

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 16
ฉบับที่ 228
ตุลาคม 2563



หยุดพนัน

- ☺ หยุดพนัน หยุดชีวิตพัง
- ☺ รู้ทันภัย น้ำเมาออนไลน์
- ☺ สร้างสุข ด้วยการสร้างเด็ก



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ชีวิตวิถีใหม่ ที่หลายคนหลายฝ่ายช่วยกันรังสรรค์ในยามนี้ มีบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัล เข้ามาเป็นตัวช่วยสำคัญในหลาย ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารและขนส่งที่ลดการต้องพบปะสัมผัสกันของผู้คนในกิจกรรมต่าง ๆ การใช้แอปพลิเคชันในการควบคุมโรค หรือการกีฬาและบันเทิงในโลกเสมือน

อย่างเร็ว ๆ นี้ เครื่องช่วยเด็กไทยไม่กินหวาน กรมอนามัย และภาคีโภชนาการของ สสส. ได้เปิดตัวแอปพลิเคชัน “food choice” ที่ใช้ส่องบาร์โค้ดของฉลากบนของอาหารหรือขนมสำเร็จรูป แล้วแปรข้อมูลโภชนาการที่อ่านเข้าใจยากบนซอง ให้เป็นสัญญาณไฟจราจร เขียวเหลือง แดง เตือนถึงระดับส่วนประกอบหวาน มัน เค็มของอาหารของนั้น แต่ปัญหาสุขภาพะที่เพิ่มทวีจากเทคโนโลยีดิจิทัลก็ติดตามมาด้วยเช่นกัน

ข่าวปลอม ข่าวลวง ข้อมูลผิด ๆ แพร่ขยายมากขึ้น เร็วขึ้น จากการสื่อสารที่มาจากทิศทาง

อีกปัจจัยเสี่ยงหนึ่งต่อสุขภาพสังคมของไทย ที่เทคโนโลยีดิจิทัลได้มาขยายปัญหาให้ใหญ่โตกว้างขวางในสังคม คือ “การพนันออนไลน์” ที่นับวันยิ่งรุกคืบเข้ามาเป็นบ่อนทำลายครอบครัวแล้วครอบครัวเล่า

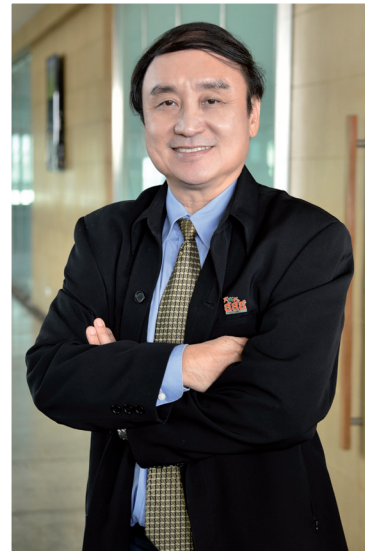
ที่กล่าวกันว่า ความอดวายเป็นยิ่งกว่าการโดนโจรปล้น หรือโดนไฟไหม้ ก็คือการเสียพนัน ซึ่งยิ่งกว่ากวาดทรัพย์สินให้หมดเกลี้ยง แต่อาจถึงขั้นเป็นหนี้สินติดลบมหาศาลได้ภายในเวลาอันแสนสั้น

ยุคนี้ไม่ต้องเดินทางไปหาบ่อนการพนันให้ลำบาก ภัยจากการพนันก็เปลี่ยนรูปแบบเข้ามาในโทรศัพท์มือถือของคนทุกเพศทุกวัย ไม่เว้นแม้แต่เด็ก ๆ

บ่อนพนันออนไลน์ เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวในช่วงเวลาสั้น ๆ มีผู้คนเข้าไปเกี่ยวข้อง โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์บ้าง คิดว่าจะออกจากวงจรอุบาทว์นี้มาก่อนที่จะหมดตัวบ้าง แต่สุดท้ายก็ถล่มทลายจนหมดเนื้อหมดตัว กลายเป็นหนี้สิน ครอบครัวพังทลาย หรือถึงขั้นไปก่ออาชญากรรมให้ปรากฏในข่าวให้เห็นอยู่บ่อยๆ

วงจรกิจกรรมพนันออนไลน์มีกลยุทธ์มากมายหลากหลาย อาทิ แทรกเข้ามาผ่านวงการกีฬา ใช้เล่ห์หลอกผ่านคนเด่น คนดังในโลกออนไลน์ ใช้ความน่าเชื่อถือ ความมีชื่อเสียงมากกระตุ้นความโลภ ในระบบที่ผู้คนที่อยู่ในวงการพนันออกมาแฉว่า เป็นระบบที่ออกแบบเอาไว้ให้ดูดเงินพนันเสียมากกว่าจะชนะได้บ้างมากนัก

การติดการพนัน ถือเป็นโรคภัยอย่างหนึ่งที่คนยังรู้จักกันดี โรคเสพติดการพนัน Pathological Gambling เป็นอาการป่วยทางจิตชนิดหนึ่ง เกิดการทำงานของกลไกสมองเมื่อเรารู้สึกดีใจ หรือตื่นเต้นในขณะที่เล่นการพนัน ความรู้สึกนั้น ๆ จะส่งผลกระทบต่อสมองส่วนระบบการให้รางวัล (Brain's reward system) ซึ่งส่งผลเช่นเดียวกับยาเสพติด และแอลกอฮอล์ จำเป็นต้องได้รับการบำบัดที่ถูกต้อง



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

มูลนิธิธรรมาภิบาล ได้ผลักดันโครงการ “ศูนย์คลายทุกข์คนติดการพนัน” โดยจะมี 4 หมอ มาร่วมขับเคลื่อนเรื่องนี้ ได้แก่ หมอจิตแพทย์ หมอการเงิน (นักการเงิน) หมอครอบครัว (นักสังคมสงเคราะห์) และหมอกฎหมาย (นักกฎหมาย) เพื่อตั้งระบบสื่อสาร รับฟัง ให้คำปรึกษา เพื่อให้ปัญหาได้รับการแก้ไขอย่างเป็นระบบ แน่หนอนว่า หากครอบครัวที่เกิดปัญหาพนัน ย่อมนำไปสู่ผลกระทบทางสุขภาพด้านอื่นๆ ตามมา

เช่นเดียวกับปัญหาหมาก่อนออนไลน์ ที่กลายเป็นข้อถกเถียงและเกิดความพยายามจะล้มกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้ลดหย่อนการดูแลโฆษณา และส่งเสริมการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูง โดยเฉพาะทางออนไลน์ ซึ่งหากสังคมยอมให้เกิดขึ้น ผลกระทบจากเหล่าเบียร์ที่สูงมากอยู่แล้วในสังคม ก็คงเพิ่มทวีมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน

สุขภาพหรือทุกข์ภาวะในปัจจุบัน แปรปรียบตามเทคโนโลยีดิจิทัลมากขึ้น ทุกที่ จนการสร้างเสริมสุขภาพยุคนี้ จำเป็นต้องเดินร่วมทางเทคโนโลยีแห่งยุคสมัยนี้อย่างรู้เท่ารู้ทัน

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 228 ตุลาคม 2563

สร้างสุข 😊



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4

หยุดพั่น หยุดเส้นทางหายนะ

สุขสร้างได้ 10

รู้ทันภัยเมอออนไลน์ New Normal ไม่ต้องพึ่งน้ำเมา

คนสร้างสุข 14

คุณค่าของชีวิต คือ ทำให้เด็กเห็นคุณค่าตัวเอง

สุขรอบบ้าน 16

งีบนานเกิน สัญญาณอายุสั้น

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนคงสุขภาพดี 22

สวยทั้งกายใจ แบบ “ดา-ชฎาพร รัตนากร”

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเมือง เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.or.th

✦ ส ส ส
#สสสห่างไกลสังคม



หยุดพนัน

หยุดเส้นทางหายนะ

ครอบครัวพังไม่เป็นท่า
เพราะการพนัน!!
เมื่อใดที่เริ่มติดการพนัน
เส้นทางหายนะก็เปิดรอ

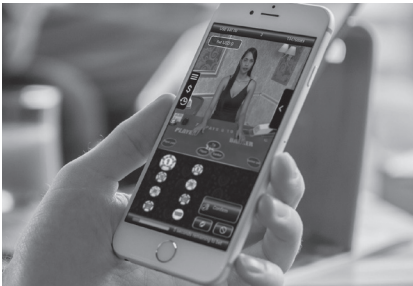
ด้วยสถานการณ์ข่าวผลกระทบจากการพนันออนไลน์ที่พบเห็นได้บ่อยขึ้น ที่ส่งผลกระทบต่อตัวเอง ครอบครัว คนรัก ที่ต้องหนีสิน เพราะฤทธิ์การพนัน

สถานการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า กับคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็ใครก็เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นได้ หากรู้ไม่เท่าทัน

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ปัญหาการพนันทวีความรุนแรงขึ้น เพราะรูปแบบการเล่นเปลี่ยนมาเป็นระบบออนไลน์ทำให้คนทุกเพศทุกวัย เข้าถึงการพนันได้อย่างง่ายดายตลอดเวลา แคมป์บนเหล่านี้ไม่มีปิด ไม่ต้องเดินทาง ไม่ต้องหลบซ่อน เข้าถึงได้ด้วยการคลิกไม่กี่ครั้ง

แถมการพนันยุคนี้ ยังมีกลวิธีหลอกลวง ล่อหลอก ให้คนกลายเป็นเหยื่อโดยใช้คำหลอกลวง สร้างความน่าเชื่อถือ เช่น ใช้คนดังในโลกออนไลน์มาโฆษณาชวนเชื่อ ช้อนคำโกหกกว่าความจริง รวยง่าย ๆ โฉวเงินทองจำนวนมาก อ้างว่าได้มาจากการพนัน โดยหารู้ไม่ว่า เบื้องหลังของระบบพนันนั้น มีการสร้างค่าอัลกอริทึมด้วยระบบคอมพิวเตอร์เอาไว้ ให้เล่นได้บ่อยแต่เสียมหาศาล เรียกว่าเล่นยังไงก็ไม่มีทางชนะ และไม่รู้เลยว่ากำลังเดินทางไปสู่หายนะ

ในช่วงต้นปี 2563 พบว่า การพนันออนไลน์ขยายตัว 100% ในช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ มีเว็บไซต์การพนันเกิดขึ้นจำนวน 200 เว็บไซต์ ในช่วงลือคดวามจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่เดือนมีนาคม-พฤษภาคม เว็บไซต์การพนันเพิ่มขึ้นเป็น 400 กว่าเว็บไซต์ หลังจากมีกฎหมายลือคดวาม พบเว็บไซต์การพนันเพิ่มขึ้นเป็น 500 กว่าเว็บไซต์



ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน พบว่า คนไทยกว่า 3 ล้านคนมีประสบการณ์เล่นพนันออนไลน์ โดย 826,925 คน ยังคงเล่นพนันอยู่ ในปี 2562 มีนักพนันออนไลน์หน้าใหม่ถึง 91,979 คน ซึ่ง **“บาคาร่า”** เป็นเกมพนันออนไลน์ยอดนิยม

