SchoolBeat.org

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr

Gwanwyn 2015

The All Wales School Liaison Core Programme
Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Annwyl Gydweithiwr,

Gobeithio eich bod chi wedi cael Nadolig a Blwyddyn Newydd braf.

Mae rhifyn y gwanwyn yn llawn o eitemau diddorol, gan gynnwys erthygl arbennig gyffuriau newydd sy'n dod i'r amlwg.

Cynnwys....

ERTHYGL ARBENNIG

Diweddariad ar gyffuriau newydd sy'n dod i'r amlwg .... p 2-5

Sbotolau ar Gyffur – Cetamin .... p 6-7

Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Prosiect Haf Ysgogi ein Hieuenctid .... p 8

10fed Blwyddyn y Rhaglen Graidd .... p 9

Beth sy'n newydd? .... p 10

– Dogfen Arweiniad o ran Ymddygiad

– Pictiwr Peryg – gwers ddiogelwch CA3 newydd

– Hafan Ddiogel – Gwers Ddiogelwch newydd ar gyfer y cyfnod sylfaen

Diweddariad ar gyffuriau newydd sy'n dod i'r amlwg

Sylweddau yw Cyffuriau Newydd sy'n Dod i'r Amlwg sy'n cynhyrchu'r un effeithiau â chyffuriau eraill ond sydd ddim yn cael eu rheoli o dan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau.

> "Es i mewn i gêm fideo. Trodd y byd yn gartŵn. Roeddwn i'n baglu; roedd yn rhaid i mi afael mewn waliau. Roedd fy llygaid yn cymylu; roedd fy mhen yn troi."

Sylw a wnaed gan fachgen yn ei arddegau o Gymru am brofiad a gafodd wrth ddefnyddio Cyffur Newydd sy'n Dod i'r Amlwg.

Term a fathwyd gan y cyfryngau ac sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio Cyffuriau Newydd sy'n Dod i'r Amlwg yw 'anterthau cyfreithlon', sydd hefyd yn cael eu hadnabod fel Sylweddau Seicoweithredol Newydd.

Mae'r term Sylweddau Seicoweithredol Newydd yn cynnwys amryw o gynnyrch llysieuol a phlanhigol, cyfansoddion cemegol synthetig, a hyd yn oed nwyon megis Ocsid Nitraidd (nwy chwerthin). Fe'u cymerir er mwyn cael anterth, a gallant gynhyrchu'r un effeithiau â chyffuriau anghyfreithlon, neu effeithiau tebyg, ond mae'n bosibl nad ydynt yn cael eu rheoli o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971. Fodd bynnag, os nad ydynt yn sylweddau sy'n cael eu gwahardd, mae'n anghyfreithlon o dan ddeddfwriaeth meddyginiaethau cyfredol (Deddf Meddygol 1968) i'w gwerthu, eu cyflenwi, neu hysbysebu eu bod nhw'n addas i'w bwyta gan bobl.

> **"Mae'n bwysig i bobl ystyried y gall y sylweddau hyn, sy'n cael eu marchnata fel 'anterthau cyfreithlon', achosi niwed difrifol i'ch iechyd, ac mewn rhai achosion, marwolaeth."**
>
> Yr Athro Les Iversen, Cadeirydd y Cyngor Cynghorol ar Gamddefnyddio Cyffuriau.

Alpha-methyltriptamine

Dylai'r cyffur seicedelig marwol hwn gael ei reoli fel sylwedd Dosbarth A, yn ôl y Cyngor Cynghorol ar Gamddefnyddio Cyffuriau.

Mae AMT yn gweithredu mewn modd tebyg i LSD. Fe'i geir mewn grŵp o gemegau a elwir yn Tryptaminau, ynghyd â sylweddau eraill, sydd hefyd yn cynnwys 5-MeO-DALT, sy'n cael ei adnabod fel "Rockstar" neu "Green Beans."

Mae'r Cyngor Cynghorol ar Gamddefnyddio Cyffuriau yn cynnig ehangu'r disgrifiad cyfredol o'r teulu Tryptamin o gyfansoddion o dan y Ddeddf er mwyn sicrhau fod cyffuriau newydd yn cael eu gwahardd hefyd.

