Cofnodion y Grŵp Trawsbleidiol

Cofnodion cyfarfod:

Teitl y grŵp trawsbleidiol:	Camddefnyddio Sylweddau a Dibyniaeth
Dyddiad y cyfarfod:	13.06.2023
Lleoliad:	Ystafelloedd Seminar 1 a 2, Adeilad y Pierhead, Caerdydd

Yn bresennol:

Enw:	**Teitl:**
Peredur Owen Griffiths AS/MS	Plaid Cymru Aelod o'r Senedd yn cynrychioli Dwyrain De Cymru
Richard Amos	Siaradwr, Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent
Jack Wilkinson	Siaradwr, Gwasanaeth PRISM, Prosiect Cyffuriau Bryste.
Martin Blakebrough	Prif Swyddog Gweithredol, Kaleidoscope
Gareth Llewellyn	Staff Cymorth yr Aelod
Dafydd Price	Staff Cymorth yr Aelod
Cris Watkins	Swyddog Ymgyrchoedd a Chyfathrebu, Kaleidoscope
Rhestr Ddosbarthu'r Grŵp Trawsbleidiol ar gyfer y Sector Cyfan	

Crynodeb o'r cyfarfod:

Sylwadau agoriadol a materion ffurfiol cyfarfod y Grŵp Trawsbleidiol

Croesawodd Peredur Owen Griffiths AS bawb i bumed cyfarfod y Grŵp Trawsbleidiol ar Gamddefnyddio Sylweddau a Dibyniaeth a diolchodd i bawb a fu'n ymwneud â'r gwaith sydd wedi achub bywydau o gefnogi'r rhai â phroblemau camddefnyddio sylweddau a dibyniaeth.

Nod y digwyddiad hwn oedd trafod yr heriau unigryw sy'n wynebu pobl sy'n defnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd, a hefyd yr is-grŵp o'r gymuned LHDT+ sy'n cymryd rhan yn chemsex.

Crynodeb o bwyntiau'r siaradwyr:

Richard Amos

Siaradodd Richard Amos o Wasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent am gyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd (IPEDs).

Siaradodd Richard am y llwybrau sy'n arwain at ddefnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd, gan gynnwys dysmorphia'r corff a phwysau chwaraeon cystadleuol. Soniodd am ei brofiad byw o fod yn gystadleuwr chwaraeon lefel perfformiad uchel a anafwyd fel modd o gyfleu'r temtasiwn a'r pwysau cymdeithasol i ddefnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd i gyflymu adferiad o ystod o anafiadau, gan gynnwys (yn ei achos ef) difrod i ligament croesffurf a'r angen am drawsblannu mêr esgyrn a bôn-gelloedd.

Esboniodd Richard sut y mae defnyddwyr gwasanaethau, fel arfer, yn cymryd nifer o gyffuriau yn dibynnu ar ble maen nhw yn y cylch cystadleuol o'r chwaraeon o'u dewis. Disgrifiodd y drefn o ran cyfuno gwahanol gyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd i weithredu â'i gilydd a sut y mae'r calendr o ddefnyddio cyffuriau yn cael ei drefnu o amgylch cystadlu a pherfformiad. Disgrifiodd y gwahanol gyffuriau rydych chi'n eu defnyddio ar ddiwedd y cylch o ddefnyddio testosteron, gan gynnwys cyffuriau canser y fron, cyffuriau gorffwys, a chyffuriau adfer.

Defnyddiodd ei brofiad ei hun i gyfleu'r pwysau seicolegol a chymdeithasol i gyflawni'r eithafion corfforol pellaf. Wrth baratoi ar gyfer cystadleuaeth magu cyhyrau Mr Wales fe fwytaodd brocoli a chyw iâr am 8 wythnos gan gyrraedd cymhareb braster corff o 5.2 y cant. Cafodd wared ar fraster oddi ar ei organau mewnol a gorymestynnodd hyd iddo basio gwaed.

Er bod cyngor a gwasanaethau lleihau niwed yn bodoli ar gyfer pobl sy'n defnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd - yn enwedig o ran cyfnewid nodwyddau gan fod cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd fel arfer yn cael eu chwistrellu, mae hierarchaeth o ddefnyddio sylweddau yn parhau. Mae pobl sy'n defnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd yn edrych i lawr ar ddefnyddwyr eraill gwasanaethau, neu'n ymbellhau oddi wrth 'defnyddwyr cyffuriau' gan nad ydynt yn cydymffurfio â'r un stereoteipiau corfforol a diwylliannol.

