



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Pam Mae Pobl yn Fepio?

Fepio



## Fepio i roi'r gorau i ysmegu

Ni ddylai plant a phobl ifanc ddefnyddio dyfeisiau fepio oherwydd nad yw fepio'n ddiniwed, ac nid ydym yn gwybod eto beth yw effeithiau iechyd fepio yn yr hirdymor.

Defnyddir fêps yn aml gan oedolion i'w helpu i roi'r gorau i ysmegu sigarêts. Gall ysmygwyr sy'n newid yn llwyr i fepio leihau eu risg o niwed o ysmegu. Mae hyn oherwydd bod fepio'n llai niweidiol nag ysmegu.

Fodd bynnag, nid yw fêps yn gwbl ddiogel – maent yn cynnwys cemegion gwenwynig a all niweidio iechyd, ac mae'r rhan fwyaf ohonynt yn cynnwys nicotin, sy'n gaethiwus.



# Canfyddiadau am fepio

Ni ddylai pobl nad ydynt yn ysmegu ddefnyddio dyfeisiau fepio. Mae ymchwil sy'n archwilio cymhellion pobl ifanc i fepio'n nodi sawl ffactor posibl:

- Dylanwad cyfoedion
- Delwedd gymdeithasol
- Risgiau iechyd canfyddedig is o gymharu â sigarêts
- I roi cynnig arni
- Blasau
- Fe'i canfyddir fel rhywbeth mwy disylw/derbyniol yn gymdeithasol nag ysmegu sigarêts (e.e. ae llai o arogl yn gysylltiedig â fepio)



# Fepio i leddfu straen/pryder: Chwalu'r myth

Cymhelliant cyffredin y mae pobl ifanc yn ei roi dros fepio yw cefnogi iechyd meddwl, lleihau lefelau straen a mynd i'r afael â hunan-barch isel lle defnyddir fepio fel dull ymdopi canfyddedig.

Fodd bynnag, mae'n gamsyniad bod fepio'n lleihau straen a phryder. Mewn gwirionedd, mae pobl ifanc sy'n fepio i leddfu straen yn nodi bod ganddynt lefelau straen uwch na phobl ifanc nad ydynt yn fepio.

Mae nicotin yn creu ymdeimlad o ymlacio ar unwaith, ond teimlad dros dro yn unig yw hwn, ac yn fuan iawn, mae'n cael ei ddisodli gan fwy o orbryder, tensiwn, crefu a symptomau diddyfnu.

Gellir rheoli symptomau diddyfnu dros dro gyda dosau pellach o nicotin, ond ni fydd hyn yn lleihau teimladau sylfaenol o bryder nac yn mynd i'r afael â pham mae unigolyn yn teimlo'n bryderus yn y lle cyntaf.

Nid oes unrhyw fudd i ddefnyddio fepio fel dull ymdopi ar gyfer straen a phryder, a gall dibyniaeth ar nicotin eich rhwystro rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n ddulliau ymdopi effeithiol (fel cymryd rhan mewn clybiau).



## Fepio oherwydd dibyniaeth ar nicotin neu gaethiwed iddo

Fel arfer, mae fêps yn darparu rhwng cannoedd a miloedd o bwffiau, o gymharu â thua 10–15 pwff o sigarét.

Oherwydd natur barhaus y weithred o fepio, gall ddod yn ymddygiad arferol yn hawdd, a gall arwain at ddibyniaeth ar nicotin (dibyniaeth gorfforol ar nicotin) a/neu gaethiwed (dibyniaeth seicolegol, yn ogystal â dibyniaeth gorfforol).

Mae pobl ifanc yn sensitif i nicotin oherwydd bod eu hymenydd yn dal i ddatblygu; mae hyn yn ei gwneud hi'n haws mynd yn gaeth - gallwch chi fynd yn gaeth o fewn dyddiau ar ôl dechrau defnyddio fêp.

Gall symptomau dibyniaethar nicotin neu gaethiwed iddo ei gwneud hi'n anoddach i chi ganolbwyntio, dysgu a rheoli eich ysgogiadau.

Gall diddyfnu o nicotin achosi anniddigrwydd, hwyliau cyfnewidiol a phryder, yn ogystal â chwsg anesmwyth a chur pen. Mae fepwyr yn parhau i bwffian yn rheolaidd er mwyn atal neu leddfdu diddyfnu.

I gael gwybod mwy am ddibyniaeth ar nicotin a chaethiwed iddo, darllenwch y Banc Gwybodaeth, 'Beth yw Dibyniaeth a Chaethiwed?'

Mae nicotin yn docsin, a gall gwenwyno ddigwydd os cymerir dosau mwy. Fel arfer, mae symptomau yn eithaf ysgafn, gan gynnwys cyfog a chwydu, cur pen a phoenau yn y stumog, ond mewn achosion mwy difrifol, gall arwain at gonfylsiynau, anadlu a churiad calon isel, a hyd yn oed marwolaeth. Mae gwenwyno nicotin difrifol yn anghyffredin. Ffynhonnell: *'Talk to Frank'*

## Beth yw'r pryderon ynghylch fepio?

Er ein bod ni'n gwybod bod fepio'n llai niweidiol nag ysmegu tybaco, mae effeithiau hirdymor fepio'n dal yn anhysbys. Gall defnyddio fêps yn rheolaidd effeithio ar iechyd y galon a'r ysgyfaint, yn enwedig ymhlith y rhai sydd â chyflyrau iechyd presennol fel asthma.

Yn aml, ystyrir bod fepio'n fwy cyffredin neu'n fwy normal nag ydyw, mewn gwirionedd (yn enwedig ymhlith pobl ifanc). O ganlyniad, caiff fepio ei normaleiddio, ac mae mwy o bobl nad ydynt yn ysmegu o bosibl yn ei ddechrau.

Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg fod pobl ifanc nad ydynt erioed wedi ysmegu ond sy'n defnyddio fêps yn fwy tebygol o ddechrau ysmegu tybaco ac yn dod yn ysmygwyr rheolaidd o bosibl na'r rhai nad ydynt wedi defnyddio fêps.

Mae nifer cynyddol o blant a phobl ifanc yn profi symptomau dibyniaeth ar nicotin, ac mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles (gweler y Banc Gwybodaeth sy'n ymwneud â Dibyniaeth a Chaethiwed).

Mae'r Diwydiant Tybaco wedi dod i mewn i farchnad fepio'r DU yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae pryderon ynghylch marchnata a hyrwyddo dyfeisiau fepio a sut y gallent apelio at blant a phobl ifanc (gweler y Banc Gwybodaeth sy'n ymwneud â'r Diwydiant, Marchnata a Hysbysebu).

