

## 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 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 cydnheredd 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 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 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](#)