7

Adnodd 11. b

Beth ydw i? - Gweithgaredd

Ffeithiau

Caiff yr **hormonau synthetig** hyn eu chwistrellu i'r croen neu eu cymryd fel chwistrell drwynol ac maent ar gael dros y rhyngrwyd, mewn rhai salonau lliw haul ac mewn campfeydd creu cyhyrau. Mae manwerthwyr yn honni bod y cynhyrchion hyn yn ffyrdd diogel ac effeithiol i gael lliw haul, ac mae rhai hyd yn oed yn awgrymu y gallant ddiogelu yn erbyn canser y croen.

Ond y gwir yw mai cynhyrchion ffug yw'r rhain sydd heb eu profi'n iawn hyd yma. Ni wyddom a ydynt yn ddiogel neu'n beryglus, yn effeithiol neu'n ddiwerth. Mae adroddiad newydd yn awgrymu y gallant arwain at newidiadau i fannau geni person.

Effeithiau

- Gall achosi i bigment y croen dywyllu yn debyg i effeithiau'r haul.

Y Gyfraith

- Heb eu trwyddedu i'w gwerthu yn y DU, **mae'n anghyfreithlon eu gwerthu**.
- **Heb eu dosbarthu.**

Arwyddion i chwilio amdanynt

- Mannau geni - Mae adroddiad newydd a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan y British Medical Journal, yn awgrymu y gall y sylwedd hwn newid golwg mannau geni. Gall mannau geni sy'n newid yn gyflym fod yn arwydd o ganser y croen. Gallai'r sylwedd hwn arwain at ddiagnosis anghywir, braw di-sail neu lawdriniaethau diangen.

- Fe'i chwistrellir â nodwyddau, ac os na wneir hynny'n hylan gallai drosglwyddo heintiadau peryglus megis HIV a hepatitis o berson i berson. Gallai mannau chwistrellu fod yn weledol os bydd heintiad yn datblygu.

2

Beth ydw i? - Gweithgaredd

Ffeithiau

Mae'n gyffur **symbylu** tebyg i ecstasi neu sbîd. Mae'n dod ar ffurf powdr gwyn, lled-wyn neu felynaidd a fydd fel arfer yn cael ei ffroeni ond gellir hefyd ei lyncu mewn capsiwlau neu dabledi neu ei 'fomio' wedi ei lapio. Mae defnyddwyr yn sôn am deimlad o 'godi' neu 'ruthradau' wrth i'r cyffur ddechrau cael effaith. Mae'r effeithiau'n debyg i rai amffetaminau.

Effeithiau

- Teimlo'n effro
- Teimlad o dawelwch a lles
- Cyffro
- Symbyliad
- Hwyliau da
- Bod yn fwy siaradus
- Mae'r effeithiau'n para am tua awr, ond gall hyn amrywio

Y Gyfraith

- Mae'n gyffur **Dosbarth B**
- Mae'n **anghyfreithlon i fod yn ei feddiant, ei roi neu ei werthu i rywun arall (cyflenwi).**
- Gall person gael dedfryd o hyd at bum mlynedd o garchar neu ddirwy ddigyfyngiad am fod yn ei feddiant.
- Gall ei gyflenwi i rywun arall, yn cynnwys ffrindiau, arwain at bedair mlynedd ar ddeg o garchar a dirwy ddigyfyngiad.

Arwyddion i chwilio amdanynt

- Pryder neu gyfradd calon gyflym, crychguriadau'r galon, llygad-bollt, dryswch neu ymddygiad eratig
- Wrth dawelu i lawr bydd defnyddwyr yn debygol o ymddangos yn ddi-fflach, yn amharod i gyfathrebu ac yn ymddangos yn ddi-hid
- Paranoia – gall defnyddwyr yn aml deimlo fod pobl yn pigo arnynt am oriau neu hyd yn oed ddyddiau ar ôl cymryd y cyffur
- Ffraeo diachos, ffrwydradau emosiynol
- Yn gorfforol gall defnyddwyr ddioddef anawsterau anadlu neu ffitiau
- Gwaedlyn trwyn - o ganlyniad i ffroeni
- Mae anhunedd yn debygol o ddilyn cyfnod ar y cyffur
- Dwylo a thraed oer

4

Beth ydw i? - Gweithgaredd

Ffeithiau

Dyma deulu o gyffuriau synthetig sydd ag effaith symbylydd fel amffetaminau, ecstasi neu gocên. Yn y teulu hwn o gyffuriau ceir; meffedron, methylon, methedron, Naffyron ac MDPV. Gellir cymryd y cyffuriau hyn drwy'r geg (bomio), eu ffroeni, chwistrellu, eu cymryd ar ffurf tabled neu bilsen ac weithiau eu hysmygu.

