

Mae stigma yn tawelu anwyliaid sy'n ceisio help

Rydym yn dymuno gweld eraill sy'n pryderu yn cael eu cydnabod fel grŵp o bobl ynddynt eu hunain, a'u bod yn cael cymorth digonol er mwyn helpu i wella eu hiechyd a'u lles nhw, ynghyd ag iechyd a lles eu hanwyliaid.



Pwy yw eraill sy'n pryderu (CO)?

Ym maes defnyddio sylweddau, mae CO yn unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan ddefnydd rhywun arall o alcohol neu gyffuriau. Gallent fod yn blentyn, yn berson ifanc neu'n oedolyn ac maent yn cynnwys unrhyw un sydd mewn perygl o gael eu heffeithio. Gall defnydd unigolyn o sylweddau gael effaith donnog o fewn eu teulu nhw a'r gymuned, sy'n gallu arwain at helynt sylweddol, gan roi baich ar anwyliaid. Er bod nifer o wasanaethau trin defnyddio sylweddau traddodiadol yn aml yn gweithredu o fewn oriau cyfyngedig, anaml y bydd CO yn ddigon ffodus i allu camu i ffwrdd rhag bod yn rhwydwaith cymorth, neu gael eu heffeithio mewn ffordd niweidiol gan ddefnydd rhywun. Maent yn aml yn CO 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Fodd bynnag, ceir diffyg cydnabyddiaeth sylweddol ar gyfer CO yng Nghymru, mewn perthynas â nhw fel pobl a'r ffaith bod gwasanaethau penodedig ar gael iddynt i fodloni eu gwahanol hanghenion. Ar hyn o bryd, nid oes protocol cenedlaethol ynghylch cymorth ar gyfer CO, sy'n golygu bod y cymorth yn aml yn anghyson ac yn amrywiol o ran ei lefel a'i ansawdd ar draws Cymru.[1]

Beth mae'r dystiolaeth yn ei awgrymu?

Mae bron i 1 o bob 3 unigolyn ar draws y DU, cyfanswm o 15.7 miliwn o bobl, wedi cael eu heffeithio mewn ffordd negyddol gan ddefnydd rhywun arall o sylweddau ar ryw adeg yn ystod eu bywyd, ac mae 5.2 miliwn yn cael eu heffeithio ar hyn o bryd.[1] O ganlyniad, mae hyn yn arwain at bobl sy'n cael eu heffeithio gan ddefnydd rhywun arall yn profi niwed dilynol gan gynnwys iechyd meddwl gwael, trais a chamdriniaeth, arwahanrwydd, a straen ariannol. Mae 2 filiwn o CO ychwanegol wedi profi stigma a beirniadaeth oherwydd defnydd rhywun arall o sylweddau.[1]

O ganlyniad, mae effaith ariannol y niwed a brofir gan CO yn cyfateb â ffigwr blynyddol o tua £1.8 biliwn. Yn ychwanegol i hyn, mae'r gofal y mae CO yn aml yn ei ddarparu i'w hanwyliaid yn arwain at arbed tua £750 miliwn y flwyddyn i'r wladwriaeth.[2] Mae ffigurau ariannol o'r fath yn dangos y faich ar CO, yn ogystal â'r rhwydwaith cymorth arwyddocaol y maent yn ei gynnig i'w hanwyliaid heb unrhyw gydnabyddiaeth o fewn polisi ehangach.

Mae tua 50% o blant sy'n byw dan drefniant gofal gan berthynas ar hyn o bryd yn gwneud hynny oherwydd defnydd sylweddau riant.