ด้วยเหตุผลด้านชีวภาพ พบว่า สมองส่วนหน้าของคนอายุก่อน 20 ปี ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ซึ่งสมองส่วนนี้เกี่ยวกับการคิด วิเคราะห์ เหตุผล ทำให้เกิดความหุนหันพันเล่นได้ง่าย ขาดความยับยั้งชั่งใจ จึงชอบทำกิจกรรมที่เสี่ยง ไม่ว่าจะ เป็น การพนัน เหล้า บุหรี่ สารเสพติด ประลองความเร็ว ซึ่งการปล่อยให้เสพติด ไม่ว่าจะ เป็นการพนัน หรือสิ่งเสพติดอื่นๆ จะเพิ่มความเสียหายตามมา โดยเฉพาะ โรคซึมเศร้า

“การพนัน” (Gambling) ในทางวิชาการให้ความหมายไว้อย่างน่าสนใจ คือ การเอาเงินทองและของมีค่า ไปเดิมพันด้วยความเสี่ยงสูง กับกิจกรรมที่มีผลลัพธ์ไม่แน่นอน เพราะมีรางวัลล่อตา ล่อใจ ทำให้ **“การพนัน”** มี 3 องค์ประกอบ คือ มีรางวัลล่อใจ เป็นกิจกรรมมีความเสี่ยงแพ้-ชนะ และผู้เล่นต้องตัดสินใจวางเดิมพัน

การพนันแบบมีปัญหา หรือ Problem Gambling หรือ เสพติดการพนัน มีการวิจัยพบว่า คือ การมีแรงกระตุ้นที่จะเล่นการพนันอย่างต่อเนื่อง ยากลำบาก ในการที่จะลดจำนวนเงินหรือเวลาในการเล่น จนนำไปสู่ผลทางลบต่อตัวผู้เล่น การพนันคนอื่น ๆ และสังคม

ช่วยด้วย
จับติดกับดัก
พนันออนไลน์

ทำไม?

เล่นพนันออนไลน์
ได้ก็ไม่หยุด
เสียก็ไม่เลิก

เพราะการพนันออนไลน์มี
กับดัก

กับดัก

“โลกสวย”

“ทำให้คิดว่า
การชนะพนันเป็นเรื่องง่าย
เว็บไซต์พนันออนไลน์น่าเชื่อถือ
เล่นง่าย ไม่โกง
ไม่ต้องกลัวคนอื่นรู้
ฟรีตี เน็ตไอดอลก็ยังเล่น

...
ความจริงคือ ฟรีตี
เน็ตไอดอลทั้งหลาย
ถูกจ้างให้โพสต์ชวนเล่นพนันออนไลน์
ถ้าง่ายจริง
คงรวยกันถ้วนหน้าแล้ว

⊕ **ติคการพนัน=เป็นโรค**

โรคเสพติดการพนัน Pathological Gambling เป็นอาการป่วยทางจิตชนิดหนึ่ง เกิดการทำงานของกลไกสมองเมื่อเรารู้สึกดีใจ หรือตื่นเต้นในขณะที่เล่นการพนัน ความรู้สึกนั้น ๆ จะส่งผลกระทบต่อสมองส่วนระบบการให้รางวัล (Brain's reward system) ซึ่งส่งผลเช่นเดียวกับ ยาเสพติด และแอลกอฮอล์



เด็กและเยาวชนที่เล่นพนันมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคติคการพนันมากกว่าผู้ใหญ่ 2 เท่า และถ้าหมกมุ่นกับการพนันอาจส่งผลให้สมองส่วนหน้าไม่พัฒนา โตขึ้นจะคิดช้า ขาดความยับยั้งชั่งใจ สาเหตุเพราะการพนันถูกออกแบบให้ผู้เล่นติดกับดักพฤติกรรมกรรมกรลุ่มยั่วให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกได้มาก ไม่ว่าผู้เล่นพนันจะได้หรือเสีย

ติคการพนัน คือ ความทุกข์!!



นายธนกร คมกฤส เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์หยุดคการพนัน

กล่าวว่า ปัจจุบันบาคาร่าเป็นเกมพนันออนไลน์ที่มีผู้เข้าเล่นมากที่สุดในทุกกลุ่มอายุนับแต่เด็กเยาวชนจนไปถึงผู้สูงอายุ บาคาร่าออนไลน์จัดเป็นเกมพนันที่มีอันตรายครบ 4 ประการ คือ

1. รู้ผลเร็ว ใช้เวลาเล่นแต่ละครั้งเพียงแค่ชั่วนาที
2. เปิดโอกาสให้แก้มือได้ทันที เพราะโลกออนไลน์เปิดยี่สิบสี่ชั่วโมง
3. สร้างความรู้สึกเกือบชนะแก่ผู้เล่น ทำให้รู้สึกเสียตยต้องเล่นต่อ และ
4. มีเดิมพันสูง เพราะเมื่อเสียเร็วเสียถี่ คนเล่นพนันย่อมต้องการทวงเงินที่เสียไปคืน จึงเพิ่มเงินเดิมพันเป็นทวีคูณ

“บาคาร่าจึงมักจะนำพาผู้เล่นเข้าสู่วงจรของการเล่นพนันที่เป็นปัญหา 5 ประการ คือ 1. เล่นไม่อั้น 2. ไม่เท่าทันอารมณ์ เมื่อเสียมักจะหัวร้อนว่าวามซิมเคร้า ฟุ้งซ่าน จริงๆ ควรจะต้องหยุดเล่น 3. ไม่นิยมพักผ่อน ครุ่นคิดแต่จะเอาเงินที่เสียไปคืน 4. อ่อนสติ ไม่นึกถึงความเป็นจริงว่าเจ้ามือกุมความได้เปรียบเราทุกประตู และ 5. ไม่ใส่ใจความหวังไข ปิดกั้นการรับรู้ คำเตือนสติและความหวังไขของคนรอบข้าง สิ่งที่น่าห่วงคือ คนที่ถล่ำไปกับบาคาร่าแล้วมักจะหยุดไม่อยู่”

เล่นง่าย เลิกยาก เดิมพันชีวิตสูง!!



ดร.สรวงมณท์ สิทธิสมาน กสมการผู้ทรงคุณวุฒิกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างassค

กล่าวว่า การพนันถูกออกแบบมาให้คนติดง่าย เมื่อตกไปอยู่ในวังวนแห่งการพนันจึงเป็นที่มาของการเสนอว่า สังคม ภาครัฐ ทุกฝ่ายต้องช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกัน ภูมิต้านทาน เพื่อให้คนเกิดความยับยั้งชั่งใจ สิ่งแรกคือ ต้องเริ่มจากสถาบันครอบครัว สร้างองค์ความรู้ให้คนในบ้านไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ต้องรู้เท่าทันสื่อ

ภาครัฐ ต้องวางกลไกป้องกันให้เป็นรูปธรรม ทั้งระบบสกัดกั้น และศูนย์ให้คำปรึกษาเลิกพนันเหมือนสถานบำบัดยาเสพติด ขณะที่สถาบันการศึกษาต้องยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นจริงมาสอนเด็ก ให้ร่วมกันหาทางออก ไม่ใช่แค่สอนในหนังสือและตำราเรียน ให้รู้จักแค่คำว่า “การพนัน” เท่ากับ “สิ่งผิดกฎหมาย” เพราะในความจริง มันทำลายครอบครัว ชีวิต สุขภาพ ทุกมิติ

การสร้างภูมิคุ้มกัน ภูมิต้านทานครอบครัวให้เข้มแข็ง และใช้กระบวนการของรัฐป้องกันการเข้าถึงการพนัน ดูเหมือนจะเป็นทางออกเพื่อหยุดหายนะที่จะตามมา

กับดัก

"ดวงดี"

เชื่อว่าตัวเองมีดวงด้านการพนันเล่นอย่างไรก็ต้องได้เสี่ยงโชคเมื่อไหร่ก็ไม่เคยพลาด

คนไทยอาจเชื่อเรื่องดวง เรื่องโชค แต่อย่าลืมว่าพนันออนไลน์คือธุรกิจธุรกิจต้องการผลกำไรและไม่เล่นกับดวง

กับดัก

"สูตรเฮีย"

ถึงดวงไม่ดีก็ไม่กลัว เพราะมีสูตรที่เฮียๆ ทั้งหลายการันตีมาแล้วว่าจะทำให้ชนะพนันได้

แต่อาจยังไม่รู้ว่าสูตรไม่มีจริง เป็นเพียงเนื้อหาจากเจ้าของเว็บหรือเอเย่นเพื่อหลอกให้เข้าไปเล่นในเว็บไซต์ของตัวเอง



แบบประเมินพฤติกรรมโรคติดการพนัน

ทดสอบได้ง่าย ๆ ด้วยการตอบคำถามว่า ระยะ 12 เดือนที่ผ่านมา มีการทำ 9 ข้อต่อไปนี้หรือไม่ ง่าย ๆ เพียง ทำ หรือ ไม่ทำ



- 1. เพิ่มเงินในการเล่นการพนันเพื่อให้อุบัติการณ์ดีขึ้น
- 2. มีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด หากต้องหยุดเล่น หรือ ไม่ได้เล่น
- 3. ไม่สามารถหักห้ามใจ หรือ หยุดการเล่นได้
- 4. หมกมุ่นอยู่กับการพนัน
- 5. เล่นการพนันเพื่อหลบเลี่ยงจากปัญหาทางจิตใจ
- 6. เมื่อเสียพนันอยากกลับไปเล่นอีก โดยหวังที่จะได้เงินคืนมา
- 7. โทกคนใกล้ชิด ครอบครัว เรื่องการไปเล่นพนันหรือจำนวนเงินที่ใช้ในการเล่นพนัน
- 8. มีความสูญเสียความสัมพันธ์คนใกล้ชิด หน้าที่ งาน คนรอบข้าง เพราะพนัน
- 9. ต้องพึ่งพาผู้อื่นเรื่องเงิน เพราะมีปัญหาการเงินจากการพนัน



หากตอบ 4 ใน 9 ข้อขึ้นไปแสดงว่าผู้นั้นติดการพนันแบบมีปัญหา

+ ติดพนันระดับใด? เล่นการพนันขึ้นไหนดึงต้องรักษา?

