# Gyrru dan Ddylanwad Cyffuriau Y Ffeithiau

## Sut y gall cyffuriau effeithio ar eich gyrru

### CANABIS

- Mae'n amharu ar y gallu i ganolbwyntio ac felly'n arafu amserau adweithio gyrwyr.
- Mae'n amharu ar reoli a chydlynu'r llywio.
- Gall gyffroi teimladau o baranoia, cysgadrwydd a dryswch.

### COCÊN

- Gall y cyffur hwn achosi i yrwyr gamfarnu cyflymder a phellterau stopio.
- Gall gyrwyr deimlo'n or-hyderus.
- Gall gyrwyr deimlo'n fwy ymosodol a chymryd mwy o risg.

### ECSTASI/MDNA

- Gall y cyffur hwn ysgogi rhithweledigaethau a chamliwio'r hyn y mae gyrwyr yn ei weld: gall amharu ar eu gallu i ganolbwyntio.
- Fydd gyrwyr o dan ddylanwad hwn ddim agos mor ymwybodol o beryglon y ffyrdd.
- Gall defnyddwyr Ecstasi deimlo'n flinedig dros ben drannoeth.

### LSD

- Gall y cyffur hwn greu rhithweledigaethau sy'n dylanwadu'n fawr ar synhwyrau gyrwyr.
- Gall gyrwyr ymateb i wrthrychau neu seiniau nad ydyn nhw yno a'u rhoi nhw a defnyddwyr eraill y ffyrdd mewn perygl.

### CYFFURIAU CYSGU

- Gall y cyffuriau hyn arafu amserau ymateb, achosi syrthni a chysgadrwydd ac amharu ar gydlynu aelodau'r corff.

### TAWELYDDION

- Gall tawelyddion arafu amserau adweithio gyrwyr a gwneud iddyn nhw deimlo'n gysglyd.

## Dyma'r hyn y mae'r gyfraith yn ei ddweud...

Yng Nghymru a Lloegr mae'n anghyfreithlon gyrru â chyffuriau cyfreithlon neu anghyfreithlon yn eich corff os ydyn nhw'n amharu ar eich gyrru.

Siaradwch â'ch meddyg i weld a ddylech fod yn gyrru os ydych chi wedi cael unrhyw un o'r cyffuriau hyn ar bresgripsiwn:

- temazepam
- clonazepam
- diazepam
- flunitrazepam
- lorazepam
- methadon
- morffin
- oxazepam
- amffetamin, e.e. dexamphetamine neu selegiline

Mae cyffuriau a oedd yn cael eu hadnabod yn flaenorol fel "anterthau cyfreithlon" wedi dinistrio nifer o fywydau ac maent bellach wedi cael eu gwahardd o dan gyfraith y DU.

## Cosbau...

Yr un yw'r cosbau am yrru dan ddylanwad cyffuriau ag am yrru dan ddylanwad alcohol.

- eich gwahardd rhag gyrru am flwyddyn o leiaf
- dirwy o unrhyw faint
- hyd at 6 mis o garchar
- record droseddol

Y gosb am achosi marwolaeth drwy yrru'n beryglus dan ddylanwad cyffuriau yw hyd at 14 blynedd o garchar.

Gall swyddogion yr heddlu eich stopio ar fin y ffordd a gwneud i chi gymryd 'asesiad amhariad maes' neu ddefnyddio clwt cyffuriau arnoch os amheuant y gallwch chi fod yn gyrru er bod cyffuriau'n amharu ar eich gallu i wneud hynny.

## Cyn i chi gydio yn y llyw...

- Gan fod cyffuriau'n effeithio ar y ffordd y byddwch chi'n meddwl ac yn ymddwyn, gallan nhw amharu cryn dipyn ar eich barn ac arafu'ch amser ymateb.
- Fe wyddon ni nad yw yfed a gyrru yn cymysgu a bod alcohol yn gyffur fel unrhyw gyffur arall.
- Byddwch yn gall ynghylch gyrru dan ddylanwad cyffuriau, a meddyliwch cyn i chi fentro y tu ôl i'r llyw neu dderbyn lifft gan rywun y gwyddoch chi nad yw ef neu hi mewn cyflwr ffit i yrru.
- Cofiwch mai trosedd yw bod â chyffuriau anghyfreithlon yn eich meddiant ac y gallech chi gael cosb drom, gan gynnwys dirwy a/neu ddedfryd o garchar am fod â chyffur neu fwriad i'w gyflenwi.
- Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth ar bresgripsiwn, gan gynnwys gwrth-histaminau a thawelyddion, cofiwch ddarllen y label bob amser. Os bydd yn eich cynghori i beidio â defnyddio peiriannau trwm, cymerwch fod hynny'n rhybudd i chi beidio â gyrru.