



---

## **Polisi Cyffuriau ac Alcohol: Dull Lleihau Niwed**

---

Grŵp Llywio Lleihau Niwed Prifysgol Aberystwyth

### **Aseswyd yr Effaith:**

**Arweinir gan:** Cyfarwyddwr y Gwasanaethau i Fyfyrwyr

**Dyddiad yr adolygiad nesaf:** Gorffennaf 2024

Polisi Cyffuriau ac Alcohol Aberystwyth

## Cynnwys

Trosolwg o’r Polisi .....	3
Ffocws y Polisi: .....	4
Deall realiti defnyddio sylweddau ym mywyd y Brifysgol: .....	5
Diffiniadau: .....	5
Dull Prifysgol Aberystwyth o weithredu er mwyn lleihau niwed:.....	6
Cyfeirio a Chymorth: .....	7
Rhoi Gwybod am Bryderon:.....	8
Risgiau iechyd a diogelwch:.....	9
Cyfeirnodau: .....	9

# Prifysgol Aberystwyth, Polisi i Fyfyrrwyr - Cyffuriau gan gynnwys Alcohol:

## Trosolwg o'r Polisi

Mae Grŵp Strategaeth Defnyddio Cyffuriau ac Alcohol Prifysgol Aberystwyth, mewn cydweithrediad ag Undeb Aber ac wedi'i arwain gan safonau SOSUK, wedi datblygu'r polisi hwn i amlinellu'r disgwyliadau a'r cyfrifoldebau o ran defnydd myfyrwyr o alcohol a sylweddau. Mae'r polisi hwn, a grëwyd mewn partneriaeth â Gwasanaethau Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD) a Choices, yn adlewyrchu'r dulliau mwyaf cyfredol sy'n seiliedig ar dystiolaeth o gefnogi ein myfyrwyr.

Nid yw Prifysgol Aberystwyth yn cymeradwyo nac yn condemnio defnyddio cyffuriau, ond rydym yn blaenoriaethu diogelwch a lles ein cymuned drwy fabwysiadu dull lleihau niwed. Mae'r polisi hwn yn mynd i'r afael yn benodol â defnyddio alcohol, sylweddau rheoledig o dan [Ddeddf Cyffuriau 1971](https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1971/38/contents) <sup>[1]</sup>, sylweddau a reoleiddir gan [Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol 2016](https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2016/2/contents/enacted) <sup>[2]</sup>, a defnyddio a meddu ar feddyginiaethau presgripsiwn heb awdurdod o dan [Ddeddf Meddyginiaethau 1968](https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1968/67/contents) <sup>[3]</sup>.

Rydym wedi ymrwmo i greu amgylchedd diogel a chefnogol i'r holl fyfyrwyr. Mewn cydweithrediad ag Undeb Aber, GCAD a Choices, rydym wedi datblygu dull lleihau niwed ar gyfer cyffuriau, gan gynnwys

Polisi Cyffuriau ac Alcohol Aberystwyth

---

alcohol, sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael â defnyddio sylweddau gyda thosturi a chymorth ymarferol. Ein nod yw lleihau effeithiau iechyd, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau drwy ddarparu mynediad hawdd at adnoddau wedi'u teilwra, grymuso myfyrwyr, a meithrin cymuned wybodus ac agored.

Er mwyn hyrwyddo'r ymrwymiad hwn, mae Prifysgol Aberystwyth ac Undeb Aber yn cymryd rhan mewn cynllun achredu cenedlaethol i adolygu a gwella ein dull lleihau niwed yn barhaus. Mae'r broses barhaus hon yn cynnwys ymgynghori'n agos â myfyrwyr a rhanddeiliaid amrywiol, gan sicrhau bod ein strategaeth yn parhau i fod yn ymatebol, yn effeithiol ac yn cyd-fynd ag arferion gorau.

Gan gyd-fynd â [Gwerthoedd craidd y Brifysgol](https://www.aber.ac.uk/en/about-us/strategic-plan/) [<https://www.aber.ac.uk/en/about-us/strategic-plan/>](https://www.aber.ac.uk/en/about-us/strategic-plan/)<sup>[4]</sup> - sef trawsnewidiol, creadigol, cynhwysol, uchelgeisiol, a chydweithrediadol - mae'r polisi hwn wedi'i gynllunio i sicrhau bod pob myfyriwr yn ffynnu mewn amgylchedd diogel a chefnogol.

