

Ar flaen y gad



Alcohol a'r lluoedd arfog

Cyflwyniad

“Mae alcohol yn rhan o fywyd milwrol ers ymhell cyn ffurfio'r unedau sydd erbyn yn rhan o Fyddin Prydain.

Gwefan y Fyddin, 2012¹

Mae llawer o sylwebwyr wedi nodi traddodiadau yfed lluoedd arfog Prydain, gan ramantu am arferion fel dogn rým dyddiol y Llynges Frenhinol, a ddaeth i ben yn 1970.² Mor gynnar â 1850, gwelodd y Morlys fod alcohol yn arwain at broblemau disgyblaeth ymhlith morwyr,³ ac yn ystod y degawdau diwethaf mae'r lluoedd arfog i gyd wedi cymryd camddefnyddio alcohol yn llawer mwy difrifol fel mater disgyblu, iechyd a pherfformiad. Erys pryderon, er hynny, fod yfed trwm wedi'i wreiddio'n rhy ddwfn yn niwylliant y lluoedd arfog; nad yw'r lluoedd eu hunain yn gwneud digon i fynd i'r afael â hyn; a bod problemau camddefnyddio alcohol weithiau'n aros yn gudd gan ddod i'r amlwg pan fydd milwr, morwr neu awyrennwr wedi gadael y lluoedd arfog ac yn byw bywyd sifil. Mae'r papur briffio hwn yn edrych ar y dystiolaeth sydd ar gael ynghylch yfed yn lluoedd arfog Prydain, beth sy'n cael ei wneud i fynd i'r afael â phroblemau sy'n ymwneud ag alcohol, a beth arall y gellid ei wneud.

Beth yw camddefnyddio alcohol?

Fel arfer diffinnir camddefnyddio alcohol fel yfed mwy na'r mwyafsymiau dyddiol ac wythnosol a argymhellir:

- I ddynion: 3 i 4 uned y dydd, hyd at uchafswm o 21 uned yr wythnos
- I ferched: 2 i 3 uned y dydd, hyd at uchafswm o 14 uned yr wythnos

Cyfeirir at yfed o fewn y terfynau hyn fel yfed **synhwyrol**. Gall yfed y tu hwnt iddynt gael ei ddiffinio gan ddefnyddio'r termau **peryglus**, **niweidiol**, neu **ddibynol**.

- Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn diffinio **yfed peryglus** fel “patrwm defnyddio sy'n cynyddu perygl canlyniadau niweidiol i'r defnyddiwr... Yn wahanol i ddefnyddio niweidiol, mae defnyddio peryglus yn cyfeirio at batrymau defnyddio sy'n bwysig o ran iechyd cyhoeddus hyd yn oed pan nad oes afiechyd gan yr yfwr unigol.”
- Mae'r WHO'n diffinio **yfed niweidiol** fel “patrwm ddefnyddio sydd eisoes yn achosi niwed i iechyd. Gall y niwed fod yn gorfforol neu feddyliol.”
- Nodweddir **yfed dibynol** gan ysfa i ddefnyddio alcohol ac anhawster rheoli ei ddefnyddio, er gwaethaf canlyniadau negyddol. Gall gynnwys dibyniaeth seicolegol a/neu gorfforol.⁴



Briff Alcohol Concern Cymru



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol



Ar flaen y gad

Brîff Alcohol Concern Cymru

Diffinnir **pwl o oryfed** (binge drinking) fel arfer fel yfed mwy na dwbl y mwyafswm dyddiol mewn amser byr, sef mwy na 6 uned i ferch a mwy nag 8 i ddyn.

Yfed yn y lluoedd arfog ac ymhlith cyn-filwyr

“Mae alcohol yn gyfrwng cymdeithasol cyffredin iawn yn y lluoedd arfog, partïon gadael, mynd am beint, mynd am ddiodydd ar ôl gwaith, gyda’r bôs, gyda ffrindiau, ac weithiau gall fod yn anodd iawn ei osgoi. Mae stigma hefyd ynglŷn â’r rhai sy’n gwrthod cymryd rhan. Mae bod yn gymedrol yn iawn ond os ychwanegwch chi straen, problemau priodasol, trafferth yn y gwaith ac ati, gall y sefyllfa waethygu’n sydyn”.

