ຄູ່ມືການພະນັນ

ການຕິດ ເພື່ອ ການປ່ຽນແປງ

AFM
ADDICTIONS FOUNDATION OF MANITOBA

Leading the Way to an Addiction Free Society

Gambling Handbook (Laotian)

ການຕິວ ເພື່ອ ການປ່ຽນແປງ

ຄູ່ມືການພະນັນ

ສະບັບພາສາລາວ

ພິມເຜີຍແຜ່ໂດຍ:

ADDICTIONS
FOUNDATION
OF MANITOBA

Problem Gambling Services
Addictions Foundation of Manitoba

ຖ້າທ່ານຢາກໄດ້ ປຶ້ມຄູ່ມືການພະນັນ: ກຽມຕົວເພື່ອການປ່ຽນແປງ ກະຮຸນາຕິດຕໍ່:

Addictions Foundation of Manitoba
William Potoroka Memorial Library
1031 Portage Avenue, Winnipeg, MB R3G 0R8

Phone: (204) 944- 6277
Fax: (204) 772 0225
e-mail: library@afm.mb.ca
Website: www.afm.mb.ca

ທ່ານຜູ່ອ່ານ ຈະອັດສຳເນົາ ພາກສ່ວນໃດນຶ່ງ ຂອງປຶ້ມນີ້ກໍໄດ້ ເພື່ອໃຊ້ ປະກອບກອງປະຊຸມ, ສັມນາ ແລະ ໃຊ້ພາຍໃນຫ້ອງຮຽນ ໂດຍການໃຫ້ກຽດ The Addiction Foundation of Manitoba ຕາມສົມຄວນ. ຢ່າງໃດກັດີ, ສິດອື່ນໃດ ນອກຈາກນີ້ແລ້ວ ແມ່ນຖືກຈຳກັກໄວ້ໝົດ ຈົນກວ່າ ຈະໄດ້ ຮັບອະນຸຍາດ ເປັນລາຍລັກອັກສອນ ຈາກ AFM ເສັຽກ່ອນ ຈຶ່ງນຳໄປໃຊ້ໄດ້ ທັງພາກສ່ວນ ຫຼື ໝົດທັງປຶ້ມ.

ISBN 1-894684-19-2

ພິມໃນປະເທດການາດາ

ເປັນພາສາ ຟີລິປິນ(Filipino), ພາສາຈີນ(Chinese), ອັງກິດ(English), ຝຮັ່ງ(French), ແລະ ວຽດນາມ(Vietnamese) ກໍມີເໝືອນກັນ.

ຂໍສະແດງ ຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນ:

ປຶ້ມນີ້ຖືກຂຽນຂຶ້ນ ໂດຍພະນັກງານ ຂອງຫ້ອງການ AFM ນາງ Esther Tran, ດ້ວຍຄວາມຮ່ວມມືຈາກ Eva Golden, Gerry Kolesar, Deb Kostyk, Susan Maxwell, Bill Smitheringale, Don Ward and Susan Van Hull. ຄວາມພະຍາຍາມ ຂອງແຕ່ລະຄົນ ໃນການສ້າງປຶ້ມຫົວນີ້ ໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນ ຢ່າງໃຫ່ຽຫຼວງ.

ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈພິເສດ ມາຍັງສະມາຊິກທຸກທ່ານ ໃນຊຸມຊົນຊາວອາຊີອາຄະເນ ທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນ ຄວາມຮູ້ ແລະປະສົບການ ດ້ານການພະນັນ ເຂົ້າໃນການຂຽນ ປຶ້ມຫົວນີ້ດ້ວຍ.

ສາຣະບານ

ຄຳແນະນຳເບື້ອງຕົ້ນ..... 1
ການພະນັນໃນ ສັງຄົມປະຈຸບັນ..... 2
ເຫດຜົນພາໃຫ້ ຫຼົ້ນການພະນັນ ແລະບົດບາດຂອງການພະນັນ..... 4
ເຂົ້າໃຈການພະນັນ 6
ການພະນັນ ແລະບັນຫາການພະນັນ: ຄວາມແຕກຕ່າງ ມີຫັ້ງແດ່?....10
ເປັນຫັ້ງບາງຄົນຈຶ່ງ ຫຼົ້ນການພະນັນຫຼາຍໂພດ..... 13
ເຣື້ອງຣາວຂອງ ທ່ານ ດີ (ນາມສົມມຸດ)..... 17
ລັກສນະຂອງບັນຫາ ການພະນັນ..... 19
ພາກສ່ວນໃຫ່ງຂອງຊີວິດ ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນ..... 21
ຜູ່ຫຼົ້ນການພະນັນ ຮັບຜິດຊອບແນວໃດ?..... 22
ບາດກ້າວປະຕິບັດ..... 23
ບັນຫາການພະນັນ ແລະຄອບຄົວ..... 25
ເປັນຫັ້ງ ບັນຫາການພະນັນ ຈຶ່ງແກ້ຍາກ?..... 28
ຈະເລີ່ມຕົ້ນຈາກໃສ?..... 30
ອົງການຕ້ານການເສບຕິດ ຂອງແຂວງມານີໂຕບາ 31
AFM Problem Gambling Helpline..... 32
ສູນບໍຣິການ ຮັບຜິດຊອບ ລາຍລະອຽດ ກ່ຽວກັບການພະນັນ..... 33

ຄຳແນະນຳເບື້ອງຕົ້ນ

ເຖິງທ່ານຜູ່ອ່ານ

ຖ້າທ່ານເປັນຜູ່ທີ່ :

- ຫຼິ້ນການພະນັນ ບາງຄັ້ງຄາວ ເພື່ອພັກຜ່ອນ, ຫຼືວ່າ
- ມີສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນຝູງ ທີ່ຫຼິ້ນການພະນັນ, ຫຼືວ່າ
- ມີປະສົບການ ບັນຫາທາງການພະນັນ, ຫຼືວ່າ
- ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ້ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການພະນັນ

ແລ້ວ ປຶ້ມຫົວນີ້ ແມ່ນເປັນປະໂຍດ ສຳລັບທ່ານ.

ໃນປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້, ພວກເຮົາເປີດກວ້າງ ພາບພົດທົ່ວໄປ ກ່ຽວກັບການພະນັນ. ພວກເຮົາຍັງໄດ້ ຕອບສນອງທ່ານ ດ້ວຍຂໍ້ຄວາມຊຶ່ງເປັນ ມະໂນພາບ ທີ່ສລັບສັບຊ້ອນ ກ່ຽວກັບການພະນັນດ້ວຍ, ເຊັ່ນວ່າ :

- ທາດເທົ່ຂອງການພະນັນ ເປັນຢ່າງໃດ
- ເຣື້ອງຣາວ ແລະ ສັດທາ ໃນການພະນັນ
- ເຫດຜົນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ ນັກພະນັນບາງຄົນ ມີບັນຫາ ແຕ່ບາງຄົນ ບໍ່ມີ
- ຄຸນຄ່າທາງ ວັທນະທັມ ຊຶ່ງອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບ ການແກ້ໄຂບັນຫາ ການຫຼິ້ນການພະນັນ ໄດ້ແນວໃດ ?

ຈຸດປະສົງ ຂອງພວກເຮົາ ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ບໍ່ແມ່ນຍົກສູງ ການພະນັນ ແລະ ກໍ່ບໍ່ແມ່ນ ປົດຄວາມ ຕ້ານການພະນັນ ແຕ່ຢ່າງໃດ. ພຽງແຕ່ ເປັນການເປີດກວ້າງ ສະພາບທັງໝົດຂອງ ການພະນັນ ຊຶ່ງສາມາດເຮັດ ໃຫ້ຜູ່ອ່ານ ຫາທາງເລືອກໄດ້.

ຖ້າທ່ານຫາກເປັນ ຄົນທີ່ມີ ປະສົບການ ບັນຫາທາງການພະນັນ ພວກເຮົາ ສນັບສນຸນໃຫ້ ທ່ານຊອກຫາ ການແກ້ໄຂບັນຫານີ້ ໂດຍມີຜູ່ແນະນຳຊ່ວຍເຫຼືອ ລະດັບອາຊີບ ເພື່ອແກ້ໄຂ ສະພາບຂອງທ່ານ. ບັນຫາການພະນັນ ເປັນບັນຫາສັບສົນ, ແລະທີ່ປຶກສາ ທີ່ໄດ້ຮັບ ການອົບຮົມ ເປັນຢ່າງດີ ກໍສາມາດ ແກ້ໄຂບັນຫານີ້ໄດ້ ຢ່າງຖືກຕ້ອງເໝາະສົມ.

ພວກເຮົາ ຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າ ປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ ຈະສາມາດ ໃຫ້ຄວາມຮູ້ ແລະຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໄດ້.

ການພະນັນໃນ ສັງຄົມປະຈຸບັນ

ຈາກປະວັດສາດ ຂອງມະນຸດຕອນຕົ້ນ, ການພະນັນ ໄດ້ເປັນພາກສ່ວນນຶ່ງ ຂອງສັງຄົມ. ຈົນເຖິງທຸກ ວັນນີ້, ການຂຍາຍຕົວ ຢ່າງກວ້າງຂວາງ ຂອງການຫຼິ້ນການພະນັນ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຕາມກົດໝາຍ ໃນທົ່ວອາເມຣິກາເໜືອ, ລວມທັງ ການພະນັນແບບໃໝ່ ຫຼາຍໆແບບແຕກຕ່າງກັນໄປ, ໄດ້ເຮັດໃຫ້ ການເຂົ້າເຖິງ ການພະນັນ ມີຄວາມເປັນໄປຫຼາຍຂຶ້ນ. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ, ໂຮງພະນັນອັນໃຫ່ຽໂຕ ຍັງມີ ຈຳນວນເງິນກ້ອນໃຫ່ຽ ທີ່ສາມາດປ່ຽນແປງ ຊີວິດຂອງຜູ່ຫຼິ້ນ ຖ້າຫຼິ້ນໄດ້, ແລະ ເທັກໂນໂລຢີ ໄດ້ຖືກນຳມາໃຊ້ ໃນການອອກແບບ ເກມພະນັນ ທີ່ໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ດຶງດູດຈິດໃຈ ໄດ້ດີ ກວ່າ ແຕ່ກ່ອນ.

ການພະນັນ ແລະ ມະໂນພາບຂອງ ຊັບສົມບັດ ແລະ ໂອກາດທີ່ຈະລວຍ ຈຶ່ງເປັນທີ່ລຶ້ງເຄີຍ ໃນພາກສ່ວນນຶ່ງຂອງ ວັທນະທັມ ຊາວອາຊີ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຄົນອາຊີຫຼາຍຄົນ ທີ່ເຂົ້າມາ ໃນອາເມຣິກາເໜືອ ໃນທີສວັດນີ້ ໄດ້ພົບກັບ.

ການພະນັນ ສມັຍກ່ອນ	ການພະນັນສມັຍນີ້
• ສ່ວນໃຫ່ຽເປັນບົດບາດ ຂອງຜູ່ຊາຍ • ຖືວ່າເປັນກຽດ ຂອງສັງຄົມ ໃນການສະແດງ ຄວາມ ເກ່ງກ້າ, ຄວາມຊຳນານ ແລະ ພະລັງ. • ເປັນສິ່ງທີ່ ສັງຄົມບໍ່ຕ້ອງການ, ເວັ້ນເສັ່ງແຕ່ ການຫຼິ້ນທີ່ຖື ກັນວ່າ ເປັນຄວາມເພີດເພີນ ແລະບໍ່ແມ່ນການພະນັນ • ຫາຫຼິ້ນຍາກ ແລະມີນ້ອຍໜັກ ທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍ • ບໍ່ມີແນວຫຼິ້ນຫຼາຍ, ເວລາຖືກກໍໄດ້ນ້ອຍ • ການຫຼິ້ນແບບງ່າຍໆ ເຂົ້າໃຈໄວ	• ດຶງດູດເອົາຄົນ ທຸກໝວດໝູ່, ບໍ່ເລືອກເພດ, ບໍ່ເລືອກຊົນຊັ້ນ • ເປັນການພັກຜ່ອນ ຫຼື ຄວາມເພີດເພີນ • ຖ້າຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍກໍຖືວ່າການ ເພີດເພີນແບບນຶ່ງ ທີ່ສັງຄົມຮັບຮູ້ • ເປີດກວ້າງການຫຼິ້ນ ແລະສ່ວນຫຼາຍ ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍໝົດ • ເວລາຖືກ ກໍໄດ້ຫຼາຍ • ໃຊ້ເທັກໂນໂລຢີແບບໃໝ່, ສັບສົນ ຍາກ ທີ່ຈະເຂົ້າໃຈ

ມາຣະຍາດ ທາງສັງຄົມ ຕໍ່ການພະນັນ ໃນສໄມເກົ່າ ຖືວ່າ	ມາຣະຍາດທາງສັງຄົມ ປະຈຸບັນ ຕໍ່ການພະນັນ ຖືວ່າ
• ບັນຫາການພະນັນ ມີມົນທິນ (ເຊັ່ນ ເປັນການເສັງນິໄສ, ເສັງມາຣະຍາດ, ໂຊກຮ້າຍ) • ຜູ່ມີບັນຫາການພະນັນ ບໍ່ສາມາດ ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ຂັ້ນອາຊີບໄດ້ • ບັນຫາການພະນັນ ເປັນເຣື້ອງສ່ວນຕົວ ສະເພາະຜູ່ຫຼິ້ນ ແລະຄອບຄົວເທົ່ານັ້ນ • ບັນຫາການພະນັນ ບໍ່ສາມາດ ທຳຄວາມ ເຂົ້າໃຈໄດ້ ຢ່າງຄັກແນ່	• ບັນຫາການພະນັນ ເປັນຄວາມປະພຶດ ທີ່ ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ • ຜູ່ມີບັນຫາການພະນັນ ສາມາດຫາ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຂັ້ນອາຊີບໄດ້ • ບັນຫາການພະນັນ ມີຜົນສະທ້ອນ ທັງ ສ່ວນຕົວ, ຄອບຄົວ ແລະສັງຄົມ • ບັນຫາການພະນັນ ໄດ້ຖືກຄົ້ນຄ້ວາ ເປັນ ຢ່າງດີມາແລ້ວ

ການປ່ຽນແປງ ເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດເຮັດໃຫມີຄວາມຫງ້ຽຍາກ ທ້າທາຍຄົນໃນສັງຄົມ ຄົນອາຊີໃນ ອາເມຣິ ກາເໜືອ. ນັກຫຼິ້ນພະນັນ ມີຄວາມຈຳເປັນ ທີ່ຈະຕ້ອງມີຄວມຮັບຮູ້ ກ່ຽວກັບຈຸດພິເສດ ຂອງ ການພະນັນ, ມີສະຕິຕໍ່ ການພະນັນ, ຕໍ່ບັນຫາການພະນັນ ເພື່ອໃຫ້ມີ ຄວາມຮູ້ສຶກສ່ວນຕົວ ແລະ ວິທີການລະວັງຕົວ ເວລາຫຼິ້ນການພະນັນ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຄວາມປ່ຽນແປງ ຂອງການພະນັນ ເກີດມີຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼາຍຄົນ ບໍ່ມີການກຽມພ້ອມພຽງພໍ ຕໍ່ບັນຫານີ້. ນີ້ຄື ບັນຫາການພະນັນ ແລະຜົນສະທ້ອນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນ ຂາດສາມັຕພາບ.

