

**LLWYBR DIBYNIAETH
AR NICOTIN I BLANT
A PHOBL IFANC YNG
NGHYMRU:
CANLLAW YMARFEROL
I WEITHWYR
PROFFESIYNOL**



“

**GALL CAETHIWED I
NICOTIN EFFEITHIO AR
GANOLBWYNTIO, DYSGU
AC ASTUDIO. GALL
DIDDYFNU DARFU AR
GWSG, ACHOSI CUR PEN,
AC EFFEITHIO AR IECHYD
MEDDWL A HWYLIAU.**

”

CYNNWYS

1. PWRPAS	4
2. TERMINOLEG	4
3. YR HANFODION	5
4. DEFNYDDIO NICOTIN YMHLITH PLANT A PHOBL IFANC YNG NGHYMRU	6
5. Y DDEDDF TYBACO A FÊPS	8
6. NICOTIN, STRAEN, A CHYLCH DIBYNIAETH	9
7. YMYRIAD BYR AR GYFER DIBYNIAETH AR NICOTIN: GOFYN, CYNGHORI, GWEITHREDU	11
8. ASESU DIBYNIAETH	13
9. CYMORTH YCHWANEGOL I BLANT A PHOBL IFANC SY’N DDIBYNNOL AR NICOTIN	14
10. THERAPI DISODLI NICOTIN (NRT)	16
11. ADNODDAU	18
12. FFYNONELLAU O WYBODAETH BELLACH	19

1. PWRPAS

Cynlluniwyd y canllaw hwn ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc (PPI) 12–17 oed yng Nghymru a allai fod yn ddibynnol ar nicotin – trwy ysmegu, fepio, neu'r ddau. Mae'n darparu dull strwythuredig, ymarferol i gefnogi'r rhai sy'n barod i wneud newidiadau.



NODER: DYLID DEFNYDDIO'R CANLLAW HWN YN RHAN O DDULL CYFANNOL, SY'N CANOLBWYNTIO AR YR UNIGOLYN, WEDI'I DEILWRA I ANGHENION POB PERSON IFANC.

Mae'r canllaw yn cynnwys:

- Llwybr gweledol ar gyfer ymyriad
- Esboniadau o ddibyniaeth ar nicotin
- Canllawiau ar ymyriadau byr ac asesiad
- Dewisiadau triniaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan gynnwys cymorth ymddygiad a therapi disodli nicotin (NRT)
- Adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc

2. TERMINOLEG

**BETH MAEN
NHW'N EI
OLYGU?**

- **FÊPS:** Yn cyfeirio at e-sigarêts, dyfeisiau fepio, a chynwysyddion ail-lenwi (e-hylifau). Nid yw pob fêp yn cynnwys nicotin, ond mae'r rhan fwyaf
- **FEPWYR:** Pobl sy'n defnyddio fêps yn rheolaidd
- **FEPIO:** Defnyddio dyfais fêp
- **YSMYGU:** Yn cyfeirio at unrhyw fath o ysmegu tybaco, gan gynnwys sigarêts, tybaco rholio-eich-hun, a thybaco wedi'i gymysgu â chanabis
- **CYNHYRCHION TYBACO AMGEN:** Yn cynnwys tybaco wedi'i gynhesu, snŵs, a thybaco cnoi
- **CYDAU NICOTIN:** Bagiau bychain, di-dybaco sy'n cael eu rhoi o dan y wefus, gan ryddhau nicotin i'r geg

3. YR HANFODION

NI DDYLAI PLANT A
PHOBL IFANC DDEFNYDDIO
FÊPS, TYBACO NA
CHYDAU NICOTIN.

MAE FEPIO YN FWY DIOGEL
NAG YSMYGU OND NID YW
HEB RISGIAU. NID YW'R
EFFEITHIAU HIRDYMOR
WEDI'U DEALL YN LLAWN.

MAE YSMYGU YN NIWEIDIOL
IAWN. SIGARÉTS YW'R UNIG
GYNNYRCH DEFNYDDWYR
CYFREITHLON A FYDD YN LLADD
Y RHAN FWYAF O DDEFNYDDWYR:
BYDD 2 O BOB 3 YSMYGWR YN
MARW O YSMYGU ONI BAI EU BOD
YN RHOI'R GORAU IDDI.

MAE YSMYGWYR SY'N OEDOLION
SY'N NEWID I FEPIO YN LLWYR
YN LLEIHAW EU NIWED, OND NI
DDYLAI POBL NAD YDYNT YN
YSMYGU, NA PHOBL IFANC, FEPIO.

MAE LLAWER O BOBL IFANC
NAD YDYNT ERIODED WEDI
YSMYGU BELLACH YN FEPIO.

EFALLAI NAD YW FÊPS ANGHYFREITHLON
(CYNHYRCHION HEB EU RHEOLEIDDIO) YN
BODLONI SAFONAU DIOGELWCH Y DU A
GALLANT ACHOSI NIWED, YN ENWEDIG I'R
RHAI DAN 18 OED. GELLIR RHOI GWYBOD
AM Y RHAIN YN DDIENW AR-LEIN YN
DIM ESGUS. BYTH

MAE'R RHAN FWYAF
O FÊPS YN CYNNWYS
NICOTIN, SY'N GAETHIWUS.
GALL DEFNYDD
RHEOLAIDD ARWAIN AT
DDIBYNIAETH, CHWANTAU,
A SYMPTOMAU DIDDYFNU.

GALL CAETHIWED I NICOTIN
EFFEITHIO AR GANOLBWYNTIO,
DYSGU AC ASTUDIO. GALL
DIDDYFNU DARFU AR GWSG,
ACHOSI CUR PEN, AC EFFEITHIO AR
IECHYD MEDDWL A HWYLIAU.

