Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Risgiau a Niwed Chwarae Gemau a Gamblo

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yn y casgliad o sleidiau hwn, byddwn yn archwilio:

- Pam mae pobl ifanc yn fwy agored i niwed sy'n gysylltiedig â gamblo
- Sut gall chwarae gemau a gamblo niweidio pobl ifanc
- Effaith gamblo a chwarae gemau ar gymdeithas

*Mae'r banc gwybodaeth hwn yn eich helpu i ddeall y cwestiynau mawr:

1. Beth yw'r niwed posibl y gallai chwarae gemau a gamblo ei achosi i bobl ifanc?

2. Beth yw effeithiau ehangach chwarae gemau a gamblo ar gymunedau a'r gymdeithas ehangach?

Pam mae pobl ifanc yn fwy agored i niwed sy'n gysylltiedig â gamblo

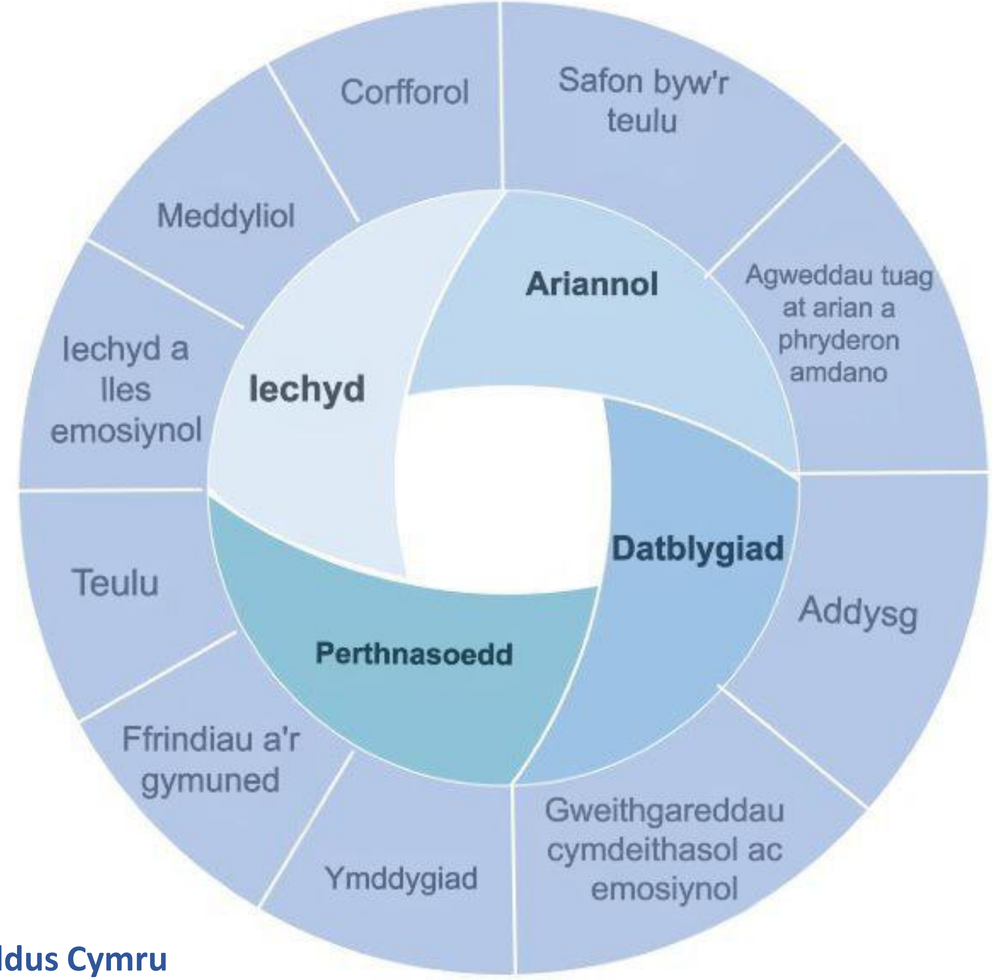
Categori	Ffactorau allweddol	Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol
Datblygiad Gwybyddol ac Emosiynol	• Diffyg gallu i reoli ysfeydd • Dealltwriaeth gyfyngedig o ods • Heriau rheoleiddio emosiynol	➢ Yn fwy tebygol o fentro, mynd ar ôl colledion, a defnyddio gamblo fel mecanwaith ymdopi
Agored i Ddylanwad Marchnata	• Dylanwad cyfryngau cymdeithasol a hysbysebu • Nodweddion wedi'u gemeiddio (bocsys gwobrau ar hap a gwobrau)	➢ Mae gamblo'n ymddangos fel hwyl ac yn ddiniwed, gan gymylu'r ffiniau rhwng chwarae gemau a gamblo a betio
Pwysau gan Gyfoedion a Chymdeithas	• Dylanwad gan ffrindiau a chymunedau ar-lein • Normaleiddio ymddygiad	➢ Tebygolrwydd uwch o gymryd rhan mewn gamblo oherwydd ei fod yn cael ei dderbyn yn gymdeithasol
Hygyrchedd	• Mynediad rhwydd trwy apiau a phlatfformau ar-lein • Gemau am ddim i'w chwarae gyda microdrafodion	➢ Amlygiad cynnar a datblygu i ymddygiad gamblo gydag arian go iawn