ບັນຫາການພະນັນ ສາມາດນຳມາຊຶ່ງ ຜົນເສັງຫາຍຮ້າຍແຮງ ຕໍ່ບຸກຄົນ, ຕໍ່ຄອບຄົວ ແລະສັງຄົມ. ໃນອາເມຣິກາເໜືອ, ການຄົ້ນຄ້ວາ ໄດ້ພົບວ່າ ປະມານຫ້າສ່ວນຮ້ອຍ ຂອງຄົນທີ່ ບໍ່ເຄີຍ ຫຼິ້ນ ການພະນັນມາກ່ອນ ແຕ່ດຽວນີ້ ມີບັນຫາ ທາງການພະນັນ. ອັນນີ້ ເປັນພຽງແຕ່ ຈຳນວນຄົນນ້ອຍນຶ່ງ ທີ່ມີພຽງຜູ່ດຽວ ມີບັນຫາ ການພະນັນ. ທາງເລືອກອັນນຶ່ງ ທີ່ດີທີ່ສຸດ ໃນການຫຼຸດຜ່ອນ ໂອກາດຕິດການພະນັນ ແລະ ເສັງທ່າໃຫ້ແກ່ ການພະນັນສໄມໃໝ່ ແມ່ນການເລີ້ມຕົ້ນ ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ ຕໍ່ ບົດບາດຂອງມັນຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເບື້ອງຕົ້ນ ແມ່ນເຫດຜົນທີ່ວ່າ ເປັນຫັ່ງຄົນເຮົາ ຈຶ່ງຫຼິ້ນການພະນັນ ແລະ ການພະນັນແບບໃດ ຄົນມັກເຂົ້າໄປຫຼິ້ນ.

ເຫດຜົນພາໃຫ້ ຫຼິ້ນການພະນັນ ແລະບົດບາດຂອງການພະນັນ

ເປັນຫັ‍ງ ຄົນຈຶ່ງຫຼິ້ນການພະນັນ ?

ການພະນັນ ທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍ ມີໄວ້ໃຫ້ ຄົນຫຼິ້ນຢູ່ ທຸກວັນນີ້ ຈຸດປະສົງສ່ວນໃຫ່ຽ ແມ່ນເພື່ອຄວາມເພີດເພີນແລະຜ່ອນ. ແຕ່ຄົນສາມາດ ຫຼິ້ນການພະນັນ ເພື່ອເຫດຜົນຢ່າງອື່ນ, ແລະເຫດຜົນຂອງເຂົາເຫຼົ່ານັ‍ນ ປ່ຽນແປງໄປຕລອດເວລາ. ພວກເຂົາອາດ ຫຼິ້ນການພະນັນເພື່ອ:

- ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ເງິນ
- ເພື່ອຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ
- ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມງຽບເຫງົາດຽວດາຍ ແລະຄວາມເບື່ອລະອາ
- ເພື່ອເປັນການແຂ່ງຂັນທ້າທາຍ
- ເພື່ອຍົກສູງຕົນເອງ ຫຼື ຮູ້ສຶກມີພະລັງ
- ເພື່ອຫຼົບໜີ ບັນຫາຄອບຄົວ, ບັນຫາວຽກງານ ຫຼືໂຮຽນ

ເວລາໄປຫຼິ້ນພະນັນ ຄົນເຮົາຫຼິ້ນຫັ‍ງແດ່?

ທັ‍ງຍິງທັ‍ງຊາຍ ເຂົ້າຫຼີ້ນການພະນັນ ໃນຮູບແບບຕ່າງໆ ດັ‍ງນີ້:

- ຫຼິ້ນຫວຍ ຫຼື ລອດເຕີຣີ(Lotteries)
- ຫຼິ້ນເກມ ໃນໂຮງພະນັນ [ເຊັ່ນ ໄພ້, ປັ‍ນລໍ, ບາກາຣັ‍ຕ໌ (Baccarat)]
- ຂ່ວງມ້າ (ມ້າທຽມແລ່ນຕາມຮ່ອງ)
- ລົ‍ງເງິນ ເວລາຊົ‍ມກິລາ
- ລົ‍ງເງິນເພື່ອເດີມພັນ ເວລາຊົ‍ມ ການແຂ່ງຂັນຕ່າງໆ
- ຫຼິ້ນບິ‍ງໂກ (Bingo)
- ຫຼິ້ນເຄື່ອງພະນັນໄຟຟ້າ [ເຊັ່ນ ຕູ້ຢອດຫຼຽນ, ເຄ່ໂນ (Keno), ໄພ້ໜ້າຈໍ]
- ສລາກປິດເປີດ ຫຼືສລາກມືດ
- ສລາກສ່ຽງໂຊກ
- ຫຼິ້ນພະນັນ ທາງອິນເຕີ‍ເນັ‍ຕ໌ (Gambling on internet)

ນອກຈາກນິຍົມ ຫຼິ້ນພະນັນ ຕາມໂຮງພະນັນ ເຊັ່ນ ໄພ້ສາມໃບ, ໂຍນລູກເຕົ‍ໆ, ຫຼິ້ນໄພ້ ແລະຫວຍ ຫຼືລອດເຕີຣີ ແລ້ວ, ຍັ‍ງເປັນທີ່ຈະແຈ້ງແລ້ວວ່າ ຄົນອາຊີ

ໃນອາເມຣິກາເໜືອ ຍັງຫຼິ້ນເກມຕ່າງໆ ຕາມປະເພນີອີກ ເຊັ່ນ ໄພ້, ໂປ ຫຼື ໝາກອີເຕົ້າ. ເກມເຫຼົ່ານີ້ ສ່ວນຫຼາຍ ໄດ້ນຳມາຫຼິ້ນໃນເຮືອນສ່ວນຕົວ, ບ່ອນຊຸມນຸມ ແລະຮ້ານອາຫານ ເພື່ອຄວາມເພີດເພີນ ຫຼື ການພະນັນ ໂດຍເຈຕນາ.

ເມື່ອເບິ່ງຕາມ ເຫດຜົນ ຂອງການພະນັນ ຫຼືອີງຕາມເກມ ທີ່ ຄົນເລືອກຫຼິ້ນນັ້ນ, ມັນມີຄວາມສຳຄັນ ສຳລັບຜູ້ຫຼິ້ນເອງ ຕ້ອງເຂົ້າໃຈ ໃນການຫຼິ້ນພະນັ້ນ. ບົດຕໍ່ໄປນີ້ ເປັນລາຍລະອຽດ ບາງຢ່າງກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.

ເຂົ້າໃຈການພະນັນ

ໃນຂນະ ທີ່ນັກພະນັນ ທັງຫຼາຍ ຮູ້ຫຼິ້ນພະນັນ ໃດນຶ່ງ ໂດຍສະເພາະ ແຕ່ ບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າ ເກມນັ້ນ ມັນເປັນ ແນວໃດແທ້ ຫຼືວ່າ ເປັນຫັ້ງໆພວກເພິ່ນ ຈົ່ງຫຼິ້ນເສັ ຕລອດເວລາ. ຈະແມ່ນ ການຫຼິ້ນໄພ້, ລູກເຕົ໋າ ຫຼື ເກມອີແລັກໂທຣນິກ (Electronic gaming) ອື່ນໆ ກໍຕາມ, ຄວາມຈິງຕໍ່ໄປນີ້ ເປັນສິ່ງປະກອບ:

ການຄາດໝາຍກຳໄລລ່ວງໜ້າ ຂອງໂຮງພະນັນ

(House Advantage)

ສ່ວນແບ່ງກຳໄລ ຂອງໂຮງພະນັນ ແມ່ນຕົວເລກ ທີ່ ທາງຜູ້ຄຸມເກມ ຄິດໄລ່ໄວ້ ລ່ວງໜ້າ ໂດຍອີງຕາມ ຈຳນວນເງິນ ທັງໝົດ ທີ່ຜູ້ຫຼິ້ນ ລົງໃສ່ເກມນັ້ນ. ສ່ວນແບ່ງ ກຳໄລນີ້ ແມ່ນຖືກບັນຈຸ ໄວ້ໃນເກມນັ້ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ ໂຮງພະນັນ ຫຼື ຜູ້ຄຸມເກມ ສາມາດໄດ້ເງິນ ໃນໄລຍະຍາວ. ກຳໄລແນວນີ້ ເຂົ້າໂຮງພະນັນ ໃນຫຼາຍຮູບແບບ. ລວມທັງແບບ " ສ່ວນເກີນທີ່ໂຮງພະນັນ ໄດ້ໂດຍກົງ" ຄືໄດ້ຈາກເງິນ ທີ່ຜູ້ຫຼິ້ນລົງໂດຍກົງ ແລະ "ສ່ວນເກີນສະເພາະເກມ" (ເຊັ່ນວ່າ ການຫຼິ້ນໄພ້) ເກມນີ້ເຮັດໃຫ ຜູ່ຫຼິ້ນພໍໃຈ ທີ່ຈະລົງເງິນເພີ້ມ ກ່ອນທີ່ ຜູ່ຄຸມເກມ ຈະຈົກໄພ້ເທື່ອໃດກໍໄດ (ເຊັ່ນການຫຼິ້ນໄພ້ສາມໃບ).

ສ່ວນເກີນຂອງໂຮງພະນັນ ຫຼື ທີ່ເອີ້ນວ່າ ຖືກແລ້ວຈ່າຍໃຫ້ໝົດ ກໍບໍ່ແມ່ນໝົດແທ້. ຕົວຢ່າງວ່າ ການຫຼິ້ນແກ່ວງລູກເຕົ໋ໆ, ໃນໜ້າກົງລໍ້ ມີເລກທັງໝົດ 37 ໂຕ. ສ່ວນເກີນ ທີ່ຄວນໄດ້ ແມ່ນ 1 ໃນ 37, ແຕ່ວ່າ ເວລາຜູ່ຫຼິ້ນຖືກ ກໍຈະໄດ້ແຕ່ 35 ຕໍ່ 1 ເທົ່ານັ້ນ. ສ່ວນເຫຼືອ ແມ່ນສຳລັບ ໃຫ້ໂຮງພະນັນ ໄດ້ເງິນທຸກເທື່ອ ຕລອດ. ໃນໄລຍະສັ້ນ ຜູ່ຫຼິ້ນອາດຄິດວ່າ ຕົນເອງໂຊກດີ

ໄປກ່ອນລ່ວງໜ້າ, ແຕ່ໃນໄລຍະຍາວ ຍິ່ງຫຼິ້ນໄປເທົ່າໃດ ກໍຍິ່ງເສັ່ງຫຼາຍຂຶ້ນ ທ້ັງນີ້ ແມ່ນຍ້ອນກຳໄລຂອງ ໂຮງພະນັນ.

ກຳໄລຂອງໂຮງພະນັນ ອີກແບບນຶ່ງ, ເຊັ່ນວ່າ ການໃຫ້ຄ່າບຳເນັດ ເວລາຫຼິ້ນໄດ້ ຫຼື ກະຕິກາອື່ນໆ ກໍລ້ວນແຕ່ແມ່ນເສດສ່ວນ ທີ່ໜຸດກ່ວາກຳໄລຕົວຈິງ ທີ່ຜູ້ຫຼິ້ນຄວນໄດ້.

ເກມບາງຢ່າງ ສາມາດສ້າງລາຍໄດ້ ໃຫ້ໂຮງພະນັນ ຫຼາຍກວ່າອີກ ແບບນຶ່ງ, ແຕ່ວ່າ ທີ່ແນ່ນອນກໍຄື ເກມແຕ່ລະເກມ ຈະມີວິທີ ລະບົບກຳໄລລ່ວງໜ້າ ຢູ່ໃນນັ້ນໂລດ.

ຜູ້ຫຼິ້ນພະນັນ ບາງຄົນ ບໍ່ເຂົ້າໃຈຄັກ ໃນຄວາມເປັນຈິງ ອັນນີ້ ຈຶ່ງຮູ້ສຶກວ່າ ຖືກຕົ້ມ ເວລາເພີ່ນ ຫຼິ້ນເສັຍ ຫຼາຍເທື່ອ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ, ໂຮງພະນັນ ບໍ່ຈຳເປັນຈະຕົ້ມ ຫຼື ໃຊ້ເລ້ຫ່ຽມ ເພາະວ່າ ໂຮງພະນັນ ມີລະບົບກຳໄລລ່ວງໜ້າ ໄລຍະຍາວ ທີ່ໃສ່ໄວ້ໃນເກມ ຢູ່ແລ້ວ. ສິ່ງທີ່ ນັກພະນັນ ປະສົບພົບພໍ້ ກໍຄືຜົນ ສະທ້ອນ ຂອງເກມພະນັນ ນັ້ນເອງ.

ການບ້ງເອ໋ນ

ຄວາມຈິງທີ່ສຳຄັນ ອັນນຶ່ງອີກ ແມ່ນ ທາງໂຮງພະນັນ ອີງໃສ່ ເທດການບ້ງເອ໋ນ. ໂຮງພະນັນ ແນ່ໃຈວ່າ ເກມທຸກປະເພດ ມີເທດການບ້ງເອ໋ນ ແລະ ບໍ່ສາມາດ ກະຕວງໄດ້ ຄື ບໍ່ສາມາດ ຄາດຄະເນໄດ້ວ່າ ຈະອອກຫ້ັງ ໃນຕໍ່ໜ້າ.

ຕົວຢ່າງວ່າ, ເຄ່ື່ອງຫຼິ້ນເກມ ອີແລັກໂທຣນິກ (ເຊັ່ນ ເຄ່ື່ອງຢອດຫຼ່ຽນSlot machine) ມີລະບົບ ຄອມພິວເຕີຣ໌ນ້ອຍໆ ທີ່ເອ໋ີນວ່າ Random Number Generator ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມີ ຈຳນວນເລກ ໂດຍບ້ງເອ໋ນນີ້ ຢ່າງຕໍ່ເນ່ື່ອງກັນ ເຖ໋ງແມ່ນວ່າ ຈະບໍ່ມີຜູ້ໃດ ຫຼິ້ນເກມນີ້ ກໍຕາມ. ເວລາຜູ້ຫຼິ້ນກົດປຸ່ມ ຫຼື ໝຸນເຄ່ື່ອງປັ່ນເລກ, ມັນຄ້າຍຄືກັນກັບວ່າ ປ່ອນມີລ໋ງ ງ໋ມຫາເລກ ທີ່ຈະອອກນັ້ນ ໃນແມ່ນ້ຳ ແລ້ວ ເອ໋າມາອອກ ຢູ່ໜ້າຈໍ ຂອງຕູ້ເກມ. ຖ້າວ່າ ເລກທີ່ໄດ້ມານັ້ນ ເປັນເລກ” ທີ່ພາໃຫ້ຖ໋ກ” (ໄພ້ທີ່ມາຕໍ່

ໃຫ້ພໍດີ ໄດ້ກົນ ເວລາຫຼິ້ນໄພ້ສາມໃບ) ຜູ້ຫຼິ້ນກໍຊະນະ. ຖ້າບໍ່ແມ່ນເລກ ທີ່ຈະອອກ, ຜູ່ຫຼິ້ນກໍເສັ້ງ. ໂຊກບໍ່ດີ, ມັນມີແຕ່ ເລກທີ່ພາໃຫ້ເສັ້ງ ຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳນັ້ນ ອອກມາເລື້ອຍ ຫຼາຍກວ່າເລກ ທີ່ພາໃຫ້ໄດ້.

ໃນເກມຫຼິ້ນ ປິ່ນກົ່ງລໍ້, ຈຸດທີ່ລູກກົ້ງຈະຢຸດ ແມ່ນ ເປັນບ່ອນບັງເອີນ ຢ່າງຊິ້ນເຊີງ. ໃນເກມ ຫຼິ້ນໄພ້ສາມໃບ, ບໍ່ມີໃຜຮູ້ຄັກວ່າ ໄພ້ຫັ້ງຈະອອກມາ ໃນໜ້າຈໍ.

