

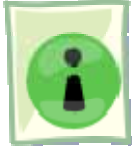
Alcohol

Alcohol yw ein hoff gyffur. Mae mwy na 90% o'r boblogaeth yn yfed alcohol, a dim ond lleiafswm sy'n cael unrhyw niwed o ganlyniad iddo. Yn gymdeithasol, rydym yn ei ddefnyddio i'n helpu i ymlacio a newid y ffordd a deimlwn. O'i yfed yn gymedrol ychydig iawn o broblemau mae'n eu hachosi, ac mae ganddo rai manteision.

Faint sy'n Ormod?

Mae'n annhebygol y byddai yfed llai na 21 uned yr wythnos i ddyn neu 14 i ddynes yn achosi problemau - ar yr amod nad ydynt yn cael eu hyfed i gyd ar unwaith. Mae adroddiad diweddar gan y Llywodraeth wedi awgrymu ei bod hi'n beth doeth i gyfyngu yfed i 4 uned mewn un diwrnod i ddyn a 3 i ferch. Uned o alcohol yw faint o alcohol sydd mewn mesur safonol o wirod: hanner pint o gwrw neu lager o gryfder arferol, neu wydraid bach o win neu sieri. Cofiwch fod mesuriadau a gewch chi adref yn tueddu i fod yn llawer mwy na'r rheini a gewch chi mewn tafarn, a bod rhai mathau o lager a gwinoedd cadarn yn llawer cryfach na'r cyfartaledd.

Yn aml iawn, rydym yn meddwl ein bod yn yfed llai nag ydym, ac un ffordd o gadw llygad ar hyn yw drwy gadw cofnod o'r unedau a yfwn mewn dyddiadur dros wythnos. Mae gwneud hyn o bryd i'w gilydd yn ein helpu i weld a ydym yn yfed gormod neu a ydym o bosibl yn niweidio'n hunain. Drwy gymryd cipolwg ar y dyddiadur byddwn yn



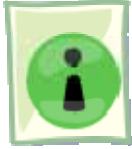
gallu gweld hefyd a oes adegau neu amseroedd rheolaidd yn yr wythnos pan fyddwn yn tueddu i yfed llawer mwy nag eraill. Mae rhai awgrymiadau defnyddiol am ddatblygu arferion yfed call ar ddiwedd y daflen hon.

Pam Yfed?

Weithiau, efallai ein bod ni'n yfed i deimlo'n fwy hapus; i 'foddi ein pryderon'. Ar brydiau, mae yfed gormod yn symptom o iselder. Ond, yn amlach na hynny mae'n gweithio'r ffordd arall ac mae iselder yn dechrau o ganlyniad i yfed gormod. Mae'n bwysig ein bod ni'n gwybod i ba raddau mae'r iselder yn achosi'r yfed gormodol neu'r yfed yn achosi'r iselder.

Mae alcohol yn tawelu'r ymennydd, gan eich gwneud yn llai tebygol o wynebu problemau ac mae'n rhyddhau ataliadau. Dyma pam mae'n elfen mor bwysig yn aml iawn ar gyfer ymlacio wrth gymdeithasu; e.e. i helpu pobl i sgwrsio'n agored mewn parti. I rai pobl, mae alcohol yn rhyddhau teimladau pwerus o atgasedd a chasineb tuag atynt eu hunain, gan gynhyrchu ymddygiad blin, ymosodgar neu ymgais i gymryd eu bywydau eu hunain. Rydyn ni i gyd yn adnabod pobl sy'n mynd yn ddigalon a chwerw ar ôl iddyn nhw feddwi ac eto ychydig maen nhw'n ei gofio am hynny y diwrnod wedyn.

Mae rhai unigolion yn yfed alcohol er mwyn eu gwneud nhw'n fwy hyderus neu i gael gwared â



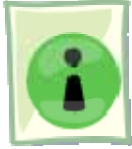
phryderon a digalondid, yn cynnwys iselder wrth gwrs. Os ydi cael gwared â thensiwn a galar yn y ffordd hyn yn beth mor gyffredin, gallwn ddeall bod yfed gormod ac iselder yn gysylltiedig â'i gilydd.

