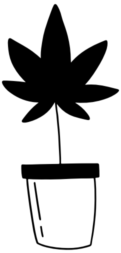
CYNGOR AR GANABIS

Daw canabis o'r planhigyn canabis ac mae'n cynnwys dau brif gemegyn sy'n newid hwyliau gydag effeithiau croes:



THC (Tetrahydrocannabinol): Y cynhwysyn seicoweithredol sy'n gyfrifol am yr 'ewfforia'. Mae lefelau uchel o THC yn gallu cynyddu'r perygl o baranoia, gorbryder a dibyniaeth.

CBD (Cannabidiol): Cyfansoddyn nad yw'n seicoweithredol sy'n gyfreithlon yn y DU ac sy'n cael ei werthu'n eang fel atchwanegiadau bwyd neu olewau. Mae CBD yn gallu helpu i leihau symptomau iselder, gorbryder a seicosis ond mae hefyd yn gallu achosi sgileffeithiau ysgafn, fel ceg sych neu syrthni.

PERYGLON CANABIS CRYF IAWN HEDDIW

Mae canabis modern wedi newid yn sylweddol, gyda lefelau'r THC bellach yn cyrraedd hyd at 15% (roedd yn 5% yn y gorffennol) a llai o CBD. Mae hyn yn ei wneud yn gryfach, yn llai rhagweladwy, ac yn fwy caethiwus.

Mae cryfder cynyddol y canabis:

- Yn cynyddu peryglon dibyniaeth.
- Yn dwysáu paranoia, gorbryder, a hwyliau ansad (mood swings).
- Yn dod ag effeithiau anrhagweladwy, yn enwedig i ddefnyddwyr amhrofiadol.

SUT MAE'N CAEL EI FWYTA?

Dyw canabis ddim yn gyfyngedig i ysmygu yn unig mwyach. Mae pobl ifanc yn ei ddefnyddio mewn gwahanol ffyrdd, gyda pheryglon unigryw i bob un:

CANABIS NATURIOL

- Y ffurf ddeiliog draddodiadol, sy'n debyg i dybaco, o ganabis.
- · Mae fel arfer yn gymysg â thybaco, gan gynyddu'r perygl o ddibyniaeth ar nicotin ochr yn ochr â dibyniaeth ar ganabis.
- · Mae canabis 'cartref' modern yn aml yn cynnwys mwy o THC a llai o CBD, gan ei wneud yn gryfach, yn llai rhagweladwy ac yn fwy caethiwus.

'RESIN' / 'HASH' / 'DABS'

- Ffurfiau crynodedig o ganabis.
- Mae ffyrdd modern o gynhyrchu wedi gwneud y cynhyrchion hyn hyd at bedair gwaith yn fwy seicoweithredol nag o'r blaen, gyda llawer llai o CBD.

CYNHYRCHION BWYTADWY

Beth yw'r rhain? Melysion, siocledi, cwcis, diodydd ac eitemau bwyd eraill wedi'u trwytho â chanabis. Maen nhw'n aml wedi'u creu i edrych fel brandiau adnabyddus, gan eu gwneud yn ddeniadol i bobl ifanc

Sut maen nhw'n gweithio?

- **Oedi o ran effeithiau:** Mae'r effeithiau'n cymryd rhwng 30 munud a 2 awr i ddechrau ac yn cyrraedd uchafbwynt ar ôl 4 awr.
- **Cryfder:** Mae'r effeithiau'n para hyd at 12 awr, gydag effeithiau gweddilliol yn para hyd at 24 awr. Mae un switsen yn gallu cynnwys 10–15mg o THC, tra bod darn ysmygu arferol yn cynnwys 12mg.
- Mae cynhyrchion bwytadwy yn gryfach ac yn para'n hirach na chanabis y gallwch chi ei ysmygu neu'i fepio oherwydd sut mae'r corff yn prosesu THC

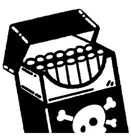
CANABINOIDAU SYNTHETIG
(E.E. 'SPICE', 'BLACK MAMBA', 'K2)

Beth yw'r rhain? Cyfansoddion wedi'u gwneud mewn labordy sy'n dynwared THC ond sy'n llawer mwy niweidiol ac anrhagweladwy. Maen nhw'n aml yn cael eu gwerthu fel powdr, hylif ar gyfer fêps, neu ei chwistrellu ar ddeunydd planhigion neu bapur. Does dim un ffordd ddiogel o gymryd canabinoidau synthetig, oherwydd mae hyd yn oed symiau bach yn gallu bod yn angheuol.

