

ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

CETAMIN

enwau cyffredin: K, GREEN, SPECIAL K, SUPER K, VITAMIN K



Protecting and Reassuring



Amddiffyn a Thawelu Meddwl

BETH YDYW?

- Mae cetamin yn anasthetig pwerus.
- Mae iddo effaith lladd poen ac effaith seicedelig.
- Mae i'w gael ar ffurf tabled, neu fel powdr sy'n cael ei ffroeni i fyny'r trwyn.
- Mae milfeddygon yn defnyddio cyffur tebyg iawn wrth roi llawdriniaeth i anifeiliaid.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

Mae Cetamin yn gyffur Dosbarth C, sy'n golygu ei bid hi'n anghyfreithlon i'w gael yn eich meddiant na'i gyflenwi.

Gall ei gael yn eich meddiant olygu hyd at 2 flynedd yn y carchar neu ddirwy fawr amhenodol.

FFAITH: Mae rhannu cyffuriau ymysg ffrindiau yn gyfystyr â 'chyflenwi' yn ôl y gyfraith.

FFAITH: Gall ei gyflenwi i rywun arall olygu carchar am oes a/neu ddirwy fawr amhenodol.

FFAITH: Gall cael eich dyfarnu'n euog o drosedd cyffuriau eich atal rhag cael eich swydd ddelfrydol.



YR EFFEITHIAU:

- Gall cetamin greu profiad “y tu allan i'r corff”. Bydd hyn yn gwneud i chi deimlo fel petai eich meddwl ar wahân i'ch corff.
- Gall wneud i chi deimlo ar wahân i chi'ch hun ac i eraill o'ch cwmpas.
- Gallwch brofi diffyg teimlad yn y corff, teimlo'n gyfogyd a chyfogi a/neu symudiadau corff anarferol neu anallu corfforol i symud.

Y PERYGLON:

- Wrth i cetamin wneud y corff yn ddideimlad rydych chi mewn perygl cael anaf difrifol heb deimlo poen.
- Gall yr effeithiau fod yn frawychus ac a fydd yn teimlo'n waeth os rydych chi eisoes yn teimlo'n bryderus neu'n isel.
- Mae ychydig o berygl wrth gymryd dosys gormodol, o gael problemau anadlu neu fethiant ar y galon.
- Mae cetamin yn hynod o beryglus wrth ei gymysgu ag alcohol neu gyffuriau eraill.
- Nid yw pobl yn gwybod yn iawn eto beth yw effeithiau defnydd hamdden tymor hir ar Cetamin.

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 ddieithriad; 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 bob 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**