

Hunangymorth o ran **ALCOHOL**



Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch edrych ar eich perthynas ag alcohol i benderfynu a ydych am wneud newidiadau. Gall hyn gynnwys lleihau eich lefelau yfed neu roi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl. Bydd y llyfryn hwn yn dangos i chi sut y gallwch wneud hyn.

GWASANAETH CYFFURIAU AC ALCOHOL GWENT

Ar y cyd â Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent, darganfyddwch lwybr tuag at fyw'n iachach, a mynnwch reolaeth ar eich defnydd o alcohol. Mae ein gwefan yn cynnig amrywiaeth o offer hunangymorth amhrisiadwy. Mae ein hofferyn asesu alcohol yn adnodd hawdd ei ddefnyddio sy'n eich galluogi i ystyried eich defnydd o alcohol a'i effaith ar eich llesiant.

Yn chwilfrydig ynghylch y cymeriant calorïau? Rhowch gynnig ar ein cyfrifiannell unedau a chalorïau, a fydd yn eich helpu i wneud dewisiadau gwybodus. Mae'r rhain yn cynnwys awgrymiadau ar wella maeth ac iechyd meddwl a chorfforol.

Mynnwch olwg yn yr hwb adnoddau, lle cewch ddigonedd o daflenni gwaith ac adnoddau hunangymorth i'ch arwain trwy eich cynnydd.

Yn GDAS, rydym yn cefnogi dros 2,500 o bobl bob blwyddyn i gael rheolaeth ar eu harferion yfed. Os ydych yn teimlo bod arnoch angen cefnogaeth 1-1, mae yna nifer o ffyrdd i wneud atgyfeiriad, ac mae ein gwasanaeth yn hollol rad ac am ddim.

Gallwch lenwi atgyfeiriad ar-lein yn www.gdas.cymru, ein ffonio ar 0333 999 35 77 neu anfon neges e-bost atom yn info@gdas.wales



AWGRYMIADAU O RAN EICH DEFNYDD O ALCOHOL

Mae alcohol yn iselydd sy'n effeithio ar y brif system nerfol, gan olygu ei fod yn arafu cyflymder eich calon a'ch anadlu. Mae pobl sy'n defnyddio alcohol yn aml yn teimlo'n fwy ymlaciedig, allblyg a siaradus, ac yn profi gwelliant o ran hwyliau a hyder. Mae effeithiau negyddol yn cynnwys llewyg a theimlo'n gysglyd, yn ddryslyd ac yn gyfogyd. Gall hefyd leihau eich swildod ac effeithio ar eich gallu i ymddwyn yn synhwyrol. Gall defnydd hirdymor o alcohol gael effaith negyddol ar eich iechyd corfforol a meddyliol.

Dibyniaeth ar Alcohol: Mae pobl sy'n ddibynol ar alcohol yn profi symptomau diddyfnu pan fyddant yn rhoi'r gorau i yfed. Gall y rhain gynnwys cryndodau, chwysu, cosi, cyfog ac iselder. Mewn rhai achosion gallant gael trawiad a bydd yn ofynnol iddynt gael sylw meddygol.

Os ydych yn meddwl eich bod yn ddibynol ar alcohol, fe'ch cynghorir i beidio â rhoi'r gorau i yfed yn sydyn, ac i ofyn am gymorth proffesiynol.



