RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:
23/2022
DYDDIAD CYHOEDDI:
24/03/2022

Asesu Effaith COVID-19 ac Effaith Gynnar Isafbris Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr

© Hawlfraint y Goron
ISBN Digidol 978-1-80391-784-9

Asesu Effaith COVID-19 ac Effaith Gynnar Isafbris Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr

Katy Holloway[1], Marian Buhociu[1], Shannon Murray[1], Wulf Livingston[2], Andy Perkins[3]

[1] Prifysgol De Cymru
[2] Prifysgol Glyndŵr (Wrecsam)
[3] Figure 8 Consultancy Services Ltd (Dundee)

Adroddiad Ymchwil Llawn: Holloway, Buhociu, Murray, Livingston a Perkins (2022). Asesu Effaith COVID-19 ac Effaith Gynnar Isafbris Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad Ymchwil Gymdeithasol y Llywodraeth 23/2022
Ar gael yn: https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-isafbris-am-alcohol-effaith-ar-y-boblogaeth-ehangach

Safbwyntiau'r ymchwilydd yw'r rhai a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid ydynt o reidrwydd yn rhai Llywodraeth Cymru.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:
Janine Hale
Yr Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

E-bost: Ymchwil.iechydagwasanaethaucymdeithasol@llyw.cymru

Tabl cynnwys

Rhestr o Dablau ... 6
Cydnabyddiaeth ... 7
Geirfa ... 8
1. Cyflwyniad ... 9
Nodau ac amcanion: ... 9
Strwythur yr adroddiad ... 10
Iaith (labeli a disgrifyddion) ... 11
2. Y Cefndir a'r cyd-destun ... 13
Gwerthuso MPA yng Nghymru ... 13
Gweithredu MPA ... 13
Crynodeb ... 14
3. Effaith COVID-19 ar y defnydd o alcohol ac ymddygiad cysylltiedig ... 15
Strategaeth chwilio ac astudiaethau dethol ... 15
Canlyniadau chwilio ... 16
Dulliau chwilio ... 16
Gwlad y tarddiad ... 16
Dyluniad yr ymchwil a dulliau ... 17
Samplau ... 18
Canlyniadau ... 19
Crynodeb o’r astudiaethau sydd wedi’u cynnwys ... 19
Canfyddiadau ymchwil ... 20
Adolygiadau llenyddiaeth ... 20
Ymchwil trawstoriadol – astudiaethau hunan-adrodd ... 22
Ymchwil trawstoriadol – ffynonellau data eraill ... 23
Ymchwil hydredol ... 26
Llenyddiaeth lwyd ac adroddiadau ar y cyfryngau ... 28
4. Effaith MPA ar brynu a defnyddio alcohol ... 29
Crynodeb o’r adolygiad gwreiddiol ... 29
Crynodeb o’r ‘ail’ adolygiad wedi’i ddiweddaru ... 30
Strategaeth chwilio ac astudiaethau dethol ... 30
Canlyniadau ... 31
Dulliau chwilio ... 31
Ymchwil ryngwladol ... 31
Astudiaethau yn y DU ... 34
Trosolwg ar yr ymchwil ddiweddar ... 37
5. Dulliau ... 39
Nodau ac amcanion: ... 39

Dyluniad a strategaeth ymchwil ... 40
Dulliau casglu data ... 40
Strategaeth samplu ar gyfer yr astudiaeth gyfweld hydredol ... 41
Gweithdrefn ... 41
Dadansoddi data ... 42
Samplau ... 42
Demograffeg ... 42
Ansawdd bywyd ... 43
Patrymau yfed ... 44
6. Paratoi ar gyfer cyflwyno MPA ... 46
Paratoi ar gyfer MPA ... 46
Ymwybyddiaeth o gyhoeddusrwydd cyn gweithredu ... 48
7. Rhoi'r MPA ar waith ... 53
Ymwybyddiaeth o MPA ar ôl ei roi ar waith ... 53
Ymwybyddiaeth o newidiadau penodol i brisiau ... 56
Argaeledd cynhyrchion ... 58
8. Newidiadau mewn patrymau yfed ... 60
Newidiadau cysylltiedig â MPA ... 60
Newidiadau sy'n gysylltiedig â COVID-19 ... 61
Nifer ... 61
Lleoliad ... 66
Rhesymau eraill dros newidiadau mewn patrymau yfed ... 68
9. Newidiadau mewn patrymau prynu ... 69
Newidiadau yn y gwariant ar alcohol ... 69
Cyllido cynnydd mewn gwariant ar alcohol ... 72
Newidiadau mewn ymddygiad prynu ... 74
10. Defnyddio sylweddau eraill ... 77
Newid sylweddau ... 77
11. Effaith gyffredinol deddfwriaeth MPA ... 80
Effaith ar fywyd bob dydd ... 80
Effaith ar eraill ... 81
12. Trafodaeth ... 84
Asesu effaith MPA yng nghyd-destun COVID-19 ... 84
Effeithiolrwydd polisïau prisio alcohol ... 84
Cyfyngiadau ... 85
Mesuriadau newid meintiol ... 85
Paratoi ar gyfer MPA ... 86
Ymwybyddiaeth o MPA ar ôl ei roi ar waith ... 86
Patrymau yfed ... 87

Patrymau prynu ... 87
Defnyddio sylweddau eraill ... 88
Effaith ar fywydau yfwyr ... 88
Sylwadau i gloi ... 88
Y camau nesaf ... 89
13. Cyfeiriadau ... 91
14. Atodiadau ... 101
Atodiad 1 – Rhestr Cyfweliadau ... 102
Atodiad 2 – Cwestiynau AUDIT ... 107
Atodiad 3 Effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig – adolygiad o'r cyfryngau newyddion a llenyddiaeth lwyd ... 108
Atodiad 4 Effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig – adolygiad llenyddiaeth 119
Atodiad 5 Effaith polisïau isafswm pris ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig – adolygiad llenyddiaeth ... 122

Rhestr o Dablau

Tabl 3.1 Astudiaethau cymwys yn ôl gwlad 17
Tabl 3.1 Dyluniad a dulliau llenyddiaeth gynwysedig........ 18
Tabl 3.2 Nodweddion ymchwil trawstoriadol – ffynonellau data eraill 24
Tabl 5.1 Nodweddion demograffig y rhai a gyfwelwyd yn y cyfweliad dilynol........ 43
Tabl 5.2 Sgôr ansawdd bywyd y rhai a gyfwelwyd o ran y llinell sylfaen a'r cyfweliad dilynol 44
Tabl 5.3 Patrymau yfed o ran y llinell sylfaen a chyfweliad dilynol........ 45
Tabl 5.4 Sgoriau AUDIT o ran y llinell sylfaen a chyfweliad dilynol........ 45
Tabl A4 Nodweddion astudiaethau cymwys sy'n ymchwilio i effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig (yn nhrefn dyluniad a phwyntiau casglu data) 119
Tabl A5 Nodweddion astudiaethau cymwys sy'n ymchwilio i effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig (yn nhrefn yr wyddor yn ôl enw'r awdur cyntaf) 122

Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i lawer o bobl am eu cymorth gyda'r prosiect hwn. Yn bwysicach na dim, hoffem ddiolch i'r bobl hynny yn ein carfan astudiaeth cyfweliadau hydredol a gytunodd i gymryd rhan mewn cyfweliad ychwanegol yng nghanol pandemig COVID-19. Mae eu cyfranogiad wedi ein galluogi i archwilio effaith gymharol MPA a'r pandemig ar batrymau yfed ymysg y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru. Hoffem ddiolch hefyd i Janine Hale am reoli'r prosiect mor ofalus a phroffesiynol, ac i Grŵp Cynghori'r Prosiect am eu sylwadau ar fersiynau drafft o'n hadnoddau casglu data a'r adroddiad, yn ogystal ag am eu cefnogaeth barhaus gyda'r ymchwil.

Geirfa

Acronym/allweddair	Diffiniad
APB	Byrddau Cynllunio Ardal
APOSM	Panel Ymgynghorol ar Gamddefnyddio Sylweddau
AUDIT	Prawf Adnabod Anhwylderau Defnyddio Alcohol
HMPPS	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi
MHH	Yfwyr cymedrol, peryglus, niweidiol
MPA	Isafbris Alcohol – a ddefnyddir i gyfeirio at y polisi o osod isafswm pris am alcohol
MUP	Isafswm Pris Uned – y lefel a osodir fesul uned a ddefnyddir i gyfrifo'r isafswm pris ar gyfer alcohol. Yn yr Alban, mae'r polisi ei hun hefyd yn cael ei alw'n MUP fel mater o drefn.
GIG	Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol
NPS	Sylweddau Seicoweithredol Newydd (gweler hefyd Sbeis)
PAG	Grŵp Cynghori'r Prosiect
OTC	Meddyginiaeth dros y cownter
REA	Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth
RTD	Diodydd 'parod i'w hyfed' seiliedig ar wirod
SARG	Grwp Ymchwil Alcohol Sheffield
Sbeis	Enw cyffredin ar gyfer math/mathau penodol o NPS (h.y. canabinoidau synthetig).

Mae nifer o acronymau sy'n cael eu defnyddio mewn paragraffau/rhannau unigol – ond dim mewn unman arall yn yr adroddiad. Maent yn benodol i'r pwynt a wnaed ac nid ydynt yn gyffredinol i'r adroddiad cyfan. Nid yw'r rhain wedi'u rhestru yma ond rhoddir teitl llawn i bob un ohonynt y tro cyntaf y'u defnyddir.

1. Cyflwyniad

Ym mis Mai 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru fanyleb ar gyfer gwerthusiad a fyddai'n asesu proses ac effaith cyflwyno isafswm pris ar gyfer alcohol (MPA) yng Nghymru. Rhannwyd y contract yn bedwar 'lot': (1) dadansoddiad o gyfraniad, (2) gwaith gyda manwerthwyr, (3) gwaith ansoddol gyda gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau, a (4) asesiad o'r effaith ar y boblogaeth ehangach o yfwyr.

Dyfarnwyd tri o'r contractau (1, 3 a 4) i gonsortiwm o ymchwilwyr ym Mhrifysgol De Cymru, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam a Figure 8 Consultancy[1]. Dyfarnwyd y contract gwaith gyda manwerthwyr i'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Gymdeithasol. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar asesu'r effaith ar y boblogaeth ehangach o yfwyr ac mae'n cyflwyno canfyddiadau o'r ymchwil a gynhaliwyd naw mis ar ôl rhoi'r MPA ar waith yng Nghymru (yn dilyn ail don y gwerthusiad). Mae'r canfyddiadau'n rhoi cyfrif pwysig o effaith gynnar MPA ar yfwyr yn y boblogaeth ehangach yn ogystal ag effaith COVID-19 a'r cyfyngiadau symud.

Mae'r adroddiad hwn yn seiliedig ar ddata a gasglwyd o gyfweliadau ansoddol a gynhaliwyd gydag aelodau o'n sampl astudiaeth hydredol.

Nodau ac amcanion:

Prif nod yr elfen hon o'r gwerthusiad yw asesu effaith y ddeddfwriaeth isafswm pris alcohol ar y boblogaeth ehangach o yfwyr cymedrol, peryglus a niweidiol[2] (yfwyr MHH) dros gyfnod o bum mlynedd. Mae'r astudiaeth yn un hydredol o ran dyluniad ac mae'n cynnwys pedwar[3] pwynt adrodd allweddol: llinell sylfaen/cyn-gweithredu, naw mis ar ôl gweithredu, dwy flynedd ar ôl gweithredu a 42 mis ar ôl gweithredu[4].

Prif amcanion yr astudiaeth yw:

1. Asesu agweddau yfwyr MHH tuag at y ddeddfwriaeth
2. Asesu'r newidiadau y mae yfwyr MHH yn eu gwneud mewn ymateb i'r ddeddfwriaeth (e.e. newidiadau yn eu defnydd o alcohol a chyffuriau eraill, newidiadau mewn patrymau prynu, newidiadau yn eu ffordd o fyw)
3. Asesu effaith y ddeddfwriaeth ar fywydau yfwyr MHH (e.e. cyflogaeth, amgylchiadau ariannol, iechyd, perthnasoedd)
4. Cynnal dadansoddiad o batrymau gwariant aelwydydd, er mwyn asesu'r posibilrwydd o ddadleoli gwariant.

Yn y fanyleb wreiddiol ar gyfer yr ymchwil, y bwriad oedd comisiynu ymchwil a fyddai'n asesu effaith MPA am 18 mis[5] a 42 mis ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth. Fodd bynnag, o ystyried effeithiau dryslyd pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud, a ddaeth wythnosau yn unig ar ôl rhoi'r MPA ar waith yng Nghymru, cafodd cyllid ei ddarparu gan Lywodraeth

[1]Mae Lot 1 yn cael ei harwain gan Brifysgol Glyndŵr, mae Lot 3 yn cael ei harwain gan Figure 8 Consultancy ac mae Lot 4 yn cael ei harwain gan Brifysgol De Cymru.

[2]Cyflwynir diffiniadau o'r termau hyn yn ddiweddarach yn y bennod hon.

[3]Yn wreiddiol, roedd gan y gwerthusiad dri phwynt adrodd ond ychwanegwyd 'ton' ychwanegol mewn ymateb i bandemig COVID-19.

[4]Mewn ymateb i bandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud, cafodd y tîm gwerthuso ei gomisiynu gan Lywodraeth Cymru i gynnal ton ychwanegol o gyfweliadau gyda sampl yr astudiaeth hydredol, 9 mis ar ôl gweithredu, yn ystod hydref 2020.

[5]Roedd y fanyleb wreiddiol yn awgrymu camau dilynol cyntaf 18 mis ar ôl ei rhoi ar waith, ond cafodd hyn ei newid wedyn i ddwy flynedd yn sgil pandemig COVID-19

Cymru ar gyfer ton ychwanegol o gyfweliadau gyda sampl yr astudiaeth hydredol naw mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Ychwanegwyd pumed amcan at yr astudiaeth:

5. er mwyn asesu effaith gymharol MPA a COVID-19 ar batrymau yfed ac ymddygiad prynu yn y cyfnod o naw mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith.

Dylid nodi'n glir mai pwrpas y don ychwanegol hon o gasglu data oedd cynnal astudiaeth ansoddol fanwl o effaith COVID-19 ar ymddygiad yfed y sampl hydredol er mwyn rhoi cyd-destun ar gyfer dehongli data yn y dyfodol. Ar ben hynny, casglwyd adborth ar effaith camau cynnar y gweithredu er nad oedd bwriad i'r astudiaeth hon ddarparu unrhyw ganfyddiadau pendant ar effaith yr MPA ar y cam hwnnw. Mae'r anallu i ddod i gasgliadau pendant yn seiliedig ar ddau ffactor: i) mae'n rhy gynnar i ddod i gasgliadau; a ii) mae'r casgliad data hwn gyda sampl ansoddol yn unig ac felly ni ellir ei gyffredinoli i ddod i gasgliadau. Dylid cadw hyn mewn cof wrth ystyried y canfyddiadau a nodir isod.

Strwythur yr adroddiad

Yr adroddiad hwn yw'r ail o bedwar adroddiad a gynhyrchir mewn perthynas â'r prosiect hwn[6]. Fe'i rhennir yn dair rhan allweddol. Mae'r cyntaf yn darparu gwybodaeth gyd-destunol yn ogystal ag adolygiad o'r llenyddiaeth ddiweddaraf a gyhoeddwyd ar MPA ac adolygiad o ymchwil ar effaith COVID-19 ar batrymau yfed. Mae'r ail yn canolbwyntio ar yr ymchwil empirig a gynhaliwyd fel rhan o'r prosiect. Mae'n rhoi trosolwg o'r dulliau a ddefnyddiwyd i gynnal yr ymchwil ac mae'n cyflwyno canfyddiadau sydd wedi'u strwythuro o amgylch chwe thema allweddol. Mae'r drydedd ran yn crynhoi'r canlyniadau, yn trafod y canfyddiadau yng ngoleuni'r llenyddiaeth ac yn argymell cyfres o gamau gweithredu i lywio'r ymchwil dros weddill cyfnod yr astudiaeth.

Mae cynnwys y penodau unigol yn cael ei grynhoi fel a ganlyn:

Mae Pennod 2 yn helpu i roi'r ymchwil yn ei chyd-destun drwy amlinellu cyd-destun cyfreithiol a pholisi'r gwerthusiad. Mae hefyd yn ystyried y broses o roi MPA ar waith ar 2 Mawrth 2020 ac mae'n pwyso a mesur yr ymgyrch a roddodd gyhoeddusrwydd i'r polisi ledled Cymru.

Mae Pennod 3 yn edrych ar y corff o ymchwil a gynhyrchwyd yn y cyfnod ers i bandemig COVID-19 ymddangos am y tro cyntaf yn gynnar yn 2020. Mae'n adolygu'r hyn sy'n hysbys am effaith y pandemig ar batrymau yfed ac ymddygiad cysylltiedig sy'n canolbwyntio ar lenyddiaeth a adolygwyd gan gymheiriaid.

Mae Pennod 4 yn cyflwyno canlyniadau adolygiad o'r llenyddiaeth ar effaith polisïau isafswm prisiau. Mae'r adolygiad yn diweddaru adolygiadau mwy cynhwysfawr (gweler Holloway et al, 2019; Buhociu et al, 2021) ac mae'n canolbwyntio ar effaith MPA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yn hytrach nag ar is-set benodol o yfwyr sy'n derbyn triniaeth.

Mae Pennod 5 yn disgrifio'r dulliau a ddefnyddir i gasglu'r data sylfaenol ac yn cynnwys esboniad o'r dewisiadau a wnaed a throsolwg o'r gweithdrefnau a ddilynwyd i gasglu a dadansoddi'r data. Mae hefyd yn cynnwys crynodeb o nodweddion y sampl o yfwyr a gafodd eu cyfweld yn ail don y gwerthusiad.

Mae penodau 6 i 11 yn cyflwyno canfyddiadau o'r ymchwil sylfaenol a gynhaliwyd gan y tîm ymchwil.

[6] Bydd adroddiadau hefyd yn cael eu cynhyrchu ddwy flynedd a 42 mis ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth.

Mae Pennod 6 yn canolbwyntio ar faterion sy'n ymwneud â pharatoi ar gyfer gweithredu'r MPA a chodi ymwybyddiaeth o hynny. Mae'r bennod yn dechrau drwy ymchwilio i ba gamau, os o gwbl, a gymerwyd cyn gweithredu'r MPA. Yna, mae'n symud ymlaen i archwilio ymwybyddiaeth o unrhyw gyhoeddusrwydd am MPA yn y cyfnod cyn i'r gyfraith ddod i rym.

Mae Pennod 7 yn parhau gyda'r thema ymwybyddiaeth ond yn hytrach mae'n canolbwyntio ar y cyfnod ôl-weithredu. Mae'r bennod yn cynnwys adrannau ar ymwybyddiaeth o gyhoeddusrwydd am MPA yn ogystal â newidiadau mewn unrhyw brisiau ac argaeledd cynhyrchion alcohol.

Mae Pennod 8 yn symud ymlaen i archwilio newidiadau mewn patrymau yfed yn y cyfnod o naw mis ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth. Mae'r bennod wedi'i rhannu'n ddwy brif adran mewn ymgais i ddatgysylltu effaith MPA oddi wrth effaith COVID-19 a'r cyfyngiadau symud ar batrymau yfed. Daw'r bennod i ben gydag adran fer lle mae esboniadau eraill am newidiadau mewn patrymau yfed yn cael eu hystyried.

Mae Pennod 9 yn canolbwyntio ar newidiadau mewn patrymau prynu. Mae'n dechrau drwy archwilio newidiadau mewn gwariant ac yn archwilio sut y cafodd unrhyw gynnydd mewn gwariant ei fforddio a'i ariannu. Mae'r bennod yn symud ymlaen i ystyried newidiadau mewn ymddygiadau prynu ac mae'n pwyso a mesur effaith gymharol MPA a COVID-19 ar ble a pha mor aml y prynwyd alcohol ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith.

Mae Pennod 10 yn ymchwilio i newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Mae'n ystyried newidiadau yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon a sylweddau eraill ac yn pwyso a mesur y rhesymau pam y gwnaed newidiadau neu pam na wnaed newidiadau.

Mae Pennod 11 yn edrych ar newidiadau ehangach ym mywydau yfwyr yn y misoedd ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth. Daw'r bennod olaf hon ar ganlyniadau i ben gydag adran sy'n edrych ar effaith yr MPA a COVID-19 ar batrymau yfed teuluoedd, ffrindiau a chydnabod y sampl astudiaeth hydredol.

Mae Pennod 12 yn crynhoi'r canfyddiadau ac yn myfyrio arnynt yng ngoleuni'r llenyddiaeth a adolygwyd ym Mhenodau 3 a 4. Daw'r adroddiad i ben gyda rhai Sylwadau Cloi ac yna adran fer lle rydym yn amlinellu ein Camau Nesaf ar gyfer gwerthuso effaith yr MPA ar boblogaeth ehangach yfwyr yng Nghymru.

Iaith (labeli a disgrifyddion)

Drwy'r adroddiad hwn, defnyddir y term 'yfwyr' i ddynodi unrhyw un sydd wedi yfed alcohol yn y flwyddyn ddiwethaf, ni waeth faint a yfwyd.

Gall yr iaith o amgylch niwed alcohol fod yn ddryslyd gan nad yw bob amser yn glir beth mae'r termau'n ei olygu (Alcohol Change UK, dim dyddiad). Mae labeli fel 'yfed problemus', 'alcoholig', 'yfwr dibynnol' ac 'yfwr niweidiol' yn cael eu defnyddio'n aml yn y llenyddiaeth, ond nid ydynt bob amser yn cael eu defnyddio'n gyson.

Mae gwahanol ffyrdd hefyd o fesur y lefelau risg sy'n gysylltiedig ag yfed (Alcohol Change UK, dim dyddiad). Mae rhai mesurau risg yn seiliedig yn gyfan gwbl ar nifer yr unedau y mae yfwyr yn eu hyfed bob wythnos tra bo mesurau eraill (e.e. y Prawf Adnabod Anhwylder Defnyddio Alcohol – AUDIT) yn asesu patrymau yfed a theimladau am yfed hefyd. Cyfyd dryswch pan fydd y gwahanol ddulliau o fesur risg yn defnyddio iaith debyg er eu bod yn mesur gwahanol bethau.

Mae'r AUDIT yn mesur risg yfwr o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ar sail ei atebion i 10 cwestiwn[7]. Mae'r AUDIT yn defnyddio'r termau risg is (0-7), risg cynyddol (8-15) a risg uwch (16+) i gategoreiddio yfwyr ar sail eu sgoriau. Mae sgôr o 20 a mwy ar yr AUDIT weithiau yn cael ei gategoreiddio ar wahân fel 'dibyniaeth bosibl'[8].

Yn gyson ag ymchwilwyr eraill, yn yr adroddiad hwn diffinnir y termau yfed cymedrol, peryglus a niweidiol ar sail sgoriau AUDIT[9]. Felly, mae yfwr cymedrol yn golygu rhywun sy'n sgorio 0-7 ar yr AUDIT ac sy'n cael ei ystyried ei fod wynebu risg isel o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae yfwr peryglus yn cynnwys yfwyr sy'n sgorio rhwng 8 a 15 ar yr AUDIT a thybir eu bod mewn mwy o risg o niwed. Mae yfwyr niweidiol yn cynnwys pobl sy'n sgorio 16 neu fwy ac sy'n cael eu hasesu i fod mewn risg uchel o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

[7]Dyrennir sgôr o 0 i 4 i bob cwestiwn. Y sgôr uchaf posibl yw 40.
[8] Adnodd Sgrinio Alcohol
[9]Cyfrifwyd sgoriau AUDIT ar gyfer pawb a gymerodd ran yn yr ymchwil, gan gynnwys ymatebwyr i'r arolwg a'r rhai a gyfwelwyd.

2. Y Cefndir a'r cyd-destun

Mae'r cefndir a'r cyd-destun ar gyfer isafswm prisiau ar gyfer alcohol wedi'u nodi'n fanwl mewn dau adroddiad blaenorol[10]. Mae'r bennod hon yn amlinellu cyd-destun cyfreithiol a pholisi'r gwerthusiad. Mae hefyd yn ystyried y broses o weithredu MPA ac yn pwyso a mesur yr ymgyrch a roddodd gyhoeddusrwydd i'r polisi.

Gwerthuso MPA yng Nghymru

Mae'r Ddeddf yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i osod gerbron y Cynulliad Cenedlaethol ac yna i gyhoeddi adroddiad ar weithrediad ac effaith y ddeddfwriaeth ar ddiwedd cyfnod adolygu o bum mlynedd. Bydd canlyniadau'r adroddiad hwnnw'n chwarae rhan bwysig wrth benderfynu a wneir rheoliadau i ddarparu ar gyfer parhad MPA y tu hwnt i'w oes bresennol o chwe blynedd.

Yn unol â'r Ddeddf, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu gwerthusiad o weithrediad ac effaith y ddeddfwriaeth dros gyfnod o bum mlynedd. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'r gwerthusiad hwnnw ac mae'n seiliedig ar ddata a gasglwyd naw mis ar ôl rhoi'r MPA ar waith. Dyma'r cyntaf o dri adroddiad 'ôl-weithredu' a fydd yn edrych ar batrymau yfed alcohol ac ymddygiad cysylltiedig ymysg yfwyr cymedrol, peryglus a niweidiol ym mhoblogaeth gyffredinol Cymru.

Fel y nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad, y cynllun gwreiddiol oedd asesu effaith MPA 18 mis a 42 mis ar ôl ei weithredu. Fodd bynnag, ychwanegwyd ton ychwanegol o gyfweliadau i asesu effaith gymharol MPA a COVID-19 ar batrymau yfed ac ymddygiad cysylltiedig yn ystod y cyfnod o naw mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith.

Gweithredu MPA

Ym mis Tachwedd 2019, wrth baratoi ar gyfer rhoi MPA ar waith yng Nghymru, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru amrywiaeth o adnoddau ar gyfer manwerthwyr ar ei gwefan[11]. Roedd hyn yn cynnwys posteri gwybodaeth gyffredinol, posteri, ymylon silffoedd a barceriaid silffoedd 'cyfrifiad MUP'[12] yn ogystal â thaflenni mwy manwl ar sut i gyfrifo'r isafswm pris ar gyfer cynhyrchion alcohol penodol.

Ddau fis yn ddiweddarach, ym mis Ionawr 2020, cyhoeddwyd dogfen ganllawiau ar wefan Llywodraeth Cymru yn targedu manwerthwyr ac Awdurdodau Lleol[13]. Prif bwrpas y ddogfen hon oedd rhoi arweiniad ar sut i gyfrifo, gweithredu a gorfodi'r gyfraith ar isafswm prisiau.

> *Mae'r canllawiau hyn wedi'u hanelu'n bennaf at helpu manwerthwyr ac awdurdodau lleol i gyfrifo, gweithredu a gorfodi isafswm prisiau ar gyfer alcohol – ond mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am y Ddeddf sy'n berthnasol i randdeiliaid eraill (t.1).*

Yn ogystal â'r posteri, y taflenni a'r dogfennau canllaw, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru hefyd 'Ap Cyfrifo MUP'. Mae cyfeiriad at yr Ap wedi'i gynnwys yn y ddogfen ganllawiau a nodir uchod yn ogystal ag ar wefan Llywodraeth Cymru lle mae'n nodi:

---

[10] Holloway et al. (2019), Buhociu et al. (2021).
[11] Adnoddau i fanwerthwyr
[12] Mae 'barcer' silff yn boced blastig PVC glir, sy'n cynnwys labeli pris a gwybodaeth arall am gynnyrch, sy'n cael ei rhoi mewn stribedi data ar ymylon silffoedd mewn siopau.
[13] Canllawiau ar roi'r MPA ar waith

Mae ap MUP ar gael ar Apple App Store ac Android Play Store. Gellir dod o hyd iddo drwy chwilio am 'MUP Wales Calculator'.

Bythefnos cyn ei roi ar waith, ar 17 Chwefror 2020, lansiwyd ymgyrch gyhoeddusrwydd ehangach yn targedu'r boblogaeth gyffredinol ynghylch MPA[14]. Roedd yr ymgyrch yn cynnwys hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol, radio cenedlaethol a lleol ac ar-lein, ond nid ar y teledu. Roedd yr ymgyrch yn cynnwys amrywiaeth o bosteri a gafodd eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol (Twitter a Facebook) i gyd yn pwysleisio manteision MPA o ran iechyd. Er enghraifft: 'bydd isafswm pris am alcohol yn achub bywydau', 'Gallai isafbris uned achub 66 o fywydau y flwyddyn' ac 'Mae yfed gormod o alcohol yn un o brif achosion marwolaeth a salwch yng Nghymru'. Cafodd animeiddiad byr dau funud, yn egluro cyflwyno'r gyfraith newydd, ei roi hefyd ar sianel YouTube Llywodraeth Cymru ar 2 Mawrth 2020.

Deallir gan gynrychiolwyr Llywodraeth Cymru bod gadael lansiad yr ymgyrch cyfryngau tan bythefnos cyn gweithredu yn seiliedig ar gyngor marchnata a phrofiad gydag ymgyrchoedd eraill sy'n awgrymu y byddai cyfnod arweiniol o bythefnos yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r negeseuon ac yn lleihau dadsensiteiddio cyn gweithredu.

Yn ogystal â'r ymgyrch cyfryngau cyhoeddus a datblygu adnoddau ar gyfer manwerthwyr, fe wnaeth Llywodraeth Cymru hefyd ariannu cyfres o saith gweithdy codi ymwybyddiaeth a luniwyd i helpu gwasanaethau i baratoi ar gyfer cyflwyno MPA yng Nghymru. Trefnwyd y gweithdai mewn ymateb i bryderon ynghylch diffyg ymwybyddiaeth gyffredinol o MPA mewn gwasanaethau triniaeth a chymorth a phryderon ynghylch canlyniadau anfwriadol posibl y ddeddfwriaeth a nodwyd gan Holloway et al. (2019) yn y 'Switching study'. Cynhaliwyd y digwyddiadau ledled Cymru dros gyfnod o dri mis (Rhagfyr 2019 i Chwefror 2020) ac roedd 112 o gynrychiolwyr o sefydliadau'r trydydd sector, y GIG, trwyddedu, safonau masnach, yr heddlu a Byrddau Cynllunio Ardal yn bresennol. Ochr yn ochr â hyn, darparodd swyddogion ddiweddariadau rheolaidd i Fyrddau Cynllunio Ardal (drwy eu cyfarfodydd â Byrddau Cynllunio Ardal) ar ddatblygiadau'r MPA i sicrhau eu bod yn ymgorffori effaith bosibl MPA i'r gwasanaethau a ddarperir.

Crynodeb

Yn y bennod hon, mae trosolwg o'r broses weithredu wedi cael ei ddarparu a'r ffordd y mae Llywodraeth Cymru (a) wedi helpu manwerthwyr i baratoi ar gyfer MPA yn y misoedd cyn gweithredu a (b) cynyddu ymwybyddiaeth o MPA yn y boblogaeth gyffredinol yn ystod y pythefnos cyn ei gyflwyno ar 2 Mawrth 2020, wedi cael eu crynhoi.

[14] Erthygl BBC News

3. Effaith COVID-19 ar y defnydd o alcohol ac ymddygiad cysylltiedig

Negeseuon allweddol:

Roedd chwiliadau o'r llenyddiaeth yn nodi 59 o astudiaethau a oedd wedi archwilio effaith COVID-19 ar yfed alcohol ac ymddygiad cysylltiedig. Roedd y rhan fwyaf o'r ymchwil yn seiliedig ar ddyluniadau ymchwil trawstoriadol a dulliau arolygu gydag ychydig iawn o astudiaethau'n seiliedig ar ddyluniadau hydredol neu ddulliau ansoddol. Roedd y canlyniadau'n cyfateb yn fras i ganlyniadau dau adolygiad o'r llenyddiaeth gan nodi bod y rhan fwyaf o bobl yn cynnal patrymau presennol o ddefnyddio alcohol yn dilyn y pandemig. Pan gofnodwyd newidiadau, roedd y rhain yn amrywio ar draws astudiaethau gyda rhai yn adrodd am fwy o gynnydd na gostyngiadau tra bod astudiaethau eraill yn nodi'r gwrthwyneb. Fodd bynnag, roedd yn ymddangos bod cytundeb cyffredinol mai yfwyr trwm oedd y mwyaf tebygol o gynyddu'r yfed a phrofi mwy o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn ystod y cyfnod ar ôl i COVID-19 ddod i'r amlwg. Er ei bod yn ymddangos bod rhywfaint o gytundeb ar draws y gronfa dystiolaeth o ran cyfeiriad cyffredinol y canfyddiadau, mae'n bwysig nodi bod yr astudiaethau y seilir canfyddiadau empirig arnynt yn amrywio'n fawr o ran eu dyluniad, eu dulliau a'u samplau. Felly, rhaid bod yn ofalus wrth lunio unrhyw gasgliadau.

Erbyn i Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018 ddod i rym ar 2 Mawrth 2020, roedd y pandemig COVID-19 byd-eang yn dod i'r amlwg. O fewn tair wythnos i roi MPA ar waith yng Nghymru, cafodd y DU gyfnod clo llawn yn ystod y pandemig. Yn ystod y cyfnod dilynol o 12 mis, dechreuodd Cymru ar ddau gyfnod clo arall. Roedd pob cyfnod clo wedi arwain at gyfyngiadau enfawr ar ffyrdd o fyw, gan gynnwys cau lleoliadau lletygarwch a gwahardd yfed a phrynu alcohol mewn lleoliadau trwyddedig. Felly, am ran fawr o'r cyfnod ar ôl rhoi'r MPA ar waith, dim ond o siopau gwerthu alcohol trwyddedig y mae alcohol wedi bod ar gael.

Mae effaith y newidiadau hyn, a'r pandemig yn fwy cyffredinol, ar yfed alcohol wedi denu sylw sylweddol yn y cyfryngau. Mae rhai straeon wedi cyfeirio at gynnydd dychrynllyd mewn yfed tra bo eraill wedi cyfeirio at ostyngiadau. Ar gyfer ymchwilwyr sydd â'r dasg o asesu effaith MPA ar yfwyr yn y boblogaeth gyffredinol, mae'r sefyllfa'n peri her benodol. Sut gallwn ni ddatod effaith gymharol COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig o ganlyniad i effaith yr MPA?

Yn y bennod hon, mae'r broses o fynd i'r afael â'r sefyllfa gymhleth hon yn dechrau drwy ddefnyddio ymchwil wedi'i adolygu gan gymheiriaid a gyhoeddwyd i archwilio beth ddigwyddodd i ddefnyddio a phrynu alcohol ers i'r MPA gael ei roi ar waith ym mis Mawrth 2020. Mae'r adran hon yn dechrau drwy ddisgrifio'r dulliau o chwilio am lenyddiaeth ac yn symud ymlaen i grynhoi'r hyn y mae'r ymchwil a adolygwyd gan gymheiriaid wedi'i ddangos am effaith COVID-19 ar yfed.

Strategaeth chwilio ac astudiaethau dethol

Roedd yr adolygiad yn dilyn dull tebyg i'r adolygiadau blaenorol[15] (a'r adolygiad a gyflwynwyd ym Mhennod 4) lle nodwyd darnau perthnasol o lenyddiaeth drwy (a) chwiliadau

[15] Holloway et al (2019), Buhociu et al. (2021).

o’r Mynegai a Chrynodebau Gwyddorau Cymdeithasol Cymhwysol (ASSIA), a (b) chwiliadau drwy Google Scholar i ganfod llenyddiaeth ychwanegol nad oedd o bosibl wedi’i chanfod drwy chwilio’r gronfa ddata. O ran cymhwysedd, roedd astudiaethau sy’n asesu effaith COVID-19 ar y defnydd o alcohol ac ymddygiad cysylltiedig (e.e. prynu, derbyniadau cysylltiedig ag alcohol i’r ysbyty) a gyhoeddwyd yn yr iaith Saesneg yn y cyfnod ers i’r pandemig ddod i’r amlwg ddiwedd 2019 wedi cael eu cynnwys yn yr adolygiad.

Canlyniadau chwilio

Mae’r adran hon yn disgrifio’r chwiliadau llenyddiaeth ac yn crynhoi’r canlyniadau chwilio. Cyflwynir trosolwg o nodweddion y papurau cymwys wedyn, gan gynnwys: gwlad y tarddiad, dyluniad a dulliau, samplau a mesurau canlyniadau.

Dulliau chwilio

Yn ASSIA, defnyddiwyd term chwilio Boole gan ddefnyddio geiriau allweddol (h.y. AB((alcohol NEU ddiod*) A (COVID* NEU’R coronafeirws NEU’R pandemig) AC (effaith NEU ddylanwad NEU newid* NEU addasu*)) i nodi astudiaethau a oedd wedi ymchwilio i effaith COVID-19 ar batrymau yfed. Nododd y chwiliad 58 astudiaeth a allai fod yn berthnasol. Cafodd crynodebau’r astudiaethau hyn eu hadolygu, ac roedd yn ymddangos bod 27 o gyhoeddiadau’n cyfateb i’r meini prawf cymhwysedd (h.y. roeddent yn cynnwys asesiad o effaith COVID-19 ar y defnydd o alcohol a/neu ymddygiad cysylltiedig) a chafwyd copïau testun llawn wedyn.

Wrth chwilio Google Scholar gan ddefnyddio’r un meini prawf chwilio ag ASSIA, canfuwyd 55 astudiaeth a allai fod yn berthnasol. Adolygwyd crynodeb o’r astudiaethau hyn ac ar ôl eithrio dyblygu (h.y. papurau sydd eisoes wedi’u nodi drwy chwiliadau ASSIA), nodwyd 24 o gyhoeddiadau a oedd yn cyfateb i’n meini prawf cymhwyso a chafwyd copïau testun llawn wedi hynny.

Yn ogystal â’r chwiliadau systematig hyn, cafodd wyth papur cymwys arall a nodwyd drwy ein rhwydweithiau o gysylltiadau yn y maes eu cynnwys (e.e. drwy gyfnewid negeseuon e-bost a hysbysiadau).

Cyflwynir ffocws pob un o’r 59 astudiaeth a ddewiswyd ynghyd â dadansoddiad manwl o’u canfyddiadau mewn tablau mewn Adroddiad Technegol ar wahân[16]. Yma, cyflwynir trosolwg o’r prif ganfyddiadau mewn testun sy’n llifo. Yn gyntaf, fodd bynnag, crynhoir nodweddion y llenyddiaeth yn ei chyfanrwydd.

Gwlad y tarddiad

At ei gilydd, cafodd 59 o gyhoeddiadau cymwys ar sail ymchwil a gynhaliwyd mewn ystod eang o wledydd ar draws y byd eu cynnwys yn yr adolygiad. Roedd hyn yn cynnwys un adolygiad systematig o’r llenyddiaeth, a oedd yn crynhoi canfyddiadau o astudiaethau a gynhaliwyd mewn 34 o wahanol wledydd (Bakaloudi et al., 2021) ac adolygiad yn canolbwyntio ar ddata sy’n ymwneud â Lloegr (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2021). Roedd rhai astudiaethau’n seiliedig ar ddata a gasglwyd o sawl gwlad gan gynnwys dwy astudiaeth a oedd yn cynnwys mwy na 30 o wledydd. Roedd y rhan fwyaf, fodd bynnag, yn seiliedig ar ymchwil a gynhaliwyd mewn un wlad yn unig ac yn amlach na pheidio yn UDA neu'r DU (gweler Tabl 3.1).

[16]Mae’r Adroddiad Technegol ar gael yn Saesneg ar gais.

Tabl 3.1 Astudiaethau cymwys yn ôl gwlad

	Amlder
UDA	20
Y DU	12
Awstralia	4
India	4
Mwy nag un wlad	4
Norwy	3
Awstria	2
Yr Eidal	2
Canada	1
Chile	1
Ffrainc	1
Japan	1
Nepal	1
Gwlad Pwyl	1
Sbaen	1
Twrci	1
CYFANSWM [1]	59

Dyluniad yr ymchwil a dulliau

Er bod yr holl astudiaethau wedi archwilio newidiadau yn y defnydd o alcohol a/neu ymddygiad cysylltiedig cyn ac ar ôl COVID-19, roedd y rhan fwyaf o gyhoeddiadau wedi cyflwyno canfyddiadau o ymchwil yn seiliedig ar ddyluniad ymchwil trawstoriadol a oedd yn cynnwys casglu data ar adeg benodol yn hytrach na chymryd samplau dros amser (n=52). Roedd hyn yn cynnwys:

- 37 astudiaeth yn seiliedig ar arolygon holiadur
- 4 astudiaeth yn seiliedig ar gyfweliadau a/neu grwpiau ffocws
- 10 astudiaeth yn seiliedig ar ddadansoddiad o fathau eraill o ddata (e.e. derbyniadau i'r ysbyty)

Yn y rhan fwyaf o achosion (n=33), roedd yr astudiaethau trawstoriadol wedi archwilio newidiadau'n ôl-weithredol drwy ofyn i'r cyfranogwyr edrych yn ôl ar yr amseroedd cyn COVID-19 a chofio eu hymddygiad bryd hynny. Mae'r dull hwn yn ddefnyddiol gan ei fod yn galluogi ymchwilwyr i fonitro tueddiadau dros amser ymysg samplau mawr. Mae'n arbennig o ddefnyddiol pan fydd y cyfle i gasglu data sylfaenol (e.e. data cyn COVID-19) wedi cael ei golli. Y brif anfantais, fodd bynnag, yw bod y dull yn dibynnu ar allu'r cyfranogwyr i gofio'n gywir yr ymddygiad beth amser yn ôl. Gall hyn fod yn arbennig o broblemus ar gyfer cwestiynau sy'n ymwneud (a) ag ymddygiad cyn ac ar ôl dyddiad penodol mewn amser, a allai fod yn anodd ei nodi mewn amser, a (b) ag yfed alcohol ac ymddygiad cysylltiedig, a all (ar gyfer rhai yfwyr) fod yn anodd ei gofio'n gywir.

Roedd deunaw o'r astudiaethau trawstoriadol yn cynnwys mwy nag un man casglu data, a oedd yn golygu bod modd archwilio newidiadau dros amser heb ddibynnu cymaint ar bwerau cofio (e.e. cyn ac ar ôl COVID-19, neu yn ystod ac ar ôl y cyfyngiadau symud). Mae

ailadrodd astudiaethau trawstoriadol gyda samplau annibynnol yn ddefnyddiol ar gyfer galluogi ymchwilwyr i asesu tueddiadau dros amser (h.y. newidiadau yn y defnydd o alcohol ac ymddygiad cysylltiedig). Fodd bynnag, mae defnyddio gwahanol samplau o gyfranogwyr ym mhob pwynt casglu data yn ei gwneud yn anodd asesu a yw newidiadau mewn nifer achosion yn adlewyrchu tuedd neu wahaniaethau rhwng gwahanol grwpiau a samplwyd o'r boblogaeth (Sedgwick, 2014).

Roedd astudiaethau a oedd yn seiliedig ar ddyluniad ymchwil hydredol a oedd yn dilyn carfanau o gyfranogwyr dros amser ac a oedd yn cynnwys pwyntiau casglu data cyn ac ar ôl COVID-19 yn brin (n=6). O ystyried natur ddigynsail ac ymddangosiad annisgwyl y pandemig, yn anochel dim ond astudiaethau ymchwil hydredol parhaus oedd yn gallu cymharu canlyniadau ymysg aelodau'r sampl cyn ac ar ôl i'r pandemig ddod i'r amlwg.

Mae Tabl 3.1 yn rhoi trosolwg o'r dyluniadau a'r dulliau a ddefnyddiwyd yn y llenyddiaeth sydd wedi'i chynnwys. O ran dulliau casglu data, roedd y rhan fwyaf o'r prif ymchwil yn seiliedig ar gyfranogwyr yn hunan-adrodd am yfed alcohol a/neu ymddygiad cysylltiedig mewn arolygon holiadur ar-lein (n=42) neu fel rhan o gyfweliadau neu drafodaethau grŵp ffocws (n=5). Roedd deg astudiaeth yn seiliedig ar ddadansoddiadau o fathau eraill o ddata, gan gynnwys: derbyniadau i'r ysbyty, trydariadau cysylltiedig ag alcohol, chwilio am dueddiadau ar Google, a dadansoddi gwalltiau. Roedd y ddau gyhoeddiad arall yn adolygiadau o'r llenyddiaeth, a oedd, fel y nodwyd uchod, yn cynnwys un adolygiad systematig ac un yn canolbwyntio'n bennaf ar ddata sy'n ymwneud â Lloegr.

Tabl 3.1 Dyluniad a dulliau llenyddiaeth gynwysedig

Dyluniad a dulliau	**Ar ôl yn unig**	**Cyn ac ar ôl**	**CYFANSWM**
Ymchwil trawstoriadol			
Arolygon	28	9	37
Cyfweliadau/grwpiau ffocws	4	0	4
Data arall	1	9	10
Cyfanswm trawstoriadol	33	18	51
Ymchwil hydredol			
Arolygon	-	5	5
Cyfweliadau/grwpiau ffocws	-	1	1
Data arall	-	0	0
Cyfanswm hydredol	-	6	6
Adolygiadau llenyddiaeth	-	-	2
CYFANSWM	**33**	**24**	**59**

Nodiadau: '-' = ddim yn berthnasol.

Samplau

Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau hunan-hysbysu wedi'u seilio ar samplau o oedolion cyfleustra (n=24) neu fyfyrwyr coleg/prifysgol (n=6) a recriwtiwyd o'r boblogaeth gyffredinol drwy hysbysebion ar-lein. Roedd gweddill yr astudiaethau'n targedu poblogaethau penodol gan gynnwys: pobl ifanc yn eu harddegau, cyplau sy'n cyd-fyw, pobl sy'n cefnogi defnyddio alcohol, oedolion ifanc (18-23 oed), oedolion hŷn (50 oed a hŷn), gefeilliaid sy'n oedolion,

rhieni â dau frawd a chwaer yn eu harddegau, defnyddwyr cyffuriau/alcohol/yfwyr, yfwyr sy'n goryfed, defnyddwyr gwasanaeth, grwpiau sy'n agored i niwed (e.e. y rheini sy'n byw mewn ardal amddifadedd uchel, y rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl a'r rheini sydd â chyflwr iechyd corfforol risg uchel mewn perthynas â COVID-19), myfyrwyr yn y lleiafrif rhywiol a rhywedd, myfyrwyr a staff coleg/prifysgol.

Canlyniadau

Roedd yr holl astudiaethau cymwys wedi asesu effaith COVID-19 ar yfed alcohol a/neu ymddygiad cysylltiedig. Roedd yr astudiaethau'n amrywio, fodd bynnag, o ran (a) pa ymddygiadau yr ymchwiliwyd iddynt a (b) sut y mesurwyd yr ymddygiadau hyn. Nid yw'n syndod, o ystyried ein meini prawf cymhwysedd, mai'r ymddygiad a aseswyd amlaf oedd defnyddio neu yfed alcohol. Fodd bynnag, roedd y ffordd y mesurwyd y defnydd yn amrywio ar draws yr astudiaethau gyda rhai yn canolbwyntio ar amlder (h.y. pa mor aml), rhai ar swm (h.y. faint o alcohol) ac eraill yn mesur ac weithiau yn cyfuno'r ddau (e.e. drwy ddefnyddio'r AUDIT). Er mwyn cymhlethu pethau ymhellach, roedd yr astudiaethau hefyd yn amrywio o ran sut roedd amlder a swm yn cael eu mesur. Er enghraifft, mewn perthynas ag amlder y defnydd, roedd amrywiadau o ran y cyfnod amser ar gyfer asesu amledd (e.e. wythnosol neu fisol). O ran faint a ddefnyddiwyd, roedd amrywiadau o ran y cyfnod amser y cyfrifwyd y swm (e.e. diwrnod neu wythnos arferol).

Yn ogystal ag yfed alcohol, ymchwiliwyd hefyd i newidiadau mewn canlyniadau eraill, gan gynnwys: yfed alcohol mewn modd peryglus, rhieni'n caniatáu i'w plant yfed, meddwdod alcohol difrifol, clefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol, derbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol, marwoldeb sy'n gysylltiedig ag alcohol, prynu, trydariadau sy'n gysylltiedig ag alcohol, chwiliadau Google Trend sy'n gysylltiedig ag alcohol, a rhoi'r gorau i alcohol.

Un pwynt olaf i'w nodi mewn perthynas â chanlyniadau yw'r cyfnod y mesurwyd yr effaith. Roedd rhai astudiaethau'n canolbwyntio ar y cyfnod yn syth ar ôl COVID-19 (ee mis Ebrill 2020) ac roedd eraill yn edrych ar newidiadau a oedd yn digwydd sawl mis yn ddiweddarach. Yn anochel, o ystyried y ffocws ar ymchwil a adolygwyd gan gymheiriaid a'r amser y mae'n ei gymryd i gyhoeddi papurau mewn cyfnodolion a adolygwyd gan gymheiriaid, nid oedd y rhan fwyaf o'r cyhoeddiadau a gynhwyswyd yn yr adolygiad hwn wedi edrych ar newidiadau hirdymor, parhaol mewn yfed alcohol a/neu ymddygiad cysylltiedig.

Crynodeb o'r astudiaethau sydd wedi'u cynnwys

Cafodd pum deg naw o astudiaethau cymwys eu nodi drwy chwilio ar ASSIA, Google Scholar a thrwy ein rhwydweithiau o gysylltiadau yn y maes. Roedd y sampl yn cynnwys astudiaethau o ystod eang o wledydd, ond roedd y rhan fwyaf yn dod o'r Unol Daleithiau a'r DU. Roedd y rhan fwyaf o astudiaethau'n defnyddio dyluniadau trawstoriadol ac roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn hunan-adrodd am eu defnydd o alcohol yn awr a/neu yn y gorffennol a'r ymddygiad cysylltiedig. Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau'n samplu oedolion o'r boblogaeth gyffredinol, ond roedd llawer o'r astudiaethau'n canolbwyntio ar is-grwpiau penodol, a'r rhai mwyaf cyffredin ohonynt oedd myfyrwyr prifysgol. Roedd yr holl astudiaethau'n edrych ar newidiadau mewn yfed alcohol a/neu ymddygiad cysylltiedig ond roedd cryn amrywiaeth yn y ffordd y mesurwyd y newidiadau. Roedd amrywiad sylweddol hefyd o ran y cyfnod y mesurwyd y newidiadau. Mae'r amrywiadau hyn yn gwneud i synthesis fod yn heriol a dylid ei gadw mewn cof wrth ddod i gasgliadau ar sail y gronfa dystiolaeth hon.

Canfyddiadau ymchwil

Yn yr adran hon, cyflawnir yr her o syntheseiddio'r gronfa dystiolaeth drwy grynhoi canfyddiadau'r 59 astudiaeth a gynhwyswyd[17]. Mae'r adran yn dechrau drwy roi trosolwg o'r ddau adolygiad llenyddiaeth a nodwyd yn y chwiliadau. Yna, mae'n symud ymlaen i archwilio prif ganfyddiadau'r ymchwil empirig sy'n eu grwpio o ran y dyluniad a'r dulliau a ddefnyddiwyd.

Adolygiadau llenyddiaeth

Roedd chwiliadau o'r llenyddiaeth yn nodi dau gyhoeddiad a oedd yn adolygu ac yn crynhoi canfyddiadau ar draws ystod eang o ymchwil, gan gynnwys llenyddiaeth lwyd a llenyddiaeth wedi'i hadolygu gan gymheiriaid. Roedd yr adolygiad a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2021) yn edrych ar newidiadau mewn yfed alcohol a niwed cysylltiedig ag alcohol yn Lloegr gan ddefnyddio gwahanol fathau o ddata a gasglwyd cyn ac yn ystod COVID-19. Mae'r adolygiad yn ddefnyddiol gan ei fod yn archwilio amrywiaeth o ganlyniadau gwahanol gan gynnwys: swm yr alcohol yr oedd treth wedi cael ei thalu ar ei gyfer, gwerthiant cyfaint, yfed, morbidrwydd a marwoldeb sy'n gysylltiedig ag alcohol. Cyflwynir crynodeb byr o'r adolygiad hwn isod.

Er bod adeiladau masnachu wedi cau, roedd newidiadau nodedig i faint o alcohol a oedd yn cael ei yfed. Yn ystod y cyfnod clo, roedd cyfanswm cyfaint yr alcohol yr oedd treth wedi cael ei thalu ar ei gyfer (gan gynnwys allfasnach a mewnfasnach) yn ystod y flwyddyn 2020 i 2021 1% yn llai na chyn y pandemig. Cynyddodd gwerthiannau allfasnach 25% yn ôl data gan banel o ddefnyddwyr sy'n prynu Gwelwyd cynnydd ym mhob math o gynnyrch, a'r cynnydd mwyaf oedd cwrw (+31%). Gwelwyd rhagor o gynnydd mewn gwirod (+26 %), gwin (+20%) a seidr (+18%). Ymysg yr aelwydydd hynny a oedd wedi darparu data di-dor rhwng 2018 a 2020, roedd cyfanswm y gwerthiannau allfasnach wedi cynyddu 24% a oedd yn cyfateb i 12,607,408 litr yn ychwanegol. Roedd dadansoddiadau o amrywiadau yn ôl math o brynwr yn dangos bod y cwintel prynu trymaf wedi cynyddu pryniant 14%, sy'n cyfrif am 42% o'r cyfanswm cynnydd.

Tynnodd yr awduron sylw at y ffaith bod data'r arolwg sy'n mesur y defnydd a hunan-adroddir yn dangos polareiddio mewn ymddygiad yfed. Dywedodd llawer o'r ymatebwyr yn nata'r arolwg eu bod yn yfed alcohol tua'r un faint a'r un amledd â chyn dechrau pandemig COVID-19. Mewn arolygon a oedd yn canolbwyntio ar gymharu ymddygiad yfed cyn ac yn ystod cyfnod y pandemig, canfuwyd bod y rheini a oedd yn yfed yn drwm cyn y pandemig yn tueddu i ddweud eu bod yn yfed mwy o alcohol yn ystod y pandemig. Rhwng mis Mawrth 2020 a mis Mawrth 2021 canfuwyd bod ymatebwyr wedi cynyddu eu lefelau defnydd i lefelau risg uchel. Fodd bynnag, mae'r awduron yn nodi bod yr arolygon a'r polau y seiliwyd y canfyddiadau hyn arnynt yn rhai o ansawdd isel ac roedd yr adrodd ar ddulliau'n amrywio. *O fewn yr astudiaethau ansawdd uwch, adroddwyd ar batrwm clir o gynnydd yn y defnydd o alcohol. Esboniwyd hyn gan gynnydd ymysg yfwyr sydd eisoes yn yfed ar lefelau uchel cyn y pandemig yn hytrach na chynnydd ymysg yfwyr mwy cymedrol.*

Gwelwyd newidiadau mewn morbidrwydd a marwoldeb sy'n ymwneud ag alcohol yn 2020. O ran morbidrwydd, gwelwyd gostyngiad o 3% yng nghyfraddau'r derbyniadau heb eu cynllunio i'r ysbyty ar gyfer achosion cysylltiedig ag alcohol yn ystod pandemig COVID-19. Roedd yr unig gynnydd a welwyd yn ymwneud â derbyniadau heb eu cynllunio ar gyfer clefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol (ALD), sef 14%. Yn ystod y pandemig roedd cyfraddau ALD yn gyson uwch na'r llinell sylfaen.

[17]Gweler Atodiad 4 am restr o'r astudiaethau a'u prif nodweddion.

O ran marwoldeb, bu cynnydd o 20% yng nghyfanswm y marwolaethau sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol yn 2020 o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Mae marwolaethau oherwydd anhwylderau meddyliol ac ymddygiadol o ganlyniad alcohol a gwenwyn alcohol wedi cynyddu hefyd (cynnydd o 11% a 15% yn y drefn honno). Roedd marwolaethau cysylltiedig ag alcohol yng nghyswllt clefyd yr iau yn cyfrif am 80% o farwolaethau sy'n ymwneud ag alcohol yn 2020 ac yn 21% yn uwch nag yn y flwyddyn flaenorol.

Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau'n dangos bod pandemig COVID-19 wedi cael effaith amrywiol ar yfed alcohol a niwed. Canfuwyd mai'r rheini a oedd yn prynu alcohol yn drwm cyn y pandemig oedd y prif ffactor sy'n cyfrannu at y cynnydd mewn prynu allfasnach. Er bod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi dweud nad oedd eu hymddygiad yfed wedi newid yn ystod y cyfyngiadau symud, roedd yr yfwyr trwm yn dweud bod lefelau ac amlder eu hyfed yn uwch na chyn i COVID-19 ddechrau, gan awgrymu risg uwch i'r grŵp hwn o niwed cysylltiedig ag alcohol. Ar ben hynny, er bod nifer y derbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol wedi gostwng o'i gymharu â'r cyfnod cyn y pandemig, mae nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn sylweddol uwch na chyn y pandemig, sy'n dangos bod angen gweithredu i atal rhagor o farwolaethau.

Roedd yr ail adolygiad a gynhaliwyd gan Bakaloudi et al. (2021) yn defnyddio dulliau systematig i ymchwilio i effaith y cyfnod clo cyntaf (Mawrth i Fai 2020) ar yfed alcohol ac ymddygiad bwyta byrbrydau. Defnyddiwyd cronfeydd data PubMed, Scopus a Web of Science mewn chwiliad systematig i adolygu newidiadau i arferion byrbrydau pobl, archebu bwyd a faint o alcohol a yfwyd. Cafodd astudiaethau o 34 o wahanol wledydd eu cynnwys yn y chwiliad a nodwyd cyfanswm o 1489 o astudiaethau. Ar ôl cael gwared â dyblygiadau (n=642) a phapurau anghymwys (n=847), nodwyd bod cyfanswm terfynol o 32 o astudiaethau trawstoriadol yn gymwys i'w cynnwys.

Canfuwyd bod bwyta byrbrydau wedi cynyddu ar gyfer cyfran sylweddol o'r boblogaeth tra canfuwyd bod bwyd brys a bwyd wedi'i archebu wedi gostwng. Adroddwyd am y newidiadau mewn yfed alcohol mewn 23 o astudiaethau trawstoriadol. Mewn 17 astudiaeth, nid oedd yfed alcohol wedi newid ar gyfer y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr. Fodd bynnag, i'r cyfranogwyr eraill hynny yr oedd eu defnydd wedi newid, roedd tuedd tuag at gynnydd yn y defnydd (n=13) yn hytrach na gostyngiad (n=4).

Mae'n bwysig nodi bod yr astudiaethau a welwyd wedi eu cynnal ar draws gwahanol gyfnodau o amser (ee camau cyntaf y cyfyngiadau symud a llacio'r cyfyngiadau symud) a gwledydd lle daeth y cyfyngiadau symud i rym ar wahanol adegau a lle roedd cyfyngiadau gwahanol ar waith. O ganlyniad, roedd rhai o'r astudiaethau'n dangos cynnydd yn y defnydd o alcohol yn ystod camau cynnar y pandemig, ac roedd eraill yn dangos cynnydd tua diwedd cyfnod y cyfyngiadau symud.

Gwelwyd cynnydd yn y defnydd a adroddwyd yn ystod cyfnod cychwynnol y pandemig mewn nifer o wledydd (Ffrainc, Awstralia a Tsieina). Fodd bynnag, roedd gwledydd fel Gwlad Pwyl ac UDA wedi gweld cynnydd yn yr alcohol a oedd yn cael ei yfed ar ddiwedd y cyfyngiadau symud. Trafodwyd esboniadau ar gyfer y gwahaniaeth hwn, gan gynnwys yr awgrym bod y rheini a oedd wedi yfed mwy yn ystod camau cynnar y pandemig wedi gwneud hynny oherwydd pryder ac ofn yr anhysbys.

I grynhoi, canfu'r ddau adolygiad fod patrymau yfed yn aros yr un fath i raddau helaeth ar gyfer y rhan fwyaf o bobl. Fodd bynnag, pan nodwyd newidiadau, roedd y rhain yn codi'n amlach na gostyngiadau. Roedd y cynnydd mewn yfed yn arbennig o amlwg ymysg yfwyr trwm. Yn gysylltiedig â hynny, roedd derbyniadau ar gyfer clefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol a marwolaethau oherwydd ALD wedi cynyddu yn dilyn COVID-19. Er bod yr adolygiadau'n eithaf cyson yn eu canfyddiadau, mae'n bwysig nodi'r gwendidau yn y gronfa

dystiolaeth, sy'n cael ei nodweddu gan astudiaethau o ansawdd gwael a methodolegau sy'n gwrthdaro.

Ymchwil trawstoriadol – astudiaethau hunan-adrodd

Roedd tri deg wyth o astudiaethau a oedd wedi'u cynnwys yn yr adolygiad yn seiliedig ar arolygon trawstoriadol a oedd yn edrych ar newidiadau mewn yfed alcohol a/neu ymddygiad cysylltiedig. Roedd y rhan fwyaf o'r papurau'n cyflwyno canfyddiadau o ran naill ai (a) y gyfran a oedd yn newid (neu beidio) faint o alcohol a oedd yn cael ei yfed, a/neu (b) newidiadau yn nifer cymedrig y diodydd a oedd yn cael eu hyfed neu nifer cymedrig y diwrnodau yr oedd alcohol yn cael ei yfed. Isod, rydym yn cyflwyno crynodeb o'r canfyddiadau ar draws y corff ymchwil hwn. I gael gwybodaeth fanylach am yr astudiaethau penodol, edrychwch ar Atodiad 4 a'r Adroddiad Technegol ar wahân[18].

Newidiadau ym mhatrymau defnyddio alcohol (% a modd)
Roedd ugain o'r astudiaethau'n cyflwyno ffigurau yn ymwneud â chyfran y bobl a oedd naill ai wedi cynyddu, lleihau neu gynnal lefelau'r alcohol a oedd yn cael ei yfed eisoes yn dilyn y pandemig.

Roedd pob un o'r 20 astudiaeth yn darparu data ar gyfran y bobl a oedd wedi yfed mwy o alcohol yn dilyn y pandemig. Roedd y ffigurau'n amrywio o 13% i 60% gyda chyfartaledd fras (gan gadw mewn cof y gwahaniaethau methodolegol ac o ran sampl) ar draws yr astudiaethau o 25%.

Darparodd pymtheg astudiaeth ddata ar gyfran y bobl a oedd wedi yfed llai o alcohol ar ôl COVID-19. Roedd y ffigurau'n amrywio o 9% i 45% gyda chyfartaledd fras ar draws yr astudiaethau o 25%.

Roedd 13 astudiaeth yn darparu data ar gyfran y bobl nad oedd eu harferion yfed alcohol wedi newid ers COVID-19. Roedd y ffigurau'n amrywio o 19% i 70% gyda chyfartaledd fras o 46%.

Roedd deuddeg o'r 20 astudiaeth yn darparu'r set lawn o ganlyniadau (h.y. y cyfrannau a gynyddodd, a ostyngodd ac a arhosodd yr un fath). Canfu'r rhan fwyaf o'r astudiaethau hyn (n=10) nad oedd y rhan fwyaf o bobl wedi newid eu defnydd o alcohol yn ystod y cyfnod ar ôl COVID-19.

Edrychodd chwe phapur arall ar newid gan ddefnyddio dulliau yn hytrach na chanrannau. O ran nifer cymedrig y diodydd a yfwyd, cymysg oedd y canlyniadau gyda dau ostyngiad yn yr adroddiadau, un yn adrodd cynnydd ac un yn adrodd dim newid. O ran amlder y defnydd (h.y. nifer cymedrig y diwrnodau yr yfwyd alcohol), roedd y canlyniadau'n fwy cyson gyda'r pedair astudiaeth yn adrodd am gynnydd yn amlder y defnydd.

Newidiadau mewn patrymau defnyddio (ffigurau eraill)
Roedd y 12 astudiaeth arolwg trawstoriadol a oedd yn weddill wedi cyflwyno canfyddiadau mewn ffyrdd eraill ac roedd y canfyddiadau'n gymysg o ran a oedd y defnydd o alcohol ac ymddygiad cysylltiedig wedi cynyddu neu wedi gostwng yn dilyn y pandemig.

Mewn perthynas â chynnydd, mae Anderson et al. (2021) yn adrodd am gynnydd o 41% mewn pryniant alcohol yn dilyn COVID-19. Canfu Ustun (2021) fod y bobl hynny a oedd wedi gorfod newid preswylfa yn ystod y pandemig yn fwy tebygol o ddechrau yfed ac ysmygu. Canfu Wisk a Buhr (2021) bod ymatebwyr (o'u cymharu â rheolyddion hanesyddol) gryn dipyn yn fwy tebygol o ddefnyddio alcohol, llawer mwy o ddyddiau o yfed alcohol a

[18]Mae'r Adroddiad Technegol ar gael yn Saesneg ar gais.

chyfanswm uwch o ddiodydd yn cael eu hyfed. Canfu Christie et al. (2021) bod cyfranogwyr oedd â hanes o broblemau cysylltiedig â defnyddio cyffuriau wedi adrodd am gynnydd mewn defnydd o alcohol a sigarennau, a gostyngiad mewn defnydd o gocên yn ystod y cyfnod o gadw pellter cymdeithasol.

O ran gostyngiadau, mae Prestigiacomo et al. (2021) wedi canfod gostyngiad arwyddocaol o ran faint gafodd ei yfed, ond dim newid o ran amlder yn ystod mis cyntaf y pandemig. Canfu Ryerson et al. (2021) bod myfyrwyr sy'n byw ar/ger campws wedi lleihau'r defnydd o alcohol ar ôl COVID-19 o'i gymharu â'r rheini sy'n byw o dan amgylchiadau arferol. Canfu Salzar-Fernandez et al. (2021) dueddiad oedd yn gostwng yn raddol yn ystod y pandemig (Gorffennaf i Hydref) sy'n awgrymu bod y cyfranogwyr wedi yfed llai o alcohol dros amser.

Roedd tair o'r astudiaethau'n canolbwyntio'n benodol ar straen, a nodwyd bod problemau alcohol yn fwy cyffredin ymysg y rhai â mwy o straen. Canfu Rodriguez et al. (2021) bod straen seicolegol yn gysylltiedig â sgoriau uwch ar bob mynegai yfed a bod straen ariannol dynion yn gadarnhaol gysylltiedig â phroblemau alcohol eu hunain a phroblemau alcohol partneriaid. Canfu Flaudius et al. (2021) bod problemau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn fwy cyffredin ymysg y myfyrwyr sydd dan y straen mwyaf. Canfu Budimir et al. (2021) bod yfed alcohol ac ysmygu sigarennau yn rhagfynegydd cadarnhaol o ansawdd bywyd seicolegol is, gostyngiad mewn lles, a straen ymddangosiadol uwch, iselder, pryder ac anhunedd.

Ymchwil trawstoriadol – ffynonellau data eraill

Roedd ein chwiliadau'n nodi 10 papur a oedd yn seiliedig ar ddyluniadau ymchwil trawstoriadol ond a oedd yn defnyddio data ar wahân i hunan-adrodd. Mae crynodeb o'r papurau hyn ar gael yn Nhabl 3.2. Mae'r holl bapurau a ddarganfuwyd yn astudiaethau rhyngwladol, gyda'r nifer fwyaf (n=3) yn India. Mae pump yn cyflwyno canlyniadau dadansoddiadau data eilaidd, gan gynnwys: lefelau yfed alcohol cyn ac ar ôl y pandemig, presenoldeb neu gynnydd mewn Clefyd yr Afu oherwydd Alcohol a derbyniadau i'r ysbyty am feddwdod alcohol. Roedd dau yn dadansoddi data Google Trends a dadansoddodd un drydariadau ar ôl defnyddio alcohol yn ystod y pandemig. Cynhaliodd un astudiaeth ddadansoddiad gwallt i asesu lefelau camddefnyddio alcohol a sylweddau, a chynhaliodd un astudiaeth waith modelu ystadegol ar glefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn yr Unol Daleithiau.

Tabl 3.2 Nodweddion ymchwil trawstoriadol – ffynonellau data eraill

Awdur(on)	Gwlad	Dull	Cyn ac ar ôl
Thomas et al. (2020	India	Dadansoddiad data eilaidd	Ar ôl yn unig
Alladio et al. (2021)	Yr Eidal	Dadansoddiad Gwallt	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau
Chinnartha a Harding (2020)	Awstralia	Dadansoddiad data eilaidd	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau
Ghosh et al. (2021)	India	Data tueddiadau Google	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau
Griongletto et al. (2020)	Yr Eidal	Data eilaidd	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau
Itoshima et al. (2021)	Japan	Data eilaidd	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau
Singh et al. (2021)	India	Data tueddiadau Google	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau
Ward et al. (2021)	UDA	Dadansoddiad Trydar	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau
Julien et al. (2021)	UDA	Modelu ystadegol	Cyn ac ar ôl – gwahanol samplau – senario wedi'i modelu
Ghimire (2020)	Nepal	Data eilaidd	Cyn ac ar ôl – samplau gwahanol – cymharu daeargryn a Covid-19

Astudiaethau trawstoriadol – ffynonellau data eraill (ar ôl yn unig)
Mae Thomas et al. (2020) wedi cynnal astudiaeth arsylwadol yn India o ddefnyddwyr gwasanaeth a oedd wedi cael eu derbyn i'r Ganolfan Dad-ddibyniaeth, NEST a Choleg Meddygol a Sefydliad Ymchwil Cenhadaeth Jubilee. Arweiniodd y pandemig at gau siopau sy'n gwerthu diodydd alcoholig ym mis Mawrth 2020. Roedd adroddiadau am gynnydd mewn hunanladdiad yn yr ardal yn cael eu priodoli gan y cyfryngau i'r diffyg alcohol. Mae Thomas et al. (2020) wedi cynnal arsylwadau o 17 o ddefnyddwyr gwasanaeth o'r adeg y caewyd siopau nwyddau nad ydynt yn hanfodol. Canfuwyd mai symptomau diddyfnu oedd y rheswm mwyaf cyffredin dros ymgynghori ymysg defnyddwyr y gwasanaeth Anhwylder Defnyddio Alcohol (AUD). Adroddasant fod mwy o alcohol anghyfreithlon ar gael drwy ffynonellau heb eu trwyddedu a chynnydd cysylltiedig mewn gweithgarwch troseddol. Nododd yr awduron hefyd fod symud wedi bod at wirodydd eraill a chynnydd yn nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Astudiaethau trawstoriadol – ffynonellau data eraill (cyn ac ar ôl – samplau gwahanol)
Archwiliodd Alladio et al. (2021) effaith pandemig COVID-19 ar faint o alcohol sy'n cael ei yfed a chamddefnyddio sylweddau yn yr Eidal[19]. Roeddynt yn monitro'r crynodiad o ethyl glucuronid (EtG) mewn gwallt fel biofarciwr ar gyfer defnydd ethanol. Casglwyd y data rhwng mis Ebrill a mis Awst 2020 i werthuso'r ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol. Cafodd y data wedyn eu cymharu â'r data a gofnodwyd yn y pedair blynedd flaenorol (2016-2019). Canfu'r awduron gynnydd yng nghanran y cyfranogwyr a oedd yn cael eu hystyried yn yfwyr risg isel (o 60% i 79%). Fodd bynnag, o gymharu'r data â'r pedair blynedd flaenorol, gwelwyd gostyngiad yn y cyfranogwyr a oedd yn cael eu hystyried yn yfwyr cymedrol a chronig (-12 a -7%, yn y drefn honno). Mae'n bwysig nodi bod y rheini sydd eisoes â phroblem camddefnyddio sylweddau cyn i'r pandemig ddechrau wedi gwella eu hymddygiad niweidiol.

---

[19]Daeth pandemig COVID-19 i'r amlwg yn yr Eidal ym mis Chwefror 2020, tua mis cyn dod i'r amlwg yn y DU. Mae angen oediad o ddau fis i ganfod unrhyw newid yn faint o alcohol sy'n cael ei yfed mewn sampl gwallt. Roedd dadansoddiad Allaudio et al. (2021) felly'n canolbwyntio ar ddata a gasglwyd rhwng mis Ebrill a mis Awst 2020.

Nod Chinnartha a Harding (2020) oedd adolygu effaith pandemig COVID-19 ar glefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol gan ei fod bellach yn broblem iechyd y cyhoedd sy'n dod i'r amlwg yn Awstralia. Cynhaliwyd archwiliad a oedd yn cymharu nifer y derbyniadau cysylltiedig ag alcohol i ysbyty trydyddol yn ystod y cyfnod clo (Mawrth 2020 i Fai 2020) â'r flwyddyn flaenorol. Casglwyd bod nifer y bobl a gafodd ddiagnosis o gyflyrau cysylltiedig ag alcohol wedi cynyddu 11% o 336 yn 2019 i 372 yn 2020. Gwelwyd cynnydd pellach yn nifer y bobl a gafodd eu trin yn yr adran achosion brys ac a ryddhawyd wedyn (117 i 169). Gwelwyd bod y rheini a oedd angen cael eu derbyn ar gyfer hepatitis alcoholig wedi cynyddu 11% ac roedd y rheini a oedd yn dioddef o symptomau dibyniaeth ar alcohol a gwenwyno acíwt wedi cynyddu 34% a 48% yn y drefn honno.

Cynhaliodd Ghosh et al. (2021) astudiaeth i ddata Google Trends. Y nod oedd profi a allai data Google Trends ddangos ymatebion y boblogaeth i'r pandemig ac effaith polisi alcohol ar iechyd y cyhoedd. Mae'r chwiliadau ar Google Trends yn darparu lefel chwilio gymharol (RSV) sy'n ymwneud â chyfran ymholiad i leoliad a chyfnod penodol y defnyddiwr. Wedyn roedd unrhyw newidiadau yng nghymedr RSV mewnbynnau chwilio defnyddiwr-benodol yn cael eu dadansoddwyd dros dri chyfnod amser gwahanol, gan gynnwys cyn ac ar ôl gwahardd alcohol yn India. Canfu'r awduron, ar ôl rhoi'r gwaharddiad ar waith yn ystod y cyfyngiadau symud, y gwelwyd cynnydd sylweddol yn yr RSV ar gyfer chwiliadau sy'n ymwneud ag: diddyfnu alcohol, sut mae tynnu alcohol o hylif diheintio, danfon alcohol gartref ar-lein, danfon alcohol i'r cartref, a thabledi cysgu. Cafwyd newid cyflym, cadarn a chyson yn chwiliad Google Trends o ganlyniad i'r newid mewn polisi alcohol.

Arsylwodd Griongletto et al. (2020) effaith y cyfyngiadau symud yn yr Eidal ar iechyd y glasoed o safbwynt adran frys (ED). Roedd y cyfyngiadau symud yn achosi straen a oedd wedi achosi i salwch meddwl ddechrau, gan gynnwys iselder, ymdrechion i gyflawni hunanladdiad a chamddefnyddio sylweddau. Adroddwyd bod adrannau brys yn cael y nifer uchaf o achosion o bobl yn cyrraedd/derbyn oherwydd bod oedolion ifanc a phobl ifanc yn yfed alcohol yn ddifrifol ar ddiwedd cyfnod clo COVID-19. Nod yr ymchwil oedd adolygu data yr ED ac archwilio a oedd effaith ar achosion o feddwdod alcohol. Adroddodd Griongletto et al. (2020) bod cyfradd yfed alcohol difrifol wedi cynyddu'n sylweddol o 0.88% yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud i 11.3% ar ôl y cyfyngiadau symud, pan ddechreuodd y cyfyngiadau lacio. Cymharwyd y data hwn â'r flwyddyn flaenorol a chanfuwyd bod ymweliadau ag adrannau brys ar gyfer meddwdod alcohol wedi cynyddu o 2.96% i 11.31%.

Roedd Itoshima et al. 2021) eisiau edrych ar y newidiadau ar lefel y boblogaeth ym meysydd clefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol (ALD) a llid y pancreas yn ystod pandemig COVID-19. Cynhaliwyd dadansoddiad cyfres amser doredig (ITS) a oedd yn canolbwyntio ar y cyfnod ym mis Ebrill 2020, sef pan gyhoeddodd llywodraeth Japan fod argyfwng oherwydd pandemig COVID-19. Cafwyd cyfanswm o 3,026,389 o dderbyniadau mewn 257 o ysbytai, gyda 10,242 o'r rheini rhwng misoedd Gorffennaf 2018 a Mehefin 2020 ar gyfer ALD neu lid y pancreas. O'r 10,242 a dderbyniwyd i'r ysbyty, roedd 6,371 ar gyfer ALD a 3,871 ar gyfer llid y pancreas sy'n gysylltiedig ag alcohol. Ar ben hynny, roedd gan 14% o'r achosion ALD hepatitis alcohol hefyd ac roedd gan 72% sirosis yr iau. Roedd y canfyddiadau hyn yn dangos bod y pandemig yn gysylltiedig â chynnydd yn nifer y cleifion a gafodd eu derbyn i'r ysbyty ar gyfer ALD a llid y pancreas. Mae'n bwysig nodi y cynyddodd y gyfradd dderbyn am bob 1,000 o dderbyniadau i'r ysbyty 1.2 gwaith o'i gymharu â'r cyfnod cyn y pandemig. Arsylwyd dros 214.25 o dderbyniadau i'r ysbyty ar gyfer ALD a llid y pancreas oherwydd pandemig COVID-19.

Archwiliodd Singh et al. (2021) newidiadau mewn diddordebau chwilio cysylltiedig ag alcohol ar-lein yn ystod y cyfnod clo yn India gan ddefnyddio data Google Trends. Roedd gan y rhestr o ymholiadau a oedd yn ymwneud ag alcohol bedair thema gyffredinol: y mathau o alcohol a yfir, sut y ceir gafael ar alcohol, pa broblemau sydd wedi codi oherwydd gwahardd gwerthu alcohol ac ymddygiad ceisio help y rhai sy'n cael problemau sy'n gysylltiedig ag

alcohol. Cafodd tri chyfnod amser eu defnyddio i gasglu'r data: cyn y cyfnod clo, y cyfnod clo cychwynnol a'r ail gyfnod clo. Nodwyd cynnydd sylweddol yn y diddordeb mewn chwilio ar-lein am eiriau allweddol yn ymwneud â phrynu neu gaffael alcohol yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Fodd bynnag, nid oedd yr ail gyfyngiadau ar symud wedi dangos unrhyw gynnydd o'i gymharu â chyn y cyfyngiadau symud. Gwelwyd cynnydd sylweddol pellach yn y chwiliadau ar-lein am ddiddyfnu alcohol yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf a'r termau chwilio am bensodiasepin yn ystod yr ail.

Mae Ward et al. (2021) wedi disgrifio effaith COVID-19 ar drydariadau am flacowts ar ôl yfed alcohol. Nod yr ymchwil hwn oedd disgrifio pa mor gyffredin oedd trydariadau cyhoeddus yn yr Unol Daleithiau a oedd yn cyfeirio at flacowts ar ôl yfed alcohol cyn ac yn ystod pandemig COVID-19. Defnyddiwyd yr offeryn Crimson Hexagon Foresight i gael mynediad at yr holl negeseuon trydar Saesneg a ysgrifennwyd yn yr Unol Daleithiau a oedd yn cyfeirio at flacowts ar ôl yfed alcohol yn 2019 a 2020. Roedd cyfran uwch o'r holl negeseuon trydar a ddadansoddwyd yn ystod y pandemig yn cyfeirio at flacowts ar ô yfed alcohol o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol (cyn COVID). Cafwyd mwy o negeseuon am flacowts ar ôl yfed alcohol rhwng mis Mawrth a mis Ebrill 2020 nag yn 2019. Roedden nhw yn nodi bod y cyfeiriadau at yfed risg uchel yn parhau drwy gydol pandemig COVID-19 beth bynnag fo'r cyfyngiadau symud neu'r cyfyngiadau ar ymgynnull cymdeithasol.

Modelodd Julien et al. (2020) ganlyniadau tymor byr a thymor hir patrymau yfed yn ystod y pandemig gan ddefnyddio data arolwg a oedd yn canolbwyntio ar newidiadau mewn ymddygiad yfed rhwng mis Chwefror a mis Ebrill 2020. Mae clefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol (ALD) wedi bod yn cynyddu yn yr Unol Daleithiau ac oherwydd pandemig COVID-19 nodwyd bod yfed alcohol wedi cynyddu. Nod yr astudiaeth hon oedd ceisio mesur y gyfradd marwolaethau ALD yng nghyd-destun cynnydd mewn yfed alcohol. Cafodd y canlyniadau eu cymharu wedyn â senario wedi'i modelu o sefyllfa lle nad oedd COVID-19 yn bodoli. Gwelwyd bod yfed alcohol wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod pandemig COVID-19. Trafodwyd bod gan y cynnydd hwn y potensial i waethygu cyflwr yfwyr sy'n byw gyda nam ar weithrediad yr iau ac achosi niwed tymor hir, yn enwedig i yfwyr iau sydd wedi yfed mwy.

Roedd Ghimire (2020) yn cymharu trychineb daeargryn Nepal yn 2015 â phandemig COVID-19. Gosododd Nepal gyfyngiadau symud ym mis Mawrth 2020, ac yn dilyn hyn, gwelwyd gostyngiad sydyn yn nifer y bobl a oedd yn dod i'r adran achosion brys. Sylwyd ar lefelau o meddwdod alcohol a diddyfnu alcohol mewn pobl yn ystod trychineb y daeargryn ac yna fe'u cymharwyd â'r rheini yn ystod y pandemig. Yn gyffredinol, fe wnaethant ganfod cynnydd yn nifer y bobl a oedd â phroblemau cysylltiedig ag alcohol ar ôl i'r cyfyngiadau symud ddechrau. Roedd mwy o bobl â phroblemau cysylltiedig ag alcohol yn ystod y pandemig nag yn ystod trychineb y daeargryn. Roedd achosion o ddiddyfnu alcohol yn 0.16% o gyfanswm yr achosion o ymweliadau brys cyn y cyfyngiadau symud, cynyddodd i 0.9% ar ôl y cyfyngiadau symud. Nodwyd bod y cynnydd hwn mewn diddyfnu yn hytrach na meddwdod yn ymwneud â'r ffaith nad oedd alcohol ar gael yn ystod y cyfyngiadau symud.

Ymchwil hydredol

Roedd pump o'r chwe phapur a gynhaliodd ymchwil hydredol ar yfed alcohol yn ystod y pandemig yn dod o'r Unol Daleithiau ac roedd y llall wedi'i leoli yn y Deyrnas Unedig. Oedolion ifanc oed coleg oedd y sampl a ddefnyddiwyd fwyaf yn y papurau hyn. Roedd y chwe phapur yn canolbwyntio ar newidiadau mewn yfed alcohol neu ymddygiad yfed cyn ac ar ôl pandemig COVID-19. Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau'n seiliedig ar arolygon a gynhaliwyd dro ar ôl tro gyda'r un garfan o gyfranogwyr (n=5). Dim ond un astudiaeth a gyflwynodd ganlyniadau cyfweliadau eildro gyda'r un sampl o bobl.

Arolygon (cyn ac ar ôl, yr un sampl)
Cynhaliodd White et al. (2020) arolwg a oedd yn ceisio archwilio newidiadau mewn ymddygiad yfed o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud a chau campysau colegau yn sgil hynny. Roedd yr astudiaeth yn canolbwyntio ar a oedd unrhyw effaith neu newid mewn defnydd oherwydd bod myfyrwyr yn symud adref yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud. Roedd hyn yn seiliedig ar sampl o 312 o fyfyrwyr coleg a gwblhaodd arolwg ar-lein yn ymwneud â'u defnydd o alcohol cyn ac ar ôl cau prifysgolion. Cymharwyd dwy sampl o fyfyrwyr, sef y rheini a oedd yn byw ar y campws gyda eu cyfoedion cyn cau, a'r rheini a symudodd adref o ganlyniad i'r pandemig, gyda'r rheini a oedd yn dal i fyw gyda'u cyfoedion neu eu rhieni. Nodwyd gostyngiadau sylweddol yn y nifer nodweddiadol o ddiodydd yr wythnos a yfwyd (o 11.5 i 9.9) a'r uchafswm o ddiodydd y dydd (4.9 i 3.3). Arsylwyd patrymau newid sylweddol ar draws grwpiau. Dangosodd myfyrwyr a symudodd adref ostyngiadau sylweddol mewn diwrnodau yfed bob wythnos (3.1 i 2.7), diodydd yr wythnos (13.9 i 8.5) ac uchafswm diodydd mewn un diwrnod (5.4 i 2.9). Fodd bynnag, gwelwyd bod y rheini a oedd yn dal i fyw ar y campws neu gyda'u rhieni wedi cynyddu eu patrwm yfed yn sylweddol (3.0 i 3.7 diwrnod a 2.0 i 3.3 diwrnod yn y drefn honno).

Cynhaliodd Daly a Robinson (2021) arolwg i archwilio newidiadau mewn yfed alcohol risg uchel cyn ac yn ystod argyfwng COVID-19. Seiliwyd eu hymchwil ar ddadansoddiad o ddata o Astudiaeth Carfan Prydain yn 1970. Fe wnaeth sampl fawr o 3,358 o oedolion canol-oed gwblhau'r Prawf Adnabod Anhwylderau Defnyddio Alcohol (AUDIT) yn 2016-18 (pan oeddent yn 46-48 oed) ac eto ym mis Mai 2020 (50 oed). Canfuwyd bod yfed risg uchel wedi cynyddu o 19.4% cyn y pandemig i 24.6% yn ystod y pandemig. Nid oedd y cynnydd hwn mewn yfed risg uchel yn cael ei gymedroli gan ryw, statws priodasol, cyrhaeddiad addysgol, presenoldeb salwch cronig, na'r flwyddyn y cwblhawyd yr arolwg gwaelodlin. Roedd nifer yr achosion o yfed ≥4 gwaith bob wythnos wedi dyblu o 12.5% cyn y pandemig i 26% yn ystod y pandemig. Nododd yr awduron hefyd gynnydd bychan yn amlder yr yfwyr yn methu rhoi'r gorau i yfed bob wythnos (1.9% o gynnydd) neu bob dydd (1.3%).

Cynhaliodd Graupensperger et al. (2021) astudiaeth oedd yn archwilio'r newidiadau mewn unigolion o'r cyfnod cyn COVID-19 i'r cyfnod yn ystod y pandemig. Roeddent yn canolbwyntio ar ddefnydd oedolion ifanc o alcohol a chanabis, sut roeddent yn gweld eu cyfoedion yn defnyddio alcohol a chyffuriau a beth oedd eu cymhellion dros eu defnyddio. Cwblhawyd arolwg hunan-adrodd gan 572 o oedolion ifanc o astudiaeth hydredol ar ddefnyddio sylweddau a newidiadau mewn rôl gymdeithasol. Roeddent yn dweud bod oedolion ifanc, ar gyfartaledd, yn yfed alcohol yn amlach ond eu bod yn yfed llai ar adegau. Ni ddaethant o hyd i unrhyw newidiadau sylweddol yn y defnydd o ganabis yn ystod y cyfnod hwnnw. Roedd oedolion ifanc (ar gyfartaledd) yn credu bod eu cyfoedion wedi cynyddu cyfanswm ac amlder yr alcohol a oedd yn cael ei yfed ac roeddent hefyd yn teimlo bod eu cyfoedion yn defnyddio canabis yn amlach nag oeddent cyn y pandemig. Mae'r awduron yn awgrymu y gallai cymhellion i'w defnyddio yn ystod y pandemig fod wedi symud oddi wrth ddylanwadau cymdeithasol/cymheiriaid i gymhellion hunan-feddyginiaeth.

Archwiliodd Maggs et al. (2021) lefelau a rhagfynegwyr rhieni oedd yn caniatáu eu plant glasoed i yfed alcohol yn y cartref yn ystod y cyfnod clo. Roeddent wedi seilio eu hymchwil ar ddata hunan-adrodd a gasglwyd ar-lein cyn dechrau COVID-19 ac yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud fel rhan o astudiaeth hydredol barhaus gyda 456 o rieni a oedd â dau o blant yn glasoed. Er nad oedd unrhyw rieni wedi caniatáu i'r glasoed yfed cyn y pandemig, roedd bron i un o bob chwech wedi caniatáu hynny yn ystod y cyfyngiadau symud. Yn ogystal, yr oedd y glasoed hynny a arferai yfed alcohol ac a oedd â rhieni a oedd yn yfed naill ai'n ysgafn neu'n drwm yn fwy tebygol o gael yfed.

Ymchwiliodd Papp a Kouros (2021) i ymddygiadau dyddiol ac iechyd ym mywyd coleg gydag astudiaeth o 295 o oedolion ifanc rhwng 18 a 21 oed. Roedd yr ymchwil hwn yn seiliedig ar ddata o astudiaeth barhaus a samplodd ar gyfer ymddygiadau sylweddau diweddar. Cafodd

yr asesiadau gwaelodlin eu cynnal rhwng mis Medi 2017 a 2018 a'u cymharu ag asesiad a gynhaliwyd yn ystod cyfnod y pandemig ym mis Mawrth/Ebrill 2020. Roeddent yn dweud bod cyfranogwyr yn llawer mwy tebygol o ddefnyddio alcohol yn eu bywyd bob dydd yn ystod cyfyngiadau symud y pandemig nag o'r blaen.

Cyfweliadau (cyn ac ar ôl – yr un sampl)
Canfu ein chwiliadau un astudiaeth yn unig a oedd yn seiliedig ar gyfweliadau a gynhaliwyd dro ar ôl tro. Archwiliodd Cerezo et al. (2021) yr oedd 28 o ferched eangfrydig mewn lleiafrif rhywiol a rhywedd wedi gweld newidiadau yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol, yn cynnwys cynnwys cysylltiedig ag alcohol ar ôl gorfodi polisïau cyfyngiadau symud a chadw pellter cymdeithasol. Roedd yr ymchwil yn seiliedig ar grwpiau ffocws a gynhaliwyd y mis cyn a dau fis i mewn i gyfnod y cyfyngiadau symud. Dywedodd ymatebwyr eu bod wedi sylwi ar newid yn y cynnwys alcohol ar gyfryngau cymdeithasol yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud. Er bod yfed yn gymdeithasol yn gyfyngedig yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud, dywedodd yr ymatebwyr eu bod wedi gweld gwahoddiadau i bartïon a chyfarfodydd ar lwyfannau fel Instagram. Ar ben hynny, bu'r ymatebwyr yn arsylwi negeseuon ar Snap Chat am eu cyfoedion yn partio ar draethau ac yn diystyru'r canllawiau cadw pellter cymdeithasol. Trafodwyd bod cynnwys sy'n gysylltiedig ag alcohol ar y cyfryngau cymdeithasol yn adlewyrchiad o'r straen a'r arwahanrwydd yr oedd pobl ifanc yn ei brofi. Yn ystod y cyfnod clo o fis, daeth y defnydd o alcohol yn fwy cyffredin fel mecanwaith ymdopi, ac roedd ymatebwyr yn ystyried hyn yn dderbyniol.

Llenyddiaeth lwyd ac adroddiadau ar y cyfryngau

Cyn yr adolygiad strwythuredig hwn o'r deunydd academaidd a gyhoeddwyd, cynhaliwyd adolygiad cynnar o'r cyfryngau newyddion, llenyddiaeth llwyd a rhywfaint o lenyddiaeth academaidd gyfyngedig. Mae manylion y ffynonellau hyn a'r dadansoddiad naratif cynnar (a chefnogol) ar gael yn Atodiad 3. Mae'r adolygiad cychwynnol hwn wedi helpu'r tîm ymchwil i roi cyd-destun i'r her ac i gadarnhau canfyddiadau eraill y data sylfaenol ac eilaidd. Roedd adroddiadau newyddion ar MPA ychydig yn fwy mynych cyn ac yn union ar ôl gweithredu ar 2 Mawrth. Fodd bynnag, fe wnaeth hyn leihau yn gyflym ar ôl i'r cyfyngiadau symud cyntaf gipio'r penawdau. I grynhoi, canfu ein hadolygiad cynnar nifer o'r un negeseuon o'r ymchwil academaidd a drafodwyd yn y bennod hon a'r bennod nesaf. Roedd yn nodi rhywfaint o adroddiadau uniongyrchol am COVID-19 ac MPA, a sefydlu patrymau yfed tebyg, gostyngedig a chynyddol. Pan fu newidiadau mewn yfed, roedd y rhain yn cael eu priodoli'n fwy i COVID-19 nag MPA.. Yn nodweddiadol, roeddent yn adlewyrchu ymateb i gau tafarndai a bwytai, pwysau a chyfleoedd i dreulio mwy o amser gartref, patrymau siopa gwahanol ac amgylchiadau ariannol cyfnewidiol. Ar ben hynny, cafwyd negeseuon yn yr adroddiad am newidiadau mewn (rhai) anawsterau wrth gael gafael ar gymorth gwasanaeth trin cyffuriau/alcohol proffesiynol.

4. Effaith MPA ar brynu a defnyddio alcohol

Negeseuon allweddol:

Mae'r adolygiad yn diweddaru dau adolygiad cynharach, mwy manwl, a oedd yn rhan o'r 'Astudiaeth Newid' a gynhaliwyd gan Holloway et al. (2019) a rhan o'r adroddiad 'llinell sylfaen' ar gyfer yr elfen hon o'r gwerthusiad gan Buhociu et al (2021).

Canfuwyd ugain astudiaeth gymwys a chrynhowyd eu canlyniadau mewn grwpiau ac yna gyda'i gilydd. Er bod casgliadau'r adolygiad a ddiweddarwyd yn gadarnhaol i raddau helaeth o ran canfod y gall polisïau prisio alcohol helpu i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol mewn rhai awdurdodaethau, mae rhywfaint o dystiolaeth yn awgrymu y bydd angen polisïau eraill i gynnal ei effaith gadarnhaol. Mae'n amlwg hefyd bod dal angen gwneud rhagor o ymchwil i'r pwnc, yn enwedig mewn ystod ehangach o leoliadau cymdeithasol a diwylliannol, gan gynnwys y rheini sydd â marchnadoedd mawr anghyfreithlon.

Fel rhan o ymchwil a ariennir gan Lywodraeth Cymru ar MPA, mae dau adolygiad o'r llenyddiaeth sy'n ymwneud ag effaith isafswm pris ar gyfer alcohol wedi cael eu cyhoeddi hyd yma. Roedd y cyntaf yn canolbwyntio ar astudiaethau a oedd yn ymchwilio i'r potensial o newid sylweddau a chanlyniadau anfwriadol eraill cyflwyno ACM.(Holloway et al, 2019)[20] Roedd yr ail adolygiad wedi diweddaru'r adolygiad hwnnw i gynnwys cyhoeddiadau mwy diweddar ac wedi'i ymestyn i gynnwys astudiaethau a oedd wedi ymchwilio i effaith MPA yn fwy cyffredinol (Buhociu et al, 2021)[21].

Nod y bennod hon yw diweddaru'r adolygiad eto i gynnwys deunydd newydd sy'n dod o wledydd fel yr Alban ac Awstralia lle mae effaith yr MPA yn dal i gael ei monitro a'i gwerthuso. Er eglurder, fodd bynnag, rydym yn dechrau gyda chrynodeb byr o'r ddau adolygiad gwreiddiol ac yna'n symud ymlaen i gyflwyno canlyniadau'r adolygiad diweddaraf.

Crynodeb o'r adolygiad gwreiddiol

Cynhaliodd Holloway et al (2019). (2019) chwiliadau systematig o ddwy gronfa ddata llyfryddiaeth[22] i ganfod cyhoeddiadau sy'n canolbwyntio ar y cysylltiad rhwng prisio alcohol a newid sylweddau[23]. Roedd yr adolygiad yn cynnwys newid o ran (a) newid o un math o alcohol i fath arall o alcohol, a (b) newid o alcohol i fath arall o sylwedd (e.e. cyffuriau anghyfreithlon a meddyginiaethau presgripsiwn). O ystyried y nifer fach o astudiaethau cymwys a nodwyd, cafodd yr adolygiad ei ymestyn i gynnwys ymddygiad newid sylweddau yn fwy cyffredinol yn hytrach nag yn benodol o ganlyniad i bolisïau prisio alcohol.

Canfu'r adolygiad dim ond ychydig o dystiolaeth betrus a oedd yn awgrymu y byddai newid i sylweddau mwy niweidiol (naill ai'n gyfreithlon neu'n anghyfreithlon) yn digwydd o ganlyniad i brisiau alcohol uwch. Ar ben hynny, roedd y rhan fwyaf o'r dystiolaeth a gasglwyd yn deillio o astudiaethau a gynhaliwyd mewn lleoliadau cymdeithasol a diwylliannol penodol, gan ei

---

[20]Roedd yr 'Astudiaeth Newid' yn cynnwys adolygiad llenyddiaeth llawn ar y pwnc hwn a oedd yn rhoi sylw i astudiaethau hyd at ac yn cynnwys 2018. Holloway et al (2019).

[21] Buhociu et al. (2021)

[22] Mynegai a Chrynodebau Gwyddorau Cymdeithasol Cymhwysol (ASSIA) a Web of Science.

[23]Roedd yr adolygiad yn rhan o brosiect ehangach a oedd yn ymchwilio i'r posibilrwydd o newid sylweddau o ganlyniad i gyflwyno isafswm pris ar gyfer alcohol yng Nghymru. Felly roedd yr adolygiad llenyddiaeth gan Holloway et al. (2019) yn canolbwyntio ar y mater penodol hwnnw.

gwneud yn anodd cymhwyso casgliadau yng nghyd-destun Cymru. Gan adleisio galwadau ymchwilwyr eraill, daeth yr adolygiad gwreiddiol i'r casgliad bod angen mwy o ymchwil i gryfhau'r gronfa dystiolaeth a chadarnhau tebygolrwydd a natur newid sylweddau o ganlyniad i brisiau alcohol uwch (Vandenberg a Sharma, 2016; Araya a Paraje, 2018; Hobday et al, 2016; Sharma et al, 2017).

Crynodeb o'r 'ail' adolygiad wedi'i ddiweddaru

Cynhaliodd Buhociu et al. (2021) chwiliadau penodol o un gronfa ddata electronig (Mynegai a Chrynodebau Gwyddorau Cymdeithasol Cymhwysol (ASSIA)) a oedd yn cynnwys astudiaethau ar alcohol ac ymyriadau cysylltiedig, gan gynnwys polisïau prisio, i ganfod astudiaethau sy'n gwerthuso effaith polisïau isafswm prisiau. Ar ben hynny, cynhaliwyd chwiliadau 'llaw' gan ddefnyddio Google a Google Scholar hefyd i ganfod llenyddiaeth lwyd ac astudiaethau nad ydynt efallai wedi cael eu canfod drwy chwilio drwy'r gronfa ddata. Roedd y meini prawf ar gyfer eu cynnwys yn yr adolygiad yn fwriadol gyfyng ac yn cynnwys astudiaethau a gyhoeddwyd yn Saesneg yn unig ar ôl 2017 (er mwyn osgoi gorgyffwrdd â'r papurau a adolygwyd yn Holoway et al. (2019) a oedd yn canolbwyntio ar effaith polisïau prisio alcohol neu newidiadau mewn prisiau yn unrhyw le yn y byd.

Nododd yr adolygiad saith astudiaeth a oedd yn gymwys i'w cynnwys yn yr adolygiad. Roedd yr astudiaethau hyn yn darparu tystiolaeth arsylwadol a chroestoriadol i awgrymu bod cyflwyno isafbris uned yn yr Alban yn cael ei roi ar waith yn unol â'r bwriad, heb unrhyw effaith niweidiol ar fanwerthwyr bach (Stead et al., 2020) nac ar ymddygiad yfed na phrofiadau plant a phobl ifanc (NHS Health Scotland, 2020). Yn yr un modd, mae astudiaethau o Awstralia (Coomber et al., 2020) a Chanada (Sherk et al., 2018) yn cyflwyno tystiolaeth ffafriol o ran polisïau prisio sy'n arwain at ostyngiad mewn yfed alcohol a niwed cysylltiedig.

Er y data ymddangosol a'r data cyffredinol gadarnhaol sydd yn ymddangos, casglodd Buhociu et al. (2021) o'u hadolygiadau bod dal angen cynnal mwy o ymchwil i'r testun hwn. Teimlwyd bod hyn yn arbennig o wir yng Nghymru, lle mae angen: (1) cymhwyso ac ailbrofi'r prif wersi o ymchwil a gynhaliwyd yn yr Alban (O'Donnnell et al, 2019; Ford et al, 2020; Stead et al, 2020), a (2) ychwanegu at y corff presennol o ymchwil ar MPA sydd wedi cael ei gynnal mewn lleoliadau cymdeithasol a diwylliannol penodol (Coomber et al., 2020; Jiang et al., 2020).

Strategaeth chwilio ac astudiaethau dethol

Mae modd gweld trosolwg llawn o'r dulliau methodolegol gwreiddiol a ddefnyddiwyd ar gyfer y ddau adolygiad blaenorol o lenyddiaeth yn Holoway et al (2019) a Buhociu et al (2021). Roedd yr adolygiad a gynhaliwyd at ddibenion yr adroddiad hwn yn dilyn dull tebyg o ganfod darnau perthnasol o lenyddiaeth drwy chwilio'r Mynegai a'r Crynodebau Gwyddorau Cymdeithasol Cymhwysol (ASSIA) a thrwy chwilio drwy Google Scholar i ddod o hyd i lenyddiaeth ychwanegol, gan gynnwys llenyddiaeth lwyd, nad oedd o bosibl wedi'i chanfod drwy chwilio drwy'r gronfa ddata. Hefyd, cafodd gwefannau Iechyd Cyhoeddus yr Alban ac NHS Health Scotland eu chwilio gan wybod bod adroddiadau ar effaith Isafswm Pris Uned yn yr Alban wedi bod yn dod i'r amlwg yn ystod y misoedd diwethaf.

O ran cymhwysedd, cafodd astudiaethau sy'n asesu effaith (neu effaith bosibl[24]) polisïau prisio alcohol ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig a gyhoeddwyd yn Saesneg yn ystod y 15 mis

[24]Roedd dwy astudiaeth yn edrych ar effaith bosibl polisïau prisio a gafodd eu cynnwys yn yr adolygiad ar y sail eu bod yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol sy'n berthnasol i'r gwaith o werthuso MPA yng Nghymru.

diwethaf (h.y. Mawrth 2020 i Fai 2021) eu cynnwys yn yr adolygiad i osgoi unrhyw orgyffwrdd â'n hadolygiadau systematig blaenorol (Holloway, et al. (2019), Buhociu et al. (2021)).

Canlyniadau

Yn yr adran hon, rhoddir trosolwg o'r dull chwilio a chrynodebau o'r papurau sydd wedi'u cynnwys. Er eglurder, cyflwynir y rhain mewn grwpiau sy'n seiliedig ar y wlad y maent yn tarddu ohoni ac ar themâu allweddol. Daw'r adran i ben gyda golwg gyffredinol ar y llenyddiaeth yn ei chyfanrwydd a chrynodeb byr o'r bennod.

Dulliau chwilio

Yn ASSIA, defnyddiwyd term chwilio Boole gan ddefnyddio geiriau allweddol (h.y. AB(alcohol A phri*)[25] A (dylanwad NEU gwerth* NEU effaith*)) i ganfod astudiaethau a oedd wedi ymchwilio i effaith polisïau prisio alcohol. Nododd y chwiliad 13 astudiaeth a allai fod yn berthnasol. Adolygwyd y crynodebau o'r astudiaethau hyn ac roedd yn ymddangos bod wyth cyhoeddiad yn cyfateb i'r meini prawf cymhwyso (h.y. roeddent yn cynnwys asesiad o effaith polisïau prisio alcohol ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig) a chafwyd copïau testun llawn wedi hynny.
Nododd chwiliadau Google Scholar saith papur cymwys arall a oedd yn cynnwys asesiad o bolisïau isafswm prisiau. Cafodd y papurau hyn eu nodi gan ddefnyddio'r un meini prawf chwilio ag a ddefnyddiwyd yn chwiliadau ASSIA.

Gan wybod bod canfyddiadau'r gwerthusiad helaeth o'r Isafswm Pris Uned yn yr Alban wedi cael eu cyhoeddi erbyn hyn, roeddem wedi pori drwy wefannau NHS Health Scotland a Public Health Scotland i nodi unrhyw ddeunydd newydd nad oedd wedi cael ei adnabod yn y gronfa ddata neu chwiliadau Google Scholar. Ar ôl eithrio protocolau astudio a chynlluniau ar gyfer prosiectau gwerthuso nad oeddent yn cynnwys canfyddiadau ymchwil ac ar ôl eithrio astudiaethau roeddem wedi'u cynnwys yn ein hadolygiadau blaenorol, nodwyd pedwar papur newydd.

Cafodd dau bapur arall eu cynnwys yn yr adolygiad, gan gynnwys un papur nad oedd ond wedi cael ei gyhoeddi'n ddiweddar iawn (ac nad oedd wedi ymddangos yn ein chwiliadau cronfa ddata) ac un arall a ddarparwyd i ni gan aelod o Grŵp Cynghori'r Prosiect a arweiniodd at sampl gyfan o 21 o bapurau cymwys. Mae deg o'r rhain yn seiliedig ar ddata o'r DU ac un ar ddeg o wledydd y tu allan i'r DU. Cyflwynir prif nodweddion y papurau hyn mewn tabl yn Atodiad 5. Mae rhagor o wybodaeth fanylach am y canfyddiadau a chasgliadau'r awduron ar gael yn yr Adroddiad Technegol ar wahân. Yn y paragraffau isod, cyflwynir trosolwg mewn testun llifo o'r gronfa dystiolaeth sydd wedi'i grwpio o ran gwlad a dull ymchwil.

Ymchwil ryngwladol

Mae pump o'r deg papur sy'n seiliedig ar ddata o'r tu allan i'r DU yn ddadansoddiadau polisi sy'n canolbwyntio ar wledydd penodol (neu grwpiau o wledydd) er mwyn canfod pa ddull polisi oedd wedi bod fwyaf effeithiol. Roedd pedwar papur arall yn edrych ar effaith neu effaith bosibl polisïau prisio ar brisiau a/neu yfed alcohol. O'r ddau bapur a oedd yn weddill,

[25]Mae termau chwilio talfyredig sy'n gorffen gyda nodau 'arbennig' fel * neu $ yn galluogi peiriannau chwilio i adnabod geiriau sy'n dechrau gyda'r llythrennau sydd wedi'u cynnwys. Er enghraifft, byddai'r term 'pri*' yn nodi'r geiriau: pris, prisiau, prisiau, pris.

roedd un yn edrych ar agweddau tuag at bolisi isafswm prisiau ac un yn adolygu'r llenyddiaeth.

Dadansoddi polisïau

Canolbwyntiodd Grizorier a Bobrova (2020) ar Belarws, a oedd â'r gyfradd uchaf o yfed alcohol yn y byd yn y 1990au. Roedd yr ymchwil yn seiliedig ar adolygiad naratif o bolisïau alcohol hanesyddol a chyfoes, a dadansoddiad o'r tueddiadau o ran yfed alcohol a marwoldeb. Y nod oedd asesu effaith gwahanol bolisïau rheoli alcohol ar yfed a chynhyrchu. Mae'r papur yn canolbwyntio'n sylweddol ar winoedd ffrwythau, a ddaeth, ar ôl diddymu'r ddeddf ar 'ardollau' yn 1997, yn ddewis rhad iawn yn lle fodca ac fe'i yfwyd yn eang gan yfwyr dibynnol ar gyrion cymdeithas. Ers 2011, mae gweithredu mesurau sy'n cyfyngu ar gynhyrchu a gwerthu gwinoedd ffrwythau wedi arwain at ostyngiad sylweddol yng nghyfanswm yr alcohol a yfir. Fodd bynnag, gwin ffrwythau yw'r diod alcoholig mwyaf fforddiadwy o hyd yn Belarws. *Daw'r awduron i'r casgliad y dylai awdurdodau geisio lleihau'r defnydd a wneir ohonynt ymhellach drwy fesurau ychwanegol fel newidiadau mewn prisiau a threthi.*

Archwiliodd Guruaj et al. (2021) bolisïau rheoli alcohol yn India lle mae oddeutu 160 miliwn o ddefnyddwyr alcohol. Bu iddynt adolygu ymchwil a gyhoeddwyd ynghyd ag adroddiadau anecdotaidd ar y cyfryngau i asesu baich a phatrwm defnyddio alcohol a gwerthuso polisïau alcohol yn India. Mae'r awduron yn feirniadol o'r ymdrechion rheoli yn India, y maent yn honni eu bod yn dameidiog, yn brin o gonsensws ac yn cael eu gyrru gan ffactorau gwleidyddol ac economaidd yn hytrach na phryderon iechyd. *Daw'r awduron i'r casgliad nad yw polisi prisio yn unig yn debygol o leihau'r effeithiau economaidd-gymdeithasol ac iechyd a achosir gan alcohol.*

Canolbwyntiodd Parna (2020) ar Estonia ac asesu effeithiau polisi alcohol ar wahanol ganlyniadau gan gynnwys yfed a phrisiau. Nododd yr awdur sut yr arweiniodd cynnydd mewn tollau cartref yn Estonia at brisiau alcohol uwch a chynnydd mewn masnach trawsffiniol gyda Latfia lle'r oedd prisiau alcohol yn is. Mewn ymgais i fynd i'r afael â'r broblem hon, gostyngodd Estonia y doll gartref, ond ymatebodd Latfia (o fewn mis) gyda gostyngiad ym mhrisiau alcohol i gynnal y fasnach. *Fel y casglodd yr awduron, mae'n amlwg bod polisi alcohol di-drefn ar draws gwledydd cyfagos yn gallu llesteirio cynnydd o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.*

Edrychodd Zasimova a Kolosnitsyna (2020) ar amrywiadau rhanbarthol yn y defnydd o alcohol yn Rwsia, sydd ymysg y gwledydd sy'n yfed fwyaf yn y byd a lle mae rhan sylweddol o'r farchnad alcohol yn 'cuddio yn y cysgodion' (t.2). Mae polisi alcohol yn Rwsia yn 'gyffredin i raddau' gyda'r un trethi cartref ac isafswm prisiau fodca wedi'u pennu ar draws y wlad (t.2). Bu'r awduron yn ymchwilio i amrywiadau yn y defnydd o alcohol y pen a gofnodwyd neu heb ei gofnodi[26] (APC) yn rhanbarthau Rwsia a ffactorau, gan gynnwys prisiau, a allai fod yn gysylltiedig â'r amrywiadau hyn. Mae'r canfyddiadau'n ategu ac yn ymestyn gwaith ymchwil cynharach ar effeithiau ar brisiau wrth i brisiau fodca gael eu cysylltu'n negyddol ag APC wedi'i gofnodi a'u cysylltu'n gadarnhaol ag APC heb ei gofnodi (h.y. alcohol wedi'i gynhyrchu gartref ac alcohol anghyfreithlon), sy'n dangos y posibilrwydd o gyfnewid rhwng fodca wedi'i gofnodi ac alcohol heb ei gofnodi. *Daw'r awduron i'r casgliad y dylid cynyddu pris gwirodydd ac y dylid rheoli marchnadoedd cysgod (anghyfreithlon) yn fwy llym.*

Cynhaliodd Neufeld et al. (2020) adolygiad naratif o dueddiadau yfed diweddar a datblygiadau polisi alcohol mewn 15 o gyn wledydd yr Undeb Sofietaidd. Nodwyd bod gan wyth o'r gwledydd hyn isafswm pris adwerthu ar gyfer fodca, ac roedd gan bedwar o'r rhain

[26]Mae alcohol heb ei gofnodi yn cynnwys diodydd a gynhyrchir yn anffurfiol neu yn y cartref ac alcohol anghyfreithlon.

isafswm prisiau ychwanegol ar gyfer diodydd eraill, a nodwyd bod gan Armenia Isafswm Pris Uned cyffredinol ar gyfer pob diod alcoholig mewn potel[27]. Canfu'r awduron fod dulliau gweithredu'r isafswm prisiau yn amrywio'n fawr ar draws y gwledydd. Er nad oedd yn bosibl gwerthuso effaith un mesur fel isafswm prisiau, mae tueddiadau a welwyd yn awgrymu na all isafswm prisiau fod yn effeithiol heb fesurau ategol yn erbyn alcohol sydd heb ei gofnodi. Mae'r awduron yn cwestiynu pa mor gyffredinol yw'r casgliadau o astudiaethau presennol, sef mai MUP fyddai'r opsiwn mwyaf effeithiol ar gyfer lleihau anghydraddoldebau iechyd. *Maent yn dod i'r casgliad bod angen mwy o ymchwil ar sail data gan wledydd sydd â chyflenwad alcohol sylweddol heb ei gofnodi i werthuso effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd isafbris mewn cyd-destun byd-eang.*

<u>Prisiau a defnydd</u>
Casglodd Trolldal et al. (2021) ddadansoddiad cyfres amser o ddata o arolwg o fyfyrwyr 15-16 oed yn Sweden lle mae'r defnydd o alcohol ymysg pobl ifanc wedi bod yn gostwng a lle mae'n is nag yn y rhan fwyaf o wledydd Ewrop. Eu nod oedd asesu effaith newidiadau mewn prisiau ar lefelau yfed a goryfed mewn pyliau. Yn unol ag ymchwil flaenorol, canfu'r awduron nad oedd newidiadau mewn prisiau'n cael unrhyw effaith fawr ar lefelau yfed a goryfed mewn pyliau ymysg pobl ifanc. Ymhellach, roedd y canfyddiadau yr un fath ar gyfer y myfyrwyr yn gyffredinol, ar gyfer bechgyn a merched yn ogystal ag ar gyfer y tri grŵp economaidd-gymdeithasol a astudiwyd. *Daw'r awduron i'r casgliad nad yw prisiau alcohol wedi chwarae rhan sylweddol yn y dirywiad diweddar mewn yfed ymhlith pobl ifanc yn Sweden.*

Cynhaliodd Taylor et al. (2021) ddadansoddiad cyfres amser gydag ymyriad i archwilio effeithiau'r Isafswm Pris Uned ar yfed alcohol ar draws Tiriogaeth y Gogledd yn Awstralia, lle ceir y defnydd alcohol uchaf yn y wlad a'r niwed y gellir ei briodoli i alcohol. At ei gilydd, roedd defnydd alcohol y pen o win casgen (sy'n cynnig cynnwys alcohol uchel am bris isel ac sy'n cael ei yfed yn aml gan yfwyr bregus a chymunedau difreintiedig) wedi gostwng tua 50% yn y flwyddyn ar ôl gweithredu'r Isafswm Pris Uned, tra na effeithiwyd i raddau helaeth ar y defnydd o ddiodydd eraill (e.e. cwrw). Ychydig o dystiolaeth a welwyd o unrhyw drosglwyddiad rhwng diodydd wedi'u targedu ac nad ydynt wedi'u targedu o ganlyniad i MUP (e.e. o win casgen i wirodydd). Fodd bynnag, roedd rhai adroddiadau gan y cyfryngau yn nodi bod rhai yfwyr yn amnewid alcohol am gynhyrchion nad ydynt yn ddiodydd alcoholig (e.e. hylif golchi ceg a gwirodydd methyledig), a arweiniodd at newid i roi'r cynhyrchion hyn 'y tu ôl i'r cownter'. *Daeth yr awduron i'r casgliad bod y polisi Isafswm Pris Uned yn ffordd gost-effeithiol o leihau faint o alcohol a chynnyrch risg uchel, fel gwin casgen rhad, sy'n cael ei yfed.*

Dadansoddod Chalak et al. (2020) ddata arolwg gan fyfyrwyr prifysgol yn Lebanon i asesu effaith dwy senario toll gartref ar ddefnydd ethanol yn gyffredinol. Canfu'r ymchwil fod polisïau trethu wedi'u targedu wedi arwain at fwy o ostyngiadau mewn defnydd ethanol na pholisïau trethiant ehangach. Ar ben hynny, roedd yr effaith yn fwy ymysg yfwyr ethanol trwm nag yfwyr ethanol ysgafn. *Daw'r awduron i'r casgliad y gall polisi trethu leihau faint o alcohol a ddefnyddir ac y dylid ystyried patrymau yfed alcohol wrth gynllunio polisïau trethu.*

Cynhaliodd O'Brien et al. (2021) ddadansoddiad dŵr gwastraff yn Nhiriogaeth y Gogledd yn Awstralia er mwyn asesu effaith isafswm pris uned ar ddefnydd y boblogaeth o alcohol. Casglwyd samplau cyn ac ar ôl i'r Isafswm Pris Uned gael ei roi ar waith bob dau fis mewn prifddinasoedd a phob 4 mis mewn mannau rhanbarthol rhwng mis Awst 2016 a mis Chwefror 2020. Roedd y canlyniadau'n dangos gostyngiad mawr yn yr alcohol a oedd yn cael ei yfed yn syth ar ôl cyflwyno'r Isafswm Pris Uned yn Nhiriogaeth y Gogledd ond dim gostyngiad sylweddol ym mhob gwladwriaeth/awdurdodaeth arall ac eithrio Queensland, lle bu gostyngiad arwyddocaol ond llawer llai. Flwyddyn ar ôl cyflwyno'r Isafswm Pris Uned,

[27] WHO (2020) Pisio Alcohol yn Rhanbath Ewropeaidd WHO

roedd y gostyngiad wedi lleihau ac nid oedd yn ystadegol arwyddocaol mwyach. Daw'r awduron i'r casgliad bod yr MUP wedi lleihau'r defnydd y pen yn sylweddol yn unol â rhagfynegiadau modelu, profiad o effeithiau'r MUP yn yr Alban ac arwyddion cynnar o'i effeithiau yn Nhiriogaeth y Gogledd. Fodd bynnag, roedd y canfyddiadau hefyd yn awgrymu nad oedd modd canfod effaith yr Isafswm Pris Uned 15 mis ar ôl ei gyflwyno.

Agweddau
Cynhaliodd Cook et al. (2020) arolwg o bobl a oedd yn byw yn Awstralia a oedd wedi prynu ac yfed alcohol yn ystod y chwe mis diwethaf. Y nod oedd asesu lefelau'r gefnogaeth ar gyfer newidiadau posibl mewn polisïau sy'n seiliedig ar brisiau yn hytrach nag asesu effaith wirioneddol y polisi prisio. Roedd canlyniadau'r arolwg yn dangos bod cynnydd mewn prisiau yn fwy tebygol o gael ei gefnogi gan bobl hŷn a menywod ac yn llai tebygol o gael ei gefnogi gan y rheini sy'n yfed ar lefelau niweidiol. Yn wir, nodwyd perthynas wrthdro rhwng lefel y gefnogaeth i'r holl bolisïau prisio a phatrymau yfed. Daw'r awduron i'r casgliad bod angen i lunwyr polisïau a llywodraethau gyfleu effeithiau penodol polisïau alcohol yn well er mwyn amlygu lle gallai'r effeithiau ariannol fod yn fach a'r manteision tebygol o leihau niwed ar lefel y boblogaeth.

Adolygiad
Mae'r papur terfynol, gan Pokolainen (2020) yn cyflwyno canlyniadau adolygiad o dystiolaeth wyddonol ar bolisi alcohol i ymchwilio i ba raddau y mae'n cefnogi polisi alcohol nawddogol. Awgrymodd yr adolygiad fod polisïau llym yn annheg a gallent hyd yn oed fod yn wrthgynhyrchiol oherwydd bod y manteision iechyd a'r refeniw o drethi alcohol yn debygol o gael eu lleihau pan fydd yfwyr cymedrol yn yfed llai o alcohol mewn ymateb i gynnydd mewn prisiau. Nododd yr adolygiad dystiolaeth hefyd sy'n awgrymu nad yw polisïau rheoli alcohol yn effeithiol o gwbl, neu ddim rhyw lawer. Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, fod y casgliadau beiddgar hyn yn seiliedig ar adolygiad o faint ac ansawdd anhysbys gan nad yw'r dulliau a'r paramedrau chwilio yn cael eu cyflwyno yn y papur. Felly, rhaid bod yn ofalus wrth ddod i gasgliadau ar sail yr adolygiad hwn.

Astudiaethau yn y DU

Gan droi'n awr at y deg papur yn y DU, efallai nad yw'n syndod o ystyried bod MUP wedi bod ar waith yno ers 2018, bod y rhan fwyaf o'r papurau hyn yn canolbwyntio ar ddata a gasglwyd yn yr Alban. Roedd y rhan fwyaf o'r papurau'n edrych ar newidiadau mewn prisiau neu newidiadau mewn gwerthiant a/neu yfed alcohol o ganlyniad i bolisïau isafswm prisiau. Fodd bynnag, cafodd materion yn ymwneud â niwed ac agweddau at isafswm prisiau eu hystyried hefyd.

Prisiau
Cynhaliodd Anderson et al. (2021) dadansoddiad cyfres amser gydag ymyriad wedi'i reoli o banel siopa aelwydydd Kantar World Panel i asesu effaith isafswm prisiau ar brisiau a phryniannau yng Nghymru a'r Alban. Canfu'r awduron fod effaith uniongyrchol MPA yng Nghymru yn debyg iawn i'r effaith yn yr Alban. Cyfyngwyd ar y gostyngiadau mewn prynu alcohol yn ei gyfanrwydd i gartrefi sy'n prynu'r symiau mwyaf ac roedd y gostyngiadau mwyaf yn achos seidr a gwirodydd yn hytrach na diodydd alcoholaidd eraill. Yn galonogol, cafodd effaith tymor byr yr Isafswm Pris Uned yn yr Alban yn ystod 2018 ei chynnal yn ystod hanner cyntaf 2020. *Daw'r awduron i'r casgliad bod MUP yn opsiwn polisi effeithiol i leihau pryniannau allfasnach gan argymell y dylid ystyried ei weithredu yn ehangach.*

Roedd y papur gan Xhurxhi (2020) yn ceisio asesu effaith gynnar isafbris uned (MUP) ar brisiau a litrau a werthir yn yr Alban. Gan ddefnyddio data blynyddol ar brisiau a gwerthiant (rhwng 2011-2019), canfu'r ymchwil, er bod prisiau cyfartalog wedi codi ar draws yr holl gategorïau diodydd, fod litrau o alcohol a werthwyd wedi gostwng yn sylweddol ar ôl

gweithredu'r Isafswm Pris Uned. Yn achos seidr y gwelwyd y cynnydd mwyaf mewn prisiau a'r gostyngiadau mwyaf mewn gwerthiant. *Y prif gasgliad yw bod MUP yn cael effaith gynnar lwyddiannus o ran cynyddu prisiau a lleihau gwerthiant ac, o ganlyniad, ar yfed alcohol yn yr Alban.*

Cynhaliodd Ferguson et al. (2021) ddadansoddiad disgrifiadol o newidiadau yn nosbarthiad prisiau alcohol pur a werthwyd am bob oedolyn mewn perthynas ag allfasnach Yn y cyfnod o 12 mis cyn ac ar ôl cyflwyno'r MUP. Canfu'r astudiaeth fod dosbarthiad y prisiau ar ôl gweithredu yn adlewyrchu'r terfyn pris o 50c yr uned, a'i fod yn wahanol iawn i'r pris cyn y MUP a'r prisiau yng Nghymru a Lloegr (ar y pryd). Ar ôl ei weithredu, cynyddodd cyfran y diodydd yn yr ystod pris 50c i 54.9c yr uned yn fawr (yn fwyaf arwyddocaol yn y band pris 50c i 54.9c yr uned yn union uwchben y terfyn isaf) tra cynyddodd y cyfrannau dros 64.9c yr uned dim ond ychydig. Roedd y newidiadau mewn dosbarthiad pris ar gyfer cyfanswm yr alcohol yn cael eu hadlewyrchu'n gryf yn y cynnyrch a werthwyd ar y pen isaf cyn gweithredu'r Isafswm Pris Uned (h.y. cwrw, gwirodydd, seidr a pherai). *Daw'r awduron i'r casgliad bod canfyddiadau'r astudiaeth yn gyson ag astudiaethau eraill yn y gwerthusiad o'r MUP.*

Ar ôl rhoi MPA ar waith yng Nghymru ym mis Mawrth 2020, roedd ymchwil a gynhaliwyd gan Alcohol Change (2021) yn cymharu prisiau ar-lein brandiau alcohol poblogaidd mewn archfarchnadoedd mawr yng Nghymru a Lloegr. Ni chafwyd bod unrhyw siopau yng Nghymru yn gwerthu alcohol o dan y trothwy 50c yr uned, er bod nifer o gynhyrchion a oedd yn cael eu prisio'n union ar y trothwy 50c uned wedi'u nodi, gan arwain at brisiau anarferol. Roedd llai o gynigion aml-bryniant ar gael ar ôl rhoi'r MPA ar waith ac roedd nifer ar gael yn Lloegr ond nid yng Nghymru. Er bod y canfyddiadau'n ddiddorol ac yn ddefnyddiol, mae'r astudiaeth yn gyfyngedig gan ei bod yn canolbwyntio ar archfarchnadoedd yn unig (nid siopau cyfleuster bach), ar brisiau ar-lein, ac ar frandiau alcohol 'poblogaidd'[28]. *Er mwyn cydnabod y gwendidau hyn efallai, nid yw'r awduron yn dod i unrhyw gasgliadau ac nid ydynt yn gwneud unrhyw argymhellion.*

Fel Alcohol Change (2021), cynhaliodd y Cynghrair Iechyd Alcohol (2020) arolwg o brisiau alcohol. Fodd bynnag, yn yr astudiaeth hon roedd yr arolwg yn seiliedig ar ymweliadau safle ac roedd yn cynnwys archfarchnadoedd a siopau trwyddedig ledled Lloegr (yn Llundain a Gogledd Ddwyrain Lloegr), yr Alban a Chymru i ganfod y cynnyrch rhataf. Yng Nghymru, cafodd prisiau eu harolygu ym mis Tachwedd 2019 a mis Mawrth 2020 (ar ôl rhoi'r MPA ar waith) i weld sut roedd cynnyrch wedi newid. Ar ôl cyflwyno'r isafbris yng Nghymru a'r Alban, yr oedd yr alcohol rhataf yn cael ei werthu am 50c yr uned, a oedd yn fwy na dwbl pris hynny yn Lloegr. Seidr oedd y cynnyrch rhataf oedd ar gael yn Lloegr ac roedd yn cael ei werthu am gyn lleied â 19c yr uned. Ar ôl cyflwyno MPA yng Nghymru, nodwyd bod rhai brandiau wedi addasu eu cynnyrch i'w gwerthu mewn cynwysyddion llai ac ar gryfderau is tra bo rhai wedi rhoi'r gorau i gael eu gwerthu'n gyfan gwbl. *Mae'r awduron yn cloi gyda'r argymhelliad y dylid cyflwyno (1) isafswm prisiau yn Lloegr a (2) bod y system treth alcohol yn cael ei diwygio i'w gwneud yn fwy cyson, cymesur, graddedig ac uwchraddedig.*

Cafodd un astudiaeth derfynol yn y DU sy'n berthnasol i'w chynnwys yn yr adran hon ei rhannu â ni gan aelod o'n Bwrdd Cynghori ar y Prosiect. Mae'r astudiaeth yn ddefnyddiol gan ei bod yn canolbwyntio ar seidr, ac mae ymchwil yn awgrymu mai dyma'r cynnyrch alcohol y mae isafbris uned yn y DU yn effeithio fwyaf arno. Mae Adroddiad Seidr Weston (2021) yn seiliedig ar ddata gwerthiant sy'n ymwneud â phrynu seidr ledled Cymru, Lloegr

---

[28]Mewn astudiaeth heb ei chyhoeddi ar wahân, roedd Alcohol Change wedi casglu data wyneb yn wyneb o archfarchnadoedd a siopau llai yng Nghymru, gan ganolbwyntio ar y diodydd rhataf. Cafodd prisiau'r diodydd eu gwirio mewn siopau yng Nghaerdydd rhwng 1 a 4 Tachwedd a rhwng 10 ac 11 Mawrth 2020. Y newidiadau mwyaf a nodwyd oedd diflaniad poteli mawr (3 litr) o seidr cryf ac absenoldeb 'bargeinion' rhad, brandiau 'sylfaenol' o wirod.

a'r Alban. Ers cyflwyno MPA yng Nghymru, mae pris seidr y litr wedi codi dros 50% ac mae swm y seidr a brynwyd wedi gostwng 16%. Priodolir y colledion cyfaint i siopwyr mynych yn prynu llai ac yn newid i gategorïau eraill fel cwrw. Nodwyd hefyd newid o haenau gwerth i haenau crefftus a phremiwm a phriodolir newid o boteli plastig i boteli gwydr i siopwyr yn symud i ffwrdd o gynigion gwerth ac o ganlyniad i effaith isafbris uned. Yn gyffredinol, nodwyd bod gwariant ar seidr wedi cynyddu ychydig dros chwarter wrth i'r pris uwch (ar ôl cyflwyno'r isafswm prisiau) gydbwyso'r cyfaint a gollwyd. Ni ddeuir i gasgliadau clir o'r adroddiad ond, ar sail barn arbenigwyr, mae'r adroddiad yn dod i ben gyda rhagfynegiad 'optimistaidd iawn' ynghylch y cyfleoedd cynyddol ar gyfer mewnfasnach ac allfasnach, gydag un yn awgrymu'r posibilrwydd o 'flwyddyn ffyniannus' ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 gael eu codi.

<u>Gwerthiant a defnydd</u>

Cynhaliodd Robinson et al (2020) ddadansoddiad cyfres amser gydag ymyriad, rheoledig i asesu a oedd cyflwyno'r Isafswm Pris Uned yn yr Alban yn gysylltiedig â gostyngiad yng nghyfanswm cyfaint yr alcohol pur allfasnach a werthwyd fesul oedolyn dros gyfnod o 12 mis. Roedd yr astudiaeth yn amcangyfrif bod gostyngiad net mewn gwerthiannau allfasnach i oedolion o ganlyniad i'r Isafswm Pris Uned rhwng 4 a 5%, a sbardunwyd yn bennaf gan ostyngiad mewn gwerthiant gwirod, cwrw, seidr a pherai allfasnach. Roedd y dadansoddiadau'n rheoli ar gyfer tueddiadau yng Nghymru a Lloegr (lle nad oedd y ddeddfwriaeth yn berthnasol bryd hynny) yn ogystal â ffactorau sylfaenol, gan gryfhau'r casgliad bod MUP wedi achosi'r newidiadau hyn. *Daw'r awduron i'r casgliad bod MUP wedi bod yn effeithiol o ran lleihau lefelau defnydd poblogaeth yr Alban yn y cyfnod o flwyddyn ar ôl iddo gael ei roi ar waith.*

Diweddarwyd y dadansoddiadau a gynhaliwyd gan Robinson et al. (2020) y flwyddyn ganlynol. Ar ôl addasu ar gyfer y rheolaeth ddaearyddol orau sydd ar gael, incwm gwario ac amnewid, roedd cyflwyno isafbris uned (MUP) yn gysylltiedig â gostyngiad o 3.5% mewn gwerthiant alcohol allfasnach (Robinson et al. 2021). Roedd y gostyngiad hwn yn cael ei yrru gan lai o werthiannau gwirodydd, seidr a diodydd perai. *Daw'r awduron i'r casgliad ei bod yn ymddangos bod gweithredu isafbris uned wedi bod yn gysylltiedig â gostyngiad mewn gwerthiant alcohol allfasnach ar ôl ei flwyddyn gyntaf.* (paragraff a ychwanegwyd ar 1 Mehefin 2022)

Dadansoddodd Buykx et al. (2021) ddata o dair ton o ddata cyfweliadau strwythuredig trawstoriadol a gasglwyd yn yr Alban a Gogledd Lloegr. Y nod oedd asesu effaith isafbris uned ymysg pobl sy'n ddibynnol ar alcohol ac sy'n defnyddio gwasanaethau triniaeth. Canfu'r astudiaeth nad oedd y cynnydd a ragwelwyd o ran newid i sylweddau ac alcohol anghyfreithlon wedi cael ei wireddu, yn y tymor byr o leiaf. Fodd bynnag, adroddwyd ar rywfaint o dystiolaeth o leihau gwariant ar eitemau eraill ac ailgyfeirio arian oddi wrth bryniannau hanfodol. Yn fwy cadarnhaol, nodwyd gostyngiad sydyn yng nghyfran y bobl sy'n dweud eu bod yn defnyddio cynnyrch cost isel iawn yn Nhon 2 a 3 o'i gymharu â Thon 1. *Daw'r awduron i'r casgliad nad oes fawr o dystiolaeth o ganlyniadau negyddol sylweddol ar ôl cyflwyno'r Isafswm Pris Uned yn yr Alban. Fodd bynnag, roedd diffyg cefnogaeth ymddangosiadol cyn ac ar ôl gweithredu i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau triniaeth alcohol i'w helpu i addasu i'r polisi. Dywedodd ymatebwyr y byddai rhagor o wybodaeth cyn gweithredu wedi bod yn ddefnyddiol.*

<u>Niweidiau</u>

Roedd un astudiaeth yn seiliedig ar adolygiad o ddata am farwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol i asesu a yw'r Isafswm Pris Uned yn gysylltiedig â gostyngiad mewn marwolaethau sy'n ymwneud ag alcohol yn benodol yn yr Alban (Alcohol Focus Scotland, 2021)[29]. Mae'r

[29] Alcohol Focus Scotland (2021).

awdur yn egluro bod gwaith modelu a wnaed gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Sheffield yn 2016 wedi amcangyfrif y byddai Isafswm Pris Uned ar gyfradd o 50c yr uned yn achub 121 o farwolaethau bob blwyddyn. Mae ystadegau diweddar yn dangos bod 116 yn llai o farwolaethau cysylltiedig ag alcohol o'i gymharu â 2018 a 100 yn llai nag yn 2017, cyn gweithredu'r Isafswm Pris Uned. *Er bod yr awdur yn dod i'r casgliad bod y niferoedd hyn yn newyddion da ac yn awgrymu y gallai amcangyfrifon wedi'u modelu fod ar yr ochr geidwadol, mae'n awgrymu bod yn ofalus gan mai dim ond rhan o'r darlun cyffredinol yw'r ffigurau.*

Agweddau
Mae'r astudiaeth gan Ferguson et al. (2020) wedi defnyddio data o Arolwg Agweddau'r Alban i asesu agweddau'r cyhoedd tuag at Isafswm Pris Uned yn yr Alban ar dri phwynt mewn amser (2013, 2015 a 2019). Canfuwyd bod agweddau yn fwy ffafriol na negyddol ym mhob ton ac roedd y patrwm hwn yn gyson ymysg pob grŵp cymdeithasol (ar sail cwintel amddifadedd, rhyw ac oedran). Cynyddodd y gyfran o blaid isafbris uned rhwng 2015 a 2019 (h.y. ar ôl cyflwyno Isafswm Pris Uned yn 2018). Tybiwyd mai'r esboniadau posibl dros y newid hwn oedd: gwella dealltwriaeth o'r Isafswm Pris Uned a sut mae'n gweithredu; diffyg canlyniadau negyddol disgwyliedig; cyflwyno'r Isafswm Pris Uned mewn gwledydd eraill; yr effaith gyfyngedig ar refeniw a cholli swyddi; a'r lleihad mewn yfed alcohol ar lefel y boblogaeth. *Daw'r awduron i'r casgliad bod y cyhoedd yn gyffredinol yn fwy o blaid isafbris uned nac yn ei erbyn a bod agweddau wedi gwella dros amser.*

Trosolwg ar yr ymchwil ddiweddar

Roedd canfyddiadau'r ddau adolygiad cyntaf yn gadarnhaol ar y cyfan o ran effaith polisïau prisio ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig. Yn yr adolygiad cyntaf, nid oedd llawer o dystiolaeth yn awgrymu y byddai newid i sylweddau mwy niweidiol yn digwydd o ganlyniad i'r isafbris uned (Holloway et al. 2019). Canfu'r ail adolygiad 'a ddiweddarwyd', fod polisïau prisio yn gysylltiedig yn gyffredinol â gostyngiadau mewn yfed alcohol a niwed cysylltiedig. Nodwyd tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o'r Alban hefyd i awgrymu bod isafbris uned yn cael ei weithredu yn ôl y bwriad ac nad oedd yn cael unrhyw effaith niweidiol ar fanwerthwyr bach nac ar blant a phobl ifanc (naill ai fel yfwyr neu fel perthnasau i yfwyr).

Mae'r ymchwil sydd wedi'i gynnwys yn yr adolygiad presennol yn ychwanegu canfyddiadau cadarnhaol pellach at y gronfa dystiolaeth. Mae ymchwil sy'n dod o'r Alban wedi bod yn unfrydol gadarnhaol wrth nodi bod MUP yn cael effaith gynnar lwyddiannus o ran cynyddu prisiau a lleihau gwerthiant, yfed a niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys marwolaethau (Robinson, et. al. 2020; Ferguson et al., 2021; Alcohol Focus Scotland, 2021). Ar ben hynny, nid yw tystiolaeth o ganlyniadau negyddol a ragwelwyd yn benodol ymysg yfwyr dibynnol wedi dod i'r amlwg, er bod rhywfaint o symud cyllidebau aelwydydd o gyflenwadau hanfodol i alcohol wedi cael ei nodi (Buykx et al., 2021). O ystyried y canfyddiadau cadarnhaol hyn, nid yw'n syndod nodi'r cynnydd yn y gefnogaeth gyhoeddus i MUP yn y cyfnod ers iddo gael ei gyflwyno (Ferguson et al. 2020).

Mae'r canfyddiadau cynnar o ran effaith MPA yng Nghymru hefyd yn gadarnhaol ac yn adlewyrchu'r rheini o'r Alban (Anderson et al., 2021). Yn wir, cofnododd y ddwy wlad ostyngiadau mewn prynu alcohol, a oedd yn fwyaf ar gyfer seidr a gwirodydd nag ar gyfer diodydd alcoholaidd eraill. Hefyd, cynyddodd prisiau alcohol yng Nghymru a'r Alban ar ôl gweithredu MPA/MUP, gan awgrymu bod y cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth yn uchel (Alcohol Change, 2021; Alcohol Health Alliance, 2020 Weston's Cider Report, 2021). Yn nodedig, roedd y newidiadau ar eu mwyaf yn y band prisiau sydd ychydig uwch na'r pris uned isaf o 50c (Ferguson et al. 2021).

Er bod prisiau wedi codi yng Nghymru a'r Alban, maent wedi aros yn isel yn Lloegr lle nad oes isafswm prisiau wedi'u cyflwyno. Roedd cymharu prisiau ar-lein a phrisiau yn y siopau

wedi tynnu sylw at wahaniaeth enfawr mewn prisiau rhwng y gwledydd yn y cyfnod ar ôl rhoi'r MUP/MPA ar waith. Yn Lloegr, mae alcohol yn dal ar gael am brisiau 'arian poced', a seidr yw'r rhataf ac mae ar gael am gyn lleied â 19c yr uned (Alcohol Change, 2021; Alcohol Health Alliance, 2020). Yng Nghymru a'r Alban, canfuwyd bod bron i ddim cynnyrch alcohol ar gael am lai na 50c yr uned. Mae casgliadau Parna (2020) mewn perthynas ag Estonia a Latfia dros y ffin yn amlwg yn berthnasol yma. Gall polisi alcohol unedig ar draws gwledydd sy'n rhannu ffiniau (e.e. Cymru a Lloegr, a Lloegr a'r Alban, a Gogledd Iwerddon a Gweriniaeth Iwerddon) lesteirio cynnydd o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae'r argymhelliad bod Lloegr yn cyflwyno isafbris uned yn ddealladwy, yn enwedig yn y cyd-destun hwn (Alcohol Health Alliance, 2021).

Er bod ymchwil o'r DU yn amlwg yn fwy perthnasol i unrhyw werthusiad o MPA yng Nghymru, gellir dysgu gwersi hefyd o wledydd eraill lle mae polisïau prisio alcohol wedi cael eu rhoi ar waith. Roedd yr ymchwil a gynhwyswyd yn yr adolygiad hwn yn amrywiol o ran ffocws ac roedd yn cynnwys astudiaethau a gynhaliwyd mewn amrywiaeth o wledydd eraill, gan gynnwys: Belarws, Lebanon, Awstralia, India, Estonia, Rwsia, a Sweden. Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau rhyngwladol hyn yn seiliedig ar ddadansoddiadau polisi a luniwyd i ganfod enghreifftiau o arfer gorau. Roedd consensws cyffredinol bod prisiau cynyddol wedi (neu'n debygol o) leihau gwerthiant ac yfed alcohol. Fodd bynnag, mae nifer o bwyntiau pwysig yn y llenyddiaeth ryngwladol sy'n berthnasol i unrhyw werthusiad o MPA yng Nghymru:

- Mae angen i lunwyr polisïau a llywodraethau gyfleu effeithiau penodol polisïau alcohol yn well cyn eu rhoi ar waith (Cook et al., 2020).
- Nid yw polisi prisio yn unig yn debygol o leihau'r effeithiau economaidd-gymdeithasol ac iechyd a achosir gan alcohol (Guruaj et al., 2021).
- Er bod MUP yn gallu bod yn effeithiol yn y tymor byr, mae'r ymchwil ryngwladol yn awgrymu y bydd angen polisïau eraill i gynnal y gostyngiad (O'Brien et al., 2021)
- Gall polisi alcohol anghydlynus ar draws gwledydd cyfagos lesteirio cynnydd o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol (Panta, 2020).
- Mewn rhai gwledydd, mae angen rheoli marchnadoedd cysgod (anghyfreithlon) yn fwy llym o ystyried bod cynnydd mewn prisiau wedi bod yn gysylltiedig â chynnydd yn y defnydd o alcohol heb ei gofnodi (Zasimova a Kolosnitsyna, 2020).
- Dylid ystyried patrymau defnyddio alcohol wrth ddylunio polisïau prisio (Challak, et al., 2020).
- Nid yw prisiau alcohol yn cael unrhyw effaith fawr ar lefelau yfed a goryfed mewn pyliau ymysg pobl ifanc (Trolldal et al., 2021).
- Mae angen bod yn ofalus wrth gyffredinoli canfyddiadau am effeithiolrwydd ar draws gwledydd (Neufeld et al., 2020).
- Mae angen mwy o ymchwil ar sail data o wledydd sydd â marchnadoedd cysgod sylweddol a chyflenwad alcohol heb ei gofnodi (Neufeld et al., 2020).
- Er nad oes fawr o dystiolaeth o drosglwyddo rhwng diodydd alcoholaidd wedi'u targedu a heb eu targedu gan isafswm pris unedau, canfuwyd bod rhai yfwyr yn amnewid alcohol gyda chynhyrchion alcohol nad ydynt yn ddiod (e.e. gwirodydd methyledig neu hylif golchi ceg) (Taylor, et al. 2021).

5. Dulliau

Negeseuon allweddol:

Cynhaliwyd cyfweliadau dros y ffôn gyda 32 o yfwyr, pob un ond un ohonynt wedi cymryd rhan mewn cyfweliad llinell sylfaen ychydig cyn gweithredu'r MPA ym mis Mawrth 2020. Dadansoddwyd data'r cyfweliadau gan ddefnyddio meddalwedd priodol, a oedd yn cynnwys NVivo ar gyfer codio'r data ansoddol a SPSS ar gyfer dadansoddi'r data meintiol a gasglwyd fel rhan o'r cyfweliad.

Roedd y sampl yn gymysg o ran rhyw, oed, ardal breswyl a statws priodasol. Fodd bynnag, roedd y sampl ond yn cynnwys pobl a oedd yn Wyn Prydeinig neu'n Wyn Arall ac roedd gan rai ardaloedd Awdurdod Lleol (e.e. Caerdydd a Wrecsam) fwy o gynrychiolaeth nag eraill. Roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi sgorio'n gadarnhaol ar y mesurau ansawdd bywyd a lle'r oedd newidiadau wedi digwydd rhwng y llinell sylfaen a'r camau dilynol, roedd y rhain i raddau helaeth i gyfeiriad cadarnhaol. Roedd y sampl yn cynnwys cymysgedd o wahanol fathau o yfwr gan gynnwys chwe yfwyr niweidiol, 13 peryglus a 13 cymedrol. Yn ddiddorol, arhosodd statws yfed (fel y'i mesurir gan AUDIT) yn weddol sefydlog rhwng y llinell sylfaen a'r camau dilynol yn achos y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd. Yr unig newidiadau a gofnodwyd oedd yn achos pum yfwyr a symudodd i batrymau yfed llai niweidiol.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o'r dulliau a ddefnyddiwyd i gasglu'r prif ddata y seilir yr adroddiad hwn arno. Yn gyntaf, amlinellir nodau ac amcanion y don ychwanegol hon o gasglu data ac yna rhoddir crynodeb o'r dyluniad a'r strategaeth ymchwil sy'n sail i'r prosiect yn ei gyfanrwydd. Yn dilyn hyn, disgrifir y broses a ddefnyddiwyd i gasglu a dadansoddi'r data yn y don hon o'r ymchwil. Daw'r bennod i ben gydag adran yn disgrifio nodweddion y sampl cyfweld ac yn asesu unrhyw newidiadau mewn patrymau yfed yn y cyfnod ers y cyfweliad llinell sylfaen.

Nodau ac amcanion:

Amlinellir nodau ac amcanion yr elfen hon o'r gwerthusiad uchod yn y Cyflwyniad.

Mewn ymateb i bandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud, a gafodd eu gorfodi wythnosau yn unig ar ôl i'r MPA gael ei roi ar waith, comisiynodd Llywodraeth Cymru don ychwanegol o gasglu data ar gyfer yr astudiaeth hon. Er bod y 'don' ychwanegol hon o gasglu data yn rhan o'r asesiad o effaith y ddeddfwriaeth ar boblogaeth ehangach o yfwyr, mae ganddo rai nodau ychwanegol ac amcanion ymarferol sydd yn ychwanegol i'r rhai a restrir yn y fanyleb wreiddiol.

O ran yr amcanion ymchwil cyffredinol, nod y gwaith ychwanegol hwn oedd ymchwilio i effaith bosibl COVID-19 a'r cyfyngiadau symud ar batrymau yfed yn y cyfnod ar ôl rhoi'r MPA ar waith. Yn gryno, y nod o gynnwys ton ychwanegol o gasglu data oedd helpu gyda'r broses o ddatod effaith MPA o effaith COVID-19 (ac unrhyw ffactorau eraill) ar ymddygiad yfed yn ystod y cyfnod o naw mis ar ôl ei rhoi ar waith.

O ran yr amcanion ymarferol, cytunwyd y byddai adroddiad ymchwil yn cael ei gynhyrchu ac y byddai'r canfyddiadau'n cyfrannu at adroddiadau interim a therfynol yr agwedd hon o'r gwerthusiad a hefyd at y dadansoddiad o'r cyfraniad.

Dyluniad a strategaeth ymchwil

Mae manylion y dyluniad ymchwil a'r strategaeth sy'n sail i'r prosiect hwn wedi'u cyflwyno yn yr adroddiad gwaelodlin (Buhociu et al., 2021). I grynhoi, mae'r gwerthusiad yn cynnwys cyfuniad o ddyluniadau ymchwil a dull gweithredu strategaeth gymysg. O ran dylunio, mae'r gwerthusiad yn cynnwys ailadrodd arolygon ar-lein trawstoriadol ac astudiaeth o gyfweliadau hydredol.

Fel y nodwyd uchod, roedd y cynllun gwreiddiol ar gyfer tri phwynt casglu data (gwaelodlin, 18 mis a 42 mis ar ôl gweithredu) ar gyfer yr arolwg trawstoriadol a'r astudiaeth cyfweliadau hydredol. Fodd bynnag, ychwanegwyd ton ychwanegol at yr astudiaeth o gyfweliadau hydredol[30] mewn ymateb i bandemig COVID-19. Y nod oedd archwilio newidiadau mewn patrymau yfed ac ymddygiad ymysg ein carfan astudiaeth hydredol yn y cyfnod o naw mis ar ôl gweithredu.

Yn unol â strategaethau a chanllawiau Llywodraeth Cymru (Llywodraeth Cymru, 2014), mae'r ymchwil yn cynnwys ymgysylltu'n agos â chyfranogwyr (defnyddwyr gwasanaeth yn benodol) i sicrhau bod ein cynlluniau ymchwil yn briodol, i sicrhau bod ein hoffer casglu data yn hawdd eu defnyddio, i helpu i gael gafael ar ymatebwyr perthnasol ac i lywio ein dehongliad o'r data a gasglwyd. I helpu gyda'r broses hon, rydym yn gweithio'n agos gyda Grŵp Cynghori'r Prosiect (PAG) a gafodd ei greu i gefnogi ein gwaith o ymchwilio i ganlyniadau anfwriadol posibl cyflwyno isafswm pris ar gyfer alcohol yng Nghymru (Holloway et al, 2019)[31]. Mae'r PAG yn cynnwys rhanddeiliaid perthnasol, gan gynnwys defnyddwyr gwasanaeth, ac mae'n cwrdd/cyfathrebu'n rheolaidd i drafod materion sy'n ymwneud ag ymchwil MPA (e.e. offer casglu data drafft, recriwtio a chanfyddiadau rhagarweiniol).

Dulliau casglu data

Roedd y don ychwanegol o gasglu data naw mis ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth MPA yn cynnwys cyfweliadau ansoddol â'r garfan o yfwyr a gymerodd ran yn y cyfweliad llinell sylfaen fel rhan o'r astudiaeth o gyfweliadau hydredol (ac un cyfweliad newydd). Roedd y garfan i gyd wedi cytuno i ailgysylltu â hi at ddibenion gwerthuso'r MPA ac felly anfonwyd e-bost gwahoddiad atynt yn gofyn iddynt gymryd rhan mewn ton ychwanegol o gyfweliadau. Cafodd Cyfranogaeth ei wobrwyo gyda thaleb Argos o £10 (Boys et al, 2003)[32].

Roedd y cyfweliadau'n asesu amrywiaeth o faterion gan gynnwys patrymau yfed presennol yfwyr ac ymwybyddiaeth o ôl-weithredu MPA yn ogystal ag effaith MPA/COVID-19 a ffactorau eraill ar batrymau yfed a phrynu, eu defnydd o sylweddau eraill, ac ar eu bywydau'n fwy cyffredinol.

Dyluniwyd yr amserlen gyfweld ar gyfer cyfweliad lled-strwythuredig yn seiliedig ar themâu allweddol ac anogwyr i helpu i arwain y sgwrs (gweler Atodiad 1 a 2). Yr hyn sy'n arbennig o bwysig yw'r angen i ymchwilio, gyda'r rhai sy'n cael eu cyfweld, i effaith MPA a COVID-19 ar eu patrymau yfed a'u bywydau'n fwy cyffredinol (ee perthnasoedd, iechyd, tai a chyllid).

Yn ymarferol, roedd y cyfweliadau'n 'hyblyg ond dan reolaeth'(Burgess, 1984) ac yn seiliedig ar strwythur agored yn hytrach nag anhyblyg, sy'n aml yn gallu rheoleiddio, lleihau a

---

[30] Ni chafodd ton ychwanegol o astudiaeth yr arolwg trawstoriadol ei chynnwys oherwydd cyfyngiadau o ran amser ac adnoddau.

[31] Holloway et al. (2019) Research into the potential for substance switching following the introduction of minimum pricing for alcohol in Wales.

[32] Dewiswyd Argos gan na ellir prynu alcohol gan y manwerthwr hwn.

strwythuro ymatebion y cyfranogwyr (Bryman, 2016). Mabwysiadwyd dull ailadroddol hefyd, lle'r oedd canlyniadau cyfweliadau cynnar yn llywio strwythur a chynnwys rhai diweddarach.

Strategaeth samplu ar gyfer yr astudiaeth gyfweld hydredol

Disgrifir y strategaeth samplu ar gyfer yr astudiaeth gyfweld hydredol yn fanwl yn Buhociu et al. (2021). Yn gryno, recriwtiwyd sampl o 41 o'r rhai a gyfwelwyd gan ddefnyddio pedwar dull: (1) drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru (n=21), (2) sefydliadau'r trydydd sector yn darparu cymorth tai yn ardal De Cymru (n=10), (3) hysbysebion mewn dwy brifysgol yng Nghymru (n=6), a'r (4) arolwg ar-lein (n=4).

Fel y nodwyd uchod, un o'r prif heriau wrth gynnal astudiaeth carfan hydredol yw cadw cysylltiad â'r sampl dros gyfnodau astudio hir. Er gwaetha'r defnydd o gymhellion i annog cyfranogiad, ar adeg y cam dilynol cyntaf (naw mis ar ôl gweithredu), nid oedd yn bosibl ail-gyfweld:

(a) saith o'r cyfweleion a gafodd eu recriwtio'n wreiddiol drwy fudiadau'r trydydd sector (gan gynnwys chwech a oedd wedi symud ymlaen i ardaloedd eraill ac un a oedd wedi marw'n anffodus), a

(b) thri o'r cyfweleion a gafodd eu recriwtio drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru (gan gynnwys dau na wnaethant ymateb i'n negeseuon e-bost na'n galwadau ffôn ac un a dynnodd allan o'r astudiaeth am resymau iechyd).

Yn ffodus, gyda chymorth sefydliadau'r trydydd sector, roedd modd amnewid un o aelodau sampl yr hostel gyda chyfwelai newydd gyda nodweddion tebyg. Fodd bynnag, nid oedd yn bosibl amnewid aelodau'r sampl NSW o ystyried yr adnoddau (amser ac arian) a oedd yn gysylltiedig ag ail-gyrchu data sampl NSW. Felly, sampl o 32 o gyfranogwyr oedd yn gysylltiedig â'r cyfweliad dilynol cyntaf.

Gweithdrefn

Cynhaliwyd y cyfweliadau naw mis ar ôl rhoi'r MPA ar waith rhwng mis Tachwedd a mis Rhagfyr 2021. Cynhaliwyd y cyfweliadau yn Saesneg (nid oedd neb wedi dewis cael eu cyfweld yn Gymraeg) a chafodd pob un eu cynnal dros y ffôn i gydymffurfio â rheolau cadw pellter cymdeithasol Llywodraeth Cymru a chyfyngiadau Prifysgol De Cymru ar ymchwil wyneb yn wyneb yn ystod pandemig COVID-19.

Mae nifer o fanteision i gyfweliadau dros y ffôn: maent yn llai dwys o ran defnyddio adnoddau na chyfweliadau wyneb yn wyneb; mae ymatebwyr yn llai tebygol o orfod canslo ar y funud olaf, ac os ydynt, nid yw'n tarfu cymaint oherwydd mae'n hawdd ei aildrefnu; gall cyfweliadau dros y ffôn hefyd alluogi'r ymatebydd i deimlo'n fwy cyfforddus ynghylch cadw cyfrinachedd. Serch hynny, mae anfanteision hefyd, gan gynnwys peidio â gallu gweld y sawl sy'n cael ei gyfweld a darllen iaith ei gorff, sy'n gallu bod yn ddefnyddiol wrth archwilio materion sensitif. Gall cyfweliadau dros y ffôn hefyd lesteirio datblygiad perthynas, sy'n arbennig o bwysig wrth gynnal ymchwil hydredol sy'n galw am gyfweliadau dilynol.

Fel y soniwyd uchod, roedd y cyfweliadau'n hyblyg, ond eto yn cael eu rheoli mewn arddull sgwrsio, ac yn cael eu harwain gan strwythur penagored sy'n seiliedig ar gwestiynau a 'themâu' a gynhyrchwyd gan y tîm gwerthuso. Mantais y dull hwn yw ei fod yn rhoi darlun mwy craff o ganfyddiadau a phrofiadau'r sawl sy'n cael ei gyfweld, ac yn caniatáu i ddata annisgwyl, 'anarferol' ddod i'r amlwg nad yw efallai wedi ymddangos drwy dechnegau meintiol mwy strwythuredig.

Cafodd yr holl gyfweliadau eu recordio'n ddigidol gyda chaniatâd y cyfweleion a'u trawsgrifio'n arbenigol ac yn ddiogel gan Transcriptum Limited[33]. Ar gyfartaledd, roedd y cyfweliadau'n para am 26 munud, yn amrywio o 15 munud i 44 munud. Roedd y cyfweliadau ychydig yn fyrrach na'r cyfweliad llinell sylfaen am ddau reswm allweddol. Yn gyntaf, bod yn ymwybodol o effaith y pandemig ar y rheini sy'n cael eu cyfweld a chyfyngu'r cyfweliadau'n fwriadol i faterion allweddol. Yn ail, cyfweliadau dilynol oedd y cyfweliadau ac nid oedd angen trafodaethau am eu cefndiroedd, a oedd eisoes wedi'u casglu yn y cyfweliad llinell sylfaen.

Dadansoddi data

Cafodd y trawsgrifiadau eu lawrlwytho o Transcriptum Limited a sefydlwyd cronfa ddata o'r holl drawsgrifiadau dienw gan ddefnyddio'r pecyn NVivo ar gyfer dadansoddi data ansoddol, sy'n caniatáu dadansoddi data cyfweliadau sy'n cynnwys nifer o ymchwilwyr. Cynhaliwyd dadansoddiad thematig, a datblygwyd fframwaith thematig yn y data (Corbin a Strauss, 1990).

Cafodd y codau data a'r fframwaith eu sicrhau o ran ansawdd gan ddau aelod gwahanol o'r tîm yn gwirio codio ei gilydd a/neu'n arwain ar godio ar wahân. Roedd y broses hon yn helpu i sicrhau bod y themâu a dynnwyd yn derfynol nid yn unig yn ddehongliad personol un aelod o'r tîm ond yn deillio o'r data.

Yn unol ag argymhelliad Neale a West (2014), roedd y tîm ymchwil wedi osgoi meintioli'r canfyddiadau ansoddol ac eithrio mewn nifer fach o achosion lle tybiwyd ei bod yn arbennig o bwysig gwneud hynny. Yn hytrach, mae rhyw fath o hanner meintioli wedi cael ei fabwysiadu gan ddefnyddio termau fel 'ychydig', 'nifer', 'rhai', 'llawer' a 'yn bennaf' er mwyn sicrhau'r tryloywder mwyaf o ran nifer y bobl sy'n rhoi ymatebion neu fathau penodol o ymatebion (Neale et al, 2015).

Samplau

Mae nodweddion yr astudiaeth gyfweld hydredol yn cael eu cyflwyno yn fanwl yn Buhociu et al. Dyma drosolwg byr o nodweddion y sampl o 32 o yfwyr a gafodd eu cyfweld fel rhan o don ychwanegol yr astudiaeth gyfweld hydredol. Lle bo'n bosibl, gwnaed sylwadau ar newidiadau mewn ymddygiad rhwng y llinell sylfaen a'r camau dilynol cyntaf.

Demograffeg

Roedd y sampl o 32 o yfwyr wedi'i rannu'n gyfartal o ran oedran, gyda hanner y sampl dan 45 oed a'r hanner arall yn 45 oed neu'n hŷn (gweler Tabl 5.1). Roedd y sampl hefyd yn weddol gyfartal o ran rhyw er bod ychydig yn fwy o ddynion na menywod (17 a 15 yn y drefn honno). Roedd yr holl yfwyr yn y don hon o'r astudiaeth yn Wyn Prydeinig neu'n Wyn Arall ac roedd y rhan fwyaf (n=22) yn briod neu mewn perthynas ar adeg y cyfweliad (gweler Tabl 5.1). O ran lleoliad, roedd y sampl yn cynnwys yfwyr a oedd yn byw mewn 11 o wahanol ardaloedd Awdurdod Lleol gyda'r rhan fwyaf yn byw yng Nghaerdydd (n=8), Wrecsam (n=5) a Rhondda Cynon Taf (n=5).

[33] Transcriptum Limited.

Tabl 5.1 Nodweddion demograffig y rhai a gyfwelwyd yn y cyfweliad dilynol

	Amlder
Rhyw	
Gwryw	17
Benyw	15
Oedran	
Dan 45 oed	16
45 a hŷn	16
Grŵp ethnig [1]	
Gwyn Prydeinig	30
Gwyn Arall	1
Statws priodasol	
Mewn perthynas	22
Sengl	10
Cyfanswm	32

Nodiadau: Un achos ar goll.

Ansawdd bywyd

Pan ofynnwyd iddynt pa mor dda yr oeddent yn ymdopi'n ariannol adeg y cyfweliad, dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd eu bod naill ai'n ymdopi'n eithaf da (n=11) neu'n dda iawn (n=10), ond roedd nifer fechan ddim yn ymdopi'n dda (n=1) neu ddim yn ymdopi'n dda o gwbl (n=2)[34] (gweler Tabl 5.2). O ran newidiadau dros amser, roedd sefyllfa ariannol y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi aros yr un fath (n=13) neu wedi gwella (n=14) yn y cyfnod ers y cyfweliad llinell sylfaen. Fodd bynnag, dywedodd tri bod eu sefyllfa wedi dirywio, gan gynnwys dau a oedd wedi newid o ymdopi'n eithaf da i sefyllfa niwtral ac un mewn cyfweliad arall a oedd wedi newid o sefyllfa niwtral i beidio ag ymdopi'n dda.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd eu bod yn fodlon iawn â'u bywydau a theimlai'r rhan fwyaf fod y pethau a wnaethant yn eu bywydau yn werth chweil (gweler Tabl 5.2). Roedd dros dri chwarter yn dweud eu bod yn teimlo'n hapus iawn ac roedd y rhan fwyaf yn dangos lefelau isel o bryder. Yn ddiddorol, roedd y sgoriau ar gyfer y mesurau ansawdd bywyd hyn wedi aros yn sefydlog neu wedi gwella rhwng y llinell sylfaen a'r camau dilynol ar gyfer y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd. Fodd bynnag, dywedodd grŵp bach o'r rhai a gafodd eu cyfweld fod y canlynol yn gwaethygu: bodlonrwydd cyffredinol ar fywyd (n=7), teimlo bod y pethau maen nhw'n eu gwneud yn werth chweil (n=2), hapusrwydd (n=4), a phryder (n=7) yn y cyfweliad dilynol.

[34] Nid oedd dau a gafodd eu cyfweld, ill dau yn aros mewn hostel, wedi ateb y cwestiwn hwn. Ar sail trafodaeth y cyfweliad, roedd hi'n amlwg nad oedd y naill na'r llall yn ymdopi'n dda'n ariannol o gwbl a'u bod wedi bod yn y sefyllfa ariannol anodd hon ers tro.

Tabl 5.2 Sgôr ansawdd bywyd y rhai a gyfwelwyd o ran y llinell sylfaen a'r cyfweliad dilynol

	Llinell sylfaen	Cyfweliad dilynol
Ymdopi'n dda iawn	4	10
Ymdopi'n eithaf da	13	11
Ddim yn dda nac yn wael	7	6
Ddim yn ymdopi'n dda	5	2
Ddim yn ymdopi'n dda o gwbl	2	1
Bodlon ar fy mywyd		
Isel	3	1
Canolig	2	7
Uchel	26	20
Mae'r pethau rwy'n eu gwneud yn werth chweil		
Isel	4	1
Canolig	2	3
Uchel	25	24
Hapusrwydd ddoe		
Isel	3	1
Canolig	6	5
Uchel	22	22
Pryder ddoe [1]		
Isel	15	19
Canolig	6	8
Uchel	10	1
Cyfanswm	31	32

Nodiadau: Rhai achosion ar goll. [1] Er bod sgoriau isel ar gyfer y cwestiynau eraill yn negyddol, mae sgôr isel mewn perthynas â gorbryder yn beth cadarnhaol.

Patrymau yfed

Parhaodd pob un o'r cyfweleion i yfed alcohol yn ystod y cyfnod yn dilyn y cyfweliad llinell sylfaen. Yn ddefnyddiol, roedd y sampl yn amrywio o ran amlder a faint o alcohol a yfwyd bob wythnos (gweler Tabl 5.3). Yn wir, roedd y sampl yn cynnwys 18 o yfwyr a oedd yn yfed o leiaf ddwywaith yr wythnos ac 14 a oedd yn yfed alcohol ddim mwy nag unwaith yr wythnos. Roedd y sampl hefyd yn cynnwys pobl a oedd yn yfed symiau amrywiol o alcohol ar achlysuron yfed nodweddiadol, gan gynnwys wyth a oedd yn yfed o leiaf 10 uned a chwech a oedd yn yfed dim mwy na dwy uned ym mhob digwyddiad yfed.

Tabl 5.3 Patrymau yfed o ran y llinell sylfaen a chyfweliad dilynol

	Llinell sylfaen	Cyfweliad dilynol
Pa mor aml wyt ti'n yfed alcohol?		
Misol neu lai	4	3
2 i 4 gwaith y mis	7	11
2 i 3 gwaith yr wythnos	8	4
4 gwaith neu fwy yr wythnos	13	14
Sawl uned wyt ti'n ei gael ar ddiwrnod arferol pan wyt ti'n yfed alcohol?		
0 i 2 uned	7	6
3 i 4 uned	6	9
5 i 6 uned	6	5
7 i 9 uned	6	4
10 uned neu fwy	7	8
Cyfanswm [1]	32	32

Nodiadau: Rhai achosion ar goll. [1] gan gynnwys y cyfwelai a amnewidiwyd a oedd wedi bod yfwr ddibynnol am flynyddoedd lawer, y cafodd yr atebion i'r cwestiynau hyn eu hepgor o'i drawsgrifiad o'r cyfweliad.

Roedd modd cyfrifo sgoriau AUDIT ar gyfer 28 o'r 32 a gyfwelwyd yn dilyn hynny. Roedd y pedwar arall a gafodd eu cyfweld yn yfwyr ar y stryd (ac yn rhan o'r sampl 'hostel') y rhoddwyd blaenoriaeth iddynt, o ystyried eu cyfyngiadau amser, gan ofyn cwestiynau am MPA a COVID-19 yn hytrach na gofyn y cwestiynau AUDIT. Ar sail y wybodaeth a ddarparwyd yn eu cyfweliadau, dywedodd pob un o'r pedwar yfwr hyn eu bod yn yfed llawer iawn o alcohol bob dydd. At ddibenion y dadansoddiad hwn, mae'r pedwar a gyfwelwyd wedi cael eu diffinio fel yfwyr risg uchel, niweidiol.

Roedd y sampl wedi'i rannu'n gyfartal o ran nifer y bobl sy'n yfed yn gymedrol (n=13) ac yfwyr peryglus (n=13). Roedd gan chwech o'r rhai a gyfwelwyd sgoriau (neu dystiolaeth o gyfweliadau) yn dangos eu bod yn yfed ar lefelau niweidiol. O ran newidiadau dros amser, roedd hi'n ddiddorol nodi bod y rhan fwyaf o'r sgoriau'n aros yn sefydlog rhwng y llinell sylfaen a'r cyfweliad dilynol a bod y nifer fach o newidiadau (n=5) i gyd i gyfeiriad cadarnhaol, llai niweidiol (h.y. newidiadau o fod yn niweidiol i fod yn beryglus (n=3) ac o fod yn beryglus i gymedrol (n=2).

Tabl 5.4 Sgoriau AUDIT o ran y llinell sylfaen a chyfweliad dilynol

	Gwaelodlin [1]	Cyfweliad dilynol [2]
Risg isel/Cymedrol	11	13
Risg gynyddol/Peryglus	12	13
Risg Uchel/Niweidiol	9	6
CYFANSWM	32	32

Nodiadau: [1] Mae'n cynnwys yr aelod newydd yn sampl nad oedd wedi cael cyfweliad llinell sylfaen a oedd wedi bod yn yfwr trwm a risg uchel am nifer o flynyddoedd ac a fyddai wedi cael ei ystyried yn yfwr niweidiol o ran y llinell sylfaen. [2] Mae'n cynnwys y pedwar cyfwelai na chwblhaodd yr AUDIT yn y cyfweliad dilynol ond yr oedd yn amlwg, ar sail eu hymatebion i'r cyfweliad, eu bod yn dal i fod yn yfwyr niweidiol.

6. Paratoi ar gyfer cyflwyno MPA

Negeseuon allweddol:

Yn y bennod hon, archwiliwyd dau fater allweddol, sef paratoi ar gyfer MPA ac ymwybyddiaeth o'i weithredu. Fel y rhagwelwyd yn yr adroddiad gwaelodlin, ni wnaeth y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd unrhyw beth i baratoi ar gyfer gweithredu'r MPA. Roedd y cyfwelai a ddywedodd ei fod wedi cymryd camau paratoi wedi gwneud hynny ar raddfa fechan iawn ac ond wedi prynu potel o wisgi cyn i'r pris godi. Nid oedd y rhagfynegiadau ynghylch unrhyw bentyrru stoc a wnaed adeg y llinell sylfaen wedi cael eu gwireddu. Yn y cyfweliadau dilynol, roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi nodi'r cyhoeddusrwydd am MPA cyn ei roi ar waith. Fodd bynnag, nid oedd rhai o'r cyfweleion wedi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd, a allai awgrymu na roddwyd digon o gyhoeddusrwydd i'r wybodaeth.

Paratoi ar gyfer MPA

Yn ystod y cyfweliadau llinell sylfaen, gofynnwyd i'r cyfranogwyr ragweld a fyddent, gan wybod am y ddeddfwriaeth MPA oedd ar y gweill, yn gwneud unrhyw beth i baratoi ar gyfer ei chyflwyno. Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr nad oedd ganddynt unrhyw gynlluniau i baratoi a dywedodd y nifer fach a nododd bod ganddynt gynlluniau y byddai hynny yn golygu pentyrru cyflenwadau rhad o alcohol cyn gweithredu'r ddeddfwriaeth (Buhociu et al., 2021).

Yn y cyfweliadau dilynol, gofynnwyd i'r cyfranogwyr adrodd a oeddent, mewn gwirionedd, yn gwneud unrhyw beth i baratoi ar gyfer gweithredu'r MPA. Gydag un eithriad, roedd pawb a gyfwelwyd (ar draws pob math o yfwyr) yn glir nad oeddent wedi gwneud dim i baratoi ar gyfer gweithredu'r ddeddfwriaeth MPA. Fodd bynnag, rhoddodd un cyfwelai ateb amwys gan awgrymu ei fod 'efallai' wedi prynu potel 'neis' o wisgi cyn i'w bris godi:

> ***I**: A wnaethoch chi unrhyw beth i baratoi ar ei gyfer hynny ar ôl i chi ddarganfod bod y newid hwn yn mynd i ddigwydd o ran 50c yr uned? Wnaethoch chi unrhyw beth?*
> *R : Efallai fy mod wedi prynu potel o wisgi o [archfarchnad], Scotch neis, ond un botel, dim byd gormodol. A dwi ddim yn meddwl... roedd o wedi codi gymaint â £2, felly dydy o ddim yn amlwg iawn, ac mae'n wisgi da o ran ystod prisiau beth bynnag. (Cyfwelai 12, risg gynyddol)*

Ac eithrio'r achos unigol hwn, ni ddywedodd unrhyw gyfranogwr arall ei fod wedi cymryd unrhyw gamau i baratoi ar gyfer MPA. Adroddwyd am amryw o esboniadau dros y diffyg gweithredu hwn. Dywedodd rhai o'r cyfweleion nad oeddent yn gwneud unrhyw baratoadau am nad oeddent yn yfed digon o alcohol:

> *Doedd dim angen i mi. Fel rwy'n dweud, pe bawn i'n prynu llawer yna byddwn i wedi stocio, ond doedd dim angen i mi wneud hynny. (Cyfwelai 01, risg is)*

> *Na, achos doedd o ddim wir yn effeithio arna i fel y cyfryw, achos dydw i ddim yn prynu alcohol yn aml iawn nac yn mynd allan yn aml iawn, dydy o ddim wir yn effeithio arna i a dydy o ddim hyd heddiw, achos dydy o ddim yn beth arferol i mi. (Cyfwelai 08, risg is)*

> *R : Doedd e ddim wedi gwneud llawer o wahaniaeth mewn gwirionedd.*

I: Nid oeddech yn meddwl y byddai'n effeithio arnoch?
R : Na, na. Pe bawn yn prynu llawer, yna byddai wedi bod yn wahanol. Ond doeddwn i ddim, felly... (Cyfwelai 16, risg is)

Dywedodd eraill nad oeddent yn yfed y math o ddiodydd alcoholaidd yr oedd yr MPA yn debygol o effeithio arnynt:

Na, oherwydd bod brandi wedi aros yr un pris fwy neu lai. Pethau fel [brand seidr] a phethau fel hynny, dwi'n meddwl bod hynny wedi codi llawer. Dydw i ddim yn meddwl, wnes i erioed ei flasu. (Cyfwelai 11, risg uwch)

A bod yn onest, i mi fy hun gyda lager mewn caniau, nid yw wedi newid y pris mewn gwirionedd... Ond i fod yn onest, achos dydw i ddim yn yfed gwirodydd, neu dydw i ddim yn yfed costreli o seidr, dydy'r prisiau i mi ddim wedi newid llawer. (Cyfwelai 25, dibyniaeth bosibl)

Rydw i'n meddwl nad oedd hyn wedi cael effaith fawr arnom ni oherwydd roedden ni'n prynu'r alcohol gwerth uwch, felly dydw i ddim yn meddwl ei fod wedi cael effaith fawr. (Cyfwelai 30, risg is)

Dwi'n meddwl efallai ein bod ni wedi cael sgwrs am hynny, gan feddwl yn ôl. Ond rwy'n meddwl fy mod i wedi dweud a bod onest, dydw i ddim yn meddwl y bydd yn effeithio arnaf i...yn effeithio ar fy mhryniant nac ar unrhyw beth fel alcohol. Oherwydd, rwy'n meddwl... yn bennaf oherwydd y diodydd rydyn ni'n eu hyfed, doedd o ddim yn mynd i fyny gymaint â hynny. (Cyfwelai 44, risg gynyddol)

Soniodd nifer o'r cyfranogwyr am gyfuniad o ffactorau, gan gynnwys: 1) ddim yn yfed digon, 2) gallu fforddio cynnydd mewn pris, a 3) y math o alcohol y maent yn ei yfed nad yw'r MPA yn effeithio arno.

Na, esboniais hynny y tro diwethaf. Oherwydd mai dim ond pedair potel o win ydw i'n eu prynu bob wythnos, a dydw i ddim yn brin o arian, dydy'r mynegai prisiau isaf ddim yn effeithio arna i. Dydw i ddim yn cael fy effeithio gan... dydw i ddim yn prynu seidr rhad na chwrw rhad. Felly, dydy o ddim yn effeithio arna i o gwbl. (Cyfwelai 17, risg uwch)

Na, achos doeddwn i ddim yn meddwl y byddai'n effeithio arna i. Dydy o ddim wedi effeithio arna i mewn unrhyw ffordd. Yr unig beth... yr hyn sydd wedi gwneud i mi feddwl mwy amdano yw'r ffaith bod fy incwm yn llai. Nid yw'r swm rydyn ni'n ei yfed rhyngom ni, fy ngwraig a minnau yn golygu bod angen meddwl naill ai am yfed llai neu amnewid yr hyn rydyn ni'n ei yfed am alcohol rhatach ... Yr hyn y byddwn i'n ei ddweud yw, pe baem ni dan straen ariannol, y peth cyntaf y byddwn i'n ei leihau neu'n ei stopio, yw'r alcohol. (Cyfwelai 27, risg is)

Oherwydd... doeddwn i byth yn yfed cymaint â hynny. Doedd o heb effeithio arna i o gwbl. Dydw i ddim hyd yn oed yn meddwl bod pris potel o win wedi newid go iawn i fod yn onest. Rwy'n gwybod bod gwahanol fathau o alcohol yn ddrutach, ond dydw i ddim yn meddwl bod y botel win rwy'n ei phrynu wedi newid i fod yn onest. Gallwn fod yn anghywir. (Cyfwelai 29, risg gynyddol)

Yn olaf, dywedodd un cyfranogwr na fu digon o amser i wneud unrhyw gynlluniau a chwynodd am y diffyg cyhoeddusrwydd i weithredu MPA:

> ***I: A wnaethoch chi, mewn gwirionedd, unrhyw beth i baratoi ar ei gyfer?***
> *R : Na, roedd yn rhy fuan. Fe wnes i siarad â phobl pan ddaeth i rym a doedden nhw ddim hyd yn oed yn gwybod ei fod yn dod i rym. Roedd yn weithred ddirgel iawn, os caf ddweud, y ffordd roedden nhw wedi'i gyflwyno. (Cyfwelai 13, risg gynyddol)*

Ymwybyddiaeth o gyhoeddusrwydd cyn gweithredu

Ar y llinell sylfaen, roedd y lefelau ymwybyddiaeth yn gymysg gyda'r rhai a gyfwelwyd yn dangos llawer mwy o ymwybyddiaeth nag ymatebwyr i'r arolwg[35]. Fodd bynnag, ar draws y ddau sampl, dim ond nifer fach o yfwyr oedd yn dangos unrhyw ddealltwriaeth fanwl o'r MPA, ac roedd y rhan fwyaf o'r disgrifiadau a ddarparwyd yn amwys. Roedd consenswys barn ymysg y rhai a gyfwelwyd bod angen gwneud mwy i godi ymwybyddiaeth o'r ddeddfwriaeth newydd ac i roi eglurder ynghylch yr hyn y byddai'n ei olygu'n ymarferol a gwybodaeth fwy eang ynghylch pryd y byddai'n cael ei gweithredu (Buhociu et al., 2021).

Yn dilyn hynny, dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd eu bod wedi sylwi ar gyhoeddusrwydd i'r ddeddfwriaeth oedd ar y gweill. Fodd bynnag, dywedodd lleiafrif pwysig nad oeddent wedi sylwi.

> *Naddo, doeddwn i ddim wedi gweld dim i fod yn onest. A dweud y gwir, pe na baech chi wedi sôn wrtha i, fyddwn i ddim wedi sylwi. (Cyfwelai 12, risg gynyddol)*

> ***I: Yn y cyfnod ar ôl i ni siarad, a chyn i'r isafswm prisiau gael ei roi ar waith, a wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd i MPA? Felly, fe wnaethon ni'r cyfweliad ac wedyn roedd ychydig wythnosau ar ôl nes i'r MPA ddechrau. Ydych chi'n cofio unrhyw beth?***
> *R : Naddo, wnes i ddim gweld unrhyw beth, na. (Cyfwelai 17, risg uwch)*

Roedd un mewn cyfweliad yn priodoli'r diffyg ymwybyddiaeth hwn i'r math o bapur newydd a rhaglenni newyddion roeddent yn eu darllen a'u gwylio. Ar gyfer y cyfwelai hwn, roedd canolbwyntio ar newyddion cenedlaethol y DU yn golygu bod gwybodaeth am MPA a drafodwyd ar lefel fwy lleol wedi ei cholli.

> ***I: Iawn. Ar ôl i ni siarad, daeth ACM i rym ar 2il Mawrth, wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd yn ei gylch?***
> *R : Naddo, dim o gwbl.*
> ***I: Dim byd yn y newyddion? Dim byd mewn siopau?***
> *R : Wel, dim ond papur newydd, un papur newydd cenedlaethol rydyn ni'n ei gael, ac rydyn ni'n gwrando'n bennaf ar raglenni newyddion cenedlaethol, felly dydyn ni ddim yn cael papur lleol, ac nid ydyn ni'n gwrando ar raglenni newyddion lleol nac yn eu gwylio, felly rydyn ni wedi'i golli os cafodd sylw. (Cyfwelai 21, risg gynyddol)*

Roedd rhai cyfranogwyr yn synnu nad oeddent wedi sylwi ar fwy o gyhoeddusrwydd i MPA cyn ei roi ar waith. Yn wir, pwysleisiodd nifer o'r rhai a gyfwelwyd y byddent wedi disgwyl camau gweithredu mwy cadarn gan Lywodraeth Cymru o ran codi ymwybyddiaeth o'r hyn a oedd, yn eu barn hwy, yn ddarn pwysig o ddeddfwriaeth.

> *Mae'n fy synnu'n fawr, oherwydd yn gritigol, mae'n ymddangos yn syniad da a byddwn wedi meddwl y byddai wedi cael ei hyrwyddo gan y Cynulliad Cenedlaethol, o leiaf fel rhywbeth yr ydym wedi'i wneud fel mater polisi. Ond wnes i ddim gweld*

---

[35]Mae'r gwahaniaeth hwn yn debygol o fod yn arteffact methodolegol gan fod y cyfweleion wedi cael gwybodaeth am MPA cyn eu cyfweliadau er mwyn cael eu cydsyniad ar sail gwybodaeth ar gyfer cymryd rhan.

dim byd o gwbl cyn y cyflwyniad a dydw i ddim wedi gweld dim ers hynny. Mae'n rhyfedd iawn mewn gwirionedd. (Cyfwelai 19, risg is)

Roeddwn i'n meddwl ei fod yn dipyn o syndod mewn gwirionedd, o ystyried yr hyn mae'n ei wneud a'r effaith y byddai'n ei chael ar rai pobl. Ond ie, ychydig o syndod... Roeddwn i'n meddwl y byddai mwy o sylw wedi bod, ond p'un ai dim ond fi oedd hynny, fy mod i wedi colli hynny'n llwyr, ond rhyngom fi a'm gwraig, mae'n debyg y byddem wedi sylwi arno pe bai rhywfaint o gyhoeddusrwydd wedi bod yn ei gylch. (Cyfwelai 33, risg is)

Dywedodd cyfranogwr arall, hyd yn oed os oedd unrhyw gyhoeddusrwydd yn y siopau, na fyddent yn debygol o fod wedi sylwi arno beth bynnag.

I: Iawn, felly pan aethoch chi i'r Co-op i brynu eich seidr a'ch fodca, wnaethoch chi sylwi ar unrhyw arwyddion yn dweud bod y pris yn codi?
R : Na, dydw i ddim yn cymryd unrhyw sylw o hynny; rydw i'n anwybyddu hynny i gyd. Dydw i ddim yn poeni am y pris, rydw i'n ei gael beth bynnag. (Cyfwelai 23, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd un cyfranogwr nad oedd wedi gweld unrhyw gyhoeddusrwydd yn uniongyrchol, ond drwy ffrind a oedd yn gweithio gydag unigolion a oedd â phroblemau'n ymwneud â chamddefnyddio alcohol:

I: Wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd am isafswm prisiau? Felly, ar ôl y cyfweliad, wnaethoch chi sylwi ar unrhyw beth ar y radio neu'r cyfryngau cymdeithasol neu yn unrhyw le?
R : Na, yn onest, wnes i ddim clywed dim amdano mewn gwirionedd.
I: Mae hynny'n ddiddorol.
R : Roedd fy ffrind yn rhannu ambell beth am y peth am ei bod yn gweithio ym maes gwaith cymdeithasol, felly mae'n gweld llawer o bobl sydd â phroblemau camddefnyddio alcohol. Felly, roedd hi'n postio llawer o bethau am sut mae'n effeithio arnyn nhw, ond ar wahân i'r ffaith ei bod yn postio pethau, doeddwn i ddim yn clywed dim amdano. (Cyfwelai 32, risg gynyddol)

Yn ddiddorol, nid oedd gan un cyfwelai a oedd yn yfwr 'stryd' dibynnol unrhyw ymwybyddiaeth o'r MPA ac nid oedd yn gwybod a oedd wedi cael ei weithredu ai peidio. Roedd y cyfwelai hwn yn newydd i'r gwerthusiad ac roedd wedi cael ei recriwtio i gymryd lle person dibynnol arall nad oedd modd cysylltu ag ef ar gyfer yr ail gyfweliad. Mae sylwadau'r cyfwelai hwn yn ddiddorol gan eu bod yn cynnwys rhywun nad oedd yn ymwybodol o MPA cyn cael eu cyfweld.

I: Felly, wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd am isafswm prisiau yn unrhyw le?
R : Na. Beth yw'r isafswm pris hwn?
***I: Iawn. Felly, fe'i cyflwynwyd ym mis Mawrth, a'i nod oedd ceisio lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig â rhai o'r cynnyrch alcohol, cyfaint uchel cryf iawn.** …*
I: Iawn, ond dydych chi ddim wedi sylwi ar unrhyw beth am y peth.
R : Na.
I: Felly, dydych chi ddim wedi gweld unrhyw bosteri nac arwyddion?
R : Dim o gwbl. Dydw i ddim wedi gweld hynny. (Cyfwelai 50, dibyniaeth bosibl)

Er nad oedd lleiafrif o'r rhai a gafodd eu cyfweld wedi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd am MPA, roedd y mwyafrif wedi sylwi ar rywfaint o gyhoeddusrwydd o leiaf am ddeddfwriaeth MPA cyn ei rhoi ar waith ym mis Mawrth 2020. Soniodd y cyfranogwyr am amrywiaeth eang o ffynonellau ar gyfer y cyhoeddusrwydd hwn, gan gynnwys:

a) Ar-lein, ar wefannau ar y rhyngrwyd ar gyfer safleoedd newyddion a phapurau newydd ac ar y cyfryngau cymdeithasol (Facebook a Twitter):

I: Felly, cyn 2 Mawrth pan gafodd ei roi ar waith, a wnaethoch chi sylwi ar unrhyw beth yn y wasg neu yn y cyfryngau neu yn rhywle arall am yr MPA yn cael ei roi ar waith?
R : Na, dim byd amlwg. Rydw i'n meddwl fy mod i wedi darllen un erthygl amdano. Alla i ddim cofio... Dydw i ddim yn cofio'n union beth maen nhw wedi'i ysgrifennu ond roedd rhywbeth am isafswm pris.
I: A oedd hynny ar y rhyngrwyd?
R : Ie, dwi'n meddwl mai'r Guardian oedd o. (Cyfwelai 07, risg gynyddol)

I: Yn y cyfnod ar ôl i chi siarad gyda [cyfwelydd], a chyn i'r isafswm prisiau gael ei roi ar waith, a wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd i isafswm prisiau?
R : Rydw i'n meddwl fy mod i wedi gweld rhywbeth unwaith ar Facebook gan Cambrian News neu rywbeth tebyg i hynny, ond dydw i ddim wedi gweld fawr ddim amdano.
I: Ydych chi'n cofio pwrpas yr hysbyseb honno?
R : Credaf ei fod yn rhyw fath o erthygl papur newydd yn ei gylch. Yn amlwg, roedd hyn ychydig fisoedd yn ôl ac rwyf wedi anghofio amdano ers hynny, ond dyna yn llythrennol yr unig beth y gallaf ei gofio.
I: Ydych chi'n cofio a oedd hynny cyn i'r MPA gael ei weithredu neu ar ôl hynny? Felly, cyn 2il Mawrth neu ar ôl hynny?
R : Dwi'n meddwl y gallai fod wedi bod cyn hynny. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)

I: Yn y cyfnod ar ôl i ni siarad yn flaenorol, a chyn i'r isafswm prisiau gael ei roi ar waith, a wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd iddo?
R : Rydw i'n meddwl efallai fy mod i wedi gweld un hysbyseb fach ar y cyfryngau cymdeithasol neu rywbeth. Ond os ydw i'n onest, y rheswm rwy'n gwybod amdano yn bennaf yw oherwydd y cyfweliadau hyn.
I: Iawn, ond rydych chi'n meddwl eich bod chi wedi gweld rhywbeth ar y cyfryngau cymdeithasol. Allwch chi feddwl yn ôl i ba fath o gyfryngau cymdeithasol oedd hynny?
R : Twitter mae'n debyg. (Cyfwelai 30, risg is)

b) Teledu a/neu radio naill ai ar ffurf eitem newyddion neu hysbyseb yn codi ymwybyddiaeth o gyflwyno deddfwriaeth MPA:

R : Sylwais ar stori amdano ar y newyddion.
I: Felly, yr oedd hynny ar ôl inni siarad?
R : Oedd.
I: Felly, ar y newyddion, a oedd hynny ar y newyddion neu ar y rhyngrwyd?
R : Roedd ar raglen newyddion min nos y BBC. (Cyfwelai 03, risg gynyddol)

I: Ar ôl i ni siarad, wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd yn ei gylch?
R : Sylwais ar ychydig ar y teledu, do.
I: Iawn, allwch chi gofio llawer amdano? Rwy'n gwybod bod hynny gryn dipyn yn ôl erbyn hyn.
R : Oedd. Na, dwi'n meddwl mai dim ond hysbyseb a ddaeth ymlaen a dweud "Mae'r isafbris alcohol mewn grym yng Nghymru erbyn hyn" a dyna'r cyfan, dwi'n meddwl. (Cyfwelai 08, risg is)

R : Clywais rywbeth ar y newyddion.
I: Allwch chi gofio unrhyw beth amdano?
R : Na, ond roeddwn i'n eithaf ymwybodol oherwydd yr hyn roedden ni wedi'i wneud. Clywais amdano ar y newyddion, tynnodd fy sylw, a gwrandewais arno.
I: Ai rhywbeth ar y teledu ynteu radio oedd hynny?
R : Teledu. (Cyfwelai 26, risg gynyddol)

O ystyried ein bod wedi siarad amdano ac yn amlwg wedi tynnu sylw at y ffaith, gwelais lawer ohono yn y newyddion, ond alla i ddim cofio gweld unrhyw beth yn cael ei hysbysebu'n benodol. Yn amlwg, roedd y sgyrsiau yn cael eu cynnal ar y teledu neu'r radio, a'r ffaith ein bod wedi siarad. Alla i ddim cofio unrhyw hysbysebion na dim byd felly. (Cyfwelai 29, risg gynyddol)

c) Posteri'n cael eu rhoi mewn hostel i bobl ddigartref neu mewn archfarchnadoedd:

Yn amlwg yn [hostel digartref] XXX, roedden nhw wedi rhoi rhywbeth mawr am y peth dros y ffenestri. A dweud y gwir, dyna sut y cefais wybod gyntaf am yr hyn oedd yn dod. Nid oeddwn wedi clywed dim cyn hynny. (Cyfwelai 25, dibyniaeth bosibl)

R : Oedd, roedd cryn dipyn o arwyddion. Roedd yna rai arwyddion yn dweud... roedd hi hefyd yn 1af Mai [sic], efallai bod hynny'n canu cloch, sef ar 1af Mai [sic] neu ddyddiad X, y byd prisiau alcohol yn codi yn Lloegr [sic] a Chymru hefyd o ganlyniad i isafswm pris uned alcohol. ...Roedd cryn dipyn o arwyddion o gwmpas mewn llawer iawn o siopau, nid dim ond [archfarchnadoedd].
I: Iawn, felly roeddech wedi sylwi arno mewn llefydd eraill hefyd.
R : Do, yn bendant. (Cyfwelai 31, risg is)

Nid drwy'r cyfryngau, na. Sylwais yn y siop fod arwyddion i fyny, yn egluro'r cynnydd mewn prisiau am ychydig wythnosau efallai, ond dyna'r cwbl a welais. Yn amlwg, roeddwn i'n fwy cyfarwydd â'r mater ar ôl cymryd rhan yn hyn, ond fyddwn i ddim yn dweud ei fod yn cael llawer o gyhoeddusrwydd, na. Dwi ddim yn cofio gweld unrhyw wybodaeth gan y llywodraeth yn cael ei lansio ar unrhyw fath o gyfryngau neu unrhyw beth. (Cyfwelai 34, risg gynyddol)

d) Sawl ffynhonnell gan gynnwys teledu, ar-lein (gwefannau sianeli newyddion a chyfryngau cymdeithasol), papurau newydd lleol a phosteri mewn archfarchnadoedd a/neu siopau sy'n gwerthu alcohol:

I: Wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd am MPA yn ystod y cyfnod hwnnw, felly ar ôl i chi siarad â ni nes iddo ddod i rym?
R : Do, fe wnes i.
I: Ac ydych chi'n cofio pryd ddigwyddodd hyn? A oedd yn agos iawn at hyn, at yr 2il o Fawrth?
R : Allwn i ddim dweud wrthyt ti'n union ond ie, cyhoeddusrwydd fel "mae hyn yn digwydd yn fuan".
I: A gaf i ofyn i chi, beth welsoch chi, ble yr oedd, beth a ddywedodd?
R : Mae'n debyg na allwn enwi llefydd i chi. Rwy'n cofio ei weld ar-lein ar bethau, ond byddwn yn dychmygu'r Daily Mail neu'r BBC. Fe'i gwelais yn y wasg leol. Rwy'n gweithio yn y wasg felly mae'n rhaid i mi dalu sylw i'r wasg leol. Ond roedd yn fwy ar-lein. Dwi ddim yn dueddol o edrych ar y papurau newydd i fod yn onest. Rwy'n cofio gweld pethau ar y cyfryngau cymdeithasol o lefydd neu gyhoeddiadau newydd sy'n gofyn pethau megis, beth yw eich barn chi? Felly, annog pobl i wneud sylwadau. Felly, mae hynny'n fwy amlwg na gweld y sylw, oherwydd mae'n debyg na fyddwn i wedi clicio i ddarllen y stori, oherwydd roeddwn i eisoes yn gwybod beth oedd y stori. (Cyfwelai 03, risg gynyddol)

R : Gwelais rywfaint o gyhoeddusrwydd yn ei gylch, do, yng Nghymru.
I: Ydych chi'n cofio pryd wnaethoch chi sylwi ar hyn?
R : Dwi'n meddwl y gallai fod wedi bod yn ystod Chwefror 2020. Ac ychydig cyn gweithredu, roedd ychydig ar y rhyngrwyd a BBC News. (Cyfwelai 05, risg is)

I: Felly, allwch chi ddweud rhywfaint am yr hyn a welsoch?
R : Eitem newyddion ydoedd. Roedd rhai darllediadau teledu hefyd. Rwy'n gwybod bod Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu'r holl daflenni hyn a gafodd eu hanfon i wahanol siopau a oedd yn gwerthu alcohol ac i dafarndai a chlybiau hefyd... Rydw i'n ei brynu mewn archfarchnad o bryd i'w gilydd, ond fyddwn i byth yn mynd i archfarchnad i brynu alcohol yn unig. Doedd gen i ddim llawer o brofiad personol o'r hyn oedd yn cael ei arddangos yn y siopau. Ond pe bawn i'n mynd i rywle, roeddwn i'n gweld y poster roeddwn i'n ei adnabod oherwydd roeddwn i'n gwybod beth oedd yn digwydd.
I: Wnaethoch chi sylwi ar unrhyw beth yn y newyddion neu'r cyfryngau cymdeithasol neu unrhyw beth?
R : Dwi wir ddim yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol. Ond rwy'n credu eu bod yn dal i ddefnyddio hynny yn ogystal ag fel rhan o'r ymgyrch. Gwelais bethau ar y teledu o ran newyddion, y sylwais arnynt. (Cyfwelai 027, risg is)

7. Rhoi'r MPA ar waith

Negeseuon allweddol:

Roedd y bennod hon yn canolbwyntio ar y cyfnod ôl-weithredu ac yn edrych ar a oedd y rhai a gyfwelwyd wedi sylwi ar gyflwyno MPA. Edrychodd hefyd ar y newidiadau a welwyd o ran pris ac argaeledd cynnyrch alcoholig.

Er bod rhai a gafodd eu cyfweld wedi sylwi ar arwyddion mewn siopau am MPA, nid oedd y rhan fwyaf o'r rheini a gafodd eu cyfweld yn gwybod bod MPA wedi cael ei roi ar waith ym mis Mawrth 2020. Rhoddwyd nifer o esboniadau am y diffyg ymwybyddiaeth hwn gan gynnwys: eu dewis o ddiod nad yw'r MPA yn effeithio arno, teithiau cyfyngedig i siopau yn ystod y cyfyngiadau symud a diffyg diddordeb mewn prisiau. Roedd y rhai a oedd yn ymwybodol yn amrywio o ran y pwynt pryd y gwnaethant sylwi ar y newid yn y pris. I rai roedd hyn ar ddiwrnod ei weithredu ond i eraill cymerodd fwy o amser iddynt ddod yn ymwybodol.

Pan welwyd newidiadau mewn prisiau, roedd y rhain yn ymwneud ag amrywiaeth o gynnyrch alcoholig gan gynnwys seidr cryf a chwrw, gwin, gwirodydd a hyd yn oed rhai cynnyrch alcohol is. Nodwyd newidiadau hefyd ym mhris cynnyrch swmp (h.y. cewyll o lager). Nid oedd fawr o newid yn yr argaeledd er bod rhai o'r rhai a gyfwelwyd wedi sylwi nad oedd rhai cynnyrch, gan gynnwys seidr cryf, ar gael mwyach.

Ymwybyddiaeth o MPA ar ôl ei roi ar waith

Yn gyffredinol, nid oedd y rhan fwyaf o bobl yn gwybod bod yr MPA wedi cael ei roi ar waith ar 2 Mawrth 2020. Roedd rhai o'r rhai a gyfwelwyd wedi damcaniaethu ynghylch y rhesymau dros hyn ac roedd rhai yn teimlo mai'r rheswm am hyn oedd nad oedd deddfwriaeth MPA yn effeithio ar y math neu'r brand o alcohol y maent yn ei yfed.

> ***I: Pam ydych chi'n meddwl nad oeddech wedi sylwi ar unrhyw beth?***
> *R : Oherwydd nad wyf yn yfed yr alcohol yr effeithiwyd fwyaf arno gan y newid.*
> ***I: Felly, doedd o ddim yn berthnasol i chi?***
> *R : Ie, felly fyddwn i ddim yn gwybod faint fyddai wedi ei gostio cyn hynny. Felly, es i lawr y rhes alcohol mewn archfarchnad er enghraifft, fyddai gen i ddim syniad bod wisgi, neu fod fodca neu beth bynnag ydyw, nawr yn costio mwy, achos dydw i ddim yn gwybod faint oedd yn ei gostio yn y lle cyntaf. (Cyfwelai 03, risg gynyddol)*
>
> *Doeddwn i ddim yn sylwi oherwydd fyddwn i ddim o reidrwydd yn siopa am win rhad neu fodca rhad. Byddwn fel arfer yn mynd am gynnyrch brand beth bynnag, na fyddai'n effeithio cymaint ar y pris, gan ei fod eisoes ar yr isafswm pris beth bynnag. (Cyfwelai 20, risg is)*

Roedd y rhai eraill a gyfwelwyd yn priodoli eu diffyg ymwybyddiaeth i resymau sy'n ymwneud â phrynu, gan gynnwys: am nad oeddent wedi prynu alcohol ers i'r MPA gael ei roi ar waith, oherwydd nad oeddent yn gyfrifol am brynu alcohol ar yr aelwyd, neu am nad oeddent yn prynu alcohol yn ddigon aml.

I: Yn awr, gan feddwl yn ôl i fis Mawrth eleni, a allwch gofio pa bryd y gwnaethoch sylwi gyntaf bod yr isafswm prisiau hyn wedi cael eu rhoi ar waith?
R : Na, ddim mewn gwirionedd, achos dydw i ddim wedi... dydw i ddim wedi prynu unrhyw alcohol yng Nghymru ers iddo gael ei gyflwyno. (Cyfwelai 02, risg is)

Mae'n debyg na wnes i brynu alcohol o gwmpas y cyfnod hwnnw. Mae'n debyg nad oeddwn yn sylweddoli ei fod yn dod i rym ar y diwrnod hwnnw. (Cyfwelai 30, risg is)

Dw i ddim yn credu ein bod, i fod yn onest. Na, dydw i ddim yn meddwl y byddwn i wedi sylwi o ystyried cyn lleied, a pha mor anaml, rydyn ni'n ei brynu. Mae'n debyg na wnes i sylwi, a bod yn onest. (Cyfwelai 33, risg is)

Soniwyd hefyd am amrywiaeth o faterion yn ymwneud â phrisiau oherwydd diffyg ymwybyddiaeth, gan gynnwys oherwydd: (a) nad ydynt fel arfer yn sylwi ar wahaniaethau mewn pris, (b) nad oes ganddynt ddiddordeb yn y pris pan fyddant yn prynu alcohol, neu (c) nad oeddent wedi cael cyfle i edrych yn fanylach ar brisiau diodydd, gan nad oeddent yn mynd yn gorfforol i archfarchnadoedd mwyach o ganlyniad i bandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud.

R : Nid oeddwn wedi sylwi.
I: Pam ydych chi'n meddwl nad oeddech wedi sylwi?
Rydw i'n prynu'r un peth bob tro ac fel arfer mae yna gynigion, felly dydw i ddim yn sylwi pan mae'n wahanol i'r pris penodol. (Cyfwelai 04, risg gynyddol)

Ddim mewn gwirionedd. Pan fydda i'n prynu diodydd, dydw i ddim yn poeni gormod am y prisiau. Felly, os ydw i'n gweld brand neu rywbeth rydw i'n hoffi ei yfed, byddaf yn ei brynu beth bynnag fo'r pris ac yn amlwg ers... ac os yw'r gweithredu wedi digwydd, dydw i ddim wir wedi sylwi ar y gwahaniaeth, oherwydd dydw i ddim wedi bod yn un i fynd am y beth sydd rataf neu sy'n cynnig y gwerth gorau. Rydw i'n prynu'r rhai rydw i'n eu hoffi. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)

Mae'n debyg mai'r rheswm am hyn oedd nad oeddem yn yr archfarchnadoedd. Pan fyddaf yn mynd i archfarchnadoedd, byddaf yn edrych ar yr hyn sydd ar gael ac felly mae'n debyg... y rheswm yw nid oeddem yn mynd i archfarchnadoedd, a gan nad ydym yn yfed llawer iawn, nid wyf yn pori ar-lein. Ond yn amlwg, os byddaf yn mynd i archfarchnad, byddaf yn edrych ar yr adran alcohol ac yn gweld beth sydd ar gael. (Cyfwelai 05, risg is)

Er nad oedd y rhan fwyaf yn ymwybodol bod MPA wedi cael ei roi ar waith, roedd rhai o'r cyfweleion wedi sylwi ac wedi dweud eu bod wedi gweld y gwahaniaeth mewn pris wrth siopa. Roedd eraill wedi gweld MPA yn cael ei hysbysebu ar arwyddion mewn siopau llai ac archfarchnadoedd mwy:

I: A allwch gofio pryd y gwnaethoch sylwi gyntaf ei fod wedi cael ei roi ar waith?
R : Gallaf, wel, mi es i siopa a sylwi ei fod yn ddrytach dwi'n meddwl. Credaf mai dyna ddigwyddodd. (Cyfwelai 44, risg gynyddol)

I: Felly rwyt ti wedi sylwi ar hyn ym mhle? Yn yr archfarchnad neu ar-lein?
R : Mewn [archfarchnad]. Fel rwy'n dweud, rwy'n gwneud fy siopa i gyd yn [archfarchnad]. Hon yw'r siop leol sy'n agos ataf fi. Mae'n archfarchnad, ond mae'n gyfleus i mi oherwydd y parcio a phethau eraill, felly ie cyn gynted ag yr oeddwn yno, rydych chi'n ei weld. (Cyfwelai 13, risg gynyddol)

Roedd rhai cyfranogwyr yn cofio eu bod wedi sylwi am y tro cyntaf ar y newid pris mewn seidr, gydag ychydig yn sôn bod y cyfweliad llinell sylfaen wedi eu harwain i chwilio am y newid pris ym mis Mawrth 2020:

> ***I: Yn awr, gan feddwl yn ôl i fis Mawrth eleni, a allwch gofio pa bryd y gwnaethoch sylwi gyntaf bod MPA wedi cael ei roi ar waith, neu os ydych wedi sylwi ar hynny drachefn?***
> *R : Gallaf, mae seidr wedi mynd ychydig yn ddrutach.*
> ***I: Felly, sylwoch chi ar hynny yn y siop leol?***
> *R : Fel rwy'n dweud, mae'n debyg na fyddwn i wedi sylwi oni bai i chi fy ffonio i. Yn amlwg, yn y siop gornel mae'r poteli mawr o seidr wedi mynd yn ddrutach, nid y byddwn yn eu prynu beth bynnag oni bai fy mod yn gwneud ham. Ond ydw, mae'n debyg fy mod i wedi... prynu seidr mewn gwirionedd i botsio'r ham ynddo, a dyna'r unig adeg i mi feddwl "o, mae'n awr ychydig yn fwy costus nag yr oedd".*
> ***I: Iawn, felly sylwoch chi ar hynny?***
> *R : Do, dwi'n meddwl, ond fawr ddim. (Cyfwelai 12, risg gynyddol)*
>
> *Rydw i'n cofio mynd i mewn i Spar, ac mae fy ffrind wedi bod yn sobr am wyth mlynedd. Edrychodd ar y [brand seidr] hwn ac dywedodd, "roedd hwn yn arfer bod yn £3, mae'n awr yn £11". Felly, ceisiais egluro wrtho eu bod yn awr yn cael eu mesur yn ôl yr uned a bod hynny yn 50c beth bynnag yr ydych yn ei yfed. (Cyfwelai 11, risg uwch)*
>
> *R : Ie. Roedd rhai o'r diodydd yn...y rhai a oedd yn arfer bod yn wirioneddol rhad, sylwais ar wahaniaeth pris yn y fan honno. Bellach maen nhw'n amlwg yn ddrytach.*
> ***I: Ydych chi'n cofio pa fathau o ddiodydd rydych chi'n cyfeirio atyn nhw? Ym mha rai y gwelsoch chi'r cynnydd hwn?***
> *R : Rwy'n meddwl... Nid oedd yn win pefriog... Na rwy'n meddwl mai... Efallai mai pecyn o [brand seidr] neu rywbeth, alla i ddim cofio. Ond sylwais ar y gwahaniaeth.*
> ***I: Ai yn yr archfarchnad y gwnaethoch chi sylwi?***
> *R : Ie, [Enw'r archfarchnad]. (Cyfwelai 07, risg gynyddol)*

Dywedodd eraill eu bod wedi sylwi ar newidiadau ym mhris mathau eraill o alcohol, fel gwin, cwrw neu wisgi:

> *Ie. Allwn i ddim yn gallu rhoi'r dyddiad i chi, ond byddai hynny ar ôl iddo ddod i rym oherwydd rydw i'n cofio cael sgwrs gyda rhywun ger y gwinoedd yn [archfarchnad] amdano. Mae'n sicr nad oedd fawr o amser ers iddo newid. Roedd y pris wedi codi, yn y bôn, ac roedd gŵr hŷn yn dweud...yn ddryslyd ynghylch pam fod y pris wedi newid. (Cyfwelai 34, risg gynyddol)*
>
> *R : Byddwn, mae'n debyg y byddwn i'n dweud fy mod i wedi sylwi, oherwydd mae'r archfarchnadoedd yn tueddu i roi cynigion, ar eu bocsys swmp o gwrw, lle mae bron wedi... nid yw wedi dyblu ond mae wedi cynyddu 50% bron.*
> ***I: Felly, dyna'r cewyll mawr?***
> *R : Ie. (Cyfwelai 01, risg is)*
>
> *Credaf fod wisgi yn [archfarchnad] wedi codi punt neu ddwy. Ond nid yw'n amlwg iawn i mi. (Cyfwelai 12, risg gynyddol)*

Dywedodd un cyfranogwr a oedd yn gweithio mewn archfarchnad mai ef oedd y person a osododd yr arwyddion ynghylch gweithredu'r MPA.

> *Ie, felly fi oedd y person a osododd yr arwyddion o amgylch y siop, fe roeson nhw gynllun i mi a oedd wedi dod o'r Brif Swyddfa yn amlwg, oedd yn dweud yn y bôn i ni*

roi'r arwyddion yma ac acw ac roedd cryn dipyn o arwyddion o gwmpas y siop. Rwy'n meddwl fy mod wedi gosod tua deg poster, yn hongian oddi ar ddiwedd yr adran alcohol ac yna un enfawr wrth ddrws ffrynt y siop fel yr oeddech yn cerdded i mewn. (Cyfwelai 31, risg is)

Roedd ymatebion y rhai a gyfwelwyd am y foment y sylwasant fod gweithredu deddfwriaeth MPA yn amrywio'n sylweddol. Er bod rhai wedi dweud eu bod wedi gweld y newid ar unwaith, roedd eraill wedi gwneud hynny rai wythnosau'n ddiweddarach, a dywedodd eraill eu bod wedi sylwi ar weithredu'r MPA ychydig fisoedd yn ddiweddarach.

I: Yn awr, gan feddwl yn ôl i fis Mawrth eleni, a allwch gofio pa bryd y gwnaethoch sylwi gyntaf bod MPA wedi cael ei roi ar waith, felly ar silffoedd yr archfarchnadoedd?
R : Gallaf, y dyddiad y daeth i rym.
I: Felly roeddech chi wedi'i weld ar unwaith?
R : Roeddwn, aeth popeth i fyny dros nos do? (Cyfwelai 13, risg gynyddol)

I: A gaf i ofyn i chi pa mor fuan ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith y gwnaethoch chi sylwi ar hyn?
R : Cwpl o fisoedd. (Cyfwelai 01, risg is)

I: Ydych chi'n cofio pa mor fuan ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith y gwnaethoch chi sylwi ar hyn?
R : Yn eithaf buan. Fe ddigwyddodd ym mis Mawrth ac wedyn rwy'n meddwl mai Mawrth, Ebrill, ddiwedd mis Mawrth oedd hi. (Cyfwelai 07, risg gynyddol)

I: Pryd wnaethoch chi sylwi ar hynny?
R : Byddai hynny, mae'n debyg, wedi bod tua mis Mai, mis Mehefin, rhywbeth felly. Dydw i ddim yn cofio erbyn hyn. (Cyfwelai 16, risg is)

Yn olaf, dywedodd rhai o'r cyfweleion eu bod wedi sylwi ar y newid yn y pris ond nad oeddent yn gallu cofio pryd yn union yr oedd wedi digwydd.

I: Felly, rydych yn gallu cofio pryd y gwnaethoch sylwi gyntaf ei fod wedi cael ei roi ar waith? Felly, pan aethoch chi i mewn i siop?
R : Roeddwn i'n gwybod ei fod yn dod oherwydd yn amlwg roeddwn i wedi siarad â chi. Yr oeddwn wedi darllen amdano beth bynnag cyn i chi gysylltu â mi. Roeddwn i'n gwybod ei fod yn dod, ond alla i ddim cofio dyddiad penodol pryd y sylwais ar unrhyw wahaniaeth. Rydw i wedi sylwi ar bethau ers hynny. (Cyfwelai 09, risg gynyddol)

I: Ydych chi'n cofio pa mor fuan ar ôl 2il Mawrth oedd hynny? A oedd yn...
R : Duw na (Cyfwelai 11, risg uwch)

I: A allwch chi gofio pa mor fuan ar ôl 2il Mawrth y gwelsoch chi'r hysbysiadau hynny? Allwch chi gofio?
R : Ddim mewn gwirionedd. (Cyfwelai 21, risg gynyddol)

Ymwybyddiaeth o newidiadau penodol i brisiau

Gofynnwyd i'r rhai a gyfwelwyd gofio a disgrifio unrhyw newidiadau penodol ym mhrisiau alcohol yr oeddent wedi sylwi arnynt ar ôl i ddeddfwriaeth MPA gael ei rhoi ar waith. Soniodd cyfranogwyr am amrywiaeth o newidiadau mewn prisiau ar gyfer gwahanol fathau o alcohol. Er enghraifft, nododd sawl cyfranogwr gynnydd ym mhris seidr cryf, lager cryf a/neu win.

I: Felly, ydych chi'n cofio pan ddaeth yr isafbris i rym ym mis Mawrth, oeddech chi wedi sylwi ar hynny?
R : Oeddwn, roeddwn i'n cael triniaeth diddyfnu ac yna fe ddes i allan ac es i i mewn ar y dydd Gwener ac fe ddechreuodd ar y dydd Llun.
I: Iawn. Ar beth wnaethoch chi sylwi? Beth welsoch chi yn digwydd?
R : Roeddwn i'n arfer yfed, yn prynu seidr [Brand] am ryw bedair punt, nawr roedd o tua £11 neu £12. (Cyfwelai 39, dibyniaeth bosibl)

R : Sylwais eu bod yn codi [brand seidr] i hyd at £10 am dri litr, neu £11 am dri litr. Dyna'r cyfan... Hyd yn oed yr un gwyn... Beth yw enw'r seidr? [Brand]. [Brand seidr]. Dyna ni. Gwnaeth hynny imi chwerthin y diwrnod o'r blaen. Dywedodd rhywun ar Facebook ei fod yn £10 neu'n £11 am botel ohono.
I: Pam mae hynny'n ddoniol?
R : Oherwydd bod y ddiod yna'n cael ei gwneud i bobl nad oeddent yn gallu fforddio yfed yn iawn er mwyn gallu yfed. Dydy o ddim yn ddoniol, nac ydy, ond mae o'n... Dyna sut rydw i'n ei weld. (Cyfwelai 50, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd rhai o'r cyfweleion eu bod wedi sylwi ar gynnydd ym mhris gwirodydd (e.e. fodca, wisgi).

Rydw i'n sylwi ar botel o fodca, nid fy mod i'n yfed fodca, ond wrth i chi fynd heibio rydych chi'n sylwi ei fod wedi codi o... un roedden nhw'n arfer ei werthu am £9.99 i £13 neu rywbeth nawr gyda'r isafswm pris rydw i'n ei weld ar fodca. Felly doedd pob brand moethus ddim yn codi fel [brand fodca] a phethau fel yna achos roedden nhw yn eithaf uchel beth bynnag, ac os oedd pobl eisiau eu hyfed, roedden nhw'n dal yno, ond roedd yn rhaid iddyn nhw dalu mwy amdanyn nhw, felly roedd pobl yn yfed yn fodca rhatach ac yn y blaen. Wel roedden nhw'n dal i yfed fodca, a'r cyfan maen nhw wedi'i wneud nawr ydy codi'r pris. A gofyn iddyn nhw i gyd wneud yr un peth. (Cyfwelai 13, risg gynyddol)

I: Iawn, ac mae'r fodca wedi mynd yn ddrutach, ond mae'r seidr, ddwedoch chi, wedi aros yr un fath?
R : Do, yn y Co-op. Nid yw wedi codi yn y Co-op, na.
I: Y seidr... ond mae'r fodca wedi, ydy?
R : Do.
I: Iawn, ydy o wedi codi llawer neu ychydig bach yn unig?
R : Chwech punt yn fwy. (Cyfwelai 23, dibyniaeth bosibl)

R : Rydw i newydd sylwi oherwydd fy mod i'n gweithio i [enw], yr archfarchnad. Roeddwn i'n sylwi ar bris gwirodydd yn codi a phethau.
I: Iawn.
R : Yn hytrach na bod yn 13.33 neu rywbeth, roedd yn £16, roedd yn rif pendant.
I: O, mae hynny'n ddiddorol.
R : Dyna'r unig wahaniaeth y sylwais arno mewn gwirionedd.
I: Iawn, felly rydych chi wedi sylwi ei fod wedi codi ychydig o bunnoedd. Unrhyw ddiodydd yn benodol? Soniasoch am wirodydd, ond unrhyw un yn benodol?
R : Dw i'n meddwl mai wisgi wnes i sylwi arno.
I: Wisgi, iawn. Unrhyw frand penodol rydych chi wedi sylwi arno?
R : Fel wisgi brand [archfarchnad] ei hun, felly nid [brand wisgi], ond yr hyn sy'n cyfateb iddo. (Cyfwelai 31, risg is)

Dywedodd cwpl o'r rhai a gyfwelwyd eu bod wedi sylwi ar newid ym mhris cynnyrch swmp (e.e. cewyll o lager).

Yn rhyfedd ddigon, roeddwn i ar fy ffordd i siopa pan wnaethoch chi ffonio'r tro cyntaf, ac roeddwn i'n gwybod eich bod chi'n mynd i fy ffonio'n ôl a chefais gipolwg ar bris cewyll o lager nawr, ac maen nhw bron yn £16, pan oedden nhw'n debycach i £10. (Cyfwelai 01, risg is)

R: Ie, dim ond ychydig bach am fy mod i'n gwybod bod y lager rhad a stwff, fel £2.55 am bedwar. Yn amlwg, rwy'n gwybod bod hynny wedi codi. Rwy'n cofio bod potel fawr o seidr yn [archfarchnad], oherwydd roeddwn i'n arfer gweithio yn [enw archfarchnad], fe allech chi ei phrynu am £2 a nawr mae wedi codi i £5.
I: Ie.
R : Felly, roedd hynny'n naid enfawr. Yn amlwg, roedd hynny wedi'i anelu at bobl gaeth i alcohol; maen nhw wedi arfer prynu bob dydd. Felly, sylwais ar hynny. (Cyfwelai 31, risg is)

Argaeledd cynhyrchion

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr hefyd a oeddent wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn y diodydd alcoholig a oedd ar gael ar ôl rhoi'r MPA ar waith. Dywedodd rhai o'r cyfweleion nad oedd rhai cynhyrchion (seidr cryf yn benodol) ar gael mwyach. Soniodd un cyfranogwr ei bod hi'n anoddach cael gafael ar seidr mewn swmp hefyd yn dilyn deddfwriaeth MPA.

R : Roeddwn i'n arfer gweithio... wel, rydw i'n dal i wneud shifft yn y siop leol, ac wrth gwrs rydw i wedi sylwi yno bod y seidr rhad, y seidr potel, wedi codi'n aruthrol.
I: Ond mae'r siop honno'n dal i'w gwerthu yn yr un botel?
R : Na, rhoddodd y gorau i'w gwerthu. …
I: Sef y ddau litr mawr, neu ddau a hanner, neu dri litr?
R : Ie, cywir.
I: Felly, wnaethon nhw ddim dechrau gwerthu poteli llai, maen nhw wedi mynd yn gyfan gwbl?
R : Do. (Cyfwelai 01, risg is)

I: Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw gynnyrch nad yw ar gael mwyach?
R : Ydw, dydych chi ddim yn gweld y seidr cryf yma gymaint ac rydw i'n sylwi nad ydyn nhw'n cael eu hysbysebu ar-lein nawr.
I: Wnaethoch chi sylwi ar hynny ym mhob man neu mewn un lleoliad penodol yn unig?
R : Efallai ym mhob man, heb ei hysbysebu gymaint, na. Yn sicr byddwn i'n dweud y seidr gwyn cas; dydyn nhw ddim yn ymddangos mor uchel eu proffil mewn siopau, felly mae'n rhaid bod yn beth da.
I: Felly, dim ond ar gyfer y seidr gwyn, rydych chi'n dweud?
R : Seidr cryf. (Cyfwelai 05, risg is)

R : Rwy'n credu pan ddechreuodd hyn i gyd fod problem gyda'r seidr, ond roedd yna... pan ddaethant i mewn, rydych chi... yn eu cael nhw felly...
I: Iawn, felly pan ddaeth i rym am y tro cyntaf, roedd yn anodd cael gafael ar rai mathau seidr.
R : Oedd, oherwydd mae gennym ni baled sy'n cynnwys tua 70 o seidr[36], 70 o boteli ac felly am gwpl o wythnosau, doedd dim modd i chi gael un. Yna, rwy'n dyfalu mai dim ond ceisio cael popeth newydd oedd hyn, ond gallai hynny fod yn newid y pecynnu efallai neu rywbeth. (Cyfwelai 31, risg is)

[36]Mae'r cyfwelai yn gweithio i archfarchnad ac roedd yn disgrifio'r hyn roedd wedi sylwi arno yn y siop lle mae'n gweithio.

Fodd bynnag, nid oedd y mwyafrif llethol o'r rhai a gyfwelwyd wedi sylwi bod unrhyw gynnyrch alcoholaidd ar goll ar ôl i ddeddfwriaeth MPA gael ei rhoi ar waith ac roedd y rhan fwyaf ohonynt yn bendant ynghylch hynny. Fodd bynnag, roedd rhai yn derbyn y gallai hyn fod am nad oeddent yn chwilio am, neu nad oedd ganddynt ddiddordeb yn y cynhyrchion y gallai isafswm prisiau fod wedi effeithio arnynt.

> ***I: Iawn. Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw gynnyrch nad yw ar gael mwyach ar y silffoedd neu ar-lein? Cynnyrch alcohol ydw i'n ei olygu?***
> *R : Na. (Cyfwelai 04, risg gynyddol)*
>
> ***I: Oeddech chi wedi sylwi ar unrhyw gynnyrch nad oedd ar gael ers hynny?***
> *R : Nac ydw, dydw i ddim wedi sylwi. (Cyfwelai 07, risg gynyddol)*
>
> ***I: Wedi sylwi ar unrhyw beth nad oedd ar gael?***
> *R : Na, alla i ddim dweud fy mod i oherwydd mae'n dibynnu beth rydw i'n chwilio amdano. Na, alla i ddim dweud fy mod wedi sylwi ar unrhyw beth, neu y dylai fod wedi bod yno ac nid ydyw, neu ddim byd felly. (Cyfwelai 08, risg is)*

8. Newidiadau mewn patrymau yfed

Negeseuon allweddol:

Roedd y bennod hon yn defnyddio data'r cyfweliadau i archwilio newidiadau mewn patrymau ac ymddygiad yfed ar ôl rhoi'r MPA ar waith. O ystyried effaith bosibl COVID-19 a'r cyfyngiadau symud ar batrymau yfed, gofynnwyd i'r cyfweleion ystyried effaith yr MPA yn ogystal ag effaith COVID-19 a'r cyfyngiadau symud cysylltiedig ar eu patrymau yfed.

Soniodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd am newidiadau yn eu hyfed yn ystod y cyfnod ers y cyfweliad llinell sylfaen ac roedd hyn yn cynnwys y ddau yfwr a oedd yn yfed mwy a'r rhai a oedd yn yfed llai o alcohol. Ym mhob achos ond un, roedd y newid mewn patrwm yfed yn cael ei briodoli i COVID-19 yn hytrach nag i MPA. Roedd yr unig newid a oedd yn ymwneud â MPA yn ymwneud ag yfwr niweidiol a symudodd o seidr i fodca wrth i brisiau'r ddau ddod yn agosach ar ôl rhoi'r MPA ar waith.

Roedd y prif reswm cysylltiedig â COVID dros yfed llai o alcohol yn ymwneud â'r diffyg cymdeithasu yn ystod y cyfyngiadau symud, a'r prif resymau dros y cynnydd oedd unigrwydd, diflastod a gorbryder. Soniodd rhai a gyfwelwyd am gymryd rhan mewn mwy o sesiynau yfed, a arweiniodd at gynnydd cyffredinol yn faint o alcohol a yfwyd. Dywedodd un arall fod y cyfyngiadau ar amseroedd agor siopau wedi golygu ei fod yn yfed mwy o alcohol yn gyflymach nag o'r blaen. Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau cymysg a nodir yn y bennod hon yn ategu canfyddiadau ymchwilwyr eraill sy'n edrych ar effaith COVID-19 ar batrymau yfed yn y DU (gweler Pennod 3).

Newidiadau cysylltiedig â MPA

O ran effaith MPA ar ymddygiad yfed, dywedodd y rheini a gafodd eu cyfweld (gan gynnwys yfwyr o bob math) i raddau helaeth nad oedd wedi achosi unrhyw newidiadau o ran faint o alcohol roedden nhw wedi'i yfed na'r math o alcohol roedden nhw wedi'i yfed. Yr unig eithriad oedd un yfwr niweidiol a ddywedodd ei fod wedi newid o seidr cryf i fodca ac weithiau i win:

> ***I: Iawn, felly ydy eich yfed wedi newid ers i ni siarad ym mis Mawrth? Ydy eich patrwm yfed wedi newid? Ydych chi'n yfed math gwahanol o ddiod nawr?***
> *R : Ydw, dwi'n meddwl bod y seidr, nid yw yn dda... dydy o ddim... 7.5%, fe allwn i gael potel o hyn am £4. Erbyn hyn, nid yw'n fargen mor dda â hynny. Rydw i'n gallu cael potel o fodca am tua £8, felly hanner potel.*
> ***I: Iawn, felly rydych chi wedi newid o seidr i fodca.***
> *R : A gwin pan nad oes gen i arian gan fy mod yn mynd i'w ddwyn.*
> ***I: Iawn. Fyddech chi'n dweud mai'r isafbris sydd wedi achosi i chi newid yr yfed?***
> *R : Ie, cyn hynny roedd yn ... oherwydd ei fod yn gryfder da ac yn para am gryn amser ac mae'n bedair punt. (Cyfwelai 39, dibyniaeth bosibl)*

Cafodd y potensial ar gyfer newid o seidr i wirodydd, wrth iddynt ddod yn agosach o ran pris o ganlyniad i MPA, ei nodi mewn astudiaethau blaenorol lle gofynnwyd i yfwyr ragweld beth allai ddigwydd ar ôl cyflwyno MPA (Holloway et al. 2019 a Buhociu et al. 2021). Mae'n bosibl y bydd y canfyddiadau a gyflwynir yn y cam dilynol cyntaf hwn yn ategu'r rhagfynegiad hwn er nad yw'r graddau y mae hyn wedi digwydd mor eang â'r disgwyl.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr nad oedd MPA wedi cael unrhyw effaith ar eu patrymau yfed. Isod, ceir rhai enghreifftiau o ddyfyniadau gan y rhai a gyfwelwyd a ddywedodd nad oedd swm yr alcohol na'r math o alcohol y gwnaethant ei yfed wedi newid o ganlyniad i roi'r isafswm pris ar waith.

> ***I: Iawn. Felly, ers inni siarad ddechrau'r flwyddyn, a yw eich patrwm yfed wedi newid o gwbl? Felly, mae hyn dros y naw mis diwethaf, mae'n debyg. Felly, a oes unrhyw beth wedi newid?***
> *R : Na, dydw i ddim yn meddwl, na. Mae wedi aros yr un fath fwy neu lai, mewn gwirionedd.*
> *(Cyfwelai 33, risg is)*

> ***I: Iawn, felly ydy'r pris sydd wedi codi ychydig bach wedi newid eich patrwm yfed o gwbl?***
> *R : A bod yn onest, fyddwn i ddim yn dweud ei fod wedi. (Cyfwelai 25, dibyniaeth bosibl)*

> ***I: Felly, a yw eich yfed wedi newid o gwbl ers i chi siarad â [cyfwelydd]?***
> *R : Na, mae'n debyg yn union yr un fath. Mae gen i fy alcohol am yr wythnos a dyna ni, hynny yw, p'un a yw wedi mynd i fyny neu i lawr. (Cyfwelai 31, risg is)*

> ***I: Ers i chi siarad â [cyfwelydd] yn gynharach eleni, a yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd?***
> *R : Na.*
> ***I: Felly, dim byd o ran swm, mathau o alcohol, brandiau, dim byd?***
> *R : Na. (Cyfwelai 20, risg is)*

Newidiadau sy'n gysylltiedig â COVID-19

Fel y nodwyd uchod, mae llawer o gyfranogwyr wedi newid eu hymddygiad yfed yn y cyfnod ers eu cyfweliad llinell sylfaen. Fodd bynnag, yn hytrach na nodi mai deddfwriaeth MPA yw'r achos, roedden nhw wedi nodi mai COVID-19 a'r cyfyngiadau symud cysylltiedig oedd prif achos y newidiadau hyn. Roedd y newidiadau a ddisgrifiwyd gan y rhai a gyfwelwyd yn ymwneud â swm yr alcohol yn ogystal â'r lleoliad lle cafodd ei yfed a'i brynu.

<u>*Nifer*</u>

Dywedodd llawer o'r cyfranogwyr fod swm yr alcohol a yfwyd wedi newid oherwydd pandemig COVID-19. Fodd bynnag, roedd cyfeiriad y newid yn amrywio ymhlith y rhai a gyfwelwyd. Er enghraifft, yn unol â chanfyddiadau ymchwil eraill (gweler Pennod 3), dywedodd rhai a gafodd gyfweliad eu bod yn yfed llai nawr nag o'r blaen, ac roeddent yn priodoli hyn i'r diffyg cymdeithasu yn ystod y cyfyngiadau symud a osodwyd gan y Llywodraeth.

> ***I: Ers i chi siarad â [cyfwelydd] yn gynharach eleni, a yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd, o ran swm yr alcohol, brandiau, yfed allan?***
> *R : Rydw i'n bendant wedi yfed llai, yn enwedig oherwydd y cyfyngiadau symud. Fel myfyriwr, dydw i ddim o gwmpas fy ngrŵp cymdeithasol. Felly, dydw i ddim yn yfed cymaint, ac rydw i hefyd yn mynd i lai o lefydd i yfed oherwydd dydyn ni ddim yn gallu yfed.*
> ***I: Felly, dechreuodd y newidiadau hyn ar ôl i'r cyfyngiadau symud ddod i rym ac a oedd ganddynt unrhyw beth i'w wneud ag MPA neu ai COVID a'r cyfyngiadau symud yn unig?***
> *R : Ie, dim ond COVID, dim byd i'w wneud â'r MPA. (Cyfwelai 04, risg gynyddol)*

I: Felly, fe wnaethoch chi newid lle roeddech chi'n yfed oherwydd doeddech chi ddim yn gallu mynd i'r clwb, ond wnaethoch chi newid faint roeddech chi'n ei yfed?
R : Llai ... gostyngiad ...
I: A oedd gan eich newid mewn yfed unrhyw beth i'w wneud â'r isafswm pris?
R : Na.
I: Ac a oedd unrhyw ffactorau eraill ar waith?
R : Na.
I: Dim ond y cyfyngiadau symud?
R : Ie. (Cyfwelai 26, risg gynyddol)

Rwy'n meddwl, os yw wedi newid o gwbl, y byddai'n bendant yn llai, ond dydw i ddim yn meddwl... achos dydw i ddim yn meddwl fy mod i'n yfed llawer yn y cyfnod hwnnw beth bynnag. Ond byddwn i'n dweud, os o gwbl, y byddai'n sicr wedi mynd i lawr, oherwydd... nid fy mod i'n yfed llawer beth bynnag, ond oherwydd bod ... oherwydd nad ydym ni wedi gallu gweld pobl, oherwydd y cyfyngiadau symud a phethau, a does dim byd wedi bod yn digwydd, dydw i ddim wedi cael yr angen i yfed. Felly, dwi'n meddwl bod hynny'n bendant lleihau, ond ddim llawer, achos doeddwn i ddim yfed llwythi yn y lle cyntaf. (Cyfwelai 46, risg is)

Er bod rhai wedi nodi gostyngiad, dywedodd rhai eraill a gafodd eu cyfweld eu bod wedi cynyddu faint o alcohol a yfwyd ers cyfweliad y llinell sylfaen, ac roeddent yn priodoli'r cynnydd hwn i bandemig COVID-19. Yn unol ag ymchwil arall (gweler Pennod 3), eglurodd y rhai a gyfwelwyd eu bod wedi dechrau yfed mwy oherwydd rhesymau fel cael gormod o amser ar eu dwylo, unigrwydd a gorbryder.

R : Mae'n debyg fy mod i'n yfed mwy na'r hyn a wnes i cyn y cyfyngiadau symud.
I: Ai dim ond o ran swm oedd hynny, ynteu a wnaethoch newid y mathau o alcohol neu'r brandiau hefyd?
R : Y symiau, nid y math.
I: Allwch chi ddweud wrthyf pryd a pham y digwyddodd hynny?
R : Oherwydd fy mod i wedi colli llawer o oriau lle'r oeddwn i'n gweithio. Roedd gen i ormod o amser ar fy nwylo bron.
I: Felly, a fyddai hynny'n gysylltiedig â COVID-19 a'r cyfyngiadau symud?
R : Byddai. (Cyfwelai 01, risg is)

I: Iawn, ydy COVID 19 wedi cael effaith ar eich yfed? Ydy'r cyfyngiadau symud wedi cael effaith?
R : A bod yn onest, pan ddechreuodd a phan symudais i mewn i'm heiddo, yr oeddwn yn yfed mwy a mwy a mwy.
I: Pam oeddech chi'n gwneud hynny?
R : A bod yn onest, roeddwn yn unig. Pan oeddwn i yn [yr hostel digartref] XXXX, roedd gen i bobl a oedd yn byw gyda mi yr oeddwn i'n arfer cael diod gyda nhw, roeddwn i'n arfer siarad â nhw, roeddwn i'n arfer eu bwydo. (Cyfwelai 25, dibyniaeth bosibl)

I: Felly, ydych chi'n meddwl eich bod yn yfed mwy o alcohol nawr nag oeddech chi? Felly nawr rydych yn yfed fodca, ydych chi'n meddwl yn gyffredinol eich bod yn yfed mwy neu ei fod tua'r un fath neu beth ydych chi'n ei feddwl?
R : Dwi'n meddwl bod yr unedau fodca yn fwy.
I: Iawn. Felly, gyda'r pandemig a'r cyfyngiadau symud a phopeth, wnaeth hynny effeithio ar eich yfed o gwbl?
R : Y cyfnod clo wnaethoch chi ei ddweud?

I: Ie, y cyfnod clo a'r pandemig, ydy hynny wedi newid eich arferion yfed o gwbl?
R : Do, mae'n debyg, heb wneud unrhyw beth o gwbl, dim ond aros i mewn yn yfed yn fy ystafell. (Cyfwelai 39, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd nifer fach o'r rhai a gyfwelwyd fod y cynnydd yn eu defnydd o alcohol yn ganlyniad i fwy o sesiynau yfed. Roedd y cyfranogwyr hyn yn priodoli'r cynnydd hwn i gyfuniad o ffactorau gan gynnwys: llai o gymdeithasu, iselder (h.y. agwedd 'Beth yw'r pwynt?'), undonedd, ymlacio, a'r ffaith ei bod yn rhatach yfed yn y tŷ nag allan mewn tafarn, bar neu fwyty.

R : Wel, dydyn ni ddim yn mynd allan mwyach fel roedden ni'n arfer ei wneud. Roedden ni'n arfer mynd allan ychydig o weithiau yr wythnos ac efallai ar ddydd Sul y bydden ni'n mynd allan. Nid y ffactor ofn, ond beth yw'r pwynt, pan ddechreuodd y pandemig... roedden ni'n meddwl beth yw'r pwynt o gael cwpl o nosweithiau yr wythnos i ffwrdd, efallai na fydda i yma mewn ychydig fisoedd. Wrth iddo gynyddu... maen wedi newid... alla i ddim parhau i yfed bob nos. Mae rhywbeth yn mynd i fynd o'i le, onid oes? A dweud y gwir, mae'n rhatach yfed yn y tŷ, oni yw, oherwydd y byddai'r arian y byddwn i'n ei wario'n cymdeithasu,... o'i gymharu â phrynu potel o win i'w yfed yn y tŷ, am yr hyn y byddech chi'n ei wario pe baech chi allan yn cymdeithasu... mae'n dipyn o wahaniaeth mewn pris, dydy?...
I: Ac a yw'n wir dweud bod unrhyw rai o'r newidiadau hynny'n gysylltiedig â'r isafswm prisiau o gwbl?
R : Na. (Cyfwelai 09, risg gynyddol)

R : Dim ond yr amlder. Dydw i fyth yn cael mwy na thri gwydraid, a gwydraid bach hefyd. Felly, yn achlysurol iawn, ar gyfer achlysuron arbennig byddem yn cael mwy. Ar y penwythnosau, byddai gennym botel rhyngom bryd hynny, felly yr oedd hynny'n anarferol.
I: Felly, yn ystod y cyfnod clo, aethoch chi o yfed ychydig o wydrau o win, dyweder bob yn ail noson i bob nos?
R : Byddwn i'n dweud ein bod ni yn arfer ... cyn hynny nid oeddem yn yfed ddydd Mercher neu ddydd Gwener, ac rwy'n meddwl... weithiau rydyn ni'n yfed ddydd Mercher a dydd Gwener nawr. Felly, mae wedi mynd o bedwar, pum diwrnod yr wythnos i chwech neu saith.
I: Rwy'n gwybod eich bod chi wedi sôn am y cyfyngiadau symud a COVID, ond beth ydych chi'n meddwl sy'n digwydd?
R : Mae'n debyg ei fod yn gyfuniad o ffactorau... oherwydd does dim rhaid i ni godi'n gynnar yn y bore. Does dim rhaid i fy ngŵr gymudo ar hyn o bryd a phethau felly, felly rydyn ni'n mynd i'r gwely ychydig yn hwyrach. Mae mwy o gyfleoedd i wneud hynny a pheidio â phoeni am waith y diwrnod canlynol. Nid yw'n....jest dau wydraid bach o win, felly nid fyddem yn dioddef y bore wedyn na dim byd felly. Ond mae'n debyg ei fod yn teimlo ychydig yn fwy hamddenol. Hefyd, oherwydd na allwch chi fynd allan, mae'n debyg... mae'n swnio'n druenus iawn, ond mae'n eithaf undonog ar hyn o bryd. (Cyfwelai 30, risg is)

Dywedodd un yfwr dibynnol ei fod yn yfed yn gyflymach ac yn fwy aml erbyn hyn oherwydd, o ganlyniad i gyfyngiadau COVID-19, roedd y siopau a oedd yn gwerthu alcohol yn cau'n gynt nag yn y gorffennol.

I: Iawn, felly roedd y pandemig a'r cyfyngiadau symud yn effeithio pan oeddech chi'n...?
R : Mae'r cyfyngiadau symud yn gwneud i mi yfed mwy.
I: Allwch chi esbonio pam?

R : Ers i ni fod yn y cyfnod clo, does gen i ddim amser... Ddim yn cael mynd allan, nid yw hynny'n ddigon o amser. Mae pob un o'r siopau'n cau am ddeg, felly mae'n rhaid i chi gael eich holl alcohol erbyn deg o'r gloch y nos, hanner awr wedi naw ar y hwyraf.
I: Felly mae'n rhaid i chi brynu eich holl alcohol yn gynharach nawr. Ydy hynny'n golygu eich bod yn ei yfed yn gyflymach, neu...?
R : Rwy'n yfed mwy, ydw.
I: Iawn.
R : Felly gyda COVID, mae'n gwneud i mi yfed mwy nag arfer. (Cyfwelai 23, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr fod eu patrymau yfed wedi amrywio yn ystod y cyfnod ers y cyfweliad llinell sylfaen. I'r rhan fwyaf o bobl, roedd yr amrywio yn nhermau cynnydd yn swm yr alcohol a yfwyd, ac yna gostyngiad.

R : Mae'n debyg bod hynny'n mynd yn ôl i'r hyn yr oeddwn yn arfer ei yfed. Yn sicr, cyrhaeddais bwynt yn ystod mis Ebrill...na, efallai ddim cyn gynted â mis Ebrill ond yn bendant ym mis Mai a mis Mehefin, roeddwn i'n yfed llawer mwy nag y byddwn i'n ei wneud fel arfer. Mwy na hynny beth bynnag. Eto, ddim yn yfed nes oeddwn i'n feddw iawn, roeddwn i'n yfed... yn sylwi fy mod i'n dechrau yfed am bump o'r gloch efallai, yn cael cwpl o ganiau ac yna'n gwneud te, a barhaodd am gyfnod, a bod yn onest, nes i mi feddwl am hynny.
I: Iawn, felly byddai hynny wedi bod yn gwpl o ganiau ychwanegol, a fyddai'n dechrau ar bump.
R : Ie, ie. Byddwn yn cael cwpl o ganiau i ddechrau ac efallai ychydig o ganiau yn nes ymlaen. Gan feddwl yn ôl, a dweud y gwir, mae'n debyg bod achosion lle'r oeddwn i'n yfed i feddwi gyda fy mhartner gyda'r nos hefyd yn ystod y cyfyngiadau symud...
I: O ganlyniad i hynny neu gyfyngiadau symud neu beth bynnag, oeddech chi'n yfed mwy?
R : Oeddwn, yn bendant. Yn ystod misoedd Mai, Mehefin, ac ychydig o Orffennaf mae'n debyg, nes i mi ddechrau mynd yn ôl i'r gwaith a phopeth arall, ie, roeddwn i'n sicr yn yfed mwy. (Cyfwelai 34, risg gynyddol)

R : Wel, byddwn i...oherwydd y cyfyngiadau symud a phopeth, fy namwain ... ond y cyfnod clo ... fe ddechreuon ni yfed ychydig yn fwy yn ystod yr wythnos, felly byddwn i'n dweud ein bod ni wedi cynyddu wrth feddwl amdano nawr, i dros bedair gwaith yr wythnos ... Felly, do. Yn ystod y cyfnod clo, roedd...roeddwn i'n yfed gormod. Buaswn i'n dweud bedair gwaith neu fwy yr wythnos, o leiaf ddwywaith yn ystod yr wythnos byddai gen i ddau gin a thonic dwbl. Ond ers i'r cyfyngiadau symud lacio, ac rydw i wedi bod yn mynd allan a phopeth, rydw i'n sych ar hyn o bryd. Fel y dywedais, rydw i wedi iachau ychydig arnaf fy hun. ... Do, ac yna pan gawson ni ryddid eto ac roedd y plant yn mynd yn ôl i'r ysgol a phopeth, roedd pethau i'w gwneud eto. (Cyfwelai 44, risg gynyddol)

I: Felly, a oedd eich yfed wedi cynyddu? Oeddech chi wedi bod yn yfed mwy nag yn ystod y cyfyngiadau symud?
R : Oeddwn, achos mae'n hawdd, tydi?
I: Felly, a oedd pethau wedi cynyddu...oeddech chi wedi dechrau yfed llawer mwy nag oeddech chi wedi'i wneud cyn y cyfyngiadau symud?
R : Fyddwn i ddim yn dweud llawer mwy, ond oeddwn.
I: Mae gennym ni ddiddordeb mawr yn hyn. Felly, petaech chi'n gallu... faint yn fwy oeddech chi'n ei yfed bryd hynny?

R : Roeddwn i'n arfer cael potel o Scotch wrth law. Dydyn ni ddim yn cael hynny mwyach. Dydy hynny ddim ar y fwydlen. Nid fy mod i'n yfed potel o Scotch bob nos na dim felly. Roeddwn i'n hoffi cael gwydraid cyn i mi fynd i'r gwely.
I: Iawn, felly pan aethon ni i'r cyfnod clo, roeddech chi'n yfed potel o win y rhan fwyaf o'r nosweithiau, ydy hynny'n iawn, ac ychydig bach o wisgi?
R : Byddwn.
I: Ac a fyddech chi'n dweud... oedd hynny'n fwy na'r hyn roeddech chi'n ei yfed cyn y cyfyngiadau symud?
R : Oedd, oedd. (Cyfwelai 16, risg is)

Roedd y rhesymau dros y cynnydd cychwynnol yn y symiau a oedd yn cael eu hyfed gan y cyfranogwyr hyn yn amrywiol ac yn cynnwys cyfuniad o ddefnyddio alcohol fel mecanwaith ymdopi, hunan-feddyginiaeth, diflastod, anallu i fynd allan a gwneud unrhyw beth arall, a chamu yn ôl i ymddygiad pobl ifanc yn eu harddegau (oherwydd ailgysylltu â ffrindiau o'r cyfnod hwnnw).

I: Pam ydych chi'n meddwl bod hyn yn digwydd?
R : Dw i ddim yn gwybod Rwy'n meddwl y gallai fod elfen o atchweliad i'r glasoed oherwydd ein bod mewn sefyllfa eithaf swreal. Efallai fod mecanwaith yn bodoli i helpu i ymdopi â lefel y straen sy'n gysylltiedig â'r cyfan. Efallai lefel o ddiflastod a methu â gwneud llawer mwy. (Cyfwelai 34, risg gynyddol)

R : Pan gyrhaeddodd COVID, doeddwn i ddim yn gallu gwneud unrhyw beth, doeddwn i ddim yn gallu mynd allan ac yn amlwg cefais y ddamwain. Gan dynnu'r ddamwain allan o hyn, fy ngŵr hefyd, doedd ganddo ddim gwaith, ac fel arfer mae'n gweithio... gall weithio hyd at ddeg awr y dydd ac oherwydd nad oedd ganddo unrhyw waith, roedden...roedden ni'n ddigalon am bopeth, a doeddwn i ddim yn gallu gweld fy mam ac felly fe fydden ni'n cael ychydig o ddiodydd gyda'r nos i ymlacio. Byddwn yn dweud mai dim ond dau ddwbl fyddai hynny'n llythrennol, dim ond i leddfu ychydig ar bethau.
I: Iawn, felly fe wnaethoch ychwanegu ychydig mwy o ddiwrnodau pryd oeddech yn cael ychydig o ddiodydd a hynny er mwyn lleddfu pethau. A yw hynny'n lleihau'r straen?
R : Ydyw, popeth mewn gwirionedd. Roeddwn yn teimlo'n ddigalon iawn am gyfnod. Fy mhlant, ddim yn gallu mynd allan am awr o ymarfer corff a phopeth. Felly, ie. Yr oedd ... er mwyn gallu gwenu ychydig i fod yn deg. Roedd pawb yn poeni... dan straen ac yn poeni. Felly, pan ddwedaf er mwyn lleddfu ychydig, dim ond i ymlacio ychydig yn fwy a dwi'n gwybod nad yw'n gwneud i chi gysgu'n well, ond roeddwn i'n ei chael hi'n anodd iawn cysgu ar adegau, a chael ychydig o ddiodydd, byddwn i'n mynd i gysgu yn haws. Felly, dyna sut oedd hi. Dim ond tawelu fy hun mewn gwirionedd, a chael ychydig o dawelwch. (Cyfwelai 44, risg gynyddol)

I: Felly, pam oeddech chi'n yfed mwy yn ystod y cyfyngiadau symud?
R : Dim ond am ein bod ni'n eistedd yno. Doedden ni ddim yn mynd allan o gwbl.
I: Iawn, felly beth oedd o? Diflastod neu beth?
R : Ie, mwy neu lai. Rydych chi'n eistedd yno yn gwylio teledu, mam bob amser yn... mae'n mynd yn ormodol, yn tydi? Does dim byd... rydw i'n ei chael hi'n anodd gwylio rhywbeth ar y teledu a theimlo fy mod yn cael adloniant. (Cyfwelai 16, risg is)

Roedd y cymhellion dros y gostyngiad dilynol yn faint o alcohol sy'n cael ei yfed gan y cyfranogwyr hyn yn cynnwys: llacio'r cyfyngiadau yn ystod yr haf, teimlo'n fwy cadarnhaol, cael mwy o bethau i'w gwneud a dod yn ymwybodol o'r cynnydd yn swm yr alcohol sy'n cael ei yfed.

I: Iawn, ac wedyn dechrau dod yn ôl i batrwm mwy rheolaidd?
R : Ie, ac yna pan gawson ni ryddid eto ac roedd y plant yn mynd yn ôl i'r ysgol a phopeth, roedd pethau i'w gwneud eto. Roedd iwnifform i'w golchi a chiniawau i'w gwneud ac erbyn hynny roeddwn i'n gwella ychydig a phethau. Felly, roeddwn i'n teimlo'n fwy cadarnhaol ynof i fy hun. (Cyfwelai 44, risg gynyddol)

I: Iawn, allwch chi ddweud ychydig wrthyf fi am faint yn llai a pham?
R : Wel, y ffaith fy mod i'n eistedd o gwmpas a chael gwydraid o win coch wrth baratoi'r bwyd ac ar ôl hynny. Yna meddyliais... dydw i ddim yn gwybod, "Dydy hyn ddim yn edrych yn iawn. Fe ddylwn i yfed llai." Felly, nawr, dim ond dau wydraid rwy'n ei yfed. (Cyfwelai 16, risg is)

<u>Lleoliad</u>

Y newidiadau mwyaf cysylltiedig â COVID-19 mewn ymddygiad yfed ymysg cyfranogwyr oedd y rheini a oedd yn ymwneud â'r lleoliad lle'r oeddent yn yfed alcohol. Cyn y pandemig roedden nhw'n arfer yfed mewn tafarndai, bariau, bwytai a/neu glybiau, ond dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gafodd eu cyfweld fod y rhan fwyaf o'r yfed yn digwydd yn eu cartref oherwydd y cyfyngiadau a osodwyd gan y Llywodraeth ym mis Mawrth 2020.

I: Ac o ran y lleoliad, wnaeth hynny newid ers mis Mawrth?
R : Do. Roeddem yn yfed gartref cyn hynny hefyd, ond fe fydden ni hefyd yn mynd i'r dafarn neu'n mynd allan, felly dim ond gartref oherwydd allwn ni ddim mynd i'r dafarn mwyach. (Cyfwelai 03, risg gynyddol)

I: Ers mis Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n yfed alcohol?
R : Do, felly dydw i ddim yn mynd i dafarndai gymaint, a bariau, ac yn bendant ddim i glybiau, achos maen nhw wedi cau.
I: A hynny oherwydd cyfyngiadau COVID-19?
R : Ie. (Cyfwelai 04, risg gynyddol)

I: Ers mis Mawrth ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?
R : Nid wy'n mynd i'r dafarn gymaint. Ddim o gwbl bron. Ond cyn hynny, efallai y byddwn i'n mynd allan... byddaf i'n mynd i grwydro yng ngorllewin Cymru, felly byddwn i allan ar nos Wener a nos Sadwrn efallai ac efallai fore Sul. Nawr dydych chi ddim yn gwneud y pethau hynny. (Cyfwelai 13, risg gynyddol)

Fel tŷ, byddem yn cael ychydig o ddiodydd ar nos Wener i gymdeithasu. Yn amlwg, doedden ni ddim yn gallu mynd allan i'r clwb, felly fe fydden ni'n gwneud rhywbeth yn y tŷ gyda'n gilydd. Felly, rwy'n meddwl ei bod hi'n debyg bod [swm alcohol] wedi aros tua'r un fath. Ie, fydden ni ddim jest yn mynd allan am y peth. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)

Oherwydd bod y cyfweliadau wedi cael eu cynnal yn ystod haf 2020 (pan gafodd rhai cyfyngiadau eu codi dros dro), dywedodd rhai o'r cyfweleion eu bod yn dal i yfed alcohol y tu allan i'w cartref. Fodd bynnag, dywedodd rhai eu bod wedi lleihau'r ymweliadau â thafarndai neu fwytai hyd yn oed pan oedd y rhain ar agor, oherwydd nad oeddent yn teimlo'n gyfforddus yno mwyach.

I: Felly, yn gyntaf oll, rwyt ti wedi sôn o'r blaen dy fod ti'n arfer mynd allan i yfed... dwi'n cofio o dy gyfweliad cyntaf; mi fyddet ti'n mynd allan efallai ar benwythnos ac yn cael dipyn o ddiodydd?
R : Byddwn, y rhan fwyaf o Sadyrnau, ie.

I: Ie, felly byddech chi'n mynd allan ar y dydd Sadwrn, ond mae'n debyg dydych chi ddim yn gwneud hynny nawr, neu ydych chi?
R : Na, oherwydd cyfyngiadau COVID, ie, ac oherwydd fy nymuniad personol i beidio gwneud hynny. Hyd yn oed pan mae wedi bod yn bosib mynd... mae'n debyg ers mis Mawrth; rydw i wedi mynd i'r dafarn pan oedd hi'n bosib mynd, tua thair gwaith efallai.
I: Felly, yr effaith COVID yw... a hynny yn ymwneud â'r ffaith nad ydych eisiau mynd allan a rhoi eich hun mewn perygl, dyna ddwedoch chi'n gynharach?
R : Cywir (Cyfwelai 27, risg is)

I: Oeddech chi'n arfer yfed allan o'r blaen?
R : Oeddwn, byddem yn mynd i'r dafarn a byddem yn cael pryd o fwyd a llwyddwyd eleni i gael pythefnos o wyliau dramor ac roeddem yn gallu cael diod yno. Felly, aethom allan. Ond dydyn ni ddim wedi bod allan o gwbl yn y chwech, saith, wyth mis diwethaf.
I: A hynny oherwydd cyfyngiadau COVID?
R : Ie.
I: Felly, dim byd i'w wneud ag MPA?
R : Na.
I: A phryd ddigwyddodd y newidiadau hyn o ran dechrau yfed mwy gartref yn hytrach na mynd allan?
R : Byddwn yn tybio yn gynnar ym mis Mawrth 2020.
I: Felly, pan ddechreuodd y cyfyngiadau symud, y rhai cyntaf?
R : Ie, ac ychydig cyn hynny efallai. Roeddem yn bod yn fwy gofalus cyn hynny, cyn y cyfyngiadau symud cyfreithiol. Nid oeddem yn mynd i ormod o fannau cyhoeddus.
I: Ac mae'r newidiadau hynny'n dal i fodoli?
R : Maent ar hyn o bryd, ydyn. (Cyfwelai 05, risg is)

Yn olaf, eglurodd un cyfranogwr, a oedd wedi bod yn ddigartref cyn y pandemig ac a oedd wedi cael ei roi mewn llety yn y cyfamser, er ei fod yn arfer yfed ar y stryd, ei fod bellach yn yfed yn ei dŷ.

I: Iawn, felly ydy'r pris sydd wedi codi ychydig bach wedi newid eich patrwm yfed o gwbl?
R : A bod yn onest, fyddwn i ddim yn dweud ei fod wedi. Mae fel... a bod yn onest, yr unig beth sy'n wahanol i'r ffordd rwy'n yfed nawr, rydw i'n yfed gartref yn hytrach nag ar y stryd.
I: Iawn, felly symudoch chi i mewn i'ch tŷ ac yna yn syth, newidiodd eich yfed o yfed ar y stryd i yfed yn eich tŷ?
R : Do, os ydw i gartref... os oes gen i le i fyw, mae hynny yn digwydd gartref. Dydw i byth yn yfed ar y stryd. Dydw i byth yn yfed yn y dafarn oherwydd dydw i ddim yn gallu fforddio mynd i'r dafarn. (Cyfwelai 25, dibyniaeth bosibl)

Yn ddiddorol, dywedodd yr un cyfranogwr ei fod hefyd, ar ôl iddo symud i'w dŷ ei hun, yn yfed llai. Eglurodd ei fod wedi gwneud hyn er mwyn gallu fforddio talu'r rhent a chostau eraill sy'n gysylltiedig â llety ac felly osgoi cael ei droi allan o'i gartref.

I: Alla i gadarnhau nad oes unrhyw newid wedi bod yn faint rydych chi'n ei yfed?
R : A bod yn onest, mae'r swm wedi newid. Dydw i ddim yn yfed cymaint.
I: Iawn, a pham?
R : Gan fod gen i orbenion y mae'n rhaid i mi dalu amdanyn nhw nawr, onid oes? Felly, rydw i'n hoffi diod ond mae'n rhaid i fy miliau ddod gyntaf.
I: A fyddech yn dweud bod gan y gostyngiad hwnnw unrhyw beth i'w wneud â'r isafbris?

R : Na. Dim ond oherwydd fy ngorbenion y mae hyn. Wel, yn y bôn roedd yn rhaid i mi wneud penderfyniad, ydw i eisiau rhywle i fyw neu ydw i eisiau gwario fy arian ar feddwi, ac yn amlwg dydw i ddim eisiau bod allan yn y tywydd yma. Mae'r tywydd yn ofnadwy, ac os mai fy mai i fyddai cael fy nhroi allan, ni fyddwn yn cael help i ddod o hyd i le newydd. (Cyfwelai 25, dibyniaeth bosibl)

Rhesymau eraill dros newidiadau mewn patrymau yfed

Soniodd nifer fach o gyfranogwyr am newidiadau yn eu hymddygiad yfed nad oeddent yn gysylltiedig â deddfwriaeth MPA na COVID-19. Er enghraifft, eglurodd un mewn cyfweliad ei fod yn awr yn yfed ychydig yn llai o alcohol o'i gymharu â'r cyfweliad llinell sylfaen am ei fod wedi ymddeol.

I: Ers i ni siarad bryd hynny, ydy eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd?
R : Na.
I: Felly, rydych chi'n yfed yr un faint?
R : Ydw, mwy neu lai. Os unrhyw beth, llai. Ond nid oherwydd y pris, dim ond oherwydd fy mod i'n meddwl ei fod yn ffordd o fyw ychydig yn wahanol nawr fy mod i wedi ymddeol. (Cyfwelai 27, risg is)

Yn olaf, dywedodd un cyfranogwr ei bod wedi yfed mwy o alcohol ers y cyfweliad llinell sylfaen, wedi'i ddilyn gan ostyngiad. Esboniodd fod y newidiadau hyn wedi digwydd oherwydd amrywiadau yn ei statws cyflogaeth a'i ffordd o fyw.

I: Ers i [cyfwelydd] siarad â chi yn gynharach eleni, a yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd?
R : Do, ychydig. Dros yr haf, wrth gwrs, dychwelais adref o'r brifysgol a euthum i weithio mewn tafarn, ac rwy'n meddwl bod fy arferion yfed wedi newid cryn dipyn oherwydd ar ôl shifft, efallai y byddwn yn arllwys cwrw i mi fy hun a byddwn yn yfed hwnnw wrth i mi gau a gweithio. Felly, rwy'n meddwl fy mod i'n cael cwrw neu ddau ar ôl y rhan fwyaf o shifftiau, bob nos, felly rwy'n meddwl ei fod wedi cynyddu ychydig.
I: A dim ond am y cyfnod hwnnw y buoch chi'n gweithio y digwyddodd hynny?
R : Ie, ie. Yna, ar ôl i hynny ddod i ben, doeddwn i ddim yn yfed bob nos ar ôl y gwaith, ond mae wedi bod yn anodd iawn... efallai fy caf i un neu ddau gwrw bob wythnos, llai efallai, ond mae wedi gostwng cryn dipyn.
I: A'r newidiadau hyn y gwnaethoch chi siarad amdanyn nhw, beth sydd wedi achosi hynny yn eich barn chi?
R : Rydw i'n meddwl mai bod i ffwrdd oddi wrth y teulu, yr amgylchedd ychydig bach. Mae'r bywyd cymdeithasol sydd gen i gyda fy ffrindiau, lle rydyn ni'n cymdeithasu ac yn cael ychydig o gwrw gyda'n gilydd, ond pe bawn i'n ôl adref gyda fy nheulu, fyddwn i ddim yn gwneud hynny, achos mae'n... dydw i ddim yn meddwl y byddai fy rhieni'n rhy hapus â hynny. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)

9. Newidiadau mewn patrymau prynu

Negeseuon allweddol:

Roedd y bennod hon yn defnyddio data'r cyfweliadau i archwilio newidiadau mewn patrymau prynu alcohol yn y cyfnod ers i'r MPA gael ei rhoi ar waith. Roedd hyn yn cynnwys archwilio newidiadau yn faint o arian a wariwyd ar alcohol a newidiadau yn y ffordd y prynasant alcohol yn y cyfnod ers y cyfweliad llinell sylfaen. Gofynnwyd hefyd i'r rhai a gyfwelwyd a ddywedodd fod eu gwariant ar alcohol wedi cynyddu egluro sut yr oeddent yn ariannu'r gwariant ychwanegol hwn.

Roedd rhai o'r cyfweleion wedi parhau i wario symiau tebyg o arian ar ôl rhoi'r MPA ar waith. Dywedodd eraill, fodd bynnag, eu bod wedi cynyddu eu gwariant tra bod eraill wedi disgrifio gostyngiadau. Roedd y rhesymau'n cyfateb yn fras i'r rhesymau a roddwyd dros y newidiadau yn y symiau a yfwyd a gofnodwyd yn y bennod flaenorol. Fodd bynnag, rhoddwyd rhai esboniadau ychwanegol hefyd gan gynnwys newidiadau mewn deiet (gan arwain at newid i winoedd drutach yn hytrach na chwrw), a chynnydd mewn gwariant ar alcohol i'w helpu i ymdopi â phrofedigaeth ddiweddar.

Ychydig iawn o anhawster a gafodd y rhai a gynyddodd eu gwariant ar alcohol i dalu am y costau ychwanegol. Roedd y rhan fwyaf yn gallu cynnwys y cynnydd yng nghyllidebau eu cartref tra roedd eraill yn gallu defnyddio'r arian a oedd yn cael ei arbed drwy beidio â mynd allan yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud. Fodd bynnag, roedd yn rhaid i rai yfwyr newid eu harferion gwario er mwyn ariannu eu defnydd parhaus o alcohol. Fel y rhagwelwyd mewn astudiaethau blaenorol, roedd rhywfaint o dystiolaeth bod rhai yfwyr niweidiol wedi ariannu eu defnydd parhaus o alcohol drwy newid eu patrymau prynu nwyddau tŷ a thrwy gardota mwy (Holloway et al. 2019, Buhociu et al. 2021).

Roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi parhau i brynu alcohol yn yr un ffordd ag yr oeddent wedi'i wneud cyn yr MPA. Fodd bynnag, roedd y rhai a oedd wedi gwneud newidiadau wedi disgrifio newidiadau i siopa ar-lein, danfon nwyddau i'r cartref a mwy o ddefnydd o siopau cyfleuster lleol, gan briodoli'r newidiadau hyn i'r pandemig.

Newidiadau yn y gwariant ar alcohol

Soniodd y rhai a gyfwelwyd am amrywiaeth o batrymau gwariant gwahanol ar ddiodydd alcoholig ers y cyfweliad llinell sylfaen. Yn gyntaf, dywedodd rhai eu bod yn gwario mwy neu lai yr un faint o arian yn awr, o'i gymharu â phan gawsant eu cyfweld gyntaf, cyn i ddeddfwriaeth MPA gael ei rhoi ar waith.

> *Mae fy nghymar yn dweud faint o arian rydyn ni'n ei arbed gan nad ydym yn mynd i'r dafarn, ond drwy brynu o'r archfarchnad sy'n rhatach na'r dafarn, mae'n debyg ein bod ni'n yfed mwy na phe baem ni wedi mynd i'r dafarn. Felly, mae'n debyg ei fod tua'r un fath. Dydw i ddim yn meddwl ei fod yn arbediad mawr. Yn sicr, nid yw'n fwy. Gallai fod yn arbediad bach, ond byddwn yn dweud mwy neu lai yr un fath. (Cyfwelai 03, risg gynyddol)*

> *Yr un fath. (Cyfwelai 11, risg uwch)*

> *Mae tua'r un fath. Dwi'n meddwl ei fod yn union yr un fath. Dim gwahaniaeth o gwbl. (Cyfwelai 19, risg is)*

Yn ail, dywedodd cyfranogwyr eraill fod gostyngiad neu ostyngiad bach yn y swm o arian yr oeddent yn ei wario ar alcohol ers y cyfweliad llinell sylfaen. Roedd y rhesymau dros y gostyngiad yn ymwneud yn gyffredinol â chyfyngiadau COVID-19 ac yn cynnwys peidio â mynd allan a pheidio â chymdeithasu cymaint ag o'r blaen.

> ***I: Felly, ydych chi'n gwario llai ar alcohol nawr, neu ydych chi'n meddwl ei fod tua'r un fath, oherwydd...?***
> *R : Na, llai, mae'n debyg ei fod llai oherwydd dydyn ni ddim yn mynd allan. Dydyn ni ddim yn mynd allan... hyd yn oed i'n tafarn leol, dyna lle rydyn ni'n mynd allan i gymdeithasu'n bennaf. Ond eto, mae'n llawer rhatach yfed yn y tŷ nag ydyw i fynd allan.*
> ***I: Iawn, felly er eich bod chi'n yfed mwy gartref, rydych chi'n dal i feddwl eich bod chi'n arbed arian drwy beidio â mynd allan?***
> *R : O yn bendant. Hollol bendant. 100%. (Cyfwelai 09, risg gynyddol)*
>
> *R : Mae'n llawer is, ydyw. Yn amlwg, dydw i ddim yn mynd allan yn gwario llawer o arian mewn clybiau a phethau felly. Yn amlwg, rydw i'n gwario'r arian yn y siop yn unig, felly dydy o ddim yn agos i fod yr un faint.*
> ***I: Fyddech chi'n dweud mai'r prif reswm yw COVID a'r cyfyngiadau symud?***
> *R : Yn sicr.*
> ***I: Felly, nid MPA na ffactorau eraill?***
> *R : Na, dim ond COVID. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)*
>
> *Mae'n debyg ei fod yn llai, oherwydd mae'n amlwg ei fod yn rhatach yn eich tŷ chi. Felly, mae'n debyg ei fod ychydig yn llai. Dydw i ddim yn gwario unrhyw arian arall oherwydd dydw i ddim yn gallu mynd i unman, felly dydy hyn ddim yn broblem. Ond mae'n debyg ei fod ychydig yn llai, oherwydd os byddwch chi'n mynd i dafarn rydych chi'n gwario mwy na phe baech chi'n prynu potel ac yn ei yfed yn eich tŷ chi. (Cyfwelai 17, risg uwch)*
>
> *R : Mae'n llai nawr.*
> ***I: A'r rheswm am hynny yw?***
> *R : Ddim o gwmpas fy ngrŵp cymdeithasol yn y brifysgol mwyach a'r cyfyngiadau symud.*
> ***I: Felly, mae'n gysylltiedig â COVID-19; dim ffactorau eraill?***
> *R : Ydy. (Cyfwelai 04, risg gynyddol)*

Yn olaf, dywedodd rhai cyfranogwyr fod cynnydd neu gynnydd bach yn y swm y maent yn ei wario ar alcohol ers y cyfweliad llinell sylfaen. Dywedodd un mewn cyfweliad mai deddfwriaeth MPA oedd yn gyfrifol am y cynnydd.

> *R : Fe wnaethoch chi ofyn i mi faint rydw i'n ei wario nawr. Yn ystod anterth COVID pan oeddwn yn yfed bob nos, byddwn yn gwario £450 y mis efallai.*
> ***I: Iawn. Ac felly cawsoch chi gyfnod pan oeddech chi'n gwario cryn dipyn. A oedd hynny'n fwy na chyn mis Mawrth 2020, pan oeddech chi'n gwario fwyaf?***
> *R : Oedd. Wel, mae'n amlwg oherwydd ei fod wedi codi fel y dywedais o £2 i £5... ddwywaith a hanner y pris. Felly, tra roeddwn yn arfer gwario... wel, os ydych chi'n gwneud y fathemateg, ddwy waith a hanner, dydw i ddim yn gwybod, tra roeddwn i'n gwario efallai £150 cyn hynny dros gyfnod o fis, yna roeddwn i'n gwario £450.*
> ***I: Iawn. A hynny oherwydd yr MPA neu oherwydd y swm roeddech chi'n ei yfed oherwydd y COVID?***
> *R : Na, wnaeth hynny ddim newid. Nid oedd y swm yr oeddwn yn ei yfed wedi cynyddu. Cynyddodd ychydig gyda COVID oherwydd roeddwn i'n yfed bob nos, ond mae'n gwestiwn lletchwith i'w ateb oherwydd y COVID. Mae wedi effeithio gymaint.*

Ond roedd beth bynnag yr oeddwn yn ei wario ar alcohol bob nos wedi codi ddwy waith a hanner, sy'n enfawr.
I: A hynny oherwydd COVID?
R : Mae'n ganlyniad i'r llywodraeth yn codi'r pris. (Cyfwelai 13, risg gynyddol)

Dywedodd nifer o'r rhai a gyfwelwyd fod y cynnydd yn yr arian roedden nhw wedi'i wario ar alcohol yn ganlyniad i COVID-19 yn hytrach nac MPA.

I: A sut mae'r swm o arian rydych chi'n ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm yr oeddech yn ei wario cyn mis Mawrth 2020?
R : Mae'n debyg y byddwn i'n dweud ychydig yn uwch.
I: A byddai hynny oherwydd COVID neu MPA, neu ffactorau eraill?
R : COVID. (Cyfwelai 01, risg is)

I: A sut mae'r swm o arian rydych chi'n ei wario ar alcohol ar hyn o bryd bob wythnos yn cymharu â'r swm yr oeddech yn ei wario cyn i'r MPA gael ei roi ar waith? Felly cyn mis Mawrth 2020?
R : Mae'n debyg ein bod yn gwario tua dwy neu dair punt yn fwy.
I: Pam ydych chi'n meddwl bod hynny? Oherwydd MPA, ai COVID ydyw, a yw'n ffactorau eraill?
R : COVID dw i'n meddwl, a'r syniad bod y Nadolig yn agosáu a'r syniad y gallwn gael pobl draw am bryd o fwyd ac ambell wydraid o win efallai. (Cyfwelai 05, risg is)

Eglurodd un o'r rhai a gyfwelwyd fod y pandemig wedi arwain at newid yn ei ddiet a bod ei yfed wedi newid i gyd-fynd â'i batrymau bwyta newydd.

I: Iawn. A ydy hynny'n fwy neu'n llai na chyn mis Mawrth?
R : Ychydig yn fwy, oherwydd rydw i'n yfed mwy o win na chwrw nawr, ac rydw i'n tueddu i fynd am winoedd canolig o ran pris, yn hytrach na gwin rhad. Felly rwy'n gwario ychydig yn fwy. Rydw i'n meddwl fy mod yn arfer yfed dim ond cwrw cyn hynny, ond ers y cyfyngiadau symud, mae fy niet wedi newid ychydig. Felly, dydw i ddim yn siopa o gwmpas gymaint, felly rydw i'n coginio pethau sydd wedi cael eu harchebu ymlaen llaw, felly mae fy ngwraig a minnau yn bwyta gyda'n gilydd, felly mae'r prydau ychydig yn wahanol, ac maen nhw'n tueddu i fynd mwy am..., neu mae gwin yn tueddu i fynd gyda nhw'n well na chwrw. Fel y dywedais, dim ond unwaith yr wythnos pan fydd gen i gyri y byddaf yn cael cwrw erbyn hyn.
I: Felly rydych chi wedi newid i fwy o win na chwrw, ac mae hynny'n swnio fel mater cysylltiedig â COVID yn hytrach na...?
R : Mae'n fater cysylltiedig â COVID, ydy, oherwydd mae'n newid bach mewn deiet, ac mae'n ymwneud â'r bwyd sydd ar gael. (Cyfwelai 21, risg gynyddol)

Yn olaf, dywedodd un a gafodd gyfweliad ei fod wedi gwario mwy o arian ar alcohol oherwydd ei fod wedi cael profedigaeth yn ddiweddar (yn ystod y dyddiau diwethaf) a'i fod yn defnyddio alcohol fel ffordd o ymdopi.

I: Ac ydy hi'n wir dweud eich bod chi'n yfed mwy nawr nag y gwnaethoch chi yn gynharach eleni?
R : Ers y tro diwethaf i mi siarad â chi, ydy, mae fy yfed wedi mynd yn drymach, ydy.
I: A'r rheswm am hynny yw...?
R : Cefais brofedigaeth... bu farw fy modryb tua dau ddiwrnod yn ôl, rydych chi'n gwybod beth rydw i'n ei olygu? (Cyfwelai 23, dibyniaeth bosibl)

Cyllido cynnydd mewn gwariant ar alcohol

Gofynnwyd i'r yfwyr hynny a ddywedodd eu bod wedi gwario mwy ar alcohol esbonio sut y gwnaethant ariannu'r gwariant ychwanegol hwn. Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd fod y cynnydd yn cael ei ymgorffori yn eu cyllidebau presennol ac nad oedd yn rhaid iddynt wneud unrhyw addasiadau ar gyfer y gost ychwanegol.

> ***I: Felly, os ydych chi'n gwario ychydig yn fwy, sut ydych chi'n ariannu hyn? Ydych chi wedi cynnwys y cynnydd mewn prisiau yn eich cyllideb bresennol? Ydych chi wedi symud eich arian o gwmpas neu ryddhau rhywfaint o arian?***
> *R : Na. Wel, dim ond o fewn y gyllideb ariannol, mae'n debyg mai dyna'r ateb. (Cyfwelai 05, risg is)*

> ***I: O ran ariannu hynny, a ydych wedi gorfod gwneud unrhyw newidiadau i gyllidebau eich aelwyd i ymdopi â'r cynnydd hwnnw?***
> *R : Na, dim o gwbl.*
> ***I: Felly, rydych jest yn cynnwys hynny yn eich cyllideb bresennol, ie?***
> *R : Ie, dyna ni. Ychwanegiad bach. (Cyfwelai 21, risg gynyddol)*

> ***I: Felly, sut yr ydych yn ariannu'r gost ychwanegol honno? Ydych chi wedi gorfod symud unrhyw beth o gwmpas neu fenthyca unrhyw beth?***
> *R : Na.*
> ***I: Felly, rydych jest yn derbyn y cynnydd hwnnw yn y pris?***
> *R : Ydw, dyna sut, ie.*
> ***I: Felly, nid ydych chi wedi gorfod gwneud unrhyw newidiadau i'ch patrymau gwario nac unrhyw beth?***
> *R : Na. (Cyfwelai 44, risg gynyddol)*

Eglurodd un neu ddau o'r rhai a gyfwelwyd fod ganddynt arian ychwanegol i'w wario ar alcohol oherwydd cyfyngiadau COVID-19, a dyna sut y gwnaethant ariannu eu cynnydd mewn yfed alcohol.

> ***I: Felly, oherwydd bod eich yfed wedi cynyddu ychydig, roedd yn rhaid i chi wario mwy o arian arno. Sut gwnaethoch chi fforddio hynny? A oedd unrhyw broblemau o ran fforddio?***
> *R : Na. Mae gen i arian wrth gefn.*
> ***I: Felly, a oedd rhaid i chi ddefnyddio rhywfaint o gynilion neu...***
> *R : Na, mewn gwirionedd, i'r gwrthwyneb. Gan nad ydyn ni'n mynd allan, mae'n cael ei gronni yn hytrach na'i ddefnyddio.*
> ***I: Felly, oherwydd y cyfyngiadau symud, roedd gennych chi fwy o arian wrth gefn?***
> *R : Oedd. Un o'r pethau yw tanwydd. Rydych chi'n mynd allan, a ble bynnag y byddwn ni'n mynd, rydych chi'n defnyddio tanwydd ac yna'n sydyn iawn, dydyn ni ddim yn ei ddefnyddio o gwbl. (Cyfwelai 16, risg is)*

> ***I: Sut wnaethoch chi ariannu hynny?***
> *R : Fel rwy'n dweud, rydyn ni wedi cael ein bendithio'n eithaf drwy'r cyfyngiadau symud drwy gael y cyfle i weithio a chael rhywfaint o gyllid gan fod y ddau ohonom yn fyfyrwyr, felly dydy hynny ddim wedi effeithio'n fawr arnom ni o ran incwm, y cyfyngiadau symud, felly rydyn ni'n gallu fforddio hynny, os ydych chi'n gwybod beth rydw i'n ei olygu. Ac mae'n debyg, peidio mynd â'r plant allan i wneud unrhyw beth neu beidio â gwario arian ar wneud unrhyw beth ein hunain. Mae hynny'n mynd i fod yn ychydig o incwm ychwanegol y byddem fel arfer wedi'i wario ar ddiwrnodau allan dros y penwythnos, na allwch ei wneud, neu fynd allan am brydau bwyd unwaith yr*

wythnos efallai, fyddai hynny ddim yn digwydd, a phethau fel hynny. Mae'n debyg ei fod wedi'i gydbwyso yn erbyn hynny, onid yw? (Cyfwelai 32, risg gynyddol)

Dywedodd dau gyfranogwr arall, a oedd ill dau yn yfwyr niweidiol, fod yn rhaid iddynt wneud rhai newidiadau i'w harferion gwario er mwyn gallu fforddio'r cynnydd mewn gwariant ar alcohol.

R : Yn amlwg, mae wedi gwneud ychydig o wahaniaeth gan fy mod yn talu ychydig mwy, ond yn bersonol, dydw i ddim yn meddwl bod hynny'n ormod i boeni amdano.
I: Felly, a yw eich yfed wedi newid o ganlyniad i hynny?
R : Fyddwn i ddim yn dweud ei fod, a bod yn onest.
I: Ai oherwydd y gallwch ymdopi â'r cynnydd hwnnw mewn pris? Gallwch dalu amdano?
R : A bod yn onest, rydw i wedi cwtogi fy nghyllideb yn rhywle arall.
I: Beth ydych chi wedi'i wneud?
R : Wel, rydw i wedi torri fy mil bwyd i lawr er enghraifft. Dydw i ddim yn prynu'r holl bethau neis roeddwn i'n eu prynu. Rydw i'n dal i gael fy bwyd hanfodol a'r hyn sydd ei angen arnaf i oroesi, ond dydw i ddim yn cael cymaint o fisgedi, na'r bisgedi pris uwch rydw i'n eu hoffi fwy.
I: Ydy hynny er mwyn i chi allu fforddio'r alcohol?
R : Nid yn unig hynny, yn rhannol ie, ond hefyd ar yr un pryd, mae'n ymwneud â dyledion eraill. Yr wyf wedi gorfod torri cyllidebau ar gyfer popeth i geisio cael dau ben llinyn ynghyd. (25, yfwr niweidiol)

I: Iawn. Felly, rydw i'n ceisio gweld a ydych chi'n gwario llai ar rywbeth arall er mwyn i chi allu rhyddhau rhywfaint o arian i dalu am alcohol.
R : Dydw i ddim wir yn prynu unrhyw beth... cyn hynny roeddwn ... mae'n debyg pethau ymolchi, ychydig o ddarnau newydd o ddillad a bwyd, ond yn ddiweddar dydw i ddim wedi gwneud unrhyw siopa bwyd, dim ond yr un y diwrnod o'r blaen yn yr hostel ac rydw i wedi gwneud brechdan ac wedyn yn mynd i weld fy mam, ac yn ysbeilio ei chwpwrdd. (39, yfwr niweidiol)

Dywedodd yfwr dibynnol arall ei fod yn ariannu'r cynnydd yn yr arian a werir ar alcohol drwy fegera mwy.

I: Iawn, felly os ydych chi'n gwario mwy nawr nag oeddech chi'n arfer ei wario ar alcohol, sut ydych chi'n talu am hynny?
R : Arian parod.
I: A ble rydych chi'n cael hynny?
R : Yr wyf yn mynd i fegera yng nghanol y dref.
I: Rydych yn mynd i fegera; a ydych yn gwneud mwy o fegera yn awr nag yr oeddech yn arfer ei wneud?
R : Ydw. (23, yfwr dibynnol)

Yn olaf, dywedodd un cyfranogwr fod y swm ychwanegol o arian a oedd yn cael ei wario ar alcohol ers y cyfweliad llinell sylfaen yn golygu nad oedd yn gallu gwneud arbedion mwyach.

I: Felly, roeddech chi'n bendant yn gwario mwy ar ôl mis Mawrth. Sut wnaethoch chi ariannu hynny? Sut wnaethoch chi lwyddo i gael yr arian ar ei gyfer?
R : Doeddwn i ddim yn cynilo, ond roeddwn i'n cynilo o'r blaen.
I: Felly dydych chi ddim yn cynilo erbyn hyn?
R : Na. Wel, yn amlwg rwy'n gwario £300 y mis yn ychwanegol erbyn hyn. (Cyfwelai 13, risg gynyddol)

Newidiadau mewn ymddygiad prynu

Yn ogystal â newidiadau mewn gwariant, gofynnwyd i'r rhai a gyfwelwyd hefyd a oeddent wedi newid y ffordd yr oeddent yn prynu alcohol ar ôl rhoi'r MPA ar waith. Nid oedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi gwneud unrhyw newidiadau o'r fath.

> ***I: Iawn, ers mis Mawrth 2020 ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol ac os felly...?***
> *R : Na. (Cyfwelai 01, risg is)*
>
> ***I: Ers mis Mawrth ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?***
> *R : Na, dim ond yn yr un siopau. (Cyfwelai 11, risg uwch)*
>
> *Dwi jest yn gwneud yr un peth, jest mynd i'r archfarchnad, prynu fy alcohol o fanna. Does dim byd wedi newid go iawn. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)*
>
> ***I: Ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol ers mis Mawrth?***
> *R : Na.*
> ***I: Felly, rydych chi'n dal i'w brynu o'r un siop?***
> *R : Ydw.*
> ***I: Ac nid ydych yn gwneud hynny ar-lein?***
> *R : Na, bob amser o siop galw i mewn. Gall fod weithiau o siop y gornel. Alla i ddim dweud yn union pa un, ond siop gyfleustra, sydd yn XXXX ei hun, ond y rhan fwyaf o'r amser daw o'r [archfarchnad] fach, dim ond am ei bod yn agos i'r tŷ. (Cyfwelai 46, risg is)*

Roedd y rheini a gafodd eu cyfweld, a oedd wedi gwneud newidiadau, yn disgrifio amrywiaeth o wahaniaethau, gan gynnwys: peidio â phrynu alcohol mwyach o dafarndai/ bwytai, defnyddio mwy o ddulliau a dewisiadau danfon ar-lein, defnyddio siopau cyfleustra a/neu siopau cornel yn amlach, a phrynu alcohol yn llai aml nag o'r blaen. Rhoddir enghreifftiau o bob un o'r newidiadau hyn mewn ymddygiad prynu isod.

Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr eu bod, oherwydd cyfyngiadau COVID-19, yn prynu alcohol o dafarndai neu fwytai yn llai aml nag oeddent o'r blaen.

> *R : Dydw i ddim yn prynu... mae'n amlwg rwy'n mynd i dafarndai ychydig bach yn amlach erbyn hyn ond ddim cymaint ag o'r blaen. Felly, y prif le rydw i'n prynu fy alcohol ohono yw siopau.*
> ***I: A hynny oherwydd?***
> *R : Oherwydd COVID eto. Yn amlwg, gyda'r cyfyngiadau, yn amlwg yn gorfod gadael erbyn 10 o'r gloch, mae'n haws cael diod gartref a pheidio â gorfod poeni gormod. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)*
>
> ***I: Ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?***
> *R : Do, erbyn hyn mae'n 100% o'r siopau yn hytrach nag yfed allan gyda phryd o fwyd neu unrhyw beth, ond eto, mae hynny oherwydd y pandemig yn unig. (Cyfwelai 30, risg is)*

Dywedodd rhai eraill a gafodd gyfweliad eu bod wedi dechrau prynu alcohol ar-lein a'i ddanfon i'w cartrefi, gydag un ohonynt yn tanysgrifio i wasanaeth danfon rheolaidd drwy bapur newydd cenedlaethol.

> *R : Wel, mi brynais i'r seidr ym mis Ebrill a'i brynu ar-lein. Rhoddais archeb yn y siop fferm leol am lysiau a chig a gwelais eu bod yn gwerthu'r seidr lleol a meddwl y*

byddai hynny'n arbed i mi neu i'm gŵr orfod chwilio am rywbeth i'w yfed ar gyfer ei ben-blwydd. Felly, yr oedd hynny'n wahanol.
I: Fyddech chi'n dweud bod hynny oherwydd COVID 19?
R : Byddwn. Fyddwn i ddim fel arfer yn archebu... dydw i ddim fel arfer yn archebu bwyd ar-lein chwaith. Felly, roedd hynny'n beth cwbl wahanol yr oedd COVID wedi effeithio arno. (Cyfwelai 02, risg is)

I: Ers mis Mawrth 2020 ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?
R : Do.
I: Allwch chi ddisgrifio'r newidiadau?
R : Mwy o archebu ar-lein nag erioed o'r blaen
I: A wnaethoch y newidiadau hynny eto oherwydd y pandemig?
R : Do.
I: Felly, dim byd i'w wneud â'r MPA?
R : Na. (Cyfwelai 05, risg is)

I: Dal i fod o archfarchnad, ond rydych chi wedi newid o fynd i mewn i siop, rydych chi wedi sôn am glicio a chasglu, ydy hynny'n iawn?
R : Ydy, yn ystod y chwe wythnos diwethaf, rydyn ni wedi bod yn defnyddio gwasanaeth danfon, hyd yn oed yn well na chlicio a chasglu. Yna rydyn ni wedi bod i'r archfarchnad, ond dim ond os ydyn ni wedi anghofio ambell beth, ac yna mynd i archfarchnad i gael basged sy'n llawn pethau neu rywbeth... mae fy ngwraig yn hoffi coginio felly mae arni angen rhai pethau ar gyfer rysáit, jest taro i mewn i gael hynny a phethau.
I: Pam wnaethoch chi newid o fynd i mewn i'r siop?
R : Wel, y pandemig... (Cyfwelai 09, cynyddu'r risg)

R : Rydw i wedi bod yn ei brynu o'r archfarchnad, ond rydw i hefyd wedi bod yn prynu gwin Eidalaidd ar-lein.
I: Sut?
R : Maent yn hysbysebu mewn [papur newydd]. Mae'n un o'r bargeinion hynny, poteli am lawer o arian... nawr rydw i wedi archebu un; maen nhw ar fy ôl drwy'r amser. (Cyfwelai 16, risg is)

Dywedodd cwpl o'r cyfranogwyr eu bod nawr yn defnyddio archfarchnadoedd neu siopau cornel fwy nag yr oeddent cyn mis Mawrth 2020 gan egluro bod y newid hwn wedi digwydd oherwydd pandemig COVID-19.

I: Ers mis Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol, ac esboniwch y newidiadau, a pham rydych chi wedi gwneud y newidiadau hynny? Felly, ble a sut rydych chi'n prynu alcohol, wnaeth hynny newid?
R : Do, felly dydw i ddim yn mynd i dafarndai gymaint, a bariau, ac yn bendant ddim i glybiau, achos maen nhw wedi cau. Felly, mae'n debyg bod hynny'n golygu fy mod yn gwario mwy o arian ar alcohol yn yr archfarchnad yn hytrach nag ar nosweithiau allan.
I: A hynny oherwydd cyfyngiadau COVID-19?
R : Ie. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)

I: Ers mis Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol, ac esboniwch y newidiadau, a pham rydych chi wedi gwneud y newidiadau hynny?
R : Yr unig reswm mewn gwirionedd, rydw i'n ei brynu o archfarchnad leol nawr, yr archfarchnad lai, yn hytrach na mynd i'r siopau mawr fel [enw archfarchnad] a [enw

archfarchnad], oherwydd y cyfyngiadau teithio. Rwy'n byw mewn pentref sydd y tu allan i'r dref a byddwn yn mynd bedair neu bum milltir yn y car i brynu un botel o win – a oedd hynny'n hanfodol? Dwi'n meddwl mai na ydy'r ateb, ond...
I: A hynny eto oherwydd COVID?
R : Oherwydd na allwn ni deithio, ie. (Cyfwelai 19, risg is)

Yn olaf, dywedodd un a gafodd gyfweliad mai dim ond unwaith yr wythnos yr oeddent yn prynu alcohol, ynghyd â'u siopa wythnosol.

I: Ers i ni siarad ddiwethaf, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?
R : Dim ond yn yr ystyr fy mod, mae'n debyg, yn prynu'r cyfan yn y siop wythnosol oherwydd fy mod yn ceisio mynd i'r siop unwaith yr wythnos ar hyn o bryd, ond efallai o'r blaen, byddwn wedi bod yn mynd i'r siop ddwy neu dair neu bedair gwaith yr wythnos... ar wahân i'r adeg yr wyf yn ei brynu, dim ble efallai. Dydw i ddim wedi bod yn siopa ar-lein nac unrhyw beth. (Cyfwelai 34, risg gynyddol)

10. Defnyddio sylweddau eraill

Negeseuon allweddol:

Yn ystod camau craffu'r Bil MPA, mynegwyd pryderon ynghylch y posibilrwydd y gallai rhai yfwyr newid o alcohol i gyffuriau anghyfreithlon rhatach o ganlyniad i gynnydd ym mhris alcohol. Yn yr 'astudiaeth newid' flaenorol ac yn y cyfweliadau llinell sylfaen gofynnwyd i bobl ragweld beth allai ddigwydd yn y cyswllt hwn. Y farn gyffredinol oedd bod newid yn annhebygol ond pe bai hynny'n digwydd byddai ymysg y rheini sydd â hanes o ddefnydd blaenorol a sylweddau sy'n cael effaith debyg i alcohol (Holloway et al. 2019; Buhociu et al. 2021). Mae'r ail don hon o'r astudiaeth hydredol yn dechrau ymchwilio i weld a oedd y rhagfynegiadau ynghylch newid wedi cael eu cadarnhau gan ddigwyddiadau, ac roedd y bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau o'r rhan hon o'r cyfweliadau.

Fel y rhagwelwyd gan Holloway et al. (2019) a Buhociu et al. (2021), ni wnaeth y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd newid o alcohol i sylweddau eraill yn ystod y cyfnod dilynol. I'r yfwyr hyn, roeddent yn dal i ddewis alcohol ac nid oedd newid i gyffuriau anghyfreithlon yn opsiwn. Hefyd, fel y rhagwelwyd, dim ond ymysg yfwyr dibynnol sydd â hanes o ddefnyddio'r sylweddau hyn y nodwyd newid i gyffuriau anghyfreithlon. Yn wir, soniodd un a gafodd gyfweliad am gynnydd yn y defnydd o crac fel dewis rhatach yn lle alcohol (penderfyniad a ddylanwadwyd gan yr MPA a'r pandemig) a throdd un arall at dawelyddion i helpu i ymdopi â symptomau diddyfnu alcohol heb ei gynllunio.

Newid sylweddau

Ar wahân i nifer fach o achosion ynysig, dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd nad oedd unrhyw newidiadau wedi digwydd o ran y defnydd o sylweddau eraill ers y cyfweliad llinell sylfaen. Y rheswm pennaf am hyn oedd nad oedd ganddynt unrhyw hanes blaenorol o ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon ac nad oeddent wedi dechrau defnyddio unrhyw beth ar ôl rhoi'r MPA ar waith ym mis Mawrth 2020.

> ***I: Iawn. Mae a wnelo'r cwestiwn nesaf â'ch defnydd o sylweddau eraill ac yr ydym yn sôn am gyffuriau anghyfreithlon. Ydych chi wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon?***
> *R : Na.*
> ***I: Ac ers mis Mawrth, a oes newid wedi bod?***
> *R : Dydw i erioed wedi eu defnyddio nhw. (Cyfwelai 02, risg is)*
>
> *Dim newid. Doeddwn i ddim yn eu cymryd nhw o'r blaen a dydw i ddim yn eu cymryd nhw rŵan. (Cyfwelai 04, risg gynyddol)*
>
> *Nid oes dim wedi newid. Dydw i ddim yn cymryd cyffuriau anghyfreithlon. Dydw i ddim yn ysmygu chwyn nac unrhyw beth felly. Nid oes dim wedi newid o gwbl. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)*
>
> ***I: Ers mis Mawrth, a fu newid yn eich defnydd o sylweddau eraill?***
> *R : Dydw i ddim yn defnyddio dim byd arall.*
> ***I: Dim cyffuriau presgripsiwn nac unrhyw beth tebyg i hynny?***
> *R : Dim cyffuriau presgripsiwn, dim cemegau, dim cyffuriau, dim ysmygu, dim byd tebyg i hynny. (Cyfwelai 26, risg gynyddol)*

Dywedodd un cyfranogwr a oedd yn defnyddio cyffuriau yn y cyfweliad llinell sylfaen eu bod yn parhau i'w defnyddio ond nad oeddent wedi nodi unrhyw newidiadau yn eu patrwm defnyddio ers hynny.

> ***I: Ers mis Mawrth, a fu newid yn eich defnydd o sylweddau eraill? Efallai y dylwn fod wedi gofyn i chi yn gyntaf, oeddech chi yn defnyddio unrhyw sylweddau cyn hynny neu...?***
> *R : Oeddwn.*
> ***I: Ac a wnaeth hynny newid mewn unrhyw ffordd?***
> *R : Na. Tua'r un faint mae'n debyg. (Cyfwelai 12, risg gynyddol)*

Yn olaf, soniodd un cyfranogwr am gynnydd yn y defnydd o fisgedi siocled ers y cyfweliad llinell sylfaen, ac roeddent yn priodoli hynny i'r ffaith eu bod yn sownd yn y tŷ oherwydd pandemig COVID-19.

> ***I: Ers mis Mawrth, a fu newid yn eich defnydd o sylweddau eraill? Ydych chi erioed wedi defnyddio cyffuriau, dyna'r peth cyntaf y dylwn ei ofyn?***
> *R : Na, roeddwn i'n mynd i ddweud, mae'n debyg bod cynnydd yn y defnydd o fisgedi siocled, ond dydw i ddim yn meddwl bod hynny'n cyfrif.*
> ***I: Dywedwch fwy wrthyf am hynny, pam y newidiodd hynny?***
> *R : Oherwydd fy mod i'n meddwl, mae'n debyg, "Rwy'n gallu cael coffi a bisged", ac mae'n debyg nad wyf wedi bod mor dda am gadw at y deiet. Dim newid mewn unrhyw beth... Dydw i ddim yn cymryd unrhyw gyffuriau eraill, na.*
> ***I: Mae hynny'n bwysig ei nodi hefyd. Efallai fod llawer o bobl wedi newid eu harferion bwyta ac weithiau nid dyma'r newidiadau mwyaf iach sy'n digwydd bob amser. Mae hynny eto oherwydd...?***
> *R : COVID, ie. (Cyfwelai 17, risg uwch)*

Disgrifiodd y nifer fach o bobl a ddywedodd eu bod wedi newid sylweddau newidiadau oedd yn ymwneud ag ymddygiadau a allai fod yn niweidiol. Dywedodd un cyfranogwr fod y newid hwn yn ganlyniad uniongyrchol i ddeddfwriaeth MPA. Eglurodd y cyfwelai fod y cynnydd mewn prisiau wedi golygu bod ganddo lai o arian i'w wario ar alcohol a'i fod wedi defnyddio poenladdwyr a diazepam i ymdopi â symptomau diddyfnu.

> *R : Fe wnes i ei werthu ... fe gefais i £19 amdano. Cefais ddigon am ddiwrnod a darn.*
> ***I: Gadewch imi ofyn hynny eto, felly gwnaethoch werthu eich ffôn.***
> *R : Do.*
> ***I: Roeddech chi'n ei werthu er mwyn i chi gael rhywfaint o arian. A hynny ar gyfer yfed?***
> *R : Ie.*
> ***I: O, bendith arnat. Beth am ddefnyddio sylweddau eraill? Ydych chi wedi bod yn defnyddio cyffuriau eraill?***
> *R : Yr wythnos diwethaf, do.*
> ***I: Ac a yw'n anarferol i chi wneud hynny? A yw hynny yn ymwneud ag arian?***
> *R : Ychydig, oherwydd doeddwn i ddim yn gallu cael diod a chynigiodd rhywun Diazepam i mi nes i mi gael rhywfaint o arian. Prynais fwyd tecawê a sigarennau ac yna mi brynais i boenladdwyr a rhoddodd rhywun boenladdwyr i mi.*
> ***I: O diar. Ydy hynny'n anarferol felly? A fyddech fel arfer yn gwneud hynny neu a yw hyn yn ymwneud â'r isafswm pris mewn unrhyw ffordd? Pris eich diodydd yn fwy neu a oes rheswm arall?***
> *R : Ychydig oherwydd nad oedd gen i arian i gael diod ac roeddwn i'n dechrau ysgwyd ac yn teimlo'n sâl. Mae alcohol yn fy helpu i ymlacio. (Cyfwelai 39, dibyniaeth bosibl)*

Eglurodd yfwr niweidiol arall, oherwydd y cynnydd mewn prisiau, na allai fforddio yfed cymaint o alcohol ag o'r blaen, ac i wneud iawn am hynny, ei fod wedi dechrau defnyddio mwy o grac cocên nag arfer. Eglurodd y cyfwelai hwn fod y cyfyngiadau symud a'r cyfraddau uchel o farwolaethau oherwydd COVID-19 wedi cyfrannu at ei ddefnydd cynyddol o gyffuriau.

> ***I: A sut ydych chi'n ymdopi â'r cynnydd hwnnw mewn pris?***
> *R : Dydw i ddim yn ymdopi... dyna beth ro'n i'n ei ddweud. Pan fydda i wedi gorffen gyda'r diodydd, rydw i'n defnyddio crac, rydych chi'n gwybod beth rydw i'n ei olygu? Os nad oes gen i ddiod, rydw i'n mynd defnyddio crac.*
> ***I: Felly os nad ydych chi'n gallu cael y ddiod, byddwch chi'n defnyddio crac, ydy hynny'n iawn... Ai dyna beth...?***
> *R : Ie.*
> ***I: Iawn.***
> *R : Ie, dyna ni.*
> ***I: Iawn, ac rydych chi'n defnyddio mwy o crac nawr... oherwydd nad ydych chi'n gallu fforddio'r alcohol?***
> *R : Ydw...*
> ***I: Iawn, ac rydych chi hefyd yn defnyddio crac nawr... roeddech chi'n defnyddio crac o'r blaen, ond ydych chi'n defnyddio mwy o crac nawr?***
> *R : Dim ond ar fy niwrnod taliad rwy'n defnyddio crac. Rydw i'n prynu rhyw hanner cant bob pythefnos, pan fydda i'n cael fy arian.*
> ***I: Iawn, ac wyt ti wedi gwneud hynny erioed, neu yn amlach erbyn hyn nag yr oeddet cyn i ni siarad?***
> *R : Wel fe wnes i stopio'r crac, ond dwi'n ôl arno. Ers y cyfyngiadau symud a'r holl farwolaethau, fe'm denodd yn ôl at crac ac i yfed mwy. (Cyfwelai 23, dibyniaeth bosibl)*

Roedd yr unig gyfwelai arall a ddywedodd fod eu defnydd o sylweddau wedi newid ers y cyfweliad cyntaf yn dangos ei fod wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon ac yn hytrach wedi dechrau defnyddio mwy o alcohol. Nid yw'n gwbl glir pam y digwyddodd y newid hwn, ond mae'n ymddangos bod cyfyngiadau COVID-19 wedi ei gwneud yn rhy anodd prynu cyffuriau anghyfreithlon, a arweiniodd at newid i alcohol.

> ***I: Iawn. Ydy eich yfed wedi newid o gwbl eleni? Felly, ers... Felly, daeth yr isafswm prisiau isaf i rym, ac yna'r cyfyngiadau symud. Ydy eich yfed wedi newid o gwbl?***
> *R : Wel, yn y bôn, yr oeddwn yn y lle hwn, iawn. Mae fy mab yn cymryd cyffuriau. Roeddwn i ar grac, yn cymryd heroin, roeddwn i'n gwneud popeth. Felly, rhoddais y gorau i hynny i gyd.*
> ***I: Do, da iawn.***
> *R : Ac roedd hynny'n dangos fy mod yn dibynnu ar alcohol. A dyna sut y dechreuodd. Oherwydd nad oeddwn i'n gallu cael crac bryd hynny am naw o'r gloch yn y nos, neu heroin, neu beth bynnag, neu unrhyw gyffur arall, dyna pryd wnes i ddechrau ar boteli o fodca bryd hynny, a nawr mae'n arferiad, ac mae wedi gwaethygu ers hynny. (Cyfwelai 50, dibyniaeth bosibl)*

11. Effaith gyffredinol deddfwriaeth MPA

Negeseuon allweddol:

Mae'r bennod hon wedi edrych yn ehangach ar effaith MPA ar fywydau yfwyr ac wedi ystyried effaith MPA ar eu ffrindiau, eu teulu a'r rheini yn eu cymunedau.

Y farn gyffredinol oedd nad oedd yr MPA wedi gwneud fawr o wahaniaeth i fywydau ein cyfweleion. Y rheswm pennaf am hyn oedd nad oeddent yn yfed digon er mwyn iddo effeithio arnynt neu oherwydd eu bod yn gallu fforddio'r cynnydd yn y pris. Er nad oedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi sylwi ar effaith ar y rhai o'u cwmpas, roedd nifer fach yn sylwi neu'n teimlo ei bod wedi gwneud hynny ac roedd y newidiadau hyn yn cyd-fynd yn fras â'r rhagfynegiadau a wnaed mewn ymchwil blaenorol (gweler Holloway et al. 2019 a Buhociu et al. 2021).

Roedd rhai o'r cyfweleion wedi sylwi ar newid i gyffuriau anghyfreithlon (e.e. canabinoidau synthetig – sbeis, crac cocên a chanabis) tra bod eraill wedi sylwi ar newid o un math o alcohol i un arall (h.y. o seidr i wirodydd). Dywedodd rhai o'r cyfweleion fod aelodau o'r teulu wedi dechrau siopa am alcohol dros y ffin yn Lloegr lle nad yw'r MPA mewn grym, tra'r oedd eraill yn amau cynnydd mewn dwyn o siopau ac yn nodi newidiadau yng nghyllidebau'r cartref (h.y. addasu gwariant ar fwyd) i ariannu'r defnydd parhaus o alcohol.

Effaith ar fywyd bob dydd

Y farn gyffredinol ymysg y rhai a gyfwelwyd oedd nad oedd cyflwyno isafswm pris ar gyfer alcohol yn effeithio ar eu bodolaeth. Dywedodd rhai cyfranogwyr nad oedd y ddeddfwriaeth MPA wedi cael effaith ar eu bywydau oherwydd nad oedd wedi effeithio ar bris y diodydd y maent yn eu hyfed ac nid oedd eraill wedi darparu unrhyw fanylion penodol.

> ***I: Ac a yw'r isafbris wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd?***
> *R : Dim o gwbl.*
> ***I: Dim o gwbl? Beth yw'r rheswm am hynny yn eich barn chi?***
> *R : Dydw i ddim wedi newid fy arferion. Dydw i ddim wedi teimlo bod angen i mi wneud hynny. Dydy o ddim wedi... dydw i ddim wedi sylwi ar unrhyw wahaniaeth o ran cost, felly dydy o ddim wedi effeithio arna i o gwbl. (Cyfwelai 21, risg gynyddol)*

> ***I: A yw'r isafbris wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd?***
> *R : Na.*
> ***I: A allech egluro'n gryno i'r cofnodwr, pam eich bod yn meddwl y gallai hynny fod?***
> *R : Rydw i'n meddwl oherwydd... ein bod ni'n prynu cynnyrch drutach, felly mae ffin ehangach ar gyfer... doedden ni ddim yn sylwi ar unrhyw newidiadau mewn prisiau mewn gwirionedd. (Cyfwelai 30, risg is)*

> ***I: A yw'r MPA wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd yn fwy cyffredinol?***
> *R : Fel rwy'n dweud, na, dydy o ddim. Dim o gwbl. Dydw i ddim wedi sylwi ar unrhyw newidiadau mawr yn fy mhrofiad personol fy hun o alcohol. (Cyfwelai 19, risg is)*

I: A yw'r isafbris wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd?
R : Na, ddim mewn gwirionedd. Rydw i'n mynd o gwmpas fy musnes bob dydd fel arfer. Dydy o ddim wedi effeithio arna i. (Cyfwelai 31, risg is)

Ar ben hynny, i nifer o'r rhai a gyfwelwyd, ni chafodd deddfwriaeth MPA unrhyw effaith oherwydd nad oedd arian yn broblem i'r unigolion hyn a/neu nid oeddent yn yfed llawer iawn o alcohol.

I: A yw'r MPA wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd yn fwy cyffredinol?
R : Dw i ddim yn credu ei fod, i fod yn onest.
I: Fe ddwedoch chi nad oeddech hyd yn oed wedi sylwi?
R : Na, fel y dywedais, dydw i ddim yn un o'r bobl hynny sy'n ofalus ynghylch lle maen nhw'n gwario arian a phethau. Byddai'n well gen i brynu pethau rwy'n eu hoffi a phethau felly, felly dydw i ddim wedi canolbwyntio gormod ar brisiau. (Cyfwelai 14, risg gynyddol)

I: A yw'r isafbris alcohol wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd?
R : Na.
I: Allwch chi ddweud wrthyf pam fod hynny'n wir?
R : Oherwydd nad ydw i'n yfwr enfawr beth bynnag, dydy o ddim yn cael effaith arna i mewn gwirionedd. Mae'n debyg fy mod i'n eithaf cyfforddus gydag arian ar hyn o bryd, felly nid yw'n broblem i mi. (Cyfwelai 20, risg is)

Effaith ar eraill

Ar ddiwedd y cyfweliad, gofynnwyd i'r cyfranogwyr ystyried sut y gallai cyflwyno'r MPA fod wedi effeithio ar y bobl o'u cwmpas. Unwaith eto, roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd o'r farn nad oedd gweithredu deddfwriaeth MPA wedi effeithio ar eraill ychwaith.

I: Iawn, felly rydw i wedi canolbwyntio arnoch chi hyd yma. Felly, allwch chi feddwl am bobl eraill, y bobl o'ch cwmpas, eich teulu, eich ffrindiau? Ydych chi wedi sylwi bod yr isafbris wedi effeithio ar unrhyw un ohonynt a'u hyfed?
R : Na, dim un o fy nheulu na fy ffrindiau, na. (Cyfwelai 09, risg gynyddol)

I: Iawn, felly rydyn ni wedi canolbwyntio'n fawr iawn arnoch chi a'ch profiadau. Allwch chi roi sylwadau ar effaith isafswm prisiau ar unrhyw un arall o'ch cwmpas? Unrhyw un o'ch teulu a'ch ffrindiau?
R : Na.
I: Dydych chi ddim wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn eu hyfed?
R : Na. (Cyfwelai 16, risg is)

I: Iawn. A yw wedi effeithio ar unrhyw bobl o'ch cwmpas, felly unrhyw deulu neu ffrindiau? Ydych chi wedi sylwi ei fod yn effeithio arnyn nhw?
R : Na, nid fy mod i wedi sylwi, ac nid bod neb wedi sôn wrtha i. (Cyfwelai 21, risg gynyddol)

Yn ddiddorol, dywedodd dau o'r cyfranogwyr eu bod yn gweld rhai o'u cyfeillion (a oedd yn yfwyr dibynnol hefyd) yn newid i ganabinoidau synthetig (h.y. 'Sbeis') neu grac cocên a chanabis o ganlyniad i'r cynnydd sylweddol ym mhris seidr cryf.

R : Neu maen nhw'n smygu sbeis, neu maen nhw'n gwneud... Dydyn nhw ddim yn gallu fforddio'r diod rhad hwnnw a wnaeth iddyn nhw droi'n alcoholigion i ddechrau, maen nhw'n bedair gwaith drytach, rydych chi'n gwybod beth rydw i'n ei ddweud?
I: Felly, oes gennych chi ffrindiau sydd wedi gwneud hynny?

R : Oes, mae gen i lwyth o ffrindiau sydd wedi gwneud hynny.
I: Felly, beth, maen nhw wedi rhoi'r gorau i yfed seidr ac maen nhw wedi newid i rywbeth arall?
R : Sbeis. Ie. Ie. (Cyfwelai 50, dibyniaeth bosibl)

I: Iawn, beth am eu defnydd o sylweddau eraill, ydyn nhw wedi newid eu defnydd o feddyginiaethau eraill neu gyffuriau anghyfreithlon?
R : Mae'r rhan fwyaf o'r bobl rwy'n yfed gyda nhw yn awr yn ysmygu ychydig o grac a sbliffau ond.
I: Ac ydych chi'n meddwl na fydden nhw wedi gwneud hynny fel arall?
R : Dwi'n gwybod eu bod nhw wedi gwneud ychydig bach, dim llawer. (Cyfwelai 39, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd rhai o'r cyfweleion fod rhai o'r yfwyr dibynnol roedden nhw'n eu hadnabod wedi newid i wirod (h.y. wisgi a fodca) a lager cryf ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth MPA. Roeddent yn egluro fod yr unigolion hyn yn yfwyr seidr rhad a bod symud i fath newydd o ddiod alcoholig yn cael ei achosi gan y cynnydd mewn prisiau.

Do, fy nhaid i, mae o wastad wedi cael problem alcohol. Nid yw'n hoffi gweld ei hun â phroblem, ond rhywbeth y mae'r teulu cyfan yn ei wybod. Felly, arferai brynu'r seidr rhataf un... a'r holl bethau rhad hynny, oherwydd byddai'n yfed llawer bob nos, ac rwyf yn sicr wedi sylwi ar broblem ariannol ac nad yw wedi bod yn cwtogi. ...Do, a dweud y gwir, pan ddaeth i rym am y tro cyntaf, rhoddodd y gorau i brynu'r holl bethau rhad a dechreuodd brynu potel o wisgi. ...Newidiodd i wisgi. (Cyfwelai 32, risg gynyddol)

Ie. Oherwydd na allwch chi dalu un funud... Allwch chi ddim talu £3 am [brand seidr] pan mae i fod i fod yn ddiod alcoholig rhad. Allwch chi ddim ei godi bedair gwaith gymaint, allwch chi? Nid yw hynny yn iawn, mae hynny'n [aneglur 13:52]. Mae hynny fel bod yn ddeliwr cyffuriau a dweud un funud eich bod yn rhoi £3 am fag o heroin, nawr rydych yn talu £12 am fag o heroin. Yn y bôn mae hynny'n... Dyna sut mae'n teimlo i mi. Credaf fod y llywodraeth ar ei hôl hi o ran hyn beth bynnag. ... Ia, effaith isafbris yw eu bod yn newid i fodca yn hytrach nag yfed y seidr rhad hwnnw. Ie. (Cyfwelai 50, dibyniaeth bosibl)

R : Mae'r rhan fwyaf o bobl rwy'n eu hadnabod o hyd... does neb yn yfed mwy o seidr gwyn...
I: Iawn. Felly, os ydyn nhw'n yfed caniau, ydy hynny'n golygu eu bod nhw'n yfed rhywbeth gwahanol neu ddim ond yn yfed llai?
R : Maent yn yfed lager cryf.
I: Felly fe wnaethon nhw newid o seidr i lager cryf.
R : Do, lager 8.5%, 9%. Mae'n tua dwy ... rydych chi'n cael can am 1.99 ac mae fel [brand seidr] tua £1.60 rwy'n meddwl nawr, felly... (Cyfwelai 39, dibyniaeth bosibl)

Mewn un achos, aeth y sawl a oedd yn cael ei gyfweld ymlaen i awgrymu bod lefel yfed alcohol ei thaid wedi cynyddu ers cyflwyno MPA. Roedd hi'n amheus ei fod yn awr yn yfed seidr yn ogystal â wisgi, ac o'r blaen roedd yn arfer yfed seidr yn unig.

Newidiodd i wisgi. Yn ddiweddar, rydw i wedi'i weld gyda [brand seidr] a stwff eto, ond fe allai hefyd fod yn yfed y wisgi hefyd erbyn hyn. Alla i ddim dweud hynny'n sicr oherwydd mae hefyd wedi dechrau ei guddio. Felly, rwy'n meddwl ei fod wedi gwaethygu llawer oherwydd hynny. Nid oedd yn arfer ceisio cuddio pethau o'r blaen ac erbyn hyn mae'n ymddangos ei fod yn ceisio cuddio agweddau arno. Felly, i mi,

mae hynny'n gwneud i mi deimlo bod pethau wedi gwaethygu. (Cyfwelai 32, risg gynyddol)

Dywedodd un neu ddau o'r cyfranogwyr fod rhai o aelodau eu teulu wedi dechrau prynu alcohol dros y ffin, yn Lloegr, ers i'r MPA gael ei roi ar waith.

> *R : Yn anecdotaidd, wrth siarad â'm tad yng nghyfraith ac un neu ddau o bobl eraill o'r oedran hwn, rwy'n gwybod eu bod yn mynd i Groesoswallt pan gafodd ei roi ar waith yma, i brynu rhai fodcas a phethau a oedd yn rhatach yno, ond doeddwn i ddim yn gwneud hynny'n bersonol.*
> ***I: A ydynt yn parhau i wneud hynny?***
> *R : Petai fy nhad yng nghyfraith yn yr ardal, rwy'n meddwl y byddai yn prynu ychydig o boteli o fodca gan y bydd ychydig yn rhatach yno, ie. (Cyfwelai 34, risg gynyddol)*
>
> ***I: Rwy'n gwybod ei bod hi'n anodd meddwl yn ôl i fis Mawrth, ond ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth am hyn o gwbl, ar wahân i weld pris y seidr yn newid?***
> *R : A chlywed amdano ar y newyddion ac ar Wales Online ac erbyn hyn mae fy nain yn siarad llawer amdano am ei bod wedi gyrru i Fryste. Mae hi'n prynu gwin a chwrw, ei gwin hi a chwrw fy nhaid, mewn swmp ac mae wedi codi. Oherwydd iddo godi ychydig, gyrrodd i Fryste i'w gael. Mae rhai o'r [archfarchnad] ym Mryste yn rhatach. (Cyfwelai 39, dibyniaeth bosibl)*

Dywedodd un arall a gafodd gyfweliad ei fod yn meddwl bod yfwr dibynnol yr oedd yn ei adnabod yn dwyn mwy o siopau ers i'r MPA gael ei roi ar waith er mwyn ariannu'r cynnydd ym mhris ei diod alcoholig o ddewis, seidr.

> *Rydw i'n meddwl ei bod hi'n dwyn yr alcohol oherwydd dyna beth mae hi eisiau. Yn syml, o'r hyn a ddywedodd wrthyf, mae'n ormod o ymdrech i orfod dwyn pethau er mwyn gorfod ei werthu, ond os yw'n dwyn yr alcohol yn unig, does dim rhaid iddi wneud dim byd arall heblaw ei yfed.... Rydw i'n meddwl ei fod wedi cael effaith fawr arni hi oherwydd pan... cyn yr isafswm pris, roedd ei diod yn £4 neu beth bynnag oedd y pris, a gallai fynd...gyda'i harian, rydw i'n meddwl y gallai yfed am 22 diwrnod. Yna, byddai'n dechrau dwyn i dalu am y dyddiau nesaf nes iddi gael y taliad nesaf. Ond nawr, rwy'n meddwl mai dim ond 10, 12 diwrnod y gall hi ei wneud, ac wedyn mae'r gweddill yn ymwneud â mynd allan a'i ddwyn. (Cyfwelai 25, dibyniaeth bosibl)*

Yn olaf, dywedodd un a gafodd gyfweliad fod yn rhaid i rai o'i ffrindiau a oedd ar yr isafswm cyflog addasu eu gwariant mewn meysydd eraill fel bwyd er mwyn digolledu am y cynnydd ym mhris alcohol.

> *Oes, mae gen i ffrindiau sydd mewn swyddi isafswm cyflog a sydd â phlant ac... mae fy un ffrind yn arbennig, dau o blant, yn byw gyda'i phartner. Ddwy swydd isafswm cyflog ac yn hoffi diod gyda'r nos. Rydw i'n meddwl eu bod nhw'n yfed lager, lager cryf neu seidr, ac maen nhw... byddan nhw'n dal i yfed ac rydw i'n meddwl gyda'u siopa a phethau felly... gadewch i mi feddwl. Rydw i'n ceisio meddwl yn ôl am sgyrsiau rydyn ni wedi'u cael. ... Mae'n un anodd. Mae'n dreth ar y tlawd. Dyna beth roedden ni'n cael sgwrs amdano ac mae'n dreth ar y bobl hynny. Aethant drwy'r un peth gyda'r pryder a'r stwff ynglŷn â COVID, ac roedden nhw'n yfed ac roedden nhw'n cwyno am y pris ac y byddai'n rhaid iddyn nhw wneud dewisiadau ynghylch eu siopa a'u bwyd a phethau fel hynny. Efallai y bydden nhw'n dewis opsiwn rhatach, oherwydd dim ond swm penodol maen nhw'n gallu ei wario ar fwyd a phethau. Mae'n achos o, "Dydw i ddim yn rhoi'r gorau i yfed. Os ydw i eisiau yfed, fe gaf i ddiod. Bydd yn rhaid i mi dorri lawr mewn llefydd eraill" y math yna o beth. Felly, sylwais ar hynny. (Cyfwelai 44, risg gynyddol)*

12. Trafodaeth

Mae'r bennod olaf hon yn crynhoi canfyddiadau'r ymchwil ac yn myfyrio arnynt yng ngoleuni'r llenyddiaeth a adolygwyd ym Mhenodau 3 a 4 yr adroddiad hwn.

Asesu effaith MPA yng nghyd-destun COVID-19

Ar gyfer ymchwilwyr sydd â'r dasg o asesu effaith MPA ar yfwyr yn y boblogaeth gyffredinol, mae'r pandemig yn cyflwyno her benodol oherwydd ei effaith ddryslyd bosibl. Er y gallai hyn fod yn heriol, nid yw'n anorchfygol. Yn wir, byddai unrhyw asesiad trylwyr o effaith bob amser yn ceisio rheoli ffactorau dryslyd (Bryman, 2016). Ar lawer ystyr, dim ond un o nifer o ffactorau yw COVID-19, er ei fod yn ffactor arbennig o bwysig, sy'n debygol o ddylanwadu ar batrymau yfed ac ymddygiad cysylltiedig pobl.

Er mwyn helpu i ddeall effaith COVID-19 ar batrymau yfed ledled y DU, cynhaliwyd adolygiad o ymchwil wedi'i adolygu gan gymheiriaid a gyhoeddwyd ar ôl rhoi'r MPA ar waith a dyfodiad y pandemig (gweler Pennod 3) ynghyd ag adolygiad o lenyddiaeth lwyd a ffynonellau cyfryngau (gweler Atodiad 3). Roedd yr adolygiadau'n cynnwys amrywiaeth eang o ddeunyddiau wedi'u lleoli drwy amrywiaeth o ddulliau, gan gynnwys adolygiad systematig o gronfeydd data llyfryddiaeth dethol. Y brif neges a ddaeth i'r amlwg o'r ddau adolygiad oedd patrwm yfed cymysg gyda rhai codiadau, rhai gostyngiadau a thua hanner yr yfwyr yn cynnal eu patrymau yfed cyn y pandemig.

Effeithiolrwydd polisïau prisio alcohol

Yn ogystal ag asesu'r gronfa dystiolaeth o ran effaith COVID-19 ar batrymau yfed, adolygwyd ymchwil a gyhoeddwyd yn ddiweddar a oedd wedi ymchwilio i effaith polisïau prisio ar batrymau yfed ac ymddygiadau cysylltiedig. Cynhaliwyd chwiliadau o ASSIA a Google Scholar ynghyd â chwiliadau llaw o wefannau Iechyd Cyhoeddus yr Alban a NHS Health Scotland i ddod o hyd i ganfyddiadau sy'n dod i'r amlwg o werthusiad yr Alban o'r MUP nad oedd wedi cael eu nodi yn y chwiliadau eraill. At ei gilydd, roeddem wedi cynnwys 21 o gyhoeddiadau a oedd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol a pherthnasol am effaith bosibl polisïau prisio ar batrymau yfed.

Fel y ddau adolygiad blaenorol, roedd yr adolygiad cyfredol yn gadarnhaol ar y cyfan o ran effaith polisïau prisio ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig. Mae ymchwil sy'n dod o'r Alban yn unfryd gadarnhaol gan nodi bod MUP wedi cynyddu prisiau ac wedi lleihau gwerthiant, defnydd a niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys marwolaethau (Robinson, et al. 2020; Ferguson et al. 2021; Alcohol Focus Scotland, 2021). Ar ben hynny, nid yw'r canlyniadau negyddol a ragwelwyd (e.e. newid sylweddau) wedi codi i raddau helaeth er bod rhywfaint o symud cyllidebau aelwydydd oddi wrth gyflenwadau hanfodol tuag at alcohol wedi cael ei nodi (Buykx et al, 2021). Mae'r canfyddiadau cynnar o ran effaith MPA yng Nghymru hefyd yn gadarnhaol ac yn adlewyrchu i ryw raddau y rheini o'r Alban (Anderson et al., 2021).

Mae ymchwil o'r tu allan i'r DU wedi cael ei ddominyddu gan ddadansoddiadau polisi sydd wedi ceisio canfod pa bolisïau sy'n gweithio orau ym mha leoliadau ac ar gyfer pa boblogaethau (e.e. Grizorev a Bobrova, 2020). Y consensws cyffredinol yw bod prisiau uwch wedi gostwng (neu'n debygol o ostwng) gwerthiant ac yfed alcohol a niwed cysylltiedig ag alcohol o ganlyniad i hynny. Mae'r llenyddiaeth ryngwladol yn ddefnyddiol mewn sawl ffordd

ond yn enwedig yn ei argymhellion ar gyfer cynllunio a gweithredu polisïau prisio alcohol yn y dyfodol. Yn hytrach nag ailadrodd y canfyddiadau hyn yma, byddant yn cael eu defnyddio pan fydd hynny'n berthnasol wrth i ganfyddiadau gael eu trafod yn yr adrannau isod.

Cyfyngiadau

Cyn trafod canfyddiadau, mae'n bwysig nodi bod y sampl o 32 a gyfwelwyd yn is-sampl o'r sampl astudiaeth hydredol, a oedd yn cynnwys 42 o yfwyr. Nid yw priodoli'n anghyffredin mewn ymchwil hydredol ac nid yw'r prosiect hwn yn eithriad. Yn wir, nid oedd modd cynnwys 10 aelod o'r sampl gwaelodlin gwreiddiol yn yr astudiaeth. Yn anffodus, roedd un aelod o'r sampl wedi marw yn y cyfnod ers y cyfweliad llinell sylfaen, a bu'n rhaid i un dynnu'n ôl am resymau iechyd. Nid oedd modd cysylltu ag wyth yfwyr arall er gwaethaf sawl ymgais dros e-bost a'r ffôn.

Yn ffodus, gyda chymorth caredig un o'n cysylltiadau 'hostel', cafodd un aelod o sampl yr hostel ei amnewid gan yfwr niweidiol arall. Fodd bynnag, nid oedd yn bosibl amnewid y lleill am sawl rheswm, gan gynnwys rhwymedigaethau moesegol i ddiogelu pobl rhag niwed (ee straen, pryder a phwysau), yn enwedig yn ystod pandemig byd-eang, a goblygiadau recriwtio aelodau sampl newydd o Arolwg Cenedlaethol Cymru o ran adnoddau.

Yn ogystal, er bod y sampl dilynol o'r rhai a gyfwelwyd yn fwy amrywiol ar lawer ystyr gan gynnwys patrymau yfed, rhyw, oedran a statws priodasol, rhaid nodi nad yw grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn cael eu cynrychioli'n dda. Ar ben hynny, mae gan rai ardaloedd o Gymru (e.e. Caerdydd a Wrecsam) fwy o gynrychiolaeth nag ardaloedd eraill. Rhaid bod yn ofalus felly wrth gyffredinoli'r canlyniadau y tu hwnt i'r rhai a gynrychiolir yn yr ymchwil.

Yn olaf, mae'n bwysig nodi bod yr ymchwil yn seiliedig ar adroddiadau ôl-weithredol o ymddygiad a ddigwyddodd yng nghanol pandemig byd-eang. Mae cywirdeb adalw yn broblem mewn unrhyw brosiect ymchwil sy'n ymwneud â dulliau hunan-adrodd, yn enwedig un sy'n ymwneud ag yfed alcohol, lle mae'n bosibl y caiff atgofion o ddigwyddiadau eu cymylu gan feddwdod. Mae'n bosibl bod y straen ychwanegol o ymdopi â phandemig COVID-19 wedi gwaethygu'r broblem fethodolegol hon. Felly, rhaid ystyried unrhyw gasgliadau a ddaw o'r ymchwil gan gadw'r cyfyngiadau hyn mewn cof.

Mesuriadau newid meintiol

Fel rhan o'r cyfweliadau lled-strwythuredig, gofynnwyd i'r cyfranogwyr ateb cyfres o gwestiynau caeedig i gasglu gwybodaeth am eu hamgylchiadau personol, eu patrymau yfed ac ansawdd eu bywyd. Y nod oedd monitro a oedd unrhyw beth wedi newid ers y cyfweliad llinell sylfaen. Fel y nodwyd ym Mhennod 5, ychydig o newidiadau a nodwyd yn y cyfnod o naw mis ers rhoi'r MPA ar waith a phan ddaeth y pandemig i rym. Roedd statws yfed (fel y'i mesurwyd gan yr AUDIT) wedi aros yn sefydlog ar gyfer y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd. Yr unig newidiadau sylweddol a gofnodwyd oedd yn achos pum yfwyr a symudodd i batrymau yfed llai niweidiol.

Roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi sgorio'n gadarnhaol ar y mesurau ansawdd bywyd a lle'r oedd newidiadau wedi digwydd rhwng y llinell sylfaen a'r camau dilynol, roedd y rhain i raddau helaeth i gyfeiriad cadarnhaol. Fodd bynnag, dywedodd grŵp bach o'r rhai a gyfwelwyd eu bod wedi newid cyfeiriad yn negyddol. Roedd hyn yn cynnwys gwaethygu o ran eu gallu i ymdopi'n ariannol, bodlonrwydd bywyd, teimlo eu bod yn gwneud pethau gwerth chweil, hapusrwydd a lefelau pryder.

Mae'r canfyddiadau hyn yn cyfateb yn eithaf da i'r rhai a nodir ym Mhennod 3 a 4. Yn wir, roedd Pennod 3 yn dangos bod y rhan fwyaf o yfwyr yn y boblogaeth gyffredinol wedi cynnal patrymau yfed cyn COVID-19 (Bakaloudi et al., 2021, Public Health England, 2021), ac roedd Pennod 4 yn canfod bod polisïau prisio alcohol (gan gynnwys isafbris uned) yn gyffredinol effeithiol o ran lleihau gwerthiant, yfed a niwed cysylltiedig ag alcohol (ee Anderson et al., 2021, Xhurxhi, 2020, Alcohol Focus Scotland, 2021).

Paratoi ar gyfer MPA

Fel y rhagwelwyd yn yr adroddiad gwaelodlin, ni wnaeth y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd unrhyw beth i baratoi ar gyfer gweithredu'r MPA. Dim ond un a gafodd gyfweliad a ddywedodd ei fod wedi cymryd camau paratoi ac roedd hyn yn cael ei fynegi mewn ffordd amwys ynghylch sut y gallai fod wedi prynu potel o wisgi cyn i'r pris gynyddu. Mae'n amlwg nad oedd y rhagfynegiadau ynghylch stocio cyn y cynnydd mewn prisiau a wnaed yn y cyfnod llinell sylfaen wedi cael eu gwireddu yn ystod y cyfnod ar ôl gweithredu yn y sampl hwn o yfwyr (Buhociu et al., 2021).

Yn y cyfweliadau dilynol, roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi nodi'r cyhoeddusrwydd am MPA cyn ei roi ar waith. Fodd bynnag, nid oedd rhai o'r cyfweleion wedi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd, a allai awgrymu na roddwyd digon o gyhoeddusrwydd i'r wybodaeth. Prif oblygiad y canfyddiad hwn yw y dylai gwledydd eraill sy'n bwriadu gweithredu isafswm prisiau ar gyfer alcohol fod yn ymwybodol o roi cyhoeddusrwydd eang i'w gyflwyno ar draws ystod o lwyfannau. Gan ystyried ymchwil Cook et al. (2020) yn Awstralia, gallai fod yn ddefnyddiol hefyd i lunwyr polisïau a llywodraethau gyfleu'n glir effeithiau penodol MPA i dynnu sylw at effeithiau ar lefel y boblogaeth lle gallai'r effeithiau ariannol fod yn fach a lle gallai manteision lleihau niwed fod yn fawr. Gallai camau o'r fath helpu i wella agweddau tuag at bolisïau isafswm prisiau. Yn wir, adroddodd ymchwil o'r Alban fod agweddau tuag at ôl-weithredu'r MUP wedi gwella ac mae'r awduron yn dyfalu y gallai gwell dealltwriaeth fod yn ffactor cyfrannol allweddol (Ferguson et al., 2020).

Ymwybyddiaeth o MPA ar ôl ei roi ar waith

Er bod rhai a gafodd eu cyfweld wedi sylwi ar arwyddion mewn siopau am MPA, nid oedd y rhan fwyaf o'r rheini a gafodd eu cyfweld yn gwybod bod MPA wedi cael ei roi ar waith ym mis Mawrth 2020. Rhoddwyd nifer o esboniadau am y diffyg ymwybyddiaeth hwn gan gynnwys: eu dewis o ddiod nad yw'r MPA yn effeithio arno, teithiau cyfyngedig i siopau yn ystod y cyfyngiadau symud a diffyg diddordeb mewn prisiau. Roedd y rhai a oedd yn ymwybodol yn amrywio o ran y pwynt pryd y gwnaethant sylwi ar y newid yn y pris. I rai roedd hyn ar ddiwrnod ei weithredu ond i eraill cymerodd fwy o amser iddynt ddod yn ymwybodol.

Pan welwyd newidiadau mewn prisiau, roedd y rhain yn ymwneud ag amrywiaeth o gynnyrch alcoholig gan gynnwys seidr cryf a chwrw, gwin, gwirodydd a hyd yn oed rhai cynnyrch alcohol is. Nodwyd newidiadau hefyd ym mhris cynnyrch swmp (h.y. cewyll o lager). Nid oedd fawr o newid yn yr argaeledd er bod rhai o'r rhai a gyfwelwyd wedi sylwi nad oedd rhai cynnyrch, gan gynnwys seidr cryf, ar gael mwyach.

Mae'r canfyddiadau o ran cynnydd mewn prisiau yn gyson ag astudiaethau eraill sy'n asesu effaith polisïau isafswm prisiau yng Nghymru a'r Alban. Ar ôl ei weithredu, cynyddodd prisiau pob math o alcohol, yn fwyaf nodedig pris seidr (Xhurxhi, 2020; Alcohol Change, 2021). Mae'r newid ym mhris cynnyrch swmp hefyd yn gyson ag ymchwil arall. Canfu Alcohol Change (2021), er enghraifft, fod llai o gynigion aml-brynu ar gael yng Nghymru ar ôl e roi ar waith, er bod y rhain yn dal ar gael yn Lloegr.

Mae'r canfyddiadau o ran argaeledd hefyd yn adlewyrchu'r gronfa dystiolaeth bresennol. Er enghraifft, nododd y Cynghrair Iechyd Alcohol (2020) bod rhai brandiau wedi addasu eu cynnyrch i'w gwerthu mewn cynwysyddion llai ac ar gryfderau is tra bo rhai wedi rhoi'r gorau i gael eu gwerthu'n gyfan gwbl.

Patrymau yfed

Disgrifiodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd am newidiadau yn eu hyfed yn ystod y cyfnod ers y cyfweliad llinell sylfaen ac roedd hyn yn cynnwys y ddau yfwr a oedd yn yfed mwy a'r rhai a oedd yn yfed llai o alcohol. Ym mhob achos ond un, roedd y newid mewn patrwm yfed yn cael ei briodoli i COVID-19 yn hytrach nag i MPA. Roedd yr unig newid a oedd yn ymwneud â MPA yn ymwneud ag yfwr dibynnol a symudodd o seidr i fodca wrth i brisiau'r ddau ddod yn agosach ar ôl rhoi'r MPA ar waith.

Mae absenoldeb newid o un math o alcohol i ffurf gryfach arall yn ddiddorol o ystyried ei fod yn ganlyniad disgwyliedig eang yn ein hastudiaethau cynharach (e.e. Holloway et al., 2019; Buhociu et al., 2021). Fodd bynnag, mae'r canfyddiad yn gyson ag ymchwil sydd wedi archwilio senarios bywyd go iawn yn hytrach na rhagfynegiadau, gan gynnwys ymchwil sy'n canolbwyntio ar yfwyr dibynnol (Buykx et al. 2021).

Roedd y prif reswm cysylltiedig â COVID dros yfed llai o alcohol yn ymwneud â'r diffyg cymdeithasu yn ystod y cyfyngiadau symud, a'r prif resymau dros y cynnydd oedd unigrwydd, diflastod a gorbryder. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson â'r rheini a adroddwyd mewn mannau eraill gan gynnwys Awstralia, UDA a Ffrainc (Biddle et al., 2020; Rodriguez et al., 2021; Flawdius et al., 2021).

Soniodd rhai a gyfwelwyd am gymryd rhan mewn mwy o sesiynau yfed, a arweiniodd at gynnydd cyffredinol yn faint o alcohol a yfwyd. Dywedodd un arall fod y cyfyngiadau ar amseroedd agor siopau wedi golygu yfed mwy o alcohol yn gyflymach nag o'r blaen. Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau cymysg a nodir yn y bennod hon yn ategu canfyddiadau ymchwilwyr eraill sy'n edrych ar effaith COVID-19 ar batrymau yfed yn y DU a gwledydd eraill (Public Health England, 2021; Prestigiacomo, et al., 2021; Wisk and Buhr, 2021).

Patrymau prynu

Yn y cyfnod ar ôl rhoi'r MPA ar waith, roedd rhai a gyfwelwyd yn dal i wario symiau tebyg o arian ar alcohol fel yr oeddent cyn ei roi ar waith. Dywedodd eraill, fodd bynnag, eu bod wedi cynyddu eu gwariant tra bod eraill wedi disgrifio gostyngiadau. Nid yw'n syndod bod y rhesymau dros y newidiadau hyn yn cyfateb yn fras i'r rhesymau a roddwyd dros y newidiadau mewn defnydd. Fodd bynnag, rhoddwyd rhai esboniadau ychwanegol hefyd, gan gynnwys: newid mewn deiet (gan arwain at newid i winoedd drutach yn hytrach na chwrw), a chynnydd mewn gwariant ar alcohol i helpu i ymdopi â phrofedigaeth ddiweddar. Nid yw'n glir ar hyn o bryd i ba raddau y mae'r newidiadau hyn yn rhai parhaol neu'n rhai tymor byr, ac mae'n rhywbeth y byddwn yn edrych arno yn ystod y don nesaf o gyfweliadau.

Ymysg ein sampl o'r rhai a gyfwelwyd, ychydig iawn o anhawster a gafodd y rhai a gynyddodd eu gwariant ar alcohol i dalu am y costau ychwanegol. Roedd y rhan fwyaf yn gallu cynnwys y cynnydd yng nghyllidebau eu cartref tra roedd eraill yn gallu defnyddio'r arian a oedd yn cael ei arbed drwy beidio â mynd allan yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud. Fodd bynnag, roedd yn rhaid i rai yfwyr newid eu harferion gwario er mwyn ariannu eu defnydd parhaus o alcohol. Fel y rhagwelwyd mewn astudiaethau blaenorol, gwelsom fod nifer fach o yfwyr niweidiol wedi ariannu eu defnydd parhaus o alcohol drwy newid patrymau prynu eu haelwyd a thrwy fegera mwy (Holloway et al. 2019, Buhociu et al. 2021).

Cafodd y newid hwn mewn cyllidebau aelwydydd ei adrodd hefyd ymysg yfwyr niweidiol yn yr Alban ar ôl gweithredu MUP (Buyk et al., 2021).

Roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd wedi parhau i brynu alcohol yn yr un ffordd ag yr oeddent wedi'i wneud cyn yr MPA. Fodd bynnag, roedd y rhai a oedd wedi gwneud newidiadau wedi disgrifio newidiadau i siopa ar-lein, danfon nwyddau gartref a defnyddio mwy o siopau cyfleustra lleol oherwydd effeithiau'r pandemig.

Defnyddio sylweddau eraill

Fel y rhagwelwyd gan Holloway et al. (2019) a Buhociu et al. (2021), ni wnaeth y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd newid o alcohol i sylweddau eraill yn ystod y cyfnod dilynol. I'r yfwyr hyn, roeddent yn dal i ddewis alcohol ac nid oedd newid i gyffuriau anghyfreithlon yn opsiwn. Hefyd, fel y rhagwelwyd, dim ond ymysg yfwyr dibynnol sydd â hanes o ddefnyddio'r sylweddau hyn y nodwyd newid i gyffuriau anghyfreithlon. Yn wir, soniodd un a gafodd gyfweliad am gynnydd yn y defnydd o crac fel dewis rhatach yn lle alcohol (penderfyniad a ddylanwadwyd gan yr MPA a'r pandemig) a throdd un arall at dawelyddion i helpu i ymdopi â symptomau diddyfnu alcohol heb ei gynllunio. Mae'r canfyddiadau hyn yn cyd-fynd yn fras ag ymchwil yr Alban, a ganfu nad oedd y rhagfynegiadau ynghylch newid sylweddau wedi cael eu gwireddu i unrhyw raddau helaeth ar ôl gweithredu'r isafbris uned (Buykx, et al., 2021).

Effaith ar fywydau yfwyr

Yn gyffredinol, ni wnaeth MPA fawr o wahaniaeth i fywydau ein cyfweleion yn y cyfnod ar ôl gweithredu. Y rheswm pennaf am hyn oedd nad oeddent yn yfed digon er mwyn iddo effeithio arnynt neu oherwydd eu bod yn gallu fforddio'r cynnydd yn y pris. Fodd bynnag, roedd nifer fach o'r rhai a gyfwelwyd wedi sylwi bod MPA wedi effeithio ar eu teulu a'u ffrindiau ac roedd y newidiadau hyn yn cyd-fynd yn fras â'r rhagfynegiadau a wnaed mewn ymchwil blaenorol (gweler Holoway et al. 2019 a Buhociu et al. 2021). Roedd rhai o'r cyfweleion wedi sylwi ar newid i gyffuriau anghyfreithlon (e.e. canabinoidau synthetig – sbeis, crac cocên a chanabis) tra bod eraill wedi sylwi ar newid o un math o alcohol i un arall (h.y. o seidr i wirodydd). Mewn un achos, credwyd bod y newid yn y math o alcohol wedi bod yn ychwanegiad yn hytrach nag yn amnewidyn pan ddechreuodd yr aelod o'r teulu yfed seidr eto tra'r oedd amheuaeth eu bod yn parhau i yfed gwirodydd.

Dywedodd rhai o'r cyfweleion fod aelodau o'r teulu wedi dechrau siopa am alcohol dros y ffin yn Lloegr lle nad yw'r MPA mewn grym, tra'r oedd eraill yn amau cynnydd mewn dwyn o siopau ac yn nodi newidiadau yng nghyllidebau'r cartref i ariannu'r defnydd parhaus o alcohol. Mae'r effaith ar siopa trawsffiniol yn ddiddorol ac mae'n adlewyrchu ymchwil a gynhaliwyd yn Estonia, a oedd yn tynnu sylw at atyniad siopa yn Latfia dros y ffin lle'r oedd prisiau alcohol yn rhatach o lawer (Parna, 2020). Y prif oblygiad yw os yw effaith MPA i gael ei gwireddu'n llawn ar gyfer cymunedau sy'n byw'n agos at y ffin, yna mae angen i bolisi alcohol mewn gwledydd cyfagos (e.e. Lloegr) fod yn gyson â'r amcanion hynny. Mae'n ymddangos bod yr alwad i Loegr gyflwyno MPA yn un rhesymegol yn y cyd-destun hwn (Alcohol Health Alliance, 2021).

Sylwadau i gloi

Yr astudiaeth hon yw'r gyntaf i gasglu adborth ar effaith isafswm prisiau ar gyfer alcohol ar batrymau yfed ac ymddygiad cysylltiedig yng Nghymru. Dyma'r cyntaf yn y DU hefyd (ac un o ychydig iawn o astudiaethau ar draws y byd) sydd wedi archwilio effaith COVID-19 ar batrymau yfed gan ddefnyddio dyluniad hydredol a dulliau ymchwil ansoddol.

Mae'r ymchwil yn wahanol i ymchwil blaenorol i MPA yng Nghymru gan ei fod yn seiliedig ar senarios bywyd go iawn yn hytrach na rhagfynegiadau o ddigwyddiadau (Buhociu et al., 2021; Holloway et al., 2019). Felly, mae wedi ein galluogi i fonitro a yw'r newidiadau a ragwelwyd, gan gynnwys canlyniadau anfwriadol posibl, wedi dod i'r amlwg ac wedi cael eu hachosi gan ddigwyddiadau.

Y prif gasgliad i'w gasglu o'r ymchwil yw nad yw'r MPA, hyd yma, wedi cael fawr o effaith ar batrymau yfed na bywydau'r yfwyr yn ein sampl. Er bod rhai yfwyr wedi adrodd am gynnydd ac eraill am ostyngiad yn y cyfnod ar ôl gweithredu, roedd y newidiadau hyn yn cael eu priodoli, ym mhob achos ond un, i COVID-19 yn hytrach nag i MPA. Yn unol ag ymchwil sy'n ymwneud â COVID o bob cwr o'r byd, roedd y cynnydd mewn yfed alcohol yn gysylltiedig ag unigrwydd, diflastod a straen, ac roedd y gostyngiadau'n gysylltiedig yn bennaf â diffyg cymdeithasu yn ystod y cyfyngiadau symud.

Yn bwysig, ni roddwyd llawer o sylw yn ein sampl i ganlyniadau negyddol disgwyliedig cynyddu mewn pris alcohol (e.e. cynnydd mewn troseddau, bragu gartref, newid sylweddau, defnyddio alcohol anghyfreithlon, diddyfnu heb ei gynllunio). Roedd yr ychydig achosion lle'r oedd ymddygiad a allai fod yn niweidiol (e.e. newid i ddefnyddio crac a thawelyddion) yn cael eu cofnodi, fel y rhagwelwyd, ymysg yfwyr dibynnol a'r rheini â hanes o ddefnyddio cyffuriau'n anghyfreithlon.

Mae p'un a fydd effaith gadarnhaol isafbris ar y defnydd a'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol a nodwyd yn yr Alban cyn y pandemig, yn dod i'r amlwg yng Nghymru ar ôl COVID, eto i'w gadarnhau. Mae'r don nesaf o gasglu data, a fydd gryn amser ar ôl unrhyw gyfyngiadau symud cenedlaethol sylweddol yng Nghymru, yn gyfle defnyddiol i asesu effaith MPA heb effaith gythryblus y cyfyngiadau symud cenedlaethol a phandemig byd-eang.

Y camau nesaf

Yr adroddiad hwn yw'r ail o bedwar adroddiad sydd wedi'u cynllunio ar gyfer asesu effaith MPA ar boblogaeth ehangach yfwyr yng Nghymru. Bydd yr adroddiad nesaf yn canolbwyntio ar ddata a gasglwyd ddwy flynedd ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth a bydd y pedwerydd yn cyflwyno canfyddiadau ar sail data a gasglwyd 42 mis ar ôl gweithredu. Bydd y ddau adroddiad hyn yn bwysig iawn o ran helpu i asesu effaith MPA ar yfwyr yng Nghymru. Byddant yn cyflwyno canfyddiadau o ymchwil a gynhaliwyd ar adeg, gobeithio, pan fydd pobl yn gallu cymdeithasu'n fwy rhydd a phan fydd safleoedd trwyddedig yn agored i fusnes.

Yn nhon nesaf yr ymchwil, y bwriad yw cynnal trydedd ton o gyfweliadau gyda'n sampl o gyfweliadau. Mae priodoli yn fater allweddol mewn unrhyw astudiaeth hydredol ac nid yw'r prosiect hwn yn eithriad. Yn wir, o blith y sampl gwreiddiol o 41 a gyfwelwyd, nid oedd yn bosibl cynnwys 10 yn yr ail don o gyfweliadau. Wrth symud ymlaen, bwriedir amnewid yr holl aelodau o'r sampl a gollwyd â mathau tebyg o yfwyr (e.e. drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru, a thrwy ein cysylltiadau hostel). Bydd hyn yn helpu i gynyddu cyfraniad y gwahanol fathau o yfwyr yn yr ymchwil.

Bwriedir hefyd ailadrodd yr arolwg trawstoriadol a gynhaliwyd yn yr astudiaeth sylfaenol yn nhon nesaf yr ymchwil. Fel y nodwyd yn yr adroddiad gwaelodlin, bydd nodweddion ymatebwyr i'r arolwg yn cael eu monitro drwy gydol y cyfnod casglu data a bydd ymgyrch hyblyg ond wedi'i thargedu i ennyn diddordeb ac annog cyfranogiad ymysg unrhyw is-grwpiau sy'n cael eu tangynrychioli yn cael ei defnyddio. Y nod fydd cael ymatebion gan sampl mor gynrychiadol â phosibl.

Mae'r portffolio ymchwil sy'n deillio o'r asesiad o MPA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yn bwysig. Bydd yn helpu i lywio ac arwain siâp a chwmpas MPA yng Nghymru ac, o bosibl, gwledydd eraill ledled y byd.

13. Cyfeiriadau

Alcohol Change (2021) The Effects of Minimum Unit Pricing on Popular Alcohol Brands. Alcohol Change UK. Heb ei gyhoeddi

Alcohol Focus Scotland. (2020, November 25). *Reducing harm caused by alcohol*. Retrieved from Alcohol focus Scotland

Alcohol Health Alliance. (2020). *Small Change: alcohol at pocket money prices.* AHA.

Alladio, E., Visintin, L., Lombardo, T., Testi, R., Salomone, A., & Vincenti, M. (2021). The Impact of COVID-19 Pandemic and Lockdown on Alcohol Consumption: A Perspective from Hair Analysis. *Frontiers in Psychiatry*.

Alpers, S., Skogen, J., Maeland, S., Pallesen, S., Rabben, A., Lunde, L., & Fadnes, L. (2021). Alcohol Consumption during a Pandemic Lockdown Period and Change in Alcohol Consumpyion Related to Worries and Pandemic Measures. *Environmntal Research and Public Health*.

Anderson, P., Llopis, E., & O'Donnell, A. (2020). Impact of COVID-19 Confinement on Alcohol Purchases in Great Britain: Controlled Interrupted Time-Series Analysis During the First Half of 2020 Compared With 2015-2018. *Alcohol and Alcoholism*, 1-11.

Anderson, P., O'Donnell, A., Kaner, E., Llopis, E., Manthey, J., & Rehm, J. (2021). Impact of minimum unit pricing on alcohol purchases in Scotland and Wales: controlled interrupted time series analyses. *The Lancet Public Health*.

Araya, D., & Paraje, G. (2018). The impact of prices on alcoholic beverage consumption in Chile. *Plos One*.

ASSIA. (2021). *ProQuest*. Retrieved from ASSIA: Applied Social Sciences Index and Abstracts

Avery, A., Tsang, S., Seto, E., & Duncan, G. (2020). Stress, Anxiety and Change in Alcohol Use During the COVID-19 Pandemic: Findings Among Adult Twin Pairs. *Frontiers in Psychiatry*.

Bakaloudi, D., Jeyakumar, D., & Jayawardena, R. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on snacking habits, fafst-good and alcohol consumption: A systematic review of the literature. *Clinical Nutrition*.

Balhara, Y., Singh, S., & Narang, P. (2020). The effect of lockdown following COVID-19 pandemic on alcohol use and help seeking behaviour: Observations and insights from a sample of alcohol use disorder patients under treatment from a tertiary care centre.

Barod. (2021). *Lessons from COVID-19 for substance misuse services.* Barod.

BBC News. (2020, 04 28). *Coronavirus: Alcohol fears amid lockdow boredom*. Retrieved from BBC News

BBC News. (2020, 04 16). *Coronavirus: Shoppers stock up on alcohol amid lockdown*. Retrieved from BBC News

BBC News. (2020, 02 17). *Welsh alcohol minimum pricing awareness campaign starts*. Retrieved from BBC

Biddle, N., Edwards, B., Gray, M., & Sollis, K. (2020). *Alcohol consumption during the COVID-19 period: May 2020.* Australia: Centre for Social Research & Methods.

Boys, A., Marsden, J., Stillwell, G., Hatchings, K., Griffiths, P., & Farrell, M. (2003). Minimising respondent attrition in longitudinal research: practical implications form a cohort study of adolescent drinking. *Journal of Adolescents*, 363-373.

Bramness, J., Bye, E., Moan, I., & Rossow, I. (2021). Alcohol Use during the COVID-19 Pandemic: Self-Reported Changes and Motives for Change. *European Addiction Research*.

Bryman, A. (2016). *Social Research Methods.* Oxford: Oxford University Press.

Budimir, S., Probst, T., & Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*, 156-163.

Buhociu, M., Holloway, K., May, T., Livingston, W., & Perkins, A. (2021). *Assessing the Impact of Minimum Pricing for Alcohol on the Wider Population of Drinkers - Baseline.* Cardiff: Welsh Government.

Burgess, R. (1984). *In the Field: An introduction to Field Reseach.* Abingdon, Oxon: Routledge.

Buykx, P., Holmes, J., Beard, E., Brown, J., Brennan, A., Meier, P., . . . Webster, L. (2020). Effects on alcohol consumption of announcing and implementing revised UK low-risk drinking guidelines: findings from an interrupted time series analysis. *Epidemiol Community Health*, 942-949.

Callinan, S., Mojica-Perez, Y., Wright, C., Livingston, M., Kuntsche, S., Laslett, A.-m., . . . Kuntsche, E. (2021). Purchasing, consumption, demograpghic and socioenomic variables assocaited with shifts in alcohol consumption during the COVID-19 pandemic. *Drug and Alcohol Review*, 183-191.

Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSA). (2020, 05). *Boredom and Stress Drives Increased Alcohol Consumption during COVID-19: NANOS Poll Summary Report*. Retrieved from CCSA

Capasso, A., Jones, A., Ali, S., Foreman, J., Tozan, Y., & DiClemente, R. (2021). Increased alcohol use during the COVID-19 pandemic: The effect of mental health and age in a cross-sectional sample of social media users in the U.S. *Preventative Medicine*.

Cardiff Met. (2021, 03). *COVID-19 UK Public Experience Study Website*. Retrieved from Cope Study

Cerezo, A., Ramirez, A., O'Shaughnessy, T., Sanchez, A., Mattis, S., & Ross, A. (2021). Understanding the Power of Social Media during COVID-19: Forming Social Norms for Drinking among Sexual Minority Gender Expansive College Women. *Journal of Homosexuality*, 560-576.

Chalak, A., Ghandour, L., Anouti, S., Nakkash, R., Yassin, N., & Afifi, R. (2020). The impact of broad-based vs targeted taxation on youth alcohol consumption in Lebanon. *Health Policy Plan*, 625-634.

Charles, N., Strong, S., Burns, L., Bullerjahn, M., & Serafine, K. (2021). Increased mood disoder symptoms, perceived stress and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research* .

Chick, J. (2020). Alcohol and COVID-19. *Alcohol and Alcoholism*, 341-342.

Chinnaratha, M., & Harding, D. (2020). Impact of COVID-19 on alcohol-related liver disease: An emerging public health issue in Australia. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 34-104.

Christie, N., Vojvodic, V., & Monterosso, J. (2021). The Early Impact of Social Distancing Measures on Drug Use. *Substance Use and Misuse*, 997-1004.

Colbert, S., Wilkinson, C., Thornton, L., & Richmond, R. (2020). COVID-19 and alcohol in Australia: Industry changes and public health impacts. *Drug and Alcohol Review*, 435-440.

Cook, M., Livingston, M., Vally, H., & Callinan, S. (2020). Australians' support for alcohol price-based policies. *International Journal on Drug Policy*.

Coomber, K., Miller, P., Taylor, N., Livingston, M., Smoth, J., Buykx, P., & Moayeri, F. (2020). *Investigating the introduction of the alcohol minimum unit price in the Northern Teritory.* Geelong, Australia: Deakin University.

Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded Theory research: Procedures, canons and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 3-21.

Croxford, S., Emanuel, E., Ibitoye, A., Njoroge, J., Edmundson, C., Bardsley, M., . . . Phipps, E. (2021). Preliminary indications of the burden of COVID-19 among people who inject drugs in England and Northern Ireland and the impact on access to health and harm reduction services. *Public Health*, 8-11.

Da, B., Im, G., & Schiano, T. (2020). *COVID-19 Hangover: A Rising Tide of Alcohol Use Disorder and Alcoohl-Associated Liver Disease.* Hepatology.

Daly, M., & Robinson, E. (2021). High-Risk Drinking in Midlife Before Versus During the COVID-19 Crisis: Longitudinal Evidence From the United Kingdom. *American Journal of Preventive Medicine*, 294-297.

Delaney, B. (2020, 04 06). *Drinking in coronavirus isolation: experts warn Australians to monitor their intake*. Retrieved from The Guardian

Department of Health. (2008). *150 Years of the Annual Report of the Chief Medical Officer.* England: Department of Health.

Dewey, C. (2020, 04 27). *'Quarantinis' and beer chugs: Is the pandemic driving us to drink?* . Retrieved from The Guardian

Dumas, T., Ellis, W., & Litt, D. (2020). What Does Adolescent Substance Use Look Like During the COVID-19 Pandemic? Examining Changes in Frequency, Social Contexts, and Pandemic-Related Predictors. *Adolescent Health*, 354-361.

Evans, R. (2017). *Public Health Minimum Price for Alcohol Wales Bill.* Cardiff: Welsh Government.

Evans, R. (2017, October 23rd). *Written Statement - Public Health (Minimum Price for Alcohol) (Wales) Bill*.

Ferguson, K., Beeston, C., & Giles, L. (2020). *Public attitudes to Minimum Unit Pricing (MUP) for alcohol in Scotland.* Edingburgh: Public Health Scotland.

Ferguson, K., Giles, L., & Beeston, C. (2021). *Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing (MUP) on the price distribution of off-trade alcohol in scotland.* Edinburgh: Public Health Scotland.

Flaudias, V., Zerhouni, O., Pereira, B., Cherpitel, C., Boudesseul, J., de Chazeron, I., . . . Llorca. (2021). The Early Impact of the COVID-19 Lockdown on Stress and Addictive Behaviours in an Alcohol-Consuming Student Population in France. *Frontiers in Psychiatry* .

Ford, J., Myers, F., Burns, J., & Beeston, C. (2020). *The impact of MPA on protecting children and young people from parents' and carers' harmful alcohol consumption: A study of practitioners' views.* Glasgow: Public Health Scotland.

Fox, S., & Galvani, S. (2020). *Alcohol and domestic abuse in the context of COVID-19 restrictions.* Alcohol Change.

Garnett, C., Jackson, S., Oldham, B. J., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2021). Factors associated with drinking behaviour during COVID-19 social distancing and lockdown among adults in the UK. *Drug and Alcohol Dependence*.

GDS. (2020, 09). *Global Drug Survey*. Retrieved from GDS COVID-19 Special Edition: Key Findings Report

Ghimire, A. (2020). COVID-19 Lockdown effect: surge of alcohol withdrawal cases in emergency department. *Journal of Patan Academy of Health Sciences*, 91-92.

Ghosh, A., e-Roub, F., Krishnan, N. C., Choudhury, S., & Basu, A. (2021). Can google trends search inform us about the population response and public health impact of abrupt change in alcohol policy? A case study from India during the covid-19 pandemic. *International Journal of Drug Policy*.

Global Drugs Survey. (2020, June 2). *Global Drug Survey Special Edition on COVID-19*.

Graupensperger, S., Fleming, C. B., Jaffe, A. E., Rhew, I., Patrick, M., & Lee, C. (2021). Changes in Young Adults' Alcohol and Marijuana Use, Norms and Motives From Before to During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 658-665.

Green, L., Morgan, L., Azam, S., Evans, L., Parry-Williams, L., Petchey, L., & Bellis, M. (2020). *A Health Impact Assessment of the 'Staying at Home and Social Distancing Policy' in Wales in response to the COVID-19 pandemic.* Public Health Wales.

Grigoletto, V., Cognigni, M., Agostino Occhipinti, A., Abbracciavento, G., Carrozzi, M., Barbi, E., & Cozzi, G. (2020). Rebound of Severe Alcoholic Intoxications in Adolescents and Young Adults after COVID-19 lockdown. *Adolescent Health*, 727-729.

Grigoriev, P., & Bobrova, A. (2020). Alcohol control policies and mortality trends in Belarus. *Drug and Alcohol Review* , 805-817.

Grossman, E., Benjamin-Neelon, S., & Sonnenschein, S. (2020). Alcohol Consumption during the COVID-19 Pandemmic: A Cross-Sectional Survey of US Adults. *Environmental Research and Public Health*.

Gururaj, G., Gautham, M., & Arvind, B. (2021). Alcohol consumption in India: A rising burden and a fractured response. *Drug and Alcohol Review*, 368-384.

HM Customs & Revenue. (2020, 05 29). *UK Alcohol Duty Statistics*.

Hobday, M., Gordon, E., Lensvelt, E., Meuleners, L., Liang, W., & Chikritzhs, T. (2016). The effect of price increases on predicted alcohol purchasing decisions and choice to substitute. *Addiction Research and Theory*, 441-449.

Holloway, K., May, T., Buhociu, M., Livingston, W., Andy, P., & Madoc-Jones, L. (2019). *Research into the potential for substance switching following the introduction of minimum pricing for alcohol in wales.* Cardiff: Welsh Government.

Holloway, K., May, T., Buhociu, M., Livingston, W., Perkins, A., & Madoc-Jones, L. (2019). *Research into the potential for substance switching following the introduction of minimum pricing for alcohol in Wales.* Cardiff: Welsh Government .

Holmes, L. (2020). *Drinking during lockdown: headline findings.* Alcohol Change UK.

Institute for Government. (2021, March). *Timeline of UK coronavirus lockdowns, March 2020 to March 2021.*

Institute of Alcohol Studies. (2020). *Research Report on Consumption - Summary of Public Surveys.* IAS.

International Network of People who Use Drugs. (2020). *INPUD Online Survey on COVID-19 & People Who Use Drugs (PWUD) Data Report 1.* INPUD.

Itoshima, H., Shin, J.-h., Takada, D., Morishita, T., Kunisawa, S., & Imanaka, Y. (2021). The impact of the COVID-19 epidemic on hospital admissions for alcohol-related liver disease and pancreatitis in Japan. *Scientific Reports*.

Jackson, S., Garnett, C., Shahab, L., Oldham, M., & Brown, J. (2020). Association of the COVID-19 lockdown with smoking, drinking and attempts to quit in England: an analysis of 2019-20 data. *Addiction*, 1233-1244.

Jackson, S., Garnett, C., Shahab, L., Oldham, M., & Brown, J. (2020). Association of the COVID-19 lockdown with smoking, drinking and attempts to quit in England: an analysis of 2019-20 data. *Addiction*, 1233-1244.

Jacob, L., Smith, L., Armstrong, N., Yakkundi, A., Barnett, Y., Butler, L., . . . Tully, M. (2021). Alcohol use and mental health during COVID-19 lockdown: A cross-sectional study in a sample of UK adults. *Drug and Alcohol Dependence*.

Jacob, L., Smith, L., Armstrong, N., Yakkundi, A., Barnett, Y., Butler, L., . . . Tully, M. (2021). Alcohol use and mental health during COVID-19 lockdown: A cross-sectional study in a sample of UK adults. *Drug and Alcohol Dependence*.

Jiang, H., Livingston, M., Room, R., Callinan, S., Marzan, M., Brennan, A., & Doran, C. (2020). Modelling the effects of alcohol pricing polices on alcohol consumption in subpopulations in Australia. *Addiction*, 1038-1049.

Johnson, J. (2020, 06 11). *Coronavirus: Drug and alcohol referrals down 57% since lockdown, says charity*. Retrieved from BBC News

Julien, J., Ayer, T., Tapper, E., Barbosa, C., Dowd, W., & Chhatwal, J. (2021). Effect of Increased Alcohol Consumption During COVID-19 Pandemic on Alcohol-related Liver Disease: A Modelling Study.

Karlsson, A., Uprova, J., Price, O., Gibbs, D., Chan, R., Swanton, R., . . . Peacock, A. (2020). *The impact of COVID-19 and associated restrictions on recent alcohol use amongst people who regularly consume drugs in Australia, 2020.* Sydney: National Drug and Alcohol Research Centre.

Killgore, W., Cloonan, S., Taylor, E., Lucas, D., & Dailey, N. (2021). Alcohol dependence during COVID-19 lockdowns. *Psychiatry Research*.

Kim, J., Majid, A., Judge, R., Crook, P., Nathwani, R., Selvapatt, N., . . . Lemoine, M. (2020). *Effect of COVID-19 lockdown on alcohol consumption in patients with pre-existing alcohol use disorder.* London: Imperial College London.

Maggs, J., Cassinat, J., Kelly, B., Mustillo, S., & Whiteman, S. (2021). Parents Who First Allowed Adolescents to Drink Alcohol in a Family Context During Spring 2020 COVID-19 Emergency Shutdowns. *Journal of Adolescent Health*, 816-818.

Mohr, C., Umemoto, S., Rounds, T., Bouleh, P., & Arpin, S. (2021). Drinking to cope in the COVID-19 Era: an investigation Among College Students. *Studies on Alcohol and Drugs*, 178-187.

Murray, S. (2020, 05 23). *Covid restrictions make the argument not to bring in minimum alcohol pricing 'even more tenuous'* . Retrieved from The Journal.ie

Naughton, F., Ward, E., Khondoker, M., Belderson, P., Minihane, A. M., Dainty, J., . . . Notley, C. (2021). Health Behaviour change during the UK COVID-19 lockdown: Findings from the first wave of the C -19 health behaviour and well-being daily tracker study. *British Journal of Health Psychology*, 624-643.

Neale, J., & West, R. (2015). Guidance for reporting qualitative manuscripts'. *Addiction*, 549-550.

Neale, J., Miller, P., & West, R. (2014). Reporting quantiative informaiton in qualitative research: guidance for authors and reviewers'. *Addiction*, 175-176.

Neufeld, M., Lachenmeier, D., Ferreira-Borges, C., & Rehm, J. (2020). Is Alcohol an "Essential Good" During COVID-19? Yes, but Only as a Disinfectant! *Alcoholism*, 1906-1909.

NHS Health Scotland. (2021). *Public Heath Scotland*. Retrieved from Health Scotland.

Nicolls, E., & Conroy, D. (2021). Possibilities and pitfalls? Moderate drinking and alcohol abstinence at home since the COVID-19 lockdown. *International Journal of Drug Policy*.

O'Brien, J., Tscharke, B., Bade, R., Chan, G., Gerber, C., Mueller, J., . . . Hall, W. (2021). A Wastewater-based assessment of the impact of a minimum unit price (MUP) on population alcohol consumption in the Northern Territory, Australia. *Addiction*.

O'Donnell, A., Anderson, P., Jané-Llopis, E., Manthey, J., Kaner, E., & Rehm, J. (2019). Immediate impact of minimum unit pricing on alcohol purchases in Scotland: controlled interrupted time series analysis for 2015-2018. *BMJ*.

Opinium. (2020, June 23). *Alcohol drinkers change habits during coronavirus lockdown*. Retrieved from Scottish TV

Papp, L., & Kouros, C. (2021). Effect of COVID-19 Disruptions on Young Adults' Affect and Substance Use in Daily Life. *Psycholohy of Addictive Behaviours*, 391-401.

Paradis, C. (2020). *Open versus Closed: The Risk Associated with Retail Liquor Store during COVID-19.* Canada: Canadian Centre on Substance Use and Addiction.

Parna, K. (2020). Alcohol consumption and alcohol policy in Estonia 2000-2017 in the context of Baltic and Nordic countries. *Drug and Alcohol Review* , 797-804.

Poikolainen, K. (2020). Pternalism and Alcohol Policy. *Drugs and Alcohol Today*, 6-14.

Pollard, M., Tucker, J., & Green, H. (2020). *Changes in Adult Alcohol Use and Consequences During the Covid-19 Pandemic in the US.* US: JAMA Netowrk.

Prestigiacomo, C., Liu, M., Plawecki, M., & Cyders, M. (2021). Early Impact of the U.S Covid-19 Pandemic on Drinking Motives and Alcohol Use. *Substance Use and Misuse*, 1383-1386.

Public Health Development Team. (2014). *Listening to you: Your Health Matters.* Cardiff: Welsh Government.

Public Health England. (2021). *Monitoring alcohol consumption and harm during the COVID-19 pandemic: summary.* Public Health England.

Quinn, B., & Kelly, N. (2020, 04 13). *Online support groups for alcoholics on the rise during lockdown*. Retrieved from The Guardian

Rehm, J., Killian, C., Ferreira-Borges, C., Jernigan, D., Monteiro, M., Parry, C., . . . Manthey, J. (2020). Alcohol use in times of the COVID-19: Implications for monitoring and policy. *Drug Alcohol Review*, 301-304.

Richmond Fellowship. (2020, 05). *Three Stages of Pandemic Response*. Retrieved from Richmond Fellowship

Robinson, M., Mackay, D., Giles, L., Lewsey, J., Beeston, C. (2020). Gwerthuso effaith isafbris uned (MUP) ar yfed alcohol yn seiliedig ar werthiant yn yr Alban: dadansoddiadau cyfres amser gydag ymyriad dan reolaeth. Cyrchwyd o Iechyd Cyhoeddus yr Alban (ychwanegwyd y cyfeirnod ar 1 Mehefin 2022)

Robinson, M., Mackay, D., Giles, L., Lewsey, J., Richardson, E., & Beeston, C. (2021). Evaluating the impact of minimum unit pricing (MUP) on off-trade alcohol sales in Scotland: an interrupted time-series study. *Addiction*.

Rodriguez, L., Litt, D., & Stewart, S. (2021). COVID-19 Psychological and Financial Stress and Their Links to Drinking: A Dyadic Analysis in Romantic Couples. *Psychology of Addictive Behaviours*, 377-390.

Rossow, I., Bye, E., Moan, I., Killian, C., & Bramness, J. (2021). Changes in alcohol consumption during the COVID-19 Pandemic - Small Change in Total Consumption, but Increase in Proportion of Heavy Drinkers. *Environmental Research and Public Health*.

Ryerson, N., Wilson, O., Pena, A., Duffy, M., & Bopp, M. (2021). What happends when the party moves home? The effect of the COVID-19 pandemic on U.S. college student alcohol consumption as a function of legal drinking status using longitudinal data. *Behavioural Medicine*.

Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P., & Mella, F. (2021). COVID-19 Perceived Impact and Psychological Variables as Predictors of Unhealthy Food and Alcohol

Consumption Trajectories: The Role of Gender and Living with Children as Moderators. *Environmental Research and Public Health*.

Salerno, J., Shrader, C., Algarin, A., Lee, J., & Fish, J. (2021). Changes in alcohol use since the onset of COVID-19 are associated with psychological distress among sexual and gender minority university students in the U.S. *Drug and Alcohol Dependence*.

Sallie, S., Ritou, V., Bowden-Jones, H., & Voon, V. (2020). Assessing international alcohol consumption patterns during isolation from the COVID-19 panedmic using an online survey: highlighting negative emotionality mechanisms. *BMJ*.

Schmits, E., & Glowacz, F. (2020). Changes in Alcohol Use During the COVID-19 Pandemic: Impact of the Lockdown Conditions and Mental Health Factors. *Journal of Mental Health and Addiction*.

Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs. (2020). *Lockdown and beyond COVID.* SFAD.

Searby, A., & Burr, D. (2021). The impact of COVID-19 on alcohol and other drug nurses' provision of care: A qualitative descriptive study. *Clinical Nursing*.

Select Committee. (2017). *The Licensing Act 2003: post-legislative scrutiny.* England: House of Lords.

Shakespeare, S. (2020, April 08). *Drinking and Alcohol*. Retrieved from YouGov

Sharma, A., Sinha, K., & Vandenberg, B. (2017). Pricing as a means of controlling alcohol consumption. *British Medical Bulletin*, 149-158.

Sherk, A., Stockwell, T., & Callaghan, R. (2018). The effect on emergency department visits of raised alcohol minimum prices in Saskatchewan, Canada. *Drug Alcohol Review*, S357-S365.

Singh, S., Sharma, P., & Balhara, Y. P. (2020). The impact of nationwide alcohol ban during the COVID-19 lockdown on alcohol use-related internet searches and behaviour in India: An infodemiology study. *Drug and Alcohol Review*.

Stead, M., Critchlow, N., Eadie, D., Fitzgerald, N., Angus, K., Purves, R., & Angus, C. (2020). *Evaluating the impact of alcohol minimum unit pricing in Scotland: Observational study of small retailers.* Stirling: University of Sterling, Institute for Social Marketing Health.

Stevely, A., Sasso, A., Alava, M., & Holmes, J. (2021). *Changes in Scotland during the early stages of the COVID-19 pandmic: Descriptive analysis of repeat cross-sectional survey data.* Edinburgh: Public Health Scotland.

Stockwell, T., Andreasson, S., Cherpitel, C., Chikritzhs, T., Dangardt, F., Holder, H., . . . Sherk, A. (2020). The buden of alcohol on health care during COVID-19. *Drug and Alcohol Review*, 3-7.

Substance Misuse Policy Team. (2018). *Minimum Unit Pricing for Alcohol.* Cardiff: Welsh Government .

Szajnoga, D., Klimek-Tulwin, M., & Piekut, A. (2021). COVID-19 lockdown leads to changes in alcohol consumption patterns. Results from the Polish national survey. *Journal of Addictive Diseases*, 215-225.

Taylor, N., Miller, P., Coomber, K., Livingston, M., Scott, D., Buykx, P., & Chikritzhs, T. (2021). The impact of a minimum unit price on wholesale alcohol supply trends in the Northern Territory, Australia. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*.

Testino, G. (2020). Are Patients with Alcohol Use Disorders at Increased Risk for Covid-19 Infection? *Alcohol and Alcoholism*, 344-346.

Thomas, C., Menon, G., & Kuttichira, P. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on People with Alcohol Use Disoder in Kerala- An Observation From Thrissur District. *Kerala Journal of Psychiatry*, 165-169.

Trolldal, B., Landberg, J., & Ramstedt, M. (2021). Changes in the Price of Alcohol and Effect on Youth Drinking and in Different Socio-Economic Groups. *Alcohol and Alcoholism*, 475-481.

UK Parliament. (2015). *A minimum price for alcohol*. Retrieved from Parliament UK

University of East Anglia. (2021). *COVID-19 Wellbeing Tracker Study.* Norwhich: UEA.

Ustun, G. (2020). Determining depression and related factors in a society afected by COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 54-63.

Valente, J., Sohi, I., Garcia-Cerde, R., Monteiro, M., & Sanchez, Z. (2021). What is associated with the increased frequency of heavy episodic drinking during the COVID-19 pandemic? Data from the PAHO regional web-based survey. *Drug and Alcohol Dependence*.

Vandenberg, B., & Sharma, A. (2016). Are Alcohol Taxation and Pricing Policies Regressive? Product-Level Effects of a Specific Tax and a Minimum Unit Price for Alcohol. *Alcohol*, 493-502.

Vaughan, G. (2019, May 29). *Written Statement: Welsh Government Update: Minimum Unit Pricing for Alcohol*.

Villanueva, V., Motos, P., Isorna, M., Villanueva, V., Blay, P., & Vazquez-Martinez, A. (2021). Impact of confinement measures on the COVID-19 pandemic on alcohol risk consumption. *Spanish Journal of Public Health*, e1-13.

Ward, R. M., Riordan, B., Merrill, J., & Raubenheimer, J. (2020). Describing the impact of the COVID-19 pandemic on alcohol-induced blackout tweets. *Drug and Alcohol Review*.

Weerakoon, S., Jetelina, K., & Knell, G. (2021). Longer time spent at home during COVID-19 pandemic is associated with binge drinking among US adults. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 98-106.

Welsh Government. (2014). *Substance Misuse Treatment Framework:Service User Involvement.* Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government. (2019). *Consultation on the Proposed Level of the Minimum Unit Price for Alcohol.* Cardiff: Welsh Government .

Welsh Government. (2019, November 13). *Minimum Unit Pricing for Alcohol: resources for retailers*.

Welsh Government. (2020). *Guidance on the Implementation of Minimum Pricing for Alcohol in Wales.* Cardiff: Welsh Government .

Welsh Government`. (2014, April 2). *Consultation on the Draft Public Health (Minimum Price for Alcohol) (Wales) Bill*. Retrieved from Wales NHS

Westons Cider Makers. (2019). *Westons Cider Report.* Ledbury: Westons Cider.

White, H., Stevens, A., Hayes, K., & Jackson, K. (2020). Changes in Alcohol Consumption Among College Students Due to COVID-19: Effects of Campus Closure and Residential Change. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*.

WHO. (2014). *European status report on alcohol and health 2014.* Europe: World Health Organisation.

WHO. (2021). *Alcohol pricing in the WHO Eurpoean Region.* Europe: World Health Organisation.

Wincup, E. (2017). *Criminological Research: Understanding Qualitative Methods.* London: Sage.

Wisk, L., Buhr, R., & Geffen, D. (2021). Impacts of COVID-19 on Health and Health Behaviours of Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, s10-s19.

Witchells, C. (2020, 05 08). *Alcohol can make coronavirus worse - so why was it treated as essential in New Zealand's Lockdown?* Retrieved from The Conversation

Woodhouse, J. (2020). *Alcohol: minimum pricing .* House of Commons.

Woolfson, D. (2020, 03 30). *Coronavirus: crisis drives £160m additional spend on supermarket booze*. Retrieved from The Grocer

Xhurxhi, I. (2020). The early impact of Scotland's minimum unit pricing policy on alcohol prices and sales. *Health Economics*, 1637-1656.

Yazdi, K., Fuchs-Leitner, I., Rosenleitner, J., & Gerstgrasser, N. (2020). Imact of the COVID-19 Pandemic on Patients with Alcohol Use Disorder and Associated Risk Factors for Relapse. *Frontiers in Psychiatry*.

Zasimova, L., & Kolosnitsyna, M. (2020). Exploring the relationship between drinking preferences and recorded and unrecorded alcohol consumption in Russain regions in 2010-2016. *Drugs Policy*.

14. Atodiadau

Atodiad 1 – Rhestr Cyfweliadau

Gwerthuso'r Isafbris Alcohol yng Nghymru
Effaith ar y boblogaeth ehangach o yfwyr

Cyflwyniad a rhagarweiniad

Fy enw i yw [enw'r cyfwelydd] ac rwy'n rhan o dîm o ymchwilwyr sydd wedi cael eu comisiynu gan Lywodraeth Cymru i werthuso effaith Isafswm Pris ar gyfer Alcohol yng Nghymru. Diolch am gytuno i gael eich cyfweld. A gaf i gadarnhau eich bod wedi darllen yr hysbysiad preifatrwydd a'r daflen wybodaeth a hefyd eich bod yn cydsynio i gael eich cyfweld? Bydd y cyfweliad yn cymryd tua 45 munud a bydd yn seiliedig ar gyfres o gwestiynau agored yn bennaf lle gofynnir i chi ddweud wrthym am eich patrymau yfed ers i'r MPA gael ei chyflwyno'n ôl ym mis Mawrth ac wedyn yn ystod y cyfyngiadau symud. Ceisiwch ateb mor fanwl â phosibl. Ar ôl y cyfweliad, byddaf yn anfon taleb Argos £10 atoch drwy'r Post Brenhinol. Gofynnaf i chi gadarnhau bod y cyfeiriad post sydd gennyf ar eich cyfer yn fy nghofnodion yn gywir. Gobeithio bydd hynny yn iawn?

Cofiwch fod cymryd rhan yn gwbl wirfoddol a'ch bod yn rhydd i hepgor unrhyw gwestiynau neu i roi'r gorau i'r cyfweliad ar unrhyw adeg. Bydd eich enw'n cael ei gadw'n gyfrinachol a bydd eich ymatebion yn cael eu rhoi yn ddienw mewn unrhyw adroddiadau neu erthyglau y byddwn yn eu hysgrifennu. A fyddech cystal â gwneud yn siŵr eich bod yn dal yn fodlon i mi recordio'r cyfweliad ar y recordydd digidol hwn? Cofiwch beidio â chrybwyll unrhyw enwau pan fydd y recordydd ymlaen, ond peidiwch â phoeni os byddwch chi'n gwneud hynny oherwydd byddwn yn eu dileu o'r trawsgrifiad ysgrifenedig cyn gynted ag y bydd wedi cael ei drawsgrifio. Diolch eto am ein helpu gyda'r prosiect pwysig hwn.

Thema	Cwestiwn	Ysgogiadau
Nodweddion cymdeithasol-ddemograffig *Rydych wedi darparu llawer o wybodaeth am eich nodweddion cymdeithasol-demograffig yn y cyfweliad cyntaf. Diolch ichi am wneud hynny.*	1. A gaf i ofyn i chi yn gyntaf a oes unrhyw beth wedi newid ers i ni siarad ar ddechrau'r flwyddyn? Mae gennyf restr o bethau i'w cadarnhau gyda chi:	a. Ardal Awdurdod Lleol b. Cyflogaeth (e.e. math o swydd, oriau a weithiwyd, ffyrlo) c. Statws priodasol d. Statws tai e. Cymwysterau f. Plant 17 oed ac iau yn byw gartref. g. Budd-daliadau h. Categori incwm

Thema	Cwestiwn	Ysgogiadau
	2. Pa mor dda fyddech chi'n dweud eich bod yn ymdopi'n ariannol y dyddiau hyn?	• Da iawn • Eithaf da • Dim yn gallu ymdopi nac yn methu ymdopi • Ddim yn dda • Ddim yn dda o gwbl
	3. Ac, a fyddech chi'n fodlon ateb tri chwestiwn am ansawdd eich bywyd ar hyn o bryd, os gwelwch yn dda? Ar raddfa o 0 i 10, yn gyffredinol:	• Pa mor fodlon ydych chi gyda'ch bywyd • I ba raddau y teimlwch fod y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich bywyd yn werth chweil • Pa mor hapus oeddech chi'n teimlo ddoe • Pa mor bryderus oeddech chi'n teimlo ddoe
Patrwm yfed presennol	*Efallai y byddwch yn cofio yn y cyfweliad cyntaf ein bod wedi gofyn i chi lenwi arolwg ar-lein cyn y cyfweliad. Diolch am wneud hynny! Nid ydym wedi gofyn i chi wneud hynny eto ar gyfer y rownd ychwanegol hon o gyfweliadau. Ond, byddem yn dal i hoffi gofyn y cwestiynau allweddol i chi am eich patrwm cyffredinol o ddefnyddio alcohol dros y flwyddyn ddiwethaf er mwyn i ni weld a oes unrhyw beth wedi newid. Gobeithio bydd hynny yn iawn?*	Gofyn cwestiynau AUDIT (gweler diwedd y rhestr)
	4. Gan ganolbwyntio ar yr un pwnc â phatrymau yfed cyfredol, a fyddech cystal â disgrifio wythnos arferol (o fewn y mis neu ddau diwethaf) o ran pa fath o alcohol rydych chi'n ei yfed ar hyn o bryd, pa frandiau, faint, pa mor aml, ble rydych chi'n tueddu i'w yfed.	• Pa fath o alcohol • Pa frandiau • Faint • Pa mor aml • Lle mae'n cael ei brynu • Lle maen nhw'n cael eu hyfed
Cyn gweithredu'r MPA (Mawrth 2020)	5. Yn y cyfweliad cyntaf, fe wnaethom ofyn a oeddech chi'n bwriadu gwneud unrhyw beth i baratoi ar gyfer gweithredu'r MPA. A wnaethoch chi, mewn gwirionedd, unrhyw beth i baratoi ar ei gyfer?	• Wnaethoch chi stocio • Wnaethoch chi gynilo unrhyw arian

Thema	Cwestiwn	Ysgogiadau
		• Wnaethoch chi newid eich patrymau yfed wrth baratoi (e.e. swm a/neu fath o alcohol) • Wnaethoch chi ofyn am driniaeth neu ryw fath o gymorth proffesiynol • Wnaethoch chi ddechrau defnyddio sylweddau amgen • Wnaethoch chi unrhyw beth arall
	6. Yn y cyfnod ar ôl i ni siarad, a chyn i'r MPA gael ei roi ar waith, a wnaethoch chi sylwi ar unrhyw gyhoeddusrwydd i MPA?	• Pryd wnaethoch chi sylwi ar hynny • Beth a welsoch • Ble oedd hyn • Beth oedd hynny yn ei ddweud • Beth oeddech yn ei feddwl/teimlo am hynny
Ar ôl gweithredu – ymwybyddiaeth o'r MPA	7. Gan feddwl yn ôl i fis Mawrth eleni, a allwch gofio pa bryd y gwnaethoch sylwi gyntaf bod MPA wedi cael eu rhoi ar waith?	• Ar beth wnaethoch chi sylwi (manylion penodol, manylion amwys, dim byd) • Pa mor fuan ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith y gwnaethoch chi sylwi ar hyn • Ble wnaethoch chi sylwi ar hynny • Os na wnaethoch sylwi, pam ydych chi'n meddwl nad oeddech wedi sylwi? (e.e. dim diddordeb, ddim yn berthnasol, wedi'i gysgodi gan COVID)
	8. Gan feddwl am y cynnyrch alcohol rydych chi (neu bobl rydych chi'n eu hadnabod) yn eu hyfed, ers mis Mawrth ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newidiadau sylweddol ym mhris alcohol?	• Os ydych, disgrifiwch y newidiadau o ran pa gynnyrch, symiau, ac ati.
	9. Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw gynnyrch nad yw ar gael mwyach?	• Pa gynnyrch (math, brand, symiau) • Ym mhob man neu un lleoliad yn unig? • Am gyfnod byr neu'n barhaus?

Thema	Cwestiwn	Ysgogiadau
Ar ôl gweithredu – effaith ar batrymau yfed	10. Ers i ni siarad â yn gynharach eleni, a yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd?	• Symiau • Mathau o alcohol • Brandiau • Yfed allan mwy/llai/yr un faint • Pryd ddigwyddodd y newidiadau? • Patrwm parhaus neu ydych chi wedi dychwelyd i batrymau blaenorol?
	11. Pam fyddech chi'n dweud bod y newidiadau hyn wedi digwydd?	• MPA • COVID-19 a'r cyfyngiadau symud • Ffactorau eraill
Ar ôl gweithredu – newidiadau mewn patrymau prynu	12. Faint ydych chi'n ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd?	
	13. Sut mae'r swm o arian rydych chi'n ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm oeddech chi yn ei wario cyn mis Mawrth 2020?	Os ydych chi'n gwario *mwy/llai*, a yw hyn yn gysylltiedig â: • MPA • COVID-19 • Ffactorau eraill
	14. Os ydych chi'n gwario *mwy*, sut ydych chi'n ariannu hyn?	• Ydych chi wedi cynnwys y cynnydd mewn prisiau yn eich cyllideb bresennol • Ydych chi wedi symud eich arian o gwmpas i ryddhau arian (holi am fanylion) • Ydych chi wedi benthyg arian (holi gan bwy, pa mor aml, faint) • Ydych chi wedi cyflawni unrhyw/mwy o droseddau (holi pa fath o drosedd, pa mor aml) • Ydych chi wedi defnyddio rhyw ddull arall?

Thema	Cwestiwn	Ysgogiadau
	15. Ers mis Mawrth 2020 ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol? Disgrifiwch y newidiadau ac eglurwch pam y gwnaethoch y newidiadau hynny.	• MPA • COVID-19 • Ffactorau eraill
Defnyddio sylweddau eraill	16. Ers mis Mawrth, a fu newid yn eich defnydd o sylweddau eraill (h.y. cyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau presgripsiwn a gafwyd yn gyfreithlon, cyffuriau presgripsiwn a gafwyd yn anghyfreithlon). Os bu newid, disgrifiwch y newidiadau os gwelwch yn dda.	Os bu newid, pam wnaethoch chi newid ac a oedd y newidiadau hyn yn ymwneud â: • MPA • COVID-19 • Ffactorau eraill
Ymatebion i MPA, COVID-19 a ffactorau eraill	17. Ydych chi wedi gofyn am unrhyw gymorth gyda'ch yfed ers mis Mawrth 2020? Os ydych, gan bwy (proffesiynol/personol). A oedd y rheswm yn ymwneud â:	• MPA • COVID-19 • Ffactorau eraill
	18. A yw'r MPA wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd yn fwy cyffredinol?	
Sylwadau clo	19. Oes 'na unrhyw beth yr hoffech ei ddweud wrthym am MPA, COVID-19 neu ddefnydd o alcohol?	Hyd yma rydym wedi gofyn i chi am eich profiadau uniongyrchol. Hoffech chi roi sylwadau mwy cyffredinol am yr effaith ar bobl eraill? Rhowch enghreifftiau pan fo hynny'n bosibl.

Diolch yn fawr iawn i chi am eich amser.

[Cyn diffodd y recordydd, gwnewch yn siŵr eu bod yn dal yn fodlon parhau fel rhan o'r astudiaeth a'i bod yn iawn cadw eu manylion cyswllt. Ar ôl diffodd y recordydd, gwnewch yn siŵr bod y cyfeiriad post cywir gennych]

Atodiad 2 – Cwestiynau AUDIT

Questions	Scoring system					Your score
	0	1	2	3	4	
How often do you have a drink containing alcohol?	Never	Monthly or less	2 to 4 times per month	2 to 3 times per week	4 times or more per week	
How many units of alcohol do you drink on a typical day when you are drinking?	0 to 2	3 to 4	5 to 6	7 to 9	10 or more	
How often have you had 6 or more units if female, or 8 or more if male, on a single occasion in the last year?	Never	Less than monthly	Monthl y	Weekly	Daily or almost daily	
How often during the last year have you found that you were not able to stop drinking once you had started?	Never	Less than monthly	Monthl y	Weekly	Daily or almost daily	
How often during the last year have you failed to do what was normally expected from you because of your drinking?	Never	Less than monthly	Monthl y	Weekly	Daily or almost daily	
How often during the last year have you needed an alcoholic drink in the morning to get yourself going after a heavy drinking session?	Never	Less than monthly	Monthl y	Weekly	Daily or almost daily	
How often during the last year have you had a feeling of guilt or remorse after drinking?	Never	Less than monthly	Monthl y	Weekly	Daily or almost daily	
How often during the last year have you been unable to remember what happened the night before because you had been drinking?	Never	Less than monthly	Monthl y	Weekly	Daily or almost daily	
Have you or somebody else been injured as a result of your drinking?	No		Yes, but not in the last year		Yes, during the last year	
Has a relative or friend, doctor or other health worker been concerned about your drinking or suggested that you cut down?	No		Yes, but not in the last year		Yes, during the last year	

Atodiad 3 Effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig – adolygiad o’r cyfryngau newyddion a llenyddiaeth lwyd

Mae’r atodiad hwn yn darparu adolygiad ychwanegol o lenyddiaeth lwyd ac adroddiadau ar y cyfryngau a gyhoeddwyd i archwilio beth ddigwyddodd i ddefnyddio a phrynu alcohol ers i’r MPA gael ei roi ar waith ym mis Mawrth 2020, ac unrhyw ystyriaethau cysylltiedig o ran COVID-19. Mae wedi cael ei ddefnyddio i helpu’r tîm ymchwil i roi cyd-destun i’r her ac i gadarnhau canfyddiadau eraill y data sylfaenol ac eilaidd.

Wrth wneud hynny, mae’r deunydd yn canolbwyntio ar ddwy ffrâm amser benodol: (1) tri mis cyntaf yr MPA a’r cyfyngiadau symud cychwynnol; a (2) beth allai gael ei ystyried yn batrymau ymddygiad mwy sefydledig yn y cyfnod hyd at amser ysgrifennu hyn. Mae’r adran yn dechrau gyda chrynodeb ar ffurf tabl o ddigwyddiadau llinell amser allweddol a’r goblygiadau posibl ar ymddygiad sy’n gysylltiedig ag yfed. Yna mae’n symud ymlaen i ddadansoddi beth sy’n hysbys am yr effaith a adroddir ac a yw’r goblygiadau wedi dod i’r amlwg a/neu a oes darlun pendant wedi’i sefydlu.

Crynodeb o’r llinell amser

Mae’r wybodaeth sy’n cael ei chyflwyno yn Nhabl 3.1 yn rhoi manylion y prif ddigwyddiadau sy’n gysylltiedig â COVID-19 yn y DU, gan ganolbwyntio’n benodol ar Gymru. Mae’r wybodaeth yn cael ei chyflwyno mewn perthynas â sawl cyfnod penodol, gan gynnwys y cyfnod cyn y cyfyngiadau symud a’r tri chyfnod clo a llacio dilynol. Mae prif gorff y tabl yn canolbwyntio ar ddigwyddiadau allweddol (e.e. ‘MPA yn dod i rym yng Nghymru) ac mae’n rhoi syniad o effaith ‘posibl’ y digwyddiadau allweddol ar ddefnyddio a phrynu alcohol (e.e. stocio posibl a chanfyddiadau o sbigynnau posibl mewn diddyfnu heb ei gynllunio). Yn y tabl, mae’r effeithiau ‘posibl’ yn rhai damcaniaethol. Fodd bynnag, mae llenyddiaeth ymchwil a gyflwynir ym mhrif gorff yr adroddiad ac Atodiadau 4 a 5 (ac a grynhoir yn yr Adroddiad Technegol[37]) yn helpu i asesu a yw’r effaith honno wedi dod i’r amlwg ai peidio.

Y prif bwyntiau i’w nodi o Dabl 3.1 yw bod tri chyfnod clo wedi bod yn 2020 (yn dechrau ar 20 Mawrth, 23 Hydref, a 4 Rhagfyr). Yn ystod y cyfnodau hyn, gorchmynnwyd i leoliadau lletygarwch (gan gynnwys tafarndai a bwytai) gau gan olygu bod y cyflenwad alcohol ar drwydded yn cael ei wahardd. Fodd bynnag, roedd siopau trwyddedig yn cael eu hystyried yn gyflenwyr ‘hanfodol’ yn gynnar yn y pandemig, ac roedd y rhain yn dal ar agor drwy gydol y tri chyfnod clo.

[37]Mae’r Adroddiad Technegol ar gael yn Saesneg ar gais.

Tabl 3.1 Amserlen digwyddiadau allweddol ac effeithiau posibl digwyddiadau allweddol ar ddefnyddio a phrynu alcohol

Camau cyfyngiadau COVID	Dyddiadau	Digwyddiadau allweddol	Effeithiau posibl digwyddiadau allweddol ar brynu a defnyddio alcohol
Cyn y cyfnod clo	Mawrth 2il 2020	MPA yn dod i rym yng Nghymru	Stocio posibl yn yr wythnosau cyn gweithredu. Canfyddiad o bosibilrwydd o ddiddyfnu heb ei gynllunio ar raddfa fawr neu newid i sylweddau eraill (e.e. anghyfreithlon).
Cyfnod Clo 1	Mawrth 20ain 2020	Llywodraeth Cymru yn gorchymyn cau tafarndai a bwytai	Cynnydd posibl mewn gwerthu alcohol oddi ar y safle i ddigolledu am y gostyngiad mewn gwerthiant.
	Mawrth 25ain 2020	Siopau diodydd trwyddedig yn cael eu hystyried yn gyflenwyr 'hanfodol'	Dynodwr posibl o ddylanwad 'diwydiant' yn ogystal â phwysigrwydd a gwerth cymdeithasol alcohol
	Ebrill-Mehefin 2020	Cyfnod Clo Cyntaf yn y DU yn para am ddau fis, ac yn cael ei lacio tan fis Mehefin	Cynnydd posibl yn y defnydd (ymdopi â'r sefyllfa, ynysu, cyfle/amser, ac ati)
Ymlacio 1	13eg Gorffennaf 2020	Tafarndai a bwytai yn ailagor yng Nghymru	Goryfed mewn pyliau, sbigyn ar ôl cyfyngiadau o ran ddefnyddio a phrynu
	Gorffennaf - Medi 2020	Cyfnod heb gyfyngiadau ar y cyfan a dychwelyd i'r normau. Niferoedd COVID yn dechrau codi ym mis Medi. Cyflwyno system haenau a chyfyngiadau symud lleol.	Cynnydd sydyn yn y gwerthiannau dros yr haf/ymwelwyr
	Awst 2020	Mae'r cynllun 'Eat out to helpout' yn bodoli rhwng y 3ydd a 31ain	Cynnydd mewn gwerthiant gyda phrydau bwyd.
Cyfnod Clo 2	Hydref/Tachwedd 2020	Cyfnod Atal Byr Cymru Hydref 23ain – Tachwedd 9fed.	Cynnydd posibl yn y defnydd (fel uchod)
Ymlacio 2	Tachwedd-Rhagfyr 2020	Agor ar gyfer y Nadolig ac yna cau Cyflwyno'r brechlyn yn dechrau	Cynnydd posibl mewn prynu alcohol/normal ar gyfer ymgasglu cymdeithasol (a yfir yn y cartref)
Cyfnod Clo 3	Rhagfyr 4ydd 2020	Ail gyflwyno gwaharddiad ar ar-werthiant alcohol yng Nghymru Tafarndai, bariau, bwytai a chaffis yn cau am 6pm (04/12)	Gwerthu alcohol i'w yfed oddi ar y safle yn parhau, er gwaethaf y cyfnod ar ôl y Nadolig/'Ionawr sych' Sbigyn mewn gwerthu alcohol i'w yfed oddi ar y safle i ddigolledu am fethu gallu ymgasglu'n gymdeithasol cyn y Nadolig
	Rhagfyr i Fawrth 2021	Ymestyn y cyfnod clo, ymestyn y broses o gyflwyno'r brechlyn, profion positif a nifer y marwolaethau ledled y DU yn codi	Cynnydd sylweddol yn y defnydd – blinder cyfnod clo estynedig, ynghyd â llymder y gaeaf ac ati, cynnydd mewn pryderon iechyd meddwl (a hunan-feddyginiaeth)
	Mawrth 12ain 2021	Cyfnod Clo yn dechrau llacio'n araf iawn	Dychwelyd yn araf i'r normau
Ymlacio 3	12 Ebrill 2021	Lletygarwch awyr agored yn agor yn Lloegr	
	17 Mai 2021	Lletygarwch dan do yn agor yng Nghymru	

Cyfnod clo 1 - profiadau COVID cynnar

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar y cyfnod clo 'aros gartref' cyntaf, a gyhoeddwyd ar 23 Mawrth 2020 ac a ddaeth i rym yn gyfreithiol dri diwrnod yn ddiweddarach ar 26 Mawrth 2020[38]. Er mwyn darparu rhywfaint o gyd-destun mewn perthynas â phrynu a defnyddio alcohol, dyma'r wythnos pryd y cafodd lleoliadau lletygarwch (gan gynnwys y rheini sydd â thrwyddedau) eu gorchymyn i gau am y tro cyntaf (20fed Mawrth 2020) a chafodd siopau diodydd trwyddedig eu diffinio fel cyflenwyr 'hanfodol' a chaniatawyd iddynt aros ar agor (25ain Mawrth 2020).

Mae'r ffynonellau data y mae'r adolygiad hwn yn seiliedig arnynt yn cynnwys 73 o eitemau sy'n gysylltiedig â COVID-19 a 54 o eitemau sy'n ymwneud â MPA. Casglwyd y ffynonellau dros gyfnod o 12 mis gan un aelod o'r tîm ymchwil a chawsant eu nodi drwy amrywiaeth o ddulliau, gan gynnwys:

- Ymchwil ddyddiol a gweithgareddau academaidd (e.e. drwy gyfnewid negeseuon e-bost, sgyrsiau dros y ffôn/ar-lein, arsylwi rhaglenni newyddion/gwefannau a chyfryngau cymdeithasol).
- Hysbysiadau newyddion gan wasanaethau tanysgrifwyr (e.e. Polisi Alcohol, DrugWise Daily, Google, y Sefydliad Astudiaethau Alcohol).
- Chwiliadau Google News strwythuredig wedi'u hailadrodd sy'n cael eu cynnal gan WL a'u pennu gyda pharamedrau dyddiadau penodol.

Mae'n bwysig cydnabod bod y ffynonellau sydd wedi'u cynnwys yn yr adolygiad yn 'llwyd' yn bennaf a bod ychydig ohonynt wedi'u cyhoeddi mewn llyfrau neu gyfnodolion a adolygwyd gan gymheiriaid. Mae hyn yn debygol o fod oherwydd yr amserlen gaeth a'r cyfnod hir y mae'n ei gymryd fel arfer i gyhoeddi papurau ymchwil wedi'u hadolygu gan gymheiriaid.

Defnydd

Mae'n ymddangos mai'r brif neges yw bod COVID-19 cynnar a'r cyfyngiadau symud cyntaf wedi arwain at ddarlun cymysg o batrymau yfed a newidiadau mewn defnydd. Mae'r effaith hon ar ddefnydd yn ymddangos mewn tri grŵp cyffredinol:

1. Y mwyaf o'r grwpiau hyn, tua hanner y boblogaeth, oedd y rhai na wnaeth unrhyw newidiadau o ran eu hyfed[39][40]. Mae'r esboniadau tebygol am ffyrdd o fyw digyfnewid yn cynnwys eu statws yfed cymedrol blaenorol a/neu'r ffaith nad oeddent yn yfwyr tafarn rheolaidd cyn y cyfyngiadau symud. Nodwyd bod y galw am alcohol, er bod tafarndai a bwytai wedi cau, yn sefydlog yn bennaf[41].

2. Yr ail grŵp mwyaf, tua un rhan o dair o'r boblogaeth, oedd y rhai a oedd yn yfed llai o alcohol. Yn ôl y rhan fwyaf o adroddiadau, roedd y rhai a oedd yn yfed llai yn fwy na'r nifer a oedd yn yfed mwy[42][43]. Roedd y rheini a oedd yn yfed llai yn cynnwys y rheini a

---

[38] Timeline of UK coronavirus lockdowns - Institute for Government
[39] Global Drugs Survey (GDS) (02-06-2020) Interim Report – 40,000 wedi cwblhau'r arolwg
[40] Scottish TV (23-06-2020) Report on Survey - 576 Scottish adults, a gynhaliwyd gan Opinium ac a gomisiynwyd gan yr elusennau iechyd Alcohol Focus Scotland a Alcohol Change UK.
[41] Shakespeare, S (08-04-2020) Blog – YouGov – How are British drinking habits shifting under lockdown?
[42] Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSA) (05-2020) Boredom and Stress Drives Increased Alcohol Consumption during COVID-19: NANOS Poll Summary Report
[43] Institute of Alcohol Studies (10-06-2020) Research Report on Consumption – summary of public surveys

roddodd y gorau i yfed a/neu'r rheini a oedd yn cymryd camau gweithredol i leihau'r yfed. Roedd diwrnodau di-alcohol a phrynu llai o alcohol yn ymddangos fel y mecanweithiau mwyaf cyffredin i gyfyngu ar yfed. Mae'n bosibl y gellid disgwyl gostyngiad o'r fath mewn yfed gan fod llawer o'r gweithgareddau sy'n gysylltiedig ag yfed yn ddigwyddiadau cymdeithasol, a gafodd eu gwahardd wrth i COVID-19 daro. Yn ymarferol, nid dim ond tafarndai a bwytai oedd ar gau, ond hefyd gwaharddwyd digwyddiadau chwaraeon, priodasau, angladdau ac ati[44]. Hefyd, mae llai o ddefnydd yn rhagweladwy i ryw raddau yn ystod pandemig oherwydd yr anawsterau cysylltiedig o ran fforddiadwyedd ac argaeledd ffisegol[45].

3. Yn olaf, nodwyd bod rhwng un rhan o bump a thraean o boblogaeth y DU yn yfed mwy nag yr oeddent cyn y cyfyngiadau symud, gydag amcangyfrifon ar gyfartaledd rhwng 20-25% o'r boblogaeth. Awgrymwyd nifer fawr o ffactorau posibl dro ar ôl tro fel rhai allai arwain at fwy o ddefnydd: pryder, diflastod, dyled, teimladau gwyliau estynedig, ofn marwolaeth, unigrwydd, colli swyddi, rheoli gwaith, symptomau corfforol o ganlyniad i ddiddyfnu, cyfle (amser sbâr), anawsterau perthynas, ymlacio, ynysu cymdeithasol, problemau cysgu, lleddfu straen[46] (gweler hefyd troednodiadau 36, 41 a 42). Mynegodd llawer o adroddiadau bryder ynghylch nid yn unig niwed a gwendid uniongyrchol, ond hefyd yr ofn y byddai'n datblygu'n ymddygiad wedi'i ddysgu y gellid ei gynnal ar ôl y cyfyngiadau symud, gan arwain at niwed tymor hir i iechyd. Awgrymwyd hefyd fod yfwyr yn y DU yn yfed yn gynharach yn ystod y dydd na phobl o wledydd eraill.

Mae'n bwysig bod darllenwyr yn dehongli canfyddiadau'r adroddiadau cynnar hyn yn ofalus am sawl rheswm. Yn gyntaf, nid yw'n syndod nodi'r tueddiadau craidd a bras, ac nid yr union ganfyddiadau na'r rhifau cyfatebol, gan fod yr arolygon yn defnyddio mesurau gwahanol a chyflym, a mesurau na ellir eu cymharu'n union ymysg gwahanol boblogaethau. Yn ail, mewn rhai adroddiadau, defnyddiwyd y ffigurau i roi ffigurau poblogaeth cyfan ond yn aml nid oedd digon o fanylion am ddulliau samplu i ddilysu'r cyffredinoliadau. Yn drydydd, anaml y byddai'r adroddiadau cynnar hyn yn ymwneud â grwpiau penodol, gan ganolbwyntio'n bennaf ar boblogaethau cyfan.

Prynu

Nodwyd cynnydd mewn ffigurau gwerthiant yn gynnar (e.e. cynnydd o 22% mewn gwerthiant alcohol mewn archfarchnadoedd a siopau cornel yn y DU ym mis Mawrth[47]; 31% ym mis Mawrth yng Nghymru[48]; a chynnydd o £160m mewn alcohol archfarchnadoedd yn ystod tair wythnos gyntaf mis Mawrth, y DU[49]). Roedd hi'n arferol cael y sbigynnau hyn yn gysylltiedig â naill ai stocio neu wariant arwerthiant wedi'i ddadleoli. Nid oedd y cynnydd hwn mewn gwerthu alcohol i'w yfed oddi ar y safle o reidrwydd yn cyfateb i unrhyw gynnydd cyffredinol yn y boblogaeth o ran prynu (h.y. nid oeddent wedi'u gwrthbwyso'n llawn yn erbyn yr hyn a fyddai wedi cael ei wario mewn tafarndai a bwytai[50]). Yn gysylltiedig â chau tafarndai – roedd

[44] Biddle, N.; Edwards, B.; Gray, M. and Sollis, K. (10-06-2020) Australia National University (Centre for Social Research and Methods) Research report - Alcohol consumption during the COVID19 period: Mai 2020.
[45] Rehm, J., Kilian, C., Ferreira-Borges, C., Jernigan, D., Monteiro, M., Parry, C.D.H., Sanchez, Z.M. and Manthey, J. (2020), Alcohol use in times of the COVID 19: Implications for monitoring and policy. Drug Alcohol Rev., 39: 301-304. doi:10.1111/dar.13074
[46] Holmes, L. (b) (16-04-2020) Blog Alcohol Change UK– adrodd ar ymchwil a gomisiynwyd gan ei asiantaeth ei hun.
[47] BBC (Business news) (10-04-2020) Report on 'Stockpiling'.
[48] Lewis, T. (28-04-2020) BBC Wales report on the Welsh aspects of Alcohol Change UK report.
[49] Woolfson, D. (30-03-2020) Erthygl yn The Grocer – increased sales
[50] HM Customs & Revenue, (29-05-2020) UK Alcohol Duty Statistics Diweddariad Ionawr i Ebrill 2020

gostyngiad sylweddol yn y gwerthiant cwrw cyffredinol. Yn dilyn y cyfyngiadau symud, roedd cynnydd yn y defnydd o wasanaethau danfon a gwerthiant ar-lein yn cael ei gofnodi'n aml[51].

Adroddodd Holloway et al (2019). (2019) fod siopa trawsffiniol yn ganlyniad posibl i gyflwyno MPA yng Nghymru ond nid yn Lloegr. Felly, mae'n bwysig nodi bod y cyfyngiadau symud ar draws y DU wedi cael gwared yn gyflym ar y cyfle i bobl yng Nghymru siopa am alcohol rhatach yn Lloegr ac wedi atgyfnerthu'r gwahaniaeth o ran datganoli a'r gwahaniaeth mewn prisiau ar draws y ddwy wlad.

I'r rheini sy'n cymysgu'r alcohol sy'n cael ei yfed a'i brynu gyda chyffuriau anghyfreithlon, roedd COVID-19 hefyd yn effeithio'n drwm ar y defnydd o gyffuriau a'r marchnadoedd (prisiau uwch a chyflenwad cyfyngedig), gyda'r canlyniad net o fwy o newid rhwng sylweddau, ac o bosibl bod yn fwy agored i niwed[52].

Ymddygiad yfed

Adroddwyd am rai newidiadau mewn ymddygiad sy'n gysylltiedig ag yfed. Roedd hyn yn cynnwys cyrhaeddiad neu gynyddu mewn digwyddiadau yfed ar-lein fel: oriau coctels rhithiol, Partïon Zoom, postiadau Instagram, a gemau yfed rhithiol. Awgrymwyd mewn sawl adroddiad y byddai'n haws dehongli ymddygiad/effeithiau yfed pan fyddai pobl yn gweithio gartref. Dadleuwyd bod COVID-19, ac yn fwyaf arbennig y cyfyngiadau symud, wedi arwain at newid mewn niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol oddi wrth anafiadau stryd a bar ac i bryderon iechyd ynghylch goryfed yn y cartref[53][54].

Cam-drin Domestig

Mae'r berthynas rhwng yfed mwy o alcohol a cham-drin domestig (gan gynnwys trais) wedi hen ennill ei phlwyf. Tynnodd nifer sylweddol o ffynonellau sylw at y ffaith bod pwysau COVID-19, yn enwedig y cyfyngiadau symud, yn debygol o gynyddu'r achosion o ddefnyddio alcohol a/neu gam-drin domestig[55,56,57].

Pobl agored i niwed

Nodwyd mewn nifer o adroddiadau bod gan yfwyr trwm a/neu ddibynnol iechyd gwaeth (wedi ei danseilio) a systemau imiwnedd gwan, sy'n eu gwneud yn fwy agored i niwed oherwydd COVID-19[58,59], (gweler hefyd troednodiadau 48 a 50). Awgrymwyd hefyd bod ynysu cymdeithasol yn gwneud unigolion yn fwy agored i niwed ac yn wynebu risg acíwt o ran diddyfnu a/neu orddosau. Cafodd cynnydd yn nifer y diwrnodau o yfed yn hytrach na faint sy'n cael ei yfed ar unrhyw ddiwrnod penodol ei nodi hefyd ymysg y rheini: sydd â

---

[51] Chick, J. (13-05-2020) Editorial - Chick J. (2020). Alcohol and COVID-19. Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire), 55(4), 341–342.
[52] The International Network of People Who Use Drugs (06-2020). Survey report.
[53] Delaney, B. (06-04-2020) Erthygl yn y Guardian - experts warn Australians to monitor their intake
[54] Dewey, C. (27-04-2020) Erthygl yn y Guardian – exploring is pandemic driving people top drink?
[55] Colbert, S., Wilkinson, C., Thornton, L., & Richmond, R. (2020). COVID-19 and alcohol in Australia: Industry changes and public health impacts. Drug and alcohol review, 39(5), 435–440.
[56] Fox, S. and Galvani, S. (01-04-2020) Briefing: Alcohol and domestic abuse in the context of COVID-19 restrictions. (MMU, Alcohol Change UK ac Adam)
[57] Green, L.; Morgan, L.; Azam, S.; Evans, L.; Parry-Williams, L.; Petchey, L & Bellis, M.A.(06-2020) Report for Public Health Wales – Health Impact of Staying at Home.
[58] Testino G. (2020). Are Patients With Alcohol Use Disorders at Increased Risk for COVID-19 Infection?. Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire), 55(4), 344–346.
[59] - Da, B.L., Im, G.Y. and Schiano, T.D. (2020), COVID-19 Hangover: A Rising Tide of Alcohol Use Disorder and Alcohol-Associated Liver Disease. Hepatology. Accepted Author Manuscript.

chyflwr iechyd corfforol risg uchel ar gyfer COVID-19, sy'n byw mewn ardal amddifadedd uchel, a'r rheini sydd â phroblem iechyd meddwl sy'n cael ei hunan-adrodd.[60]

Cymorth

Roedd awgrym bod COVID-19 a'r cyfyngiadau symud cysylltiedig wedi effeithio ar allu pobl i gysylltu â rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid arferol[61]. Fodd bynnag, adroddwyd bod cynnydd yn y galw am gymorth gan gymheiriaid ar-lein a symud at hynny (e.e. Alcohol Anonymous, SMART Recovery) ac, yn ogystal, syniadau am y sector darparwyr gwasanaethau ehangach sy'n addasu'n gyflym ac yn dda i'r amgylchedd sy'n newid[62]. Yn fwy cyffredinol, adroddwyd am ddarlun cymysg, gyda phryderon ar y naill law am allgau oherwydd yr angen am fynediad i'r rhyngrwyd a sgiliau TG, ac ar y llaw arall, cynhwysiant i'r rhai nad ydynt fel arfer yn defnyddio'r gwasanaeth neu angen anhysbysrwydd. Cafwyd adroddiadau am ostyngiadau a chynnydd mewn atgyfeiriadau i wasanaethau. Yn ogystal, cafwyd awgrymiadau bod y GIG efallai wedi cael ei orfodi i flaenoriaethu ei wasanaeth a'i staff oddi wrth wasanaethau alcohol, toriad mewn ffaith yn y ddarpariaeth neu leihau'r ddarpariaeth.

Roedd nifer dda o'r erthyglau/eitemau yn darparu dolenni i amrywiaeth o sefydliadau a oedd yn cynnig negeseuon ar-lein a oedd wedi'u hanelu at leihau niwed a chefnogaeth. Roedd y rhain yn aml yn cynnwys dolenni i'r un ffynonellau, a oedd yn darparu taflenni gwybodaeth, hybiau, dolenni a chanllawiau ymarferol (clinigol). Awgrymodd eraill fod COVID-19 yn gyfle i hyrwyddo negeseuon iechyd am gyfyngu ar ddefnyddio alcohol.

Manwerthu a Diwydiant

Ynghyd â'r cyfyngiadau symud, caewyd lletygarwch a gwaharddwyd gwerthu alcohol, a arweiniodd at waredu llawer o gwrw. Roedd yr adroddiad hefyd yn awgrymu bod rhai cynhyrchwyr mawr wedi atal gwariant cyfalaf sylweddol ar ymgyrchoedd hyrwyddo cynnyrch arwerthiant, a'u bod yn hytrach wedi newid i hyrwyddo cynnyrch sydd wedi'i ddylunio i'w gwerthu a'i yfed oddi ar y safle (gweler troednodyn 52). Fodd bynnag, roedd alcohol yn dal i fod ar gael yn rhwydd drwy werthu alcohol i'w yfed oddi ar y safle, ac yn wir roedd alcohol yn cael ei ystyried yn 'hanfodol'. Roedd hyn yn dangos nad yw alcohol yn 'nwydd cyffredin' a bod angen bodloni gofynion busnes, o bosibl ar draul iechyd[63], gyda rhai awgrymiadau o lobïo gweithredol gan y diwydiant. Mynegodd rhai sylwebyddion bryder y dylai alcohol fod wedi cael ei drin fel cynnyrch dewisol yn hytrach na chynnyrch hanfodol, gan gynnwys dadleuon bod yfed alcohol yn ddewis yn hytrach na hawl. Lle nad yw MPA yn bodoli eto (h.y. Lloegr neu Iwerddon) mae adwerthwyr (diwydiant) wedi bod yn ymwneud â rhyfeloedd pris sylweddol ar gyfer gwerthu alcohol mor rhad â phosibl er mwyn manteisio i'r eithaf ar y farchnad gwerthu alcohol iw yfed oddi ar y safle yn ystod y cyfnod clo a gwahardd arwerthiant[64].

Polisi

---

[60] Naughton, F., Ward, E., Khondoker, M., Belderson, P., Marie Minihane, A., Dainty, J., Hanson, S., Holland, R., Brown, T. and Notley, C. (2021), Health behaviour change during the UK COVID-19 lockdown: Findings from the first wave of the C-19 health behaviour and well-being daily tracker study. Br J Health Psychol.

[61] Johnson, J. (11-06-2020) BBC report on Kaleidoscope agency and drop in referrals.

[62] Quinn, B & Kelly, N. (13-04-2020) Erthygl yn y Guardian – reporting in increase in AA on-line

[63] Witchells, C. (08-05-2020) erthygl yn The Conversation – archwilio pa mor hanfodol yw Alcohol, canolbwyntio ar NZ.

[64] Murray, S. (23-05-2020) Erthygl yn Ireland Journal – COVID-19 crisis suggesting call for implementation of MPA

Mae'n ymddangos bod ymatebion polisi wedi cael trafferth gyda'r tensiwn rhwng diogelu iechyd (cyfnod clo, gan gynnwys cyfyngiadau'r sector lletygarwch) a chefnogi busnesau i oroesi (llacio'r cyfyngiadau'n gyflym, gan gynnwys caniatáu i dafarndai a bwytai ailagor). Mae'r olaf o'r rhain yn cynnwys dynodi bod siopau diodydd trwyddedig yn 'hanfodol', a llacio neu newid deddfwriaeth, sy'n caniatáu i fwytai a thafarndai werthu 'tecawê' neu 'alcohol i fynd' – gan greu refeniw, helpu busnesau. Nodwyd bod risgiau yn gysylltiedig â 'sêls' cau siopau a gwaharddiadau, gan gynnwys cynnydd mewn: diddyfnu heb ei gynllunio, lefelau o orbryder neu straen a stocio[65]. Dywedwyd bod materion yn ymwneud â COVID-19 wedi cyfrannu at yr oedi cyn gweithredu'r MPA yn Iwerddon, a phenderfyniad Llywodraeth Iwerddon i aros i hynny gael ei gyflwyno i Ogledd Iwerddon, er mwyn osgoi materion prynu trawsffiniol[66].

[65] Paradis, C. (April 2020) Open versus Closed: The Risks Associated with Retail Liquor Stores during COVID-19. Canada.
[66] Murray, S. (23-05-2020) Erthygl yn Ireland Journal – COVID-19 crisis suggesting call for implementation of MPA

Gorffennaf 2020 ymlaen, rhagor o brofiadau COVID wedi'u sefydlu

Ar ôl y cyfnod clo cychwynnol, gellir disgrifio'r deuddeg mis nesaf, fel y nodwyd uchod, fel y profiad estynedig o ran COVID-19 a chymysgedd o gamau i mewn ac allan o'r cyfyngiadau symud a llacio, gyda chyfnodau cysylltiedig o dafarndai a bwytai'n cael eu hagor ac yna'n cael eu cau eto.

Mae'r rhan hon o'r adolygiad yn seiliedig ar nifer llai o eitemau (fel y dechreuwyd, yn canolbwyntio ac yn dibynnu'n fwy cyson ar adolygiadau strwythuredig o ddeunydd academaidd, h.y. fel ym Mhenodau 3 a 4). Roedd y dulliau ar gyfer dod o hyd i'r ffynonellau hyn yr un fath â'r rhai a ddefnyddiwyd yng ngham 1 yr adolygiad ychwanegol hwn ac roedd yn cynnwys dynodi drwy weithgareddau ymchwil dyddiol, chwiliadau strwythuredig o Google News a thrwy hysbysiadau dyddiol gan wasanaethau tanysgrifwyr penodol. Yn anochel, o ystyried yr amserlen hwy, daeth mwy o bwyslais ar ymchwil tymor hwy ac allbynnau academaidd. Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, nad yw llawer o astudiaethau sy'n edrych ar yr effeithiau tymor hwy wedi adrodd yn llawn ar adeg ysgrifennu'r adroddiad (e.e. astudiaethau gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol East Anglia neu Goleg Y Brenin Llundain[67]).

Mae'r hyn sy'n cael ei adrodd yn ystod y cyfnod hwn yn tynnu sylw at lawer o'r un negeseuon thematig yn y cyfnod cychwynnol. Roedd hyn yn cynnwys yr un hanesion cymysg o newidiadau mewn defnydd (h.y. gostyngiadau, cynnydd a dim newidiadau), gydag esboniadau'n canolbwyntio naill ai ar fwy o anawsterau personol, pwysau'r cyfyngiadau symud neu ddiffyg cyfleoedd i yfed yn gymdeithasol, ac ati[68,69,70,71]. Fodd bynnag, er bod atgofion cymysg yn cael eu hadrodd yn aml, roedd rhywfaint o awgrym, wrth i 'flwyddyn' COVID-19 fynd yn hirach a gyda chyfyngiadau symud dilynol, bod mwy o bobl yn y boblogaeth gyffredinol wedi yfed mwy[72]. Nodwyd cynnydd mewn yfed hefyd ymysg rhai poblogaethau, gan gynnwys yfwyr risg uchel[73]. Roedd yr esboniadau am hyn yn cynnwys cynnydd mewn straen a phryder, newid patrymau gwaith a hamdden, a gostyngiad yn y cymorth sydd ar gael – gan gynnwys mynediad at wasanaethau ffurfiol a chysylltiadau cymdeithasol anffurfiol. Yn ddiddorol, cysylltwyd diffyg mynediad at wasanaethau gan rai â chynnydd yn y gostyngiadau mewn yfed heb gymorth[74]. Fodd bynnag, nodwyd hefyd adroddiadau o gynnydd yn y galw am wasanaethau triniaeth a chymorth.

Roedd rhai yn dehongli negeseuon COVID-19 'aros gartref' fel arwydd bod cartref yn lle diogel. Er y gallai hyn fod yn wir am y mwyafrif, mae bod yn gaeth i gartref yn peri risg i rai yfwyr yn ogystal â'r rheini sy'n byw gyda nhw. Yn wir, i aelodau o'r teulu, roedd cyfnodau estynedig o gyfyngiadau symud wedi gwaethygu'r profiad o rai mathau o niwed. Dywedodd Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs y bu cynnydd o dros 100% yn 2020 yn nifer

---

67 COVID-19 Wellbeing Study

68 COPE Study (March 2021) update COVID-19 UK Public Experiences.

69 Rehm, J., Kilian, C., Ferreira-Borges, C., Jernigan, D., Monteiro, M., Parry, C.D.H., Sanchez, Z.M. and Manthey, J. (2020), Alcohol use in times of the COVID 19: Implications for monitoring and policy. Drug Alcohol Rev., 39: 301-304.

70 Jacob, L et al (2021) Alcohol use and mental health during COVID-19 lockdown: A cross-sectional study in a sample of UK adults, Drug and Alcohol Dependence, 219: 108488

71 Killgore, W, S. Cloonan, S, E. Taylor, E, C.;. Lucas, D, a and Dailey, N.S. (2021) Alcohol dependence during COVID-19 lockdowns, Psychiatry Research, Volume 296.

72 Global Drug Survey (September 2020) COVID-19 Special Edition: Key Findings Report

73 Jackson, S. E., Garnett, C., Shahab, L., Oldham, M., and Brown, J. (2020) Association of the COVID-19 lockdown with smoking, drinking and attempts to quit in England: an analysis of 2019–20 data. Addiction,

74 Jackson, S. E., Garnett, C., Shahab, L., Oldham, M., and Brown, J. (2020) Association of the COVID-19 lockdown with smoking, drinking and attempts to quit in England: an analysis of 2019–20 data. Addiction,

y bobl oedd yn defnyddio alcohol[75]. Mewn rhai achosion, roedd hyn yn golygu dod ag alcohol i'r cartref, lle bu'n hynny yn digwydd y tu allan o'r blaen. Cafwyd adroddiadau o gynnydd yn y pryder am ddiogelwch neu achosion o gam-drin. Ar ben hynny, roedd ymyriadau ar wasanaethau cymorth hefyd yn effeithio ar y rheini a oedd yn cael eu darparu i aelodau o'r teulu. Ond, efallai mai'r rhai mwyaf arwyddocaol oedd y gostyngiad a) a gofnodwyd yn iechyd meddwl bron i 50% o aelodau'r teulu a b) y diffyg seibiant a ddeilliodd o gyfyngiadau symud 'aros gartref' (h.y. diffyg cyfle i ddianc am ymarfer corff neu i fynychu rhwydweithiau cymorth cymdeithasol).

Un peth sy'n benodol i Gymru oedd prosiect ymchwil cydweithredol a gynhaliwyd gan nifer o asiantaethau ac academyddion yng Nghymru (alcohol a chyffuriau), gan archwilio'r gwersi a ddysgwyd o COVID-19 ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio sylweddau. Cynhyrchodd y tîm ymchwil dri adroddiad yn cynnig persbectif defnyddwyr gwasanaeth, staff rheng flaen ac uwch reolwyr/rhai sy'n gwneud penderfyniadau[76]. Nodwyd y negeseuon allweddol canlynol:

- Mae bron i 75% o unigolion yn profi mwy o bwysau iechyd meddwl oherwydd pwysau COVID-19 ac yn ystod y 'cyfnodau clo'
- (Yn gyson â'r uchod) roedd niferoedd mawr yn ceisio lleihau faint oeddent yn ei yfed heb gymorth ffurfiol a chynnydd yn yr effeithiau negyddol ar aelodau'r teulu
- Cynnal cysylltiadau ag asiantaethau cymorth yn sylweddol, a thrwy newid dulliau cymorth ar-lein.
- Ond hefyd, mae niferoedd sylweddol yn dewis peidio â chael mynediad at gymorth wyneb yn wyneb traddodiadol
- Gweithlu gwaith alcohol a chyffuriau a oedd yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n dda ac yn ymateb yn llwyddiannus i newidiadau mewn dulliau (sgiliau ar gyfer) gweithio.
- Anghenion a llwyddiant asiantaethau sy'n dangos hyblygrwydd ac sy'n cefnogi ystod o berthnasoedd critigol.
- Pwysigrwydd partneriaethau allanol i gefnogi'r gwaith o ddarparu ac addasu gwasanaethau.
- Hyblygrwydd y trydydd sector (yn wahanol i'r sector statudol).

O ran polisi, roedd dadleuon academaidd yn atgyfnerthu'r rôl y gallai mesurau iechyd y cyhoedd fel MPA ei chwarae o ran lleihau'r galw ar wasanaethau iechyd a chymdeithasol, ar yr union adeg yr oeddent yn ysgwyddo pwysau pandemig difrifol[77]

Ystyriaethau ehangach

Mae'n bosibl ystyried rhai negeseuon eang ynghylch unrhyw berthynas COVID-19/MPA, o'r ymchwiliad ychwanegol hwn. Roedd COVID-19 wedi effeithio'n sylweddol ar yr adroddiadau yn y cyfryngau Cymreig a chyfryngau eraill y DU ar MPA, ac unrhyw waith codi ymwybyddiaeth dilynol. Cyn gweithredu, daeth eitemau ar y cyfryngau ar MPA yn llawer mwy amlwg o 17 Chwefror 2020 ymlaen pan lansiwyd yr ymgyrch gyhoeddusrwydd ffurfiol. Yn wir, cafwyd cynnydd triphlyg yn yr 16 diwrnod cyn gweithredu. Cafodd y sylw ei gynnal ar ôl gweithredu (gan gynnwys sylw sylweddol yn y newyddion ar ddiwrnod gweithredu'r

[75] Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs. (Rhagfyr 2020) Lockdown and beyond a COVID. Insights Report.
[76] BAROD et al (2021) Lessons from COVID-19 for substance misuse services: tri adroddiad
[77] Stockwell, T., Andreasson, S., Cherpitel, C., Chikritzhs, T., Dangardt, F., Holder, H., Naimi, T. and Sherk, A. (2021), The burden of alcohol on health care during COVID-19. Drug Alcohol Rev., 40: 3-7.

cynllun ar 2 Mawrth 2020) tan 18 Mawrth, ac erbyn hynny roedd COVID-19 a'r cyfyngiadau symud arfaethedig ledled y DU wedi dechrau meddiannu'r agenda.

Un o'r pryderon cyn gweithredu'r MPA oedd bod y llywodraeth yn gorfodi dewis personol (h.y. gwladwriaeth faldodus) ynghylch natur prisio alcohol a phenderfynu ar ymddygiad iechyd. Mewn sawl ffordd, mae'n ymddangos bod hyn wedi mynd yn ansylweddol o'i gymharu â'r hyn a orfodwyd gan y wladwriaeth mewn perthynas â COVID-19 a mesurau yn ymwneud â'r cyfyngiadau symud. Hyd yn oed pan fo tafarndai a bwytai wedi ailagor mewn cyfnodau o lacio, nid yw hyn wedi cynnwys agor yn hwyr yn y nos na chlybiau nos. Mae hyn yn debygol o fod wedi cael effaith sylweddol ar ostyngiad mewn trais ac arestiadau ar y stryd sy'n gysylltiedig ag yfed[78]. Yn yr un modd, mae'r galw ar adrannau Damweiniau ac Achosion Brys sy'n deillio o faterion sy'n ymwneud ag alcohol hefyd yn debygol o fod wedi gostwng, er bod ymdeimlad ehangach bod adrannau Damweiniau ac Achosion Brys yn cael eu hosgoi oherwydd COVID-19 (ibid).

Wrth symud ymlaen, gallai COVID-19, a'i sylw dilynol yn y cyfryngau, hefyd fod wedi normaleiddio'r profiadau i bobl Cymru bod Llywodraeth Cymru yn gwneud pethau'n wahanol i Loegr, a/neu er budd pobl Cymru yn hytrach na busnesau. Gallai hyn olygu bod MPA a mesurau eraill gan lywodraeth Cymru yn cael eu derbyn yn fwy cynyddol, hyd yn oed pan nad yw Lloegr yn mabwysiadu mesurau o'r fath.

Casgliad

Mae pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud cysylltiedig wedi tarfu ar fywyd bob dydd ac wedi effeithio'n sylweddol ar unigolion, llywodraethau a'r gymdeithas yn gyffredinol. O'r herwydd, bydd angen ystyried ei effaith wrth werthuso'r MPA yn barhaus er mwyn helpu i ddeall patrymau yfed alcohol ac ymddygiad cysylltiedig dros y 12 mis diwethaf. Mae'r ymarfer cwmpasu cychwynnol hwn wedi dechrau rhagweld y bydd y rhyngweithio rhwng COVID-19 ac ACM ar yfed alcohol a niwed cysylltiedig yn gymhleth ac yn heriol i'w ddatglymu. Mae'r adroddiad ehangach wedi dechrau gwneud hyn. Mae'r atodiad hwn wedi cyfrannu at y broses hon drwy adolygu adroddiadau ac erthyglau sy'n cysylltu patrymau yfed alcohol â COVID-19 a/neu ACM.

Prif neges yr atodiad hwn yw adroddiadau sy'n tynnu sylw at ymatebion cymysg i COVID-19 ac ACM. Gyda'r cofnodion yn awgrymu, yn achos y rhan fwyaf o bobl, fod patrymau yfed o ran defnydd a phryniant wedi aros yn gymharol ddigyfnewid, roeddent hefyd yn tynnu sylw at boblogaethau llai ond arwyddocaol ble gwelwyd gostyngiadau/cynnydd mewn defnydd a newidiadau cysylltiedig mewn ymddygiad. Felly, er bod rhywfaint o sôn yn y cyfryngau am gynnydd mewn yfed, nid yw'n ymddangos bod unrhyw gynnydd mewn gwerthu alcohol i'w yfed oddi ar y safle wedi digolledu am y gostyngiad mawr (wedi'i orfodi) mewn arwerthiant alcohol o ganlyniad i gau tafarndai a bwytai. Yn gyffredinol, mae tri phatrwm defnydd penodol wedi cael eu nodi, gan gynnwys: (1) yfed mwy, (2) yfed yr un faint neu (3) yfed llai.

Er bod yr adroddiadau'n awgrymu bod COVID-19 wedi arwain at gynnydd mewn yfed yn achos oddeutu chwarter y boblogaeth, mae'r defnydd o alcohol wedi aros yr un fath ymysg tua hanner y boblogaeth ac wedi gostwng yn achos tua thraean[79]. Yn hollbwysig, felly, mae tystiolaeth o ganlyniadau negyddol a chadarnhaol, yn dibynnu'n bennaf ar y boblogaeth o

[78] Sivarajasingam, V.; Guan, B.; Page, N.; Moore, S. and Shepherd, J.p. (2021) Violence in England and Wales in 2020 An Accident and Emergency Perspective. Cardiff, Cardiff University.

[79] Nid yw'r niferoedd yma'n cyfateb yn fwriadol i 100% gan eu bod yn adlewyrchu canrannau cyfanredol o sawl ffynhonnell i dair elfen wahanol. Y neges allweddol yw nad oes unrhyw newid yn fwy na'r ddau ymateb arall.

ddiddordeb (h.y. cofnodwyd cynnydd yn bennaf ymysg y rheini a oedd eisoes yn ddefnyddwyr alcohol uwch na'r cyfartaledd).

Os yw COVID-19 yn cael ei fapio yn erbyn elfennau o unrhyw 'theori newid' MPA (h.y. y gweithgareddau a'r canlyniadau a awgrymir)'[80], gallai awgrymu ei fod wedi effeithio'n wahanol ar bob ystyriaeth o gydymffurfiaeth, defnydd, pris a phrynu. Ar ben hynny, gallai hefyd effeithio ar newidiadau i'r cynnyrch/marchnata a/neu arferion neu agweddau cymdeithasol[81]. Yn ddiddorol, trodd nifer o gynhyrchwyr alcohol eu cyfleusterau i gynhyrchu hylif diheintio dwylo ag alcohol[82].

Yn ôl Cymrodoriaeth Richmond, mae tri cham i ymateb i bandemig: (i) Goroesi, (ii) Derbyn a (iii) Thwf[83]. O ran yfed alcohol, mae'r cymhlethdod yn amlwg. Er enghraifft, gallai peth 'twf' olygu bod unigolion yn datblygu defnydd iachach a rheoledig o alcohol wrth i'w gwytnwch emosiynol wella, ond mewn cymdeithas ble hyn yn cael ei ddehongli fel llacio rheolau'r cyfyngiadau symud, gellid dehongli hyn fel mwy o gyfleoedd i yfed. Yn yr un modd, gallai 'goroesi' gynnwys yfed mwy neu yfed llai fel ffordd o ymdopi.

Mae'n ymddangos bod ymatebion sy'n cael eu harwain gan COVID-19 i ddefnyddio a phrynu alcohol yn unigol ac ar y cyd, wedi cydblethu'r tri cham hyn, wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu rhoi ar waith ac yna eu llacio. Felly, mae effeithiau COVID-19 yn debygol o fod yn niferus, yn digwydd drwy amrywiaeth o lwybrau gwahanol, ac yn amrywio yn ôl mathau o yfwyr a chymunedau. Mae'n debygol hefyd y bydd cyd-destun Cymru o gydgyfeirio cyffelyb rhwng COVID-19 a gweithredu'r MPA, yn cynnig stori gyffelyb i stori'r Alban, lle cafodd bron i ddwy flynedd o ddata gwerthuso ar ôl rhoi MUP ar waith ei gasglu cyn yr achos mawr cyntaf o COVID-19 yn y DU.

[80] Public Health Scotland (2021) The evaluation of Minimum Unit Pricing (MUP) for alcohol: Summary
[81] Biddle, N.; Edwards, B.; Gray, M. and Sollis, K. (10-06-2020) Australia National University (Centre for Social Research and Methods) Research report - Alcohol consumption during the COVID19 period: Mai 2020.
[82] Neufeld, M., Lachenmeier, D.W., Ferreira-Borges, C. and Rehm, J. (2020), Is Alcohol an "Essential Good" During COVID-19? Yes, but Only as a Disinfectant! Alcohol Clin Exp Res, 44: 1906-1909.
[83] Richmond Fellowship. (May 2020). Three stages of pandemic response – support for those in recovery.

Atodiad 4 Effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig – adolygiad llenyddiaeth

Tabl A4 Nodweddion astudiaethau cymwys sy'n ymchwilio i effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig (yn nhrefn dyluniad a phwyntiau casglu data)

Awduron	Gwlad	Dyluniad	Pwynt(iau) casglu data
1. Thomas et al. (2020)	India	Data trawstoriadol	Ar ôl
2. Alladio et al. (2021)	Yr Eidal	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
3. Chinnartha a Harding (2020)	Awstralia	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
4. Ghimire, (2020)	Nepal	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
5. Ghosh et al. (2021)	India	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
6. Griongletto et al. (2020)	Yr Eidal	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
7. Itoshima et al. (2021)	Japan	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
8. Julien et al. (2021)	UDA	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
9. Singh et al. (2021)	India	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
10. Ward et al. (2021)	UDA	Data trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
11. Balhara et al. (2020)	India	Cyfweliadau trawstoriadol/ grwpiau ffocws	Ar ôl
12. Nicholls a Concroy (2021)	Y DU	Cyfweliadau trawstoriadol/ grwpiau ffocws	Ar ôl
13. Searby a Burr (2021)	Awstralia	Cyfweliadau trawstoriadol/ grwpiau ffocws	Ar ôl
14. Yazdi et al. (2020)	Awstria	Cyfweliadau trawstoriadol/ grwpiau ffocws	Ar ôl
15. Alpers et al. (2021)	Norwy	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
16. Avery et al. (2020)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
17. Bramness et al. (2021)	Norwy	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
18. Budimir et al. (2021)	Awstria	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
19. Callinan et al. (2021)	Awstralia	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
20. Christie et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
21. Dumas et al. (2020)	Canada	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
22. Flaudias et al. (2021)	Ffrainc	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
23. Garnett et al. (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl

Awduron	Gwlad	Dyluniad	Pwynt(iau) casglu data
24. Grossman et al. (2020)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
25. Jacob et al. (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
26. Kim et al. (2020)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
27. Mohr et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
28. Naughton et al. (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
29. Opinium (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
30. Prestigiacomo et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
31. Rodriguez et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
32. Salerno et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
33. Sallie et al. (2020)	Lluosog	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
34. Schmits a Glowacz (2020)	Gwlad Belg/ Ffrainc a Chanada	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
35. Szajnoga et al. (2020)	Gwlad Pwyl	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
36. Ustun (2021)	Twrci	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
37. Valente et al. (2021)	Lluosog	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
38. Villanueva et al. (2021)	Sbaen	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
39. Weerakoon et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl
40. Capasso et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl - 2 don
41. Pollard et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl - 2 don
42. Salazar-Fernández et al. (2021)	Chile	Arolwg trawstoriadol	Ar ôl - 4 don
43. Anderson et al. (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
44. Charles et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
45. Croxford et al. (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
46. Jackson et al. (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
47. Karlsson et al. .(2020)	Awstralia	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau

Awduron	Gwlad	Dyluniad	Pwynt(iau) casglu data
48. Rossow et al. (2021)	Norwy	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
49. Ryerson et al. (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
50. Stevely et al. (2021)	Y DU	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - gwahanol samplau
51. Wisk a Buhr (2021)	UDA	Arolwg trawstoriadol	Cyn ac ar ôl - samplau cyfatebol
52. Bakaloudi, et al. (2021)	Lluosog	Adolygiad llenyddiaeth	Amh.
53. Public Health England (2021)	Y DU	Adolygiad llenyddiaeth	Amh.
54. Cerezo et al. (2021)	UDA	Arolwg hydredol	Cyn ac ar ôl - yr un samplau
55. Daly a Robinson (2021)	Y DU	Arolwg hydredol	Cyn ac ar ôl - yr un samplau
56. Graupensperger et al. (2021)	UDA	Arolwg hydredol	Cyn ac ar ôl - yr un samplau
57. Maggs et al. (2021)	UDA	Arolwg hydredol	Cyn ac ar ôl - yr un samplau
58. Papp a Kouros (2021)	UDA	Arolwg hydredol	Cyn ac ar ôl - yr un samplau
59. White et al. (2020)	UDA	Arolwg hydredol	Cyn ac ar ôl - yr un samplau

Atodiad 5 Effaith polisïau isafswm pris ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig – adolygiad llenyddiaeth

Tabl A5 Nodweddion astudiaethau cymwys sy'n ymchwilio i effaith COVID-19 ar yfed ac ymddygiad cysylltiedig (yn nhrefn yr wyddor yn ôl enw'r awdur cyntaf)

Awdur(on)	Gwlad	Nodau a dull
1. Cook et al. (2020)	Awstralia	• Seiliedig ar arolwg o bobl oedd wedi prynu ac yfed alcohol yn ystod y chwe mis diwethaf. • Asesu lefelau'r gefnogaeth ar gyfer newidiadau posibl mewn cyfres o bolisïau sy'n seiliedig ar brisiau.
2. O'Brien et al. (2021)		• Seiliedig ar ddadansoddiad dŵr gwastraff yn Nhiriogaeth y Gogledd yn Awstralia. Casglwyd samplau cyn ac ar ôl MUP bob dau fis mewn prifddinasoedd a phob 4 mis mewn mannau rhanbarthol rhwng mis Awst 2016 a mis Chwefror 2020. • Asesu effaith isafbris uned ar ddefnydd y boblogaeth o alcohol
3. Taylor et al. (2021)	Awstralia	• Yn seiliedig ar ddadansoddiadau cyfres amser gydag ymyriad • Archwilio effeithiau'r MUP ar dueddiadau yn yr amcangyfrif o faint o alcohol y pen a ddefnyddir (PCAC) ar gyfer gwin casgen, cyfanswm y gwin a chyfanswm yr alcohol, ar draws Tiriogaeth y Gogledd (NT) ac yn rhanbarth Darwin/Palmerston.
4. Grigorieev a Bobrova (2020)	Belarws	• Yn seiliedig ar: (1) adolygiad naratif o bolisïau alcohol a mesurau gwrth-alcohol, (2) dadansoddiad o ddata ar yfed alcohol a newidynnau perthnasol o lyfrau ystadegol swyddogol, a (3) dadansoddiad o dueddiadau marwoldeb o dablau swyddogol yn ôl achosion marwolaeth. • Asesu effaith gwahanol bolisïau rheoli alcohol ar yfed a chynhyrchu.
5. Parna (2020)	Estonia	• Yn seiliedig ar adolygiad o ystadegau rheolaidd sy'n ymwneud ag yfed alcohol a deddfwriaeth berthnasol. • Asesu effeithiau polisi alcohol ar oedolion (15 oed a hŷn), alcohol pur y pen (APC) mewn litrau, dwysedd allfeydd alcohol ac oriau agor, trethi a phris diodydd alcoholig.
6. Neufeld et al. (2020)	Cyn Undeb Sofietaidd	• Seiliedig ar adolygiad naratif o dueddiadau yfed diweddar a datblygiadau polisi alcohol mewn 15 o gyn wledydd yr Undeb Sofietaidd.

Awdur(on)	Gwlad	Nodau a dull
		• Tynnu sylw at y methiannau, a'r llwyddiannau pwysicaf, a'r arferion gorau.
7. Guruaj et al. (2021)	India	• Yn seiliedig ar: (1) adolygiad o ymchwil gyhoeddedig a heb ei gyhoeddi a (2) gwybodaeth anecdotaidd yn y cyfryngau yn y cyfnod 2000-2020. • Asesu baich a phatrwm defnyddio alcohol a gwerthuso polisïau rheoli alcohol yn India.
8. Chalak et al. (2020)	Libanus	• Ar sail dadansoddiad o'r dewis a nodwyd mewn data prynu alcohol o arolwg o 1024 o fyfyrwyr prifysgol yn Lebanon. • Asesu effaith dwy sefyllfa treth cartref gymeriant ethanol yn gyffredinol. (1) treth gyffredinol o 20% ar bob math o ddiodydd alcoholaidd, (2) treth o 20% wedi'i thargedu dim ond ar y cynnwys ethanol uchel, gan eithrio'r diodydd ethanol is.
9. Poikolainen (2020)	Dim gwlad benodol	• Yn seiliedig ar adolygiad [o gwmpas anhysbys] o dystiolaeth wyddonol ar bolisi alcohol. • Ymchwilio i ba raddau y mae'r dystiolaeth yn cefnogi polisi alcohol nawddogol sy'n targedu oedolion cwbl gymwys.
10. Zasimova and Kolosnitsyna (2020)	Rwsia	• Yn seiliedig ar ddadansoddiad o ddata ar yfed alcohol y pen wedi'i gofnodi (APC). • Ymchwilio i amrywiadau rhanbarthol yn y defnydd o alcohol a'r cysylltiad rhwng y gyfran o wirodydd yn APC, ac APC wedi'i gofnodi a heb ei gofnodi.
11. Trolldal et al. (2021)	Sweden	• Seiliedig ar ddadansoddiad cyfres amser o ddata o arolwg o fyfyrwyr 15-16 oed. • Asesu effaith newidiadau mewn prisiau ar lefelau yfed a goryfed mewn pyliau.
12. Alcohol Health Alliance (2020)	Y DU - Cymru a Lloegr	• Yn seiliedig ar arolwg o bris alcohol mewn archfarchnadoedd a siopau diodydd trwyddedig ac asesiad o brisiau mewn ystod o adeiladau trwyddedig yng Nghymru, Lloegr a'r Alban i ganfod y cynnyrch rhataf. • Asesu effaith MUP/MPA ar brisiau alcohol yng Nghymru a'r Alban o'i gymharu â Lloegr.
13. Adroddiad Seidr Westor (2021)	Y DU - Cymru, Lloegr a'r Alban	• Yn seiliedig ar ddadansoddiad o ddata gwerthiant a safbwyntiau arbenigwyr yn y diwydiant alcohol. • Darparu trosolwg blynyddol o'r categori seidr, gan edrych yn ôl ond edrych ymlaen hefyd.

Awdur(on)	Gwlad	Nodau a dull
14. Alcohol Focus Scotland (2021)	Y DU - Yr Alban	• Yn seiliedig ar adolygiad o'r data am farwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn yr Alban • Asesu a yw MUP yn gysylltiedig â lleihau nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol.
15. Buykx et al. (2021)	Y DU - Yr Alban	• Yn seiliedig ar dair ton o ddata arolwg cyfweliadau strwythuredig trawstoriadol gan bobl sy'n debygol o fod yn ddibynnol ar alcohol sy'n cyflwyno eu hunain i wasanaethau triniaeth yn yr Alban a gogledd Lloegr. • Asesu effaith isafbris uned ymysg pobl sy'n ddibynnol ar alcohol ac sy'n defnyddio gwasanaethau triniaeth.
16. Ferguson et al. (2020)	Y DU - Yr Alban	• Yn seiliedig ar ddata a gafwyd o Arolwg Agweddau'r Alban rhwng 2013, 2015 a 2019. • Asesu agweddau'r cyhoedd tuag at MUP ar gyfer alcohol yn yr Alban
17. Ferguson et al. (2021)	Y DU - Yr Alban	• Yn seiliedig ar ddadansoddiad disgrifiadol o newidiadau yn nosbarthiad prisiau alcohol pur a werthwyd am bob oedolyn mewn perthynas ag allfasnach cyn ac ar ôl cyflwyno'r MUP. • Gwerthuso effaith isafbris uned ar ddosbarthiad prisiau alcohol allfasnach yn yr Alban
18. Robinson et al (2012). (2020) ac yna ei ddiweddaru (Mawrth 2021)	Y DU - Yr Alban	• Yn seiliedig ar gyfres amser gydag ymyriad wedi'i rheoli • Asesu a oedd cyflwyno'r MUP yn gysylltiedig â newid yn faint o alcohol pur a werthwyd fesul oedolyn o ran allfasnach yn yr Alban yn y cyfnod o12 mis ar ôl ei gyflwyno, yn gyffredinol ac yn ôl categori diod • Data gwerthu alcohol allfasnach rhwng mis Ionawr 2013 a mis Mai 2019.
19. Xhurxhi (2020)	Y DU - Yr Alban	• Yn seiliedig ar ddata blynyddol ar bris alcohol a gwerthiant rhwng 2011 a 2019. • Datblygu amcangyfrifon cynnar o effaith yr MUP ar dri chanlyniad mewn tri lleoliad gwahanol (oddi ar y safle, ar y safle a'r ddau wedi'u cyfuno): 1. pris cyfartalog am bob uned (8gr/10 ml) o alcohol 2. litrau o alcohol sy'n cael eu gwerthu i bob oedolyn 3. litrau o alcohol sy'n cael eu gwerthu i bob oedolyn sy'n yfed

Awdur(on)	**Gwlad**	**Nodau a dull**
20. Anderson et al. (2021)	Y DU - Cymru a'r Alban	• Yn seiliedig ar ddadansoddiadau cyfres amser gydag ymyriad wedi'u rheoli o banel siopa aelwydydd Panel Kantar World, a oedd yn cynnwys 1.24m o bryniannau alcohol ar wahân yn 2015-18 a hanner cyntaf 2020. • Asesu effaith MPA/MUP ar brisiau alcohol yn Yr Alban a Chymru.
21. Alcohol Change (2021)	Y DU - Cymru a Lloegr	• Ar sail cymhariaeth o frandiau alcohol poblogaidd a werthwyd mewn archfarchnadoedd mawr yng Nghymru ym mis Rhagfyr 2019 a 2020 ac yn Lloegr ym mis Rhagfyr 2020. • Casglwyd data o brisiau ar-lein a restrir gan bedair prif gadwyn o archfarchnadoedd: ASDA, Morrison's, Sainsbury's a Tesco. • Asesu newidiadau mewn prisiau ar ôl rhoi'r ACM ar waith yng Nghymru o'i gymharu â Lloegr.