**The most common form of Cocaine is a white crystalline powder. This is usually sniffed up the nose ('snorted'), but it can be made into a solution and injected into a vein. Injecting increases the associated risks.**

Crack is a smokeable form of Cocaine that has been made into small lumps or 'rocks'. Cocaine derives from the Cocoa Leaves shrub in South America and has been used since 2,500 BC. It was identified as a local anaesthetic for surgery in 1884.

## Effects

- The first effects can be felt after 12–20 minutes and lasts for 15–30 minutes.
- Users experience feelings of exhilaration, confidence excitement and heightened alertness.
- Cocaine can lead to aggressive behaviour, nervousness and irritability, confusion, panic attacks, increased blood pressure, convulsions and weight loss.
- Users develop a tolerance and dependence to Cocaine which can be financially expensive and damaging to health and wellbeing.

## What are the risks?

- Physical effects include damaged teeth, gum disease, ulcers, kidney failure, bleeding (haemorrhage), liver damage, chest pain, abnormal heart rhythms inflammation of the heart muscles, respiratory collapse, cardiac arrest or strokes.
- Long term damage can occur to nose membranes as a result of snorting.
- Use can also cause, loss of sense of smell, memory loss, tiredness, paranoid psychosis, social isolation, hallucinations, obsession, repetitive behaviours or even death.

> **"The misuse of drugs, Alcohol or other substances is still one of the most devastating ways in which people can harm themselves, their families and the communities in which they live. We are determined to tackle it."**
>
> Vaughan Gething, 2015

## POLYDRUG USE AND COCAINE

**Polydrug use is the use of more than one drug, often with the intention of enhancing or countering the effects of another drug.**

One example is '**speedballing**', where Cocaine and Heroin are used in combination. Heroin is a depressant whilst Cocaine is a stimulant. Another extremely dangerous practice is known as '**Drinking with Charlie**'. This is when a person takes Alcohol and Cocaine at the same time, increasing and compounding the danger of each drug.

Scientists and researchers have discovered that when Alcohol and Cocaine are combined in the human liver, it creates a substance called cocaethylene. This increases the risk of sudden death from Cocaine use substantially. It puts a huge strain on the body; side effects also include increased aggressive behaviour or risks resulting from getting into vulnerable situations. It takes twice as long to be processed by the body than normal Alcohol, raising the risk of increased damage to the liver and other parts of the body.

**Using two or more drugs simultaneously or within a relatively short timeframe can be very hazardous. There is a real risk of overdose and fatality.**

## Cocaine and the Law

**Cocaine powder and Crack Cocaine are both Class A drugs.**

**POSSESSION: Up to 7 years in prison**

**SUPPLY: Up to LIFE in prison**

## Facts about substance misuse in Wales:

- Police forces in Wales recorded 11,766 drug offences in 2013-14.
- There were 135 drug misuse deaths in 2013.

2731-19 Designed & printed by SWPPRINT

# Rhoi sylw i COCÊN....

**Mae Cocên yn gyffur Dosbarth A, ac weithiau fe'i elwir yn Côc, Charlie, Snow, Dust, C neu'n Freebase**

**SchoolBeat.cymru**

**Y math mwyaf cyffredin o Gocên ydi powdr crisialaidd gwyn. Fel arfer caiff hwn ei anadlu trwy'r ffroenau ('ffroeni'), ond hefyd gall defnyddwyr ei wneud yn doddiant a'i chwistrellu i mewn i wythïen. Mae chwistrellu yn cynyddu'r risgiau cysylltiedig.**

Mae Crac yn fath o Gocên y gellir ei ysmygu ac mae ar ffurf lympiau neu 'greigiau' bychan. Mae Cocên yn deillio o blanhigyn Dail Coco yn Ne America ac mae wedi cael ei ddefnyddio ers 2,500 CC. Yn 1884 cafodd ei adnabod fel anesthetig lleol ar gyfer llawdriniaethau.

## Effeithiau

- Gall yr effeithiau cyntaf ddechrau ar ôl 12–20 munud a gallant bara 15–30 munud.
- Bydd y defnyddiwr yn teimlo'n llon, yn hyderus, yn gynhyrfus ac yn fwy bywiog.
- Gall Cocên wneud i rai ymddwyn yn ymosodol, gwneud iddynt deimlo'n nerfus a chroen denau, gallant fod yn ddryslyd, cael pyliau o banig, bod â phwysedd gwaed uwch, cael ffitiau a cholli pwysau.
- Mae defnyddwyr yn datblygu goddefiad a dibyniaeth i Gocên sy'n gallu bod yn ddrud ac sy'n gallu niweidio iechyd a lles.

## Beth ydi'r risgiau?

- Mae'r effeithiau corfforol yn cynnwys niwed i'ch dannedd, afiechyd dannedd, wlserau, methiant yr arennau, gwaedu (gwaedlif), difrod i'r iau, poen yn y frest, rhythm calon annormal, llid cyhyrau'r galon, problemau anadlu, ataliad y galon neu strôc.
- Gallwch wneud niwed hirdymor i bilenni'r trwyn o ganlyniad i ffroeni.
- Gallwch hefyd golli'r gallu i arogli, gallwch gael trafferth cofio, teimlo'n flinedig, seicosis paranoid, teimlo'n unig, gweld pethau, bod yn obsesiynol, dioddef ymddygiadau ailadroddus neu hyd yn oed farw.

> **"Mae camddefnyddio cyffuriau, alcohol neu sylweddau eraill yn parhau i fod yn un o'r ffyrdd mwyaf dinistriol y gall pobl niweidio eu hunain, eu teuluoedd a'r cymunedau lle maent yn byw. Rydym yn benderfynol o daclo hyn."**
>
> Vaughan Gething, 2015

## AMLGYFFURIAU A CHOCÊN

**Amlgyffuriau ydi cymryd mwy nag un cyffur, yn aml gyda'r bwriad o fwyhau neu wrthwneud effeithiau cyffur arall.**

Un enghraifft ydi lle mae Cocên a Heroin yn cael eu cymryd gyda'i gilydd. Mae Heroin yn iselydd tra bod Cocên yn symbylydd. Arferiad arall sy'n hynod o beryglus ydi '**Yfed gyda Charlie**' lle mae person yn cymryd Alcohol gyda Chocên, gan gynyddu peryglon y ddau gyffur.

Mae Gwyddonwyr ac ymchwilwyr wedi darganfod bod sylwedd o'r enw cocaethylen yn cael ei greu yn iau person pan fydd alcohol a Chocên yn cael eu cyfuno. Mae hyn yn cynyddu'r risg o farwolaeth yn sylweddol. Mae'n rhoi straen aruthrol ar y corff, ac mae'r sgil-effeithiau yn cynnwys ymddygiad ymosodol neu'r risgiau sy'n deillio o fod mewn sefyllfaoedd diamddiffyn. Mae'n cymryd dwywaith yr amser i gael ei brosesu gan y corff nag y mae alcohol yn unig ac mae'n cynyddu'r risg o niwed i'r iau a rhannau eraill o'r corff.

**Gall cymryd ddau gyffur neu fwy ar yr un pryd neu o fewn amser byr i'w gilydd fod yn hynod o beryglus. Mae yna risg sylweddol o orddos a marwolaeth.**

## Cocên a'r Gyfraith

**Mae powdr Cocên a Chrac Cocên yn gyffuriau Dosbarth A.**

**MEDDU: Hyd at 7 mlynedd o garchar**

**CYFLENWI: Hyd at OES o garchar**

## Ffeithiau am gamddefnyddio sylweddau yng Nghymru:

- Mi wnaeth heddluoedd Cymru gofnodi 11,766 o droseddau cyffuriau yn 2013-14.
- Roedd yna 135 o farwolaethau o ganlyniad i gamddefnyddio cyffuriau yn 2013.

2731-19 Dyluniwyd ac Argraffwyd gan **Argraffu HDC**

Drugs in the spotlight

# COCAINE....

**Cocaine is a Class A drug, sometimes referred to as Coke, Charlie, Snow, Dust, C or Freebase**

**SchoolBeat.cymru**