MAE'N ANGHYFREITHLON GWERTHU
FÊPS SY'N CYNNWYS NICOTIN I UNRHYW
UN O DAN 18 OED. MAE HEFYD YN
ANGHYFREITHLON I OEDOLION EU PRYNU
AR RAN UNIGOLION DAN 18 OED.

4

DEFNYDDIO NICOTIN YMHLITH PLANT A PHOBL IFANC YNG NGHYMRU

DEALL FÊPS, TYBACO, A CHYDAU NICOTIN

Mae cynhyrchion sy'n cynnwys nicotin yn cynnwys tybaco a losgir (e.e. sigarêts), tybaco anllosgadwy (e.e. cynhyrchion tybaco wedi'u cynhesu), a chynhyrchion nicotin di-dybaco (e.e. fêps, cydau nicotin, a nicotin meddyginiaethol). Mae'r cynhyrchion hyn yn bodoli ar hyd sbectrwm o niwed posibl.

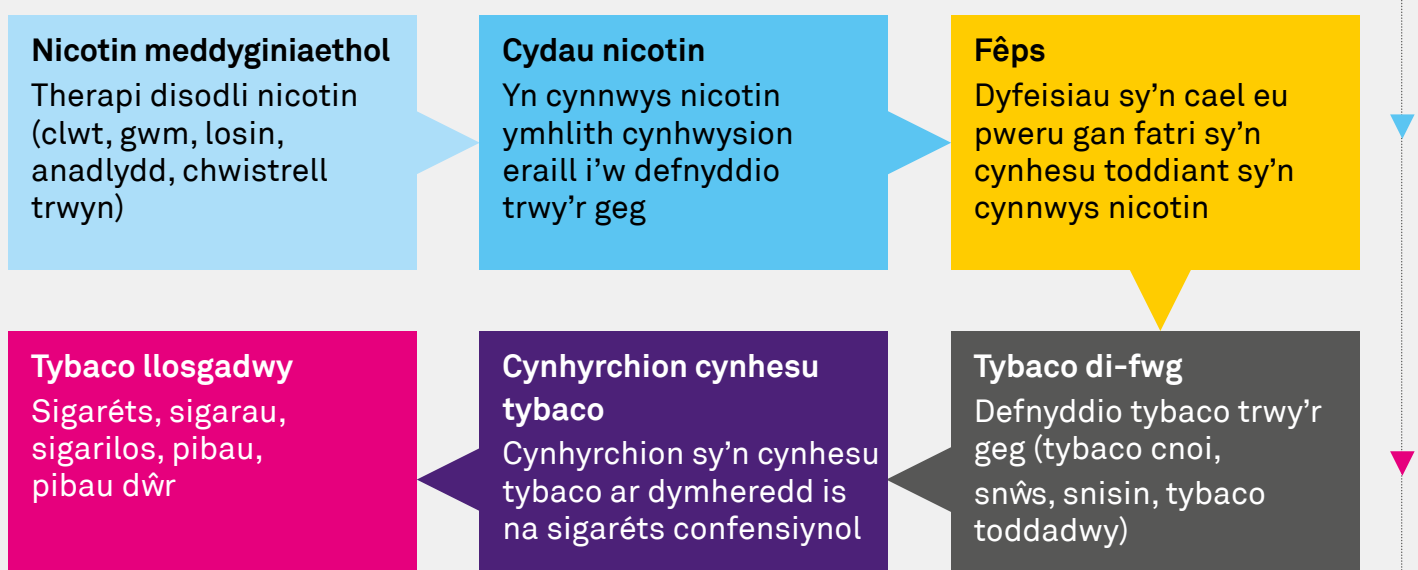
Tybaco llosgadwy sy'n cynhyrchu'r lefelau uchaf o amlygiad gwenwynig, tra ystyrir mai cynhyrchion nicotin meddyginiaethol, fel Therapi Disodli Nicotin, yw'r lleiaf niweidiol. Mae'n debygol bod fêps a chydau nicotin yn disgyn tua phen isaf y sbectrwm hwn, er nad ydynt heb risg – yn enwedig i blant a phobl ifanc.



GALL Y TRI CHYNNYRCH I GYD ARWAIN AT DDIBYNIAETH AR NICOTIN A GALLANT EFFEITHIO AR GANOLBWYNTIO, HWYLIAU A LLES, YN ENWEDIG YMHLITH POBL IFANC.

Mae diagram sy'n darlunio cynhyrchion nicotin o'r lleiaf i'r mwyaf tebygol o niweidio wedi'i gynnwys i gefnogi dealltwriaeth.

Y LLEIAF TEBYGOL O NIWEIDIO



Y NIWED MWYAF TEBYGOL

Ffynhonnell: Coleg Brenhinol y Meddygon (2024). *E-cigarettes and harm reduction: An evidence review.*

**NEGES ALLWEDDOL: OS NAD
YDYCH CHI'N YSMYGU, PEIDIWCH
Â DECHRAU FEPIO NA
DEFNYDDIO CYDAU NICOTIN.**



MAINT Y BROBLEM

Nid yw'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn defnyddio cynhyrchion nicotin yn rheolaidd. Fodd bynnag, mae lleiafrif sylweddol yn arbrofi â feps a chydau nicotin neu'n eu defnyddio'n rheolaidd, tra bod cyfraddau ysmegu yn parhau i fod yn isel. Bob dwy flynedd, mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn cynnal arolwg o bob myfyriwr yng Nghymru ym Mlynnyddoedd 7 i 11.