Mae effeithiau yn cynnwys:

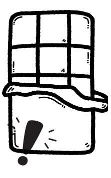
- Llai o ymwybyddiaeth.
- Arhythmia cardiaidd, poen yn y frest, a ffitiau.
- Rhithweledigaethau a phyliau o banig.

BETH SYDD ANGEN I CHI EI WNEUD:



Mae'r rhan fwyaf o ddefnyddwyr canabis yn ei gymysgu â thybaco, gan godi'r perygl o ddibyniaeth ar nicotin.

Mae mwy a mwy o ddefnyddwyr yn fepio neu'n llyncu cynhyrchion canabis bwytadwy



Mae fepio neu fwyta canabis yn gallu cael effeithiau cryfach oherwydd oedi o ran effaith, lefelau uchel o THC, neu ganabinoidau synthetig.

Mae gan fêps THC arogl, ond mae'n llawer llai cryf a hirhoedlog na chanabis sy'n cael ei ysmygu.

ARWYDDION O DDEFNYDDIO CANABIS?

ARWYDDION CORFFOROL

Llygaid Gwaetgoch: Mae hyn fel arfer yn cael ei achosi gan ganabis oherwydd pibellau gwaed estynedig.

Blinder: Mwy o gysgadrwydd neu syrthni.

Trafferth Symud: Lletchwithdod neu anhawster gyda sgiliau echddygol.

Mwy o Archwaeth: Chwant sydyn am fwyd, neu'r "munchies" yn Saesneg.

Arogl Nodedig: Arogl melys, myglyd ar ddillad neu mewn mannau personol.

ARWYDDION YMDDYGIADOL

Diffyg Canolbwyntio/Cymhelliant: Cael trafferth gyda chyfrifoldebau neu golli diddordeb mewn tasgau.

Ymddygiad Cyfrinachol: Osgoi manylion am weithgareddau neu leoliad.

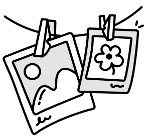
Cylchoedd Cymdeithasol Newydd: Treulio amser gyda ffrindiau newydd a phellhau oddi wrth hen rai.

Hwyliau Ansad: Anniddigrwydd, gorbryder, neu newid sydyn mewn emosiynau.

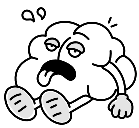
Colli Diddordeb: Ymddieithrio oddi wrth hobïau neu weithgareddau a oedd yn cael eu caru unwaith.

Mae cofnod troseddol am ddefnyddio neu werthu canabis yn gallu effeithio ar eich rhagolygon gwaith a'ch gallu i deithio dramor.

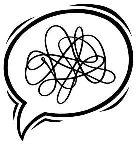
EFFEITHIAU HIRDYMOR DEFNYDDIO THC



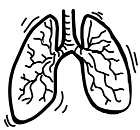
Mae defnyddio canabis am gyfnod hir yn gallu effeithio ar y cof a'r gallu i ganolbwyntio a dysgu.



Mae symptomau tynnu'n ôl yn cynnwys anniddigrwydd, anhunedd, ac awchu am bethau (cravings).



Mae mwy o debygolrwydd o orbryder, iselder neu seicosis mewn rhai defnyddwyr.



Mae ysmygu canabis yn gyson yn gallu arwain at broblemau anadlol a niwed i iechyd yr ysgyfaint.

CANABIS A FEPIO

Mae mwy o bobl ifanc yn fepio canabis oherwydd maen nhw'n gallu ei wneud yn dawel bach. O'r bobl ifanc sy'n fepio bob dydd ...

Mae **27%** wedi rhoi cynnig ar ganabis yn eu fêps.

Mae **19%** yn defnyddio canabis yn eu fêps.

Mae **7%** o ddisgyblion uwchradd (Blynyddoedd 7–11) wedi rhoi cynnig ar ganabis.

DYW POB FÊP DDIM YR UN FATH...

Mae cynhyrchion sydd heb eu profi ac sy'n anghyfreithlon yn gallu cynnwys lefelau uchel o THC neu halogion eraill.

Roedd 46% o fêps amheus a brofwyd yng Nghymru yn cynnwys canabinoidau synthetig.

RHOWCH WYBOD YN DDIENW AM DYBACO NEU FÊPS ANGHYFREITHLON

Rhowch wybod amdanyn nhw yma: noifs-nobutts.co.uk

ANGEN HELP?

Am Gymorth Canabis I Dan247:
Rhadffôn: 0808 808 2234 - dan247/org.uk

Am Gymorth Canabis I Talk to FRANK:
Neges Destun: 82111 - www.talktofrank.com

I Roi'r Gorau i Ysmygu I Helpa Fi i Stopio:
Neges Destun: HMQ to 80818 - helpmequit.wales

RHAGOR O WYBODAETH AM YSMYGU

ash.wales