Mentro a cholli?

Alcohol a gamblo: ymchwilio i'r nodweddion cyffelyb ac atebion cyffredin

RC PSYCH
ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS

Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol

Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r elusen genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgyrchu dros bolisi alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda phroblemau sy'n ymwneud ag alcohol.

Ein gwaith yng Nghymru

Agorodd Alcohol Concern ei swyddfa yng Nghaerdydd yn 2009. Mae Alcohol Concern Cymru yn canolbwyntio ar bolisi ac iechyd cyhoeddus yng Nghymru, gan weithio i leihau'r niwed sy'n deillio o alcohol.n.

Wedi'i ysgrifennu ar y cyd gan Mark Leyshon a Dr Raman Sakhuja

Wedi'i gyhoeddi ar y cyd gan

Alcohol Concern Cymru
8 Museum Place
Cardiff, CF10 3BG
Ffôn: 029 2022 6746
E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk
Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk/cymru

a

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru,
Tŷ Baltig
Sgwâr Mount Stuart,
Ceardydd, CF10 3BG
Ffôn: 029 2048 9006
Ffacs: 029 2048 9385
E-bost: sconway@welshdiv.rcpsych.ac.uk
Gwefan:www.rcpsych.ac.uk

Hawlfraint: Alcohol Concern Chwefror 2013

Cedwir pob hawl. Ni ellir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ei storio mewn system adalw, na'i throsglwyddo drwy unrhyw ddull heb ganiatâd y cyhoeddwyr a deiliaid yr hawlfraint.
Daw llun y clawr o iStockphoto.com

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

Cynnwys

	Page
Crynodeb gweithredol	4
Cyflwyniad	6
Diffinio gamblo	7
Faint ohonom sy'n gamblo?	8
- Problemau gamblo	8
Alcohol a gamblo: y nodweddion cyffelyb	10
- Rhyddfrydoli alcohol a gamblo	10
- Merched yn bennaf	11
- Marchnata soffistigedig	12
- Problemau yfed sy'n cyd-fynd â phroblemau gamblo	14
Atebion ar y cyd?	17
- Cyfyngu ar argaeledd	17
- Diogelu pobl ifanc	19
- Cyfyngu ar farchnata	20
- Gwendidau mentrau addysgol a rhaglenni dan nawdd y diwydiant	21
- Mynediad i wasanaethau triniaeth	22
Casgliad ac argymhellion	24

Crynodeb gweithredol

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn yfed alcohol neu'n gamblo rywbryd yn ystod eu hoes, ac yn dweud eu bod wedi gwneud hynny yn y flwyddyn flaenorol. Mae problemau gamblo a chamddefnyddio alcohol ill dau'n cael eu hystyried yn broblemau iechyd sylweddol sy'n gallu cael effaith andwyol ar gymdeithas.

Mae gan yfed alcohol a gamblo lawer o nodweddion cyffredin. Yn benodol, arweiniodd Deddf Trwyddedu 2003 a Deddf Gamblo 2005 at lacio'r rheolau sy'n rheoleiddio alcohol a gamblo fel ei gilydd. Aeth y Ddeddf Trwyddedu ati i ddiddymu oriau trwyddedu cyfyng yng Nghymru a Lloegr a dileu hawl blaenorol awdurdodau i asesu ceisiadau trwyddedu ar sail 'angen'; nododd y Ddeddf Gamblo na fyddai galw heb ei fodloni yn faen prawf i awdurdodau trwyddedu bellach, a chaniataodd i gasinos, bwcis a gwefannau betio hysbysebu eu gwasanaethau ar y teledu a'r radio yn y wlad hon am y tro cyntaf.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae'r stigma sy'n gysylltiedig â menywod yn yfed wedi pylu, ar yr un pryd â thoreth o farchnata sy'n targedu menywod, a thwf diwylliant yfed ymhlith menywod ifanc yn y 1990au. Mae'n bosibl bod gamblo, sy'n ddiwydiant sydd wedi'i ddominyddu hyd yn hyn gan ddynion, yn mynd trwy newid tebyg, gyda'r ffigurau diweddaraf yn dangos bod mwy na hanner menywod Prydain yn cyfaddef eu bod wedi gamblo o leiaf unwaith (ac eithrio'r Loteri Genedlaethol) yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ynghyd â chynnydd amlwg marchnata gamblo sy'n targedu menywod.

Mae yna dystiolaeth gynyddol bod cysylltiad rhwng problemau gamblo ac yfed trwm.
Er bod angen rhagor o ymchwil yn y maes hwn, mae'n ymddangos bod mynychder gamblo a phroblemau gamblo yn waeth ymhlith cleientiaid gwasanaethau camddefnyddio sylweddau. Mae ymchwil ddiweddar yn dangos cysylltiad rhwng gamblo patholegol a chaethiwed. Mae system ddosbarthu seiciatrig yr UDA (DSM-V) wrthi'n cael ei diweddaru, ac mae'n ystyried dosbarthu gamblo patholegol fel 'Caethiwed' yn hytrach nag o dan yr hen bennawd, sef 'Anhwylderau Rheoli Ysgogiad' ('Impulse Control Disorders').

Wrth i'r diwydiannau alcohol a gamblo ehangu, gan fuddsoddi mewn dulliau marchnata a thechnolegau mwy soffistigedig, mae'n debygol y bydd 'normaleiddio' yfed alcohol a gamblo'n parhau a, heb y cyfyngiadau angenrheidiol, mae yna berygl go iawn y bydd mwy a mwy o bobl yn mynd yn gaeth i alcohol a gamblo yn y dyfodol. Bu llawer o waith academaidd ynglŷn â chamddefnyddio alcohol, gan bwyso a mesur y ffyrdd mwyaf effeithiol i annog pobl i yfed llai o alcohol, a lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Gall llawer o'r dulliau hyn fod yn berthnasol i faes gamblo, gan gynnwys cyfyngu ar gyfleoedd i gamblo, cyfyngu ar farchnata, diogelu plant a phobl ifanc rhag niwed a sicrhau bod cymorth a thriniaeth ar gael i bawb sydd eu hangen.

Mae'r adroddiad hwn yn gwneud yr argymhellion canlynol:

Argymhelliad 1

Mae angen rhagor o ymchwil i effeithiau cyfyngu ar gyfleoedd i gamblo. Mae tystiolaeth o faes alcohol yn dangos sut y gall lleihau argaeledd reoli yfed a lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae'n debyg bod yr un peth yn wir ym maes gamblo. Rhaid rhoi sylw arbennig i ddatblygiadau technolegol, yn enwedig datblygiad gamblo trwy'r rhyngrwyd, teledu rhyngweithiol a ffonau symudol.

Argymhelliad 2

Rhaid diogelu plant a phobl ifanc yn well, gan eu bod yn arbennig o agored i niwed gan gynhyrchion sydd â'r potensial i fod yn gaethiwus. Dylid mabwysiadu argymhellion o faes alcohol, megis cyfyngu'n fwy effeithiol ar farchnata. Dylai'r Comisiwn Gamblo barhau i fonitro faint y mae plant yn gallu mynd i mewn i leoliadau gamblo, trwy gynlluniau profion prynu rheolaidd.

Argymhelliad 3

Dylai triniaeth a chymorth addas fod ar gael i bawb sydd â phroblem alcohol. Er bod llai o bobl yn dioddef problemau gamblo o gymharu ag alcohol, mae'n hollbwysig bod cyngor a thriniaeth briodol sydd wedi'u ariannu'n dda ar gael i'r rhai â phroblemau gamblo.

Argymhelliad 4

Dylai sgrinio am broblemau gamblo fod yn arfer cyson mewn gwasanaethau triniaeth am gamddefnyddio sylweddau. Mae angen mwy o ymchwil i asesu effeithiau integreiddio triniaethau i broblemau gamblo â thriniaethau i broblemau alcohol.

Argymhelliad 5

Mae angen codi ymwybyddiaeth am broblemau gamblo ymhlith ymarferwyr iechyd cyhoeddus, ac yn fwy eang, yng nghyd-destun ehangach caethiwed a'i beryglon.

Argymhelliad 6

Mae angen creu cronfa ddata genedlaethol a fydd yn cwmpasu'r holl broblemau sy'n gysylltiedig â gamblo, a dylai hon gyfrannu at strategaethau cenedlaethol ar reoli caethiwed (gan gydnabod caethiwed ymddygiadol yn ogystal â chaethiwed cemegol). Bydd hyn yn helpu i godi ymwybyddiaeth am gamblo, a sicrhau ei fod yn cael sylw wrth gynllunio gwasanaethau lleol, a bod adnoddau ar gael i ddatrys y broblem gynyddol hon.

Argymhelliad 7

Mae angen mwy o ymchwil yng Nghymru a Lloegr i'r ffyrdd orau i ganfod problemau gamblo a thriniaethau newydd y gellir eu defnyddio i fynd i'r afael â nhw.

Argymhelliad 8

Yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon sy'n gyfrifol am lunio polisi'r Llywodraeth ar gamblo yng Nghymru a Lloegr ar hyn o bryd. O ystyried goblygiadau difrifol problemau gamblo o ran iechyd cyhoeddus, dylid ystyried rhoi mwy o rôl i'r Adran Iechyd wrth lunio polisi ar gamblo.

Cyflwyniad

Mae gan gamblo ac yfed alcohol lawer o nodweddion tebyg. Y nodwedd amlycaf efallai yw bod y rhan fwyaf ohonom yn yfed alcohol neu'n gamblo rywbryd yn ystod ein hoes, ac yn dweud ein bod wedi gwneud hynny yn y flwyddyn flaenorol. Mae'r diwydiannau alcohol a gamblo'n rhai enfawr ac mae eu cynhyrchion yn cael eu marchnata'n effeithiol; yn wir, gamblo yw un o'r diwydiannau sy'n tyfu gyflymaf yn y byd.[1]

Yn anffodus, gall gamblo gormod ac yfed trwm arwain at broblemau caethiwed. Er bod cyfanswm y bobl yn y Deyrnas Unedig â phroblemau gamblo'n is na'r rhai sy'n camddefnyddio alcohol, nifer sylweddol ydyw, ac mae'n cyfateb yn fras i faint o bobl sydd â phroblemau â chyffuriau anghyfreithlon.[2] Mae'n deg dweud, felly, bod camddefnyddio alcohol a gamblo'n broblemau iechyd sylweddol ac iddynt oblygiadau andwyol i'r gymdeithas.

Mae'r adroddiad hwn yn edrych yn fanylach ar gamblo, a'r nodweddion tebyg sydd rhyngddo ef ac alcohol. Mae'n gofyn a all ymarferwyr iechyd cyhoeddus sy'n arbenigo mewn gamblo, neu'n dod ar ei draws, ddysgu gwersi o'r dulliau a fabwysiadwyd ym maes alcohol i gyfyngu ar gamddefnyddio alcohol ac amddiffyn cymunedau rhag niwed. Mae hefyd yn cynnwys canlyniadau arolwg ciplun a gynhaliwyd yng Nghymru o ymddygiad gamblo unigolion sydd wedi defnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol. Dywedodd 94% o'r ymatebwyr y dylai gwasanaethau caethiwed ystyried darparu gwasanaethau i bobl sy'n gaeth i gamblo.

Diffinio gamblo

Yn economaidd, mae modd diffinio gamblo fel ymddygiad sy'n mentro arian neu bethau gwerthfawr ar ganlyniad gêm, cystadleuaeth neu ddigwyddiad arall yn y gobaith o ennill arian ychwanegol neu nwyddau materol.[3] Mae'n cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau mewn pob math o amgylchiadau, ac amlinellir rhai o'r prif fathau a welir yn y Deyrnas Unedig yn y tabl isod.

Oherwydd yr holl wahanol fathau o gamblo sydd ar gael, yn rhannol oherwydd datblygiadau technoleg, mae'n werth nodi ei bod hi'n mynd yn fwyfwy anodd gwahaniaethu rhyngddynt. Er enghraifft, mae modd chwarae rwlét gydag olwyn rwlét go iawn mewn casino, ar beiriannau gemau electronig mewn siop fetio neu dafarn, ac ar y we.

Math o gamblo	Disgrifiad cryno
Y Loteri Genedlaethol (a loterïau eraill)	Mae miliynau o oedolion (16 oed a hŷn) yn cymryd rhan yng ngemau'r Loteri Genedlaethol, a sefydlwyd gan Lywodraeth Prydain ym 1993 ac a weithredir gan Grŵp Camelot. Gellir prynu tocynnau mewn pob math o leoedd gan gynnwys archfarchnadoedd, siopau papurau newydd, gorsafoedd petrol ac ar-lein. Mae'n cynnwys sawl math o gemau cardiau crafu hefyd.
Bingo	Gêm o siawns lle mae rhifau'n cael eu dewis ar hap a chwaraewyr yn paru'r rhifau hynny â'r rhai sydd ar gardiau a brynwyd cyn y gêm. Yr unigolyn cyntaf i nodi bod y rhifau hynny'n ffurfio patrwm penodol ar ei gerdyn yw'r enillydd. Yn draddodiadol, mae'r gêm hon yn boblogaidd ymhlith menywod ac mae'n cael ei chwarae mewn neuaddau bingo, ac yn fwy diweddar ar-lein.
Gemau cardiau	Gamblo wrth chwarae gemau cardiau, fel pocer a blacjac, yn breifat (e.e. gyda ffrindiau) neu mewn safleoedd masnachol (e.e. mewn casino neu ar-lein).
Betio	Betio arian ar ddigwyddiadau chwaraeon neu ddigwyddiadau eraill. Fel arfer, gwneir hyn mewn siopau betio, ar y safle (e.e. ar gae rasio ceffylau) neu ar-lein. Mae 'cyfnewidfeydd betio' yn caniatáu i unigolion fetio yn erbyn ei gilydd ar-lein. Gall y gamblwr ddewis 'betio' ar geffyl, unigolyn neu dîm i ennill neu gall roi 'ots' ar geffyl, unigolyn neu dîm i golli (fel y byddai'r bwci'n ei wneud fel arfer).
Rwlét	Gêm lle mae chwaraewyr yn ceisio darogan lle y bydd pêl yn glanio ar olwyn â 36 o rifau.
Peiriannau gemau	Peiriannau gemau electronig, gan gynnwys 'peiriannau ffrwythau' mewn arcedau, canolfannau hamdden teuluol a chasinos, a therfynellau betio ots penodol (FOBTs) mewn siopau betio. Mae fersiynau ar-lein o'r fath beiriannau'n dod yn fwyfwy cyffredin.
Pŵls pêl-droed	Gêm wythnosol lle mae pobl yn ceisio darogan pa gemau pêl-droed proffesiynol fydd â sgôr gyfartal. Fel arfer, caiff y gêm hon ei chwarae trwy asiantiaid sy'n mynd o ddrws i ddrws.
Betio gwasgaredig (spread betting)	Mae chwaraewyr yn ceisio darogan canlyniadau 'gwasgaredig' chwaraeon penodol (e.e. union amser y gôl gyntaf mewn gêm bêl-droed). Mae chwaraewyr yn defnyddio asiantaeth betio gwasgaredig (math o fwci arbenigol).

*Tabl wedi'i addasu o "Gambling addiction and its treatment in the NHS"[4]

Faint ohonom sy'n gamblo?

