

Yn aml, gall bywyd cymdeithasol myfyrwyr droi o amgylch alcohol ac ar adegau gall hyn achosi problemau, yn enwedig os yw pobl yn yfed gormod.



ALCOHOL AC CYMDEITHASU

Mae alcohol yn gwneud i bobl gollu'u hataliadau a'u gwneud yn fwy tebygol o ymddwyn mewn ffordd chwyddedig neu hyd oed wahanol i'r arfer. Maent yn llai tebygol o feddwl am ganlyniadau eu gweithredoedd ac felly'n mentro mwy ac yn ymddwyn yn fwy peryglus.

Mae'r effaith yn amrywio ac yn dibynnu ar sawl ffactor fel oedran, corffolaeth, agwedd meddwl a hwyliau yn ogystal â'r math, a faint, o alcohol a yfwyd.

Mae'n newid eu hagwedd tuag at eraill ac, er bod sawl ffordd o ddiffinio'r ymddygiadau hynny,

Tair ffordd gyffredinol yw:

Y MEDDWIN EMOSIYNOL



tueddu i fod yn hapusach neu'n dristach nag arfer:

- Yn aml yn uchel eu cloch - efallai y byddant yn canu, chwerthin a thynnu coes neu'n rhannu problemau a chrïo
- Yn aml yn gydsyniol ac yn dueddol o wrando ar gyngor neu gyfarwyddiadau er y gall gymryd amser iddynt ddeall y cyngor hwnnw

BYDDWCH YN YMWYBODOL:



os ydynt wedi yfed 'SHOTS' gallai eu hwyliau, eu hymddygiad neu eu cyflwr waethygu'n gyflym i un o'r cyflyrau isod.

Y MEDDWIN BLIN



tueddu i fod yn fwy drwg eu tymer, gwrthdrawiadol neu ymosodol nag ydynt fel arfer:

- Tueddu i fod yn or-sensitif a haws eu pechu
- Tueddu i orymateb i sefyllfaoedd dibwys
- Tueddu i beidio gwrando ar reswm na dilyn cyngor na chyfarwyddiadau

Y MEDDWIN ANYMATEBOL



Lefelau uchel o alcohol yn y gwaed yn rhwystr difrifol i'r corff a'r meddwl rhag gweithredu'n arferol:

- Methu prosesu ac ymateb i wybodaeth lafar na chorfforol
- Mynd yn sâl a / neu'n gysglyd
- Mynd yn anymwybodol

Cyfrifoldeb

Er cymaint efallai y byddwch yn teimlo y dylech gymryd cyfrifoldeb dros ffrindiau neu gyd-fyfrwyr sydd wedi yfed gormod, **cofiwch:**

- Maent yn oedolion ac yn gyfrifol am eu hymddygiad eu hunain ac unrhyw ganlyniadau sy'n dilyn rheini
- Peidiwch byth â'ch rhoi eich hun mewn perygl
- Peidiwch byth â cheisio ymdopi ar eich pen eich hun
- Cyfeiriwch y broblem at bobl a all ymdopi'n well gyda'r sefyllfa (e.e. os ydych yn bryderus am les neu os ydych yn teimlo dan fygythiad) fel staff diogelwch y brifysgol os ydych ar y campws neu staff y lleoliad dan sylw neu'r gwasanaethau argyfwng os ydych yn y dre

Rheolau sylfaenol defnyddiol

Pan fyddwch yn cynllunio eich nosweithiau allan, efallai y byddai'n ddefnyddiol cytuno ar rai rheolau sylfaenol er mwyn helpu i reoli sefyllfaoedd a allai godi'n nes ymlaen, er enghraifft:

- Mynd allan gyda'ch gilydd a dod yn ôl gyda'ch gilydd, h.y. peidio gadael neb
- Cytuno sut a phryd rydych yn troi am adref - gwnewch yn siŵr fod gennych rifau ffôn cwmnïau tacsis
- Atgoffwch ac anogwch eich gilydd i yfed yn gyfrifol drwy:

- ▶ Osod **CYLLIDEB**
- ▶ **BWYTA** cyn mynd allan
- ▶ **YFED WRTH EICH PWYSAU;** archebu mesurau llai; osgoi rownd; archebu diodydd meddal; gadael diod os ydych wedi cael digon
- ▶ Osgoi gemau yfed
- ▶ Cadwch lygaid ar eich diod: peidiwch yfed diod sydd wedi ei adael, cerwch i nôl un ffres

Edrychwch ar
eich ôl eich hun



Mwynhewch eich
nosweithiau allan, ac
arhoswch yn ddiogel