Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cynorthwyo Pobl Ifanc a Theuluoedd y mae Niwed sy'n Gysylltiedig â Gamblo yn Effeithio Arnynt

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Yn y casgliad o sleidiau hwn, byddwn yn archwilio:

- Sut gall niwed sy'n gysylltiedig â gamblo ddod i’r amlwg mewn pobl ifanc
- Arwyddion cynnar i gadw llygad amdanynt
- Cynorthwyo plant
- Gwasanaethau cymorth ac addysg

Fe allai niwed sy'n gysylltiedig â gamblo mewn pobl ifanc ddod i'r amlwg ar ffurf:

- **Newidiadau Ymddygiadol ac Emosiynol:** Fe allent ddangos anobaith, mwy o anniddigrwydd, gorbryder
- **Cyfrinachedd ac Ynysu:** Treulio cyfnodau hir ar eu pen eu hunain, tynnu'n ôl o weithgareddau teuluol, dweud celwydd am weithgareddau
- **Rhybuddion Ariannol:** Arian ar goll o gyfrifon, cael benthyg, gwerthu eitemau personol, dyled heb esboniad
- **Academaidd:** Dirywiad mewn perfformiad, syrthio i gysgu neu'n absennol yn fynych
- **Newidiadau Ffordd o Fyw:** Gormod o amser ar y ffôn, cyfrifiaduron neu gonsolau gemau, aros yn effro'n hwyr
- **Problemau Corfforol:** Cur pen, syndrom twnnel y carpws, straen llygaid

**Nid yw'r arwyddion hyn yn cadarnhau niwed sy'n gysylltiedig â gamblo, ond fe allent ddangos bod angen sgwrs a chymorth.*

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Arwyddion cynnar i gadw llygad amdanynt:

- Llai o ddiddordeb mewn hobïau, ysgol neu ffrindiau
- Cael benthyg, gwario mwy neu geisio adennill colledion
- Yn orgyffrous ac yn credu y gall “ennill os byddaf yn dal ati”
- Oriau hir yn chwarae. Esgeuluso cwsg, bwyd neu ofal personol
- Siarad neu feddwl yn gyson am chwarae gemau neu gamblo
- Trafferth canolbwyntio a mynd yn rhwystredig yn gyflym
- Teimlo'n anobeithiol neu'n bryderus am y dyfodol
- Hwyliau gwael os nad yw'n chwarae neu pan fydd mynediad wedi'i gyfyngu
- Cuddio neu ddweud celwydd am weithgarwch ar-lein

Gall niwed gronni dros amser ac efallai na fydd yn amlwg ar y dechrau

Y Comisiwn Hapchwarae (2021)

Sut gall oedolion gynorthwyo?

Nid yw cynorthwyo person ifanc yn ymwneud â rhoi'r gorau i gamblo - mae'n ymwneud â deall, cyfathrebu ac adfer:

✓ **Adnabod arwyddion cynnar** - mae hyn yn helpu i nodi pryd y gallai fod angen cymorth

✓ **Siarad yn agored, heb feio na barnu** - crëwch fan diogel a thawel

✓ **Gwrando arnynt a dysgu am eu profiad** - byddwch yn chwilfrydig, fe allai pobl ifanc deimlo'n chwithig neu fel petaent yn cael eu camddeall

✓ **Gosod ffiniau clir gyda'ch gilydd** - ynglŷn ag arian ac amser sgrin

✓ **Annog gweithgareddau amgen** - sy'n meithrin hunan-barch a chysylltiad cymdeithasol

✓ **Ceisio cymorth proffesiynol yn gynnar** - gall cymorth cynnar leihau niwed hirdymor

✓ **Cynyddu ymwybyddiaeth** - gall addysg feithrin meddwl yn feirniadol a gwydnwch

✓ **Atgyfeirio** - os caiff myfyriwr ei adnabod, gwiriwch a oes gan eich ysgol bolisi priodol neu a ydych yn gwybod ble i'w atgyfeirio am gymorth

Y Comisiwn Hapchwarae (2021)

Mesurau Amddiffynnol

Mae camau syml y gall rhieni, gofalwyr a gwarcheidwaid eu cymryd i helpu i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag gamblo

- **Bod yn ymwybodol o weithgarwch ar-lein:** Helpwch fyfyrwyr i fyfyrio ar eu defnydd o gemau a chyfryngau cymdeithasol
- **Trafod y risgiau:** Eglurwch sut mae gamblo'n gweithio, gan gynnwys y risgiau a sut gall dylanwadwyr a hysbysebu ffurfio ymddygiad
- **Defnyddio offer diogelwch:** Anogwch ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd, cyfyngiadau oedran a rheolaethau yn yr ap
- **Creu sgyrsiau agored:** Gwnewch le i fyfyrwyr siarad am yr hyn maen nhw'n ei weld a'i wneud ar-lein heb farnu
- **Hyrwyddo arferion sgrin iach:** Anogwch amser sgrin cytbwys a seibiannau rheolaidd o ddyfeisiau
- **Modelu ymddygiad:** Dangoswch arferion digidol iach ac agweddau iach tuag at risg

Gwasanaethau Cymorth Gamblo yng Nghymru

- **Gwasanaeth Triniaeth Gamblo Cymru Gyfan a Llinell Gymorth 24/7: 0808 281 9265**

Croesewir atgyfeiriadau i'r Gwasanaeth Triniaeth gan unrhyw unigolyn neu weithiwr proffesiynol.

E-bost: GamblingService@wales.nhs.uk

- **GambleAware** www.gambleaware.org

- **Canolfan Genedlaethol y GIG ar gyfer Anhwylderau Chwarae Gemau (Llundain)**

Triniaeth arbenigol ar gyfer anhwylder chwarae gemau i'r rhai 13 oed a hŷn. Mynediad ar-lein o Gymru. www.cnwl.nhs.uk/national-centre-gaming-disorders

*Sylwch y gallai'r gwasanaethau cymorth a restrir newid wrth i drefniadau comisiynu gael eu diweddaru.

Cyfeiriadau

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

- Datganiad Llywodraeth Cymru (2025) https://www.gov.wales/written-statement-gambling-support-and-treatment-services-wales
- GambleAware GambleAware®: Cymorth ar gyfer Gamblo a Chaethiwed i Gamblo
- Y Comisiwn Hapchwarae – Gamblo a Phobl Ifanc https://www.gamblingcommission.gov.uk/public-and-players/guide/gambling-and-young-people
- Y Comisiwn Hapchwarae (2021) - Awgrymiadau i Rieni: Plant a Chwarae Gemau Ar-lein https://www.gamblingcommission.gov.uk/public-and-players/guide/page/tips-for-parents-children-and-online-gaming