

# การพนันออนไลน์ – เล่นอย่างระมัดระวัง



เคล็ดลับเพื่อให้การพนันออนไลน์ของคุณเป็นเรื่องสนุก

Asian Family Services

[www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)

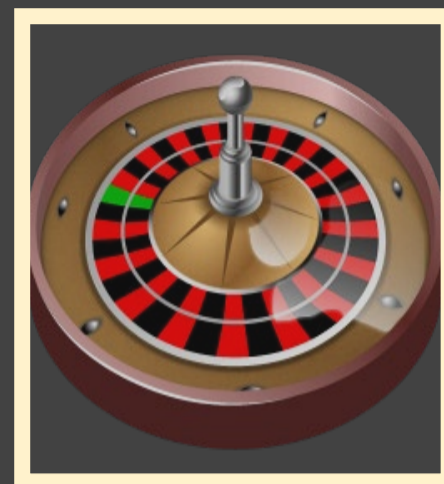


## กำหนด งบประมาณด้วยตัวเอง

- การแบ่งส่วนเป็นเรื่องง่ายเมื่อคุณไปเล่นการพนัน ตั้งเวลาในการเล่นเกมออนไลน์ แอป และ เกมโซเชียลมีเดีย ต้องทำให้ได้
- กำหนดงบในการเล่นการพนันและ ต้องทำให้ได้ เงินที่คุณเล่นสามารถเพิ่มได้อย่างรวดเร็ว
- ถ้าคุณคิดว่าคุณพยายามที่จะเล่นเพื่อให้ได้เงินที่คุณสูญเสียไปคืน มันคือสัญญาณว่าคุณอาจจะควบคุมตัวเองไม่ได้

## ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีเพื่อควบคุมการพนันของคุณ

- ลีอิตโต้ นิวซีแลนด์ มีข้อเสนอแนะในการใช้เงินของคุณ โดยคุณสามารถกำหนด งบประมาณออนไลน์ได้โดยการไปตั้งค่าบัญชีใน และ บล็อกตัวเองจากเกมออนไลน์ หรือ ไม่ไปซื้อจากร้านค้าปลีก
- TAB ช่วยให้คุณกำหนด งบเงินในการใช้ ผ่านการควบคุมบัญชีของคุณและยังมีตัวเลือกอื่น ๆ ในการกำหนดอีกด้วย
- หากคุณรู้สึกว่าใช้เวลากับแอปหรือเว็บไซต์มากเกินไป ให้ลบข้อมูลบัตรเครดิตออกและ / หรือถอนการติดตั้งแอปตัวนั้นไปเลย
- ให้สังเกตดูเกมที่ลูก ๆ เล่น ว่าเป็นการเล่นเกมหรือการพนันออนไลน์ ให้ระมัดระวังค่าใช้จ่ายจำนวนมากด้วยการซื้อสินค้าในแอป

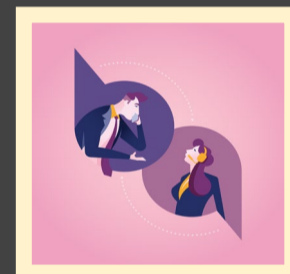


## พักผ่อน

สร้างความสมดุลเวลาของคุณที่ใช้ในการออนไลน์กับกิจกรรมอื่น ๆ เช่นออกไปเดินเล่น ทำอาหารหรือพูดคุยกับเพื่อนๆ

## การพูดออกมา

- การได้พูดความจริงกับคนใกล้ชิด เกี่ยวกับการกระทำของคุณทางออนไลน์ สามารถช่วยได้
- ถ้าการเล่นการพนันของคุณคิดว่าอยากจะหยุดจริง มีหลายหน่วยงานให้ความช่วยเหลือได้



## บริการครอบครัวคนเอเชีย

โทรหมายเลข 0800-862342 กด 3 เพื่อเลือกภาษาไทย เปิดให้บริการตั้งแต่ 9 โมง ถึง 15.30 โมง วันจันทร์และวันพฤหัสบดี

Source acknowledgement : Health Promotion Agency. Online gambling – staying on-guard. Choice not chance [www.choicenotchance.org.nz/understand-gambling/online-gambling](http://www.choicenotchance.org.nz/understand-gambling/online-gambling)



**Asian Family Services**  
Together enriching lives