SchoolBeat.org

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr

Hydref 2015

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

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Annwyl Gydweithiwr,

Gobeithio eich bod wedi mwynhau gwyliau'r haf.

Mae rhifyn yr hydref yn llawn gwybodaeth ddiddorol, gan gynnwys erthygl arbennig ar Sylweddau Seicoweithredol Newydd.

Cynnwys...

ERTHYGL ARBENNIG

Sylweddau Seicoweithredol Newydd .... p 2-4
Gwir neu Anwir – Dylanwad y Rhyngrwyd ar SSN .... p 5
Hwb Cymru – Adran e-Ddiogelwch .... p 7
Rhoi Sylw i Gyffuriau – Cocên .... p 8
Beth sy'n newydd? .... p 10

Sylweddau Seicoweithredol Newydd

"Nid ydym yn gwybod digon am nifer y bobl sy'n cymryd SSN a'r niwed y gall y sylweddau ei achosi."

Ymchwiliad Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Sylweddau Seicoweithredol Newydd 2015

- Fersiynau synthetig o gyffuriau, sy'n dynwared effeithiau cyffuriau anghyfreithlon ydi **Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN).**
- Mae **SSN** yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio amrywiaeth o gynnyrch llysieuol a phlanhigion, cyfansoddion cemegol synthetig a hyd yn oed nwyon.
- Yn y cyfryngau fe gyfeirir at **SSN** fel ***'Anterthau Cyfreithlon'*** sydd yn gamarweiniol ac sy'n camhysbysu'r bobl sy'n eu gwneud i feddwl bod y sylweddau hyn ychydig yn fwy diogel i'w cymryd.

Pam bod pobl ifanc yn cymryd SSN?

Mae yna nifer o resymau pam eu bod efallai'n cael eu denu i gymryd SSN, a elwir yn flaenorol yn gyffuriau newydd sy'n dod i'r amlwg:

- Gall person ifanc fod yn chwilfrydig am gyffuriau
- Ystyrir bod SSN yn gyfreithlon ac felly efallai bod y person ifanc yn credu eu bod yn ddiogel
- Mae SSN yn eithaf rhad i'w prynu ac maent ar gael i'w prynu yn eithaf hawdd ar-lein
- Gall person ifanc fod dan bwysau a'i fod yn barod i gymryd sylwedd er mwyn cael ei dderbyn gan ei gyfoedion
- Mae SSN yn cael eu marchnata fel cyffuriau cyfreithlon ac felly gall pobl ifanc ystyried eu bod yn ddiogel.

Ffeithiau i'w cofio am SSN

- Nid yw'r ffaith eu bod yn gyfreithiol yn golygu eu bod yn ddiogel
- Mae'r risgiau yn cynnwys mwy o hyder, teimlo'n gysglyd, wedi cynhyrfu neu deimlo'n paranoid, coma, ffit a marwolaeth
- Mae'r rigiau yn cynyddu os ydynt yn cael eu cymryd gydag alcohol neu gyffuriau eraill
- Mae ganddynt risgiau iechyd tebyg i gyffuriau fel Cocên, Ecstasi a Sbîd
- Gall pobl ifanc gael gafael arnynt yn hawdd
- Mae'n debygol bod SSN yn cynnwys un neu fwy o sylweddau anghyfreithlon.

Oes posib i berson ifanc fod mewn trwbwl os ydyw'n cael ei ddal gyda SSN?

Gall person ifanc gael ei arestio am fod ym meddiant SSN oherwydd gall gynnwys sylwedd anghyfreithlon.

Mae'n bosib y bydd y sylwedd yn cael ei brofi er mwyn gweld beth ydyw. Os caiff person ei arestio/euogfarnu yna bydd hyn yn aros ar gofnod yr unigolyn a byddai'n ymddangos ar wiriadau Y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd a gynhelir gan gyflogwyr. Nid yw'n rhywbeth i'w fychanu.

