

THIS ACTIVITY EXPLORES:

Relative risk, product awareness and nicotine dependence

YOU WILL NEED:

- Product cards
- A table or clear floor space

HOW TO SET UP

Print and cut out one set of product cards. Give the group enough space to arrange them in a line.

TIME NEEDED: 20-30

HOW TO RUN IT

1. Split the young people into small groups.
2. Give each group a set of product cards.
3. Ask them to arrange the cards from higher risk to lower risk.
4. Explain that lower risk does not mean safe or risk-free.
5. Let groups place cards together or set one aside if they need more information.
6. Ask each group to explain the choices they found hardest.
7. Share the suggested broad order and quick facts from the facilitator notes.
8. Let groups move any cards after hearing the information.

QUICK DEBRIEF

- Which cards caused the most disagreement?
- What type of risk influenced your decisions?
- Which products involve harmful smoke?
- Which products contain nicotine?
- Where did unknown contents affect your decision?
- Did any cards move after the discussion?

Make it harder

Ask whether any cards would move if the group focused on immediate harm, long-term harm, dependence or unknown contents.

KEY MESSAGE

Different products carry different types and levels of risk. Lower risk does not mean safe, harmless or suitable for young people. Licensed NRT gum is a stop-smoking treatment when used as directed.

RISK LADDER FACILITATOR NOTES

There is no single scientifically fixed order. Cards involve different risks, including long-term disease, intoxication, dependence and unknown contents. Use the order below as a discussion guide. Cards do not need to follow a strict internal order.

Highest concern

- Synthetic cannabinoids (Spice)
- Illicit THC vapes
- Tobacco and Cannabis

Very high concern

- Illegal cigarettes
- Legal Cigarettes
- Illegal hand-rolling tobacco
- Hand-rolling tobacco
- Shisha

High concern

- Cannabis edibles
- Cannabis/THC products
- Illegal nicotine vapes
- Heated Tobacco Products (HTP)

Lower concern, but not risk-free

- Legal Vapes
- Nicotine Pouches

Lowest concern within this activity

- Nicotine Replacement Therapy Gum

The order may change depending on the risk being discussed:

- Immediate harm: Spice, THC vapes and cannabis edibles may move higher.
- Long-term harm: Smoked tobacco products belong near the highest end.
- Dependence: Cigarettes, vapes, heated tobacco and pouches contain nicotine.
- Unknown contents: Illegal or unregulated products may move higher.
- Treatment: Licensed NRT gum belongs at the lowest end when used as directed.

Messages to reinforce

- Lower risk does not mean safe. Legal does not mean harmless.
- Burning tobacco causes most smoking-related harm.
- Illegal supply can add uncertainty about contents or strength.
- Legal nicotine vapes are less harmful than smoking, but are not risk-free or intended for young people.
- NRT gum is a regulated stop-smoking treatment.
- In a typical shisha session lasting about an hour, a person may inhale 100–200 times as much smoke as they would from smoking one cigarette.
- The safest choice for young people is not to use these products.

QUICK FACTS

- **Synthetic cannabinoids (Spice):** These substances can be highly potent and unpredictable. Risks include severe anxiety, paranoia, hallucinations, seizures, loss of consciousness and overdose.
- **Illicit THC vapes:** THC vape liquids obtained illegally may have unknown strength or contents. Some products sold as THC vapes have contained synthetic cannabinoids.
- **Cannabis edibles:** Edibles can take time to produce an effect. Someone may take more before the first amount has taken effect, increasing the risk of a harmful reaction.
- **Illegal nicotine vapes:** These may contain more nicotine than permitted, misleading labels or unexpected substances.
- **Tobacco and Cannabis:** This combines exposure to tobacco smoke, nicotine dependence and cannabis-related effects.
- **Illegal cigarettes:** They carry the same serious risks caused by burning tobacco. Illegal supply adds uncertainty about manufacture, contents and compliance.
- **Legal Cigarettes:** Burning tobacco releases toxic chemicals. Smoking is linked to cancer, heart disease, stroke, lung disease and early death.
- **Illegal hand-rolling tobacco:** This carries the harms of smoked tobacco, with added uncertainty linked to illegal supply.
- **Hand-rolling tobacco:** Roll-ups are not safer than manufactured cigarettes. They still involve burning tobacco and inhaling toxic smoke.
- **Shisha:** Tobacco shisha produces harmful smoke and carbon monoxide. Passing smoke through water does not make it harmless.
- **Cannabis/THC products:** These can affect memory, judgement, coordination and mental health. Risk varies greatly by product, strength and method of use.
- **Heated Tobacco Products (HTP):** These heat tobacco rather than burning it. They expose users to nicotine and harmful substances and are not risk-free.
- **Legal Vapes:** Regulated nicotine vapes expose users to fewer harmful substances than smoking. They are not risk-free and are not for children, young people or non-smokers.
- **Nicotine Pouches:** These do not create smoke, but they contain nicotine and can cause dependence. They are not licensed stop-smoking treatments.
- **Nicotine Replacement Therapy Gum:** Licensed NRT provides nicotine without tobacco smoke. When used as directed, it is a proven stop-smoking treatment and carries far less risk than smoking.

