

ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

# COCÊN

*enwau cyffredin:* CÔC, CHARLIE, C, WHITE, PERCY, SNOW, TOOT, TRWYN



*Protecting and Reassuring*



*Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

## BETH YDYW?

Powdr gwyn ydy cocên sydd fel arfer yn cael ei rannu'n linellau wyneb llyfn a'i ffroenu i fyny'r trwyn.

## YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

- Mae cocên yn gyffur Dosbarth A.
- Mae'n anghyfreithlon ei gael, ei roi, a'i werthu.
- Gall meddiant arno olygu hyd at 7 mlynedd yn y carchar.
- Gall ei gyflenwi i rywun arall olygu carchar am oes a/neu ddirwy fawr amhenodol.

## YR EFFEITHIAU:

- Gall cymryd cocên wneud i ddefnyddwyr deimlo ar ben eu digon. Mae'n debyg i 'speed' ond nid yw'r effeithiau yn para mor hir. Bydd pobl sy'n cymryd cocên yn teimlo'n hollol effro ac yn hyderus.
- Mae cocên yn gyffur adfywiol sy'n codi gwres y corff a gwneud i'r galon guro'n gyflymach.
- Nid yw'r "hit" oddi wrth gocên yn para'n hir – dim ond am tua 20-30 munud.
- Mae rhai pobl yn ymddwyn fel mai nhw yw'r dawnsiwr / carwr / digrifwr gorau: fel arfer dydyn nhw ddim.
- Mae cymryd cocên yn gwneud i chi deimlo fel peidio â bwyta.

## Y PERYGLON:

- Mae defnyddwyr cocên wedi marw o gymryd gorddos.
- Mae cocên yn gaethiwus yn seicolegol.
- Mae defnyddio cocên yn aml yn gallu achosi problemau pryder a pharanoia difrifol.
- Oherwydd bod effeithiau cocên yn diflannu mor gyflym ac am ei fod mor ddrud, gall cocên daro'ch piced yn ddifrifol.
- Gall defnyddio cocên ac alcohol gyda'i gilydd fod yn farwol.
- Gall defnydd mawr neu gyson ar gocên leihau chwant rhywiol.
- Gall pobl ifanc hollol ffit gael trawiad ar y galon neu strôc ar ôl cymryd gormod o gocên.
- Gall ffroeni gormod o gocên arwain at niweidio leinin mewnol y trwyn.
- Gall cymryd cocên tra'n feichiog niweidio'ch babi.
- Mae cocên yn newyddion drwg i bobl sydd â phwysedd gwaed uchel neu gyflwr ar y galon.

## 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 alcohol neu gyffuriau.
- 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**