

# Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol Ymchwiliad i gamddefnyddio alcohol a sylweddau

## Crynodeb o'r arolwg i gamddefnyddio alcohol a sylweddau

### Cefndir

Mae'r ddogfen hon yn rhoi crynodeb o'r ymatebion a gafwyd i'r arolwg ar yr Ymchwiliad i gamddefnyddio alcohol a sylweddau a gynhaliwyd gan y tîm Allgymorth.

Roedd yr holiadur ar agor i ymgynghoriad ac ymatebion rhwng 17 Tachwedd a 09 Ionawr 2015.

### Methodoleg

Fel rhan o ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i gamddefnyddio alcohol a sylweddau, cynhaliodd y Tîm Allgymorth arolwg, a hynny ar-lein ac ar bapur.

Cynhyrchwyd dau arolwg at ddibenion yr ymchwiliad. Roedd un arolwg yn targedu'r cyhoedd yn gyffredinol. Gofynnwyd amrywiaeth o gwestiynau am gamddefnyddio alcohol a sylweddau ac effaith hynny ar bobl leol, eu hagweddau tuag at gamddefnyddio alcohol a sylweddau, ac a oes gwasanaethau priodol ar gael yn lleol i helpu pobl. Cewch hyd i ganlyniadau'r arolwg yma ar dudalen 2 – 30.

Cynhyrchwyd yr ail arolwg er mwyn targedu gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol gyda chleientiaid sy'n camddefnyddio alcohol a sylweddau. Yn yr achos hwn, gofynnwyd amrywiaeth o gwestiynau'n ymwneud â ffactorau sy'n effeithio ar y cleientiaid hynny sy'n ddibynol ar alcohol neu sylweddau a'r cymorth sydd ar gael i'w cleientiaid a gweithwyr proffesiynol wrth atgyfeirio achosion at wasanaethau. Cewch hyd i ganlyniadau'r arolwg yma ar dudalennau 31 – 40.

### Codi Ymwybyddiaeth

Er mwyn hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r arolwg a denu cyfranogwyr, cysylltodd y Tîm Allgymorth ag ystod eang o sefydliadau. Roedd y rhai y cysylltwyd â hwy wedi gallu codi ymwybyddiaeth mewn amryw o ffyrdd, gan gynnwys rhoi erthyglau ar wefannau; tynnu sylw ar gyfryngau cymdeithasol gan gynnwys Facebook a Twitter; ac anfon negeseuon e-bost yn uniongyrchol at gyfranogwyr.

Bu staff y Cynulliad hefyd yn hyrwyddo'r arolwg ymysg grwpiau perthnasol a oedd yn ymweld â'r Senedd, ac ar ymweliadau addysg.

## Dadansoddiad arolwg Y cyhoedd yn gyffredinol

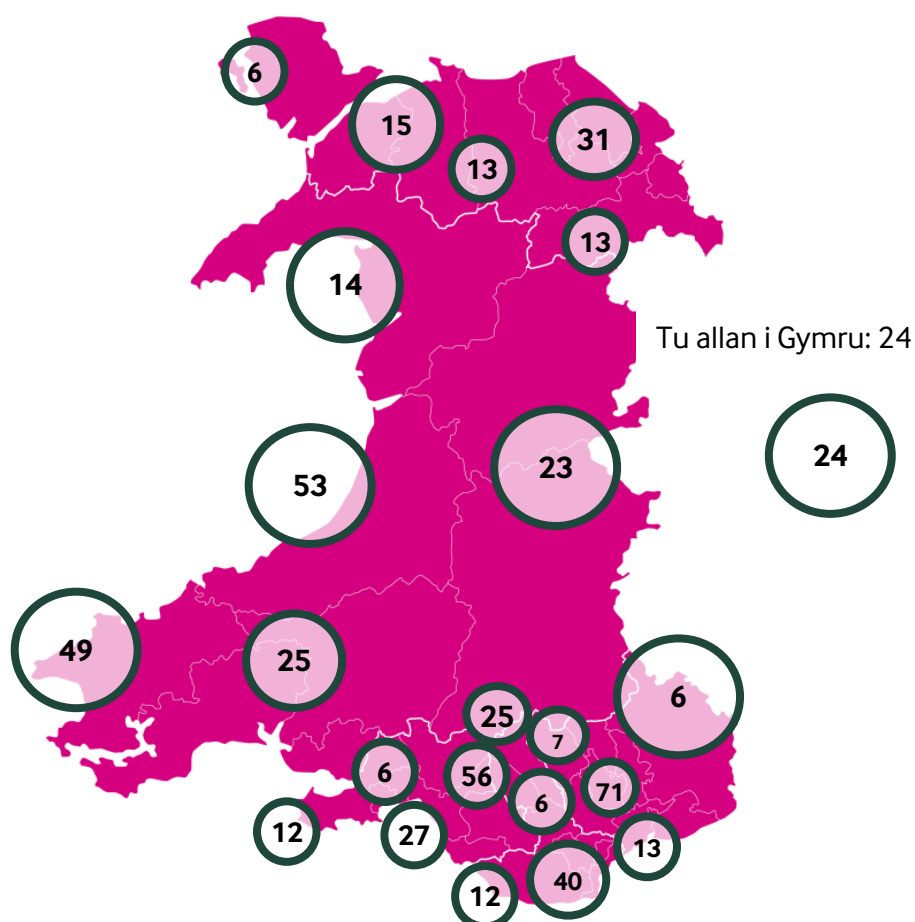
### Ystadegau Allweddol

**607** Cyfanswm nifer yr ymatebion a gafwyd i'r arolwg

### Crynodeb Daearyddol o'r Ymatebion

Nifer yr ymatebion i'r arolwg a gafwyd gan y cyhoedd wedi'i dadansoddi yn ôl awdurdod lleol.

Blaenau Gwent: 25  
Pen-y-bont ar Ogwr: 27  
Caerffili: 71  
Caerdydd: 40  
Sir Gaerfyrddin: 25  
Ceredigion: 53  
Conwy: 15  
Sir Ddinbych: 13  
Sir y Fflint: 13  
Gwynedd: 14  
Ynys Môn: 6  
Merthyr Tudful: 12  
Sir Fynwy: 6  
Castell-nedd Port Talbot: 6  
Casnewydd: 13  
Sir Benfro: 49  
Powys: 23  
Rhondda Cynon Taf: 56  
Abertawe: 12  
Torfaen: 7  
Bro Morgannwg: 12  
Wrecsam: 31



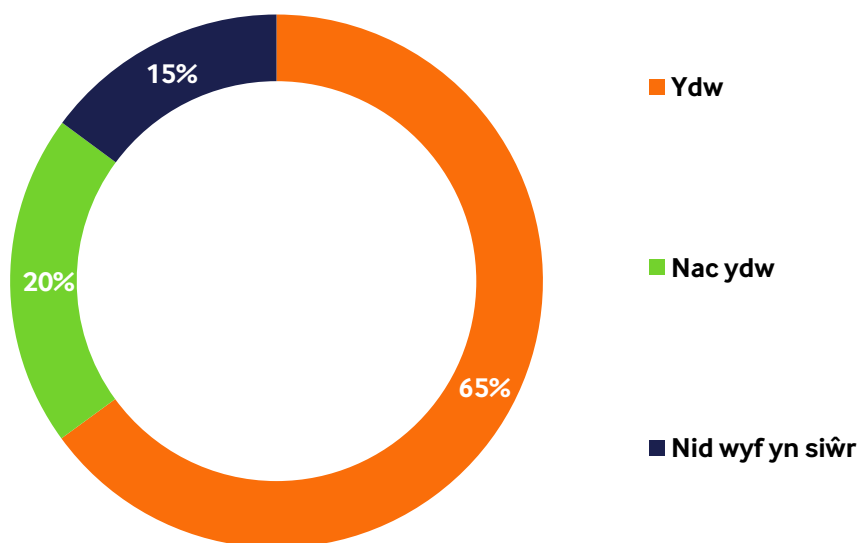
## Crynodeb o'r Ymatebion

Cwestiwn un - Mae "goryfed" yn golygu yfed rheolaidd uwchlaw'r canllawiau dyddiol a argymhellir. Mae'r canllawiau hyn yn wahanol i ddynion a merched ac yn seiliedig ar yr unedau o alcohol rydych yn ei yfed: mae un uned o alcohol yn cyfateb i yfed 10ml o alcohol pur. Yn ôl y canllawiau hyn, ni ddylai dynion yfed yn rheolaidd mwy na 3 - 4 uned o alcohol y dydd (sy'n cyfateb â gwydraid mawr 250ml o win), ac ni ddylai merched yfed yn rheolaidd mwy na 2 - 3 uned o alcohol y dydd (sy'n cyfateb i beint o seidr).

Wyt ti'n credu fod problem yn dy ardal di yn ymwneud â phobl ifanc yn yfed gormod?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 605

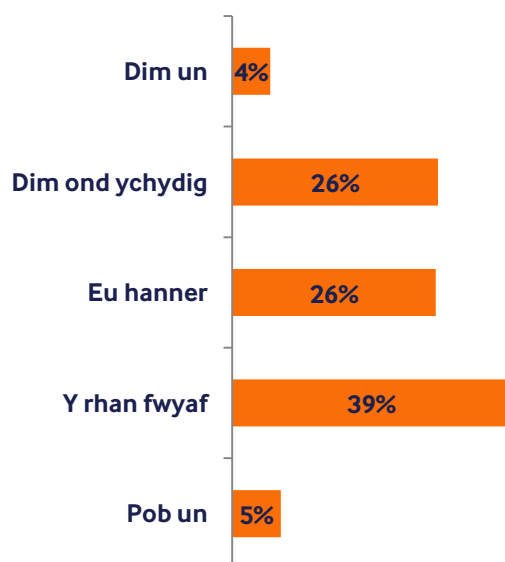
- Ydw: **64.95% (393)**
- Nac ydw: **20.16% (122)**
- Nid wyf yn siŵr: **14.87% (90)**



## Cwestiwn dau - Yn dy farn di, faint o bobl dy oed di sydd yn yfed gormod?

Cyfanswm nifer yr ymatebion:: 601

- Pob un: **5.15% (31)**
- Y rhan fwyaf: **38.93% (234)**
- Eu hanner: **25.79% (155)**
- Dim ond ychydig: **26.12% (157)**
- Dim un: **3.99% (24)**



## Dadansoddiad demograffig

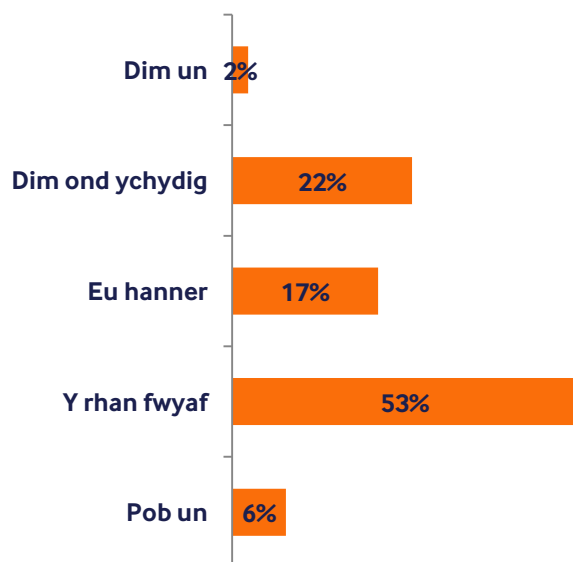
Mae rhan yma o'r holiadur yn rhoi dadansoddiad byr i atebion cwestiwn dau, o ran oedran ymatebwyr.

Cwestiwn dau - Yn dy farn di, faint o bobl dy oed di sydd yn yfed gormod?

16 oed neu'n iau

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 122

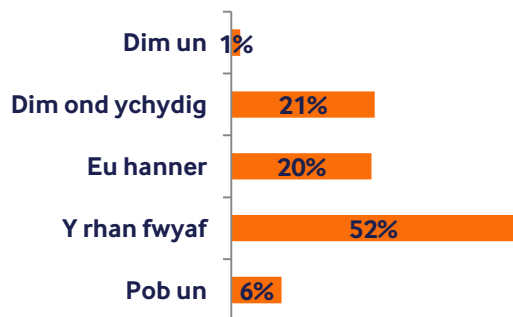
- Pob un: **5.73% (7)**
- Eu hanner: **17.21% (21)**
- Dim un: **1.63% (2)**
- Y rhan fwyaf: **53.27% (65)**
- Dim ond ychydig: **22.13% (27)**



## 17 – 24

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 188

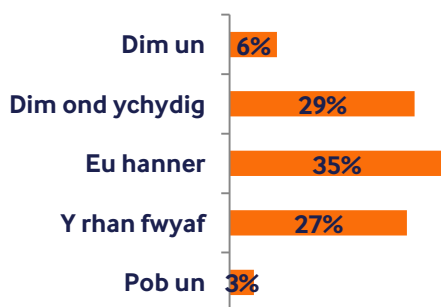
- Pob un: **6.38% (12)**
- Eu hanner: **20.21% (38)**
- Dim un: **1.06% (2)**
- Y rhan fwyaf: **51.59% (97)**
- Dim ond ychydig: **20.74% (39)**



## 25 – 34

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 66

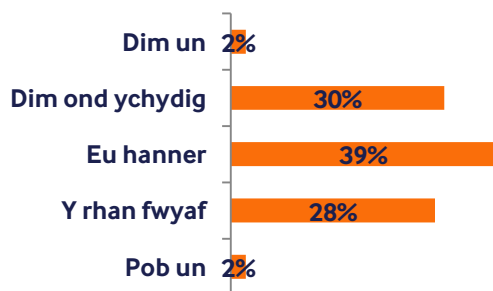
- Pob un: **3.03% (2)**
- Eu hanner: **34.84% (23)**
- Dim un: **6.06% (4)**
- Y rhan fwyaf: **27.27% (18)**
- Dim ond ychydig: **28.78% (19)**



35 – 44

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 61

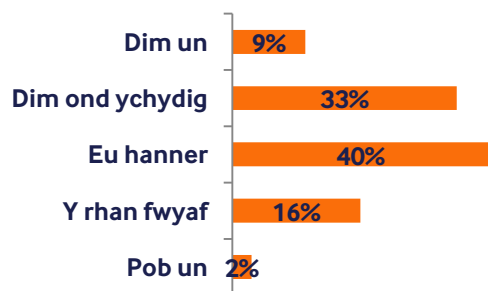
- Pob un: **1.63% (1)**
- Eu hanner: **39.34% (24)**
- Dim un: **1.63% (1)**
- Y rhan fwyaf: **27.86% (17)**
- Dim ond ychydig: **29.50% (18)**



