

# Alcohol a hunanladdiad



## Ystadegau allweddol:<sup>1</sup>

### HUNANLADDIAD A HUNAN-NIWEIDIO

- Mae hunanladdiad yn broblem iechyd cyhoeddus sylweddol, a 15fed achos marwolaeth yn fyd-eang.
- Yng Nghymru, mae cymaint â 350 o bobl yn marw trwy hunan-laddiad bob blwyddyn.
- Mae dynion deirgwaith yn fwy tebygol o farw trwy hunan-laddiad na merched, a dynion rhwng 30 a 49 oed sy'n wynebu'r risg fwyaf.
- Credir bod tua 1 o bob 130 o bobl yn hunan-niweidio, gyda'r nifer fwyaf o achosion ymhlith merched rhwng 15 ac 19 oed.
- Mae gan tua hanner o'r rheini sy'n cwblhau hunanladdiad hanes o hunan-niweidio.

### ALCOHOL

- Mae mwy na 3 miliwn o farwolaethau trwy'r byd bob blwyddyn yn ymwneud ag alcohol.
- Mae alcohol yn cyfrannu at fwy na 200 o glefydau a mathau o anafiadau, gan gynnwys caledwch yr afu a chanser.
- Yng Nghymru, mae tua 1,500 o farwolaethau yn ymwneud ag alcohol bob blwyddyn.
- Yn 2014, aethpwyd â thua 6,700 o ddynion a 3,500 o ferched i'r ysbyty yng Nghymru yn benodol o ganlyniad i yfed alcohol. Roedd mwy na hanner y merched a mwy na dau draean o'r dynion wedi cael diagnosis o anhwylder meddyliol neu ymddygiadol (gan gynnwys medd-dod aciwt).

## Y berthynas rhwng alcohol a hunanladdiad

*"Nid yw defnyddio alcohol ar ei ben ei hunan yn achosi hunan-laddiad ac nid yw'n anghenrheidiol iddo, ond gellir ei ystyried yn ffactor sy'n cyfrannu ato."*

Pompili, M. et al.<sup>2</sup>



Mae cysylltiad rhwng patrymau yfed aciwt a chronig ac ymddygiad hunanladdol. Mae pobl sy'n cael pyliau o yfed trwm yn wynebu mwy o risg o geisio cyflawni hunanladdiad na'r rhai sy'n yfed yn ysgafn,<sup>3</sup> a chredir bod medd-dod yn cynyddu'r risg o gyflawni hunanladdiad hyd at 90 gwaith o gymharu ag ymwrthod â'r ddiod.<sup>4</sup>

Gall medd-dod wneud i bobl golli eu swildod, gan chwalu'r rhwystrau sy'n ein hatal rhag achosi niwed i ni ein hunain, ein gwneud yn fwy byrbwyll a hefyd hybu iselder ac anobaith,<sup>5</sup> hyd yn oed ymhlith pobl nad oes ganddynt hanes blaenorol o broblemau iechyd meddwl.<sup>6</sup> Gall yfed alcohol hefyd fod yn ddull hunanladdiad.<sup>7</sup>

Mae yfed cronig a dibyniaeth ar alcohol yn ffactorau risg clir ar gyfer ymddygiad hunanladdol. Er bod amcangyfrifon yn amrywio, mae astudiaethau yn UDA a'r Almaen yn awgrymu bod tua 40% o gleifion sy'n ceisio triniaeth ar gyfer dibyniaeth ar alcohol yn dweud iddynt wneud un ymgais o leiaf i'w lladd eu hunain ar ryw adeg yn eu bywydau.<sup>8</sup> Mae pyliau dwys o iselder, digwyddiadau bywyd sy'n peri straen (megis dyled, unigrwydd, colli swydd, teulu'n chwalu, profedigaeth, neu ddedfryd o garchar) ac ymddygiad hunanladdol blaenorol yn nodweddiadol o bobl sy'n ddibynnol ar alcohol ac sy'n cwblhau hunanladdiad.<sup>9</sup>

