

# PASBORT I FOD YN DDI-FWG

EICH CANLLAW I ROI'R GORAU I  
SMYGU GYDA HELP RHAD AC AM  
DDIM Y GIG

DYMA'R  
FFORDD I  
DDECHRAU AR  
EICH TAITH

Enw: .....

Arbenigwr Stopio Smygu: .....

Manylion cyswllt: .....

[www.helpafiistopio.cymru](http://www.helpafiistopio.cymru)

Also available in English/Hefyd ar gael yn Saesneg

Dewiswch fod yn Ddi-fwg  
Choose Smokefree



helpmequitwales



@Helpafiistopio

HELPA FII  
STOPIO  
HELP ME  
QUIT

**YR HANFODION**

Llongyfarchiadau	3
Eich apwyntiadau a darlleniadau carbon monocsid	4
Pa mor ddibynnol ar nicotin ydw i?	5
Beth yw ystyr eich darlleniadau carbon monocsid	7

**PARATOI I ROI'R GORAU I SMYGU**

Ydw i'n barod?	8
Y 5 prif reswm dros roi'r gorau i smygu	9
Tybaco	10
Manteision rhoi'r gorau i smygu	12
Arbed arian	14
Paratoi i roi'r gorau i smygu	15
Torri'r arfer	16

**RHOI'R GORAU I SMYGU**

Symptomau rhoi'r gorau	20
Sbardunau	25
Straen	27
Sut i osgoi magu pwysau	29

**PARHAU I BEIDIO Â SMYGU**

Atgyfnerthu cadarnhaol	32
Dw i ddim yn smygu	33
Peidio â dychwelyd i hen arferion	34
Fy sigarét... fy ffrind?	37
Rydych chi wedi cyrraedd y pen draw	40

**GWYBODAETH DDEFNYDDIOL**

Nodiadau	41
Termau Cymraeg – Saesneg	42

Mae'r llyfryn hwn ar gael mewn fformatau eraill, ar gais.

© 2017 Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhoddir caniatâd i atgynhyrchu at ddefnydd personol ac addysgol yn unig.  
Gwaherddir copïo, llogi a benthyg masnachol.

Dyddiad cyhoeddi: Ionawr 2018 Fersiwn 1

## YR HANFODION

### LLONGYFARCHIADAU!

Agor y llyfr hwn yw'r cam cyntaf ar eich taith i fod yn ddi-fwg.

Rhoi'r gorau i smygu yw'r peth gorau y gallwch ei wneud ar gyfer eich iechyd ac rydym ni yma i'ch cynorthwyo chi bob cam o'r ffordd.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu chi, gydag awgrymiadau ar baratoi i roi'r gorau i smygu a pharhau i beidio â smygu am byth.



Gall eich arbenigwr stopio smygu eich helpu chi gyda phob rhan o'ch taith stopio smygu a, gyda'ch gilydd, gallwch ddefnyddio'r wybodaeth yn y llyfryn hwn i helpu. Cadwch lygad allan am y symbol hwn, er mwyn i chi allu gofyn iddyn nhw esbonio'r rhan bwysig hon i chi.

Pan fyddwch yn gweld y symbol ysgrifbin, bydd angen i chi lenwi'r rhan hon.

Fy ymrwymiad – mae fy nyddiad rhoi'r gorau i smygu yn ddiwrnod pwysig i'w nodi yn y calendr.

Byddaf yn stopio ar: .....

Rwy'n ymrwymo i'r canlynol cyn rhoi'r gorau i smygu:

e.e. *dweud wrth fy ffrindiau a'm teulu fy mod i'n rhoi'r gorau i smygu ar 1 Ionawr*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## EICH APWYNTIADAU A DARLLENIADAU CARBON MONOCSID

Bydd eich darlleniadau yn eich helpu i weld pa mor llwyddiannus ydych chi.

Sesiwn	Dyddiad	Amser	Darlleniad CO	Sylwadau'r arbenigwr stopio smygu
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

## PA MOR DDIBYNNOL AR NICOTIN YDW I?

Nicotin yw'r sylwedd mewn tybaco sy'n eich gwneud chi'n gaeth i smygu. I ddarganfod faint rydych chi'n dibynnu arno ac i'ch helpu chi i ddewis y cymorth a'r feddyginiaeth stopio smygu a fydd yn rhoi'r cyfle gorau i chi stopio smygu, atebwch y cwestiynau canlynol. Cofiwch, beth bynnag fydd eich sgôr, gallwn ni eich helpu chi i roi'r gorau i smygu.



Dewiswch un ateb ar gyfer pob cwestiwn	
1. Pa mor fuan ar ôl deffro y byddwch chi'n smygu eich sigarét gyntaf?	<input type="checkbox"/> 0 fewn 5 munud (3 phwynt) <input type="checkbox"/> 6–30 munud (2 bwynt) <input type="checkbox"/> 31–60 munud (1 pwynt) <input type="checkbox"/> Mwy na 60 munud (0 pwynt)
2. Ydych chi'n ei chael hi'n anodd peidio â smygu mewn manau dim smygu?	<input type="checkbox"/> Ydw (1 pwynt) <input type="checkbox"/> Nac ydw (0 pwynt)
3. Pa sigarét fyddech chi'n casáu rhoi'r gorau iddo fwyaf?	<input type="checkbox"/> Yr un cyntaf yn y bore (1 pwynt) <input type="checkbox"/> Unrhyw un o'r lleill (0 pwynt)
4. Sawl sigarét ydych chi'n eu smygu mewn diwrnod?	<input type="checkbox"/> 10 neu lai (0 pwynt) <input type="checkbox"/> Rhwng 11 a 20 (1 pwynt) <input type="checkbox"/> Rhwng 21 a 30 (2 bwynt) <input type="checkbox"/> 31 neu fwy (3 phwynt)
5. Ydych chi'n smygu mwy yn ystod yr oriau cyntaf ar ôl deffro nag yn ystod gweddill y diwrnod?	<input type="checkbox"/> Nac ydw (0 pwynt) <input type="checkbox"/> Ydw (1 pwynt)
6. Ydych chi'n smygu hyd yn oed pan fyddwch chi mor sâl eich bod chi yn y gwely am y rhan fwyaf o'r dydd?	<input type="checkbox"/> Nac ydw (0 pwynt) <input type="checkbox"/> Ydw (1 pwynt)
Eich sgôr dibynnu ar nicotin	

Esbonio eich sgôr:

0–3 phwynt = dibyniaeth isel ar nicotin

4-5 pwynt = dibyniaeth ganolig ar nicotin

6–10 pwynt = dibyniaeth uchel ar nicotin

Sawl gwaith ydych chi wedi ceisio rhoi'r gorau i smygu? .....

Pa feddyginiaeth stopio smygu ydych chi wedi'i defnyddio o'r blaen?



I gael y siawns orau i roi'r gorau i smygu, siaradwch â'ch arbenigwr stopio smygu, a dewiswch y feddyginiaeth stopio smygu sy'n addas i chi. Nodwch yma:

Meddyginiaeth stopio smygu	Cryfder

## CYNGOR RHWNG SESIYNAU

Os bydd angen cyngor arnoch a'ch bod chi'n methu cysylltu â'ch arbenigwr stopio smygu, ffoniwch Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219 i siarad â rhywun a all eich helpu chi.

Rydych chi bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i smygu gyda chymorth Rhoi'r Gorau i Smygu GIG Cymru nac ar eich pen eich hun. Po fwyaf o sesiynau y byddwch yn mynd iddynt, gorau fydd eich siawns o roi'r gorau i smygu.



