



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut Mae Defnyddio Tybaco a Nicotin yn Effeithio ar Eich Lles Emosiynol a Meddyliol



Yn y casgliad o sleidiau hwn byddwn yn archwilio:

➤ **Deall y Cysylltiad**

Sut mae nicotin yn effeithio ar yr ymennydd ac emosiynau.

➤ **Beth mae Nicotin yn ei Wneud yn yr Ymennydd**

Y wyddoniaeth yn ymwneud ag effaith nicotin ar hwyliau a dibyniaeth.

➤ **Cylch Emosiynol Dibyniaeth ar Nicotin**

Pam mae nicotin yn ymddangos i lleddfu straen – a sut mae'n ei gynnal.

➤ **Sut Mae Tybaco a Nicotin yn Effeithio ar Emosiynau**

Effeithiau emosiynol a seicolegol cyffredin defnyddio nicotin.

➤ **Ysmygu ac Iechyd Meddwl**

Y berthynas rhwng defnyddio tybaco a chyflyrau iechyd meddwl.

➤ **Myth Lleddfu Straen**

Pam nad yw ysmygu yn lleihau straen neu orbryder mewn gwirionedd.

➤ **Nicotin a Chyflyrau Iechyd Meddwl Penodol**

Sut mae nicotin yn rhyngweithio â gorbryder, iselder, ADHD a chyflyrau eraill.

➤ **Manteision Rhoi'r Gorau i Ysmygu er Lles Emosiynol**

Sut mae hwyliau, hyder a ffocws yn gwella ar ôl rhoi'r gorau iddi.

➤ **Cymorth yn ymwneud â Rhoi'r Gorau iddi yng Nghymru**

Gwasanaethau ac adnoddau i helpu pobl i roi'r gorau iddi'n ddiogel.

➤ **Meithrin Iechyd Emosiynol Cadarnhaol ar ôl Rhoi'r Gorau iddi**

Ffyrdd ymarferol o gynnal lles meddyliol.

➤ **Cymunedau a Lles Meddyliol**

Sut mae Cymru yn hyrwyddo amgylcheddau cefnogol a di-fwg.

Deall y Cysylltiad

Mae defnyddio tybaco a nicotin yn niweidio iechyd corfforol a hefyd yn effeithio ar sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn rheoli emosiynau.

Mae nicotin yn newid cemeg yr ymennydd, gan ddylanwadu ar hwyliau, lefelau straen a chanolbwytio.

Dros amser, mae dibyniaeth yn datblygu, gan greu uchafbwyntiau ac isafbwyntiau emosiynol sy'n gysylltiedig â defnyddio nicotin.

Mae cydnabod y cysylltiad hwn yn helpu i esbonio pam y gall rhoi'r gorau iddi wella lles meddyliol ac emosiynol.



Beth mae Nicotin yn ei Wneud yn yr Ymennydd

Mae nicotin yn mynd i mewn i'r llif gwaed o fewn eiliadau ac yn cyrraedd yr ymennydd yn gyflym.

Mae'n cysylltu â derbynyddion arbennig ac yn sbarduno rhyddhau dopamin a chemegau "teimlo'n dda" eraill. Mae'r cemegau hyn yn creu teimlad dros dro o bleser, llonyddwch neu ffocws.

Dros amser, mae'r ymennydd yn lleihau ei gynhyrchiad dopamin ei hun - mae hyn yn arwain at:

- Lefelau goddefgarwch yn codi - mae hyn yn golygu bod angen mwy o nicotin i gael yr un effaith ag o'r blaen.
- Dibyniaeth - pan fydd lefelau nicotin yn gostwng, mae symptomau diddyfnu'n ymddangos, fel tymer flin, hwyliau isel ac aflonyddwch.