Brîff Alcohol Concern Cymru

# Alcohol a hunanladdiad

## Brîff Alcohol Concern Cymru

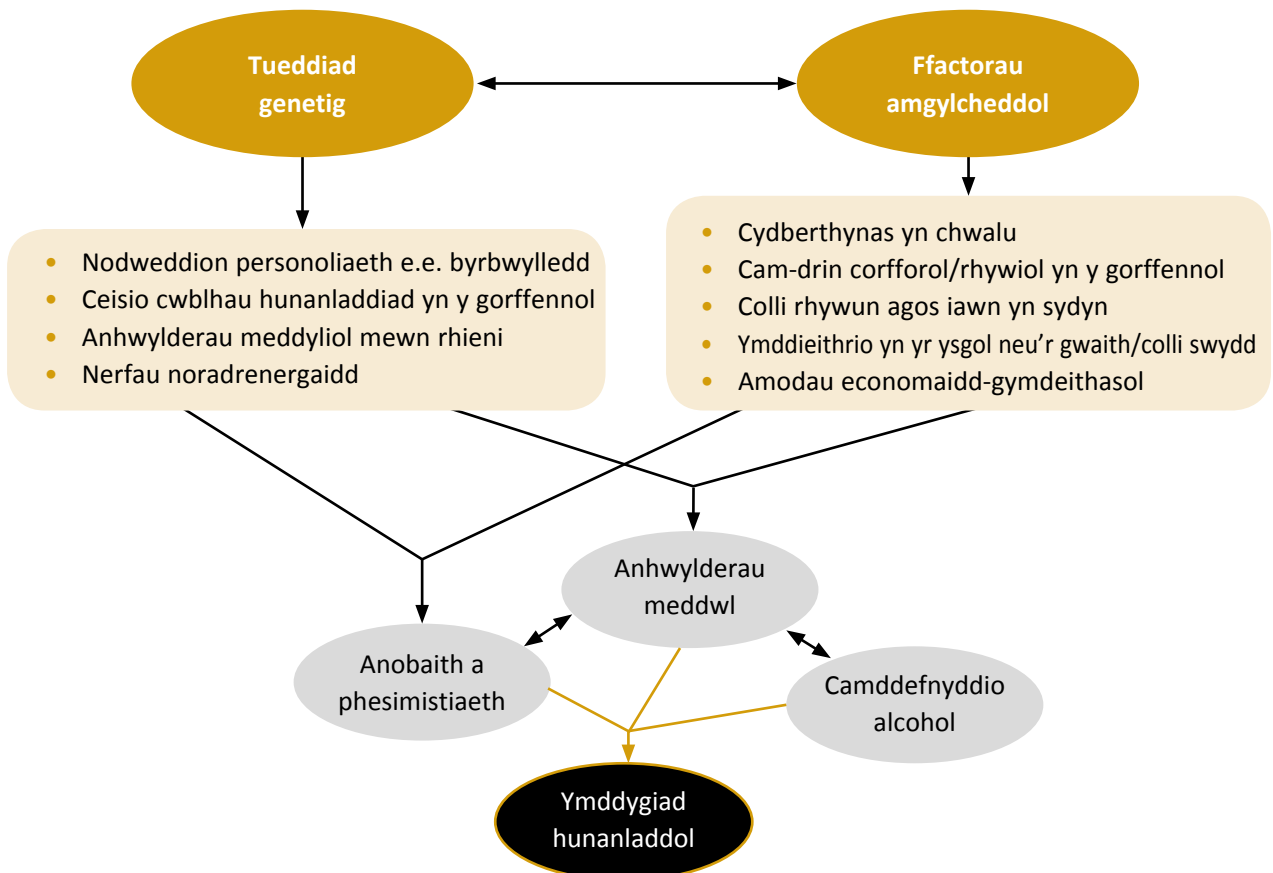
Yn ôl Kerr (2006),<sup>10</sup> mae nifer o gysylltiadau posibl rhwng dibyniaeth ar alcohol a hunanladdiad, gan gynnwys y canlynol: gall defnyddio alcohol gynyddu syniadau hunanladdol, a'r fath syniadau hefyd yn cynyddu yfed; efallai na fydd alcohol yn effeithio ar hunanladdiad ond gall cyfrannu at ffactorau sy'n effeithio ar hunanladdiad (er enghraifft drwy waethygu cydberthnasau â'r teulu neu gyfeillion); neu gall trydydd ffactor effeithio ar ddefnyddio alcohol ac ymddygiad hunanladdol, er enghraifft gall dibyniaeth ar alcohol a hunanladdiad fod yn arwyddion o'r un anhwylder sylfaenol.

