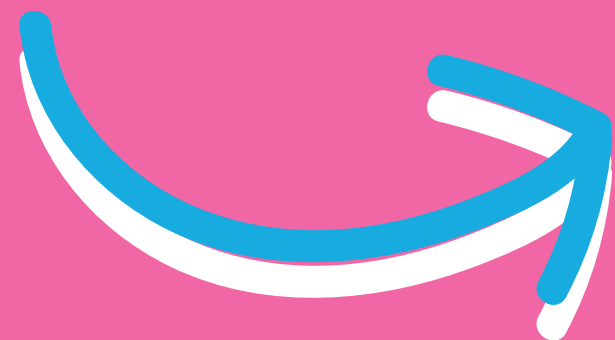

**Beth i'w
wybod am**

Cetamin



I ailadrodd:

- Mae cetamin yn anesthetig a ddefnyddir mewn meddygaeth
- Mae cetamin yn lleihau ymdeimladau yn y corff, gan achosi arwahanrwydd
- Defnyddir cetamin yn anghyfreithlon fel cyffur hamdden, sy'n cael effeithiau difrifol ar iechyd meddyliol a chorfforol

1.

Mae cetamin yn gyffur pwerus a ddefnyddir yn y maes meddygol fel anesthetig cyffredinol yn ystod arferion rheoledig.



2.

Fel anestheticig, mae'n tawelu ac yn lleihau ymdeimladau yn y corff, gan achosi teimladau o arwahanrwydd a datgysylltiad.



3.

Bron ers cyflwyniad cetamin i'r Deyrnas Unedig, mae wedi cael ei ddefnyddio yn anghyfreithlon ac yn anniogel fel cyffur hamdden. Dengys yr ystadegau fod y niferoedd hyn yn parhau i gynyddu'n flynyddol.



4.

Mae'r cetamin ar y stryd yn ymddangos yn debyg i gocên – mae'n edrych fel powdwr gwyn, graenllyd, ac yn cael ei sniffian drwy'r ffroenau yn aml.



5.

Er ei boblogrwydd, mae'r data'n parhau i ddangos pa mor ddrastig a newidiol i fywyd y gall y niwed o ddefnydd cetamin fod ar iechyd corfforol a meddyliol.



🔍 PAM MAE POBL IFANC YN CYMRYD CETAMIN? ✕

Iechyd Meddwl

Mae llawer o bobl yn cymryd cetamin fel dull o hunan-feddyginiaethu. Mae ei effeithiau datgysylltiol yn rhoi ymdeimlad o ryddhad oddi-wrth gorbryder, iselder a thrawma.

Pwysau Cyfoedion

Gall cetamin fod yn boblogaidd neu gael ei normaleiddio mewn lleoliadau cymdeithasol arbennig, felly gall ei gymryd ddangos dymuniad i “ffitio i mewn”.

Fforddiadwyedd

O'i gymharu â chyffuriau eraill, mae cetamin yn gymharol rhad a fforddiadwy. Mae'r fforddiadwyedd yma yn ei wneud yn fwy hygyrch i bobl ifanc.

Mecanwaith ymdopi

I lawer o bobl ifanc, mae bywyd dyddiol yn llawn straen a heriau. Gall cymryd cetamin fod yn ffordd i ddelio gyda bywyd, i deimlo'n dda, ac i gael drwy'r diwrnod.



Cetamin a iechyd corfforol

‘Syndrom Pledren Cetamin’:
Yn dinistrio leinin y bledren

‘K-cramps’: poen yn yr abdomen
yn aml, cyfogi a chwydu

Gall defnydd rheolaidd arwain i ddifrod
anghildroadwy i'r afu a'r arennau





Yn achosi difrod i'r ymennydd ac yn effeithio ar ddatblygiad

O'i gymysgu gyda chyffuriau a sylweddau eraill, gall y canlyniadau fod yn farwol

Yn achosi difrod i'ch cof tymor byr a thymor hir

Mae dosau uchel yn effeithio ar eich system resbiradaeth, gan eich atal rhag anadlu, a all achosi marwolaeth

**Beth i'w
wybod am
cetamin a**

chaethiwed seicolegol



3.

Mae cyffuriau'n effeithio ar system wobrwyo'r ymennydd, gan ryddhau dopamin (hormonau pleser) o'u cymryd. Mae hyn yn atgyfnerthu ymddygiad sy'n rhoi pleser, hyd yn oed os yw'n afiach.



4.

Gyda defnydd rheolaidd, mae'r ymennydd yn addasu ac yn dod yn oddefgar. O ganlyniad, mae angen mwy o cetamin i gael yr un effaith.



5.

Dyma ble mae dibyniaeth neu gaethiwed yn datblygu, gan olygu ei fod yn anodd rhoi'r gorau iddo. Bydd cetamin yn teimlo fel yr unig ffynhonnell o bleser ym mywyd rhywun.



I ailadrodd:

- Mae caethiwed seicolegol yn cael ei yrru gan chwnatau emosiynol neu feddyliol yn hytrach na'r corff
- Golygai fethu rhoi'r gorau i ddefnyddio cetamin gan fod yr ymennydd wedi cael ei ail-wefru i feddwl mai dyma'r unig beth pleserus mewn bywyd
- Mae'n orfodaeth llethol i gymryd cetamin

6.

Oherwydd bod cetamin yn achosi teimladau o arwahanrwydd, gall defnyddwyr esgeuluso ardaloedd eraill yn eu bywydau. Daw cetamin, wedyn, yr unig beth sy'n eu helpu i ymdopi neu i gael drwy'r diwrnod.



2.

Mae'n cael ei yrru gan chwantau emosiynol neu feddyliol yn hytrach na'r corff, ac nid oes iddo unrhyw symptomau corfforol o ddiddlyfnu.



1.

Mae caethiwed neu ddibyniaeth seicolegol yn angen gorfodol i ddefnyddio sylwedd neu i ymgysylltu mewn gweithgaredd, er eich bod yn gwybod ei fod yn niweidiol.



Cetamin a iechyd meddwl

.....



Gall defnydd cronig achosi iselder, gorbryder a hwyliau ansad

Gall wneud problemau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes yn fwy difrifol

Symptomau seicotig fel gweld pethau a dryswch

Gall defnyddwyr ddatblygu caethiwed neu



Ôl-fflachiau a
phroblemau gyda
chanolbwyntio

Lleihad mewn ymateb
emosiynol

Cynnwrf, pyliau o
banig

Difrod i gof tymor hir a
thymor byr

Fferdod emosiynol
neu effaith 'fflat'



