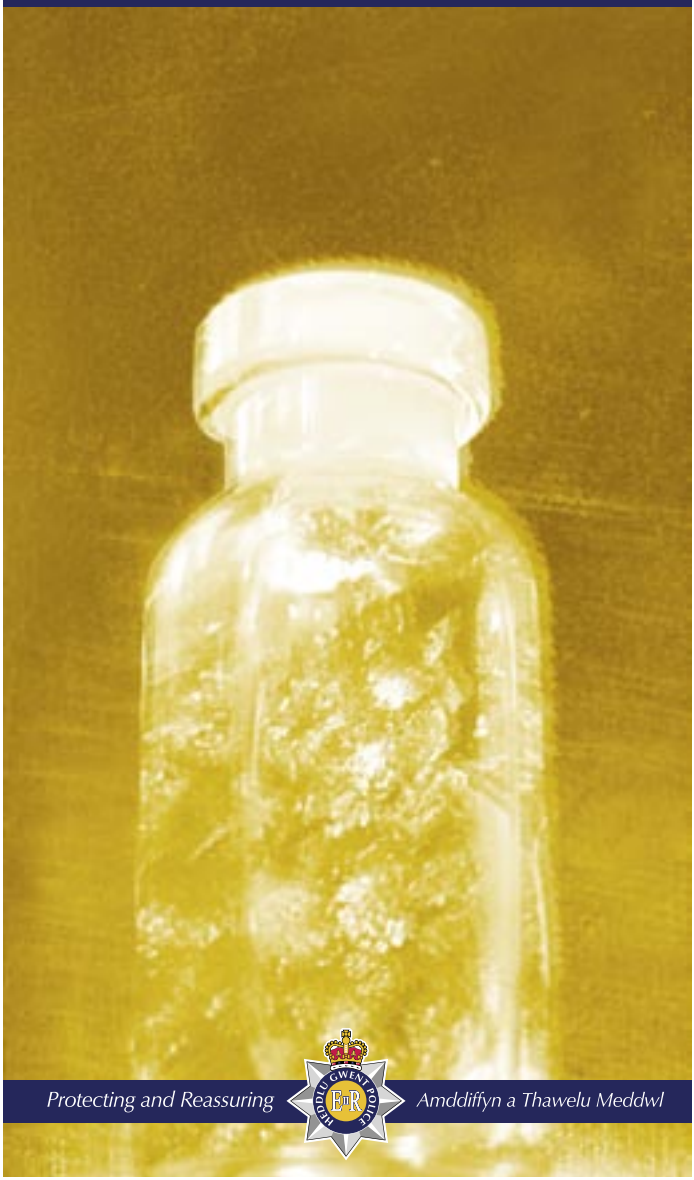
ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

CRAC

enwau cyffredin: **BASE, FREEBASE, PEBBLES, ROCKS, STONES, WASH**



Protecting and Reassuring *Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

BETH YDYW?

Mae craig o grac tua'r un maint â syltana gyda lliw gwyn/hufennog. Fel arfer mae'n cael ei ysmygu mewn pibell, tiwb gwydr, potel blastig neu ar ffoil. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei gymryd fel hyn a gelwir hyn yn "freebasing". Weithiau caiff Crac ei chwistrellu.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

- Mae Crac yn gyffur Dosbarth A.
- Mae'n anghyfreithlon ei gael, ei roi, a'i werthu.
- Gall meddiant Crac 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:

- Mae'r effeithiau yn taro ar unwaith, ar eu hanterth am tua dwy funud ac yn para am tua deg munud.
- Mae crac yn gwneud i ddefnyddwyr deimlo'n fyw, ar ben eich digon, yn hyderus ac yn hollol effro. Mae'n lladd pob teimlad o boen, blinder a chwant bwyd.
- Mae gan crac yr un effeithiau sydd ddim yn para'n hir â chocên ond mae'n llawer, llawer cryfach.
- Gall achosi rhithweledigaethau (hallucinations).

Y PERYGLON:

- Mae defnyddwyr crac wedi marw ar ôl cymryd gorddos.
- Mae cocên ar unrhyw ffurf, gan gynnwys Crac, yn gallu bod yn newyddion drwg i bobl sydd â phwysedd gwaed uchel neu gyflwr ar y galon.
- Gall ysmygu Crac yn ormodol achosi problemau anadlu a phoenau ar y frest.
- Gall defnyddio llawer achosi strôc neu ffit.
- Gall Crac achosi problemau difrifol o ran pryder a pharanoia. Mae hefyd wedi achosi pyliau o banig.
- Oherwydd bod Crac mor gaethiwus, mae cysylltiad cryf â throseddu, gan fod ar ddefnyddwyr angen ariannu eu harfer.
- Mae defnydd mawr neu aml o Crac yn dueddol o leihau'r chwant am ryw.
- Gall cymryd Crac tra'n feichiog niweidio'ch babi.
- Os rydych chi wedi cael problemau iechyd meddwl yn y gorffennol, gallai Crac ddod â'r problemau hynny i'r golwg eto.
- Gall chwistrellu unrhyw gyffur gan gynnwys Crac achosi niwed i'r gwythiennau, wlserau a madredd. Gall rhannu nodwyddau budr neu offer chwistrellu arall helpu i ledaenu HIV a hepatitis.
- Mae hi'n haws cael gorddos wrth chwistrellu.

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 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