Effeithiau

- Ewfforia
- Hyder
- Effrogarwch, gallu aros ar ddihun am gyfnodau hir
- Teimladau o empathi
- Siaradus
- Pryder, paranoia, iselder
- Dryswch
- Cur pen, cyfog, gwaedlyn trwyn
- Colli archwaeth bwyd
- Crychguriadau'r galon, poenau yn y frest
- Tynhau'r ên a rhincian dannedd

Y Gyfraith

- Mae'r grŵp hwn o gyffuriau yn rhai **Dosbarth B**.
- Ar 2 Ebrill 2010, cyhoeddodd y Cyngor Ymgynghorol ar Gamddefnyddio Cyffuriau (ACMD) yn y DU y byddai gwaharddiad eang seiliedig ar strwythur yn cael ei roi ar y dosbarth cyfan hwn o gyfansoddion, yn dilyn cyhoeddusrwydd eang ynglŷn â gwerthu ar y farchnad lwyd a defnydd hamdden meffedron, aelod cyffredin o'r teulu. Daeth y gwaharddiad hwn i rym ar 16 Ebrill 2010
- Cafodd cyfatebiaethau naffyron eu gwahardd ym mis Gorffennaf 2010 yn dilyn adolygiad pellach gan yr ACMD
- Mae'n anghyfreithlon i fod ym meddiant y cyffuriau a'u gwerthu. Gellir cael dedfryd 5 mlynedd o garchar a/neu ddirwy ddigyfyngiad am fod ym meddiant y cyffuriau hyn
- Gellir cael 14 mlynedd o garchar a/neu ddirwy ddigyfyngiad am ddelio

Arwyddion i chwilio amdanynt

- Gwaedlyn trwyn difrifol, crach
- Ffitiau a chonfylsiynau
- Problemau cylchrediad gwaed – bysedd glas neu oer
- Newid mewn hwyliau, ffrwydradau o dymer
- Newid ffrindiau'n sydyn neu'n aml
- Angen anesboniadwy am arian
- Eitemau gwerthfawr ac arian yn mynd ar goll
- Blinder – newid mewn patrwm cwsg
- Colli archwaeth bwyd – newid mewn arferion bwyta
- Colli pwysau'n ddramatig
- Dirywiad mewn ymddangosiad corfforol a hylendid
- Canolbwyntio gwael – dim cymhelliant
- Absenoldeb o'r ysgol – dirywiad mewn perfformiad ysgol
- Arogl 'wrin cath' amhleserus

5

Beth ydw i? - Gweithgaredd

Ffeithiau

Mae'n gyffur **symbylu** crisial gwyn, ac yn perthyn yn agos i deulu'r cathinon sy'n cynnwys meffedron. Nid oes ganddo hanes hir o ddefnydd, felly nid oes llawer o dystiolaeth am ei effeithiau tymor hir nac am beryglon ei ddefnyddio. Cymerir y cyffur drwy naill ai anadlu'r powdr neu ei lyncu wedi ei lapio mewn papur sigaréts, techneg a elwir yn 'bomio'. Mae'n fwy gwenwynig na chyffuriau cemegol tebyg megis meffedron - mewn geiriau eraill, gallai defnyddiwr or-ddosio ar y cyffur hwn yn haws. Mae defnyddwyr mewn perygl o ddioddef seicosis neu ddibyniaeth tebyg i amffetamin. Ar wefannau lle bydd defnyddwyr yn cyfnewid gwybodaeth bu rhybuddion ynglŷn â seicosis, yr amser a gymer y cyffur i golli ei effaith a risgiau cyffredinol ar gyfer defnyddwyr wrth iddynt feddwl bod y cyffur hwn yn union fel meffedron, pan fod yr effeithiau mewn gwirionedd yn fwy aciwt.

Effeithiau

- Ewfforia, teimlo'n effro neu'n fwy hyderus
- Siaradus, wedi ymlacio ac yn rhydd o straen
- Llai o swildod ac felly'n debygol o wneud pethau na fyddech fel arfer yn eu gwneud.

Y Gyfraith

- Ar 23 Gorffennaf 2010, pasiwyd deddfwriaeth yn y senedd a wnaeth y cyffur hwn yn **gyffur Dosbarth B**
- O ganlyniad i hyn, uchafswm y cosbau ar gyfer bod yn ei feddiant yw 5 mlynedd o garchar a dirwy ac am ei gyflenwi, 14 mlynedd o garchar a dirwy.