Ynglŷn â Tryptaminau

- Wedi'u creu i efelychu effeithiau LSD, sy'n gyffur Dosbarth A.
- Maen nhw'n gwneud i ddefnyddwyr deimlo'n siriol, yn llawn egni, ac yn gyfeillgar tuag at y rhai sydd o'u cwmpas.
- Gall effeithiau bara o 3-14 awr, gan ddibynnu ar faint a gymerwyd.
- Maen nhw'n achosi rhithwelediadau, sy'n medru bod yn brofiad brawychus. Gall defnyddwyr deimlo'n bryderus a llawn panig.
- Mae AMT yn weithredol iawn mewn dosau bach, sy'n golygu ei bod hi'n hawdd cymryd gormod a gorddosio.

Diweddariad gan WEDINOS...

“ Yng Nghymru, bu newid yn ein deg sylwedd seicoactif sy’n newid y meddwl a nodir amlaf dros y 4 mis diwethaf. Mae’r sylweddau a oedd yn cael eu camddefnyddio amlaf, megis Canabis a Diazepam, wedi’u disodli yn dilyn cynnydd yng nghyffredinolrwydd Gweinyddion Derbynnydd Canabanoid Synthetig (SCRA), symbylyddion nad ydynt yn cael eu rheoli ar hyn o bryd, megis Ethylffenidat a Methiopropamin yn ogystal â’r Tryptamin 5-MeO-Dalt seicedelig. ”

Wedinos – Bwletin PHILTRE: Rhifyn 3 ar dueddiadau sy’n newid yng Nghymru

Prosiect lleihau niwed yng Nghymru yw WEDINOS. Mae’n cael ei ariannu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae’n cynnig profion cyffuriau a chyngor, ac yn cyhoeddi tueddiadau o ran defnyddio sylweddau yn chwarterol.

Ymysg pethau eraill, mae WEDINOS wedi adrodd am y tueddiad o ddefnyddio polygyffuriau. Mae hyn yn digwydd pan mae dau gyffur neu fwy yn cael eu defnyddio ar yr un pryd, yn aml â’r bwriad o wella neu wrthwynebu effeithiau negyddol cyffur arall.

Mae WEDINOS wedi adrodd bod 77% o’r holl gynnyrch seicoactif brand a ddadansoddwyd yn yr ychydig fisoedd diwethaf yn cynnwys o leiaf dau sylwedd. Enghraifft o hyn yw’r powdwr gwyn a elwir yn “Dizzle Dust”, a oedd yn cynnwys chwe sylwedd gwahanol.

Mae “Dizzle Dust” yn cynnwys symbylyddion cryf ynghyd â Chaffein a Lidocen fel cyfrwng swmpuso. Nid yw’n hysbys sut y bydd y sylweddau hyn yn ymateb yn y corff yn y tymor byr, tymor canolig a’r tymor hir.

Newydd gan WEDINOS!

Mae Pecyn Cymorth Steroidau a Chyffuriau sy’n Gwella Delwedd, sy’n cynnwys adnoddau y gellir eu lawrlwytho a’u hargraffu, ar gael ar www.iechydcyhoedduscymru.org/SIEDs

Peryglon Camddefnyddio Sylweddau Poly

Gall cymysgu Iselyddion megis Alcohol a Thawelyddion, sy'n arafu'r corff, achosi anymwybyddiaeth a marwolaeth drwy atal gweithrediad y galon a'r ysgyfaint.

Mae cymysgu Alcohol a'r symbylydd Cocên, a elwir weithiau'n 'yfed gyda Charlie', yn arwain at greu trydydd cyffur yn y corff o'r enw Cocaethylene. Mae Cocaethylene, sy'n effeithio ar yr ymennydd am amser hirach ac mae'n fwy gwenwynig na'r un o'r ddau gyffur ar ben eu hunain. Mae'n cymryd ddwywaith yr amser i gael ei brosesu gan y corff nag Alcohol, ac mae'n cynyddu'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r ddau gyffur. Ychydig a wyddir am sut y mae Alcohol yn ymateb yn y corff â phresenoldeb y symbylyddion anhysbys lu sydd ar gael ar hyn o bryd. Mae dewis defnyddio symbylyddion lluosog yn beryglus dros ben. Mae hyn yn cynnwys cyffuriau a geir ar bresgripsiwn.

Holwch eich Swyddog Ysgol am ein gwasanaethau a gwersi cyffuriau...

CA2

CA3/4

CA4

Class Act ABC

Yn "Cyfraith Cyffuriau", mae disgyblion CA4 yn cynyddu eu gwybodaeth am ganlyniadau a chyfreithiau'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau. Mae'r wers hon hefyd yn cynnwys gwybodaeth bwysig am Gyffuriau Newydd sy'n Dod i'r Amlwg neu Sylweddau Seicoactif Newydd.

Sbotolau ar Gyffur

Cetamin

Cyffur anesthetig yw cetamin sydd wedi'i ddefnyddio ar gyfer llawdriniaethau ar bobl ac anifeiliaid.

Mae'n gyffur pwerus a chymhleth iawn. Mae'n anesthetig â phriodweddau poenleddfu, symbylu a seicedelig. Mae cetamin yn anesthetig datgysylltiol: mae defnyddwyr yn teimlo ar wahân i'w hamgylchedd uniongyrchol ac yn bell ohono. O dan ei ddylanwad, maen nhw'n dweud eu bod nhw'n cymryd safbwynt gwahanol, y tu allan i'w cyrff a'u hunain.

Fel arfer, powdwr gwyn graenog y gellir ei snwffian ydyw, ond gellir ei gael mewn ffurf tabled hefyd, neu ei chwistrellu fel hylif. Cyffur presgripsiwn yn unig yw cetamin. Mae cetamin wedi dod i'r amlwg fel cyffur clwb prif ffrwd ers y 1990au cynnar, ac wedi'i farchnata fel 'anterth cyflym hwyliog'.

Special K, Calvin Klein, Vitamin K, Black Hole, Faliwm Cat, Green, K-Hole, Kit Kat, Heroin Seicedelig, Super Acid, Purple.

Effeithiau

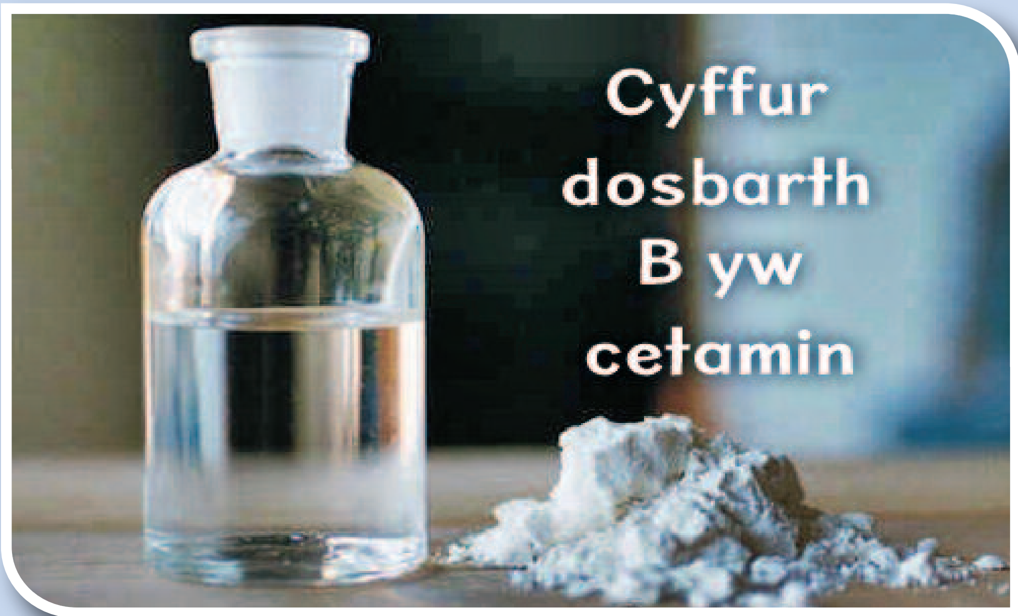
- Mae'n cychwyn cael effaith ar ôl 15-30 munud (yn syth os yw'n cael ei chwistrellu) ac yn para am hyd at 3 awr
- Lladd poen ac yn newid canfyddiad
- Gwneud i ddefnyddwyr deimlo'n ddatgysylltiedig ohonyn nhw'u hunain ac eraill o'u cwmpas
- Creu profiadau 'allan o'r corff' a rhithweledol wedi'u dilyn gan fferdod a symudiadau cyhyrol rhyfedd
- Gallu achosi cyfog a chwydu
- Rhoi teimladau o ewfforia ac egni cynyddol
- Gwneud i ddefnyddwyr deimlo nad ydynt yn medru symud
- Debyg i LSD. Mae effeithiau Cetamin yn cael eu dylanwadu gan amgylchedd a hwyliau'r defnyddiwr.

