ash wales cymru
action on smoking and health

Cyngor ar fepio

Gwybod y ffeithiau am fepio a dibyniaeth ar nicotin

Mae fepio'n llai niweidiol nag ysmygu, ond dyw fepio ddim yn rhydd o beryglon.

Nicotin yw un o'r cyffuriau mwyaf caethiwus yn y byd.

Mae mynd yn gaeth yn hawdd – gall stopio fod yn anodd.

Dros amser, mae nicotin yn twyllo'ch ymennydd i gredu bod angen mwy ohono, er mwyn teimlo'n iawn.

Gwybod beth rydych chi'n ei fepio

- Uchafswm y nicotin a ganiateir yn gyfreithlon mewn fêp yw 2% (20mg / ml)
- Gall fêps anghyfreithlon gynnwys lefelau uchel o nicotin – neu ddim nicotin o gwbl
- Mae fêp sydd â thros 800 pwff yn debygol o fod yn anghyfreithlon a heb ei brofi
- Bydd fepio yn eich amlygu i rai tocsinau a dyw'r effeithiau hirdymor ddim yn hysbys

Report sellers at
Nolfs-NoButts.co.uk

DIM ESGUS.
BYTH.
NO IFS.
NO BUTTS.

Os ydych chi'n fepio ac yn teimlo:

- Yn gynhyrfus
- Yn bryderus
- Yn methu â chanolbwyntio
- Yn fwy llwglyd na'r arfer
- n methu â chysgu

Efallai eich bod yn gaeth i nicotin

ash.wales

© ASH CYMRU

Sut ydych chi'n teimlo mewn sefyllfaoedd lle na allwch chi fepio?

cynhyrfus

dan straen

ANGEN FÊP!

yn isel

yn ddrwg eich hwyl

symptomau o dynnu'n ôl

yn ddig

yn bryderus

yn rhwystredig

yn flin

Mae llawer o bobl sy'n fepio yn dweud ei fod yn effeithio ar eu lles

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

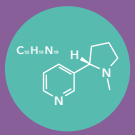
Nicotin a sut mae'n gweithio

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

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

© ASH CYMRU

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

Dod o hyd i gefnogaeth o'ch cwmpas

- Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo a all eich helpu i roi'r gorau iddi – aelod o'r teulu neu ffrind. Ceisiwch fod mor agored ag y gallwch am sut rydych chi'n teimlo
- Dewch i ddeall a siaradwch am eich rhesymau a'ch meddyliau am fepio
- Gwrandewch ar unrhyw bryderon a allai fod ganddyn nhw a pham eu bod am eich helpu i roi'r gorau iddi
- Deallwch fod cyfnodau o lithro'n ôl yn normal a lluniwch gynllun i fynd i'r afael â'r adegau hyn os byddan nhw'n digwydd
- Gosodwch gerrig milltir a gwobrwywch eich hun – rhywbeth y gallwch ei fwynhau gyda theulu a ffrindiau
- Cysylltwch â Helpa Fi i Stopio – cefnogaeth am ddim gan y GIG i ysmygwyr a fepwyr sydd am roi'r gorau iddi

HELPA FI I STOPIO
HELP ME QUIT
0800 085 2219

© ASH CYMRU

Top 5 quitting tips

1. **Know your triggers:** Think about what makes you want to vape and remove vapes from the home
2. **Manage cravings when they hit:** Chew sweets, use fidget toys or drink water to mimic vaping sensations
3. **Make a quit plan and set a date:** Thinking ahead can make things easier
4. **Build your support:** Reach out to friends, family, someone you trust
5. **Stay positive:** Relapse is part of the process of recovering from an addiction

Mae cefnogaeth ar gael

Cefnogaeth y GIG: cymorth proffesiynol am ddim i fepwyr ac ysmygwyr gyda Helpa Fi i Stopio.

Chwistrell nicotin ar gyfer y geg: I helpu i leddfu teimladau o grefu.

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

HELPA FI I STOPIO - HELP ME QUIT

Text: 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 llawer o fêps sy'n cael eu gwerthu gan fanwerthwyr answyddogol heb eu profi ac yn anghyfreithlon. Mae unrhyw beth dros 800 pwff yn amheus.

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

Report sellers at Nolfs-NoButts.co.uk

© ASH CYMRU