



# Real people real journeys

真人真事

우리들의 진솔한 여정

人々の生の声とその旅

Người thật, việc thật

เรื่องจริง จากประสบการณ์

"ฉันเริ่มรู้สึกผิดอย่างแรง ฉันเป็นคน  
ทำลายความฝันของครอบครัวตัวเอง  
ความเงียบเริ่มปกคลุมอีกครั้ง ฉัน  
เลยไปที่ออฟฟิศที่ไนบอนและบอก  
พนักงานว่าฉันอยากที่จะหยุดเล่น"

"I felt very guilty that I had broken my family's dream. The silence had begun again. I went to the casino office and told the staff that I wanted to stop gambling and asked if anyone could help me."







Stock photo. Posed by a model.

ฉันไม่ได้อยู่คนเดียวอีกต่อไปแล้ว



ฉันชื่อเอ อายุ 45 ปี ย้ายมาจากเมืองไทย เมื่อ 6 ปีที่แล้ว บ้านอยู่ที่เวสต์ไอล์แลนด์ ทำงานเต็มเวลาที่ร้านอาหารญี่ปุ่นเป็นเชฟ ทำอาหาร ภรรยาทำงานโรงงานแถวบ้าน และมีลูกชายวัยรุ่น 1 คน ฉันเป็นคนทำงานค่อนข้างหนักและเป็นที่รักของครอบครัว เราทั้งสองคนฝันไว้ว่าอยากจะมีบ้านเป็นของตัวเองสักหลังโดยวางแผนเก็บเงินสักพัก โดยการเก็บสะสมเงินของใครของมันเพื่อให้ฝันเป็นความจริง หลังจากนั้นไม่นานนักเราเริ่มที่จะมองหาบ้าน เพราะภรรยาคิดว่าเราคงเก็บเงินได้มากพอที่จะไปดาวน์โหลดบ้านได้แล้ว แต่สำหรับฉันนั้นฉันเก็บเรื่องเงินนี้ไว้เป็นความลับคนเดียวเพราะฉันคิดว่ามันน่าตื่นเต้นและสนุกมากที่ได้ไปเล่นเดิมพันกับการพนันไม่กี่เดือน หลังจากนั้น ภรรยาได้เจอบ้านถูกใจและชอบมากๆ เธอจึงเข้าไปสอบถามกับทางธนาคารว่าจะต้องทำอะไรถ้าจะซื้อบ้าน เธอถามฉันว่าเก็บเงินได้เท่าไรแล้ว ฉันอึ้งไม่รู้จะตอบเรื่องนี้อย่างไร แต่เธอรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉันแน่นอน เธอเลยเดาว่าฉันต้องกลับไปเล่นการพนันอีกแน่นอน

ฉันเคยสัญญากับเธอหลายครั้งแล้วว่าจะไม่ไปเล่นอีกแต่ฉันก็ทำมันไม่ได้ เธอเริ่มรู้สึกโกรธและทู่ตีฉันอย่างแรงแล้วบอกกับฉันว่า ฉันเป็นคนทำให้ความฝันของเธอพังทลายไปกับการพนัน

## "ไฟไหม้บ้านอย่างไรก็ยังมีเหลือที่ดิน แต่ถ้าติดการพนันคงจะไม่เหลือแม่แต่ที่ดิน"

ฉันเริ่มรู้สึกผิดอย่างแรง ฉันเป็นคนทำลายความฝันของครอบครัวตัวเอง ความเจ็บเริ่มปกคลุมอีกครั้ง ฉันเลยไปที่ออฟฟิตที่โบมอนและบอกพนักงานว่าฉันอยากที่จะหยุดเล่น มีใครสามารถช่วยฉันได้บ้างหรือเปล่า ฉันเลยหวังไว้ว่าฉันจะได้เปลี่ยนตัวเองบ้างให้หลุดพ้นจากวงจรนี้เสียที