Yn ystod 2021-22, roedd 5,155 o blant wedi manteisio ar gymorth arbenigol gan wasanaethau trin defnyddio sylweddau yng Nghymru o ganlyniad i ddefnydd sylweddau riant.[3] Mae nifer o'r plant hyn wedi dioddef profiadau niweidiol arwyddocaol gan gynnwys esgeulustod a chamdriniaeth gorfforol ac emosiynol, a allai olygu eu bod yn fwy tebygol o ddatblygu problemau hirdymor gan gynnwys defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl gwael.[1,4] Yn ei dro, mae hyn yn rhoi straen a baich ariannol sylweddol ar y rhai sy'n gofalu am blant o'r fath, sef mam-guod a thad-cuod yn aml.[1]

Mae helpu CO i ymdopi mewn ffordd effeithiol â'u rôl cefnogol trwy gyfrwng cymorth effeithiol ac sydd ar gael yn eu galluogi i wella eu hiechyd a'u lles eu hunain, gwella cynhyrchiant yn y gwaith ac arbed arian i'r wladwriaeth o ganlyniad.[1,5]

Ffeithiau allweddol



Mae 15.7 miliwn ar draws y DU wedi cael eu heffeithio mewn ffordd negyddol gan ddefnydd rhywun arall o sylweddau.



Mae 2 filiwn o CO wedi profi stigma a beirniadaeth oherwydd defnydd rhywun arall o sylweddau.



Mae'r niwed y mae CO yn ei brofi yn cyfateb ag oddeutu £1.8 biliwn y flwyddyn.



Mae tua 50% o blant sy'n byw dan drefniant gofal gan berthynas ar hyn o bryd yn gwneud hynny oherwydd defnydd sylweddau riant, ac mae nifer ohonynt wedi cael profiadau niweidiol lluosog yn ystod eu plentynod.



Pam nawr?

Mae'r tirlun camddefnyddio sylweddau yng Nghymru yn wynebu argyfwng iechyd cyhoeddus. Yn 2022, cofnodwyd y trydydd ffigwr uchaf erioed i Gymru o ran nifer y marwolaethau a oedd yn gysylltiedig â chyffuriau, wrth i 318 o bobl golli eu bywydau oherwydd gorddos cyffuriau y byddai wedi bod modd ei atal. Mae'r tri ffigwr blynyddol uchaf sy'n gysylltiedig â marwolaethau oherwydd cyffuriau yng Nghymru wedi digwydd yn ystod y bum mlynedd ddiwethaf.[6] Yn ogystal, yn ystod 2022, gwelwyd nifer uwch o bobl nag erioed o'r blaen yn marw oherwydd eu defnydd o alcohol ar draws Cymru.[7] Mae effaith hyn ar anwyliad yn aml yn anorchfygol, ac anaml y cofnodir gwir raddau y galar o ganlyniad.

Fel sefydliad, mae Barod wedi gweld cynnydd o 7.5% yn nifer y bobl a atgyfeiriwyd am driniaeth defnyddio sylweddau strwythuredig yn ystod 2022-23 o'i chymharu â'r flwyddyn flaenorol.[8,9] Yn ogystal, gwelwyd cynnydd o 5.8% yn nifer y bobl sy'n cael eu hasesu mewn gwasanaethau trin defnyddio sylweddau arbenigol yn ystod y bedair blynedd ddiwethaf.[3] Wrth i ddata o'r fath awgrymu bod mwy o bobl yn defnyddio sylweddau ac yn profi effeithiau niweidiol o ganlyniad, o ystyried y diffyg ymchwil yng Nghymru sy'n ymwneud â'r effaith ar CO, gellir tybio bod hyn yn cynyddu hefyd. Mae'n debygol bod mwy o bobl yn cael eu heffeithio gan ddefnyddio sylweddau rhywun arall ar draws Cymru, ac felly, maent yn dioddef o ganlyniad i hyn ac yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw le i droi, neu o leiaf, nid ydynt yn gwybod ble neu sut i fanteisio ar gymorth penodedig sy'n briodol i'w hangen a'u dymuniadau.

Mae Barod yn falch o gynnig Hyfforddiant Rhieni a Gofalwyr (PACT). Mae PACT yn rhaglen driniaeth a ddarparir ar ffurf gwaith grŵp a sesiynau un-i-un a ddatblygwyd ar gyfer eraill sy'n pryderu ac sy'n cael anawsterau gyda defnydd rhywun arall o alcohol neu gyffuriau. Yn ogystal, mae Barod yn darparu Gwasanaeth Teuluoedd Alcohol a Chyffuriau Gwent [10], ond mae nifer o wasanaethau cymorth CO penodedig ar gyfer defnyddio sylweddau wedi cael eu cynnwys mewn gwasanaethau trin ar gyfer cynorthwyo pobl sy'n defnyddio sylweddau yn bennaf.

