

# Strategaethau ymdopi: Alcohol

## Cyflwyniad

**Rydyn ni i gyd yn profi straen a phoen emosiynol yn ein bywyd, ond rydyn ni i gyd yn ymdopi mewn gwahanol ffyrdd.**

Mae mecanweithiau ymdopi a strategaethau ymdopi yn bethau rydyn ni'n eu gwneud i geisio amddiffyn ein hunain rhag straen, pryder, trawma, neu unrhyw her iechyd meddwl arall. Gallent gynnwys unrhyw beth o sgrolio ein ffonau symudol a rhedeg marathon i or-yfed neu gamblo. Nod yr ymddygiadau hyn bob amser yw dianc rhag yr anghysur emosiynol rydyn ni'n ei brofi.

Gall rhai strategaethau ymdopi helpu yn y tymor byr, ond gallant fynd ymlaen i achosi niwed yn y tymor hwy. Nid oes gan rai mecanweithiau ymdopi yr un gost hirdymor ar ein hiechyd.

Yn ddelfrydol, byddai unrhyw ymddygiad ymdopi yn arwain at ddatrys y broblem mewn ffordd sy'n lleihau straen a niwed. Gallwch ddod o hyd i awgrymiadau a chyngor ar strategaethau ymdopi buddiol, hunanofal da, a lles yn ein hadnodd **yma**.

Mae'r adnodd hwn yn ystyried rhai strategaethau ymdopi a allai achosi niwed neu drallod tymor hwy. Gyda'r mathau hyn o strategaethau ymdopi mae'n helpu i fod yn ymwybodol o sut rydych chi'n eu defnyddio, er mwyn osgoi niwed tymor hwy. Ni fydd pawb sy'n mwynhau diod alcoholaidd ar ôl diwrnod llawn straen yn dod yn alcoholig, ond mae'n fuddiol bod yn ymwybodol pan fydd arferiad yn peidio â bod yn ddefnyddiol.

**Byddwn yn archwilio sut i adnabod yr arwyddion o niwed ynoch chi neu gydweithwyr a ble i gael cefnogaeth os oes angen.**



# Beth yw'r strategaethau ymdopi hyn?

Rydyn ni i gyd yn fodau dynol, ac nid yw'n anghyffredin i ymdopi â'r straen a'r digwyddiadau anodd mewn bywyd gydag ymddygiadau nad ydyn nhw o reidrwydd o fudd i ni yn y tymor hir.

Gall y rhain gynnwys:

- Hunan-niweidio neu ymddygiad peryglus
- Caethiwed - i gyffuriau, alcohol, gamblo
- Gorfwyta, bwyta emosiynol neu orfwyta mewn pyliau
- Yfed alcohol - gan gynnwys yfed gormod y tu allan i sefyllfaoedd cymdeithasol arferol
- Gwario a siopa - mewn ffordd sy'n niweidio'ch sefyllfa ariannol neu fywyd cartref
- Gamblo mewn bwcis neu, yn gynyddol, ar-lein

Mae'r enghreifftiau uchod yn gyffredinoliadau a gall pobl ddefnyddio strategaethau ymdopi eraill.

Yn gyffredinol, gellir diffinio ymddygiad fel un dinistriol os yw cymryd rhan ynddo yn arwain at ryw fath o niwed i chi neu i eraill.



## Nodyn ar strategaethau ymdopi sy'n eich cefnogi chi

Mae gan Education Support amrywiaeth o **adnoddau** i'ch helpu i ofalu amdanoch eich hun a blaenoriaethu eich llesiant – hyd yn oed ar adegau o straen mawr.

Mae'n bwysig cofio ei bod yn bendant yn bosibl dysgu strategaethau ymdopi newydd os ydych chi'n poeni bod eich un chi yn achosi niwed i chi. Man cychwyn pwysig yw ymwybyddiaeth o'ch lefelau straen, a sut rydych chi'n ymdopi fel arfer.

