ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

HEROIN

enwau cyffredin: **SMACK, GEAR, H, BROWN, HORSE, JUNK, SKAG, JACK**

Protecting and Reassuring — *Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

BETH YDYW?

Cyffur lladd poen wedi'i wneud o forffin ydy heroin, sy'n dod o'r pabi opiwm.

Powdr gwyn ydyw pan mae'n bur. Mae heroin y stryd yn aml yn hufenwyn neu frown golau.

Mae'n cael ei ffroeni, ei ysmygu neu ei doddi a'i chwistrellu.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

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

- Mewn dosys bychan, gall heroin wneud i rywun deimlo'n gynnes, yn gysglyd ac yn fodlon.
- Mae'n lleihau poen ac yn gallu gwneud i chi anghofio'ch pryderon.
- Mewn dosys mwy, gall wneud i berson deimlo'n gysglyd iawn.

Y PERYGLON:

- Mae heroin yn hynod o gaethiwus.
- Os rydych chi'n mynd yn ddibynnol ar heroin, gallwch ddiweddu'n ei gymryd dim ond er mwyn teimlo'n normal.
- Gall gormod ohono ar yr un pryd arwain at orddos, coma ac at farwolaeth mewn rhai achosion.
- Gall chwistrellu niweidio'r gwythiennau ac achosi madredd.
- Mae rhannu nodwyddau neu offer yn eich gwneud yn agored i ddal heintiau peryglus fel hepatitis neu HIV / AIDS.
- Nid yw ysmygu heroin yn gwneud y cyffur yn ddiogel. Mae'r rheiny sy'n cychwyn trwy ei ysmygu neu ei ffroeni weithiau'n newid i'w chwistrellu er mwyn cael mwy o'i effaith.
- Mae stopio cymryd heroin yn gallu bod yn anodd iawn. Mae llawer o bobl yn llwyddo i stopio ond yn feddyliol gall gymryd blynyddoedd i fod yn rhydd ohono.
- Mae'r rhan fwyaf o heroin y stryd yn cael ei gymysgu â chemegau a sylweddau eraill fel powdr sebon neu lwch sialc.
- Gall chwistrellu heroin gymryd rheolaeth ar eich bywyd ac effeithio ar eich perthynas gyda'ch ffrindiau a'ch teulu.

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 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