Ffederasiwn Teuluoedd y Llu Awyr
Brenhinol, 2012⁵

Mae alcohol yn chwarae rhan fawr yn amgylchedd cymdeithasol lluoedd arfog Prydain. Er y gall alcohol fod yn fuddiol o ran hybu cysylltiadau cymdeithasol a chyfeillgarwch, gall yfed yn ormodol arwain at broblemau iechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal â phroblemau sy’n effeithio ar waith y lluoedd. Mae canlyniadau ymchwil ddiweddar wedi nodi bod mwy o yfed ymhlith lluoedd arfog Prydain nag sydd ymhlith sifiliaid:

- Canfu ymchwil a gyhoeddwyd gan Goleg y Brenin, Llundain, yn 2007 fod gan 67% o ddynion a 49% o ferched yn lluoedd arfog Prydain lefelau yfed peryglus, sy’n uwch o lawer na’r boblogaeth gyffredinol ar ôl ystyried oedran a rhyw.⁶
- Canfu astudiaeth a gyhoeddwyd yn 2009 fod goryfed, yn enwedig goryfed mewn pyliau, yn fwy amlwg o lawer yn y Llynges Frenhinol nag yn y boblogaeth sifil.⁷

- Mae’r Fyddin wedi nodi bod 75% o droseddau treisgar ymhlith milwyr yn gysylltiedig ag alcohol, ac mae hefyd wedi mynegi pryder y gall yfed yn ormodol:
 - Danseilio effeithiolrwydd gweithredol
 - Gadael milwyr yn y fath gyflwr fel na allant wasanaethu
 - Tanseilio ymddiriedaeth a pharch o fewn y tîm⁸

Mae trafodaethau Alcohol Concern ag elusennau milwrol a gwasanaethau alcohol lleol wedi rhoi rhagor o dystiolaeth anecdotaidd bod camddefnyddio alcohol yn broblem yn y lluoedd arfog. Mae’r trafodaethau hyn hefyd wedi tynnu sylw at y ffaith y gall fod yn anodd cael gwared ar batrymau yfed sydd wedi datblygu wrth wasanaethau yn y lluoedd, ac y gall y patrymau hyn waethygu ar ôl i bobl adael. Mae hyn yn cyd-fynd â chorff bach ond cynyddol o dystiolaeth sy’n dangos bod camddefnyddio alcohol yn broblem sy’n effeithio ar nifer sylweddol o gyn-aelodau’r lluoedd arfog:

- Canfu arolwg diweddar o gyn-aelodau’r lluoedd arfog yng Nghymru a oedd mewn cysylltiad â Combat Stress fod 20% yn yfed ar lefel beryglus a bod 27% fwy na thebyg yn ddibynol ar alcohol.⁹
- Mae un asiantaeth yng Nghymru sy’n cynnig triniaeth ar gyfer camddefnyddio alcohol wedi amcangyfrif mai cyn-filwyr y lluoedd arfog yw tua un o bob pump o’i chleientiaid, sy’n uwch o dipyn na’r ganran o gyn-aelodau’r lluoedd arfog yn y boblogaeth.¹⁰
- Nododd yr elusen Veterans’ Aid yn Llundain iddynt atgyfeirio 105 o gyn-filwyr i gael triniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau yn 2009-2010, ac mai’r camddefnyddio alcohol oedd y prif ddiagnosis i ddau draean o’r rheini.¹¹ Yn yr un modd, canfu ymchwil gan y Grŵp Gweithredu ar Ddigartrefedd

Ar flaen y gad

Briff Alcohol Concern Cymru

Cyn-filwyr fod cyn-filwyr digartref yn fwy tebygol o gamddefnyddio alcohol na phobl ddigartref eraill.¹²

- Mae'r elusen i gyn-filwyr R3 Cymru wedi honni "y gall arwahanrwydd daearyddol yn y Gymru wledig arwain at alcoholiaeth a hunanladdiad wrth i'r cyn-filwr weld na all fyw heb y gwmniaeth a'r gefnogaeth a gâi yn y fyddin."¹³ Mae hyn yn cyd-fynd â honiadau rhai (er i rai eraill eu gwadu) y gall y bywyd milwrol wneud i gyn-filwyr arfer â bywyd sefydliadol, gan ei wneud yn anodd iddynt addasu i fywyd sifil llai strwythuredig.^{14, 15} Er enghraifft, yn ei dystiolaeth ddiweddar i ymchwiliad y Pwyllgor Dethol ar Faterion Cymreig i gefnogaeth i gyn-filwyr yng Nghymru, dywedodd Clive Wolfendale o'r asiantaeth camddefnyddio sylweddau CAIS yng ngogledd Cymru: "Bydd llawer o gyn-filwyr yn dweud wrthyfch mai dyma'r help sydd ei angen arnynt, oherwydd maent yn aml yn dechrau yn y fyddin yn ifanc iawn heb gael y profiadau bywyd i'w galluogi i wneud y newid weithiau i amgylchedd rheoledig iawn, ond yn enwedig i ddod allan o'r amgylchedd hwnnw."¹⁶
- Mae ymchwil hefyd wedi nodi bod y rhai sy'n gadael y lluoedd arfog yn gynnwys yn fwy tebygol o gael problemau ag alcohol na'r rhai sydd wedi cyflawni eu tymor llawn o wasanaeth.¹⁷ Efallai fod hyn weithiau'n ymwneud ag oedran, gan fod aelodau ifancach o'r lluoedd arfog yn fwy tebygol o gamddefnyddio alcohol.¹⁸ Efallai hefyd fod terfynu gyrfa filwrol yn gynnwys yn arwydd o broblemau eraill a all achosi tuedd at gamddefnyddio alcohol, fel problemau iechyd meddwl neu anhawster addasu i fywyd milwrol.

