

# Prifysgol Aberystwyth

## Polisi i Fyfyrwyr - Cyffuriau yn Cynnwys Alcohol

Grŵp Strategaeth Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau

Mehefin 2020

# Cynnwys

1. Rhagair	t. 3
2. Dyletswydd gyfreithiol Prifysgol Aberystwyth fel sefydliad	t. 4
3. Ymwybyddiaeth myfyrwyr o'r cyd-destun cyfreithiol a rheoleiddiol	t. 5
4. Dull Prifysgol Aberystwyth o weithredu er mwyn lleihau niwed	t. 5
5. Datganiad Polisi Cyffuriau gan gynnwys Alcohol	t. 8
6. Amcanion y Polisi	t. 9
7. Diffiniadau	t. 9
8. Cod Ymddygiad Myfyrwyr	t. 14
9. Opsiynau cymorth	t.15
10. Alcohol yn nigwyddiadau'r Brifysgol	t.16
11. Cyfrinachedd a Diogelu Data	t.15
12. Ymrwymiad Prifysgol Aberystwyth i'w myfyrwyr	t.16
13. Deunydd cyfeiriol a gwybodaeth ategol	t.17
14. Adolygu'r polisi	t.18

## Prifysgol Aberystwyth.

### Polisi i Fyfyrrwyr - Cyffuriau gan gynnwys Alcohol

Lluniwyd y polisi hwn ar y cyd rhwng Grŵp Strategaeth Camddefnyddio Alcohol a Chyffuriau ac Undeb Myfyrrwyr Prifysgol Aberystwyth er mwyn nodi, yn glir ac yn gryno, y cyfrifoldebau a'r dyletswyddau sydd ar bawb - staff a myfyrrwyr, ynghylch materion sy'n ymwneud â myfyrrwyr yn camddefnyddio alcohol a sylweddau.

***Nid yw Prifysgol Aberystwyth yn cymeradwyo defnyddio cyffuriau gan gynnwys alcohol, ond rydym ni eisiau i'n myfyrrwyr a'n staff fod yn ddiogel. Rydym yn gweithredu polisi o leihau niwed sy'n rhoi blaenoriaeth i les ein cymuned.***

Mae'r polisi hwn yn ymwneud â defnydd myfyrrwyr o alcohol a chyffuriau eraill a reolir gan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 a Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016, ac achosion lle y mae meddyginiaethau presgripsiwn a reoleiddir gan Ddeddf Meddyginiaethau 1968 yn cael eu defnyddio gan fyfyrrwyr neu yn eu meddiant heb awdurdod. Dylai staff a gyflogir gan Brifysgol Aberystwyth ac sy'n gweithio iddi gyfeirio at Bolisi AD: [Polisi Cyffuriau ac Alcohol](#)

#### 1. Rhagair

Mae Prifysgol Aberystwyth ac Undeb y Myfyrrwyr yn ymroddedig i sicrhau amgylchedd diogel a chadarnhaol i'n myfyrrwyr weithio, byw a dysgu ynddo, ac i hyrwyddo iechyd, diogelwch a lles ein myfyrrwyr. Rydym ni'n cydnabod y gall camddefnyddio cyffuriau, gan gynnwys alcohol, achosi problemau i iechyd, perfformiad academiaidd, perthnasau ac ymddygiad unigolyn a allai arwain at droseddu o bosib. Felly mae'r polisi hwn yn amlygu safbwynt y Brifysgol ynghylch materion sy'n ymwneud â chamddefnyddio alcohol a sylweddau. Mae'r polisi hefyd yn egluro cod ymddygiad myfyrrwyr y Brifysgol ynglŷn â chamddefnyddio alcohol a sylweddau a gwaith y Brifysgol, gan anelu i gynnig cyngor a chefnogaeth mewn modd cyson a sensitif.

Mae Prifysgol Aberystwyth yn cydnabod bod defnyddio cyffuriau gan gynnwys alcohol yn nodwedd gyffredin o fywydau pobl ifanc yn gyffredinol a bywydau myfyrrwyr yn enwedig. Mae pobl ifanc yn debygol o fod mewn amgylcheddau a sefyllfaoedd lle gallant ddod i

gysylltiad â chyffuriau gan gynnwys alcohol ac mae'n bosib mai yn y brifysgol y daw llawer o bobl i gysylltiad â chyffuriau anghyfreithlon am y tro cyntaf<sup>1</sup>.

Mae Prifysgol Aberystwyth yn cydnabod bod sbectrwm symudol o ran sut mae cyffuriau gan gynnwys alcohol yn cael eu defnyddio, o ddefnydd hamdden nad yw'n achosi problemau, i ddefnydd sy'n achosi problemau a dibyniaeth, gan gydnabod y gall effeithiau problemus sylweddau ddigwydd ymhell cyn i ddibyniaeth ddatblygu ac yn gallu digwydd boed rhywun yn ddibynol arnynt ai peidio. Mae Prifysgol Aberystwyth yn deall y gall defnyddio cyffuriau gan gynnwys alcohol achosi perygl difrifol i unigolion a chymunedau, a all waethygu yn sgil ymatebion annigonol o ran polisiau a dulliau gweithredu. Gall y niwed nodedig gynnwys effaith tymor byr a thymor hir ar iechyd corfforol a meddyliol, effaith ar sefyllfa ariannol, perthnasau, cyflawniad addysgol, cyfleoedd gyrfa a bywyd unigolyn, yn ogystal ag effaith leol, genedlaethol a byd-eang.