## CARBON MONOCSID

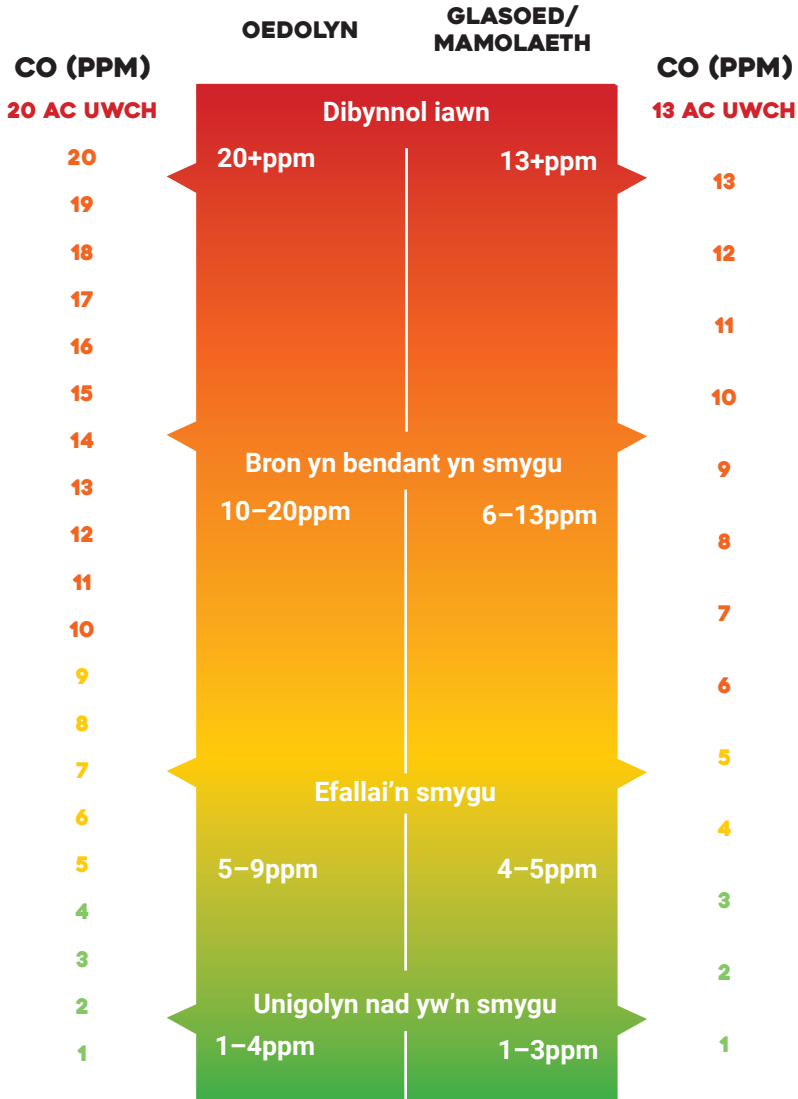
Carbon monocsid (CO) yw un o'r cemegion mwyaf peryglus mewn mwg tybaco. Gall achosi clefyd coronaidd y galon ac effeithiau niweidiol yn ystod beichiogrwydd.

Bob tro rydych chi'n smygu tybaco, caiff CO ei fewnanadlu i'ch ysgyfaint, yna ei gludo o gwmpas y corff gan gelloedd gwaed coch, yn lle ocsigen.

Gall pobl nad ydynt yn smygu, sy'n mewnanadlu mwg sigarét, ddiodef lefelau uwch o CO yn eu gwaed hefyd, o ganlyniad i fwg ail-law.



# BETH YW YSTYR EICH DARLLENIADAU CARBON MONOCSID (CO)



## PARATOI I ROI'R GORAU I SMYGU YDW I'N BAROD?

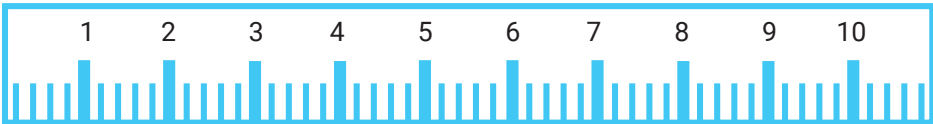


I wneud yn siŵr eich bod chi'n barod i roi'r gorau i smygu, rhestrwch fanteision rhoi'r gorau i smygu.

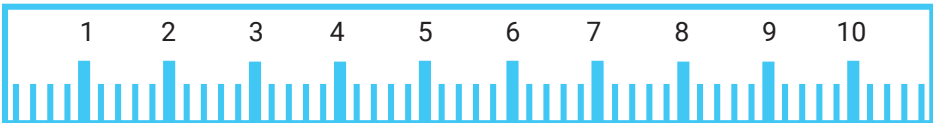
I mi, dyma fanteision stopio smygu:	Beth all fy atal i?

Gan ddefnyddio graddfa o 1 i 10 (1 yw'r lleiaf a 10 yw'r mwyaf), gofynnwch y cwestiynau canlynol i chi eich hun, a rhowch gylch o gwmpas y rhif sy'n cyd-fynd orau â'r ffordd rydych chi'n teimlo:

Faint ydw i **eisiau** rhoi'r gorau i smygu?



Faint ydw i'n **credu** y gallaf roi'r gorau i smygu?



Meddylwch am y rhif rydych chi wedi'i ddevis ar gyfer pob cwestiwn. Beth yw'r rhesymau a wnaeth eich atal chi rhag dewis rhif is? Beth sydd angen newid er mwyn i chi symud i fyny un rhif? Dyma'r pethau sydd angen i chi feddwl amdanynt i'ch cadw chi i fynd ar hyd eich taith stopio smygu.

## PARATOI I ROI'R GORAU I SMYGU

### FY 5 PRIF RESWM DROS ROI'R GORAU I SMYGU



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Gallwch dorri'r dudalen hon allan a'i rhoi hi yn rhywle lle gallwch ei gweld hi, fel ar eich oergell, neu yn eich pwrs neu eich waled, i gael ysbrydoliaeth yn ystod adegau anodd, a phan fyddwch chi'n teimlo awydd cryf i smygu.

**NID YW BYTH  
YN 'UN SIGARÉT  
YN UNIG'**

**FI SY'N RHEOLI**

**BYDDA' I  
LLAWER YN  
IACHACH**

**BYDD GEN I  
FWY O ARIAN**

## TYBACO

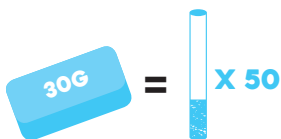
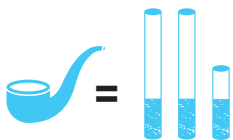
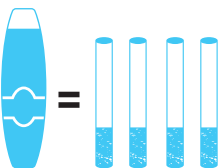
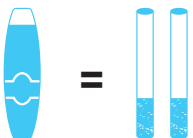
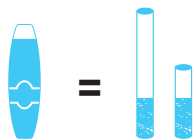
Caiff tybaco ei smygu mewn nifer o ffyrdd, sigarêts, tybaco wedi'i rolïo â llaw, sigârs a phibau yn fwyaf cyffredin.

Mae rhai pobl yn meddwl bod smygu tybaco wedi'i rolïo â llaw yn well i chi, ond nid yw hyn yn wir, mae tybaco wedi'i rolïo yr un mor wael i chi â sigarêts arferol. Mae tybaco wedi'i rolïo â llaw yn cynnwys lefelau uwch o nicotin caethiwus, a gan fod llawer o bobl sy'n smygu tybaco wedi'i rolïo â llaw yn peidio â defnyddio blaen hidlo, maen nhw'n smygu mwy o nicotin a thar.

Mae smygu tybaco yn eich gwneud chi'n agored i dros 7,000 o gemegion gwenwynig ym mhob anadl, gan gynnwys 69 sy'n achosi canser.

Dyma rai o'r gwenwynau a all fod mewn sigarét:





Os ydych chi'n defnyddio tybaco rholio neu'n smygu sigârs, ydych chi'n gwybod sawl sigarét sy'n gyfwerth â hynny?

Mae sigâr fach yn gyfwerth ag  $1\frac{1}{2}$  sigarét

Mae sigâr ganolog yn gyfwerth â 2 sigarét

Mae sigâr fawr yn gyfwerth â 4 sigarét

Mae un bib yn gyfwerth â  $2\frac{1}{2}$  sigarét

Mae 30g o dybaco rholio yn gyfwerth â dros 50 sigarét

## SHISHA

Mae smygu shisha yn cynnwys tybaco a nicotin hefyd. Mae hyd yn oed shisha heb dybaco'n cynhyrchu carbon monocsid a gwenwyn niweidiol. Oeddech chi'n gwybod bod un pwffiad yn gallu bod cyfwerth ag un sigarét a bod un sesiwn o smygu shisha yn gallu bod yr un fath â smygu 100 o sigarêts?

