Hanesion Digidol

Codi ymwybyddiaeth o beryglon camddefnyddio alcohol a hyrwyddo newid ymddygiad mewn pobl ifanc

Cynnwys:

Pennod 1 Datganiad o Bwrpas – nodau ac amcanion y Prosiect

Pennod 2 Pethau i'w hystyried cyn rhedeg y Prosiect

Pennod 3 Rhedeg y Prosiect Hanesion Digidol

Atodiad 1 Holiadur Cyn Gwylio

Atodiad 2 Holiadur Ôl Wylio

Atodiad 3 Holiadur Ôl Wylio (6 mis)

Pennod 1

Hanesion Digidol

Codi ymwybyddiaeth o beryglon camddefnyddio alcohol a hyrwyddo newid ymddygiad mewn pobl ifanc

Rhagarweiniad – nodau ac amcanion y Prosiect

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd y prif themâu sy'n gysylltiedig â Her Iechyd Cymru oherwydd mai dyma'r materion sy'n cael eu hystyried i fod y rhai sy'n cyfrannu fwyaf at waeledd iechyd y mae modd ei osgoi. Un o'r prif themâu yw camddefnyddio alcohol a sylweddau eraill. Mae'r ymyriad hwn yn gweithio gyda phobl ifanc ac yn codi eu hymwybyddiaeth o effeithiau cam-drin a chamddefnyddio alcohol a hefyd yn hyrwyddo newid ymddygiad peryglus o'r fath.

2. Mae arferion yfed pobl ifanc yn eu harddegau yn peri pryder sylweddol oherwydd y nifer sy'n yfed alcohol a faint o alcohol sy'n cael ei yfed. Mae gan bobl ifanc yn eu harddegau yn y DU un o'r lefelau uchaf yn Ewrop o yfed alcohol, goryfed ar y tro (yfed mwy na phum diod ar ôl ei gilydd) a meddwi[i]. Gall patrymau yfed afiach ymhlith pobl ifanc arwain at fwy o siawns o fynd yn gaeth i, ac yn ddibynnol ar alcohol ar ôl tyfu i fyny. Yn 2000, roedd bron i 14 y cant o blant ifanc rhwng 16 a 19 oed ym Mhrydain wedi cael profiad o fod yn ddibynnol ar alcohol.[ii] Er bod camddefnyddio alcohol yn broblem sy'n berthnasol i'r DU gyfan, mae rhai yn eu harddegau ac oedolion ifanc yn peri pryder arbennig oherwydd y nifer uchel sy'n goryfed ar y tro ac yn dibynnu'n drwm ar alcohol yn y grŵp oed hwn.

3. Mae'n glir bod pwysau gan gyfoedion yn cael dylanwad cryf ar blant a phobl ifanc[iii], a bod pwysau gan gyfoedion i arbrofi gyda thybaco ac alcohol yn arbennig o gryf. Mae arbrofi gyda'r ddau beth yma yn cael ei weld gan rai yn eu harddegau fel rhywbeth derbyniol gan eu bod yn gyfreithlon, yn hawdd i'w cael ac mae ganddynt fel arfer brofiad personol o weld eu rhieni neu fodelau rôl hŷn yn eu defnyddio'n gymdeithasol.

4. Mae'r gost o ddelio gyda digwyddiadau sy'n gysylltiedig ag alcohol, i'r heddlu ac i'r GIG, yn sylweddol. Yn ôl yr heddlu sy'n gorfod delio â throseddu treisgar, mae'r gost yn amrywio o £1,440 am ddelio gydag ymosodiad cyffredin i £21,442 am ddelio â digwyddiad o anafu rhywun yn ddifrifol. Yn ôl un heddlu, mae'r gost o ddelio â digwyddiad lle defnyddir gwydr i anafu rhywun yn £150,000.[iv]

5. Tybir bod y gost i'r GIG o ddelio gyda digwyddiadau ac anafiadau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn £1.7 biliwn y flwyddyn[v]. Yng Nghymru, tybir bod hyn

yn £750 miliwn y flwyddyn[vi]. Pob blwyddyn, mae 1.2 miliwn o ddigwyddiadau o drais sy'n gysylltiedig ag alcohol yn cael eu trin mewn adrannau Damweiniau ac Achosion Brys yng Nghymru a Lloegr, ac mae 40% o'r achosion sy'n cael eu derbyn gan adrannau Damweiniau ac Achosion Brys yn gysylltiedig ag alcohol, gan godi i 70% rhwng hanner nos a 5am. Tybiwyd bod y gost i'r gwasanaethau brys a'r GIG o ddelio gyda throseddu ac anhrefn o ganlyniad i ymddygiad sy'n gysylltiedig ag alcohol yn 2003 yn £7.3 biliwn[vii].

