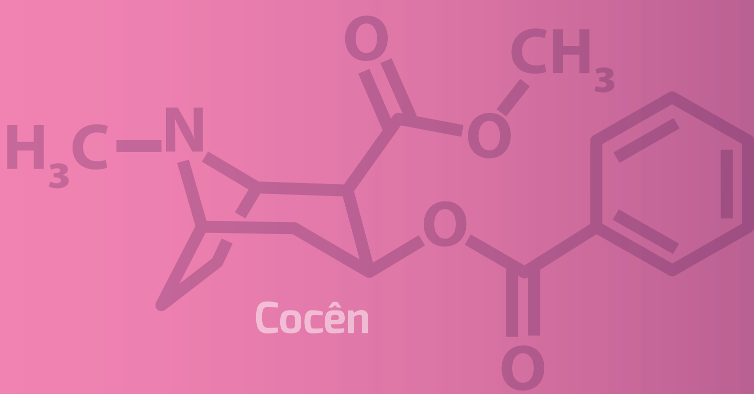
Annual Report

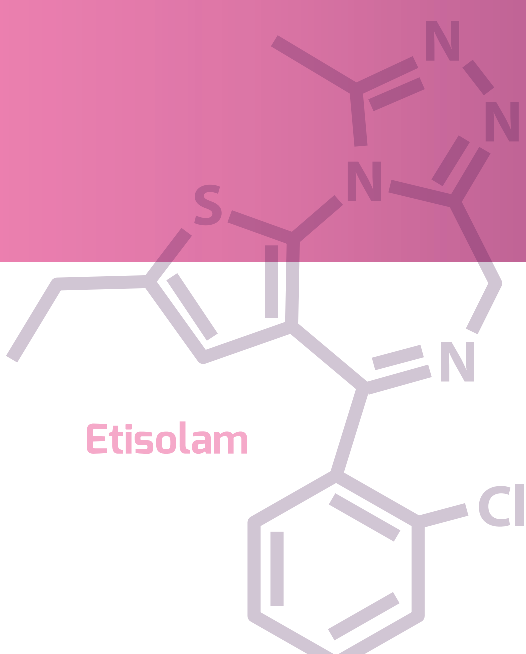
Adroddiad Blynyddol

1 Ebrill 2018 – 31 Mawrth 2019

5F-ADB



Cocên



Etisolam

www.wedinos.org

Cynnwys

Tudalen

Rhagair	2
WEDINOS	2
Cydweithredwyr a Rhanddeiliaid	3
Prif Ffigurau 2017-18	5
Nifer yr achosion o ddefnyddio sylweddau	6
Penawdau'r Newyddion - Bensodiasepinau – risgiau anhysbys	8
Gweithyddion Derbynyddion Canabinoidau Synthetig (SCRAs)	13
Prif Ganfyddiadau – Pa sylweddau?	15
Economi Hwyr y Nos a Gwyliau	17
Y sylweddau seicoweithredol newydd a nodwyd amlaf	18
Pwy . . .	19
Sut – Y math o sampl . . .	20
Dulliau defnyddio a Chyngor ar Leihau Niwed	21
Statws Cyfreithiol – Amnewid. . .	23

Rhagair

cynnydd o
58%

Rydym yn falch iawn o adrodd bod **WEDINOS** 2.0 yn adeiladu bob blwyddyn ar sail y cydweithio ac ymgysylltu presennol â mwy na 171 o sefydliadau ledled y DU a'i fod bellach wedi cyfrannu samplau seicoweithredol i'w proffilio yn ogystal â rhai gan gyfranwyr unigol. Yn ystod 2018-19, gwelsom gynnydd o 58 y cant yn nifer y samplau a gyflwynwyd oddi ar y flwyddyn flaenorol sy'n dangos pa mor werthfawr yw **WEDINOS** i'r rheini sy'n defnyddio sylweddau ac yn profi canlyniadau niweidiol, neu mewn perygl o'u profi, yn ogystal â'r gwahanol weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, gwasanaethau rheng flaen a chlinigwyr sy'n cyfrannu i waith y gwasanaeth.

Mae **WEDINOS** yn ymyriad allweddol i leihau niwed sy'n rhoi'r gallu i adnabod tueddiadau yn y defnydd o sylweddau seicoweithredol ac yn darparu tystiolaeth o fygythiadau sy'n codi o ganlyniad i sylweddau newydd, cyfuniadau newydd, meddyginiaethau sy'n cael eu camddefnyddio am y tro cyntaf, ac effaith y marchnadoedd cyffuriau byd-eang.

Achos pryder mawr yw'r cynnydd yn nifer ac amrywiaeth y meddyginiaethau 'presgripsiwn' sydd ar gael, heb eu presgripsiynu, a'r defnydd ohonynt gan wahanol boblogaethau, hen ac ifanc, a'r dystiolaeth gynyddol am amnewid sylweddau o fewn grwpiau cyffuriau, y ddau'n her amlwg i iechyd y cyhoedd.

Josie Smith
Arweinydd rhaglen WEDINOS a Phennaeth Camddefnyddio Sylweddau, Iechyd Cyhoeddus Cymru

WEDINOS

Mae **WEDINOS** yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a chafodd ei lansio yn Hydref 2013 fel cydweithrediad rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru, Labordai Tocsicoleg Caerdydd yn Ysbyty Athrofaol Llandochau (BIP Caerdydd a'r Fro) a'r Ysgol Fferylliaeth ym Mhrifysgol Caerdydd sy'n cael ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru.

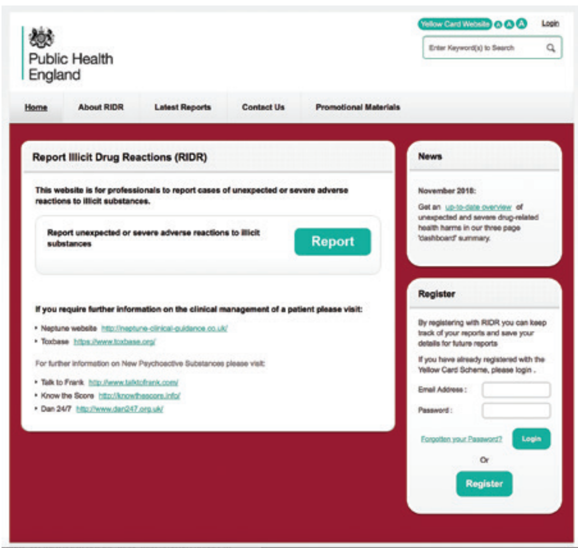
Mae **WEDINOS** yn darparu fframwaith ar gyfer casglu a phrofi samplau o sylweddau seicoweithredol a chyfuniadau o gyffuriau (a elwir yn "samplau" o hyn ymlaen) ynghyd â gwybodaeth am y symptomau disgwyliedig ac annisgwyl a brofwyd gan ddefnyddwyr. Drwy goladu'r canfyddiadau hyn yn ogystal ag adnabod strwythur cemegol y samplau, gellir lledaenu gwybodaeth bragmatig sy'n seiliedig ar dystiolaeth i leihau'r niwed a brofir gan y rheini sy'n defnyddio cyffuriau seicoweithredol neu'n ystyried eu defnyddio.

Ymhlith yr offer dadansoddi a ddefnyddir i broffilio samplau mae sbectromedr màs Quadrupole Time of Flight (Q-ToF) (y prif offeryn dadansoddi), sbectromedr Fourier-Transform Infrared (FTIR), sbectrosgopeg Cyseiniant Magnetig Niwclear (NMR), Cromatograffaeth Nwy–Sbectromedreg Màs (GC-MS) a Chromatograffaeth Hylif–Sbectromedreg Màs (LC-MS).

Cydweithredwyr a Rhanddeiliaid

Mae staff rhaglen **WEDINOS** yn gydweithredwyr a rhanddeiliaid sy'n cyfrannu i waith nifer o grwpiau arbenigol ar lefel ranbarthol, genedlaethol a rhyngwladol.

Bydd staff y prosiect yn gweithio ochr yn ochr â phartneriaid a rhanddeiliaid allweddol mewn sefydliadau statudol a thrydydd parti sy'n darparu cymorth i unigolion sy'n defnyddio neu'n ystyried defnyddio sylweddau seicoweithredol ac i eraill sy'n gysylltiedig



WEDINOS a RIDR

RIDR:Adrodd am ac ymateb i niwed i iechyd cysylltiedig â chyffuriau newydd
https://report-illicit-drug-reaction.phe.gov.uk/

Laura Pechey, Rheolwr Rhaglen – Triniaeth ac Adfer Alcohol a Chyffuriau; Is-adran Alcohol, Cyffuriau, Tybaco a Chyfiawnder; Public Health England.

Mae **Report Illicit Drug Reactions (RIDR)** yn gynllun cenedlaethol ar gyfer adrodd am adweithiau annisgwyl neu ddifrifol i gyffuriau anghyfreithlon a ddatblygwyd gan Public Health England (PHE) gyda'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA). Gall gweithwyr proffesiynol o bob rhan o'r DU roi gwybod am unrhyw adweithiau annisgwyl neu ddifrifol i gyffuriau anghyfreithlon y maent yn dod ar eu traws drwy ddefnyddio porth ar-lein diogel. Nod RIDR yw gwella ein dealltwriaeth o niwed i iechyd sy'n gysylltiedig â chyffuriau anghyfreithlon a'i ddarganfod yn gynt. *Po fwyaf o adroddiadau a gawn ni gan weithwyr proffesiynol, gorau oll fydd ein canllawiau ar ymateb i niwed i iechyd sy'n gysylltiedig â chyffuriau newydd.*

Mae'r gweithwyr proffesiynol yn cynnwys pawb sy'n gweithio gyda phobl sy'n defnyddio cyffuriau, yn cynnwys gwasanaethau tai a digartrefedd, awdurdodau lleol, gwasanaethau camddefnyddio sylweddau a gwasanaethau cyfiawnder troseddol.

