

# SBEICIO SPIKING



Adrodd a  
Chefnogi

## Sut gwn i fy mod i wedi fy sbeicio?

Yn anffodus, os ydy dy ddiod wedi'i sbeicio mae'n debyg na fydd newid mewn golwg, arogl na blas. Efallai y bydd y dryg heb liw, heb arogl a na fydd effaith ar flas dy ddiod. Er bod symptomau yn amrywio'n ôl y dryg a ddefnyddiwyd, dyma rai arwyddion:

- Colli Swildod
- Ei gweld hi'n anodd canolbwyntio neu siarad
- Colli cyd-bwysedd neu'n ei chael hi'n anodd symud
- Problemau gweld, golwg aneglur yn bennaf
- Colli Cof neu bwl o anghofio
- Cyfogi a chwydu
- Dryswch neu fod mewn penbleth, yn enwedig wedi i ti ddihuno (os oeddet ti'n cysgu)
- Paranoia (teimlad o ofn a diffyg ymddiried mewn eraill)
- Rith-weld pethau (gweld, clywed, neu gyffwrdd â phethau sy' ddim yno mewn gwirionedd) neu gael profiad allan o dy gorff dy hun
- Colli ymwybyddiaeth / llewygu

Bydd effeithiau yr rhan fwyaf o gyffurai treisio dêt yn taro o fewn 15-20 munud ac fel arfer mae'r symptomau yn parhau am sawl awr. Fodd bynnag, os byddi di'n llewygu bydd yn anodd deall yr effeithiau llawn. Mae'n bosib y byddi di'n dal i deimlo effeithiau dryg treisio dêt ar ôl noson o gwsg.

## Beth ddylwn i ei wneud os ydwi'n amau fy mod i wedi fy sbeicio?

- Os wyt ti'n dechrau teimlo'n rhyfedd neu'n fwy meddw na'r disgwyl, cer i ofyn am help ar unwaith wrth ddweud wrth ffrind, y bar neu staff diogelwch neu'r heddlu.
- Os byddi di ar dy ben dy hun, galwa rywun y gelli di ymddiried ynddynt a cher i rywle saff cyn gynted ag y gelli di. Gofynna i ddefnyddio ffôn os ydy dy ffôn di wedi'i ddwyn.
- Os bydd angen help ar frys, ffonia 999.
- Bydd yn ofalus wrth dderbyn cymorth gan ddieithriaid a phaid â gadael gyda neb nad wyt ti'n ei nabod.
- Mae dy feddyg yn gallu gwneud prawf ar gyfer gweddillion drygiau penodol trwy brofion gwaed ac wrin o fewn 24 awr.

## Dwi'n credu bod fy ffrind wedi'u sbeicio?

Os ydy dy ffrind yn dangos unrhyw un o'r arwyddion a ddisgrifir uchod mae yna sawl peth y gelli ei wneud i'w helpu:

- os wyt ti mewn bar, tafarn, neu glwb nos, dweda wrth staff y bar, diogelwch neu reolwr y bar.
- Arhosa gyda dy ffrind a dal i siarad gyda nhw.
- Tria annog iddynt beidio ag yfed rhagor o alcohol.
- Galwa ambiwlans os byddant yn gwaethygu, yn llewygu neu'n mynd yn anymwybodol.
- Paid â gadael iddynt fynd adre ar eu pen eu hunain.
- Paid â'u gadael gyda neb nad wyt ti'n ei nabod na'i drystio.

Cer â nhw i rywle diogel cyn gynted â phosib.

# 76%

O'r myfyrwyr a adroddwyd achos o sbeicio heb gysylltu â chymorth lles ychwanegol

## Dwi'n amau yr ymosodwy ar fy ffrind yn sgil achos sbeicio diod, beth ddylwn i ei ddweud?

- Dangos dy fod yn eu credu (ee diolch iddynt am rannu'r profiad)
- Dilysu eu profiad (ee dyw hynny ddim yn iawn)
- Trafod yr opsiynau gyda nhw (ee gallwn ni fynd at yr heddlu)
- Gwna yn siŵr dy fod yn deall yr hyn a rannwyd gyda ti
- Gofynna ynglŷn ag anafiadau corfforol neu anghenion meddygol brys

Mae'n bwysig cofio er y gelli di, fel ffrind, gefnogi rhywun a'u rhoi ar ben ffordd i'r gwasanaethau priodol nid dy gyfrifoldeb di yw delio â'r sefyllfa ar dy ben dy hun. Cysyllta â sefydliadau a all gynnig help a chymera amser i brosesu'r hyn a rannwyd gyda ti.



## Ble galla' i fynd am help?

- Gwasanaeth Cynghori'r Undeb – E-bost [union.advice@aber.ac.uk](mailto:union.advice@aber.ac.uk) neu 01970
- Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (DDAS) - 03303 639997 | [confidential@d-das.co.uk](mailto:confidential@d-das.co.uk)
- New Pathways - ffonio 01970 610124 | [www.newpathways.org.uk](http://www.newpathways.org.uk)
- Damweiniau ac Achosion Brys / Meddyg Teulu
- Yr Heddlu - mewn brys ffonio 999, gellir hefyd cysylltu'n uniongyrchol â Heddlu Dyfed Powys [dyfed-powys.police.uk/cy-GB/cysylltu-a-ni/af/cysylltu-a-ni-beta/cysylltu-a-ni](http://dyfed-powys.police.uk/cy-GB/cysylltu-a-ni/af/cysylltu-a-ni-beta/cysylltu-a-ni)

Rydyn ni'n annog yn gryf i ti gysylltu â'r gwasanaethau cymorth llesiant yn sgil achos o sbeicio hyd yn oed os nad wyt ti'n ddigon cyfforddus i'w adrodd i'r heddlu.

## Beth am sbeicio drwy bigiad?

Os caiff dy groen ei bigo/tyllu gan hen nodwydd, dilyna'r cymorth cyntaf hwn ar unwaith :

- Gad i'r clwyf waedu, ei ddal o dan ddŵr sydd orau.
- Golcha'r clwyf gyda dŵr a digon o sebon
- Paid â sgwrio'r clwyf wrth ei olchi
- Gad i'r clwyf sychu a'i guddio gyda rhwymyn neu blastr

Dylet ti fynd am gymorth meddygol brys - ffonio 111 neu cer i ddamweiniau ac achosion brys

## Pa gamau y mae'r UM yn eu cymryd?

- Pecynnau Gwybodaeth - rydyn ni'n gweithio ar y cyd gyda'r Brifysgol a'r Heddlu i roi deunydd gwybodaeth at ei gilydd i leolaidau lleol i rybuddio troseddwr am ganlyniadau sbeicio.
- Lleoliadau Lleol - rydyn ni'n cysylltu â llefydd yn y gymuned i arwyddo ein haddewid gwrth-sbeicio ac i ymrwmo i godi ymwybyddiaeth o sbeicio diodydd .
- Citiau gwrth-sbeicio am ddim - mae'r rhain yn cynnwys gorchuddion diod, codau QR adrodd a chitiau profi (i'w codi o dderbynfa'r UM)
- Shifftiau Ychwanegol gyda'r Tîm Nos - bydd A-timwyr yn y dre yn ystod penwythnos Calan Gaeaf

Oes cwestiynu? Cysyllta â ni  
[undeb@aber.ac.uk](mailto:undeb@aber.ac.uk)