6. Dylai'r negeseuon sy'n cael eu dysgu drwy'r Prosiect hwn helpu pobl ifanc i ddeall a mwynhau alcohol heb ei gamddefnyddio. Felly, mae'r ymyriad hwn yn ceisio mynd i'r afael ag un o themâu allweddol Her Iechyd Cymru, sef camddefnyddio alcohol a sylweddau eraill.

Pennod 2

Hanesion Digidol – Codi ymwybyddiaeth o gamddefnyddio alcohol a newid ymddygiad.

Rhedeg Prosiect

1. Ystyriaethau Cychwynnol

Rhaid rhoi sylw i'r ystyriaethau cychwynnol ar gyfer y prosiect hwn, gan gynnwys;

- Pwy yw'r grŵp targed?
- A fydd effaith y prosiect yn cael y canlyniad sy'n ddymunol?
- Sut y bwriedir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y prosiect?
- Sut y bydd y prosiect yn cael ei werthuso?
- Sut y bydd y prosiect yn rhoi gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Y grŵp targed ar gyfer y prosiect hwn yw pobl ifanc o dan 25 oed. Fel y soniwyd ym Mhennod 1 y prosiect hwn, hwn yw'r grŵp yn ôl y dystiolaeth sydd fwyaf tebygol o oryfed ar y tro. Yn yr oed hwn hefyd, sef rhwng 16 a 22 oed, mae patrwm yfed unigolyn yn cael ei sefydlu am byth. Dewiswyd pobl ifanc o dan 25 oed fel y grŵp targed oherwydd, os byddant yn newid eu hymddygiad a'r ffordd y maent yn yfed a thrin alcohol, gall hyn effeithio ar sut y maent yn yfed alcohol nes ymlaen yn eu bywydau, a chyfrannu hefyd at atal salwch sy'n gysylltiedig ag alcohol, damweiniau, profiadau rhywiol sy'n cael eu difaru ac ymddygiad troseddol sy'n gysylltiedig ag alcohol.

3. Cyflawni'r canlyniad sy'n ddymunol

Y canlyniad sy'n ddymunol ar gyfer yr ymyriad hwn yw dysgu'r grŵp targed sut i yfed alcohol yn ddiogel a chyfrifol, a'u gwneud yn ymwybodol o'u hiechyd a'r peryglon o beidio ag yfed alcohol yn ddiogel a chyfrifol. Mae'r prosiect yn cyflawni'r canlyniad drwy ddefnyddio addysg gyfoed, a dangos i'r grŵp targed – drwy gyfrwng hanesion digidol – eu cyfoedion yn egluro sut yr effeithiodd alcohol ar eu bywydau mewn gwahanol ffyrdd. Mae nifer o bobl ifanc o'r grŵp targed yn gwneud hanesion digidol sy'n esbonio'r effaith a gafodd alcohol ar eu bywydau. Mae rhai o'r hanesion digidol yn sôn am yfed alcohol yn gyfrifol ac yn egluro sut y mae alcohol yn gallu cyfoethogi eu bywydau. Mae eraill yn y grŵp targed yn egluro'r effeithiau andwyol y gallai alcohol fod wedi'i gael ar eu bywydau, neu ar fywydau aelodau o'u teulu neu ffrindiau agos. Felly, gall y grŵp targed ddod i gasgliad eu hunain ynghylch sut orau i yfed a thrin alcohol. Mae defnyddio unigolion o'r un grŵp oed â'r grŵp targed i wneud hanesion digidol yn golygu bod y rhai sy'n eu gwylio yn gallu uniaethu â'r profiadau sy'n cael eu hadrodd. Ystyrir bod hyn yn fwy effeithiol na chael gweithwyr iechyd proffesiynol, neu bobl y tu allan i'r grŵp targed, i adrodd hanesion gan fod y

cysylltiad rhwng y lluniwr dyddiadur a'r aelod o'r grŵp targed sy'n gwylio'r dyddiadur yn agosach.