Adolygir y wybodaeth a geir o nifer o wahanol ffynonellau - yn cynnwys RIDR, **WEDINOS**, rhybuddion cyffuriau, systemau rhybudd cynnar ac ystadegau cenedlaethol - gan Dîm Asesu ac Ymateb Niwed Cyffuriau PHE. Mae'r tîm yn cynnwys arbenigwyr clinigol, gwyddonol a pholisi ac yn cymryd rhan ar lefel broffesiynol mewn arolygu a/neu ymateb i faterion sy'n ymwneud â chamddefnyddio cyffuriau. Bydd y tîm yn cwrdd bob chwarter i adolygu'r wybodaeth ddiweddaraf a chytuno ar grynodeb newydd i helpu gweithwyr proffesiynol y rheng flaen i ymateb i niwed i iechyd sy'n gysylltiedig â chyffuriau newydd.

Mae **WEDINOS** yn gweithio mewn partneriaeth â PHE i rannu gwybodaeth, a hynny'n cynnwys cyfrannu i waith y Tîm Asesu ac Ymateb Niwed Cyffuriau, helpu i ddatblygu RIDR a rhannu gwybodaeth yn rheolaidd.

Partneriaeth Feddygol Abertawe

JJanet Keauffling, Nyrs Glinigol Arbenigol Oedolion Digartref ac Agored i Niwed, Partneriaeth Feddygol Abertawe.

Yn 2018, roeddem yn wynebu pryderon cynyddol am newid yn ansawdd a ffurf heroin yn lleol. Roedd gweithwyr cyfnewid nodwyddau yn cael ceisiadau am ddarparu mwy o nodwyddau am fod y cymysgedd yn fwy gludiog a seimlyd na'r arfer ac yn fwy anodd ei dynnu i'r nodwyddau. Roedd sïon ar led mai "Heroin Tar Du" oedd hwn. Roedd **WEDINOS** yn gallu profi nad hwnnw oedd y cymysgedd ac wedi darparu gwybodaeth am y cyfansoddion a oedd yn achosi'r newidiadau a nodwyd.

Mae **WEDINOS** wedi darparu'r wybodaeth ddiweddaraf hefyd am dueddiadau o ran amnewid cyffuriau yn lleol, fel Etisolam neu Alprasolam sy'n cael eu gwerthu fel Diasepam. Mae'r data hyn wedi bod yn hanfodol i hybu ymwybyddiaeth am y perygl mwy o gymryd gorddos.

Mae tystiolaeth glir ddiamwys o'r math hwn yn ei gwneud yn haws i ni chwalu camsyniadau'n gyflym a rhoi cyngor da a chyson ar leihau niwed. Mae'n adnodd amhrisiadwy i bawb sy'n gweithio gyda defnyddwyr cyffuriau.

Taith - Cymru

Dorian Dunell a Leanne Bruford

Yn y blynyddoedd diwethaf, gwelsom gynnydd mawr ym maint y gwahanol fathau o sylweddau sydd ar gael a allai gael effaith niweidiol nid yn unig ar eu defnyddwyr ond hefyd ar eu teulu a'r gymuned ehangach.

Byddwn yn rhoi gwybod i ddefnyddwyr gwasanaethau am brofion **WEDINOS** ac yn annog unigolion i gyflwyno samplau i'w profi gan sicrhau unigolion bod y system yn gwbl gyfrinachol a bod samplau'n cael eu hadnabod ar sail cod bar yn unig.

Rydym wedi gweld bod y broses ar gyfer cyflwyno sylweddau yn syml iawn. Ar ôl cysylltu â **WEDINOS**, bydd yn trefnu i gasglu bag y sampl yr un diwrnod; byddwn hefyd yn galluogi aelodau o grwpiau defnyddwyr gwasanaethau lleol i gyflwyno sylweddau drwy Taith. Ar ôl casglu'r sampl, gallwn dracio proses y sylweddau a gyflwynwyd ar dudalen we **WEDINOS** drwy ddefnyddio rhif tracio unigol unigryw. Mae canlyniadau'r profion yn cael eu cyhoeddi'n fuan ar ôl eu cwblhau. Mae hyn yn ein galluogi wedyn i roi adborth cywir i'r person neu bersonau a gyflwynodd y sylwedd a rhoi cyngor cywir ar leihau niwed os bydd angen. Os dangosir bod sylwedd yn un a all fod yn beryglus, byddwn yn cymryd pob cam angenrheidiol i rannu'r wybodaeth hon ag asiantaethau sy'n bartneriaid i ni.

Mae **WEDINOS** yn darparu gwasanaeth rhagorol sydd wedi rhoi gwybodaeth gywir a chyfredol dros y blynyddoedd sydd wedi helpu Taith i adnabod sylweddau anhysbys er mwyn rhoi cymorth priodol i ddefnyddwyr ein gwasanaethau.

Prif Ffigurau 2018/19

- **Y cyfanswm hyd yn hyn:**
  10,925 o samplau wedi'u derbyn
  - 9,031 wedi'u dadansoddi
  - 395 o sylweddau wedi'u hadnabod ar wahân neu mewn cyfuniad.
  - 171 o wahanol sefydliadau, gwasanaethau a lleoliadau economi hwyr y nos (biniau amnest clybiau nos) ledled y DU.

- **Y Flwyddyn Hon:**
  2,731 o samplau wedi'u derbyn, 58 y cant yn fwy nag yn 2017/18
  - 2,146 wedi'u dadansoddi ▲ 38 y cant
  - 145 o sylweddau wedi'u hadnabod ▼ 17 y cant
  - 77 o wahanol sefydliadau, gwasanaethau a lleoliadau economi hwyr y nos ledled y DU ▲ 20 y cant

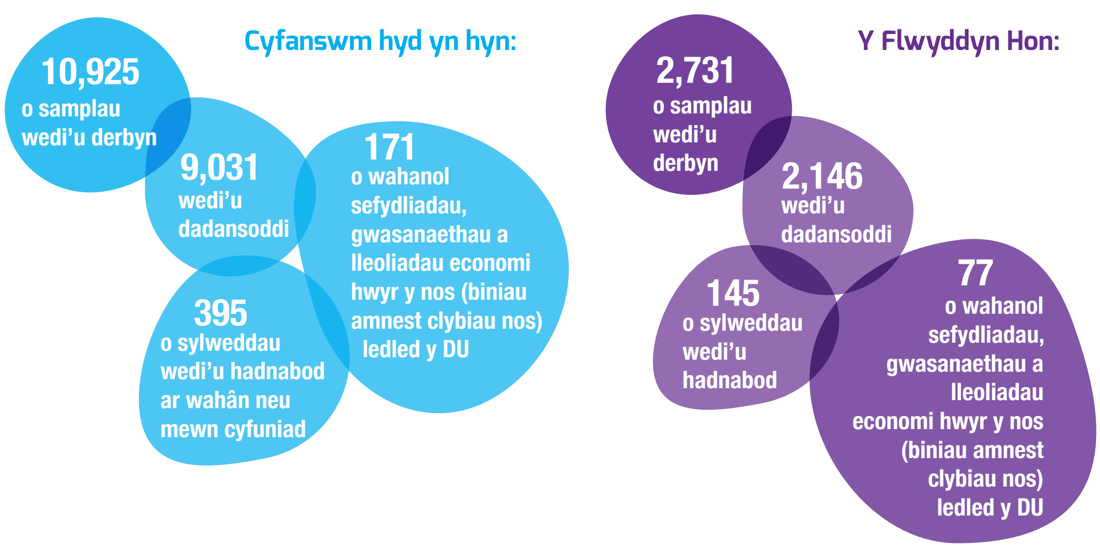
- Oedran canolrifol darparwyr sampl 35 mlynedd (rhwng 13 a 74 oed)

- Fel yn 2017/18 y bensodiasepinau oedd y rhai mwyaf cyffredin dosbarth o feddwl newid / sylweddau seicoweithredol.

- Yn yr un modd â blynyddoedd blaenorol, cocên oedd y sylwedd a nodwyd amlaf, ychydig ar y blaen i MDMA y flwyddyn hon.

- 20 o ffurflenni adrodd i EMCDDA ar ôl adnabod sylweddau – 7 yn gyntaf drwy Ewrop – 8 yn gyntaf drwy'r DU.

Ffig. 1: Gweithgarwch WEDINOS hyd yn hyn ac yn y flwyddyn flaenorol 2018/19



Nifer yr Achosion o Ddefnyddio Sylweddau . . .

Y Cyd-destun Ehangach

Yn ôl adroddiad gan Swyddfa'r Cenhedloedd Unedig ar Gyffuriau a Throseddu (UNODC), roedd tua 275 miliwn o bobl drwy'r byd (oddeutu 5.6 y cant o boblogaeth y byd sy'n 15-64 mlwydd oed) wedi defnyddio cyffuriau o leiaf unwaith yn ystod 2016. Mae tua 31 miliwn o bobl sy'n defnyddio cyffuriau yn dioddef gan anhwylderau defnyddio cyffuriau, sy'n golygu bod eu defnydd o gyffuriau'n gwneud niwed i'r graddau bod angen triniaeth arnynt.