ສະເພາະ ເກມພະນັນທັ້ງໝົດ, ຖ້າຜູ້ຫຼິ້ນ ລົ້ງກັບເກມນັ້ນໆ ເຂົາຈະຮູ້ ວິທີຂອງເກມ ຢ່າງທັມຊາດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການຫຼິ້ນໄດ້ ເຕືອນໃຫ້ຮູ້ ເຖິງວິທີຂອງມັນ ເປັນບາງຄັ້ງ ກໍຕາມ, ວິທີນີ້ ກໍຍັງສໍ່ສະແດງ ເຖິງອັນທີ່ ເປັນມາແລ້ວ ໃນອະດີດ. ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ໃນຕໍ່ໜ້ານັ້ນ ເປັນປະກົດການ ບົນພື້ນຖານ ຂອງຄວາມບັງເອີນ. ເຫດການຕໍ່ໜ້າ ບໍ່ສາມາດ ຄາດຄະເນໄດ້ ແລະ ບໍ່ມີໃຜຮູ້ ແນ່ນອນວ່າ ຜົນປະກົດ ຈະເປັນແນວໃດ.

ເຫດການໂດຍລຳພັງ

ຄວາມຈິງ ອີກອັນນຶ່ງ ກ່ຽວກັບ ເກມພະນັນ ແມ່ນເຫດການ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ ໂດຍລຳພັງ ຈາກເກມໃດເກມນຶ່ງ ໂດຍສະເພາະ ຈະເປັນ ພາກສ່ວນນຶ່ງ ຫຼື ທັ້ງໝົດ, ຈະມີຜົນສະທ້ອນ ນ້ອຍຫຼືຫຼາຍ ກໍຕາມ ແມ່ນບໍ່ມີ ຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ໃນຕໍ່ໄປ.

ຕົວຢ່າງ ໃນການຫຼິ້ນເກມ ປິ່ນກົ່ງລໍ້, ລູກກົ້ງຢຸດລົງ ບົນກົ່ງລໍ້ ແຕ່ລະເທື່ອ ແມ່ນໂດຍລຳພັງ ຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ບໍ່ມີການກ່ຽວຂ້ອງຫັ້ງ ກັບການຢຸດເທື່ອອື່ນໆ. ລູກກົ້ງ ບໍ່ມີຄວາມຈຳ ຕໍ່ການປິ່ນ ເທື່ອກ່ອນ ແລະຢຸດລົ້ງ ຈຸດໃດຈຸດນຶ່ງ ບົນກົ່ງລໍ້ ຢ່າງບັງເອີນ ເປັນພື້ນຖານ.

ເກມພະນັນ ແບບໄພ້ ແບລກແຈັກ ນີ້ ນ ບໍ່ແມ່ນລະບົບແບບ ລຳພັງແທ້ ເພາະວ່າ, ເວລາໄພ້ໃບນຶ່ງ ອອກມາ ການປະສານ ຂອງລະບົບໃນເກມ ກໍປ່ຽນແປງໄປ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກມ ອອກມາໃນ ຄັ້ງຕໍ່ໄປ ປ່ຽນ ແປງໄປດ້ວຍ. ໃນຂນະ ທີ່ໄພ້ ແບລກແຈັກ ມີການພົວພັນກັນ

ພາກສ່ວນໃດ ສ່ວນນຶ່ງ, ແຕ່ໄພ້ທີ່ອອກມາ ແຕ່ລະເທື່ອ ບວກກັບກົດລະບຽບ ຂອງເກມ ທີ່ໂຮງພະນັນວາງອອກ ເຖິງປານນັ້ນ ຜູ່ຫຼິ້ນ ກໍຍັງບໍ່ສາມາດ ກະຕວງໄດ້ວ່າ ໄພ້ເກມຕໍ່ໄປ ຈະອອກມາແບບໃດ.

ເຫດການບັງເອີນ ແລະ ໂດຍລຳພັງ ເປັນມະໂນພາບ ອັນສຳຄັນ. ຖ້າເຂົ້າໃຈຜິດພາດ, ການກະຕວງ ແລະ ການເຊື່ອຖື ແບບໄຮ້ເຫດຜົນ ກ່ຽວກັບການພະນັນ(ຕົວຢ່າງ ການເຊື່ອວ່າມີ “ໄມ້ໄດ້-ໄມ້ເສັງ” ຫຼື “ເກືອບລືມໄປ”) ອາດເກີດຂຶ້ນມາໄດ້. ອີງຕາມ ການຄົ້ນຄວ້າ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນ ຈົນມີບັນຫາ ມີແນວໂນ້ມ ໃນການເຂົ້າໃຈຜິດ ຢ່າງໜ້າສົງສານ ຈົນເຮັດໃຫ້ ພວກເຂົາ ມີຄວາມເຊື່ອແບບ ຜິດພາດນີ້ ຫຼາຍກວ່າ ນັກພະນັນທັມດາ.

(ຖ້າທ່ານຢາກໄດ້ ລາຍລະອຽດ ເພີ້ມເຕີມ ກ່ຽວກັບ ກຳໄລຂອງ ໂຮງພະນັນ, ການບັງເອີນ ຫຼື ເຫດການໂດຍລຳພັງ ຂອງເກມການພະນັນ, ກະຮຸນາ ຕິດຕໍ່ ທີ່ປຶກສາ ດ້ານການພະນັນ ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານ. ສຳລັບ ແຂວງມານີໂຕບາ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ ອົງການ AFM Gambling Helpline)

ການພະນັນ ແລະບັນຫາການພະນັນ

ຄວາມແຕກຕ່າງ ມີຫັ້ງແດ່?

ໃນດ້ານວັທນະທັມ, ສ່ວນຫຼາຍ ຄົນເຮົາຄິດວ່າ ການພະນັນ ເປັນເຣື້ອງສນຸກ ແລະຕື່ນເຕັ້ນ ໃນຂນະທີ່ ຜູ່ອື່ນອີກເຫັນວ່າ ມັນເປັນເຣື້ອງ ທີ່ຄວນຫຼີກເວ້ັນ. ເປັນຫຍັງ ມັນຈຶ່ງດຶງດູດຄົນ ໃຫ້ໄປຫຼິ້ນຫຼາຍແທ້?

ອາດເປັນຍ້ອນວ່າ ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ກ່ຽວກັບບັນຫານີ້ ແມ່ນວ່າ ຄົນເຮົາເຂົ້າໄປກ່ຽວຂ້ອງ ກັບການພະນັນ ໃນລະດັບຕ່າງກັນ ຈຶ່ງມີຜົນອອກມາ ທາງດ້ານປະສົບການ ຕ່າງກັນ. ບາງຄົນ ຫຼິ້ນການພະນັນ ເພື່ອເປັນການພັກຜ່ອນ ຫຼື ຣື້ນເຣີງເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ໃນທາງ ກົງກັນຂ້ານ, ບາງຄົນ ຫຼິ້ນການພະນັນ ຫຼາຍເກີນໄປ, ແລະ ການຫຼິ້ນພະນັນ ຂອງເຂົາຈຶ່ງ ເຮັດໃຫ້ເກີດ ບັນຫາ ທາງດ້ານການເງິນ, ການພົວພັນ ແລະບັນຫາ ສຸຂພາບ ທັງຕົນເອງ ແລະຜູ່ອື່ນ. ຜູ່ທີ່ມອງເຫັນ ຜົນຮ້າຍຂອງ ການພະນັນ ຈຶ່ງມີແນວໂນ້ມ ທີ່ຈະມີ ຄວາມຮູ້ສຶກ ຕ້ານການພະນັນ ຢ່າງແຮງກ້າ.

ການພະນັນ ແລະ ບັນຫາ ການພະນັນ ມີການກ່ຽວຂ້ອງ ກັນໃນບົດບາດ ດຽວກັນ, ແຕ່ປະສົບການ ແລະ ຄວາມປະພຶດ ຂອງຜູ່ຫຼິ້ນ ແຕກຕ່າງກັນໄປ. ຄວາມແຕກຕ່າງ ບາງປະການ ມີດັ່ງນີ້:

ລຳດັບຄວາມປະພຶດ ເວລາຫຼິ້ນ ການພະນັນ

ຜູ່ບໍ່ຫຼິ້ນການພະນັນ ຜູ່ຫຼິ້ນການພະນັນເປັນການພັກຜ່ອນ ຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນຈົນມີບັນຫາ

ຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນເພື່ອພັກຜ່ອນ

- ຫຼິ້ນຕາມງົບປະມານ (ເງິນແລະເວລາທີ່ມີ)
- ເສັງແລ້ວເສັງໄປ
- ຫຼິ້ນພໍໃຫ້ມ່ວນກັບເພື່ອນຝູງ
- ເຂົ້າໃຈວ່າການພະນັນເປັນພຽງການຫຼິ້ນເກມ

ຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນຈົນມີບັນຫາ

- ຫຼິ້ນການກຳນົດ (ເງິນແລະເວລາທີ່ມີ)
- ປະສົບບັນຫາ ທາງດ້ານການເງິນ
- ມີບັນຫາຫຸ້ງຍາກກັບການພົວພັນ, ວຽກງານ ຫຼືອາຣົມເສັງ
- ຮູ້ສຶກໜ້າອາຍກ່ຽວກັບການພະນັນ
- ຄິດນຳແຕ່ການພະນັນ ຢູ່ບໍ່ແລ້ວ
- ຢືມເງິນມາຫຼິ້ນການພະນັນ
- ຫຼິ້ນເພື່ອຢາກໄດ້ເງິນເສັງໄປນັ້ນຄືນມາ
- ຫຼິ້ນຈົນເງິນໝົດ
- ຮູ້ສຶກເສັງທ້ອທີ່ວ່າ" ຂ້ອຍສົມຄວນໄດ້, *ຂ້ອຍຕ້ອງໄດ້*"

ສຳລັບ ຜູ້ຫຼິ້ນພະນັນ ຈົນມີບັນຫາຫຼາຍຄົນ ມີຄວາມປະພຶດ ທີ່ເກີດຈາກ ການພະນັນນີ້ ບໍ່ແມ່ນໃນ ມື້ນຶ່ງວັນດຽວ. ບາງຄົນ ອາດເລີ້ມຕົ້ນຈາກ ຫຼິ້ນແບບພັກຜ່ອນ ນິ້ກ່ອນ ແລະແລ້ວ ກໍ ມີຄວາມຕັ້ງໃຈ ຫຼາຍຂຶ້ນ ໃນເວລາ ຕິດຕາມມາ. ອັນນີ້ ເບິ່ງຄືວ່າ ເປັນບັນຫາລວມໆ ຂອງນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາ ຫຼາຍຄົນ ເຄີຍປະສົບມາ.

1. ທ່າໄດ້ • ຫຼິ້ນເປັນຄັ້ງເປັນຄາວ • ໄດ້ຫຼາຍ ຫຼືໄດ້ເລື້ອຍ • ຫຼິ້ນເພື່ອຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ • ລົງເງິນຫຼາຍ	**2. ທ່າເສັ່ງ** • ຄິດໃສ່ແຕ່ການພະນັນຫຼາຍໂພດ • ຢືມເງິນມາຫຼິ້ນ • ຕິວະຄົນໃນຄອບຄົວ: ບໍ່ມ່ວນຊື່ນ • ລັກຫຼິ້ນຜູ່ດຽວ ເພື່ອຢາກໄດ້ເງິນ ເສັ່ງໄປນັ້ນຄືນ
3. ທ່າໂສສຸດ • ບໍ່ສາມາດ ຈ່າຍໜີ້ໄດ • ຫຼົບໜ້າໝູ່ເພື່ອນ ແລະຄອບຄົວ • ຈຳຈາກຄອບຄົວ • ຍອມຈຳນົນ, ປະນາມຜູ່ອື່ນ • ເຈຕນາທຳຜິດທາງກົດໝາຍ	**4. ທ່າໝົດຫວັ່ງ** • ຮູ້ສຶກໝົດຫວັ່ງ • ຄິດຢາກ ຫຼື • ເຈຕນາຂ້າຕົວຕາຍ • ປະຮ້າງ ຫຼື ຖືກຈັບ • ອາຣົມເສັ່ງໄວ

ຜູ່ຫຼິ້ນການພະນັນ ບາງຄົນ ຈາກການຫຼິ້ນ ແບບພັກຜ່ອນ ແລ້ວຈະກ້າວໄປຫາ ການຫຼິ້ນ ຈົນມີບັນຫາ ໄດ້ຢ່າງໃດ? ບົດຕໍ່ໄປນີ້ ຈະເວົ້າເຖິງສາເຫດ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານ ເຂົ້າໃຈບັນຫາ ໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ໝາຍເຫດ: ໃນຂນະທີ່ ອາການທີ່ ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ ເປັນລັກສນະລວມ ຂອງ ອາຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນ ຈົນເປັນບັນຫາ ຫຼາຍຄົນ, ແຕ່ບໍ່ໝາຍເຖິງ ຜູ່ມີບັນຫາທຸກຄົນ ຈະເລີ້ມຕົ້ນ ຫຼື ດຳເນີນໄປ ໃນທຳນອງດຽວ ກັນໝົດ. ຍັງມີສະພາບການ ແລະ ປະສົບການ ອັນອື່ນອີກຫຼາຍ ທີ່ສາມາດ ນຳພາຜູ່ຫຼິ້ນ ໃຫ້ເກີດມີ ຄວາມປະພຶດ ແບບຜິດພາດ ຍ້ອນການພະນັນ.

ມັນເປັນການຍາກ ທີ່ຈະຮູ້ຄັກແນ່ວ່າ ຜູ່ນີ້ຫຼິ້ນພະນັນຫຼາຍໂພດ ໃນຂນະທີ່ ຜູ່ນັ້ນ ບໍ່ຫຼິ້ນເລີຍ. ຕາມປົກຕິແລ້ວ, ມັນມີສາເຫດ ຈຳນວນນຶ່ງ ທີ່ພາໃຫ້ຫຼິ້ນ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ສາຍເຫດພາຍນອກ

ຄຸນຄ່າທາງສັງຄົມ ຕໍ່ການພະນັນ: ຖ້າສັງຄົມເຫັນວ່າ ການພະນັນ ເປັນພຽງຄວາມຣື່ນເຣີງ ປະເພດນຶ່ງ ທີ່ບໍ່ເປັນ ອັນຕະຣາຍ, ແຕ່ພັດເຫັນວ່າ ການພະນັນ ເປັນສັນຍາລັກ ຂອງຄວາມເສັ້ງ ມາຣະຍາດ ທາງສັງຄົມ. ຜູ່ຫຼິ້ນການພະນັນ ອາດຄິດວ່າ ພວກເພິ່ນຖືກແກ້ງ ເພາະພວກເພິ່ນເຫັນວ່າ ພວກເພິ່ນບໍ່ໄດ້ ເສັ້ຽມາຣະຍາດ. ພວກເພິ່ນອາດ ສືບຕໍ່ຫຼິ້ນ ການພະນັນ ໄປເລື້ອຍໆ ທັ້ງໆທີ່ ຮູ້ວ່າ ຊີວິດຂອງ ພວກເພິ່ນ ຖືກມີຜົນສະທ້ອນ ໃນທາງບໍ່ດີ.

ຄວາມໜັກໃຈ ຂອງອິພຍິບ: ເມື່ອອິພຍິບ ເລີ້ມຕົ້ນຊີວິດໃໝ່ ໃນປະເທດນຶ່ງ, ຫຼາຍຄົນໄດ້ມີບັນຫາ ຍ້ອນພາສາ ແລະ ການກີດກັ້ນທາງ ວັທນະທັມ, ຄວາມຫຸ້ງຍາກ ທາງການເງິນ, ຄວາມດຽວດາຍ ທາງສັງຄົມ ຫຼື ຄວາມອຸກໃຈ ຈາກການອິພຍິບ ມາຕັ້ງຖິ່ນຖານໃໝ່ໆ. ບາງຄົນຮູ້ສຶກ ອຶດອັ້ນຕັນໃຈ ແລະ ໝົດຫວັ່ງ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ ພວກເພິ່ນຫຼິ້ນ ພະນັນ ຊ້ຳແລ້ວ ຊ້ຳອີກ ເພື່ອຢາກໃຫ້ ສະພາບຊີວິດ ຂອງພວກເພິ່ນ ປ່ຽນແປງ ຢ່າງໄວໆ.