Er mai'r nod yn y pen draw yw lleihau marwolaeth a salwch sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol, mae'r canlyniad hwnnw yn rhy bell yn y dyfodol i'w ddefnyddio i fesur llwyddiant. Gellir felly crisialu'r canlyniad sy'n ddymunol fel un o godi ymwybyddiaeth o beryglon goryfed ar y tro a chamddefnyddio alcohol, a hybu dealltwriaeth o arferion yfed diogel a thrwy hynny newid ymddygiad y grŵp targed.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Y grŵp targed ar gyfer yr ymyriad hwn yn y prosiect peilot oedd pobl ifanc o dan 25 oed. Mae rhai sectorau o'r grŵp targed hwn yn hawdd i'w cyrraedd, gan eu bod mewn ysgolion, colegau chweched dosbarth, colegau addysg bellach a chlybiau ieuenctid ac ati. Ond mae eraill yn anoddach eu cyrraedd, oherwydd efallai eu bod yn gweithio ac nid yn rhan o'r grŵp targed torfol.

Er mwyn cael yr effaith orau, mae angen cyrraedd y gynulleidfa darged fel grŵp fel eu bod yn gallu gwylio'r hanesion fel grŵp a'u trafod gydag aelodau eraill o'r grŵp. Awgrymir felly y dylid cyrraedd y grŵp targed mewn mannau fel ysgolion a cholegau lle gellir cyflawni'r math hwn o ryngweithio.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y prosiect?

Y partneriaid allweddol yn y prosiect peilot oedd Uned Polisi Iechyd yr Amgylchedd yr awdurdod lleol, Safonau Masnach, y Gwasanaeth Celfyddydau, Addysg, y Gwasanaeth Ieuenctid, y Bartneriaeth Amgylchedd Byw, y Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol a Phrosiect Alcohol Gwent. Y partneriaid allweddol eraill yw'r rhai sy'n gwneud yr hanesion digidol.

Gan ei bod yn bwysig sicrhau bod yr unigolion sy'n gwneud yr hanesion digidol yn 'berchen' arnynt, a'u bod yn sôn am faterion sensitif / personol, mae'n bwysig bod y partneriaid yn cadw proffil isel ac yn gadael i'r Gwasanaeth Celfyddydau a'r Gwasanaeth Ieuenctid arwain unrhyw drafodaeth gyda'r unigolion. Os awgrymir o gwbl bod cynnwys yr hanesion wedi ei ddylanwadu gan unrhyw un o'r partneriaid a'u bod, felly, yn hyrwyddo eu hagenda nhw, bydd hygredded y dyddiadur yn cael ei golli. Mae felly'n hanfodol bod y partneriaid yn gweithio i hybu'r prosiect ond eto'n ymatal rhag dylanwadu ar gynnwys yr hanesion digidol.

6. Sut y bydd y prosiect yn cael ei werthuso?

Mae gwerthusiad o'r prosiect hwn yn seiliedig ar farn oddrychol. Gofynnir cwestiynau i aelodau o'r grŵp targed am eu hagweddau at, a'u hymddygiad wrth yfed alcohol yn syth cyn gwylio'r hanesion digidol ac yna eto ar ôl eu gwylio. Yn syth ar ôl gwylio'r hanesion, byddwn yn gofyn iddynt a oeddent yn gwybod am y pethau a welsant ac a glywsant yn yr hanesion, a ydyw wedi effeithio ar eu barn am alcohol fel cyffur cymdeithasol, ac a fydd yn dylanwadu ar eu hymddygiad yn y dyfodol. Yna, byddwn yn cyfweld yr un unigolion ymhen chwe mis ar ôl gwylio'r hanesion digidol i ofyn iddynt a ydyw eu hymddygiad wedi newid o ganlyniad i'r hyn a welsant chwe mis ynghynt. Yn benodol, byddwn yn gofyn iddynt a ydynt yn

goryfed ar y tro ac a ydyw'r wybodaeth a gawsant am effaith goryfed ar y tro ar eu hiechyd wedi achosi iddynt newid eu ffordd o fyw.