O ganlyniad i hyn gall pobl sy'n defnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd fod yn amharod i ymgysylltu â gwasanaethau lleihau niwed, sy'n eu gadael yn agored i ganlyniadau gweithgarwch troseddol wrth geisio sicrhau cyflenwad o'r cyffuriau hyn.

Mae 3 math o steroid - y rhai sydd wedi'u cynllunio a'u cynhyrchu'n glinigol i'w bwyta gan bobl (y gellir eu cyflenwi yn feddygol, ond na chânt eu gwerthu yn gyfreithiol ar sail fasnachol), y rhai a gynllunnir yn glinigol ar gyfer defnydd milfeddygol, a'r rhai a wneir

mewn labordai tanddaearol, heb reolaeth, heb oruchwyliaeth, yn aml yn cynnwys rhwydweithiau troseddol cymhleth.

Disgrifiodd Richard yr heriau sy'n wynebu defnyddwyr cyffuriau sy’n gwella perfformiad a delwedd o ran cyrchu rhai ‘dilys’ a reolir yn glinigol ac sydd i’w defnyddio gan bobl trwy ddosbarthu chwech set o becynnau gwag a gofyn i bobl asesu a ydynt yn ddilys neu'n ffug. Roedd un set o becynnau a gymeradwywyd yn glinigol, ond roedd gan bob un ohonynt amrywiaeth o farciau i nodi eu bod yn gyfreithlon, hologramau, ysgrifen braille, taflenni cyngor meddygol, codau QR i wefannau iechyd ac ati, a oedd yn dangos i ba raddau y bydd gangiau troseddol yn mynd. Mae'r cymhlethdodau hyn yn rhoi pobl sy’n defnyddio cyffuriau sy’n gwella perfformiad a delwedd mewn perygl o niwed eithafol.

Nododd Richard y gallai steroid fferyllol gostio £2 am 2 fililitr. Fodd bynnag, ar y farchnad ddu gallai 2 fililitr (boed yn ddilys neu'n ffug) werthu am £25 i £50, sy'n dangos pam y mae hyn yn apelio i gangiau troseddol.

Wrth gloi, soniodd Richard am yr ymgyrch i godi ymwybyddiaeth o sut mae lefelau testosteron sy’n gostwng ymhlith dynion yn cyfrannu at broblemau iechyd meddwl. Soniodd am yr uchelgais i’r GIG yng Nghymru ddechrau cynnal profion ar lefelau testosteron ymhlith dynion sy’n amlygu problemau megis iselder, colli egni, libido isel a meddyliau problemus sy'n aml yn cael diagnosis anghywir fel rhai sydd angen meddyginiaeth ar gyfer iselder a sefydlogyddion hwyliau, gyda'r bwriad o gynyddu presgripsiynu testosteron mewn achosion addas. Ar hyn o bryd mae astudiaethau o dramor yn awgrymu y gallai cyfran o’r achosion o hunanladdiad dynion gael ei hachosi neu ei sbarduno gan ymatebion i lefelau isel o destosteron.

Gofynnodd y gynulleidfa ym mha achosion y gellir presgripsiynu steroidau yn gyfreithlon?

Atebodd Richard eu bod yn cael eu defnyddio mewn achosion o goma, cyflyrau sy’n nychu’r cyhyrau, HIV a chyflyrau eraill sy’n peri gwanhau.

Dywedodd aelod o'r gynulleidfa fod hyn yn debyg i HRT i fenywod, sy’n cael rhagnodiad neu ddiagnosis anghywir yn yr un modd.

Disgrifiodd Richard sut mae menywod yng nghyfnod pontio cynnar y menopos wedi wynebu hyn ers blynyddoedd lawer, a dim ond nawr mae'r mater hwnnw’n dechrau cael ei gydnabod yn iawn. Mae profion lefelau testosteron dynion yn parhau i fod ymhell y tu ôl i'r gromlin o ran ymwybyddiaeth a gweithredu.

Lincs defnyddiol:

- Cyfnewidfa nodwyddau Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent:

  https://www.gdas.wales/reduce-the-harm/needle-exchange

Jack Wilkinson

Siaradodd Jack Wilkinson o Wasanaeth Prosiect Cyffuriau PRISM Bryste am weithio

gyda'r gymuned LHDT+ yn gyffredinol, a'r bobl sy'n cymryd rhan mewn chemsex yn benodol.

Sefydlwyd Gwasanaeth Prosiect Cyffuriau PRISM Bryste yn 2016 i fynd i’r afael â’r rhwystrau penodol y mae’r boblogaeth LHDT+ yn eu hwynebu.

Mae oedolion LHDT+ yn fwy tebygol o ddefnyddio cyffuriau nag oedolion heterorywiol (3 - 4 gwaith yn fwy tebygol).

Mae tystiolaeth glir yn dangos bod rhwystrau systemig i aelodau o’r gymuned LHDT+ o ran cael mynediad at wasanaeth iechyd, gan gynnwys stigma, gwahaniaethu a throseddoli.

Mae croestoriad rhwng y gymuned LHDT+, defnyddio sylweddau, ac iechyd meddwl a rhywiol, felly mae rhai themâu cyffredin, ond hefyd cymhlethdodau.

Mae chemsex yn derm a ddefnyddiwyd ers dechrau'r 2010au, ac er bod llawer o ddiffiniadau mae'r rhan fwyaf yn cytuno ei fod yn golygu rhyw rhwng dynion, lle defnyddir cyffuriau i wella neu ymestyn cyfnodau rhyw. Mae set benodol o sylweddau, a hwylusir yn aml gan dechnoleg ddigidol, gyda digwyddiadau'n para am gyfnod estynedig o amser. Dimensiwn ychwanegol yw hunan-dderbyniad a hunaniaeth gan ei fod yn aml yn cynnwys dynion sy’n cael rhyw gyda dynion ond nad ydynt yn uniaethu fel LHDT+.

Crisialau meth yw un o'r sylweddau nodweddiadol a ddefnyddir yn ystod chemsex. Er bod y gwasanaethau ap amrywiol fel arfer yn dweud nad yw cyffuriau'n cael eu gwerthu drwy eu gwefannau, mewn gwirionedd dim ond ychydig o gliciau y mae’n eu cymryd i brynu a gwerthu cyffuriau megis crisialau meth ar apiau fel Grindr.

Yn wir, apiau sydd wedi'u cynllunio'n benodol i hyrwyddo'r ergyd dopamin a gewch gyda'r profiad sydyn bach ailadroddus o adborth cadarnhaol, mae hynny’n rhywbeth y gallwch ei gael drwy ddefnyddio’r cyfryngau cymdeithasol ac apiau fodd bynnag. Yn y gymuned hon gall hyn wedyn arwain at gysylltiad â'r sylweddau hyn a'r defnydd ohonynt.

I grynhoi – mae yna resymau cymhleth dros y defnydd ohonynt a gall hyn arwain at ryngweithio cymhleth gyda gwasanaethau.

Mae chemsex yn aml yn digwydd dros gyfnod hir, ac mae gan wahanol sylweddau hanner oesau gwahanol. Gall crisialau meth weithio am 2 i 8 awr er enghraifft. Problem sy'n cyd-fynd â'r cyffuriau chemsex yw y gallant atal archwaeth ac mae hyn yn effeithio ar gyflwr corfforol a goddefgarwch ac ymateb y defnyddiwr i sylweddau. Gall y defnydd o’r cyffuriau hyn hefyd achosi bylchau yn y dosau o feddyginiaethau a gymerir ar gyfer cyflyrau iechyd e.e. cyffuriau gwrth-retrofeirysol ar gyfer pobl sydd â HIV. Gall hyn, ynghyd â phartner dominyddol sy'n rheoli dos y cyffuriau chemsex ar gyfer partner ymostyngol waethygu materion o ddiffyg ymwybyddiaeth a rheolaeth ar y dos, a hefyd y mater moesol a chyfreithiol ynghylch cydsyniad i gymryd y cyffur a’r gweithredoedd rhywiol agos y byddant yn eu gwneud fel rhan o’r chemsex.

Mae cyffuriau eraill fel GBH a GBL sy’n lleihau swildod ac yn cynyddu awydd ac ewfforia yn para 3-4 awr. Mae'n hawdd iawn cymryd dôs gormodol o’r cyffuriau hyn, a gall 1 mililitr olygu’r gwahaniaeth rhwng teimlo’n gyffrous a suddo i iselder. Pan gânt eu defnyddio ynghyd â bensodiasepinau ac alcohol, gallant gael effaith gymhleth. Weithiau, defnyddir y cyffuriau hyn i dreisio ar ddêt. Hyd yn oed gyda chydsyniad gall dim ond 1 mililitr a ychwanegir at ddiod mewn parti arwain at sbeicio damweiniol lle mae rhywun yn cymryd diod na fwriadwyd ar ei gyfer.

Gyda'r ffactorau hyn ar waith yn ystod sesiynau sy'n para rhwng 12 a 36 awr, mae'r risgiau o niwed yn cynyddu'n sylweddol.

Gall y broses o ddiddyfnu ar ôl defnyddio rhai o'r cyffuriau hyn fod yn anodd yn gorfforol ac yn emosiynol, gyda rheolaeth gyfyngedig dros ddos a lleoliad sydd â phartneriaid amryfal yn bresennol; os yw unigolyn mewn cyflwr o ddiddyfnu gall cydsyniad eto fod yn broblem.

Cyffur cyffredin arall yw meffedron – rhan o'r don gyntaf o gyffuriau penfeddwol cyfreithlon yn 2010. Symbylydd tebyg i ecstasi ac amffetamin. Yn aml caiff ei dorri â chaffein a all yn ei dro arwain at nifer o ddiwrnodau o beidio â chysgu, a'r effeithiau corfforol a meddyliol sy'n gysylltiedig â hynny.

Ochr yn ochr â hyn i gyd mae'r defnydd sylweddol o viagra i wrthbwyso effeithiau negyddol cyffuriau eraill.

Mae'r cymhlethdodau hyn yn ei gwneud hi'n anodd penderfynu sut i ymdrin â'r gymuned chemsex. Gall fod yn ddefnyddiol mynd at bob un sy'n defnyddio'r sylweddau hyn gan ragdybio ei fod yn rhan o'r gymuned hon. Felly, er enghraifft, drwy gynnig condomau i bob defnyddiwr sy'n cymryd rhan mewn cyfnewidfa nodwyddau, nid gweithwyr rhyw yn unig. Gall hyn fod yn llwybr i sgwrs gyda'r cymunedau hyn a'r gallu i gynnig cyngor wedi'i deilwra ar leihau niwed wrth adeiladu ymddiriedaeth a dealltwriaeth.

Gall fod yn ddefnyddiol cael presenoldeb mewn clinigau lle mae asesiadau ar ôl dod i gysylltiad â HIV, eto er mwyn dod yn hysbys a sefydlu cysylltiad.

Gwneud ymdrech i fod yn ymwybodol o'r iaith a ddefnyddir yn y gymuned – 'dehongli'r' pwnc a rhoi gwybod i ddefnyddwyr gwasanaethau ein bod ni'n deall ac ar gael.

Gan nad yw rhai pobl sy'n cymryd rhan mewn chemsex yn ystyried eu bod yn hoyw, gall fod yn bwysig sicrhau bod yr holl staff yn ymwybodol o faterion cyffredinol LHDT+ yn ogystal â materion sy'n ymwneud yn benodol â defnyddio cyffuriau a chemsex, gan efallai na fydd rhai o ddefnyddwyr yn dod i wasanaeth sy'n benodol ar gyfer pobl LHDT+.

Gyda chymuned sydd mor gymhleth â hyn mae'n bwysig bod yn bendant o ran y dull o ddod o hyd i bobl.

- Er bod datblygwyr apiau 'hookup' yn hoffi dweud nad oes neb yn eu defnyddio i werthu cyffuriau, gallwch estyn allan a dod o hyd i aelodau o'r gymuned hon ar apiau o'r fath.
- Gallwch fynd i leoliadau cyn y parti.
- Mae cael eich gweld, a bod yn hysbys, yn gadael i bobl wybod eich bod yn hygyrch.
- Mae cael taflenni yn ffordd eithaf da o gysylltu â phobl mewn ystafell aros. Yn aml nid yw pobl mewn ystafelloedd aros gwasanaethau yn dymuno edrych ar bobl eraill tra'u bod yn aros i 'gael y sgwrs letchwith honno' felly gall taflenni fod yn ffordd ddefnyddiol o wneud hynny.

Yn y bôn, mae hwn yn grŵp o ddefnyddwyr sylweddau sy'n anodd iawn i gael mynediad atynt, felly mae'n cymryd amser hir i sefydlu'r gwasanaeth a chael pobl drwy'r drws. Mae angen dyfalbarhau.

Lincs defnyddiol:

- Prosiect Cyffuriau Bryste:

  https://www.bdp.org.uk/
- Y Gwasanaeth PRISM LHDT+:

https://www.bdp.org.uk/get-support/targeted-support/prism-lgbt/

Crynodeb o'r cwestiynau, yr ymatebion a'r sylwadau a wnaed:

Gofynnodd Peredur - O safbwynt polisi a chomisiynu a oeddem yn sôn am sut i gomisiynu gwasanaeth newydd - a gafodd IPED a PRISM eu comisiynu'n benodol neu a gawsant eu gyrru gan alw?

RA – sefydlwyd y gwasanaeth IPED oherwydd angerdd personol yn seiliedig ar fy mhrofiad byw. Nid oedd dim byd tebyg yng Nghymru ar yr adeg y gwnaethom gysylltu â'r comisiynwyr.

JW – cafwyd sefyllfa debyg gyda PRISM – Bu rownd newydd o gomisiynu ers i PRISM gael ei lansio ac roedd PRISM yn rhan o gais yr oeddem wedi addo ei ddarparu ond na chafodd ei gomisiynu'n uniongyrchol. Mae comisiynwyr o'r farn bod y pethau y gellir eu cyflawni'n ymwneud â phrofion firysau a gludir yn y gwaed. Fodd bynnag, o safbwynt darparwr, mae'n bodoli er mwyn ysgogi cefnogaeth i'r cymunedau hyn ar raddfa ehangach.

Peredur – Pa mor gyffredin yw'r problemau a beth ddylem ni fod yn ei wneud yng Nghymru i fynd i'r afael â nhw?

RA – mae'r defnydd o gyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd yn endemig ar draws y wlad. Mae gwasanaethau eraill wedi gofyn am gysgodi'r clinig. Felly, mae pobl yn clywed amdano ar dafod leferydd. Mae rhwng 30-50 y cant o ddefnyddwyr rhaglenni cyfnewid nodwyddau yng Nghymru yn nodi eu bod yn defnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd.

Dywedodd RA a JW bod cadw'r anghenion hyn ar yr agenda hyd yn oed pan fo rhwystrau i gael mynediad i'r cymunedau hyn a'u cefnogi sy'n arwain at wasanaethau'n cymryd amser i dorri drysau i lawr a chael mynediad yn gallu helpu.

JW - Does dim byd arbennig o chwyldroadol o ran ein dull felly mae'n ymwneud i raddau helaeth â'r ffordd o weithredu a phwyntiau mynediad. Gweithio oddi ar y safle neu safle ar wahân – yn agos i ardaloedd hoyw yn y dref er enghraifft. Mae darparu rhaglenni cyfnewid nodwyddau y tu allan i oriau yn helpu. Yn aml, mae'r rhai sy'n cymryd rhan mewn chemsex yn gwneud hynny ar y penwythnos mewn llety Airbnb. Mae pobl yn dod i lawr i'r ddinas o'r cymoedd i gael amser gwych. Rydym ni yno pan fyddan nhw yno.

Cwestiwn – faint o gydgynhyrchu gwasanaethau sy'n bodoli?

RA – mae gennym ddefnyddiwr crac sy'n gweithredu fel cyfoed IPED.

JW – yn PRISM mae'n amrywio yn dibynnu ar sefyllfa'r unigolyn o ran ei daith ei hun. Ar un pen mae gennych chi bobl sy'n gallu darparu hyfforddiant a gweithdai sensitifrwydd diwylliannol; yng nghanol y rhaglen cyfnewid nodwyddau o bosibl.

Cwestiwn – a allwch chi weithio gydag apiau o gwbl i estyn allan at ddefnyddwyr?

Dywedodd JW 'Efallai nad ydyn nhw'n fy hoffi i, ond maen nhw’n gaeedig iawn’. Dywedodd RA bod rhai lleoliadau lle y defnyddir cyffuriau sy’n gwella perfformiad a delwedd megis campfeydd yn gallu amrywio’n sylweddol; mae rhai yn croesawu'r cymorth, mae eraill yn gwadu bod unrhyw un o'u cwsmeriaid yn defnyddio’r cyffuriau hyn.

Dywedodd Peredur 'efallai bod yna gyfle gyda'r bil niwed ar-lein? Gallwn ddod â hyn i mewn i'r drafodaeth honno.’

MB – Mae hyn yn debyg i’r mater o ran gwyliau, lle gellir dadlau y dylai fod yn ofynnol i rai gwyliau o faint penodol gael gwasanaeth cyffuriau yn bresennol ynddynt i fod ar gael ar gyfer y boblogaeth sy’n defnyddio sylweddau. Byddai hyn hefyd yn berthnasol i wyliau LHDT+.

Dywedodd Peredur 'efallai y gellir gwneud rhywbeth o ran cynllunio a thrwyddedu ar gyfer y mathau hyn o ddigwyddiadau.’

MB – Mae rhai digwyddiadau'n cael eu gorfwcio ar gyfer stondinau masnach ac ni allwn hyd yn oed dalu i fod yno. Allwn ni ddim cael mynediad i wyliau fel Green Man. Maent yn gwrthod rhoi caniatâd i ni fod yno hyd yn oed os ydym am dalu. Mae angen rhywfaint o orfodaeth ar y trefnwyr.

Cwestiwn - sut fyddai rheoleiddio yn helpu gyda’r niwed a achosir gan gyffuriau sy’n gwella perfformiad a delwedd?

RA – Mae cyffuriau sy’n gwella perfformiad a delwedd i gyd yn ddosbarth C. Nid yw 95 y cant o’r rhai sydd ar gael ar y stryd yn cael eu profi’n glinigol na’u cynllunio i gael eu defnyddio gan bobl, ac nid yw rhai yn cynnwys unrhyw gynhwysyn gweithredol. Dwi ddim yn gwybod a allai rheoleiddio leihau niwed gan fod hwn yn faes tra newydd yr ydym yn ymchwilio iddo o hyd. Mae rhai sypiau o gyffuriau sy’n gwella perfformiad a delwedd yn cael eu paratoi mewn cerwyn neu fath, sy’n arwain at sypiau â dos rhy isel a sypiau â dos rhy uchel yn cael eu gwerthu, felly mewn egwyddor gallai sefydlu prosesau rheoleiddio ar gyflenwadau helpu i reoli diogelwch ac ansawdd.

MB – beth yw rôl hunaniaeth gwasanaeth o ran cael pobl i weithio yn y maes hwn, a chael defnyddwyr gwasanaeth i ymgysylltu?

JW – gall dylunio llwybrau penodol a bod yn giwt o ran y ffordd y dylunnir gwasanaethau helpu. Mae gennym wasanaeth 50+, a gwasanaeth LHDT. Gall neilltuo amseroedd penodol o'r dydd mewn gwasanaeth helpu. Drwy roi’r gwasanaeth mewn adeilad ar wahân efallai ar draws y ffordd a’i wneud yn weladwy ac yn arwahanol. Mae PRISM yn rhan o Brosiect Cyffuriau Bryste ond mae'n annibynnol i raddau helaeth.

MB – o ran y ddau wasanaeth hyn mae'n ymddangos y byddai lleoliad ar wahân yn helpu. Nid yw hyd yn oed rhai defnyddwyr cocên am ddod at y prif wasanaethau cyffuriau ac alcohol.

MB – a oes unrhyw gysylltiad rhwng cyffuriau sy’n gwella perfformiad a delwedd a chemsex oherwydd materion yn ymwneud â delwedd y corff?

JW – Nid oes gen i'r ystadegau, ond oes, gall y symbylyddion arwain at golli pwysau corff ac felly mae pobl yn defnyddio steroidau i wneud yn iawn am hynny. Hefyd mae delwedd y corff yn allweddol – bod yn giwt, bod yn rhywiol; cael eich gweld. Sylw o'r llawr - mae'r gymuned hoyw 4x yn fwy tebygol o ddefnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd na dynion syth. Cwestiwn - mae'n ymddangos bod cymaint o sefyllfaoedd yma lle gall stigma ddigwydd, a oes rhaid i chi wneud rhywbeth penodol i frwydro yn erbyn hynny? JW – mae sicrhau nad oes bwlch gwybodaeth yn unrhyw le yn y gwasanaeth yn golygu y gall gweithwyr weithio yn y ffordd dosturiol arferol sy'n ystyriol o drawma i ymgysylltu â phobl. Cwestiwn o'r llawr – crëwyd y gwasanaeth camddefnyddio sylweddau ac iechyd rhywiol – SMASH – ond daeth i ben yn ystod COVID-19. Gellid ailedrych ar hynny. Yn yr un modd, gallai rhaglen hyfforddiant cyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd genedlaethol fod yn ddefnyddiol. --------------- Diolchodd Peredur i'r siaradwyr a'r holl gyfranogwyr am 'agor byd gwahanol; i'r un yr oedd ef wedi'i brofi. Dywedodd ei fod yn help mawr pan fydd yn trafod y cynllun ar gyfer y deng mlynedd nesaf gyda'r Gweinidog.