Sylweddau Seicoweithredol Newydd

Ffactorau i'w hystyried

Gall arwyddion a symptomau SSN fod yn debyg iawn i sylweddau anghyfreithlon.

Gall sylweddau effeithio pawb yn wahanol.

YMDDANGOSIAD – Meddw, colli pwysau, colli diddordeb yn eu hymddangosiad, llygaid yn edrych yn wahanol, problemau â'r croen, anarferol o egnïol

YMDDYGIAD – Anrhagweladwy, afresymol, dirywiad yn eu gwaith ysgol, cymryd rhan mewn gweithgareddau troseddol, newid ffrindiau

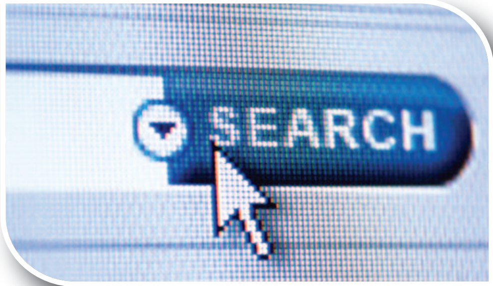
PERSONALIAETH – Hwyliau ansad, croendenau, blinder, tawedog, digalon, diffyg canolbwyntio, anarferol o siaradus

I gefnogi rhaglen ABCh eich ysgol, mae Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan wedi ymateb drwy greu gwers newydd or enw Newydd a Niweidiol sy'n canolbwyntio ar SSN ar gyfer Cyfnod Allweddol 3. Hefyd mae yna gyflwyniad ar gael i rieni a Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion i'w ddefnyddio mewn ysgolion.

Cysylltwch â'ch SHCY i gael mwy o wybodaeth neu i drefnu gwers.

‘Gwir neu Anwir?’

Mae’r rhyngrwyd yn caniatáu i blant a phobl ifanc gael mynediad i wybodaeth am gyffuriau. Gall y wybodaeth hon fod yn annibynadwy a gall rhai gwefannau ddweud ei bod yn iawn cymryd cyffuriau.



Yn aml fe gyfeirir at SSN fel ‘Anterthau Cyfreithlon’ sy’n gallu camarwain rhai pobl i feddwl eu bod yn fersiynau diogelach o gyffuriau anghyfreithlon. Mae’n anodd plismona’r rhyngrwyd ac felly mae’n bwysig ein bod yn cyfeirio pobl ifanc at ffynonellau dibynadwy o wybodaeth.

Weithiau mae gwefannau yn cael eu rheoli gan ddefnyddwyr cyffuriau. Mae hyn yn ei hun yn peri pryder oherwydd ei bod yn anodd i unigolion ddilysu’r wybodaeth sy’n cael ei chyflwyno iddynt. Mae pobl ifanc yn eithriadol o agored i niwed yn hyn o beth gan fod tystiolaeth wedi dangos bod pobl ifanc yn ei chael hi’n anodd gwybod pa ffynonellau o wybodaeth i ymddiried ynddynt.

meic
gwybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer eich bywyd
information, advice and support for your life

FRANK
0800 77 66 00 talktofrank.com
Friendly, confidential drugs advice

Pa mor ddibynadwy ydi'r Rhyngrwyd?

Sut fyddai'n gwybod os ydi'r wybodaeth sydd ar gael ar-lein am gyffuriau yn ddibynadwy?

- Chwiliwch am wefannau gan sefydliadau sefydledig e.e. **DAN 24/7**
- Chwiliwch am wefannau sy'n cael eu rheoli gan Arbenigwyr Iechyd, yr Heddlu neu Gynghorwyr Cyffuriau
- Gwiriwch ddyddiad y wefan
- Cadwch draw o wefannau masnachol – os ydi gwefan yn gwerthu SSN, yna mae'n debyg bod y wybodaeth yn annibynadwy
- Dylech osgoi awduron dienw – Efallai nad ydynt eisiau bod yn gyfrifol am eu cyhoeddiadau

dan Wales Drug and Alcohol Helpline
Cyffuriau ac Alcohol Cymru

Freephone
0808 808 2234
Or text **DAN** to
81066

dan247.org.uk
Point of contact for anyone in Wales wanting further information or help relating to drugs and or alcohol

KNOW DRUGS: The Parents' Guide iPhone/iPad app

Mae'r ap yma yn cynnwys yr holl wybodaeth a chyngor sydd ei angen ar rieni a gofalwyr i ddeall y materion pwysig am bobl ifanc a chamddefnyddio cyffuriau.