อาการหรือการแสดงออกว่าติดการพนันตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ American Psychiatric Association มีดังนี้ (โดยได้จัดลำดับเป็นคำย่อ WAGER OFTEN เพื่อให้สะดวกในการจดจำได้ง่าย ๆ

1. **Withdrawal** – รู้สึกกระสับกระส่ายหรือหงุดหงิดง่ายเวลาพยายามหยุดหรือลดการเล่นพนัน
2. **Affect significant relationship** – ความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญ โอกาสในด้านการงาน การเรียน หรืออาชีพเสียไปเพราะการพนัน
3. **Goal is to get even by chasing** – หลังจากเสียเงินพนันแล้ว ได้พยายามที่จะกลับไปเล่นเพื่อเอาเงินคืนบ่อยครั้ง
4. **Escape** – เล่นการพนันเพื่อหาทางออกจากปัญหา หรือให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น จากความรู้สึกไม่สบายใจ
5. **Rescue** – ต้องให้บุคคลอื่นหาเงินมาช่วยให้พ้นจากการเป็นหนี้พนัน
6. **Outside the laws** – ทำผิดกฎหมาย เช่น ปลอมแปลงเอกสาร ขโมยของ เพื่อให้ได้เงินมาใช้หนี้พนัน
7. **Failure to control** – พยายามที่จะควบคุม ลด หรือ หยุดการเล่นพนัน แต่ทำไม่สำเร็จบ่อยครั้ง
8. **Tolerance** – พนันด้วยการเพิ่มปริมาณเงินมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้คงความรู้สึกตื่นเต้น เช่นเดิมไว้
9. **Evades telling the truth** – โทกครอบครัว แพทย์ผู้รักษา หรือ บุคคลอื่นเพื่อปกปิดการเล่นพนันของตนเอง
10. **Needs to think about gambling** – ครุ่นคิดถึงแต่การพนันอย่างมาก ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเล่นพนันในอดีตของตนเอง ว่าเล่นได้หรือเสียอย่างไร รวมไปถึงการวางแผนล่วงหน้าว่า จะทำอะไรให้ชนะในคราวต่อไป หรือคิดวิธีหาเงินเพื่อนำไปใช้ในการพนันครั้งต่อไป

หากมีอาการข้างต้น 5 ข้อหรือมากกว่า แสดงว่าติดการพนัน แต่หากมี 3 หรือ 4 อาการ จัดว่าเป็นผู้มีปัญหาเกี่ยวกับการพนัน และ หากมีเพียง 1 หรือ 2 ข้อ จะจัดเป็นผู้เล่นพนันที่มีความเสี่ยง (at-risk gambler)

+ เมื่อติดการพนันจะรักษาได้อย่างไร?

แม้ว่าการติดการพนันจะเป็นภาวะเรื้อรัง และมักจะกลับเป็นซ้ำได้บ่อย ๆ แต่ก็ยังเป็นภาวะที่สามารถรักษาได้ เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) การให้คำปรึกษา (counseling) และอาจให้การรักษาด้วยยาคลายกังวล ยาต้านเศร้า ฯลฯ ร่วมด้วย ซึ่งการใช้ยาร่วมกับพฤติกรรมบำบัดจะให้ผลการรักษาออกมาดีที่สุด

กับดัก
"เคยได้"

“
ช่วงที่เสีย
บางคนอาจจะพยายามหยุดเล่น
แต่เมื่อเคยเล่น แล้วได้เงินสักครั้ง
ก็จะมีความคิดที่ว่า
ถ้าเคยได้ ก็ต้องมีโอกาสได้อีก
”

...

แต่ความจริงแล้วเล่นได้
ก็ไม่ได้แปลว่าจะได้อีก
คิดแบบนี้ ก็มีแต่เสียกับเสียไปเรื่อย ๆ

กับดัก
"ไล่ล่า"

“
เมื่อเสียก็อยากได้คืน
ไล่ล่าเอาเงินที่เสียไปกลับมา
”

...

กับดักนี้แหละ
ที่ปั่นหัวคนเล่นพนันออนไลน์มายาวแล้ว
สุดท้ายก็วยังเสียเงินมากขึ้นเรื่อย ๆ

แท้จริงแล้ว
กับดักพนันออนไลน์คือ

กับดักความคิดของคนเล่น
หากหยุดและเปลี่ยนความคิด
กระตุกตัวเองไม่ให้กล้าต่อไป
ก็จะสามารถหลุดจากกับดักนี้ได้

อย่ารอให้เสียทุกอย่าง
เปลี่ยนความคิด
เปลี่ยนการกระทำ
เพื่อหลุดกับดักพนันออนไลน์

➤ เขี้ยวพนัน สิ่งที่เสียไม่ใช่แค่เงิน แต่คืออนาคต



นายเอ (นามสมมติ) อายุ 20 ปี
อดีตเหยื่อติดพนันบาคาร่า

เริ่มเข้าสู่เส้นทาง **"บาคาร่า"** เพราะ
โฆษณาในสื่อออนไลน์ เริ่มเล่นด้วยเงิน
50 บาท สมัยเรียนหนังสือ จากนั้นเพิ่ม
มากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะมี **"เงินเดิมพัน"** เป็นรางวัลล่อตาล่อใจ
จำนวนมากเข้ามา ทำให้ชีวิตช่วงหนึ่งอยากจะกดเกมพนัน
บาคาร่าตลอดเวลา ไม่คุยกับแฟน ไม่คุยกับครอบครัว เอาเงิน
ค่าผ่อนบ้านไปเล่นพนันทั้งหมดจนเสียไป สุดท้ายแฟนบอกเลิก
และมาสำนึกได้ตอนที่รู้สึก ว่า ชีวิตไม่เหลืออะไร ตกอยู่ในภวังค์
ของการ **"อยากฆ่าตัวตาย"** แต่พอมีสติจึงกลับตัว กลับใจ
ไปขอโทษครอบครัว และขอโอกาสจากแฟน

**"การเลิกพนันออนไลน์มันยากกว่าเหล้า-บุหรี่ มันเหมือน
ยาเสพติด ที่ต้องการตลอดเวลา เพราะมันอยู่กับเราตลอด
24 ชม. สุดท้ายเงินหมดจริง ๆ ชีวิตไม่เหลือใคร จึงคิดได้
กลับตัว กลับใจ จากที่เคยสุขภาพจิตเสีย ตอนนี้มีดีขึ้นมาก
ขอบคุณโอกาสจากแฟนและครอบครัว ที่มอบกำลังใจให้
อีกครั้ง"** นายเอ กล่าว



นายบี (นามสมมติ) อายุ 18 ปี
อดีตเหยื่อพนันบาคาร่า

ผมโตมาในยุคที่มีเว็บพนันออนไลน์
เยอะแยะเต็มไปหมด เพื่อน ๆ รุ่นพี่ ต่างก็
เล่นพนันออนไลน์ จำได้ว่าตัวเองเข้าสู่
วงจรพนันตั้งแต่อายุ 16 ปี พนันที่เล่น คือ **"บาคาร่า"** เริ่มเล่น
จากหลักร้อย เลยเติบโตเป็นหลักพัน เงินที่ได้จากทำงานพาร์ทไทม์
นำมาเล่นพนันจนหมด เล่นจนเป็นหนี้ ต้องหยิบยืมเงินไปทั่ว

**"ตอนนั้นเหมือนผีพนันเข้าสิง หมดเงินเท่าไรก็ไม่
ยอมหยุด ยิ่งเล่นยิ่งเสีย พอเสียก็เพิ่มเดิมพัน คินเดียวหมดเงิน
กับบาคาร่า 40,000 บาท ส่วนเงินที่เสียไปก็ยืมมา ตอนนั้น
เครียดมาก บอกที่บ้านก็ไม่ได้ จึงตัดสินใจขายรถมอเตอร์ไซค์
คันโปรดใช้หนี้ แต่ก็ใช้ได้แค่ครึ่งเดียว ต้องไปขอร้องเจ้าหน้าที่
ผ่อนจ่ายส่วนที่เหลือ กว่าจะผ่านมาได้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ทั้งนี้
อยากฝากถึงคนที่กำลังเล่น หรือคิดจะเล่นพนันบาคาร่าและ
พนันอื่น ๆ ว่า เราไม่มีทางชนะมันได้เลย เพราะเขาออกแบบ
มาให้เรามีแต่เสียกับเสีย อย่าเอาเงินและอนาคตมาเสี่ยงกับ
การพนัน"** นายบี กล่าว

ไม่มีใครเคยชนะการพนันออนไลน์บาคาร่า มีแต่เจ้ามือที่รวย เราต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก-เยาวชน และทุกคนในสังคม
รู้เท่าทันภัยร้ายของมัน หากไม่มีภูมิคุ้มกัน เพียงชั่วข้ามคืนคุณอาจหมดตัว สูญเสียเงินนับหมื่น นับแสนบาท เพราะไปหลงผิด
อยากได้เงินจากกับดักร้าย ที่เราไม่มีวันชนะทุกเกม

* ข้อมูลจากงานเสวนา "พิษบาคาร่า ฆ่าครอบครัว" เมื่อวันที่ 9 กันยายน ที่โรงแรมแมนดาริน กรุงเทพฯ



เพราะ “เยาวชน” คือ อนาคตสำคัญ

นางสาวรุ่งอรุณ ลิ้มพะภักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสังคม สสส. กล่าวว่า



ทุกวันที่ 20 กันยายนของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็นวันเยาวชนแห่งชาติ และในปีที่ สสส. และเครือข่ายเยาวชน จึงจัดกิจกรรมรณรงค์ภายใต้แนวคิด “ก๊อบตัก เยาวชน” เพื่อสื่อถึงสิ่งที่เยาวชนต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยง 4 ด้าน ได้แก่ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การหลงอยู่ในวังวนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การพนัน และสูมเสี่ยงกับอุบัติเหตุ



จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2560 เรื่องพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักดื่มเยาวชนไทย ที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี พบว่า มีแนวโน้มการดื่มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 11.00 ในปี พ.ศ. 2544 เป็นร้อยละ 13.6 ในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งอายุเฉลี่ยของผู้ดื่มครั้งแรกเริ่มต้นดื่มเมื่ออายุ 20.3 ปี ทั้งนี้ วัยรุ่นชายเริ่มดื่มครั้งแรกเร็วกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อมีอายุ 19.3 ปี และ 23.7 ปี ตามลำดับ

ขณะที่การสำรวจการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรทางบกของกลุ่มเยาวชน พบว่า ในแต่ละวันมีอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ย 13 คน/วัน โดยเป็นผู้บาดเจ็บราว 800 คน และเป็นผู้บาดเจ็บสาหัสประมาณ 150 คน ทั้งนี้ มีผู้ที่ต้องกลายเป็นผู้พิการจำนวน 7 คน ยานพาหนะส่วนใหญ่ 4 ใน 5 คือ รถจักรยานยนต์

สำหรับปัญหาการพนัน พบว่าเยาวชนไทยเล่นพนันกว่า 3.6 ล้านคน

และร้อยละ 28 อยากเล่นการพนันออนไลน์ ซึ่งตอนนี้กลายเป็นประเด็นที่น่าห่วงที่สุด

สุดท้ายคือ ปัญหาการคุกคามทางเพศ จากการรวบรวมสถิติข่าวความรุนแรงทางเพศปี 2560 ในหนังสือพิมพ์ 13 ฉบับ โดยมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล พบว่า เกิดเหตุความรุนแรงทางเพศทั้งหมด 317 ข่าว ซึ่งช่วงอายุของผู้ถูกรกระทำเกินครึ่งเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 5-20 ปี ถึงร้อยละ 60.6 ที่น่ากังวลใจ คือ อายุของผู้ถูกรกระทำน้อยที่สุด เป็นเด็กหญิงอายุ 5 ขวบถูกข่มขืน ด้านกลุ่มอาชีพผู้ถูกรกระทำมากที่สุดคือ นักเรียน นักศึกษา

“ถึงเวลาแล้วที่ทุกฝ่ายจะต้องจริงจังกับปัญหาปัจจัยเสี่ยงที่เข้ามาคุกคามล่อลวงเยาวชน ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ ตลอดจนการช่วยเหลือเยียวยาฟื้นฟูผู้ที่ก้าวพลาดผิด ให้เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่กลับไปสู่วังวนที่ดำมืดในจุดเดิม เราต้องทุ่มเทกับปัญหาปัจจัยเสี่ยงในเด็กและเยาวชนให้มากกว่านี้”