ຊອກໂອກາດ ເຂົ້າຫາການພະນັນ ຫຼາຍຂຶ້ນ: ການພະນັນ ເປີດກວ້າງໃຫ້ ຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນ ໄດ້ມີໂອກາດ ຫຼິ້ນຫຼາຍຂຶ້ນ ດ້ວຍວິທີ ທາງເລືອກຫຼາຍຢ່າງ. ເມື່ອຜູ່ຫຼິ້ນສ່ວນຫຼາຍ ບໍ່ມີບັນຫາ ໃນການເລືອກຫຼິ້ນ, ຍ້ອນການເຂົ້າງ່າຍ ແລະຫຼາຍທາງເລືອກນີ້ເອງ ເຮັດໃຫ້ ຜູ່ພະນັນ ຍາກ ທີ່ຈະ ຍັບຍັ້ງຕົນເອງ ໄດ້.

ພື້ນຖານທາງຄອບຄົວ: ການຄົ້ນຄວ້າ ໄດ້ພົບວ່າ ຖ້າພໍ່ແມ່ ຂອງຜູ່ພະນັນ ເຄີຍມີບັນຫາ ທາງການພະນັນ ມາກ່ອນ, ຜູ່ພະນັນຄົນນັ້ນ (ລູກ) ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ທີ່ຈະມີບັນຫາ ຄືກັນ.

ທິດທາງການຜລິດ ຂອງເກມພະນັນ: ໂຄງສ້າງ ແລະ ຮູບຮ່າງລັກສນະ ການນຳໃຊ້ ແທັກໂນໂລຢີ ເຂົ້າໃນເກມພະນັນ ເຮັດໃຫ້ ເກມພະນັນ ເປັນໜ້າຕື່ນຕາຕື່ນໃຈ ຕໍ່ຜູ້ຫຼິ້ນ (ໃຊ້ແສງ, ສຽງ ແລະສີສັນອື່ນໆ).

ໃຫ້ໂອກາດ ການຖືກໄດ້ເປັນຄັ້ງເປັນຄາວ: ຈິນຕະນາການ ຂອງການພະນັນ ອີກອັນນຶ່ງ ແມ່ນຄວາມບໍ່ສາມາດ ໃນການກະຕອງ ໄດ້ວ່າ ເວລາໃດ ໃຜຈະເປັນຜູ້ຫຼິ້ນຖືກ. ນັກພະນັນ ບາງຄົນ ຍາກ ທີ່ຈະ ຍ່າງອອກໜີຈາກ ເກມນັ້ນໄດ້ ຫຼັງຈາກເສັຽເງິນແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອ ພວກເພິ່ນຮູ້ສຶກວ່າ ຖ້າກົ້ງລໍ້ ປິ່ນອີກເທື່ອໜ້ຳ ອາດຈະມີຜູ້ຖືກ. ເວລາມີຄົນຖືກ ໄດ້ເງິນຫຼາຍໆ, ຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ທີ່ຈະລົງເງິນແລ້ວ ລົງເງິນອີກນັ້ນ ຍິ່ງແຮງຂຶ້ນ. ພວກເພິ່ນຈົດຈຳ ການຖືກນີ້ໄວ້ ແລະ ມີຄວາມຫວັງສເມີວ່າ ມັນອາດ ມີຂຶ້ນອີກ.

ສາເຫດພາຍໃນ

ແນວຄິດແບບແປກໆ ທີ່ວ່າ ທັມຊາດຂອງຄົນ ແລະ ຄວາມເຊື່ອ ອຳນວຍໃຫ້ ພວກເພິ່ນ ຫຼິ້ນພະນັນ “ດວຍເຫດ ດ້ວຍຜົນ” ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ ພວກເພິ່ນ ຫຼິ້ນພະນັນ ທັງໆທີ່ວ່າ ພາກສ່ວນນຶ່ງ ຫຼື ຊີວິດທັງໝົດ ຈະປະສົບກັບບັນຫາ ກໍຕາມ. ດັ່ງຕົວຢ່າງ ຕໍ່ໄປນີ້:

ຖືກບ້ວງພະນັນ: ນັກພະນັນ ຜູ່ມີບັນຫາ ໃຊ້ເວລາຫຼວງຫຼາຍ, ກຳລັງເຫື່ອແຮງ, ແລະເງິນ ໃສ່ ການພະນັນ. ພາຍຫຼັງທີ່ ຫຼິ້ນເສັ້ງໄລຍະນຶ່ງ, ພວກເພິ່ນຫຼົງເຫັນວ່າ ເງິນທີ່ເສັ້ງໄປນັ້ນ ເປັນເໝືອນ” ການລົງທຶນ” ແທນທີ່ຈະ ເປັນການຊື້ນເປືອງ. ແທນທີ່ວ່າ ຈະຍ່າງໜີ ຫຼື ຍອມຮັບວ່າ ຕົນເສັ້ງເງິນ, ຜູ່ຫຼິ້ນ ຍັງສືບຕໍ່ຫຼິ້ນອີກ ເພື່ອຢາກໄດ້ເງິນ ທີ່ເສັ້ງໄປນັ້ນຄືນມາ. ແນວຄິດແບບນີ້ ກາຍມາເປັນວົງວຽນ ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າ ຄືບ້ວງບາດ ຜູກມັດ ນັກພະນັນນັ້ນໄວ້ ໃຫ້ຫຼິ້ນການພະນັນ ຈົນກາຍກຳນົດ ເປັນເວລາຍາວນານ ທັງໆທີ່ຮູ້ວ່າ ມັນພາໃຫ້ສູນເສັ້ງ ຢ່າງມາກມາຍກ່າຍກອງ.

ຖືກຄວບຄຸມແບບ ພາບລວງຕາ: ນັກພະນັນ ເລີ້ມຕົ້ນດ້ວຍ ການເຊື່ອຖືວ່າ ການຫຼິ້ນໄດ້ ແຕ່ລະເທື່ອ ແມ່ນຍ້ອນ ຄວາມພະຍາຍາມ ຂອງພວກເພິ່ນເອງ(ເຊັ່ນ ວິທີໂຍນລູກເຕົ໋າ ແນວໃດ ຈຶ່ງຖືກໄດ້ເງິນ) ແທນທີ່ຈະ ເຂົ້ໃຈວ່າ ມັນແມ່ນຍ້ອນ ການບັງເອິນຂອງ ການບັງຄັບເກມ ຫຼື ໃບໄພ້ທີ່ ອອກມາຕ່າງຫາກ.

ຕິກເລ່ກົນ: ຍັງມີຄວາມເຊື່ອຖື ທີ່ວ່າ ຖ້າສິ່ງໃດນຶ່ງ ຫາກບໍ່ເກີດຂຶ້ນດົນໆ, ມັນກໍອາດຈະ ໂຜ່ຂຶ້ນມາເອງ. ຕົວຢ່າງວ່າ, ນັກພະນັນບາງຄົນ ໂຍນໜຽນສ່ຽງທອງ ທີ່ອອກແຕ່ຂ້າງຫົວ 9 ເທື່ອລຽນຕິດ, ເທື່ອຕໍ່ໄປ ອາດເປັນຂ້າງຫາງ. ໃນໂຕຈິງແລ້ວ, ຫົວກັບຫາງ ມີໂອກາດ ອອກ 50/50 ພໍສ່ຳກັນ. ໃນກໍຣະນີ ທີ່ຂ້າງຫາງ ງຽບຫາຍໄປນັ້ນ ເປັນພຽງຄວາມຜິດພາດ ແບບປົກຕິ ທີ່ຄົນເຮົາຄິດເອົາ ສ່ວນໜາຍ ໂດຍອີງໃສ່ ເຫດການບັງເອີນ ເປັນຫຼັກ.

ໂຊກເຂົ້າຂ້າງ ຫຼື ເຊື່ອຕາມ"ໄມ້": ນັກພະນັນ ບາງຄົນເຊື່ອວ່າ ມີ" ໄມ້ໄດ້-ໄມ້ເສັ້ງ". ພວກເພີ່ນ ເຊື່ອວ່າ ເຫດການ ເກີດຂຶ້ນເປັນບາດ. ພວກເພີ່ນ ຫຼິ້ນພະນັນ ພາຍໃນ ຂອບເຂດ ເພາະພວກເພີ່ນ ຮູ້ສຶກວ່າມີ "ຊ້ອງ" ຫຼືວ່າ " ບາດໂຊກດີ" ສຳລັບພວກເພີ່ນ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ, ເຫດການ ແມ່ນເກີດຂຶ້ນ ໂດຍບັງເອີນ ແລະ ບໍ່ມີ ການພົວພັນກັນ. ສິ່ງທີ່ເພີ່ນ ເຫັນວ່າ ເປັນ "ໄມ້" ນັ້ນ ແມ່ນຄວາມເຊື່ອ ທີ່ຜິດພາດ, ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ ຂອງເກມ.

ຣະບົບ: ນັກພະນັນ ເຊື່ອກັນວ່າ ດ້ວຍການຮຽນຮູ້ ລະບົບການລົງເງິນ ແບບໃດແບບນຶ່ງ, ພວກເພີ່ນສາມາດ ເອົາຊະນະ ກຳໄລລ່ວງໜ້າ ຂອງໂຮງພະນັນນັ້ນໄດ້ (ຕົວຢ່າງວ່າ ລົງເງິນພີ້ມ 2 ເທົ່າ) ໃນໄລຍະສັ້ນ ພວກເພີ່ນອາດ ຖືກໄດ້ໂດຍ ໂຊກອັນແທ້ຈິງ, ແຕ່ວ່າ ໃນໄລຍະຍາວ ພວກເພີ່ນຍັງຈະເສັ່ງ ເພາະບໍ່ມີ ຣະບົບໃດ ຈະລົ້ນກຳໄລລ່ວງໜ້າຂອງ ໂຮງພະນັນໄດ້.

ເຊື່ອວ່າເກືອບໄດ້: ມັນແມ່ນຄວາມເຊື່ອ ທີ່ນັກພະນັນ ຜູ່ຊຶ່ງເກືອບຈະ ຖືກເລກນັ້ນ ເພາະວ່າ ເລກທີ່ອອກ " ໃກ້ຄຽງ" ກັບເລກທີ່ເພີ່ນຫຼິ້ນ ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ, ເລກຂ້າງຄຽງນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ມີ ເພາະວ່າ ໃນເກມພະນັນ, ເຫດການທີ່ ເກີດຂຶ້ນ ຫຼື ເລກທີ່ອອກ ແຕ່ລະເທື່ອ ບໍ່ກ່ຽວພັນ ກັນເລີຍ ເຖິງວ່າມີ ກໍນ້ອຍໜັກ. ຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າ ມີບາງຄົນ ເກືອບຖືກນັ້ນ ເປັນພຽງ ຄວາມເຫັນ ທີ່ຜິດພາດ.

ເຊື່ອ ໃນການນຳເງິນ: ມັນເປັນລະດັບ ຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າ ເງິນທີ່ເສັຽໄປ ຍ້ອນການພະນັນ ຖືກັນວ່າ ບໍ່ເສັຽໄປເລີຍ ເພາະ ມັນອາດກັບມາອີກ ໃນທາງການພະນັນ ໃນອານາຄົດ.

ເຊື່ອງົມງວາຍ ແລະພິທີກັມ: ນັກພະນັນບາງຄົນ ເລີ້ມເຊື່ອວ່າ ວັດຖຸ, ເຫດການ, ບົດບາດ ຫຼື ພະລັງທັມຊາດ ອາດຊ່ວຍ ຫຼື ດົນບັນດານ ໃຫ້ຫຼົ້ນໄດ້ .

ຫວນຄືນເຫດການ: ນັກພະນັນ ບາງຄົນ ເລືອກເອົາເວລາ ທີ່ພວກເພີ່ນ ຫຼົ້ນໄດ້ສະເພາະ ແລ້ວຈົດຈຳເອົາໄວ້, ແຕ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈ ຮັບຮູ້ ຫຼືລືມເວລາທີ່ ພວກເພີ່ນຫຼົ້ນເສັຽ ນັ້ນໄປຊຳ້.

ເມື່ອລວບລວມເອົາ ຄວາມເຊື່ອຖື ແບບງົມງວາຍນີ້ເຂົ້າມາ, ຄວາມປະພຶດ ກ່ຽວກັບການພະນັນ ໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນ ຈາກສາເຫດພາຍໃນ ເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ, ເວລາຄົນຜູ່ນຶ່ງ ຫຼົ້ນເສັຽ ແລ້ວມີ ປະຄິກິຮິຍາ ແນວໃດ ຕໍ່ເງິນທີ່ເສັຽໄປ, ຕໍ່ຄວາມກົດດັນ ຂອງໝູ່ເພື່ອນ ທີ່ຫຼົ້ນນຳກັນ ຫຼື ຕໍ່ສູ້ກັບ ຊີວິດ ຄວາມຫຼ້ຽງຍາກ ຊຶ່ງທັງໝົດນີ້ ມີແນວໂນ້ມ ຜົນສະທ້ອນ ເຮັດໃຫ້ພວກເພີ່ນ ສະແດງອອກມາ. ແຕ່ໜ້າເສັຽໃຈ, ສາເຫດດັ່ງກ່າວນີ້ ກໍມີຄວາມສັບສົນ ເໝືອນກັນ ທີ່ຈະເອົາມາ ສົນທະນາ ໃນປື້ມຫົວນີ້. ເພື່ອລາຍລະອຽດ ເພີ້ມເຕີມ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ ຫ້ອງສມຸດ AFM, ຫຼື ແວັບໄຊຕ້ ບັນຫາການພະນັນ, ຫຼື ປຶກສາກັບ ທີ່ປຶກສາ ຂອງ ການເສບຕິດ.

ເຮື້ອງຮາວຕໍ່ໄປນີ້ ເປັນຕົວຢ່າງນຶ່ງ ໃນຂະບວນການຂອງ ບັນຫາສັງຄົມ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ບັນຫາການພະນັນ.

ທ່ານ ດີ ພ້ອມເມັ່ຽຂອງເພິ່ນ ໄດ້ມາຢູ່ປະເທດ ການາດາ ເປັນເວລາ 15 ປີແລ້ວ ພ້ອມດ້ວຍ ລູກຂອງເພິ່ນ ສອງຄົນຊຶ່ງເກີດ ທີ່ນີ້ເອງ. ຊີວິດການເປັນຢູ່ ກໍບໍ່ງ່າຍ ປານໃດ ຄືວ່າ ພວກເພິ່ນ ຕ້ອງໄດ້ ດີ້ນຣົນຕໍ່ສູ້ກັບ ຄວາມຮັບຮູ້ ທາງພາສາ ບໍ່ຫຼາຍ, ວຽກງານ ກໍຫາຍາກ ແລະ ຂໍ້ຫຼ້ຽງຍາກ ອື່ນໆ ທີ່ອີພຍິບ ສ່ວນຫຼາຍ ຜະເຊີນໜ້ານຳ ເມື່ອເຂົ້າມາຢູ່ ໃນປະເທດນຶ່ງໃໝ່ໆ. ແຕ່ວ່າ ທັ້ງ ສອງຜົວເມັ່ຽເພິ່ນ ກໍໄດເຮັດວຽກ ເຕັມເວລາ ແລະ ເຮັດວຽກ ຂຍັນຂັນແຂງດ້ວຍ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໄລຍະນຶ່ງ ຊີວິດ ຂອງພວກເພິ່ນ ກໍດີຂຶ້ນ. ເພື່ອເປັນການພັກຜ່ອນ, ທ່ານ ດີ ມັກອອກໄປ ຫຼິ້ນພະນັນ ກັບເພື່ນຝຸງ ບາງຄັ້ງບາງຄາວ, ແຕ່ການຫຼິ້ນພະນັນ ຂອງເພິ່ນບໍ່ເຄັຍ ອອກນອກ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ຈັກເທື່ອ.

