



ash wales
cymru
action on smoking and health

Cyngor ar fepio - Rhieni a gofalwyr

**Arweiniad ar yr hyn i edrych
allan amdano a ble i gael help**

Cafodd fêp J ei gymryd oddi
arno gan yr athrawon heddiw
... yr un 4,500 pwff 😂

Na! 😞

Bydd yn mynd i'r siop fory ar
ôl ysgol i brynu un ... wyt ti
eisiau un? 🙄

Mae pobl yn eu harddegau sy'n
dechrau fepio neu ysmegu yn mynd
yn gaeth iddyn nhw.

Mae fepio yn llawer llai niweidiol nag
ysmygu, ond dyw fepio ddim yn
rhydd o beryglon a dyw ei effeithiau
hirdymor ddim yn hysbys.

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn cael
eu fêp cyntaf gan ffrind.

Mae llawer o fêps yn anghyfreithlon,
heb eu profi a chyda lefelau uchel o
nicotin.

**DIM ESGUS. | NO IFS.
BYTH. | NO BUTTS.**

**RHO WYBOD ar lein
DimEsgus-Byth.co.uk**



Os yw eich person ifanc yn fepio ac:

- yn bigog / dan straen
- mewn hwylliau drwg
- yn methu â chanolbwyntio
- yn bwyta mwy
- yn methu â chysgu

**Efallai eu bod nhw'n
profi symptomau
tynnu'n ôl o nicotin**

 ash.wales

“Sut ydych chi’n teimlo mewn sefyllfaoedd lle na allwch chi fepio?”

yn bryderus yn unig
yn gynhyrfus ANGEN FÊP yn ddiegni
yn goslyd yn ddrwg eich hwyl
yn flin dan straen yn ddig
dim byd yn iawn yn ddigalon hunanladdol
symptomau tynnu’n ôl yn drist yn rhwystredig

Mae pobl ifanc yn eu harddegau sy’n fepio yn dweud ei fod yn effeithio ar sut maen nhw’n teimlo

Gall fepio gyda nicotin ymddangos fel rhywbeth sy’n lleddfu straen, ond rhyddhad dros dro ydyw – **daw’r symptomau tynnu’n ôl yn fuan wedyn**

Nicotin a sut mae’n gweithio



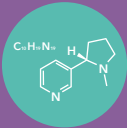
Symbylydd yw nicotin

Mae’n gwneud i’ch ymennydd ryddhau dopamin – y ‘cemegyn hapus’



Mae’n cael effaith ar unwaith ac mae’n rymus

Mae’r teimladau o grefu’n gallu datblygu ar ôl ychydig droeon yn unig



Yna mae’r ysfa i fepio yn cael ei gyrru gan yr angen am nicotin...
nid blasau melys



Mae symptomau tynnu’n ôl yn dechrau 20 munud ar ôl yr ‘hit’ olaf
Mae’r ymennydd yn dechrau crefu am fwy

Mae’r cylch o wobrwyo a thynnu’n ôl yn cymryd y rhyddid i ddewis i ffwrdd, gan ei gwneud yn anoddach rhoi’r gorau iddi

Sut gallwch chi helpu rhywun i roi'r gorau iddi

- Dewch o hyd i'r amser iawn; dechreuwch gyda sgwrs dawel, anfeirniadol
- Gofynnwch gwestiynau; gwrandewch ar eu rhesymau a'u meddyliau am fepio
- Rhannwch eich pryderon; pam dydych chi ddim eisiau iddyn nhw fepio
- Osgowch gosbau; mae llithro'n ôl yn normal
- Byddwch yn enghraifft o agwedd bositif; rhowch y gorau i fepio neu ysmegu gyda'ch gilydd
- Mae deall pam eu bod nhw'n fepio yn gallu helpu i fynd i'r afael â'u hanghenion

Llinell amser rhoi'r gorau i nicotin

Diwrnod 1 – 3: Byddwch yn aflonydd ac yn chwennych fêp. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist

Erbyn diwrnod 3, bydd y nicotin wedi gadael eich corff

Diwrnod 4 – 7: Mae'r crefu yn lleihau ond gall gorbryder gynyddu. Efallai y cewch chi gur pen, eisiau mwy o fwyd a thrafferth canolbwyntio

Erbyn diwedd wythnos 1, byddwch wedi dod trwy'r gwaethaf

Wythnosau 2 i 4: Bydd eich lefelau egni yn dechrau cynyddu eto, bydd eich archwaeth yn sefydlogi a bydd eich gorbryder yn lleihau



Erbyn 1 mis: Yn gorfforol, rydych chi wedi llwyddo. Yr her nawr yw cadw'n feddyliol gryf

5 awgrym ar gyfer rhoi'r gorau iddi

1. **Gwybod eich sbardunau:** Meddyliwch beth sy'n gwneud i chi fod eisiau fepio a chael gwared ar unrhyw fêps gartref
2. **Rheolwch y teimladau o grefu pan fyddan nhw'n taro:** Mae cnoi losin, chwarae â thegan fidget neu yfed dŵr yn dynwared y teimlad o fepio a gall helpu
3. **Gwnewch gynllun rhoi'r gorau iddi a gosodwch ddyddiad:** Gall meddwl ymlaen wneud pethau'n haws
4. **Adeiladwch eich cefnogaeth:** Siaradwch â ffrindiau, teulu, rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo
5. **Byddwch yn bositif:** Mae llithro'n ôl yn rhan o'r broses o wella ar ôl bod yn gaeth



Mae cefnogaeth ar gael

Cymorth y GIG: Cymorth proffesiynol rhad ac am ddim ac awr o hyd i bobl ifanc sy'n fepio neu'n ysmegu gyda Helpa Fi i Stopio.

Chwistrell nicotin ar gyfer y geg: Help gyda rhoi'r gorau i fepio i helpu i leddfu teimladau o grefu.

Lleihau nicotin: Gall lleihau'n raddol y swm rydych chi'n ei fepio leddfu dibyniaeth.



Neges destun: HMQ to 80818

ash wales
cymru
action on smoking and health



Am ragor o gefnogaeth a gwybodaeth:

- ash.wales
- enquiries@ashwales.org.uk
- 029 2049 0621

Nid yw pob fêp yr un fath...

Mae pobl ifanc sy'n fepio yn fwy tebygol o fod yn defnyddio cynhyrchion sydd heb eu profi ac yn anghyfreithlon. Mae unrhyw beth dros 800 pwff yn amheus.

**DIM ESGUS. | NO IFS.
BYTH. | NO BUTTS.**

RHO WYBOD ar lein
DimEsgus-Byth.co.uk

