

DOSBARTHIAD ARBENNIG



CYFLWYNIAD

- ▶ Mae Pobl ifanc yng Nghaerffili wedi dweud, trwy'r Fforwm Ieuentid, bod Cyffuriau, Alcohol a Sylweddau Seicoweithredol Newydd (a elwir hefyd yn 'Cyffuriau Penfeddwol Cyfreithlon' sef 'Legal Highs') yn hawdd i'w gael a bod angen rhagor o addysg ynghylch y materion hyn.
- ▶ Fe wnaeth Fforwm Ieuentid Caerffili 3 ffilm fer yn canolbwyntio ar Sylweddau Seicoweithredol Newydd, Cyffuriau ac Alcohol i godi ymwybyddiaeth am rhai o'r peryglon. Mae gan bob ffilm gweithdy sy'n cyd-fynd gyda hi er mwyn addysgu pobl ifanc am y sylweddau, rhoi cyngor ar beth i wneud os bydd rhywun yn ei defnyddio a dangos sut y mae pobl go iawn wedi cael eu heffeithio gan ddefnydd cyffuriau neu alcohol.
- ▶ Mae'r ffilm hon yn canolbwyntio ar Sylweddau Seicoweithredol Newydd neu Sylweddau Seicoweithredol Gwreiddiol (NPS), sef cyffuriau a gall fod yn angheuol. Mae rhai NPS yn anghyfreithlon a rhai yn gyfreithlon. Credir rhai bod NPS yn ddiogel gan ei fod yn hawdd i'w brynu ac ar gael ar y stryd, y rhyngwyd a siopau. Yn y gweithdy hwn byddwn yn amlygu'r effeithiau cymdeithasol a chorfforol yr NPS. Yna byddwn yn dechrau trafodaeth a gweithdy ynghylch y math hwn o gyffur.

Cliciwch [yma](#) i wyllo'r ffilm neu i redeg y DVD

ENWAU AR Y STRYD

- ▶ Trafodaeth Grŵp–
- ▶ Pa fath o enwau y mae pobl ifanc yn defnyddio ar NPS? (gelwir weithiau'n 'Legal Highs').

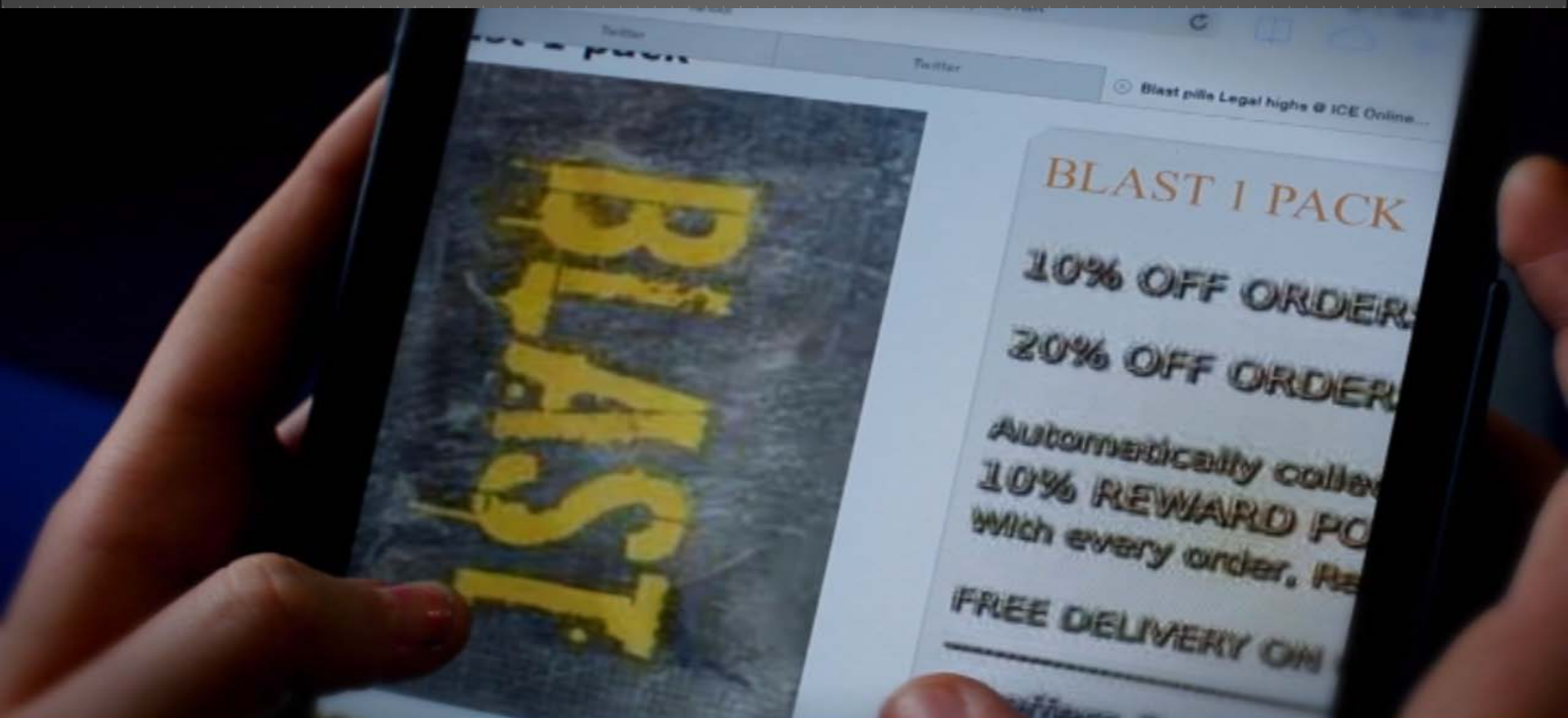
ENWAU AR Y STRYD

- ▶ Bwyd Planhigyn
- ▶ Halen Bath
- ▶ Oren Glocwaith (Clockwork Orange)
- ▶ Sbeis
- ▶ Swigen (bubble)
- ▶ Sbarcs
- ▶ 'Benzo Fury'
- ▶ Ton Ifori (Ivory Wave)
- ▶ Miaw
- ▶ Cemegyn Ymchwil (Research Chemical)
- ▶ Awyr Fanila (Vanilla Sky)
- ▶ 'M-Kat'
- ▶ Blast
- ▶ Drôn
- ▶ Mamba Du
- ▶ Cyffuriau Cynllunwyr (Designer Drugs)

GOLYGFYDD O'R FFILM

Cynhaliwch drafodaeth grŵp ynghylch y golygfeydd canlynol o'r ffilm.

BETH SY'N DIGWYDD?



Pa mor hawdd ydyn nhw'n i gael?

Rhy hawdd i'w gael o'r:

Rhyngrwyd
Siopau Paraffernalia Ysmygu (Head shops)
Ffrindiau
Gwerthwyr

Sut y mae pobl yn talu amdany'n nhw?

Cerdyn Debyd/Credyd

Arian Piced

Ffrindiau/Gwerthwyr yn rhoi nhw am ddim

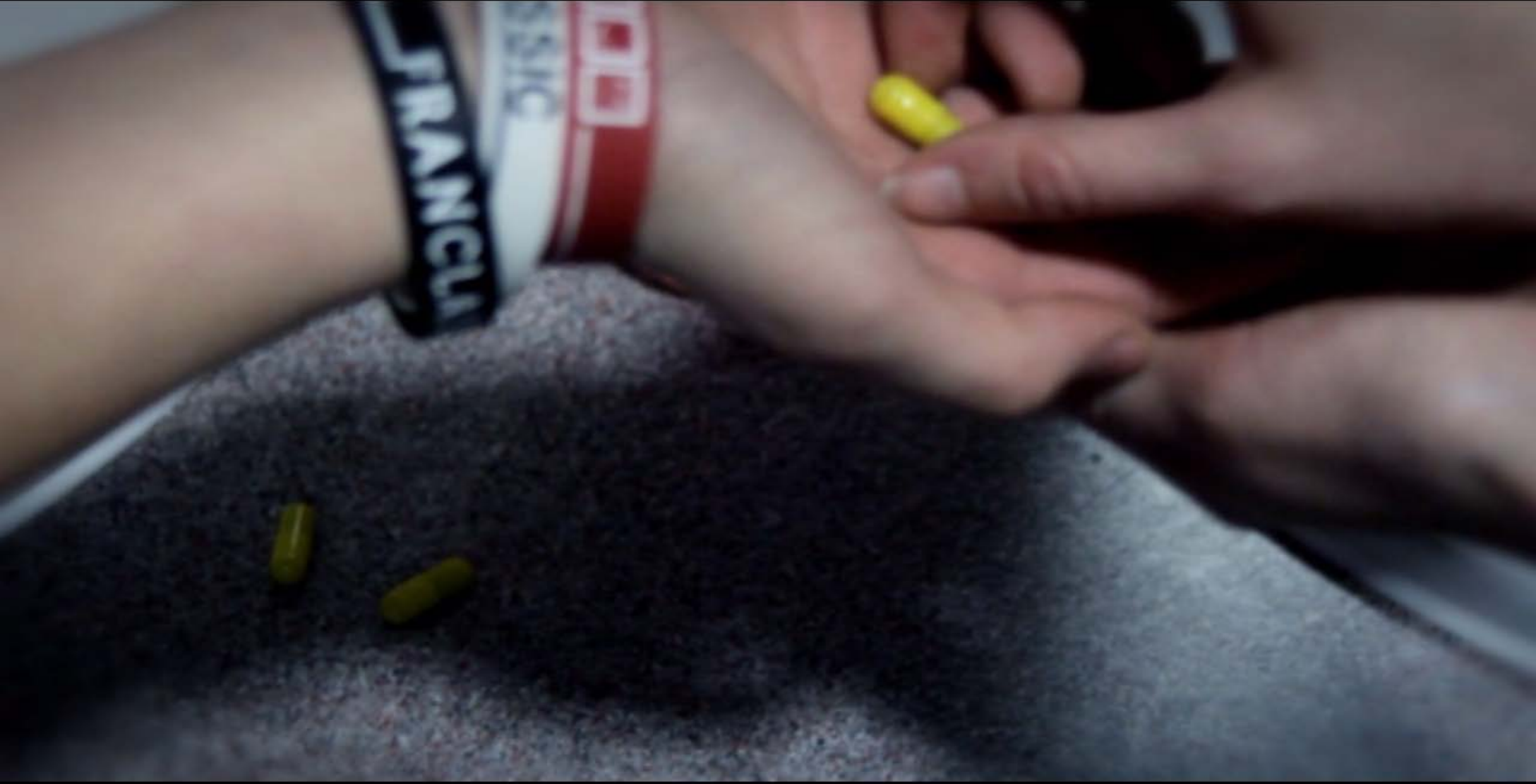
Cyfreithlon.....neu DDIM?

Mae'r deddfau ynghylch NPS yn newid yn gyson, o ganlyniad i hyn mae rhai yn gyfreithlon ac mae eraill yn ANGHYFREITHLON!

Dyw cyffuriau cyfreithlon ddim yn golygu cyffuriau diogel.

Wedi'u labelu 'Nid yw i'w fwyta gan bobl' er mwyn osgoi erlyniad gan nad yw'r cyffuriau wedi cael eu profi.

BETH SY'N
DIGWYDD?



Gwerthu Cyffuriau – Ydy hwn yn edrych fel Gwerthwr Cyffuriau nodweddiadol (stereotypical)?

Beth os byddai rhywbeth wedi digwydd i un o'r merched? Pwy sy'n gyfrifol?

Ydy hyn yn digwydd mewn ysgolion?

I bwy fyddech chi'n rhoi gwybod? Rhiant, Athro/Athrawes, Pennaeth Blwyddyn, Gweithwyr Ieuencid?

Polisi cyffuriau'r ysgol – gallwch gael eich gwahardd o'r ysgol yn barhaol.

Bydd ar eich Cofnod Ysgol.

Mae'n anhebygol y bydd ysgolion eraill yn eich derbyn.

Mae NPS yn anghyfreithlon, mae hyn yn golygu ei fod yn erbyn y gyfraith i berchen neu werthu i eraill.

Pam defnyddio?

Hwyl
Pwysau gan gyfoedion
Arbrofi

Mae ysgol yn ddiflas
I bobl eraill eich derbyn
I weld beth yw'r holl ffwdan

BETH SY'N DIGWYDD?



Pa effaith y mae'r NPS yn ei gael ar Kirsty?

Ofnus

Dryswch

Panic

Dryslyd

Paranoia

Canolbwyntaid

Difaru (regret) cymryd y NPS

Profiad gwael

BETH SY'N DIGWYDD?



NPS – Beth allwch chi ei ddisgwyl?

Mae pob un â chryfder gwahanol ac yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd.

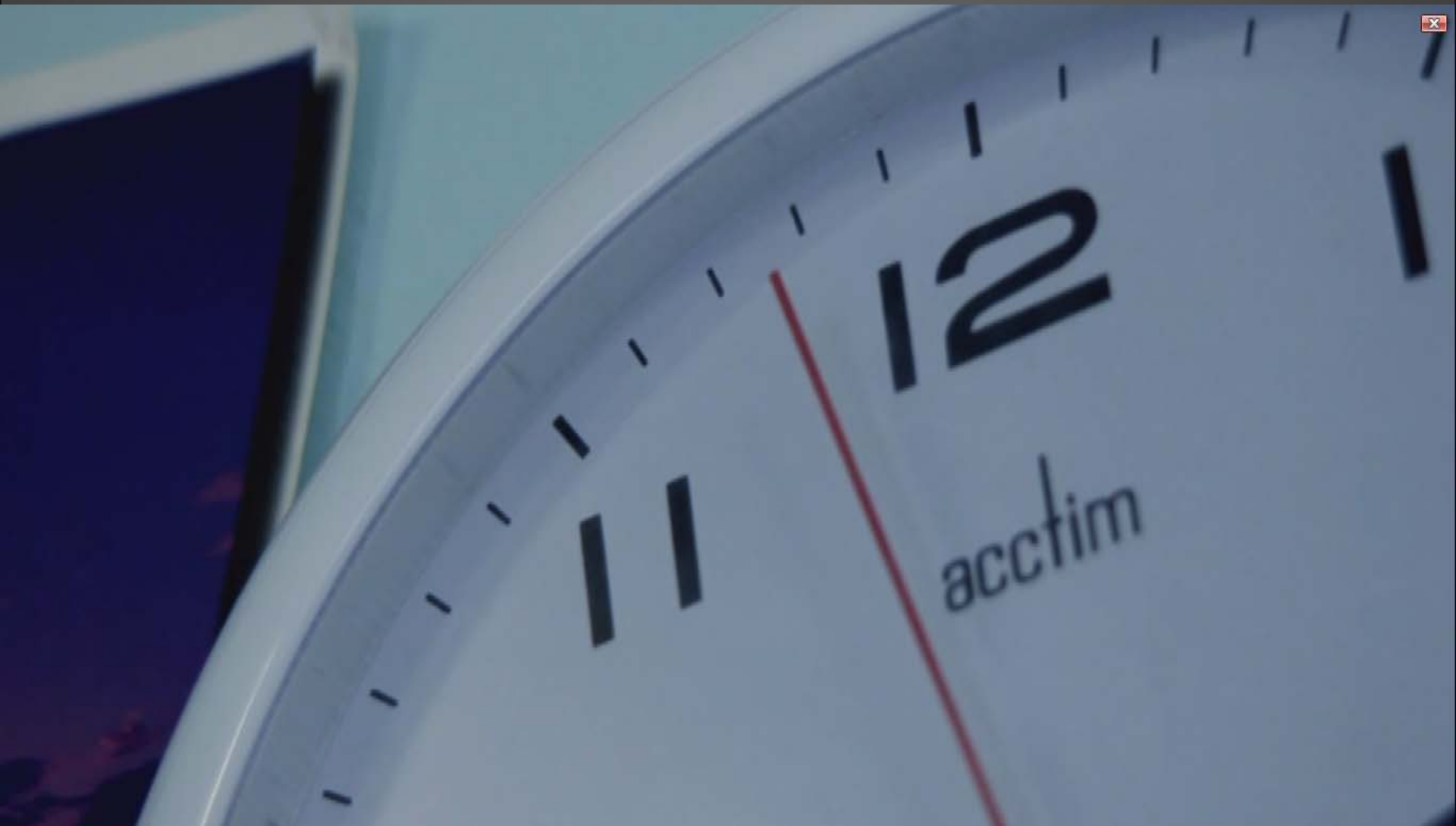
Mae NPS yn cael eu creu i gopio'r effeithiau y cewch chi o gyffuriau anghyfreithlon megis Cocên, Canabis ac Ecstasi.

Mae yna gyffuriau newydd yn cael eu creu drwy'r amser a gall eich effeithio mewn gwahanol ffyrdd.

Unwaith y byddwch wedi cymryd cyffur, ni allwch newid eich meddwl.

Does dim sicrwydd sut bydd cyffur yn effeithio arnoch chi – mae pawb yn wahanol!!

BETH SY'N DIGWYDD?



Pa mor hir y bydd yn para?

Does dim ateb sicr.

Mae pob NPS yn wahanol ac yn effeithio ar bobl yn wahanol..

Gall NPS hefyd newid eich canfyddiad amser.

Curiad Calon– Mae'r NPS yn effeithio ar iechyd Kirsty.

Cyfradd curiad calon yn cynyddu.

Cynyddu pwysedd gwaed

Cynyddu tymheredd

A ddylai ffrindiau Kirsty rhoi gwybod i'r athrawes?

Edrychwch ar ôl eich ffrindiau.

Os ydych yn pryderu dros eich ffrind, peidiwch â chadw'n dawel – dywedwch wrth rywun!

EFFEITHIAU TYMOR BYR A HIR

- ▶ Trafodaeth Grŵp -
- ▶ Beth yw effeithiau tymor byr a hir cymrys NPS?

Tymor Byr

- ▶ Dryswch
- ▶ Paranoia
- ▶ Hwyliau ansad
- ▶ Problemau cysgu
- ▶ Ymddygiad manig
- ▶ Profiadau 'Tu hwnt i'r corff'
- ▶ Wedi dadgysylltu â'r byd
- ▶ Sensitifedd
- ▶ Rhithwelediadau (Hallucinations)
- ▶ Colli pwysau
- ▶ Gweithgar yn gorfforol
- ▶ Pryder
- ▶ Penysgafnder (dizzy)
- ▶ Teimlo'n sâl
- ▶ Wedi ymlacio
- ▶ Siaradus
- ▶ Ymosodiadau Panic
- ▶ Coma
- ▶ Trawiad ar y galon
- ▶ Strôc/Marwolaeth

Hir Dymor

Does neb yn gwybod yr effeithiau hir dymor.

Ydych chi eisiau bod yn destun arbrawf am gyffur anhysbys?



Ni allwch fod yn sicr beth yr ydych yn cymryd neu sut bydd yr NPS yn adweithio. Mae gan bob un cryfder gwahanol ac maent yn effeithio ar bawb mewn ffyrdd gwahanol.

ASTUDIAETH ACHOS

- ▶ Dyma stori go iawn o berson yn byw ym Mwrdeistref Caerffili. Ar ôl gwyllo'r ffilm, trafodwch mewn grŵp.

Cliciwch [yma](#) i wylio'r ffilm neu i redeg y DVD

ACYN OLAF

Os ar ôl cymryd rhan yn y gweithdy hwn rydych yn teimlo bod angen i chi siarad â rywun i gael help/cymorth neu ragor o wybodaeth siaradwch â'ch athro/athrawes/gweithwyr ieuencid.

MANYLION CYSWLLT DEFNYDDIOL

Os oes gennych chi neu rywun yr ydych yn adnabod unrhyw bryderon neu os ddymunwch gael cyngor ar Gyffuriau ac Alcohol mae croeso i chi gysylltu ag unrhyw un o'r asiantaethau canlynol. Bydd bob galwad i'r asiantaethau hyn yn gwbl gyfrinachol.

CRI - DAYS

Drug & Alcohol Youth Support

UNED 46, Bloc G

Canolfan Busnes Evans

Ystâd Ddiwydiannol Gorllewinol

Caerffili

CF83 1BE

Rhadffon: 0808 168 7176

www.strangemolecules.org.uk

Dan 24/7

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru

Rhadffon: 0808 808 2234

Tecstiwch DAN i: 81066

www.Dan247.org.uk

Talk to Frank

Ffôn; 300 123 6600

Tecst; 82111

www.talktofrank.com

Cysylltwch â'r heddlu ar: 101

Gall galwadau gael eu gwneud yn ddienw.