"Mae'r rhai sy'n gadael y lluoedd arfog yn gynnwys.....yn garfan sy'n gyndyn i gydnabod yn gyhoeddus pam y gadawsant y lluoedd. Mae cysgu ar soffâu gwahanol bobl yn dod ffordd o fyw iddynt, wrth symud o le i le wrth geisio setlo, dod o hyd i waith a chartref....Er nad problem y Weinyddiaeth Amddiffyn ydynt mwyach, maent yn dreth gyson ar adnoddau adrannau eraill y wladwriaeth sy'n talu'r bil am gamddefnyddio cyffuriau/alcohol, costau cyfiawnder troseddol, budd-dal tai, Lwfans Ceisio Gwaith, ac ati....Ar hyn o bryd nid yw'r grŵp hwn yn cael ei gydnabod ond mae yno o hyd yn ein cymunedau."

Y Cynrol P J Hubbard, OBE, DL, 2012¹⁹

Esboniadau posibl am oryfed yn y lluoedd arfog

"Mae alcohol yn gwneud llawer mwy o ddrwg i'r Lluoedd Arfog, i unigolion, i'w teuluoedd, y gymdeithas, ond nid yw'n cael ei drafod.... Mae lefelau uchel o yfed yn y lluoedd arfog, ond mae mynd i fyddino yn cael effaith hefyd – daw pobl yn ôl a dechrau yfed mwy nag yr oeddent yn ei wneud cyn iddynt adael. Nid yw'n fater hawdd ac nid oes ateb amlwg, oherwydd mae alcohol yn dylanwadu'n gadarnhaol iawn ar ddiwylliant milwrol – mae cydlyniant a morâl yn well mewn unedau sy'n yfed mwy."

Yr Athro Simon Wessely, 2007²⁰

Cynigiwyd nifer o resymau dros y lefelau yfed uchel yn lluoedd arfog Prydain. Yn amlwg, rhaid cydnabod bod lluoedd arfog y wlad yn cael eu tynnu o'r boblogaeth gyffredinol a'u bod yn yfed am lawer o'r un rhesymau â'r gweddill ohonom. Mae yfed alcohol yn norm cymdeithasol cryf yn y wlad hon, a defnyddir alcohol i gymdeithasu



Ar flaen y gad

Briff Alcohol Concern Cymru

ac ymlacio, ac i ddathlu, cydymdeimlo a rheoli straen. Mae'r swm o alcohol y mae pob oedolyn yn ei yfed ar gyfartaledd wedi dyblu fwy neu lai ers y 1950au,²¹ ac mae goryfed yn endemig. Mae 44% o oedolion Cymru²² a 33% o oedolion Lloegr²³ yn dweud eu bod yn yfed mwy na'r symiau canllaw, ac mae'r gwir ffigurau yn debyg o fod yn uwch fyth, gan fod ymchwil wedi dangos ein bod yn tueddu i dangyfrif faint rydym yn ei yfed pan gawn ein holi mewn arolygon.²⁴ Byddai'n rhyfeddol pe na bai'r patrwm cenedlaethol hwn i'w weld hefyd yn y lluoedd arfog. Er hynny, mae'n debyg bod rhai ffactorau ar waith yma hefyd sy'n benodol i'r lluoedd arfog:

- Mae'r lluoedd arfog yn recriwtio'n aml o blith carfanau yn y boblogaeth sydd â risg uchel o ran camddefnyddio alcohol, sef dynion ifanc, sengl, yn ogystal â recriwtiaid o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol cymharol ddifreintiedig. Fel y nodwyd uchod, canfu ymchwil fod lefelau yfed yn y lluoedd arfog yn uwch ymhlith aelodau ifancach, a hefyd ymhlith y rhengoedd is.²⁵
- Mae cwmniaeth a chysylltiadau grŵp cryf yn ogystal â rhyngweithio cymdeithasol clos oll yn creu amgylchedd sy'n gydnaws â mwy o yfed.²⁶ Gall defodau swyddogol ac answyddogol bywyd milwrol – megis y seremoni forwrol Croesi'r Llinell – gynnwys alcohol yn aml.
- Gall y straen sy'n gysylltiedig â byddino gynyddu defnyddio o alcohol,²⁷ gan arwain o bosibl at batrwm o yfed trymach yn y tymor hirach.²⁸ Mae milwyr sy'n dychwelyd o ymgyrchoedd milwrol 22% yn fwy tebygol o gael problem alcohol na'r rhai na chafodd eu byddino,²⁹ ac mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn wedi cydnabod bod "camddefnyddio alcohol

yn broblem ddifrifol ac mae cysylltiad rhwng cynnydd yfed ag ymgyrchoedd milwrol."³⁰

- Ar y llaw arall, gall alcohol fod yn gyfrwng i leddfu diflastod yn ystod cyfnodau estynedig o segurddod pan nad ydynt ar wasanaeth gweithredol.³¹
- Efallai fod goryfed gan rai merched yn y lluoedd yn ganlyniad i bwysau gan eu cyfoedion i yfed cymaint â'r dynion.³²
- Gall yr alcohol rhad sydd ar gael ar rai safleoedd milwrol annog rhai i yfed mwy.³³ Mae pris ac argaeledd yn ddau ffactor allweddol o ran faint o alcohol rydym yn ei yfed,³⁴ ac mae hyn yr un mor wir am y lluoedd arfog â phob man arall.

Ymateb y lluoedd arfog

Mae gan luoedd arfog Prydain amryw bolisiâu a chanllawiau o ran defnyddio alcohol:

- Mae'r Fyddin wedi datgan nad yw'n gwrthwynebu yfed alcohol ond na ddylai "fod ar draul gallu gweithredol". Mae hefyd yn nodi rhai amgylchiadau lle mae rhaid i filwyr fod heb ddim alcohol yn eu gwaed: gwaith maes saethu, gwaith gwarchod, trin peiriannau, ac unrhyw ddyletswyddau lle mae diogelwch yn hollbwysig.³⁵
- Mae nifer o bolisiâu answyddogol i helpu swyddogion i reoli yfed o fewn eu hunedau: er enghraifft, y "rheol dau gan" (uchafswm o ddau gan o gwrw'r nos) a ddefnyddiwyd ar adegau yn ystod gwaith cadw heddwch ym Mosnia.³⁶
- Mae'r Llu Awyr Brenhinol yn annog staff i beidio ag yfed gyda chinio canol dydd ers blynnyddoedd lawer, ac wedi trefnu mwy o fannau cyfarfod di-alcohol ar ei safleoedd, fel siopau coffi.³⁷

Ar flaen y gad

Briff Alcohol Concern Cymru

I'r rheini sy'n cael problemau difrifol gydag alcohol, mae gan y lluoedd arfog 15 Adran Iechyd Meddwl Cymuned (DCHMs) y gellir atgyfeirio'r rhai sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau atynt.³⁸ Er mwyn mynd i'r afael yn well ag anghenion y rhai sydd wedi gadael y lluoedd, sefydlwyd chwe phrosiect peilot y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Cymunedol i Gyn-filwyr yn 2007 gan yr Adran Iechyd a Llywodraethau Cymru a'r Alban mewn manau ledled Prydain, gan gynnwys un yng Nghaerdydd.³⁹ Nod y fenter hon oedd sicrhau bod cyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl (gan gynnwys camddefnyddio alcohol) yn gallu cael gafael ar gymorth a oedd yn cydnabod natur y profiad milwrol, cyn cael eu hatgyfeirio yn ôl yr angen at driniaeth a chymorth gan awdurdodau lleol a'r trydydd sector.⁴⁰ Bu prosiect peilot Caerdydd yn sail i Wasanaeth Iechyd a Lles Cyn-Filwyr Cymru Gyfan, sydd wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru ers 2010, ac sydd bellach â Therapyddion Iechyd Meddwl Cymunedol i Gyn-filwyr yn saith Bwrdd Iechyd Cymru. Mae'r gwasanaeth yn cydnabod bod cyn-filwyr weithiau yn teimlo na allant ymgysylltu â gwasanaethau i sifiliaid, ond mae hefyd yn credu bod y defnyddio'r fath wasanaethau yn "arwydd allweddol o ailsefydlu'n llwyddiannus mewn bywyd sifil". Un o amcanion y gwasanaeth yw sicrhau y gall cyn-filwyr gymryd rhan lawn mewn bywyd sifil, wrth gynnal eu cysylltiadau milwrol hefyd os dymunant.⁴¹ Cafodd y gwasanaeth hwn groeso mawr gan sefydliadau i gyn-filwyr, er i'r Llang Brydeinig Frenhinol fynegi rhywfaint o bryder y bydd y galw amdano'n fwy na'r adnoddau sydd ar gael ar hyn o bryd.⁴² Mae rhai arwyddion cynnar o bwysau ar y gwasanaeth: mae gwasanaeth Caerdydd a'r Fro wedi nodi bod amser aros o ychydig wythnosau cyn i gyn-

filwyr gael eu hasesu, a rhwng 6 a 9 mis iddynt dderbyn triniaeth seicolegol (er bod hyn yn llai na'r amser aros o tua 15 mis i'r rhai nad ydynt yn gyn-filwyr).⁴³

Mae'r sector gwirfoddol ledled Cymru hefyd yn cynnig amryw wasanaethau ynglŷn ag iechyd cyn-filwyr. Darperir rhai gwasanaethau gan elusennau lleol i gyn-filwyr, a rhai gan asiantaethau camddefnyddio sylweddau y trydydd sector, fel y gwasanaeth ar gyfer tuag 20 o gyn-filwyr gan CAIS yng ngogledd Cymru.⁴⁴

Trafodaeth a chasgliadau

"Rydym yn derbyn nifer fawr o gyn-filwyr, a'r rheswm yw nad oedd cymorth ar gael iddynt ar yr adeg gywir nac yn y lle cywir. Mae hynny'n rhywbeth y mae angen i bob un ohonom ei ystyried."

Clive Wolfendale, 2012⁴⁵

Mae tystiolaeth glir fod yfed trymach yn elfen eithaf cryf yn niwylliant lluoedd arfog Prydain, ac er nad yw hyn yn arwain at broblemau difrifol i'r rhan fwyaf, mae lleiafrif sylweddol yn dioddef problemau ag alcohol, a gall y problemau hyn barhau neu waethygu ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r lluoedd arfog. Mae diwylliant yfed y lluoedd i raddau helaeth yn adlewyrchu diwylliant yfed cyffredinol y wlad, ac yn arbennig diwylliant rhai galwedigaethau eraill lle mae cydweithredu, cwmniaeth a chymdeithasu dwys â chydweithwyr yn arferol iawn.^{46,47} O gofio natur hynod beryglus gwaith y lluoedd arfog yn aml, a'r angen i allu dibynnu'n llwyr ar gydweithwyr mewn sefyllfaoedd lle mae bywydau un y fantol, nid yw'n syn bod diwylliant o weithio'n galed a chwarae'n galed wedi datblygu.



Ar flaen y gad

Brîff Alcohol Concern Cymru

Er ei bod yn cydnabod rôl alcohol fel cyfrwng cymdeithasol yn y lluoedd, mae Alcohol Concern yn awyddus i sicrhau bod y gwasanaethau arfog yn darparu amgylchedd iach i fyw a gweithio ynddo – un nad yw'n hwyluso nac yn annog camddefnyddio alcohol – ac y gall pob aelod presennol a chyn-aelod o'r lluoedd gael cymorth priodol a hygyrch ar gyfer problemau alcohol. Wrth edrych ar yr ystadegau diweddar ar ddefnyddio alcohol yn y lluoedd o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol, mae'n amlwg bod llawer ar ôl i'w wneud i sicrhau lefelau yfed iach ymhlith milwyr. Er mwyn hyn, bydd angen newid sylweddol yn niwylliant yfed y lluoedd. Bydd addysg, gwybodaeth, a negeseuon clir gan uwch-swyddogion am beth sy'n arferol ac yn dderbyniol i gyd yn bwysig. Er hynny, fel yn y boblogaeth yn gyffredinol, rheoli pris ac argaeledd alcohol yw'r ffordd mwyaf effeithiol i sicrhau newid diwyllianol o'r fath.⁴⁸ Mae'r camau gan y lluoedd arfog yn y blynyddoedd diwethaf i hyrwyddo cyfleoedd cymdeithasu di-alcohol i'w croesawu'n fawr iawn, a byddai Alcohol Concern yn annog y tri llu arfog i adolygu'n drylwyr eu polisiâu ar argaeledd a phris alcohol ar eu safleoedd fel ffordd i leihau camddefnyddio alcohol ac atal problemau cyn iddynt godi. Er mwyn bod yn effeithiol, bydd rhaid i hyn gael ei gydlynu â chynlluniau Llywodraeth Prydain i reoli pris ac argaeledd alcohol yn gyffredinol yng Nghymru a Lloegr,⁴⁹ neu gallai ymdrechion gan y lluoedd arfog i leihau gwerthu alcohol ar eu safleoedd fod yn ofer os bydd alcohol yn dal i fod ar gael yn rhad ar safleoedd trwyddedig gerllaw.

Dylai'r Weinyddiaeth Amddiffyn hefyd fynd ati i weithredu argymhelliad Dr Andrew Murrison AS y dylai milwyr (gan gynnwys milwyr wrth gefn) gael eu sgrinio ar gyfer problemau iechedd

meddwl a chamddefnyddio alcohol cyn eu rhyddhau, ac y dylai hynny gael ei ail-wneud arall tua 12 mis ar ôl iddynt adael y lluoedd arfog.⁵⁰ Byddai hyn yn gwneud rhywfaint i fynd i'r afael â'r pryderon a glywsom gan elusennau'r lluoedd arfog a gwasanaethau alcohol lleol fod cyn-filwyr wedi'u rhyddhau o'r lluoedd fel pe baent yn holliach ond fod angen cymorth arnynt yn ddiweddarach ar gyfer problemau fel camddefnyddio alcohol sydd wedi datblygu, yn ôl pob tebyg, yn ystod eu cyfnod yn y lluoedd arfog. Cefnogwyd cynnig Dr Murrison gan Bwyllgor Iechyd, Lles a Llywodraeth Leol Cynulliad Cenedlaethol Cymru hefyd.⁵¹

“Dylem wneud mwy i dawelu meddyliau'r rhai sy'n gadael y lluoedd na fydd canfod problemau iechedd meddwl yn arafu'r broses ryddhau, ac i sicrhau eu bod yn dychwelyd i fywyd sifil mewn iechedd meddwl da.”

Dr Andrew Murrison AS, 2010⁵²

O ran rheoli problemau camddefnyddio alcohol pan fyddant yn digwydd, mae ein hymchwil wedi dangos bod llawer o wasanaethau alcohol lleol eisoes yn gwybod bod cyn-aelodau'r lluoedd arfog ymhlith eu cleientiaid, ond nad ydynt bob amser yn teimlo'n gymwys i reoli problemau sy'n deillio o wasanaeth milwrol blaenorol. Er hynny, mae'r asiantaethau hyn wedi dangos cryn ddiddordeb mewn darparu gwasanaethau triniaeth alcohol sydd wedi'u teilwra'n benodol i anghenion cyn-filwyr a'r rhai sy'n gwasanaethu o hyd, ac sy'n gallu dangos dealltwriaeth dda o ddiwylliant y lluoedd a'r profiad milwrol. Mae llawer y gellid ei wneud, felly, i wella a chynyddu cydweithio rhwng asiantaethau triniaeth alcohol lleol, y lluoedd arfog, a'r asiantaethau statudol a gwirfoddol amrywiol sy'n cefnogi cyn-filwyr.

Ar flaen y gad

Briff Alcohol Concern Cymru



Cyfeiriadau

- 1 Y Fyddin (2012) *Alcohol and drugs: the facts*, ar-lein, ar gael o: http://www.army.mod.uk/documents/general/alcohol_and_drugs_-_the_facts.pdf [cyrchwyd 18/01/11].
- 2 Adams, S. (2010) *Last Navy rum sold, £600 a bottle*, Daily Telegraph, 29 Gorffennaf 2010, ar-lein, ar gael o: <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/7915055/Last-Navy-rum-sold-600-a-bottle.html> [cyrchwyd 19/01/11].
- 3 Hagan, P. a Macfarlane, J. (2009) *What shall we do with the 17,000 drunken sailors? Survey reveals shocking extent of alcohol abuse in Royal Navy*, Daily Mail, 11 Ionawr 2009, ar-lein, ar gael o: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-1111603/What-shall-17-000-drunken-sailors-Survey-reveals-shocking-extent-alcohol-abuse-Royal-Navy.html> [cyrchwyd 19/01/11].
- 4 Sefydliad Iechyd y Byd (2011) *WHO Lexicon of alcohol and drug terms*, ar-lein, ar gael o: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_ladt/en/index.html [cyrchwyd 19/01/11].
- 5 Gwefan Ffederasiwn Teuluoedd y Llu Awyr Brenhinol (2012) *Lifestyle*, ar-lein, ar gael o: <http://www.raf-families-federation.org.uk/health-lifestyle.asp> [cyrchwyd 16/05/2012].
- 6 Fear, N. T. et al. (2007), *Patterns of drinking in the UK armed forces*, *Addiction*, 102, tudalennau 1749-1759.
- 7 Henderson, A. et al. (2009), *Alcohol misuse in the Royal Navy*, *Occupational Medicine*, 59, tudalennau 25-31.
- 8 op. cit. Y Fyddin.
- 9 Gwasanaeth Iechyd a Lles Cyn-filwyr Cymru Gyfan (2011) *Tystiolaeth i ymchwiliad Pwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig i wasanaethau ar gyfer cyn-aelodau'r lluoedd arfog yng Nghymru*, ar-lein, ar gael o: <http://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/commons-select/welsh-affairs-committee/inquiries/parliament-2010/support-for-armed-forces-veterans/> [cyrchwyd 16/05/2012].
- 10 Wolfendale, C. (2012) *Tystiolaeth llafar i ymchwiliad Pwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig i wasanaethau ar gyfer cyn-aelodau'r lluoedd arfog yng Nghymru*, ar-lein, ar gael o: <http://www.publications.parliament.uk/pa/cm201012/cmselect/cmwelaf/c1812-i/c181201.htm> [cyrchwyd 07/06/2012].
- 11 Veterans Aid (2011) *Annual review 2010-11*, Llundain, Veterans Aid, ar-lein, ar gael o: http://www.veterans-aid.net/files/VeteransAid2011_v7final.pdf [cyrchwyd 16/05/2012].
- 12 Grŵp Gweithredu ar Ddigartrefedd Cyn-filwyr (2008) *Statement on the outcomes of the research project "The experiences of homeless ex-service personnel in London"*, Caerefrog, ESAG, ar-lein, ar gael o: <http://www.britishlegion.org.uk/media/33489/esagresearchprojectstatement.pdf> [cyrchwyd 16/05/2012].
- 13 R3 Cymru (2011) *Tystiolaeth i ymchwiliad Pwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig i wasanaethau ar gyfer cyn-aelodau'r lluoedd arfog yng Nghymru*, ar-lein, ar gael o: <http://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/commons-select/welsh-affairs-committee/inquiries/parliament-2010/support-for-armed-forces-veterans/> [cyrchwyd 16/05/2012].



Ar flaen y gad

Briff Alcohol Concern Cymru

- 14 Westerby, M. (2010) *Veterans health needs assessment: Bedfordshire 2010*, Bedford, GIG Swydd Bedford, ar-lein, ar gael o: http://www.bedfordshire.nhs.uk/downloads/hna_veterans_final_version_141210.pdf [cyrchwyd 18/05/2012].
- 15 Johnsen, S. et al. (2008) *The experiences of homeless ex-service personnel in London*, Caerefrog, Cabolfan Bolisi Tai, Prifysgol Caerefrog, ar-lein, ar gael o: <http://www.britishlegion.org.uk/media/33475/homelessexserviceinlondon.pdf> [cyrchwyd 18/06/2012].
- 16 op. cit. Wolfendale, C.
- 17 Uned Polisi'r Llang Brydeinig Frenhinol (2010) *Armed forces and veterans mental health*, Llundain, Llang Brydeinig Frenhinol, ar-lein, ar gael o: <http://www.armedforceshealthpartnership.org.uk/media/29753/MentalHealthReport-CSJEvidenceHearing.pdf> [cyrchwyd 15/06/2012].
- 18 op. cit. Fear, N.
- 19 Hubbard, P.J., (2012) Tystiolaeth i ymchwiliad Pwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig i wasanaethau ar gyfer cyn-aelodau'r lluoedd arfog yng Nghymru, ar gael o: <http://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/commons-select/welsh-affairs-committee/inquiries/parliament-2010/support-for-armed-forces-veterans/> [cyrchwyd 22/05/2012].
- 20 Evans, M. (2007) *Combat drives Armed Forces to drink*, Times, 3 Tachwedd 2007, ar-lein, ar gael o: <http://www.timesonline.co.uk/tol/news/uk/health/article2796522.ece> [cyrchwyd 18/01/2011].
- 21 Plant, M. (2009) *Patrymau yfed*, Llundain, Alcohol Concern, ar-lein, ar gael o: [http://www.alcoholconcern.org.uk/assets/files/Wales%20factsheets/Patrymau%20yfed%20\(drinking%20patterns\)%20-%20Cymru.pdf](http://www.alcoholconcern.org.uk/assets/files/Wales%20factsheets/Patrymau%20yfed%20(drinking%20patterns)%20-%20Cymru.pdf) [cyrchwyd 21/05/2012].
- 22 Arolwg Iechyd Cymru (2011) *Arolwg Iechyd Cymru 2010*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru, ar-lein, ar gael o: <http://wales.gov.uk/topics/statistics/theme/health/health-survey/results/?skip=1&lang=cy> [cyrchwyd 21/05/2012].
- 23 Canolfan Wybodaeth y GIG (2011) *Statistics on Alcohol: England 2011*, Leeds, Canolfan Wybodaeth y GIG, ar-lein, ar gael o: <http://www.ic.nhs.uk/pubs/alcohol11> [cyrchwyd 21/05/2012].
- 24 Bellis, M. (2009) *Off measure: how we underestimate the amount we drink*, Llundain, Alcohol Concern, ar-lein, ar gael o: <http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/policy-reports/off-measure> [cyrchwyd 21/05/2012].
- 25 op. cit. Fear, N.
- 26 Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2011) *Shedding light on mental health in the forces*, ar-lein, ar gael o: <http://www.mod.uk/DefenceInternet/DefenceNews/DefencePolicyAndBusiness/SheddingLightOnMentalHealthInTheForces.htm> [cyrchwyd 18/01/11].
- 27 Browne, T. et al. (2008), *How do experiences in Iraq affect alcohol use among male UK armed forces personnel?*, Occupational and Environmental Medicine, 65, tudalennau 628-633.

Ar flaen y gad

Briff Alcohol Concern Cymru



- 28 op. cit. Evans, M.
- 29 op. cit. Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2011) *Shedding light on mental health in the forces*.
- 30 Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2011) Tystiolaeth i ymchwiliad Pwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig i wasanaethau ar gyfer cyn-aelodau'r lluoedd arfog yng Nghymru, ar gael o: <http://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/commons-select/welsh-affairs-committee/inquiries/parliament-2010/support-for-armed-forces-veterans/> [cyrchwyd 16/05/2012].
- 31 op. cit. Evans, M.
- 32 op. cit. Evans, M.
- 33 op. cit. Evans, M.
- 34 Bailey, J. et al. (2011) *Achieving positive change in the drinking culture of Wales*, Llundain, Alcohol Concern.
- 35 op. cit. Y Fyddin.
- 36 Iversen, A et. al. (2007), *Factors associated with heavy alcohol consumption in the UK armed forces: Data from a health survey of Gulf, Bosnia and Era veterans*, Military Medicine, Cyf. 172, 9, tudalennau 956-961.
- 37 op. cit. Gwefan Ffederasiwn Teuluoedd y Llu Awyr Brenhinol
- 38 Gwefan NHS Choices (2012) *Mental health help for the armed forces*, ar-lein, ar gael o: <http://www.nhs.uk/NHSEngland/Militaryhealthcare/Mentalhealthservices/Pages/Mentalhealth.aspx> [cyrchwyd 22/05/2012].
- 39 op. cit. Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2011) Tystiolaeth i Bwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig.
- 40 ibid.
- 41 op. cit. Gwasanaeth Iechyd a Lles Cynfilwyr Cymru Gyfan (2011).
- 42 Y Llenng Brydeinig Frenhinol (2011) Tystiolaeth i ymchwiliad Pwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig i wasanaethau ar gyfer cyn-aelodau'r lluoedd arfog yng Nghymru, ar-lein, ar gael o: <http://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/commons-select/welsh-affairs-committee/inquiries/parliament-2010/support-for-armed-forces-veterans/> [cyrchwyd 22/05/2012].
- 43 Bisson, J. (2012) Tystiolaeth llafar i ymchwiliad Pwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin ar Faterion Cymreig i wasanaethau ar gyfer cyn-aelodau'r lluoedd arfog yng Nghymru, ar gael o: <http://www.publications.parliament.uk/pa/cm201012/cmselect/cmwelaf/c1812-ii/c181201.htm> [cyrchwyd 22/05/2012].
- 44 op. cit. Wolfendale, C.
- 45 ibid.
- 46 op. cit. Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2011) *Shedding light on mental health in the forces*.
- 47 McVeigh, T. (2011) *Alarm at growing addiction problems among professionals*, Observer, 13 Tachwedd 2011, ar-lein, ar gael o: <http://www.guardian.co.uk/society/2011/nov/13/doctors-lawyers-alcohol-addiction#start-of-comments> [cyrchwyd 07/06/2012].

Ar flaen y gad

48. op. cit. Bailey, J. et al.
49. Swyddfa Gartref (2012) *The Government's alcohol strategy*, Llundain, Swyddfa Gartref, ar-lein, ar gael o: <http://www.homeoffice.gov.uk/publications/alcohol-drugs/alcohol/alcohol-strategy> [cyrchwyd 02/07/12].
50. Murrison, A. (2010) *Fighting Fit: a mental health plan for servicemen and veterans*, ar-lein, ar gael o: <http://www.mod.uk/DefenceInternet/AboutDefence/CorporatePublications/PolicyStrategyandPlanning/FightingFitAMentalHealthPlanForServicemenAndVeterans.htm> [cyrchwyd 08/06/2012].
51. Pwyllgor Iechyd, Lles a Llywodraeth Leol Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2011) *Triniaeth ar gyfer anhwylder straen wedi trawma i gyn-filwyr y lluoedd arfog*, ar-lein, ar gael o: <http://www.cynulliadcymru.org/cr-ld8408-e.pdf> [cyrchwyd 08/06/2012].
52. op.cit. Murrison, A.

Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r elusen genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgychu 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 chyngor. Rydym yn herio'r diwydiant diodydd ac yn hybu ymwybyddiaeth ynghylch materion alcohol.

Briff 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

Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Hawlfraint: Alcohol Concern Gorffennaf 2012

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

Darparwyd y llun gan iStockphoto.

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



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol