

replace with  
**LOGO**

#DA14

## Risks associated with underage drinking - Welsh version

DA14



**0.0000**  
price w/ VAT

**0.0000**  
price w/o VAT

VAT  
rate

Dear ,

**Thank you!**

# replace with LOGO

#DA14

## Y risgiau sy'n gysylltiedig ag yfed dan oed

### Datblygiad yr Ymenydd

Mae'r ymenydd yn dal i ddatblygu yn ystod plentyndod a phan ydych chi yn eich arddegau. A dweud y gwir, mae'n dal i ddatblygu nes eich bod yn eich ugeiniau. Gall alcohol effeithio ar eich ymenydd os byddwch chi'n yfed yn ystod y cyfnod yma. Mae'n gallu effeithio ar eich cof, ar eich gallu i adweithio a chianelbwyntio, ac ar faint rydych chi'n ei ddyegu. Mae'r pethau hyn i gyd yn bwysig iawn yn ystod eich blynyddoedd yn yr ysgol, felly mae'n gallu effeithio ar weddill eich bywyd chi.



### Gwenwyn Alcohol

Os byddwch chi'n yfed gormod o alcohol yn rhy gyflym, fe allech chi gael gwenwyn alcohol. Yn wir, by'n rhaid i bron i 4000 o blant fynd i'r ystyby gyda gwenwyn alcohol y llynedd. Mae'n gallu atal eich ymenydd rhag gweithio'n iawn a'i gwneud yn anodd i chi anadlu. Hefyd gallech fynd i goma akohol (trwmwsg nad ydych yn gallu defro ohono) a thagu ar eich chwed eich hun.



### Damweiniau ac Anafiadau

Mae alcohol yn gallu effeithio ar eich cydsymudiad ac ar eich doethineb, ac mae hynny'n gallu arwain at anafiadau neu ddamweiniau. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod pobl ifanc sy'n yfed alcohol yn fwy tebygol o gael anaf neu ddamwain na'r rhai sydd ddim yn yfed. Hefyd maent yn fwy tebygol o fod yn deithwr mewn damwain yfed a gymu.



### Blin iawn a Threlsgar

Mae alcohol yn gallu effeithio ar allu'r ymenydd i adnabod rhybuddion sy'n helpu Ich cadw'n ddiogel. Gall yfed alcohol tra ydych chi'n ifanc wneud i chi ymddwyn neu ymateb heb feddwl i ddechrau. Mae hyn yn gallu arwain at ymladd a thrais. Felly fe allech chi gael record droseddol ac mae hynny'n gallu ei gwneud yn fwy anodd i chi gael gwathu neu deithio i wledydd eraill ar wyliau.



### Defnyddio Cyffuriau

Mae pobl ifanc sy'n yfed yn fwy tebygol na'r rhai nad ydynt o roi cynnig ar sigarets a chyffuriau eraill fel cannabis. Gall hyn ddigwydd wrth feddwl un waith hyd yn oed.



### Rhyw Heb Ddiogelwch

Efallai eich bod wedi dysgu am ryw yn yr ysgol. Os byddwch yn yfed alcohol, rydych chi'n fwy tebygol o gymryd mwy o risg, fel cael rhyw heb ddiogelwch. Gall hyn arwain at afecchydion a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogwydd nad ydych ei eisiau. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod meddwl, un waith hyd yn oed, yn gysylltiedig â mwy o risg o feichiogwydd ymhlith merched ifanc yn eu harddegau. Yn y DU mae un o'r cyfraddau uchaf o feichiogwydd ymhlith merched ifanc yn eu harddegau yng ngorllewin Ewrop.



### Difrod I'r Iau

Mae'r iau yn cadw eich gwaed yn lân, yn storio egni ac yn helpu gyda threulio, ond mae alcohol yn gallu ei ddifrodi. Gtan fod yr effeithiau drwg yn gallu cymryd llawer o amser i ymddangos, gallai pobl ifanc sy'n yfed yn rheolaidd fod yn gwneud difrod i'r iau heb sylweddol. Ym Mhrydain, mae pobl wedi marw o afecchyd alcoholig ar yr iau yn eu huginiau.



### Ymddangosiad a Sgll-Effeithiau

Mae alcohol yn gallu gwneud i chi edrych a theimlo'n wael. Gall effeithio ar eich pwysau, rheolwrodi chi a'ch char per, a gwneud i chi fethu cygg'u'n dda.



### Iechyd Meddwl

Nid dim ond yn gorfforol mae alcohol yn effeithio ar bobl ifanc - mae'n gallu effeithio ar eich hwyliau chi hefyd, ac ar eich emosiynau a pha mor dda ydych chi'n ymdopi â sefyllaedd pob dydd. Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod pobl ifanc sy'n yfed llawer yn fwy tebygol efallai o ddoddef o broblemau iechyd meddwl, fel iselder, gan hunan-niweidio hyd yn oed.



### Bregus

Wrth dyfu i fyny yn eich arddegau, efallai eich bod chi eisiau rhoi cynnig ar bethau newydd a chymryd risg. O yfed alcohol yn ystod y cyfnod yma, gallwch fod mewn sefyllaedd periglas neu fraog. Er enghraifft, mae mwy na thraean o leuenctid 16 ac 17 oed wedi cerdded adref eu hunain yn ystod y nos pan maent wedi meddwl.



### Addysg a Thrwantlaeth

Mae yfed alcohol pan yn ifanc wedi cael ei gysylltu â graddau gwael yn yr ysgol, colli gwrsi a chael eich eithrio hyd yn oed ar adegau. Os byddwch yn yfed alcohol pan ydych chi dan oed, fe all effeithio ar eich siawns o wneud eich gorau.



[drinkaware.co.uk/underageddrinking](http://drinkaware.co.uk/underageddrinking)



Dear ,  
Thank you!

replace with  
**LOGO**

#DA14

Product Specifications

Dear ,

**Thank you!**