## **Ffocws y Polisi:**

**Ymrwymiad Lleihau Niwed:** Blaenoriaethu diogelwch a lles drwy ddull lleihau niwed, gan ganolbwyntio ar leihau effeithiau iechyd, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau.

**Ymdrech Gydweithredol:** Datblygwyd gyda mewnbwn gan Undeb Aber, GCAD a Choices, ac Arweinydd Lleihau Niwed Aberystwyth i sicrhau polisi cyflawn ac effeithiol.

**Cymorth Cynhwysfawr:** Cynnig mynediad hawdd at wasanaethau ar y campws a phartneriaethau allanol, gan ddarparu cymorth wedi'i deilwra i fyfyrwyr sy'n delio â defnyddio sylweddau.

---

Polisi Cyffuriau ac Alcohol Aberystwyth

**Parch a chyfrifoldeb:** Hyrwyddo amgylchedd diogel, cynhwysol lle mae pob aelod o'r gymuned yn ymwybodol o sut mae eu gweithredoedd yn effeithio ar eraill.

## **Deall realiti defnyddio sylweddau ym mywyd y Brifysgol**

Rydym yn cydnabod y gall defnyddio cyffuriau ac alcohol gael effaith ddifrifol ar iechyd, perfformiad academaidd a pherthnasoedd. Er nad ydym yn cymeradwyo eu defnyddio, rydym wedi ymrwymo i helpu ein myfyrwyr i lywio eu profiad yn y brifysgol mewn ffordd ddiogel a chadarnhaol. I lawer o fyfyrwyr, mae'n bosibl mai yn y brifysgol y byddant yn dod i gysylltiad â chyffuriau anghyfreithlon am y tro cyntaf, ac rydym wedi ymrwymo i gynnig y gefnogaeth a'r adnoddau sydd eu hangen arnynt i wneud penderfyniadau gwybodus.

Rydym hefyd yn cydnabod y gall myfyrwyr gael eu heffeithio nid yn unig gan eu defnydd eu hunain o gyffuriau ac alcohol, ond hefyd trwy gysylltiadau â ffrindiau neu aelodau o'r teulu sy'n eu defnyddio. Gall y profiadau hyn fod yn gysylltiedig â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a heriau personol eraill. Wrth i ni weithio tuag at ddod yn brifysgol sy'n ystyriol o drawma, rydym wedi ymrwymo i gefnogi ein cymuned gydag empathi a dealltwriaeth drwy'r materion cymhleth hyn.

## **Diffiniadau**

Yn y Polisi hwn, rydym yn diffinio termau allweddol sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau i sicrhau bod pawb yn eu deall yn yr un modd:

Polisi Cyffuriau ac Alcohol Aberystwyth

---

**Lleihau Niwed:** Nod lleihau niwed yw lleihau'r effeithiau iechyd, cymdeithasol a chyfreithiol negyddol sy'n gysylltiedig â defnyddio cyffuriau a/neu alcohol. Mae'n canolbwyntio ar hyrwyddo newid cadarnhaol a gweithio gydag unigolion heb farnu.

**Defnyddio sylweddau:** Mae hyn yn cyfeirio at y defnydd niweidiol o sylweddau, gan gynnwys cyffuriau anghyfreithlon a sylweddau cyfreithiol megis alcohol, meddyginiaethau presgripsiwn, caffeine, nicotin a sylweddau anweddol (e.e., petrol, glud, paent). Mae defnyddio sylweddau yn digwydd pan fydd unigolyn yn cymryd y sylweddau hyn mewn modd sy'n effeithio'n andwyol ar eu hiechyd, eu perfformiad, eu hymddygiad, neu eu diogelwch eu hunain a/neu ddiogelwch eraill. Gall hyn fod yn ysbeidiol neu'n barhaus ei natur.

**Cyffur a Reolir:** Mae'r categori hwn yn cynnwys yr holl sylweddau a restrir yn y Deddfau Cyffuriau a Reolir (Atodiad I) neu Reoliadau sy'n gymwys o dan y gyfraith.

## Dull Prifysgol Aberystwyth o weithredu er mwyn lleihau niwed:

---

Mae dull Prifysgol Aberystwyth o weithredu er mwyn lleihau niwed yn seiliedig ar egwyddorion Cyfrifoldeb a Pharch, Gwybodaeth a Chefnogaeth.

**Cyfrifoldeb a Pharch** - Mae'r Brifysgol yn cydnabod nad yw defnyddio sylweddau yn norm cymdeithasol na diwylliannol i nifer o bobl a'i fod yn eu dychryn, eu dieithrio a'u haflonyddu. Ar ben hyn, mae'n bosib y bydd pobl sydd wedi cael profiad o ddefnydd problemus yn y gorffennol eisiau osgoi dod i gysylltiad â chyffuriau gan gynnwys alcohol er eu diogelwch eu hunain.