การเริ่มต้นมาหาที่ปรึกษาของฉันเริ่มขึ้นแล้วมีทั้งหมด 6 ครั้งของโปรแกรมนี้ ฉันรู้สึกว่าคุณเรียนรู้อย่างมากมาย ฉันเรียนรู้ว่าวิธีการจัดการด้วยตนเองเช่นการดูแลตัวเอง, พูดคุยกับตัวเอง, วิธีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน การได้รับความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นจากหน่วยงาน และวิธีการควบคุมและป้องกันอันตรายจากการเล่นการพนัน

กลุ่มเพื่อนสนับสนุนช่วยได้ดีจริงๆ การกลับคืนสู่สภาวะปกติของฉันได้รับการสนับสนุนเต็มที่ ฉันไม่ได้อยู่คนเดียวอีกต่อไปแล้ว ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของบริการครอบครัวคนเอเชียที่สนับสนุนและติดตามความคืบหน้าของฉัน ครอบครัวของฉันจะได้กลับมาเป็นปกติอีกครั้ง

### I'm not alone anymore

I came from Thailand six years ago and work full-time as a chef in a Japanese restaurant. My wife works in a factory. We have a teenage son. I am a hardworking and loving man. Both my wife and I have a dream and plan to buy our own home someday if we get enough money. I save my own money and my wife saves her own money.

After a while we started looking for a house when she thought there was enough money saved for a deposit. I kept what I did with my money a secret – I enjoyed gambling with it. A few months later my wife found a house that she liked and went to the bank asking for finance and she asked me how much money I had saved. I was reluctant to discuss the matter so she knew something was wrong. We spoke about my gambling.

I promised her many times that I wouldn't gamble again, but I never stopped. She started arguing with me and told me that her dream was gone because of my gambling. I felt very guilty that I had broken our dream.

*"If the house was destroyed by fire, land would still be left. But if addicted to gambling, there will be nothing left, not even the land."*

I went to the casino office and told the staff that I wanted to stop gambling and asked if anyone could help me. I hoped I could change myself but couldn't. They put me on to some counselling and I learnt heaps from the sessions. I learnt how to self-manage and when necessary how to get help from an agency. There was also peer support which has really helped my recovery. I feel supported and not alone anymore.

Thanks to the staff of Asian Family Services, who have been supporting me and following up on my progress, my family is getting back to normal.



# ฉันไม่ต้องเอาเงินของฉัน ไปฝากความหวังไว้กับ การพนันอีกแล้ว

ฉันย้ายมาอยู่ที่นิวซีแลนด์กับครอบครัวเมื่อปี 2000, อายุ 40 ปี, บ้านอยู่ที่ไอล์แลนด์มีลูก 2 คน เป็นแม่บ้านและปกติจะอยู่บ้านคนเดียวสามีออกไปทำงานและลูกไปโรงเรียนทุกวัน ฉันพูดภาษาอังกฤษได้นิดหน่อยเลยไม่อยากออกบ้านไปไหนกลัวพูดกับฝรั่งไม่รู้เรื่อง จะออกไปไหนที่ต้องรอให้แฟนกลับมาจากที่ทำงานก่อนเพื่อพาไปซื้อของและกับข้าว ฉันมีความสุขมากในการเป็นแม่และเมียที่ดีในเวลานั้น มีอยู่วันฉันไปงานเลี้ยงได้เจอเพื่อนคนไทยมากมายที่งาน บังเอิญได้ยินเขาพูดกันเกี่ยวกับบ่อนการพนัน หลังจากที่ได้ยินแล้ว ฉันเลยสงสัยและอยากรู้ว่าทำไมหลายคนพูดถึงกันเยอะ มันน่าสนใจมากนักหรือ เพราะฉันไม่เคยรู้เรื่องเกี่ยวกับบ่อนการพนันและไม่เคยไป

เลยตั้งแต่เกิดมาจนอายุขนาดนี้ เพราะที่ประเทศของฉันเล่นการพนันและเปิดบ่อนผิดกฎหมาย