45 – 59

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 91

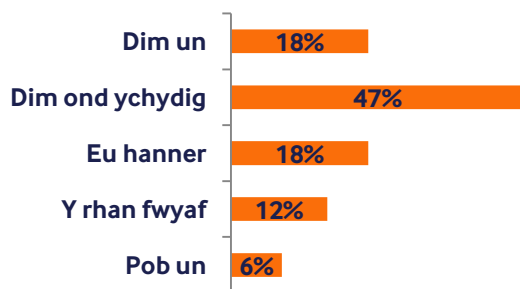
- Pob un: **2.19% (2)**
- Eu hanner: **39.56% (36)**
- Dim un: **8.79% (8)**
- Y rhan fwyaf: **16.48% (15)**
- Dim ond ychydig: **32.96% (30)**



## 60 – 64

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 17

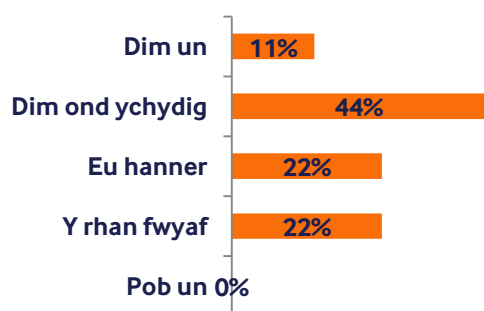
- Pob un: **5.88% (1)**
- Eu hanner: **17.64% (3)**
- Dim un: **17.64% (3)**
- Y rhan fwyaf: **11.76% (2)**
- Dim ond ychydig: **47.05% (8)**



## 65 oed neu drosodd

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 9

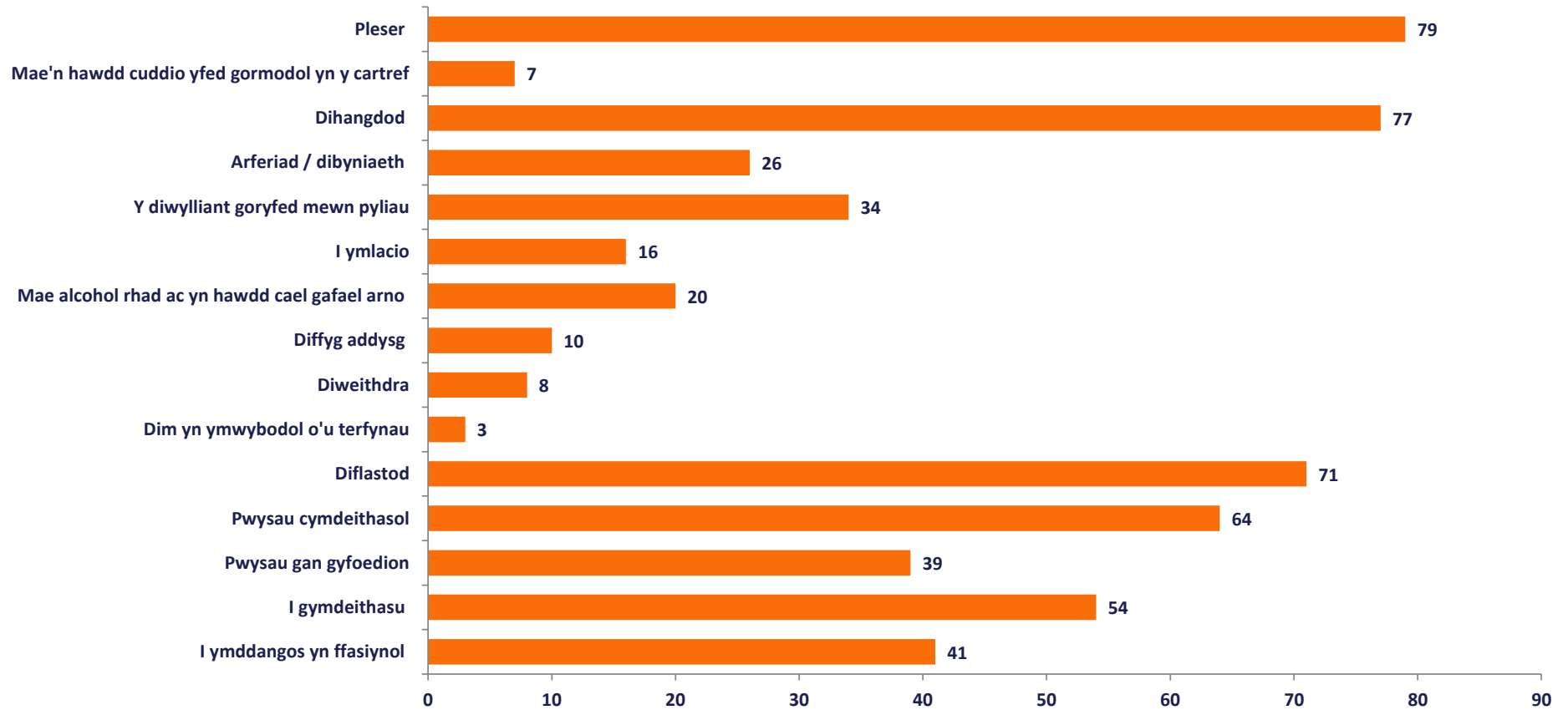
- Pob un: **0.00% (0)**
- Eu hanner: **22.22% (2)**
- Dim un: **11.11% (1)**
- Y rhan fwyaf: **22.22% (2)**
- Dim ond ychydig: **44.44% (4)**





## Cwestiwn tri - Pam maen nhw'n yfed gormod, yn dy farn di?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 549



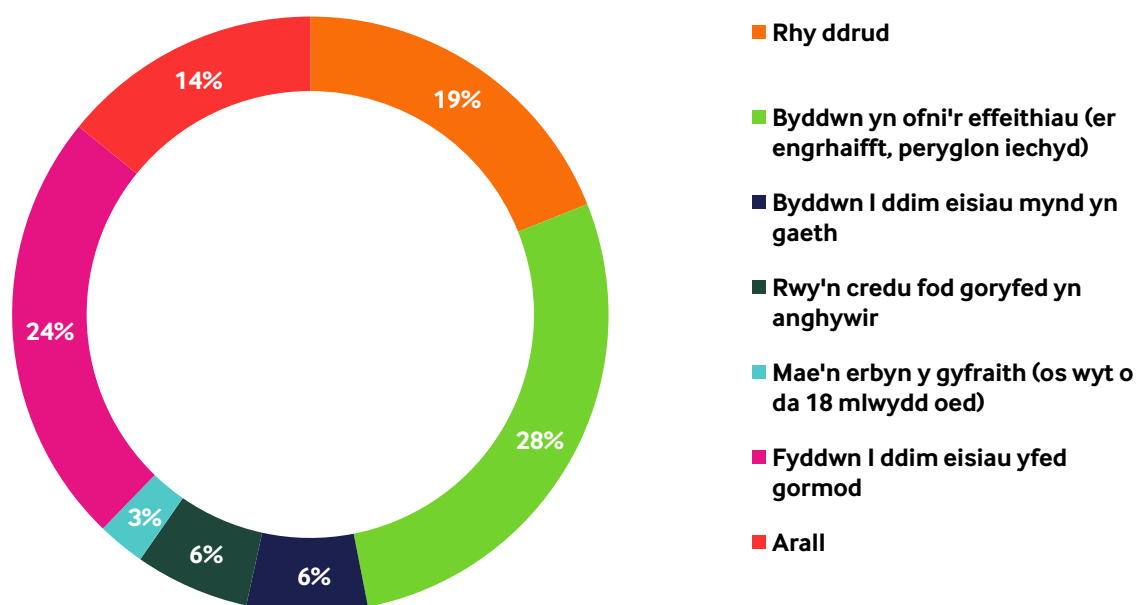
## Sylwadau

- Eglurodd 79 o ymatebwyr fod llawer o bobl yn yfed gormod am ei fod yn bleserus ac er mwyn mwynhau;
- Dywedodd 77 o unigolion fod yfed gormod yn ddihangdod i lawer o bobl o wirioneddau eu bywydau. Byddai hyn yn cynnwys eu hamgylchiadau cymdeithasol, pwysau gwaith neu salwch (corfforol a meddyliol);
- Roedd 71 o bobl o'r farn bod diflastod yn sbardun i yfed gormod ymhlith eu cyfoedion;
- Esboniodd 64 o ymatebwyr y gall pwysau cymdeithasol ddylanwadu ar yfed gormod neu hyrwyddo hynny. Y teimlad yw bod alcohol yn rhan annatod o gymdeithasu mewn diwylliant yng Nghymru/Prydain a gall y pwysau cymdeithasol hwn annog llawer i yfed. Ymhelaethodd llawer o ymatebwyr ar sut y mae'r mwyafrif o'u hymrwymiaadau cymdeithasol yn cynnwys "mynd i'r dafarn";
- Dywedodd 54 o unigolion fod yfed gormod yn digwydd er mwyn cymdeithasu, a bod yn gyfforddus wrth gymdeithasu;
- Roedd 41 o bobl o'r farn bod llawer sy'n yfed gormod yn gwneud hynny er mwyn ymddangos yn ffasiynol neu "cŵl". Soniodd llawer am hudoliaeth alcohol a sylweddau yn y cyfryngau, yn ogystal ag operâu sebon ar y teledu lle mae'r dafarn leol yn ganolbwynt y cymunedau dychmygol hyn;
- Fel arall, esboniodd 39 o ymatebwyr fod pwysau gan gyfoedion yn arwain at yfed gormod, ac y gall yr awydd i fod yn un o'r criw fod yn ormod i lawer, yn enwedig pan yn dechrau yn y brifysgol/coleg;
- Dywedodd 34 o unigolion ei bod y gymdeithasol dderbyniol i yfed gormod oherwydd y "diwylliant goryfed mewn pyliau". Mae diodydd rhad ac ymgyrchoedd hyrwyddo gan archfarchnadoedd, tafarnau a chlybiau yn annog pobl i yfed;
- Roedd 26 o bobl yn teimlo mai bod yn gaeth i alcohol, a'r arfer o yfed sy'n cymell unigolion i yfed gormod;
- Roedd 20 o ymatebwyr o'r farn bod alcohol yn rhad iawn a'i bod yn llawer haws cael gafael arno nag erioed o'r blaen, yn arbennig o ran trwyddedu 24 awr a chynigion arbennig mewn archfarchnadoedd (gydag ambell un o'r rhain hefyd ar agor 24 awr y dydd);
- Dywedodd 16 o bobl fod llawer o bobl yn yfed er mwyn ymlacio;
- Teimlai 10 o unigolion mai diffyg gwybodaeth ac addysg ynghylch effeithiau niweidiol yfed gormod o alcohol sy'n golygu fod pobl yn dewis yfed neu'n eu sbarduno i yfed;
- Eglurodd wyth o ymatebwyr sut y gall diweithdra, diswyddo neu ddiffyg cyfleoedd gwaith annog pobl i yfed gormod;
- Roedd saith o bobl o'r farn y gall yfed gormod ddigwydd a'i guddio'n rhwydd yn y cartref, yn hytrach na thafarn neu glwb;
- Dywedodd tri unigolyn fod llawer o bobl yn yfed gormod am nad ydynt yn ymwybodol o'u terfynau, ac nad ydynt yn deall y canllawiau a argymhellir gan y Llywodraeth.

## Cwestiwn pedwar – Beth fyddai'r prif reswm i ti beidio ag yfed gormod?

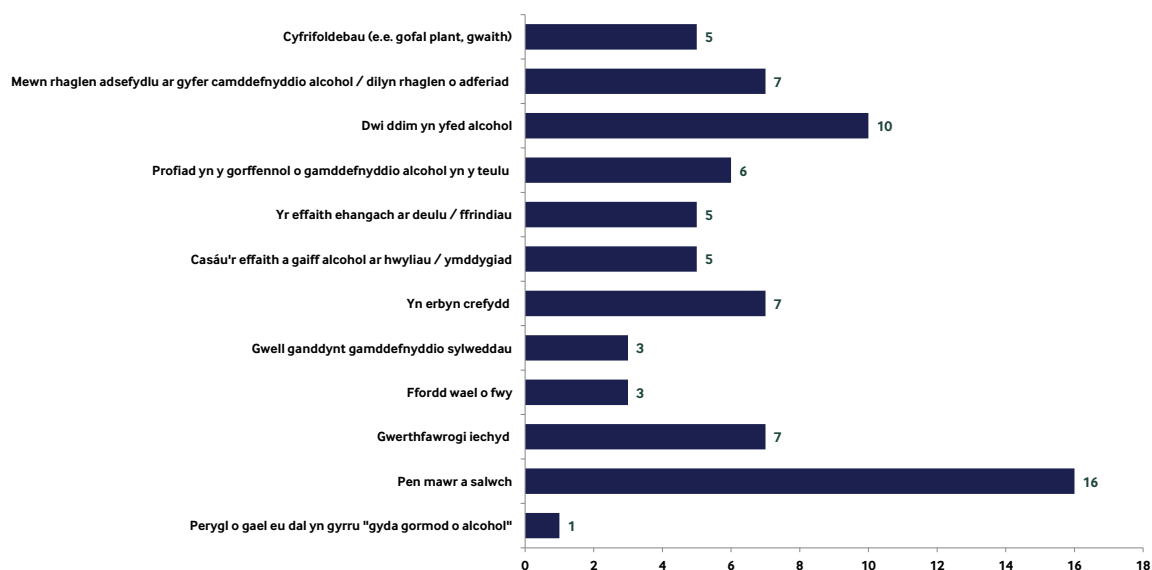
Cyfanswm nifer yr ymatebion: 569

- Rhy ddrud: **19.33% (110)**
- Byddwn yn ofni'r effeithiau (er engrhaifft, peryglon iechyd): **28.47% (162)**
- Byddwn i ddim eisiau mynd yn gaeth: **6.67% (38)**
- Rwy'n credo fod goryfed yn anghywir: **6.32% (36)**
- Mae'n erbyn y gyfraith (os wyt o dan 18 mlwydd oed): **2.63% (15)**
- Fyddwn i ddim eisiau yfed gormod: **24.07% (137)**
- Arall: **14.41% (82)**