Derbynnir y bydd gwerthusiad o'r fath o hyd yn cael ei feirniadu oherwydd efallai y bydd y cyfranogwyr yn teilwrio eu hymateb i roi'r atebion y maent yn meddwl y mae'r cyfwelydd eisiau eu clywed, yn hytrach na dweud y gwir. Bydd angen meddwl ar hyd y llinellau y gellir rhoi gwybodaeth i'r grŵp targed a allai effeithio ar eu hymddygiad, felly dylid gwerthuso llwyddiant y prosiect drwy asesu a ydyw'r grŵp targed wedi deall a chadw'r wybodaeth ym mlaen eu meddyliau, ac a ydynt yn meddwl ei bod wedi dylanwadu ar eu hymddygiad.

7. A ydyw'r prosiect yn rhoi gwerth am arian?

Costiodd y cynllun peilot ar gyfer y prosiect hwn £4,000. Talodd hyn am recordio 12 o hanesion digidol gan 6 o unigolion a oedd â pherthynas 'normal' ag alcohol, a chwech lle'r oedd eu bywydau wedi cael eu heffeithio gan alcohol naill ai'n bersonol neu drwy gael effaith ar aelodau o'u teulu neu ffrindiau agos. Unwaith y mae'r unigolion wedi cytuno i adael i'w hanesion gael eu dangos yn gyhoeddus ac mewn sefydliadau addysgol fel ysgolion a cholegau, gellir dyblygu eu hanesion yn rhad iawn drwy ofyn am gael eu copïo ar gryno ddisgiau eraill.

Yr unig gostau eraill sydd ynghlwm wrth y prosiect hwn yw costau dangos yr hanesion i'r grŵp targed ac arwain trafodaeth, hynny yw amser swyddogion. Fel a ddangosir ym Mhennod 1 o'r prosiect hwn, mae'r gost i'r GIG o drin pobl gyda phroblemau iechyd sy'n gysylltiedig ag alcohol, a'r gost i'r Heddlu o ddelio â throseddu sy'n gysylltiedig ag alcohol, yn drwm iawn. Mae'r prosiect hwn, os bydd yn llwyddo, yn helpu'r grŵp targed i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch yfed alcohol, gan felly leihau'r tebygolrwydd y bydd yn arwain at salwch sy'n deillio o alcohol, damweiniau, profiadau rhywiol sy'n cael eu difaru ac ymddygiad troseddol sy'n gysylltiedig ag alcohol. Awgrymir felly ei fod yn rhoi gwerth pur dda am arian.

Pennod 3

Hanesion Digidol

Yr Ymgyrch

Codi ymwybyddiaeth o yfed a chamddefnyddio alcohol a newid ymddygiad yng nghyswllt alcohol.

Gwaith Rhagarweiniol

Mae'r prosiect hwn yn dibynnu ar gael pobl ifanc i adrodd hanesion digidol personol am eu profiad o alcohol. Felly, mae angen dod o hyd i nifer o unigolion sy'n fodlon gwneud dyddiadur digidol. Awgrymir felly y dylid cael yr un nifer o unigolion sydd â pherthynas iach a chytbwys ag alcohol ag unigolion lle mae eu perthynas ag alcohol yn anoddach. Gallai'r unigolion hynny naill ai fod â phroblemau iechyd neu brofiadau sy'n gysylltiedig ag alcohol, neu berthynas anodd ag alcohol oherwydd ei effaith ar aelod o'u teulu neu ffrind. Gan fod alcohol yn gyffur cyfreithlon, mae'n bwysig bod yr hanesion digidol yn hybu barn gytbwys am ei yfed, tra'n pwysleisio ei beryglon posibl hefyd.

Ar gyfer y prosiect peilot, daethpwyd o hyd i unigolion gan Brosiect Alcohol Gwent drwy'r Cynllun 'Fusion' (sydd wedi ei dargedu at bobl ifanc rhwng 11-24 oed sydd â phroblemau alcohol) a thrwy'r Gwasanaeth Ieuenctid.