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิธรรมาภิบาลและภาคีเครือข่าย ร่วมกันติดตามสถานการณ์การพนันมาโดยตลอด ทุกกลุ่มอายุ ขณะที่กลุ่มเด็กและเยาวชนมีสถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย คอยทำหน้าที่สำรวจจนอายุ 15-25 ปี ซึ่งถือเป็นกลุ่มเปราะบาง ไม่ต่างจากผู้สูงอายุที่พบว่าเข้าสู่วังวนการพนันจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีสายด่วนสุขภาพจิต ติดพนัน เป็นโรค รักษาได้ 1323 ที่ทุกคนสามารถโทรปรึกษาได้



ขณะที่การช่วยเหลือบำบัดผู้ติดการพนัน ยังมีสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือครอบครัวที่ต้องการบำบัดผู้ติดการพนัน ซึ่งเปรียบการพนันเป็นโรคทางการแพทย์ชนิดหนึ่ง ที่แม้จะยังไม่ถูกบรรจุเป็นรหัสโรค แต่...ในสังคมตอนนี้ถือว่าความก้าวหน้าทางการแพทย์ควรทำหน้าที่รักษาในทางจิตวิทยาได้อีก 1 ทาง ควบคู่กับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัว



รู้ทันภัยเมาออนไลน์

New Normal ไม่ต้องพื้งน้ำเมา

ห้ามผู้ใดขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยวิธีการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือบริการที่เกี่ยวข้องกับการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์ต่อผู้บริโภคโดยตรง หรือเป็นการดำเนินการใด ๆ ในลักษณะการเชิญชวนให้ซื้อ หรือการเสนอขาย รวมไปถึงการขายสินค้าหรือบริการต่อผู้บริโภคโดยตรงด้วยการตลาด หรือบริการการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะของการสื่อสารข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ โดยผู้ขาย และผู้ซื้อขาย ได้โดยไม่ต้องพบกัน

เป็นข้อความตามประกาศฉบับใหม่ใน พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 เป็นเพราะปัจจุบันสังคมเราเปลี่ยนวิถีชีวิต ทำให้การค้าขายผ่านโลกออนไลน์ทำได้ง่ายและสะดวกขึ้นมาก โดยเฉพาะในช่วงโควิด-19 ที่ผ่านมา พบว่า ธุรกิจค้าขายออนไลน์บูมอย่างรุนแรง เพราะคนหันมาสั่งสินค้าต่าง ๆ ผ่านระบบออนไลน์



ไม่เว้นแม้แต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีการหันมาทำกิจกรรม และขายสินค้าผ่านโลกออนไลน์จำนวนมาก วิวัฒนาการของการใช้เทคโนโลยีที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ยากในการควบคุมเกี่ยวกับเรื่อง วัน, เวลา, สถานที่ และบุคคลตามที่กฎหมายกำหนด เพื่อเป็นการป้องกันไม่ไห้เยาวชนสามารถเข้าถึง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่ายๆ

เพื่อเป็นการลดผลกระทบอันเกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงมีความจำเป็นในการออกประกาศ เพื่อกำหนดเป็นมาตรการทางกฎหมาย ในการควบคุมการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยอาศัยอำนาจตามความในมาตรา 4 และ มาตรา 30 (6) แห่ง พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ลงนามโดย นายกรัฐมนตรี ตามคำแนะนำของคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ

น.ส.กนิษฐา ไทยกล้า สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

เปิดเผยผลสำรวจตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออนไลน์ในช่วงเดือน มกราคม-เมษายน ปี 2563 พบว่า การตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออนไลน์ มีการนำเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 และการกักตัวมาใช้ทำการตลาด เพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่าตัว



โดยเฉพาะตั้งแต่ช่วงปลายเดือนมีนาคมเป็นต้นมา มีการโฆษณา การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การจัดชุดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมอาหาร การลดราคา แจก แถม การขายที่มีบริการจัดส่งฟรี ให้ถึงบ้าน การให้ร่วมโพสต์ ภาพภาชนะที่ใช้ดื่ม พร้อมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีตราสัญลักษณ์ที่แหวกแนว การชวนกันดื่มปาร์ตี้ ดื่มสังสรรค์ ทางออนไลน์ ที่เรียกว่า On-nomi แทนการไปดื่มที่สถานบันเทิง ผ่านทางแอปพลิเคชันประชุมออนไลน์

รวมถึงการไลฟ์ผ่านสื่อออนไลน์ในช่วงเวลากลางคืน เล่นดนตรีสด ดิเจอเปิดเพลง เป็นต้น หลังจากที่มีคำสั่งประกาศห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั่วประเทศ แม้ว่าในช่วงเวลานี้จำนวนข้อความที่โพสต์ขาย จะน้อยลงจากช่วงปกติแล้วก็ตาม ก็ยังมีผู้ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้านขายของชำ ร้านค้าปลีก) สถานบันเทิง ยังคงมีการขายด้วยการ ให้ลูกค้าส่งรายการทางข้อความของเฟซบุ๊ก หรือไลน์

วิธีการจัดส่งโดยการนัดสถานที่ส่งของ (เฉพาะพื้นที่ใกล้เคียง) ส่งโดยใช้บริการขนส่งบริษัทเอกชนที่ให้บริการด้วยรถจักรยานยนต์ สำหรับพื้นที่ห่างไกล หรือต่างจังหวัดใช้บริษัทขนส่งเอกชนสำหรับ ส่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้มีการจัดทำกรส่งเสริมการตลาด แนวใหม่ ด้วยการจำหน่ายคูปองที่ให้ส่วนลด สำหรับซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังจากที่เปิดให้บริการได้ การเปิดให้สั่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Pre-order) พร้อมกับให้ของแถมหรือส่วนลด โดยจะทำการจัดส่งทันทีที่ได้รับอนุญาตให้ขายได้ เป็นต้น



เมื่อวิเคราะห์การขายเครื่องแอลกอฮอล์แบบออนไลน์

1. ลูกค้าซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้โดยตรง ซื้อได้เป็นจำนวนมาก ซื้ออย่างสะดวกสบาย ข้ามข้อจำกัดด้านอายุและอาการของผู้ซื้อ
2. ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตลอดเวลา ตามที่ผู้ขายทำงาน ทั้งกลางวันและกลางคืน ข้ามข้อบังคับเวลาในการซื้อ
3. ข้ามข้อจำกัดด้านพื้นที่ ขายได้ทุกภาคหรือกระจายข้ามประเทศ
4. ทำโปรโมชั่นหรือการตลาดอื่น ๆ สู้ลูกค้าได้โดยตรง ข้ามข้อจำกัดด้าน มาตรา 30 และ 32 ของ พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551
5. ลูกค้าได้สินค้าเร็ว (กรณีการจัดส่งดี) ยิ่งเร็วยิ่งเร่งการดื่มจำนวนมาก
6. เก็บฐานข้อมูลลูกค้าไว้ทำการตลาดอื่น ๆ ได้ เพื่อนำไปต่อยอดการตลาดในอนาคต



ในความเป็นจริง การขายสินค้าประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะนี้ ผู้ซื้อที่อาจจะเป็นเด็กสามารถใช้เบอร์โทรปลอมของคนที่มีอายุมากหน่อย ก็ซื้อเบียร์มาดื่มได้แล้ว จุดนี้น่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะจะทำให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มาก โดยไม่มีการคัดกรองใดๆ

ก่อนหน้าสถานการณ์โควิด-19 ได้เริ่มพบว่า ร้านเหล้า ผับบาร์หลายแห่งเริ่มทำระบบสมาชิก ให้นักศึกษาสามารถสั่งเหล้าเบียร์ส่งถึงหอพักกันบ้างแล้ว โดยอาศัยช่องทางผ่านเพจ เว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ทั้งโฆษณาและขายเหล้าเบียร์ออนไลน์มากมาย อาจเข้าข่ายละเมิดกฎหมายตาม พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ในหลายประเด็น เช่น ขายนอกเหนือเวลาที่กฎหมายกำหนด เพราะจ่ายเงิน รับส่งสินค้า เป็นคนละช่วงเวลา ตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง กำหนดเวลาห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2558 หรือไม่สามารถตรวจสอบอายุของผู้ซื้อได้ตามมาตรา 29 (1) ห้ามขายให้ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

อีกทั้งพบว่า มีการแสดงภาพขวดหรือบรรจุภัณฑ์อย่างโจ่งแจ้ง ผิดตามมาตรา 32 ซึ่งเป็นการพยายามตีความหลบเลี่ยง ทำทนายกฎหมาย เพื่อให้ได้ขายสินค้าทำกำไร โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา การมีวิถีชีวิตใหม่ New Normal ไม่จำเป็นต้องทำให้คนเข้าถึงสินค้าที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพโดยง่าย แต่ควรหันมาใส่ใจสุขภาพในเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ลดปัจจัยเสี่ยงดูแลสุขอนามัย เพื่อให้ภูมิคุ้มกันร่างกายพร้อมต่อการระบาดของโรคที่ยังไม่รู้ว่าจะมีการระบาดรอบสอง สาม หรือ สี่ อีกหรือไม่ เราจึงต้องเตรียมพร้อมรับมือ ด้วยการสร้างต้นทุนทางสุขภาพให้ดี เข้าไว้



วิเคราะห์กลยุทธ์บริษัทน้ำเมาสู้กันทางป้องกัน



ความเปลี่ยนแปลงของสื่อเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในยุคนี้ สื่อโซเชียลมีเดียเข้ามามีบทบาทสำคัญในการทำโฆษณาแทนสื่อยุคเก่าอย่าง โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์ ในรายงานเรื่อง เหล้าวิหิงหน่า แลหลังเกาะกระแสดิแม่ทุกประเด็น : เจาะลึกกลยุทธ์ธุรกิจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา โดย **ดร.ศรีรัช ลอยสมุทร อาจารย์ประจำวิทยาลัยนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต** ได้สรุปถึงประเด็นต่าง ๆ ของการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หนึ่งในงานวิจัยได้ระบุว่า ปัญหาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบันนับเป็นปัญหาระดับชาติ ที่จำเป็นต้องได้รับการเยียวยาแก้ไขในหลายกรณี ซึ่งไม่อาจปฏิเสธได้ว่า สุราไม่ใช่สินค้าธรรมดา แต่เป็นสินค้าที่มีพิษภัยรอบตัว ทั้งต่อสังคมและผู้ดื่ม ในเวลาเดียวกัน

ปัญหาหลักของการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ การหลีกเลี่ยงมาตรการควบคุมการโฆษณา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์พยายามที่จะหลีกเลี่ยงกฎหมายมาตรา 32 ด้วยกลยุทธ์การโฆษณาแบบใหม่ ๆ ซึ่ง พบว่ามีกลยุทธ์หลีกเลี่ยงในรูปแบบต่าง ๆ อยู่ 9 วิธี

1 **การโฆษณาผ่านสื่อ social media** ในหลายรูปแบบ เช่น แฝงโปรโมทผ่านบุคคล ใช้ influencer หรือผู้ชี้นำ ที่มีอิทธิพลต่อการจูงใจในโลกโซเชียล