- ▶ Bwyteuach bryd o fwyd ac yfwch ddigon o ddŵr cyn yfed alcohol. Ceisiwch yfed dŵr rhwng diodydd alcoholaidd i osgoi dadhydradu. Gall hyn hefyd leihau'r effeithiau negyddol drannoeth.
- ▶ Defnyddiwch gwpan mesur i sicrhau dosiau cywir o alcohol.
- ▶ Dylech osgoi cymysgu alcohol â meddyginiaethau a chyffuriau gan y gall hyn achosi effeithiau peryglus. Cymerwch amser i ymchwilio i'ch meddyginiaethau neu eich cyflyrau iechyd.
- ▶ Gall alcohol effeithio ar lefelau dopamin a serotonin (cemegion yn yr ymennydd sy'n ymwneud â hwyliau, archwaeth a chwsg) a gall wneud i chi deimlo'n orbryderus wrth i'r effeithiau ddiflannu. Gall hyn bara am oriau neu ddyddiau ar ôl bod yn yfed.
- ▶ Os byddwch yn mynd allan am ddiod, gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o arian ac opsiynau i gyrraedd adref yn ddiogel.
- ▶ Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans os byddwch yn profi arwyddion gorddos: dryswch, anymwybyddiaeth, cyfog a chwydu difrifol, ffitiau, anhawster anadlu, arlliw glas/llwyd ar y pengliniau, y dwylo a'r gwefusau, curiad y galon yn araf neu'n anghyson, croen gwelw, oer a llaith.
- ▶ Os penderfynwch leihau eich defnydd o alcohol, rhowch gynnig ar ostwng yr yfed yn raddol, neu ceisiwch gael rhai diwrnodau dialcohol. Gallech roi cynnig ar hyn dros gyfnod hirach, er enghraifft Ionawr Sych.
- ▶ Peidiwch ag yfed cyn gyrru.
- ▶ Meddyliwch am ryw diogel a chydsyniad.

Offeryn sgrinio alcohol (Archwiliad)

Offeryn sgrinio niwed alcohol yw'r asesiad alcohol 10 cwestiwn hwn, ac mae wedi'i gynllunio i'ch helpu i weld eich patrymau yfed alcohol a'r risgiau posibl.

Atebwch bob cwestiwn yn onest ac yna adiwch y pwyntiau i bennu eich sgôr gyffredinol. Ar ddiwedd yr asesiad byddwch yn cael awgrymiadau ar beth i'w wneud nesaf. I gael help gyda chyfrifo eich unedau, ewch i dudalen 6.

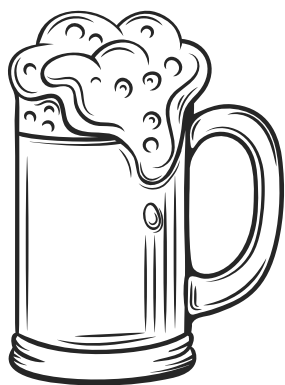
Cwestiynau	0	1	2	3	4	Eich sgôr
Pa mor aml yr ydych yn yfed diod sy'n cynnwys alcohol?	Byth	Bob mis neu lai	2-4 gwaith y mis	2-3 gwaith yr wythnos	4+ gwaith yr wythnos	
Sawl uned o alcohol yr ydych yn ei hyfed ar ddiwrnod arferol pan fyddwch yn yfed?	0 to 2	3 to 4	5 to 6	7 to 9	10+	
Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, pa mor aml yr ydych wedi cael 6 uned neu fwy os ydych yn fenyw neu 8 uned neu fwy os ydych yn wryw ar un achlysur?	Dim untro	Llai na bob mis	Yn fisol	Yn wythnosol	Bob dydd neu bron bob dydd	
Pa mor aml yn ystod y flwyddyn ddiwethaf y gwelsoch nad oeddech yn gallu rhoi'r gorau i yfed ar ôl i chi ddechrau?	Dim untro	Llai na bob mis	Yn fisol	Yn wythnosol	Bob dydd neu bron bob dydd	
Pa mor aml yn ystod y flwyddyn ddiwethaf y bu i chi fethu gwneud yr hyn a ddisgwylir gennych fel arfer oherwydd yr yfed?	Dim untro	Llai na bob mis	Yn fisol	Yn wythnosol	Bob dydd neu bron bob dydd	
Pa mor aml yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yr oedd arnoch angen diod alcoholaidd yn y bore i ddod atoch eich hun ar ôl sesiwn yfed drom?	Dim untro	Llai na bob mis	Yn fisol	Yn wythnosol	Bob dydd neu bron bob dydd	

