

CHI, EICH PLENTYN AC ALCOHOL



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk



CANLLAW AR BLANT A PHOBL IFANC YN DEFNYDDIO ALCOHOL

Oddi wrth Dr Tony Jewell
Prif Swyddog Meddygol Cymru



CANLLAW AR BLANT A PHOBL IFANC YN DEFNYDDIO ALCOHOL



Dr Tony Jewell

Prif Swyddog Meddygol Cymru

Dros y degawd diwethaf, mae pryder ymysg y cyhoedd am effaith alcohol ar ein hiechyd a'n cymdeithas wedi cynyddu'n raddol. Yr hyn sy'n achosi'r pryder mwyaf yw lefel a phatrwm yfed ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru ac effeithiau hyn ar iechyd, troseddu, trais ac ymddygiad gwrthgymdeithasol.

I'r perwyl hwn, rwyf wedi defnyddio'r holl dystiolaeth sydd ar gael i wneud argymhellion polisi a datblygu'r tri egwyddor llywio canlynol a fydd yn helpu i warchod ein plant a'n pobl ifanc rhag risgiau defnyddio alcohol.

Dyma'r tri egwyddor llywio:

- Ni ddylai plant dan 15 oed yfed alcohol. Mae tystiolaeth glir yn dangos y gall alcohol niweidio'r ymennydd, yr esgyrn a'r hormonau wrth iddynt ddatblygu
- Gall yfed yn 15 oed ac yn hŷn beryglu iechyd. Mae goryfed mewn pyliau a defnydd trwm o alcohol yn rhoi pobl ifanc mewn perygl o anafiadau, ymladd, profiadau rhywiol y byddant yn eu difaru a chamddefnyddio sylweddau eraill
- Os bydd rhieni'n defnyddio alcohol yn gyfrifol, mae'n fwy tebygol y bydd eu plant yn gwneud hynny hefyd. Gall rhieni a gofaluwr warchod plant rhag camddefnyddio alcohol drwy gadw perthynas agos gyda'u plant, gosod rheolau clir ynghylch alcohol a goruchwyllo'u plant pan fyddant yn yfed.

Wrth i strategaeth camddefnyddio sylweddau Llywodraeth Cynulliad Cymru gael ei datblygu, sef Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed (2008)¹, cafwyd consensws clir bod angen canolbwyntio llawer mwy ar fynd i'r afael â'r defnydd peryglus a niweidiol o alcohol ymysg plant a phobl ifanc.

Mae'r dasg yn dod yn bwysicach wrth i ni ystyried yr ystadegau sy'n dangos bod pobl ifanc yng Nghymru yn yfed llawer mwy o alcohol na'r rhan fwyaf o'u cyfoedion yn Ewrop a Gogledd America.

Mae ymchwil² yn dangos y canlynol:

- mae 4 o bob 10 person ifanc 15 oed yng Nghymru'n yfed yn wythnosol;
- dywedodd 2 o bob 10 person ifanc 15 oed iddynt feddwi am y tro cyntaf pan oeddent yn 13 oed neu'n iau;
- ers 1990, mae faint o alcohol mae pobl ifanc 11 i 15 oed yn ei ddefnyddio wedi dyblu;
- dywedodd dros 250,000 o bobl ifanc 11 i 16 oed yng Nghymru eu bod wedi meddwi o leiaf ddwywaith – mae hyn dros chwarter y grŵp oedran hwnnw.

Mae ymchwil arall³, a gyhoeddwyd yn 2009, wedi adolygu tysiolaeth y risgiau posibl sy'n gysylltiedig â phobl ifanc yn defnyddio alcohol.

Yn arbennig, ymchwiliodd i'r berthynas rhwng yr oedran y mae pobl ifanc yn dechrau yfed a chanlyniadau aciwt a hirdymor pobl dan 18 oed yn defnyddio alcohol.

Gall meithrin agwedd synhwyrol at alcohol yn gynnar helpu pobl ifanc i gyfyngu'r risgiau hirdymor posibl i'w hiechyd, a helpu i leihau'r straen ar deuluoedd, ffrindiau a'r gwasanaeth iechyd, sy'n aml yn gorfod ymdrin â'r effeithiau.

Dyna pam mae'n rhaid i ni weithredu nawr i warchod ein plant a'n pobl ifanc, a'u helpu i ddeall sut mae risgiau'n newid gydag oedran yfed, pa mor aml maent yn yfed, a faint o alcohol maent yn ei yfed.

Un pwynt cadarnhaol yw nad yw'r mwyafrif o bobl ifanc dan 15 oed yn yfed, ac nid oes llawer o bobl ifanc 16 i 17 oed yn yfed yn rheolaidd. Mae angen i ni adeiladu ar y sylfeini hyn, gan weithio gyda rhieni a gofawyr plant a phobl ifanc i gyflawni'r egwyddorion llywio hyn.