Cafodd hanesion digidol eu gwneud gyda grŵp o 6 o bobl ar y tro, gyda chymorth gan artist hanesion digidol a phobl eraill briodol – yn yr achos hwn 1-2 o weithwyr ieuenctid. Mae prosiect gyda 6 o bobl yn cymryd 1 wythnos, sy'n cynnwys trafodaeth a dysgu mewn grŵp, dewis pwnc, datblygu a ffilmio'r hanesion yn defnyddio propiau a lleoliadau wedi eu dewis gan yr unigolyn, a gwaith golygu.

Cyn dangos yr hanes digidol i'r gynulleidfa darged, mae angen paratoi'r holiaduron cyn ac ôl wylio er mwyn gwerthuso'r prosiect. Dangosir yr holiadur cyn gwylio a ddefnyddiwyd gan y prosiect peilot yn Atodiad 1. Dangosir yr holiadur ôl wylio yn Atodiad 2.

Ar ôl rhoi'r hanesion digidol at ei gilydd, ynghyd â'r holiaduron cyn ac ôl wylio, bydd angen penderfynu ym mhle i'w dangos. Fel y soniwyd ym Mhennod 2, awgrymir bod ysgolion, colegau chweched dosbarth a chlybiau ieuenctid yn lleoedd addas. Dylid gofyn am ganiatâd gan Benaethiaid ysgolion a cholegau a chan rai sy'n rhedeg clybiau ieuenctid cyn y gellir pennu unrhyw ddyddiadau ar gyfer dangos yr hanesion digidol.

Mae llwyddiant y prosiect yn dibynnu ar addysg gyfoed i godi ymwybyddiaeth ac i hyrwyddo newid ymddygiad, ac mae'n hanfodol nad yw'r hanesion digidol yn cael eu dangos mewn ffordd feirniadol. Er mwyn cadw safiad niwtral ac anfeirniadol, argymhellir nad yw dangos yr hanesion digidol yn cynnwys unrhyw fath o sylwebaeth ar ffurf darlith neu gwnsela ffurfiol ar yfed alcohol.

Rhedeg y Prosiect

Ar ôl cytuno ar ddyddiad ar gyfer dangos yr hanesion digidol, ac ar leoliad, dylid hysbysebu'r dyddiad yn gyntaf i ddenu'r aelodau hynny o'r grŵp targed a fyddai â diddordeb mewn mynychu. Cyn gwylio'r hanesion digidol, dylid dosbarthu'r holiadur cyn gwylio i'r rhai yn y grŵp targed sy'n bresennol. Gellir llenwi'r holiaduron yn ddienw fel bod yr atebion yn llawn a gonest. Dylid yna dangos yr hanesion digidol heb unrhyw sylwebaeth gan y person sy'n eu dangos. Dylid cymysgu hanesion y rhai sydd â pherthynas iach ag alcohol â hanesion yr unigolion lle nad yw eu perthynas cyn iached. Bydd hyn yn hwyluso cymhariaeth rhyngddynt.

Rhaid i'r rhai sy'n rhedeg y prosiect yna benderfynu a ydynt eisiau arwain trafodaeth gyda'r rhai sydd wedi gwylio'r hanesion, i drafod yr hyn a welsant, a wyddent y pethau hyn o'r blaen ac a ydynt yn debygol o effeithio ar eu hymddygiad, neu gallech ofyn i'r grŵp lenwi'r holiadur ôl wylio heb drafodaeth bellach. Bydd yr opsiwn cyntaf yn rhoi cyfle i aelodau o'r grŵp targed drafod yr hyn a welsant ymysg ei gilydd, ac i nodi pa bethau na wyddent amdanynt o'r blaen. Lle mae profiadau'r rhai gyda pherthynas afiach ag alcohol wedi bod yn sioc i'r grŵp targed, bydd hynny'n glir o unrhyw drafodaeth a gynhelir. Os bydd trafodaeth yn cael ei chynnal, yna rhaid i drefnwyr y prosiect ofalu i beidio â'i harwain mewn unrhyw gyfeiriad, a gadael iddi lifo'n rhydd. Os gofynnir am wybodaeth yn sgil y drafodaeth, dylid darparu taflen neu ddeunydd tebyg – yn y prosiect peilot dosbarthwyd y 'Llyfr Bach / Little Book' gan Gaerffili sy'n rhoi manylion am nifer o wasanaethau cynghori ynghylch iechyd a lles pobl ifanc. Os yw trefnwyr y prosiect yn penderfynu bod cyfnod o bwyso a mesur ar ôl gwylio'r hanesion yn fwy priodol, dylid rhoi'r holiadur ôl wylio i'r grŵp targed i'w lenwi. Bydd yr ymatebion yn fwy personol, oherwydd ni fydd unrhyw bwyso a mesur ar y cyd wedi digwydd ymhlith y grŵp. Ond dylid nodi, fodd bynnag, y bydd y cyfle i ennill budd addysg gyfoed bellach o'r drafodaeth hefyd yn cael ei golli. Mater o benderfyniad lleol fydd pa opsiwn a ddewisir.