Arwyddion i chwilio amdanynt

- Gwaedlyn trwyn difrifol, crach
- Ffitiau a chonfylsiynau
- Problemau cylchrediad gwaed – bysedd glas neu oer
- Newid mewn hwyliau, ffrwydradau o dymer
- Newid ffrindiau'n sydyn neu'n aml
- Angen anesboniadwy am arian
- Eitemau gwerthfawr ac arian yn mynd ar goll
- Blinder – newid mewn patrwm cwsg
- Colli archwaeth bwyd – newid mewn arferion bwyta
- Colli pwysau'n ddramatig
- Dirywiad mewn ymddangosiad corfforol a hylendid
- Canolbwyntio gwael – dim cymhelliant
- Absenoldeb o'r ysgol – dirywiad mewn perfformiad ysgol
- Seicosis a achosir gan gyffur

3

Beth ydw i? - Gweithgaredd

Ffeithiau

Mae'r cyffuriau hyn yn grŵp o hormonau sy'n digwydd yn naturiol yn y corff. Maent yn gyfrifol am dwf, datblygiad corfforol a gweithrediad yr organau atgenhedlu. Mewn dynion y prif hormon yw testosteron sydd hefyd yn gyfrifol am nodweddion gwrywaidd megis twf blew corff a llais dyfnach. Caiff y cyffuriau hyn, pan y'u cymerir fel rhan o ymarfer corff egnïol yn y gampfa, effaith tyfu'r corff a chynnydd meinwe'r cyhyrau. Mae iddynt ddefnydd meddygol cyfyngedig yn y DU, yn bennaf er mwyn trin anaemia.

Effeithiau

- Cynnydd mewn ymddygiad ymosodol
- Gallu perfformio gweithgaredd corfforol egnïol yn well
- Gorbwysedd – maent yn annog y corff i gadw dŵr a chodi pwysedd y gwaed
- Mewn dynion, yr anallu i gael codiad, anffrwythlondeb/analluedd, y ceilliau'n lleihau ac yn caledu, twf meinwe'r frest.

Y Gyfraith

- Maent yn gyffuriau Presgripsiwn yn Unig o dan y **Ddeddf Meddyginiaethau**. Gallant ond cael eu gwerthu gan fferyllydd os cyflwynir presgripsiwn gan feddyg.
- Maent hefyd yn gyffur Dosbarth C o dan **Deddf Camddefnyddio Cyffuriau**. Nid yw'n drosedd bod yn eu meddiant ar gyfer defnydd personol cyn belled eu bod ar ffurf feddygol ac nid yn ffug.
- Mae'n drosedd eu cyflenwi. Felly mae'r heddlu yn dueddol o arestio am feddiant steroid dim ond os gallant brofi bod y cyffuriau yn rhai ffug neu nid ar ffurf feddygol (ac felly ddim ar bresgripsiwn meddyg).

Arwyddion i chwilio amdanynt

- Arafwch tyfiant mewn pobl ifanc
- Mae rhai dynion hefyd wedi profi gor-ddatblygiad meinwe'r frest
- Mae merched yn sôn am gynnydd mewn archwaeth rhyw, problemau misglwyf a chlitoris mwy. Maent hefyd mewn perygl o ddatblygu nodweddion 'gwrywaidd' megis tyfiant blew wyneb, y llais yn dyfnhau a lleihad ym maint y bronnau
- Problemau megis anhwylderau cwsg, newid hwyliau, dryswch, iselder a pharanoia
- Adroddir bod defnyddwyr rheolaidd yn dod yn gorfforol dreisgar neu'n cam-drin yn rhywiol, mewn ffit a elwir yn 'roid rage'
- Acne a phroblemau'r croen
- Os caiff ei chwistrellu mae problemau gyda'r math hwn o ddefnydd y cyffur: gall achosi difrod i'r gwythiennau, wlserau a madredd yn arbennig os yn defnyddio nodwyddau anhylan neu'r un man chwistrellu. Gall rhannu nodwyddau a chyfarpar arall ledu heintiadau firws HIV a Hepatitis

6

Beth ydw i? - Gweithgaredd

Ffeithiau

Daw o blanhigyn a dyfir yn bennaf mewn gwledydd poeth neu mewn meithrinfeydd arbennig mewn hinsawdd oer. Fe ddaw ar ffurf bloc soled o 'resin' neu fel deilen lysieuol. Weithiau daw ar ffurf olew sydd fel tar. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn ei gymysgu gyda thybaco ac yn ei ysmygu fel sbliff neu joint. Bydd rhai pobl yn ei roi mewn bong neu fath o biben. Bydd eraill yn ei ddefnyddio i wneud te neu yn ei roi mewn bwyd fel cacennau neu fisgedi.