Yn ôl Arolwg Mynychder Gamblo Prydain (BGPS) 2010, a gyhoeddwyd yn Chwefror 2011, roedd 73 y cant o oedolion 16 oed neu hŷn (tua 35.5 miliwn o oedolion) wedi cymryd rhan mewn rhyw fath o gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o gymharu â 68 y cant adeg yr arolwg blaenorol yn 2007.[5] Ac eithrio'r rhai a oedd yn gamblo ar y Loteri Genedlaethol yn unig, roedd 56 y cant o oedolion wedi cymryd rhan mewn math arall o gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o gymharu â 46 y cant yn 2007 a 48 y cant ym 1999.[6] Yn 2010, roedd 43 y cant o oedolion wedi gamblo yn ystod y saith diwrnod diwethaf, mymryn yn uwch o gymharu â 41 y cant yn 2007 ond yn is na'r 53 y cant ym 1999.[3]

1. Problemau gamblo

> *"Gweithgarwch nad yw'n gyffredin iawn at ei gilydd yw problemau gamblo, er eu bod dal i fod yn fater iechyd cyhoeddus o bwys."*
>
> Arolwg Mynychder Gamblo Prydain 2010, t84

Diffiniad 'problem gamblo' yw gamblo i'r fath raddau fel ei fod yn peryglu gweithgareddau teuluol, personol neu hamdden, yn tarfu arnynt neu'n cael effaith andwyol arnynt.[8] Yn 2010-11, nododd yr elusen gamblo GamCare ei bod wedi ateb 36,917 o alwadau ffôn ac ymholiadau ar-lein i'w llinell gymorth gamblo, a bod 433,508 o bobl wedi ymweld â'i gwefannau.[9]

Gan ddefnyddio dau fesur a gydnabyddir yn rhyngwladol (y PGSI a'r DSM-IV), amcangyfrifodd BGPS 2010 fod rhwng 360,000 a 451,000 o oedolion ym Mhrydain wedi profi problem gamblo yn ystod y 12 mis blaenorol.[10] Gan ddefnyddio'r un prawf a ddefnyddiwyd yn y tri arolwg ers 1999 (y DSM-IV), mae hyn yn golygu bod cyfanswm yr oedolion sydd wedi dioddef problem gamblo wedi cynyddu tua 150,000 mewn 11 mlynedd, er bod y cynnydd hwn ar ymylon unrhyw arwyddocâd ystadegol. Adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn, nid oes unrhyw arolygon mynychder eraill ar y gweill ac nid yw hi'n glir a yw Llywodraeth Prydain yn bwriadu cofnodi'r data hwn yn y dyfodol, na sut y byddai'n gwneud hynny. Mae'r Athro Mark Griffiths hefyd wedi tynnu sylw at broblemau arolygon mynychder, megis sut mae pobl â phroblem gamblo'n fwy tebygol o fod yn amharod i gael eu cyfweld, a sut y bydd pobl â phroblem gamblo sy'n cael eu cyfweld yn fwy parod i ddweud celwydd ynglŷn â faint o arian y maent yn ei wario a'r amser y maent yn ei dreulio'n gamblo, a pha mor aml y byddant yn gamblo.[11]

Er bod mynychder problemau gamblo dipyn yn is na'r gyfradd sy'n gaeth i alcohol, mae'n dal i fod yn arwyddocaol o safbwynt iechyd cyhoeddus. Fel gydag alcohol, mae'n bwysig cofio bod ymddygiad gamblo ar gontinwwm, o gamblo difrifol neu 'batholegol' ar y naill law i gamblo anaml neu gymdeithasol ar y llaw arall (gweler y tabl isod). Dywedir bod pobl sy'n gamblo'n symud i mewn ac allan o gyfnodau anodd gydol eu bywyd gamblo. Fel gydag alcohol, bydd llawer o broblemau gamblo'n cael eu datrys o fewn ychydig fisoedd neu flynyddoedd, ond bydd llawer o broblemau'n datblygu i fod yn broblemau parhaol, gyda llawer o'r rhai sydd wedi symud allan o gyfnod anodd yn dychwelyd iddo yn ddiweddarach yn eu bywydau.

Bod yn gaeth i gamblo

Mae'r syniad o gamblo fel caethiwed yn un cymharol newydd. 1980 oedd hi pan dderbyniodd Cymdeithas Seiciatryddol America am y tro cyntaf bod caethiwed i gamblo yn salwch meddwl, ac fe gymerodd hi ddegawd arall i Sefydliad Iechyd y Byd gydnabod gamblo fel 'clefyd'. [12]

Fel gydag alcohol a chyffuriau, gall gwahanol fodelau helpu i esbonio caethiwed i gamblo, sef y model 'clefyd' a'r model 'ymddygiadol'. Mae'r model clefyd yn chwilio am reswm biolegol anorfod dros y caethiwed, fel rhyw fath o addasiad niwrogemegol sy'n arwain at ymddygiad cymhelloll.[13] Mae rhai (er enghraifft, Gamblers Anonymous) yn credu nad oes modd gwella o'r clefyd ac y bydd yn gwaethygu oni bai y gellir ymatal yn llwyr rhag yr ymddygiad caethiwus sef, yn yr achos hwn, gamblo. Mae modelau ymddygiadol, neu 'seicolegol', yn canolbwyntio ar allu'r unigolyn i ysgogi ei hun i ddechrau rheoli a newid ei ymddygiad ei hun.[14] Maent yn cefnogi'r syniad bod gamblo ar gontinwwm o ymddygiad, gydag ymddygiad problemus difrifol ar y naill law a gamblo cymdeithasol ar y llaw arall.

Mae rhai o nodweddion caethiwed yn gyffredin i alcohol a gamblo. Pan mae alcohol yn cyrraedd yr ymennydd, mae'n effeithio ar system yr ymennydd mewn ffordd sy'n gwella hwyl yr unigolyn i gychwyn, ond mae'n cael effeithiau meddyliol a chorfforol llai pleserus wrth i'r unigolyn barhau i yfed.[15] Yn yr un ffordd, mae gamblo'n gallu gwella hwyl yr unigolyn neu ei helpu i ddianc neu ymdopi. Yn wir, mae llawer o bobl sy'n dweud bod gamblo'n eu helpu i ddianc neu ymdopi yn disgrifio eu caethiwed fel 'anesthetig' ac yn dweud ei fod yn gwneud iddynt deimlo 'fel person gwahanol'.[16]

Yn union fel yfed alcohol, mae gamblo'n gallu cynnig gwobrau seicolegol neu gymdeithasol eu natur – cyfleoedd i gymysgu ag eneidiau hoff gytûn, er enghraifft, a mwynhau gweithgareddau pleserus eraill fel bwyta ac yfed, gwylio chwaraeon ac ati.[17]

Yr hyn sy'n unigryw am gamblo, wrth gwrs, yw'r awydd i ennill arian a chael cyfoeth.[18] Gwyddom fod sylweddau fel alcohol a chyffuriau eraill yn effeithio ar lif niwrogemegau mewn rhannau o'r ymennydd sy'n bwysig ar gyfer prosesu gwobrwyo. Er bod gwaith yn y maes hwn yn datblygu o hyd, mae canfyddiadau cynnar yn awgrymu bod ennill arian wrth gamblo, a hyd yn oed dod o fewn trwch blewyn i ennill arian, yn symbylu'r rhannau gwobrwyo o'r ymennydd.[19]

2) Gamblo dan oed

"Mae problemau gamblo a gamblo patholegol yn fwy cyffredin ymhlith pobl ifanc nag oedolion, gan greu problem iechyd cyhoeddus sy'n dod i'r amlwg."

Yr Athro Gill Valentine, 2008[20]

Yn ôl yr Arolwg Mynychder Gamblo, yn 2010 amcangyfrifwyd bod 68 y cant o bobl 16-24 oed wedi gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o gymharu â 58 y cant yn 2007 a 66 y cant ym 1999.[21] Yn arolwg 2010, roedd yna gysylltiad amlwg rhwng mynychder problemau gamblo ac oedran, gyda'r cyfraddau uchaf ymhlith y grŵp oedran 16-24 (2.1 y cant) o gymharu â 0.9 y cant ymhlith oedolion at ei gilydd.

Nid yw'r Arolwg Mynychder Gamblo yn casglu data ar gyfer pobl ifanc o dan 16 oed. Er hynny, mae yna gorff sylweddol o dystiolaeth ryngwladol sy'n dangos bod gamblo'n broblem arwyddocaol ymhlith plant a phobl ifanc. Awgrymwyd bod cyfradd mynychder nodweddiadol problemau gamblo fwy na thair gwaith yn uwch ymhlith plant na'r gyfradd ymhlith oedolion.[22] Mae meta-ddadansoddiad o astudiaethau yng Ngogledd America ynglŷn â gamblo ymhlith pobl ifanc yn awgrymu bod y gyfradd hon lawer yn uwch, gan amcangyfrif bod cymaint a phum a saith y cant o bobl ifanc yn dangos patrymau gamblo cymhellol a bod rhwng 10 ac 14 y cant mewn perygl o ddatblygu problemau gamblo difrifol.[23]

Mae rhai sylwebyddion yn dadlau bod modd i bobl ifanc dyfu allan o broblemau gamblo wrth iddynt ddod yn oedolion (er efallai y byddant yn dal i deimlo'r effeithiau yn yr hirdymor, o ganlyniad i gamblo'n effeithio ar berfformiad yn yr ysgol, er enghraifft); er hynny, o ystyried y ffaith bod llawer mwy o gyfleoedd i gamblo ar gael i bobl ifanc erbyn hyn o gymharu â chenedlaethau'r gorffennol (gweler isod), mae yna ddadl gref y gall y problemau hyn barhau a hyd yn oed waethygu wrth i bobl ifanc droi'n oedolion, er nad yw hynny i'w weld eto mewn graddau mynychder uwch ymhlith oedolion ar hyn o bryd.[24]

18 oed yw'r oedran gyfreithiol ar gyfer gamblo yn y Deyrnas Unedig (ac eithrio'r Loteri Genedlaethol sy'n caniatáu i bobl 16 oed chwarae). Mae gan y Comisiwn Gamblo, a sefydlwyd o dan Ddeddf Gamblo 2005 i reoleiddio gamblo masnachol ym Mhrydain, Godau Ymarfer[25] sy'n cynnwys gofyniad i drwyddedeion weithredu gweithdrefnau ar gyfer gwirio oedran unrhyw gwsmer sy'n ymddangos yn iau na 21 oed. Er bod canlyniadau cynlluniau prynu prawf ers rhoi'r Codau ar waith wedi gwella, mae yna lefelau uchel o fethiant o hyd. Yn 2009, roedd 65 y cant o 160 o siopau betio'n caniatáu i bobl ifanc o dan 18 oed gamblo; o gymharu â 26 y cant

Alcohol a gamblo: y nodweddion cyffelyb

yn 2010.[26] Yn ôl rhaglen deledu ddiweddar gan Dispatches ar Channel 4, mae prosesau bwcis i ddilysu oedran yn dal i gael eu gweithredu'n wael.[27]

Mae'r adran hon yn archwilio rhai o'r nodweddion cyffelyb rhwng alcohol a gamblo. Mae'n ystyried sut mae'r rheolau sy'n rheoleiddio alcohol a gamblo wedi'u rhyddfrydoli yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gan gynyddu cyfleoedd i yfed alcohol a gamblo. Mae hefyd yn edrych ar dwf gamblo ymhlith menywod a phobl ifanc, gan nodi nodweddion tebyg i ddatblygiadau ym maes alcohol, yn ogystal â strategaethau marchnata mwy soffistigedig y diwydiannau gamblo ac alcohol. Yn olaf, mae'n archwilio sut mae problemau gamblo yn mynd law yn llaw â phroblemau yfed.

1) Rhyddfrydoli alcohol a gamblo

Roedd Deddf Trwyddedu 2003 a Deddf Gamblo 2005 yn drobwyntiau ym mholisi'r Llywodraeth yn y ddau faes; arweiniodd y ddwy Ddeddf at newid sylweddol, o gyfyngu rheoleiddiol i ehangu dan arweiniad y farchnad.[28]

Cyflwynwyd Deddf Trwyddedu 2003, a ddaeth i rym yn 2005, yn dilyn llacio graddol ar reoliadau trwyddedu alcohol yn ystod y blynyddoedd cyn hynny. Yn arbennig, aeth Canllaw Ymarfer Da Cymdeithas yr Ynadon a Chlercod yr Ustusiaid, a gyhoeddwyd yn 1999 yn dilyn Adolygiad gan y Swyddfa Gartref ym 1998, ati i ddileu hawl blaenorol awdurdodau trwyddedu i asesu ceisiadau trwyddedu ar sail 'angen'. Roedd hyn o ganlyniad i ddegawdau o bwysau i ddiwygio, a dadleuon na ddylai ynadon trwyddedu orfod asesu a oedd galw yn y farchnad am drwyddedau newydd, nac amddiffyn y rhai a oedd eisoes â thrwyddedau rhag cystadleuwyr newydd.[29]

Trosglwyddodd Deddf 2003 y cyfrifoldeb am drwyddedu oddi wrth ustusiaid mewn llysoedd ynadon i bwyllgorau trwyddedu awdurdodau lleol. Amlinellodd y Ddeddf bedwar amcan i awdurdodau trwyddedu, sef atal trosedd ac anhrefn; atal niwsans cyhoeddus; diogelwch cyhoeddus; ac amddiffyn plant rhag niwed.

Roedd disgwyl i awdurdodau lleol ganiatáu trwyddedau oni bai y byddai gwneud hynny'n mynd yn groes i un o'r amcanion hyn a, chyda rhai eithriadau, dyna'r sefyllfa hyd heddiw.

Ym maes gamblo, darparodd Deddf Hapchwarae 1968 fframwaith rheoleiddio cymharol dynn gyda gamblo'n cael ei ganiatáu, ond nid ei hyrwyddo.[30] Er hynny, dechreuodd y sefyllfa hon newid yn raddol yn ystod degawdau olaf yr ugeinfed ganrif, yn gyntaf gydag adroddiad 1976-78 y Comisiwn Brenhinol ar Gamblo a argymhellodd y dylai'r Swyddfa Gartref lacio ei rheoliadau 'tynn'; Deddf Diwygio ym 1984 ac offerynnau statudol eraill a oedd yn caniatáu llacio rheoliadau penodol ynglŷn â hysbysebu bingo a darlledu rasio ceffylau'n fyw ar y teledu; a chyflwyno'r Loteri Genedlaethol ym 1994, a ysgogodd sectorau eraill o'r farchnad gamblo i ddadlau'n llwyddiannus o blaid llacio'r rheolau, fel y cawsant eu llacio ar gyfer cwmni'r loteri, Camelot.

Yn ôl un arbenigwr, roedd y rhagolygon o ran gwneud mwy o refeniw o ganlyniad i ehangu'r diwydiant a llacio rheoliadau "yn cyffroi uchelgais y llywodraeth".[31] Yn yr Adroddiad Adolygu Gamblo a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2001, cafwyd nifer o argymhellion, gyda phob un ohonynt yn tueddu at ryddfrydoli'r deddfau gamblo, a chyrhaeddwyd penllanw gyda Deddf Gamblo 2005, a ddaeth i rym ar 1 Medi 2007. Yn yr un modd â Deddf Trwyddedu 2003, nododd na fyddai galw heb ei fodloni yn faen prawf i awdurdodau trwyddedu bellach; mewn geiriau eraill, diddymwyd y rheol y gellid gwrthod rhoi trwydded os nad oedd hi'n ddigon clir bod yna alw heb ei fodloni am y cyfleusterau gamblo dan sylw yn yr ardal honno. Felly, mae'r prif bwyslais ar ganiatáu gamblo.[32]

Bu rhagor o lacio ar y rheoliadau, gan gynnwys:

- dileu'r rheol bod rhaid i gwsmer a oedd am gamblo mewn casino neu neuadd bingo fod yn aelod am 24 awr o leiaf cyn chwarae, gan olygu na fyddai mwyach mo'r 'amser ymbwyllo' a fu gynt yn atal penderfyniadau byrbwyll;
- caniatáu cyflenwi alcohol ar y llawr gamblo, a allai ddenu mwy o gwsmeriaid a'u hannog i gamblo mwy o arian nag y byddent fel arall;
- caniatáu i gasinos, bwcis a gwefannau betio hysbysebu eu gwasanaethau ar y teledu a'r radio yn y Deyrnas Unedig am y tro cyntaf, ond gyda throthwy 9pm gwirfoddol (ac eithrio hysbysebion betio yn ystod chwaraeon).