Os ydych chi'n ymddwyn mewn ffordd niweidiol i'ch helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd, neu'n poeni am sut rydych chi'n ymdopi, gallai cymorth proffesiynol fod o gymorth.

Weithiau gall teimlad o gywilydd ein hatal rhag ceisio cymorth, felly gall dod o hyd i berson y gellir ymddiried ynddo - yn broffesiynol neu fel arall - i drafod pethau fod yn fan cychwyn defnyddiol.

“

Mae cywilydd yn casáu pan rydyn ni'n estyn allan ac yn dweud ein stori. Mae'n casáu cael geiriau wedi'u lapio o'i gwmpas - ni all oresi cael ei rannu. Mae cywilydd wrth ei fodd â chyfrinachedd.

Brené Brown, *The Gifts of Imperfection*

Isod mae rhai enghreifftiau o strategaethau ymdopi amgen y gall fod yn ddefnyddiol eu harchwilio os ydych chi'n poeni nad yw'ch rhai presennol yn eich helpu chi.

Mae yna lawer mwy ac mae'r rhain yn aml yn bersonol i bobl. Mae canfod beth sy'n gweithio i chi yn rhan bwysig o reoli'ch llesiant.

- Treulio amser gyda phobl sy'n bwysig i chi ac sy'n gofalu amdanoch e.e. cydweithwyr agos, ffrindiau a theulu
- Gwneud gweithgareddau rydych yn eu mwynhau neu ddilyn eich diddordebau
- Ymarfer corff a chadw'n heini - does dim rhaid i hyn fod yn rhedeg marathon, dim ond symud eich corff mewn ffordd sy'n bleserus
- Dod o hyd i bobl y gallwch ymddiried ynddynt

i siarad â hwy am unrhyw bryderon a allai fod gennych

- Gofalu am eich corff trwy sicrhau eich bod yn ei fwydo gyda digon o'r maetholion sydd ei angen arno
- Rhoi caniatâd i chi'ch hun orffwys yn iawn - nid oes rhaid neilltuo'ch holl amser i wneud pethau
- Ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod



Os hoffech chi gymryd camau i newid eich strategaethau ymdopi ond ddim yn gwybod ble i ddechrau gallwch **chi ffonio'r Llinell Gymorth Education Support am ddim:**

**Ledled y DU:** 08000 562 561 ddydd neu nos

**Neges destun:** 07909 341229 (atebir o fewn 24 awr)

## Alcohol fel strategaeth ymdopi

### Beth yw e?

Mae alcohol wedi'i ddisgrifio fel 'hoff fecanwaith ymdopi'r DU'. Mae llawer ohonom yn yfed i geisio rheoli teimladau negyddol, o straen a gorlethu i bryder cymdeithasol a swildod.

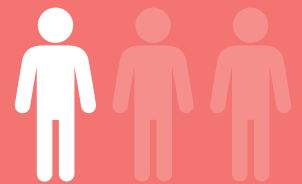
Mae nifer o astudiaethau wedi nodi ein bod yn yfed i ymdopi ag ystod o ddigwyddiadau a phrofiadau bywyd, gan gynnwys straen economaidd, straen swydd ac anghytgord priodasol. Mae alcohol yn lleihau swildod a gweithrediad cof ac yn cynyddu teimladau o ymlacio, felly pan gaiff ei ddefnyddio fel strategaeth ymdopi, gwneir hynny i helpu pobl i ddianc neu ymbellhau oddi wrth y straen neu'r problemau y maent yn eu hwynebu.

Er bod diod ar ôl gwaith neu gyda swper yn gyffredin ac yn aml yn hwyl, i lawer gall waethygu ein teimladau negyddol yn y tymor hir.

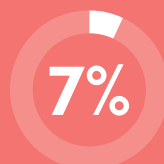
**Mae pandemig Covid-19 wedi achosi i lawer o bobl newid eu perthynas ag alcohol. Yn ôl Alcohol Change:**



**21%** wedi bod yn yfed yn amlach yn ystod y cyfnod clo. Mae yfwyr trymach yn llai tebygol o fod wedi cwtogi ar yr yfed.



Mae mwy nag **1 o bob 3** ohonom yn cymryd camau gweithredol i reoli ein harferion yfed.



o yfwyr presennol neu flaenorol wedi rhoi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl yn ystod y cyfnod clo.

# Alcohol a'ch iechyd meddwl

Mae'r berthynas rhwng alcohol ac iechyd meddwl yn gymhleth. Defnyddir alcohol weithiau i reoli symptomau straen, gorbryder neu iselder. Mae hyn oherwydd ei fod yn darparu teimlad tymor byr o ymlacio oherwydd y cynnydd mewn cemegau ymennydd sy'n teimlo'n dda fel dopamin a serotonin.

Yn anffodus, mae gor-yfed yn debygol o waethygu unrhyw straen neu bryder sy'n bodoli eisoes. Mae rhai enghreiffiau o sut mae hyn yn digwydd yn cynnwys:

- Wrth i'ch corff brosesu'r alcohol rydych chi wedi'i yfed, mae'r teimladau o ymlacio yn diflannu. Gallwch ddechrau profi symptomau diddyfnu alcohol a gall y rhain ddynwared iselder neu bryder.
- Os yw gorbryder eisoes yn broblem i chi, gall profi diddyfnu o alcohol wneud i'ch symptomau deimlo'n waeth.
- Os ydych chi'n dueddol o ddiodef gorbryder cymdeithasol, efallai y byddwch chi'n poeni am yr hyn a ddywedoch neu a wnaethoch y noson gynt.
- Mae alcohol hefyd yn tarfu ar eich cwsg a gallech ddeffro yng nghanol nos (wrth i'r alcohol wisgo i ffwrdd) a gorwedd yn effro gan boeni a theimlo dan straen.
- Mae pen mawr yn aml yn dod gyda theimladau o iselder neu dristwch, gan wneud pethau 'o ddydd i ddydd' fel bod yn y gwaith neu gyda'r teulu, yn heriol.

Mae yfed i leddfu straen weithiau'n cael ei alw'n 'hunan-feddyginiaethu' gydag alcohol. Mae canlyniadau negyddol hirdymor yfed llawer dros gyfnod hir nid yn unig yn ein niweidio ond gall hefyd olygu bod y materion sylfaenol sy'n achosi i ni yfed yn cael eu gadael heb eu trin.

Os ydych chi fel athro neu aelod o staff mewn ysgol yn dod i ddibynnu ar alcohol i reoli straen sy'n gysylltiedig â gwaith neu straen arall, gall y ddibyniaeth hon ddod yn broblem. Gall yfed yn ormodol roi straen ar bob rhan arall o'ch bywyd gan gynnwys gwaith neu berthnasoedd, a fydd hefyd yn tansilio eich llesiant.



**Ydych chi erioed wedi archwilio eich perthynas ag alcohol? Pa mor fuddiol yw e ar y cyfan?**



# Pa bryd y daw yfed yn strategaeth ymdopi afiach?

Mae gwahaniaethau rhwng yfed cymdeithasol, yfed niweidiol a ddefnyddio alcohol fel strategaeth ymdopi, sy'n aml yn gallu arwain at ddibyniaeth. I staff addysg, sy'n ffynnu mewn amgylcheddau colegol ac yn aml yn elwa o gymdeithasu gyda'i gilydd yn y gwaith neu ar ôl gwaith, mae deall y gwahanol fathau hyn o yfed a chydabod sut olwg sydd arnynt, yn rhan bwysig o sicrhau bod arferion yfed iach yn cael eu cynnal, yn enwedig ar adegau o straen uchel yn y gwaith.

Mae'n bosibl datblygu dibyniaeth o ddefnydd cymdeithasol ac nid yw hyn yn anghyffredin. Gall pobl fwynhau alcohol am nifer o flynyddoedd ac yna ffeindio'u hunain yn ei ddefnyddio nid yn gymaint fel cyfeiliant i weithgaredd cymdeithasol ond fel ffordd o guddio teimladau o straen neu bryder, neu i roi teimlad o fod yn 'uchel' iddyn nhw leddfu straen.

Mae'n bwysig iawn cofio bod llawer o bobl yn mwynhau alcohol yn ddiogel yn rheolaidd heb unrhyw sgîl-ffeithiau negyddol. Serch hynny, mae gallu sylwi ar yr arwyddion pan fydd yfed yn dod yn broblem – a gwerthuso ein perthynas ein hunain ag alcohol yn onest – yn bwysig i unrhyw un sy'n gweithio mewn llawer o straen, neu sy'n wynebu heriau iechyd meddwl presennol.

## Yfed cymdeithasol

Yfed symiau o alcohol nad ydynt yn ormodol, yn aml gyda chydweithwyr, teulu neu ffrindiau ar achlysuron cymdeithasol, neu gartref.

## Yfed niweidiol

Patrwm rheolaidd o yfed sy'n arwain at rywbeth sy'n eich niweidio.

Gallai enghreifftiau o hyn gynnwys yfed gormod ac yna cymryd rhan mewn ffrae neu syrthio a brifo'ch hun.

O ran eich iechyd meddwl, gall hefyd gynnwys gwaethygu meddyliau obsesiynol neu bryder.

## Dibyniaeth

Lle mae alcohol yn cael ei yfed yn ormodol, yn rheolaidd, a heb fawr o ystyriaeth ei effeithiau ar ein cyrff, ein meddyliau a'n bywydau.

Mae alcohol yn lleihau swildod a gweithrediad cof ac yn cynyddu teimladau o ymlacio, felly pan gaiff ei ddefnyddio fel strategaeth ymdopi, gwneir hynny i helpu pobl i ddianc neu ymbellhau oddi wrth y straen neu'r problemau y maent yn eu hwynebu.

# Bod yn effro i batrymau dibyniaeth: mwynhau alcohol yn ymwybodol

Mae bod yn ymwybodol o'ch lefelau straen a'r ffordd rydych chi'n rheoli sefyllfaoedd yn yr ysgol a gartref yn hanfodol ar gyfer cadw'n iach yn feddyliol. Gall hefyd eich helpu i gadw problemau alcohol posibl yn y fantol, trwy barhau i fod yn ymwybodol o'ch perthynas ag ef.

**Bydd symptomau ac arwyddion camddefnyddio alcohol yn amrywio o berson i berson ond mae rhai arwyddion y mae'n bwysig bod yn ymwybodol ohonynt:**

- Yn aml yn teimlo'r angen i gael diod, ar wahanol adegau o'r dydd
- Yn aml yn yfed mwy neu'n hirach nag yr oeddech wedi bwriadu'n wreiddiol
- Mynd i sefyllfaoedd anodd oherwydd eich bod yn yfed e.e. os ydych chi'n hwyr i'r gwaith neu gyfarfodydd neu os na all pobl gael gafael arnoch chi
- Mae pobl eraill yn siarad â chi am eich yfed ac yn codi pryderon
- Rydych chi'n meddwl y gallai eich yfed fod yn achosi problemau i chi



**Gall symptomau corfforol, meddyliol a chymdeithasol dibyniaeth ar alcohol gynnwys:**

- Diffyg diddordeb mewn gweithgareddau o ddydd i ddydd a oedd yn bleserus yn y gorffennol, gan gynnwys treulio amser gydag anwyliaid, ffrindiau neu fwynhau hobiau
- Teimlo'r angen i yfed mwy er mwyn cael yr un effeithiau
- Bod yn flinedig, yn sâl neu'n bigog o ganlyniad i ddefnyddio alcohol
- Methu â dweud na i gynigion o ddiod
- Cuddio tystiolaeth o'ch defnydd o alcohol oddi wrth eraill
- Treulio mwy o amser yn cyrchu, defnyddio ac adfer ar ôl effeithiau alcohol
- Methu â chyflawni ymrwymadau yn y gwaith a'r cartref oherwydd y defnydd o alcohol

Gan y gall rhai o'r symptomau a restrir uchod hefyd ymwneud â phroblemau iechyd meddwl neu straen, mae'n bwysig meddwl am ofalu am eich llesiant cyffredinol gan gynnwys sicrhau eich bod yn cynnal arferion yfed iach.

# Beth i'w wneud nesaf

Mae rheoli eich yfed a chael y cymorth cywir os oes ei angen arnoch yn hanfodol i iechyd meddwl da. Mae'n bosibl trin a rhoi'r gorau i ddefnyddio alcohol fel strategaeth ymdopi a dibyniaeth ar alcohol.

## Sylweddoli bod yna broblem yw'r cam cyntaf tuag at gael cymorth.

### I chi'ch hun:

Os ydych chi'n poeni amdanoch chi'ch hun, yna'r peth gorau i'w wneud yw chwilio am gymorth ac os oes angen triniaeth ar gyfer dibyniaeth ar alcohol. Os oes angen triniaeth arnoch, mae gennych hawl i ofal y GIG, ac mae ymweld â'ch meddyg teulu yn fan cychwyn da. Gallant drafod eich problemau gyda chi a'ch cael i driniaeth, gan gynnwys o bosibl eich cyfeirio at eich gwasanaethau cymorth alcohol lleol. Gallwch chwilio am eich gwasanaethau alcohol lleol **yma**. Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi broblem gydag alcohol, yna **mae'r offeryn Drink Aware** hwn yn cynnig holiadur byr i'ch helpu chi i ddeall maint y broblem a beth i'w wneud nesaf. Os hoffech chi leihau eich yfed yna **dyma naw ffordd wahanol** y gallech chi wneud hyn.

### Ar gyfer eich cydweithwyr:

Os ydych yn pryderu am gydweithiwr yn yr ysgol, yna byddwch yn ymwybodol y gall cywilydd a stigma atal pobl yn aml rhag cydnabod unrhyw broblem bosibl ag alcohol. Mae'n bwysig trafod unrhyw sgwrs gyda charedigrwydd a chwilfrydedd.

Isod mae rhai ffynonellau cymorth ar gyfer pobl sy'n agos at y rhai sy'n cael problemau gydag alcohol. Efallai y byddwch hefyd am siarad â chynrychiolydd Undeb, yn gyfrinachol, am ba gamau i'w cymryd nesaf.



Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr neu'n weithiwr proffesiynol cymwysedig i allu gwranddo neu gyfeirio cydweithiwr at gymorth os bydd ei angen arnynt.

## Gweld arwyddion mewn eraill

Cofiwch: nid yw sylwi ar arwyddion rhybudd yn awtomatig yn golygu bod person yn cael trafferth gydag alcohol. Ewch at gydweithwyr gyda charedigrwydd a chwilfrydedd bob amser.

Ond mae rhai ymddygiadau penodol y gellir eu harsylwi'n fwy cyffredin yn y gwaith, yn enwedig os ydych chi'n gweithio'n agos iawn gyda rhywun:

- Goryfed alcohol mewn digwyddiadau cymdeithasol yn y gwaith
- Newidiadau a gostyngiadau mewn dibynadwyedd / cynnydd mewn absenoldeb
- Digwyddiadau dro ar ôl tro o yfed niweidiol wrth yfed gyda chydweithwyr e.e. gwrthdaro
- Arogl alcohol ar gydweithiwr
- Hwyliau ansad neu adweithiau emosiynol cryf yn aml
- Disgyn i gysgu yn y gwaith, neu ymddangos yn flinedig iawn drwy'r amser neu fod â chur pen
- Teithiau rheolaidd i'r ystafell ymolchi neu unrhyw le preifat neu ystafell egwyl
- Tynnu'n ôl o weithgareddau cymdeithasol y fîm, yr adran neu'r staff, pan oeddent yn gymdeithasol iawn yn flaenorol
- Anhawster canolbwytio neu gofio manylion
- Cael trafferth dilyn cyfarwyddiadau neu cymryd cyfnod anarferol o amser sydd ei angen i gwblhau tasgau arferol

Os byddwch yn penderfynu cael sgwrs gyda chydweithiwr am yr hyn yr ydych wedi sylwi arno dyma rai awgrymiadau ar sut i wneud hyn mewn ffordd ddiogel:

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn siarad mewn man preifat lle na fydd neb yn torri ar eich traws
- Peidiwch â chael y sgwrs o flaen unrhyw gydweithwyr eraill, gan gynnwys y rhai sy'n rheoli
- Cofiwch fod y rhan fwyaf o bobl yn camddefnyddio alcohol oherwydd eu bod yn cael trafferth: byddwch yn garedig
- Peidiwch â defnyddio iaith gyhuddgar neu feirniadol a chadwch feddwl agored bob amser
- Cyflwyno'ch pryder am eu llesiant a'u sicrwydd swydd
- Cadwch at y ffeithiau am yr ymddygiadau neu'r patrymau rydych chi wedi sylwi arny'n nhw
- Gofynnwch beth allwch chi ei wneud i helpu
- Cyfeirio **yma** at gefnogaeth i ddefnyddio gwybodaeth

## Ar gyfer arweinwyr ysgol:

Gall cyflogwyr, gan gynnwys ysgolion, elwa o ddatblygu a gweithredu polisi ar alcohol a sylweddau eraill mewn ymgynghoriad â staff neu gynrychiolwyr iechyd a diogelwch. Oes gennych chi un?

Mae hyn weithiau'n cael ei gynnwys fel rhan o bolisiau iechyd a diogelwch galwedigaethol ehangach, gan gynnwys polisiau rheoli straen. Dylai'r polisiau hyn gydnabod y gall straen gormodol, a all gael ei achosi gan lwythi gwaith trwm iawn, galwadau aneglur neu afresymol ar staff, neu wrthdaro yn y gweithle, arwain at ddatblygu strategaethau ymdopi afiach megis dibyniaeth ar alcohol.



**Mae hon yn rhestr o naw peth y gall pobl eu gwneud i leihau eu hyfed ac mae'n lle defnyddiol iawn i gyfeirio ato.**

Dylai polisiau gynnwys rhwymedigaethau cyflogwyr i ofalu am les gweithwyr a pha gymorth sydd ar gael i unrhyw un a allai fod yn profi problemau alcohol.

Os ydych chi mewn sefyllfa o fewn eich ysgol i awgrymu, arwain neu gyfrannu at ymwybyddiaeth o straen, gan gynnwys rheoli defnydd alcohol, yna rydych chi'n helpu i gyfrannu at amgylchedd diogel lle gall pobl rannu eu problemau.

## Ffynonellau dogfen:

1. [careinmind.com.au](http://careinmind.com.au)
2. [www.mentallyhealthyschools.org.uk](http://www.mentallyhealthyschools.org.uk)


## Ffynonellau alcohol:


1. [www.beatingaddictions.co.uk/am-i-dependent-have-i-got-addiction.html](http://www.beatingaddictions.co.uk/am-i-dependent-have-i-got-addiction.html)
2. [www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/](http://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/)
3. [www.beatingaddictions.co.uk/difference-between-social-use-addiction.html](http://www.beatingaddictions.co.uk/difference-between-social-use-addiction.html)
4. [www.verywellmind.com/the-link-between-stress-and-alcohol-67239](http://www.verywellmind.com/the-link-between-stress-and-alcohol-67239)
5. [psychcentral.com/lib/stress-and-drinking#1](http://psychcentral.com/lib/stress-and-drinking#1)
6. [alcoholchange.org.uk/alcohol-facts/fact-sheets/alcohol-and-mental-health](http://alcoholchange.org.uk/alcohol-facts/fact-sheets/alcohol-and-mental-health)
7. [mountainside.com/blog/alcohol/how-to-break-the-cycle-of-stress-and-alcohol-dependence/](http://mountainside.com/blog/alcohol/how-to-break-the-cycle-of-stress-and-alcohol-dependence/)
8. [www.drinkaware.co.uk/advice/how-to-reduce-your-drinking/i-would-like-to-reduce-my-drinking](http://www.drinkaware.co.uk/advice/how-to-reduce-your-drinking/i-would-like-to-reduce-my-drinking)
9. [www.drinkaware.co.uk/facts/health-effects-of-alcohol/mental-health/alcoholism](http://www.drinkaware.co.uk/facts/health-effects-of-alcohol/mental-health/alcoholism)
10. [www.alcohol.org/alcoholism/](http://www.alcohol.org/alcoholism/)





# Chwilio am gymorth - ffynonellau cymorth penodol ar gyfer materion gydag alcohol


Gallech ddefnyddio'r **templed cyfeirio hwn** i greu offeryn penodol ar gyfer eich ysgol i gynnwys rhai neu bob un o'r opsiynau cymorth isod, sy'n cynnwys cymorth i'r rhai sy'n byw neu'n gweithio gyda phobl sy'n ddibynnol ar alcohol:


 Mae **Alcoholics Anonymous (AA)** yn grŵp hunangymorth rhad ac am ddim. Mae ei raglen "12 cam" yn golygu mynd yn sobr gyda chymorth grwpiau cymorth rheolaidd.


 Mae Grwpiau Teulu **Al-Anon Family Groups** yn cynnig cefnogaeth a dealltwriaeth i deuluoedd a ffrindiau yfwyr problemus, p'un a ydynt yn dal i yfed ai peidio.


 Mae **Adfam** yn elusen genedlaethol sy'n gweithio gyda theuluoedd y mae cyffuriau ac alcohol yn effeithio arnynt. Mae Adfam yn gweithredu bwrdd negeseuon ar-lein a chronfa ddata o grwpiau cymorth lleol.


 **DAN 24/7** - llinell gymorth ddwyieithog Saesneg a Chymraeg i unrhyw un yng Nghymru sydd angen rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol. Fe'i gelwir hefyd yn Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru.


 Mae **Drinkaware** yn cynnal amrywiaeth o wybodaeth a chymorth ar ddefnyddio / camddefnyddio alcohol.


 **Drinkline** yw'r llinell gymorth alcohol genedlaethol. Os ydych chi'n poeni am eich yfed eich hun neu rywun arall, gallwch ffonio'r llinell gymorth rhad ac am ddim hon yn gwbl gyfrinachol. Ffoniwch 0300 123 1110 (yn ystod yr wythnos 9am i 8pm, penwythnosau 11am i 4pm).

 **DrugWise** - gwybodaeth am gyffuriau gan gynnwys alcohol a thybaco.

 **NHS Live Well** - Byw'n Dda y GIG)- cyngor, awgrymiadau ac offer i helpu gydag iechyd a lles.

 Mae **Cymdeithas Genedlaethol Plant Alcoholigion (Nacoo)** yn darparu llinell gymorth gyfrinachol ac am ddim dros y ffôn ac e-bost i blant rhieni sy'n ddibynnol ar alcohol ac eraill sy'n pryderu am eu lles. Ffoniwch 0800 358 3456 i gael llinell gymorth Nacoo.

 Mae Grwpiau **SMART** Recovery yn helpu pobl i benderfynu a oes ganddynt broblem, cynyddu eu cymhelliant i newid, a chynnig set o offer a thechnegau profedig i gefnogi adferiad.

 Mae **We Are With You** yn asiantaeth driniaeth ledled y DU sy'n helpu unigolion, teuluoedd a chymunedau i reoli effeithiau camddefnyddio cyffuriau ac alcohol. Ffoniwch 0808 8010 750.