Nod Prifysgol Aberystwyth yw ymateb i realiti'r defnydd o gyffuriau gan gynnwys alcohol, drwy gydnabod y gall y rhai sy'n camddefnyddio sylweddau achosi peryglon penodol i gymuned y Brifysgol. Felly, wrth fabwysiadu'r polisi o leihau niwed, rydym yn mynd i'r afael â pheryglon o'r fath er mwyn amddiffyn myfyrwyr, staff, ymwelwyr a'r gymuned ehangach. Er mwyn lleihau niwed, cyfunir amrywiaeth o ymyriadau polisi ac ymyriadau ymarferol er mwyn ceisio lleihau canlyniadau negyddol defnyddio cyffuriau gan gynnwys alcohol i'r defnyddwyr, eu cymunedau ac i'r gymdeithas yn ehangach. Fe'i cefnogir gan Sefydliad Iechyd y Byd, Swyddfa'r Cenhedloedd Unedig ar Gyffuriau a Throseddau (UNODC) a Chanolfan Monitro Cyffuriau a Chaethiwed i Gyffuriau Ewrop (ECMDDA)<sup>2</sup>. Mae prif bwyslais lleihau niwed ar ddiogelwch a lles yr unigolyn a'r rhai sydd o'u cwrpas yn hytrach nag ar eu defnydd o gyffuriau gan gynnwys alcohol.

Dylid darllen y polisi hwn ar y cyd â pholisiau eraill y Brifysgol fel sy'n briodol.

## 2. Dyletswydd gyfreithiol Prifysgol Aberystwyth fel sefydliad.

Nid yw'n anghyfreithlon i oedolion ddefnyddio alcohol a chaniateir ei yfed ar safleoedd y Brifysgol yn unol â Deddf Trwyddedu 1964.

---

<sup>1</sup> Moyle, L., & R. Coombes (2018). Student transitions into drug supply: exploring the university as a 'risk environment'. *Journal of Youth Studies*, DOI: 10.1080/13676261.2018.1529863

<sup>2</sup> Swyddfa'r Cenhedloedd Unedig ar Gyffuriau a Throseddau. *Reducing the Adverse Health and Social Consequences on Drug Abuse: A Comprehensive Approach*. UNODC (2017). [Ar-lein] Ar gael yn: <https://www.unodc.org/unodc/en/frontpage/reducing-the-harm-of-drugs.html>

Canolfan Monitro Cyffuriau a Chaethiwed i Gyffuriau Ewrop. Adroddiad Blynyddol i Ganolfan Monitro Ewrop. EMCDDA (2019).

O dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971<sup>3</sup>, mae'n drosedd i Brifysgol Aberystwyth roi caniatâd ymwybodol i ddefnyddio, cynhyrchu neu gyflenwi unrhyw gyffuriau a reolir ar ei safleoedd. O dan Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol 2016<sup>4</sup> mae'n drosedd i Brifysgol Aberystwyth roi caniatâd ymwybodol i gynhyrchu, cyflenwi, mewnfario neu allfario unrhyw sylwedd os yw'n debygol o gael ei ddefnyddio er mwyn ei effaith seicoweithredol ac er gwaethaf ei botensial i achosi niwed. Yr unig eithriadau i'r Ddeddf yw nicotin, alcohol, caffeine, cynnyrch meddyginiaethol a chynnyrch sy'n cael ei reoli eisoes gan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau.

Rhaid i Brifysgol Aberystwyth weithredu yng nghyd-destun deddfwriaeth genedlaethol a byddai'n cyflawni trosedd pe bai'n rhoi caniatâd ymwybodol i ddefnyddio, cynhyrchu neu gyflenwi unrhyw gyffuriau a reolir ar ei safleoedd. Felly ni all y Brifysgol ganiatáu i unrhyw un fod â chyffuriau a reolir neu sylweddau seicoweithredol yn eu meddiant, eu defnyddio na'u cyflenwi ar ei safleoedd.

Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974<sup>5</sup> yn ei gwneud yn ofynnol i Brifysgol Aberystwyth sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol, iechyd a diogelwch ei gweithwyr, myfyrwyr ac eraill yn y gwaith.

Daeth y gwaharddiad ar ysmegu i rym yng Nghymru ar 2 Ebrill 2007 o ganlyniad i Ddeddf Iechyd 2006<sup>6</sup>. Gwaherddir ysmegu ym mhob un o adeiladau'r Brifysgol, ac yn holl neuaddau preswyl a llety'r Brifysgol, gan gynnwys yr ystafelloedd astudio a phob ardal gyffredin ac ystafell gymunedol, gan gynnwys lolfeydd, ceginau ac ystafelloedd ymolchi<sup>7</sup>.

### 3. Ymwybyddiaeth myfyrwyr o'r cyd-destun cyfreithiol a rheoleiddiol

Mae euogfarn droseddol yn effeithio ar gyfleoedd mewn bywyd. Dylai unrhyw fyfyrwr sy'n ymwneud mewn unrhyw ffordd â chyffuriau a reolir neu sylweddau seicoweithredol eraill ymgyfarwyddo â Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971, Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016 a Chanllawiau Cyfreithiol Gwasanaeth Eryl y Goron.<sup>8</sup> Dylai myfyrwyr fod yn arbennig o ymwybodol bod ymwneud mewn unrhyw ffordd â hwyluso cyflenwi cyffur a reolir i

<sup>3</sup> Legislation.gov.uk. Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971. <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1971/38/contents> [Cyrchwyd 10 Mehefin 2020]

<sup>4</sup> Legislation.gov.uk. Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016. <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2016/2/contents/enacted> [Cyrchwyd 10 Mehefin 2020]

<sup>5</sup> Legislation.gov.uk. Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974. <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1974/37/contents> [Cyrchwyd 12 Mehefin 2020]

<sup>6</sup> Legislation.gov.uk. Deddf Iechyd 2006. <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2006/28/contents> [Cyrchwyd 15 Mehefin 2020]

<sup>7</sup> Pwyllgor Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd Prifysgol Aberystwyth, Polisi Ysmegu, 2018,: <https://www.aber.ac.uk/cy/media/departmental/healthsafetyenvironment/documentmanagementsystem/policiesandprocedures/P008-Smoking-Policy.pdf> [Cyrchwyd 15 Mehefin 2020]

<sup>8</sup> Canllawiau Cyfreithiol Gwasanaeth Eryl y Goron. Troseddau Cyffuriau. <https://www.cps.gov.uk/legal-guidance/drug-offences> [Cyrchwyd 10 Mehefin 2020].

unigolyn arall, hyd yn oed os mai cynnig ac nid cyflenwi sy'n digwydd, a hyd yn oed os na wneir unrhyw elw personol, yn cael ei ystyried yn drosedd gyflenwi yn hytrach na throedd meddiant o dan adran 4 Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.