Cwestiynau	0	1	2	3	4	Eich sgôr
Pa mor aml yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yr ydych wedi cael teimlad o euogrwydd neu edifeirwch ar ôl bod yn yfed?	Dim untro	Llai na bob mis	Yn fisol	Yn wyth nosol	Bob dydd neu bron bob dydd	
Pa mor aml yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yr ydych wedi methu cofio beth a ddigwyddodd y noson gynt ar ôl bod yn yfed?	Dim untro	Bob mis neu lai	2-4 gwaith y mis	2-3 gwaith yr wythnos	4+ gwaith yr wythnos	
A ydych chi neu rywun arall wedi cael anaf o ganlyniad i'r ffaith eich bod wedi bod yn yfed?	Naddo		Do, ond nid yn ystod y flwyddyn ddiwethaf		Do, yn ystod y flwyddyn ddiweddar	
A oes perthynas neu ffrind, meddyg neu weithiwr iechyd arall wedi bod yn pryderu am eich arferion yfed neu wedi awgrymu y dylech yfed llai?	Nac oes		Oes, ond nid yn ystod y flwyddyn ddiwethaf		Oes, yn ystod y flwyddyn ddiweddar	

Cyfanswm Sgôr yr Archwiliad

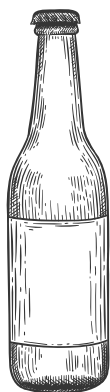
- **Mae 0 i 7 yn dynodi risg isel** – mae yfed ar y lefel hon yn golygu bod eich risg o niwed o ganlyniad i yfed alcohol yn is.
- **Mae 8 i 15 yn dynodi risg gynyddol** – mae yfed ar y lefel hon yn cynyddu eich risg hirdymor o niweidio eich iechyd, a gallai arwain at gyflyrau meddygol difrifol.
- **Mae 16 i 19 yn dynodi risg uwch** – mae yfed ar y lefel hon eisoes yn debygol o fod yn effeithio ar eich iechyd neu eich llesiant mewn rhyw ffordd. Argymhellwn eich bod yn gwneud atgyfeiriad i GDAS.
- **Mae 20 neu fwy yn dynodi dibyniaeth bosibl** – mae eich yfed yn effeithio ar eich iechyd ac rydych mewn perygl o fod yn ddibynnol ar alcohol. Argymhellwn eich bod yn gwneud atgyfeiriad i GDAS.

Peint o gwrw,
lager neu seidr



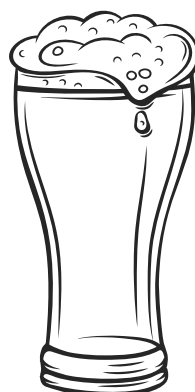
2 uned

Alcopop neu botel o
lager arferol



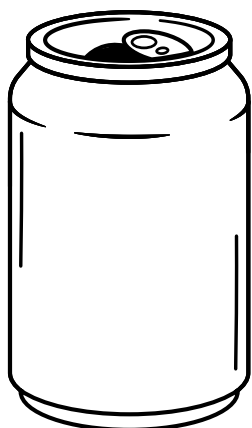
1.5 Uned

Peint o gwrw, lager
neu seidr "cryf"



3 Uned

Can 440 ml o lager
"cryf iawn"



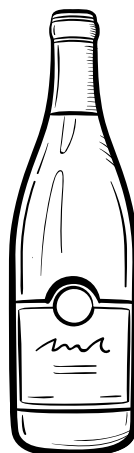
4 Uned

Gwydr mawr o
win



3.3 Uned

Potel o win



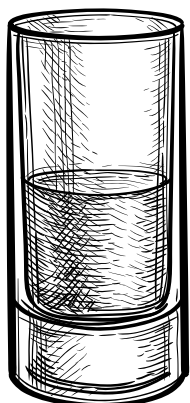
9 Uned

25 ml o fodca



1 Uned

Siot o wisgi



1 Uned

Gwydr bach o
win



1.3 Uned

CYFEIRNOD UNEDAU ALCOHOL

APIAU

Gall defnyddio apiau wrth geisio stopio neu gwtogi ar yfed fod yn ddefnyddiol iawn. Mae'r apiau hyn yn cynnig cymorth sydd ar gael ar flaenau eich bysedd. Maent yn eich atgoffa'n rheolaidd o'ch cynnydd, gan eich helpu i barhau'n awyddus i gyrraedd eich nodau.

