ADDYSGU AM GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU A'I ATAL

TAWELYDDION

enwau cyffredin: BENZOS, DOWNERS, EGGS, JELLIES, MOGGIES, MAZZIES, NORRIES, ROOFIES, RUGBY BALLS, TRANX, VALLIES, VALIUM, MOGADON, TEMAZEPAM, DIAZEPAM

Protecting and Reassuring *Amddiffyn a Thawelu Meddwl*

BETH YDYW?

Mae tawelyddion i'w cael ar ffurf tabled, pilsen neu gapsiwl ac mewn gwahanol siâp, maint a lliw ac yn cael eu rhoi gan feddygon i helpu pobl sydd â phroblemau fel iselder, straen, pryder neu sy'n methu â chysgu.

YR HYN MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD:

- Dim ond fferyllwyr sy'n gallu rhoi presgripsiwn am dawelyddion.
- Maen nhw'n cael eu rheoli o dan Ddosbarth 'C' Deddf Camddefnyddio Cyffuriau.
- Mae hi'n anghyfreithlon bod â benzodiazepines, gan gynnwys temazepam, yn eich meddiant heb bresgripsiwn.
- Gall meddiant heb awdurdod olygu dedfryd o hyd at 2 flynedd yn y carchar a dirwy fawr amhenodol.
- Gall cyflenwi olygu hyd at 14 blynedd o garchar a dirwy fawr amhenodol.

YR EFFEITHIAU:

- Mae tawelyddion yn gallu gwneud i chi deimlo'n ymlaciol a chysglyd.
- Maen nhw'n helpu i leddfu tensiwn a phryder.
- Maen nhw'n gallu arafu'r ymennydd a gwneud i chi symud a siarad yn arafach.

Y PERYGLON:

- Mae tawelyddion yn arafu eich ymateb a gwneud damweiniau'n fwy tebygol.
- Maen nhw'n beryglus iawn o'u cymysgu ag alcohol a gallan nhw achosi gorddos angheuol.
- Gallwch chi fynd yn ddibynnol arnyn nhw.
- Mae stopio cymryd dosys uchel iawn yn gallu bod yn beryglus ac achosi dryswch neu gonfylsiwn difrifol.
- Mae chwistrellu tabledi wedi'u malu yn gallu bod yn beryglus iawn ac yn gallu bod yn angheuol.
- Mae rhai pobl yn cymryd tawelyddion i ddod i lawr o effeithiau cyffuriau adfywiol fel amffetamin.

CHWARAEWCH HI'N SAFF:

Peidiwch â chymysgu tawelyddion gydag alcohol neu gyffuriau eraill gan eich bod yn eich rhoi'ch hun mewn perygl o orddos.

Mae gwahanol dabledi yn gryfach na'i gilydd ac yn cynnwys gwahanol gemegau.

Byddwch yn ofalus – gwnewch yn siwr eich bod chi'n gwybod beth rydych chi'n ei gymryd.

Rhaid osgoi gyrru neu ddefnyddio peiriannau gan fod tawelyddion yn arafu eich ymateb.
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:

- 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