

ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

SBIGIO DIODYDD



Protecting and Reassuring



Amddiffyn a Thawelu Meddwl

BETH YDYW?

Rhoi cyffuriau niweidiol yn eich diod heb yn wybod i chi ydy sbigio diodydd. Yn aml, mae'r cyffuriau a ddefnyddir yn debyg i dawelyddion gan eich gwneud i chi deimlo'n benysgafn, yn ddryslyd ac yn gallu eich gwneud chi'n anymwybodol. Weithiau dyw rhywun ddim yn cofio dim am yr hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw. Y cyffuriau a ddefnyddir gan amlaf yw ROHYPNOL, GHB a CHETAMIN.

SUT I OSGOI CAEL EICH DIOD WEDI EI SBIGIO:

- Peidiwch â rhannu na chyfnwid diodydd gyda neb.
- Yfych yn syth o botel bob tro – mae hi'n fwy anodd gollwng cyffur i mewn i botel na'i ollwng i wydr.
- Peidiwch byth â derbyn diod gan rywun nad ydych chi'n ymddiried ynddo'n llwyr.
- Os rydych chi yn derbyn diod gan rywun gwnewch yn siŵr ei fod mewn potel a bod y botel yn cael ei hagor o'ch blaen. Yn well byth, agorwch hi'ch hun a chariwch eich teclyn agor poteli eich hun gyda chi.
- Peidiwch byth â gadael eich diod ar ei ben ei hun.
- Peidiwch byth ag yfed diodydd dros ben neu ddiodydd a adawyd gan rywun arall.
- Cynlluniwch eich noson allan, gan gynnwys eich siwrnai yno ac yn ôl.
- Pan rydych chi'n mynd i dafarn, i glwb neu i barti, ceisiwch beidio â mynd ar eich pen hun. Mae ffrindiau'n gallu edrych ar ôl ei gilydd.
- Byddwch yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd o'ch amgylch a chadwch draw o sefyllfaoedd nad ydych chi'n gyffyrddus â nhw.
- Ystyriwch yn ofalus iawn cyn gadael tafarn, clwb neu barti gyda rhywun rydych chi newydd ei ch/gyfarfod.

BETH I'W WNEUD OS YDY'CH CHI'N CAEL EICH SBIGIO:

- Os rydych chi'n dechrau teimlo'n rhyfedd, yn sâl neu'n feddw ar ôl diod neu ddau yn unig, neu os rydych chi'n gwybod na allech chi fod yn feddw, ewch i gael help gan ffrind rydych chi'n ymddiried ynddo neu uwch aelod y clwb/tafarn.
- Os rydych chi'n meddwl eich bod chi wedi cael eich sbigio, gofynnwch i ffrind agos fynd â chi o'r lle mor fuan â phosib' a mynd â chi gartref. Unwaith y byddwch chi gartref yn ddiogel, gofynnwch iddyn nhw aros gyda chi nes i effeithiau'r cyffur gilio, a all fod yn rhai oriau.
- NEU, ffoniwch ffrind/perthynas/bartner ar unwaith i ddod draw i'ch nôl.
- Mae hi'n bwysig iawn eich bod chi'n mynd i rywle sy'n ddiogel.
- Mae llawer o bobl wedi cael eu treisio gan bobl maen nhw'n eu hadnabod fel cydweithwyr, neu gan ffrindiau i ffrindiau, felly gwnewch yn siwr eich bod yn gallu YMDDIRIED yn llwyr yn yr un person rydych chi'n gofyn am help ganddo.

PEIDIWCH BYTH, O DAN UNRHYW AMGYLCHIADAU, A GADAEI I RYWUN DIEITHR NEU RYWUN NAD YDYCH CHI'N EI ADNABOD YN DDA, GYNNIG HELP I CHI NEU FYND Â CHI I UNLLE - GAN GYNNWYS I'CH CARTREF EICH HUN. EFALLAI MAI NHW SYDD WEDI SBIGIO EICH DIOD.



OS RYDYCH CHI'N MEDDWL EICH BOD CHI WEDI CAEL EICH TREISIO:

- Cofiwch fod cyffuriau 'treisio ar ddêt' yn effeithio'ch cof – os rydych chi'n deffro mewn lle dieithr a'ch dillad isaf ar goll neu'n rhywle arall yn yr ystafell, neu os oes gennych chi arwyddion corfforol ar eich corff neu os yw'ch genitalia yn ddolurus neu'n gleisiau, mae'n debygol eich bod chi wedi cael eich treisio.
- Yn yr un modd, os rydych chi'n diuno yn eich gwely eich hun ac yn ansicr ynghylch pryd neu sut gyrhaeddoch chi yno, neu os yw'r arwyddion y soniwyd amdany'n nhw uchod yn bresennol (hynny yw, dillad isaf ar goll, genitalia dolurus a.y.b.), mae hi'n bosibl bod y treisiwr cyffuriau wedi mynd â chi adref a chael rhyw â chi yno.
- Os rydych chi'n ofni i chi gael eich treisio – **RHOWCH WYBOD AMDANO!** Ewch at yr heddlu a mynnu eu bod yn cymryd sampl dŵr a sampl gwaed. Gallai hyn fod yn dystiolaeth ffforensig hollbwysig. Y dyddiau hyn, mae'r heddlu yn ymwybodol iawn o dreisio trwy gyffuriau a'r pryderon o'i gwmpas, a byddan nhw'n sensitif iawn ac yn ystyriol.
- Er mwyn gwthio achos yn ei flaen, mae hi'n hanfodol bod yr heddlu'n cael y cyfle i gymryd samplau mor fuan â phosib'. Mae Rohypnol yn pasio trwy system y corff o fewn 48 awr, a GHB o fewn 12 awr, felly mae amser yn hollbwysig. Ewch at yr heddlu cyn gynted ag y gallwch i gael y profion gwaed.
- Os nad ydych chi'n rhoi gwybod am y digwyddiad cyn pen 48 awr, y cyngor yw rhoi gwybod am y mater i'r heddlu p'run bynnag. Mae gan yr heddlu nifer o lwybrau i'w hymholiadau a fydd yn eu cynorthwyo i ddod o hyd i'r sawl sy'n gyfrifol a'i erlyn.
- Wrth fynd at yr heddlu, gwnewch yn siŵr fod ffrind, neu efallai gyfreithiwr yn mynd gyda chi. Hefyd, ar ôl bod yn gweld yr heddlu, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n mynd i weld eich meddyg teulu neu glinig GUM (Meddygaeth Genito-Wrinol) er mwyn sicrhau eich bod chi'n cael eich archwilio am heintiau a gaiff eu trosglwyddo wrth gael rhyw. Peidiwch byth ag anghofio am y perygl o HIV / AIDS, hepatitis neu feichiogrwydd.
- Mae'r heddlu'n awyddus iawn i nodi NA FYDD unrhyw un sy'n rhoi gwybod am gael eu treisio o dan effaith cyffuriau yn cael eu herlyn am gymryd cyffuriau ac yn cael eu trin fel dioddefwr treisio arferol.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

The Roofie Foundation – yr unig asiantaeth arbenigol ym Mhrydain sy'n ymdrin â threisio trwy gyffuriau a achosir gan sbigio diodydd.

Llinell gymorth 24 awr: 0800 783 2980



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**