ປະມານ ຫົກເດືອນ ຜ່ານມານີ້, ທ່ານດີ ໄດ້ເລີ້ມຕົ້ນ ຫຼິ້ນການພະນັນ ເປັນປົກຕິ ຫຼັງຈາກ ທີ່ທາງບໍຣິສັດ ຖືກຍົດລົງ. ເພິ່ນພະຍາຍາມ ຊອກຫາວຽກໃໝ່ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ວຽກ ທີ່ໄດ້ເງິນດີ ຄືກັນກັບ ທີ່ເພິ່ນ ເຮັດມາແລ້ວ. ເພິ່ນ ກະວົນກະວາຍ ແລະອຸກໃຈຫຼາຍ, ມື້ນຶ່ງ ໃນເວລາທີ່ ເມັ່ຽເພິ່ນໄປເຮັດວຽກ ເພິ່ນອອກໄປຫາ ໂຮງພະນັນ ເພື່ອຫັນເຫ ແນວຄິດ ຂອງເພິ່ນ ອອກຈາກ ສະພາບທີ່ເປັນຢູ່. ເພິ່ນຮູ້ສຶກ ດີໃຈທີ່ສຸດ ຫຼັງຈາກຫຼິ້ນໄພ້ ໄດເງິນຈຳນວນນຶ່ງ, ດັ່ງນີ້ ເພິ່ນຈຶ່ງ ຕັດສິນໃຈ ມາຫຼິ້ນອີກ ໃນວັນຕໍ່ມາ ເພື່ອ ລອງສ່ຽງໂຊກ ຕື່ມອີກ.

ປະມານ ບໍ່ພໍເທົ່າໃດເດືອນ ຕໍ່ມາ, ທ່ານ ດີ ກໍເລີ້ມຫຼິ້ນພະນັນ ຢ່າງເປັນປົກຕິ ໂດຍບໍ່ບອກໃຫ້ເມັ່ຽ ເພິ່ນຮູ້ເລັຍ. ເພິ່ນ ຫຼິ້ນໄດ້ເງິນຫຼາຍ ຫຼາຍເທື່ອ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເພິ່ນ ຮູ້ສຶກມີພະລັງ ຂຶ້ນມາ- ເຖິງແມ່ນວ່າ ເງິນທີ່ໄດ້ມາ ຈະບໍ່ຢູ່ກັບເພິ່ນດົນ ກໍຕາມ. ທ່ານ ດີ ໃຊ້ເງິນ ທີ່ໄດ້ມານັ້ນ ເຂົ້າໃສ່ ການພະນັນ ຈົນໝົດ, ໃຊ້ ບັດຈາກ ທະນາຄານ ຖອນເງິນອອກ, ເອົາໃບເຊັ້ກ ຈາກເງິນວ່າງງານ ໄປແຕກ ເອົາເງິນສົດ ເພື່ອເອົາມາຫຼິ້ນ. ພໍມາຮູ້ຕົວ ຕາມທີ່ຫຼັງ, ປະກົດວ່າ ເພິ່ນມີໜີ້ ຢູ່ທະນາຄານ ຕັ້ງເປັນພັນ ດອນລາຣ໌ແລ້ວ ຍ້ອນການໃຊ້ບັດ ຖອນເອົາເງິນອອກ, ໜີ້ຄ່າໃບບິນຕ່າງໆ ອີກຫຼາຍ ແລະໜີ້ຄ່າຢົມເງິນ ມາຊື້ເຮືອນ ກໍຖືກ ຫ້າຊ້າໄປອີກ ນຶ່ງເດືອນ. ຮ້າຍແຮງ ໄປກວ່ານັ້ນ, ເມັ່ຽເພິ່ນ ກໍມີປາກສ່ຽງ ເປັນປະຈຳ ຖືກຖຽງກັບເພິ່ນ ກ່ຽວກັບເລື້ອງເງິນ ແລະ ການທີ່ເພິ່ນ ບໍ່ຢູ່ເຮືອນເລື້ອຍ.

ສະພາບການນີ້ ເຮັດໃຫ້ ທ່ານ ດີ ຕ້ອງຮູ້ສຶກ ກັງວົນ, ມຶນງົງ, ໃຈຮ້າຍ ແລະເສັຽໃຈ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເພິ່ນກໍຍັງ ບໍ່ສາມາດຢຸດ ຫຼິ້ນການພະນັນ ນັ້ນໄດ້ໂລດ: ດວ້ຍຄວາມຫຼົງຍາກ ທີ່ເພິ່ນປະສົບຢູ່ ໃນເວລານີ້, ເພິ່ນຕັດສິນໃຈວ່າ ເພິ່ນຈຳເປັນຕ້ອງຫຼິ້ນເພື່ອ ໃຫ້ໄດ້ເງິນ ທີ່ເສັຽໄປນັ້ນຄືນມາ. ທ່ານ ດີຈຶ່ງ ຫຼິ້ນຕໍ່ໄປ ທຸກເທື່ອທີ່ ເພິ່ນມີເງິນໃນຖົງ.

ໃນຂນະດຽວ ກັນນັ້ນ, ເມັຽຂອງເພິ່ນ ກໍໄດ້ພະຍາຍາມ ຢາກໃຫ້ເຣື້ອງຣາວ ສິ້ນສຸດລົງ. ໃນເດືອນນີ້, ລາວ ສາມາດຢືມເງິນ ຈາກພີ່ນ້ອງ ມາຈ່າຍ ຄ່າເຮືອນ. ລາວຍັງເຮັດວຽກ ລ່ວງເວລາ ທຸກມື້ອີກ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຫຼັງຂອງລາວ ຈະມີອາການເຈັບ ແລະລູກຂອງລາວ ກໍບໍ່ໄດ້ຮັບການ ເອົາໃຈໃສ່ ຢ່າງພຽງພໍ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການເຮັດວຽກ ລ່ວງເວລາ ໝາຍເຖິງວ່າ ລາວຢາກໄດ້ເງິນເພີ້ມ ເພື່ອອຸດໜູນ ຄອບຄົວ ຊົ່ວໄລຍະນຶ່ງ.

ທັງໝົດນີ້, ທ່ານ ດີ ຮູ້ສຶກວ່າ ຖ້າເພິ່ນຫຼິ້ນໄດ້, ໜີ້ສິນທັງໝົດ ກໍຈະຖືກ ຈ່າຍຂາດອອກໄປ ແລ້ວ ເມັຽຂອງເພິ່ນ ຈະບໍ່ໄດ້ຫາເລື້ອງ ມາຣົບກວນເພິ່ນອີກ.

ລັກສະຂອງບັນຫາ ການພະນັນ

ຢູ່ໃນເຣື້ອງ ທີ່ຜ່ານມາ, ມັນເປັນຍັນ ຈະແຈ້ງແລ້ວວ່າ ທ່ານ ດີ ໄດ້ປະສົບບັນຫາ ກັບການພະນັນ. ແລະ, ບໍ່ຕ່າງຫັ້ງກັບ ນັກພະນັນ ຜູ້ມີບັນຫາອື່ນໆ, ເພິ່ນເອງກໍ ບໍ່ຮູ້ເມື່ອໂຕວ່າ ການຫຼິ້ນພະນັນ ຂອງເພິ່ນ ພາໃຫ້ມີບັນຫາ.

ທັ້ງສອງຄື ທ່ານ ດີ ເອງ ກັບເມັ່ງ ພາກັນດີ້ນຣົນ ຕໍ່ສູ້ບັນຫານີ້ ແຕ່ສຸດທ້າຍ ບໍ່ໄດ້ຜົນ. ທ່ານ ດີ ເອງ ກໍບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າ ການຫຼິ້ນການພະນັນ ເພື່ອຫວັ້ງ ຢາກໄດ້ເງິນ ທີ່ເສັ້ງໄປນັ້ນ ຄືນມາ ເລີຍເປັນສາເຫດ ພາໃຫ້ມີໜີ້ ຕິ່ມຂຶ້ນ ແລະ ເພີ້ມຄວາມທຸ້ງຍາກ ໃຫ້ຄອບຄົວດ້ວຍ. ເພິ່ນຍັງ ບໍ່ຮູ້ອີກວ່າ ໃນການທີ່ເມັ່ງ ເພິ່ນເຮັດວຽກ ລ່ວງເວລາ ແລະຢືມເງິນ ຈາກພີ່ນ້ອງ ມາຈ່າຍໜີ້ນັ້ນ ມີແຕ່ເຮັດໃຫ້ ຜົວຂອງລາວ ສືບຕໍ່ການພະນັນ ງ່າຍຕິ່ມຂຶ້ນ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເຈຕນາ. ດັ່ງນີ້, ລາວຈຶ່ງ ບໍ່ສາມາດ ໃຫ້ຄວາມເບິ່ງແຍງ ແກ່ລາວເອງ ແລະລູກລາວໄດ້. ບາງທີ, ຖ້າວ່າ ທັ້ງສອງ ທ່ານ ດີ ເອງ ແລະເມັ່ງ ຫາກເຂົ້າໃຈດີ ໃນລັກສນະຂອງ ບັນຫາການພະນັນ, ພວກເພິ່ນ ອາດສາມາດ ແກ້ໄຂ ສະພາບການ ນັ້ນໄດ້ ດ້ວຍວິທີຕ່າງ ນີ້ອີກ. ຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ ຈະຊ່ວຍຈຳແນກ ລັກສນະບາງຢ່າງໄດ້:

1. **ທ່ານເຄີຍເສັ້ງເວລາເຮັດວຽກ ຍ້ອນມາຫຼິ້ນພະນັນບໍ?**
2. **ການພະນັນ ເຄີຍເຮັດໃຫ້ ຊີວິດສ່ວນຕົວ ຂອງທ່ານ ບໍ່ມ່ວນໃຈບໍ?**
3. **ການພະນັນ ເຄີຍມີຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ຊື່ສຽງ ຂອງທ່ານບໍ?**
4. **ຫຼັງຈາກ ການຫຼິ້ນພະນັນແລ້ວ ທ່ານເຄີຍຮູ້ສຶກ ລະອາຍໃຈບໍ?**
5. **ທ່ານເຄີຍຫຼິ້ນພະນັນ ເພື່ອມາໃຊ້ໜີ້ ຫຼື ແກ້ໄຂບັນຫາ ທຸ້ຍໆຍາກ ທາງດ້ານ ການເງິນ ມາກ່ອນບໍ?**
6. **ການພະນັນ ເຄີຍທຸດຜ່ອນ ຄວາມທະເຍີທະຍານ ຫຼື ຄວາມເພິ່ງ ພໍໃຈ ຂອງທ່ານບໍ?**
7. **ຫຼັງຈາກຫຼິ້ນເສັ້ງ, ທ່ານເຄີຍຮູ້ສຶກບໍ່ວ່າ ທ່ານຈະຕ້ອງກັບຄືນ ມາຫຼິ້ນ ອີກ ເພື່ອຢາກໄດ້ເງິນ ທີ່ເສັ້ງໄປນັ້ນ ຄືນມາ?**
8. **ຫຼັງຈາກຫຼິ້ນໄດ້, ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ວ່າ ທ່ານຄວນກັບຄືນມາຫຼິ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ ເງິນຕິ່ມອີກ?**

9. ທ່ານເຄີຍຫຼິ້ນພະນັນ ຈົນໝົດເງິນ ຫຼ່ຽນສຸດທ້າຍບໍ?
10. ທ່ານເຄີຍຢືມເງິນ ມາຫຼິ້ນພະນັນບໍ?
11. ທ່ານເຄີຍຂາຍ ອັນໃດອັນນຶ່ງ ມາຫຼິ້ນພະນັນບໍ?
12. ທ່ານເຄີຍ ປະຢັດເງິນ ທີ່ໄດ້ມາດ້ວຍ ການພະນັນນັ້ນ ໃນການ ໃຊ້ຈ່າຍ ປະຈຳວັນບໍ?
13. ການພະນັນ ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານ ໝົດຄວາມສົນໃຈ ຄວາມຢູ່ດີກິນດີ ຂອງຄອບຄົວບໍ?
14. ທ່ານເຄີຍຫຼິ້ນພະນັນ ການເວລາ ທີ່ທ່ານກະໄວ້ບໍ?
15. ທ່ານເຄີຍຫຼິ້ນ ການພະນັນ ເພື່ອຫຼົບຫຼີກ ຄວາມກັງວົນ ຫຼືຄວາມຫຍຸ້ງຍາກບໍ?
16. ທ່ານເຄີຍຄິດ ຫຼືໄດ້ເຮັດຫຍັງບໍ ທີ່ຜິດໃນທາງກົດໝາຍ ເພື່ອເອົາເງິນມາ ຫຼິ້ນການພະນັນ?
17. ການພະນັນ ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານ ນອນບໍ່ຫຼັບບໍ?
18. ການຜິດຖຽງກັນ, ຄວາມຜິດຫວັງ ຫຼື ຄວາມມຶນງົງ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ ພາຍໃນ ເຄີຍກະຕຸ້ນໃຫ້ທ່ານ ຫຼິ້ນ ການພະນັນບໍ?
19. ທ່ານເຄີຍ ຖືກກະຕຸ້ນ ໃຫ້ສເລີມສລອງ ຄວາມລ້ຳລວຍ ພາຍ ໃນ ບໍ່ພໍເທົ່າໃດ ຊົ່ວໂມງ ຍ້ອນ ການພະນັນບໍ?
20. ທ່ານເຄີຍຄິດບໍວ່າ ຜົນຂອງການຫຶ້ນການພະນັນ ຄືການ ທຳລາຍຕົວເອງ?

ຖ້າຄຳຕອບ “ເຄີຍ” ຂອງທ່ານ ມີໜຶ່ງ 7 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ ສະແດງວ່າ ທ່ານກຳລັງມີ ບັນຫາກ່ຽວກັບ ການພະນັນ.

ບໍ່ໝາຍວ່າ ນັກພະນັນ ທຸກຄົນ ຈະມີບັນຫາ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ທ່ານໃດ ທີ່ຫຼິ້ນການພະນັນ, ບໍ່ວ່າ ຈະຫຼິ້ນເກມ ອັນໃດ, ນ້ອຍ ຫຼື ຫຼາຍປານໃດ ຫຼື ຫຼິ້ນເລື້ອຍໆ ສ່ຳໃດ ກໍຕາມ ທ່ານຜູ້ນັ້ນ ຄວນຮັບຮູ້ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ອັນຕະຣາຍ ຈາກເກມນັ້ນ. ການເຂົ້າໃຈດີ ຕໍ່ເກມນັ້ນພາໃຫ້ທ່ານ ຊື່ນຊົມກັບ ຄວາມປອດໄພ ອີງຕາມຄວາມຮັບຮູ້ ທີ່ທ່ານມີຕໍ່ເກມ ກ່ອນທີ່ທ່ານ ຈະຕັດສິນໃຈຫຼິ້ນມັນ.

