

Plant sy'n defnyddio sylweddau



Cyhoeddwyd gyntaf: 13 Mawrth 2019

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/plant-syn-derbyn-gofal/plant-syn-defnyddio-sylweddau> am y fersiwn diweddaraf.

Dysgwch fwy am y materion sy'n wynebu plant sy'n defnyddio sylweddau a sut y gallwch eu cefnogi

Pam fod plant sy'n byw mewn gofal preswyl yn agored i'r risg o ddefnyddio sylweddau

Mae plant sy'n byw mewn cartrefi gofal preswyl yn agored i nifer o ffactorau risg mewn perthynas â defnyddio sylweddau.

Mae nifer o resymau am hyn ac rydym yn trafod rhai ohonynt isod. Gall fod yn anodd gwybod ble i ddechrau.

Mae trosolwg isod ar adnoddau i'ch helpu i ddeall plant sy'n defnyddio sylweddau.

Y geiriau y mae pobl ifanc yn eu defnyddio am gyffuriau

Mae sylweddau newydd yn cael eu creu a'u gwerthu drwy'r amser, gan ddilyn tueddiadau ac i geisio osgoi'r gyfraith. Mae glasnwau rhanbarthol ar nifer o gyffuriau. Gall hyn ei gwneud yn anodd i chi ddiweddarau'r wybodaeth sydd gennych chi.

Mae The Loop a DrugWise yn gallu'ch helpu drwy roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am newidiadau ac unrhyw rybuddion am sylweddau yn eich rhanbarth:

[The Loop](#) (Saesneg yn unig)

[DrugWise](#) (Saesneg yn unig)

[Mae adran newyddion hefyd ar wefan FRANK](#) (Saesneg yn unig)

Arwyddion o ddefnyddio sylweddau gan bobl ifanc

Gall pobl ifanc ddefnyddio nifer o fathau o sylweddau, neu gyffuriau, er enghraifft, alcohol, canabis, heroin, anterth cyfreithlon a sbeis. Mae'n bwysig i chi wahaniaethu yn eich dogfennau rhwng amau bod person ifanc yn defnyddio/camddefnyddio sylweddau a gwybod ei fod yn gwneud hynny. Mae'r ddwy sefyllfa yn sail i weithredu a dylid eu cofnodi. Er enghraifft, os oes aroglau canabis cryf ar berson ifanc, mae'n bosibl ei fod yn [treulio amser gyda chyfoedion neu oedolion sy'n smygu canabis yn hytrach na'i fod yn ei ddefnyddio ei hun](#).

Arwyddion ymddygiadol o ddefnyddio sylweddau

Rhai o'r arwyddion ymddygiadol bod person ifanc yn arfer neu wedi dechrau arfer defnyddio sylweddau yw:

- newidiadau yn ei ymddygiad/personoliaeth/ystumiau
- newid ffrindiau
- mynd i'w gragen a/neu ymddygiad cyfrinachgar
- herio ffiniau mewn ffordd nad yw'n nodweddiadol
- dechrau ymddwyn yn fwy mympwyol neu'n fwy parod i gymryd risg

- colli brwdfrydedd
- dwyn neu ymddygiad gwrthgymdeithasol arall.
- newid neu droeon sydyn mewn hwyliau
- newid ymddygiad, fel gwisgo dillad â llewys hir i guddio marciau nodwydd
- newidiadau mewn arferion bwyta a lefelau egni
- newidiadau mewn perfformiad academaidd
- ymddygiad anarferol, fel chwerthin heb reswm
- bod ag offer cyffuriau fel ffoil, pibellau, clorian, tanwyr sigarêts a balŵns.

Efallai y byddwch wedi sylwi bod rhai o'r arwyddion rhybudd uchod yn gallu bod yn gyffredin yn ymddygiad plant a heb gysylltiad o reidrwydd â defnyddio sylweddau. Bydd eich barn broffesiynol fel gweithiwr gofal plant preswyl sy'n adnabod y person ifanc, ynghyd â chwilfrydedd a'r awydd i ymchwilio, yn bwysig i chi wrth benderfynu a yw'r arwyddion rydych wedi sylwi arnynt yn ymwneud â defnyddio sylweddau.