Yn 2023, canfu'r arolwg y canlynol:

FEPIO:

- Mae 25.7% o fyfyrwyr Blwyddyn 7-11 wedi rhoi cynnig ar fepio; mae 7% yn fepio o leiaf unwaith yr wythnos
- Mae fepio rheolaidd yn fwy cyffredin ymhlith merched (6.7%) na bechgyn (4.1%), ac ar ei uchaf ymhlith myfyrwyr Blwyddyn 11 (15.9%)

YSMYGU:

- Mae 2.7% o fyfyrwyr Blwyddyn 7-11 yn ysmegu'n rheolaidd, a'r rhan fwyaf o'r rhai hynny yn fepio hefyd

CYDAU NICOTIN:

Nid yw data rheolaidd ar ddefnyddio cydau nicotin yn cael ei gasglu gan arolwg SHRN ar hyn o bryd, felly nid oes gennym ffigur penodol ar gyfer cyffredinrwydd yng Nghymru. Fodd bynnag, dengys data o arolwg Smokefree GB (ASH UK, 2025) fel a ganlyn:

- Mae bron i 4% (3.8%) o blant 11-17 oed ym Mhrydain Fawr wedi rhoi cynnig ar gydau nicotin.
- Mae ymwybyddiaeth ymhlith plant 11-17 oed yn cynyddu, gan gynyddu o 38% yn 2024 i 43%.

- Ymhlith pobl 18-24 oed yng Nghymru, mae tua 10% yn dweud eu bod yn defnyddio cydau nicotin.

Mae'r tueddiadau hyn yn amlygu'r angen brys am atal, addysg a chymorth i helpu pobl ifanc i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth ac osgoi dibyniaeth ar nicotin.

Mae nicotin – boed o fêps, tybaco, neu gydau nicotin – yn gaethiwus iawn a gall effeithio'n negyddol ar hwyliau, dysgu ac iechyd meddwl. Er bod fepio a chydau yn llai niweidiol nag ysmegu, nid ydynt yn rhydd o risg, ac mae'r effeithiau hirdymor ar iechyd yn ansicr o hyd.

Mae pryder cynyddol hefyd ynghylch cynhyrchion heb eu rheoleiddio, a all gynnwys cynhwysion gwaharddedig, lefelau nicotin uwch, neu, yn achos fêps, tanciau rhy fawr. Yn aml, caiff y rhain eu gwerthu'n anffurfiol a gallant greu risgiau iechyd ychwanegol, yn enwedig i'r rhai dan 18 oed.



5

Y DDEDDF TYBACO A FÊPS

Mae Llywodraeth y DU, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru, wedi cyflwyno Deddf Tybaco a Fêps gyda'r nod o greu'r genhedlaeth gyntaf o bobl sy'n ddi-fwg.

Bydd y Ddeddf yn cynnig mesurau newydd o fis Ionawr 2027 er mwyn atal pobl rhag dechrau ysmegu a dod yn gaeth i gynhyrchion tybaco. Yn ogystal â hyn, bydd

yn atal cynhyrchion fepio rhag cael eu targedu'n fwriadol at blant. Disgwylir i elfen fepio'r Ddeddf, sy'n cwmpasu fêps sy'n cynnwys nicotin a heb nicotin, wneud y canlynol:

- Rheoleiddio blasau a chynnwys fêps
- Lleihau apêl ac atyniad pecynnu
- Lleihau gwelededd fêps a chynhyrchion fepio mewn siopau



BYDD BYLCHAU CYFREITHIOL, SYDD AR HYN O BRYD YN CANIATÂU GWERTHU FÊPS NAD YDYNT YN CYNNWYS NICOTIN A DOSBARTHU FÊPS SY'N CYNNWYS NICOTIN AM DDIM I'R RHAI DAN 18 OED, HEFYD YN CAEL EU CAU ADEG GWEITHREDU.

CENHEDLAETH DDI-FWG: BETH MAE'N EI OLYGU I GYMRU

Y Prif Bwyntiau

- Bydd cyfraith oedran gwerthu newydd yn golygu, o fis Ionawr 2027, na fydd unigolion a aned ar neu ar ôl 1 Ionawr 2009 byth yn gallu prynu tybaco yn gyfreithiol.
- Mae hyn yn creu "cenhedlaeth ddi-fwg" drwy godi'r oedran gwerthu yn raddol bob blwyddyn.

Pam Mae'n Bwysig i Blant a Phobl Ifanc

- Ysmegu yw un o brif achosion marwolaeth gynnar a salwch yng Nghymru o hyd.
- Mae fepio ymhlith pobl ifanc yn cynyddu. Nid ydym yn gwybod yr effeithiau hirdymor ar iechyd eto, ac mae nicotin yn gaethiwus iawn.
- Nod y mesurau hyn yw lleihau amlygiad cynnar i nicotin ac atal niwed hirdymor.

Beth Mae Hyn yn ei Olygu yn Ymarferol

- Ni fydd gan bobl ifanc unrhyw lwybr cyfreithlon i ddefnyddio tybaco wrth iddynt fynd yn hŷn.
- Bydd rheolaethau llymach ar gynhyrchion fepio yn lleihau eu hapêl, eu gwelededd a mynediad.
 - Mae hyn yn cefnogi llesiant yn y dyfodol, yn hyrwyddo amgylcheddau iachach ac yn helpu i leihau anghydraddoldebau mewn iechyd sy'n gysylltiedig ag ysmegu.

Effaith Gyffredinol

- Yn helpu i atal bod yn gaeth i nicotin rhag digwydd yn y lle cyntaf.
 - Yn lleihau amlygiad i gynhyrchion niweidiol ac anghyfreithlon.
 - Yn cefnogi uchelgais Cymru i fod yn ddi-fwg erbyn 2030.