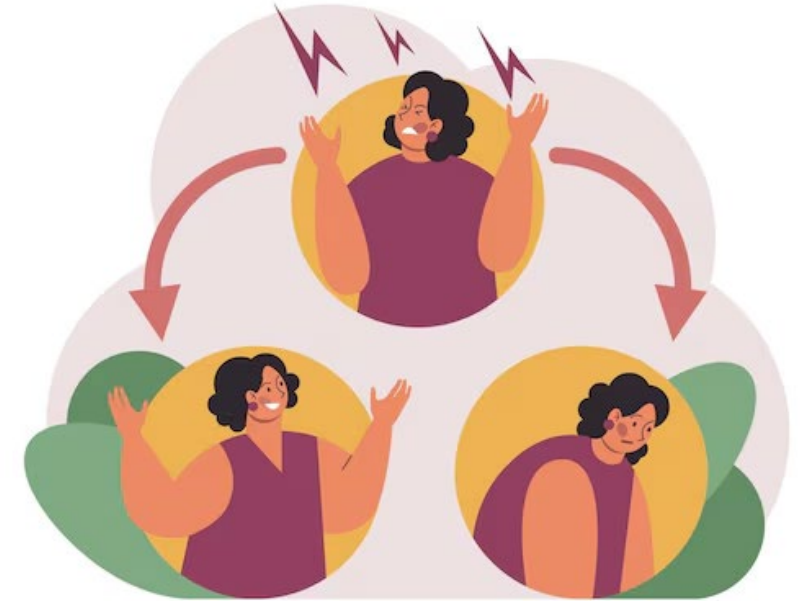


Cylch Emosiynol Dibyniaeth ar Nicotin

Mae nicotin yn creu patrwm emosiynol ailadroddus:

- 1. Defnyddio nicotin** → ffrwydrad byr o lonyddwch neu ffocws.
- 2. Nicotin yn diflannu** → mae diddyfnu'n dechrau (tensiwn, gorbryder, hwyliau isel).
- 3. Chwant** → awydd i ysmegu neu fepio i deimlo'n well.
- 4. Rhyddhad ar ôl ysmegu** → mae symptomau diddyfnu yn dod i ben dros dro.

Mae'r cylch hwn yn twyllo'r ymennydd i gredu bod nicotin yn lleddfu straen, pan mae mewn gwirionedd yn lleddfu anghysur diddyfnu.



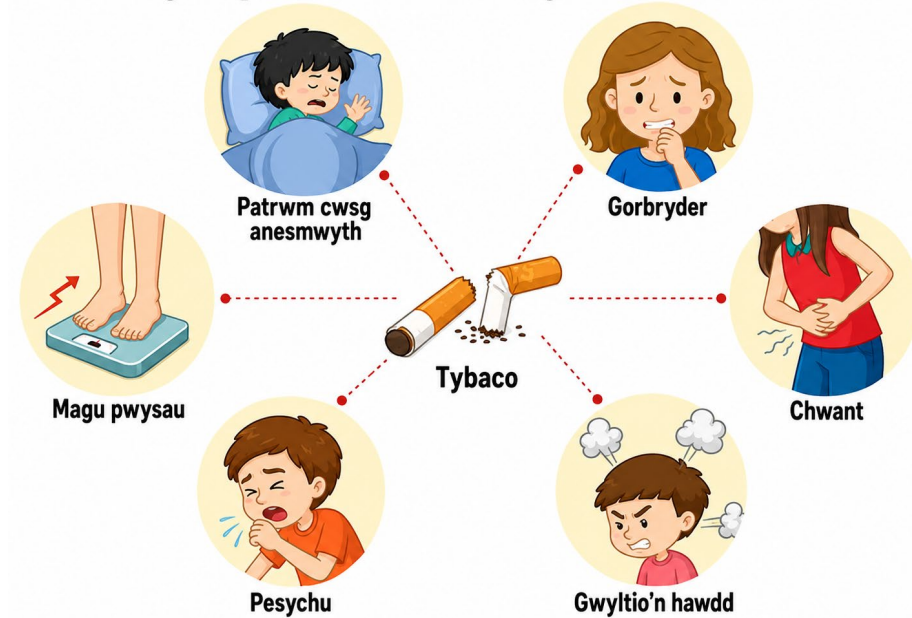
Sut Mae Tybaco a Nicotin yn Effeithio ar Emosiynau

Mae nicotin yn newid sut mae'r ymennydd yn rheoleiddio emosiwn a straen. Mae effeithiau cyffredin yn cynnwys:

- **Hwyliau cyfnewidiol:** newidiadau sydyn rhwng llonyddwch a thymher flin.
- **Gorbryder:** mae nicotin yn codi adrenalin a chyfradd curiad y galon, gan gynyddu tensiwn.
- **Iselder:** mae defnydd hirdymor yn tarfu ar system wobrwyo naturiol yr ymennydd.
- **Problemau cysgu:** mae nicotin yn cadw'r ymennydd yn effro ac yn tarfu ar orffwys.
- **Ffocws gwael:** mae chwantau'n tynnu sylw oddi wrth dasgau ac yn effeithio ar ganolbwyntio.
- **Lefel isel o hyder neu euogrwydd:** gall dibyniaeth leihau hunan-barch.