** ຄຳຖາມສຳຣວດ 20 ຄຳຖາມນີ້ ຮັບໂຮມມາຈາກ Gamblers Anonymous*

ພາກສ່ວນໃຫ່ຍຂອງຊີວິດ ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນ

ຄວາມເຊື່ອທົ່ວໄປ ຂອງຜູ່ພະນັນຫຼາຍຄົນທີ່ວ່າ ຄ່າຂອງ ຄວາມເສັ່ງເວລາ ຫຼິ້ນພະນັນ ຫຼາຍໂພດ ກໍພຽງແຕ່ເງິນ ເທົ່ານັ້ນ. ເປັນທີ່ເຂົ້າໃຈ ກັນໄດ້ວ່າ ການເສັ່ງເງິນ ແມ່ນສາມາດ ວັດແທກໄດ້ ດ້ວຍການນັບ.
ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວ, ຜົນສະທ້ອນ ຂອງການຫຼິ້ນພະນັນ ຫຼາຍໂພດ ແມ່ນຫຼວງຫຼາຍ ກວ່ານັ້ນອີກ ຄື ມັນລວມໄປເຖິງ ການສ່ຽງໄພ ທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະອາຣົມດ້ວຍ ຊຶ່ງບໍ່ສາມາດ ວັດແທກໄດ້. ຕາມປົກຕິ, ຄວາມສ່ຽງໄພ ເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ເຄີຍເອົາໃຈໃສ່ ຢ່າງຈິງຈັງ ຫຼືຖືເປັນສຳຄັນຈາກຜູ່ຫຼິ້ນ ຈົນກວ່າ ຄວາມເສັຽຫາຍ ຮ້າຍແຮງ ຫາກເກີດຂຶ້ນ.
ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຜົນສະທ້ອນບາງຢ່າງ ຈາກການພະນັນເກີນກຳນົດ:

ດ້ານການເງິນ
- ໜີ້ສິນ,ການລົ້ມລະລາຍ
- ລອດຊີວິດຢ່າງລຳບາກ
- ໜີ້ສິນລຸງລັງ

ດ້ານກົດໝາຍ
- ທຳຜິດກົດໝາຍ
- ຖືກເຈົ້າໜີ້ຟ້ອງຫຼືລວນລາມ
- ຖືກຕຳຣວດຈັບ

ດ້ານການງານ
- ຜົນຜລິດຕ່ຳ
- ຖືກຕັດອອກຈາກງານ
- ຂາດ ຫຼືໄປວຽກຊ້າ ບໍ່ມີເຫດຜົນ

ດ້ານສຸຂພາບ
- ນອນບໍ່ຫຼັບ
- ເມື່ອຍອ່ອນ
- ມີພະຍາດພາຍໃນ
- ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາ

ດ້ານຄວາມພົວພັນ
- ເຫາະເລາະວິວາດຜົວເມັ່ງ/ ສະມາຊິກຄອບຄົວ
- ປະຣ້າງ ຫຼື ແຕກແຍກ
- ຫ່າງເຫີນຄອບຄົວ ແລະເພື່ອນຝູງ
- ຍາກ ໃນການຮັກສາ ສາຍພົວພັນ

ສະພາບຈິດໃຈ
- ອຸກອັ່ງ
- ຍອມຈຳນົນ, ໝົດຫວັງ
- ຄວາມເປັນຕົວເອງຕ່ຳ
- ອຸປນິໄສປ່ຽນ
- ຄິດຫຼືຕັ້ງໃຈ ຂ້າຕົວຕາຍ

ດ້ານການສຶກສາ
- ຕັ້ງໃຈຮຽນ ບໍ່ໄດ້
- ຂາດຮຽນ
- ຄະແນນ ແລະການສະແດງອອກ ຕ່ຳ

ຜູ້ຫຼິ້ນການພະນັນ ຮັບຜິດຊອບແນວໃດ?

ການຄົ້ນຄວ້າ ໜ່ວຍຢ່າງ ໄດ້ພົບວ່າ ບັນຫາ ການພະນັນ ມີຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ຜູ້ຫຼິ້ນພະນັນ ບໍ່ວ່າທາງດ້ານ ອັທນະທັມ, ການສຶກສາ, ລາຍໄດ້, ອາຍຸ ແລະ ເພດໄວ. ມັນເປັນທີ່ ຮູ້ກັນດີ ດ້ວຍວ່າ ເມື່ອໃດ ຫາກບັນຫາ ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ ມັນບໍ່ງ່າຍ ທີ່ຈະແກ້ໄຂໄດ້. ພາກສ່ວນ ຂອງບົດຕໍ່ໄປນີ້ ຈະເປີດກວ້າງ ແນວຄິດໃຫ້ ຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນ ມີທາງເລືອກ, ແຕ່ວ່າ ສຳລັບ ສະເພາະ ແຕ່ຜູ່ທີ່ ສ່ຽງຕໍ່ການມີບັນຫາ ການພະນັນ ເທົ່ານັ້ນ.

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນ ບັນຫາການພະນັນ, ຄົນເຮົາຄວນ:

- ຕັ້ງກຳນົດ ໄວ້ວ່າ ພວກເພື່ນສາມາດ ເອົາເງິນມາ ຫຼິ້ນໄດ້ ຫຼາຍປານໃດ ແລະ ຫຼິ້ນ ສະເພາະແຕ່ ເງິນ ຈຳນວນນີ້ ເທົ່ານັ້ນ(ຕ້ອງບໍ່ແມ່ນເງິນ ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ສຳລັບ ການຄອງຊີບ ປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ຄ່າອາຫານ, ຄ່ານ້ຳມັນລົດ, ຄ່າເຊົ່າຕ່າງໆ ແລະຕໍ່ໄປ).
- ປະ ບັດຖອນເງິນ ຈາກທະນາຄານ ໄວ້ຢູ່ເຮືອນ.
- ຫຼີກເວັ້ນ ການຢືມເງິນ ຈາກຄົນໃນ ຄອບຄົວ, ເພື່ອນຝູງ, ຫຼື ຜູ່ຫຼິ້ນນຳກັນ.
- ຕັ້ງກຳນົດ ໄວ້ວ່າ ຈະຫຼິ້ນດົນ ປານໃດ. ເວລາທີ່ຕັ້ງໄວ້ ບໍ່ຄວນໃຫ້ ກາຍຫຼື ໃຫ້ພໍດີກັນກັບ ເວລາທີ່ໃຊ້ເພື່ອຄວາມເພີດເພີນ ອື່ນໆ.
- ຕ້ອງມີກຳນົດ ຢ່າງຈະແຈ້ງ ລ່ວງໜ້າໄວ້ວ່າ ຖ້າຫຼິ້ນໄດ້, ຖ້າຫຼິ້ນເສັງກໍ່ຄືກັນ, ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ ແຜນທີ່ກະໄວ້ ຢ່າງເຄັ່ງຄັດ (ເງິນ ແລະ ເວລາ) ໃນໄລຍະ ທີ່ຫຼິ້ນຢູ່.
- ຕ້ອງເຂົ້າໃຈ ໃນການສ່ຽງໄພ ແລະຜົນໄດ້ ຂອງການພະນັນ- ຮັບຮູ້ໃນ ເຫດຜົນ ຂອງຕົນເອງ ຈາກ ການຫຼິ້ນພະນັນ.
- ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ໃນການຊັ່ງຊາ ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນໄດ້ ຂຶ້ນຢູ່ກັບຜູ່ຫຼິ້ນ ໂດຍກົງ ຈະເປັນຜູ່ອື່ນໄປ ບໍ່ໄດ້.
- ຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າ ການພະນັນ ເປັນພຽງການຣື້ນເຣີງ/ ພັກຜ່ອນ ປະເພດນຶ່ງ ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ເງິນ.
- ຖ້າຫາກວ່າ ຜູ່ໃດ ບໍ່ມີເງິນ ສຳລັບຫຼິ້ນພະນັນ ກໍບໍ່ຄວນຫຼິ້ນ.

ນັກພະນັນບາງຄົນ ອາດມີ ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ໂດຍ ປະຕິບັດຕາມ ແນວຄິດ ດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ແລະຊາບຊຶ້ງ ຂອງການພະນັນ ກໍຈະໝົດໄປ ເພາະວ່າ ການສ່ຽງໄພ ຖືກຫຼຸດລົງ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ນັກພະນັນ ຈະພົບວ່າ ພວກເພື່ນ ຄວນໃຫ້ ການປ້ອງກັນ ແລະຄວບຄຸມ ຢູ່ເໜືອ ການພະນັນ.

ຍ້ອນເຫດຜົນ ບາງປະການ, ການພະນັນໃດໆ ກໍສາມາດ ພາໃຫ້ເກີດມີ ຄວາມສ່ຽງໄພໄດ້. ສຳລັບ ຜູ່ທີ່ ອາດມີຄວາມສ່ຽງ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ກ່ຽວກັບການພະນັນ ອາດເປັນວ່າ ບໍ່ຫຼິ້ນການພະນັນ ເລີຍ.

ບາດກ້າວປະຕິບັດ

ຖ້າທ່ານ ມີຄວາມຫ່ວງໄຍ ໃນການພົວພັນກ່ຽວຂ້ອງກັບການພະນັນ

ຖ້າວ່າການພະນັນ ຫາກພາໃຫ້ ເກີດເປັນບັນຫາ ຂຶ້ນມາ ໃນບໍ່ໆ ຫຼື ຫຼາຍພາກສ່ວນ ຂອງຊີວິດນຶ່ງ, ມັນບໍ່ເປັນ ການພຽງພໍ ທີ່ຈະນຳເອົາ ແຕ່ສະເພາະແນວຄິດ ກ່ຽວກັບການພະນັນ ຂຶ້ນມາສົນທະນາ ດັ່ງໄດ້ ກ່າວມາແລ້ວ ໃນບົດກ່ອນ. ພວກເພິ່ນ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ ປະຕິບັດ ບາດກ້າວ ເພື່ອຄວບຄຸມ ຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ໃນການພະນັນ. ໃນເມື່ອຢຸດຫຼິ້ນ ການພະນັນ ຢ່າງສິ້ນເຊີງນັ້ນ ເປັນການດີ ທີ່ສຸດ ຊຶ່ງຍາກທີ່ ຈະເຮັດໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະມີຄວາມຕັ້ງໃຈ ຢ່າງສຸດຂີດ. ບາດກ້າວ ຕໍ່ໄປນີ້ ອາດຊ່ວຍໄດ້:

1. ຈຳກັດການ ເຂົ້າເຖິງເງິນ

- ກຳຈັດ ບໍ່ໃຫ້ມີ ບັດຖອນເງິນ ຈາກທະນາຄານ (ຫຼື ຈົດເວັ້ນ ການເບີກເງິນ)
- ລົບລ້າງ ຈຳນວນເງິນ ທີ່ມີສິດຢືມ ຈາກທະນາຄານ
- ຢຸດການຢືມເງິນ ຈາກສະມາຊິກຄອບຄົວ, ເພື່ອນຝູງ ຫຼື ຜູ່ອື່ນໆ
- ປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂ ໃນການເອົາເງິນອອກ(ເຊັ່ນ ການຖອນເງິນ ຕ້ອງມີ ສອງລາຍເຊັນ), ຍ້າຍເງິນອອກຈາກບັນຊີຮ່ວມກັນ ມາຫາບັນຊີ ຂອງຄອບຄົວ, ຫຼຸດຜ່ອນກຳນົດ ໃນການຖອນເງິນ ແຕ່ລະມື້ ໃຫ້ນ້ອຍລົງ)
- ຈັດແຈ່ງການໂອນເງິນ ທີ່ເບີກມາ ເຂົ້າໃສ່ ບັນຊີຮ່ວມ ຫຼື ບັນຊີ ຂອງຄອບຄົວ ໂດຍກົງ ຫາທະນາຄານ.
- ຂໍໃຫ້ຄົນໄວ້ໃຈ ໃນຄອບຄົວ ບໍຣິຫານ ການເງິນໃຫ້(ເຊັ່ນ ພີ່ ຫຼື ເມັ່ງ, ພີ່ນ້ອງ, ເພື່ອນຝູງ)
- ຈົນກວ່າ ສະພາບຈະດີຂຶ້ນ
- ໃຫ້ມີເງິນ ໃນຖົງແຕ່ ສະເພາະຈຳເປັນ (ຄ່າລົດເມ, ຄ່າກາເຟ, ເຂົ້າໆງ)
- ກຳນົດການໃຊ້ເງິນ(ເຊັ່ນ ຕ້ອງແຈ້ງໃບຮັບ-ຈ່າຍ ໃຫ້ຜູ່ໃດຜູ່ນຶ່ງຮູ້ ຢ່າງມີຫຼັກຖານ ຄັກແນ່)

- ຈັດຕັ້ງງົບປະມານ ການໃຊ້ໜີ້ ໃຫ້ໝົດຕາມການຳນົດ ຢ່າງເໝາະສົມ.

ມັນມີ ຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ ສະເພາະ ຜູ້ຫຼີ້ການພະນັນ ຈົນເປັນບັນຫາ ທີ່ຈະປະຕິບັດຕາມ ບາດກ້າວນີ້ ເພາະວ່າ ການເອົາເງິນ ມາຫຼີ້ນໄດ້ ແບບງ່າຍດາຍ ສາມາດເປັນເຫດໃຫ້ ຄວາມຢາກຫຼີ້ນ ການພະນັນ ນັ້ນຫຼາຍຂຶ້ນ.

2. ກວດກາ ສາເຫດອື່ນ ທີ່ພາໃຫ້ ຢາກຫຼີ້ນການພະນັນ

ຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ໃນການຫຼີ້ນການພະນັນ ອາດມີກົນໄກ ອື່ນອີກ ເຊັ່ນວ່າ ຄວາມອຸກໃຈ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ ເວລາ ໃດນຶ່ງ ຂອງມື້ ຫຼື ຂອງອາທິດ (ເຊັ່ນ ມື້ເບີກເງິນ, ທ້າຍອາທິດ) ຄຽງຄູ່ກັບ ການຈຳກັດ ໃນການເອົາເງິນ ອອກມາແລ້ວ, ນັກພະນັນ ຜູ້ມີບັນຫາ ຄວນ:

- ຊອກຫາ ເງື່ອນໄຂ ໃນການພະນັນ ຂອງພວກເພິ່ນ (ຫຼີ້ນຢູ່ໃສ, ຫຼີ້ນກັບໃຜ) ແລະມີແຜນການ ເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ພວກເພິ່ນ ມີວິທີແນວອື່ນເຮັດ ໃນເວລາ ທີ່ຢູ່ໃນ ໄລຍະ “ສ່ຽງໄພ” ນີ້.
- ປ່ຽນແປງກິຈການ ທີ່ອາດນຳພາໄປຫາ ການພະນັນ (ເຊັ່ນ ບໍ່ຂັບລົດ ຜ່ານບ່ອນຫຼີ້ນພະນັນ, ບໍ່ອອກບ້ານ ໄປກັບໝູ່ ຜູ່ຫຼີ້ນການພະນັນ).
- ເອົາເວລາ ທີ່ເຄີຍຫຼີ້ນພະນັນ ໄປເຮັດແນວອື່ນ
- ສິນທະນາ ຄວາມສົນໃຈນີ້ກັບ ທີ່ປຶກສາ ຫຼືໝູ່ເພື່ອນຜູ່ ບໍ່ຫຼີ້ນ ການພະນັນ.

ສຳລັບ ຜູ່ທີ່ຫຼີ້ນພະນັນ ໃນໂຮງພະນັນ ໂດຍສະເພາະນັ້ນ ມີທາງເລືອກ ໃນການ ຫັກຫ້າມຕົນເອງ ເໝືອນກັນ. ໃນໂຮງພະນັນ ສ່ວນຫຼາຍ ມີບໍຣິການນີ້ ໃຫ້ທ່ານ ຖ້າຫາກທ່ານ ຕ້ອງການ.

ຖ້ານັກພະນັນ ຜູ່ມີບັນຫາ ປະຕິບັດ ບາດກ້າວຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ ຫຼາຍເທົ່າໃດ, ລວມທັງການ ສະກັດກັ້ນ ບໍ່ໃຫ້ມີສິດເຂົ້າເຖິງເງິນ ແລະ ໂອກາດການຫຼີ້ນ, ມັນຍິ່ງເຮັດໃຫ້ ຊີວິດ ຂອງພວກເພິ່ນ ກັບຄືນ ສູ່ສະພາບ ທີ່ຖືກຮ່ອງຖືກຮອຍ ດ້ວຍຄວາມສຳເຣັດ ຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າ ຜູ່ໃດຜູ່ນຶ່ງ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການປະຕິບັດຕາມ ຫຼື ຢຶດຖືບາດກ້າວ ເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ, ທ່ານຜູ່ນັ້ນ ຄວນຊອກຫາ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກທີ່ປຶກສາ ລະດັບອາຊີບ ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບ ແນວຄິດຕ່າງໆ ໃນການແກ້ໄຂ ບັນຫານີ້.