Try Dry



Mae'r ap hwn wedi'i gynllunio i gefnogi unigolion sy'n ceisio lleihau eu cymeriant alcohol neu roi'r gorau i yfed, ac mae'n cynnig ystod o nodweddion i gynorthwyo eich taith. Trwy elfennau tracio cynnydd, negeseuon ysgogol a dathliadau cerrig milltir, mae'n cadw eich diddordeb ac yn golygu eich bod yn canolbwyntio ar eich nodau.

I am Sober



Traciwch eich dyddiau, eich oriau a'ch munudau sobr, a dathlwch eich cynnydd gyda cherrig milltir rhithwir. Cysylltwch â chymuned gefnogol sy'n deall eich heriau a'ch buddugoliaethau. Mae'r ap yn darparu addewidion dyddiol, cymhellion, a nodiadau atgoffa y gellir eu haddasu i'ch helpu i aros ar y trywydd iawn.

Reframe



Rhaglen yn seiliedig ar niwrowyddoniaeth ac iddi 100 a mwy o offer, cymuned cefnogaeth breifat, a hyfforddiant personol i'ch helpu i ffynnu! Mae'r ap yn cynnwys traciwr diodydd a chysiau manwl. Gallwch gymryd rhan mewn cwis dau funud ar y wefan i bennu a ydych yn yfed gormod.

Moving On



Ap rhad ac am ddim i gefnogi eich taith adfer o gaethiwed. Mae'r ap Moving On In My Recovery yn tynnu ar brofiad bywyd pobl sy'n gwella o ddibyniaeth, ac mae hefyd yn cael ei ategu gan ddamcaniaeth seicolegol ar ffurf Therapi Derbyn ac Ymrwymiad.

GWEFANNAU

Mae'r gwefannau canlynol ar gael i'ch helpu i fod yn gyfrifol ynghylch eich defnydd o alcohol a datblygu arferion iachach.

GDAS



Mae gwefan GDAS yn cynnig cyfoeth o adnoddau sy'n darparu awgrymiadau ar leihau niwed, cynnal newidiadau cadarnhaol, ac atal llithro'n ôl. Mae hefyd yn cynnwys teclyn hunanasesu alcohol cyfleus a chyfrifiannell i fesur unedau alcohol a chaloriau.

www.gdas.wales

Drink Aware



Mae'r ap hwn yn darparu cyngor, gwybodaeth ac offer annibynnol mewn perthynas ag alcohol i helpu pobl i wneud gwell dewisiadau ynghylch eu harferion hyfed. Mae'r wefan yn cynnig teclyn hunanasesu a chyfrifiannell unedau.

www.drinkaware.co.uk

Breaking free ar-lein



Rhaglen driniaeth ac adferiad ar-lein i unrhyw un sy'n gaeth i gyffuriau neu alcohol, ac mae'n rhad ac am ddim i unrhyw un yng NGWENT. Defnyddiwch y cod mynediad **gwent11**

breakingfreeonline.com

Alcohol Change UK



Yn canolbwyntio ar leihau niwed alcohol, a hynny o niwed meddyliol a chorfforol i niwed cymdeithasol ac economaidd. Ewch i'r wefan i gymryd rhan yn Gwanwyn Sobr neu Ionawr Sych.

alcoholchange.org.uk

Melo



Mae Melo yn cynnwys gwybodaeth, cyngor ac adnoddau hunangymorth i'ch helpu i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch llesiant.

www.melo.cymru