Yn ôl Pwyllgor Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon Tŷ'r Cyffredin, a adolygodd effaith Deddf Gamblo 2005, roedd "naws anfoddog o oddefol deddfwriaeth gamblo dros yr hanner can mlynedd diwethaf yn anghyson â'r amseroedd", ac o ganlyniad, cefnogwyd "rhyddfrydoli'r rheolau a lleihau mesurau rheoli cenedlaethol i'r eithaf."[33]

Amcanion trwyddedu

Roedd Deddf Gamblo 2005 yn darparu rhestr o amcanion trwyddedu am y tro cyntaf, sef:

1. Rhwystro gamblo rhag bod yn achos troseddu ac anrhefn, bod ynghlwm wrth droseddu neu anhrefn, neu gael ei ddefnyddio i gefnogi troseddu;
2. Sicrhau bod gamblo yn digwydd mewn modd teg ac agored; ac
3. Diogelu plant a phobl fregus eraill rhag cael eu niweidio neu'u hecsbloetio gan gamblo.[34]

2) Merched yn bennaf

Er bod menywod wedi tueddu i yfed llai o alcohol na dynion yn draddodiadol, mae cyfuniad o newid cymdeithasol a pharodrwydd i dderbyn meddwdod cyhoeddus (yr hyn y mae un academydd yn ei alw'n 'genderquake')[35] wedi cael effaith ddirfawr ar faint o alcohol mae menywod yn ei yfed, gan sicrhau bod y stigma traddodiadol sy'n gysylltiedig â menywod yn yfed alcohol wedi pylu.[36] Mae hyn wedi cyd-fynd â thoreth o farchnata alcohol sy'n targedu menywod yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gyda negeseuon yn canolbwyntio ar feysydd deniadol allweddol megis ffasiwn, byd y selébs a nosweithiau allan i ferched, a datblygiad cynhyrchion 'ysgafn' newydd i fodloni gofynion y fenyw sy'n cyfrif y caloriau.

Er enghraifft, ym Mhrydain, sefydlodd Coors uned i ddatblygu brandiau cwrw a thechnegau marchnata a fyddai'n apelio at fenywod, gyda'r nod o greu "byd lle mae menywod yn caru cwrw gymaint ag y maent yn caru esgidiau".[37] Wrth lansio eu cwrw Animée yn 2011, dywedodd Kristy McCready, Partner Cyfathrebu Molson Coors (y Derynas Unedig ac Iwerddon), "Bydd menywod yn rhan bwysig o dwf y diwydiant cwrw yn y dyfodol, ac ni allwn ni eu hanwybyddu mwyach."[38]

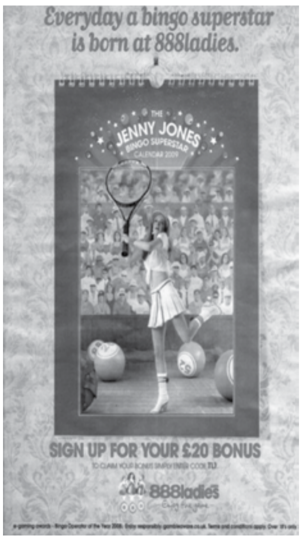
Ar wahân i fingo, sy'n boblogaidd ym Mhrydain ers y 1940au, ac yn fwy diweddar, gemau'r Loteri Genedlaethol, mae gamblo, fel alcohol, wedi bod yn ddiwydiant i ddynion yn bennaf. Er hynny, efallai fod hyn hefyd yn newid: mae amcangyfrifon mynychder gamblo'n dangos bod mwy a mwy o fenywod yn dechrau gamblo. Yn 2010, roedd 71 y cant o fenywod 16 oed a hŷn wedi gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (o gymharu â 65 y cant yn 2007 a 68 y cant ym 1999).[39] Ac eithrio'r rhai sy'n gamblo ar y Loteri Genedlaethol yn unig, nododd ychydig dros hanner y menywod (53 y cant) eu bod wedi gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn 2010, o gymharu â 41 y cant ym 1999, sy'n dangos bod mwy o fenywod yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gamblo eraill, gan gynnwys peiriannau slot a bingo ar-lein.[40]

Efallai nad yw'n syndod bod y diwydiant gamblo wedi bachu'r cyfle i farchnata ei gynhyrchion i ferched, a ystyrir yn faes twf allweddol, yn enwedig ar-lein (gweler isod), gyda datblygiad

Alcohol a gamblo: y nodweddion cyffelyb

diweddar gwefannau fel www.888ladies.com sy'n cynnig pob math o 'gemau' sydyn, gan gynnwys peiriannau slot ar-lein, gemau casino a chardiau crafu rhithwir. Yn wir, er bod cyfraddau gamblo ar-lein yn ystod y flwyddyn ddiwethaf wedi cynyddu o 6 y cant yn 2007 i 7 y cant yn 2010, roedd y cynnydd hwn yn uwch ymhlith menywod, gan ddyblu bron (o 3 y cant i 5 y cant).[41] Mae ymchwil wedi dangos sut mae nifer o nodweddion y rhyngrwyd yn ei gwneud hi'n hawdd i fenywod gamblo trwy eu cyfrifiaduron cartref, megis hygyrchedd, preifatrwydd a'r ffaith nad oes rhaid i unrhyw un wybod eu bod yn gamblo, a sut mae menywod yn teimlo nad yw gwefannau gamblo ar y rhyngrwyd yn cael ei ddominyddu gan ddynion a'u bod yn llefydd lle gallant ddysgu gamblo.[42]

> *"Er bod llawer mwy o ddynion na merched yn gamblo ar-lein ac oddi-ar-lein, mae'n debyg y bydd mwy o ferched yn cymryd ran mewn gamblo (ac felly'n magu problemau gamblo) yn ystod y degawd nesaf."*
>
> Yr Athro Mark Griffiths, 2012[43]



Enghreifftiau o hysbysebion alcohol a gamblo sy'n targedu menywod.

3) Marchnata soffistigedig

> *"Fel hysbysebion eraill, mae hysbysebion gamblo'n unochrog: maent yn gor-ddweud yr ochr bositif i gamblo heb ddweud dim am yr anfanteision posibl. Mae sylw mawr i ennill, hwyl, a chyffro, a distawrwydd am golli'ch arian a pherygl colli rheolaeth ar eich gamblo."*
>
> Yr Athro Per Binde, 2007[44]

Mae cynhyrchion alcohol a gamblo'n cael eu marchnata'n drwm. Yn y Deyrnas Unedig, mae'r diwydiant alcohol yn gwario tua £800 miliwn y flwyddyn yn marchnata ei gynhyrchion.[45] Mae hysbysebion gamblo yn cael eu caniatáu'n eang ar y teledu ac yn y cyfryngau eraill ym Mhrydain ers 2007; mae gwariant blynyddol y diwydiant ar hysbysebion wedi cynyddu'n raddol bob blwyddyn, ac amcangyfrifir iddo wario £150 miliwn yn 2010.[46]

Wrth gwrs, mae llawer mwy i farchnata na dulliau hysbysebu traddodiadol mewn print ac ar y teledu a'r radio. Mae'n cynnwys diwyg y cynnyrch a'r pecynnu, deunyddiau yn y man gwerthu, nwyddau brand, hyrwyddo cynnyrch, ardystiadau gan y sêr, nawdd (e.e. i ddigwyddiadau a thimau chwaraeon, digwyddiadau diwylliannol a rhaglenni teledu) a hyrwyddo digidol, ac mae'r diwydiannau alcohol a gamblo wedi bod yn awyddus i fanteisio'n llawn ar y cyfleoedd hyn. Mae rhagor o fanylion am rhai o'r rhain, a sut maent yn berthnasol i feysydd alcohol a gamblo, isod:

1. Nawdd

Mae Alcohol Concern Cymru wedi tynnu sylw o'r blaen at nawdd gan y diwydiant alcohol i chwaraeon a digwyddiadau diwylliannol a'i ran yn y gymysgedd farchnata,[47] gan alluogi cwmnïau i ddatblygu cysylltiadau cadarnhaol â'u cynhyrchion a'u cwmni, codi ymwybyddiaeth am frandiau, recriwtio cwsmeriaid newydd a gwella teyrngarwch y cwsmeriaid sydd ganddynt.[48] Mae'r diwydiant alcohol a'r diwydiant gamblo fel ei gilydd wedi canolbwyntio ar nawdd i glybiau a digwyddiadau chwaraeon.

Brains yw noddwr swyddogol Undeb Rygbi Cymru ers 2004, er enghraifft, a William Hill yw ‘cefnogwr swyddogol’ Tîm Pêl-droed Lloegr a phartner betio swyddogol Cwpan FA Lloegr. Cwmnïau gamblo sy’n noddi crysau 25 y cant o glybiau pêl-droed Uwch-gynghrair Lloegr.

Mae nawdd wedi ymestyn i feysydd eraill hefyd, yn enwedig rhaglenni a sianeli teledu. Wells Bombardier Beer yw ‘cyfaill’ swyddogol sianel gomedi Dave, sy’n targedu dynion rhwng 16 a 34 oed, ac mae’r gweithredwr bingo ar-lein Cashcade (perchennog Foxy Bingo a Think Bingo) yn noddi The Jeremy Kyle Show ers tro byd.[49]

2. Ardystiadau gan y sêr

Mae ardystiadau gan y sêr a selébs wedi’i ddiffinio fel “unrhyw unigolion adnabyddus sy’n defnyddio eu henwogrwydd i hyrwyddo nwyddau trwy ymddangos gyda’r nwyddau hynny mewn hysbyseb”.[50] Nod ardystiadau o’r fath yw ceisio denu sylw defnyddwyr, cryfhau’r cof am y brand, rhoi hygrededd i neges yr hysbyseb, gwneud y cynnyrch yn fwy deniadol ac, yn y pen draw, cynyddu’r tebygolrwydd y bydd rhywun yn ei brynu.[51]

Ym Mhrydain, mae llawer o sêr teledu, actorion, a sêr y campau yn ardystio cynhyrchion gamblo ac alcohol. Mae Barbara Windsor (Jackpotjoy), Rafa Nadal (Pokerstars) a Ray Winstone (Bet365) wedi ymddangos mewn hysbysebion a hyrwyddiadau ar gyfer gwefannau gamblo. Bydd gwylwyr ym Mhrydain hefyd wedi gweld y sêr Holly Valance (Fosters) a Jean Claude Van Damme (Coors Light) mewn hysbysebion teledu diweddar, ac mae gan Madonna gontract byd-eang gyda Diageo i hyrwyddo fodca Smirnoff.[52]

Mae peth ymchwil yn dangos bod defnyddio sêr i ardystio cynnyrch yn gwneud hysbysebion yn fwy credadwy ac yn arwain at agweddau cadarnhaol tuag at y brand.[53] Mae hyn yn cael effaith arbennig ar bobl ifanc, gan ddylanwadu ar eu tueddiadau prynu a’u hymddygiad. Mae’r ddamcaniaeth dysgu cymdeithasol – sef bod pobl yn dysgu gan ei gilydd trwy arsylwi, dynwared a modelu – yn dangos bod pobl ifanc, ar adeg yn eu bywydau pan maent yn sefydlu eu hannibyniaeth a’u hunaniaeth, yn cael eu dylanwadu’n gryf gan fodelau rôl, sy’n golygu eu bod nhw’n arbennig o agored i ardystiadau gan y sêr.[54]

3. Y man gwerthu

Ardystiadau gan y sêr: Y cerddor Plan B a’r chwaraewr tenis Rafa Nadal yn hysbysebu cynhyrchion alcohol a gamblo

Nod hysbysebu yn y man gwerthu yw targedu defnyddwyr ar adeg ac mewn man lle mae ganddynt gyfle uniongyrchol i brynu. Daw llawer o’r dystiolaeth o’i effaith o faes tybaco; er enghraifft, mae ymchwil yn Awstralia ar hyrwyddiadau tybaco yn y man gwerthu wedi dangos bod plant ysgol sy’n gweld y fath farchnata’n gallu cofio brandiau sigaréts yn well ac nad ydynt mor frwd dros beidio ag ysmygu.[55]

Mae hyrwyddiadau o’r fath yn dod yn fwyfwy amlwg a pherthnasol ym maes alcohol, a ffurf cynigion ar sail pris, rhodd wrth brynu (fel gwydrau yfed), a disgowntiau am brynu mwy.[56] Unwaith eto, mae pryderon wedi codi ynglŷn â’u heffaith ar blant a phobl ifanc. Yn ôl astudiaeth yn yr Unol Daleithiau, mae

Alcohol a gamblo: y nodweddion cyffelyb

cyfuniad o brofiad yfed a lleoliad yn dylanwadu ar ymatebion y glasoed i hysbysebion, gyda dulliau hysbysebu sy'n cysylltu hysbysebion â bywyd pob dydd, fel arddangosiadau mewn archfarchnadoedd, yn cael dylanwad arbennig ar annog pobl ifanc i ddechrau yfed.[57]

Mae ymchwil sy'n tynnu sylw at effeithiau tebyg technegau marchnata cynhyrchion gamblo yn y man gwerthu'n dechrau dod i'r amlwg hefyd. Yn ôl astudiaeth gymharol ddiweddar o bobl ifanc, roedd cysylltiad rhwng cofio gweld hyrwyddiadau tocynnau loteri mewn siopau lleol a mwy o fwriad i brynu.[58]

4. Cyfryngau newydd

Yn aml, cyfeirir at ddulliau cyfathrebu digidol rhyngweithiol sy'n defnyddio'r rhyngrwyd, megis gwefannau rhwydweithio cymdeithasol, podlediadau, trydar, dyfeisiau ffôn symudol a rhannu fideo, fel 'cyfryngau newydd'. Mae ymchwil gan Alcohol Concern wedi dangos sut mae mwy a mwy o gwmnïau alcohol yn defnyddio'r cyfryngau newydd hyn i ymestyn eu cyrhaeddiad a'u dylanwad marchnata y tu hwnt i ddulliau hysbysebu traddodiadol.[59] Yn wir, yn ddiweddar, penderfynodd Bwrdd Safonau Hysbysebu Awstralia y dylid trin Facebook fel cyfrwng hysbysebu, yn hytrach na dull cyfathrebu rhyngweithiol rhwng y cwmni a'r cwsmer, fel y dadleuodd un cwmni diodydd blaenllaw.[60]

Mae presenoldeb ac effaith cynnwys sy'n gysylltiedig ag alcohol ar wefannau rhwydweithio cymdeithasol, fel Facebook a Twitter, yn peri pryder mawr. Bu astudiaeth yn 2009[61] yn bwrw golwg ar hysbysebion alcohol ar dudalennau Facebook ar gyfer brandiau cwrw a gwirodydd blaenllaw, ynghyd â thudalennau a gynhyrchwyd gan ddefnyddwyr y mae modd dod o hyd iddynt trwy chwilio am dermau fel 'alcohol', 'binge' a 'shots'. Daeth yr ymchwilwyr o hyd i lwyth o gynnwys a oedd yn gysylltiedig ag alcohol, trwy faneri hysbysebu, 'apps', tudalennau unigolion a thudalennau grŵp, gyda llawer ohonynt ar gael i bobl ifanc dan oed. Nododd yr ymchwilwyr hefyd fel y gallai defnyddwyr cofrestredig greu eu tudalennau eu hunain ar frand alcohol penodol ac, yn aml, roedd tudalennau o'r fath yn debyg iawn i dudalennau swyddogol brandiau alcohol, ac ar gael i bobl ifanc o dan 18 oed.

