Trafod alcohol o ddifri yn y Senedd nesaf 2026–2030

Datganiad ar y cyd gan Adfam, Adferiad, Alcohol Change UK, Barod a Kaleidoscope.

Ein neges ni:

Wrth i etholiadau'r Senedd nesáu, mae pump elusen flaenllaw sy'n gweithio ar faterion alcohol yng Nghymru yn galw ar Aelodau'r Senedd nesaf o 2026 hyd 2030 i sicrhau:

- Trywydd clir ar gyfer lleihau niwed – trwy strategaeth newydd i Gymru ar ddefnyddio sylweddau.
- Gwasanaethau'n ymdrin â materion alcohol mewn modd sy'n cydnabod trawma.
- Ieithwedd barchus a thosturiol wrth drafod pobl a'u problemau.
- Mynd ati'n bwrpasol i chwilio am yr yfwyr mwyaf bregus a'u cynorthwyo.
- Dadwenwyno diogel ar gyfer y rhai sy'n ddibynnol ar alcohol, er mwyn osgoi symptomau diddyfnu peryglus.
- Canfod a thrin y rhai sydd â niwed alcohol i'r ymennydd (ARBD).
- Peidio â mynnu bod rhaid cefnu ar oryfed cyn cael cymorth iechyd meddwl.
- Cefnogaeth gyson i blant a theuluoedd sy'n byw gydag effeithiau yfed.
- Gwell cydweithio rhwng gwasanaethau cam-drin domestig a'r rhai sy'n cynnig cymorth ynglŷn ag alcohol.

Trafod niwed alcohol o ddifri

Un hirhoedlog a chymhleth yw perthynas Cymru ag alcohol, ac ni fu bo tro yn un iach. Dyna pam mae rhaid i Aelodau'r Senedd nesaf o 2026 hyd 2030 drafod alcohol yn agored ac onest: trafod ei rôl yn ein cymdeithas, a'i effeithiau arnom ni i gyd, gan gynnwys siarad yn onest am y niwed mae alcohol yn ei achosi.

Mae marwolaethau yng Nghymru oherwydd alcohol wedi dyblu mewn ugain mlynedd, gan gynnwys cynnydd syfrdanol o 28% yn ystod blynyddoedd y pandemig yn 2020 a 2021. Yn ôl y data blynyddol diweddaraf – o 2023 – bu farw mwy na 550 o bobl Cymru oherwydd alcohol yn benodol, ac mae alcohol yn ffactor mewn llawer o farwolaethau, afiechydon ac anafiadau eraill. Hyd yn oed wrth yfed yn fwy cymedrol, gall alcohol beri cwsg gwael a hwyliau gwael, a chynyddu perygl canser a chlefyd y galon.

Gosod trywydd clir ar gyfer lleihau niwed

Mae llawer o waith da yn mynd yn ei flaen ledled Cymru – yn y sectorau statudol a gwirfoddol fel ei gilydd – i leihau niwed a cefnogi pobl tuag at wellhad. Yr hyn sydd ei angen ar wasanaethau ar lawr gwlad yw datganiad clir gan Lywodraeth nesaf Cymru bod niwed alcohol yn flaenoriaeth, a chynllun clir at y dyfodol.

Daeth cynllun defnyddio sylweddau diwethaf Cymru i ben yn 2022. Yn unol ag argymhellion Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd ym Mehefin 2025, dylai Llywodraeth nesaf Cymru gyhoeddi strategaeth newydd ar ddefnyddio sylweddau er mwyn sicrhau bod lleihau niwed alcohol yn aros yn flaenoriaeth.

Dylai'r strategaeth gynnwys mesurau i atal niwed yn ogystal â'i drin. Dylai bwysleisio'r angen am ddulliau sy'n cydnabod trawma ac am ieithwedd barchus a thosturiol ynghylch problemau alcohol – a chyffuriau eraill – gan ochel rhag diffinio pobl yn nhermau'r sylweddau maen nhw'n eu defnyddio.

Cyrraedd y rhai sydd â'r problemau alcohol mwyaf difrifol

Ymhlith y nifer fawr o bobl sy'n byw gyda phroblemau alcohol, mae carfan lai ei maint – oddeutu 4,000 o bobl Cymru – sy'n ddibynnol ar alcohol ac yn ddifrifol fregus. Yn aml, bydd ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl a chorff parhaol, a byddan nhw'n agored iawn i gam-drin a chamfanteisio gan eraill. Byddan nhw'n dod i gysylltiad mynych ag amryw wasanaethau cyhoeddus – yn enwedig y gwasanaethau brys – wrth iddyn nhw faglu o'r naill argyfwng i'r nesaf.

Mae pobl sy'n gweithio ar lawr gwlad i leihau niwed alcohol yn gwybod bod pobl sydd yn y fath sefyllfa, er eu bod i'w gweld mor anobeithiol, yn aml yn gallu eu codi eu hunain yn eu hôl. Mewn llawer rhan o Gymru, mae asiantaethau trin alcohol a chyffuriau, y Gwasanaeth Iechyd, heddluoedd, a chynghorau lleol yn cydweithio er mwyn cyrraedd yr yfwyr mwyaf bregus, trwy fynd allan i chwilio amdanyn nhw a'u cefnogi ar y cyd. Dull yw e sy'n lleihau niwed ac yn arbed cryn arian cyhoeddus. Dull yw e mae angen ei ddilyn ar draws Cymru.

Dadwenwyno diogel

Pan fydd rhywun yn gorfforol ddibynnol ar alcohol, bydd peidio ag yfed yn sydyn iawn, heb gymorth priodol, yn dod â symptomau diddyfnu peryglus, a marwol ambell waith. Dyna pam mae dadwenwyno mewn ysbyty, gyda chymorth clinigol, yn rhan mor bwysig o'r llwybr triniaeth, gan gynnig modd diogel ac effeithiol i gefnu ar alcohol. Er mwyn lleihau perygl salwch a marwolaeth wrth ddiddyfnu o alcohol, mae'n hollbwysig bod cyllid ddigonol ar gael i ddarparu dadwenwyno diogel ledled Cymru.

Ymdrin â niwed alcohol i'r ymennydd

Er mwyn gweithio'n llwyddiannus gydag yfwyr bregus, rhaid deall y niwed sylweddol mae dibyniaeth hirhoedlog ar alcohol yn gallu ei achosi i'r ymennydd. Un rheswm mae mor anodd i rai pobl sydd â phroblemau alcohol eu goresgyn yw bod alcohol wedi tanseilio eu gallu meddyliol i gymryd rhan mewn triniaeth. Er hynny, gwyddom fod modd i bobl wella o niwed alcohol i'r ymennydd (ARBD) os byddan nhw'n cael y driniaeth a'r gefnogaeth iawn. Rhaid i ni ymdrechu i sicrhau bod hynny ar gael ledled Cymru.

Lle mae alcohol ac iechyd meddwl cwrdd

Anaml bydd problemau alcohol yn syml. Modd i ymdopi â gofid a phoen yw yfed yn aml. Nid oes modd datblethu'r cymhlethdod hwn bob tro a danfon rhywun at gyfres o wasanaethau i ddatrys pob problem fesul un – materion alcohol fan hyn, iechyd meddwl fan draw, ac ati.

Er mwyn bod yn effeithiol, rhaid i wasanaethau gydnabod y person cyfan, gan sicrhau nad oes yr un "drws anghywir" a bod pob drws yn y system yn arwain at y cymorth angenrheidiol. Fel nododd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion ym mis Mai 2025, rhaid i ni "symud oddi wrth y system sydd gennym o ofal mewn adrannau ar wahân, sy'n creu rhwystrau diangen a chywilydd". Yn benodol, rhaid peidio â mynnu – fel bydd rhai gwasanaethau o hyd – bod rhaid i bobl roi'r gorau i ddefnyddio alcohol (neu unrhyw gyffur arall) cyn cael cymorth iechyd meddwl.

Diogelu plant a theuluoedd

Nid yr unigolion sy'n yfed yw'r unig rai sy'n wynebu canlyniadau niweidiol alcohol; mae hefyd yn effeithio'n sylweddol ar eu plant a'u teuluoedd, sydd yn aml yn dwyn baich o ddioddefaint emosiynol, seicolegol ac ariannol. Gall aelodau'r teulu deimlo straen, gofid, trawma ac amryw broblemau iechyd meddwl a chorff. Efallai byddan nhw hefyd yn byw gyda chywilydd, unigrwydd, cam-drin, esgeulustod, perthnasau chwâl, a chaledi ariannol.

Er gwaethaf hyn i gyd, ni fydd profiadau teuluoedd yn cael eu cydnabod bo tro. Ar hyn o bryd, nid oes protocol cenedlaethol ar gyfer cefnogi'r rhai sy'n byw gydag effeithiau rhywun arall yn defnyddio alcohol (neu unrhyw gyffur arall). O ganlyniad, mae cefnogaeth yn anghyson ar draws Cymru. Mae'n hollbwysig i deuluoedd gael eu cydnabod a'u cefnogi mewn modd priodol er mwyn ymdopi ag effeithiau alcohol ar eu bywydau, a'u goresgyn.

Lleihau cam-drin domestig

Un rheswm mae alcohol yn effeithio mor ddifrifol ar rai teuluoedd yw'r cysylltiad rhwng alcohol a cham-drin domestig. Nid alcohol sy'n achosi cam-drin ac nid yw'n esgus drosto. Ond mae alcohol yn ffactor mewn llawer achos o gam-drin domestig, gan ei waethygu yn aml. Bydd rhai troseddwyr yn fwy ymladdgar pan fyddan nhw'n feddw. Bydd rhai dioddefwyr yn troi at alcohol er mwyn ymdopi. Bydd rhai troseddwyr yn defnyddio alcohol fel dull cam-drin: gan wthio dioddefwyr i yfed alcohol, neu'n eu cadw rhag ei gael.

Er mwyn gwella'r sefyllfa dorcalonnus yma, rhaid i wasanaethau gydweithio ar draws ffiniau proffesiynol. Rhaid i wasanaethau cam-drin domestig ddeall yn well sut mae troseddwyr a dioddefwyr yn defnyddio alcohol. Rhaid i wasanaethau alcohol fod yn effro i arwyddion bod eu cleientiaid yn dioddef cam-drin domestig neu'n ei gyflawni. Mae angen i'r ddwy sector gydweithio ymhob rhan o Gymru er mwyn bachu cyfleoedd i leihau niwed.

Y camau nesaf

Mae tymor nesaf y Senedd o 2026 hyd 2030 yn cynnig cyfle i wleidyddion Cymru drafod alcohol yn ddifrifol a diffuant, ac i gymryd camau pendant i leihau niwed. Dyna pam rydym ni'n galw ar gynrychiolwyr pob plaid i wneud lleihau niwed alcohol yn flaenoriaeth, ac i sicrhau bod cymorth priodol ar gael i bawb yn unol â'i anghenion, gan gynnwys y nifer fawr o bobl sydd ar hyn o bryd yn cwympo rhwng dwy stôl.

Dysgwch fwy a chymerwch ran drwy gysylltu â ni

adfam.org.uk

adferiad.org

alcoholchange.org.uk

barod.cymru

kaleidoscope68.org

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Elusen gofrestredig rhif 1140287.
Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr 07462605.