

ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

ECSTASI

enwau cyffredin: E, XTC, DISCO BISCUIT, DOLPHIN'S, ECHOES, HUG DRUG, BURGERS, FANTASY, ROLEX'S, ADAM, EVE, NEW-YORKERS, MITSUBISHIS (MITZYS), DOVES



Protecting and Reassuring



Amddiffyn a Thawelu Meddwl

BETH YDYW?

Fel arfer mae Ecstasi i'w gael ar ffurf tabled, ac fel arfer mae'n cynnwys y cemegyn MDMA. Fodd bynnag, gall weithiau gynnwys cymysgiadau cemegol eraill a fydd dim MDMA yn y dabled. Gall y tabledi fod ar lawer siâp, maint a lliw gwahanol, ond maen nhw fel arfer yn wyn. Weithiau mae lluniau bychain wedi'u cerfio arnyn nhw, e.e. Siarc.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

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



YR EFFEITHIAU:

- Mae ecstasi yn gwneud i chi deimlo'n effro a bywiog, ac yn fwy ymwybodol o'r hyn sydd o'ch amgylch.
- Mae'n dwysáu lliw, sŵn ac emosiwn.
- Fe'i defnyddir yn aml gan bobl mewn clybiau neu bartïon, oherwydd bod ecstasi'n gallu gwneud i chi deimlo fel petai gennych fwy o egni, ac felly'n gallu dawnsio am amser hir. Mae ecstasi'n para rhwng tua 3 a 6 awr.

Y PERYGLON:

- Wrth i ecstasi gychwyn ar ei effaith ('dod i fyny') efallai y byddwch chi'n cyfogi a chwysu, gall eich calon guro'n gyflym iawn a gall cyhyrau'ch gên gychwyn tynhau.
- Mae'r ôl-effeithiau ("dod i lawr") yn gallu cynnwys blinder, iselder ac weithiau ôl-fflachiau.
- Gall eich corff or-gynhesu, yn enwedig os rydych chi'n dawnsio llawer, sy'n gallu achosi bod y corff yn mynd yn brin o ddwr.
- Mae rhai defnyddwyr wedi dioddef niwed i'r ymennydd, i'r arennau ac i'r iau.
- Gallwch fynd yn ddibynnol yn seicolegol ar ecstasi.
- Dydych chi ddim yn gwybod pa gemegau eraill sydd yn y dabled.

CHWARAEWCH HI'N SAFF:

- Os rydych chi'n dawnsio, gwisgwch ddillad ysgafn.
- Yfwrch ychydig o ddŵr neu sudd yn rheolaidd, ond nid gydag alcohol.
- Ceisiwch orffwys yn rheolaidd i adael i'ch corff oeri.

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:

- 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**