ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

AMFFETAMIN

enwau cyffredin: **SPEED, BILLY WHIZZ, BASE, DEXIES**

Protecting and Reassuring *Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

BETH YDYW?

- ‘Speed’ yw’r enw ar y stryd am Amffetamin.
- Fel cocên, mae’n gyffur adfywiol y mae pobl yn ei gymryd i’w cadw nhw’n effro ac yn fywiog.
- Dyma gyffur anghyfreithlon lleiaf pur Prydain.
- Mae speed yn cael ei werthu mewn ‘wrap’ fel cocên, ac mae’r powdr yn llwydwyn neu’n binc a gall edrych weithiau fel crisialau bychain.
- Mae ‘base’ yn burach ac yn llwyd-binc ac yn teimlo fel pwti.

YR HYN MAE’R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

Cyffur dosbarth B ydy ‘speed’, sy’n anghyfreithlon ei gael, ei roi a’i werthu.

Os yw’n cael ei baratoi ar gyfer ei chwistrellu, yna mae ‘speed’ yn mynd yn gyffur dosbarth A sy’n golygu dedfryd fwy llym.

Gall meddiant ar y cyffur olygu hyd at 5 mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy fawr amhenodol.

Gall cyflenwi’r cyffur gael cosb o hyd at 14 mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy anghyfyngedig.

YR EFFEITHIAU:

- Gwneud i chi deimlo'n hollol effro, yn siaradus ac yn llawn cyffro.
- Mae hi'n amhosibl aros yn llonydd na chysgu ar 'speed'.

Y PERYGLON:

- Mae defnyddwyr 'speed' wedi marw o gymryd gorddos.
- Gall cymryd 'speed' arwain at iselder – cyflwr o bryder – teimlo'n flin a bod yn ymosodol yn ogystal â salwch meddwl.
- Mae 'speed' yn gosod pwysau ar y galon. Mae'n newyddion drwg i bobl sydd â phwysedd gwaed uchel neu gyflwr ar y galon.
- Mae cymryd 'speed' yn gallu bod yn niweidiol i allu'r corff i ymladd afiechydon. Os rydych chi'n cymryd llawer, gallai hyn olygu eich bod yn cael annwyd, y ffliw a dolur gwddw yn amlach.
- Ceisiwch osgoi gymryd 'speed' gyda thawelyddion neu alcohol. Mae'r cyfuniad hwn wedi achosi marwolaeth.

CHWARAEWCH HI'N SAFF:

Gall cyffuriau niweidio'ch iechyd corfforol a meddyliol yn ddifrifol. Gallan nhw'ch cael chi i drwbl gyda'r gyfraith a hyd yn oed eich lladd. Ond os ydych chi'n penderfynu defnyddio cyffuriau, ceisiwch leihau'r peryglon trwy gael gwybod gymaint â phosib am yr effeithiau, y peryglon, a.y.b., a phenderfynwch wedyn a ydy e werth e mewn difrif.

Os rydych chi'n dewis defnyddio cyffuriau, cadwch y pwyntiau yma mewn cof:

- Os rydych chi'n dawnsio gwisgwch ddillad ysgafn.
- Mae person llai angen llai o gyffuriau i gael yr un effaith, ond mae ymhle'r ydych chi a'r hwyl sydd arnoch chi yn gallu effeithio ar y ffordd fyddwch chi'n ymateb.
- Peidiwch â phrynu gan ddieithriaid; gall cyffuriau gwael roi 'trip drwg' i chi.
- Gall cymysgu cyffuriau ac alcohol fod yn farwol.
- Peidiwch byth â gyrru os rydych chi wedi cael cyffuriau.
- Cariwch gondom drwy'r amser; peidiwch byth â chael rhyw anniogel.

CYMORTH CYNTAF

Os yw'ch ffrind yn llewygu, ffoniwch 999

Mynnwch help i'w rhoi yn yr ystum adferol

Dywedwch wrth y medics yr hyn maen nhw wedi ei gymryd

GALLAI ACHUB EU BYWYD

(SYLWER - nid yw'r Heddlu yn awtomatig yn mynychu pob achos gorddos y mae'r gwasanaeth ambiwlans yn cael gwybod amdanynt)

PAN FYDD YN LLAI PWYSIG NA 999

101

WHEN IT'S LESS URGENT THAN 999