"Torrais fy nghalon pan sylweddolais mai cael fy mhledren wedi'i thynnu oedd yr unig ddewis!"

Defnyddiwr cetamin 21 oed. Bu'n defnyddio'r cyffur am 4 blynedd yn unig.

Y Peryglon!

- **Golwg aneglur** a thrafferth o ran **symud a siarad** gan wneud y defnyddiwr yn agored i niwed
- **Perygl o anaf** gan nad yw defnyddwyr yn teimlo poen
- Gall dosau mawr arwain at **anawsterau anadlu** a hyd yn oed **methiant y galon**
- Mae'n achosi **pyliau o banig** ac **iselder ysbryd** ac mewn dosys mwy, gall **waethygu problemau iechyd meddwl sy'n bodoli eisioes**
- Weithiau, honnir mai Ecstasi yw'r tabledi – nid yw'r gwir beryglon yn eglur i'r defnyddiwr
- Gall **problemau pledren** ddatblygu sy'n medru **difrodi leinin y bledren mewn modd na ellir ei wrthdroi** gan arwain at **dynnu'r bledren** hyd yn oed ymysg pobl ifainc
- **Marwolaeth –** yn aml o ganlyniad i golli cydsymudiad neu reolaeth e.e. neidio o uchder, digwyddiadau traffig y ffyrdd a boddi
- Mae'r cyffur hwn **hyd yn oed yn fwy peryglus** wrth **ei gymysgu â chyffuriau eraill neu alcohol.**



Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Ysgogi Ein Hieuenctid Prosiect Haf 2014

Drwy gydol haf 2014, dewiswyd disgyblion blwyddyn 8 o ysgolion ledled Cymru i gymryd rhan mewn rhaglen addysgiadol heriol, cynhwysol wythnos o hyd. Arweiniwyd y prosiect gan Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion profiadol mewn partneriaeth â'r Timau Troseddau Ieuenctid a'r Gwasanaeth Tân.

“Roedd YEH yn wych oherwydd ro'n i'n tynnu ymlaen â'r heddlu!

Roedd y digwyddiad yn hwyl ac ymdrechais yn galed!

Mae fy sgiliau gweithio mewn tîm wedi gwella”

Dyfyniadau gan ddisgyblion am y prosiect YEH

10fed Blwyddyn y Rhaglen Graidd

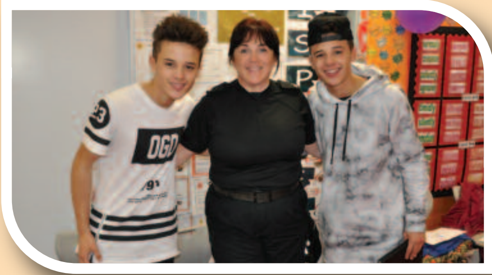
Dathlodd Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan 10 blynedd fel rhaglen atal trosedd genedlaethol yn 2014. I ddathlu'r garreg filltir hon, lansiwyd adran newydd ar gyfer rhieni ar y wefan www.Schoolbeat.org ym mis Hydref 2014.

Siaradodd Prif Gwnstabl Cynorthwyol Gwent, Lorraine Bottomley, sef arweinydd Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan, a brwdfrydedd am lwyddiannau'r Rhaglen mewn digwyddiad arbennig i nodi'r pen-blwydd. Cymerodd disgyblion o Ysgol Gynradd Treftadaeth Blaenafon ran yn y digwyddiad, ynghyd â'u rhieni, a gafodd gyfle i gael golwg ar yr adran newydd ar gyfer rhieni ar schoolbeat.

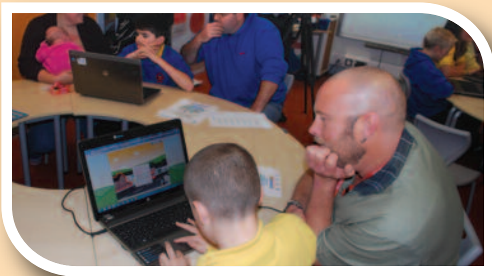
> "Cefais fy synnu gan ansawdd y wybodaeth y des o hyd iddo ar gymaint o bynciau. Mae'r wefan yn siop un stop sy'n darparu llawer iawn o wybodaeth ddiweddar ddibynadwy a fydd o ddefnydd ar bynciau sy'n berthnasol i'n plant, megis cyffuriau, bwlio a diogelwch."