Effeithiau

- Teimlo wedi ymlacio'n llwyr a hapus, tra bydd eraill yn cael un pwff ac yn teimlo'n sâl
- Chwerthin a mynd yn siaradus
- Cyfnodau o fod eisiau bwyd a elwir yn 'cael y munchies'
- Dod yn fwy ymwybodol o'u synhwyrau neu deimlad o amser yn arafu, mae hyn oherwydd ei effeithiau rhithbeiriol

Y Gyfraith

- Mae'n gyffur **Dosbarth B**
- Mae'n anghyfreithlon i fod yn ei feddiant, ei roi i ffwrdd neu ei werthu (cyflenwi).
- Os delir person yn ei feddiant gall gael hyd at bum mlynedd o garchar neu ddirwy ddigyfyngiad
- Am ei gyflenwi i rywun arall, yn cynnwys ffrindiau, gall person gael pedair blynedd ar ddeg o garchar a dirwy ddigyfyngiad
- Os delir person ifanc ym meddiant y cyffur hwn caiff ei arestio ac eir ag ef/hi i orsaf heddlu lle gall gael cerydd, rhybudd terfynol neu gyhuddiad yn dibynnu ar ddifrifoldeb y drosedd.

Arwyddion i chwilio amdanynt

- problemau cydbwysedd a thrafferth i gerddded
- gall y llygaid fod yn goch a gwaetgoch
- anawsterau cofio
- ymlediad (mawr) cannwyll y llygad
- Arogl ar ddillad, yn yr ystafell neu'r car

Pan fydd yr effeithiau cynnar yn diflannu, dros ychydig oriau, gall y defnyddiwr deimlo'n llwglyd ac yn ddiweddarach yn gysglyd.

Taclau cyffuriau

Papurau rholio sigaréts
Tybaco
Pibau, bongs, dyfeisiau ysmygu a wnaed gartref

1

Beth ydw i? - Gweithgaredd

Ffeithiau

Mae'r pils bach, glas, ffug hyn yn iselyddion sydd ag effaith sedatif, yn aml gyda 3 llythyren (a ddefnyddir fel eu henwau) wedi eu hargraffu ar un ochr a llinell las ar draws y llall. Gallant amrywio mewn maint o 4.5mm i 7mm ar draws. Mae cynhyrchu anghyfreithlon yn golygu nad yw'r ddos yn gyson - gallant gael eu gwerthu fel 10mg ond gallant amrywio o rhwng 8mg a 30mg, ond ni wyddir hyn nes y'u cymerir. Er nad ydynt wedi eu rheoleiddio, mae rhai'n cynnwys Benzodiazepine, a chanfuwyd bod rhai'n cynnwys cemegau eraill. Gallant gael eu gwerthu mewn tybiau, bagiau plastig neu mewn pecynnau pothell. Yn y DU dywedir eu bod yn cyrraedd o Sweden, India, Pacistan, Sri Lanka, De Affrica, Groeg a Rwsia. Mae rhai pils ffug o ansawdd gwael ac yn hawdd eu hadnabod, tra bo rhai yn edrych yn broffesiynol iawn.

Effeithiau

- Ymlacio, llai o bryder, teimlo'n gysglyd, ewfforia
- Penysgafnder, colli cyd-symud, colli cof difrifol, yddygiad ymosodol, syrthni, cur pen, dryswch.

Y Gyfraith

- Meddyginiaeth Presgripsiwn yn unig yw hwn ac mae'n gyffur **Dosbarth C** o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau.
- Gallai bod yn ei feddiant heb awdurdod (h.y. heb bresgripsiwn) arwain at ddedfryd o hyd at 2 flynedd o garchar a dirwy ddigyfyngiad.
- Gallai cyflenwi, sy'n cynnwys rhoi peth i'ch ffrindiau, arwain at hyd at 14 mlynedd o garchar a dirwy ddigyfyngiad.
- Uchafswm y gosb am y drosedd o gynhyrchu diazepam yn anghyfreithlon neu ei gyflenwi heb drwydded yw 14 mlynedd o garchar yn y DU.

Arwyddion i chwilio amdanynt

- Gan fod y rhain yn gyffuriau anghyfreithlon nid oes ffordd o wybod eu cryfder ac felly mae gor-ddosio yn berygl gwirioneddol. Canlyniad hyn fyddai mynd yn ddiymadferth, ac yn yr achos gwaethaf marw
- Lleihad mewn gweithgaredd y galon ac ysgyfeiniol o ganlyniad i effeithiau sedatif
- Dryswch
- Gall person ymddangos yn gysglyd ac 'allan ohoni'
- Os y'u defnyddir ag alcohol mae'n cynyddu nodweddion iselydd y cyffur hwn ac mae'n beryglus iawn
- Gellir mynd yn gaeth i'r cyffuriau hyn a cheir symptomau diddyfnu pan roddir y gorau iddynt. Gall symptomau diddyfnu gynnwys lleihad mewn canolbwyntio, cryndod, cyfog, chwydu, cur pen, pryder, ymosodiadau panig ac iselder. Gall teimladau anghyfforddus iawn ddatblygu yn y corff; a gall ffitiau ddigwydd, a allai fod yn angheuol mewn achosion difrifol.