2 **การคัดแปลงตราสัญลักษณ์เพื่อสื่อสารในพื้นที่สื่อสารที่ถูกห้าม** และการใช้ตราสัญลักษณ์องค์กร ในการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้วิธีดัดแปลงตราสัญลักษณ์ของบริษัทหรือตราสัญลักษณ์ของสินค้าแอลกอฮอล์ เปลี่ยนสี ลดทอนข้อความประกอบตราสัญลักษณ์ ตัดคำที่มีความหมายถึง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออกจากตราสัญลักษณ์ หรือลดทอนองค์ประกอบของตราสัญลักษณ์เพียงเล็กน้อย แต่ยังคงรูปลักษณะหลัก ๆ ของตราสัญลักษณ์เครื่องดื่ม เพื่อให้เกิดการจดจำแบบเชื่อมโยง แต่สามารถทำให้โฆษณาได้ตลอด ในทุกสื่อ และในทุกกิจกรรมการตลาด

3 **New CSR** คือ CSR แนวใหม่ กิจกรรมต่อยอดและการ co-sponsor กับรายการต่างๆ

4 **มุ่งทำตลาดแฝง** การสนับสนุนดนตรี และกิจกรรมกีฬา (music & sports sponsorship)

5 **การใช้สินค้าทดแทน (surrogate product)** คือ น้ำดื่ม น้ำแร่ หรือโซดา ในการโฆษณาและแสดงตราสัญลักษณ์ผ่านทุกสื่อ ทำให้สามารถแสดงตราสัญลักษณ์ได้และใช้ในการสนับสนุน กิจกรรมต่างๆ เช่น คอนเสิร์ต แข่งกีฬา ฯลฯ

6 **Lifestyle marketing** เน้นการทำตลาดให้สอดคล้องกับ lifestyle คนรุ่นใหม่ เช่น การท่องเที่ยว สันทนาการแบบใหม่ ๆ สถานที่ท่องเที่ยวใหม่ๆ

7 **Sports sponsorship** เป็นแนวทางโฆษณาและทำตลาดที่สินค้าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่นิยม ทั้งโฆษณาตรง โฆษณาแฝง การสนับสนุนด้วยชื่อสินค้า ตราสัญลักษณ์และชื่อองค์กรในรายการต่างๆ รวมทั้งในกิจกรรมกีฬา

8 **สื่อสารการตลาด ทำกิจกรรมผ่าน music-sponsorship ร่วมกับร้านอาหาร** สถานที่ท่องเที่ยว ฯลฯ ในการจัดกิจกรรมดนตรีรูปแบบต่างๆ เพื่อดึงดูดวัยรุ่น ทำให้มี Partner เพิ่มขึ้นในการโฆษณา และสื่อสารจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9 **Seasonal marketing** การตลาดอิงเทศกาล ทั้งเทศกาลหลัก เทศกาลท้องถิ่นและการเปิดเทศกาลใหม่

ทั้งหมดนี้ แสดงถึงความพยายามที่จะหลีกเลี่ยง หลบหลีกข้อกฎหมาย โดยเฉพาะมาตรา 32 เพราะความสำคัญของโฆษณา คือ ก่อการจดจำ มีผลต่อการรับรู้และระลึกถึงตราสินค้า รวมทั้งต่อยอด ความภักดีสำหรับสินค้าเก่า และเป็นแรงเร้าใจสำหรับสินค้าใหม่ด้วยเช่นกัน

จึงได้เห็นความพยายามของธุรกิจน้ำเมา ที่พยายามให้มีการเลิกกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อจะสามารถทำการตลาดได้อย่างอิสระ และทำให้เด็กเยาวชนเข้าถึงได้มากกว่าเดิม โดยรายงาน Global Status Report : Alcohol Policy (2004) ขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า มีงานวิจัยจำนวนมากตั้งแต่ปี 1970 เป็นต้นมา ที่ระบุตรงกันว่า **โฆษณา** มีผลต่อการดื่มในกลุ่มเยาวชน และมีเพียง 33 ประเทศ ที่สามารถห้ามการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยสิ้นเชิงได้



การสื่อสารในโลก social media ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังถือเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่มีการทุ่มกำลังจำนวนมาก โดยใช้ทุกสื่อ ไม่ว่าจะเป็นเพชบุ๊ก อินสตาแกรม และโยงไปถึงสื่อ social media ส่วนตัวของบรรดา influencer ที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ว่าจ้างให้ช่วยสื่อสารแบรนด์ ไม่ว่าจะเป็น ดารา นักแสดง นักร้อง พิธีกร ไปจนถึงบิวตี้บล็อกเกอร์ และเจ้าของเพจชื่อดังต่างๆ

โดยการสื่อสารแบรนด์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ได้ปรากฏอยู่ในสื่อของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่เพียงอย่างเดียว แต่ไปปรากฏอยู่บนสื่อของบรรดา influencer ทั้งหลายด้วย เพื่อให้ผู้ติดตามของบรรดา influencer เหล่านั้นได้เห็น และเป็น การเห็นผ่านสื่อของ influencer เอง ชวนที่จะเชื่อได้ว่านี่คือ lifestyle ของบรรดา influencer เหล่านั้น หรือเป็นสินค้าและแบรนด์ที่บรรดา influencer เลือกที่จะไปซื้อ เลือกที่จะดื่ม ซึ่งย่อมมีผลต่อการเปิดรับและการรับรู้ของผู้ที่ติดตาม influencer เหล่านั้น และเป็น การโฆษณาแบรนด์ทางอ้อมไปในตัว

เมื่อรู้แล้วก็ต้องช่วยกันปิดทางที่เยาวชน จะตกเป็นทาสน้ำเมาด้วยกัน

คุณค่าของชีวิต คือ...

ทำให้เด็กเห็นคุณค่าตัวเอง

“ ไม่มีใครอยากทำงานที่อยู่กับสารพัดปัญหา โดยเฉพาะในชุมชนแออัด ที่มีทั้งปัญหาถูกกอดกั๊ง ทารุณกรรม ความรุนแรง ยาเสพติด และปัญหาที่ซับซ้อน เป็นเรื่องยากที่จะพัฒนาเด็กจากสีดำ ๆ เทา ๆ ให้พบกับแสงสว่าง แต่ที่ยากไปกว่านั้นคือ การทำให้ครอบครัว ชุมชน มองเห็นปัญหา และพร้อมที่จะร่วมแก้ไข ทำให้เด็กมองเห็นคุณค่าในตัวเอง จึงต้องใช้ทั้งเวลา รวมถึงความพยายามอย่างมาก ”

โรส-ประสพสุข โบราณมูล ผู้ประสานงานเครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) และอดีตผู้จัดการฝ่ายงานคุ้มครองและพัฒนาเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพค.) เคยกล่าวไว้



พีโรส ของเด็ก ๆ เป็นหนึ่งคนที่มีความฝันอยากทำงานทางด้านเด็ก กระทั่งเรียนจบและได้เดินตามความฝัน โดยเริ่มจากการเป็นอาสาสมัคร “มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก” ในปี 2544 ดูแลทั้งเรื่องการเล่น พัฒนาเด็ก งานสงเคราะห์เฉพาะรายที่ถูกทารุณกรรม ทำร้ายร่างกาย ในชุมชนแออัด เด็กบนดอย เด็กข้ามชาติ และเด็กที่ถูกทอดทิ้งทั่วประเทศ

“เป็นความฝัน ที่เพิ่งจะได้ทำจริงตอนเรียนจบ” พีโรส กล่าว ก่อนที่จะเล่าย้อนกลับไปว่า ความฝันกับความจริงแตกต่างกันมาก แต่ก่อนเราคิดแค่ว่าอยากเป็นครูอนุบาลสนุก ๆ อยู่กับเด็กใส ๆ แต่พอได้มาอยู่ตรงนี้ มันเครียดทุกวัน แต่แปลกที่เรามีความสุข ทำทุกอย่างไม่ว่าจะแจ้งความ เอาเด็กออกจากผู้ร้าย ขึ้นศาล เข้าไปในชุมชนที่มีปัญหาเยอะ พบความซับซ้อน เรื่องครอบครัวแตกแยกเป็นพื้นฐาน บางคนถูกทิ้งให้อยู่กับคนข้างบ้าน อยู่กับพ่อข้าง มีเรื่องความรุนแรง ยาเสพติด ฯลฯ ทำให้เด็กเขาซึมซับ จึงยากมากที่จะดูแล และพัฒนาเด็กจากสีดำมาเป็นสีเทา เพื่อให้เด็กมีใจที่จะช่วยเหลือคนอื่น ซึ่งยากกว่าเด็กกลุ่มปกติ

“แต่การทำงานด้านนี้เปลี่ยนทัศนคติ และมุมมองของเรา ทำให้เข้าใจประเด็นสังคมมากขึ้น แต่ก่อนเราคิดว่าง่าย แต่ความจริง เราต้องใช้ทุกศาสตร์ ทั้งสังคม สงเคราะห์ จิตวิทยา และนักพัฒนาในคนเดียวกัน ขณะที่การทำงานกับเด็กก็เปลี่ยนวิถีชีวิตของเราเช่นกัน จากชีวิตประจำวันที่มีวิถีบริโภคนิยม กลายเป็นว่า ได้เห็นความเป็นมนุษย์มากขึ้น ได้เห็นอีกสังคมหนึ่งที่ไม่เคยสัมผัส และพบความเหลื่อมล้ำที่ชัดเจน ดังนั้น นอกจากจะสงเคราะห์เด็กเฉพาะรายแล้ว ยังต้องพัฒนากิจกรรม เพื่อให้ครอบครัว และชุมชน สามารถดูแลเด็กได้ เพื่อลดปัญหา และทำให้เด็กมีใจที่จะช่วยเหลือคนอื่นต่อไป”

สำหรับจุดเริ่มต้นของการทำงานร่วมกับ สสส. พีโรส เล่าว่า ประเด็นแรกที่ทำร่วมกันคือ **“พื้นที่สร้างสรรค์”** ราวปี 2553 นำการเล่นมาพัฒนาเด็ก ซึ่ง สสส. ทำให้มีโอกาสนในการพัฒนาการเล่นเพื่อชีวิตของเด็ก และสิ่งที่พัฒนาแบบก้าวกระโดดคือ การได้ทำงานเกี่ยวกับ **“สื่อสร้างสรรค์”** ทำให้ได้เห็นมุมมองที่กว้างมากขึ้น ในการใช้เครื่องมือหลากหลายเพื่อพัฒนาเด็กกลุ่มยากลำบาก สสส. ช่วยพัฒนาศักยภาพ และทำให้มีนวัตกรรมใหม่เกิดขึ้น



“แต่ก่อนเราไม่คิดว่าสื่อจะช่วยในการพัฒนาเด็กได้ แต่ความจริงสื่อสามารถเข้าถึงความต้องการเด็ก โดยเฉพาะทำให้เด็กข้ามชาติมีตัวตนปกติเขาบอกกับเราว่า เขาเป็นพลเมืองชั้นสองที่ต้องหลบซ่อน การนำสื่อมาพัฒนาให้เขาได้ลองใช้ในการสื่อสารว่า ทำไมเขาถึงต้องอพยพมาเมืองไทย ทำให้เขารู้สึกมีตัวตน มีพื้นที่สื่อสารผ่านออนไลน์ “สื่อ” สร้างให้เด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง สร้างความเข้าใจ และลดความรุนแรง ขณะเดียวกัน ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ เราใช้สื่อภูมิปัญญา เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้รากเหง้าของตนเอง สื่อสารสร้างมูลค่า สร้างรายได้ให้ชุมชน สิ่งที่มาคือ เด็กรักชุมชน รักวิถีตนเอง”

จากความร่วมมือดังกล่าว นำมาซึ่งความสำเร็จในการสร้างกลไกพัฒนาชุมชน สร้างรายได้ ผ่านกระบวนการสื่อสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ พื้นที่สุขภาวะ เกิดเป็นพื้นที่ต้นแบบของ กทม. อาทิ **“รองเมืองเรื่องยิ้ม”** จากชุมชนมีดมน กลายเป็นชุมชนศิลปะที่ผู้คนมาศึกษาดูงาน รวมถึง จ.ศรีสะเกษ ที่มีการขับเคลื่อนเป็นเครือข่ายภาคอีสาน สร้างหลักสูตรในมหาวิทยาลัยให้เด็กรักท้องถิ่น ลดการอพยพเคลื่อนย้ายผู้คนมาเมืองใหญ่ เพิ่มคุณภาพด้านการศึกษา และสิ่งที่ประสบความสำเร็จคือ การทำงานกับผู้ใหญ่ ให้ยิ้มชุมชน

พีโรส เล่าต่อไปว่า ประเด็นที่รู้สึกภูมิใจที่สุดคือ การทำงานเรื่องพื้นที่สร้างสรรค์ นักสื่อสาร สุภาพะ และการเล่นเพื่อชีวิต (เล่นเปลี่ยนโลก) การทำงานกับ สสส. เป็นการพัฒนาที่เข้าถึงราก ทำให้ปัญหาถูกลด ถูกแก้ แทนที่จะทำงานสงเคราะห์อย่างเดียว สำคัญที่สุดคือ ช่วยให้เรา มีความต่อเนื่องจากการทำงาน สร้างฐานชุมชนเข้มแข็ง สร้างเครือข่ายในการทำงานร่วมกัน ช่วยให้เราเห็นเครื่องมือใหม่ ๆ ในการทำงานด้านเด็กและเยาวชน มีความต่อเนื่องในการพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น

ขณะเดียวกัน เราได้เจอเครือข่ายที่มีความหลากหลาย เพราะการทำงานด้านเด็กและเยาวชน เราทำงานคนเดียวไม่ได้ เป็นการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ แต่ละเครือข่ายสามารถสร้างสิ่งใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น ทำให้สามารถพัฒนาเด็กได้หลายพื้นที่ที่เป็นพลังเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังช่วยให้คนที่อยากจะทำงานด้านการพัฒนาเด็ก แต่ไม่ได้อยู่รูปแบบองค์กร สามารถรับทุนและสร้างเครือข่ายใหม่ ๆ ต่อยอดอุดมคติของคนที่ยากทำงานด้านสังคมได้อีกด้วย

“ในฐานะที่ทำงานด้านเด็ก สิ่งที่มีคุณค่ากับสังคมมาก คือ การที่เราเข้าใจว่าเด็กเป็นแบบไหน เด็กทุกคนมีศักยภาพ หากเรารับฟัง ช่วยให้เขามีโอกาสได้ทำในสิ่งที่เขาชอบ และเอื้อเพื่อต่อคนรอบข้างเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก เพราะจะทำให้งานการพัฒนาเด็กและชุมชน เป็นไปได้ยั่งยืน และเด็กจะเป็นตัวหลักในการช่วยเหลือชุมชนของตัวเองต่อไป และจุดมุ่งหมายสูงสุดของการทำงาน คือ เขาเห็นคุณค่าของตนเอง และอยากจะถูกชื่นชมมาช่วยคนอื่น”

จากการทำงานกับเด็กและชุมชน กว่า 19 ปี พีโรสยังคงยืนยันว่า คุณค่าที่ตนเองได้รับคือ ทำให้ชุมชนเปลี่ยน โดยเฉพาะเด็ก หากเด็กเห็นคุณค่าของตัวเอง ดูแลตัวเองได้ และลุกขึ้นมาอยากจะทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่น นั่นคือ สิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด ขณะเดียวกัน สิ่งที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นคือ การที่ครอบครัวและชุมชนให้ความสำคัญกับเด็ก ลุกขึ้นมาดูแลตัวเองได้ เป็นคุณค่าสำหรับเราและสังคม

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข





งีบนานเกิน สัญญาณอายุสั้น

งีบกลางวัน กิจกรรมที่ทั้งเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในช่วงบ่าย แต่งีบกลางวันนานเกินไป กลายเป็นสัญญาณเสี่ยงของโรครุนแรง โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจ

การงีบหลับพักผ่อนในช่วงเวลากลางวัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติแล้วถึงประโยชน์ของการนอนกลางวันเป็นเวลาสั้น ๆ ไม่เกินหนึ่งชั่วโมง ในหมู่นักวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับการนอนหลับ แต่ครั้งนี้นับเป็นครั้งแรกที่มีผลการวิจัยออกมาเตือนว่า การนอนกลางวันนานเกิน 1 ชั่วโมง/วัน เป็นเรื่องไม่ดีต่อสุขภาพ

การวิจัยครั้งนี้ จัดทำขึ้นโดยคณะนักวิทยาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์วอชิงตัน ประเทศจีน ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการงีบหลับตอนกลางวันของประชากรกลุ่มตัวอย่างรวมกว่า 313,000 คน ในการวิจัยที่ทำมาแล้วก่อนหน้านี้ถึง 20 การวิจัยด้วยกัน โดยได้นำมาวิเคราะห์รวมกันทั้งหมด เพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่าง การนอนกลางวันส่งผลดีหรือเสียต่อสุขภาพของผู้นอน

ผลการวิจัย ได้นำเสนอต่อการประชุมวิชาการเสมือนจริง ผ่านทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สมาคมแพทย์โรคหลอดเลือดหัวใจยุโรปพบว่า การงีบหลับกลางวันนานเกิน 1 ชั่วโมง/วัน มีความเชื่อมโยงกับความเสียหายในการเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 30% และในขณะเดียวกันก็พบว่า สัมพันธ์กับความเสียหายในการเป็นโรคหัวใจที่สูงกว่าปกติถึง 34% อีกด้วย ต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่นอนกลางวันต่ำกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ที่เกิดผลลัพธ์ในทางตรงกันข้ามกัน เพราะพบว่า ไม่เพียงแต่ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ แต่การงีบแบบสั้น ๆ นั้น กลับช่วยเสริมสร้างสุขภาพหัวใจของคนที่มีปัญหาในการนอนหลับยากในเวลากลางคืนได้ด้วย

เป็นที่น่าสังเกตว่า ความเชื่อมโยงกันระหว่างการนอนกลางวันมาก กับความเสี่ยงในการตายเร็วขึ้น พบได้ชัดเจนในคนกลุ่มตัวอย่างที่นอนหลับในเวลากลางวันมากด้วยเช่นกัน กล่าวคือ เป็นกลุ่มที่นอนหลับมากกว่า 6 ชั่วโมง/คืน ขึ้นไป

แม้ว่ายังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจน มายืนยันว่าการนอนหลับกลางวันยาว ๆ มีความเกี่ยวข้องกับระดับของการอักเสบต่าง ๆ ในร่างกายที่สูงกว่าปกติ แต่นักวิจัยก็สงสัยว่า มีความเป็นไปได้ว่าอาจจะเกี่ยวข้องกัน เหตุผลหนึ่งก็เพราะว่า การอักเสบในร่างกายมีส่วนกระตุ้นให้เกิดปัญหาโรคหัวใจตามมา นั่นเอง ซึ่งคณะนักวิจัยตั้งใจว่า จะศึกษาลงลึกกันต่อไป

“ถ้าคุณต้องการจับหลับกลางวันบ้าง จากผลการศึกษาของเราพบว่า ถ้าจะให้ดีควรอยู่ในช่วงเวลาที่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง แต่ส่วนใครที่ไม่ได้มีพฤติกรรมนอนกลางวันอยู่ก่อนแล้ว ก็ไม่มีเหตุผลอันใดที่ต้องหัดนอนหรอกนะ” นพ.เซ ปีน หัวหน้าคณะนักวิจัย กล่าว

“ผลการวิจัยของเรายังพบอีกด้วยว่า การนอนกลางวันเพียงสั้น ๆ โดยเฉพาะที่นอนน้อยกว่า 30 นาที หรือ 45 นาที นั้น ให้ผลกลับกัน คือ อาจเป็นผลดีต่อสุขภาพหัวใจ ในกลุ่มของคนที่ไม่นอนไม่พอในตอนกลางคืน”

ตามคำแนะนำว่าด้วยการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ โดยสำนักงานระบบสุขภาพแห่งชาติ ประเทศอังกฤษ คนวัยผู้ใหญ่ควรต้องนอนวันละประมาณ 6-9 ชั่วโมง แต่สำหรับบางคนที่มีปัญหาการนอนไม่หลับในเวลากลางวันเป็นครั้งคราว หรือเพียงระยะสั้น ๆ ก็ยังไม่พบว่า มีความเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพแต่อย่างใด และโดยมากเมื่อนอนไม่ค่อยหลับในตอนกลางคืน ก็มักจะจำเป็นต้องพึ่งการจับหลับในเวลากลางวันแทน

ยกตัวอย่างในประเทศไทย มีข้อมูลว่าคนจำนวนมากถึง 1 ใน 3 คน มีปัญหาในการนอนไม่ค่อยหลับในเวลากลางวันกันทั้งนั้น ทำให้การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ และการนอนไม่พอนี้เอง มีการศึกษาหลายชิ้นก่อนหน้านี้ ระบุว่ามีความเชื่อมโยงกับโรคหลายโรค ทั้งโรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

“การนอนกลางวันนั้น อันที่จริงแล้วก็เป็นเรื่องธรรมชาติสามัญที่คนทั่วโลกก็ทำกัน อีกทั้งยังถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพด้วย หากอยู่ในช่วงเวลาที่ไม่นานเกินไป เพราะการจับนอนช่วยให้ฟื้นฟูประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายและสมอง ซึ่งมักถูกลดทอนลงไปในคนที่นอนหลับพักผ่อนในเวลากลางวันที่ไม่เพียงพอ” นพ.เซ ปีน กล่าว

อย่างไรก็ดี จากผลการวิจัยล่าสุดนี้ ก็ยังมีความไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความถี่ในการนอนกลางวันของกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ศึกษา ซึ่ง นพ.เซ ปีนเองก็ยอมรับว่า คณะวิจัยของเขาไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาเรื่องความถี่ของการนอนกลางวัน และเห็นด้วยเรื่องความถี่ในการนอนกลางวันนั้น ก็จำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติมต่อไป



