ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

GHB (GAMMAHYDROXYBUTRATE)

enwau cyffredin: GHB, GBH, LIQUID ECSTASY, EASY LAY, CLEAR X, GAMMAH OH, LIQUID DREAM

Protecting and Reassuring — *Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

BETH YDYW?

Hylif di-liw ydy GHB sy'n cael ei werthu mewn poteli bychain neu mewn capsiwl.

Mae GHB yn cael ei lyncu; mae'n blasu'n hallt ond does dim arogl arno.

Fe'i defnyddiwyd yn wreiddiol fel anasthetig.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

- Mae GHB yn gyffur Dosbarth C.
- Mae'n anghyfreithlon ei gael, ei roi, a'i werthu.
- Gall meddiant GHB olygu hyd at 2 flynedd yn y carchar.
- Gall ei gyflenwi i rywun arall olygu hyd at 14 blynedd o garchar.

YR EFFEITHIAU:

- Mae GHB yn gweithio'n gyflym iawn ac yn gwneud i chi deimlo'n flinedig ac yn ymlaciol. Gall hefyd wneud i chi deimlo'n ewfforig.
- Mae'n gweithredu fel sedatif neu anasthetig a gall bara am 24 awr.

Y PERYGLON:

- Os rydych chi'n cymryd gormod o GHB gall eich cyhyrau dynhau, gallwch gyfogi, llewygu neu hyd yn oed gael strôc.
- Gall GHB losgi'ch ceg os nad yw wedi cael ei gynhyrchu'n iawn.
- Mae hi'n beryglus iawn cymryd GHB gyda chyffuriau eraill neu alcohol. Gall arwain at orddos neu golli ymwybyddiaeth.
- Gallwch fynd yn ddibynnol arno yn gorfforol ac yn seicolegol.
- Mae hi'n anodd gwybod faint o GHB sy'n saff i'w gymryd. Os rydych chi'n cymryd gormod, gall arwain at strôc, colli ymwybyddiaeth neu goma.
- Nid yw pobl yn gwybod eto beth yw effeithiau tymor hir GHB.
- Defnyddir GHB weithiau i sbigio diodydd, a all arwain at fod yn anymwybodol a cholli cof.

CHWARAEWCH HI'N SAFF:

Defnyddir GHB weithiau i sbigo diodydd. Edrychwch ar eich ôl eich hun trwy gadw'ch diod gyda chi bob amser, peidiwch â derbyn diodydd gan ddieithriaid ac arhoswch gyda'ch ffrindiau neu gyda phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw. Gallwch hefyd ddarllen ein pamffled ar Ysbigio Diodydd i gael mwy o wybodaeth.

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 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