Mae rhai pobl sy'n dioddef o iselder drwg ac yn brin o egni yn gallu defnyddio alcohol i'w helpu i gadw i fynd ac i ymdopi â bywyd. Mae hwn yn ateb tymor byr iawn oherwydd mae unrhyw fantais a geir o yfed yr alcohol yn mynd yn ddigon buan ac mae yfed yn dod yn arferiad sy'n anodd i'w dorri. Mae alcohol fel cyffuriau eraill sy'n effeithio ar yr ymennydd, e.e. tawelyddion. Rydym yn dechrau dod i arfer ag alcohol felly mae angen mwy a mwy ohono arnom i gael yr effaith yr ydym yn ei fwynhau. O ganlyniad i hynny, mae'r sawl sy'n yfed yn sylweddoli ei fod neu ei bod yn gallu yfed llawer iawn ohono ond ychydig iawn o fudd mae'n ei gael ohono. Mae'r arferiad hwn, neu'r gallu i yfed heb feddwi, yn gam tuag at fod yn ddibynnol ar alcohol.

Beth yw “Pen Mawr”?

Anfantais y gollyngdod emosiynol a gawn o feddwi yw ein bod ni'n teimlo'n flinedig, yn isel ac yn sâl y diwrnod wedyn wrth i lefel yr alcohol yn y gwaed ostwng. Mae yna dystiolaeth i ddangos ei bod hi'n bosibl bod alcohol yn newid cemegau yn yr ymennydd ei hun a bod y newidiadau hyn yn eich gwneud chi'n fwy tebygol o deimlo'n isel.

Mae cael pen mawr y diwrnod wedyn yn brofiad sy'n ddigon drwg i wneud i chi deimlo'n isel. Mae'r



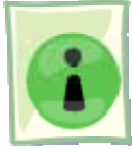
sawl fu'n yfed yn teimlo'n sâl wrth ddeffro, yn teimlo'n bryderus ac yn methu ymlacio. Efallai y bydd yn treulio'r diwrnod yn teimlo'r holl euogrwydd sy'n gysylltiedig â'r hyn a ddigwyddodd y noson gynt. Wrth i sesiynau yfed ddod yn fwy o arferiad, mae'n debygol iawn y bydd problemau'n codi yn y cartref, y bydd yn dadlau gyda phartneriaid a'r teulu, y bydd ansawdd gwaith yn disgyn ac y bydd yn teimlo'n aml iawn bod cydweithwyr sy'n ei b/farnu yn bod yn annheg ag o/hi. Mae'r cof yn pallu, gallu rhywiol yn gostwng ac iechyd corfforol wedi'i effeithio ac mae hyn yn ychwanegu at y teimlad o ddigalondid.

O ystyried yr amgylchiadau hyn, nid yw'n syndod bod iselder a hyd yn oed feddwl am gymryd eich bywyd yn dod yn weithgareddau cyffredin ym mywyd rhywun sydd wedi mynd yn ddifrifol ddibynnol ar alcohol. Mae pobl sydd â phroblemau alcohol yn llawer mwy tebygol o niweidio eu hunain neu gymryd eu bywydau eu hunain.

Gofyn am gymorth

Fel cam cyntaf, y peth gorau i'w wneud fel arfer yw delio gyda'r arferiad yfed ei hun ac yna ystyried delio gydag iselder os nad ydi hynny'n gwella ar ei ben ei hun.

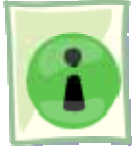
Os bydd yr yfed yn dechrau mynd allan o reolaeth, neu'n achosi problemau i chi neu i eraill, mae yna nifer o ffyrdd y gallech helpu eich hun i



ddadansoddi'r broblem a delio â hi neu, os bydd rhaid, geisio cymorth.