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, roedd 167,750 yn uniongyrchol gysylltiedig ag anhwylderau defnyddio cyffuriau (cymryd gorddos yn bennaf). Opioidau oedd yn achosi'r niwed mwyaf o hyd ac yn gyfrifol am 76 y cant o farwolaethau lle'r oedd anhwylderau defnyddio cyffuriau yn gysylltiedig.[1]

Mae Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr 2017/18 wedi dangos bod 9 y cant o oedolion rhwng 16 a 59 oed wedi cymryd cyffur yn y flwyddyn ddiwethaf, ychydig yn fwy na'r 8.5 y cant a gofnodwyd yn 2016/17. Mae hyn yn cyfateb i tua 3 miliwn o bobl neu 1 ym mhob 11 o oedolion rhwng 16 a 59 oed. Ymysg rhai 16 i 24 blwydd oed, dywedodd 19.8 y cant eu bod wedi cymryd cyffur yn y flwyddyn ddiwethaf, sy'n uwch na'r 19.2 y cant yn y flwyddyn flaenorol, sef tua 1 ym mhob 5.[2]

Ymysg rhai 16-24 blwydd oed, dywedodd 8 y cant eu bod wedi defnyddio sylwedd dosbarth A yn y flwyddyn ddiwethaf.

Yr amcangyfrifon dros dro diweddaraf am ddefnydd problemus o gyffuriau* yng Nghymru, yn cynnwys poblogaethau nad ydynt mewn cysylltiad ag unrhyw wasanaethau, yn 2015-16 oedd 49,370 (lwfans ansicrwydd o 95% 42,230 – 58,540).

1. World Drug Report 2018, United Nations Office on Drugs and Crime; https://www.unodc.org/wdr2018/
2. Drug Misuse: Findings from the 2017/18 Crime Survey for England and Wales; https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/729249/drug-misuse-2018-hosb1418.pdf

* Yn y cyd-destun hwn, y diffiniad o ddefnydd problemus o gyffuriau gan Ganolfan Monitro Cyffuriau a Chaethiwed i Gyffuriau Ewrop (EMCDDA) yw "defnyddio cyffuriau drwy chwistrellu neu ddefnyddio opioidau, cocên a/neu amffetaminau (yn cynnwys sylweddau o fath amffetaminau) yn rheolaidd neu dros gyfnod hir".

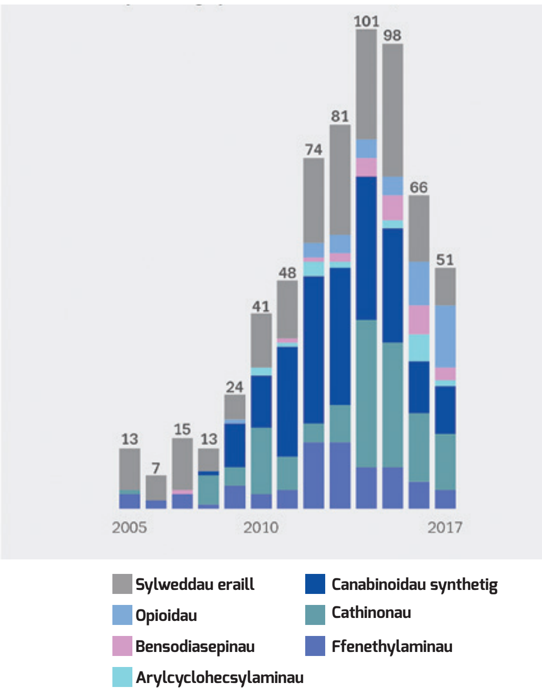
Niwed o Ddefnyddio Sylweddau

Yn gyffredinol, mae nifer yr achosion o wenwyno gan gyffuriau anghyfreithlon penodol a dderbyniwyd i ysbytai wedi gostwng 2.4 y cant i 6,506 yn 2017-18. Er hynny, dros y pum mlynedd diwethaf, cafwyd cynnydd o 7.2 y cant yn nifer yr achosion sy'n ymwneud â chyffuriau anghyfreithlon a dderbyniwyd i ysbytai.[3.]

Yn 2017, cofrestrwyd 260 o farwolaethau a oedd yn ganlyniad i wenwyno gan gyffuriau yng Nghymru, gostyngiad o 4.1 y cant oddi ar y flwyddyn galendr flaenorol. O'r holl farwolaethau drwy wenwyno gan gyffuriau, roedd 185 (71.2 y cant) wedi'u diffinio'n farwolaeth drwy gamddefnyddio cyffuriau, gostyngiad o 3.7 y cant o'r 192 o farwolaethau yn 2016.

Ffig. 2

Nifer a chategorïau'r sylweddau seicoweithredol newydd yr hysbyswyd System Rhybudd Cynnar yr UE amdanynt am y tro cyntaf, 2005-17.



Tueddiadau mewn Cyffuriau yn Ewrop

Y tri sylwedd mwyaf eu defnydd a nodwyd gan **WEDINOS** yn y cyfnod adrodd hwn oedd cocên a MDMA, ac wedyn cetamin.

Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson â rhai Canolfan Monitro Cyffuriau a Chaethiwed i Gyffuriau Ewrop (EMCDDA), sy'n datgan mai cocên a MDMA yw'r symbylwyr anghyfreithlon a ddefnyddir amlaf ledled Ewrop. Mae hyn yn dangos bod WEDINOS yn parhau i ddarparu sylfaen dystiolaeth gadarn ar gyfer y DU.

Hefyd yn unol â chanfyddiadau EMCDDA, mae **WEDINOS** wedi nodi gostyngiad yn nifer y sylweddau a ddynodwyd yn Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSNau). Fodd bynnag, mae hyn wedi digwydd yr un pryd â chynnydd yn nifer yr achosion o ddefnyddio bensodiasepinau. Mae EMCDDA wedi tynnu sylw'n benodol at ei phryderon am sylweddau newydd cysylltiedig â bensodiasepinau sy'n dod i'r golwg, a'r ffaith bod mwy o bensodiasepinau newydd a sefydledig ar gael i bob golwg ar y farchnad cyffuriau anghyfreithlon mewn rhai gwledydd.[4.]

Yn yr un modd ag mewn blynyddoedd blaenorol, mae gwerthusiad o darddiad samplau yn dangos bod y lleoliad h.y. carchar, digartrefedd neu glwb nos yn dylanwadu ar y farchnad a'r ffactorau sy'n cymell defnyddio sylweddau.

3. Turner, D; Smith, J. Data mining Wales: The annual profile for substance misuse 2017-18, Public Health Wales, Substance Misuse Programme, 2018.
4. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2018), European Drug Report 2018: Trends and Developments, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Penawdau'r Newyddion Bensodiasepinau – *risgiau anhysbys*

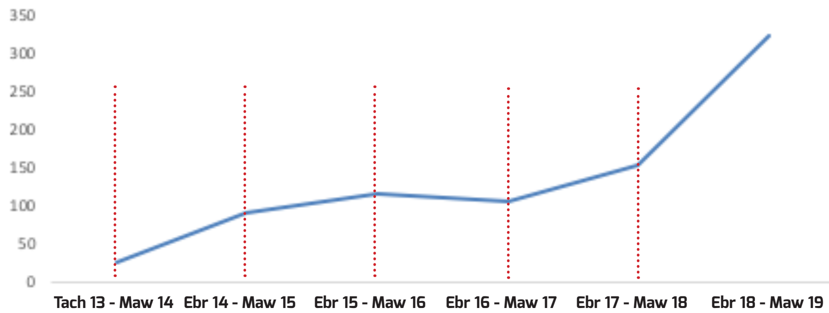
cynnydd o 110%

Ers lansio'r prosiect, cyflwynwyd 819 o samplau i **WEDINOS** gan gredu eu bod yn cynnwys bensodiasepinau. Mae 40 y cant o'r rhain wedi'u derbyn a'u dadansoddi yn y flwyddyn ddiwethaf.

Cyflwynwyd 324 o samplau gan gredu eu bod yn cynnwys bensodiasepinau rhwng Ebrill 2018 a Mawrth 2019, cynnydd o 110 y cant oddi ar y flwyddyn flaenorol.

Gellir rhoi bensodiasepinau ar bresgripsiwn am anhwylderau yn cynnwys:
- **Gorbryder**
- **Anhunedd**
- **Rheoli trawiadau**
- **Llacio cyhyrau**

Ffig 3 : Samplau Bensodiasepinau a gyflwynwyd



Er bod pryderon bob amser a phosibilrwydd o brofi effeithiau niweidiol drwy ddefnyddio sylweddau seicoweithredol, mae'r perygl yn cynyddu oherwydd y cynnydd yn nifer yr achosion o amnewid sylweddau yn y farchnad bensodiasepinau anghyfreithlon sydd heb ei rheoleiddio.

Beth yw bensodiasepinau?

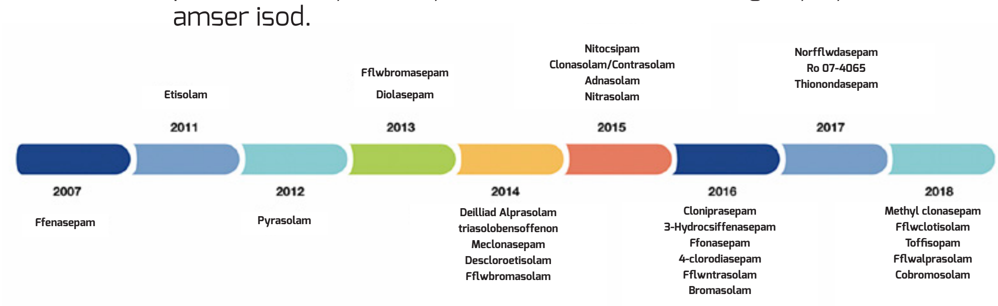
- Gweithyddion yn y safle bensodiasepin ar y derbynnydd GABA-A, yn cynyddu asid gama-aminobwtyrig (GABA).
- Mae GABA yn cyfrannu at reolaeth dros symudiadau, y golwg, a nifer o weithrediadau cortigol eraill yn ogystal â rheoleiddio gorbryder.
- Mae bron pob un o'r effeithiau therapiwtig a niweidiol o ddefnyddio bensodiasepinau yn codi o'u heffaith ar y brif system nerfol.

