Gosod seiliau dyfodol iach

Lleihau niwed alcohol yng Nghymru yn ystod y pandemig ac wedyn

Adfam

Kaleidoscope Project
EST: 1968

barod

Canolfan Gymraeg am Weithredu ar Ddibyniaeth
WCADA
Welsh Centre for Action on Dependency and Addiction
Inspiring Change Achieving Potential

CAIS
empowering change
grymuso newid

ALCOHOL CHANGE UK

Pam mae Cymru'n haeddu dyfodol iach

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, bu pobl Cymru yn ymgodymu â phwysau o fathau cwbl newydd ac annisgwyl. Yn ogystal â'i effeithiau uniongyrchol ar iechyd, mae'r pandemig wedi ein hynysu oddi wrth ein gilydd, wedi cyfyngu ein gorwelion, ac wedi ein llwytho â chyfrifoldebau ychwanegol ac ansicrwydd ariannol. Nid yw'n rhyfedd fod mwy ohonom wedi troi at alcohol er mwyn ymdopi, na chwaith fod y niwed sy'n dod yn sgîl hynny wedi cynyddu.

Wrth i Gymru baratoi at etholiadau'r Senedd eleni, mae chwech o brif elusennau alcohol y wlad yn amlinellu'r hyn y mae angen ei wneud, yn ein tyb ni, yn ystod y pum mlynedd nesaf er mwyn gosod seiliau dyfodol iach i Gymru.

Mae mwy ohonom wedi troi at alcohol er mwyn ymdopi.

Rhaid i leihau niwed alcohol fod yn flaenoriaeth

Mae'r pandemig wedi newid ymddygiad yfed llawer ohonom. Yn ôl ymchwil gan Alcohol Change UK, mae bron i draean o bobl yn dweud eu bod wedi yfed mwy o alcohol yn 2020 nag yn 2019, a llawer yn dweud iddynt fod yn yfed er mwyn ymdopi. Yn waethaf oll, y bobl oedd eisoes yn yfed yn drymaf yw'r mwyaf tebygol o yfed mwy fyth yn ystod y pandemig. Mae eisoes ambell arwydd o oblygiadau hyn i'n hiechyd: mae ffigurau cynnar y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn awgrymu bod marwolaethau o ganlyniad penodol i alcohol wedi cyrraedd uchafbwynt newydd yng Nghymru a Lloegr yn 2020.

Ein safbwynt ni

Mae Cynllun Cyflawni cyfredol Llywodraeth Cymru ar gyfer ymdrin â chamddefnyddio sylweddau yn dod i ben yn 2022. Mae angen i bob plaid ymroi i adnewyddu'r Cynllun a neilltuo digon o adnoddau er mwyn ei wireddu trwy gydol tymor nesaf y Senedd o 2021 hyd 2026. Byddai hynny'n ddatganiad cyhoeddus clir iawn fod yr holl bleidiau'n gytûn fod rhaid i leihau niwed alcohol aros yn flaenoriaeth, a bod gan bawb yng Nghymru sy'n ymgodymu â phroblemau alcohol yr hawl i gymorth priodol a phrydlon.

Angen cwrdd ag anghenion pob bro

Yn ogystal â chynyddu niwed alcohol, mae'r pandemig wedi rhwystro rhai pobl rhag cael cymorth ar gyfer problemau alcohol. Mae gwasanaethau Cymru wedi addasu yn gyflym ac yn greadigol i'r sefyllfa. Mae llawer mwy o gymorth ar gael o bell, ac mae rhai asiantaethau wedi defnyddio technoleg er mwyn cefnogi pobl nad oeddynt yn eu cyrraedd o'r blaen. Mae gwasanaethau hefyd wedi gweithio'n galed i ddarparu cymorth wyneb-yn-wyneb yn ddiogel lle mae ei angen.

Go brin y bydd yr alw am gymorth ynglŷn ag alcohol yn lleihau, hyd yn oed wrth i fwy o bobl gael eu brechu. Am fod llawer o bobl heb geisio cymorth yn ystod y cyfnod clo, mae Lladmerydd Adferiad Llywodraeth Prydain, Dr Ed Day, wedi darogan y bydd *"mwy o angen gwasanaethau triniaeth ac adferiad wrth i'r pandemig gilio"*.

Ein safbwynt ni

Mae profiadau'r deuddeg mis diwethaf wedi dangos mor bwysig yw e i gefnogaeth ynglŷn â phroblemau alcohol fod ar gael yn rhwydd ac yn lleol, heb warth na chywilydd. Mae angen i Gymru ddysgu gwersi'r pandemig, gan geisio sicrhau'r cydbwysedd cywir rhwng cymorth ar-lein ac wyneb-yn-wyneb ymhob bro.

Rhaid ymdrin â'r niwed cudd i deuluoedd yfwyr

Bu llawer ohonom yn aros gartref er mwyn aros yn ddiogel. Ond i deuluoedd yr yfwyr mwyaf anystywallt, gall y cartref fod yn lle llawn ffraeon a pheryglon. Mae e hefyd yn weithle i'r fath deuluoedd, sy'n ysgwyddo baich anferth o waith gofal di-dâl. Mae plant a phobl ifanc sy'n cael eu magu ar y fath aelwyd yn aml yn teimlo'r effeithiau drwy gydol eu bywyd.

Mewn amseroedd arferol, mae gweithgareddau tu allan i'r tŷ yn cynnig dihangfa i deuluoedd, ond ni fu llawer o'r fath gyfleoedd ar gael yn ystod y pandemig. Yn ôl ymchwil gan Adfam, mae 42% o bobl sy'n ymdopi â chamddefnyddio sylweddau gan un o'u teulu yn dweud bod ymddygiad niweidiol eu hanwylyn yn waeth yn ystod y cyfnod clo; a hanner ohonynt yn dweud bod eu hiechyd meddwl eu hunain wedi gwaethygu.

Ein safbwynt ni

Mae cefnogaeth i deuluoedd yn rhan annatod o gefnogaeth effeithiol i yfwyr. Yn ogystal â bod o fudd mawr i'r teulu, mae'n gwneud gwellhad yr yfwr yn fwy tebygol. Datblygwyd cryn dipyn o gefnogaeth o bell i deuluoedd yn ystod y cyfnod clo. Rhaid i honno barhau. Rhaid hefyd anelu at ailddechrau cefnogaeth wyneb-yn-wyneb tu allan i'r tŷ cyn gynted ag y gellir gwneud hynny'n ddiogel.

Mae chwech elusen sy'n gweithio i leihau niwed alcohol yng Nghymru – Adfam, Alcohol Change UK, Barod, CAIS, Kaleidoscope, a WCADA – wedi dod ynghyd er mwyn annog ymgeiswyr pob plaid yn etholiadau'r Senedd i ymroi i osod seiliau dyfodol iach i'r wlad.

Os ydych chi am ddangos eich cefnogaeth chi i'n cynigion ni i gefnogi pobl sy'n ymgodymu â phroblemau alcohol, a'u teuluoedd, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod.

Cyswllt

Andrew Misell,
Cyfarwyddwr Cymru, Alcohol Change UK, 8 Museum Place, Caerdydd, CF10 3BG
andrew.misell@alcoholchange.org.uk

Wedi'i gyhoeddi ym Mawrth 2021 gan Alcohol Change UK.

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK.
Elusen gofrestredig rhif 1140287.
Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462605.