## CANABIS

Gall defnyddio cannabis arwain at ddibyniaeth a phroblemau iechyd meddwl, ac mae smygu cannabis yn eich gwneud chi'n agored i gemegion gwenwynig hefyd. Am wybodaeth am ganabis a manylion am y cymorth sydd ar gael, ewch i wefan Galw Iechyd Cymru:

<http://tinyurl.com/GICcamddefnyddiocyffuriau>

Rhywfaint o'r cynnwys wedi'i addasu o ymgyrch 'Wise up to roll-ups', â chaniatâd Smoke-Free South West

Ystadegau – [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sg](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sg)

## MANTEISION RHOI'R GORAU IDDI

### 8 awr ar ôl rhoi'r gorau iddi

Mae'r lefelau nicotin a charbon monocsid yn y gwaed yn haneru, ac mae eich lefelau ocsigen yn dychwelyd i'r lefel arferol.

### 24 awr ar ôl rhoi'r gorau iddi

Mae'r carbon monocsid yn diflannu o'r corff; mae'r ysgyfaint yn dechrau gwaredu'r mwcws a gweddillion eraill sydd wedi cronni o ganlyniad i smygu.

### 48 awr ar ôl rhoi'r gorau iddi

Does dim nicotin ar ôl yn y corff, ac rydych yn gallu blasu ac aroglï'n well o lawer.

### 72 awr ar ôl rhoi'r gorau iddi

Mae anadlu'n haws. Mae'r tiwbiau bronciol yn dechrau ymlacio a dylai eich lefelau egni ddechrau cynyddu.

### 2-12 wythnos ar ôl rhoi'r gorau iddi

Cylchrediad yn gwella. Gwaed ocsigenedig yn llifo o gwmpas eich corff ac yn helpu i wella eich iechyd.

**1 flwyddyn ddi-fwg**

Mae eich risg o drawiad ar y galon yn gostwng i hanner risg rhywun sy'n smygu.

**10 mlynedd ddi-fwg**

Mae eich risg o ddiodef o ganser yr ysgyfaint yn gostwng i hanner risg rhywun sy'n smygu.

**3-9 mis ar ôl rhoi'r gorau iddi**

Mae eich peswch a'ch gwichian yn gwella ac rydych yn gallu anadlu 10% yn well.

**15 mlynedd ddi-fwg**

Mae eich risg o drawiad ar y galon yn syrthio i'r un lefel â rhywun nad yw wedi smygu erioed.

### **MAE HYD YN OED MWY O FANTEISION NA RHAI YN YMWNEUD AG IECHYD**

- Byddwch yn arbed arian
- Bydd eich cartref yn edrych ac yn arogl'i'n fwy ffres
- Llai o swnian gan eich teulu a ffrindiau
- Bydd gennych fwy o amser – os oeddech chi'n arfer treulio 5 munud yn smygu 1 sigarét 20 gwaith y diwrnod, mae hynny'n golygu awr a 40 munud i wneud rhywbeth arall
- Bydd eich lefelau straen yn gostwng ar ôl rhai wythnosau

## **BETH YW'R FANTAIS BWYSICAF I CHI?**

## ARBED ARIAN

Byddwch yn synnu i weld faint o arian y gallwch chi ei arbed petaech chi'n rhoi'r gorau i smygu. Bydd defnyddio cyfrifiannell smygu yn eich helpu i gyfrifo beth yn union yw costau eich arferion smygu, a faint o arian y gallwch chi ei arbed.

Bydd cael mwy o arian yn eich pocedi'n fantais y byddwch yn ei gweld yn syth.



### YN SEILIEDIG AR SMYGU 20 SIGARÉT Y DIWRNOD:

- Peidiwch â smygu am ddiwrnod, a bydd modd i chi brynu llyfr neu lawrlwytho albwm newydd
- Peidiwch â smygu am wythnos, a bydd modd i chi brynu'r esgidiau newydd rydych chi wedi'u ffansio ers sbel
- Peidiwch â smygu am fis a bydd modd i chi dalu am docyn tymor i fynd i weld eich hoff dîm pêl-droed
- Peidiwch â smygu am chwe mis, a bydd digon o arian gennyh chi am wyliau
- Peidiwch â smygu am flwyddyn, a bydd modd i chi brynu car ail-law



### BETH WNEWCH CHI GYDA'CH CYNILION?

.....

.....

.....



Defnyddiwch y ddolen isod i roi cynnig ar y gyfrifiannell smygu i weld faint allwch chi ei arbed.

<http://tinyurl.com/HMQcyfrifiannellysmysgu>

## PARATOI I ROI'R GORAU I SMYGU

Yr hyn sy'n allweddol i'ch llwyddiant yw *eisiau* rhoi'r gorau iddi. Os ydych chi wedi rhoi cynnig arni yn y gorffennol, da iawn chi am roi cynnig arall arni.

Ewch amdani.

### Dyma rai argymhellion i'ch helpu i baratoi i roi'r gorau iddi:

- Dewis y dyddiad a fydd yn achosi'r lleiaf o straen i chi e.e. os oes parti ar y gweill lle byddwch yn siŵr o gael eich temtio, beth am ystyried rhoi'r gorau iddi ar ôl hynny, yn hytrach na chyn y parti
- Cael gwared ar unrhyw dybaco rholio, sigaréts, blychau llwch a thanwyr sigaréts
- Does dim angen i chi roi'r gorau iddi ar eich pen eich hun – gofynnwch i aelodau'r teulu a ffrindiau i'ch helpu. Ydyn nhw'n awyddus i roi'r gorau iddi hefyd? Os nad ydyn nhw'n barod i roi'r gorau iddi, gofynnwch iddyn nhw smygu tu allan a pheidio â chynnig sigaréts i chi. Efallai bydd eich gweld chi'n llwyddo'n eu hysbrydoli nhw i geisio rhoi'r gorau iddi

**RYDYCH CHI'N FWY  
TEBYGOL O ROI'R  
GORAU IDDI OS BYDD  
FFRIND NEU BARTNER  
YN RHOI'R GORAU  
IDDI, GAN EICH BOD  
YN GALLU CEFNOGI  
EICH GILYDD**

## TORRI'R ARFER

Mae gwybod pam rydych chi'n smygu yn bwysig. Gall cadw dyddiadur am gyfnod byr eich helpu i weld patrymau eich arferion smygu a phryd rydych chi'n fwy tebygol o smygu, fel sefyllfaoedd sy'n achosi straen, pan rydych chi wedi diflasu neu ar ôl pryd o fwyd. Meddyliwch am ffyrdd o 'dorri'r arfer' a gwneud pethau'n wahanol er mwyn ymdopi â sefyllfaoedd mewn ffordd wahanol.

<b>Enghraifft o ddiwrnod arferol:</b>			
<b>Faint o'r gloch wnes i smygu</b>	<b>Beth oeddwn i'n ei wneud? Sut oeddwn i'n teimlo?</b>	<b>Pa mor gryf oedd yr awydd i smygu rhwng 1-10? (1 yn awydd ysgafn a 10 yn awydd cryf iawn)</b>	<b>Beth allwn i ei wneud yn wahanol y tro nesaf? Sut alla' i fod yn barod ar gyfer sefyllfa debyg y tro nesaf?</b>
7.30am	Roeddwn i'n paratoi i adael y tŷ i fynd i'r gwaith.	7	Gallwn i adael y tŷ 5 munud yn gynnar fel nad oes amser gennyf i smygu.
3.30pm	Roeddwn i wedi bod yn sOWNd mewn tagfa draffig ac roeddwn i'n hwyr i apwyntiad, felly roeddwn i'n teimlo dan straen.	10	Gallwn wneud ymarferion anadlu dwfn wrth gerdded o'r maes parcio yn hytrach na smygu, gan nad oedd smygu wedi fy atal rhag bod yn hwyr.





Gall y cwestiynau hyn eich helpu i ddarganfod mwy am eich patrwm smygu, fel bod modd i chi feddwl am arferion mwy iach a fydd yn helpu â'r awydd i smygu.

Pryd ydych chi'n smygu fwyaf? Sut gallwch dynnu eich sylw oddi ar smygu ar yr adegau hyn?