## Cwestiwn pedwar - Sylwadau

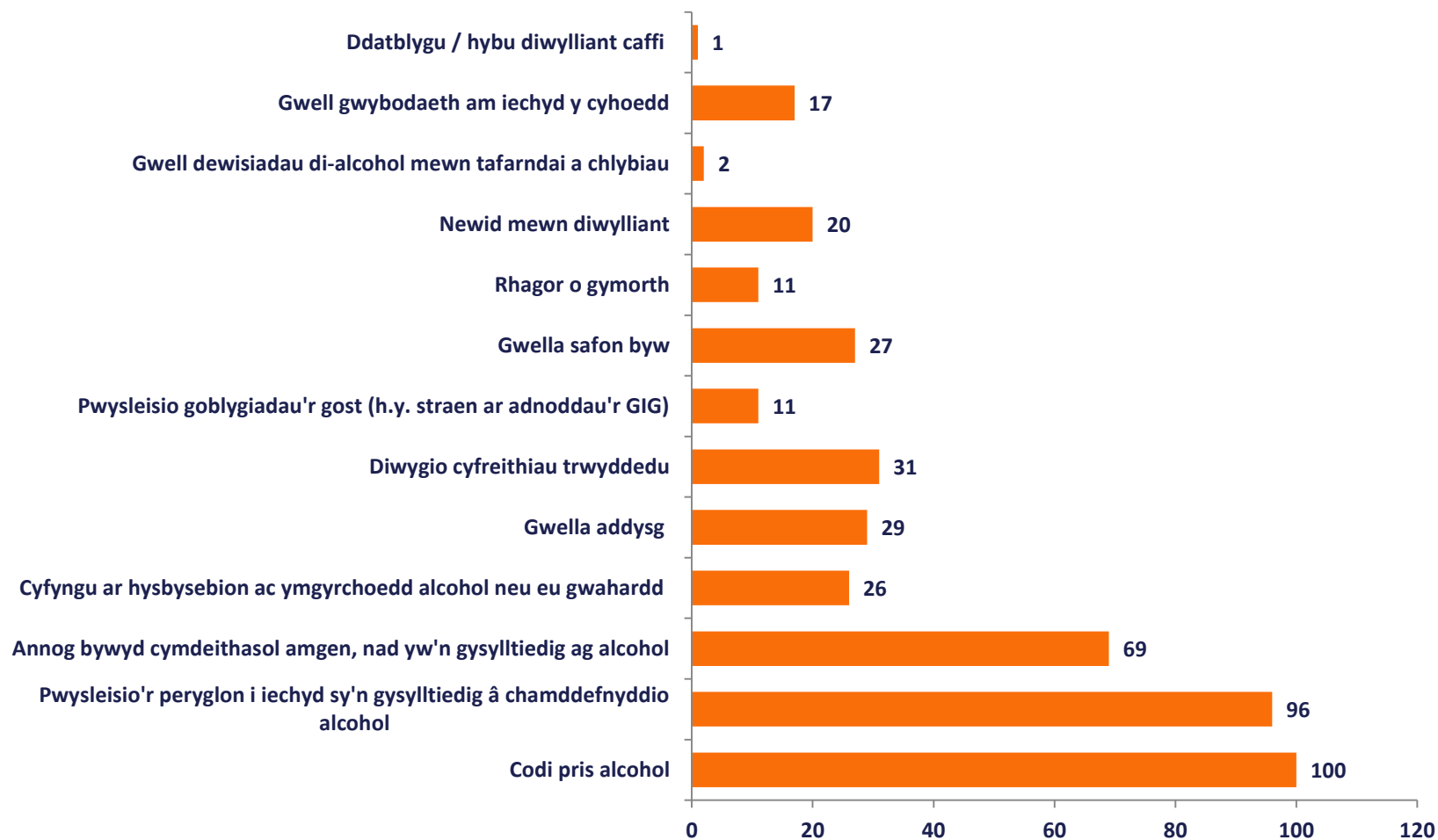
Cyfanswm nifer yr sylwadau: 75



- Dywedodd 16 o ymatebwyr mai pen mawr a salwch yw'r prif reswm nad ydynt yn yfed gormod;
- Dywedodd 10 o bobl nad oeddent yn yfed alcohol o gwbl;
- Roedd saith o bobl o'r farn na fyddent yn yfed gormod gan eu bod yn gwerthfawrogi eu hiechyd corfforol a meddyliol uwchlaw popeth arall;
- Dywedodd saith o ymatebwyr ei bod yn erbyn eu crefydd i yfed alcohol;
- Dywedodd saith o bobl eu bod yn dilyn rhaglen adsefydlu neu raglen o adferiad ar gyfer camddefnyddio alcohol, ac na fyddent yn yfed yn ormodol;
- Roedd chwech o unigolion o'r farn bod profiad o gamddefnyddio alcohol yn y gorffennol yn eu teuluoedd / cylchoedd cymdeithasol wedi rhwystro unrhyw awydd i gamddefnyddio alcohol;
- Dywedodd pump ymatebydd y byddai eu cyfrifoldebau (ymrwymiadau gofal plant neu'r gwaith er enghraifft) yn eu darbwylllo i beidio ag yfed gormod;
- Dywedodd pump o bobl y byddent yn pryderu am yr effaith ehangach y byddai yfed gormod yn ei chael ar deulu a ffrindiau;
- Dywedodd pump o unigolion eu bod yn casáu yr effaith yr oedd yfed gormod o alcohol yn ei chael ar eu hwyliau a'u hymddygiad;
- Roedd tri ymatebydd yn dadlau ei bod yn well ganddynt gamddefnyddio sylweddau yn hytrach nag alcohol;
- Roedd tri o bobl yn casáu'r ffordd wael o fyw sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol ac yfed gormod o alcohol;
- Eglurodd un unigolyn na fyddai'n yfed gormod oherwydd y perygl o gael ei dal yn gyrru gyda gormod o alcohol yn ei waed y diwrnod wedyn.

## Cwestiwn pump - Beth allai annog pobl i beidio ag yfed gormod?

Cyfanswm nifer yr sylwadau: 440



## Sylwadau

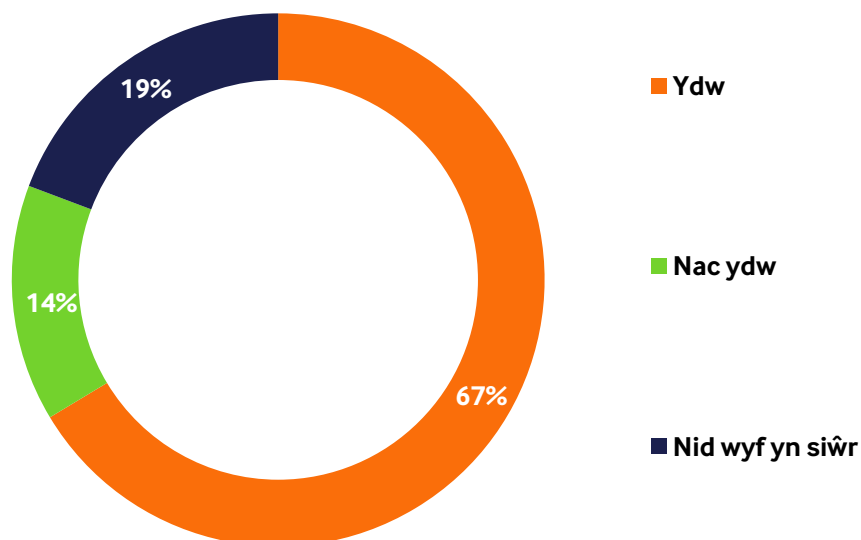
- Dywedodd 100 o ymatebwyr y byddai codi isafswm pris alcohol yn yn annog pobl i beidio ag yfed gormod;
- Roedd 96 o unigolion yn teimlo y dylid rhoi mwy o bwyslais ar y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol;
- Roedd 69 o bobl o'r farn y dylid annog bywydau cymdeithasol amgen ymhlith y cyhoedd nad yw'n gysylltiedig ag alcohol;
- Dywedodd 31 o ymatebwyr y dylid diwygio'r deddfau trwyddedu;
- Teimlai 29 o unigolion y dylid gwella addysg ynghylch y niwed a gaiff ei achosi drwy gamddefnyddio alcohol;
- Roedd 27 o bobl o'r farn y byddai gwella safonau byw (tlodi, cyfleoedd cyflogaeth ac ati.) yn annog pobl i beidio ag yfed gormod;
- Roedd 26 o unigolion yn teimlo y dylai fod terfyn neu waharddiad ar hysbysebion alcohol a "chynigion arbennig rhad";
- Roedd 20 o bobl yn dadlau dros newid diwylliant o "oryfed mewn pyliau";
- Dywedodd 17 o ymatebwyr y dylid cael gwell gwybodaeth iechyd y cyhoedd ynghylch niweidiau camddefnyddio alcohol;
- Roedd 11 o unigolion yn teimlo y dylid rhoi mwy o gefnogaeth i'r rhai sy'n camddefnyddio alcohol, neu sydd mewn perygl o fod yn ddibynnol ar alcohol;
- Roedd 11 o bobl o'r farn y dylid cyhoeddi'r goblygiadau ar y gwasanaethau iechyd a'r GIG, o ran costau ac adnoddau, mewn cysylltiad â'r rhai sydd ag angen triniaeth o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol;
- Dywedodd dau ymatebydd y dylai fod gwell dewisiadau dialcohol i'w hyfed mewn tafarnau a chlybiau;
- Roedd un unigolyn yn teimlo y gellid gwneud mwy i ddatblygu diwylliant caffi mewn cymdeithas.

Cwestiwn chwech - Mae "camddefnyddio sylweddau" yn golygu defnydd gormodol ac/neu'r ddibyniaeth ar sylweddau seicoweithredol - neu gyffuriau. Mae hyn yn cynnwys sylweddau fel canabis, cocên, heroin neu gyffuriau presgripsiwn, yn ogystal â sylweddau seicoweithredol newydd - neu gyffuriau penfeddwol cyfreithlon ("legal highs").

Wyt ti'n credu fod problem yn dy ardal di yn ymwneud â phobl ifanc yn cymryd cyffuriau?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 571

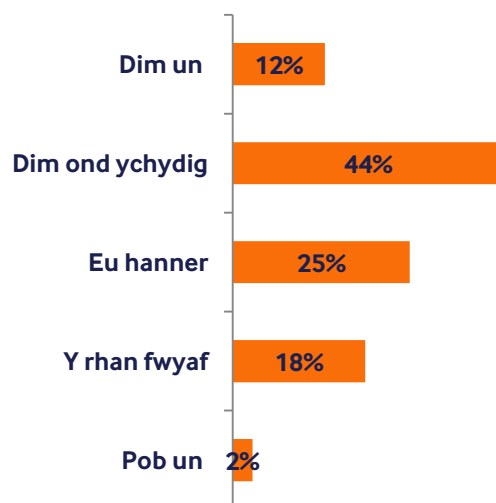
- Ydw: **66.37% (379)**
- Nac ydw: **14.35% (82)**
- Nid wyf yn siŵr: **19.26% (110)**



## Cwestiwn saith - Yn dy farn di, faint o bobl dy oed di sydd yn cymryd cyffuriau?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 571

- Pob un: **2.27% (13)**
- Y rhan fwyaf: **17.51% (100)**
- Eu hanner: **24.86% (142)**
- Dim ond ychydig: **43.78% (250)**
- Dim un: **11.55% (66)**





## Dadansoddiad demograffig

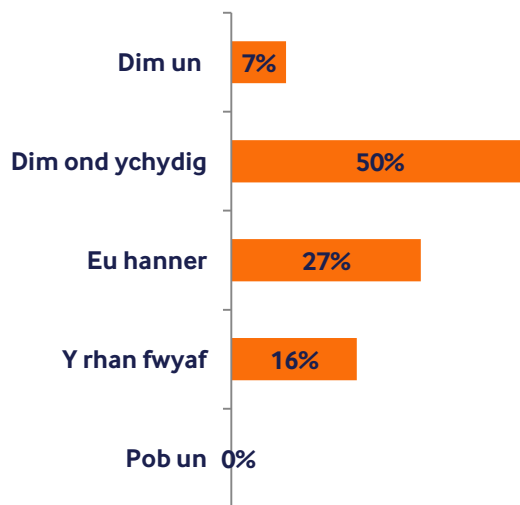
Mae rhan yma o'r holiadur yn rhoi dadansoddiad byr i atebion cwestiwn saith, o ran oedran ymatebwyr.

Cwestiwn saith - Yn dy farn di, faint o bobl dy oed di sydd yn cymryd cyffuriau?

### 16 oed neu'n iau

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 122

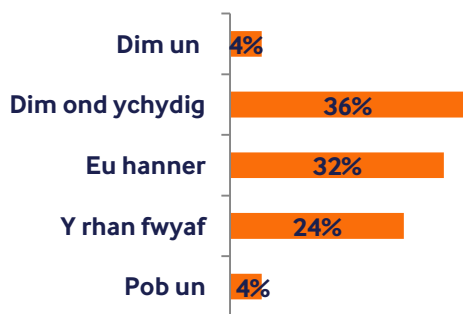
- Pob un: **0.00% (0)**
- Y rhan fwyaf: **16.39% (20)**
- Eu hanner: **27.04% (33)**
- Dim ond ychydig: **50% (61)**
- Dim un: **6.55% (8)**



17 – 24

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 188

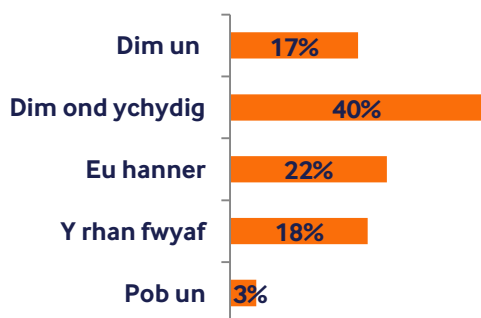
- Pob un: **3.72% (7)**
- Eu hanner: **31.91% (60)**
- Dim un: **3.72% (7)**
- Y rhan fwyaf: **24.46% (46)**
- Dim ond ychydig: **36.17% (68)**



25 - 34

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 65

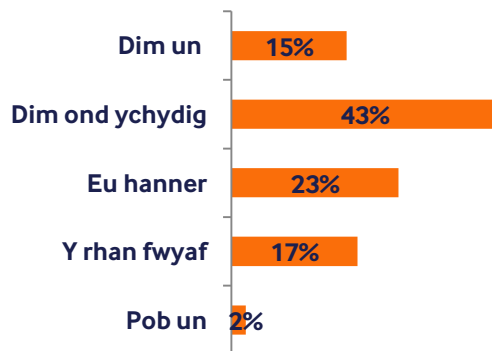
- Pob un: **3.07% (2)**
- Eu hanner: **21.53% (14)**
- Dim un: **16.92% (11)**
- Y rhan fwyaf: **18.46% (12)**
- Dim ond ychydig: **40.00% (26)**



### 35 - 44

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 60

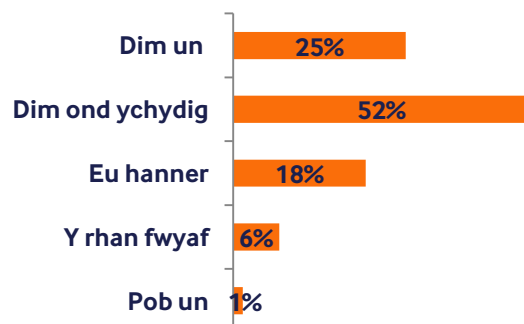
- Pob un: **1.66% (1)**
- Eu hanner: **23.33% (14)**
- Dim un: **15% (9)**
- Y rhan fwyaf: **16.66% (10)**
- Dim ond ychydig: **43.33% (26)**



