

## เล่นเกมอย่างน่าเชื่อถือและปลอดภัย

เกมควรเป็นแหล่งความขบขันและเพลิดเพลิน คุณสามารถเพลิดเพลินกับการเล่นเกมอย่างน่าเชื่อถือและปลอดภัยได้โดยปฏิบัติตามหลักเกณฑ์เหล่านี้และใช้เครื่องมือที่เรามีให้

### แนวทางการเล่นเกม

เราขอแนะนำให้คุณปฏิบัติตามหลักเกณฑ์เหล่านี้เมื่อคุณเล่นเพื่อที่คุณจะได้ตระหนักถึงและสามารถควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมของคุณได้

1. ตัดสินใจล่วงหน้าว่าคุณมีเงินที่จะเสียได้เท่าไร
2. ตัดสินใจล่วงหน้าว่าคุณมีเวลาเล่นเกมได้มากน้อยเท่าไร
3. อย่าเล่นเกินกว่าที่คุณจะบอกกล่าวกับครอบครัวหรือเพื่อนของคุณได้อย่างสบายใจ
4. อย่าเชื่อเด็ดขาดว่าคุณจะเล่นเอาเงินคืนจากที่คุณได้เสียไปแล้ว
5. เงินที่เล่นได้จากเกมจะเป็นผลมาจากโอกาสและโชคเสมอ
6. อย่ายืมเงินใครมาเล่นเกม

### การเล่นเกมเป็นกิจกรรมของผู้ใหญ่

คุณต้องมีอายุ 18 ปีถึงจะเล่นเกม Norsk Tipping ได้ ผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า เยาวชนที่เล่นเกมเมื่อมีอายุยังน้อยเท่าไร ความเสี่ยงในการพัฒนาไปสู่ปัญหาติดการเล่นเกมก็ยิ่งจะมีมากขึ้นเท่านั้น สมองของเด็กหนุ่มสาวยังไม่พัฒนาเต็มที่ เด็กและเยาวชนจึงไม่สามารถประเมินความเสี่ยงได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่

### การตระหนักถึงและการควบคุมตนเอง

เรามีวิธีที่จะช่วยให้คุณตระหนักถึงและควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมของคุณ

### การจำกัดวงเงินการเล่นเกม

การจำกัดวงเงินการเล่นเกมจะช่วยให้คุณเลิกเล่นได้ตามเวลาและเงินที่มีตามที่ได้ตัดสินใจไว้แล้วล่วงหน้า

การวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า การจำกัดวงเงินการเล่นเกมจะทำให้คุณสามารถตระหนักถึงพฤติกรรมการเล่นเกมและช่วยทำให้ควบคุมตนเองได้ เกมบางเกมมีคุณลักษณะที่มีความเสี่ยงสูงในการชักนำผู้เล่นไปสู่ปัญหามากกว่าเกมอื่น ตัวอย่างเช่น เกมคาสีโนที่คุณสามารถเล่นซ้ำๆ ได้ในช่วงเวลาสั้นๆ

Norsk Tipping ได้กำหนดจำนวนเงิน**จำกัดทั่วโลก** คุณจะเล่นเกมของเราได้ในระหว่างวันหรือเดือน เงินจำกัดทั่วโลกประกอบด้วยเกมลงทะเบียนทั้งหมดของ Norsk Tipping ไม่ว่าจะเล่นออนไลน์หรือกับตัวแทนก็ตาม

เกมบางเกมมีคุณลักษณะที่มีความเสี่ยงสูงในการชักนำผู้เล่นไปสู่ปัญหามากกว่าเกมอื่น หากคุณต้องการเล่นเกมประเภทนี้กับ Norsk Tipping คุณจะต้องกำหนดวงเงินการเล่นเกมก่อน

นอกจากนี้เรายังมี**ข้อจำกัดย่อย**ที่จำกัดว่าคุณสามารถใช้เงินจากจำนวนเงินจำกัดทั่วโลกเท่าไรในการเล่น Belago เกม Multix เกม KongKasino เกม Flax และเกม Bingoria

ทั้งวงเงินจำกัดทั่วโลก และวงเงินจำกัดย่อย มีกำหนดจำนวนเงินสูงสุดไว้ตาม**[ข้อกำหนดการเล่นเกม](#)**ของเรา

"เวลาจำกัด" ของคุณจะทำให้การจำกัดเวลาที่คุณสามารถจะเล่นเกมได้

หากคุณลดขีดจำกัดลง การลดจะมีผลทันที หากคุณเพิ่มขีดจำกัด จะมีผลใช้บังคับ [หลังจากผ่านไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง](#)

#### การสแกนการเล่น

การสแกนการเล่น เป็นระบบตรวจสอบพฤติกรรมการเล่นเกมของคุณ หากพฤติกรรมการเล่นเกมของคุณเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่น่าพาคุณไปสู่ปัญหามากขึ้น คุณจะได้รับการแจ้งเตือน

ระบบสแกนการเล่นจะส่งข้อมูลกลับถึงคุณเป็นระยะๆ

- แสงไฟสีเขียว: พฤติกรรมการเล่นเกมของคุณมีเสถียรภาพและมีความเสี่ยงต่ำ
- แสงสีเหลืองอำพัน: พฤติกรรมการเล่นเกมของคุณเริ่มมีความเสี่ยง
- แสงสีแดง: เป็นการแจ้งเตือนว่า การเล่นเกมของคุณเริ่มมีพฤติกรรมเสี่ยง หรือกำลังมีพฤติกรรมเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่การเกิดปัญหาได้

ระบบสแกนการเล่นยังมีเคล็ดลับที่สอนให้คุณเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกม เพื่อไม่ให้คุณถูกลากไปสู่นิสัยการเล่นที่ไม่ดีและสุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

#### พักเกมและการละเว้น

บางครั้งคุณอาจรู้สึกว่าคุณอยากหยุดการเล่นเกมหรือเลิกเล่นเกมไปเลย (การละเว้น)

เป็นการง่ายมากที่คุณจะหยุดพักหรือเลิกจากการเล่นเกมๆ หนึ่ง คุณสามารถหยุดเล่นเกมได้ 1 วัน 7 วัน 30 วันหรือ 180 วัน คุณจะไม่สามารถเข้าเล่นเกมระหว่างช่วงเวลาพักที่คุณได้เลือกไว้ คุณสามารถขยายระยะเวลาพักช่วงที่กำหนดไว้ เมื่อพ้นระยะเวลาที่กำหนดแล้ว คุณจึงจะสามารถเล่นเกมต่อไปได้

นอกจากนี้ คุณยังสามารถเลิกจากเกมที่คุณเล่นอยู่ได้ (การละเว้น) การละเวéndังกล่าวเป็นการถาวรและคุณจะไม่สามารถเล่นเกมที่คุณสั่งละเว้นได้อีกตลอดไป

คุณสามารถพัก หรือละเว้น การเข้าถึงเกมทุกเกม กลุ่มเกมที่เลือก หรือเกมใดเกมหนึ่งได้

#### ภาพรวมการเล่นเกมของคุณ

ภาพรวมการเล่นเกมของคุณจะให้ข้อมูลสรุปเกี่ยวกับจำนวนเงินที่คุณได้เสียไปในแต่ละช่วงเวลา

ภาพรวมการเล่นเกมของคุณแสดงการใช้จ่ายสุทธิจากการเล่นเกมของคุณ ตัวเลขการใช้จ่ายสุทธิแสดงถึงจำนวนเงินที่คุณใช้จ่ายหลังการหักเงินที่คุณได้แล้ว

- หากคุณได้มากกว่าเสีย จะแสดงตัวเลขบวก
- หากคุณเสียมากกว่าได้ จะแสดงตัวเลขลบ

คุณสามารถตรวจดูตัวเงินที่ใช้ไปสุทธิบนออนไลน์หรือมือถือของคุณ

- สำหรับวันนี้
- สำหรับสัปดาห์นี้
- สำหรับเดือนนี้

คุณสามารถดูข้อมูลสรุปการใช้จ่ายสุทธิของคุณเป็นกราฟของช่วงแปดสัปดาห์ที่ผ่านมาได้

นอกจากนี้ คุณยังสามารถขอรายงานรายละเอียดที่แสดงเงินเติมพัน เงินได้ และค่าใช้จ่ายสุทธิในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา รายงานยังแสดงให้เห็นว่าคุณมีเงินเติมพันเท่าไรในแต่ละเกม รายงานจะถูกส่งไปยังที่อยู่อีเมลของคุณ

## คุณกำลังเกิดปัญหาจากการเล่นเกมหรือไม่

### คุณไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมของคุณหรือไม่

คุณไม่สามารถควบคุมนิสัยการเล่นเกมหรือสงสัยว่ามีคนใกล้ชิดของคุณกำลังติดการเล่นเกมอยู่หรือไม่

คนที่มึปัญหาในการเล่นเกมนักซ่อนปัญหาจากผู้ที่อยู่ใกล้ตัว ตัวชีวิตที่พบบ่อยเกี่ยวกับปัญหาในการเล่นเกมนหรือพฤติกรรมการเล่นเกมที่มีความเสี่ยงอาจรวมถึงสิ่งต่อไปนี้:

- คุณไม่สามารถหยุดคิดเกี่ยวกับการเล่นเกม และมีความรู้สึกอยากอยู่ตลอดเวลา
- คุณรู้สึกอยากเพิ่มการเติมพันการเล่นและเล่นอยู่บ่อยๆ
- คุณโกหกเพื่อปกปิดเวลาที่ใช่และเงินที่คุณเล่นเสียไป
- คุณพยายามที่จะเล่นเอาเงินที่คุณเสียไป
- คุณเชื่อว่าเป็นเพียงเรื่องของการไม่ยอมแพ้ และไม่ปล่อยให้โอกาสสูญหายไป
- คุณเอาเงินที่คุณควรจะใช้จ่ายในสิ่งอื่นๆ มาเล่น บางทีคุณอาจจะยืมเงินคนอื่นมาเล่น

### ขอความช่วยเหลือ

หากคุณมีปัญหาติดเล่นเกมหรือถ้าคุณรู้จักใครที่เป็นเช่นนั้น เราช่วยคุณได้ ประสบการณ์ชี้ให้เห็นว่าการรักษาปัญหาการติดเกมสามารถทำได้ ดังนั้น การขอความช่วยเหลือเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการสร้างชีวิตที่ดีขึ้น

### หมายเลขขอความช่วยเหลือ

คุณสามารถโทรไปที่ [Help Line](#) หมายเลข 800 800 40 การโทรจะได้รับการปกปิดไว้เป็นความลับและไม่มีการค่าใช้จ่าย ที่นี่ คุณสามารถพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่เชี่ยวชาญในปัญหาการเล่นเกมของคุณ Help Line ยังสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากที่อื่นได้อีก พวกเขาสามารถช่วยคุณค้นหาบริการที่เหมาะสมในพื้นที่ของคุณ คุณสามารถส่งอีเมลไปได้ที่ Help Line [post@hjelpelinjen.no](mailto:post@hjelpelinjen.no)

เปิดให้บริการระหว่างเวลา 09.00 น. - 21.00 น. (วันจันทร์ถึงวันศุกร์)

### GP ของคุณ

หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีปัญหาการเล่นเกม และ/หรือติดเกม คุณมีสิทธิได้รับการรักษา โดย GP ของคุณสามารถแนะนำให้คุณเข้ารับการรักษา คนที่ติดเกมอาจพัฒนาไปสู่ปัญหาอื่นๆ อันเป็นผลมาจากปัญหาการเล่น เช่น ความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งควรได้รับการรักษาด้วย GP ของคุณสามารถช่วยคุณได้จากที่นี่

### การรักษาด้วยระยะทางที่อยู่ห่างไกลทางออนไลน์

บริการสุขภาพของนอร์เวย์มีการรักษาบุคคลที่ปัญหาการเล่นเกมที่อยู่ห่างไกลผ่านทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งต้องทำงานเป็นชุดบนออนไลน์ รวมทั้งการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์รายสัปดาห์จากนักบำบัด การรักษาจะทำงานในระยะเวลาสามเดือน โดยไม่ต้องมีการส่งตัวจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

### องค์กร "Spillavhengighet-Norge"

Spillavhengighet-Norge เป็นองค์กรเครือข่ายเน้นการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลและญาติที่มีปัญหาการติดเกม Spillavhengighet-Norge มีกลุ่มสนทนาเครือข่ายในเมืองสำคัญๆ ของนอร์เวย์รวมถึง help line )477 00 200) ซึ่งคุณสามารถโทรในวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดีตั้งแต่ 10.00 น. ถึง 14.00 น.

### **NAV**

NAV (the Norwegian Labour and Welfare Administration) ให้คำแนะนำแก่ผู้ที่เป็นหนี้ คุณสามารถขอความช่วยเหลือเพื่อหาหรือปัญหาสถานการณ์ของคุณได้ที่โทร 800 45 353 การโทรจะถูกเก็บเป็นความลับ นอกจากนี้คุณยังสามารถติดต่อสำนักงาน NAV ในประเทศของคุณและนัดหมายขอรับคำปรึกษาเรื่องนี้ อ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.nav.no>.