Gamblo mewn plant a phobl ifanc | Bwletin Meddygol Prydain | Academaidd Rhydychen

Grwpiau Oedran Mwyaf Agored i Niwed sy'n Gysylltiedig â Gamblo a Chwarae Gemau

Cyn-arddegau (10–12 oed)	Arddegau Cynnar (13–15 oed)	Arddegau Hwyr (16–19 oed)
• Dealltwriaeth gyfyngedig o debygolrwydd a chanlyniadau yn y byd go iawn. • Yn debygol o efelychu ymddygiadau gamblo a welir mewn gemau ar-lein neu ymhlith cyfoedion.	• Yn agored iawn i ddylanwad cyfoedion a thueddiadau cyfryngau cymdeithasol. • Yn agored i gamblo a chynnwys wedi'i gemeiddio sy'n cael eu hyrwyddo gan ddylanwadwyr.	• Mwy o ymreolaeth a mynediad at arian. • Mwy o amlygiad i blatfformau gamblo ar-lein, a all gynyddu risg mynd yn gaeth iddo.

Effaith Niwed sy'n Gysylltiedig â Gamblo ar Blant a Phobl Ifanc



O safbwynt iechyd y cyhoedd, mae niwed sy'n gysylltiedig â gamblo i blant a phobl ifanc yn ymwneud â sawl maes bywyd ac fe all gynyddu dros amser.

[Y Comisiwn Hapchwarae yn cyhoeddi fframwaith newydd pwysig ar gyfer mesur niwed sy'n gysylltiedig â gamblo ymhlith plant a phobl ifanc]

Niwed Seicolegol ac Emosiynol

Mae gamblo’n gysylltiedig â mwy o niwed seicolegol ac emosiynol. Er enghraifft:

- **Risg caethiwed:** Gall gwobrau dro ar ôl tro hyfforddi'r ymennydd i fod eisiau enillion cyflym dro ar ôl tro
- **Colli rheolaeth:** Trafferth stopio er gwaethaf canlyniadau negyddol.
- **Gofid emosiynol:** Gall colli arwain at rwystredigaeth, dicter, euogrwydd, cywilydd neu deimlo'n isel
- **Dadsensiteiddio:** Mae risg, colli a gwario’n teimlo'n arferol.
- **Effaith ar iechyd meddwl:** Risg uwch o orbryder, hwyliau isel a hunan-barch isel

Mae niwed o’r fath yn aml yn datblygu'n raddol ac efallai na fydd yn amlwg ar unwaith

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Niwed i Iechyd Corfforol

Mae sawl niwed i iechyd corfforol sy'n gysylltiedig â chwarae gemau am gyfnod hir, gan gynnwys:

- **Llawer o amser o flaen sgrin ac anweithgarwch:** Cyfnodau hir yn eistedd a llai o symudiad corfforol
- **Osgo gwael a straen:** Gall eistedd am gyfnod hir arwain at boen yn y cefn, y gwddf a'r cyhyrau
- **Tarfu ar gwsg:** Gall defnyddio sgrin a golau glas yn hwyr yn y nos leihau ansawdd a hyd cwsg
- **Lludded ac egni isel:** Mae cwsg gwael yn arwain at flinder a llai o weithgarwch
- **Magu pwysau:** Gall anweithgarwch a bwyta'n afreolaidd gynyddu risg magu pwysau
- **Straen ar y llygaid a'r dwylo:** Straen llygaid, cur pen, ac anafiadau straen ailadroddus o ganlyniad i ddefnyddio sgrin am gyfnod hir

Niwed Ariannol a Materol

Mae pobl sy'n profi niwed difrifol sy'n gysylltiedig â gamblo yn debygol o wynebu effeithiau ariannol sy'n effeithio ar eu bywydau pob dydd. Gall y rhain gynnwys:

- Gwario arian go iawn ar eitemau rhithwir neu wobrau ar hap
- Colli synnwyr o werth gwirioneddol arian
- Prynu pethau bach yn y gêm sy’n cronni'n gyflym
- Cael benthyg, dwyn arian neu werthu eitemau i barhau i chwarae
- Bod mewn dyled i ffrindiau neu gyfoedion

Gall niwed ariannol ddigwydd hyd yn oed pan fydd trafodion unigol yn ymddangos yn fach.

GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Astudio a Gwaith

- Llai o ffocws/cynhyrchiant
- Bod yn hwyr neu'n absennol
- Graddau is
- Llai o gyfleoedd am swyddi
- Colli swyddi

Perthnasoedd

- Colli ymddiriedaeth
- Encilio a sgiliau cymdeithasol gwael
- Perthnasoedd yn chwalu a gwrthdaro domestig

Niwed ehangach a achosir gan gamblo

Yn y gymuned

- Gall pwysau ariannol arwain at droseddu
- Pwysau ar wasanaethau iechyd/ elusennol
- Effaith iechyd meddwl ar wasanaethau a'r gweithlu
- Llety ansefydlog neu golli llety

Effaith ehangach

- Fe allai ymddygiad gamblo un unigolyn effeithio ar **5-17 o bobl**
- Cost gymdeithasol gamblo yng Nghymru **= £40-70 miliwn y flwyddyn**
- Fe all arwain at gylchoedd parhaus o ddyled a niwed ar draws cenedlaethau

Comisiwn Iechyd Cyhoeddus The Lancet ar gamblo - Iechyd Cyhoeddus The Lancet

Cyfeiriadau

Cymerodd yr wybodaeth a ddarparwyd yn y set sleidiau hon gyfeiriadau o'r canlynol:

Iechyd Cyhoeddus Cymru — Asesiad o Anghenion Iechyd Gamblo (2022) https://phw.nhs.wales/news/harmful-gambling-early-education-key-to-addressing-urgent-public-health-issue/gambling-health-needs-assessment-for-wales/

Iechyd Cyhoeddus Cymru — Addysg Gynnar i Leihau Niwed sy'n Gysylltiedig â Gamblo (2023) https://phw.nhs.wales/news/harmful-gambling-early-education-key-to-addressing-urgent-public-health-issue/

Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor — Gamblo fel Mater Iechyd y Cyhoedd (2019) https://www.greo.ca/Modules/EvidenceCentre/Details/gambling-as-a-public-health-issue-in-wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru — Gwir Gost Gamblo (2023) https://phw.nhs.wales/news/true-cost-of-gambling-underestimated-say-new-publications1/

Comisiwn Hapchwarae'r Deyrnas Unedig — Adnoddau Lleihau Niwed sy'n Gysylltiedig â Gamblo (2019–2022) https://www.gamblingcommission.gov.uk/authorities/guide/reducing-gambling-harms-resources

Blakemore, S-J. a Robbins, T.W. (2012) Decision-making in the adolescent brain. Nature Neuroscience, 15(9), tud.(au) 1184–1191.

GambleAware (2022) Adroddiad gamblo a niwed ieuenctid. Llundain: GambleAware.

Y GIG (2023) Caethiwed i gamblo. Ar gael yn **:** https://www.nhs.uk/conditions/gambling-addiction/

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021) Niwed sy'n gysylltiedig â gamblo: adolygiad tystiolaeth. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd (2019) Crwyn yn y gêm: gamblo a rôl gemau fideo. Llundain: RSPH.

Sefydliad Iechyd y Byd (2021) Datblygiad pobl ifanc ac ymddygiad risg. Geneva: WHO.