### Mynd i'r afael â rôl alcohol mewn hunanladdiad

Mae Llywodraeth Cymru a Llywodraeth Prydain fel ei gilydd yn cydnabod bod mesurau i leihau dibyniaeth ar alcohol (a chyffuriau) yn hanfodol

i leihau hunanladdiad.<sup>11</sup> Cydnabyddir bod hunanladdiad yn ganlyniad i ryngweithio rhwng amryw ffactorau biolegol, seicolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol, sydd oll yn effeithio ar ei gilydd (gweler y darlun isod<sup>12</sup>).

Felly, mae'n dilyn bod ymyriadau cyffredinol sy'n mynd i'r afael â'r amrywiaeth hon o ffactorau, yn hollbwysig. Er enghraifft, yn ogystal ag ymyriadau therapiwtig proffesiynol, gall gwaith i wella gwydnwch y gymuned a chysylltiadau cymdeithasol hefyd fod yn fuddiol iawn.<sup>13</sup> Mae gan Alcohol Concern brofiad o fentrau o'r fath, gan gynnwys ein prosiect Cymunedau Ynghyd yng ngogledd Sir Benfro.<sup>14</sup> Dechreuodd hwnnw fel prosiect alcohol cymunedol, ond trodd yn brosiect datblygu cymunedol sy'n ceisio meithrin perthnasau a chysylltiadau cymunedol cryfach, gan helpu pobl i ymdopi â phwysau bywyd beunyddiol a gwella ansawdd eu bywydau.



# Alcohol a hunanladdiad

## Brîff Alcohol Concern Cymru



Mae ymyriadau mwy penodol sy'n mynd i'r afael â phroblemau yfed hefyd yn werthfawr ac wedi bod yn effeithiol iawn ar draws amrywiaeth o leoliadau gofal iechyd a chymunedol. Un enghraifft dda o hyn yw'r dull Adnabod a Chyngor Byr (IBA). Ond er bod cynnydd da wedi bod yn hyn o beth yng Nghymru,<sup>15</sup> dangsodd ymchwil yn Lloegr ymhlith pobl sy'n yfed gormod neu'n smygu ac a oedd wedi ymweld â meddygfa yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, fod llai na 7% o'r yfwyr cofio cael gwahoddiad i drafod y mater, o gymharu â 50% o smygywyr a gofiai gael eu holi am smygu.<sup>16</sup>

Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n dod ar draws dynion canol oed â phroblemau alcohol fod yn ymwybodol o statws risg uchel y cleifion hyn.<sup>17</sup> Yn fwy cyffredinol, byddai ymgyrchoedd ymwybyddiaeth gyhoeddus am y berthynas rhwng alcohol a hunanladdiad hefyd yn fuddiol.<sup>18</sup>

Yn olaf, mae tystiolaeth gref y gall gwneud alcohol yn llai fforddiadwy, er enghraifft drwy gyflwyno isafswm pris fesul uned, fod yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol i annog pobl i beidio ag yfed yn drwm. Mae gwerthiant alcohol yn ymateb i godi prisiau fel y rhan fwyaf o nwyddau yn y farchnad: pan fydd ffactorau eraill yn aros yn gyson, mae cynyddu pris alcohol yn arwain at lai o yfed.<sup>19</sup> Gallai hyn fod o bwys o ran lleihau cyfraddau hunanladdiad at ei gilydd.