Dylai'r myfyrwyr sy'n byw mewn llety a reolir gan Brifysgol Aberystwyth ymgyfarwyddo â'r telerau a'r amodau a nodir yn y llawlyfr presennol i breswylwyr, gan fod posibilrwydd eu bod yn peryglu eu hawl i gael lle mewn llety [[llawlyfr presennol 2020-21 tudalen 31](#), atodiad 4 eitemau gwaharddedig].

Rhaid i fyfyrwyr sy'n byw mewn llety sy'n cael ei rentu'n breifat fod yn ymwybodol bod yn rhaid i'w landlordiaid weithredu yn yr un ffordd yng nghyd-destun y ddeddfwriaeth genedlaethol ac y byddai'r landlord, o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971, yn cyflawni trosedd pe byddai'n rhoi caniatâd ymwybodol i gyffuriau a reolir gael eu defnyddio, eu cynhyrchu neu eu cyflenwi ar y safle sy'n eiddo iddynt.

#### 4. Dull Prifysgol Aberystwyth o weithredu er mwyn lleihau niwed

Mae dull Prifysgol Aberystwyth o weithredu er mwyn lleihau niwed yn seiliedig ar egwyddorion Cyfrifoldeb a Pharch, Gwybodaeth a Chefnogaeth.

**Cyfrifoldeb a Pharch** - Mae'r Brifysgol yn cydnabod nad yw defnyddio sylweddau yn norm cymdeithasol na diwylliannol i lawer o bobl ac y gall eu dychryn, eu tramgwyddo ac aflonyddu arnynt. Ar ben hyn, mae'n bosib y bydd pobl sydd â phrofiad o ddefnydd problemus yn y gorffennol yn awyddus i osgoi dod i gysylltiad â chyffuriau gan gynnwys alcohol er eu diogelwch eu hunain. Mae Prifysgol Aberystwyth yn ymrwymedig i sicrhau amgylchedd diogel a chynhwysol sy'n meithrin parch tuag at wahaniaethau ac ystyriaeth o bobl eraill. Gofynna'r Brifysgol i aelodau ein cymuned fod yn ymwybodol o'r ffordd y gallai eu hymddygiad ymddangos i eraill a sut y gallai effeithio arnynt. Gofynna'r Brifysgol hefyd i aelodau ein cymuned ystyried effaith pwysau gan gyfoedion, sut y gall unigolion gyfrannu at hynny a cheisio cael effaith gadarnhaol ar eraill. Lle i ddysgu yw Prifysgol Aberystwyth - ni fydd ymddygiad gwrthgymdeithasol, sy'n effeithio'n negyddol ar les a gallu eraill i ddysgu yn cael ei oddef.

**Gwybodaeth** - Er mwyn cynnal dyletswydd gofal, nod Prifysgol Aberystwyth yw rhoi'r hyder i fyfyrwyr ddefnyddio gwybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'w hannog i wneud penderfyniadau gwybodus a chyfrifol. Mae'r Brifysgol yn gweithio i gefnogi datblygu sgiliau hunanhyder a phendantrwydd, er mwyn i unigolion ymwrthod â phwysau gan gyfoedion a phwysau eraill. Mae'r Brifysgol wedi ymrwymo i ddarparu addysg a chyingor ynghylch defnyddio cyffuriau gan gynnwys alcohol. Ceir rhannu gwybodaeth o fewn Prifysgol Aberystwyth er mwyn cyfeirio myfyrwyr at gymorth priodol. Mae modd i'r myfyrwyr roi gwybod yn gyfrinachol am beryglon i gymuned Prifysgol Aberystwyth 24 awr y dydd 365 diwrnod y flwyddyn drwy gysylltu â'r tîm Diogelwch ar 01970 622649 neu e-bostio:

[security@aber.ac.uk](mailto:security@aber.ac.uk). Mae rhoi gwybod am beryglon lleol a di-oed yn fodd o leihau niwed a gwerthfawrogi unrhyw wybodaeth a allai fod o fudd i eraill, gan ei rhannu fel y bo'n briodol.

**Cefnogaeth** - Os oes unrhyw fyfyrwr eisiau neu angen cymorth i ymdrin ag unrhyw ran o'u defnydd o sylweddau, mae Prifysgol Aberystwyth yn ymrwmo i helpu a chefnogi neu i gyfeirio myfyrwyr at y cymorth mwyaf priodol. Gall Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr helpu, [studentwellbeing@aber.ac.uk](mailto:studentwellbeing@aber.ac.uk) neu ffoniwch: 01970 621761/2087. Bydd y cymorth yn garedig ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn, ac fe'i cedwir yn gyfrinachol oni bai y tybir fod bygythiad uniongyrchol a difrifol i iechyd a diogelwch yr unigolyn, neu i eraill; neu os bydd yr ymddygiad yn golygu bod angen ei gyfeirio ymlaen at brosesau'r Rheolau a Rheoliadau Myfyrwyr ac Ymddygiad Myfyrwyr. Gallwn rannu gwybodaeth o fewn Prifysgol Aberystwyth er mwyn cyfeirio'r myfyriwr at y cymorth priodol. Ni fydd y wybodaeth yn cael ei rhannu tu allan i'r Brifysgol oni bai bod y myfyriwr yn caniatáu hynny neu os oes pryderon difrifol ynglŷn â pherygl o niwed sylweddol. Pan fo gan fyfyrwr gyfrifoldebau gofalu am blant neu oedolion sy'n agored i niwed, a phan fo natur eu defnydd o sylweddau'n peryglu'r rhai y maent yn gofalu amdanynt, mae'n bosib y bydd angen rhannu gwybodaeth yn allanol o dan y [Polisi Diogelu](#).