Yn y cyfamser, bu gwefannau fideo fel YouTube yn fodd i atgyfodi hysbysebion alcohol a oedd yn cael eu darlledu ar y teledu ers tro, ond efallai nad ydynt yn bodloni codau darlledu heddiw. Er enghraifft, daeth un astudiaeth ddiweddar o hyd i hysbysebion Smirnoff Ice yn cynnwys y cymeriad 'Uri', er bod yr Asiantaeth Safonau Hysbysebu wedi gwahardd yr hysbysebion hyn rhag cael eu darlledu ar y teledu oherwydd eu hapêl i ieuenctid.[62]

Yn 2011, llaciodd Facebook ei reolau yn y Deyrnas Unedig ynglŷn â hysbysebion gamblo ar-lein ar ei wefan. Cyn hyn, roedd cwmnïau gamblo'n cael cynnal tudalen, ond roeddent wedi'u cyfyngu i bedair neges yr wythnos a byddai'r rhain yn cael eu sgrinio gan Facebook cyn eu postio. Mae'r ddau reol hyn bellach wedi'u dileu.[63] Mewn ymateb i hyn, nodwyd bod un cwmni gamblo'n cynyddu ei fuddsoddiad ar y wefan er mwyn ennyn mwy o ddiddordeb gan gefnogwyr, gan ddefnyddio cyn-sêr y byd chwaraeon, Michael Vaughan a Lee Dixon, fel 'cenhadon' i helpu i redeg eu tudalennau Facebook.[64]

Ychydig iawn o ymchwil academaidd sydd wedi'i wneud i rôl y cyfryngau newydd ym maes marchnata gamblo. Er hynny, mae un astudiaeth ddiweddar wedi cynnal dadansoddiad o gynnwys hysbysebion gamblo ar 71 o wefannau pocer. Gwelwyd bod 92 y cant o'r gwefannau'n hyrwyddo'r neges bod pocer yn weithgarwch naturiol, ynghlwm wrth dynged a ffawd, a lle mae risg yn bosibiliad pleserus. Roedd 11 y cant yn hyrwyddo delweddau rhywiol o ferched i gyfleu'r neges bod pocer yn ddeniadol, ac roedd 10 y cant yn defnyddio delweddaeth ifanc i greu'r argraff bod pocer yn weithgarwch hudolus i bobl ifanc.[65]

4) Problemau yfed sy'n mynd law yn llaw â problemau gamblo

> *"Nid yw yfed ysgafn ac anaml yn debygol o achosi problemau'n ymwneud â gamblo yn uniongyrchol. Ar y llaw arall, trwy yfed trwm ac aml mae rhywun yn agored yn aml i effeithiau meddwol alcohol. Gallai hyn arwain gymryd rhan mewn gamblo mwy mentrus, a allai arwain yn ei dro at broblemau'n ymwneud â gamblo."*
>
> Michael T. French et al. (2008)[66]

Yn draddodiadol, ystyrir bod gamblwyr patholegol yn dechrau ar un pen i gontinwwm ac yn symud ar hyd-ddo wrth i'r ymddygiadau gamblo ddod yn fwy o broblem.[67 68] Ond mae astudiaethau diweddar yn nodi bod y patrymau'n fwy deinamig a bod modd i'r rhai y mae cyfleoedd gamblo ar gael iddynt symud rhwng y categorïau gamblo patholegol, gamblo sy'n broblem a gamblo cymdeithasol.[69] Felly, mae cysyniad y 'Pendil Gamblo'[70] yn ein helpu i ddeall natur ddeinamig y broblem hon.

I'r rhai y mae gamblo'n dod yn broblem iddynt neu'n arfer patholegol, mae ymchwil yn dangos bod ymddygiadau gamblo'n gorgyffwrdd â chaethiwed. Mae'n bwysig deall bod caethiwed i alcohol neu sylweddau eraill yn fwy na 'chamgymeriad moesol' gan unigolyn; yn hytrach, gellir ei briodoli i esblygiad caethiwed[71] sy'n helpu clinigwyr i'w gysyniadu fel anhwylder cronig cymhleth ar yr ymennydd sy'n cael ei ddylanwadu gan ffactorau seicolegol a chymdeithasol. Mae astudiaethau'n nodi bod amrywiaeth o ffactorau yn dylanwadu ar ddatblygiad gamblo patholegol, gan gynnwys rhagdueddiad genetig, presenoldeb cyd-forbidrwydd seiciatrig (er enghraifft, iselder) a/neu gamddefnyddio sylweddau (er enghraifft, alcohol), strategaethau ymdopi camaddasol, addysg a statws ariannol. Yn ôl astudiaeth o gamblwyr patholegol yn Singapôr (lle nodir mai bod yn gaeth i gamblo yw'r caethiwed ymddygiadol mwyaf cyffredin) yn 2011[72] roedd gan 30.7 y cant broblemau iechyd meddwl, roedd gan 16 y cant broblemau alcohol ac roedd 8.7 y cant yn dioddef iselder.

Gall ffactorau amgylcheddol a chymdeithasol ddylanwadu ar y risg o ddatblygu problemau gamblo, gan gynnwys agweddau'r teulu, y gymuned a chredoau diwylliannol.[73 74] Nid yw'n syndod bod meini prawf presennol y DSM-IV-R ar gyfer gamblo patholegol yn nodi symptomau tebyg i gaethiwed. O edrych yn ofalus ar y gorgyffwrdd rhwng alcohol a gamblo patholegol, mae astudiaethau yn yr Unol Daleithiau yn nodi tebygrwydd yn y cemegion dan sylw yn yr ymennydd (Dopamin, Serotonin, Noradrenalin) gyda gorgyffwrdd â niwrogemegau eraill (y system Opioid sy'n dylanwadu ar fecanweithiau gwobrwyo yn yr ymennydd).[75] Un ffenomen clinigol pwysig mewn caethiwed i alcohol yw colli rheolaeth ar yfed, sy'n debyg i'r hyn sy'n digwydd gyda gamblo patholegol. Mae colli rheolaeth yn fecanwaith cymhleth ac mae'r camweithrediadau niwrowybyddol a niwroanatomegol mewn gamblo sy'n broblem a gamblo patholegol yn debyg i anhwylderau alcohol. Mewn astudiaeth yn y Deyrnas Unedig,[76] ni welwyd dim gwahaniaeth mawr rhwng cleifion â phroblemau alcohol a'r rhai â phroblemau gamblo ar dasg fetio benodol. Mae dulliau eraill i drin problemau gamblo a gamblo patholegol yn dangos bod meddyginiaethau tebyg (e.e. Naltrexone a rhai gwrth-iselyddion), therapïau seicolegol (e.e. CBT) ac ymyriadau cymdeithasol (e.e. addysg a chymorth) yn ddefnyddiol wrth drin pobl sy'n gaeth i alcohol ac anhwylderau gamblo.

Yn ogystal, mae astudiaeth radiolegol ddiweddar yn yr Iseldiroedd yn nodi bod y rhai sy'n gaeth i gamblo'n defnyddio mwy o'r rhannau o'r ymennydd sy'n cydnabod gwobr na phobl nad ydynt yn gaeth i gamblo[77] ac mae'r rhain yn debyg i'r rhannau o'r ymennydd sy'n cyfrannu at anhwylderau alcohol. Mae awduron yr astudiaeth yn nodi bod yna botensial i ddefnyddio triniaethau mwy newydd fel Neuromodulation-r TMS (repeated Transcranial Magnetic Stimulation) i leihau ymateboldeb y system ymateb, ac mae astudiaethau eisoes yn cael eu cynnal mewn gyda chleifion sy'n ddibynnol ar alcohol i archwilio hyn.

Mae yna dystiolaeth gref bod problemau gamblo yn mynd law yn llaw ag yfed trwm. Mae canlyniadau arolwg mynychder 2010 yn dangos

Alcohol a gamblo: y nodweddion cyffelyb

bod y rhai sy'n yfed y mwyaf o alcohol yn fwy tebygol o fod â phroblem gamblo na'r rhai sy'n yfed yn gymedrol (er, yn wahanol i'r arolwg blaenorol yn 2007, nid oedd y gwahaniaethau hyn yn arwyddocaol yn ystadegol).

Mae'r cysylltiad rhwng problemau gamblo a goryfed alcohol (a chamddefnyddio cyffuriau eraill) yn codi ei ben dro ar ôl tro mewn ymchwil academaidd rhyngwladol.[78] Yn ôl arolwg cenedlaethol o boblogaeth yr Unol Daleithiau yn 2001, roedd yna gysylltiad arwyddocaol rhwng gamblo patholegol a dibyniaeth ar alcohol;[79] yn yr un modd, daeth arolwg yn Seland Newydd o hyd i gysylltiad rhwng problemau gamblo, gamblo patholegol a goryfed alcohol.[80]Yn ôl astudiaeth yn Awstralia yng nghanol y 1990au, roedd cysylltiad rhwng gamblo'n rheolaidd ar beiriannau ac yfed trwm.[81]

Mae yna dystiolaeth bod mynychder gamblo a phroblemau gamblo yn uwch ymhlith cleientiaid gwasanaethau trin cyffuriau ac alcohol.[82]Mae astudiaethau wedi dangos hefyd bod gamblo a chamddefnyddio alcohol yn mynd law yn llaw ymhlith myfyrwyr coleg.[83,84]

Mae peryglon gamblo o dan ddylanwad alcohol yn amlwg. Yn arbennig, gall alcohol amharu ar eich gallu i farnu, sy'n golygu bod y rhai sy'n yfed alcohol yn fwy tebygol o ddechrau gamblo a/neu'n llai tebygol o roi'r gorau i gamblo ar ôl dechrau arni, ac yn fwy tebygol o fetio mwy o arian mewn sesiwn gamblo benodol[85] ac anghofio am golledion blaenorol. Yn ogystal, gall yfed alcohol effeithio ar eu gallu i werthuso cost a budd gamblo a deall rheolau'r gêm benodol, gan arwain at fod yn orhyderus ynglŷn â'u gallu neu'r tebygolrwydd y byddant yn ennill.[86,87]

Yn aml, mae gamblwyr yn yfed alcohol wrth gamblo[88,89] ac mae anhwylderau gamblo'n mynd law yn llaw â phroblemau alcohol, ond nid ydym yn llawn ddeall y rhesymau dros hyn hyd yma. Mae modelau ysgogiadol yn dadlau bod awydd i wella hwyl a dianc neu ymdopi â straen a phryderon yn sail i'r ddau ymddygiad caethiwus hyn.[90]

Mae nodweddion amlwg eraill yn cynnwys iselder, diflastod ac awydd am gyffro.[91] Wrth gwrs, mae model o'r fath yn rhagdybio mai'r defnyddiwr unigol sydd â'r gwendid sy'n ei wneud yn fwy agored i broblemau gamblo – yr un dadl ag a ddefnyddir yn aml gan y diwydiant alcohol, sef mai dim ond yn nwylo 'lleiafrif difeddwl' y mae alcohol yn broblem.[92] Un farn arall yw mai cynhyrchion alcohol a gamblo eu hunain sydd ar fai, ynghyd â'r holl gyfleoedd i'w defnyddio. Mae'r farn hon yn cyd-fynd â'r 'model defnydd poblogaeth gyfan' sy'n darogan y bydd y ffaith bod gweithgarwch sy'n peryglu iechyd pobl ar gael yn fwy eang yn arwain at fwy o ddefnyddio arno ledled y boblogaeth ac, yn y pen draw, mwy o broblemau.[93]

Mae 'caethiwed dilyniannol' yn berthnasol yma hefyd, sef bod unigolyn a fu'n ddibynnol ar sylwedd penodol fel alcohol yn gallu dechrau dangos arwyddion ei fod yn gaeth i gamblo, yn aml heb sylweddoli'n syth bod ei ymddygiad gamblo'n tyfu'n broblem ac yn niweidiol. Yn nodweddiadol, ni fydd yr unigolyn yn ceisio cael triniaeth oni bai bod ei broblem alcohol yn dychwelyd, neu ei fod yn poeni ei bod ar fin dychwelyd. Efallai y bydd pobl eraill â phroblemau gamblo yn troi at alcohol er mwyn ymdopi, a rhai â phroblemau alcohol yn defnyddio gamblo i ymdopi.

> *"... ymddygiad ymdopi yw gamblo'n aml – dihangfa rhag pryderon personol dyfnach ynglŷn â chydberthnasau, hunan-barch, straen, arian ac ati. Mae'r tebygrwydd i gaethiwed i'r ddiod neu gyffuriau felly'n glir."*
>
> Andy McLellan, GamCare, 2009[94]

Atebion ar y cyd?

Wrth i'r diwydiannau alcohol a gamblo ehangu, gan fuddsoddi mewn dulliau marchnata a thechnoleg mwy soffistigedig, bydd 'normaleiddio' gweithgareddau gamblo ac yfed alcohol yn debygol o barhau, a heb y cyfyngiadau angenrheidiol, mae yna berygl go iawn y bydd mwy o bobl yn gaeth i alcohol a gamblo yn y dyfodol. Mae'r bennod hon yn edrych ar rai o'r dulliau sydd wedi'u hystyried ym maes alcohol i gyfyngu ar yfed niweidiol a lleihau niwed, ac yn ystyried sut y gall syniadau o'r fath fod yn berthnasol i faes gamblo.

1) Cyfyngu ar argaeledd

Rydym yn gwybod erbyn hyn mai un dull allweddol i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yw cyfyngu ar ei argaeledd, sef ei gwneud hi'n anoddach neu'n fwy anghyfleus i bobl brynu alcohol. Gall rheoli faint o lefydd sy'n gwerthu alcohol mewn ardal, a chyfyngu ar yr oriau a'r diwrnodau gwerthu, gael effaith gadarnhaol ar lefelau a phatrymau yfed, a thrais a difrod troseddol sy'n gysylltiedig ag alcohol.[95 96]

Ar y llaw arall, gall llacio cyfyngiadau ar argaeledd gael effaith negyddol. Yng Nghanada, mae yfed alcohol wedi bod yn cynyddu ers 1996, wrth iddi ddod ar gael yn fwy eang.[97] Yn yr un modd, daeth astudiaeth yn y Ffindir i'r casgliad bod oriau agor estynedig manwerthwyr alcohol yn cyd-fynd â chynnydd sylweddol mewn anafiadau, gwaith i'r heddlu ac achosion o yfed a gyrru.[98] Ym Mhrydain, yn ôl adroddiad ar gyfer y Swyddfa Gartref, yn y 12 mis yn dilyn cyflwyno'r hawl i werthu alcohol bob awr o'r dydd, bu cynnydd o un y cant yn yr achosion o drais, difrod troseddol ac aflonyddu rhwng 6pm a 6am, a chynnydd o 25 y cant rhwng 3am a 6am. Daeth y cynnydd hwn yng nghanol cyfnod o leihad yn nifer y digwyddiadau a'r troseddau treisgar difrifol a gofnodwyd.[99]

Ers cyflwyno Ddeddf Gamblo 2005, cynnydd bychan yn unig a welwyd o ran faint o siopau bwcis sydd ar y stryd fawr (9,128 yn 2012 o gymharu ag 8,862 yn 2009).[100] Er hynny, mae pryderon wedi codi ynglŷn â faint o'r fath siopau sydd yng nghanol trefi a dinasoedd, yn enwedig mewn cymunedau tlotach.[101] Credir bod hyn, yn rhannol o leiaf, o ganlyniad i reolau sy'n caniatáu i siopau betio agor mewn hen fanciau a chymdeithasau adeiladu heb ganiatâd cynllunio (gan fod bwcis yn cael eu hystyried yn 'gwasanaethau ariannol').

Yn ôl Geofutures, a fu'n cydweithio ar raglen deledu Dispatches ar Channel 4 i ymchwilio i'r mater yn 2012, mae'r trefi lle mae'r clystyrau mwyaf o siopau betio mewn ardaloedd lle mae'r boblogaeth yn dlotach ac yn wynebu rhwystrau economaidd.[102] Mae hyn yn arwain at y cwestiwn mawr: a yw bwcis yn agor mewn ardaloedd lle mae galw am eu cynhyrchion neu mewn ardaloedd lle y credant y gallant ysgogi galw?[103] Fel y pwysleisiodd yr Athro Jim Orford, roedd cwestiynau ynglŷn ag agweddau yn arolygon mynychder 2007 a 2010 yn dangos bod y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'r datganiad bod yna ormod o gyfleoedd i gamblo ar gael bellach.[104]

Mae ymchwil sy'n ystyried effaith mwy o gyfleoedd gamblo ar ymddygiad gamblo niweidiol yn brin a chymhleth. Mae astudiaethau yn yr Unol Daleithiau, y Deyrnas Unedig a Seland Newydd wedi dod i'r casgliad bod yna gydberthynas, ond un sy'n cael ei heffeithio gan ffactorau eraill, fel pa wasanaethau trin gamblo sydd ar gael a pha mor hygyrch ydynt, yn ogystal â'r ffactorau eraill a all gael effaith ar weithgareddau gamblo, gan gynnwys arferion marchnata'r diwydiant, y math o leoliad, mynediad i arian parod neu gredyd, cyd-destun cymdeithasol, a hefyd faint o alcohol sydd ar gael.[105 106 107]

Mae'n glir bod angen mwy o waith academaidd yn y maes hwn, yn enwedig o ystyried twf diweddar gamblo ar y rhyngrwyd, sy'n golygu bod gamblo'n ymestyn o leoliadau traddodiadol i ddarparwyr ar-lein a digidol. Erbyn hyn, nid oes angen mynd i leoliadau gamblo trwyddedig, megis siop bwci ar y stryd fawr, er mwyn betio. Yn hytrach, gall pobl fynd i wefannau gamblo ar unrhyw adeg o'r dydd a'r nos, ac yn breifat, trwy eu cyfrifiadur personol, eu gliniadur, eu llechen, eu ffôn symudol neu eu teledu rhyngweithiol. Fel y dywedodd un awdurdod ar gamblo ar y rhyngrwyd, mae 'casino ym mhob cartref bellach',[108] sy'n golygu nad yw hi erioed wedi bod yn haws i rywun gamblo. Yn 2009, roedd yna 2,500 o wefannau gamblo ledled y byd.[109]

Atebion ar y cyd?

> *“Ni allwn ni roi jîni’r we yn ôl yn y botel. Mae amcangyfrif bod £1.45 biliwn yn cael eu gwario bob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig ar gamblo ar-lein, ac mae hyn yn sicr o dyfu.”*
>
> Ernst & Young, 2010[110]

Yn ôl BGPS 2010, roedd 13 y cant o’r rhai a oedd wedi gamblo yn ystod yr wythnos ddiwethaf wedi gwneud hynny ar-lein (roedd 5 y cant wedi gamblo mewn lleoliad betio hefyd).[111] Hyd yma, nid yw hi’n glir a fydd gamblo ar y rhyngrwyd yn disodli dulliau gamblo traddodiadol h.y. gyda bwcis ar y stryd fawr, neu’n hwyluso cynnydd gamblo at ei gilydd.

Sut bynnag, mae’n ymddangos bod pobl yn derbyn technoleg ddigidol fel ffordd gyfleus i fetio arian. Er enghraifft, yn ystod Cwpan Pêl-droed y Byd yn 2010, amcangyfrifwyd i 50 y cant o fetiau gael eu gwneud ar-lein, sy’n gynnydd o 700 y cant o gymharu â Chwpan y Byd 2006.[112] Rhwng Mai a Gorffennaf 2012, nodwyd bod cyfanswm y betiau a osodwyd trwy dechnoleg ffôn symudol gyda Betfair wedi cynyddu 114 y cant.[113]

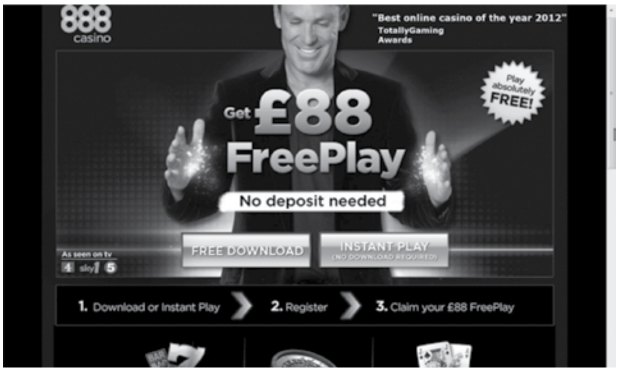
Mae’r glasoed yn gyfarwydd iawn â thechnolegau digidol fel y rhyngrwyd a ffonau symudol, ac mae hyn yn eu gwneud nhw’n arbennig o agored i wasanaethau gamblo ar-lein.[114] Hefyd, mae’n debygol y bydd technoleg fwy soffistigedig sy’n hwyluso gemau sy’n cynnig chwarae cyflym a chyffrous, enillion mynych a’r cyfle i ailchwarae dro ar ôl tro yn apelio at y grŵp oedran hwn, yn ogystal â bod yn ffactor pwysig yn natblygiad ymddygiad caethiwus.[115]

Yr un fath â gwefannau brandiau alcohol,[116] mae’n ymddangos nad yw systemau dilysu oedran yn ddigon i atal pobl ifanc dan oed rhag cael mynediad i gynnwys ar gyfer oedolion. Yn ôl ymchwilwyr a archwiliodd 37 o wefannau gamblo, dim ond 7 oedd yn llwyddo i atal pobl ifanc dan oed yn y man cofrestru.[117] Yn ogystal, mae gallu pobl ifanc i gyflawni gweithgareddau gamblo ar-lein yn anghyfreithlon yn cael ei hwyluso ymhellach gan y ffaith bod pobl ifanc o dan 18 oed yn gallu cael eu cerdyn debyd eu hunain (roedd gan bron i filiwn o bobl ifanc 11-18 oed gerdyn debyd yn 2000).[118]

> *“Ychydig iawn o warchod sydd ar y mynedfeydd i wefannau gamblo. Yn y seibr-gofod sut gallwch fod yn sicr nad yw pobl ifanc yn gamblo ar y we trwy ddefnyddio cerdyn credyd eu rhieni? Sut gallwch fod yn sicr nad yw rhywun yn defnyddio’r we dan ddylanwad alcohol..? Sut gallwch rhwystro rhywun gyda phroblem gamblo sydd wedi’i wahardd o un wefan gamblo rhag clicio ar y ddolen gamblo nesaf?”*
>
> Yr Athro Mark Griffiths, 2006[119]

Yn wir, mae mwyfwy o wefannau gamblo yn cynnig gemau am ddim neu gemau ymarfer sy’n defnyddio arian ‘rhithwir’ ac nad oes angen i’r defnyddiwr gofrestru’n ffurfiol i’w chwarae. Yn ôl arolwg Ipsos MORI o bobl ifanc 12-15 oed yn 2009, roedd ychydig dros chwarter o’r ymatebwyr wedi chwarae gemau gamblo am ddim yn ystod yr wythnos ddiwethaf, ac roedd y rhai ar wefannau rhwydweithio cymdeithasol yn arbennig o boblogaidd. Yn ôl astudiaeth ddiweddar o grŵp o blant 12 a 13 oed, roeddent i gyd yn gyfarwydd â’r ‘app’ pocer Texas Hold’em ar Facebook a Bebo, ac yn eu chwarae, a hynny bob dydd yn achos y bechgyn.[120]

Awgrymodd ymchwilwyr a archwiliodd ddata arolwg Ipsos MORI mai gamblo am ddim oedd yr arwydd sicraf bod plentyn wedi gamblo am arian, neu fod ganddo broblem gamblo (er bod angen mwy o waith i sefydlu cysylltiad achosol).[121] Y pryder mwyaf ynglŷn â ‘gamblo am ddim’ yw bod plant a phobl ifanc yn cael eu cyflwyno i egwyddorion a difyrrwch y gemau hyn heb orfod profi dim o’r teimladau negyddol sy’n dod gyda cholli arian.



Enghraifft o'r gemau casino am ddim niferus sydd ar gael ar-lein

2) Diogelu pobl ifanc

Diogelu plant a phobl ifanc rhag niwed posibl yw un o'r amcanion pwysicaf wrth ystyried cyfyngu ar werthu cynhyrchion a all fod yn gaethiwus. Er bod Deddf Trwyddedu 2003 a Deddf Gamblo 2005 yn nodi bod diogelu plant rhag niwed yn un o'u hamcanion, mae ystadegau'n dangos bod llawer iawn o bobl ifanc yn dal i yfed neu gamblo.

Mae alcohol yn dal i fod yn broblem fawr yn y wlad hon.[122] Dros y blynyddoedd diwethaf, mae'r ffordd mae pobl ifanc yn yfed a faint maen nhw'n ei yfed wedi newid yn sylweddol: mae mwy a mwy o blant a phobl ifanc yn dewis peidio ag yfed, gydag arolwg diweddar yn awgrymu nad yw 55 y cant o bobl ifanc rhwng 11 a 15 oed erioed wedi yfed alcohol.[123] Er hynny, mae'r rhai sy'n yfed alcohol yn yfed llawer mwy nag o'r blaen, gyda'r cyfartaledd wythnosol ymhlith pobl ifanc rhwng 11 a 15 oed wedi dyblu ers 1990. Mae mwy a mwy o'r bobl ifanc hyn yn dioddef problemau sy'n ymwneud ag yfed, gan gynnwys niwed iechyd byrdymor a hirdymor, yn ogystal â chanlyniadau ymddygiad peryglus megis ymddygiad rhywiol y maen nhw'n ei ddifaru, trais, troseddu ac anaf personol.

Yn ôl ymchwil ym maes alcohol, po gynharaf y bydd pobl ifanc yn dechrau yfed, a pho fwyaf y byddant yn ei yfed pan fyddant yn ifanc, y mwyaf tebygol fyddant o ddioddef niwed oherwydd alcohol ac yn mynd yn ddibynnol ar alcohol.[124] Mae'r un peth yn wir yn achos gamblo o dan oed. Mae amryw o astudiaethau ar gamblo ymhlith plant a phobl ifanc wedi dod o hyd i dystiolaeth bod y rhai sy'n gamblo yn ystod eu plentyndod yn fwy tebygol o gamblo pan fyddant yn oedolion.[125] Yn ogystal, po ieuengaf y bydd plant yn dechrau gamblo, y mwyaf tebygol fyddant o ddatblygu problemau gamblo'n ddiweddarach mewn bywyd.[126] Yn ôl astudiaeth ar gamblo a dyled, roedd 87.5 y cant o gamblwyr â phroblemau dyled wedi dechrau gamblo pan oeddent yn iau nag 16 oed, ac roedd mwy na thraean ohonynt wedi dechrau gamblo cyn troi'n 10 oed.[127] Sylwyd bod diffyg goruchwylio gan rieni yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd y glasoed yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gamblo ac yn datblygu problemau cysylltiedig.[128]

> *"Mae'n ddigon hysbys mai po ifancaf y bydd plant yn dechrau gamblo, mwya'n byd yw'r perygl y byddant yn magu arfer gamblo a phroblemau gamblo. Perygl hirdymor ac am oes ydyw."*
>
> Dr Carolyn Downs (2012)[129]

Gall camddefnyddio alcohol a phroblemau gamblo gan rieni gael effaith uniongyrchol ar blant hefyd. Amcangyfrifir bod 2.6 miliwn o blant yn y Deyrnas Unedig yn byw gyda rhieni sy'n yfed yn beryglus a bod 705,000 yn byw gydag yfwyr dibynnol.[130] Gall problem yfed effeithio ar bob agwedd ar y teulu, ac esgor ar wrthdaro, anghydfod a thrais domestig ac, o ganlyniad, mae'n cael effaith niweidiol ar blant. Credir bod alcohol yn cyfrannu at 25-33 y cant o achosion hysbys o gam-drin plant.[131]

Gall plant sydd â rhieni sy'n camddefnyddio alcohol ddioddef pob math o ganlyniadau gwael. Mae'r rhain yn amrywio yn ôl cyfnod datblygiad y plentyn, ond maent yn cynnwys problemau ymddygiad a/neu seicolegol, cyrhaeddiad addysgol gwael, diffyg hunan-barch, ymddygiad troseddol, bod yn agored i gamfanteisio rhywiol, cam-drin domestig, hunan-niwed a meddyliau hunanladdol, yn ogystal â normaleiddio camddefnyddio sylweddau.[132]

Nid yw'n syndod, efallai, bod plant rhieni â phroblemau gamblo'n dioddef hefyd. Er enghraifft, yn ôl arolwg o 844 o fyfyrwyr 14-18 oed a ddewiswyd ar hap mewn pedair ysgol uwchradd

Atebion ar y cyd?

gyhoeddus yn Ne Califfornia, roedd y rhai yr oedd eu rhieni'n gamblo'n ormodol yn fwy tebygol o ddechrau ymddwyn mewn ffyrdd a allai beryglu eu hiechyd, dangos dangosyddion risg seicolegol (fel rhieni wedi gwahanu, a phlentyndod anhapus) a bod yn fwy agored i iselder, pryder a phroblemau yn yr ysgol ac yn y gwaith.[133] Hefyd, dangosodd canlyniadau arolwg mwy diweddar fod plant rhieni â phroblemau gamblo yn cael mwy o deimladau isel ac yn dioddef mwy o broblemau ymddygiad erbyn canol y glasoed na phlant rhieni heb broblemau gamblo.[134]

> *"Mae plant sy'n byw mewn teuluoedd lle mae gamblo'n broblem yn wynebu bygythiadau i'w lles i'r fath raddau fel y mae rhaid erbyn hyn ystyried problemau gamblo rhieni yn broblem arwyddocaol o ran iechyd plant yn ogystal â bod yn broblem gymdeithasol."*
>
> Philip Darbyshire et al. (2001)[135]

3) Cyfyngu ar farchnata

Yn rhan o'r ymdrech i amddiffyn pobl ifanc, mae angen cyfyngu ar weithgareddau marchnata'r diwydiannau alcohol a gamblo. Mae amryw reolau sy'n rheoleiddio hyrwyddo a marchnata cynhyrchion alcohol a gamblo yn y Deyrnas Unedig. Rhaid i hysbysebion alcohol a gamblo gydymffurfio â Chôd Ymarfer y Pwyllgor Darlledu Hysbysebion (Côd y BCAP) ar gyfer hysbysebion a ddarlledir (er enghraifft, hysbysebion ar y teledu a'r radio) a Chôd Ymarfer y Pwyllgor Hysbysebu (Côd y CAP) ar gyfer hysbysebion na ddarlledir (er enghraifft, negeseuon marchnata mewn papurau newydd, cylchgronau, sinemâu ac ar y rhyngrwyd). Mae'r codau hyn yn pennu rheolau i gwmnïau sy'n hysbysebu eu cynhyrchion i sicrhau bod eu negeseuon marchnata'n gyfreithlon, yn gymdeithasol gyfrifol ac nad ydynt yn camfanteisio ar bobl ifanc nac yn apelio'n arbennig iddynt.

Er gwaethaf y codau hyn, mae yna gryn dipyn dystiolaeth ym maes alcohol bod negeseuon marchnata'n cyrraedd pobl ifanc dan oed. Mae ymchwil gan Alcohol Concern wedi nodi faint y mae plant a phobl ifanc yn gweld neu'n clywed hysbysebion alcohol. Er enghraifft, cyfrifwyd bod mwy na miliwn o blant wedi gweld hysbysebion alcohol yn ystod gemau Lloegr a ddarlledwyd yn ystod Cwpan Pêl-droed y Byd yn Japan yn 2010.[136] Mewn astudiaeth o fwy na 400 o blant 10 ac 11 oed yn 2012, sylwyd bod canran y rhai a allai adnabod brandiau a hysbysebion alcohol yn debyg neu'n uwch na'r rhai a allai adnabod brandiau a hysbysebion cynhyrchion sy'n apelio'n arbennig i blant, megis hufen iâ a chacennau.[137] Yn ogystal, yn ôl arolwg diweddar o 2,300 o bobl ifanc o dan 18 oed, roedd pobl yn y grŵp oedran hwn yn hynod o ymwybodol am hyrwyddiadau alcohol ac o blaid rheoleiddio cadarn i'w hamddiffyn rhag hyrwyddiadau o'r fath.[138]

Ym maes gamblo, prin iawn yw'r ymchwil yn asesu i ba raddau mae pobl ifanc yn gweld neu'n clywed hysbysebion gamblo. Er hynny, daeth un arolwg o bron i 9,000 o blant 12-15 oed yng Nghymru a Lloegr yn 2009 i'r casgliad bod mwy na thri chwarter (78 y cant) yn cofio gweld hysbysebion ar y teledu neu ar y rhyngrwyd yn ymwneud â'r Loteri Genedlaethol a gweithgareddau gamblo eraill.[139] Mae'r diwydiant gamblo wedi cytuno ar Gôd Hysbysebu Cymdeithasol Gyfrifol y Diwydiant[140] sy'n mynd law yn llaw â Chodau'r B/CAP ac sy'n cynnwys rheol na chaiff cynhyrchion gamblo newydd eu hysbysebu ar y teledu cyn 9pm. Er hynny, fel eithriad, caniateir hysbysebu gwasanaethau betio ar chwaraeon yn ystod darllediadau chwaraeon cyn y trothwy hwn. O ganlyniad, mae cynhyrchion gamblo'n cael eu marchnata'n drwm yn ystod darllediadau teledu o'r fath, pan fydd nifer sylweddol o blant a phobl ifanc yn eu gwylio yn aml.

Mae'r angen i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cynhyrchion a all fod yn niweidiol iddynt yn glir. Gwelwyd bod plant a phobl ifanc yn arbennig o agored i effeithiau marchnata alcohol, yn enwedig y rhai sydd eisoes yn dangos arwyddion bod ganddynt broblemau ag alcohol. Mae marchnata o'r

fath yn llywio agweddau pobl ifanc, eu canfyddiadau a'u disgwyliadau ynglŷn ag alcohol, gan ddylanwadu ar eu penderfyniad i yfed.[141] Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn nodi bod pobl ifanc sy'n gweld neu'n clywed marchnata alcohol yn fwy tebygol o ddechrau yfed alcohol neu yfed mwy o alcohol: po fwyaf a welant, mwya'n byd fydd yr effaith.[142]

Ychydig iawn o ymchwil sydd wedi'i chynnal i ddylanwad hysbysebion gamblo ar ymddygiad gamblo, yn enwedig o gymharu ag alcohol a thybaco. Er hynny, mae rhywfaint o ymchwil sy'n awgrymu y gall eu heffeithiau fod yn debyg, er ei bod hi'n gallu bod yn anodd eu gwahanu o'r llu o ffactorau cymdeithasol a phersonol eraill a all sbarduno ymddygiad gamblo.

Mewn astudiaeth yng Nghanada yn 2001, er enghraifft, nododd 20 y cant o 365 o fenywod a oedd yn poeni am eu hymddygiad gamblo, ond nad oeddent yn derbyn triniaeth, fod gweld hysbysebion gamblo ar y teledu, ar hysbysfyrddau ac mewn papurau newydd yn 'bwysig iawn neu'n hynod bwysig' o ran creu temtasiynau neu awydd i gamblo.[143] Dangosodd astudiaeth arall yng Nghanada fod y rhan fwyaf o bobl ifanc yn gallu cofio mwy nag un hysbyseb gamblo[144] ac, fel y nodir gan un awdur, o ystyried hyn yng ngoleuni canfyddiadau eraill bod unigolion sy'n cofio hysbysebion o'r fath yn fwy tebygol o gamblo, mae'n rhesymol dod i'r casgliad eu bod yn debygol o gael effaith andwyol ar bobl ifanc.[145] Mae'n glir, er hynny, bod angen mwy o ymchwil academaidd yn y maes hwn.

4) Gwendidau mentrau addysgol a rhaglenni dan nawdd y diwydiant

Mae rhaglenni addysgol a strategaethau perswadio, sy'n cael eu ffafrio gan y diwydiant diodydd fel arfer, yn ddrud, ac, o gymharu ag ymyriadau eraill, mae'n ymddangos nad ydynt yn cael fawr o effaith hirdymor ar lefelau yfed alcohol a phroblemau cysylltiedig ag alcohol. Dengys astudiaethau fod y fath ymyriadau'n gallu gwella gwybodaeth a newid agweddau ond nad yw lefelau yfed gwirioneddol ymysg y rhai sy'n cymryd rhan yn newid fawr ddim.[146] Mae ymchwilwyr eraill yn dadlau nad yw strategaethau sy'n ceisio defnyddio addysg i atal niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn debygol o sicrhau manteision sylweddol neu dros y tymor hir, hyd yn oed os oes ganddynt ddigon o adnoddau, a bod 'addysg ar ei phen ei hun yn strategaeth rhy wan i wrthsefyll grymoedd eraill'.[147]

Mae'n deg gofyn, felly, ai addysg yw'r ateb priodol wrth geisio mynd i'r afael â phroblemau gamblo. Ychydig o waith ymchwil sydd wedi'i gwneud i weld faint mae pobl yn ei wybod am gamblo a'r diwydiant gamblo, sut mae hyn yn cymharu ag addysg ar alcohol, neu ba mor effeithiol yw ymgyrchoedd addysg gamblo.

Mae'r Ymddiriedolaeth Gamblo Cyfrifol, a sefydlwyd trwy uno'r Sefydliad GREaT a'r Gronfa Gamblo Cyfrifol ym mis Ebrill 2012, yn derbyn tua £5 miliwn gan y diwydiant gamblo ar gyfer comisiynu gwasanaethau ymchwil, addysg a thriniaeth. Yn ôl un academydd blaenllaw, dim ond tua 0.1 y cant o elw diwydiant gamblo Prydain yw hyn,[148] a swm bychan iawn o'i gymharu â'r £150 miliwn sy'n cael ei wario ar ymgyrchoedd marchnata bob blwyddyn – ymgyrchoedd nad ydynt yn tynnu sylw at beryglon ac effeithiau gwael gamblo gormodol.

Y cwestiwn a godir yn aml gan sefydliadau iechyd cyhoeddus wrth ystyried pryderon am alcohol yw a yw'n bosibl i gyrff fel Drinkaware (sy'n derbyn cyfraniadau gwirfoddol gan y diwydiant diodydd i hyrwyddo yfed cyfrifol) fod yn gwbl annibynnol pan fo rhai ymddiriedolwyr yn gynrychiolwyr o'r diwydiant diodydd. Gellid gofyn yr un cwestiwn am yr Ymddiriedolaeth Gamblo Cyfrifol, gan fod ei hymddiriedolwyr yn cynnwys cynrychiolwyr o'r diwydiant gamblo. Sefyllfa well, efallai, fyddai i'r Llywodraeth bennu treth ar y diwydiannau diodydd a gamblo i'w drosglwyddo i gorff (neu gyrff) hybu iechyd a fyddai'n gwbl annibynnol ar y diwydiannau hyn, er eu bod yn derbyn arian ganddynt.

5) Mynediad i wasanaethau triniaeth

Mae gwasanaethau alcohol lleol yn darparu cronfa unigryw o brofiad ac arbenigedd ar gyfer mynd i'r afael â phroblemau alcohol.[149] Yn aml, gallant fanteisio ar brofiad ac arbenigedd staff a gwirfoddolwyr sydd wedi wynebu problemau

Atebion ar y cyd?

camddefnyddio sylweddau eu hunain yn y gorffennol, ac felly'n gallu cyflwyno'r persbectif hwnnw i'r driniaeth a'r gefnogaeth a roddir i'r rhai sy'n camddefnyddio alcohol nawr. Mae astudiaethau amrywiol wedi dangos bod ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth i fynd i'r afael â chamddefnyddio alcohol yn gallu bod yn gost-effeithiol a llwyddiannus i drin a chynorthwyo pobl sy'n cael problemau gydag alcohol.[150]

Mae Alcohol Concern yn credu y dylai triniaeth a chymorth addas fod ar gael i bawb sydd â phroblem ag alcohol, ac mae manteision uniongyrchol a hirdymor gwasanaethau alcohol i unigolion a'r gymdeithas yn gyfiawnhad dros gefnogi, datblygu a buddsoddi yn y gwasanaethau hyn. Er bod llai o bobl yn gamblo, ac yn dioddef problemau gamblo, nag sy'n yfed ac â phroblemau alcohol, mae'n hanfodol bod y rhai sydd â phroblemau gamblo yn gallu cael gafael ar gyngor a thriniaeth priodol sydd wedi'u hariannu'n dda, yn enwedig o gofio bod pobl sydd â phroblemau alcohol hefyd yn gamblo'n aml, ac fel arall.

Mae pobl sydd â phroblemau gamblo yn gallu derbyn triniaeth ddi-dâl neu dalu'u hunain drwy eu hatgyfeirio eu hunain (er enghraifft, at wasanaeth dibyniaeth gymunedol), drwy gael eu hatgyfeirio gan eu meddyg teulu, ac mewn clinigau preifat.[151] Dim ond un clinig GIG arbenigol sydd ar gyfer pobl sydd â phroblemau gamblo, sef Clinig Problemau Gamblo Cenedlaethol CNWL yn Llundain. Yn ddiddorol, mae'r Clinig wedi agor gwasanaeth gwarchod plant i ferched yno, mewn ymgais i annog mwy o ferched sydd â phroblemau gamblo i ofyn am gymorth.[152]

Arolwg ciplun o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol

Yn Hydref/Tachwedd 2012, cynhaliodd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru arolwg ciplun o 66 o gleientiaid gwasanaethau camddefnyddio sylweddau.[153] Alcohol oedd y prif reswm dros ddefnyddio'r gwasanaethau gan 48 o'r ymatebwyr. O'r rhain:

- Dywedodd 75% (36/48) eu bod wedi gamblo yn y 12 mis diwethaf, sy'n cyd-fynd yn fras â'r data am y gyfradd genedlaethol
- Roedd 1 o bob 6 a oedd wedi cael cymorth am gamddefnyddio alcohol (8/48) yn cyfaddef eu bod wedi cael problemau gamblo hefyd, a dywedodd hanner y rhain eu bod yn gamblo mwy pan oeddynt yn yfed mwy
- Dywedodd 94% (45/48) y dylai gwasanaethau caethiwed ystyried darparu gwasanaeth ar gyfer caethiwed i gamblo.

"Mae'n debyg bod y rhan fwyaf o weithwyr iechyd proffesiynol a'r proffesiynau cysylltiedig sy'n cwrdd â phobl â phroblemau gamblo yn gwneud hynny'n ddiarwybod. Yn rhyngwladol, mae arolygon o'r boblogaeth gyffredinol yn dangos nad yw mwyafrif mawr o bobl y mae eu problemau gamblo cael eu canfod ddim yn sôn amdanynt nac yn derbyn cymorth proffesiynol o fath yn y byd."

Yr Athro Max Abbott et al. (2004)[154]

Pan fo gwasanaethau ar gael, mae angen eu gwneud yn haws eu defnyddio. Un ffactor bwysig a o ran defnyddio gwasanaethau alcohol yw'r stigma cymdeithasol ynghylch cyfaddef bod gennych broblem yfed a gofyn am gymorth iddi.
Er enghraifft, nododd 30 y cant o ymatebwyr i arolwg ciplun Alcohol Concern o siopwyr yng Nghaerdydd yn 2011 gywilydd neu embaras fel rhesymau posibl pam nad yw pobl yn gofyn am gymorth, a nododd 40 y cant fod pobl yn gwadu bod ganddynt broblem.[155] Mae'r un peth yn wir

am gamblo. Mae adolygiad o lenyddiaeth am y rhwystrau i ofyn am gymorth am broblem gamblo yn nodi cywilydd/embaras/stigma fel problem sylweddol, ynghyd ag amharodrwydd i gydnabod y broblem a diffyg awydd i dderbyn triniaeth.[156]

Astudiaeth achos: Rhaglen beilot ymyrraeth gamblo yng Nghymru

Yn Chwefror 2012, lansiwyd y rhan gyntaf o Raglen Beilot Ymyrraeth Gamblo De Cymru gan yr elusen camddefnyddio sylweddau Pen yr Enfys ar y cyd â'r Addiction Recovery Agency (ARA) ym Mryste. Ariannwyd y rhaglen beilot gan yr Ymddiriedolaeth Gamblo Cyfrifol.

Nod y rhaglen yw helpu pobl sy'n dioddef oherwydd eu problem gamblo eu hunain neu rywun arall, yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth am faterion gamblo a chreu rhwydweithiau a phartneriaethau gyda sefydliadau eraill. Cynlluniwyd y rhaglen fel model gofal mewn camau ('stepped care') ac mae'n cynnig hyfforddiant ymwybyddiaeth gamblo am ddim i sefydliadau, gweithwyr unigol neu wirfoddolwyr. Gall y rhai sy'n cymryd rhan ddysgu deall y broblem yn well a chymryd y camau cyntaf tuag at helpu person sydd â phroblem gamblo drwy ddarparu gwybodaeth a chyngor a/neu eu cyfeirio at Wasanaeth Ymyrraeth Gamblo.

Fel rhaglen beilot, mae'r Rhaglen Ymyrraeth Gamblo hefyd yn gwneud ymchwil weithredol, yn casglu data ynghylch ei holl weithgareddau: hyfforddiant, rhwydweithio a gwaith gyda chleientiaid, ac yn adrodd arno'n gyfrinachol. Wrth werthuso'r chwe mis cyntaf daeth i'r amlwg bod y rhaglen wedi cael croeso da yng Nghaerdydd. Cynhelir gwerthusiad llawn o'r rhaglen maes o law.

Casgliad ac argymhellion

Mae'r adroddiad hwn wedi nodi llawer o nodweddion cyffelyb rhwng alcohol a gamblo, yn enwedig: sut mae'r rheolau sy'n rheoleiddio'r ddau beth wedi'u rhyddfrydoli yn y Deyrnas Unedig, gan gynyddu cyfleoedd i yfed alcohol a gamblo; strategaethau marchnata mwy soffistigedig y ddau ddiwydiant; a'r ffaith bod problemau alcohol a gamblo'n mynd law yn llaw â'i gilydd. Mae'r adroddiad wedi tynnu sylw at rai o'r strategaethau allweddol er mwyn mynd i'r afael â goryfed a'r niwed sy'n dod yn ei sgîl, ac yn ystyried sut y gellir defnyddio'r strategaethau hyn ym maes gamblo.

Mae'r adroddiad hwn yn gwneud yr argymhellion canlynol:

Argymhelliad 1

Mae angen rhagor o ymchwil i effeithiau cyfyngu ar gyfleoedd i gamblo. Mae tystiolaeth o faes alcohol yn dangos sut y gall lleihau argaeledd reoli yfed a lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae'n debyg bod yr un peth yn wir ym maes gamblo. Rhaid rhoi sylw arbennig i ddatblygiadau technolegol, yn enwedig datblygiad gamblo trwy'r rhyngrwyd, teledu rhyngweithiol a ffonau symudol.

Argymhelliad 2

Rhaid diogelu plant a phobl ifanc yn well, gan eu bod yn arbennig o agored i niwed gan gynhyrchion sydd â'r potensial i fod yn gaethiwus. Dylid mabwysiadu argymhellion o faes alcohol, megis cyfyngu'n fwy effeithiol ar farchnata. Dylai'r Comisiwn Gamblo barhau i fonitro faint y mae plant yn gallu mynd i mewn i leoliadau gamblo, trwy gynlluniau profion prynu rheolaidd.

Argymhelliad 3

Dylai triniaeth a chymorth addas fod ar gael i bawb sydd â phroblem alcohol. Er bod llai o bobl yn dioddef problemau gamblo o gymharu ag alcohol, mae'n hollbwysig bod cyngor a thriniaeth briodol sydd wedi'u ariannu'n dda ar gael i'r rhai â phroblemau gamblo.

Argymhelliad 4

Dylai sgrinio am broblemau gamblo fod yn arfer cyson mewn gwasanaethau triniaeth am gamddefnyddio sylweddau. Mae angen mwy o ymchwil i asesu effeithiau integreiddio triniaethau i broblemau gamblo â thriniaethau i broblemau alcohol.

Argymhelliad 5

Mae angen codi ymwybyddiaeth am broblemau gamblo ymhlith ymarferwyr iechyd cyhoeddus, ac yn fwy eang, yng nghyd-destun ehangach caethiwed a'i beryglon.

Argymhelliad 6

Mae angen creu cronfa ddata genedlaethol a fydd yn cwmpasu'r holl broblemau sy'n gysylltiedig â gamblo, a dylai hon gyfrannu at strategaethau cenedlaethol ar reoli caethiwed (gan gydnabod caethiwed ymddygiadol yn ogystal â chaethiwed cemegol). Bydd hyn yn helpu i godi ymwybyddiaeth am gamblo, a sicrhau ei fod yn cael sylw wrth gynllunio gwasanaethau lleol, a bod adnoddau ar gael i ddatrys y broblem gynyddol hon.

Argymhelliad 7

Mae angen mwy o ymchwil yng Nghymru a Lloegr i'r ffyrdd orau i ganfod problemau gamblo a thriniaethau newydd y gellir eu defnyddio i fynd i'r afael â nhw.

Argymhelliad 8

Yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon sy'n gyfrifol am lunio polisi'r Llywodraeth ar gamblo yng Nghymru a Lloegr ar hyn o bryd. O ystyried goblygiadau difrifol problemau gamblo o ran iechyd cyhoeddus, dylid ystyried rhoi mwy o rôl i'r Adran Iechyd wrth lunio polisi ar gamblo.

References

1. Binde, P. (2006) *Why people gamble: An anthropological perspective,* Papur a gyflwynwyd yn 13eg Cynhadledd y Sefydliad Ymchwil Fyd-eang o Bell i E-Gamblo, Amsterdam, yr Iseldiroedd.
2. Canolfan Monitro Ewrop ar Gyffuriau a Chaethiwed i Gyffuriau (2012) *Annual report on the state of the drugs problem in Europe*, ar-lein, ar gael yn http://www.emcdda.europa.eu/publications/annual-report/2012 [crychwyd ar 27/11/2012].
3. Cymdeithas Feddygol Prydain (2007) *Gambling addiction and its treatment within the NHS: A guide for healthcare professionals,* Llundain, BMA.
4. ibid.
5. Y Comisiwn Gamblo (2011) *British Gambling Prevalence Survey 2010,* Canolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol, tud20, ar-lein, ar gael yn http://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/British%20Gambling%20Prevalence%20Survey%202010.pdf [cyrchwyd ar 17/04/2012].
6. ibid, tud25.
7. ibid, tud28.
8. Lesieur, H. R. a Rosenthal, M. D. (1991) *Pathological gambling: A review of the literature,* Journal of Gambling Studies, 7(1), tud5-40.
9. GamCare (2011) *Statistics 2010/11,* Llundain, GamCare.
10. Y Comisiwn Gamblo (2011) *Industry Statistics: April 2008 to March 2011,* Birmingham, Y Comisiwn Gamblo.
11. Griffiths, M. (2012) *What do gambling prevalence studies really tell us about problem gambling?* Postiad blog DrMarkGriffiths, ar-lein, ar gael yn http://drmarkgriffiths.wordpress.com/2012/01/19/what-do-gambling-prevalence-studies-really-tell-us [cyrchwyd 26/10/2012].
12. Atherton, M. (2006) *Gambling – A Story of Triumph and Disaster,* , Llundain, Hodder & Stoughton.
13. Peele, S. (2001) *Is gambling an addiction like drug and alcohol addiction? Developing realistic and useful conceptions of compulsive gambling,* Electronic Journal of Gambling Issues: eGambling, 3, ar-lein, ar gael yn http://www.camh.net/egambling/issue3/feature/index.html/ [cyrchwyd 12/10/2012].
14. Alcohol Concern Cymru (2012) *Problem pawb: Rôl gwasanaethau alcohol lleol wrth fynd i'r afael â pherthynas afiach Cymru ag alcohol,* Llundain, Alcohol Concern.
15. Edwards, G. (2000) *Alcohol: The ambiguous molecule,* Llundain, Penguin Books.
16. Orford, J. (2011) *An Unsafe Bet? The Dangerous Rise of Gambling and the Debate We Should Be Having,* Chichester, Wiley-Blackwell.
17. ibid.
18. Ladouceur R. a Walker M. (1998) The cognitive approach to understanding and treating pathological gambling, , yn Bellack, A.S. a Hersen, M. (gol) *Comprehensive Clinical Psychology,* Efrog Newydd, Pergamon.
19. ibid.
20. Valentine, G. (2008) *Literature review of children and young people's gambling,* , Y Comisiwn Gamblo, ar-lein, ar gael yn http://www.gamblingcommission.gov.uk/research__consultations/research/research_programme/children_and_young_people.aspx [cyrchwyd 17/10/2012], tud3.
21. op. cit. Y Comisiwn Gamblo (2011), tud37.
22. Delfabbro et al. (2005), dyfynnwyd yn op. cit. Valentine, G. (2008).
23. Shaffer and Hall (1996),dyfynnwyd yn op. cit. Valentine, G. (2008).
24. Lepper (2005), dyfynnwyd yn op. cit. Valentine, G. (2008).
25. Y Comisiwn Gamblo, *Licence conditions and codes of practice,* ar-lein, ar gael yn http://www.gamblingcommission.gov.uk/pdf/LCCP%20consolidated%20version%20-%20December%202011.pdf [cyrchwyd 01/11/2012].
26. Pwyllgor Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon Tŷ'r Cyffredin (12 Gorffennaf 2012) *The Gambling Act 2005: A bet worth taking? First report of session 2012-13,* Llundain, Y Llyfrfa.
27. Channel 4 *Dispatches*, ar-lein, ar gael yn http://www.channel4.com/programmes/dispatches/episode-guide [cyrchwyd 01/11/2012].
28. Light, R. (2007) *The Gambling Act 2005: Regulatory containment and market control,* Modern Law Review, 70(4), tud626-653.
29. Light, R. a Heenan, S (1999) *Controlling supply: The concept of 'need' in liquor licensing,* Bryste, Prifysgol Gorllewin Lloegr.
30. op. cit. Orford, J. (2011), tud20.
31. op. cit. Light, R. (2007), tud628.
32. Mehigan, S., Phillips, J. a Saunders, J. (2005) *Paterson's Licensing Acts 2006,* Llundain, Butterworths, dyfynnwyd yn Light, R. (2007), tud636.
33. Pwyllgor Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon Tŷ'r Cyffredin (24 Gorffennaf 2012) *The Gambling Act 2005: A bet worth taking?,* Llundain, Y Llyfrfa.
34. Deddf Gamblo 2005, a1(a), (b) a (c).
35. Wilkinson, H. (1994) *No Turning Back: Generations and the Genderquake,* Llundain, Demos.
36. Plant, M. (2006) *Binge Britain,* Gwasg Prifygsol Rhydychen, Rhydychen.

37. The Wall Street Journal/ WSL.com (15th Awst 2008) U.K. *Brewers Try to Tap Women's Market,* dyfynnwyd ar-lein yn http://alcoholireland.ie/ [cyrchwyd 13 /09/2012].
38. Rudenko, A. (25 Gorffennaf 2011) *Molson Coors UK & Ireland targets women with launch of Animée,* Popsop, ar-lein, ar gael yn http://popsop.com/47821 [cyrchwyd 13/09/2012].
39. op. cit. Y Comisiwn Gamblo (2011) *British Gambling Prevalence Survey 2010,* tud25.
40. ibid.
41. ibid, tud26.
42. Corny, R. a Davis, J. (2010) *The attractions and risks of Internet gambling for women: A qualitative study,* Journal of Gambling Issues, 24, tud121-139.
43. Griffiths, M. (2012) *The gender agenda and the feminization of gambling,* postiad blog DrMarkGriffiths, ar-lein, ar gael yn http://wordpress.com [cyrchwyd 17/08/2012].
44. Binde, P (2007) *Selling dreams – causing nightmares? On gambling advertising and problem gambling,* JJournal of Gambling Issues, 20, tud167-192.
45. Gordon, R. and Harris, F. (2009) *Critical social marketing: Assessing the impact of alcohol marketing on youth drinking,* International Journal of Non Profit and Voluntary Sector Marketing, 15(3), tud265-275.
46. Tystiolaeth ysgrifenedig a gyflwynwyd gan y Gymdeithas Hysbysebu i Bwyllgor Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon Tŷ'r Cyffredin, Sesiwn 2010-2012, ar-lein, ar gael yn http://www.publications.parliament.uk/pa/cm201213/cmselect/cmcumeds/writev/1554/m74.htm [cyrchwyd 01/10/2012].
47. Alcohol Concern Cymru (2011) *Cymysgedd afiach? Nawdd y diwydiant diodydd i ddigwyddiadau diwylliannol a chwaraeon,* Llundain, Alcohol Concern.
48. Danson, A. (2010) *Sponsorship by gambling companies in the UK and Europe: The opportunities and challenges,* Journal of Sponsorship, 3(2), tud194-201.
49. ibid.
50. McCracken, G. (1989) *Who is the celebrity endorser? Cultural foundations of the endorsement process,* Journal of Consumer Research, 16(12), tud311.
51. Martin, J. H. (1996) *Is the athlete's sport important when picking an athlete to endorse a nonsport product?,* Journal of Consumer Marketing, 13(6), tud28-43.
52. Shultz, E. J. (17 August 2011) *Madonna signs with Smirnoff,* AdvertisingAge, ar-lein, ar gael yn http://adage.com/article/news/madonna-signs-smirnoff/229343/ [cyrchwyd 03/10/2012].
53. Monaghan, S., Derevensky, J. a Sklar, A. (2008) *Impact of gambling advertisements and marketing on children and adolescents: Policy Argymhelliads to minimise harm,* Journal of Gambling Issues, 22, tud252-274.
54. ibid.
55. Wakefield, M et al. (2006) *An experimental study of effects on school children's exposure to point-of-sale cigarette advertising and pack displays*, cyfeiriad yn Jones, S. C. a Barrie, L. Point-of-sale alcohol promotions in Perth and Sydney metropolitan areas, ar-lein, ar gael yn http://anzmac2010.org/proceedings/pdf/ANZMAC10Final00355.pdf [cyrchwyd 02/10/2012].
56. Jones, S. C. a Barrie, L. *Point-of-sale alcohol promotions in Perth and Sydney metropolitan areas,* ar-lein, ar gael yn http://anzmac2010.org/proceedings/pdf/ANZMAC10Final00355.pdf [cyrchwyd 02/10/2012].
57. Ellickson et al. (2005) *Does alcohol advertising promote adolescent drinking?,* cyfeiriad yn ibid.
58. Felsher, J., Derevensky, J. a Gupta, R. (2004) *Lottery playing amongst youth: Implications for prevention and social policy,* Journal of Gambling Studies, 20, tud127-153.
59. Alcohol Concern Cymru (2011) *Cyfryngau newydd, problem newydd? Alcohol, pobl ifanc a'r rhyngrwyd,* Llundain, Alcohol Concern.
60. Shayon, S. (7 August 2012) *The Landmark Facebook Ruling That "Rocked Diageo",* Brandchannel, ar-lein, ar gael yn http://www.brandchannel.com/home/post/2012/08/07/Facebook-Australia-Smirnoff-Ruling.aspx [cyrchwyd 03/10/2012].
61. Mart, S., Mergendoller, J. a Simon, M. (2009) *Alcohol promotion on Facebook,* The Journal of Global Drug Policy and Practice, 3, ar-lein, ar gael yn http://www/globaldrugpolicy.org/3/3/1.php [cyrchwyd 13/04/2011].
62. Brookes, O. (2010) *"Routes to magic": the alcoholic beverage industry's use of new media in alcohol marketing,* ISM Institute for Social Marketing, ar-lein, ar gael yn http://www.shaap.org.uk/UserFiles/File/Reports%20and%20Briefings/Routes%20to%20Magic%20Full%20Report%202010.pdf [cyrchwyd 11/04/2011].
63. McEleney, C. (5 Medi 2011) *Gambling brands set to up digital activity after Facebook rule change,* MarketingWeek, ar-lein, ar gael yn http://www.marketingweek.co.uk/disciplines/digital/gambling-brands-set-to-up-digital-activity-after-facebook-rule-change/3029817.article [cyrchwyd30/10/2012].
64. Bennet, M. (7 Medi 2011) *Online Gambling Operators invest in Facebook,* Bingo Supermarket, , ar-lein, ar gael yn http://www.bingosupermarket.com/bingo-news-articles/1745-online-gambling-operators-invest-in-facebook.html [cyrchwyd 30/10/2012].

65. McMullan, J. L. a Kerwin, M. (2012) *Selling Internet gambling: Advertising, new media and the content of poker promotion,* International Journal of mental Health Addiction, 10(5), tud622-645.
66. op cit. French, M. T., Maclean, J. C. a Ettner, S. L. (2008), tud156.
67. Custer, R. L. (1982) An overview of compulsive gambling, in Carone, P. A., Yoles, S. F., Kieffer, S. N. And Krinsky, L. W. (eds) *Addictive disorders update: Alcoholism, drug abuse, gambling* (Cyfrol VII, tud107-124), Efrog Newydd, Human Science Press Inc.
68. Quinn, J. P. (1891) *Fools of fortune,* Chicago, The Anti-Gambling Association.
69. Shaffer, H. J. a Hall, M. N. (2002) *The natural history of gambling and drinking problems among casino employees,* Journal of social psychology, 142(4), tud405-424.
70. Sakhuja, R. (2011) *'The Gambling Pendulum'* – Rhan o gyflwyniad i Ddarlith Dibyniaeth ar Gamblo i Fwrdd Iechyd Cwm Taf.
71. Sakhuja, R. (2011) *Addiction Psychiatry in Wales – Current Status and Future Challenges,* Cylchlythyr Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru, Cyfrol 1, Rhifyn 4.
72. Lee, K. M. et al. (2011) *Are the demographic and clinical features of pathological gamblers seeking treatment in Singapore changing?* Singapore Medical Journal, 52(6), tud428.
73. Blaszczynski, A. (2000) *Pathways to pathological gambling: Identifying typologies,* eGambling: The Electronic Journal of Gambling Issues, 1, doi: 10.4309/jgi.2000.1.1.
74. Shaffer, H. J. a Korn, D. A. (2002) *Gambling and related mental health disorders: A public health analysis,* Annual Review of Public Health, 23, tud171-212.
75. Lahti, T. et al. (2010) T*reatment of pathological gambling with Naltrexone Pharmacotherapy and Brief Intervention: A pilot study,* Psychopharmacology Bulletin, 43(3), tud35.
76. Clark, L. et al. (2008) *Differential effects of insular and ventromedial prefrontal cortex lesions on risky decision-making,* Brain, 131, tud1311-1322.
77. Goudriaan, E. et al. (2012) *Distorted expectancy coding in problem gambling: Is the addictive in the anticipation?,* Biological Psychiatry, 71(8), tud741-748.
78. Orford, J. et al. (2003) *Gambling and problem gambling among clients, and staff attitudes, in an alcohol and drug problems treatment service in the English Midlands,* International Gambling Studies, 3(2), tud171-181.
79. Welte, J et al. (2001) *Alcohol and gambling pathology among US adults: prevalence, demographic pattern and comorbidity,* Journal of Studies on Alcohol, 62, tud706-712.
80. Abbott, M. W. a Volberg, R. A. (1992) *Frequent gamblers and problem gamblers in New Zealand: Report on Phase 2 of the National Survey,* Auckland, Biwro Ymchwil Cenedlaethol Cyf.
81. Dickerson, M. G. et al. (1995) *An examination of the socio-economic effects of gambling on individuals, families and the community, including research into the costs of problem gambling in New South Wales,* adroddiad wedi'i baratoi ar gyfer Ymddiriedolwyr Cronfa Gymunedol y Casinos, Sefydliad Awstralia ar gyfer Ymchwil i Gamblo, Campbelltown.
82. op. cit. Orford, J. et al. (2003).
83. Engwall, D. et al. (2004) *Gambling and other risk behaviors on university campuses,* Journal of American College Health, 52, tud245-255.
84. LaBrie, R. A. et al. (2003) *Correlates of college student gambling in the United States,* Journal of American College Health, 52, tud53-62.
85. French, M. T., Maclean, J. C. a Ettner, S. L. (2008) *Drinkers and bettors: Investigating the complementarity of alcohol consumption and problem gambling,* Drug and Alcohol Dependence, 96, tud155-164.
86. ibid.
87. Cronce, J. M. a Corbin, W. R. (2010) *Effects of alcohol and initial gambling outcomes on within-session gambling behaviour,* Experimental and Clinical Psychopharmacology, 18(2), tud145-157.
88. Leisur, H. R., Blume, S. B. a Zoppa, R.m. (1986) *Alcoholism, drug abuse and gambling,* Clinical and Experimental Research, 10, tud33-38.
89. Stewart, S. H. et al. (2002) *A laboratory-based investigation of the influence of video lottery terminal (VLT) play on mood and alcohol consumption among regular VLT players,* Addictive Behaviors, 27, tud819-835.
90. Stewart, S. H. et al. (2008) *Subtyping pathological gamblers on the basis of affective motivations for gambling: Relations to gambling problems, drinking problems, and affective motivations for drinking,* Psychology of Addictive Behaviors, 22(2), tud257-268.
91. ibid.
92. Datganiad i'r wasg gan Gymdeithas y Fasnach Winoedd a Gwirodydd (2010), dyfynnwyd yn Alcohol Concern Cymru (2012) *Problem pawb.*
93. op. cit. Orford, J. (2011).
94. McLellan, A. (2009*) Problem gambling is so understood, so getting us better known is vital,* Casino & Gambling International, Rhifyn 3, ar-lein, ar gael yn http://www.gamcare.org.uk/data/files/pdfs/gamcare_july.pdf [cyrchwyd 18/04/2012].
95. Bailey, J. et al. (2011*) Achieving positive change in the drinking culture of Wales,* Llundain, Alcohol Concern.

96. Alcohol Concern Cymru (2012) *Llawn dop? Y berthynas rhwng amlder safleoedd gwerthu a'r niwed sy'n deillio ag alcohol,* Llundain, Alcohol Concern.
97. Giesbrecht a Thomas (2010), dyfynnwyd yn op. cit. Bailey, J. et al. (2011).
98. Ragnarsdóttir et al. (2002), dyfynnwyd yn Babor, T. et al. (2010).
99. Babb (2007), dyfynnwyd yn op. cit. Babor, T. et al. (2010).
100. op. cit. Y Comisiwn Gamblo (2011) *Industry Statistics: April 2008 to March 2011.*
101. Gweler dadansoddiad map o'r siopau betio ar y Stryd Fawr a gynhaliwyd gan Geofutures a NatCen, ar-lein, ar gael yn http://map.geofutures.com/dispatches/#documents.doc.detail [cyrchwyd 01/11/2012].
102. Wardle, H. (5 August 2012) *Britain's High Street Gamble: How, why and where?,* ar-lein, ar gael yn http://www.channel4.com/programmes/dispatches/articles/britains-high-street-gamble-how-why-and-where [cyrchwyd ar 23/10/2012].
103. ibid.
104. Orford, J. (10 February 2012) *Why Gambling Watch UK is needed,* Gambling Watch UK, ar-lein, ar gael yn at http://www.gamblingwatchuk.org/about-gambling-watch-uk/why-gambling-watch-is-needed [cyrchwyd 23/10/2012].
105. Volberg, R. A. (2004) *Fifteen years of problem gambling prevalence research: What do we know? Where do we go?,* Journal of Gambling, Rhifyn 10, ar-lein, ar gael yn http://www.slocounty.ca.gov/Assets/DAS/DAAB/FifteenYearsProblemGamblingPrevalence_ResearchOverview.pdf.pdf [cyrchwyd 18/10/2012].
106. Abbott, M. W. (2007) *Situational factors that affect gambling behaviour,* in Smith, G. Hodgins, D. a Williams, R. (eds) *Research and Measurement Issues in Gambling Studies,* Efrog Newydd, Elsevier.
107. Collins, P. (2007) Gambling and governance, in op. cit. Smith, G. Hodgins, D. a Williams, R. (gol).
108. Griffiths, M. D. (2008) *Social responsibility in internet gambling: Behavioural tracking to help spot internet gamblers,* cyflwyniad i gynhadledd y Fforwm Gamblo a Chyfrifoldeb Cymdeithasol, dyfynnwyd yn op. cit. Orford, J. (2011), tud34.
109. Remote Gambling Association (2010), dyfynnwyd yn Yani-de-Soriano, M., Javed, U. And Yousafzai, S. (2012) *Can an industry be socially responsible if its products harm consumers? The case of online gambling,* Journal of Business Ethics, 110, tud481-497.
110. Ernst & Young (2010) T*he Economics of the UK Casino Industry,* cyfeiriad yn Snowdon, C. (2012) *Seven Years Later: Casinos in the aftermath of the 2005 Gambling Act,* Llundain, Sefydliad Materion Economaidd.
111. op. cit. Y Comisiwn Gamblo (2011) *British Gambling Prevalence Survey 2010,* tud32.
112. Dr Sally Gainsbury, Prifygsol Croes y De, sylw ar lafar i ABC News, ar-lein, ar gael yn http://www.youtube.com/watch?v=UmZENZNNY4M&feature=related [cyrchwyd ar 12/10/2012].
113. BBC News online (11 Medi 2012) *Betfair revenues rise as mobile phone gambling soars,* BBC, ar-lein, ar gael yn http://www.bbc.co.uk/news/business-19554469 [cyrchwyd 22/10/2012].
114. King, D., Delfabbro, P. a Griffiths, M. (2009) *The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people,* Journal of Gambling Studies, 26, tud175-187.
115. Griffiths, M. et al. (2006) *Internet gambling: An overview of psychosocial impacts,* UNLV Gaming Research & Review Journal, 10(1), tud27-39.
116. op. cit. Alcohol Concern Cymru (2011) *Cyfryngau newydd, problem newydd?*
117. Smeaton et al. (2004), dyfynnwyd yn op. cit. Valentine, G. (2008).
118. op. cit. Valentine, G. (2008).
119. ibid, tud34.
120. Downs, C. (2010) *Young People Playing with Risk: Social networking and the normalisation of gambling behaviours,* in Stuart-Hoyle, M. a Lovell, J. (eds) *Leisure Experiences: Space, Place and Performance,* LSA 109. tud25-47.
121. Forrest, D.K., McHale, I. a Parke, J., yn op. cit. Ipsos MORI (2009).
122. Alcohol Concern (2010) *Right time, right place: Alcohol harm reduction strategies with children and young people,* Llundain, Alcohol Concern.
123. Canolfan Wybodaeth Iech a Gofal Cymdeithasol, Ystadegau Ffordd o Fyw (2012) *Smoking, drinking and drug use among young people in England in 2011,* ar-lein, ar gael yn http://www.ic.nhs.uk/pubs/sdd [cyrchwyd 25/10/2012].
124. op. cit. Anderson, P. (2007)
125. op. cit. Valentine, G. (2008).
126. ibid.
127. Downs, C. a Woolrych, R. (2009) *Gambling and debt: A pathfinder study,* Llundain, GamCare a Money Advice Trust.
128. Vachon, J. (2004) *Adolescent gambling: Relationship with parent gambling and parental practices,* Psychology of Addictive Behaviours, 18(4), tud398-401.
129. Dr Carolyn Downs, dyfynnwyd yn The Telegraph (16 July 2012) *Facebook games setting children up as gamblers,* ar-lein, ar gael yn http://www.telegraph.co.uk/technology/facebook/9402237/Facebook-games-setting-children-up-as-gamblers.html [cyrchwyd 25/10/2012].

130. Manning, V. (2009) *New estimates on the number of children living with substance-misusing parents: Results from UK national household surveys,* Journal of Public Health, 9(1), tud377-389.

131. Strategy Unit (2004) *Alcohol Harm Reduction Strategy for England,* Llundain, Swyddfa'r Cabinet.

132. Alcohol Concern (2010) *Swept under the carpet: Children affected by parental alcohol misuse,* Llundain, Alcohol Concern.

133. Jacobs, D. F. et al. (1989) *Children of problem gamblers,* Journal of Gambling Studies, 5(4), tud261-268.

134. Vitaro, F. et al. (2008) *Offspring of parents with gambling problems: Adjustment problems and explanatory mechanisms,* Journal of Gambling Studies, 24(4), tud535-553.

135. Darbyshire, P., Oster, C. a Carrig, H. (2001) *The experience of pervasive loss: Children and young people living in a family where parental gambling is a problem,* Journal of Gambling Studies, 17(1), tud23-45.

136. Alcohol Concern (2010) *Overexposed: Alcohol marketing during the World Cup 2010,* Llundain, Alcohol Concern.

137. Alcohol Concern Cymru (2012) *) Creu argraff: Plant ysgol gynradd yn adnabod brandiau alcohol,* Llundain, Alcohol Concern.

138. Alcohol Concern (2011) *Overexposed and overlooked: Young people's views on the regulation of alcohol promotion,* Llundain, Alcohol Concern.

139. Ipsos MORI (2009) *British Survey of Children, the National Lottery and Gambling 2008-09: Report of a quantitative survey.* Llundain: Comisiwn y Loteri Genedlaethol.

140. Y Comisiwn Gamblo (2007) *Gambling Industry Code for Socially Responsible Advertising,* ar-lein, ar gael yn http://www.gamblingcommission.gov.uk/pdf/Gambling%20industry%20code%20for%20socially%20responsible%20advertising%20-%20Aug%202007.pdf [cyrchwyd 08/10/2012].

141. Anderson, P. (2007) *The impact of alcohol advertising: ELSA project on the evidence to strengthen regulation to protect young people,* Utrecht, Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid (STAP).

142. Sefydliad Iechyd y Byd Ewrop (2009) *Handbook for action to reduce alcohol-related harm,* Copenhagen, Sefydliad Iechyd y Byd.

143. Broughton, R. a Brewster, J. M. (2002) *Voices of women who gamble in Ontario: A survey of women's gambling, barriers to treatment and treatment service needs,* ar-lein, ar gael yn http://www.austgamingcouncil.org.au/images/pdf/eLibrary/1242.pdf [cyrchwyd 09/10/2012].

144. Felscher, J., Derevensky, J. a Gupta, R. (2004) *Lottery playing amongst youth: Implications for prevention and social policy,* Journal of Gambling Studies, 20, tud127.153.

145. op. cit. Monaghan, S., Derevensky, J. a Sklar, A. (2008).

146. op. cit. Babor, T. et al. (2010).

147. op. cit. Bailey, J. et al. (2011)

148. Orford, J. (25 May 2012) *Launch of the Responsible Gambling Trust,* Gambling Watch UK, ar-lein, ar gael yn http://www.gamblingwatchuk.org/uk-news/87-launch-of-the-responsible-gambling-trust [cyrchwyd 30/10/2012].

149. op. cit. Alcohol Concern Cymru (2012) *Problem pawb.*

150. ibid.

151. Griffiths, M. D. (2007) *Gambling Addiction and its Treatment within the NHS,* Llundain, Cymdeithas Feddygol Prydain.

152. McVeigh, T. (17 Ionawr 2010) *Britain's new addicts: women who gamble online, at home and in secret,* The Observer, ar-lein, ar gael yn http://www.guardian.co.uk/uk/2010/jan/17/women-gamblers-online-addiction [cyrchwyd 13/09/2012].

153. Canlyniadau llawn ar gael ar gais gan Alcohol Concern Cymru.

154. Abbott, M. et al. (2004) *A review of aspects of problem gambling,* dyfynnwyd yn op. cit. Griffiths, M.D. (2007).

155. op. cit. Alcohol Concern Cymru (2012) *Problem pawb.*

156. Suurvali, H. et al. (2009) *Barriers to seeking help for gambling problems: A review of the empirical literature,* Journal of Gambling Studies, 25(3), tud407-424.

Mentro a cholli?

Alcohol a gamblo: ymchwilio i'r nodweddion cyffelyb ac atebion cyffredin

Alcohol Concern,
Suite B5, West Wing,
New City Cloisters,
196 Old Street,
Llundain, EC1V 9FR
Ffôn: 020 7566 9800
E-bost: contact@alcoholconcern.org.uk
Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Alcohol Concern Cymru,
8 Museum Place, Caerdydd, CF10 3BG
Ffôn: 029 2022 6746
E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk
Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk/cymru

Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol