

Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Ymchwiliad i sylweddau seicoweithredol newydd ("cyffuriau penfeddwol cyfreithlon")

Nodyn ar yr ymweliadau anffurfiol, Gogledd a De Cymru, 2 Hydref 2014

1. Fel rhan o'i ymchwiliad i sylweddau seicoweithredol newydd ("cyffuriau penfeddwol cyfreithlon"), bu'r Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar gyfres o ymweliadau anffurfiol yn Ne a Gogledd Cymru ar 2 Hydref 2014.¹ Nod yr ymweliadau hyn oedd dysgu mwy am brofiadau pobl sy'n defnyddio sylweddau seicoweithredol newydd, neu bobl sy'n agos at ddefnyddwyr, naill ai yn rhinwedd eu rôl fel darparwr gwasanaethau neu yn aelod o gymuned sy'n cael ei heffeithio gan eu defnydd.
2. Er mwyn clywed am brofiadau pobl ledled Cymru, rhanodd y Pwyllgor yn ddau grŵp, un yn teithio i'r gogledd a'r llall i'r de. Bu'r Aelodau yng Ngogledd Cymru yn ymweld â phrosiect Life on the Streets (LOTS) a Dan 24/7 yn Wrecsam; bu'r Aelodau yn Ne Cymru yn ymweld â Drugaid yng Nghaerffili a menter Fixers ym Merthyr Tudful.
3. Mae'r nodiadau yn y papur hwn yn amlinellu'r themâu a drafodwyd yn anffurfiol yn ystod yr ymweliadau. Cafodd llawer o'r themâu hyn hefyd eu codi gan ddarparwyr gwasanaeth a gymerodd ran yn nhrafodaethau grŵp ffocws y Pwyllgor, a gynhaliwyd hefyd ar 2 Hydref 2014. Gallwch weld nodyn o'r trafodaethau grŵp ffocws ar [dudalen we yr ymchwiliad](#).
4. Mae'r Pwyllgor am ddiolch i'r rhai a dreuliodd amser yn siarad ag Aelodau'r Cynulliad fel rhan o'r rhaglen o ymweliadau anffurfiol.

Life on the Streets (LOTS), Wrecsam

5. Mae'r Heddlu a'r sector gwirfoddol wedi dod ynghyd i greu LOTS i weithio gyda phobl sydd: yn ddiartref, neu mewn perygl o fod yn ddiartref; yn camddefnyddio sylweddau (rhai cyfreithlon ac

¹Yr Aelodau a oedd yn bresennol: Gogledd Cymru – Janet Finch–Saunders, Darren Millar a David Rees; De Cymru – John Griffiths, Lynne Neagle, Gwyn Price, Lindsay Whittle a Kirsty Williams.

anghyfreithlon); rhwng 16 a 25 oed; neu, sydd ynghlwm wrth ymddygiad gwrthgymdeithasol yn lleol. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys tua 15 o bobl ifanc sy'n cyfarfod unwaith yr wythnos. Cafodd Aelodau gyfarfod am awr gyda chynrychiolwyr LOTS ym mhencadlys Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wreccsam.