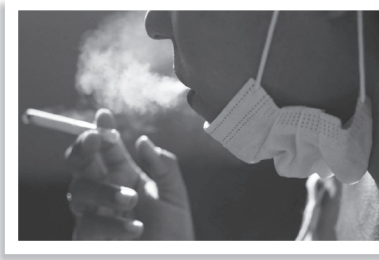
ผลการศึกษาล่าสุดนี้ มีความสัมพันธ์กันกับผลการวิจัยก่อนหน้านี้ ซึ่งศึกษาโดยทีมนักวิจัยจากประเทศฝรั่งเศสที่พบว่า การนอนใช้หนี้ในวันหยุดหลังจากที่สะสมอดหลับอดนอนมาตลอดสัปดาห์ ไม่สามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายได้จริง อย่างไรก็ตามหลายคนมักจะเข้าใจกันเอง อีกทั้งยังพบด้วยว่า พฤติกรรมการอดนอน แล้วค่อยไปชดเชยในช่วงวันหยุดยังถือเป็นพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่ดีอีกด้วย เพราะการอดนอนเป็นบ่อเกิดของความเสี่ยงหลายโรค

การแก้ปัญหาการนอนไม่หลับโดยไม่ต้องใช้ยานั้น มีอยู่ด้วยกันหลายวิธี อาทิ จัดเวลานอนให้สม่ำเสมอ เลี่ยงการนอนกลางวัน ปรับอุณหภูมิการนอนให้เหมาะสม กินอาหารว่างที่ไม่หนักเกินไป อาจช่วยในการนอนหลับ เช่น น้ำส้ม นมอุ่น น้ำผลไม้อื่น ๆ มื้อเย็นควรดื่มน้ำชา กาแฟ รวมทั้งก่อนนอนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ตื่นตัวก่อนนอน เช่น การดูหนังต่อสู้ ควรทำให้อ่อนนุ่มรู้สึกร่างกายผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ผักสมุนไพรที่ช่วยลดความเครียด ออกกำลังกายเบา ๆ ในช่วงเย็น เป็นต้น

ปัญหาการนอนนั้นเชื่อมโยงกับสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอนถือเป็นสิ่งที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้เช่นกัน



📖 **หนุ่มสาวมะกัน เสี่ยงติดโควิดสูง 7 เท่า เพราะสูบบุหรี่มวน-บุหรี่ไฟฟ้า**



เป็นงานวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่พบว่า คนอเมริกัน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความเสี่ยงในการติดโรคโควิด-19 มากกว่าปกติถึง 7 เท่า ถ้าหากสูบบุหรี่ทั้งมวนหรือไฟฟ้าไปรวมกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า หรือแม้แต่คนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าแค่เพียงอย่างเดียว ก็ยังพบว่า มีความเสี่ยงติดโควิดมากถึง 5 เท่าตัว เมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบเลย

เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,351 คน อายุระหว่าง 13-24 ปี ในจำนวนนี้เป็นผู้ไม่สูบบุหรี่เลย 2,168 คน นักวิจัยนำพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้าของคนกลุ่มนี้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับอัตราการติดโควิด-19 จึงได้ผลสรุปออกมาตามที่กล่าวมาแล้วนั้น ปัจจัยอื่น ๆ นักวิจัยก็ได้นำมาปรับออกแล้ว ทั้งดัชนีมวลกาย และการปฏิบัติตัวตามคำสั่งต่างๆ ที่ให้อยู่บ้านเพื่อลดการติดเชื้อโรคโควิด แต่ผลต่างในกลุ่มที่สูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ากับคนที่ไม่สูบ ก็ยังต่างกันอย่างเห็นได้ชัดอย่างที่ว่ามาอยู่ดี

ล่าสุดด้านรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้ผ่านร่างกฎหมายห้ามผลิตจำหน่ายผลิตภัณฑ์บุหรี่แต่งรสทุกชนิด รวมถึงรสเมนทอลด้วย ทั้งนี้ผู้ว่าการรัฐ ได้เซ็นอนุมัติในขั้นสุดท้ายเรียบร้อยแล้วเช่นกัน ฝั่งบริษัทบุหรี่แม้รู้ทั้งรู้ว่า หอดหวังหลังล็อบบี้มาอย่างหนักหน่วง ก็ยังไม่เลิกเดินหน้าป่นให้เรื่องนี้กลายเป็นเรื่องของการเหยียดคนอเมริกันผิวสี และคนลาตินอเมริกัน ที่นิยมบุหรี่เหล่านี้มาก ๆ ไปเสียได้ทั้งๆ ที่การห้ามบุหรี่แต่งรสเหล่านี้ ทุกคนทราบดีว่า ทำไปเพื่อลดการพุ่งเป้าเจาะกลุ่มวัยรุ่นโดยบริษัทบุหรี่

📖 **นักมวยหนุ่มฟันคุด ปอดแก่คนอายุ 80 เพราะบุหรี่ไฟฟ้า**

เหตุการณ์ก็ผ่านมารวม 4 ปีแล้ว แต่ทุกอย่างยังคงเป็นเหมือนฝันร้ายที่ไม่รู้จบ สำหรับ อิวาน พิชเซอร์ อดีตนักมวยดาวรุ่งพุ่งแรงชาวอังกฤษ ที่ปัจจุบันอายุเพียง 19 ปี แต่สุขภาพปอดแย่มากๆ กับคนอายุ 80 ปี ที่สูบบุหรี่มาตลอดชีวิต

เหตุการณ์ที่เปลี่ยนชีวิตอิวานจากหน้ามือเป็นหลังมือ เกิดขึ้นในคืนก่อนที่เขาจะต้องไปสอบวัดระดับ เพื่อเข้าเรียนต่อเมื่อตอนอายุ 16 ปี ที่จู่ๆ เขาก็ป่วยหนัก ถูกห้ามเข้าห้องฉุกเฉิน และต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลา 2 เดือนครึ่ง แพทย์ต้องให้เขาใช้ปอดเทียมช่วยในการหายใจจนกว่าปอดจริง ๆ จะฟื้นคืนสภาพมาใกล้เคียงสภาพปกติ

ในตอนแรกแพทย์บอกเขาว่า คงต้องใช้เวลาลัก 2 ปี ทว่าตอนนี้ผ่านไปจะ 4 ปีแล้ว ปอดฟื้นสภาพกลับมาเพียงแค่ 60% เท่านั้นเอง ทุกวันนี้ ทำอะไรก็เหนื่อยง่ายไปหมด แม้แต่การเดินขึ้นชั้น 2 ของบ้าน ก็เหมือนการเดินขึ้นภูเขา คุณปู่ของอิวานซึ่งอายุ 65 ปี ก็ยังแข็งแรงกว่าอิวานเลยในตอนนี้

แพทย์ที่รักษาอิวานชี้ชัดว่า อาการป่วยเกิดจากการต่อต้านทางภูมิคุ้มกันร่างกายอย่างรุนแรงต่อสารเคมี ที่อิวานสูบเข้าไปผ่านบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากร่างกายที่ไม่แข็งแรงแล้ว น้ำหนักตัวยังเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนความหวังที่จะกลับไปเดินตามทางฝัน เป็นนักมวยอาชีพอีกก็เริ่มเลือนลางไปทุกทีๆ เพราะเขาไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนตอนที่เขานักมวยสมัยรุ่งๆ ที่ต้องฟิตร่างกายเป็นประจำ และแข็งแรงมากๆ





พิฟ็อกซ์ แอปจับคนเมา ความหวัง เลิกเมาแล้วขับ



ผลการทดสอบแอปพลิเคชันบนมือถือ ที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้สามารถจับอาการของคนเมาได้จากการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เปลี่ยนไปนี้ ถูกมองว่าเป็นความหวังใหม่ในการป้องกันไม่ให้นักดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถยนต์ไปก่อความเสียหายต่อทั้งชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและคนอื่นได้อีกต่อไป

ไม่เพียงแต่จะมีความแม่นยำในการตรวจจับสูงเท่านั้น หากแต่ยังง่ายต่อการพัฒนาในอนาคต โดยการให้ใช้ร่วมกับระบบเปิดประตูรถยนต์ด้วยสมาร์ตโฟนอีกด้วย ทั้งนี้ เป็นผลงานวิจัยร่วมกันของมหาวิทยาลัยชื่อดัง 2 แห่งของสหรัฐ

อเมริกา ได้แก่ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด และมหาวิทยาลัยเพิตต์สเบิร์ก ซึ่งเพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด journal of studies on alcohol and drugs

โดยในขั้นของการทดลองประสิทธิภาพแอปฯ นั้น นักวิจัยใช้อาสาสมัครวัยผู้ใหญ่ จำนวน 22 คน โดยให้พกสมาร์ตโฟนที่ลงแอปฯ พิฟ็อกซ์ ไว้ที่เข็มขัด ก่อนให้ดื่มเหล้าводก้าจนเมา จากนั้นอาสาสมัครต้องเดินบนเส้นตรง ไป-กลับ รอบละ 10 ก้าว และพอเสิร์ฟเหล้าให้แต่ละครั้ง ก็ตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดไปด้วย จนถึงระดับที่เรียกว่าเมาแน่นอนแล้ว ก็ให้ไปเดินบนเส้นตรงอีกครั้ง เหมือนตอนก่อนดื่มเหล้า

แอปฯ พิฟ็อกซ์ ประมวลผลท่วงท่าการเดินผ่านระบบเซ็นเซอร์วัดสัญญาณความเร่งแบบ 3 แกนในมือถือ เทียบตอนไม่เมากับตอนเมา ทำให้สามารถแยกแยะได้ว่า อันไหนเป็นการเคลื่อนไหวของคนเมา หรือคนไม่เมา เพื่อเตือนผู้ใช้

เผยความลับ สองผู้นำมะกันไม่แตะน้ำเมา เพราะอะไร

แม้ว่าจะต่างกันสุดขั้ว แต่ทั้งอดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ โจ ไบเดน ผู้แทนของพรรคเดโมแครต ซึ่งช่วยในการเลือกตั้งประธานาธิบดีสหรัฐฯ ปี 2563 กับ ประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ จากพรรคริพับลิกัน มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ ทั้งคู่ระบุว่าไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยตลอดชีวิต



ไบเดน ให้เหตุผลว่า ที่ไม่ดื่มเพราะเคยต้องทนกับปัญหาการติดเหล้าของมารดามาเป็นเวลานาน เกิดความเอือมระอา ขนาดที่ตั้งปฏิญาณไว้เลยว่า จะไม่ยอมดื่มเหล้าเด็ดขาด เพราะไม่อยากเป็นเหมือนแม่ และนอกจากความกลัวจากการมีแม่ที่ติดเหล้าแล้ว ยังมีพี่ชายอีกคนที่ติดเหล้า อีกทั้งลูกชายของเขาก็มีปัญหาดูดเหล้าด้วยเช่นกัน ซึ่งไม่เพียงแต่ติดเหล้าเท่านั้น ยังติดยาอีกด้วย

ส่วนประธานาธิบดีทรัมป์ ก็อ้างด้วยเช่นกันว่า ที่ไม่ดื่มเหล้าเลยเพราะมีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับพี่ชายที่ติดเหล้า และมีปัญหาชีวิตหนักมาก ซึ่งทรัมป์บอกว่าเป็นผลของการดื่มน้ำเมาทั้งนั้น ทรัมป์ยอมรับว่า มีครั้งเดียวในชีวิตจริง ๆ ที่ดื่มไวน์ไปนิดเดียว คือตอนที่ประชุมสุดยอดผู้นำเมื่อปี 2558 ซึ่งโลกโซเชียลก็ไม่เคยเชื่อคำคุยของประธานาธิบดีสหรัฐฯ คนนี้สักเท่าไร