Mae'n cynnwys y wybodaeth ddiweddaraf am y cyffuriau mwyaf newydd sydd ar y strydoedd, eu heffeithiau, y peryglon ac arwyddion i edrych allan amdanynt – gan gynnwys 'Anterthau Cyfreithlon'.

Mae'r ap yn cynnwys 60 o fideos byr am effeithiau cymryd cyffuriau a beth i'w wneud mewn argyfwng. Mae'r adran Cwestiynau a Ofynnir Amlaf yn cynnig atebion i'r cwestiynau a ofynnir amlaf gan rieni a gofalwyr.

hwb.wales.gov.uk

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo'n llwyr i gadw plant a phobl ifanc Cymru yn ddiogel ar-lein. Maent yn cynhyrchu canllawiau ac adnoddau digidol fel bod plant, rhieni a gofalwyr ac oedolion sy'n gweithio gyda phlant yn gwybod sut i ddefnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel ac yn gyfrifol.
Mae'r adnoddau hyn ar gael ar Adran e-Ddiogelwch Hwb.

AWGRYMIADAU

Mae'r adran hon yn rhoi amrywiaeth o gyngor a chanllawiau i blant gan gynnwys beth i'w wneud os ydynt mewn trafferth, yn anfon negeseuon cas neu'n defnyddio gwefannau rhwydweithio cymdeithasol pan nad ydynt ddigon hen.

Yn ôl OFCOM, pa % o blant y DU sy'n debygol o fod â mynediad i gyfrifiadur llechen?

Ateb: 70% o blant

ADNODDAU

Drwy glicio ar y tab ysgolion, gall athrawon gael gwybodaeth am beth i'w wneud os bydd rhywun yn agor cyfrif cyfryngau cymdeithasol ffug yn eu henw, a pha mor hyderus ydi ysgolion pan maent yn delio â diogelwch ar-lein.

Oeddech chi'n gwybod bod rhaid i ddefnyddwyr y mwyafrif o wefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol cyffredin fod dros 13?

CYNGOR

Mae'r adran hon yn nodi beth ddylai rhieni ei wneud am seiberfwlio ac mae'n siarad trwy'r materion sy'n ymwneud â phlant yn gwylio pornograffi.

Rhoi sylw i Cocên

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

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.

> "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

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

Beth sy'n newydd?

Yn ogystal â'n gwers CA3 newydd ar SSN, rydym wedi llunio cyflwyniad byr ar gyfer rhieni/gofalwyr i hybu ymwybyddiaeth o'r risgiau sy'n gysylltiedig â SSN a hefyd i fynd i'r afael â chamsyniadau cyffredin.

Anffurio Organau Cenhedlu Merched

Dros yr haf mae merched mewn mwy o risg o AOCM oherwydd dyma pryd maent fwyaf tebygol o gael eu hebrwng dramor i hyn gael ei wneud. Cofiwch, ar ddechrau'r tymor newydd os ydych yn pryderu am ferch, gwnewch rywbeth. Lawrlwythwch Boster AOCM Llinell Gymorth NSPCC a'i arddangos.

Gwasanaethau Calan Gaeaf a Noson Guto Ffowc

Gall eich Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion roi cyflwyniad yn eich ysgol. Mae'r cyflwyniad ar gael i CA2 A CA3/4. Mae'n canolbwyntio ar aros yn ddiogel ac osgoi mynd i drwbwl ar Nos Galan Gaeaf a Noson Tân Gwyllt.

Ymholwch nawr!