BYDDWN YN EDRYCH AR:

Risg gymharol, ymwybyddiaeth o gynhyrchion a dibyniaeth ar nicotin

BYDD ANGEN:

- Cardiau cynhyrchion
- Bwrdd neu le clir ar y llawr

SUT I BARATOI?

Argraffwch a thorrwch un set o gardiau cynhyrchion. Rhowch ddigon o le i'r grŵp eu trefnu mewn llinell.

AMSER: 20–30 MUNUD

SUT I'W WNEUD

1. Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach.
2. Rhowch set o gardiau cynhyrchion i bob grŵp.
3. Gofynnwch iddyn nhw drefnu'r cardiau o risg uwch i risg is.
4. Eglurwch nad yw lefel is o risg yn golygu bod cynnyrch yn ddiogel nac yn rhydd o risg.
5. Gadewch i'r grwpiau roi cardiau gyda'i gilydd neu roi un o'r neilltu os oes angen mwy o wybodaeth arnyn nhw.
6. Gofynnwch i bob grŵp egluro pa ddewisiadau oedd anoddaf.
7. Rhannwch y drefn gyffredinol a awgrymir a'r ffeithiau cyflym o nodiadau'r hwylusydd.
8. Gadewch i'r grwpiau symud unrhyw gardiau ar ôl clywed y wybodaeth.

CWESTIYNAU CYFLYM

- Pa fath o risg ddylanwadodd ar eich penderfyniadau?
- Pa gynhyrchion sy'n cynnwys mwg niweidiol?
- Pa gynhyrchion sy'n cynnwys nicotin?
- Ble wnaeth cynnwys anhysbys effeithio ar eich penderfyniad?
- Pam mae gwm NRT yn wahanol i gynhyrchion nicotin eraill nad ydynt yn driniaethau trwyddedig?
- Wnaeth unrhyw gardiau symud ar ôl y drafodaeth?

Gwneud yn fwy heriol

Gofynnwch a fyddai unrhyw gardiau'n symud pe bai'r grŵp yn canolbwyntio ar niwed uniongyrchol, niwed hirdymor, dibyniaeth neu gynnwys anhysbys.

PRIF NEGES

Mae gwahanol gynhyrchion yn peri gwahanol fathau a lefelau o risg. Nid yw lefel is o risg yn golygu bod cynnyrch yn ddiogel, yn ddiniwed nac yn addas i bobl ifanc. Mae gwm NRT trwyddedig yn driniaeth stopio ysmegu pan gaiff ei ddefnyddio yn ôl y cyfarwyddiadau.

YSGOL RISG: NODIADAU I'R HWYLUSYDD

Nid oes un drefn wyddonol sefydlog. Mae'r cardiau'n cynnwys gwahanol fathau o risg, gan gynnwys clefyd hirdymor, meddwdod, dibyniaeth a chynnwys anhysbys. Defnyddiwrch y drefn isod fel canllaw trafod, nid fel graddfa feddygol fanwl; nid oes angen trefn lem o fewn pob grŵp.

Pryder mwyaf

- Canabinoidau synthetig (Spice)
- Fêps THC anghyfreithlon
- Tybaco a chanabis

Pryder uchel iawn

- Sigaréts anghyfreithlon
- Sigaréts cyfreithlon
- Tybaco rholio â llaw anghyfreithlon
- Tybaco rholio â llaw
- Shisha

Pryder uchel

- Bwydydd canabis
- Cynhyrchion canabis/THC
- Fêps nicotin anghyfreithlon
- Cynhyrchion cynhesu tybaco (HTP)

Pryder is, ond nid heb risg

- Fêps nicotin cyfreithlon
- Codenni nicotin

Pryder isaf yn y gweithgaredd hwn

- Gwm therapi disodli nicotin (NRT)

Gall y drefn newid yn ôl y math o risg sy'n cael ei drafod:

- Niwed uniongyrchol: Gall Spice, fêps THC a bwydydd canabis symud yn uwch.
- Niwed hirdymor: Dylai cynhyrchion tybaco sy'n cael eu llosgi fod yn agos at y pen uchaf.
- Dibyniaeth: Mae sigaréts, fêps, cynhyrchion cynhesu tybaco a chodenni yn cynnwys nicotin.
- Cynnwys anhysbys: Gall cynhyrchion anghyfreithlon neu heb eu rheoleiddio symud yn uwch.
- Triniaeth: Mae gwm NRT trwyddedig yn perthyn i'r pen isaf pan gaiff ei ddefnyddio yn ôl y cyfarwyddiadau.