6. Nodwyd yn y drafodaeth mai **atyniad sylweddau seicoweithredol newydd** yw eu bod "10 gwaith yn rhatach a 10 gwaith yn gryfach" na sylweddau fel cannabis. Yn ychwanegol at demtasiwn eu pris a'u cryfder, nodwyd bod llawer yn cael eu gwerthu yn gyfreithiol – mewn siopau arbennig ar y stryd fawr (a elwir yn "head shops") ac ar y we – sy'n golygu bod cael gafael arnynt yn "haws na rigmarôl cael cyffuriau anghyfreithlon". Nodwyd bod atyniad sylweddau seicoweithredol newydd yn gryfach oherwydd yr enwau a'r pecynnau diddorol, er gwaethaf y rhybudd ar y pecyn yn nodi "not for human consumption". Ond, nid oedd y cyfranogwyr yn argyhoeddedig y byddai pecynnau plaen yn atal pobl rhag cymryd sylweddau seicoweithredol newydd. Pan ofynnwyd pa gyfran o ddefnyddwyr cyffuriau, yn eu profiad nhw, sy'n cymryd sylweddau seicoweithredol newydd, nododd y cyfranogwyr eu bod yn cael eu defnyddio "ym mhob man".
7. Roedd y grŵp yn pwysleisio **effaith yr "head shop" leol**. Nodwyd bod presenoldeb y siop yn ei gwneud yn haws i bobl brynu sylweddau seicoweithredol newydd, yn enwedig pobl heb gardiau banc sy'n methu prynu ar-lein. Nodwyd bod y defnydd o sylweddau seicoweithredol newydd wedi cynyddu yn yr ardal ar ôl i'r siop agor, er bod pwysau gan y gymuned leol, yr heddlu a swyddogion safonau masnach lleol wedi achosi'r perchennog i gau'r siop yn y pen draw. Nododd y cyfranogwyr bod effaith y siop i'w gweld o hyd, gyda llawer o ddefnyddwyr bellach yn teithio i Gaer i brynu sylweddau seicoweithredol newydd.
8. Pwysleisiwyd bod y **term "cyffuriau penfeddwol cyfreithlon" yn gamarweiniol** ac yn rhoi'r argraff anghywir bod y sylweddau yn ddiogel i'w cymryd. Nododd y cyfranogwyr bod cynnwys sylweddau seicoweithredol newydd yn aml yn anhysbys, ac y gallai gynnwys sylweddau anghyfreithlon yn ogystal â rhai cyfreithiol.

9. Nododd y cyn-ddefnyddwyr a oedd yno, a'r rhai sy'n gweithio'n agos gyda defnyddwyr presennol, bod **effeithiau sylweddau seicoweithredol newydd yn gallu bod yr un mor ddifrifol â'r rhai a brofir gan ddefnyddwyr cyffuriau dosbarth A** fel heroin, a bod defnyddwyr yn gallu mynd yr un mor gaeth iddynt. Nodwyd bod rhai defnyddwyr cyffuriau dosbarth A yn newid i ddefnyddio sylweddau seicoweithredol newydd oherwydd eu bod yn rhatach ac yr un mor gryf. Nodwyd hefyd, fodd bynnag, na fyddai rhai defnyddwyr cyffuriau dosbarth A "byth yn ystyried cymryd cyffuriau penfeddwol cyfreithlon" gan nad ydynt yn gwybod beth maent yn cynnwys a'u bod yn ofni eu heffaith bosibl. Roedd y cyfranogwyr yn ymwybodol iawn bod effeithiau hirdymor defnyddio sylweddau seicoweithredol newydd yn anhysbys am fod y defnydd ohonynt yn ddatblygiad cymharol newydd.
10. Nododd y grŵp **fod camdybiaeth mai pobl ifanc yn unig sy'n defnyddio sylweddau seicoweithredol newydd**. Nododd y grŵp fod llawer o bobl hŷn yn defnyddio sylweddau seicoweithredol newydd, yn aml drwy gymryd tabledi yn hytrach nag ysmegu.
11. Nodwyd fod **carchardai yn "llawn" sylweddau seicoweithredol newydd**. Nododd rai cyfranogwyr iddynt ddechrau defnyddio sylweddau seicoweithredol newydd tra yn y ddalfa, ac nad oes gan y system cyfiawnder troseddol a'r heddlu y gallu i ddelio â'r defnydd ohonynt. Nodwyd hefyd fod rhai unigolion yn newid i ddefnyddio sylweddau seicoweithredol newydd yn bwrpasol yn hytrach na defnyddio cyffuriau anghyfreithlon i osgoi torri gofynion adsefydlu cyffuriau a chael eu hanfon/dychwelyd i'r carchar.
12. Pwysleisiodd y grŵp eu bod yn ymwybodol o nifer o achosion lle mae unigolion wedi cyflawni **trosedd** er mwyn prynu sylweddau seicoweithredol newydd neu o ganlyniad i'w defnyddio.
13. Eglurodd y grŵp fod llawer o bobl yn cymryd sylweddau seicoweithredol newydd "i anghofio am eu bywyd". Barn y grŵp, er mwyn atal eu defnydd, yw bod angen darparu **gwasanaethau cymorth digonol sy'n mynd i'r afael â'r rheswm dros y ddibyniaeth ar sylweddau**, fel problemau iechyd meddwl, digartrefedd, tlodi a diweithdra. Nodwyd

hefyd, yn ogystal â bod yn rheswm dros droi at sylweddau seicoweithredol newydd, mewn llawer o achosion bod cymryd sylweddau seicoweithredol newydd yn gallu achosi problemau iechyd meddwl, diweithdra, tlodi a digartrefedd. Pwysleisiodd y grŵp ddylanwad cadarnhaol y prosiect Warehouse, menter wirfoddol leol sy'n darparu lloches, cymorth a hyfforddiant i bobl sy'n camddefnyddio sylweddau a chyn-ddefnyddwyr yn yr ardal.

DAN 24/7, Wreccsam

14. Mae Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru, sef DAN 24/7, yn cael ei rhedeg gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae'r bwrdd iechyd yn gallu fforddio i redeg y llinell gymorth oherwydd yr arbedion maint a ddarperir gan ei rôl yn cynnal gwasanaethau llinell gymorth eraill. Mae Dan 24/7 yn llinell gymorth ddwyieithog sydd ar gael yn rhad ac am ddim i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth a / neu help yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol. Mae'r gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Mae'r llinell gymorth yn cynorthwyo unigolion, eu teuluoedd, gofalwyr, a gweithwyr cymorth ym maes cyffuriau ac alcohol i fanteisio ar wasanaethau lleol a rhanbarthol priodol.
15. Eglurodd y staff fod pob galwad yn cael ei hateb gan gymysgedd o wirfoddolwyr a staff ar gontract sy'n logio galwadau a gwybodaeth berthnasol. Nodwyd nad oedd y rhai sy'n ateb y galwadau yn arbenigwyr ym maes camddefnyddio sylweddau, ond yn arbenigwyr mewn ymdrin â galwadau o'r math hwn a **chyfeirio pobl at wasanaethau priodol** a / neu egluro'r opsiynau o ran helpu eich hun.
16. Nodwyd bod y **cyfrifoldeb ar yr unigolyn** sy'n ffonio'r llinell gymorth i gysylltu â'r gwasanaeth perthnasol ar ôl cael cyfeiriad ato. Clywodd yr Aelodau bod hyn yn rhannol er mwyn rhoi'r grym i unigolion wneud yr ymrwymiad angenrheidiol i geisio cymorth, ond hefyd i sicrhau nad yw gallu'r gwasanaethau perthnasol yn cael ei or-ymestyn.
17. Er bod adborth yn cael ei geisio gan wasanaethau i ganfod i ba raddau y mae'r bobl y cafodd eu cyfeirio atynt yn cymryd yr ail gam o gysylltu â

nhw am gymorth, nid oes dulliau ffurfiol ar waith i gadarnhau a yw'r cyngor a roddwyd gan y llinell gymorth yn cael ei ddilyn gan y sawl a ffoniodd. Mae hyn yn gwneud **gwerthuso effaith y gwasanaeth yn anodd**.