Gall yr effeithiau emosiynol hyn deimlo'n gryfach yn ystod cyfnodau diddyfnu ond gallant leddfu'n raddol ar ôl rhoi'r gorau iddi.

Symptomau Diddyfnu Nicotin



Ysmygu ac Iechyd Meddwl

Mae pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl yn fwy tebygol o ysmegu - yn aml fel ffordd o reoli straen neu hwyliau isel.

Yng Nghymru, mae pobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl ddwywaith yn fwy tebygol o ysmegu o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol.

Gall dibyniaeth ar nicotin waethygu symptomau gorbryder, iselder a straen dros amser. Gall hefyd ymyrryd â meddyginiaethau ar gyfer iechyd meddwl trwy newid sut mae'r corff yn eu prosesu.

Mae rhoi'r gorau i ysmegu o fudd i iechyd corfforol a meddwl, hyd yn oed i'r rhai sydd â chyflyrau hirdymor.



Myth Lleddfu Straen

Mae llawer o bobl yn credu bod ysmegu yn eu helpu i ymlacio - ond **myth** yw hwn.

Beth sy'n Digwydd mewn Gwirionedd	Ffyrdd o leddfu straen go iawn
➤ Mae ysmegu yn lleddfu symptomau diddyfnu am gyfnod byr, gan greu ymdeimlad ffug o lonyddwch. ➤ Mae nicotin mewn gwirionedd yn cynyddu cortisol, hormon straen y corff. ➤ Mae cyfradd y galon a phwysedd gwaed yn codi, gan efelychu straen yn hytrach na'i leddfu.	➤ Anadlu'n ddwfn neu ymwybyddiaeth ofalgar. ➤ Siarad â phobl gefnogol. ➤ Gweithgarwch corfforol neu ymarferion ymlacio. ➤ Mae rhoi'r gorau iddi'n caniatáu i'r corff reoleiddio straen yn naturiol eto.

Nicotin a Chyflyrau Iechyd Meddwl Penodol

Cyflwr Iechyd Meddwl	Effaith Nicotin	Manteision ar ôl Rhoi'r Gorau iddi
Gorbryder	Yn cynyddu adrenalin a thensiwn, gan achosi nerfusrwydd.	Lefelau is o orbryder a hwyliau mwy llonydd.
Iselder	Yn amharu ar dopamin a sefydlogrwydd emosiynol.	Hwyliau a chymhelliant gwell.
Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)	Hwb ffocws dros dro ac yna tynnu sylw a thymher flin.	Sylw ac egni mwy cyson.
Sgitsoffrenia/Anhwylder Deubegynol	Gall ymyrryd â meddyginiaethau a rheoleiddio hwyliau.	Gwell cydbwysedd o ran triniaeth a llesiant cyffredinol gwell.

Manteision Rhoi'r Gorau i Ysmygu er Lles Emosiynol

Mae rhoi'r gorau i ddefnyddio nicotin yn adfer cydbwysedd naturiol yr ymennydd.

Ar ôl rhoi'r gorau iddi:

- Mae hwyliau'n dod yn fwy sefydlog a chadarnhaol.
- Mae lefelau straen yn lleihau dros amser.
- Mae cwsg a sgiliau canolbwyntio yn gwella.
- Mae egni a hyder yn cynyddu.
- Mae pobl yn nodi mwy o hunanreolaeth a boddhad.

Mae ymchwil yn dangos bod pobl sy'n rhoi'r gorau i ysmygu yn profi lefelau is o orbryder ac iselder ac ansawdd bywyd gwell na'r rhai sy'n parhau i ysmygu.

Cymorth yn ymwneud â Rhoi'r Gorau ar gyfer Iechyd Meddwl ac Emosiynol (Cymru)



Helpa Fi i Stopio Cymru - Gwasanaeth GIG am ddim sy'n cynnig cymorth arbenigol a phroffesiynol:

- Sesiynau un-i-un neu grŵp (wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu ar-lein).
- Therapiau a meddyginiaethau disodli nicotin am ddim.
- Cymorth dwyieithog yn Gymraeg a Saesneg.

0800 085 2219 neu anfonwch neges destun **"HMQ"** i **80818**
helpafiistopio.cymru

Cymorth Ychwanegol:

- **Mind Cymru:** gwybodaeth am les meddyliol ac ysmegu.
- **GIG 111 Cymru:** cyngor ar strategaethau ymdopi a gwasanaethau lleol.
- **Meddygon teulu a fferyllfeydd cymunedol:** cymorth meddygol ar gyfer rhoi'r gorau iddi'n ddiogel.

Mae cymorth yn ymwneud â rhoi'r gorau iddi'n gweithio orau pan gefnogir iechyd emosiynol ar yr un pryd.

Meithrin Iechyd Emosiynol Cadarnhaol ar ôl Rhoi'r Gorau iddi

Gall rhoi'r gorau iddi deimlo'n heriol ar y dechrau, ond mae lles emosiynol yn gwella o gyflwyno arferion newydd.

Mae strategaethau defnyddiol yn cynnwys:

- **Gweithgarwch corfforol:** yn lleihau hormonau straen ac yn rhyddhau endorffinau.
- **Ymlacio:** ymarfer anadlu'n ddwfn, ymwybyddiaeth ofalgar neu ymestyn yn ysgafn.
- **Pethau iach i dynnu sylw:** gweithgareddau creadigol, darllen, cerddoriaeth neu dreulio amser yn yr awyr agored.
- **Rhwydweithiau cymorth:** ffrindiau, teulu neu grwpiau rhoi'r gorau iddi er mwyn cael anogaeth.
- **Dathlu cynnydd:** gwobrwyo cerrig milltir er mwyn parhau'n llawn cymhelliant.

"Mae pob diwrnod di-fwg yn gwella hyder a chydbwysedd emosiynol."



Cymunedau a Lles Meddyliol

Mae cymunedau ledled Cymru yn hyrwyddo mannau di-fwg er mwyn diogelu llesiant pawb, ac ar hyn o bryd uchelgaïs Llywodraeth Cymru yw bod Cymru'n ddi-fwg erbyn 2030. Yn rhan o hyn, mae hi wedi cyflwyno deddfwriaeth ddi-fwg mewn mannau fel:

- Parciau
- Meysydd chwarae
- Ysgolion
- Tir ysbytai

Mae creu amgylcheddau di-fwg yn helpu i newid normau cymdeithasol, yn lleihau sbardunau, ac yn annog iechyd meddwl a chorfforol cadarnhaol. Mae gweithredu ar y cyd yn gwneud rhoi'r gorau iddi'n haws ac yn atgyfnerthu'r neges bod lles yn nod a rennir.

Crynodeb

- Mae tybaco a nicotin yn effeithio ar gemeg yr ymennydd, hwyliau ac emosiynau.
- Mae dibyniaeth yn creu cylch o straen a rhyddhad sy'n teimlo'n llonydd ond sy'n cynnal caethiwed.
- Mae ysmegu a fepio wedi'u cysylltu â mwy o orbryder, iselder a thymer flin.
- Mae rhoi'r gorau iddi'n gwella iechyd meddwl, sefydlogrwydd emosiynol ac ansawdd bywyd.
- Mae cymorth yng Nghymru — fel **Helpa Fi i Stopio** a **Mind Cymru** — yn gwneud rhoi'r gorau iddi'n fwy diogel, yn haws ac yn fwy effeithiol.

Cofiwch:

Mae pob cam tuag at roi'r gorau iddi'n gam tuag at les meddyliol ac emosiynol gwell.

Cyfeiriadau

Mae'r wybodaeth wedi'i darparu yn y sleid hon yn defnyddio'r ffynonellau canlynol:

[Understanding the true impact of smoking - Better Health – NHS](#)

<https://helpafiistopio.cymru/>

<https://www.llyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-html>

[Smoking and mental health | Mental Health Foundation](#)

<https://icc.gig.cymru/pwnc/gwneud-i-bob-cyswllt-gyfrif-mecc/>

[Ysmygu a fêpio - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

[Nicotine dependence - Symptoms and causes - Mayo Clinic](#)