6

NICOTIN, STRAEN, A CHYLCH DIBYNIAETH

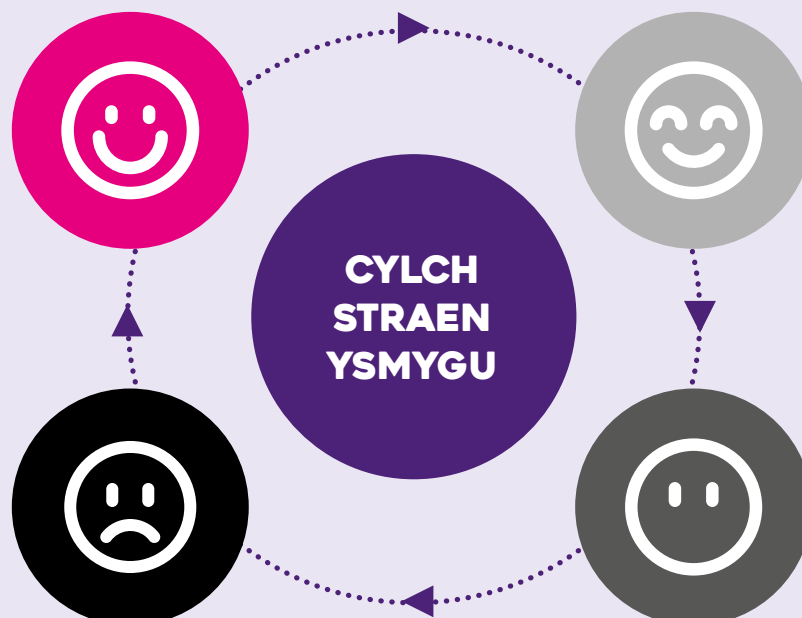
MAE NICOTIN A STRAEN WEDI’U CYSYLLTU’N AGOS MEWN CYLCH SY’N EI GWNEUD HI’N ANODD RHOI’R GORAU IDDI AC SY’N GALLU EFFEITHIO’N NEGyddOL AR IECHYD MEDDWL.

Mae symptomau diddyfnu cyffredin yn cynnwys:

- Ysfa neu chwant cryf i ysmegu neu fepio
- Anawsterau cysgu
- Trafferth canolbwyntio
- Teimlo’n bigog neu’n aflonydd
- Newidiadau mewn chwant bwyd
- Teimlo’n bryderus, yn drist, neu mewn hwyliau isel

1. Pan fyddwch chi’n ysmegu, yn fepio neu’n defnyddio cynhyrchion eraill sy’n cynnwys nicotin, mae’n ychwanegu at eich lefelau nicotin.

2. Mae eich symptomau diddyfnu oddi wrth nicotin (fel tymer flin, gorbryder ac aflonyddwch) yn cael eu lleddfu ar unwaith, gan wneud i chi ymlacio – ond dros dro yn unig.



4. Pan fydd eich lefelau nicotin wedi gostwng mwy byth, rydych chi’n dechrau cael symptomau diddyfnu gan gynnwys tymer flin, gorbryder, cur pen ac anhawster canolbwyntio.

3. Yn fuan ar ôl i chi orffen defnyddio’ch cynnyrch nicotin, mae’ch lefelau nicotin yn dechrau gostwng gan eich gadael chi’n dyheu am ergyd nicotin arall ac yn dechrau teimlo’n bryderus.



**FFAITH: YMHLITH POBL 18-24
OED YNG NGHYMRU, MAE TUA
10% YN DWEUD EU BOD YN
DEFNYDDIO CYDAU NICOTIN.**

DEALL CAETHIWED I NICOTIN

1. MAE DEFNYDDIO NICOTIN YN TEIMLO FEL LLEDDFU STRAEN

Gall defnyddio nicotin, boed drwy ysmegu, fepio, neu gydau, greu teimladau o dawelwch neu ffocws yn gyflym. Fodd bynnag, dim ond dros dro yw'r effaith hon.

2. MAE DIDDYFNU'N CYNYYDDU STRAEN

Wrth i nicotin adael y corff, gall symptomau diddyfnu fel tymer flin, gorbryder, hwyliau isel ac anhawster canolbwyntio ymddangos. Mae'r symptomau hyn yn aml yn teimlo fel straen ychwanegol.

3. CAMGYMRYD NICOTIN AM RYDDHAD GO IAWN RHAG STRAEN

Gan fod defnyddio nicotin yn lleddfu symptomau diddyfnu, gall ymddangos fel petai'n helpu i reoli straen. Mewn gwirionedd, dim ond am gyfnod byr y mae'n lleddfu'r anghysur a achosir gan ddiddynfnu oddi wrth nicotin.

4. PAM MAE'R CYLCH YN PARHAU

I ddechrau, mae pobl yn defnyddio nicotin am ei effeithiau pleserus. Dros amser, mae'r defnydd yn newid i osgoi

symptomau diddyfnu, sy'n golygu bod angen nicotin dim ond i deimlo'n "normal".

5. EFFAITH AR LESIANT

Gall defnyddio nicotin yn rheolaidd gynyddu straen a gorbryder cyffredinol, gwaethygu hwyliau, ac effeithio'n negyddol ar ganolbwyntio a chof.

6. TORRI'R CYLCH

Mae rhoi'r gorau i ddefnyddio nicotin yn caniatáu i'r ymennydd a'r corff wella. Fel arfer, mae straen a hwyliau'n gwella dros amser, er bod symptomau diddyfnu'n gallu para o ddyddiau i wythnosau.

Gall cymorth defnyddiol gynnwys:

- Disodli nicotin (patsys croen, gwm, ac ati)
- Technegau rheoli straen
- Strategaethau ymarfer corff ac ymlacio
- Cefnogaeth gan deulu, ffrindiau, neu weithwyr proffesiynol fel Helpa Fi i Stopio

MAE YMDRECHU I ROI'R GORAU IDDI NIFER O WEITHIAU YN GYFFREDIN – MAE POB YMGAI GAM YN NES AT IECHYD GWELL A LLAI O STRAEN.



7

YMYRIAD BYR AR GYFER DIBYNIAETH AR NICOTIN: GOFYN, CYNGHORI, GWEITHREDU

MAE MODEL GOFYN, CYNGHORI, GWEITHREDU YN FFRAMWAITH SYML AC EFFEITHIOL AR GYFER CYNNWYS PLANT A PHOBL IFANC MEWN SGYRSIAU AM DDEFNYDDIO NICOTIN.