18. Nodwyd, er bod DAN 24/7 yn hysbysebu ei wasanaeth (yn bennaf trwy gyfrwng y rhyngwyd), mae wedi **cael trafferth codi ymwybyddiaeth am ei fodolaeth**. Nodwyd bod llawer o bartneriaid a darparwyr gwasanaethau cyhoeddus yn dal i gyfeirio at *Talk to Frank*, gwasanaeth sydd bellach ar gael yn Lloegr yn unig ac a gafodd ei ddisodli yng Nghymru gan DAN 24/7.
19. Nodwyd, o'r 2,100 galwad y mis i'r ganolfan ar gyfartaledd, fod tua 350–360 yn alwadau i linell gymorth Dan 24/7. Eglurodd y staff fod y rhan fwyaf o alwadau oddi wrth rieni sy'n poeni ac eisiau cyngor, yn hytrach na defnyddwyr. Serch hynny, nododd staff fod tystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu, tra bo defnyddwyr wedi bod yn naif yn flaenorol gan gymryd yn ganiataol bod statws cyfreithiol sylweddau seicoweithredol newydd yn golygu eu bod yn ddiogel ar gyfer defnydd hamdden, bod effaith sylweddau seicoweithredol newydd ar iechyd defnyddwyr yn awr yn dechrau cael ei grybwyll.

Drugaid, Caerffili

20. Mae Drugaid yn darparu cefnogaeth, gwybodaeth ac eiriolaeth i bobl yn Ne Cymru sy'n agored i niwed ac sydd wedi'u hymyleiddio o ganlyniad i gamddefnyddio cyffuriau a / neu alcohol eu hunain, neu rywun arall yn eu camddefnyddio. Caiff ei ariannu o nifer o ffynonellau, gan gynnwys byrddau iechyd, llywodraeth leol, Llywodraeth Cymru, partneriaethau diogelwch cymunedol a thimau troseddau ieuenctid.
21. Nododd y grŵp fod sylweddau seicoweithredol newydd wedi dod yn gynyddol boblogaidd yn eu cymuned. Nodwyd **argaeledd hawdd y sylweddau hyn a'u pris isel fel y rhesymau dros eu poblogrwydd cynyddol**. Nododd y grŵp hefyd fod y sylweddau hyn yn aml yn gryfach na chyffuriau anghyfreithlon. Eglurwyd bod sylweddau anghyfreithlon yn cael eu "cymysgu" (ac felly'n wanach) â sylweddau eraill, tra bo "cyffuriau penfeddwol cyfreithlon" yn burach, ac yn cael eu hystyried

felly. Nododd y grŵp fod y cyffuriau mwyaf poblogaidd yn y gymuned leol yn cynnwys meffedron, methoxetamine (math o ketamine synthetig), a "pandora's box". Dywedodd y cyfranogwyr fod y sylweddau hyn yn gaethiwus iawn ac yn beryglus. Nododd y grŵp hefyd nad yw defnyddwyr yn gwybod beth yw cryfder y sylweddau.

22. Disgrifiodd y grŵp y **cynnydd yn nifer yr achosion o gam-drin steroidau** yn y cymoedd a'r cynydd yn y defnydd o sylweddau fel melanotan. Awgrymwyd y gallai delwedd y corff fod yn ffactor sy'n dylanwadu ar hynny.
23. Pan ofynnwyd iddynt am gyfreithlondeb, roedd y grŵp o'r farn y byddai **gwneud sylweddau seicoweithredol newydd yn anghyfreithlon yn cynyddu lefelau troseddu** ar gyfer cyflenwyr a defnyddwyr. Awgrymodd y grŵp hefyd na fyddai fframweithiau cyfreithiol yn gallu cadw i fyny gyda'r llif cyson o sylweddau newydd sy'n dod ar y farchnad.
24. Roedd y grŵp o'r farn bod y **cymorth sydd ar gael yn amrywio o ardal i ardal**; dywedodd un cyn-ddefnyddiwr bod llawer o gefnogaeth ar gael yn Rhondda Cynon Taf o'i gymharu â Chaerffili. Dywedodd cyn-ddefnyddiwr arall, a oedd wedi cymryd sylweddau seiliedig ar gyffuriau adfywiol am dros bum mlynedd, nad oedd ei feddyg teulu lleol wedi gallu cynnig cymorth uniongyrchol, ond roedd yn cynghori iddo gysylltu â Drugaid, a oedd wedyn "wedi newid ei fywyd".
25. Awgrymwyd y gellir gwneud llawer mwy o ran **addysgu a chodi ymwybyddiaeth, a bod angen gwella'r ffynonellau gwybodaeth a chyfathrebu ar gyfer sylweddau seicoweithredol newydd**. Roedd y grŵp yn canmol WEDINOS a dywedodd y byddai o gymorth pe bai hefyd yn darparu gwybodaeth am effeithiau gwahanol sylweddau seicoweithredol newydd. Awgrymodd y cyfranogwyr y gellid defnyddio cyn-ddefnyddwyr, sy'n siarad o brofiad personol, fel arf pwerus o ran codi ymwybyddiaeth.

