Canllaw i Fyfyrwyr

Cadw eich hun neu eraill yn ddiogel:

Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn gweld rhywun yn gorddosio?

Os ydych chi'n gweld rhywun yn gorddosio, ffoniwch y gwasanaethau brys ar unwaith.
Deialwch 999

Rhowch gymorth cyntaf, os ydych wedi cael hyfforddiant, arhoswch gyda'r person, a dilynwch gyfarwyddiadau'r ymatebwyr brys. Peidiwch â'u gadael ar eu pennau eu hunain, a sicrhewch eu bod mewn sefyllfa ddiogel wrth aros am gymorth.

Yn ogystal â hyn, dyma adnoddau defnyddiol:

- Barod's Naloxone Click & Deliver Service
- Barod's Live Webchat Service

Â phwy ddylwn i gysylltu os byddaf yn dod o hyd i ffrind sydd mewn argyfwng lefel isel?

Mewn lefel isel o argyfwng, megis meddwdod neu ofid cymedrol, cysylltwch â Gwasanaethau Lles y campws neu Gynghorydd Preswyl yn ystod oriau gwaith. Y tu allan i oriau gwaith, cysylltwch â Diogelwch y Campws. Gallant ddarparu cymorth ar unwaith a phenderfynu a oes angen sylw meddygol pellach.

Y Gwasanaeth Lles
01970 622087 or 621761 / lles@aber.ac.uk

Cynghorwyr Preswyl
01970622900 / llety@aber.ac.uk

Diogelwch (tu allan i oriau gwaith)
01970 622649 security@aber.ac.uk

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n gweld fy ffrindiau yn defnyddio cyffuriau mewn ffordd beryglus?

Gellir osgoi niwed sy'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol. Mae camddefnyddio sylweddau yn effeithio'n fawr ar iechyd a diogelwch, yn enwedig ymhlith pobl ifanc, gan effeithio ar filiynau ledled y byd bob blwyddyn. Ym Mhrifysgol Aberystwyth, rydym yn cydnabod yr heriau hyn ac rydym wedi ymrwymo i ddefnyddio strategaethau sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth er mwyn lleihau'r niwed. Os ydych chi'n dod o hyd i'ch ffrindiau yn defnyddio cyffuriau mewn ffordd sy'n peri risg iddyn nhw eu hunain neu i eraill, mae'n bwysig gweithredu'n brydlon.

Gallwch eu hannog i stopio gan gynnig cymorth. Os yw'r sefyllfa'n gwaethygu neu ceir risg uniongyrchol i'w diogelwch, cysylltwch â Diogelwch y Campws (01970 622649) neu wasanaethau iechyd (999) am gymorth ac arhoswch gyda'ch ffrind nes bod cymorth yn cyrraedd—eich blaenoriaeth yw eu lles hwy a'u diogelwch.

Yn ogystal â hyn, dyma adnoddau defnyddiol:

- Barod's Naloxone Click & Deliver Service
- Barod's Live Webchat Service

Pryd mae cyffuriau ac alcohol yn troi'n risg i mi neu i eraill?

Mae defnyddio cyffuriau ac alcohol yn troi'n risg pan fydd yn amharu ar eich gallu i weithredu, yn effeithio ar eich iechyd, yn arwain at ymddygiad peryglus, neu'n fygythiad i eraill. Dysgwch adnabod arwyddion o ddibyniaeth, gorddos neu ymddygiad niweidiol a cheisiwch help ar unwaith os bydd y risgiau hyn yn codi. Gofynnwch i Wasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD) am gyngor os nad ydych yn siŵr beth yw'r arwyddion.

GCAD
0330 363 9997 / confidential@d-das.co.uk

Beth ddylwn i ei wybod am gymysgu cyffuriau?

Gall cymysgu cyffuriau, gan gynnwys alcohol, gael effeithiau peryglus na ellir eu rhagweld. Gall gynyddu'r risg o orddos, amharu ar synnwyr cyffredin, ac arwain at gymhlethdodau iechyd difrifol. Os oes amheuaeth, siaradwch â

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD) am gyngor. Ceisiwch wybodaeth bob amser gan osgoi cyfuno sylweddau. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, ymgynghorwch â meddyg teulu.

GCAD
0330 363 9997 / confidential@d-das.co.uk

Rwyf wedi defnyddio cyffuriau ond erbyn hyn rydw i'n difaru gwneud hynny ac mae angen help arna i. At bwy alla i droi?

Os ydych chi'n difaru defnyddio cyffuriau ac angen help, cysylltwch â'r Gwasanaeth Lles, Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD), a/neu ffrindiau a theulu dibynadwy. Mae'r brifysgol yn cynnig cymorth ac adnoddau cyfrinachol i'ch helpu i wella a gwneud dewisiadau iachach.

Y Gwasanaeth Lles
01970 622087 or 621761 / lles@aber.ac.uk

GCAD
0330 363 9997 / confidential@d-das.co.uk

Â phwy alla i siarad os ydw i'n teimlo dan bwysau i ddefnyddio cyffuriau neu alcohol?

Os ydych chi'n teimlo dan bwysau i ddefnyddio cyffuriau neu alcohol, cysylltwch â Gwasanaethau Lles y Brifysgol, Cynghorydd Preswyl, neu Wasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD). Mae'n bwysig cael cymorth a strategaethau i wrthsefyll pwysau cyfoedion a gwneud penderfyniadau diogel.

Y Gwasanaeth Lles
01970 622087 or 621761 / lles@aber.ac.uk

Cynghorwyr Preswyl
01970622900 / llety@aber.ac.uk

GCAD
0330 363 9997 / confidential@d-das.co.uk

Canllawiau'r Brifysgol:

Beth yw rôl y Brifysgol o ran diogelu myfyrwyr a staff?

Rydym wedi ymrwymo i greu amgylchedd diogel i'r holl fyfyrwyr a staff. Mae hyn yn cynnwys gweithredu polisïau, darparu addysg ar ddefnyddio sylweddau, cynnig gwasanaethau cwnsela a chymorth, a sicrhau ymateb cadarn i unrhyw ddigwyddiadau sy'n ymwneud â chyffuriau neu alcohol.

Beth yw'r ymateb priodol os canfyddir bod myfyriwr yn cario cyffuriau ar y campws?

Os yw myfyriwr yn cario cyffuriau, ystyriwch hysbysu diogelwch y campws neu siarad â Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD) am gyngor. Os bydd swm sylweddol o gyffuriau dan sylw, bydd Diogelwch yn hysbysu'r tîm disgyblu, a fydd, efallai, yn cysylltu â'r heddlu. Wrth ymdrin ag ychydig o gyffuriau, bydd y myfyriwr yn cael ei gyfeirio at GCAD er mwyn defnyddio dull i leihau niwed, gan gynnwys cwnsela a chymorth.

Diogelwch
01970 622649 security@aber.ac.uk

GCAD
0330 363 9997 / confidential@d-das.co.uk

Beth yw'r ymateb priodol os canfyddir bod myfyriwr yn cario alcohol ar y campws?

Mae alcohol yn gyfreithlon, a chaniateir i fyfyrwyr o oedran yfed cyfreithiol ei yfed yn eu llety ar y campws ac o gwmpas. Fodd bynnag, rhaid i fyfyrwyr gofio peidio â tharfu ar yr heddwch nac ymddwyn mewn ffordd sy’n creu cynnwrf. Os yw yfed alcohol yn arwain at greu cynnwrf neu'n peri risg i ddiogelwch, cysylltwch â Diogelwch y Campws. Nod y brifysgol yw cynnal amgylchedd diogel a pharchus i bob myfyriwr, gan hyrwyddo arferion yfed cyfrifol a darparu adnoddau ar gyfer addysg a chymorth yn ymwneud ag alcohol.

Diogelwch
01970 622649 security@aber.ac.uk

Beth ddylid ei wneud os canfyddir cyffuriau mewn llety myfyrwyr?

Os canfyddir cyffuriau mewn llety myfyrwyr, mae'n bwysig trin y sefyllfa yn ofalus a chanolbwyntio ar leihau niwed. Rhowch wybod i'r staff Llety neu i Ddiogelwch y Campws fel y gallant ddarparu'r cymorth a'r adnoddau angenrheidiol. Gellir cyfeirio'r myfyriwr at Wasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD) i gael cwnsela a'i addysgu ar arferion diogel. Y nod yw sicrhau iechyd a diogelwch yr holl breswylwyr tra'n darparu cymorth i'r rhai sydd ei angen.

Llety
01970622900 / llety@aber.ac.uk

Diogelwch
01970 622649 security@aber.ac.uk

GCAD
0330 363 9997 / confidential@d-das.co.uk

Beth ddylid ei wneud os canfyddir alcohol mewn llety myfyrwyr?

Mae alcohol yn gyfreithlon, a chaniateir i fyfyrwyr o oedran yfed cyfreithiol ei gael a'i yfed yn eu llety myfyrwyr. Mae'n bwysig bod myfyrwyr yn yfed yn gyfrifol ac yn ystyriol o'u cymdogion. Os yw defnyddio alcohol yn arwain at ymddygiad sy'n tarfu ar bobl neu'n peri risg i ddiogelwch, gall staff llety ymyrryd i fynd i'r afael â'r sefyllfa a darparu cymorth.

Llety
01970622900 / llety@aber.ac.uk

Beth yw'r rheolau ynglŷn ag alcohol mewn digwyddiadau sy'n gysylltiedig â'r brifysgol?

Rhaid i ddigwyddiadau sy'n gysylltiedig â'r Brifysgol gadw at bolisïau'r campws a chyfreithiau lleol ynghylch alcohol. Yn gyffredinol, mae hyn yn golygu dim

alcohol i unigolion o dan oedran yfed cyfreithiol, yfed yn gyfrifol i'r rhai hynny sydd o oedran yfed cyfreithiol, a chanllawiau penodol ar gyfer gweini ac yfed alcohol i sicrhau diogelwch pawb.

Beth yw'r polisi ar gamdriniaeth, yn enwedig o ganlyniad i gymryd alcohol neu gyffuriau?

Mae gan y brifysgol bolisi o ddim goddefgarwch tuag at gam-drin ac aflonyddu, gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud â defnyddio alcohol neu gyffuriau. Gall unrhyw ymddygiad sy'n bygwth diogelwch neu les eraill arwain at gamau disgyblu, gan gynnwys diarddel posibl a chanlyniadau cyfreithiol. Defnyddiwch y gwasanaeth Adrodd a Chymorth os ydych am ddweud wrth y brifysgol am rywbeth fel hyn sydd wedi digwydd.

Adrodd a Chymorth

Yn ôl y gyfraith:

Sut ddylwn i ddelio â sefyllfaoedd sy'n ymwneud â chydsynio ac alcohol?

Rhaid i gydsynio fod yn glir, yn frwdfrydig a'i roi heb ddylanwad alcohol na chyffuriau. Os yw rhywun o dan ddylanwad alcohol, ni allant gydsynio yn gyfreithiol neu'n foesegol. Sicrhewch bod pawb yn sobor ac yn gwbl ymwybodol cyn cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau sydd angen cydsynio. Os oes amheuaeth, gwell pwyllo ac arhoswch nes bod pawb yn sobr.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng meddiant o gyffuriau a chyflenwi cyffuriau?

Mae meddiant yn cyfeirio at gael cyffuriau at ddefnydd personol, tra bod cyflenwi yn cynnwys dosbarthu neu fwriadu dosbarthu cyffuriau i eraill. Mae'r ddau yn droseddau difrifol ond fel arfer mae cyflenwi cyffuriau yn arwain at ganlyniadau cyfreithiol mwy difrifol a disgyblu llymach oherwydd ei effaith ehangach ar y gymuned.

Beth sy'n cael ei ystyried yn gyffur anghyfreithlon?

Mae cyffuriau anghyfreithlon yn sylweddau sy'n cael eu gwahardd gan y gyfraith oherwydd y posibilrwydd o’u camddefnyddio ac achosi niwed. Mae hyn yn cynnwys, ond nid yw'n gyfyngedig i, canabis, cocên, heroin, ecstasi, a rhai meddyginiaethau presgripsiwn a ddefnyddir heb bresgripsiwn. Mae'r Brifysgol yn cadw at yr holl gyfreithiau lleol a chenedlaethol ynghylch y sylweddau hyn.