หลังจากนั้นไม่นาน ครั้งแรกที่ฉันมีโอกาสได้ไปที่บ่อนการพนันกับเพื่อนๆ ฉันรู้สึกตื่นตาตื่นใจที่เจอคนเยอะมาก และยังเปิดตลอด 24 ชั่วโมงอีก ฉันชอบนะมันมีความท้าทายดี และอีกอย่างการพนันสามารถดึงดูดความสนใจของฉันได้จากแสงสีไฟสลัวในนั้น ฉันเริ่มเล่นแบบไม่รู้อะไรเลย แต่ฉันโชคดีมาก ฉันก็ได้รางวัลแจ๊คพ็อต มีความรู้สึกเหมือนเงินมันได้มาง่ายมากๆ

หลังจากนั้นฉันเริ่มที่จะไปคนเดียวแต่ก็ต้องรอให้สามีและลูกออกจากบ้านไปก่อนฉันถึงได้แอบตามออกมาและตรงไปที่บ่อน ฉันได้

## I don't want to rely on gambling anymore

I came to New Zealand in 2000. I was 40 years old and lived in Auckland with two children. I was always alone at home. My husband was at work most of the time and my children were at school. I could only speak a little English and never went out alone. I had to wait until my husband came back from work to take me grocery shopping, but I was a happy mum and a happy wife at that time.

One day I met some Thai friends at a party and they were talking about the casino. After I heard their stories I wanted to know what was interesting about the casino and why so many people were talking about it. I had never been in a casino as in my country casinos are illegal.

Then the day came when I visited a casino for the first time with some friends. I was so excited about the amount of people there and that it was open twenty-

four hours. I liked a challenge so gambling attracted me. I was lucky enough to win a jackpot and it seemed like a very easy way to get money. After that I went to the casino alone. I would wait until my husband and children left home then I would sneak out of the house to the casino. I won almost every time early on so I started going more often. I did not think I was addicted to gambling. I thought the motivation to win money was common to everyone. I went to the casino even more frequently once I started losing money as I tried to turn things around and win my money back. Day by day my stay in the casino increased and I felt like I stayed in the casino more than I stayed at home. Then I started to borrow money from my friends and lied to them more and more. After that nobody would let me borrow anymore and my quality of life went downhill. I wasn't trusted by others and I was wasting my time and money.



# "ฉันกำหนดทิศทาง และจุดจบของการเดิม พันได้ด้วยตัวฉันเอง"

เงินทุกครั้งที่ไปเล่นนะ ฉันเลยคิดว่าฉันหาเงินทาง  
นี้ดูมันง่ายมากทีเดียว ฉันต้องไปให้บ่อยขึ้น แต่ฉัน  
ไม่มีทางรู้เลยว่าฉันได้เริ่มติดการพนันเข้าแล้ว ฉัน  
คิดเพียงแต่ว่าแรงจูงใจที่จะทำให้ได้เงินมันเป็น  
เรื่องปกติของทุกคน

ฉันเริ่มไปถี่ขึ้นและเสียเงินเป็นจำนวนมาก ฉัน  
เลยอยากตามเงินที่เสียไปคืนกลับมา วันแล้ววันเล่าฉันคิดว่าฉันอยู่ที่บ่อนมากกว่าบ้านของฉันเสียอีก  
ฉันเริ่มขอยืมเงินจากเพื่อนๆ เพื่อตามทุนคืน โดยโกหกสารพัดที่จะทำให้ฉันได้เงินมาเล่นต่อ เมื่อยืม  
บ่อยๆและไม่คืน ครั้งแล้วครั้งเล่าก็ไม่มีเพื่อนคนไหนให้ยืมอีกแล้ว สุขภาพก็เริ่มแย ไม่มีคนเชื่อใน  
สิ่งที่ฉันบอก ฉันทำไปเพื่ออะไรฉันเสียเงินและเสียเวลามากมาย

ฉันเริ่มวิตกกังวลกับพฤติกรรมการเล่นการพนันของฉัน และพยายามที่ควบคุมมันไว้ มีทางเดียว  
ที่จะหยุดมันได้คือฉันต้องไปหยุดตัวเองไม่ต้องไปเล่นและให้กำลังใจตัวเองไม่ให้เข้าไปเล่นอีก  
โดยการเข้าไปเซ็นต์ห้ามเข้าที่บ่อนเป็นเวลา 2 ปี ฉันก็ทำมันได้นะ ก่อนที่จะครบกำหนด ฉัน  
ได้โทรคุยกับกลุ่มบริการครอบครัวคนเอเชีย(AFS) และได้นัดคุยกันก่อนที่ฉันจะกลับเข้าไป  
ในบ่อนอีกครั้ง ฉันอยากจะทำให้ตัวเองไม่มีพันธะกรรม ที่จะกลับเข้าไปเพื่อว่าเพื่อนๆมีงาน  
สังสรรค์ที่นั่นหรืออยากกลับเข้าไปเล่นเป็นบางครั้งที่ยากไปในอนาคต

หลังจากที่ได้คุยกับที่ปรึกษาที่ปรึกษากลุ่มบริการครอบครัวคนเอเชีย(AFS) ครบ 6 ครั้งแล้ว  
มันทำหายมากเลยกับพฤติกรรมของฉัน ฉันได้เรียนรู้กับประสบการณ์ใหม่มากมายที่  
จะจัดการกับการเล่นอย่างไรให้ปลอดภัยและการป้องกันตัวเองจากอันตรายของการ  
เล่นการพนัน ที่ปรึกษาได้ช่วยเป็นกำลังใจและสนับสนุนฉันในการเรียนรู้ที่จะนำมา  
ใช้ในชีวิตประจำวันของฉันโดยไม่เล่นการพนัน

ตอนนี้ฉันมีความสุขมากที่ฉันมีการเปลี่ยนแปลงตัวเองและเป็นอิสระจากการเล่น  
การพนัน

*"After six counselling sessions at AFS I had found new ways to manage my gambling and to prevent the harm it could cause."*

I became worried about my gambling and I tried to control it. The only way was through self-exclusion - I signed for two years and just before the exclusion expiry date I called Asian Family Services (AFS) and made an appointment for counselling. I wanted to remove the self-exclusion in case I needed to go to the casino for a party or to gamble in the future.

After six counselling sessions at AFS I had found new ways to manage my gambling and to prevent the harm it could cause. The counsellor had helped and supported me in learning to adjust to everyday life without gambling. I am now so happy that I have changed my life for the better.

 0800 862 342

## 賭博遇麻烦 来电谈一谈

免费，专业，保密服务

亞裔家庭服务中心，共建豐盛人生

ギャンブルで悩んでいますか？

こちらへお電話下さい。私たちがサポートします

無料・プロフェッショナル・秘密厳守

アジアファミリーサービス・豊かな生活をいっしょに

도박문제로 걱정이 되십니까?  
저희가 도와 드리겠습니다

무료, 전문, 비밀보장 서비스

아시아 패밀리 서비스, 함께하는 풍요로운 삶

Cờ bạc làm bạn lo lắng?  
Hãy gọi và nói chuyện với chúng tôi

**Miễn phí, chuyên nghiệp & bảo mật**

Dịch Vụ Gia Đình Châu Á

Hãy cùng nhau làm giàu cuộc sống

คุณมีความกังวลเกี่ยวกับการพนัน  
หรือไม่ ไทรมาคู่กับเราได้

**บริการฟรีโดยมืออาชีพและเป็นความลับ**

กลุ่มบริการครอบครัวคนเอเชีย

การร่วมมือกันทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

Is gambling worrying you? Call and talk to us

**Free, professional & confidential**

Asian Family Services – Together enriching lives

Supported by

**MatuaRaki**

National Addiction Workforce Development