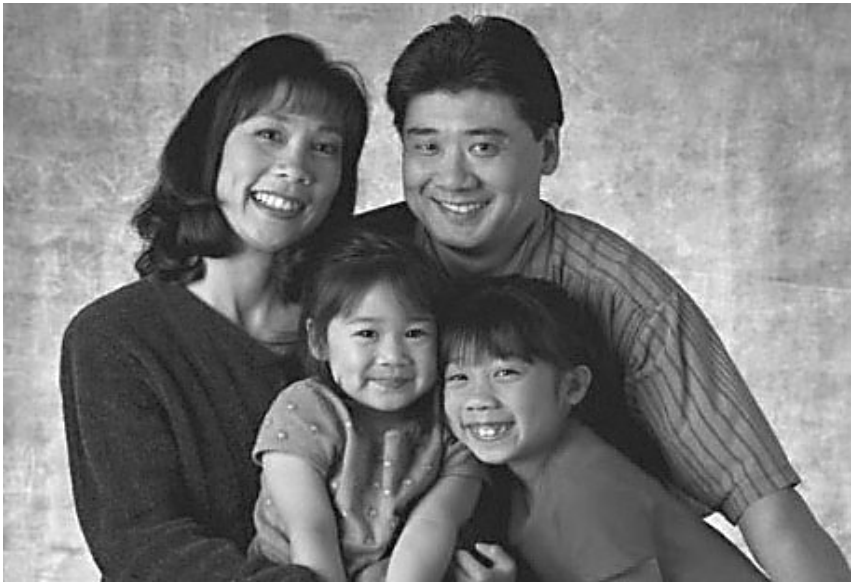
ໃນບົດຜ່ານມາ ຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ ສ່ວນຫຼາຍ ໄດ້ເວົ້າເຖິງວ່າ ການພະນັນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຜູ້ພະນັນ ຢ່າງໃດ. ຄວາມເປັນຈິງທີ່ ການພະນັນ ມີຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ຜູ້ອື່ນ- ໂດຍສະເພາະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ ເປັນຕົ້ນ ຊຶ່ງສ່ວນຫຼາຍ ຖືກມອງຂ້າມໄປ. ຄືວ່າ ເມື່ອນັກພະນັນ ເຂົ້າໄປກ່ຽວຂ້ອງ ກັບການພະນັນ ຫຼາຍເທົ່າໃດ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ກໍຍິ່ງປະສົບກັບ ອາຣົມຕໍ່ໄປນີ້:

- ຮູ້ສຶກເສັ່ງດາຍ ໃນການສູນເສັ່ງ ຄວາມທຸ່ນທ່ຽງ ຖານະການເງິນ ຂອງຄອບຄົວ
- ກັງວົນນຳ ອານາຄົດ ຕໍ່ໄປ
- ປ່ຽວດາຍ, ຮູ້ສຶກທ່ຽງເທິນ ຫຼືຖືກທອດທິ້ງ
- ຮ້າຍຂາດ, ທັກຫຼັງ, ຄຽດແຄ້ນ
- ໝົດຫວັ່ງ, ສັບສົນ

ຄວາມຮູ້ສຶກ ເຫຼົ່ານີ້ ທຳໃຫ້ມຶນງົງ ແລະ ອຸກອັ່ງ. ສະມາຊິກຄອບຄົວ ບໍ່ເຂົ້າໃຈ ເລີຍວ່າ ເປັນຫັ່ງ ນັກພະນັນ ຈຶ່ງສືບຕໍ່ຫຼິ້ນ ໄປເລື້ອຍໆ ທັ່ງໆ ທີ່ຮູ້ດີວ່າ ມັນມີບັນຫາ. ພວກເພິ່ນອາດ ພະຍາຍາມ ເຂົ້າກ່ຽວຂ້ອງ ເພາະພວກເພິ່ນ ຢາກຮູ້ວ່າ ມັນມີ ຫັ່ງເກີດຂຶ້ນ ໃນຄອບຄົວ ຂອງເພິ່ນ. ພວກເພິ່ນອາດຈະ:

- ສອບຖາມຫຼາຍບັນຫາ ຫຼື ພະຍາຍາມຄວບຄຸມ ການຫຼິ້ນພະນັນ
- ພະຍາຍາມ ແກ້ໄຂບັນຫາ ຊ່ວຍຜູ້ຫຼິ້ນ ຫຼື ຊ່ວຍໃຊ້ໜີ້ໃຫ້
- ເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ເງິນເພີ້ມ ແທນເງິນທີ່ເສັ່ງໄປ.
- ທຳທ່າຊູ່ ຖ້າຜູ້ຫຼິ້ນ ບໍ່ຍອມເຊົາ

ຄວາມພະຍາຍາມ ຂອງສະມາຊິກ ຄອບຄົວ ເພື່ອແກ້ໄຂ ບັນຫານີ້ ມັກຈະເຫັນວ່າ ເປັນການຄວບຄຸມ ຫຼາຍກວ່າ. ຄຳຕອບທີ່ໄດ້ ກໍຄື ຜູ້ຫຼິ້ນມັກ



ຈະປົກອຳ ຫຼື ຫຼົບຫຼີກ ຫຼາຍກວ່າ ທີ່ຈະ ຜະເຊີນໜ້າ ກັບສະມາຊິກ ຄອບຄົວ. ດ້ວຍເຫດນີ້ ຄວາມໄວ້ໃຈ ຈຶ່ງເສັຽໄປ ແລະ ການພົວພັນຮັກແພງ ກໍຝົດເຄືອງ. ໃນໄລຍະສັ້ນ, ຜູ່ຫຼົ້ນ ການພະນັນ ຫຼາຍໂພດ ຈະປັ່ນປ່ວນ ສວັດດີພາບ ທາງຈິດໃຈ ແລະທາງຮ່າງກາຍ ຂອງສະມາຊິກ ຄອບຄົວ, ໃນໄລຍະຍາວ ຈຶ່ງແມ່ນ ຄວາມໝັ້ນຄົງ ທາງດ້ານການເງິນ ຂອງຄອບຄົວ ເສັຽໄປ.

ຜົນສະທ້ອນ ບໍ່ດີ ຈາກບັນຫາ ການພະນັນ ມັກຈະ ຕົແຫ້ຽໃສ່ ຄອບຄົບອົພຍົບ ຫຼາຍກວ່າ. ໂດຍ ທົ່ວໄປແລ້ວ, ຄອບຄົວ ເຫຼົ່ານີ້ ມີທີ່ເພິ່ງພາອາໄສ ທາງດ້ານແນວຄິດ ແລະ ດ້ານການເງິນ ນ້ອຍ ທີ່ຈະມາ ສນັບສນຸນ ໃນຍາມຫ້ຽງຍາກ. ເມື່ອມີ ຜູ່ໃດຜູ່ນຶ່ງ ຫຼົ້ນການພະນັນ ເກີນຂອບເຂດ ເງິນ, ເວລາ ແລະ ພະລັງ ຂອງຄອບຄົວ ຖືກສູນຫາຍ ໄປຈາກເຮືອນ ມີແຕ່ ຄວາມອຸກອັ່ງ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ ມາແທນ. ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຄອບຄົວ ອົພຍົບ ໄດ້ເຄີຍພົບພໍ້ ມາແລ້ວ, ຕາມປົກຕິແລ້ວ ກໍໃຊ້ເວລາ ບໍ່ດົນປານໃດ ທີ່ຊີວິດ ຂອງພວກເພິ່ນ ແລ້ວໄດ້ຮັບ ຜົນສະທ້ອນ ທີ່ຮ້າຍແຮງ ຈາກການພະນັນ ນີ້ອີກ.

ຄອບຄົວ ຈະເຮັດແນວໃດ ຖ້າເຫັນວ່າ ການພະນັນ ກຳລັງເປັນບັນຫາໃຫ່ຽຂຶ້ນ?

ເມື່ອມີບັນຫາ ການພະນັນ ເກີດຂຶ້ນ ມີບາງຢ່າງ ທີ່ທາງຄອບຄົວ ຄວນເຮັດ ແລະ ບໍ່ຄວນເຮັດ:

ຄວນເຮັດ

- ຮັບຮູ້ບັນຫາ
- ຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບບັນຫາ ການພະນັນ ຈາກທີ່ປຶກສາ, ຈາກປຶ້ມ, ໜັງສືພິມ ຫຼື ແວັບໄຊຕ໌
- ຮຽນຮູ້ ໃນການປ້ອງກັນ ການເງິນ ຂອງຄອບຄົວ
- ເຂົ້າພົວພັນ ໃນທຸກບັນຫາ ກ່ຽວກັບການເງິນ ຂອງຄອບຄົວ
- ໂອ້ໂລມກັບຜູ່ ທີ່ຫຼິ້ນການພະນັນ ກ່ຽວກັບ ຜົນສະທ້ອນຂອງ ການພະນັນ ທີ່ມີຕໍ່ ຄອບຄົວ
- ປຶກສາ ກັບຜູ່ທີ່ໄວ້ໃຈ ເພື່ອຖາມຄວາມຮູ້ສຶກ ໃນການໃຫ້ ກຳລັງໃຈ
- ລະວັງຮັກສາ ຄົນໃນຄອບຄົວ ໃຫ້ດີ ຊອກຫາ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກທີ່ປຶກສາ ຂັ້ນອາຊີບ ຖ້າວ່າ ການແກ້ບັນຫາ ດ້ວຍຕົນເອງ ສຸດຄວາມສາມາດ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

ບໍ່ຄວນເຮັດ

- ໃຊ້ກຳລັງ ບັງຄັບບັນຊາ ຄວາມປະພຶດ ຂອງຜູ້ຫຼິ້ນພະນັນ
- ທຳທ່າເມີນເສີຍ ຫຼື ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ນ້ອຍລົງ ໃນການແກ້ຕົວ ຂອງຜູ່ຫຼິ້ນພະນັນ
- ປົກອຳ ຫຼື ປິດບັງ ບັນຫາ ຂອງຜູ່ພະນັນໄວ້
- ເຊັນຮັບເອົາໜີ້, ບັດຖອນເງິນ ຈາກທະນາຄານ ຫຼື ຢືມເງິນຈາກພີ່ນ້ອງ ມາໃຊ້ໜີ້ ໃຫ້ຜູ່ພະນັນ
- ຕັດສິນໃຈ ຕັດຂາດຄວາມພົວພັນຮັກແພງ ໄລຍະຍາວ ແບບກະທັນຫັນ
- ໂຍນຄວາມຜິດ ໃຫ້ເປັນຂອງຜູ່ຫຼິ້ນຄົນດຽວ ຫຼືປະນາມປະຕິກິຣິຍາ ຂອງຜູ່ຫຼິ້ນ
- ລໍຖ້າ ໃຫ້ຜູ່ພະນັນ ສາຣະພາບຜິດ ກ່ອນທີ່ ຈະຊ່ວຍເຂົາ ຫຼື ເຂົາຊ່ວຍເຂົາເອງ

ການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ເດັກທີ່ຖືກລ້ຽງດູ ດ້ວຍພໍ່ແມ່ ຜູ່ມີບັນຫາການພະນັນ ມັກຈະເປັນຄົນມີ ຄວາມກະວົນກະວາຍ, ບໍ່ໝັ້ນຄົງ ໂດຍອີງຕາມ ການຄວບຄຸມອາຣົມເສັ້ງ ຂອງຕົນເອງ ບໍ່ໄດ້ ແລະມີແນວໂນ້ມ ຕໍ່ການຂ້າຕົວຕາຍ ເຖິງສອງເທົ່າ.

ເດັກເຫຼົ່ານີ້ ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຕໍ່ການພັທນາ ຄວາມປະພຶດ ກ່ຽວກັບສິ່ງເສບຕິດ ດ້ວຍຕົນເອງ ຫຼາຍປະເພດ, ລວມທັ້ງການພະນັນດ້ວຍ.

ການແກ້ໄຂ ບັນຫາຊີວິດນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນຂອງງ່າຍຈັກເທື່ອ, ແຕ່ການແກ້ໄຂ ບັນຫາ ການພະນັນນັ້ນ ເປັນວຽກ ທີ່ມີພາຣະໜັກ ໜ້າພາກພູມໃຈ ສຳລັບ ຜູ້ທີ່ມີ ການກ່ຽວຂ້ອງ. ຕໍ່ໄປນີ້ ແມ່ນ ເຫດຜົນລວມ ບາງຢ່າງ ໃນຈຳນວນ ຫຼາຍອັນ:

ຊ່ວຍເຫຼືອຄອບຄົວ ອອກຈາກບັນຫາ: ເພື່ອກອບກູ້ "ໜ້າຕາ" ແລະຊ່ວຍຮັກສາໄວ້ ຊຶ່ງຄວາມສຸກ ຂອງຄອບຄົວ, ສະມາຊິກ ຄອບຄົວ ຂອງຜູ້ຫຼິ້ນ ພະນັນຈົນມີບັນຫາ ຈະຕ້ອງເຮັດ ທຸກຢ່າງ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ ຜູ້ຫຼິ້ນພະນັນ. ອາດຈະເປັນ ການຈ່າຍໜີ້ໃຫ້ ຫຼື ດູແລ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ໃນຄອບຄົວ. ສະມາຊິກ ຄອບຄົວ ສ່ວນຫຼາຍ ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ສຸດຂີດ ເພື່ອຊ່ວຍ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະສິ້ນເປືອງ ເຫື່ອແຮງ ຫຼື ສຈັດດີພາບ ຂອງເພິ່ນເອງກໍຕາມ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການຊ່ວຍເຫຼືອນີ້ ບາງເທື່ອ ກໍພໍແຕ່ ເຮັດໃຫ້ ການພະນັນ ສືບຕໍ່ໄປຊ້ຳ.

ຄວາມສາມາດ ເປັນໄປໄດ້ ໃນການກັບຄືນໄປຫຼິ້ນອີກ:
ການກັບຄືນໄປຫຼິ້ນອີກ ແມ່ນ ການທີ່ຜູ້ພະນັນ ກັບມີຄວາມປະພຶດ ແລະ ອາການແບບເກົ່າອີກ.(ຫຼັງຈາກເຊົາໄປຊົ່ວຄາວ ຫຼື ໝຸດຜ່ອນການຫຼິ້ນ ລົງຊົ່ວຄາວ ນັກພະນັນມັກ ຫຼິ້ນຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ອີກ). ການກັບຄືນ ໄປຫຼິ້ນໃໝ່ ບໍ່ເປັນເຣື້ອງ ທີ່ບໍ່ປົກຕິ ແລະ ສາມາດ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຄວາມຕັ້ງໃຈ ໃນການເຊົາ ຈະດີປານໃດ ກໍຕາມ. ຖ້າຜູ້ພະນັນ ຫາກບໍ່ເຂົ້າໃຈ ຈະຖືວ່າ ການເຊົາໄປຫຼິ້ນ ເປັນການເສັງ ຄວາມຕັ້ງໃຈ, ເສັງສັດຈະ ແລະ ເສັງທ່າ ພວກເພິ່ນ ອາດຈະ ຮຽນຮູ້ໄດ້ຈາກ ຄວາມຜິດ ຂອງເພິ່ນເອງ ແລະ ນ້ອຍໜັກຈະ ອອກແຮງ ຕ້ານການເກີດຂຶ້ນ ມາອີກໄດ້.