Pam mae'r egwyddorion llywio'n bwysig... i blant

Ni ddylai plant dan 15 oed yfed alcohol. Mae tystiolaeth glir yn dangos y gall alcohol niweidio'r ymennydd, yr esgyrn a'r hormonau

Mae'r niwed posibl yn cynnwys:

Camddefnyddio alcohol Mae plant sy'n dechrau yfed yn ifanc yn yfed yn amlach ac yn yfed mwy na'r rheini sy'n aros cyn dechrau yfed. Ymddengys fod y rheini sy'n dechrau yfed cyn 13 oed yn fwy tebygol o gamddefnyddio alcohol yn ddiweddarach yn eu glasoed.

Problemau datblygu Os bydd pobl ifanc yn yfed yn drwm gall effeithio ar swyddogaethau'r ymennydd o ran cymhelliant, rhesymu a phrosesau eraill. Hefyd gall yfed trwm yn ystod y glasoed effeithio ar swyddogaeth arferol yr ymennydd ar ôl tyfu'n oedolyn. Gall pobl ifanc sy'n yfed yn drwm ddiodeff effeithiau andwyol ar yr afu, yr esgyrn, eu twf a'u hormonau.

Ymddygiad peryglus Mae dechrau yfed yn gynnar yn ystod y glasoed yn gysylltiedig â chynnydd mewn risgiau iechyd, gan gynnwys anafiadau oherwydd alcohol, trais, a theimladau o hunladdiad a cheisio hunanladdiad. Mae yfed yn gynnar hefyd yn gysylltiedig â phrofiadau rhywiol nas dymunir, beichiogrwydd dieisiau, defnyddio cyffuriau, problemau diweithdra, a gyrru mewn ffordd beryglus

Pam mae'r egwyddorion llywio'n bwysig... i bobl ifanc

Gall yfed yn 15 oed ac yn hŷn beryglu iechyd. Mae goryfed mewn pyliau a defnydd trwm o alcohol yn rhoi pobl ifanc mewn perygl o anafiadau, ymladd, profiadau rhywiol y byddant yn eu difaru a chamddefnyddio sylweddau eraill.

Mae'r niwed posibl yn cynnwys:

Profiadau rhywiol amhriodol Mae pobl ifanc yn eu harddegau sy'n defnyddio alcohol yn fwy tebygol o gael rhyw anfwriadol a dal clefydau a drosglwyddir drwy ryw. Mae tystiolaeth bod menywod ifanc sy'n goryfed mewn pyliau yn fwy tebygol o gael profiad rhywiol y byddant yn ei ddifaru, yn cael eu gorfodi i gael rhyw, neu bod ymgais i'w gorfodi i gael rhyw, ac mae risg niwed emosiynol a chorfforol a beichiogrwydd dieisiau yn cynyddu.

Trais Mae pobl ifanc sy'n yfed yn rheolaidd neu'n goryfed mewn pyliau yn fwy tebygol o ymladd, o gael eu hanafu'n ymladd, o gyflawni troseddau treisgar, gan gynnwys troseddau rhywiol, ac o gario arfau.

Hirdymor Mae pobl ifanc sy'n goryfed mewn pyliau yn eu glasoed yn fwy tebygol o oryfed mewn pyliau pan fyddant yn oedolion, a bydd y risg yn uwch o fod yn ddibynnol ar alcohol. Mae pobl ifanc sy'n goryfed mewn pyliau yn fwy tebygol o ddefnyddio cyffuriau a mynd yn ddibynnol arnynt, troseddu, a bydd eu cyrhaeddiad addysgol is pan fyddant yn oedolion.

Pam mae'r egwyddorion llywio yn bwysig... i rieni a gofalwyr

Os bydd rhieni'n defnyddio alcohol yn gyfrifol, mae'n fwy tebygol y bydd eu plant yn gwneud hynny hefyd. Gall rhieni a gofalwyr warchod plant rhag camddefnyddio alcohol drwy gadw perthynas agos gyda'u plant, gosod rheolau clir ynghylch alcohol a goruchwyllo'u plant pan fyddant yn yfed.

Mae'r ffactorau sy'n dylanwadu ar ddefnyddio alcohol yn cynnwys:

Ymddygiad rhieni Os yw'r rhieni'n defnyddio alcohol, mae'n fwy tebygol y bydd y plant hefyd yn defnyddio alcohol. Yn ogystal, mae cefndir o alcoholiaeth yn y teulu'n gysylltiedig â chynnydd yn y risg o alcoholiaeth mewn plant. Un pwynt cadarnhaol yw bod defnyddio cymhelliant, gosod terfynau a chanlyniadau am ymddygiad, a thrafod ffiniau a rheolau ar gyfer ymddygiad priodol yn gysylltiedig â defnyddio llai o alcohol yn gynnar yn y glasoed, a llai o yfed sy'n achosi problemau wrth dyfu'n oedolyn.

Safon perthnasoedd Mae perthynas gynnes a chefnogol rhwng rhiant a pherson ifanc yn ei ardegau yn gysylltiedig â llai o ddefnydd o alcohol yn y glasoed, yn ogystal â llai o gamddefnydd a defnydd alcohol sy'n achosi problemau.