Mae Prifysgol Aberystwyth wedi ymrwymo i sicrhau **amgylchedd diogel a chynhwysol** sy'n meithrin parch tuag at wahaniaethau ac ystyriaeth i eraill.

Gofynna'r Brifysgol i'r rhai yn ein cymuned fod yn ymwybodol o'r ffordd y gallai eraill brofi eu hymddygiad a sut y gall effeithio arnynt. Gofynna'r Brifysgol hefyd i'r rhai sydd yn ein cymuned ystyried effaith pwysau gan gyfoedion, y ffordd y gall unigolion gyfrannu at hynny, ac anelu at gael effaith gadarnhaol ar eraill.

**Lle i ddysgu yw Prifysgol Aberystwyth - ni fydd ymddygiad gwrthgymdeithasol, sy'n effeithio'n negyddol ar les a gallu eraill i ddysgu, yn cael ei ddioddef.**

**Gwybodaeth** - Er mwyn cynnal dyletswydd gofal, nod Prifysgol Aberystwyth yw rhoi'r hyder i fyfyrwyr ddefnyddio gwybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'w hannog i wneud penderfyniadau gwybodus a chyfrifol. Mae'r Brifysgol yn gweithio i gefnogi datblygu sgiliau hunanhyder a phendantrwydd, er mwyn i unigolion ymwrthod â phwysau gan gyfoedion a phwysau eraill.

## **Cyfeirio a Chymorth**

Mae Prifysgol Aberystwyth wedi ymrwymo i addysgu a chynghori ar ddefnyddio cyffuriau ac alcohol, gan sicrhau bod pob aelod o'r gymuned yn wybodus a bod ganddynt fynediad at gymorth priodol. Ar gyfer myfyrwyr sydd angen cymorth gyda defnyddio sylweddau, rydym yn darparu nifer o lwybrau:

- **Hunangyfeirio:** Gall myfyrwyr ddefnyddio [Ffurflen hunangyfeirio GCAD <https://www.itsinourblood.co.uk/refer>](https://www.itsinourblood.co.uk/refer)<sup>[5]</sup> i gael mynediad at wasanaethau cymorth.

- **Gwasanaethau Cymorth:** Os oes angen help ar fyfyrwr gyda phroblemau'n ymwneud â defnyddio sylweddau, mae Prifysgol Aberystwyth wedi ymrwmo i gynnig cymorth uniongyrchol neu eu cyfeirio at adnoddau allanol addas. Mae ein Gwasanaeth Lles Myfyrwyr ar gael trwy [hunangyfeirio](#) [\[6\]](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Dgl71Fo_oEyE0J-J0mnxdXNIgjjPK35NmRX8NBYMINZURDUxUIY0UUUVWSzcyWUxPNzFNM1dWnk1NNSQIQCN0PWcu) neu drwy ffonio 01970 621761.

Rydym yn darparu cymorth tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn cynnal cyfrinachedd. Fodd bynnag, mewn achosion lle mae risg uniongyrchol a difrifol i ddiogelwch unigolyn neu ddiogelwch eraill, efallai y bydd angen torri cyfrinachedd yn unol â'r [Polisi Diogelu](#)

[\[7\]](https://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/Safeguarding-Policy--V220124.pdf). Efallai y bydd rhai sefyllfaoedd hefyd yn gofyn am gyfeirio at y [Rheolau a Rheoliadau Myfyrwyr](#) [\[8\]](https://www.aber.ac.uk/en/academic-registry/handbook/regulations/student-rules-regs/).

## Rhoi Gwybod am Bryderon:

- **Pryderon Cyffredinol:** Gall unigolion roi gwybod am bryderon drwy ein system adrodd i fyfyrwyr [Adrodd a Chymorth - cliciwch ar 'Rhoi Gwybod am Bryderon Ynglŷn â Lles Myfyrwyr'](#) [\[9\]](https://reportandsupport.aber.ac.uk/).



- **Risgiau Difrifol:** Os oes risg difrifol i eraill, cysylltwch â'r Tîm Diogelwch, ffoniwch 101, neu ffoniwch 999 ar unwaith.

## Risgiau iechyd a diogelwch

Mae Prifysgol Aberystwyth yn annog pob aelod o'i chymuned i gymryd cyfrifoldeb unigol am eu diogelwch eu hunain ac i gyfrannu'n weithredol at ddiogelwch pobl eraill. Gellir gwneud hyn drwy herio neu ymyrryd pan fyddwn yn gweld ymddygiad annerbyniol neu beryglus. Mae cydnabod pan fo rhywun mewn perygl a gwybod sut i ymyrryd yn ddiogel neu geisio cymorth proffesiynol (e.e., ffonio 999) yn hanfodol.

## Cyfeirnodau

1. *Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 (1979) Legislation.gov.uk.* Ar gael ar: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1971/38/contents> (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).
2. *Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016 (2016) Legislation.gov.uk.* Ar gael ar: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2016/2/contents/enacted> (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).
3. *Deddf Meddyginiaethau 1968 (1979) Legislation.gov.uk.* Ar gael ar: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1968/67/contents> (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).
4. Prifysgol Aberystwyth (2023), *Cynllun Strategol a Chenhadaeth:* Prifysgol Aberystwyth. Ar gael ar: <https://www.aber.ac.uk/en/about-us/strategic-plan/#:~:text=Our%20Values%20Transformational%20Creative%20and%20innovative,inclusive%20Ambitious%20Collaborative%20Our%20Core%20Objectives> (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).

5. Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (2023) *2023 Digital Self/Professional/Concerned Other Referral Form, It's In Our Blood*. Ar gael ar: <https://www.itsinourblood.co.uk/refer> (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).
6. Prifysgol Aberystwyth (2023) *Ffurflen Gofrestru'r Gwasanaeth Lles, Microsoft forms*. Ar gael ar: [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Dgl71Fo\\_oEyE0J-J0mndxXNlgjiPK35NmRX8NBYMINZURDUxUIY0UUVWSzcyWUxPNzFNM1dWNk1NNSQIQCN0PWcu](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Dgl71Fo_oEyE0J-J0mndxXNlgjiPK35NmRX8NBYMINZURDUxUIY0UUVWSzcyWUxPNzFNM1dWNk1NNSQIQCN0PWcu) (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).
7. Prifysgol Aberystwyth (2023) *Polisi Diogelu, Gwefan Prifysgol Aberystwyth*. Ar gael ar: [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Dgl71Fo\\_oEyE0J-J0mndxXNlgjiPK35NmRX8NBYMINZURDUxUIY0UUVWSzcyWUxPNzFNM1dWNk1NNSQIQCN0PWcu](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Dgl71Fo_oEyE0J-J0mndxXNlgjiPK35NmRX8NBYMINZURDUxUIY0UUVWSzcyWUxPNzFNM1dWNk1NNSQIQCN0PWcu) (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).
8. Prifysgol Aberystwyth (2023) *Rheolau a Rheoliadau Myfyrwyr, Rheolau a rheoliadau i fyfyrwyr : Cofrestrfa Academaidd, Prifysgol Aberystwyth* Ar gael ar: <https://www.aber.ac.uk/en/academic-registry/handbook/regulations/student-rules-regs/> (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).
9. Prifysgol Aberystwyth (2023) *Adrodd a Chymorth, Adrodd a Chymorth - Prifysgol Aberystwyth*. Ar gael ar: <https://reportandsupport.aber.ac.uk/> (Defnyddiwyd: 13 Awst 2024).

<b>Teitl y Polisi</b>	Polisi lleihau niwed
<b>Cymeradwywyd y data</b>	
<b>Corff Cymeradwyo</b>	Bwrdd Academaidd Pwyllgor Profiad y Myfyrwyr
<b>Dyddiad yr adolygiad blaenorol</b>	
<b>Dyddiad ei adolygu nesaf</b>	
<b>Polisiau / gweithdrefnau / canllawiau cysylltiedig</b>	
<b>Dyddiad gweithredu</b>	
<b>Perchennog y polisi (teitl swydd)</b>	Pennaeth Lles Myfyrwyr
<b>Uned / Gwasanaeth</b>	Gwasanaethau i Fyfywyr
<b>E-bost cyswllt</b>	

Rheoli Fersiynau:

<b>Fersiwn</b>	<b>Dyddiad</b>	<b>Rheswm dros newid</b>
2?	1 Mehefin 2024	Hygyrchedd ac Ailfformatio
2.1	15 Mehefin 2024	Ail ysgrifennwyd gan y Pennaeth Lles

Polisi Cyffuriau ac Alcohol Aberystwyth

11

Polisi Cyffuriau ac Alcohol Aberystwyth

Mehefin 2024