GOFYN:

GOFYN YN RHEOLAIDD AM DDEFNYDDIO NICOTIN MEWN FFORDD ANFEIRNIADOL.

Enghraifft:

“YDYCH CHI’N DEFNYDDIO UNRHYW GYNHYRCHION SY’N CYNNWYS TYBACO NEU NICOTIN, FEL FÊPS, AR HYN O BRYD?”

CYNGHORI:

RHOI CYNGOR CLIR, PERSONOL A CHEFNOGOL AR FANTEISION RHOI’R GORAU IDDI.

Enghraifft:

“RHOI’R GORAU I YSMYGU YW UN O’R PETHAU GORAU Y GALLWCH EU GWNEUD ER LLES EICH IECHYD. RYDW I YMA I’CH CEFNOGI CHI I WNEUD Y NEWID HWNNW.”

GWEITHREDU:

ADDASU EICH YMATEB YN SEILIEDIG AR BARODRWYDD I ROI’R GORAU IDDI:

- **Parod i roi’r gorau iddi:** Anogwch, darparwch adnoddau, a chyfeiriwch at ‘Helpa Fi i Stopio’ i gael cymorth arbenigol o ran ymddygiad.
- **Ddim yn barod i roi’r gorau iddi:** Archwilio rhesymau dros ddefnyddio ac annog myfyrio ar rwystrau rhag rhoi’r gorau iddi.
- **Wedi rhoi’r gorau iddi’n ddiweddar:** Darparu cefnogaeth barhaus i atal ail bwl ac atgyfnerthu cynnydd.

MAE FEPIO DOETH YN OFFERYN A ALL EICH CEFNOGI I GAEL Y SGYRSIAU HYN GYDA PPI SY’N DEFNYDDIO NICOTIN YN RHEOLAIDD.



**FFAITH: MAE 2.7% O FYFYRWYR
BLWYDDYN 7-11 YN YSMYGU'N
RHEOLAIDD, A'R RHAN FWYAF
OHONYNT HEFYD YN FEPIO.**

FEPIO DOETH: OFFERYN YMYRIAD BYR I BOBL IFANC

Mae Fepio Doeth yn offeryn i gefnogi'r rhai sy'n gweithio gyda phobl ifanc mewn amrywiaeth o leoliadau (e.e. athrawon, gweithwyr ieuenctid ac iechyd ac ati).

Nid yw wedi'i fwriadu ar gyfer y rhai nad ydynt erioed wedi fepio, sydd wedi fepio unwaith neu ddwy yn unig, neu sy'n defnyddio fepio yn fodd o roi'r gorau i ysmegu neu reoli dibyniaeth ar nicotin.

Mae Fepio Doeth ar gael i'w lawrlwytho ar wefan >> [Helpa Fi i Stopio](#)

Mae'r offeryn yn galluogi gweithwyr proffesiynol i:

- Ddarparu gwybodaeth gywir am fepio
- Sgrinio am ddibyniaeth ar nicotin neu risg ei datblygu
- Archwilio cymhellion dros fepio a rhesymau dros beidio â fepio
- Datblygu cynllun i gwtogi neu roi'r gorau iddi i'r rhai sy'n barod
- Awgrymu strategaethau lleihau niwed
- Trafod opsiynau cymorth pellach yn ôl yr angen

NODER: NID YW FEPIO DOETH WEDI'I GYNLLUNIO I'W ROI I BERSON IFANC FEL TAFLEN WAITH I'W CHWBLHAU AR EI BEN EI HUN. DYLAIR YMYRIAD GYMRYD TUA 10-15 MUNUD.

CEFNOGI POBL IFANC NAD YDYNT YN BAROD I ROI'R GORAU IDDI:

CYNGHORION YMARFEROL

Os yw person ifanc yn bryderus neu'n amharod i ymgysylltu â Fepio Doeth neu opsiynau cymorth pellach, anogwch nhw i gymryd camau bach tuag at reoli eu defnydd o nicotin.

Mae strategaethau ymarferol yn cynnwys:

- Cael byrbryd melys wrth gael chwant am rywbeth (e.e. lolipop neu losinen jeli)
- Gwaredu fepiau a chynhyrchion tybaco
- Osgoi lleoedd lle mae ffrindiau'n ysmegu a/neu'n fepio

- Gwneud rhestr o resymau personol dros roi'r gorau iddi
- Gohirio pwff cyntaf y dydd
- Defnyddio technegau tynnu sylw (e.e., anfon neges destun at ffrind)
- Adnabod a rheoli sbardunau a chwantau
- Datblygu cynllun rhoi'r gorau iddi

Gall cynnig y newidiadau bach, hydrin hyn helpu pobl ifanc i feithrin hyder a lleihau eu dibyniaeth ar eu cyflymder eu hunain, gan gadw'r drws ar agor ar gyfer ymgysylltu yn y dyfodol â [Helpa Fi i Stopio](#).





ASESU DIBYNIAETH

Gall offeryn sgrinio, fel y rhestr wirio 'Hooked on Nicotine' hon wedi'i haddasu, helpu i nodi dibyniaeth ar nicotin. Mae ateb “ydw/ydy/oeddwn” i unrhyw gwestiwn yn dynodi lefel o ddibyniaeth.

CWESTIYNAU ENGHREIFFTIOL:

**YDYCH CHI ERIOED
WEDI CEISIO RHOI'R
GORAU I YSMYGU
A/NEU FEPIO, OND
WEDI METHU?**

**YDYCH CHI ERIOED
WEDI TEIMLO'N
GAETH I DYBACO
A/NEU FÊPS?**

**YDYCH CHI'N
YSMYGU A/NEU'N
FEPIO NAWR
OHERWYDD EI BOD
HI'N ANODD IAWN
RHOI'R GORAU IDDI?**

**YDYCH CHI ERIOED
WEDI TEIMLO BOD
GWIR ANGEN
SIGARÉT A/NEU
FÊP ARNOCH?**

**YDYCH CHI'N
CAEL YSFA GRYF
I YSMYGU A/NEU
FEPIO O GWBL?**

PAN GEISIOCH CHI ROI'R GORAU I YSMYGU NEU FEPIO (NEU PAN NAD YDYCH WEDI DEFNYDDIO TYBACCO/FÊPS ERS YCHYDIG):

- Ydy hi'n anodd peidio ag ysmegu a/neu fepio mewn mannau lle na ddylech chi wneud hynny, fel yr ysgol?
- Oeddech chi'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio am nad oeddech chi'n gallu ysmegu na fepio?
- Oeddech chi'n teimlo'n fwy pigog am na allech chi ysmegu na fepio?
- Oeddech chi'n teimlo angen neu awydd cryf i ysmegu neu fepio?
- Oeddech chi'n teimlo'n nerfus, yn aflonydd, neu'n bryderus am na allech chi ysmegu na fepio?



CYMORTH YCHWANEGOL I BLANT A PHOBL IFANC SY’N DDIBYNNOL AR NICOTIN

Yn aml, mae angen cymorth wedi’i deilwra, sy’n briodol i’w ddatblygiad, ar blant a phobl ifanc sy’n ddibynol ar nicotin, sy’n mynd y tu hwnt i ymyriad byr yn unig. Er bod tystiolaeth yn dangos bod gwasanaethau rhoi’r gorau i ysmegu sy’n seiliedig ar ymddygiad a Therapi Disodli Nicotin (NRT) yn cynnig y llwybr mwyaf effeithiol i roi’r gorau iddi, fel y rhai a ddarperir gan Helpa Fi i Stopio, gall rhai plant a phobl ifanc elwa ar adnoddau strwythuredig ychwanegol i gryfhau cymhelliant, meithrin sgiliau ar gyfer newid, a darparu arweiniad parhaus rhwng apwyntiadau.

Mae’r adran hon yn amlinellu’r ystod o gymorth atodol sydd ar gael i wella ymdrechion i roi’r gorau iddi ymhlith plant

a phobl ifanc, gan gynnwys gwasanaethau Helpa Fi i Stopio, Eich Cynllun Stopio, ac Ap Rhoi’r Gorau i Ysmygu Helpa Fi i Stopio. Cynlluniwyd yr offer hyn er mwyn cynnig opsiynau cymorth hyblyg a hygyrch, a helpu pobl ifanc i ddatblygu hyder a strategaethau i reoli chwantau, lleihau’r defnydd o nicotin, a gweithio tuag at ymgais lwyddiannus i roi’r gorau iddi.

Gyda’i gilydd, mae’r adnoddau hyn yn darparu dull mwy ymatebol, sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn gan gydnabod anghenion, dewisiadau ac amgylchiadau amrywiol pobl ifanc sy’n ysmegu neu’n fepio, a sicrhau bod cymorth yn parhau i fod yn hygyrch, yn ddwyieithog, ac yn seiliedig ar ymarfer sy’n seiliedig ar dystiolaeth.



HELPA FI I STOPIO

Helpa Fi i Stopio yw gwasanaeth rhoi’r gorau i ysmegu cenedlaethol Cymru, yn gallu cynnig cymorth ymddygiadol wedi’i deilwra a therapi amnewid nicotin (NRT) i bobl ifanc 12 oed a hŷn sy’n ddibynol ar nicotin – boed hynny o ysmegu, fepio neu gyda nicotin neu gyfuniad ohonynt.

- **Mae cymorth ar gael wyneb** yn wyneb a thros y ffôn, gan ddarparu strategaethau personol i reoli chwantau a meithrin arferion iachach

- **Cymhwysra:** Gall ysmygwyr a/neu fepwyr 12 oed a hŷn gael at y gwasanaeth
- **Llwybrau mynediad:**
 - Ffonio: 0800 085 2219
 - Gofyn am alwad yn ôl ar-lein: www.helpafiistopio.cymru
 - Tecstio: HMQ i 80818

EICH CYNLLUN STOPIO

» **Offeryn hunangymorth digidol** yw Eich Cynllun Stopio a gynhelir ar wefan Helpa Fi i Stopio i gefnogi pobl yng Nghymru sydd am roi’r gorau i ysmegu neu fepio. Er ei fod wedi’i gynllunio’n bennaf ar gyfer oedolion, mae ynddo gynnwys wedi’i deilwra i blant



Mae'r offeryn hygyrch, hawdd ei ddefnyddio hwn yn grymuso ymdrechion rhoi'r gorau iddi annibynnol ac yn ategu gwasanaethau eraill trwy gynnig cefnogaeth hyblyg, dan arweiniad y defnyddiwr.

a phobl ifanc sy'n ysmegu, yn fepio, neu'n defnyddio cydau nicotin.

Mae'r offeryn yn arbennig o ddefnyddiol i bobl ifanc sydd wedi cael ymyriad byr, sydd wedi'u cymell i roi'r gorau iddi neu ddefnyddio llai, ond nad ydynt yn barod i fynd at wasanaethau rhoi'r gorau iddi ffurfiol fel Helpa Fi i Stopio (HMQ).