Pwysau gan gyfoedion Mae cyfoedion, sef plant a phobl ifanc o'r un oedran, yn chwarae rôl bwysig ar ddechrau ymddygiad unigolyn o ran yfed. Mae tystiolaeth bod effaith cyfoedion yn arbennig o bwerus pan fydd safon y berthynas rhwng rhiant a pherson ifanc yn wael.

Rhoi'r egwyddorion ar waith

I lawer o rieni, nid yw'n hawdd trafod alcohol gyda'u plant. Efallai bod rhieni'n meddwl nad oes ganddynt lawer o ddylanwad ar benderfyniadau'u plant yn ystod eu glasoed neu efallai nad ydynt yn siwr sut i ddechrau trafod y pwnc

Y gwirionedd yw nad yw rhieni'n aml yn sylweddoli faint o ddylanwad sydd ganddynt ar eu plant a'r pŵer sydd ganddynt i osod terfynau priodol.

Ond er mwyn i rieni deimlo'n ddigon hyderus i siarad gyda'u plant am alcohol a rhoi'r grym iddynt osod terfynau priodol, efallai y bydd angen rhagor o wybodaeth a chynghor arnynt.

Mae'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod bod cysylltiad rhwng llawer o'r ffactorau sy'n gwarchod pobl ifanc rhag camddefnyddio alcohol a chyffuriau, sy'n eu rhoi mewn perygl o gamddefnyddio o'r fath, â bywyd teuluol a rhianta.

Nod y rhaglen yw datblygu sgiliau rhianta a chyfathrebu, a gwella gallu pobl ifanc i osgoi ymddygiad sy'n niweidio'u hiechyd. Mae'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd bellach wedi'i sefydlu yng Nghaerffili, Abertawe, Sir y Fflint, Sir Gâr, Merthyr a Wrecsam.

Yn fuan byddaf yn cyhoeddi taflen wybodaeth er mwyn helpu i roi cyfarwyddyd i rieni i siarad gyda'u plant am alcohol, a rhoi'r hyder iddynt wneud hynny.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru hefyd yn lansio ymgyrch ymwybyddiaeth i'r cyhoedd er mwyn hysbysu pobl am ei dull gweithredu newydd a phennu'r egwyddorion llywio i helpu i leihau faint o alcohol mae plant a phobl yng Nghymru yn ei ddefnyddio.



Dr Tony Jewell

Prif Swyddog Meddygol Cymru

Cyfeiriadau

1. Mae strategaeth camddefnyddio sylweddau Llywodraeth Cynulliad Cymru, sef Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed, a gyhoeddwyd yn 2008, ar gael yn:
<http://cymru.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/publications/strategy0818/?lang=cy>
2. Mae gwybodaeth am blant a phobl ifanc yn defnyddio alcohol yng Nghymru, ynghyd â chymariaethau rhyngwladol, ar gael yn yr adroddiadau Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol, a gyhoeddir gan Sefydliad Iechyd y Byd, sydd ar gael yn:
<http://www.hbsc.org/>
3. 'Canllaw ar blant a phobl ifanc yn defnyddio alcohol' (2009) a gyhoeddwyd gan yr Adran Iechyd, sydd ar gael yn:
http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_110258

Rhagor o wybodaeth

Mae Yfed Doeth Cymru'n wefan ddwyieithog hawdd ei defnyddio gyda gwybodaeth am yfed yn synhwyrol, lle gallwch gyfrifo faint rydych yn ei yfed a dysgu am effeithiau alcohol ar eich corff. Hefyd ceir gwybodaeth am nifer y calorïau sydd mewn diodydd alcoholig poblogaidd a gêm adweithio sy'n dangos sut gall alcohol eich arafu.

www.yfeddoethcymru.org.uk a www.drinkwisewales.org.uk

Mae DAN, Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru, yn rhoi cyngor neu gymorth cyfrinachol am ddim ar faterion yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol.

Ffoniwch 0800 6 33 55 88

Mae'r wefan Why Let Drink Decide yn cynnig adrannau ar wahân i rieni a phobl ifanc. Mae'r adran i rieni'n rhoi ffeithiau, cyngor a gwybodaeth am y berthynas rhwng pobl ifanc ac alcohol - yr holl wybodaeth sydd ei angen arnynt i ddechrau siarad am alcohol gyda'u plant. I bobl ifanc, mae'r wefan yn rhoi cyngor ar fod yn ddiogel a chadw mewn rheolaeth, a'r ffeithiau ynghylch effeithiau alcohol arny'n nhw a'u ffrindiau.

www.whyletdrinkdecide.direct.gov.uk

Mae gwefan Her Iechyd Cymru yn rhoi cyngor ymarferol ar amrywiaeth o faterion sy'n ymwneud â byw'n iach, gan gynnwys yfed yn synhwyrol.

<http://cymru.gov.uk/hcwsbsite/healthchallenge/?lang=cy>