Sylw gan riant yn ystod y lansiad

Mae'r llun ar y chwith yn dangos PGC Bottomley, yn torri'r gacen ar gyfer dathlu'r deng mlwyddiant gyda Linda Roberts, Cydlynydd Cenedlaethol Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.



Yn y llun uchod gyda PC Mudie, gweler yr efeilliaid Brooks, cystadleuwyr diweddar ar 'The X Factor' a berfformiodd gân yn y lansiad.

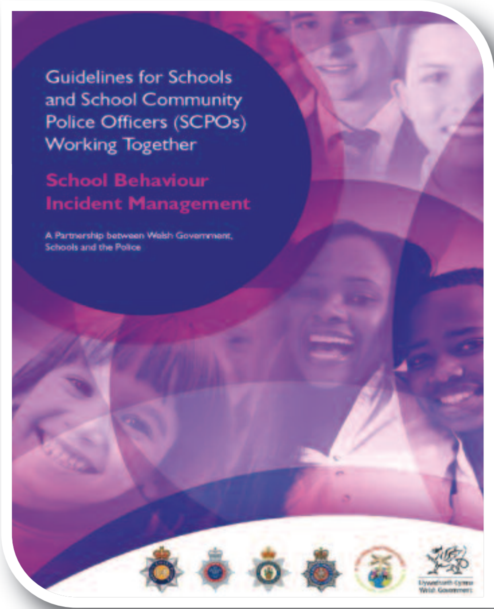


Mae'r llun uchod ar y dde'n dangos disgybl a rhiant yn edrych ar y wefan www.schoolbeat.org.

Diolch yn fawr iawn i Ysgol Gynradd Treftadaeth Blaenafon yn Nhorfaen, a wnaeth waith arbennig ar gyflwyno'r digwyddiad ar gyfer dathlu'r deng mlwyddiant ar 23 Hydref

Beth Sy'n Newydd?

www.schoolbeat.org

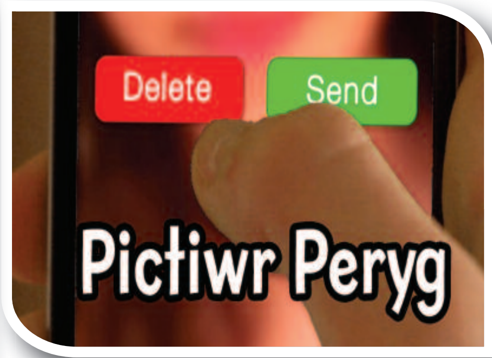


Darllenwch y Canllawiau newydd ar gyfer Ysgolion a Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion yn Cydweithio – dogfen Rheoli Digwyddiadau Ymddygiad mewn Ysgolion ar:

www.schoolbeat.org

Ysgrifennwyd y ddogfen hon er mwyn rhoi arweiniad clir o ran pryd y gall ysgolion ddefnyddio gwasanaethau Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion (SHCY) ar gyfer ymdrin â digwyddiadau yn yr ysgol sy'n syrthio o dan ymbarél y Protocol Trechu Troseddau Mewn Ysgolion.

Ddiogelwch CA3 newydd



Yn ein gwers secstio newydd sbon, cyflwynir disgyblion i'r cymeriadau Erin ac Owen mewn ffilm o'r enw Pictiwr Peryg.

Mae Erin yn cael ei pherswadio gan ei chariad, Owen, i anfon llun noeth ohoni. Ar ôl iddi dynnu'r llun, mae'n ceisio penderfynu pa un ai a ddylai anfon y llun at Owen ai peidio. Yna, mae'r ffilm yn dilyn canlyniadau dau benderfyniad gwahanol iawn – un lle y mae Erin yn dileu'r llun, ac un lle y mae'n ei anfon.

Ar gael o Chwefror 2015! Er mwyn archebu gwersi, siaradwch â'ch Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion.

Mae'r wers hon yn cyflwyno'r cysyniad o gam-drin domestig mewn modd sensitif. Drwy ddefnyddio chwarae rôl, amser stori a gweithgareddau rhyngweithiol eraill, mae'n helpu plant i archwilio a deall emosiynau anodd. Mae'r wers hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd siarad ag oedolyn y gellir ymddiried ynddynt os ydyn nhw'n teimlo'n anniogel neu'n anghyfforddus.

Ar gael o Chwefror 2015.