Y Prif Nodweddion

- Cynllun stopio wedi'i bersonoli yn seiliedig ar fewnbwn y defnyddiwr, sy'n weladwy i'r unigolyn yn unig
- Cymorth ymddygiad drwy awgrymiadau wedi'u teilwra a chyngor ymarferol
- Offer i osod dyddiad rhoi'r gorau iddi, cyfrifo arbedion, archwilio sbardunau, ac adnabod cymhellion
- Cynnig llwybr fepio pwrpasol:
 - Gostyngiad graddol (argymhellir i bobl 18+)
 - Rhoi'r gorau iddi'n sydyn (argymhellir ar gyfer pobl dan 18 oed, yn unol â chanllawiau cyfreithiol a chlinigol)
- Gwybodaeth am therapi disodli nicotin (NRT) dros y cownter
- Arwyddo clir at Helpa Fi i Stopio ar gyfer y rhai 12+ sy'n ceisio cymorth arbenigol

AP RHOI'R GORAU I YSMYGU HELPA FI I STOPIO

Mae Ap Rhoi'r Gorau i Ysmegu Helpa Fi i Stopio yn offeryn digidol dwyieithog, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr, wedi'i gynllunio i ategu gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu a gynigir wyneb yn wyneb. Er bod yr ap wedi'i ddatblygu'n bennaf ar gyfer oedolion, gellir ei ddefnyddio'n ddiogel gan blant a phobl ifanc yn rhan o ymgais i roi'r gorau iddi â chymorth. Ar gyfer y grŵp hwn, dylid ei ddefnyddio ochr yn ochr â chymorth arbenigol strwythuredig a Therapi Disodli Nicotin, sydd gyda'i gilydd yn darparu'r siawns gryfaf o roi'r gorau iddi'n llwyddiannus.

Nodweddion ac Amcanion Allweddol

- **Technegau Newid Ymddygiad sy'n Seiliedig ar Dystiolaeth** – Yn ymgorffori technegau newid ymddygiad a argymhellir gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Rhoi'r Gorau i Ysmegu a Hyfforddiant (NCSCT), gan gynnwys gosod nodau, atal ail bwl, negeseuon cymell, a nodweddion hunanfonitro.
- **Dyluniad Cwbl Ddwyieithog a Hygyrch** – Wedi'i ddatblygu yn y Gymraeg a'r Saesneg, yn cydymffurfio'n llawn â Safonau'r Gymraeg ac wedi'i gynllunio i sicrhau defnyddioldeb i bobl ag ystod eang o anghenion cyfathrebu neu hygyrchedd.
- **Llwybrau Rhoi'r Gorau Iddi Hyblyg** – Yn cefnogi nifer o ddulliau rhoi'r gorau iddi, gan gynnwys rhoi'r gorau iddi ar unwaith, lleihau'n raddol, a chymorth wedi'i deilwra yn dilyn ail bwl.
- **Cymorth Digidol Hygyrch** – Yn rhoi dewis arall hyblyg am ddim i'r rhai a allai gael trafferth mynychu rhaglenni rhoi'r gorau i ysmegu traddodiadol 12 wythnos, gan helpu i leihau rhwystrau fel trafndiaeth, cyfyngiadau amser, neu stigma.

Mae therapi disodli nicotin (NRT) yn cynnwys cynhyrchion fferyllol sydd ar gael mewn sawl ffurf, cryfder a blas. Mae NRT yn gweithio trwy ddisodli rhywfaint o'r nicotin y mae person fel arfer yn ei gael o ysmegu a/neu fepio, gan leihau symptomau diddyfnu a chwantau.

PWYNTIAU ALLWEDDOL O GANLLAW NICE NG209:

- Dylid ystyried NRT ar gyfer pobl ifanc 12 oed a hŷn sy'n ysmegu ac yn ddibynnol ar dybaco a/neu fêps
- Cyfuniad â chymorth ymddygiad: Mae NRT fwyaf effeithiol pan gaiff ei gynnig ochr yn ochr â chymorth ymddygiad
- Hyd: Ar gyfer plant dros 12 oed, dylid defnyddio triniaeth gyda NRT am 12 wythnos

Mewn oedolion, mae NRT cyfuniad (clwt ynghyd â chynnyrch gweithredu byr fel gwm) yn cynyddu cyfraddau rhoi'r gorau iddi. I bobl ifanc, efallai y bydd un cynnyrch yn seiliedig ar ddewis yn ddigonol.

Gellir defnyddio NRT hefyd fel strategaeth lleihau niwed – er enghraifft, i helpu person ifanc i fynd trwy'r diwrnod ysgol heb ysmegu na fepio, gan leihau'r risg o ganlyniadau sy'n gysylltiedig ag addysg.

NRT A RHOI'R GORAU I FEPIO

- Mae tystiolaeth ar roi'r gorau i fepio yn dal i ddod i'r amlwg, ond mae ymchwil ragarweiniol yn dangos y gallai NRT helpu oedolion i roi'r gorau i fepio
- Yn absenoldeb triniaethau sefydledig sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer pobl ifanc sy'n fepio, mae arbenigwyr yn argymhell NRT fel opsiwn defnyddiol

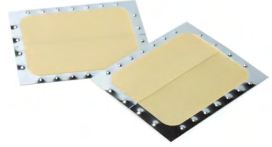
TYSTIOLAETH AR DDIOGELWCH AC EFFEITHIOLRWYDD

- Ystyrir bod pob cynnyrch NRT yn ddiogel ac yn effeithiol i unrhyw un dros 12 oed. Dylai ysmygwyr a fepwyr siarad â'u fferylllydd am y cynnyrch gorau iddyn nhw
- Cymorth ymddygiad a NRT cyfuniad yw'r driniaeth a argymhellir i bobl ifanc sy'n dymuno rhoi'r gorau i ysmegu
- Mae NRT yn fwy effeithiol mewn pobl ifanc sydd â mwy o ddibyniaeth ar nicotin
- Nid oes tystiolaeth o niwed difrifol o ddefnyddio NRT ymhlith pobl ifanc. Mae sgil-effeithiau fel arfer yn fach a gallant gynnwys adweithiau croen lleol, cur pen, cyfog, blinder, aflonyddwch cwsg, poen yn y cymalau/cyhyrau, a phendro
- Mae NRT yn llawer mwy diogel na pharhau i ysmegu

**DARGANFOD MWY AM
GYNHYRCHION NRT SYDD
AR GAEL I BOBL IFANC**



CYNHYRCHION NRT SYDD AR GAEL I BOBL IFANC:

CYNNYRCH	BUDDION	AWGRYMIADAU	DELWEDDAU
Clytiau	Gweithredu am gyfnod hir (hyd at 24 awr), ddim yn tynnu sylw, gellir eu defnyddio ar y cyd ag NRT sy'n gweithio am gyfnod byr	Eu gosod cyn mynd i'r gwely; newid lleoliad y clwt yn rheolaidd er mwyn osgoi llid ar y croen	
Gwm	Cryfderau 2mg a 4mg, blasau amrywiol, gweithredu'n gyflym	Defnyddio dull 'cnoi a pharcio': cnoi nes ei fod yn bupraidd, yna ei barcio rhwng y foch a'r deintgig	
Losin	Cryfderau 2mg a 4mg, gwahanol flasau/meintiau, gweithredu'n gyflym	Peidio â chnoi na llyncu; gadael iddyn nhw doddi'n araf yn y geg	
Chwistrell nicotin	Y cynnyrch sy'n gweithredu gyflymaf	Chwistrellu o dan y tafod neu'r tu mewn i'r foch; osgoi'r gwefusau; dal yn y geg am 1–2 funud	

NODER: I'R RHAI SYDD Â LLAI O DDIBYNIAETH, DECHRAU GYDA LLAI O DDOS (E.E., GWM 2MG) A'I DDEFNYDDIO PAN FYDD CHWANTAU'N DIGWYDD. SICRHAU DEFNYDD CYWIR (E.E., DULL 'CNOI A PHARCIO' AR GYFER GWM).

SUT I GAEL GAFAEL AT NRT I BERSON IFANC:

- Gall Helpa Fi i Stopio hwyluso mynediad am ddim at gwrs o NRT ar gyfer pobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn rhaglen rhoi'r gorau i ysmegu, sy'n cynnwys cymorth ymddygiadol wedi'i deilwra.
- Fel arall, gellir prynu pob math o NRT dros y cownter mewn fferyllfeydd ac archfarchnadoedd.

Nid yw meddyginiaethau eraill rhoi'r gorau i ysmegu (varenicline, cytisine, bupropion) wedi'u cymeradwyo ar gyfer pobl dan 18 oed.

11

ADNODDAU

AR GYFER GWEITHWYR PROFFESIYNOL

NCSCT (Canolfan Genedlaethol ar gyfer Rhoi'r Gorau i Ysmygu a Hyfforddiant):

- **Very Brief Advice Training:**
E-ddysgu am ddim i weithwyr proffesiynol ar roi cyngor effeithiol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i bobl sy'n ysmegu neu'n fepio.
>> [Mynediad at yr hyfforddiant](#)
- **Young People and Quitting Smoking:**
Canllawiau ar gefnogi pobl ifanc i roi'r gorau i ysmegu, gan gynnwys arfer gorau ac ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.
>> [Darllen rhagor](#)
- **Young People and Stopping Vaping:**
Cyngor ymarferol a thystiolaeth ar gyfer cefnogi pobl ifanc i roi'r gorau i fepio
>> [Darllen rhagor](#)
- **NRT and Young People:**
Gwybodaeth fanwl am ddefnyddio therapi disodli nicotin mewn pobl ifanc, gan gynnwys opsiynau cynnyrch a diogelwch.
>> [Lawrlwytho PDF](#)

Canllawiau NICE (NG209):

- Canllawiau cynhwysfawr ar atal y defnydd o dybaco, hyrwyddo rhoi'r gorau iddi, a thrin dibyniaeth ar dybaco mewn plant a phobl ifanc.
>> [Darllen y canllawiau](#)

AR GYFER PLANT A PHOBL IFANC

Frank

Gwasanaeth cenedlaethol sy'n darparu gwybodaeth onest a hygyrch am gyffuriau, gan gynnwys:

- Nicotin/Fepiau/Tybaco
>> talktofrank.com

I RIENI A'R RHAI SY'N RHOI GOFAL

Teulu Cymru

- Adnodd cenedlaethol sy'n rhoi awgrymiadau ymarferol am ddim a chyngor arbenigol i rieni ar gyfer eich holl heriau rhianta.
>> www.llyw.cymru/teulu-cymru

MAE'R RHAN FWYAF O FÊPS YN CYNNWYS NICOTIN, SY'N GAETHIWUS. GALL DEFNYDD RHEOLAIDD ARWAIN AT DDIBYNIAETH, CHWANTAU, A SYMPTOMAU DIDDYFNU.

12. FFYNONELLAU O WYBODAETH BELLACH

Arolwg Cenedlaethol Cymru: www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru

Dangosfwrdd Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN):

https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN_Dashboard/

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN): www.shrn.org.uk

ASH Cymru: www.ash.wales

No Ifs. No Butts.: www.noifs-nobutts.co.uk

Helpa Fi i Stopio: www.helpafiistopio.cymru

Meic Cymru: www.meiccymru.org

Talk to Frank: www.talktofrank.com

Dan 24/7: www.dan247.org.uk

GIG Cymru – Iechyd Meddwl a Llesiant: www.111.wales.nhs.uk

Hapus: <https://hapus.wales/>

NODYN I WEITHWYR PROFFESIYNOL

Nid yw'r offeryn hwn yn cymryd lle ymyriad clinigol llawn. Ystyriwch **rrisg, diogelwch, caniatâd a chyfrinachedd** cyn dechrau.

CYDNABYDDIAETHAU

Fersiwn 01 – Diweddarwyd ddiwethaf Mai 2026.

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Caniateir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

ISBN 978-1-83766-871-7



WWW.HELPAFIISTOPIO.CYMRU

HELPA FII
STOPIO
HELP ME
QUIT