.....

.....

Pa weithgareddau sy'n gwneud i chi eisiau smygu? Beth arall allwch chi ei wneud bryd hynny?

.....

.....

Pryd, ym mhle a gyda phwy ydych chi'n smygu? Pa newidiadau allwch chi eu gwneud i osgoi'r sbardunau hyn?

.....

.....

Pa sigarét ydych chi'n ei fwynhau fwyaf yn ystod y dydd? Beth arall allwch chi ei wneud bryd hynny?

.....

.....

Pa sigaréts allwch chi ymdopi hebddo? Sut allwch chi ymdopi heb gweddill hefyd?

.....

.....

### **Bod yn gadarnhaol**

I'ch helpu i fod yn gadarnhaol, rhestrwch bethau y byddwch yn eu gwneud os cewch eich temtio i smygu:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



## Yn ystod yr wythnos gyntaf

- Cadwch eich dwylo'n brysur. Meddyliwch am rywbeth i'w wneud, fel chwarae gyda chlai, pêl strael neu hyd yn oed sgriflan neu liwio
- Dechreuwch ddilyn arferion dyddiol gwahanol, fel mynd am dro am 5 munud neu anadlu'n ddwfn pan fyddwch yn teimlo'r awydd i smygu
- Ceisiwch osgoi ardaloedd smygu os oes modd
- Gofynnwch i deulu a ffrindiau smygu tu allan a chuddio eu tybaco
- Digon o awyr iach
- Osgowch alcohol neu noson allan fawr lle bydd posibilrwydd o gael eich temptio
- Ailadroddwch "Fe alla' i wneud hyn"
- Cofiwch am y rheol 'Dim un pwffiad'



Mae smygu sigarét pob nawr ac yn y man yn golygu eich bod yn ddibynol ar nicotin o hyd, ac mae'n eich atal rhag newid hen arferion. Ar ôl eich dyddiad rhoi'r gorau iddi, cadw at y rheol 'Dim un pwffiad' fydd yn rhoi'r siawns orau i chi roi'r gorau iddi mewn gwirionedd.

## “FE ALLA' I WNEUD HYN”



I glywed straeon gan bobl eraill sydd wedi llwyddo i roi'r gorau iddi, ewch i wefan Helpa Fi i Stopio:

<http://tinyurl.com/HMQstraeon>

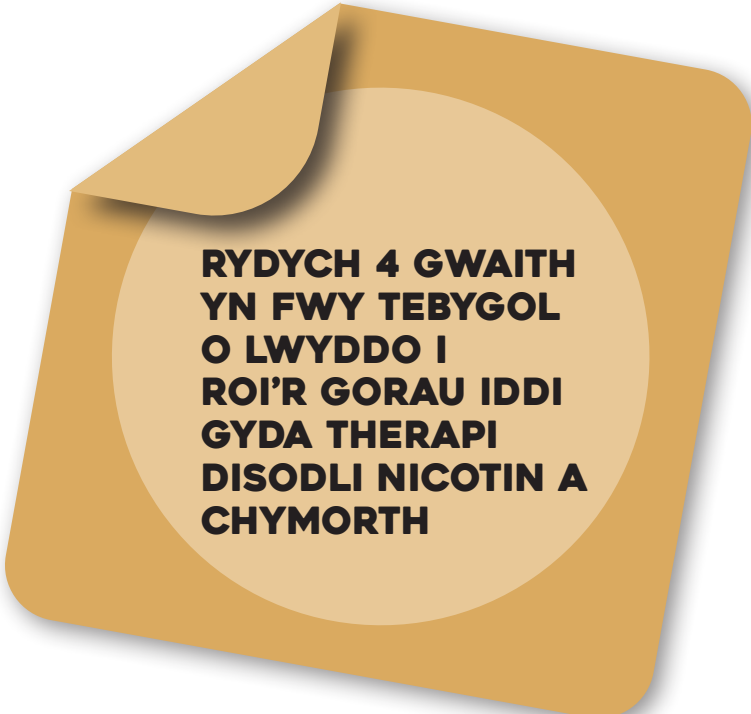
## RHOI'R GORAU IDDI

### SYMPTOMAU RHOI'R GORAU I SMYGU

Mae symptomau yn ddisgwyliedig wrth roi'r gorau i smygu. Y newyddion da yw nad yw'r symptomau'n para am fwy nag ychydig wythnosau.

Mae pawb yn wahanol, felly mae'r symptomau'n amrywio yn ôl yr unigolyn, ac mae rhai pobl sy'n smygu yn ei gweld hi'n haws na'r disgwyl.

Un o'r rhesymau y mae pobl yn aildechrau smygu yw eu bod yn teimlo nad ydyn nhw'n gallu ymdopi â'r symptomau rhoi'r gorau iddi. Gall yr ychydig ddyddiau cyntaf fod yn anodd, ond mae'r symptomau'n arwydd bod eich corff yn gwella. Mae defnyddio meddyginiaeth rhoi'r gorau i smygu'n gallu lleddfu rhai o'r symptomau.



**RYDYCH 4 GWAITH  
YN FWY TEBYGOL  
O LWYDDO I  
ROI'R GORAU IDDI  
GYDA THERAPI  
DISODLI NICOTIN A  
CHYMORTH**

## SYMPTOMAU RHOI'R GORAU IDDI

Sut fydda i'n teimlo? Beth all ddigwydd?	Am ba mor hir?	Beth alla i ei wneud?
Teimlo colled. Mae'n gwbl ddealladwy eich bod yn teimlo'n drist wrth roi'r gorau i smygu, yn enwedig os fuodd yn rhan o'ch bywyd ers amser hir.	Amrywio	Atgoffwch eich hun am y pethau da am roi'r gorau i smygu a'ch rhesymau dros wneud. Byddwch yn fwy iach, bydd mwy o egni gennych, a mwy o arian hefyd. Cadwch restr o'r pethau da am roi'r gorau i smygu mewn rhywle amlwg, fel ar yr oergell.
Eisiau bwyta mwy	Dros 10 wythnos	Mae teimlo'n llwglyd a chwant am rywbeth melys yn normal. Ceisiwch ddewis prydau a byrbrydau iach, a gofynnwch am gyngor gan eich meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall. Ewch i <b>dudalen 29</b> am ragor o wybodaeth am fagu pwysau.
Diffyg cwsg	Hyd at 2 wythnos	Mae teimlo'n flinedig oherwydd diffyg cwsg yn gallu bod yn rhwystredig, ond rhywbeth dros dro yw'r newidiadau i'ch patrwm cwsg. Yfwch lai o ddiodydd â chaffein, fel te a choffi. Cadwch yn heini a chael digon o awyr iach yn ystod y dydd. Gall ymarfer technegau ymlacio helpu hefyd, fel cael bath cynnes, diod â llaeth neu ymlacio trwy ddarllen cyn mynd i'r gwely.

Sut fydda i'n teimlo? Beth all ddigwydd?	Am ba mor hir?	Beth alla i ei wneud?
Teimlo'n isel	Hyd at 4 wythnos	Gweithredwch pan fyddwch yn teimlo'n isel trwy drefnu pethau i edrych ymlaen atynt a gweithgareddau dymunol. Byddwch yn arbed arian trwy roi'r gorau i smygu, felly defnyddiwch yr arian hwnnw i brynu pethau braf i'ch hunain. Gofynnwch am gyngor gan eich meddyg teulu os bydd angen.
Awydd cryf i smygu	Hyd at 2 wythnos	Mae hyn yn gysylltiedig â thorri'r arfer. Gall yr awydd godi mewn sefyllfaoedd penodol y gallwch eu hosgoi neu baratoi ar eu cyfer. Cofiwch fod yr awydd yn para am 3-5 munud yn unig fel arfer, ac maent yn digwydd yn llai aml dros amser. Ewch i <b>dudalen 25</b> am ragor o wybodaeth am sbardunau.
Mwy o beswch neu godi fflem neu fwcws	Ychydig wythnosau	Mae hyn yn arwydd da bod eich corff yn gwella wrth i'ch ysgyfaint waredu â'r mwcws sydd wedi cronni yno. Gall diodydd cynnes helpu. Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall os bydd y peswch yn parhau.

<b>Sut fydda i'n teimlo? Beth all ddigwydd?</b>	<b>Am ba mor hir?</b>	<b>Beth alla i ei wneud?</b>
Newidiadau yn gysylltiedig â'r coluddyn – rhwymedd gan amlaf	Ychydig wythnosau	Mae nicotin yn effeithio ar dreuliad. Bydd ffrwythau ffres a bwydydd llawn ffibr yn helpu. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall am gyngor.
Symptomau annwyd, heintiau neu friwiau yn y geg	Ychydig wythnosau	Bydd eich system imiwnedd yn wannach am ychydig ddyddiau, ond y newyddion da yw y bydd yn gwella'n fuan. Bydd bwyta'n iach ac ymarfer corff yn rhoi hwb i'ch system imiwnedd.
Ceg yn gwaedu	Ychydig wythnosau	Gall hyn ddigwydd oherwydd bod y llif gwaed i'r geg wedi cynyddu. Cysylltwch â'ch deintydd os hoffech ragor o gyngor.
Tymer flin	Hyd at 4 wythnos	Efallai y byddwch yn teimlo'n flin am dipyn. Chwiliwch am ffyrdd o ddelio â'ch teimladau yn hytrach na gweld bai ar bobl eraill. Gall cadw'n heini neu wneud rhywbeth i'ch ymlacio, fel garddio neu wrando ar gerddoriaeth dawel, helpu. Yn bwysicaf oll, byddwch yn amyneddgar â'ch hunain, a gofynnwch i bobl eraill fod yn amyneddgar hefyd.

Sut fydda i'n teimlo? Beth all ddigwydd?	Am ba mor hir?	Beth alla' i ei wneud?
Teimlo'n fwy pryderus	Hyd at 2 wythnos	Efallai byddwch yn teimlo'n bryderus o ganlyniad i'r newidiadau cymhleth sy'n digwydd wrth i'ch ymennydd addasu i'r diffyg smygu, ond mae modd cysylltu'r teimladau hyn â'r newid yn eich arferion. Beth am ddefnyddio technegau ymlacio fel anadlu'n ddwfn neu fynd am dro? (Ewch i <b>dudalen 27</b> am wybodaeth am ymwybyddiaeth ofalgar ac ymdopi â straen)
Teimlo'n fwy aflonydd	Hyd at 4 wythnos	Tebyg i deimlo'n bryderus. Beth am newid eich trefn ddyddiol a chadw'n brysur er mwyn cadw eich meddwl oddi arno e.e. gwneud croesair, sgwrsio â ffrind, mynd am dro.
Diffyg canolbwyntio	Hyd at 2 wythnos	Pan fyddwch yn canolbwyntio ar beidio â smygu, gall rhoi'r un ymdrech i dasgau eraill fod yn anodd. Gallwch wneud nodiadau a phethau i'ch atgoffa a chymryd saib yn aml os byddwch yn gweithio ar dasg hir. Fel arfer, mae'r broblem hon yn diflannu ar ôl ychydig wythnosau.

Dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall os oes gennych unrhyw bryderon am unrhyw un o'r symptomau rhoi'r gorau i smygu y soniwyd amdanynt, neu unrhyw symptomau eraill rydych yn eu profi yn ystod eich ymgais i roi'r gorau iddi.

## SBARDUNAU

Da iawn, rydych chi wedi rhoi'r gorau i smygu, ac efallai eich bod chi'n teimlo'n hyderus yn dawel bach. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio nad dyma ddiwedd eich taith. Gall sefyllfa benodol eich sbarduno i ddechrau smygu eto pan na fyddwch yn disgwyl hynny, felly mae angen i chi fod yn barod amdani.

### YMDOPI Â SEFYLLFAOEDD RISG UCHEL



Gall sefyllfa risg uchel olygu unrhyw adeg a all sbarduno'r awydd i smygu a'ch achosi i ddechrau eto. Ewch i **TORRI'R ARFER** ar **dudalennau 16-18** i weld beth yw rhai o'r adegau anodd rydych wedi eu nodi.

Dyma rai pethau i'w hystyried pan fyddwch yn profi'r adegau anodd rydych wedi eu nodi.

- Cofiwch nad yw smygu'n newid y sefyllfa
- Defnyddiwch eich cynnyrch therapi disodli nicotin i leddfu'r awydd
- Ysgrifennwch neu ailddarllenwch eich rhestr o resymau dros roi'r gorau iddi (**tudalen 9**)
- Anadlwch yn ddwfn ac yn araf ychydig o weithiau
- Ewch tu allan am 5 munud, fel arfer, bydd yr awydd i smygu'n diflannu
- Yfwch wydraid o ddŵr rhewllyd neu sudd ffrwythau
- Siaradwch â ffrind am y peth
- Cadwch gwm cnoi neu losin mint di-siwgr wrth law

Os ydych chi wedi ceisio rhoi'r gorau iddi yn y gorffennol, byddai'n ddefnyddiol i chi ddysgu pam y dechreuoch chi smygu eto a sut i osgoi hynny y tro hwn. Meddyliwch am y cwestiynau canlynol:



Sut oeddwn i'n teimlo cyn iddo ddigwydd?

---

---

---

Beth yn union ddigwyddodd?

---

---

---

A wnes i rywbeth i gynyddu'r risg?

---

---

---

Beth wnes i'n dda?

---

---

---

Beth alla i wneud yn wahanol y tro hwn?

---

---

---

## STRAEN

### MAE RHAI POBL YN DWEUD BOD SMYGU'N EU HELPU I YMDOPI Â STRAEN

**Nid yw hyn yn wir** – mae'r mwg yn cael ei fewnanadlu ac mae'n cyrraedd yr ymennydd yn gyflym iawn, ac yn rhoi ymateb sy'n teimlo'n dda. Dyma ryddhau cemegyn o'r enw dopamin. Effaith dros dro yn unig yw hon, a phan mae'n diflannu caiff y symptomau rhoi'r gorau eu sbarduno.

Mae'n fyth cyffredin bod smygu'n helpu â straen – yr unig beth mae'n ei leddfu yw'r diffyg nicotin am gyfnod byr.

### GALLWCH WELLA EICH LLES MEDDYLIOL TRWY ROI'R GORAU I SMYGU

Mae smygu'n gwneud i chi deimlo dan **fwy** o straen. Mae'r ymchwil yn dangos bod pobl yn teimlo llai o straen a phryder ar ôl rhoi'r gorau iddi. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio y gall gymryd rhai wythnosau cyn i chi deimlo llai o straen o ganlyniad i'r newidiadau yn y corff.

### BYDDWCH YN AMYNEDDGAR, BYDDWCH YN LLWYDDO YN Y PEN DRAW!

Mae'n bwysig cofio mai teimlad dros dro yw'r ryddhad a gewch o sigaréts, ac ni fydd smygu'n datrys y broblem na'n gwneud i ffynhonnell y straen ddiflannu.

### YMDOPI A DELIO Â STRAEN

Mae pobl yn ymdopi â straen mewn ffyrdd gwahanol. Dylech geisio amlygu'r hyn sy'n eich achosi i deimlo dan straen, a'r ffyrdd yr ydych yn delio â sefyllfaoedd anodd fel arfer.

Os bydd sefyllfa anodd yn achosi i chi eisiau smygu, mae'n bwysig sicrhau eich bod yn defnyddio eich meddyginiaeth yn y ffordd gywir ac yn rheolaidd.



## YMDOPI Â STRAEN

### **OSGOI - ALLWCH CHI OSGOI'R SEFYLLFA NEU FFYNHONNELL Y STRAEN?**

Ni allwch osgoi pob achos o straen, ond gallwch weithredu i geisio gwneud pethau'n haws – a all eich teulu a'ch ffrindiau eich helpu chi wrth geisio rhoi'r gorau iddi? Siaradwch â phobl, rhowch wybod iddynt sut rydych yn ymdopi. Fel arfer, byddant yn eich helpu a'ch cynorthwyo.

### **ADDASU - ALLWCH CHI NEWID Y SEFYLLFA NEU FFYNHONNELL Y STRAEN?**

Yn y sefyllfaoedd nad ydych yn gallu eu hosgoi, ceisiwch eu haddasu. Siaradwch am eich teimladau yn hytrach na chadw pethau i'ch hun, bydd hyn yn lleihau'r teimlad o atgasedd a rhwystredigaeth. Dysgwch sut i gyfaddawdu – os ydych yn disgwyl i bobl eraill newid, mae angen i chi fod yn barod i wneud yr un peth. Byddwch yn drefnus a rheolwch eich amser yn well.

### **YMATEB - ALLWCH CHI NEWID Y Ffordd RYDYCH YN YMATEB I FFYNHONNELL Y STRAEN?**

Os na allwch chi newid y sefyllfa, gallwch newid eich ymateb, disgwyliadau ac agwedd. Edrychwch ar y sefyllfa mewn ffordd gadarnhaol – mae bod mewn tagfa draffig yn rhwystredig, ond mae'n gyfle i wrando ar gerddoriaeth neu radio a chael amser i feddwl.

### **DERBYN - ALLWCH CHI DDERBYN Y Ffordd RYDYCH YN YMATEB I STRAEN?**

Mae'n amhosibl osgoi rhai ffynonellau straen – maen nhw tu hwnt i'n rheolaeth, felly un ffordd o ymdopi yw derbyn y straen a sylweddoli y bydd yn dod i ben. Chwiliwch am yr elfennau cadarnhaol, ystyriwch y

sefyllfaoedd fel cyfleoedd i ddysgu a fydd yn eich galluogi i ymdopi'n well yn y dyfodol. Rhaid sylweddoli bod pawb yn gwneud camgymeriadau ac nad oes neb yn berffaith.

Defnyddiwch dechnegau ymlacio ac anadlu, fel ymwybyddiaeth ofalgar, er mwyn eich helpu i ymdopi ag adegau sy'n achosi straen.

### **FFYRDD O OSGOI STRAEN**



- Digon o gwsg
- Amser i'ch hun bob dydd
- Bwyta'n iach
- Siarad â rhywun gallwch ymddiried ynddynt
- Gofyn i bobl eraill am help yn ystod cyfnodau anodd
- Dweud na
- Ymarfer corff fel cerdded a nofio
- Gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol

Am wybodaeth am ymwybyddiaeth ofalgar a sut i ymdopi â straen, rhowch gynnig ar Wyddoniadur Iechyd Galw Iechyd Cymru:

<http://tinyurl.com/GICstraen>

### **SUT I OSGOI MAGU PWYSAU**

Mae rhai pobl yn magu rhywfaint o bwysau wrth roi'r gorau i smygu. Mae sawl rheswm am hyn:

- Mae'r nicotin mewn sigarêts yn lleddfu eich chwant am fwyd, felly pan fyddwch yn rhoi'r gorau i smygu, efallai byddwch yn teimlo'n fwy llwglyd.
- Mae'r awydd am nicotin a theimlo'n llwglyd yn deimladau cryf. Pan fyddwch yn rhoi'r gorau i smygu, efallai bydd gwahaniaethu

rhwng y ddau yn anodd, a all arwain at fwyta mwy.

- Wrth roi'r gorau i smygu, mae'r corff yn llosgi calorïau ar gyfradd arafach, a gan fod bwyd yn gallu bod yn fwy blasus ar ôl i chi roi'r gorau i smygu, gall hyn arwain at orfwyta.

Mae'n bwysig cofio bod manteision rhoi'r gorau i smygu'n werth magu ychydig o bwysau, felly peidiwch â gadael i hynny eich darbwylllo rhag rhoi'r gorau iddi.

- Bwytwch ddiety iach
- Cynlluniwch o flaen llaw i sicrhau bod y bwydydd cywir wrth law ar yr adegau cywir
- Rhowch ddechrau da i'r diwrnod gyda brecwast iach; byddwch yn llai tebygol o fwyta byrbrydau afiach yn nes ymlaen yn y diwrnod
- Ceisiwch gynnwys o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd
- Gall bwyta ffrwythau a llysiau fel byrbrydau eich llenwi
- Os ydych yn yfed alcohol, ceisiwch leihau faint rydych chi'n ei yfed. Mae llawer o galorïau mewn alcohol, a gall godi'r awydd i smygu wrth roi'r gorau iddi
- Cadwch at faint arferol eich plât pan mae'n amser bwyta. Ceisiwch gynnwys llysiau ar draean eich plât



Ewch i weld eich meddyg teulu am eich pryderon iechyd, a all eich atgyfeirio at ddietydd am ragor o wybodaeth. Ewch at eich meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol os hoffech ragor o wybodaeth am y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff.



Ewch i wefan Galw Iechyd Cymru am wybodaeth am bynciau fel bwyta'n iach ac ymarfer corff:

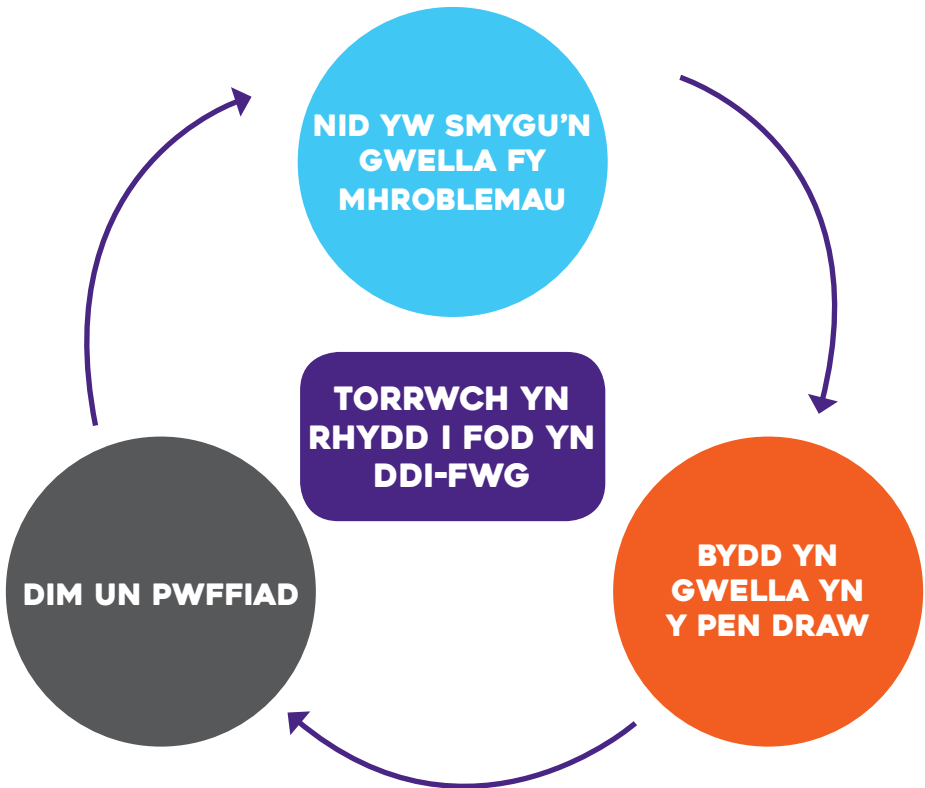
<http://tinyurl.com/GICbywniach>

## PARHAU I BEIDIO Â SMYGU

### ATGYFNERTHU CADARNHAOL

Mae smygu'n cael ei ystyried fel cylch cythreulig yn aml. Efallai byddwch yn rhoi'r gorau iddi am gyfnod, ond yn dechrau eto pan fyddwch dan straen, yn cael newyddion drwg neu ar noson allan. Os cewch un pwffiad o sigarét, mwy na thebyg y byddwch chi'n gaeth unwaith eto.

Mae'n holl bwysig nad ydych yn cael eich tentio ac yn cadw at y rheol 'dim un pwffiad'. Pan fyddwch yn torri'n rhydd rhag nicotin, mae'n bwysig eich bod yn ceisio gweld y broses yn eich meddwl. Mae'r diagram isod yn esbonio sut gallwch barhau i fod yn ddi-fwg.



## DW I DDIM YN SMYGU

Llongyfarchiadau, dydych chi ddim yn smygu. I'ch atgoffa chi am ba mor dda mae'n teimlo, dyma weithgaredd i weld eich hun fel rhywun sydd ddim yn smygu.

**Pan fydd gennych eiliad dawel i'ch hun, i ffwrdd o bob dim, caewch eich llygaid. Ymlaciwch a gwrandewch ar eich anadl. Sylwch ar y ffordd rydych yn anadlu i mewn ac allan, a sut mae hyn yn digwydd yn awtomatig bob dydd, heb i chi orfod meddwl am y peth.**

**Yn awr, dychmygwch eich bod yn sefyll o flaen drych. Dydych chi ddim yn smygu, felly dychmygwch pa mor iach rydych chi'n edrych.**

**Cymerwch amser i fod yn falch o beidio â smygu a faint yn well rydych yn teimlo ac yn edrych. Sylwch ar faint rydych chi'n ymlacio a pha mor llonydd rydych yn teimlo, yn gallu ymdopi â straen a thrafferthion eich bywyd.**

**Edrychwch yn ofalus ar eich hunain a byddwch yn gweld bod eich croen yn edrych yn ddisglair ac yn iach, nad ydych yn cael trafferth anadlu, ac eich bod yn gallu blasu a mwynhau bwyd yn iawn. Nid oes arogl mwg ar eich dillad bellach, ond, yn hytrach, arogl dillad glân ffres.**

**Dychmygwch eich bod yn mynd i'r siop leol ac yn prynu llaeth a bara, ond nid sigarêts. Rydych yn gweld eich ffrind ac mae'n cynnig sigarét i chi. Clywch eich hun yn dweud "Dim diolch. Dw i ddim yn smygu".**

**“DIM  
DIOLCH,  
DW I  
DDIM YN  
SMYGU”**

**Nawr, meddylwch am sefyllfaoedd dyddiol eraill lle byddech wedi smygu fel arfer. Pa mor wahanol ydyn nhw yn awr ar ôl rhoi'r gorau iddi? Dychmygwch eich hun yn eistedd wrth fwrdd mewn bwyty gyda ffrindiau da, heb orfod gadael y bwrdd i smygu sigarét, ond yn hytrach mwynhau treulio amser yn sgwrsio ac yn chwerthin. Dychmygwch gyrraedd brig y grisiau a pheidio bod yn fyr eich gwynt.**

Ceisiwch ailadrodd y gweithgaredd hwn yn rheolaidd a dychmygu pa mor wych yw peidio â smygu.

## **PEIDIO Â DYCHWELYD I'CH HEN ARFERION**



Rydych wedi dod yn bell ar eich taith i fod yn ddi-fwg, felly dydych chi ddim eisiau llithro'n ôl i'ch hen arferion. Sut allwch chi atal eich hun rhag smygu unwaith eto? Wel, rydych chi wedi dysgu llawer ar hyd y ffordd - pa sbardunau i'w hosgoi, beth allwch ei wneud pan fydd chwant am sigarét yn codi, ac, yn bwysicaf oll, eich rhesymau dros roi'r gorau iddi yn y lle cyntaf.

Mae'n rhaid i lawer o bobl roi mwy nag un cynnig ar roi'r gorau iddi, felly, os byddwch yn dechrau smygu eto, peidiwch ag anobeithio, rhowch gynnig arall arni. Os gallwch ddysgu beth aeth o'i le a pha sbardunau a achosodd chi i ddechrau smygu eto a'r hyn sydd angen i chi ei osgoi, byddwch yn fwy tebygol o lwyddo i roi'r gorau iddi y tro nesaf.

Gallwch wneud sawl peth i'ch atal eich hun rhag cael eich temptio i smygu:

- Atgoffa eich hun beth yw eich rhesymau dros roi'r gorau iddi yn y lle cyntaf (**tudalen 9**).

- Meddyliwch am y sbardunau (**tudalen 25**) sy'n fwy tebygol o fod yn anodd i chi. Mae nifer o bobl yn gweld sefyllfaoedd cymdeithasol yn anodd, yn enwedig pan fydd pobl yn yfed ac yn smygu o'u blaenau neu ar adeg anodd (**tudalen 27**) fel ffrae. Yn y dyddiau cynnar, efallai mai'r peth gorau yw osgoi sefyllfaoedd a all fod yn anodd, neu gynllunio ar gyfer sut byddwch yn ymdopi pan fyddwch dan straen. Gofynnwch i deulu a ffrindiau beidio â smygu o'ch blaen a cheisiwch osgoi ardaloedd smygu – meddyliwch am rywbeth allwch chi ei wneud pan fyddan nhw'n smygu.
- Parhewch i gymryd eich meddyginiaeth rhoi'r gorau i smygu gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Gall hyn helpu pan fyddwch yn ysu am sigarét.
- Siaradwch â rhywun sydd wedi bod yn eich annog yn ystod eich taith rhoi'r gorau i smygu a siaradwch â nhw. Gallan nhw eich atgoffa am ba mor bell rydych chi wedi dod.
- Atgoffwch eich hun am fanteision rhoi'r gorau iddi – pa mor iach ydych chi'n teimlo a bod gennych fwy o arian.
- Meddyliwch am yr elfennau cadarnhaol eraill – gallwch fynd allan heb boeni am fod mewn ardal ddi-fwg, gan nad ydych chi'n smygu bellach.
- Meddyliwch am bethau allwch chi eu gwneud i dynnu eich sylw rhag yr awydd i smygu sigarét.

## COFIWCH AM Y 4 WEITHRED HON

- **Oedi** – peidiwch â gweithredu ar yr ysfa yn syth. Arhoswch i weld os bydd y chwant yn diflannu
- **Yfed** – yfwch wydraid o ddŵr oer neu sudd ffrwythau
- **Anadlu'n ddwfn** – anadlwch yn ddwfn ychydig o weithiau
- **Gwneud rhywbeth arall** – ewch i wneud rhywbeth arall i dynnu eich sylw oddi ar eich ysfa am sigarét



Gallaf wneud rhai pethau i baratoi ar gyfer unrhyw adegau anodd ac i atal fy hun rhag smygu sigarét.

Os byddaf yn cael fy nhemtio i smygu, byddaf yn:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Rhannwch eich cynlluniau ar gyfer ymdopi â sefyllfaoedd anodd ag aelodau'r teulu a ffrindiau, fel bod modd iddyn nhw roi cymorth i chi.



**Yn ystod eich sesiwn olaf â'ch arbenigwr stopio smygu, siaradwch am yr hyn a allwch ei wneud i ymatal y demtasiwn am sigarét.**

Peidiwch ag anghofio bod cymorth ar gael gan Helpa Fi i Stopio bob amser.



**FFONIWCH HELPA FI I STOPIO AR 0800 085 2219**

**GALLWCH OFYN I RYWUN EICH FFOONIO CHI NÔL AR-LEIN**

**[WWW.HELPMEQUIT.WALES/CY/QUIT-NOW](http://WWW.HELPMEQUIT.WALES/CY/QUIT-NOW)**

**TECSTIWCH HMQ I 80818**

## FY SIGARÉT.... FY FFRIND?

“Sut wyt ti’n teimlo am ffrind sy’n mynd gyda thi i bob man? Nid yn unig yn mynd gyda thi i bob man ond, oherwydd ei fod mor anghynnes, ffriaidd a di-chwaeth, nid yw pobl yn dy groesawu pan mae yn dy gwmi. Ac mae ei ddredod erchyll yn glynu atat ti ble bynnag yr ei di.

Mae’n dy reoli di’n llwyr. Pan mae’n dweud wrthot ti i neidio, rwyd ti’n neidio. Weithiau, yng nghanol storm o law trwm, mae’n gofyn i ti ddod i’w nôl o’r siop. Petai partner neu aelod o’r teulu’n gwneud hyn dro ar ôl tro, fyddet ti ddim yn hapus, ond allu di ddim dadlau gyda dy ffrind. Weithiau, pan wyt ti allan yn y sinema neu fwyty, neu hyd yn oed wrth wyllo ffilm ar y teledu, mae’n dy orfodi i ddod tu allan gydag ef a cholli rhannau pwysig o’r plot.

Dyw dy ffrind ddim yn hoff o dy ddillad di chwaith. Yn hytrach na dweud ei farn am dy chwaeth erchyll, mae’n llosgi tyllau bach yn dy ddillad er mwyn i ti eu taflu i’r bin. Weithiau mae’n blino ar y celfi, felly mae’n rhaid cael gwared ar rheiny hefyd. O bryd i’w gilydd, mae’n troi’n gas iawn, ac yn penderfynu bod angen i’r holl dŷ fynd.

Mae ei ddawn am ddinistrio eiddo’n costio’n ddrud, ac mae’n rhaid i ti dalu i’w gadw gyda thi, hyd yn oed. Yn wir, bydd yn costio miloedd o bunnoedd dros dy fywyd, a galli di sicrhau un peth - wnaiff e fyth dalu ceiniog o’r arian hwnnw yn ôl i ti.



Dyw dy ffrind ddim yn credu mewn cadw'n iach. Mae'r syniad o fyw bywyd hir a chynhyrchiol yn troi arno. Felly, mae'n dy wneud di'n sâl ar bob cyfle posibl. Mae'n dy helpu di i ddal annwyd a ffliw, nid yn unig wrth redeg o gwmpas mewn tywydd garw i'w godi o'r siop; mae'n fwy creadigol na hynny. Mae'n dal miloedd o fathau o wenwyn ac mae'n eu chwythu i dy wyneb o hyd. Pan rwyt ti'n eu hanadlu i mewn, maen nhw'n dileu'r gwallt mân yng nghefn dy wddf a dy ysgyfaint a fyddai'n dy helpu di i osgoi'r afiechydon hyn.

**“DYW DY FFRIND  
DDIM YN CREDU  
MEWN CADW’N IACH.  
MAE’R SYNIAD O FYW  
BYWYD HIR A  
CHYNHYRCHOL YN  
TROI ARNO.”**

Mae e'n arbennig o hoff o afiechydon sy'n dy niweidio di'n araf – fel emffysema. Mae e wrth ei fodd â'r afiechyd hwnnw. Pan fydd wedi llwyddo i roi emffysema i ti, byddi di'n cefnu ar dy ffrindiau eraill, teulu, bywyd cymdeithasol o bob math – popeth. Byddi di'n eistedd yn

y tŷ gyda dy silindr ocsigen yn ei fwytho ac yn dweud ei fod yn ffrind da tra dy fod yn cael trafferth anadlu.

Mae ganddo arfau di-ri. Yn wir, mae e wedi bod yn cynllwynio i dy ladd ers y diwrnod cyntaf un. Dewisodd prif laddwyr y gymdeithas a gwnaeth bopeth yn ei allu i sicrhau dy fod yn dioddef o un ohonynt.

# **OND YN Y PEN DRAW, MAE DY FFRIND YN CAEL LLOND BOL. MAE'N PENDERFYNU Y BYDDAI'N WELL GANDDO FOD HEBOT TI. OND YN HYTRACH NA GADAEL, MAE'N PENDERFYNU DY LADD.**

Gorweithiodd dy galon a dy ysgyfaint. Rhwystrodd y rhydweliâu i dy galon, dy ymennydd a phob rhan arall o'r corff. A rhag ofn y byddet ti'n rhy gryf i ildio i hyn, datgelodd sylweddau sy'n achosi canser i ti dro ar ôl tro. Wel, dyma hanes dy ffrind, dy sigarét. Ni fyddai gwir ffrind yn gwneud hyn i ti. Sigaréts yw'r gelyn gwaethaf posibl. Maen nhw'n ddrud, rwy'ti'n mynd yn gaeth iddynt, ac maen nhw'n farwol. Felly, ystyria hyn a gwna addewid i dy hun na fyddi di'n dod â'r un sigarét at dy wefusau fyth eto."

Addaswyd â chaniatâd Why Quit:

[http://whyquit.com/joel/Joel\\_02\\_01\\_my\\_cig\\_my\\_friend.html](http://whyquit.com/joel/Joel_02_01_my_cig_my_friend.html)

## DA IAWN, RYDYCH CHI WEDI CYRRAEDD Y PEN DRAW

**Oeddech chi'n gwybod eich bod chi 5 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi am byth os byddwch yn rhoi'r gorau iddi am fis?**

Arhoswch am amser maith! Os oedd Helpa Fi i Stopio o fudd i chi, dywedwch wrth eich ffrindiau sy'n smygu, fel bod modd i ni eu helpu nhw i roi'r gorau iddi hefyd.





**TERMAU CYMRAEG - SAESNEG**

<b>Cymraeg</b>	<b>Saesneg</b>
Anadl	Breath, Puff, Inhalation
Arfer	Habit
Argymhellion	Tips, suggestions
Arsenig	Arsenic
Aseton	Acetone
Asid Asetig	Acetic Acid
Asid Stearig	Stearic Acid
Atgyfnerthu cadarnhaol	Positive reinforcement
Awydd	Urge(s)
Beichiogrwydd	Pregnancy
Bensen	Benzene
Biwtan	Butane
Cadmiwm	Cadmium
Caethiwus	Addictive
Canser	Cancer
Carbon monocsid	Carbon Monoxide
Cemegyn / Cemegion	Chemical / Chemicals
Clefyd	Disease
Clefyd coronaidd y galon	Coronary Heart Disease
Cyfwerth	Equivalent
Coluddyn	Bowel
Cyfrifiannell	Calculator
Cylchrediad	Circulation
Darlleniad	Reading
Dibynnol	Dependent
Di-fwg	Smoke-free
Dopamin	Dopamine
Effeithiau niweidiol	Harmful effects
Emffysema	Emphysema
Glasoed	Teenager/Adolescent
Graddfa	Scale
Gwenwyn(au)	Poison(s)
Gwenwynig	Poisonous

Gweddillion	Debris
Gwêr Cannwyll	Candle wax
Hidlo	Filter
Hylif Taniwr	Lighter fluid
Mantais / Manteision	Advantage(s)
Meddyginiaeth	Medication
Mewnanadlu	Inhale
Mwcws	Mucus
Mwg ail-law	Second-hand smoke
Mygdarth Petrol	Petrol fumes
Nicotin	Nicotine
Nicotin caethiwus	Addictive nicotine
Niweidiol	Harmful
Ocsigen	Oxygen
Ocsigenedig	Oxygenated
Pib, Pibau	Pipe(s)
Pwffiad	Puff
Rhydweiliau	Arteries
Sbardun	Trigger
Sigarét	Cigarette
Sylwedd(au)	Substance(s)
Taniwr Barbeciw	Barbecue lighter
Tanwydd	Fuel
Tar	Tar
Therapi disodli nicotin	Nicotine replacement therapy
Toddyddion Diwydiannol	Industrial solvent
Tolwen	Toluene
Tybaco	Tobacco
Tybaco wedi'i rolïo â llaw	Hand rolled tobacco
Ymrwymiad / ymrwymo	Commitment / commit
Ymwybyddiaeth ofalgar	Mindfulness
Ysbrydoliaeth	Inspiration
Ysgyfaint	Lung(s)

## DEWIS Y CYMORTH MWYAF ADDAS I CHI

Mae holl wasanaethau Helpa Fi i Stopio yn rhad ac am ddim a dyma fydd yn rhoi'r cyfle gorau i chi roi'r gorau i smygu am byth.

Gallwch ddewis rhoi'r gorau iddi:



- Gyda smygwyr eraill



- Mewn apwyntiad un i un gydag arbenigwr stopio smygu neu dros y ffôn

### LLEOLIADAU CYFLEUS

Mae cymorth ar gael yn lleol yn y lleoliadau hyn:



- Lleoliad cymunedol



- Ysbyty



- Fferyllfa gymunedol

I weld pa wasanaeth sydd orau i chi, cysylltwch ag aelod o'r tîm Helpa Fi i Stopio:



Ffoniwch 0800 085 2219



Gofynnwch i rywun ffonio chi nôl ar-lein  
[www.helpmequit.wales/cy/quit-now](http://www.helpmequit.wales/cy/quit-now)



Tecstiwch HMQ i 80818

Am ragor o wybodaeth am wasanaethau Helpa Fi i Stopio, ewch i  
[www.helpafiistopio.cymru](http://www.helpafiistopio.cymru)