Arwyddion corfforol o ddefnyddio sylweddau

Gellid dadlau bod arwyddion corfforol yn haws eu dehongli nag arwyddion ymddygiadol, ac maent yn cynnwys:

- llygaid gwaetgoch
- newidiadau mewn pwysau
- dirywiad yn hylendid y geg
- y ffroenau'n gignoeth a/neu'n diferu
- crafu a phigo'r croen
- bod ag aroglau sylweddau fel alcohol, tybaco neu ganabis
- bod ag aroglau sy'n debyg i droeth cath neu finegr
- golwg gwridog

- newidiadau yn y croen
- tynnu ystumiau.

Mae'r canllaw canlynol i rieni wedi'i seilio ar brofiad yn UDA ond mae'n nodi offer, arogleuon ac arwyddion eraill o ddefnyddio sylweddau ar gyfer sylweddau penodol.

Drugabuse.com (Saesneg yn unig)

Deall pam y mae pobl ifanc yn defnyddio sylweddau

Dylech chi wahaniaethu rhwng defnyddio a chamddefnyddio. Mae'n bwysig ystyried amllder a difrifoldeb y defnydd o sylweddau gan berson ifanc wrth feddwl am ei ddiogelwch, cynllunio gofal, ac unrhyw ymyriad. Cofiwch ei fod yn beth cyffredin i'r glasoed arbrofi â sylweddau a dylech ofalu nad ydych yn gorymateb i hyn am fod y plentyn yn derbyn gofal.

Mae nifer o resymau dros ddefnyddio sylweddau gan bobl ifanc, ond mae camddefnyddio yn awgrymu patrwm problemus sy'n mynd yn bellach nag arbrofi.

Mae'n bosibl bod y camddefnydd wedi dechrau drwy ddefnyddio a bod hynny wedi troi'n ddibyniaeth. Mae hyn yn fwy tebygol o ddigwydd os yw'r rheswm dros y defnydd yn un tymor hir neu'n codi'n gyson, er enghraifft:

- pwysau gan gyfoedion
- diflastod
- hunanfeddyginiaeth

- chwilfrydedd
- bod yn fyrbwyll
- cyffro
- dymuno perthyn
- dymuno dianc
- dim un o'r uchod neu gyfuniad o'r uchod.

Y peth pwysicaf y gallwch ei wneud i ddeall y person ifanc yw cydnabod bod rheswm dros ei ddefnydd o sylweddau, a derbyn ei bod yn bosibl na fyddwch chi, na'r person ifanc ei hun hyd yn oed, yn gallu ei adnabod yn syth.

Ceisiwch fod yn anfeirniadol gan ganolbwyntio ar gadw'r person ifanc yn ddiogel ac ar adnabod yr anghenion a oedd wedi ysgogi'r defnydd o sylweddau. Bydd hyn yn eich helpu i roi cymorth effeithiol i'r person ifanc. Mae hyn yn gyson â pholisi Llywodraeth Cymru sydd wedi'i amlinellu yn [Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2012](#).

Mannau cychwyn ac adnoddau defnyddiol ar gyfer gweithio gyda phobl ifanc sy'n camddefnyddio sylweddau

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer dechrau gweithio gyda phobl ifanc ar gamddefnyddio sylweddau:

- holwch nhw am eu gwybodaeth am sylweddau
- trafodwch eu gwerthoedd mewn perthynas â defnyddio sylweddau (er enghraifft, "Ydy smygu mariwana yn beth drwg?")

- siaradwch â nhw ynghylch a ydyn nhw wedi defnyddio sylweddau a pham roeddent wedi gwneud hynny (er enghraifft, “Pam fyddai rhywun am wneud hynny?”)
- Efallai y bydd yn haws defnyddio’r trydydd person (dweud “rhywun”) yn lle cyfeirio at y person ifanc yn uniongyrchol gan y bydd hyn yn helpu i beidio ag ysgogi ymateb amddiffynnol.

Os yw’r person ifanc yn camddefnyddio sylweddau, gofynnwch am gymorth gan ei feddyg teulu a gwasanaethau lleol (gall [FRANK](#) a [DrugWise](#) eich helpu i ddod o hyd iddynt) (Saesneg yn unig).

Cyfeiriwch at y Cylch Newid (Prochaska a DiClemente, 1983), model newid a ddatblygwyd ar gyfer gweithio gyda defnyddwyr sylweddau.

[Y Cylch Newid](#) (Saesneg yn unig)

Mae’n ddigon gwir bod y model hwn yn hen, ond mae’n ddefnyddiol o hyd ac yn berthnasol i ni heddiw. Mae’n bwysig nodi y bydd rhywun yn dysgu rhywbeth bob tro y mae’n cwblhau’r cylch. Gall fod yn well galw’r cylch yn sbiral yn hytrach na chylch i gyfleu’r pwynt hwn.

Tynnwch sylw at y ffaith bod ailddechrau defnyddio a gwneud camgymeriadau yn agwedd ar gynnydd hefyd. Gall hyn helpu i ysgogi pobl ifanc sy’n gwella ar ôl camddefnyddio sylweddau. Mae llawer o adnoddau ar-lein sy’n defnyddio model y Cylch Newid.

Y ffordd iawn i siarad â pherson ifanc am gamddefnyddio sylweddau

Cofiwch fod pob aelod o'r staff yn unigolyn, yn union fel y plant rydych chi'n gofalu amdanynt. Gofalwch fod eich rheolwr ac aelodau eraill o'r staff yn gwybod pa mor bell rydych yn barod i fynd a pha mor gyfforddus ydych chi ynghylch trafod camddefnyddio sylweddau â'r bobl ifanc. Os nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus ynghylch siarad am hyn, bydd yn well gofyn i aelod arall o'r staff sy'n fwy cyfforddus â hyn i gael y sgwrs hon â'r plentyn.

Ceisiwch fod yn anfeirniadol ac osgoi labelu: mae'n debygol bod y person ifanc yn gwybod eisoes nad yw cymdeithas yn cymeradwyo ei ddefnydd o sylweddau.

Yn ogystal ag addysgu pobl ifanc am sylweddau, gall hefyd fod yn werth egluro iddynt sut mae gwahanol sylweddau'n rhyngweithio. Mae'r pwnc hwn ac ystyried risg yn bwysig iawn yn achos pobl ifanc sy'n cymryd meddyginiaeth ar bresgripsiwn.

Ystyriwch drafod gwasanaethau a gwybodaeth sy'n ymwneud â lleihau niwed: mae'r rhain yn addysgu pobl ifanc i leihau'r perygl o gael niwed wrth ddefnyddio sylweddau. Mae'r dull hwn o weithredu, sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth, yn ei gwneud yn llai tebygol y bydd camddefnydd o sylweddau yn arwain at farwolaeth. Mae'n rhan o nifer o wasanaethau, a hefyd yn faes sy'n cael ei ddatblygu ym mholisi Llywodraeth Cymru.

[Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2012](#)

Wrth asesu risg a chynllunio sesiynau gweithio allweddol, ystyriwch bethau eraill yn ogystal â'r perygl uniongyrchol o gamddefnyddio sylweddau:

- sut mae'r person ifanc yn talu am ei ddefnydd o sylweddau?

- a yw'n treulio amser mewn amgylcheddau peryglus i gael gafael ar y sylweddau?
- a yw'n agored i'r perygl o gamfanteisio gan droseddwyr?
- a yw'n agored i'r perygl o gamfanteisio rhywiol?
- mae'r hyn sy'n digwydd i bobl ifanc tra byddant yn defnyddio sylweddau neu'n cael gafael ar sylweddau yn gallu codi ystyriaethau pwysig o ran [diogelu](#).

Adnoddau defnyddiol

[Ein gwaith i gefnogi plant sy'n derbyn gofal](#)

[Ymchwil ein bod ni wedi'u dewis neu 'guradu'](#)

[DrugWise](#) (Saesneg yn unig)

[FRANK's Drugs A-Z](#) (Saesneg yn unig)

[Mae nifer o fideos am gamddefnyddio sylweddau ar sianel Childline ar YouTube](#)
(Saesneg yn unig)

Mae'r adran ffordd o fyw ar wefan [Health for Teensy](#) GIG yn cynnwys gwybodaeth ysgrifenedig ar gyfer y glasoed (Saesneg yn unig)

Mae [Dan 24/7](#) yn adnodd cyffuriau ac alcohol a ariennir gan Lywodraeth Cymru.

Gall [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau ac adnoddau lleol

Eisiau eich adborth

Helpwch ni i wella'r Adnodd gweithwyr gofal preswyl i blant drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein [harolwg pedair cwestiwn byr](#).