Pwynt cychwyn da yw edrych ar eich arferion yfed presennol. Mae cadw ddyddiadur gofalus o'ch arferion yfed mewn un wythnos yn ffordd ddefnyddiol o wneud hyn. Bydd y dyddiadur hefyd yn rhoi cyfle i chi ganfod beth yw'r berthynas rhwng gweithgareddau yn yr wythnos ac amseroedd pan fyddwch chi'n yfed mwy. Os bydd y dyddiadur yn dangos eich bod chi'n yfed mwy nag sy'n ddoeth neu fod yr yfed yn achosi problemau, cynllun cyntaf da yw gosod targed i chi'ch hun i leihau faint a yfwch neu i roi'r gorau iddi yn gyfan gwbl. Ceisiwch ganfod pa sefyllfaoedd a ffactorau sy'n eich temptio i yfed: fe allai'r rhain gynnwys y bobl yr ydych yn yfed â nhw, yr amser o'r dydd pan fyddwch yn yfed, a'r teimladau sy'n eich sbarduno i yfed. Cymerwch gamau i osgoi neu i ddelio gyda'r sefyllfaoedd hyn. Yn aml iawn, mae'n help mawr i ofyn i bartner neu i gyfaill gytuno ar y targed gyda chi a thrafod eich llwyddiant.

Wrth gwrs, mae'n anodd iawn i roi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl, hyd yn oed am gyfnod byr. Rhowch gynnig arni i weld sut yr ydych yn teimlo hebdo. Ar y dechrau efallai y byddwch chi'n crefu alcohol neu'n teimlo colled ar ei ôl, a hyd yn oed rhywfaint o gryndod corfforol ac anallu i ymlacio. Os bydd y symptomau yma'n ddifrifol iawn, byddai'n beth doeth i chi fynd at eich meddyg teulu i gael cymorth a chyingor am roi'r gorau i alcohol a chael cymorth gyda'ch symptomau diddyfnu.

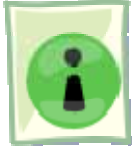


Os yw eich dibyniaeth ar alcohol yn ddifrifol iawn, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gael cymorth gyda'r broblem, naill ai mewn grŵp hunan gymorth fel Alcoholics Anonymous, mudiad gwirfoddol fel y Cyngor ar Alcohol, neu drwy uned driniaeth alcohol arbenigol o fewn y GIG. Dylai eich meddyg teulu allu rhoi cyngor i chi am hyn.

Yn aml iawn, o roi'r gorau i alcohol am ychydig o wythnosau, byddwch yn teimlo'n dda iawn, yn ffit ac yn llawer hapusach. Efallai y bydd eich cyfeillion a'ch teulu yn dechrau eich trin chi'n well am eu bod nhw'n gallu siarad gyda'r unigolyn go iawn yn hytrach na rhywun mewn cwmwl o ddiad. Os bydd yr iselder oedd mor amlwg o'r blaen yn gwella, mae hyn yn awgrymu'n gryf ei fod wedi ei achosi gan yr yfed, yn hytrach na'r ffordd arall o gwmpas. Os byddwch chi'n canfod hynny, cariwch ymlaen i fonitro eich yfed gan ddefnyddio'r dyddiadur bob pedair wythnos a chadw at y targed yr ydych wedi ei osod ar eich cyfer eich hun.

Iselder?

Os byddwch chi'n dal i deimlo'r iselder ar ôl pythefnos neu dair wythnos o beidio ag yfed ac mae'n dal i deimlo'n ddrwg iawn, yna mae'n amser i chi siarad gyda'ch meddyg teulu ynglŷn â chymorth pellach. Mae cyfle i siarad am eich teimladau yn gallu bod o gymorth mawr, yn enwedig os yw'r iselder fel pe bai'n gysylltiedig â rhywbeth drwg a ddigwyddodd yn eich bywyd, e.e. problem gyda pherthynas, colli aelod o'r teulu neu ryw golled arall.