Neges i'w hatgyfnerthu

- Nid yw lefel is o risg yn golygu bod cynnyrch yn ddiogel. Nid yw bod yn gyfreithlon yn golygu bod rhywbeth yn ddiniwed.
- Llosgi tybaco sy'n achosi'r rhan fwyaf o'r niwed sy'n gysylltiedig ag ysmegu.
- Gall cyflenwad anghyfreithlon ychwanegu ansicrwydd ynghylch cynnwys neu gryfder.
- Mae fêps nicotin cyfreithlon yn llai niweidiol nag ysmegu, ond nid ydyn nhw'n rhydd o risg nac wedi'u bwriadu ar gyfer pobl ifanc.
- Mae gwm NRT yn driniaeth stopio ysmegu wedi'i rheoleiddio.
- Mewn sesiwn shisha nodweddiadol o tua awr, gall person anadlu 100–200 gwaith cymaint o fwg ag a anadlir wrth ysmegu un sigarét.
- Y dewis mwyaf diogel i bobl ifanc yw peidio â defnyddio'r cynhyrchion hyn.

FFEITHIAU CYFLYM

- **Canabinoidau synthetig (Spice):** Gall y sylweddau hyn fod yn gryf iawn ac yn anrhagweladwy. Mae'r risgiau'n cynnwys gorbryder difrifol, paranoia, rhithweledigaethau, ffitiau, colli ymwybyddiaeth a gorddos.
- **Fêps THC anghyfreithlon:** Gall hylifau fepio THC a geir yn anghyfreithlon fod â chryfder neu gynnwys anhysbys. Mae rhai cynhyrchion a werthwyd fel fêps THC wedi cynnwys canabinoidau synthetig.
- **Bwydydd canabis:** Gall gymryd amser i'r effaith ddechrau. Gall rhywun gymryd mwy cyn i'r swm cyntaf gael effaith, gan gynyddu'r risg o adwaith niweidiol.
- **Fêps nicotin anghyfreithlon:** Gall y rhain gynnwys mwy o nicotin nag a ganiateir, labeli camarweiniol neu sylweddau annisgwyl.
- **Tybaco a chanabis:** Mae hyn yn cyfuno amlygiad i fwg tybaco, dibyniaeth ar nicotin ac effeithiau sy'n gysylltiedig â chanabis.
- **Sigaréts anghyfreithlon:** Maen nhw'n peri'r un risgiau difrifol sy'n cael eu hachosi gan losgi tybaco. Mae cyflenwad anghyfreithlon yn ychwanegu ansicrwydd ynghylch gweithgynhyrchu, cynnwys a chydymffurfiaeth.
- **Sigaréts cyfreithlon:** Mae llosgi tybaco yn rhyddhau cemegion gwenwynig. Mae ysmegu'n gysylltiedig â chanser, clefyd y galon, strôc, clefyd yr ysgyfaint a marwolaeth gynnar.
- **Tybaco rholio â llaw anghyfreithlon:** Mae hwn yn achosi'r un math o niwed â thybaco arall sy'n cael ei ysmegu, gydag ansicrwydd ychwanegol sy'n gysylltiedig â chyflenwad anghyfreithlon.
- **Tybaco rholio â llaw:** Nid yw sigaréts rholio yn fwy diogel na sigaréts wedi'u gweithgynhyrchu. Maen nhw'n dal i gynnwys llosgi tybaco ac anadlu mwg gwenwynig.
- **Shisha:** Mae shisha tybaco yn cynhyrchu mwg niweidiol a charbon monocsid. Nid yw pasio'r mwg drwy ddŵr yn ei wneud yn ddiniwed.
- **Cynhyrchion canabis/THC:** Gall y rhain effeithio ar y cof, crebwyll, cydsymud ac iechyd meddwl. Mae'r risg yn amrywio'n fawr yn ôl y cynnyrch, y cryfder a'r ffordd o'i ddefnyddio.
- **Cynhyrchion cynhesu tybaco (HTP):** Mae'r rhain yn gwresogi tybaco yn hytrach na'i losgi. Maen nhw'n amlygu defnyddwyr i nicotin a sylweddau niweidiol ac nid ydyn nhw'n rhydd o risg.
- **Fêps nicotin cyfreithlon:** Mae fêps nicotin wedi'u rheoleiddio yn amlygu defnyddwyr i lai o sylweddau niweidiol nag ysmegu. Nid ydyn nhw'n rhydd o risg ac nid ydyn nhw ar gyfer plant, pobl ifanc na phobl nad ydyn nhw'n ysmegu.
- **Codenni nicotin:** Nid yw'r rhain yn creu mwg, ond maen nhw'n cynnwys nicotin a gallan nhw achosi dibyniaeth. Nid ydyn nhw'n driniaethau stopio ysmegu trwyddedig.
- **Gwm therapi disodli nicotin (NRT):** Mae NRT trwyddedig yn darparu nicotin heb fwg tybaco. Pan gaiff ei ddefnyddio yn ôl y cyfarwyddiadau, mae'n driniaeth stopio ysmegu brofedig ac yn peri llawer llai o risg nag ysmegu.