Pam bod angen i ni ystyried y darlun llawn?

Ceir diffyg ymchwil a data ynghylch nifer y bobl yng Nghymru sy'n cael eu heffeithio gan ddefnyddio sylweddau rhywun arall o sylweddau, a'r niwed a achosir. O ganlyniad, ceir bwlch a allai helpu i greu polisi sy'n seiliedig ar dystiolaeth a gosod safonau ac anghenion, er mwyn cynnig cymorth effeithiol ar gyfer CO. Mae CO yn haeddu help a chymorth, o ganlyniad i'r niwed sylwedol y maent yn ei brofi o ganlyniad i ddefnyddio sylweddau pobl arall. O ganlyniad, maent mewn mwy o berygl o gael diagnosis cyflwr meddygol eu hunain o'u cymharu â theuluoedd nad yw defnyddio sylweddau anwyliad, sy'n achosi problemau, yn effeithio arnynt.[5]

Gall cymorth effeithiol sydd ar gael ar gyfer CO helpu i feithrin eu cydnerthedd a'u sgiliau wrth gynorthwyo eu hanwyliad. Yn ei dro, gall hyn wella canlyniadau'r unigolyn sy'n defnyddio sylweddau wrth iddynt ymgysylltu gyda a manteisio ar gymorth gan wasanaethau trin, cynnal eu hadferiad ac ymgysylltu â chymdeithas mewn ffordd gynhyrchiol o ganlyniad.[1] Mae'r dystiolaeth gyfredol yn barnu bod effaith defnyddio sylweddau rhywun arall o sylweddau ar CO yn destun pryder cyhoeddus mawr.

Beth ydym yn ei ddymuno?

- Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i ariannu gwaith ymchwil arloesol sy'n nodi gwir raddfa effaith defnyddio sylweddau ar anwyliad a CO yng Nghymru, gan gynnig argymhellion sy'n ceisio lleihau'r cythrwflw mae unigolion o'r fath yn ei brofi.
- Rydym hefyd yn galw ar Lywodraeth Cymru i ariannu ymgyrch genedlaethol sy'n amlygu'r faich ar y rhai sy'n cael eu heffeithio gan ddefnyddio sylweddau rhywun arall o sylweddau, gan godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael a herio'r stigma sydd ynghlwm â defnyddio sylweddau sy'n gallu tawelu CO yn aml wrth iddynt ofni beirniadaeth.
- Llywodraeth Cymru i adolygu a diweddarau'r cynllun cyflawni defnyddio sylweddau perthnasol a diweddarau'r fframwaith triniaeth ar gyfer Gofalwyr a Theuluoedd y rhai sy'n Camddefnyddio Sylweddau, er mwyn sicrhau ei fod yn cyd-fynd ag arfer gorau ac anghenion presennol CO.
- Gwasanaethau arbenigol i gael eu hariannu er mwyn cynnig cymorth colled a galar i'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan farwolaethau oherwydd alcohol neu gyffuriau.

Cyfeiriadau

1. Adfam (2020) [One in Three: Adfam's Manifesto for 2020 and beyond](#)
2. UK Drug Policy Commission (2012) [Adult Family Members Affected by a Relative's Substance Misuse: A UK-wide survey of services for adult family members](#)
3. Public Health Wales. [Data mining Wales: The annual profile for substance misuse 2021-22](#)
4. Ashton, K., et al. (2016) [Adverse childhood experiences and their association with health-harming behaviours and mental wellbeing in the Welsh adult population: a national cross-sectional survey](#)
5. Adfam. [Supporting families affected by drug and alcohol use: Adfam evidence pack](#)
6. Office for National Statistics (2023) [Deaths related to drug poisoning by selected substances, England and Wales](#)
7. ONS (2024) [Alcohol-specific deaths in the UK: registered in 2022](#)
8. [Barod Annual Report 2022-23](#)
9. [Barod Annual Report 2021-22](#)
10. [Gwent Drug and Alcohol Family Service](#)