Fixers, Merthyr Tudful

26. Mae Fixers yn fenter ledled y DU a ariennir gan y Gronfa Loteri Fawr. Cafodd y fenter ei hymestyn i Gymru yn 2013. Mae'r fenter yn rhoi cyfle

i bobl ifanc o gefndiroedd amrywiol gyfarfod a gweithredu ar faterion sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'r materion yn amrywio o anhwylderau bwyta i gyffuriau, troseddu, seiberfwlio a phethau eraill. Yn ddiweddar, cynhyrchodd grŵp Fixers Merthyr Tudful fideo am sylweddau seicoweithredol newydd a'u peryglon.

27. Nododd y grŵp eu canfyddiad fod y **defnydd o sylweddau seicoweithredol newydd wedi cynyddu'n sylweddol yn eu cymuned ddwy flynedd yn ôl**. Roedd un aelod o staff yn amcangyfrif fod tua 80% o ddisgyblion blwyddyn 8 yr ysgol yn cymryd sylwedd seicoweithredol newydd o'r enw 'NRG'. Nododd y cyfranogwyr fod nifer o'u cyfoedion (14–18 oed) na fyddent fel arfer yn eu cysylltu â chyffuriau yn cael eu denu at sylweddau seicoweithredol newydd. Nododd y grŵp, yn eu profiad, fod pobl rhwng 12 a 14 oed yn cymryd sylweddau seicoweithredol newydd. Fodd bynnag, roeddent hefyd yn gwybod am unigolion mor ifanc ag 11 oed a oedd wedi cymryd “cyffur penfeddwol cyfreithlon”.
28. Esboniodd y grŵp ei bod yn **“hawdd cael gafael” ar sylweddau seicoweithredol newydd** a'u bod yn arfer cael eu gwerthu ar stondin ym marchnad Merthyr. Mae'r stondin bellach wedi cau, oherwydd pwysau gan yr heddlu. Aeth y grŵp ymlaen i esbonio bod llawer o bobl ifanc yn y gymuned bellach yn teithio i Gaerdydd a Phontypridd lle mae sylweddau seicoweithredol newydd ar gael mewn marchnadoedd a siopau am brisiau rhad.
29. Nododd y cyfranogwyr fod 'black mamba' (tebyg i ganabis cryf) yn **boblogaidd mewn carchardai**. Am nad oes arogl cryf gan 'black mamba', nid yw wardeiniaid yn sylwi arno pan gaiff ei ysmegu.
30. Pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd addysgu a chodi ymwybyddiaeth. Nododd y grŵp fod **diffyg gwybodaeth am effeithiau a goblygiadau cymryd sylweddau seicoweithredol newydd**.
31. Pwysleisiodd y grŵp hefyd y **dylai pobl ifanc allu siarad yn agored am eu profiadau gyda sylweddau seicoweithredol newydd** ac unrhyw bryderon cysylltiedig â hynny, heb ofni bod mewn trwbwl. Nodwyd ofni'r

canlyniadau a diffyg cyfrinachedd fel rhwystrau i bobl gydnabod eu bod wedi defnyddio sylweddau seicoweithredol newydd neu'n eu defnyddio o hyd.