



Taflen Wybodaeth : Camddefnyddio Alcohol

Beth yw'r diffiniad o gamddefnyddio alcohol?

Yn ôl gwefan y GIG, maent yn diffinio camddefnyddio alcohol pan mae rhywun yn yfed i lefelau sy'n niweidiol neu maent yn ddibynnol ar alcohol.

Gellir diffinio camddefnydd niweidiol lle mae goryfed alcohol yn peri risg i unigolyn a/neu i eraill, er enghraifft:

- yn ymddwyn yn fygythiol neu wrthgymdeithasol, a'r ffordd arall, trwy fod yn ddiodefwr trais
- niweidio eu hunain lle mae angen triniaeth feddygol
- colli eiddo personol megis ffôn, waled / pwrs, allweddi
- ymddwyn yn beryglus neu yn cymryd risgiau na fyddent yn ei wneud dan ddylanwad alcohol megis rhyw heb ddefnyddio condom, sy'n gallu arwain at afiechydon a drosglwyddir yn rhywiol neu STI's.

Beth yw dibyniaeth ar alcohol?

Mae dibyniaeth yn golygu fod rhywun wedi colli rheolaeth dros faint o alcohol maent yn ei yfed a gydag awydd eithafol i yfed alcohol. Fel arfer mae dibyniaeth ar alcohol yn cael effaith negyddol a niweidiol ar ansawdd bywyd a pherthnasau. Os oes gan rywun ddibyniaeth uchel, maent yn gallu goddef lefelau uchel o alcohol a fyddai yn niweidiol neu beryglu bywyd eraill sydd ddim yn yfed cymaint neu goddefgarwch isel ('low tolerance').

Risgiau Camddefnyddio Alcohol

Tymor Byr

Yn ychwanegol i'r hyn a nodwyd uchod, risgiau eraill tymor byr camddefnyddio alcohol yw gwenwyno alcohol all arwain at chwydu, ffitiau neu fynd yn anymwybodol. Mae yfed swm mawr o alcohol mewn amser byr neu 'binge drinking' yn rhoi straen enfawr ar y corff gan nad ydy person ond yn gallu prosesu hyd at un uned o alcohol yr awr.

Beth yw'r diffiniad o 'binge drinking'?

Yn ôl gwefan Drinkaware, y diffiniad yw yfed mwy nag 8 uned mewn un sesiwn i ddynion, a 6 uned mewn un sesiwn i ferched. Mae hyn gyfystyr ac yfed 4 peint o gwrw i ddynion a 3 i ferched, ond werth nodi mai o gwrw cryfder arferol sef ABV o 3.6%. I ddysgu mwy am unedau cwrw a faint o unedau sydd yn eich diod arferol, cliciwch [yma](#).



Taflen Wybodaeth : Camddefnyddio Alcohol

Ydw i'n yfed gormod o alcohol?

Mi allwch fod yn gam ddefnyddio alcohol os:

- yr ydych chi neu eraill yn poeni faint rydych yn ei yfed
- yn yfed mwy na'r lefelau diogel a gynghorir sef 14 uned yn wythnos
- os ydych yn teimlo'n euog am faint rydych yn ei yfed neu bethau rydych yn ei wneud o dan ddylanwad alcohol
- yn yfed gormod ac yn methu cofio rhannau o'r noson neu yn cael 'blackouts'
- yn teimlo'r angen am ddiod peth cyntaf yn y bore er mwyn cael gwared â sgil effeithiau alcohol neu 'hangover'
- yn cael effaith niweidiol ar weithgareddau dydd i ddydd e.e. methu cyfnodau o'r gwaith oherwydd eich bod yn rhy sal i weithio, methu dod i ben gyda gwaith dydd i ddydd neu fethu apwyntiadau pwysig.

Beth yw'r buddion o stopio yfed alcohol am gyfnodau byr?

Gall beidio ag yfed alcohol am gyfnodau byr fod yn fuddiol i iechyd meddwl a lles, ac mae ymgyrchoedd fel 'Sober October' ac Ionawr Sych neu 'Dry January' yn gynyddol boblogaidd. Mae gan The Priory Group adran ar eu [gwefan](#) sy'n rhestru'r buddion o beidio ag yfed dros gyfnod o fis. Dyma rai ohonynt:

- Gwell cwsg gyda chyfnodau pwysig o gwsg megis REM a chwsg tonnau araf (slow wave sleep) ddim yn cael eu tarfu
- Eich hwyliau, y cof a'r gallu i ganolbwyntio yn gwella
- Y corff yn colli llai o ddŵr ac yn llai 'dehydrated', sydd yn dda i'r croen a ddim mor debygol o ddioddef o geg sych a chur pen
- Eich stumog yn teimlo'n well a lleihau'r tebygolrwydd o gael 'acid reflux' neu ddŵr poeth
- Yr iau yn gwella gyda lefelau braster yr afu yn dechrau lleihau

Cefnogaeth Bellach

- Manylion [Gwasanaethau Lles myfyrwyr](#) addysg uwch
- Adferiad: <https://adferiad.org/cym/>
- DAN 24/7: <https://dan247.org.uk/>
- [Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#)
- [Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol - Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)
- [Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro](#)
- [Gwasanaeth NEWID Bae Abertawe](#)