ล่าสุดก็ไปชุดเจอภาพ ทรัมป์ จิบไวน์ เมื่อคราวที่ทำภารกิจร่วมกับองค์การสหประชาชาติ ที่กรุงนิวยอร์กในปี 2560 ซึ่งเป็นตอนที่มีการประชุมพร้อมไปกับการรับประทานอาหาร ทรัมป์ ผู้ตอบได้ทุกอย่างก็ตอบได้ขอกกล่าวหาว่ากันควันเช่นกันว่า ในภาพนั้น เขาแค่จิบตามมารยาทบนโต๊ะอาหารเท่านั้นเอง แต่คนที่ไม่ชอบทรัมป์ ก็ยังสามารถโต้กลับโต้ดีกว่า ถ้าเป็นคนที่ไม่ดื่มจริง ๆ ก็แค่ให้คนเปลี่ยนเป็นน้ำองุ่น หรือไดเอทโค้ก ที่เจ้าตัวดื่มเป็นประจำก็ได้ไม่ใช่หรือ

4 ข้อควรรู้

ก่อน วิ่ง ยุค New Normal



1

ประเมินตนเอง

อายุ ความพร้อม
ของร่างกายทุกครั้ง

2



เช็คสภาพแวดล้อม

ไม่ร้อนจัด อากาศถ่ายเท
หากไปวิ่งเป็นกลุ่ม
ควรรักษาระยะห่าง



3

หยุดวิ่ง

หากรู้สึกไม่ดี
และแจ้งคนรอบข้างทันที

4



ไม่สบายห้ามวิ่ง

เสี่ยงติดเชื้อ
หรือแพร่กระจายโรค



สสส. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนไทย บนชีวิตวิถีใหม่ เพื่อฟื้นฟูระดับ
การมีกิจกรรมทางกายให้กลับคืนสู่ระดับปกติหลังลดลงจากสถานการณ์โควิด-19
คู่มือ “การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง” เป็นการแนะนำให้ปรับตัว และการซ้อม ให้ร่างกายยังคง
สมรรถภาพและความแข็งแรงอยู่เสมอ พร้อมนับถอยหลังสู่ยุคใหม่ของ Running Boom”

ที่มา : คู่มือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

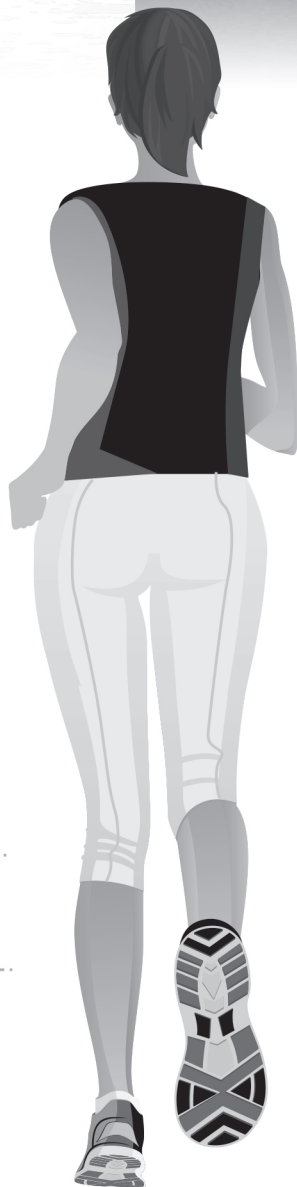


วิ่งที่บ้าน

VS

วิ่งกลางแจ้ง

- 1 ไม่ควรใส่หน้ากาก
- 2 อบอุ่นร่างกาย เตรียมพร้อมก่อนวิ่ง
- 3 เพิ่มระยะวิ่ง ตามตารางฝึกซ้อม
- 4 ฝึกหนักเบา เช่น วิ่งขึ้นบันได
- 5 กินอาหารตามโภชนาการ
- 6 พักผ่อนให้เพียงพอ
- 7 ประเมินตนเองอยู่เสมอ
- 8 ทำความสะอาดอุปกรณ์ ออกกำลังกายบ่อยๆ



- 1 สวมหน้ากาก ก่อนและหลังวิ่ง
- 2 เว้นระยะห่างอย่างน้อย 5 เมตร
- 3 ลดหยุดคุยระยะใกล้ชิด
- 4 หลีกเลี้ยงสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก
- 5 พกกระบอกน้ำส่วนตัว
- 6 ไม่บ้วนน้ำลาย เสมหะ ลงพื้น
- 7 ล้างมือในโอกาสที่เป็นไปได้
- 8 กลับถึงบ้านอาบน้ำทันที

แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สสส. มุ่งส่งเสริมให้คนไทย มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งต้นเหตุให้เกิดโรค NCDs 5.5% การวิ่ง เป็นหนึ่งกิจกรรมกายที่เป็นที่นิยม ช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง มาร่วมนับถอยหลังสู่ New Normal Running Boom

ที่มา : คู่มือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง
คู่มือจัดการแข่งขันวิ่งถนนและมาตรการจัดการแข่งขัน
ภายใต้การแพร่ระบาดของ COVID-19



สวยทั้งกายใจ แบบ “ดา-ชฎาพร รัตนากร”

หากย้อนกลับไปเมื่อยุค 90 คงไม่มีใครไม่รู้จัก “ดา-ชฎาพร รัตนากร” อดีตนางเอกมากความสามารถ เพราะไม่ว่าเธอจะเล่นละครเรื่องอะไร ก็มักจะโด่งดังเป็นที่จดจำของแฟน ๆ นอกจากนี้จะเป็นคาราโอเกะบทยากแล้ว ปัจจุบันเธอยังผันตัวเองเป็นผู้ให้ คอยช่วยเหลือสังคมอีกด้วย

ทำงานเยาะขนาดนี้ เธอมีเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอย่างไร ในการรักษาทั้งสองอย่างให้เกิดความสมดุล เรามีคำตอบมาฝากกัน



“ดา ชฎาพร รัตนากร” เล่าให้ฟังว่า ส่วนตัวค่อนข้างจะเลือกอาหารที่จะรับประทานในระดับหนึ่ง แต่ก็ไม่ถึงขั้นทานอาหารคลีน ทุกวันนี้เวลาทานข้าวจะมองทุกอย่างเพื่อดูว่า อะไรที่ดีและไม่ดีต่อสุขภาพบ้าง สมมุติเรามีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอล ก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ทานอาหารมันเลย แต่ก็มีบ้างบางครั้งถ้าอยากทาน ก็อาจจะทานเล็กน้อย เพื่อให้ความรู้สึกอยากทานนั้นลดลงและไม่เป็นการกดดันตัวเองมากเกินไป

คุณดา เล่าต่อว่า ส่วนตัวจะเลือกทานอาหารรสชาติกลาง ๆ ไม่เน้นหวาน มัน เค็ม จัด เพราะรู้อยู่แล้วว่าผลของมันคืออะไร แม้แต่น้ำผลไม้ก็จะพิจารณาเลยว่า ความหวานเท่านี้ คือ หวานธรรมชาติ หรือว่า หวานเพราะใส่น้ำตาล แต่ถ้าวันไหนรู้สึกเหมือนว่าร่างกายน้ำตาลตก อยากกินของหวาน ๆ หรือเย็น ๆ สักหน่อย ก็อาจจะกินเล็กน้อยแต่จะไม่กินหมดแก้วหรือหมดขวด ดั่งนั้น พยายามเลือกทานอาหารรสชาติที่ดีที่สุด

สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี เธอเล่าว่า แต่ก่อนจะไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่ระยะหลังมานี้พยายามหันมาออกกำลังกายมากขึ้น มีเข้าฟิตเนสบ้าง แต่ส่วนตัวจะไม่ชอบอยู่กับลู่วิ่งไฟฟ้า เพราะไม่ชอบทำอะไรอยู่ที่เดียวนาน ๆ ส่วนถ้าเวลาอยู่บ้านก็จะออกกำลังกายแบบง่าย ๆ เช่น การเปล่งกหรือซิทธิทเล็กน้อย เพื่อบริหารร่างกายช่วยกระชับหน้าท้องและสะโพก

คุณดา ยังเผยเคล็ดลับการดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใสว่า ปกติเป็นคนอารมณ์ดีอยู่แล้ว ส่วนอารมณ์เสียก็มีบ้างเป็นธรรมดา แต่พยายามจะมองทุกอย่างให้เป็นเรื่องบวก โดยคิดเสมอว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นได้ก็ดับไปได้เช่นกัน ส่วนตัวสนใจศึกษาธรรมะ และพยายามมีสติกับทุกการกระทำ จึงค่อนข้างมีจิตใจที่แข็งแรง

ขณะที่บทบาทการเป็นผู้ให้เพื่อช่วยเหลือสังคม ดาราสาวเจ้าบทยากเล่าว่า การได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เป็นสิ่งที่ตั้งใจไว้อยู่แล้ว เพราะรู้สึกที่เราได้เกิดมาชาติหนึ่ง การได้ช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนเป็นการทำให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ จริง ๆ คิดยาวไปถึงว่า ไม่อยากจะทำมาเวียนวายตายเกิดเลยด้วยซ้ำ ดั่งนั้น จะพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด โดยเริ่มจากการเป็นผู้ให้ ซึ่งที่ผ่านมาก็มีทำข้าวกล่องไปแจกผู้ที่เดือดร้อนตามชุมชน จากปัญหาการระบาดของโควิด-19

ท้ายสุด คุณดา เชิญชวนทุกคนให้หันมาดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง โดยบอกว่าน่าแปลกมากที่ 2 สิ่งนี้ ไม่รู้ว่าใครเป็นนายใครเป็นบ่าว แต่ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งเสีย อีกอย่างก็จะเสียตามไปด้วย แสดงว่า 2 สิ่งนี้เชื่อมโยงกัน ดั่งนั้นต้องรู้จักรักษาสมดุลทั้งกายและใจ พยายามคิดบวกเข้าไว้ ชีวิตเราจะพบกับความสุขเพิ่มขึ้น

สภาวะที่ดี เกิดจากการปรับสุขภาพกายและใจให้สมดุล อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้สุขภาพดี การลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่ต้องเพิ่มเติมด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และลดความเครียดให้อยู่ในระดับพอดี

สสส. ขอส่งเสริมให้ทุกคนขยับกาย คลายเครียด เพื่อสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง พร้อมก้าวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ไปด้วยกัน



สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาสังเกตตัวเองและคนใกล้ชิดว่า อาการข้อไหน ที่เข้าข่ายว่าอาจจะเริ่มติดการพนัน กลายเป็นเหยื่อโดยไม่รู้ตัว

A.

หมกมุ่น โทกให้ได้เงินมาเล่นพนัน
สูญเสียความสัมพันธ์เพราะพนัน

B.

เสียเงินจากการพนันแล้วเข็ด
ไม่คิดอยากเล่นให้ได้เงินคืน



LINE Add Friends

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบรับเสื่อยืดเท่าๆ
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2563
ผู้โชคดี ได้รับการสุ่มแจกรางวัล 10 ท่าน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ความจริง
ที่บุหรี่ไม่เคยบอก

บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า นิโคตินสูง อันตรายเหมือนกัน



เลิกบุหรี่ โทร.ฟรี 1600