

แนวทางการช่วยเหลือ ผู้ที่มีปัญหาพนัน



สร้างแรงจูงใจ
โดยทบทวนผลที่เกิดขึ้น
จากการเล่นการพนัน



วิเคราะห์ตัวกระตุ้นภายใน
เช่น ความรู้สึกเบื่อ เครียด กังวล



กำหนดเป้าหมายการเล่น
คนจำนวนมากพบว่า
เลิกเล่นเลยจะปลอดภัยที่สุด

จำกัดการเข้าถึงการเล่นพนัน
เช่น อยู่ให้ห่างจากแหล่งพนัน
ไม่ใช่อินเทอร์เน็ต



ข้อมูลจาก : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

พบปัญหาพนันบอล สามารถโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เลิกพนัน หรือทาง
เฟสบุ๊คแฟนเพจ สายด่วนสุขภาพจิต1323 - เลิกพนัน
(@GamblingCounseling1323) ในช่วงเวลา 14.30- 22.30 น.