## Cyfeiriadau

1. Daw'r ystadegau o *Gynllun Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-2020 Siarad â fi 2* Llywodraeth Cymru, *Global Status Report on Alcohol and Health 2014* Sefydliad Iechyd y Byd a'r cyhoeddiad *Alcohol ac iechyd yng Nghymru 2014* Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru.
2. Pompili, M *et al.* (2010) *Suicidal behaviour and alcohol abuse*, *International Journal of Environmental Research and Public health*, 7, tt1400.
3. Powell KE, Kresnow MJ, Mercy JA, Potter LB, Swann AC, Frankowski RF, Lee RK, Bayer TL. (2001) *Alcohol consumption and nearly lethal suicide attempts*, *Suicide Life Threatening Behavior*, 32, (1 Atodiad) tt30-41.
4. Hufford, MR (2001), *Alcohol and suicidal behaviour*, *Clinical Psychology Review*, 21, tt797-811.
5. Skog, OJ (1991) *Alcohol and suicide – Durkheim revisited*, y cyfeirir ato yn Pompili, M. *et al.* (2010) *Suicidal behaviour and alcohol abuse*, *International Journal of Environmental Research and Public health*, 7, tt13-92-1431.
6. Crombie, IK *et al* (1998) *Who takes alcohol prior to suicide*, y cyfeirir ato yn Sher, L (2006) *Alcohol consumption and suicide*, *Quarterly Journal of Medicine*, 99, tt57-61.
7. Sher, L (2006) *Alcohol consumption and suicide*, *Quarterly Journal of Medicine*, 99,tt57-61.
8. Pompili, M. *et al.* (2010) *Suicidal behaviour and alcohol abuse*, *International Journal of Environmental Research and Public health*, 7, tt1392-1431.
9. *Op. cit.* Sher, L (2006) *Alcohol consumption and suicide*.
10. *ibid.*

# Alcohol a hunanladdiad

11. Llywodraeth Cymru (2015) *Cynllun Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-2020 Siarad â fi 2* Caerdydd, Llywodraeth Cymru, t19 a Llywodraeth ei Mawrhydi (2012) *Preventing suicide in England*, Llundain, Yr Adran Iechyd, t6.
12. Addaswyd y darlun o Pompili, M. *et al.* (2010) *Suicidal behaviour and alcohol abuse*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 7, tt1392-1431.
13. Fel yr argymhellir yn *Cynllun Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-2020 Siarad â fi 2* Caerdydd, Llywodraeth Cymru, (2015) t14.
14. Ariennir gan y Gronfa Loteri Fawr yng Nghymru. Cysylltwch ag Alcohol Concern Cymru am ragor o wybodaeth.
15. Gweler: <http://www.haveaword.org.uk/> [Cyrchwyd 30/08/2016].
16. Brown, J. et al. (2016) *Comparison of brief interventions in primary care on smoking and excessive alcohol consumption: a population survey in England*, British Journal of General Practice, 66 (642):e1-9. doi: 10.3399/bjgp16X683149.
17. *Op. cit.* Sher, L (2006) *Alcohol consumption and suicide*.
18. *ibid.*
19. World Health Organization (2007) *Second report of the expert committee on problems related to alcohol consumption*, Technical Report Series 944, online, available from [http://www.who.int/substance\\_abuse/expert\\_committee\\_alcohol\\_trs944.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/expert_committee_alcohol_trs944.pdf) [Cyrchwyd 22/08/2016].

## Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r elusen genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgyrchu dros bolisiau alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda phroblemau'n yn ymwneud ag alcohol. Rydym yn gweithio'n genedlaethol i ddylanwadu ar bolisi alcohol ac yn lleol i hybu'r ymarfer gorau. Rydym yn cefnogi proffesiynolion a sefydliadau trwy ddarparu arbenigedd, gwybodaeth a chyingor. Rydym yn herio'r diwydiant diodydd ac yn hybu ymwybyddiaeth ynghylch materion alcohol.

## Brîff Alcohol Concern Cymru

Cyhoeddwyd gan Alcohol Concern,  
ar ran Alcohol Concern Cymru,  
8 Museum Place, Caerdydd, CF10 3BG

Ffôn: 029 2022 6746

E-bost: [acwales@alcoholconcern.org.uk](mailto:acwales@alcoholconcern.org.uk)

Gwefan: [www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

Hawlfraint: Alcohol Concern Medi 2016

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn mewn unrhyw ffurf (gan gynnwys llungopiö neu storio mewn unrhyw gyfrwng electronig), neu ei drosglwyddo mewn unrhyw ddull heb ganiatâd y cyhoeddwyd y pherchenogion yr hawlfraint.

Mae Alcohol Concern yn elusen gofrestredig rhif 291705 ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yn Llundain rhif 1908221.