### 45 – 59

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 89

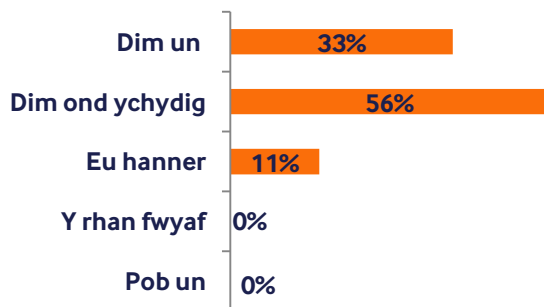
- Pob un: **1.12% (1)**
- Eu hanner: **17.97% (15)**
- Dim un: **24.71% (22)**
- Y rhan fwyaf: **5.16% (5)**
- Dim ond ychydig: **51.68% (46)**



## 60 – 64

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 16

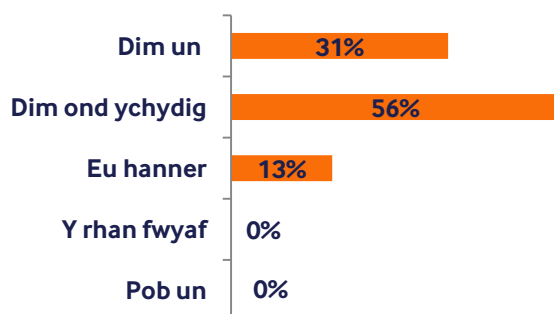
- Pob un: **0.00% (0)**
- Eu hanner: **12.5% (2)**
- Dim un: **31.25% (5)**
- Y rhan fwyaf: **0.00%**
- Dim ond ychydig: **56.25% (9)**



## 65 oed neu drosodd

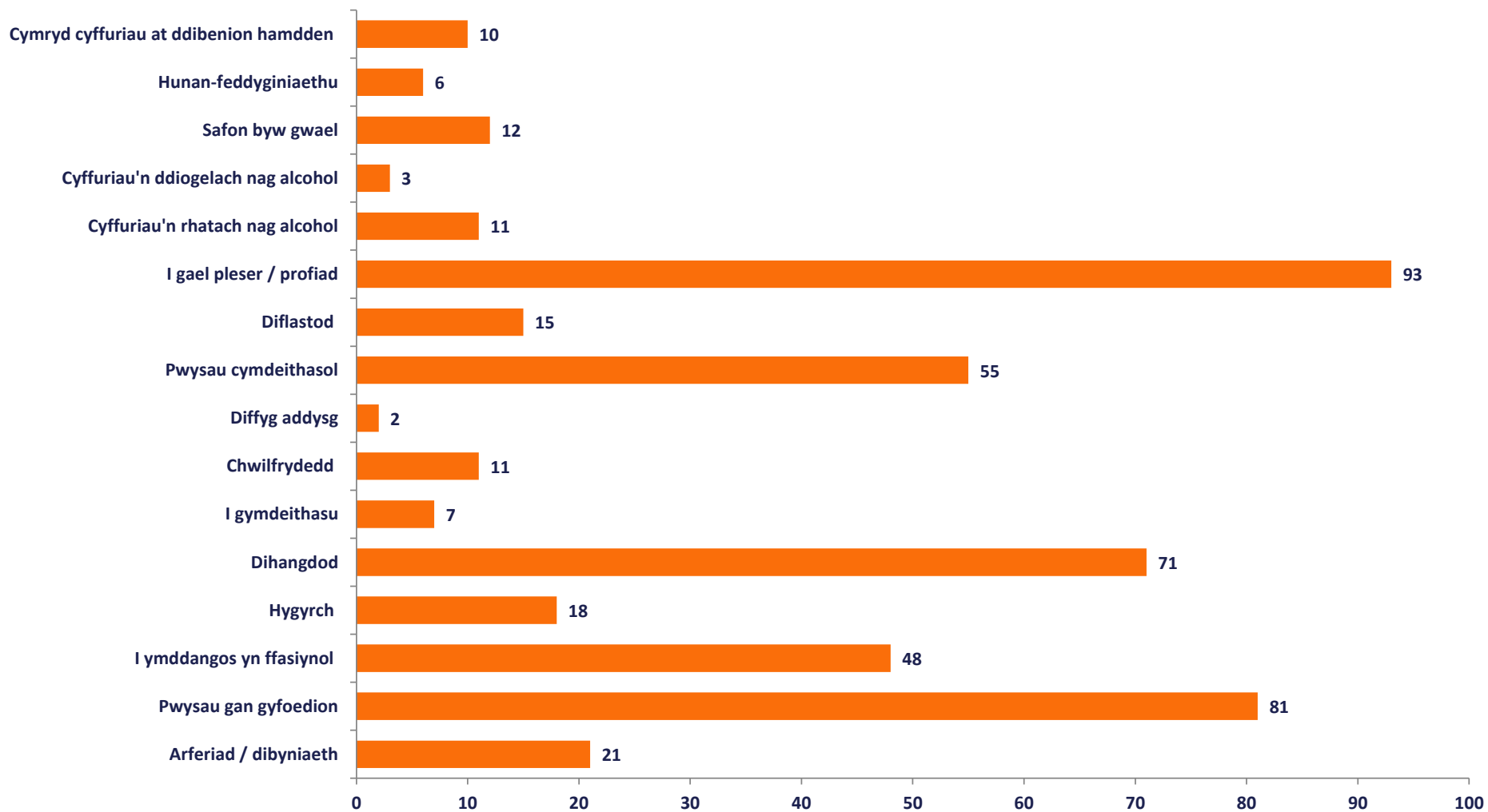
Cyfanswm nifer yr ymatebion: 9

- Pob un: **0.00% (0)**
- Eu hanner: **11.11% (1)**
- Dim un: **33.33% (3)**
- Y rhan fwyaf: **0.00%**
- Dim ond ychydig: **55.55% (5)**



## Cwesitwn wyth - Pam maen nhw'n cymryd cyffuriau, yn dy farn di?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 464



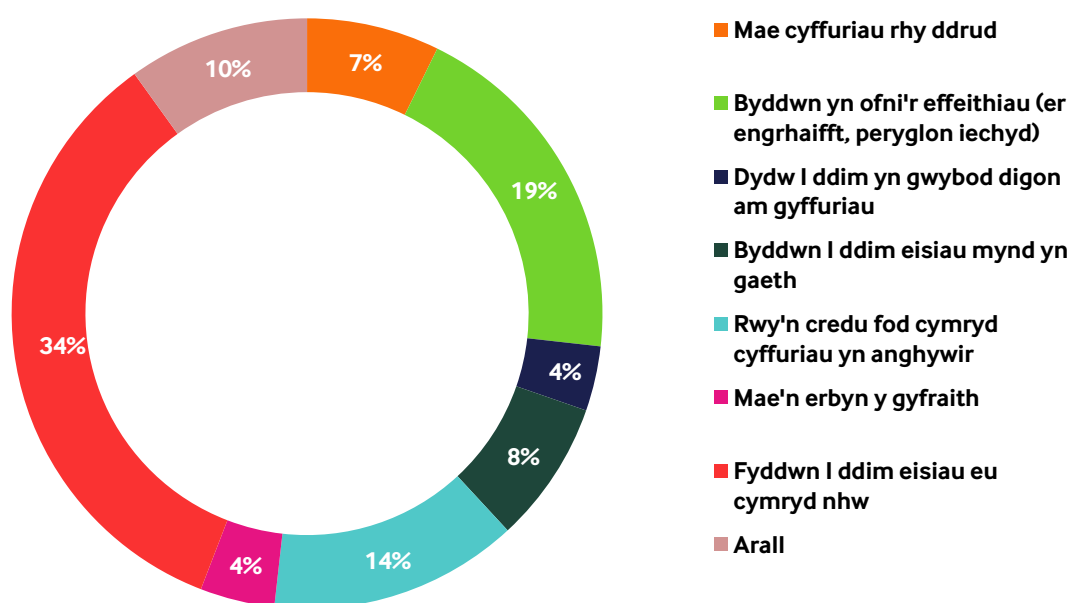
## Sylwadau

- Dywedodd 93 o ymatebwyr fod llawer o bobl yn cymryd cyffuriau i gael pleser a'r profiad o deimlo'n braf;
- Roedd 81 o unigolion o'r farn mai pwysau gan gyfoedion sy'n dylanwadu ar gymryd cyffuriau;
- Roedd 71 o bobl yn teimlo mai dihangdod (o wirioneddau bywyd, problemau personol ac ati.) yw'r prif reswm dros gamddefnyddio sylweddau;
- Dywedodd 55 o ymatebwyr fod llawer o bobl, o dan bwysau cymdeithasol, yn camddefnyddio sylweddau. Fel gydag yfed alcohol, mae'r cyfryngau yn rhoi gwedd hudolus ar gymryd cyffuriau a, bellach, mae rhai pobl yn ei ystyried yn "norm cymdeithasol";
- Roedd 48 o unigolion yn dadlau bod llawer o bobl yn cymryd cyffuriau i ymddangos yn ffasiynol neu 'cŵl'. Fel y soniwyd uchod, mae llawer o unigolion yn camddefnyddio sylweddau yn eu cylchoedd cymdeithasol er mwyn "ffitio i mewn";
- Roedd 21 o bobl yn teimlo bod dibyniaeth ar sylweddau ynddo'i hun yn gwneud i bobl gymryd cyffuriau, a pharhau i'w cymryd;
- Dywedodd 18 o ymatebwyr fod cyffuriau ar gael yn hawdd iawn yn eu cymunedau, sydd, efallai, yn esbonio pam mae rhai unigolion yn eu cymryd;
- Roedd 15 o unigolion yn dadlu bod diflastod yn dylanwadu ar benderfyniad pobl i gymryd cyffuriau;
- Roedd 12 o bobl yn teimlo bod safon byw gwael unigolyn (er enghraifft, diweithdra, tlodi ac ati.) yn gallu annog rhai i gymryd sylweddau;
- Nododd 11 o ymatebwyr mai chwilfrydedd yw'r prif reswm dros gymryd cyffuriau;
- Roedd 11 o unigolion o'r farn bod cyffuriau yn rhatach nag alcohol mewn rhai ardaloedd;
- Roedd 10 o bobl yn teimlo bod rhai unigolion yn cymryd cyffuriau at ddibenion hamdden;
- Dywedodd saith ymatebydd bod llawer o bobl yn cymryd cyffuriau er mwyn cymdeithasu;
- Roedd chwech unigolyn o'r farn fod llawer o bobl yn cymryd cyffuriau er mwyn hunan-feddyginiaethu;
- Roedd tri o bobl yn teimlo bod camddefnyddio sylweddau yn fwy diogel nag alcohol;
- Dywedodd dau ymatebydd bod diffyg addysg am beryglon camddefnyddio sylweddau yn cyfrannu at ddefnyddio cyffuriau.

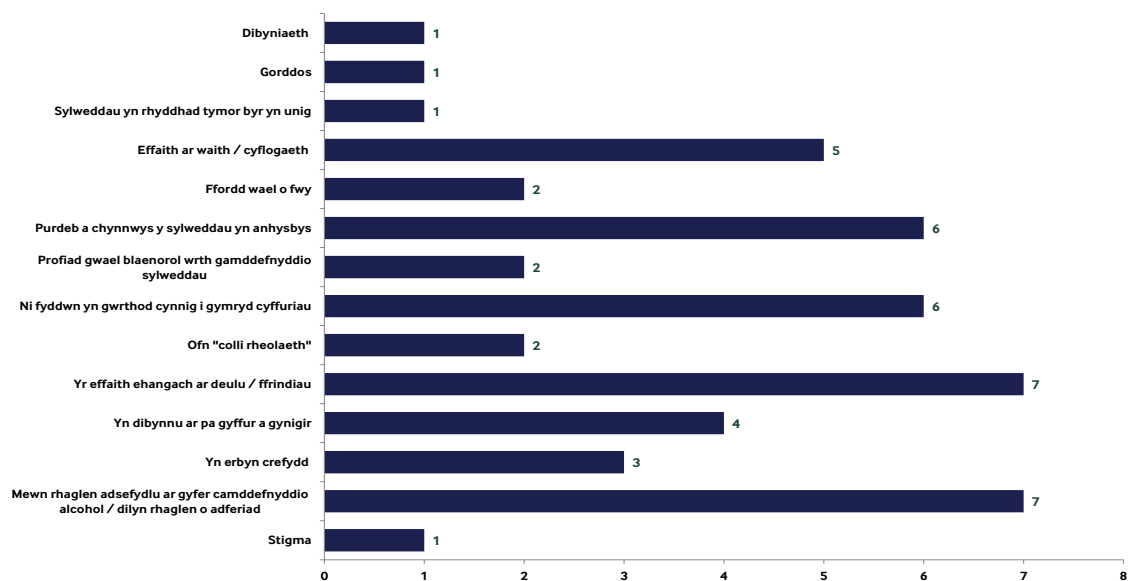
## Cwestiwn naw - Beth fyddai'r prif reswm i ti wrthod cynnig i gymryd cyffuriau?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 564

- Mae cyffuriau rhy ddrud: **7.26% (41)**
- Byddwn yn ofni'r effeithiau (er enghraifft, peryglon iechyd): **19.50% (110)**
- Dydw i ddim yn gwybod digon am gyffuriau: **3.54% (20)**
- Byddwn i ddim eisiau mynd yn gaeth: **7.80% (44)**
- Rwy'n credo fod cymryd cyffuriau yn anghywir: **13.65% (77)**
- Mae'n erbyn y gyfraith: **4.07% (23)**
- Fyddwn i ddim eisiau eu cymryd nhw: **34.21% (193)**
- Arall: **9.92% (56)**



## Sylwadau

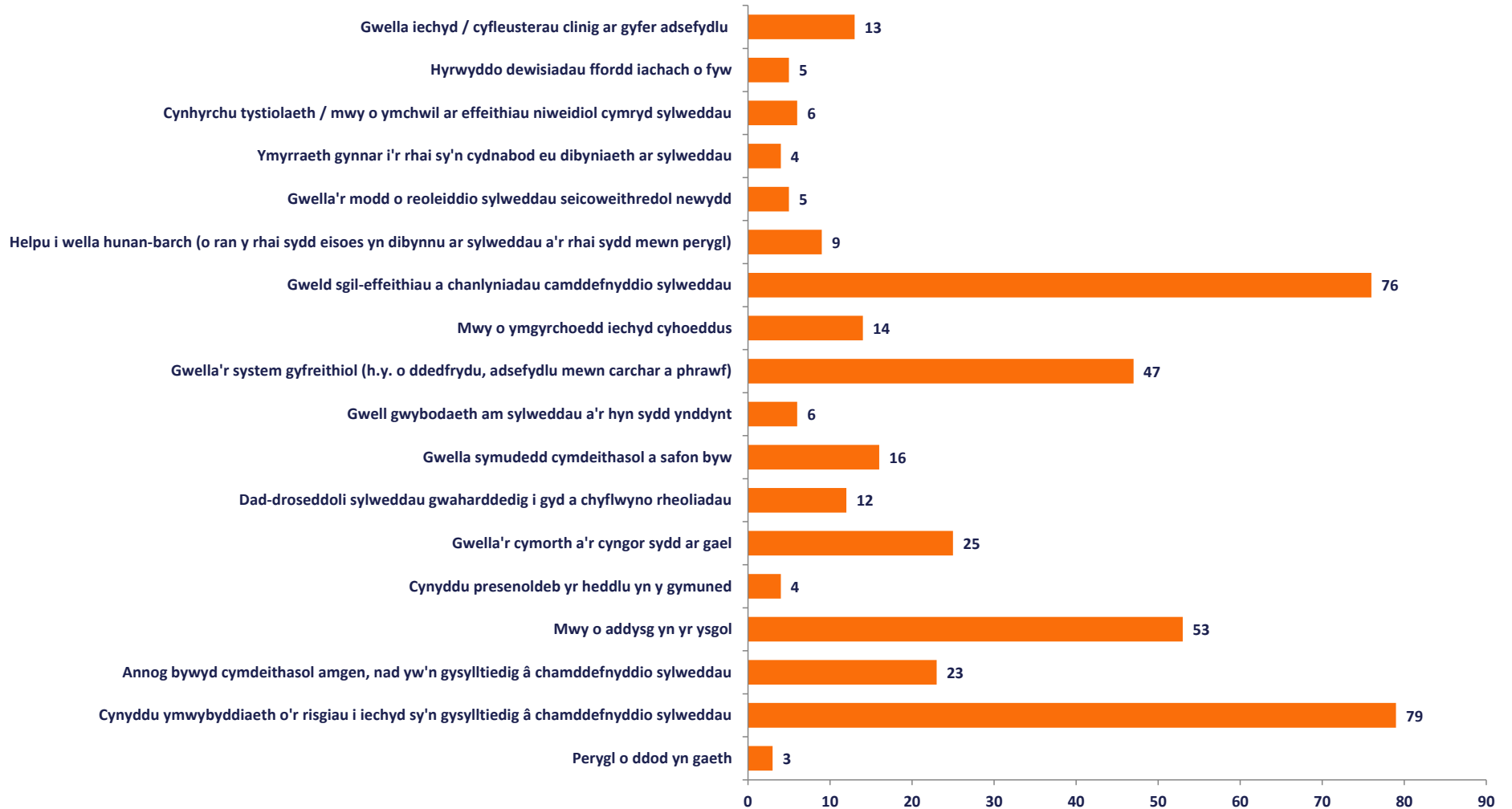


- Byddai saith ymatebydd yn gwrthod cyffuriau a gynigiwyd iddynt gan eu bod yn dilyn rhaglen adsefydlu am gamddefnyddio sylweddau neu'n dilyn rhaglen adferiad;
- Roedd saith unigolyn wedi mynegi pryderon ynghylch camddefnyddio sylweddau a'r effaith ehangach a byddai'n ei chael ar deulu a'u ffrindiau;
- Ni fyddai chwech o bobl yn gwrthod cyffuriau a gynigiwyd iddynt;
- Byddai chwe ymatebydd yn cwestiynu purdeb a chynnwys sylwedd a gynigiwyd iddynt;
- Byddai pump o unigolion yn gwrthod cynnig oherwydd y câi hynny effaith uniongyrchol ar eu gallu i weithio;
- Byddai pedwar ymatebydd yn gwrthod cynnig / derbyn cynnig yn dibynnu ar pa sylwedd oedd;
- Byddai tri o bobl yn gwrthod cynnig am ei fod yn erbyn eu crefydd;
- Byddai dau unigolyn yn ofni "colli rheolaeth";
- Byddai dau ymatebydd yn gwrthod cynnig ar ôl cael profiadol drwg blaenorol gyda sylweddau;
- Mae dau o bobl yn anghytuno â'r ffordd wael o fyw sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau;
- Byddai un unigolyn yn pryderu am y stigma sy'n gysylltiedig â chymryd sylweddau;
- Dywedodd un unigolyn mai dim ond dros dro y mae'r ddihangdod o gymryd sylweddau yn para, ac mai dyma'r prif reswm pam y byddai'n gwrthod;
- Byddai un ymatebydd yn gwrthod rhag ofn y byddai'n cymryd gorddos;
- Byddai un person yn gwrthod rhag ofn y byddai'n dod yn gaeth.



## Cwestiwn 10 - Beth allai annog pobl i beidio cymryd cyffuriau?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 400



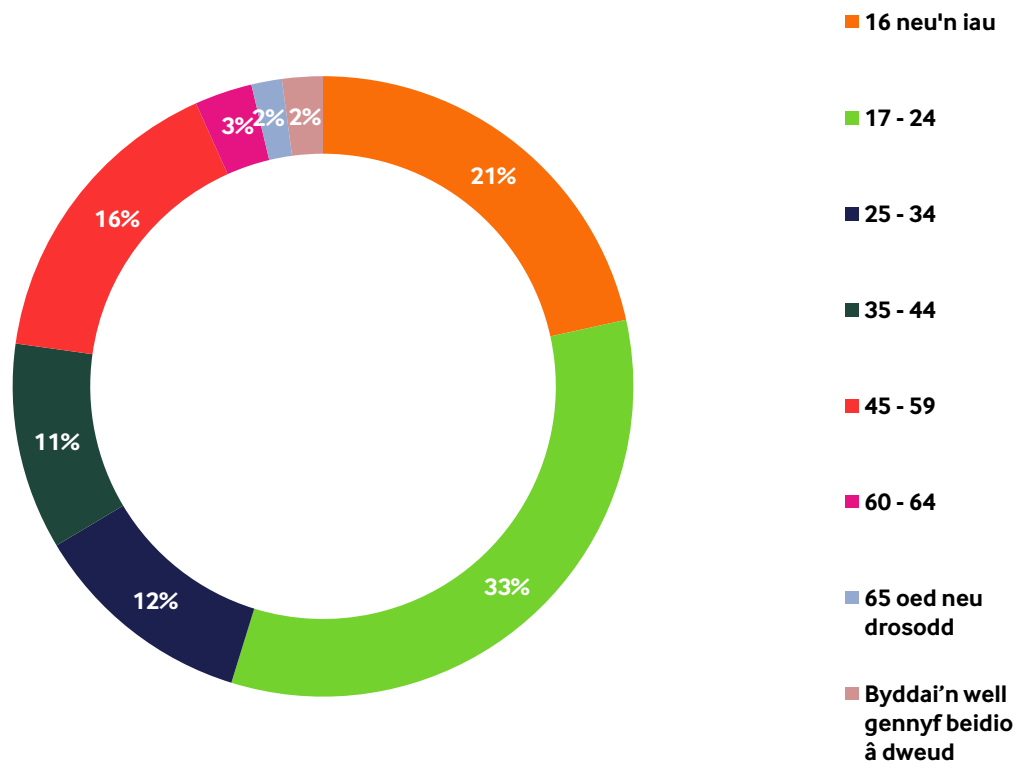
## Sylwadau

- Roedd 76 yn teimlo y dilyd cynyddu ymwybyddiaeth o'r risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau;
- Roedd 76 o unigolion o'r farn y byddai gweld sgil-ffeithiau a chanlyniadau deifiol camddefnyddio sylweddau yn atal pobl rhag cymryd cyffuriau;
- Dywedodd 53 o bobl y dylai fod mwy o addysg mewn ysgolion a cholegau. Dylai'r addysg hon fod yn onest a diduedd, ac yn adlewyrchiad cywir o ganlyniadau dibyniaeth ar sylweddau;
- Roedd 47 o'r ymatebwyr yn teimlo y dylid diwygio'r system gyfreithiol. Mae hyn yn cynnwys diwygio canllawiau dedfrydu o ran cyfnodau o dan glo am gymryd sylweddau (yn ogystal â phrynu a gwerthu sylweddau); adsefydlu mewn carchardai ar gyfer pobl sy'n dibynnu ar sylweddau a monitro defnyddio sylweddau tra ar brawf;
- Roedd 25 o unigolion o'r farn y dylid rhoi mwy o gymorth a chynghor i'r rhai sy'n dibynnu ar sylweddau / sydd mewn perygl o ddod yn ddibynnol ar sylweddau;
- Dywedodd 23 o bobl y gellid gwneud mwy i annog ffordd gymdeithasol wahanol o fyw nad oedd yn gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau. Rhai o'r enghreifftiau oedd mwy o glybiau ieuencid, grwpiau a chaffis;
- Roedd 16 o ymatebwyr yn teimlo y byddai gwelliant o ran symudedd cymdeithasol a safon byw yn annog pobl i roi'r gorau i gymryd sylweddau, neu beidio â'u cymryd yn gyfan gwbl;
- Roedd 14 o unigolion yn dadlau dros ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus gwell;
- Dywedodd 13 o bobl y dylid gwella'r cyfleusterau sydd ar gael ar gyfer dadwenwyno ac adsefydlu;
- Roedd 12 o ymatebwyr yn teimlo y dylid dad-droseddoli sylweddau a chyflwyno rheoliadau;
- Roedd naw o unigolion o blaid rhagor o gefnogaeth i godi hunan-barch y rhai sy'n dibynnu ar sylweddau / mewn perygl o ddod i ddibynnu ar sylweddau;
- Dywedodd chwech o bobl y dylid sicrhau bod rhagor o wybodaeth ar gael ynghylch beth yw'r sylweddau peryglus presennol;
- Roedd chwe ymatebydd yn teimlo y gellid gwneud mwy o ymchwil "gonest", sy'n amlinellu cynnwys y sylweddau sydd ar gael a pha risg maent yn ei achosi i iechyd mewn gwirionedd;
- Roedd pump o unigolion yn dadlau dros hybu ffyrdd amgen iachach o fyw (er enghraifft, "deiet heb gyffuriau," heb gaffein, siwgr ac ati.)
- Gwnaeth pump o bobl gais am welliant o ran rheoleiddio sylweddau seicoweithredol newydd (neu "cyffuriau penfeddwol cyfreithlon");
- Teimlai pedwar ymatebydd y dylai ymyrraeth ddigwydd yn gynharach o lawer o ran yr unigolion hynny sydd wedi nodi eu hunain eu bod yn dibynnu ar sylweddau;
- Roedd pedwar unigolyn yn dadlau o blaid mwy o blismyn yn y gymuned;
- Roedd tri o bobl o'r farn y gellid gwneud mwy i godi ymwybyddiaeth o'r risgiau sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau, sef dibyniaeth.

## Cwestiwn 11 – Beth yw'ch oedran?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 566

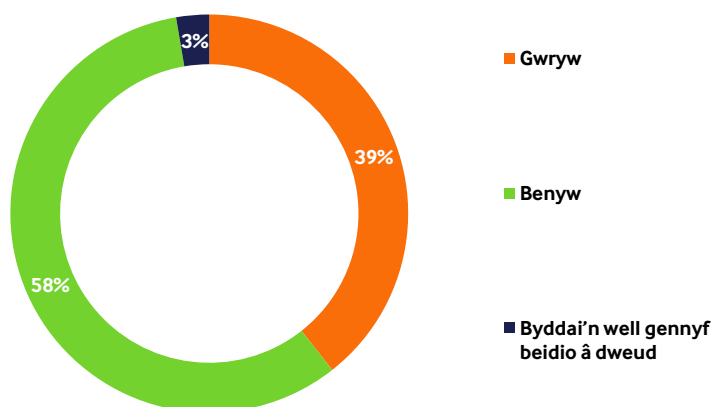
- 16 neu'n iau: **21.5% (122)**
- 17 – 24: **33.21% (188)**
- 25 – 34: **11.66% (66)**
- 35 – 44: **10.77 (61)**
- 45 – 59: **16.08% (91)**
- 60 – 64: **3.00%(17)**
- 65 oed neu drosodd: **1.59% (9)**
- Byddai'n well gennyf beidio â dweud: **2.12% (12)**



## Cwestiwn 12 – Pa ryw ydych?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 561

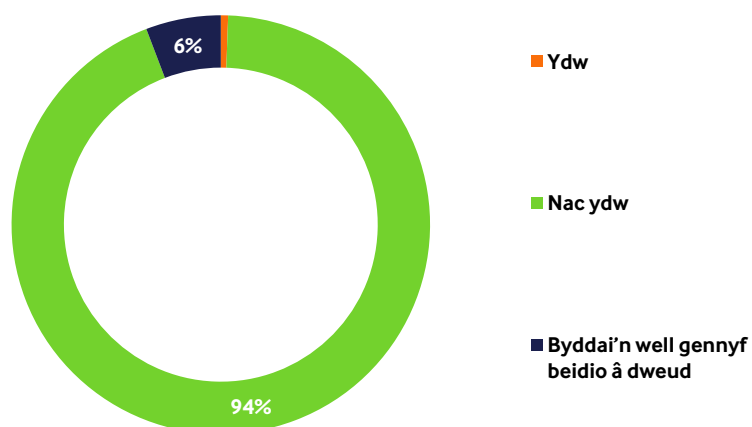
- Gwryw: **39.39% (221)**
- Benyw: **57.93% (325)**
- Byddai'n well gennyf beidio â dweud: **2.67% (15)**



## Ydych chi'n ystyried eich hun yn berson trawsrywiol?

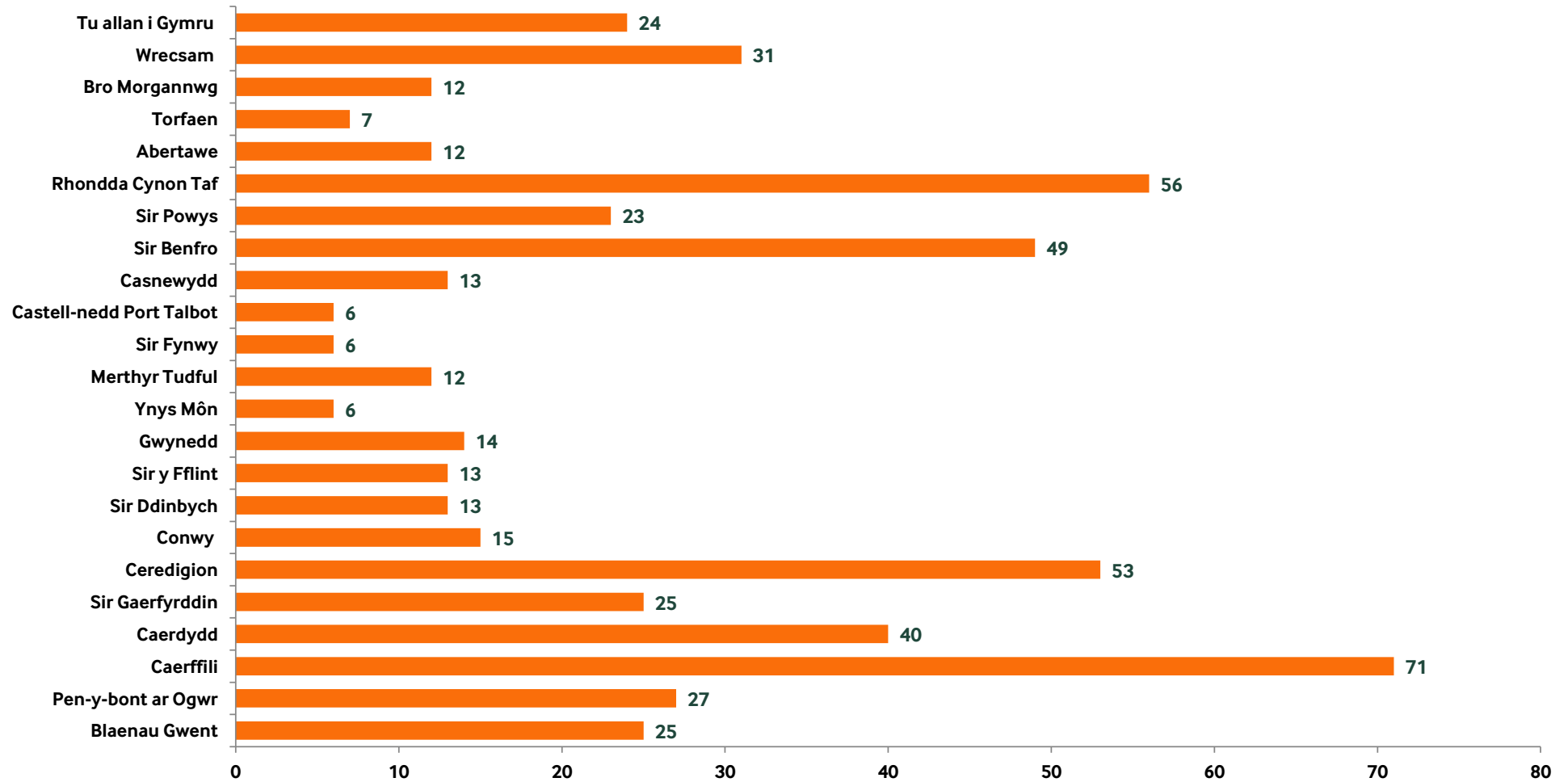
Cyfanswm nifer yr ymatebion: 535

- Ydw: **0.56% (3)**
- Nac ydw: **93.64% (501)**
- Byddai'n well gennyf beidio â dweud: **5.79% (31)**



### Cwestiwn 13 – Ym mha ardal awdurdod lleol ydych chi'n byw?

Cyfanswm nifer yr ymatebion: 553



# Dadansoddiad arolwg Gweithwyr proffesiynol a darparwyr gwasanaeth

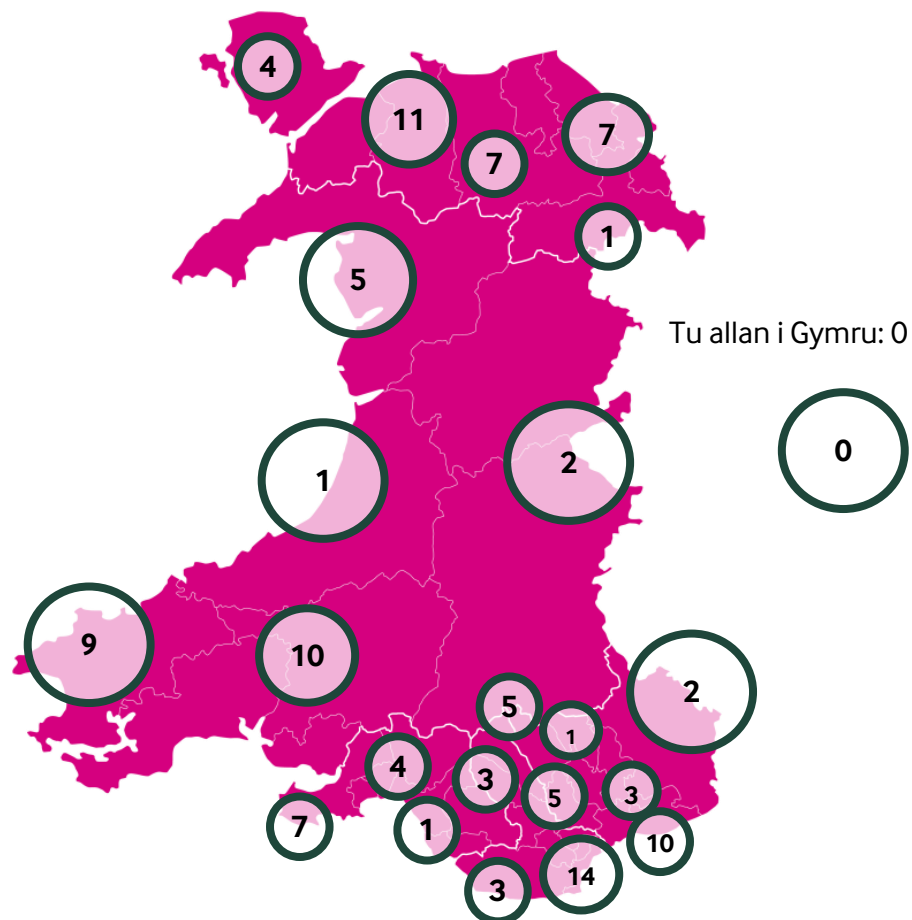
## Ystadegau Allweddol

**170** Cyfanswm nifer yr ymatebion a gafwyd i'r arolwg

## Crynodeb Daearyddol o'r Ymatebion

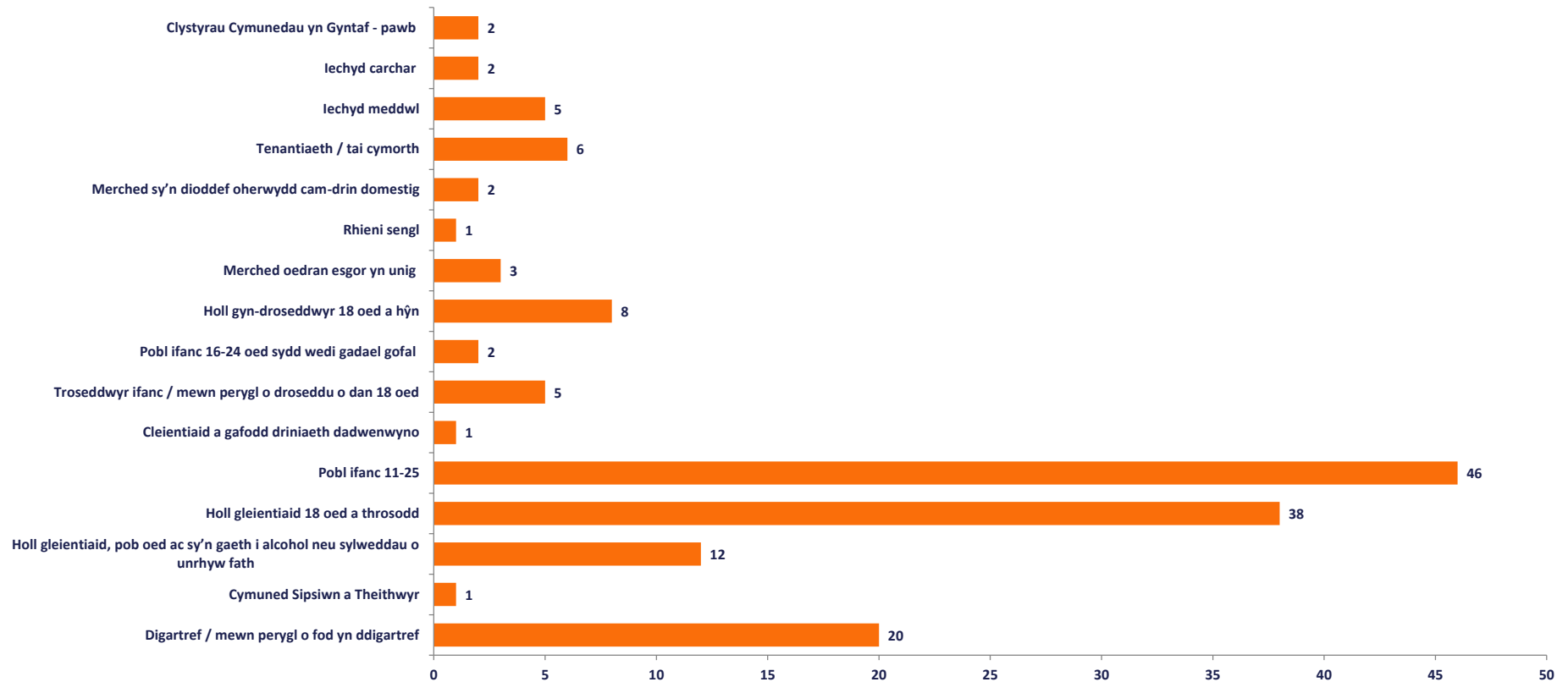
Nifer yr ymatebion i'r arolwg a gafwyd gan y cyhoedd wedi'i dadansoddi yn ôl awdurdod lleol.

Blaenau Gwent: 1  
Pen-y-bont ar Ogwr: 3  
Caerffili: 5  
Caerdydd: 14  
Sir Gaerfyrddin: 10  
Ceredigion: 1  
Conwy: 11  
Sir Ddinbych: 7  
Sir y Fflint: 7  
Gwynedd: 5  
Ynys Môn: 4  
Merthyr Tudful: 1  
Sir Fynwy: 2  
Castell-nedd Port Talbot: 4  
Casnewydd: 10  
Sir Benfro: 9  
Powys: 2  
Rhondda Cynon Taf: 5  
Abertawe: 7  
Torfaen: 3  
Bro Morgannwg: 3  
Wrecsam: 12

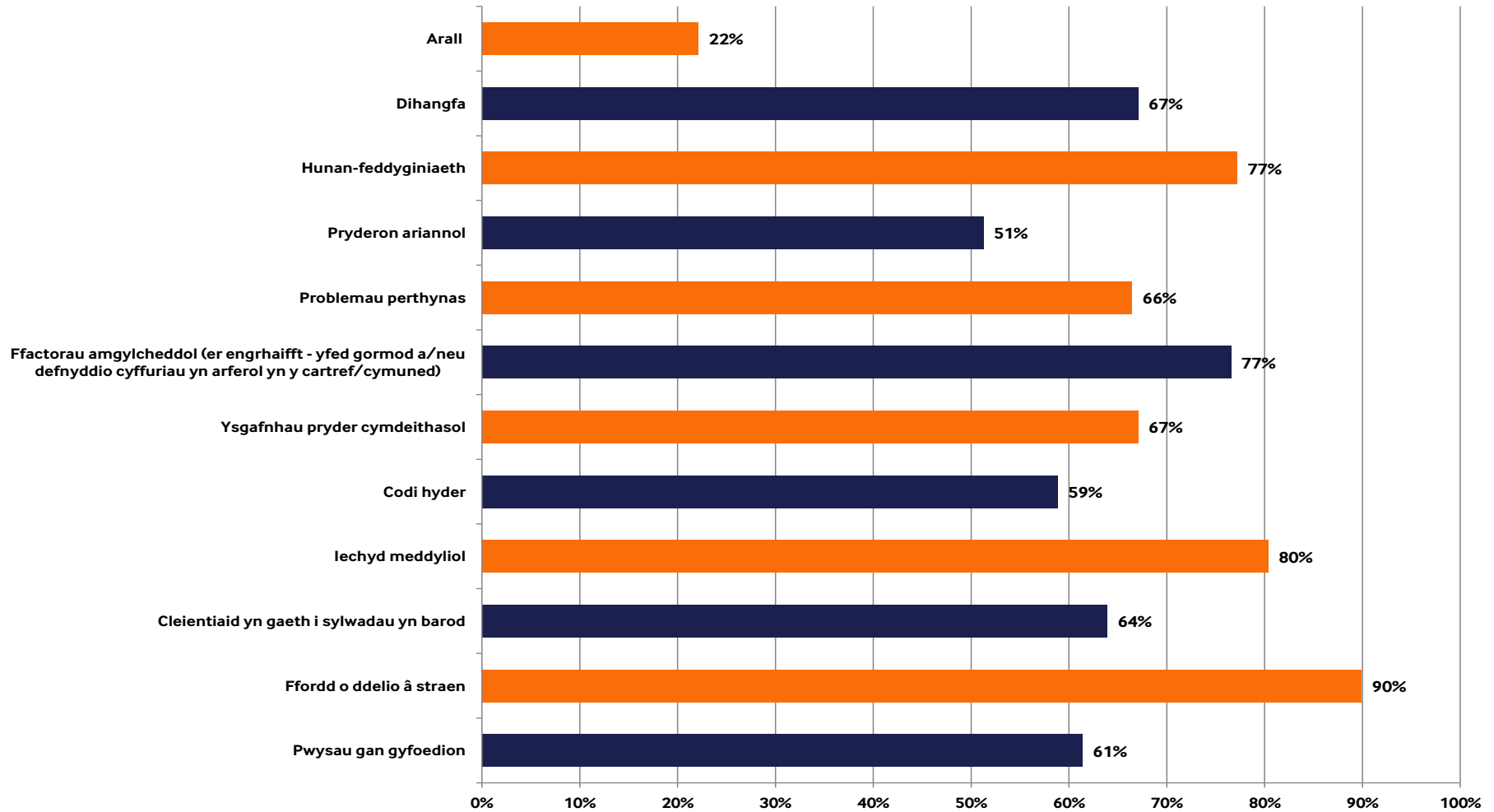


## Crynodeb o'r Ymatebion

Cwestiwn un - Gyda pha grŵp/grwpiau cleient rydych yn gweithio? (Er enghraifft, pobl ifanc 18 oed neu'n iau, pobl hŷn, pobl digartref, neu cleientiaid benywaidd yn unig)

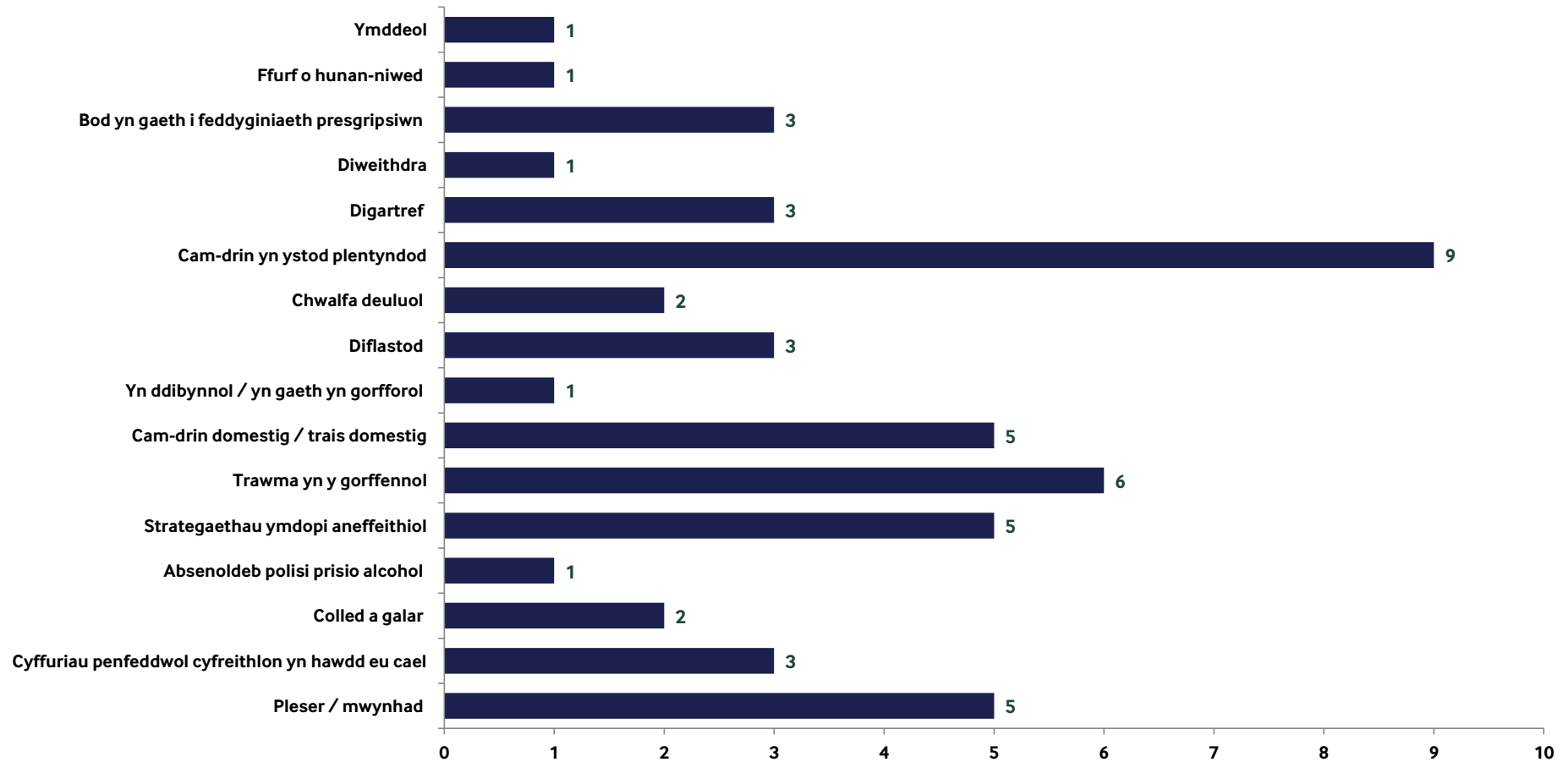


**Cwestiwn dau - Beth yw'r prif resymau dros fod eich cleientiaid yn yfed gormod neu'n cymryd cyffuriau? Ticiwch bob un sy'n berthnasol.**

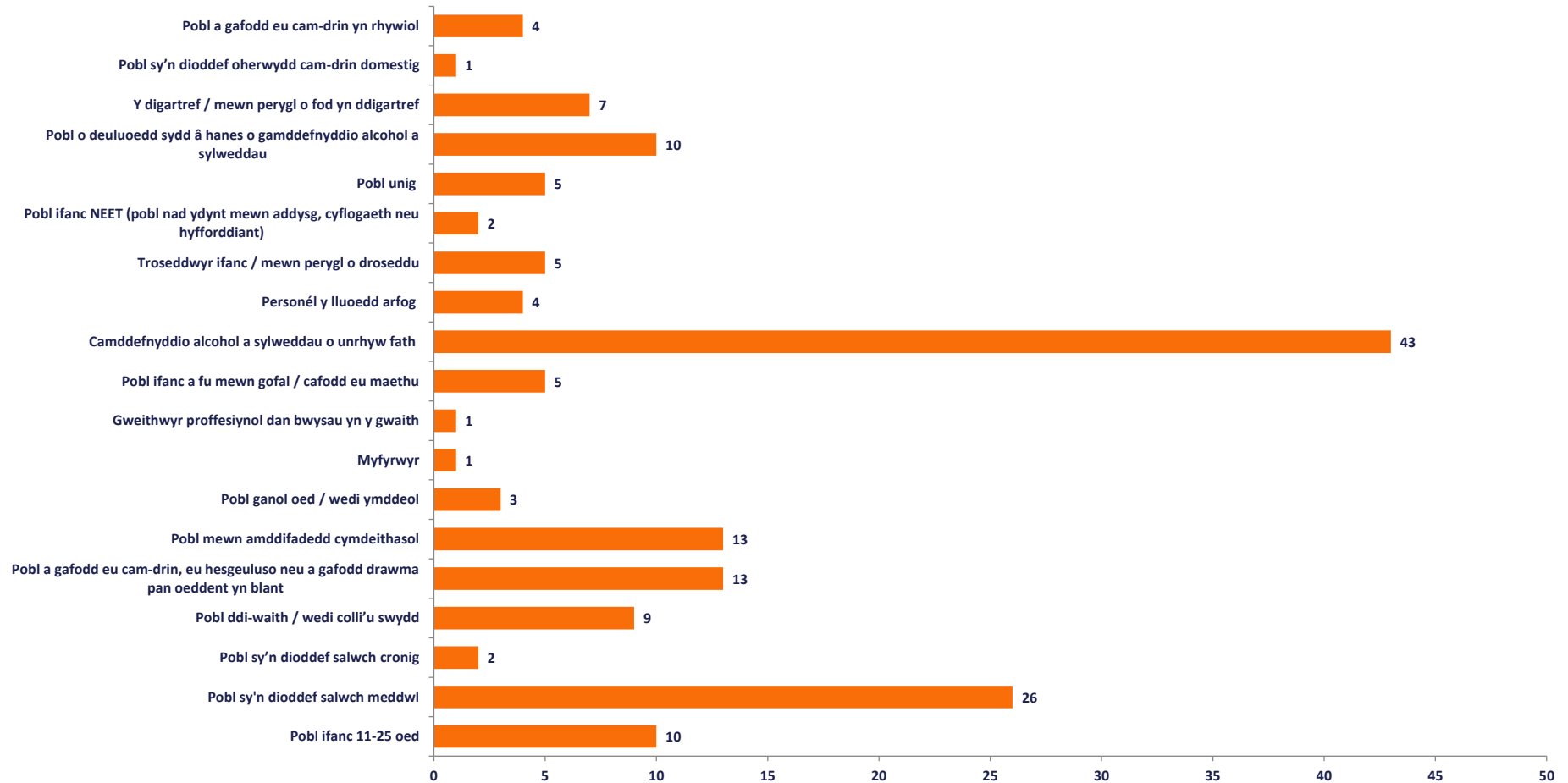




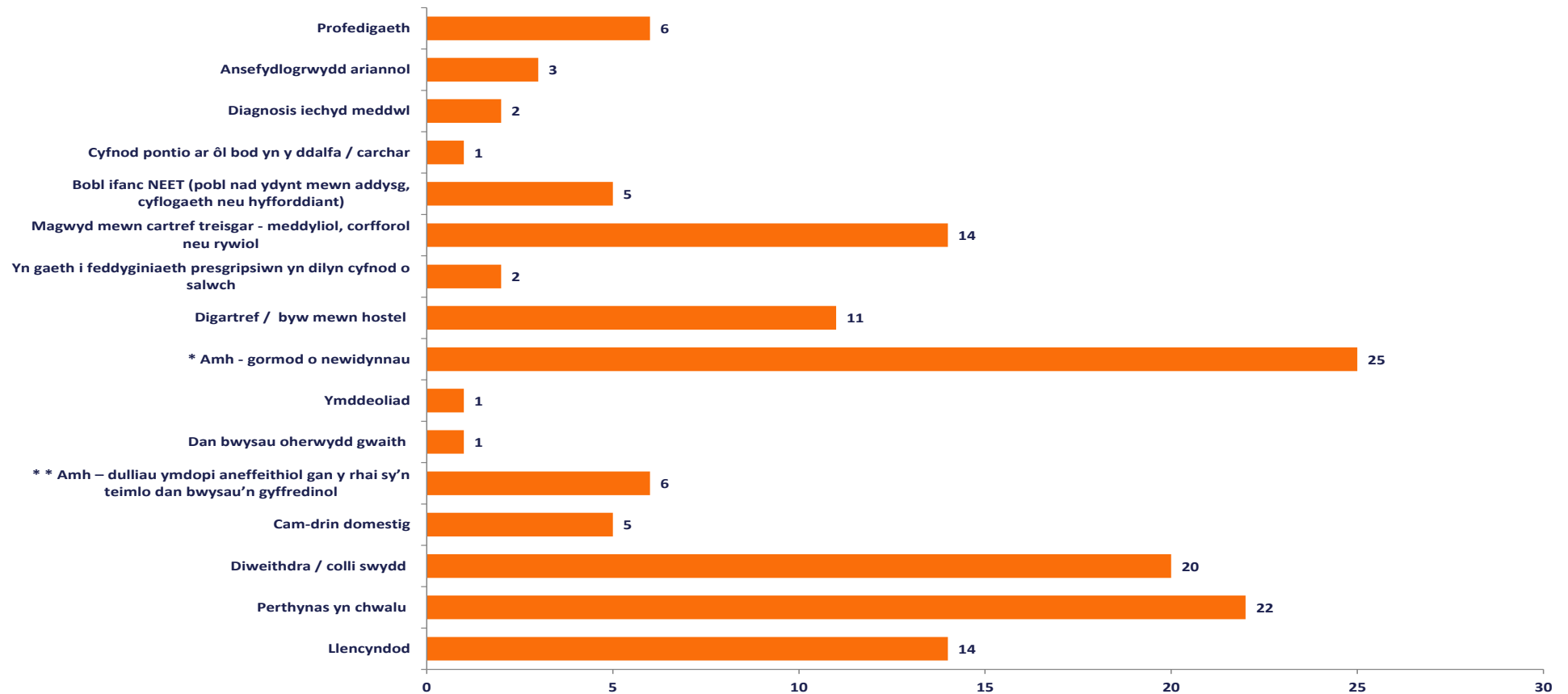
Os ydych yn gweithio gyda mwy nag un grŵp cleient, neu eich bod chi'n teimlo bod rhesymau eraill dros fod eich cleientiaid yn yfed gormod neu'n cymryd cyffuriau, nodwch eich sylwadau yn y bocs isod os gwelwch yn dda.



**Cwestiwn tri - Ydy defnyddio cyffuriau ac yfed gormod yn fwy tebygol o effeithio ar grwpiau penodol o bobl? Os felly, pa grwpiau allen nhw fod?**



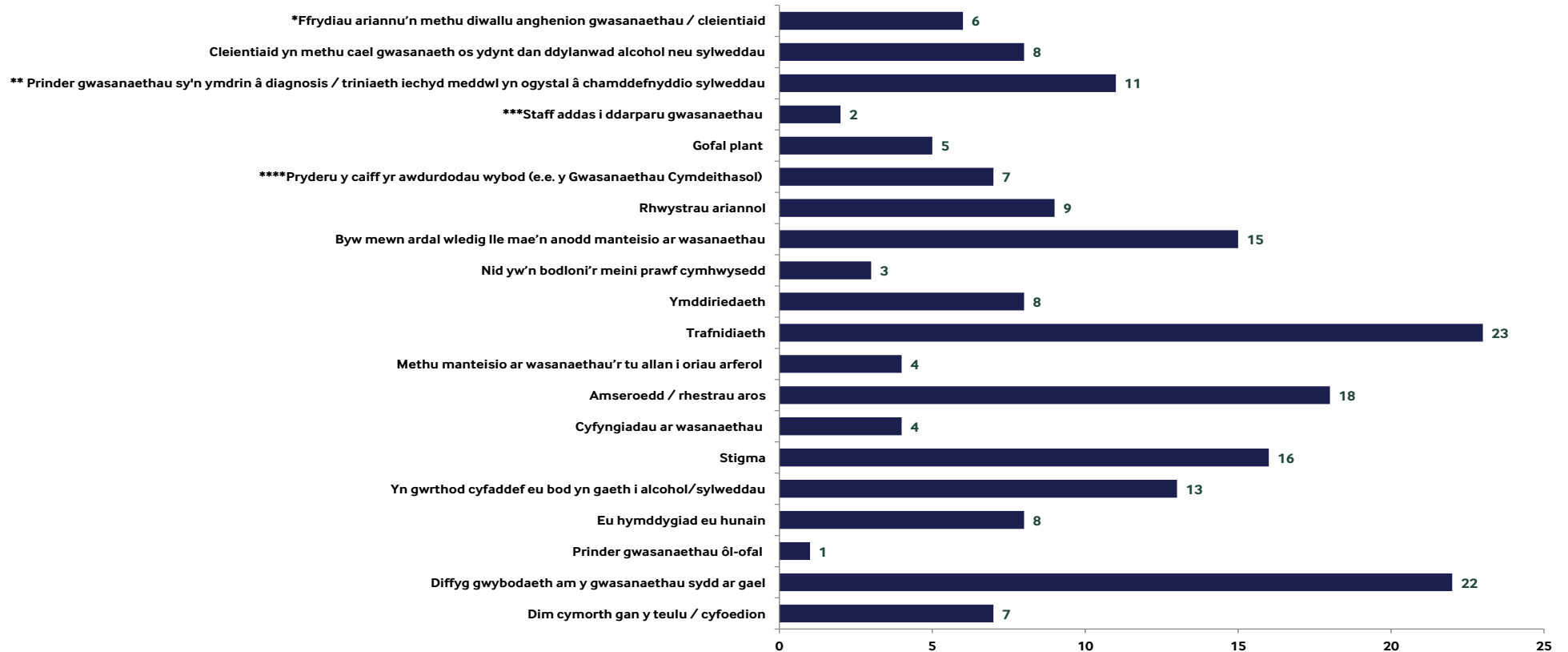
**Cwestiwn pedwar - Oes cyfnod penodol ym mywydau eich cleientiaid pan fyddan nhw'n fwy tebygol o gymryd cyffuriau neu yfed gormod? Os felly, pa bryd allai hynny fod? (Er enghraifft, oedran, perthynas yn chwalu, diweithdra ac ati.)**



*\*Esbionodd 25 ymatebwr bod ormod o newidynnau yn hanes eu cleientiaid – rhaid ystyried y ffactorau rhagdueddu a gwaethygu, ac na ellir eu priodoli i un pwynt yn eu bywydau;*

*\*\*Cyfeirwyd chwech unigolyn eto i'r mater o dulliau ymdopi aneffeithiol – mae rhain yn datblygu yn ystod blynyddoedd ffurfiannol eu cleientiaid (trwy trais er enghraifft) a gall amharu are u tebygolrwydd o gymryd cyffuriau neu yfed gormod.*

## Cwestiwn pump - Pa rwystrau sy'n bodoli i'ch cleientiaid pan fyddan nhw'n ceisio cael cymorth a gwasanaethau?



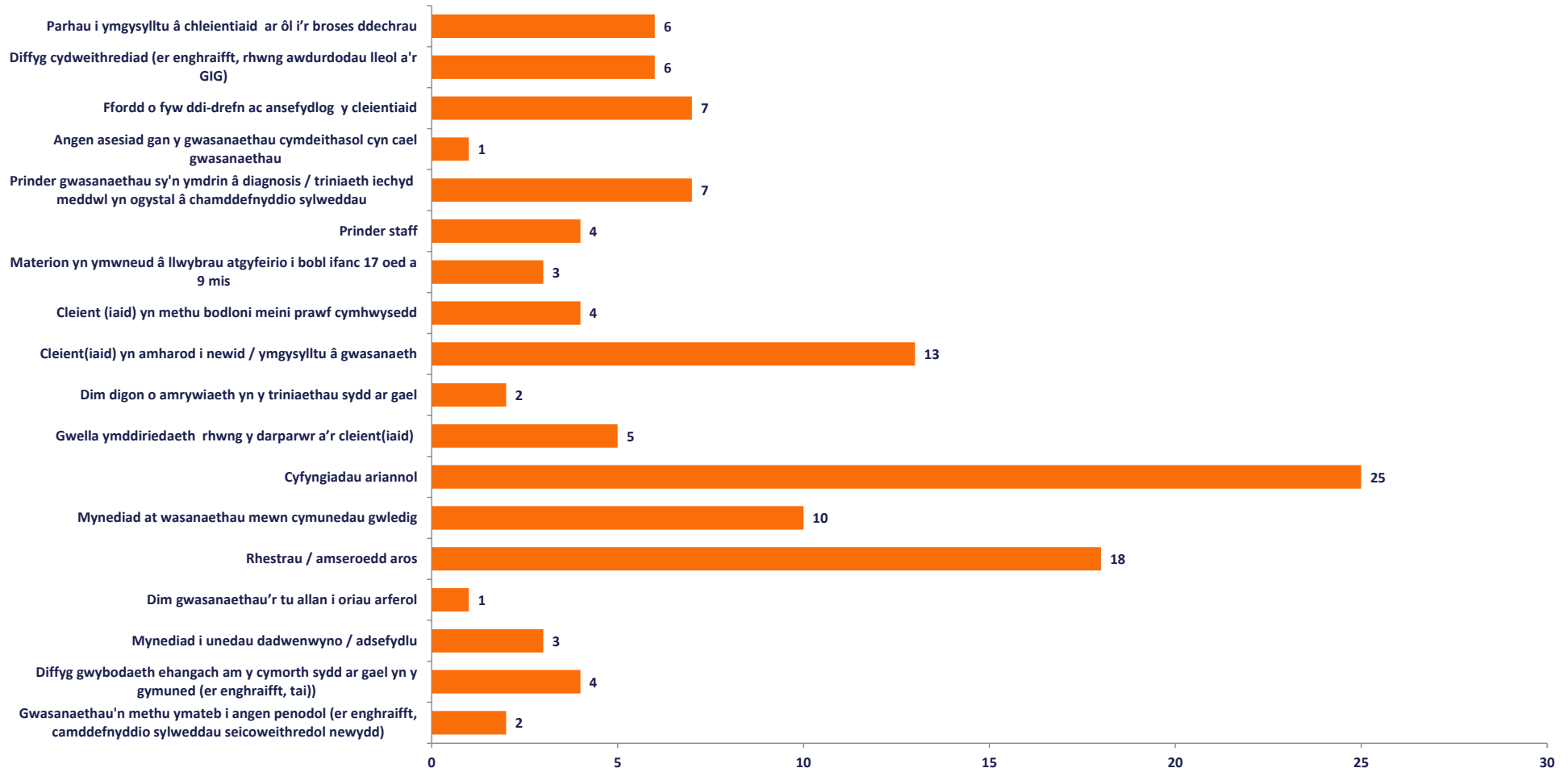
\*Roedd chwech ymatebwyr yn teimlo bod ffrydiau ariannu'n methu diwallu anghenion gwasanaethau a cleientiaid yn rwystr. Mae'r system ariannu'n anhyblyg a ni all ei addasu – er engrhaifft, triniaeth ar gyfer cyffuriau penfeddwol cyfreithlon;

\*\*Esboniodd 11 unigolyn bod angen i'w cleientiaid bod yn rhydd o ddylanwad sylweddau er mwyn cael triniaeth iechyd meddwl. Mae hyn yn rhwystr oherwydd, i ran helaeth o gleientiaid, mae eu defnydd o sylweddau yn rhan o'i afiechyd meddwl;

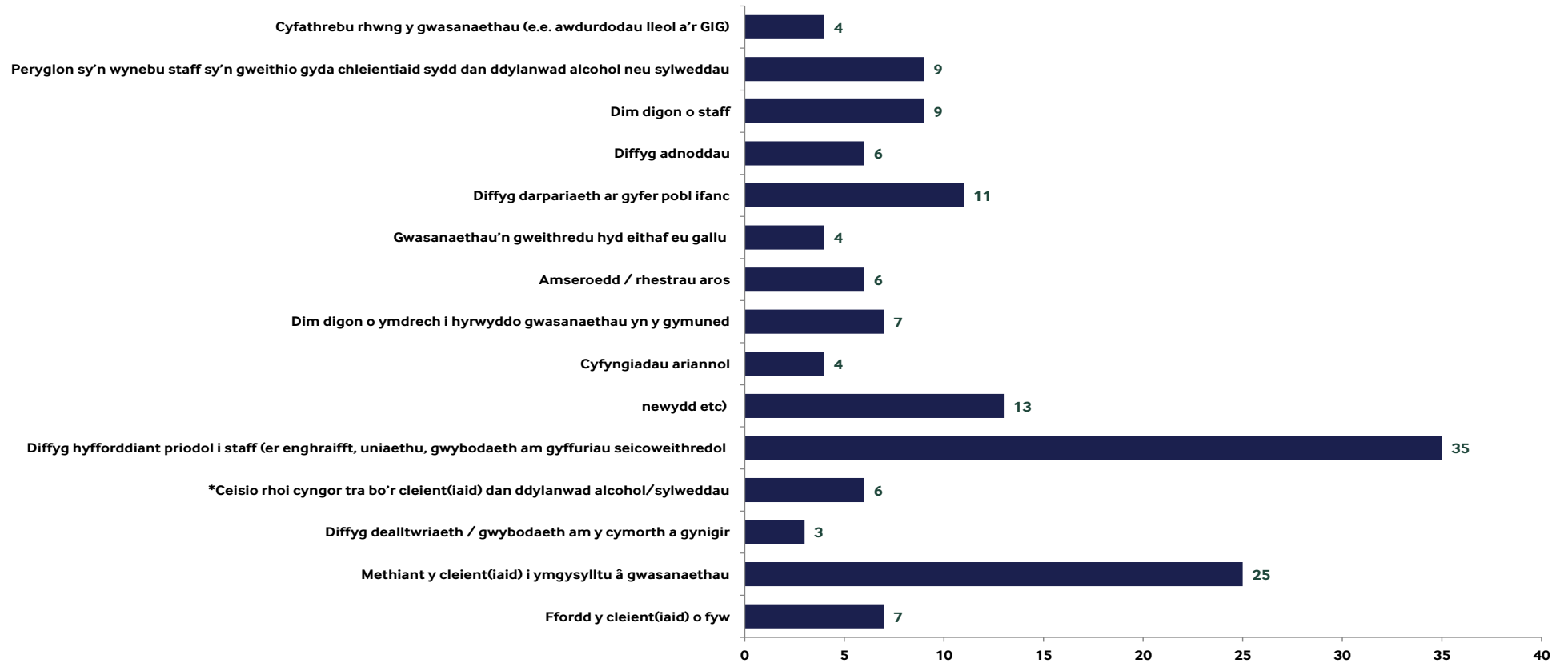
\*\*\*Roed pump ymatebwyr yn teimlo y gall staff nhw'i hunain bod yn rwystr i'w cleientiaid. Mae llawer of staff gyda diffyg hyfforddiant a'r empathi i ymateb i anghenion y cleientiaid;

\*\*\*\*Esboniodd naw unigolyn bod angen asesiad gan Gwasanaethau Cymdeithasol cyn derbyn eu gwasanaeth. Mae hyn yn gwrthannog pobl rhag defnyddio'r gwasanaeth ac yn parhau eu ofn o'r awdurdodau.

## Cwestiwn chwech - Pa rwystrau sy'n bodoli i wasanaethau pan fydda chi'n ceisio cael cymorth i'ch cleientiaid?

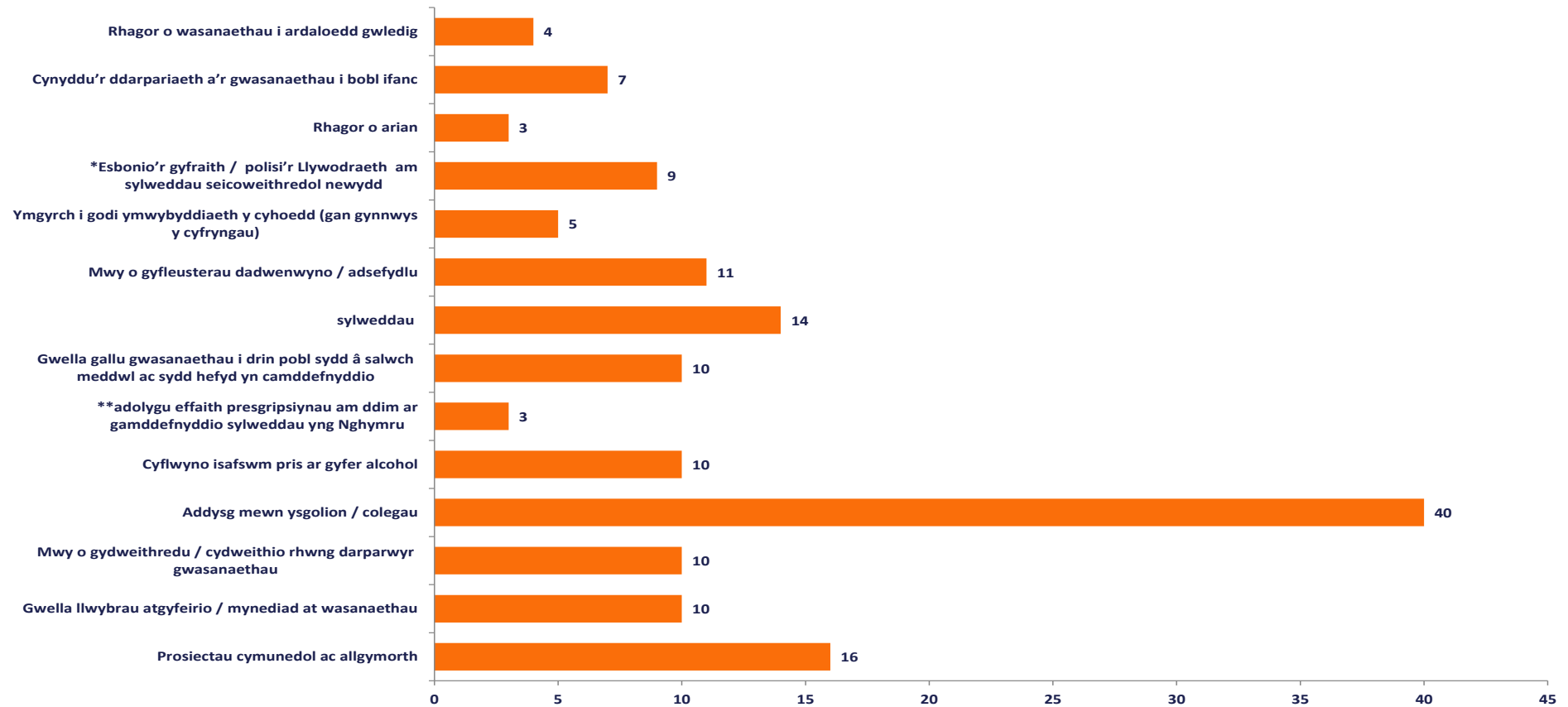


**Cwestiwn saith - Beth, yn eich barn chi, yw'r rhwystrau sy'n wynebu staff a gwasanaethau rheng flaen wrth weithio gyda'ch grŵp cleient, neu gamddefnydd sylweddau yn gyffredinol?**



*\*Esboniodd chwech ymatebwyr ni all cynnig gwasanaeth os mae'r cleientiaid yn ymddangos o dan dylanwad alcohol neu sylweddau. Mae hyn yn bwydo mewn yn uniongyrchol i'r mater o amseroedd / rhestrau aros. Ar gyfartaledd, mae cleient yn disgwyl hyd at tri mis am apwyntiad, a pe bae nhw'n mynychu o dan ddylanwad cyffuriau ac/neu alcohol, caiff eu troi ffwrdd a rhoi a'r ddiwedd y rhestr aros.*

**Cwestiwn wyth - Ble, yn eich barn chi, rydych chi'n meddwl dylai'r ymdrechion cael eu targedu er mwyn delio a chamddefnyddio alcohol a sylweddau yng Nghymru?**



*\*Roedd pump ymatebwyr yn teimlo dylai ymdrechion cael eu targedu er mwyn delio a'r fater cyfreithiol o brynu a gwerthu sylweddau seicoweithredol newydd. Mae staff a darparwyr gwasanaethau yn cael trafferth cadw'n wybodus or holl gyffuriau newydd sy'n dod ar y farchnad;*

*\*\*Dyweddodd tri unigolyn y dylai adolygu'r effaith mae presgripsiynau am ddim yn cael ar gamddefnyddio sylweddau yng Nghymru. Mae nifer o'i gleientiaid yn gaeth arol cael triniaeth am salwch cronig.*

Cwestiwn naw - Ym mha ardal awdurdod lleol ydych chi'n gweithio? Os nad ydych yn gweithio yng Nghymru, ysgrifennwch eich ardal awdurdod lleol isod os gwelwch yn dda.