Er ei bod yn eithriadol bwysig dangos yr hanesion digidol mewn ffordd niwtral ac anfeirniadol, efallai y bydd yr unigolion fydd yn eu gwylio yn dymuno derbyn mwy o wybodaeth nes ymlaen, ar ôl cael amser i bwyso a mesur yr hyn a welsant ac a glywsant. Awgrymir felly bod manylion ynghylch lle i gael gafael ar fwy o wybodaeth a / neu gymorth yn cael eu gadael mewn man canolog, e.e. ar hysbysfwrdd neu rywle tebyg. Gan y bydd y wybodaeth yma'n lleol gan amlaf, neu'n cynnwys cyfeiriadau gwefannau, awgrymir mai partneriaid y prosiect a ddylai ei pharatoi.

Dilyn ymlaen o'r prosiect

Ar adeg gytunedig wedi ei threfnu ymlaen llaw ar ôl dangos y dyddiaduron digidol, dylid cyflawni gwerthusiad ôl wylio pellach gyda'r rhai a wyliodd yr hanesion digidol. Gyda'r prosiect peilot, digwyddodd hyn chwe mis ar ôl eu gwylio. Bydd yr holiadur gwerthuso hwn yn ceisio penderfynu pa wybodaeth sydd wedi'i aros ym meddyliau'r rhai a wyliodd yr hanesion, a bydd hefyd yn gofyn iddynt ba newidiadau os o gwbl a wnaethant i'w hymddygiad ac i'w perthynas ag alcohol ers hynny. Ceir holiadur enghreifftiol yn Atodiad 3. Gellir hefyd hwyluso grwpiau ffocws gyda'r grŵp targed i ennill dealltwriaeth fwy manwl o effaith y prosiect. Ar ôl ystyried yr ymatebion, bydd y partneriaid yn gallu penderfynu pa faterion yng nghyswllt alcohol sy'n cael yr effaith fwyaf ar y grŵp targed, a nodi pa faterion sydd fwyaf tebygol o wneud iddynt newid eu hymddygiad. Bydd prosiectau eraill sy'n ceisio lleihau effeithiau andwyol alcohol yna'n cael eu goleuo gan y darganfyddiadau hyn.

Mae gwybodaeth bellach am ddefnyddio a gwneud hanesion digidol ar gael yn www.breakingbarriers.org.uk sydd hefyd yn cynnig syniadau ychwanegol am feysydd lle gellir eu defnyddio fel arf bwerus, e.e. ymwybyddiaeth o anabledd, datblygiad cymunedol a chydlyniant cymunedol.

Atodiad 1

Holiadur Cyn Gwylio

1. Beth yw'r cyfyngiadau sy'n cael eu hargymell ar gyfer yfed alcohol i

(i) Dynion? …… o unedau yr wythnos
(ii) Merched? ……. o unedau yr wythnos

2. Beth yw uned o alcohol?

3. Beth yw 'goryfed ar y tro'?

4. Sut y mae alcohol yn effeithio ar ymddygiad?

5. Beth yw'r peryglon iechyd sy'n gysylltiedig ag alcohol?

6. Sut y gallwch ddweud os oes gennych broblem alcohol?

Atebion:

1 Dynion : 21 o unedau yr wythnos (3-4 o unedau y dydd)
Merched: 14 o unedau yr wythnos (1-2 o unedau y dydd)

2. Ystyrir bod un uned yn 8g o alcohol. Yn aml iawn, mae unedau yn dod fel un gwydraid bach o win, hanner peint o gwrw neu un mesur tafarn o wirod.

Fodd bynnag, mae cynnwys yr alcohol mewn gwahanol ddiodydd yn amrywio. Efallai fod hanner peint o gwrw neu lager cryfach yn cynnwys gymaint â 2.5 uned o alcohol. Gall maint rhai diodydd hefyd amrywio; mae mesurau cartref o wirodydd fel rheol yn fwy hael na mesurau tafarn, ac mae nifer o dafarndai bellach yn gweini gwydreidiau mawr o win fel mater o drefn.

Mae caniau o gwrw a lager yn aml yn cynnwys tua thri chwarter peint, yn hytrach na hanner, ac felly'n cynnwys 1.5 o unedau – mwy os yw'r diod yn un cryfder uchel.

I weithio allan nifer yr unedau, mae angen ichi wybod cryfder y diod (% ABV) a faint o hylif ydyw mewn milimedrau (mae un peint yn 568ml; mae gwydraid o win arferol yn 175ml). Rydych yn lluosi maint y diod mewn milimedrau â chanran yr ABV, ac yna'n ei rannu â 1,000. I wneud pethau'n haws, mae nifer o fragdai bellach yn dweud sawl uned o alcohol sydd ym mhob can neu botel.

3. Mae goryfed ar y tro yn aml yn cael ei ddiffinio fel pump neu fwy o ddiodydd ar ôl ei gilydd i ddynion, neu bedwar neu fwy o ddiodydd ar ôl ei gilydd i ferched.

4. **Meintiau bach** – mae hyn yn ymlacio rhywun, yn gwneud ichi deimlo'n fwy hyderus a chymdeithasol. Mae'n rhoi teimlad o ddewrder ffug i rywun ac yn amharu ychydig ar eich synnwyr cyffredin neu grebwyll – rydych yn baglu ac yn fwy lletchwith.

Meintiau mawr – mae hyn yn arwain at ymddwyn yn ddi-hid, at gymryd risgiau, colli rheolaeth, yfed a gyrru ac yn y blaen. Gall arwain at ymddwyn yn droseddol – o fod yn feddw ac anhrefnus i achosi difrod troseddol a chwffio ac yn y blaen. Hefyd at brofiadau rhywiol sy'n cael eu difaru, gan gynnwys bod yn fwy tebygol o gael eich treisio. Mwy o berygl o gael eich anafu mewn damwain. Hefyd yn cynyddu'r perygl o rywun yn ymosod arnoch neu'n dwyn rhywbeth gennych.

5. **Effeithiau tymor byr** – mae alcohol yn tawelu'r rhan o'r ymennydd sy'n rheoli crebwyll neu synnwyr cyffredin, sy'n arwain at golli swildod. Mae hefyd yn effeithio ar gydsymudiad corfforol, gan bylu'r golwg, arafu'r lleferydd a cholli cydbwysedd. Gall yfed llawer iawn ar y tro (goryfed ar y tro) arwain at wneud rhywun yn anymwybodol, coma a hyd yn oed marwolaeth. Gall cyfogi tra bod rhywun yn anymwybodol arwain at farwolaeth drwy dagu. Mae alcohol yn ffactor mewn cyfran fawr o ddamweiniau angheuol ar y ffordd, ymosodiadau a digwyddiadau o drais yn y cartref.

Effeithiau tymor hirach – colli celloedd yn yr ymennydd, methiant yr iau, leinin stumog llidiog a gwaedu o wlser stumog, pwysedd gwaed uchel (sy'n gallu arwain at strôc), rhai mathau o ganser, difrod nerfol, methiant y galon ac epilepsi.

Mae goryfed hefyd wedi'i gysylltu â: diffyg fitaminau, gordewdra, problemau rhywiol, anffrwythlondeb, clefyd y cyhyrau, problemau croen a phancreas llidiog.

Effeithiau seicolegol – er bod alcohol i ddechrau yn gwneud i bobl ymlacio, gall goryfed dros gyfnod hir yn y pen draw waethygu gorbryder ac achosi iselder. Mae hefyd wedi'i gysylltu â phroblemau cysgu, hwyliau ansad, ymddwyn yn dreisgar a hunanladdiad (credir bod tua dwy ran o dair o ymdrechion hunanladdiad yn cynnwys alcohol).

6. Fel rheol, ystyrir bod person yn dibynnu ar alcohol pan fydd wedi profi tri nwy fwy o'r symptomau canlynol mewn blwyddyn:

- ysfa gref i yfed
- cael trafferth rheoli ei yfed
- symptomau corfforol o ymatal rhag yfed, fel chwysu, ysgwyd, gorgynhyrfu ac eisiau cyfogi wrth geisio yfed llai
- gallu goddef alcohol yn gynyddol (angen mwy a mwy i gael yr un effaith)
- esgeuluso gweithgareddau eraill yn raddol
- dal i yfed er ei fod yn amlwg yn achosi niwed.

Mae problem alcohol yn codi pan fydd person ddim yn ddibynnol ar alcohol ond yn yfed digon i achosi niwed corfforol neu seicolegol iddo ei hun.

Atodiad 2

Holiadur Ôl Wylio

1. Beth ydych chi wedi'i ddysgu o wylio'r hanesion digidol?

2. Beth, os unrhyw beth, â'ch synnodd?

3. A oes unrhyw beth a welsoch wedi taro tant fel petai gyda'ch perthynas ag alcohol, neu ag unrhyw un arall y gwyddoch amdanynt?

4. Os oes, a allwch ddefnyddio'r wybodaeth a welsoch i wneud rhywbeth ynghylch y broblem honno?

5. A fyddwch yn newid y ffordd yr ydych yn yfed alcohol o ganlyniad i'r hyn a welsoch?

6. Os byddwch, sut?

7. Pam?

Mae mwy o wybodaeth am alcohol a'i effeithiau, a gwybodaeth berthnasol arall, ar gael o: : RHOWCH Y MANYLION LLEOL YN Y FAN YMA.

Atodiad 3

Holiadur enghreifftiol i'w lenwi ar adeg benodol yn dilyn gwylio'r hanesion digidol

1. A allwch gofio beth a welsoch pan wnaethoch wylio'r hanesion digidol yn ymwneud ag alcohol?

2. A wnaeth yr hanesion digidol effeithio arnoch? Os do, sut?

3. A ydych yn meddwl bod eich perthynas ag alcohol wedi newid ers gwylio'r hanesion digidol?

4. A ydych wedi gwneud unrhyw newidiadau i'r ffordd yr ydych yn yfed alcohol ers gwylio'r hanesion digidol?

5. Os do, pa newidiadau a wnaethoch a pham?

6. Pa effaith, os o gwbl, y mae'r newidiadau wedi eu cael arnoch?

7. A fyddech yn hoffi gwneud newidiadau i'ch perthynas ag alcohol?

8. Os byddwch, a fyddech yn hoffi derbyn cymorth ac a wyddoch chi ble i'w gael?

Rhowch y manylion cyswllt lleol ar gyfer grwpiau cynghori a chymorth ac yn y blaen.

[i] Alcohol Concern (2002) Alcohol and Teenage Pregnancy London: Alcohol Concern
[ii] Singleton N, Bumpstead R & O'Brien M et al (2002) Psychiatric morbidity among adults living in England in 2001. Llundain: TSO
[iii] Peer influence in children and adolescents: crossing the bridge from developmental to intervention science. Gifford-Smith M, Dodge K, Dishion T, McCord J Journal of Abnormal Child Psychology. Mehefin, 2005
[iv] Amcangyfrifon gan Heddlu Dyfed Powys 2006
[v] Uned Strategaeth y Prif Weinidog, ' Alcohol Misuse – how much does it cost?' Llundain: Y Llyfrfa 2003
[vi] Ibid
[vii] DR R Hussey, Awdurdod Iechyd Strategol Sir Gaer a Glannau Merswy – papur i Gynhadledd IPSM ar 20 Ionawr 2004.