### Risgiau iechyd a diogelwch

Mae Prifysgol Aberystwyth yn rhoi anogaeth gref i bawb yn y gymuned ysgwyddo cyfrifoldeb unigol dros gadw'n ddiogel a gweithredu i gadw eraill yn ddiogel pan fo angen. Gallai hyn olygu edrych ar ôl ein gilydd drwy gadw llygad a gweithredu pan fo angen, h.y. drwy herio neu ymyrryd mewn modd diogel os byddwn yn gweld ymddygiad annerbyniol neu beryglus. Mae gallu adnabod pan fo rhywun mewn perygl ac ymyrryd yn ddiogel neu alw am gymorth proffesiynol (e.e. deialu 999) yn sgîl hanfodol. Gall defnyddio gormod o gyffuriau gan gynnwys alcohol effeithio ar grebwyll a gallu meddyliol, gwneud pobl yn llai gochelgar ac yn fwy agored i gamdriniaeth, damweiniau ac anffawd, yn ogystal ag achosi peryglon difrifol i iechyd tymor byr a thymor hir.

### Defnyddio alcohol a chyffuriau eraill a chydysynio

Mae adran 74 Deddf Troseddau Rhywiol 2003<sup>9</sup>, "Cydsynio" - yn nodi mai dim ond os ydynt yn cytuno o ddewis, ac os yw'r rhyddid a'r gallu ganddynt i wneud y dewis hwnnw, y mae unigolyn yn cydsynio i weithred rywiol. Os yw gallu unigolyn i gydsynio i ryw wedi ei gyfyngu gan gyffuriau gan gynnwys alcohol, ni allant gydsynio. Nid yw diffyg crebwyll o ganlyniad i

---

<sup>9</sup> Legislation.gov.uk. Deddf Troseddau Rhywiol 2003, "Cydsynio".  
<http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2003/42/section/74> [Cyrchwyd 12 Mehefin 2020]

ddefnyddio sylweddau yn amddiffyniad dilys yn erbyn troseddau rhywiol. Ni fydd Prifysgol Aberystwyth ac Undeb y Myfyrwyr yn goddef trais rhywiol.

Mae 'Sbeicio' (rhoi unrhyw sylwedd seicoweithredol yn llechwraidd mewn bwyd neu ddiod, gan gynnwys alcohol, a chan gynnwys rhoi symiau mwy o sylwedd hysbys)<sup>10</sup> yn anghyfreithlon ac yn hynod o beryglus waeth beth yw'r bwriad a pha un ai a geir ymosodiad neu beidio. Byddai Prifysgol Aberystwyth yn trin unrhyw achos o sbeicio fel mater difrifol iawn ac yn ymchwilio ac yn cymryd camau pellach drwy broses Ymddygiad Myfyrwyr y Brifysgol.

## 5. Datganiad Polisi Cyffuriau gan gynnwys Alcohol

Mae Prifysgol Aberystwyth yn ymrwymedig i sicrhau amgylchedd diogel a chefnogol, er mwyn i'r myfyrwyr, y staff a'r ymwelwyr gael profiad cadarnhaol ar y campws. Bydd Prifysgol Aberystwyth felly:

- Yn annog ac yn cefnogi parch tuag at eraill ym mhob rhan o gymuned y Brifysgol.
- Yn gweithio gyda staff a myfyrwyr i greu dealltwriaeth o ymddygiad derbyniol ac yn cymeradwyo defnyddio'r camau disgyblu'n gyfrifol pan fo angen.
- Yn cynorthwyo'r myfyrwyr i wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn â defnyddio sylweddau.
- Yn hyrwyddo cymuned sy'n gefnogol, ac sy'n cydnabod ac yn parchu agweddau gwahanol ddiwylliannau a chrefyddau tuag at ddefnyddio sylweddau.
- Yn cydnabod y cysylltiad rhwng ymddygiad cyfrifol a phrofiad dysgu pleserus, a cheisio hyrwyddo amgylchedd cymdeithasol y gall pawb elwa ohono.
- Yn cymryd ei chyfrifoldeb cyfreithiol dros iechyd, diogelwch a lles ei myfyrwyr, ei staff a'i hymwelwyr yn ddifrifol iawn, a cheisio darparu profiad diogel ac iach o safon uchel.
- Yn cydnabod bod angen i'r staff i gyd gadw llygad am arwyddion o gamddefnyddio sylweddau a chymryd camau priodol pan fo angen.
- Yn sicrhau bod modd i fyfyrwyr fanteisio'n gyfrinachol ar gymorth a chynghor priodol fel y bo'n addas drwy'r Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr a Gyrfaoedd a/neu Undeb y Myfyrwyr.
- Yn rhoi cefnogaeth a chynghor cyfrifol i reolwyr gwasanaethau masnachol mewn lleoliadau lle mae alcohol yn cael ei werthu a/neu ei yfed ar y safle.

### 5.1 I bwy mae'r polisi hwn yn berthnasol?

---

<sup>10</sup> NHS.uk Drink spiking and date rape drugs 2018. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/drink-spiking-and-date-rape-drugs/> [Cyrchwyd 12 Mehefin 2020]



Mae'r polisi hwn yn berthnasol i bob myfyriwr sydd wedi cofrestru ym Mhrifysgol Aberystwyth tra maent:

- Ar safleoedd y Brifysgol (campws, neuaddau preswyl ac ati)
- Mewn lleoliad arall ar fater sy'n gysylltiedig â'r Brifysgol.
- Mewn lleoliad arall yn astudio.
- Yn cynrychioli'r Brifysgol mewn gwahanol ddigwyddiadau chwaraeon/academaidd ac ati. (ar y campws neu mewn lleoliad arall).
- Ar safleoedd a reolir ar ran y Brifysgol gan drydydd parti.
- Yn defnyddio cerbydau'r Brifysgol neu Undeb y Myfyrwyr.
- Yn cymryd rhan mewn digwyddiadau neu weithgareddau'r Brifysgol neu Undeb y Myfyrwyr a'u grwpiau cysylltiedig yn y Brifysgol.

Atgoffir myfyrwyr eu bod yn rhan o ddelwedd gyhoeddus y Brifysgol trwy gydol cyfnod eu cofrestrriad ym Mhrifysgol Aberystwyth; a'u bod felly yn cynrychioli'r Brifysgol bob amser. Ni ddylai myfyrwyr ddwyn anfri ar y Brifysgol ar unrhyw adeg, yn enwedig wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau dan ddylanwad sylweddau y tu allan i'r prif gampws a gweithgareddau a digwyddiadau eraill a gynhelir gan y Brifysgol/Undeb y Myfyrwyr fel y disgrifir uchod. Gallai gwneud hynny arwain at gamau disgyblu.

## 6. Amcanion y Polisi

- Darparu diffiniadau a gwybodaeth ynglŷn â materion sy'n ymwneud â sylweddau.
- Hyrwyddo defnydd diogel a chyfrifol o sylweddau.
- Rhoi amlinelliad o'r Cod Ymddygiad Myfyrwyr mewn perthynas â chamddefnyddio sylweddau a busnes y Brifysgol.
- Rhoi amlinelliad o'r opsiynau cymorth sydd ar gael mewn perthynas â chamddefnyddio sylweddau.

## 7. Diffiniadau

Mewn perthynas â'r Polisi hwn, diffinnir y derminoleg allweddol sy'n ymwneud â materion sy'n ymwneud â sylweddau isod, er mwyn sicrhau dealltwriaeth gyson o'r pwnc.

Camddefnyddio sylweddau yw defnydd niweidiol o sylweddau (megis cyffuriau ac alcohol) i ddibenion anfeddygol. Mae'r term "**camddefnyddio sylweddau**" yn aml yn cyfeirio at gyffuriau anghyfreithlon. Fodd bynnag, mae modd camddefnyddio sylweddau cyfreithlon hefyd, megis alcohol, meddyginiaethau a roddir ar bresgripsiwn, caffein, nicotin a sylweddau anweddol (e.e. petrol, glud, paent).

- **Camddefnyddio Sylweddau** - yfed alcohol, cymryd cyffuriau neu sylweddau, un ai'n ysbeidiol neu'n barhaus, i'r fath raddau nes ei fod yn ymyrryd yn negyddol ag iechyd, perfformiad neu ymddygiad unigolyn, neu'n effeithio ar eu diogelwch hwy eu hunain a/neu ddiogelwch eraill.
- **Sylweddau** - yn cynnwys meddyginiaethau presgripsiwn nad ydynt wedi eu rhoi ar bresgripsiwn i'r sawl sy'n meddu arnynt neu'n eu defnyddio a/neu pan nad yw meddyginiaethau o'r fath yn cael eu cymryd yn unol â chyfarwyddyd y meddyg. Mae hyn yn cynnwys unrhyw sylwedd (ar wahân i alcohol) sy'n achosi newidiadau corfforol, meddyliol, emosiynol neu ymddygiadol yn y defnyddiwr.
- **Cyffur a Reolir** - yn cynnwys pob sylwedd cemegol neu gyffur a restrir mewn unrhyw Ddeddfau neu Reoliadau ar gyffuriau a reolir sy'n gymwys o dan y gyfraith.

### **Beth ydym ni'n ei olygu wrth gyffuriau anghyfreithlon?**

Mae gwybodaeth am gyffuriau a reolir o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971, eu dosbarthiadau a'r gosb bosib am dorri'r gyfraith i'w gweld ar [wefan y Swyddfa Gartref](#). Mae'r tabl isod yn cyflwyno'r wybodaeth fel yr oedd ym Mai 2012.

## Types of drugs

The maximum penalties for drug possession, supply (selling, dealing or sharing) and production depend on what type or 'class' the drug is.

Class	Drug	Possession	Supply and production
A	Crack cocaine, cocaine, ecstasy (MDMA), heroin, LSD, magic mushrooms, methadone, methamphetamine (crystal meth)	Up to 7 years in prison, an unlimited fine or both	Up to life in prison, an unlimited fine or both
B	Amphetamines, barbiturates, cannabis, codeine, ketamine, methylphenidate (Ritalin), synthetic cannabinoids, synthetic cathinones (for example mephedrone, methoxetamine)	Up to 5 years in prison, an unlimited fine or both	Up to 14 years in prison, an unlimited fine or both
C	Anabolic steroids, benzodiazepines (diazepam), gamma hydroxybutyrate (GHB), gamma-butyrolactone (GBL), piperazines (BZP), khat	Up to 2 years in prison, an unlimited fine or both (except anabolic steroids - it's not an offence to possess them for personal use)	Up to 14 years in prison, an unlimited fine or both
Temporary class drugs*	Some methylphenidate substances (ethylphenidate, 3,4-dichloromethylphenidate (3,4-DCMP), methylnaphthidate (HDMP-28), isopropylphenidate (IPP or IPPD), 4-methylmethylphenidate, ethylnaphthidate, propylphenidate) and their simple derivatives	None, but police can take away a suspected temporary class drug	Up to 14 years in prison, an unlimited fine or both

\*The government can ban new drugs for 1 year under a 'temporary banning order' while they decide how the drugs should be classified.

Mae Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971, er mwyn cyfyngu ar y defnydd o gyffuriau sy'n achosi niwed i'r unigolyn neu i eraill, yn ymwneud â:

- Meddiant
- Cyflenwi
- Meddiant gyda'r bwriad o gyflenwi
- Cyffuriau a reolir ar safleoedd

cyffuriau Dosbarth A, B ac C ac unrhyw gyffuriau sydd â dosbarth dros dro.

### Cosbau sy'n gysylltiedig â sylweddau Seicoweithredol.

Mae sylweddau seicoweithredol yn cynnwys pethau fel ocsid nitraidd ('nwy chwerthin').

Fe gewch ddirwy neu ddedfryd o garchar os byddwch:

- Yn meddu ar sylwedd seicoweithredol gyda'r bwriad o'i gyflenwi
- Yn creu sylwedd seicoweithredol
- Yn gwerthu, yn dosbarthu neu'n rhannu sylwedd seicoweithredol (a elwir hefyd yn gyflenwi)

Psychoactive substances	Possession	Supply and production
Things that cause hallucinations, drowsiness or changes in alertness, perception of time and space, mood or empathy with others	None, unless you're in prison	Up to 7 years in prison, an unlimited fine or both
Food, alcohol, nicotine, caffeine, medicine and the types of drugs listed above do not count as psychoactive substances.		

Yn ogystal, diffinnir isod y derminoleg allweddol sy'n gysylltiedig â materion camddefnyddio sylweddau sy'n ymwneud ag alcohol:

### Camddefnyddio alcohol

Yn ei hanfod, mae camddefnyddio alcohol yn cyfeirio at yfed gormod; mwy na'r canllawiau wythnosol a argymhellir gan Lywodraeth Prydain o ran yfed alcohol (dim mwy na 14 uned ar hyn o bryd, i ddynion a menywod, yn rheolaidd<sup>11</sup>)

Gall camddefnyddio alcohol achosi niwed yn y tymor byr a'r tymor hir ac, yn ddibynol ar ddifrifoldeb y defnydd, gall problemau iechyd ddatblygu, yn ogystal ag achosi problemau eraill cysylltiedig. I fyfyrwyr, gall y problemau hyn gynnwys:

- Torri trwydded llety.
- Diogelwch tân (coginio mewn neuaddau dan ddylanwad).
- Trais, ymddygiad ymosodol, cwffio, ac ymddygiad anghymdeithasol.
- Camymddwyn rhywiol/ymsodiad rhywiol.
- Rhybuddion gan yr heddlu; euogfarnau troseddol; problemau cael fisa i deithio.
- Problemau academiaidd.
- Pryderon Iechyd a Diogelwch.
- Achosi mân ddifrod neu ddifrod sylweddol i eiddo (y Brifysgol neu eiddo arall).
- Dirwyon/hawlio'r costau yn ôl.

<sup>11</sup> Adran Iechyd Llywodraeth y Deyrnas Unedig, *UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guidelines* (2016). [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/545937/UK\\_CMOs\\_report.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/545937/UK_CMOs_report.pdf) [Cyrchwyd 10fed Mehefin 2020.]

- Problemau cymdeithasol.

### *Dibyniaeth ar alcohol*

Mae dibyniaeth ar alcohol yn cyfeirio at sefyllfa lle mae'r unigolyn wedi colli rheolaeth ar eu hyfed ac wedi datblygu dibyniaeth ar alcohol. Er mwyn pennu dibyniaeth, byddai unigolyn yn dechrau dioddef o sgil effeithiau pe byddent yn ceisio rhoi'r gorau i alcohol neu yfed llai.

Er enghraifft, mewn sefyllfaoedd o ddibyniaeth ar alcohol, mae unigolyn yn crefu alcohol fel arfer ac yn gallu goddef lefelau uwch, ac ar yr un pryd yn ymwybodol o'r effaith negyddol y gall ei gael ar eu bywyd yn nhermau iechyd, addysg a chymdeithasoli.

### *Goryfed mewn pyliau*

Mae'r term goryfed mewn pyliau yn cyfeirio at achlysuron lle yfir swm sylweddol o alcohol o fewn cyfnod byr, dros ychydig oriau er enghraifft, a hynny'n arwain at feddwod.

Ystyrir bod goryfed mewn pyliau yn ymddygiad niweidiol gan y gall y canlyniadau fod yn bellgyrhaeddol. Gallai unigolyn sy'n feddw ac sy'n llai gochelgar fod yn fwy tebygol o ymddwyn mewn ffordd ddinistriol, er enghraifft, gallai myfyrwyr:

- Fod yn profi mynegiad emosiwn uchel/ hunan-werth isel/ arddangos ymddygiad hunan-niweidiol/ fod yn meddwl am hunanladdiad
- Fod yn fwy dadleugar
- Cychwyn ymladd
- Bod yn destun trosedd / troseddu ei hun
- Cael rhyw heb ddiogelwch

### *Yfed cyn mynd allan*

Dyma'r arfer o yfed alcohol gartref cyn mynd allan i dafarndai a chlybiau. Canfuwyd bod dros hanner y myfyrwyr sy'n yfed alcohol yn yfed cyn mynd allan. Pan fydd pobl yn yfed cyn mynd allan, maent bedair gwaith yn fwy tebygol, yn gyffredinol, o yfed dros 20 uned ar noson allan (gan gynnwys yfed cyn mynd allan ac yfed mewn tafarndai/clybiau). Ceir cysylltiad cryf rhwng yfed ar y lefel hon a mwy o beryglon iechyd ac ymddygiadau dinistriol.

Canfu un astudiaeth fod y bobl oedd wedi yfed cyn mynd allan<sup>12</sup> ddwy waith a hanner yn fwy tebygol o fod yn rhan o drais nag yfwyr eraill<sup>13</sup>.

### Yfed yn ddiogel a chyfrifol

Mae yfed mewn modd cyfrifol ac er pleser yn cael ei annog ledled Prydain. Caiff lefel yr alcohol mewn diodydd ei fesur mewn unedau a dyma'r canllawiau presennol ar gyfer yfed alcohol:

- 14 uned yr wythnos i ferched a dynion
- Mae'n well gwasgaru hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu fwy.

Argymhellir hefyd bod unigolion yn cael o leiaf dau ddiwrnod di-alcohol bob wythnos.

Rhestrir mesuriadau uned diodydd alcoholig poblogaidd isod:

Gwin 12% - 125ml	1.5	Cwrw 5% - botel 330ml	1.7
Gwin 12% - 175ml	2.1	Seidr 5.5% - can 500ml	2.7
Gwin 12% - 250ml	3.0	Alcopop 5.5% - 275ml	1.5
Gwirodydd 40% - 25ml	1.0	Cwrw cryfder is 3.6% - peint	2.0

(ffynhonnell: [cyfrifydd unedau](#) Alcohol Change UK )

## 8. Cod Ymddygiad Myfyrwyr

- 8.1 Rhaid i'r myfyrwyr gydymffurfio â Rheolau a Rheoliadau'r Brifysgol.
- 8.2 Ni ddylai unrhyw un ymgymryd â materion sy'n ymwneud â'r Brifysgol na chynrychioli'r Brifysgol pan fyddant mewn cyflwr anaddas o ganlyniad i ddefnyddio sylweddau.
- 8.3 Mae'r staff yn cadw'r hawl i ddod â chyswllt â myfyriwr yr ymddengys ei fod dan ddylanwad sylweddau i ben (gweler hefyd bwynt 8).
- 8.4 Rhaid i fyfyrwyr gydymffurfio â'r gyfraith bob amser. Gallai cymryd rhan mewn sefyllfaoedd megis trais geiriol neu gorfforol, ymddygiad ymosodol, trais rhywiol ac ati arwain at erlyniad troseddol (gweler hefyd bwyntiau 7.5, 7.8 a 7.9).

<sup>12</sup> Barton, A., a Husk, K. (2012). Controlling pre-loaders: alcohol related violence in an English night time economy. *Drugs and Alcohol Today*, 12(2). DOI: <https://doi.org/10.1108/17459261211235119>

<sup>13</sup> Hughes, K., Anderson, Z., Morleo, M., a Bellis, M.A. (2008). Alcohol, nightlife and violence: the relative contributions of drinking before and during nights out to negative health and criminal justice outcomes. *Addiction*, 103(1). DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2007.02030.x>

- 8.5 Ni fydd bod dan ddylanwad sylweddau yn ystod unrhyw weithgaredd troseddol (fel y nodir yn 7.4) yn cael ei ystyried yn rhywbeth sy'n lliniaru'r drosedd nac yn ei hesgusodi (gweler hefyd bwyntiau 7.8 a 7.9).
- 8.6 Ni ddylai unrhyw darfu fod ar weithgareddau academaidd o ganlyniad i gamddefnyddio sylweddau.
- 8.7 Ni ddylid rhoi pwysau ar eraill i ddefnyddio sylweddau. Mae hyn yn cynnwys ymddygiad amharchus neu anghynhwysol, cymryd rhan mewn gemau yfed a sbeicio diodydd gydag unrhyw alcohol/mwy o alcohol neu sylwedd.
- 8.8 Gallai torri unrhyw un o'r rheolau uchod arwain at roi camau disgyblu'r Brifysgol ar waith.
- 8.9 Ni dderbynnir meddwdod fel amgylchiadau arbennig ar unrhyw adeg, yn arbennig yn achos myfyrwyr sy'n torri Rheolau a Rheoliadau'r Brifysgol.
- 8.10 Bydd myfyrwyr sydd â phroblemau dibyniaeth ar sylweddau yn cael eu hannog yn gryf i gysylltu â ffynonellau cymorth a chefnogaeth ond ni fyddant yn cael eu heithrio o gamau disgyblu a weithredir yn sgil unrhyw achosion o dorri Rheolau a Rheoliadau'r Brifysgol.
- 8.11 Argymhellir yn gryf nad yw myfyrwyr yn peryglu eu diogelwch eu hunain drwy weithio gyda myfyrwyr eraill sydd dan ddylanwad sylweddau, neu ddbynnu arnynt.

## 9. Opsiynau cymorth

Os bydd pryderon yn codi ynghylch myfriwr mewn perthynas â chamddefnyddio sylweddau, mae dewis o gymorth ar gael. Dylid annog myfyrwyr i fanteisio ar gymorth yn wirfoddol; a hynny er mwyn rhoi'r gallu iddynt reoli eu hiechyd a'u lles eu hunain.

### *Cymorth y Brifysgol*

Mae cymorth ar gael o nifer o ffynonellau yn y Brifysgol:

- Y Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr a Gyrfaoedd
  - [Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr](#)
- Undeb y Myfyrwyr
  - [Cyngor ar Iechyd a Lles](#)

Bydd cymorth yn cael ei gynnig ar sail angen, yn gyfrinachol, ni fydd yn barnu, a gallai gynnwys cyfeirio unigolion at wasanaethau cymunedol/proffesiynol fel y bo'n briodol.

Os bydd myfyrwyr sy'n camddefnyddio sylweddau yn gwrthod gofyn am gymorth, ac os canfyddir peryglon ychwanegol a/neu os amherir ar waith y Brifysgol, dylai'r aelodau staff

perthnasol ystyried troi at y polisi perthnasol. Gall y polisi Addasrwydd i Fynychu, y polisi Disgyblu a/neu bolisiâu eraill fod yn berthnasol i'r myfyrwyr.

Dylai'r myfyrwyr wybod bod aelodau staff yn cael eu hannog yn gryf i beidio â pheryglu eu diogelwch eu hunain drwy weithio gyda myfyrwyr sydd wedi defnyddio sylweddau neu a allai fod wedi eu defnyddio, neu sy'n ymddangos fel petaent dan ddylanwad sylweddau.

## 10. Alcohol yn nigwyddiadau'r Brifysgol

Mae'n bosib y bydd y Brifysgol, ar amrywiol adegau yn ystod y flwyddyn, yn cynnal digwyddiadau a chyfarfodydd cymdeithasol a allai gynnwys darparu diodydd alcoholig. Gan fod y Brifysgol yn hyrwyddo yfed yn gyfrifol, bydd yr egwyddorion canlynol yn berthnasol:

- Bydd darpariaeth diodydd alcoholig yn cael ei rheoli mewn ffordd gyfrifol.
- Rhaid darparu diodydd di-alcohol hefyd.
- Ni ddylai'r digwyddiad roi pwyslais ar feddwod.
- Ni roddir unrhyw bwysau ar fyfyrwyr i yfed alcohol.
- Rhaid i ddigwyddiadau a drefnir neu a ganiateir gan y Brifysgol, ar neu oddi ar safleoedd y Brifysgol, gael eu cyflwyno'n unol â Deddf Trwyddedu 2003. Mae gan y Brifysgol drwyddedau cyfredol ar gyfer gwerthu ac yfed alcohol mewn nifer o leoliadau ar draws y campws, a reolir gan y Gwasanaethau Lletygarwch. Gellir trefnu digwyddiadau dros dro mewn lleoliadau heb drwyddedau mewn modd sy'n cydymffurfio â'r gyfraith drwy gyflwyno Hysbysiad Digwyddiad Dros Dro (TENS), a drefnir drwy'r Swyddfa Gynadleddau.

## 11. Cyfrinachedd a Diogelu Data

Gweler

y *Canllawiau Cyfrinachedd*: <https://www.aber.ac.uk/cy/student-support/staff/confidentiality-disclosure/>

*Polisi Diogelu Data*: <https://www.aber.ac.uk/cy/information-governance/policies/dp/>

*Cadw Gwybodaeth Bersonol*: <https://www.aber.ac.uk/cy/information-governance/rm/>

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â: [infogovernance@aber.ac.uk](mailto:infogovernance@aber.ac.uk)



## 12. Ymrwymiad Prifysgol Aberystwyth i'w myfyrwyr

- Dylai unrhyw fyfyrwr sydd eisiau cyngor ynglŷn â defnyddio sylweddau gysylltu â Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr, eu Meddyg Teulu neu wasanaeth camddefnyddio sylweddau DDAS.
- Bydd alcohol yn cael ei werthu am bris cyfrifol ar safleoedd y Brifysgol er mwyn annog pobl i yfed diodydd di-alcohol.
- Mewn lleoliadau ac ar adegau pan fo alcohol ar gael, bydd dŵr yfed ar gael am ddim os gofynnir amdano.
- Bydd dewis unigolion i yfed neu i beidio ag yfed alcohol yn cael ei barchu
- Gwaherddir seremonïau derbyn, digwyddiadau croesawu a chyfarfodydd cymdeithasol eraill sy'n annog yfed gormod o alcohol.
- Mae'r Brifysgol yn croesawu ac yn annog grwpiau sy'n dymuno cynnal digwyddiadau nad ydynt yn canolbwyntio ar feddwi yn eithafol.
- Bydd y Brifysgol yn cefnogi mentrau ac ymgyrchoedd sy'n hyrwyddo yfed yn gyfrifol fel y bo'n briodol.
- Bydd y Brifysgol yn ceisio sicrhau bod adnoddau/digwyddiadau ar gael i'r myfyrwyr hynny sy'n dewis peidio ag yfed alcohol a bydd yn ymateb i'r galw am ddigwyddiadau di-alcohol pan fo modd.
- I fyfyrwyr sy'n gwneud cais am lety'r Brifysgol, mae'r Brifysgol yn gweithio ar y ddarpariaeth ar hyn o bryd er mwyn cynnwys yr opsiwn o lety di-alcohol penodol wrth wneud cais am le.
- Bydd addysg a gwaith ymgyrchu ar ddefnyddio sylweddau yn rhan o ymrwymiad y Brifysgol i les myfyrwyr, ac fe'u cynhelir gan Grŵp Strategaeth Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau'r Brifysgol, a/neu Undeb y Myfyrwyr, a/neu'r Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr, er mwyn annog ymwybyddiaeth o effaith bosib defnyddio sylweddau.
- Bydd Prifysgol Aberystwyth yn parhau i weithio â phartneriaid, a gynrychiolir hefyd yng Ngrŵp Strategaeth Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau'r Brifysgol, gan gynnwys Cyngor Sir Ceredigion, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Heddlu Dyfed Powys, a Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (DDAS - Barod) yn enwedig, i ystyried lleihau ac atal niwed mewn perthynas â defnyddio sylweddau.
- Bydd y Brifysgol yn ymateb yn briodol i unrhyw bryderon neu gŵynion sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau, h.y. aflonyddwch oherwydd twrw.

## 13. Deunydd Cyfeiriol

- <https://www.nhs.uk/conditions/alcohol-misuse/>
- <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/drug-addiction-getting-help/>

### Gwybodaeth Ategol

- [The Alcohol in Higher Education Toolkit](#) (2013), Cyhoeddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Winkler, J. (2019). *University of the West of England Student Drugs including Alcohol Policy*. Bryste: UWE

Fersiwn	1.2	Dyddiad Cyhoeddi:	15fed Mehefin 2020
Rheswm am y diweddarau:	Newidiadau i strwythur a swyddogaethau adrannol		
Cymeradwywyd:	Pwyllgor Profiad y Myfyrwyr Y Bwrdd Academaidd (Gorffennaf 2020)	Mewn grym o:	
Rhanddeiliaid eraill:			
Cyswllt:	Dr Alison Mackiewicz, Cadeirydd, Grŵp Strategaeth Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau, <a href="mailto:alm53@aber.ac.uk">alm53@aber.ac.uk</a> 01970 621919		