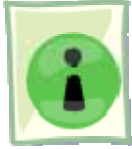


Os nad yw'r iselder yn gwella ac mae'n arbennig o ddrwg, efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu eich bod yn cymryd cyffuriau gwrthiselder. Fel arfer, bydd yn eich cynghori i beidio ag yfed alcohol pan fyddwch yn cymryd y rhain. Cofiwch y bydd y cyffuriau yma'n cymryd 2-3 wythnos i weithio. Peidiwch â disgwyl newidiadau ar unwaith, ond cariwch ymlaen i'w cymryd nhw.

Mae triniaethau ar gyfer problemau alcohol ac iselder yn gallu bod yn llwyddiannus iawn. Yn aml iawn maen nhw'n gofyn cadw mewn cysylltiad parhaus gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddyn nhw, naill ai eich meddyg, cynghorwr neu seiciatrydd arbenigol. Mae'n syniad da hefyd i gario ymlaen i gadw cofnod rheolaidd o'ch arferion yfed, gan ddefnyddio'r dyddiadur i sicrhau eich bod yn cadw at eich cynllun. Cofiwch hefyd bod raid parhau i gymryd nifer o gyffuriau gwrthiselder am gyfnod hir.

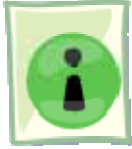
Peidiwch â rhoi'r gorau iddyn nhw'n rhy fuan a thrafodwch unrhyw leihad sydd wedi ei gynllunio gyda'ch meddyg teulu neu arbenigwyr. Mae newid arferion a dull o fyw yn sialens bob amser ac mae'n cymryd amser i'w weithredu.

Efallai y byddwch yn cymryd cam yn ôl weithiau, ond mae tystiolaeth yn dangos bod modd dod dros y problemau yfed ac iselder mwyaf difrifol gyda'r cymorth priodol.



Pwyntiau o Gymorth

- Cofiwch beidio â defnyddio alcohol i foddi eich gofidiau neu i wella'r ffordd a deimlwch.
- Os byddwch chi'n dioddef o ben mawr yn reit aml, edrychwch yn ofalus ar eich arferion yfed a monitro'r rhain gyda dyddiadur.
- Yfwch eich diod yn araf a pheidiwch â llowcio. Yfwch ddiod dialcohol rhwng pob un alcoholaidd.
- Peidiwch ag yfed ar stumog wag.
- Peidiwch â mynd i'r arfer o yfed bob dydd. Sicrhewch fod gennych ddau neu dri o ddiwrnodau heb alcohol yn yr wythnos.
- Peidiwch ag awgrymu bod rhywun emosiynol ddigalon yn cael diod.
- Pan fyddwch chi'n cynnal gweithgareddau cymdeithasol gwnewch yn siwr eich bod chi'n cynnig diodydd dialcohol yn ogystal â rhai alcoholaidd.
- Os byddwch chi'n cael presgripsiwn ar gyfer moddion, gofynnwch i'ch meddyg neu eich fferyllydd a yw'n ddiogel i chi yfed alcohol tra byddwch chi'n cymryd y moddion hyn.
- Cofiwch fod alcohol yn gyffur. Defnyddiwch o'n ofalus a pheidiwch â dibynnu arno i gael gwared ag iselder.



DIOD	UNEDAU
1 mesur tafarn o wirod (chwisgi, jin, fodca)	1
1 gwydraid o win cadarn (sieri, martini, port)	1
1 gwydr arferol o win bwrdd	1.5
1 peint o gwrw	2
1 tun o gwrw	1.5
1 potel o lager cryf iawn	2.5
1 potel litr o win bwrdd	12
1 potel o win bwrdd	9
1 potel o win cadarn (sieri, martini, port)	14
1 potel o wirod (chwisgi, jin, fodca)	30

Canllawiau bras yw'r rhain a gallent amrywio yn dibynnu ar y brand a ddewiswch a'r mesuriad a ddefnyddiwch.

Gwaith gwreiddiol, hawlfraint Coleg Meddygol y Seiciatryddion (RCP) 1998, addaswyd gyda chaniatad RCP, ar y cyd â'r Pwyllgor Llywio Defnyddwyr Gwasanaeth.
Dyddiad Ysgrifennu Hydref 2006
Dyddiad Adolygu: Hydref 2009