ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

LSD

enwau cyffredin: ACID, BLOTTERS, CHEER, DOTS, DROP, FLASH, HAWK, L, LIGHTENING FLASH, LIQUID ACID, LUCY, MICRO DOT, PAPER MUSHROOMS, RAINBOWS, SMILIES, STARS, TABS, TRIPS, TRIPPER, WINDOW

Protecting and Reassuring *Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

BETH YDYW?

Mae LSD neu Lysergic Acid Diethylamide yn gyffur sy'n gwneud i chi weld pethau a oedd i'w gael yn wreiddiol mewn ergot, ffwng a dyfai'n wyllt ar rygwellt a mathau eraill o wellt.

Asid yw'r enw cyffredin arno.

Mae i'w gael ar ffurf hylif neu belenni bychain.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

- Mae LSD 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 'trip' gymryd rhwng 20 munud ag awr i gychwyn a gall bara am rhwng 8 - 12 awr.
- Gall yr effeithiau amrywio yn ôl eich hwyl, ymhle rydych chi a phwy sydd gyda chi.
- Gall synnwyr o symud neu o amser gyflymu neu arafu.
- Gall defnyddwyr weld rhithiau: gall pethau, lliw a sŵn ymddangos yn wahanol neu'n ddieithr.

Y PERYGLON:

- Unwaith y bydd "trip" wedi cychwyn nid oes unrhyw ffordd o'i stopio.
- Gallwch gael "trip gwael" a all wneud i chi deimlo panig ac ofn am oriau.
- Mae pobl yn aml yn gweld rhithiau wrth gymryd asid a gall damweiniau ddigwydd oherwydd hyn.
- Mae rhai pobl yn cael "ôl-fflachiau": dyma'r profiad o weld neu glywed pethau ddiwrnodau, wythnosau neu hyd yn oed flynyddoedd ar ôl i chi gymryd LSD.
- Gall pobl sy'n cymryd llawer o LSD fynd yn sâl yn feddyliol.
- Mae cryfder ac effaith LSD yn amrywio bob amser, felly hyd yn oed os rydych chi wedi'i gymryd o'r blaen, allwch chi byth wybod pryd y gallech chi gael trip drwg.

CHWARAEWCH HI'N SAFF:

Os rydych chi am ddefnyddio LSD peidiwch â'i gymryd ar eich pen eich hun. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gadael i rywun wybod eich bod am ei gymryd.

Ceisiwch feddwl am sut rydych chi'n teimlo a'r hyn sydd o'ch amgylch cyn cymryd LSD, gan y gall hyn effeithio ar eich 'trip'.

Peidiwch â'i gymysgu â chyffuriau eraill.

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