ມາຣະຍາດ ທາງສັງຄົມ ກ່ຽວກັບບັນຫາ ການພະນັນ: ສັງຄົມເຫັນວ່າ ບັນຫາການພະນັນ ເປັນສັນຍາລັກ ຂອງຄວາມແຕກແຫງ ທາງຄຸນລັກສນະ, ເສັງມາຣະຍາດ ຫຼື ລາງຮ້າຍ ທີ່ສ້າງຄວາມອັບອາຍ ແລະ ຖືເປັນຄວາມລັບ ຂອງຄົວຄົວ ຜູ້ຫຼິ້ນການພະນັນ. ພວກເພິ່ນລັ່ງເລໃຈ ທີ່ຈະຮັບຮູ້ ບັນຫາ ຫຼື ທີ່ສແວງຫາ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ເພາະເກງວ່າ ພວກເພິ່ນຈະຖືກ ຕຳນິຕິຕຽນ ຫຼື

ຕັດສິນສືບສວນ ຕ່າງໆ. ໂຊກບໍ່ດີປານໃດ, ສະພາບການ ຍິ່ງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຖ້າບັນຫານີ້ ຫາກບໍ່ມີ ການເວົ້າເຖິງ.

ແຮງດຶງດູດ ຂອງການພະນັນ: ນັກພະນັນ ຜູ່ມີບັນຫາ ລ້ວນແຕ່ ມີປະສົບການ ທີ່ໄດ້ຮັບ ຄວາມດຶງດູດ ທີ່ແຮງກ້າ ຈາກການພະນັນ. ແຮງດຶງດູດນີ້ ມີກົນໄກ ຈາກຫຼາຍສາເຫດ. ສາເຫດພາຍໃນ ເຊັ່ນ ຄວາມຢາກໄດ້ ເງິນທີ່ເສັ່ງໄປນັ້ນ ຄືນມາ, ຫຼື ສາເຫດພາຍນອກ ເຊັ່ນ ປະກົດການ ຂອງການພະນັນ ຫຼື ການເອົາເງິນອອກ ໄດ້ງ່າຍ ທັງໝົດນີ້ ລ້ວນແຕ່ ເປັນສາເຫດ ຈາກການພະນັນ ມັນສາມາດ ເຮັດໃຫ້ ການພະນັນ ຍາກທີ່ ຈະຕັດສິນໃຈ ອອກໄດ້, ຜູ່ພະນັນເອງ ຕ້ອງໄດ້ ອອກແຮງ ຢ່າງໜວງໜາຍ ເພື່ອຄວບຄຸມ ຕໍ່ຕ້ານຄວາມດຶງດູດນີ້ ຈາກການພະນັນ.

ລັ່ງເລ ທີ່ຈະຫາ ການຊ່ວຍເຫຼືອ: ເວົ້າສະເພາະ ຊາວອາເມຣິກາເໜືອນີ້ ການຊອກຫາ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກທີ່ປຶກສາ ລະດັບອາຊີບ ເພື່ອແກ້ໄຂ ບັນຫາສ່ວນຕົວ ຊຶ່ງບໍ່ສາມາດ ແກ້ໄຂໄດ້ ດ້ວຍຕົນເອງຖືເປັນທັມດາ, ແຕ່ຊາວອາຊີ ໃນອາເມຣິກາເໜືອ, ຄຸນຄ່າ ທາງວັທນະທັມ ແລະ ປະເພນີ ແມ່ນ ການເພິ່ງຕົນເອງ ໃນການແກ້ໄຂ ແລະ ຜະເຊີນໜ້າ ກັບບັນຫາ. ພາຍໃຕ້ປະເພນີ ທີ່ຍຶດໝັ້ນມາ ນານນີ້ເອງ, ຄົນອາຊີ ສ່ວນຫຼາຍ ຈຶ່ງລັ່ງເລໃຈ ໃນການຮ້ອງຂໍ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກຜູ່ອື່ນ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະບໍ່ສາມາດ ແກ້ໄຂບັນຫາ ດ້ວຍຕົນເອງ ຢ່າງໄດ້ຜົນ ກໍຕາມ. ຄວາມຜິດພາດ ບາງຢ່າງ ທີ່ສິ້ນເປືອງ ຢ່າງໜວງໜາຍ ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ ຊໍ້າແລ້ວຊໍ້າອີກ ຖ້າວ່າ ຄົນເຮົາ ມີວແຕ່ດີ້ນຮົນ ຕໍ່ສູ້ ແບບບໍ່ຖືກວິທີ ດ້ວຍຕົນເອງ.

ການຂາດ ຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະເໝາະສົມ ແລະຄວາມເຂົ້າໃຈ ກ່ຽວກັບການແກ້ບັນຫາ ການພະນັນ: ຂໍ້ມູນໃນປັ້ມຫົວນີ້ ບໍ່ເປັນທີ່ ຮູ້ຈັກຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ມີໃນທົ່ວໄປ, ໂດຍສະເພາະ ໃນສັງຄົມຂອງ ຜູ່ອົພຍົບ. ການຂາດ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະບໍ່ຮູ້ບ່ອນຂອງ ການແກ້ບັນຫາ ອາດນຳພາ ໄປຫາ ການຫຼີ້ນພະນັນ ແບບບໍ່ປອດໄພ ແລະ ມືດມົນ ພາໃຫ້ເກີດ ຄວາມສັບສົນ ແລະ ຫຍຸ້ງຍາກ ພາຍໃນຄອບຄົວ, ເພື່ອນຝູງ ຫຼື ຄົນຮັກ ແລະກີດຂວາງ ຄວາມພະຍາຍາມ ໃນການແກ້ບັນຫາ ໃຫ້ໄດ້ຜົນ.

ບັນຫາການພະນັນ ສາມາດມີ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ສັບສົນ ແລະ ສລັບສັບຊ້ອນ ທີ່ຈະແກ້ໄຂ, ແຕ່ວ່າ ກໍສາມາດ ແກ້ໄຂໄດ້. ດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອ ທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຄວາມເຂົ້າໃຈ ຈະແຈ້ງຕໍ່ບັນຫາ ແລະ ແຜນການ ອັນແໜ້ນໜາ ພາໃຫ້ຜູ່ກ່ຽວ ແລະ ຄອບຄົວ ທີ່ມີບັນຫາ ກ່ຽວກັບ ການພະນັນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ ຊີວິດ ຂອງພວກເພິ່ນ ຄືນມາ ເຂົ້າຮ່ອງເຂົ້າຮອຍ ຂອງຊີວິດເດີມໄດ້ອີກ.

ເວລາໃດ ທີ່ຜູ່ຫຼິ້ນ ການພະນັນ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງເພິ່ນ ຫາກຮູ້ສຶກວ່າ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ເພີ້ມເຕີມ ຈະຜົນໄດ້ດີ ສຳລັບເພິ່ນ ເພິ່ນກໍຄວນເຂົ້າຫາ ບ່ອນຊ່ວຍເຫຼືອນັ້ນ ຫຼາຍຢ່າງກໍໄດ້ ເທົ່າທີ່ເປີດຮັບ ທຸກຄົນທີ່ ມີບັນຫາ ທາງການພະນັນ (ເຊັ່ນ The Addictions Foundation of Manitoba — ເບິ່ງຕາມ ບົດຕໍ່ໄປ ເພື່ອລາຍລະອຽດ ເພີ້ມເຕີມ).

ການສືບຕໍ່ ເປີດກວ້າງ ໂອກາດ ການພະນັນ ໃນ ປະເທດການາດາ ແລະ ໃນ ສະຫະຣັຖ ອາເມຣິກາ ເບິ່ງຄືວ່າ ຈະດຳເນີນໄປ ເລື້ອຍ ໃນຊຸມປີ ຂ້າງໜ້າ. ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບ ຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ ກ່ຽວກັບ ການພະນັນ, ບັນຫາ ການພະນັນ ແລະ ຄວາມກ່ຽວຂ້ອງ ກັບການພະນັນ ອື່ນໆ ເປັນທາງເລືອກ ຂັ້ນຕົ້ນ ທີ່ດີທີ່ສຸດ ໃນການປ້ອງກັນ ຕົນເອງ ແລະ ຜູ່ຮັກແພງຂອງທ່ານ ບໍ່ໃຫ້ ເຂົ້າໄປພົວພັນ.

Addictions Foundation of Manitoba ຫຼື AFM ເປັນອົງການ ຈັດຕັ້ງທາງການ ຂອງແຂວງ ມານີໂຕບາ ຊຶ່ງມີ ພາລະໜ້າທີ່ ໃນ ການປະກອບສ່ວນ ກໍ່ສ້າງ ຄວາມຢູ່ດີກິນດີ ແລະ ສວັດດີພາບ ຂອງຄົນມານີໂຕບາ. ອົງການນີ້ ເຮັດວຽກ ກ່ຽວກັບອັນຕະຣາຍ ທີ່ມີ ການກ່ຽວຂ້ອງກັບ ການເສບຕິດຕ່າງໆ ດວຍການສຶກສາ, ການຕໍ່ຕ້ານ, ການບຳລຸງ ແລະ ການຄົ້ນຄວ້າ.

ດ້ວຍອົງການນີ້ ພວກເຮົາມີ ບໍຣິການ:

ສຳລັບຜູ່ມີ ປະສົບການ ກັບການພະນັນ:

- ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ສ່ວນຕົວ
- ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ເປັນໝວດ*
- ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ທາງໂທຣະສັບ*
- ເບິ່ງແຍງຮັກສາ ໃກ້ຊິດ*
- ແນະນຳອົງການຈັດຕັ້ງ ອື່ນໆ ທີ່ມີບໍຣິການ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ

ສຳລັບຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນຝູງ:

- ໃຫ້ປຶກສາສ່ວນຕົວ
- ໃຫ້ຄະປຶກສາ ທັງຄູ່ຜົວເມັ່ງ*
- ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ເປັນໝວດ*
- ແນະນຳອົງການຈັດຕັ້ງອື່ນໆ ທີ່ມີບໍຣິການ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ

* *ສອບຖາມນຳທ້ອງການນີ້ ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານ ວ່າເພິ່ນສາມາດ ຊ່ວຍຫັ່ງໆໄດ້ແດ່.*

ບໍຣິການທຸກຢ່າງ ຟຣີ ແລະ ຮັກສາໄວ້ ເປັນຄວາມລັບດ້ວຍ. ກະຣຸນາ ຕິດຕໍ່ Gambling Helpline ຖ້າທ່ານ ຢາກໄດ້ ລາຍລະອຽດເພີ້ມເຕີມ ຫຼືນັດພົບທີ່ປຶກສາ ພວກເຮົາມີ ໂທຣະສັບສາຍດ່ວນ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)

1-800-463-1554 (ຟຣີ ຖ້າໂທພາຍໃນມານີໂຕບາ)

944-6382 (ໃນວິນນີເປັກ)

- ເປີດ 24 ຊົ່ວໂມງ ຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ
- ເປີດໃຫ້ຜູ້ຫຼິ້ນການພະນັນ, ຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ່ໃດກໍໄດ້ ທີ່ຢາກຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບການພະນັນ
- ເປີດກວ້າງ ຂ່າວຄາວທົ່ວໄປ ກ່ຽວກັບທັມຊາດ ຂອງບັນຫາ ການພະນັນ ແລະ ສັນຍານຮ່ອງຮອຍຂອງ ບັນຫາການພະນັນ
- ແນະນຳ ຜູ່ທີ່ໂທຣະສັບເຂົ້າມາ ໄປຫາບໍຣິການອື່ນໆ ທີ່ເໝາະສົມ, ລວມທັ້ງ ທີ່ປຶກສາຂອງ AFM ເອງ, ໃຫ້ຄຳແນະນຳ ໃນການຊ່ວຍຕົນເອງ ຫຼື ອົງການຈັດຕັ້ງ ທີ່ໃຫ້ການບໍຣິການ ອື່ນໆ
- ແປພາສາ ທາງໂທຣະສັບ ໃຫ້ຟຣີ ໄດ້ເຖິງ 140 ພາສາ ຕາມສຳນວນ ຂອງຜູ່ໂທເຂົ້າມາ ຊຶ່ງມີຄວາມຫງ້ຽຍາກ ດ້ານພາສາອັງກິດ ບໍ່ໄດ້.

ຫ້ອງການ AFM ພາກສ່ວນສາຂາ:

ເມືອງວິນນີເປັກ ສຳລັບຜູ່ໃຫ່ຽ .....(204) 944-6368
ສຳລັບຄອບຄົວ .....(204) 944-6229
ສຳລັບຊາວໜຸ່ມ .....(204) 944-6235
ເມືອງ Brandon .....(204) 729-3838
ເມືອງ Dauphin .....(204) 622-2021
ເມືອງ Thompson .....(204) 677-7300
ຫ້ອງສມຸດ AFM .....(204) 944-6233

ເພື່ອລາຍລະ ກ່ຽວກັບຫ້ອງການ ແລະ ການບໍຣິຫານ ຂອງ AFM, ກະຣຸນາ ກວດເບິ່ງຕາມ ແວັບໄຊຕ໌ www.afm.mb.ca ຫຼື ຈະເບິ່ງຕາມ ປຶ້ມໂທຣະສັບ ກໍໄດ້.

Responsible Gaming Information Centres

ສູນບໍຣິການ ຮັບຜິດຊອບ ລາຍລະ ອຽດ ກ່ຽວກັບການພະນັນ

ອົງການ AFM ໄດ້ນຳເອົາພະນັກງານ ລະດັບອາຊີບ ໄປປະຈຳໄວ້ ພາຍໃນໂຮງ ພະນັນ ກາຊີໂນ ແມັກຟິລິປສ ແລະ ກາຊີໂນ ຄລັບຣີເຈັນຕ໌, ສູນບໍຣິການນີ້ ເປີດຮັບໃຊ້ປະຊາ ຊົນທົ່ວໄປ ແລະເປີດກວ້າງ ບໍຣິການ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້

- ລາຍລະອຽດ ກ່ຽວກັບ ວຽກງານການພະນັນ ຄືແນວໃດ
- ລາຍລະອຽດ ກ່ຽວກັບ " ຄຸນຄ່າ" ຂອງການຫຼິ້ນພະນັນ ການກຳນົດ
- ລາຍລະອຽດ ໃນການໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ ຜູ່ພະນັນ ແລະ ຄອບຄົວຜູ່ພະນັນ
- ອາສາສມັກໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ນອກສະຖານທີ່ ຂອງໂຮງກາຊີໂນ
- ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນທັນໃດ ແກ່ແຂກທີ່ເຂົ້າຫຼິ້ນພະນັນ ຜູ່ຊຶ່ງອາດ ມີບັນຫາ ກ່ຽວ ກັບການພະນັນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວຜູ່ຫຼິ້ນການພະນັນ.

ໂທຣະສັບ ຂອງສູນບໍຣິການນີ້ ມີດັ່ງນີ້

McPhillips Street Station Casino 985-1240
Club Regent Casino 985-0419
Email: warddo@mlc.mb.ca

ເວລາທຳງານ: ວັນຈັນ ເຖິງ ວັນເສົາ 12:00 ທ່ຽງ ຫາ 8:00 ແລງ.

(ຍົກເວັ້ນ ວັນພັກທາງການ)

ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຂອງສູນບໍຣິການ ກ່ຽວກັບການພະນັນນີ້ ໄດ້ຮັບຄວາມອຸປຖັມ ຕາມໂຄງການຮ່ວມກັນ ລະວ່າງ ອົງການຕ້ານການເສບຕິດ ຂອງແຂວງມານີໂຕ ບາ ຫຼືເອີ້ນວ່າ

The Addictions Foundation of Manitoba (AFM)
ແລະ ສລາກກິນແບ່ງ ແຂວງມານີໂຕບາ ຫຼື ເອີ້ນວ່າ
The Manitoba Lotteries Corporation(MLC).

Problem Gambling Helpline

1-800-463-1554

(ฟรี ท้าโทพายในมามีโตบา)

944-6382

(ในวินนิเปัก)

www.afm.mb.ca