



## Alcohol a'r ymennydd

Fel y mae unrhyw un sydd wedi yfed diod feddwol yn gwybod, gall alcohol eich gwneud yn fwy siaradus, yn fwy hyderus ac yn llai clir. Mae'n arafu eich adweithiau meddyliol a chorfforol, gan leihau eich gallu i feddwl, rhesymu a chofio. Dyna pam nad yw hi fyth yn syniad da cael alcohol cyn cyflawni unrhyw dasg a allai fod yn beryglus – gan gynnwys gyrru, wrth gwrs.

Yn gyffredinol, bydd y symptomau tymor byr hyn yn diflannu ar ôl i ni sobri unwaith eto, ond gall yfed yn drwm dros y tymor hir arwain at newidiadau mwy difrifol yn ein hymennydd.

## Alcohol ac Iechyd Meddwl

Yn ogystal â niweidio'r ymennydd, gall gordefnyddio alcohol gael effaith ar ein hiechyd meddwl hefyd. Yn arbennig, gall arwain at hwyliau isel a gofid, a gall waethygu symptomau problemau iechyd meddwl eraill a oedd gennych chi yn barod. Yn aml, gall yfed alcohol er mwyn rheoli symptomau iechyd meddwl guddio problemau sylfaenol, sy'n golygu nas rhoddir sylw cywir iddynt.

## Niwed i'r Ymennydd yn Gysylltiedig ag Alcohol (ARBD)

Mae Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol yn derm cyffredinol sy'n cynnwys sawl cyflwr gwahanol ar yr ymennydd, sy'n gysylltiedig ag yfed gormod mewn ffordd uniongyrchol. Mae rhan fwyaf y cyflyrau hyn yn effeithio ar gof a meddwl y sawl sy'n dioddef. Mae ymchwil yn awgrymu bod gan tua 35% o yfwyr dibynnol rhyw fath o ARBD.

*Y newyddion da yw, os caiff ei adnabod yn gynnar ac os gweithredir mesurau priodol, gall cynifer â 75% o bobl brofi rhywfaint o welliant.*

### Pam? (Pam y byddai rhywun mewn perygl o ddioddef ARBD?)

- Swm yr alcohol y bydd rhywun yn ei yfed; 50+ uned yr wythnos i ddynion a 35+ uned yr wythnos i fenywod (*tua 5 potel o win neu 20 peint*)
- Yfed ar y lefel honno yn gyson am o leiaf 5 mlynedd
- Diet gwael a safonau byw gwael
- Diddyfnu neu roi'r gorau i yfed alcohol dro ar ôl tro



**50+** units per week for men



**35+** units per week for women

## Beth? (Sut fydd rhywun sydd ag ARBD yn ymddangos?)

- Gall y symptomau cynnar gynnwys; cymhelliant isel, methu cwblhau pethau, gwneud penderfyniadau gwael, byrbwylltra, tymer flin a newid yn eu personoliaeth
- Problemau gyda'u cof yn y tymor byr, megis; methu cofio sgwrs a gafwyd yn ystod y bore yn y prynhawn, methu mynychu apwyntiadau, methu dysgu/dirnad technoleg newydd fel ffonau a setiau teledu, gadael pethau ymlaen yn gyson fel y cwcer a thapiau, methu dilyn rysáit newydd hyd yn oed pan ddarparir hwn a methu mynd rhywle newydd ar drafndiaeth gyhoeddus
- Dryswch
- Osgo siglog, problemau wrth gerdded a gwneud symudiadau eraill
- Gall diagnosis mwy difrifol gynnwys Enseffalopathi Wernicke a Syndrom Korsakoff

## Ble? (Ble fydd rhywun yn troi am help a chymorth i ddelio ag ARBD?)

- Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu/Gweithiwr Iechyd Proffesiynol lleol
- Cysylltwch ag Yfed Doeth Heneiddio'n Dda ar 0800 161 5780 / [drinkwiseagewell.org.uk](http://drinkwiseagewell.org.uk). Gallwn gynnig cymorth, arweiniad, cyfeirio a mynediad i Hyfforddiant E-Ddysgu a wyneb yn wyneb ynghylch ARBD
- Trowch at wefan Alcohol Change UK ([alcoholchange.org.uk](http://alcoholchange.org.uk)) i gael gwybodaeth a rhai taflenni ffeithiau cynhwysfawr

## Ystyriaethau eraill

Ceir sawl peth arall i'w cadw mewn cof wrth ystyried pam bod ARBD yn rhywbeth sy'n gymharol ddiethr o hyd, ac yn rhywbeth anodd rhoi sylw iddo:

- Yn aml, bydd cyflyrau corfforol a/neu iechyd meddwl eraill yn bresennol
- Yn aml, bydd ei brif symptomau yn ymddangos fel pe bai rhywun yn feddw
- Yn aml, ceir cywilydd a stigma ynghylch y rhai y maent fwyaf tebygol o gael eu heffeithio gan ARBD, sy'n arwain at lai o bobl yn ceisio cymorth
- Gall fod yn anodd asesu amhariad gwybyddol pan fydd rhywun yn feddw

Gall fod yn anodd gweithio gyda rhywun sy'n dangos ymddygiad heriol, fel y bydd y rhai sy'n

## Adnoddau

Fideos: <http://bit.ly/2WWE8bZ>

Gwybodaeth: <https://alcoholchange.org.uk/alcohol-facts/fact-sheets/alcohol-related-brain-damage>

Dsygu ar-lein: <https://barod.cymru/grey-matters-campaign/>

Hyfforddiant: 0800 161 5780 / [www.drinkwiseagewell.org.uk](http://www.drinkwiseagewell.org.uk)



Yfed  
Doeth  
Heneiddio'n  
Dda



For more information call 0800 161 5780  
or visit us at [www.drinkwiseagewell.org.uk](http://www.drinkwiseagewell.org.uk)

#GreyMatters

