

ALCOHOL

CHANGE^{UK}



Alcohol a'ch
iechyd meddwl

www.alcoholchange.org.uk

Un gymhleth yw'r berthynas rhwng alcohol ac iechyd meddwl. Mae rhai ohonom ni'n defnyddio alcohol er mwyn ceisio rheoli symptomau pryder neu iselder, ond mae yfed trwm yn debygol o wneud y fath symptomau'n waeth yn y pen draw.

Mae rheoli faint rydych chi'n ei yfed, a chael y cymorth iawn, yn hollbwysig i'ch iechyd meddwl.

Pam mae alcohol yn effeithio'n wahanol ar wahanol bobl?

Gall alcohol effeithio ar ein hiechyd meddwl yn syth bin neu'n fwy graddol. Mae effeithiau alcohol arnom ni'n amrywio, gan ddibynnu ar nifer o ffactorau, fel pa fath o alcohol rydym ni'n ei yfed, faint ohono rydym ni'n ei gael, am faint o amser byddwn ni'n yfed, a'n cyflwr meddyliol ar y pryd. Er nad yw yfed cymedrol yn broblem fel arfer, mae yfed yn aml neu'n drwm dros gyfnod hir yn gallu bod yn niweidiol i'n hiechyd meddwl.

Beth sy'n digwydd yn ein cyrff wrth i ni yfed?

Os cawn ni ddiod neu ddwy, efallai byddwn ni'n ymlacio ac yn teimlo'n fwy bodlon. Un rheswm dros hyn yw bod ein cyrff yn ymateb i alcohol trwy greu mwy o ddopamin, sy'n mynd i'r rhannau o'r ymennydd sy'n ein 'gwobrwyo' – y rhannau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda ac yn ein hannog i ddal ati.¹

Oherwydd yr hwb dros dro mae alcohol yn rhoi i'r emosiynau, bydd rhai pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn ei ddefnyddio er mwyn

lleddfu pryder neu iselder. Ond, yn ogystal â gwneud i'n cyrff wneud rhagor o ddopamin, mae alcohol hefyd yn arafu'r ymennydd. Os byddwn ni'n parhau i yfed, mae'n bosibl y bydd unrhyw deimladau o fodlonrwydd yn cael eu disodli gan rai mwy negyddol, fel gofid, pryder, a dicter weithiau. At hynny, mae'r pen tost a bola sâl sydd yn aml yn dod trannoeth i yfed trwm yn gallu gwneud i ni deimlo'n swrth, cyfogyd ac isel am oriau, neu ddyddiau hyd yn oed.

Beth sy'n digwydd wrth i yfed ddod yn arfer?

Dros gyfnod o amser, mae'r corff yn dod i arfer â chael rhagor o ddopamin wrth i yfed alcohol, ac yn dechrau gwneud llai o'i ddopamin ei hunan, er mwyn cadw ei gydbwysedd cemegol. Oherwydd hyn, os daw yfed yn arfer gennym, mae'n bosibl y bydd y corff yn mynd yn brin o ddopamin naturiol, gan arwain at iselder.

Canlyniad hyn oll, weithiau, yw cylch cythreulig o yfed er mwyn lleddfu teimladau annifyr, y fath deimladau'n dychwelyd o hyd, a ninnau wedyn yn yfed mwy fyth.²

Os daw yfed yn arfer gennym, mae'n bosibl y bydd y corff yn mynd yn brin o ddopamin naturiol, gan arwain at iselder.

Yn y pen draw, gall yfed trwm weithiau danseilio gallu'r ymennydd i leihau teimladau annifyr yn naturiol³, gan gyfrannu at waethygu symptomau llawer o broblemau iechyd meddwl.

Sut mae gwybod beth yw gormod?

Bydd rhai ohonom yn gwybod yn iawn pan fyddwn ni'n yfed gormod. Ond weithiau bydd patrwm o oryfed yn tyfu yn fwy llechwraidd heb i ni sylwi.

Mae 1 ymhob 5 ohonom yn dweud ei bod ni'n yfed mwy na 14 uned o alcohol – y mwyafswm wythnosol mae meddygon yn ei argymhell – yn rheolaidd.⁴

Mae ambell arwydd o oryfed mae'n werth gwyllo amdano os ydych chi'n poeni eich bod chi neu rywun arall yn cael gormod o alcohol, gan gynnwys:

- Ysu am gael alcohol yn aml
- Methu rheoli faint rydych chi'n ei yfed
- Cuddio eich arferion yfed rhag eich ffrindiau a'ch teulu
- Mynd yn flin neu'n ofidus, neu gael trafferth penderfynu ar bethau, os na allwch chi gael diod

Sut i newid pethau er gwell

Os ydych chi'n credu bod alcohol yn effeithio ar eich iechyd meddwl, mae rhai newidiadau bach allai newid pethau er gwell i chi.

Cynghorion yfed call

- ✓ **Cadwch olwg ar eich unedau.** Cofiwch mai peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yw'r ffordd saffaf; mae hynny'n cyfateb i tua chwe pheint o gwrw arferol neu chwe gwydraid safonol o win.
- ✓ **Cadwch ddyddiadur yfed.** Trwy gadw cofnod am ychydig wythnosau o faint rydych chi ei yfed, byddwch chi'n deall eich patrymau yfed ac yn gallu penderfynu os ydych chi eisiau newid pethau. Gallwch chi ddefnyddio ein app Try Dry ar gyfer hyn.
- ✓ **Cymerwch sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos.** Mae cadw rhai diwrnodau'n ddi-alcohol yn ffordd dda i yfed llai, ac i roi egwyl i'ch corff. Ystyriwch gael seibiant hirach fel Ionawr Sych neu fis sych arall.
- ✓ **Rhowch gynnig ar ddiodydd di-alcohol.** Mae gwin, cwrw a seidr di-alcohol ar gael mewn llawer mwy o lefydd ac yn plesio yfwr a'r beirniaid fel ei gilydd. Edrychwch ar yr adolygiadau o ddiodydd di-alcohol neu brin-eu-halcohol ar wefan Alcohol Change UK.
- ✓ **Gofynnwch am help os byddwch chi ei angen.** Siaradwch â'ch meddyg neu ewch i wefan Alcohol Change UK i gael gwybod mwy am sut i yfed llai.

Mae'r Gwasanaeth Iechyd yn awgrymu pump ffordd arall i chi wella eich iechyd meddwl a'ch lles meddyliol:⁵

- ✓ **Daliwch i symud** – pan fyddwch chi'n gwneud ymarfer corff mae'ch ymennydd yn creu cemegion sy'n gwneud i chi deimlo'n well. Mae ymarfer corff yn yr awyr agored yn well fyth.
- ✓ **Dysgwch sgiliau newydd** – fel coginio, DIY neu arddio, sy'n gallu helpu i chi deimlo bod pwrpas i bethau.
- ✓ **Treulio mwy o amser gyda'ch ffrindiau a'ch teulu** – sy'n fodd i chi gael cefnogaeth emosiynol a'i rhoi hi i eraill.
- ✓ **Rhoi i bobl eraill** – er enghraifft, trwy wirfoddoli a gweithredoedd caredig eraill. Bydd hyn yn codi eich hwyliau ac yn eich atgoffa eich bod chi'n bwysig a gwerthfawr.
- ✓ **Byddwch yn fyfyrar** – rhwch fwy o sylw i'r presennol, gan fwynhau'r hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas.

Ble i droi os bydd pethau'n mynd yn anodd

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n isel, neu'n profi symptomau eraill problemau iechyd meddwl, neu os ydych chi'n credu eich bod chi'n yfed gormod, mae cymorth a chefnogaeth ar gael. Siaradwch â'ch meddyg, a chwiliwch am gyngor ar www.mind.org.uk ac www.alcoholchange.org.uk

Os yw arferion yfed rhywun agos atoch chi yn effeithio arnoch chi, mae sefydliadau sy'n gweithio'n arbennig gyda theuluoedd, ffrindiau a chynhalwyr pobl sy'n goryfed, fel www.adfam.org.uk ac www.al-anonuk.org



www.alcoholchange.org.uk

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Swyddfa gofrestredig 27 Swinton Street, Llundain WC1X 9NW. Elusen gofrestredig rhif 1140287. Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462605.

¹ Mind (2017). Mental health problems – an introduction. Ar gael trwy: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/causes/>

² Gaetano Di Chiara (1997). Alcohol and dopamine, Alcohol Health and Research World, 21(2): 108–114.

³ Mental Health Foundation (2006). Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health. Ar-lein.

⁴ NHS Digital (2018). Health survey for England 2017: Summary of key findings. Ar-lein.

⁵ NHS Online. 5 steps to mental wellbeing. Ar gael trwy: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing