ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

STEROIDAU ANABOLIG

enwau cyffredin: **ROIDS, IRON BREW, SUSTANON 250, DECA-DURABOLIN, DIANABOL, ANAVAR, STANOZOLOL**

Protecting and Reassuring — *Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

BETH YDYW?

Gwneir steroidau anabolig yn synthetig o'r hormon gwrywaidd, testosteron.

Maen nhw wedi eu defnyddio weithiau mewn meddyginiaethau, ac i'w cael ar ffurf tabledi sy'n cael eu llyncu, neu fel hylif sy'n cael ei chwistrellu.

Mae 15 steroid anabolig, sy'n gynhyrchion tebyg i destosteron a reolir fel cyffuriau Dosbarth 'C', ynghyd â dau ddarparwr tyfiant.

Nid yw steroidau anabolig yr un fath â corti-costeroids a ddefnyddir i drin asthma, ecsema a llid y croen.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

Mae Steroidau Anabolig yn gyffuriau Dosbarth 'C' sydd i'w gwerthu gan fferyllwyr yn unig gyda phresgripsiwn gan feddyg.

Mae hi'n gyfreithlon i fod â steroidau yn eich meddiant neu eu mewnforio, cyhyd a'u bod at ddefnydd personol.

Ond mae bod â nhw yn eich meddiant neu eu mewnforio gyda'r bwriad o'u cyflenwi (sy'n cynnwys eu rhoi i ffrindiau) yn anghyfreithlon ac yn gallu arwain at 14 blynedd yn y carchar a dirwy fawr amhenodol.

YR EFFEITHIAU:

- Mae rhai corfflunwyr ac athletwyr yn defnyddio steroidau anabolig i helpu i gryfhau eu cyhyrau a'u galluogi i hyfforddi'n galetach.

Y PERYGLON:

- Os rydych chi'n dechrau cymryd steroidau pan rydych chi'n ifanc, mae'n gallu eich stopio rhag tyfu a datblygu yn iawn.
- Gall steroidau achosi i ddynion dyfu bronnau ac achosi problemau gyda'r codiad a'r ceilliau ac acne difrifol. Gall hefyd effeithio ffrwythlondeb yn ogystal â chynyddu'r siawns o gael trawiad ar y galon a niwed i'r iau.
- Gall steroidau achosi i ferched ddatblygu blew ar yr wyneb a chael llais dyfnach. Gall hefyd wneud i'r bronnau grebachu ac achosi problemau gyda'r misglwyf. Mae hi'n hynod o beryglus cymryd steroidau os rydych chi'n feichiog gan y gall effeithio ar eich babi.
- Mae steroidau yn gallu'ch gwneud chi'n fwy ymosodol.
- Maen nhw'n gallu achosi problemau iechyd meddwl tros gyfnod byr fel hwyliau ansad, trafferth cysgu a pharanoia.
- Mae steroidau yn gaethiwus yn seicolegol a gall dod oddi arnyn nhw fod yn anodd iawn.
- Gall chwistrellu niweidio'r gwythiennau ac achosi madredd.
- Mae rhannu nodwyddau neu offer yn eich rhoi mewn perygl o ddal heintiau peryglus fel hepatitis neu HIV / AIDS.
- Gall cael prawf sy'n dangos yn bositif am steroidau, ddinistrio gyrfa mewn chwaraeon.

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