

A ydych chi erioed wedi ystyried sut y gall alcohol effeithio ar eich ymennydd?



Yn y tymor byr, gall alcohol leihau eich gallu i feddwl, rhesymu a chofio

Gall alcohol effeithio ar eich iechyd meddwl hefyd, gan arwain at hwyliau isel a gofid

Gall yfed gormodol dros y tymor hir beri Niwed i'r Ymennydd yn Gysylltiedig ag Alcohol (ARBD)

Efallai y bydd cymhelliant rhywun sydd ag ARBD yn isel, efallai na fyddant yn gallu gwneud penderfyniadau yn dda, efallai y byddant yn fyrbwyll ac yn bigog, efallai y byddant yn cael anawsterau gyda'u cof tymor byr, efallai y byddant yn teimlo'n ddryslud neu'n cael problemau wrth gerdded a symud.

O'i ddal yn gynnar, gall cymaint â 75% o bobl brofi rhywfaint o welliant

Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu'ch gweithiwr iechyd proffesiynol lleol am ragor o wybodaeth. Am help a chymorth pellach, ac i fanteisio ar ein hyfforddiant AM DDIM a'n deunydd E-Ddysgu am y mater, cysylltwch ag Yfed Doeth Heneiddio'n Dda heddiw!

Cysylltwch

0800 161 5780

www.drinkwiseagewell.org.uk

#GreyMatters



Yfed
Doeth
Heneiddio'n
Dda



Helping people over 50
make healthier choices
about alcohol as they age