Yn adroddiad Canolfan Monitro Cyffuriau a Chaethiwed i Gyffuriau Ewrop (EMCDDA) yn 2018, nodwyd pryder am ddyfodiad sylweddau bensodiasepin newydd, a'r ffaith eu bod ar gael drwy farchnadoedd ar-lein. Nid yw'r rhan fwyaf o'r sylweddau hyn yn feddyginiaethau a drwyddedwyd yn yr Undeb Ewropeaidd; prin iawn yw'r wybodaeth am eu tocsicoleg. Yn yr un modd â bensodiasepinau eraill, mae'r peryglon yn debygol o gynyddu o'u defnyddio ar y cyd â chyffuriau anghyfreithlon neu alcohol [5].

5. European Drug Report 2018: Trends and Developments; EMCDDA, Lisbon, June 2018; http://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2018_en (cyrchwyd 11/04/2019)

Mae Swyddfa'r Cenhedloedd Unedig ar Gyffuriau a Throseddu (UNODC) wedi cofnodi cynnydd yn y defnydd o sylweddau seicoweithredol newydd o'r un math â bensodiasepinau, a werthir o dan enwau fel "legal benzodiazepines" neu "designer benzodiazepines", ac yn nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â nhw. Mae hon yn broblem gynyddol o ran iechyd y cyhoedd mewn rhai gwledydd [6.].

Ar hyn o bryd, mae EMCDDA yn monitro 24 o bensodiasepinau newydd, ac wedi adrodd ar 15 ohonynt er 2015. Mae'r cynnydd parhaus hwn yn nifer yr adroddiadau wedi'i ddangos yn y llinell amser isod.



Ffig. 4: Llinell amser y bensodiasepinau yr hysbyswyd eu bod yn sylweddau seicoweithredol newydd yn Ewrop, 2007–18.
http://www.emcdda.europa.eu/activities/action-on-new-drugs

D.S. roedd system rhybudd cynnar Sweden wedi adnabod ac adrodd ar bentasepam yn 2019 ar ôl cyhoeddi llinell amser EMCDDA.

Nifer yr achosion o ddefnyddio bensodiasepinau

Prin iawn yw'r wybodaeth sydd ar gael yn y DU sy'n ymwneud yn benodol â nifer yr achosion o ddefnyddio bensodiasepinau. Yn ôl Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr, yn 2017-18 roedd 0.6 y cant o'r boblogaeth o oedolion wedi defnyddio 'tawelyddion' (heb eu rhoi ar bresgripsiwn gan feddyg neu ymarferydd gofal iechyd). Roedd hyn yn uwch na'r 0.4 y cant a gofnodwyd ar gyfer 2016/17 ac yn cyfateb i gynnydd o tua 63,000 yn nifer y bobl sy'n defnyddio'r cyffur.[7.]

Mae UNODC wedi datgan mai defnydd anfeddygol o bensodiasepinau yw'r math mwyaf cyffredin o gamddefnydd o gyffuriau presgripsiwn o hyd.

Mae oddeutu 60 o wledydd wedi datgan bod bensodiasepinau yn un o'r tri sylwedd a gaiff eu camddefnyddio amlaf, ac mae rhai gwledydd wedi cofnodi cyfraddau uwch am nifer yr achosion o'u defnyddio nag ar gyfer nifer mawr o sylweddau eraill.[8.]

Roedd 831 o achosion wedi'u derbyn i'r ysbyty yng Nghymru yn 2017-18 mewn perthynas â bensodiasepinau. Roedd adroddiad y Swyddfa Ystadegau Gwladol Deaths related to drug poisoning in England and Wales yn cynnwys 391 o farwolaethau yn 2017 a oedd yn gysylltiedig â bensodiasepinau, nifer sydd wedi codi o 284 yn 2012.

6. Non-medical use of benzodiazepines: a growing public health threat?, Global SMART Update, vol. 18, UNODC, September 2017.
7. Drug Misuse: Findings from the 2017/18 Crime Survey for England and Wales; Home Office, July 2018; https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/729249/drug-misuse-2018-hosb1418.pdf (cyrchwyd 11/04/2019)
8. The Global Overview of Drug Demand and Supply; latest trends, cross-cutting issues, UNODC 2018.

Dosau a Chynnwys

Yn ogystal â'r posibilrwydd o brofi effeithiau niweidiol a difrifol o ganlyniad i gamddefnyddio bensodiasepinau, mae **WEDINOS** wedi nodi pryderon ychwanegol sy'n ymwneud â chynnwys a maint dosau mewn perthynas â samplau a ddarparwyd gan unigolion a oedd yn credu eu bod wedi prynu math penodol o bensodiasepin.

"Mae e beth oeddwn i'n ei feddwl oedd e . . ."

Mae'r testun pryder cyntaf yn ymwneud ag astudiaeth yn 2017 lle'r oedd **WEDINOS** wedi dadansoddi maint y dosau mewn tabledi diasepam. Y meini prawf ar gyfer dadansoddi oedd bod y tabledi:
a) yn cynnwys diasepam,
b) yn grwn ac yn las (yn dangos bod dos o 10mg),
c) yn dangos y llythrennau 'MSJ';

MSJ yw un o'r 'brandiau' mwyaf cyffredin o diasepam anghyfreithlon.

Cafwyd bod 600 o dabledi'n bodloni'r meini prawf uchod, a dadansoddwyd hapsampl o 10 y cant o'r tabledi i fesur eu cynnwys diasepam. Yn y tabledi hyn, roedd amrediad y dosau rhwng 7.1mg a 11.8mg.

BAmnewid Bensodiasepinau

Alprasolam: enw brand cyffredin Xanax

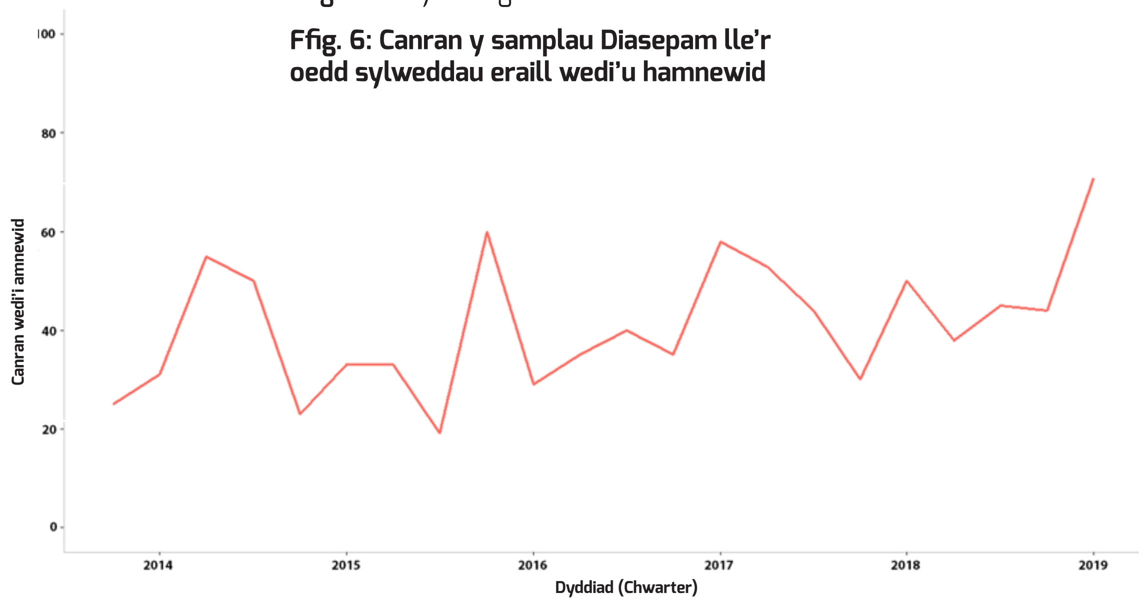
Yn ogystal â'r pryderon ynghylch defnyddio sylweddau heb wybod maint y dos, mae **WEDINOS** wedi dangos tuedd mewn samplau bensodiasepinau lle gwelir ar ôl eu dadansoddi eu bod yn cynnwys sylwedd arall, sef math arall o bensodiasepin gan amlaf. Fel y mae **Tabl 1** yn dangos, yn chwarter cyntaf 2019, cafwyd bod 71 y cant o'r samplau a gyflwynwyd fel diasepam a 45 y cant o'r rhai a gyflwynwyd fel alprasolam yn cynnwys sylweddau eraill.

Tabl 1: Amnewid

Sylwedd	% wedi'i amnewid Gorff-Rhag	18% wedi'i amnewid Ion-Maw 19
Diasepam	44%	71%
Alprasolam	53%	45%

Er nad yw hon yn broblem newydd, dyma'r lefel uchaf o amnewid diasepam y mae **WEDINOS** wedi'i chanfod hyd yn hyn, fel y mae **Ffig.6** isod yn dangos.

Ffig. 6: Canran y samplau Diasepam lle'r oedd sylweddau eraill wedi'u hamnewid

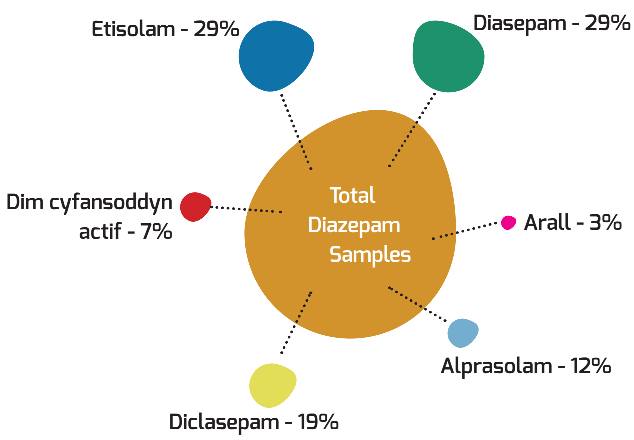


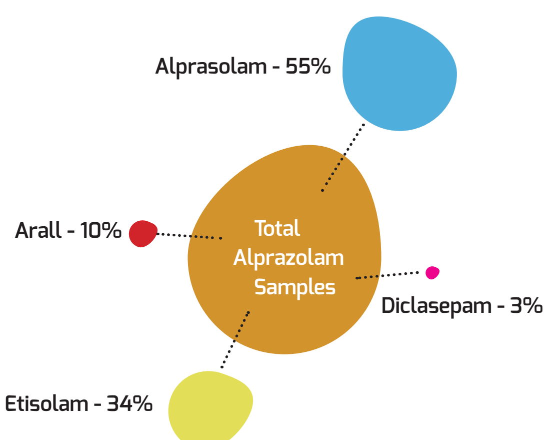
Yr amnewidion mwyaf cyffredin

Mae **Ffig. 7** yn dangos y sylweddau mwyaf cyffredin a amnewidiwyd yn y samplau a gyflwynwyd fel diasepam ac alprasolam. Fel y gwelir yn y ddau grŵp o samplau, etisolam yw'r un mwyaf cyffredin a nodwyd.

Etisolam yw'r sylwedd a amnewidiwyd amlaf yn y samplau o bensodiasepinau a brofwyd. Mae etisolam yn 7-10 gwaith yn gryfach na diasepam.

Ffig. 7: Amnewid diasepam ac alprasolam





Mae amnewid un bensodiasepin am un arall fel hyn yn codi nifer o bryderon, yn cynnwys maint y dosau, amser dechrau a pharhad yr effeithiau: gweler **Tabl 2**. Mae'r holl ffactorau hyn yn gallu dylanwadu ar gyfnodau'r defnydd ac ar effeithiau niweidiol a difrifol.

Tabl 2 : Effeithiau Bensodiasepinau

Benzodiazepine	Amrediad Dosau	Dechrau'r effeithiau	Parhad yr effeithiau
Diazepam	Ysgafn – 2.5 i 5mg Cyffredin – 5 i 15mg Cryf – 15 i 30mg	30 i 90 munud	12 i 24 awr
Etizolam	Ysgafn – 0.2 i 0.5mg Cyffredin – 0.5 i 1mg Cryf – 1 i 5mg	15 i 25 munud	5 i 7 awr
Alprazolam	Ysgafn – 0.25 i 0.5mg Cyffredin – 0.5 i 1.5mg Cryf – 1.5 i 2mg	20 i 40 munud	5 i 8 awr
Diclazepam	Ysgafn – 1 i 2mg Cyffredin – 2 i 3mg Cryf – 3 i 4mg	10 i 45 munud	8 i 12 awr
Clonazepam	Ysgafn – 0.25 i 0.5mg Cyffredin – 0.5 i 1mg Cryf – 1 i 2mg	20 i 60 munud	8 i 12 awr
Clonazolam	Ysgafn – 75 i 200mcg Cyffredin – 200 i 400mcg Cryf – 400 i 1000mcg	10 i 30 munud	6 i awr

Er mwyn cysondeb, cymerwyd yr holl ffigurau o https://psychonautwiki.org

Amnewid mewn pecynnau swigod

Sample W009701

Date Received: 26/02/2019
Postcode: CF44
Purchase Intent: Diazepam
Package Label: Neliz Diazepam 10mg
Sample Colour: White
Sample Form: Tablet
Consumption Method: Not Stated
Self-Reported Effects: Not Stated
Sample Upon Analysis (Major): Diclazepam, Alprazolam
Sample Upon Analysis (Minor):

Click to Enlarge

Nid yw amnewid o'r fath yn digwydd wrth werthu bensodiasepinau anghyfreithlon ar y stryd yn unig. Mae **WEDINOS** wedi cael nifer o samplau y nodwyd eu bod wedi'u prynu ar-lein sydd wedi'u selio mewn pecynnau swigod meddyginiaethol fel sampl **WEDINOS** W009701, a gyflwynwyd yng Nghymru fel diasepam ac y dangoswyd, ar ôl ei dadansoddi, ei bod yn cynnwys diclasepam ac alprasolam.

Mae'n bosibl bod unigolion sy'n prynu tabledi mewn pecynnau swigod yn credu eu bod yn prynu cynhyrchion fferyllol.

Mae hyn yn peri pryder neilltuol gan fod systemau monitro rhyngwladol fel EMCDDA wedi adrodd am sefydlu marchnadoedd ar-lein, ac am eu twf, ac am eu pwysigrwydd fel cyfrwng i farchnata a dosbarthu sylweddau.

Crynodeb

- Meintiau dosau anhysbys – mae **WEDINOS** wedi dangos tystiolaeth o amrywiant dosau mewn tabledi diasepam MSJ anghyfreithlon, sydd ar gael ac yn cael eu defnyddio'n eang
- Nifer mawr o achosion o amnewid sylweddau
- Dosau therapiwtig amrywiol
- Sylweddau â hanner oesau amrywiol
- Mae'r holl ffactorau'n cynyddu'r posibilrwydd y bydd unigolyn yn profi effeithiau niweidiol a difrifol, yn cynnwys gorddosau damweiniol, ei dderbyn i'r ysbyty a marwolaeth.

Gweithyddion Derbynyddion Canabinoidau Synthetig (SCRAs) (Sbeis)

Sampl WEDINOS 000037286
Sampl o sylwedd llysieuol yn cynnwys 5F-ADB

Sampl WEDINOS W008442
Sampl o bowdwr gwyn yn cynnwys 5F-ADB

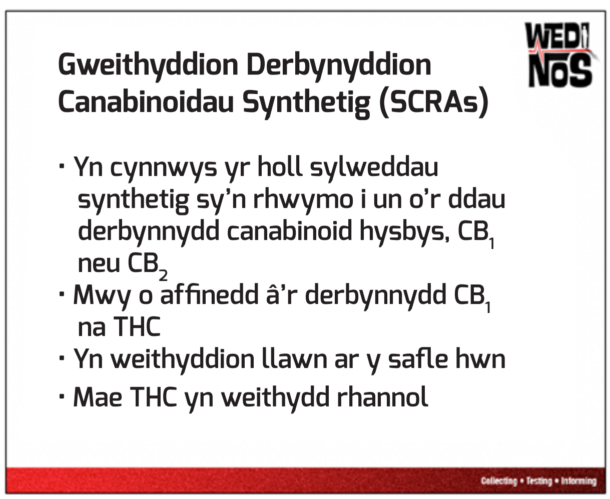
Mae SCRAs wedi'u trafod ym mhob un o adroddiadau blynyddol **WEDINOS** ers y cyntaf yn 2014. Nid yw'r flwyddyn hon yn eithriad. Yn yr un modd ag adroddiad y flwyddyn ddiwethaf, mae nifer y SCRAs yn llai nag mewn blynyddoedd blaenorol.

Fel y nodwyd hefyd yn adroddiad 2017-18, yr SCRAs cryf a chryf iawn 5F-ADB ac AMB-FUBINACA yw'r rhai a welwyd amlaf. Fodd bynnag, ers Rhagfyr 2019 rydym wedi gweld gostyngiad yn nifer y samplau o AMB-FUBINACA, a chynnydd cyfatebol yn nifer y samplau o **4F-MDMB-BINACA**.

Yr SCRA 5F-ADB oedd y sylwedd chweched mwyaf cyffredin a nodwyd yn yr holl samplau. Mae SCRA yn fwyaf cyffredin mewn samplau a ddarparwyd gan wasanaethau cyfiawnder troseddol, yn enwedig yr ystad carchardai, a gwasanaethau digartrefedd.

Mae tystiolaeth bellach o hyn yn ddiweddarach yn yr adroddiad hwn, lle gwelir nad yw 5F-ADB yn un o'r 10 sylwedd a nodwyd amlaf os diystyrir samplau o wasanaethau cyfiawnder troseddol.

Mae'r cynnydd yn nifer y samplau o 4F-MDMB-BINACA wedi'i adlewyrchu ar draws Ewrop. Mae'r papur briffio a gyhoeddwyd ar 4 Ebrill 2019 gan System Rhybudd Cynnar yr UE, *Spread of 4F-MDMB-BINACA in Europe*, yn nodi bod yr hysbysiad ffurfiol cyntaf wedi'i wneud ar 20 Tachwedd 2018 gan EMCDDA ar ran Ffrainc. Mae'r sylwedd wedi'i gofnodi hefyd yn Hwngari, Lithiwania, yr Iseldiroedd, Sweden, Rwmania, y Deyrnas Unedig ac Unol Daleithiau America.



Sampl WEDINOS W007904. Hylif e-sigaréts 'Mood Enhancer CBD' a lygrwyd â 5F-MDMB-PINACA

Cyhoeddwyd gwybodaeth a ddarparwyd gan **WEDINOS** yn y papur briffio hwnnw a oedd yn nodi'r canlynol: *"Cyflwynwyd 16 o samplau a oedd yn cynnwys 4F-MDMB-BINACA i* ***WEDINOS*** *rhwng Rhagfyr 2018 a Mawrth 2019. Roedd 14 o'r samplau'n sylwedd llysieuol a'r ddwy sampl arall yn hylifau ar gyfer e-sigaréts. Roedd yr effeithiau a nodwyd gan ddefnyddwyr yn gyson ag actifedd canabimimetig, ac yn cynnwys ewfforia, ymlacio, poenau yn y frest, curiad calon afreolaidd, chwydu, dryswch, cynnwrf, rhithwelediadau, a pharanoia."*

Er hynny, mae cyfanswm y samplau o 4F-MDMB-BINACA a nodwyd yn gymharol isel o hyd (n=19).

Mae gwaith **WEDINOS** ar gyfer dangos pa SCRAs sy'n cylchredeg ac ar ba ffurf, yn y farchnad gyffuriau yng Nghymru ac yn y Deyrnas Unedig, wedi bod yn fodd i hysbysu partneriaid ar lefel ryngwladol, fel EMCDAA a System Rhybudd Cynnar Ewrop, nifer o weithiau ers lansio'r prosiect.

Ar 12 Rhagfyr 2018, cyfeiriwyd at wybodaeth a ddarparwyd gan **WEDINOS** mewn adroddiad cynghorol gan System Rhybudd Cynnar Ewrop a oedd yn ymwneud â SCRAs, "Risk of poisoning from cannabidiol (CBD) e-liquids adulterated with synthetic cannabinoids". Un o nodau'r adroddiad cynghorol hwn oedd tynnu sylw at y canfyddiad bod hylifau e-sigaréts a werthwyd yn ddiweddar fel CBD yn y Deyrnas Unedig yn cynnwys y canabinoidau synthetig 5F-MDMB-PINACA (5F-ADB) ac MDMB-CHMICA.

Bryd hynny, roedd **WEDINOS** wedi rhoi gwybod bod canabinoidau synthetig wedi'u darganfod ers Medi 2017 mewn wyth sampl o hylifau e-sigaréts a oedd wedi'u gwerthu neu eu labelu o dan yr enw 'cannabidiol' neu 'CBD'. Cyflwynwyd y sampl gyntaf ym Medi 2017 ac roedd yn cynnwys 5F-MDMB-PINACA (5F-ADB) ac MDMB-CHMICA; cyflwynwyd y saith sampl arall rhwng Mai a Hydref 2018 ac roeddent yn cynnwys 5F-MDMB-PINACA.

Roedd o leiaf un sampl yn dwyn y label masnachol 'Mood Enhancer CBD'.

Roedd yr effeithiau a gofnodwyd gan ddefnyddwyr y cynhyrchion hyn yn gyson â'r rheini a gofnodwyd ar gyfer canabinoidau synthetig ac yn cynnwys ewfforia, ymlacio, rhithwelediadau, paranoia, yn ogystal â phoenau yn y frest, curiad calon afreolaidd, diffyg anadl, chwydu, dryswch, a chynnwrf.

Mae adroddiadau anecdotaidd gan dimau camddefnyddio sylweddau digartrefedd yn sôn am anallu i gysgu ar ôl cymryd y mathau mwy diweddar o SCRA, sy'n arwain at fwy o effeithiau niweidiol ar iechyd meddwl. Mae hyn yn groes i brofiadau blaenorol.

Gan fod SCRAs yn parhau'n rhan o farchnad gyffuriau'r DU, bydd **WEDINOS** yn parhau i fonitro a chasglu tystiolaeth am y mathau sy'n cylchredeg a'u ffurfiau ac yn darparu gwybodaeth berthnasol a phragmatig i bartneriaid a rhanddeiliaid yma ac ar lefel ryngwladol.

Prif Ganfyddiadau . . . Pa sylweddau? y sylweddau a gofnodwyd amlaf

Y grŵp cemegol o sylweddau seicoweithredol a gofnodwyd amlaf am yr ail flwyddyn yn olynol oedd bensodiasepinau, gan fod 11 o bensodiasepinau wedi'u nodi (cofnodwyd naw yn 2017/18). Yn yr un modd â chanlyniadau'r flwyddyn ddiwethaf, Diasepam oedd y bensodiasepin a nodwyd amlaf, wedyn etisolam ac alprasolam. Gall hyn beri risg i unigolion sy'n defnyddio bensodiasepinau gan fod maint y dosau a'u cryfder yn amrywio'n sylweddol.

Cocên oedd y sylwedd seicoweithredol a gofnodwyd amlaf (heb gynnwys caffein).

Mae UK Focal Point wedi adrodd mai powdwr cocên yw'r symbylydd a ddefnyddir amlaf yn y DU, a'r ail sylwedd mwyaf cyffredin o'r cyfan ar ôl canabis. Yn dilyn gostyngiad ym mhurdeb cymedrig cocên ar y stryd o 51 y cant yn 2003 i 20 y cant yn 2009, mae'r purdeb wedi codi ers hynny, ac amcangyfrifwyd ei fod yn 54 y cant yn 2016. Purdeb crac cocên oedd yr uchaf a gofnodwyd yn 2016, sef 71 y cant[9].

Mae EMCDDA wedi nodi ei bod yn ymddangos bod y cynnydd ym maint y cocên a gynhyrchir yn America Ladin yn dylanwadu bellach ar y farchnad yn Ewrop fel bod y sylwedd hwn ar gael yn fwy eang.[10]

Mae nifer y marwolaethau lle'r oedd cocên wedi'i grybwyll yng Nghymru a Lloegr wedi codi am y chweched flwyddyn yn olynol. Cafwyd 432 o farwolaethau a oedd yn gysylltiedig â chocên yn 2017, o'i gymharu â 371 yn 2016, ffigur sydd wedi codi o 139 yn 2012 [11].

Tabl 3: Y sylweddau seicoweithredol a gofnodwyd amlaf yn samplau WEDINOS.

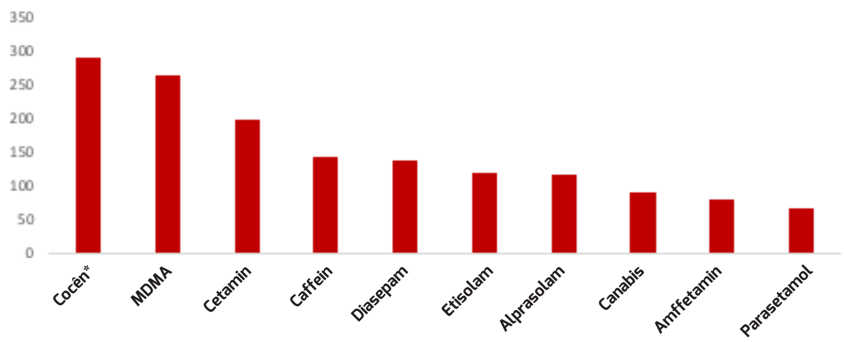
Nifer	2018-2019	2017-2018
1	Cocên	Caffein
2	MDMA	Cocên
3	Cetamin	Canabis
4	Caffein	MDMA
5	Diasepam	Diasepam
6	5F-ADB	Nicotin
7	Etisolam	Amffetamin
8	Alprasolam	Parasetamol
9	Canabis	5F-ADB
10	Amffetamin	Bwprenorffin

9. UK Focal Point - United Kingdom Drug Situation 2017, London, 2018; https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/697805/UK_drug_situation_Focal_Point_annual_report_2017.pdf
10. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2018), European Drug Report 2018: Trends and Developments, Publications Office of the European Union, Luxembourg. http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/8585/20181816_TDAT18001ENN_PDF.pdf
11. Adroddiad y Swyddfa Ystadegau Gwladol: Deaths related to drug poisoning in England and Wales: 2017 registrations; https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsrelatedtodrugpoisoninginenglandandwales/2017registrations#deaths-from-selected-substances

Yn yr un modd â blynyddoedd blaenorol, caffein oedd y cyfrwng llenwi/torri mwyaf poblogaidd a gofnodwyd. Fodd bynnag, yn ogystal â'i gael mewn cyfuniad â sylweddau eraill, cafwyd nifer o samplau o bowdrau a thabledi a oedd yn cynnwys caffein ar wahân.

Mae **WEDINOS** yn cael samplau o amrywiaeth fawr o leoliadau yn y gymuned. Mae **WEDINOS** yn cydweithio'n agos â'r chwe charchar yng Nghymru ac yn adrodd ar wahân ar ddarganfyddiadau sydd heb werth fel tystiolaeth. Os diystyrir y samplau hyn, mae cynnwys a threfn y rhestr o'r 10 sylwedd mwyaf cyffredin yn wahanol.

Ffig. 8: Y 10 sylwedd mwyaf cyffredin (yn y gymuned)



*Cafwyd bod 67 o samplau o gocên yn cynnwys lefamisol

Lefamisol yw un o'r sylweddau a gofnodwyd amlaf. Nid yw wedi'i gynnwys fel ffigur ar wahân yn y siart hon gan ei fod yn cael ei ganfod mewn cyfuniad â chocên bob amser.

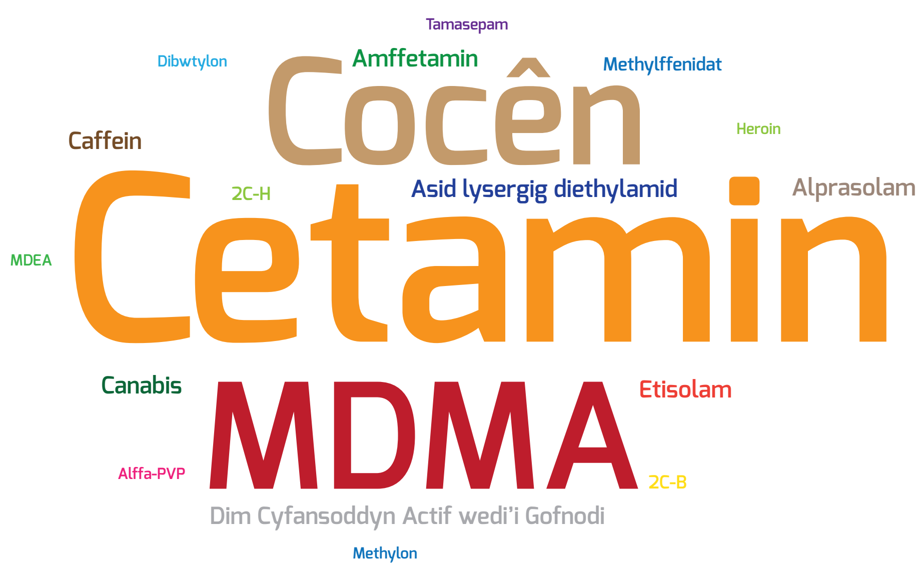
Economi Hwyr y Nos a Gwyliau

Yn ystod cyfnod adrodd 2018-19, roedd **WEDINOS**, mewn partneriaeth â heddluoedd Cymru a gwasanaethau lles gwyliau, wedi cael 339 o samplau o finiau amnest clybiau nos a gwyliau. Er nad oes unrhyw ddata am ddemograffeg, y bwriad wrth brynu nac effeithiau gyda'r samplau hyn, mae canlyniadau'r dadansoddi yn rhoi cipolwg i ni ar y sylweddau sy'n cylchredeg yn economi hwyr y nos ac mewn gwyliau.

Yn y 339 o samplau, cofnodwyd 29 o sylweddau: roedd chwech ohonynt yn gyfryngau llenwi neu'n fetabolitau o sylwedd seicoweithredol pwysig. Nid oedd cyfansoddyn actif mewn pump o'r samplau.

Y sylweddau a gofnodwyd amlaf yn eu trefn oedd cetamin, MDMA a chocên. Ar wahân i symbylwyr eraill a chyffuriau rhithbair fel cathinonau a sylweddau yn y grŵp 2C, cofnodwyd canabis, alprasolam, etisolam a heroin hefyd.

Ffig. 9 Y Sylweddau a Gofnodwyd Amlaf



Y Sylweddau Seicoweithredol Newydd a nodwyd amlaf

Yn ôl y diffiniad cyfreithiol o'r term gan yr Undeb Ewropeaidd, mae "sylweddau seicoweithredol newydd" (SSNau) yn gyffuriau narcotig neu seicotropig newydd, ar eu pen eu hunain neu mewn cymysgedd, nad ydynt wedi'u rhestru o dan y Confensiwn Sengl ar Gyffuriau Narcotig yn 1961 na'r Confensiwn ar Sylweddau Seicotropig yn 1971, ond a all achosi bygythiad i iechyd y cyhoedd sy'n debyg i'r hyn a achosir gan sylweddau sydd wedi'u rhestru o dan y confensiynau hynny.

Penderfyniad Cyngor yr Undeb Ewropeaidd 2005/387/JHA

Felly mae SSNau yn is-set i'r holl sylweddau seicoweithredol.

Y grwpiau o SSNau a gofnodwyd amlaf yw bensodiasepinau a Gweithyddion Derbynyddion Canabinoidau Synthetig (SCRAs). Mae'r term Gweithydd Derbynnydd Canabinoidau Synthetig (SCRA) yn cynnwys yr holl sylweddau synthetig sy'n rhwymo i un o'r ddau dderbynnydd canabinoid hysbys (CB1 neu CB2).

O'r deg SSN a gafodd eu cofnodi amlaf a'u proffilio gan WEDINOS yn y flwyddyn ddiwethaf, roedd tri SCRA a thri bensodiasepin, fel y mae Tabl 3 yn dangos. Cofnodwyd chwech a 12 sylwedd unigryw yn y ddau grŵp, yn y drefn honno, yn yr holl samplau a gyflwynwyd yn ystod y cyfnod adrodd hwn.

O ran yr SCRAs, o'r chwech a gofnodwyd roedd tri wedi'u nodi lai na 10 gwaith. Yr SCRAs a gofnodwyd amlaf oedd y sylwedd cryf 5F-ADB a'r sylwedd cryf iawn AMB-FUBINACA.

O'r SSNau yn yr holl samplau, mae chwe sylwedd ar gael fel meddyginiaeth ar bresgripsiwn, yn ogystal ag etisolam sydd ar gael mewn gwledydd eraill yn Ewrop er nad yw ar gael ar bresgripsiwn yn y DU. Mae'r sylweddau hyn ar gael ar y rhyngrwyd agored.

Tabl 3: Y Sylweddau Seicoweithredol Newydd a nodwyd amlaf

10 Uchaf	SSNau (yr holl samplau)	SSNau (yn y gymuned)
1	5F-ADB	Etisolam
2	Etisolam	Alprasolam
3	Alprasolam	5F-ADB
4	AMB-FUBINACA	Diclasepam
5	Diclasepam	2C-B
6	Cwetiapin	Meffedron
7	2C-B	4F-MDMB-BINACA
8	Meffedron	AMB-FUBINACA
9	4F-MDMB-BINACA	Solpidem
10	Pregabalin	Sopiclone

Pwy . . .

O'r 2,146 o samplau, roedd gwybodaeth ddemograffig ar gael am 63 y cant ohonynt (n=1,342). Cyflwynwyd gweddill y samplau fel darganfyddiadau gan wasanaethau o finiau amnest a chan wasanaethau cyfiawnder troseddol: nid oeddent o werth fforensig neu dystiolaethol, felly nid oedd ffurflen effeithiau a lenwyd gan y defnyddiwr ar eu cyfer.

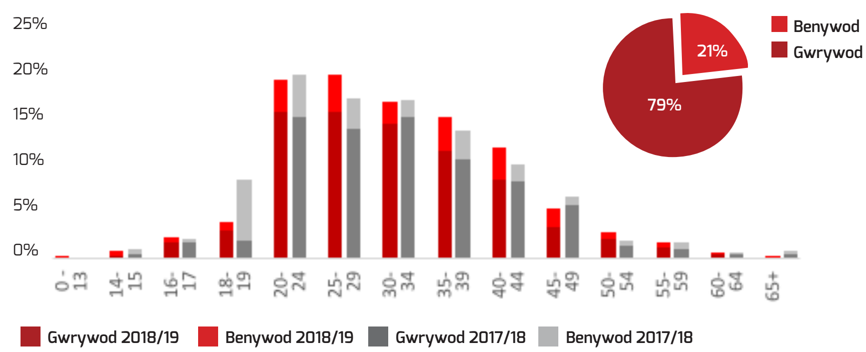
Cyflwynwyd 79 y cant o'r samplau gan wrywod a 21 y cant gan fenywod. Mae'r ffigurau hyn yn debyg i 2017-18.

Yr oed canolrifol ar gyfer darparwyr yr holl samplau o sylweddau seicoweithredol (Cymru a'r DU) oedd 30 mlwydd (yr oed cyfartalog oedd 31.8 blwydd), ar amrediad rhwng 13 a 74 blwydd oed. Mae'r oed canolrifol, yr oed cyfartalog a'r amrediad oed i gyd yn debyg i'r flwyddyn flaenorol.

Benywod – yr oed canolrifol oedd 32 flwydd (amrediad: 13-74 blwydd).

Gwrywod - yr oed canolrifol oedd 30 mlwydd, (amrediad: 15-70 blwydd).

Ffig. 10: Proffil darparwyr samplau o sylweddau seicoweithredol

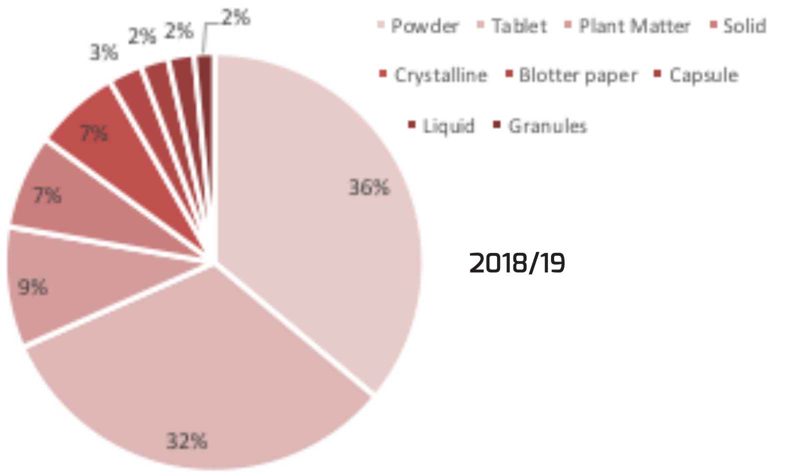


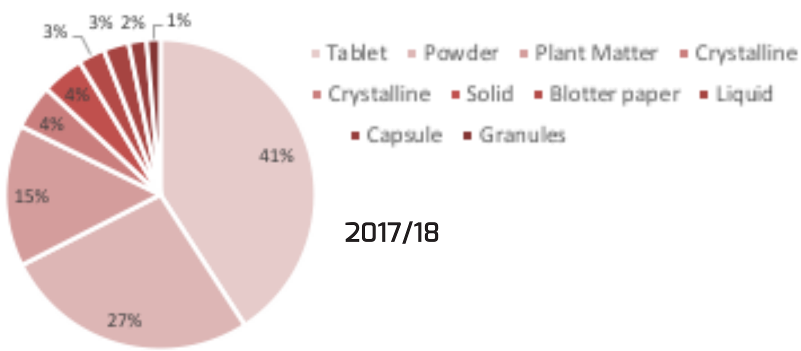
Roedd y samplau a gyflwynwyd gan blant a phobl ifanc yn yr amrediad oed 0-17 blwydd yn nhrefn amlder yn cynnwys: MDMA, canabis, ac alprasolam. Cyflwynwyd un sampl bob un o gocên, LSD, cetamin, DMT, 4-AcO-DMT, etisolam a methamffetamin. O ran oedolion hŷn a oedd yn 60 mlwydd neu'n hŷn, cafwyd samplau a oedd yn cynnwys canabis, diasepam, heroin, modaffinil a sopiclon.

Sut – y math o sampl . . .

Bydd **WEDINOS** yn holi am y math o sampl a gyflwynir er mwyn monitro ac adrodd ar wahanol ffurfiau'r sylweddau sy'n dod ar y farchnad a gwahaniaethau posibl yn y ffordd o'u defnyddio.

Ffig. 11 : Ffurf y samplau o sylweddau seicoweithredol



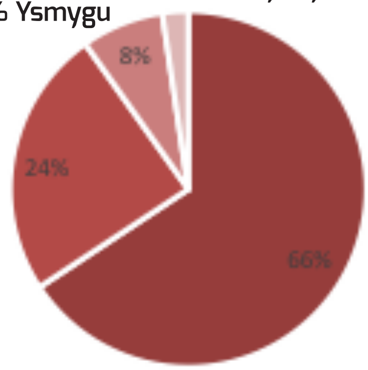


Y flwyddyn hon, gwelsom gynnydd yng nghyfran y samplau o bowdwr ac o sylweddau llysieuol, a gostyngiad yng nghyfran y samplau ar ffurf tabledi, solidau a chrisialau.

Dulliau defnyddio a Chyngor ar Leihau Niwed

Gan gymryd bod yr holl samplau o sylweddau llysieuol yn cael eu hysmygu, roedd gweddill y samplau (tabledi, hylifau, gronynnau, etc) yn cael eu llyncu drwy wahanol ddulliau. Y ffordd fwyaf cyffredin, sef 66 y cant, oedd eu cymryd drwy'r geg (llyncu, bomio), wedyn snwffian / ffroeni ar 24 y cant, fel y mae **Ffig. 12** yn dangos. Mae hyn yn gyson â blynyddoedd blaenorol.

Ffig. 12 : Dull defnyddio (heb gynnwys sylweddau llysieuol)



Yn achos 2 y cant o'r samplau, rhoddwyd gwybod eu bod yn cael eu cymryd drwy wythïen. Mae chwistrellu cyffuriau yn creu risgiau o ran dioddef heintiau bacterol a feirysol yn ogystal â'r risgiau/tocsigedd sydd ynglŷn â'r sylwedd sy'n cael ei chwistrellu. Y sylwedd a gafwyd amlaf yn y samplau a chwistrellwyd oedd heroin, wedyn amffetamin, ac roedd un sampl yn cynnwys cocên (a brynwyd ar ffurf crac cocên).

Chwistrellu

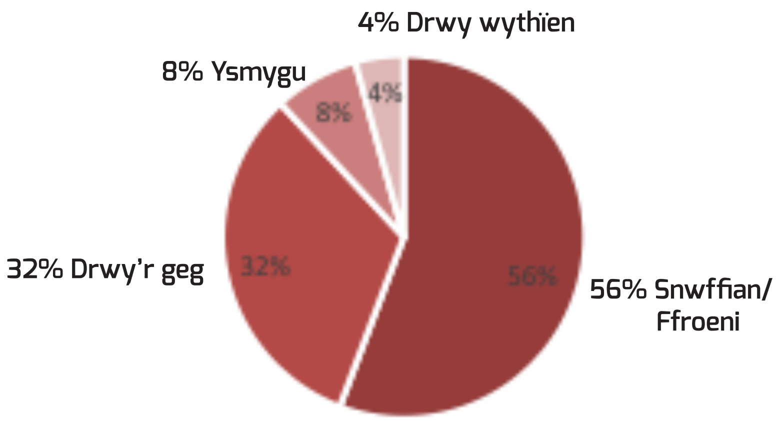
- Peidiwch â rhannu unrhyw offer chwistrellu. Mae hyn yn cynnwys dŵr, llwyau a hidlyddion yn ogystal â nodwyddau a chwistrellau. Yr arfer gorau yw defnyddio llanwydd i dynnu i fyny
- Gofalwch fod gennych chi ddigon o nodwyddau i chwistrellu nifer o weithiau
- Chwistrellwch mewn nifer o fannau yn eu tro
- Gofalwch fod unrhyw glwyfau'n cael eu trin mor fuan â phosibl
- Gwres a cochni yn y man chwistrellu – gofynnwch am sylw meddygol
- Gofalwch fod eich offer yn gywir at y defnydd arfaethedig
- Mae chwistrellu'n dwysáu popeth sy'n ymwneud â'r profiad o'r cyffur
- Mae'r rhan fwyaf o'r sylweddau seicoweithredol newydd yn toddi mewn dŵr ac nid oes angen ychwanegu asid atyn nhw (asid sitrig neu asid asgorbig (Fitamin C) fel arfer).

Mae rhagor o wybodaeth am leihau niwed ar gael yn:
http://www.wedinos.org/harm_reduction_advice.html

Gan ganolbwyntio ar y dull o ddefnyddio powdrau a sylweddau crisialog, y dull defnyddio mwyaf cyffredin oedd snwffian/ffroeni gan fod 56 y cant o ddefnyddwyr y samplau wedi rhoi gwybod am hyn, fel y gwelir yn **Ffig. 13**, o'i gymharu â 54 y cant yn 2017-18.

Mae snwffian/ffroeni sylweddau a all fod yn ysol neu'n wenwynig yn creu risgiau ychwanegol sy'n gysylltiedig â niwed i sianeli'r trwyn yn ogystal â'r posibilrwydd o drosglwyddo heintiau feirysol mewn gwaed wrth rannu offer ffroeni os cafwyd niwed i sianeli'r trwyn lle mae gwaed yn bresennol. Fel y nodwyd yn barod, mae chwistrellu sylweddau o unrhyw fath yn peri pryder ac yn creu'r risg o gael haint bacterol yn y corff.

Ffig. 13: Dulliau defnyddio - crisialau, gronynnau a phowdrau



Mewnanadlu (Snwffian/Ffroeni)

- Defnyddiwch offer glân bob amser
- Defnyddiwch eich offer eich hun
- Peidiwch â rhannu offer: mae'n bosibl y bydd olion gwaed ar eich offer
- Anadlwch yn uchel i'r ffroenau i osgoi'r feinwe feddal fwyaf sensitif
- Glanhewch sianelau'r trwyn ar ôl ffroeni gan ddefnyddio hances bapur wlyb neu ffon gwlân cotwm
- Defnyddiwch y ffroenau bob yn ail i leihau'r niwed i un ochr
- Os yw'ch trwyn yn gwaedu – rhowch y gorau iddi am y tro.

Statws Cyfreithiol - Amnewid . . .

Ers lansio'r prosiect, mae **WEDINOS** wedi casglu tystiolaeth am amnewid sylweddau, a'i ddisgrifio. Ar y cyfan, mae hyn yn digwydd o fewn yr un dosbarth o sylweddau e.e. un symbylydd am un arall. Rydym hefyd wedi gweld amnewid rhwng dosbarthiadau, e.e. prynu samplau gan gredu eu bod yn MDMA a darganfod ar ôl eu dadansoddi eu bod yn cynnwys cetamin. Mae amnewid o'r fath yn gallu arwain at effeithiau negyddol ac annisgwyl ychwanegol ar y defnyddiwr terfynol, nid yn unig yn gyfreithiol a chymdeithasol (newid statws cyffur a reolir), ond hefyd yn gorfforol a seicolegol.

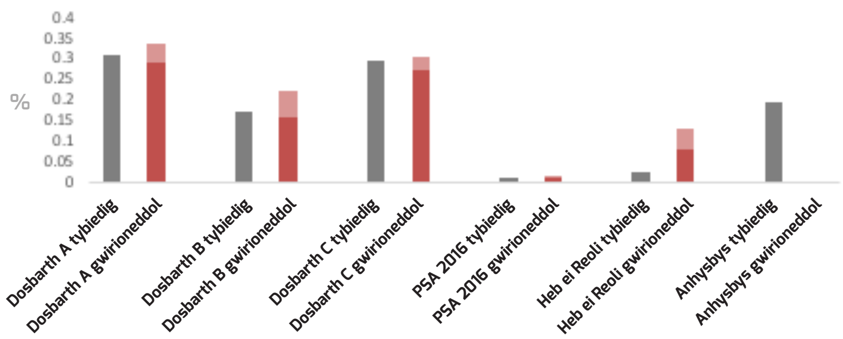
Mae ffurflenni am samplau ac effeithiau ar gael sy'n cynnwys manylion am statws cyfreithiol sylweddau y credwyd eu bod wedi'u prynu ar gyfer yr holl samplau, heblaw'r rheini a gafwyd drwy finiau amnest a charchardai (nid fel tystiolaeth) sydd heb eu cynnwys yn y dadansoddiad hwn.

Fel y mae **Ffig. 14** yn dangos, roedd dosbarth cyfreithiol nifer o'r samplau'n wahanol i'r hyn roedd y prynwr yn ei gredu. Ar sail y sylwedd yn y dosbarth uchaf a oedd yn bresennol yn y samplau a ddadansoddwyd, gwelwyd cynnydd yn nifer y samplau o gyffuriau Dosbarth A a reolir o 454 i 497; cododd y nifer yn Nosbarth B o 253 i 330, a'r rheini yn Nosbarth C o 435 i 448. Cafwyd gostyngiad bach yn nifer y samplau a reolir gan PSA 2016 o 17 i 14. Fodd bynnag, roedd nifer o samplau lle newidiwyd eu dosbarth 'cyffur a reolir' ar ôl eu dadansoddi.

Mae'r cynnydd yng nghyfran y bensodiasepinau yn samplau **WEDINOS** wedi'i ddangos yn y ganran fwy o sylweddau Dosbarth C 'tybiedig' a 'gwirioneddol' o'i gymharu â 2017-18. Cafwyd cynnydd yn y samplau Dosbarth C tybiedig o 14 y cant yn 2017-18 i 29 y cant y flwyddyn hon a chynnydd yn y rhai gwirioneddol o 21 y cant i 30 y cant.

Mae nifer o'r sylweddau sydd heb eu rheoli yn dod o dan Ddeddf Meddyginiaethau 1968 ac maent yn feddyginiaethau presgripsiwn yn unig.

Ffig. 14 : Cyfrannau'r cyffuriau a reolir a chyffuriau heb eu rheoli/cyfreithlon – tybiedig a gwirioneddol (Sylweddau Seicoweithredol)



WEDI NOS

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Harm Reduction Wales
Lleihau Niwed Cymru