเล่นพนัน
5. พุดตบปิดปัญหาที่ถูกลามจากการเล่นพนัน
6. มีปัญหาหนี้ยืมสินจนเสียหายหน้าที่การงาน
7. สูญเสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวจากการเล่นพนัน
8. ใช้การพนันเป็นทางออกในการหนีปัญหา
9. ล้มเหลวทุกครั้งที่จะลด-ละ-เลิกการพนัน

โดยอาการติดพนันที่พบมากที่สุด 3 อาการ ได้แก่

1. มีความล้มเหลวในความพยายามที่จะควบคุมหรือเลิกเล่นการพนัน
2. มักจะกลับไปเล่นแก้มือเพื่อหวังเอาเงินที่เสียไปคืน
3. มีการใช้เงินเล่นการพนันต่อครั้งเพิ่มมากขึ้น เพื่อจะทำให้เกิดความตื่นเต้นเร้าใจเท่าเดิม

การป้องกันโรคติดการพนัน โดยเฉพาะการพนันฟุตบอลที่ส่งผลกระทบมาก มีข้อเสนอแนะ 5 ประการ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต 2561)

1. ให้ตระหนักว่าฟุตบอลเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนาน ควรหาโอกาสเล่นฟุตบอลจริงๆ ด้วย โดยเฉพาะเยาวชนจะได้รู้สึกถึงความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่นฟุตบอลจริงๆ และพยายามจะเอาชนะจากการเล่นเกมจริง แทนความรู้สึกสนุกจากการชมและอยากเอาชนะด้วยการพนันบอล
2. ควรใช้ทักษะในการปฏิเสธพร้อมทั้งเดินหนีออกจากสถานการณ์เมื่อถูกชักชวนให้เล่นพนัน
3. หลีกเลี่ยงการสมาคมกับผู้ที่เล่นการพนันฟุตบอล
4. ไม่ทดลองเล่นการพนัน ไม่ว่าจะได้หรือเสีย เพราะจะมีส่วนกระตุ้นการหลั่งของสารสื่อประสาทโดปามีน อาจทำให้รู้สึกสนุกอึดอึดขณะเล่น ขณะเดียวกันอาจรู้สึกตึงเครียดและอยากเพิ่มปริมาณการเล่นมากยิ่งขึ้น
5. หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่จะทำให้รู้สึกต้องการจะเล่นการพนัน โดยเฉพาะการวิเคราะห์ที่ชี้ให้เห็นแนวโน้มความน่าจะเป็นของการแพ้-ชนะ โดยหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เล่นการพนันด้วย ยิ่งเสี่ยงต่อการอยากลองเล่น รวมถึงการทำนายผลแพ้ชนะจากสื่อต่างๆ ก็มีผลยั่วยุให้เกิดการเล่นการพนันฟุตบอลได้เช่นกัน

สำหรับท่านใดที่ต้องการปรึกษาปัญหาการติดพนัน จนเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และมีความกังวลใจ สามารถ ติดต่อได้ที่



กิจกรรมเด่นประจำเดือน

วันศุกร์ที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เวลา 09.30 น.
ณ ห้องประชุม 1-2 ชั้น 3 อาคารรัฐสภา 2
คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ ร่วมกับ คณะอนุกรรมการส่งเสริมการปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดสัมมนาบทเรียนจากบอลโลกสู่การพัฒนาปกป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนันฟุตบอลออนไลน์ในระยะยาว และมอบโล่ประกาศเกียรติคุณให้แก่ตัวแทน 11 หน่วยงาน ที่ร่วมมือป้องกันในมิติต่าง ๆ ทั้งมิติการสื่อสารสร้างความตระหนักให้สังคม มิติการป้องกัน มิติการปรามปรามและบังคับใช้กฎหมาย และมิติช่วยเหลือและเยียวยา และส่งเสริมความร่วมมือจากภาคส่วนต่าง ๆ ตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการดำเนินงานป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนันออนไลน์ในช่วงฟุตบอลโลก 2018



ข้อมูลเพิ่มเติม



<https://www.youtube.com/watch?v=2tMvXQ6nOmg>

ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะการลดปัญหาจากการพนัน
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



1168 ซอยพหลโยธิน 22 ก.พหลโยธิน แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900



: 0-2511-5855



: 0-2939-2122



: icgp@thainhf.org



: www.thainhf.org/icgp



: ICGCP



: @ICGP1



: ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะการลดปัญหาจากการพนัน

