

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL: 18/2023

DYDDIAD CYHOEDDI: 28/02/2023

Aesu Effaith Isafbris am Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr: Canfyddiadau Dros Dro

Aseu Effaith Isafbris am Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr: Canfyddiadau Dros Dro

Marian Buhociu¹, Katy Holloway¹, Shannon Murray¹, Wulf Livingston², Andy Perkins³

¹ Prifysgol De Cymru

² Prifysgol Glyndŵr (Wrecsam)

³ Gwasanaeth Ymgynghorol Ffigur 8 Ltd (Dundee)



Adroddiad Ymchwil Llawn: Buhociu, Holloway, May, Livingston a Perkins (2021). Aseu Effaith Isafbris am Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr: Canfyddiadau Dros Dro. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, adroddiad GSR rhif 18/2023. Ar gael yma: <https://www.llyw.cymru/asesu-effaith-isafbris-am-alcohol-ar-y-boblogaeth-ehangach-o-yfwyr-canfyddiadau-dros-dro>

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

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Janine Hale

Isadran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: ymchwil.iechydagwasanaethaucymdeithasol@llyw.cymru

Tabl Cynnwys

Cydnabyddiaethau	9
Geirfa: termau allweddol ac acronymau	10
1. Cyflwyniad	11
Nodau ac amcanion.....	11
Strwythur yr adroddiad	12
Iaith (labeli a disgrifyddion).....	13
2. Cefndir a chyd-destun	15
Polisiâu Isafbris am Alcohol.....	15
Cyd-destun isafbris am alcohol yn y DU	15
Llinell amser o ddigwyddiadau allweddol yn esblygiad IA yng Nghymru	16
Gwerthusiad o Isafbris am Alcohol yng Nghymru	16
Gweithredu IA.....	17
Crynodeb.....	18
3. Adolygiad Llenyddiaeth	19
Trosolwg o'r ymchwil diweddar	19
Strategaeth chwilio ac astudiaethau detholedig	21
Canlyniadau	21
Trosolwg o bob astudiaeth a gynhwyswyd.....	22
Trosolwg o'r ymchwil diweddaraf	24
Crynodeb.....	25
4. Dulliau.....	26
Nodau ac amcanion.....	26
Cynllun a strategaeth ymchwil	26
Dulliau casglu data	27
Astudiaeth cyfweiliad hydredol.....	27
Strategaeth samplu ar gyfer yr astudiaeth cyfweiliad hydredol.....	27
Gweithdrefn ar gyfer yr astudiaeth cyfweiliad hydredol	29
Dadansoddi data.....	30
Sampl astudiaeth cyfweiliad hydredol.....	30
Demograffeg	31
Ansawdd bywyd	32
Patrymau yfed.....	34
Sampl arolwg holiadur trawstoriadol	36
Nodweddion demograffig	37

Ardal ddaearyddol.....	38
Patrymau yfed.....	39
Defnydd o gyffuriau anghyfreithlon a sylweddau eraill.....	40
Hanes triniaeth.....	41
Ansawdd bywyd.....	41
Crynodeb o ymatebion yr arolwg.....	41
Crynodeb.....	42
5. Ymwybyddiaeth o, ac agweddau tuag at, weithredu IA.....	43
Ymwybyddiaeth o weithrediad IA.....	43
Ffynonellau gwybodaeth am IA.....	43
Cynnwys cyhoeddusrwydd am IA.....	47
Agweddau tuag at IA.....	48
Crynodeb.....	53
6. Newidiadau mewn pris ac argaeledd.....	54
Ymwybyddiaeth o newidiadau pris yn dilyn gweithredu IA.....	54
Newidiadau yn argaeledd cynhyrchion alcohol.....	59
Crynodeb.....	63
7. Effaith IA ar batrymau yfed.....	64
Newidiadau ym maint ac amllder defnydd o alcohol.....	64
Esbonio patrymau defnydd alcohol ar ôl gweithredu IA.....	65
Gostyngiad mewn defnydd alcohol.....	66
Gostyngiadau mewn defnydd a ddilynwyd gan gynnydd.....	71
Cynnydd mewn defnydd.....	72
Cynnydd mewn defnydd a ddilynwyd gan ostyngiadau.....	74
Dim newidiadau mewn defnydd.....	76
Crynodeb.....	78
8. Newidiadau mewn ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed.....	79
Newidiadau mewn ymddygiad sy'n gysylltiedig ag yfed.....	79
Esbonio newidiadau mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed.....	80
Math o alcohol.....	80
Brand alcohol.....	84
Lleoliad yfed alcohol.....	85
Crynodeb.....	86
9. Newidiadau mewn gwariant cartrefi a phatrymau prynu alcohol.....	87
Newidiadau mewn gwariant cartrefi.....	87
Egluro newidiadau mewn patrymau prynu alcohol.....	89
Newidiadau yn y swm o arian sy'n cael ei wario ar alcohol.....	89

Dim newidiadau	89
Llai o wariant.....	91
Mwy o wariant.....	94
Ffynonellau ar gyfer mwy o wariant.....	96
Newidiadau o ran ble a sut y gwnaethant brynu alcohol.....	98
Crynodeb.....	102
10. Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill	104
Defnydd o sylweddau eraill ers mis Mawrth 2020	104
Cyffuriau anghyfreithlon	105
Cyffuriau a ragnodir gan feddyg	108
Cyffuriau a ragnodwyd i rywun arall	109
Meddyginiaeth dros y cownter.....	110
Diodydd di-alcohol	111
Alcohol ar ffurf wahanol i ddiod	112
Bwyd.....	113
Crynodeb.....	114
11. Effaith IA ar fywydau personol yfwyr.....	116
Newidiadau ym mywydau personol yfwyr	116
Effaith gymdeithasol	117
Perthnasoedd	117
Troseddau meddiangar	118
Mathau eraill o droseddau.....	120
Erledigaeth.....	121
Cyllid a llety.....	122
Effaith ar iechyd	123
Ceisio triniaeth	125
Crynodeb.....	126
12. Effaith IA ar yfwyr eraill.....	127
Patrymau defnydd alcohol	127
Defnydd o sylweddau eraill.....	128
Troseddu	130
Effaith ar iechyd.....	131
Effaith gymdeithasol	132
Crynodeb.....	133
13. Trafodaeth.....	134
Mesurau meintiol o newid	135
Ymwybyddiaeth ac agweddau tuag at IA.....	136

Newidiadau mewn pris ac argaeledd	136
Newidiadau mewn patrymau yfed	137
Newidiadau mewn ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed	138
Newidiadau mewn gwariant cartrefi a phatrymau prynu.....	138
Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill.....	139
Effaith IA ar fywydau personol yfwyr.....	140
Sylwadau i gloi	141
Camau nesaf.....	142
Cyfeirnodau	144

Rhestr Tablau

Tabl 3.1 Nodweddion yr astudiaethau a gynhwysyd.....	21
Tabl 4.1 Ffynonellau sampl astudiaeth hydredol.....	29
Tabl 4.2 Nodweddion_demograffig_cyfweleion_y_waelodlin a'r sesiynau dilynol (samplau gwahanol).....	31
Tabl 4.3 Sgoriau ansawdd bywyd ymhlith cyfweleion ar y waelodlin a cyfweliadau dilynol (samplau gwahanol).....	32
Tabl 4.4 Sgoriau ansawdd bywyd ymhlith cyfweleion ar y waelodlin ac ar y cyfweliadau dilynol (yr un sampl).....	33
Tabl 4.5 Patrymau yfed mewn cyfweliadau gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (samplau gwahanol).....	34
Tabl 4.6 Patrymau yfed mewn cyfweliadau gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (yr un sampl).....	35
Tabl 4.7 Sgoriau AUDIT ar y pwynt gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (samplau gwahanol).....	35
Tabl 4.8 Sgoriau AUDIT ar y pwynt gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (yr un sampl).....	36
Tabl 5.1 Cyn cymryd rhan yn yr arolwg hwn, a oeddech chi wedi clywed am IA?.....	43
Tabl 5.2 I ba raddau ydych chi'n cytuno â chyflwyno IA yng Nghymru?.....	49
Tabl 6.1 A ydych wedi sylwi ar unrhyw newidiadau ym mhris alcohol ers gweithredu'r IA ym mis Mawrth 2020?.....	54
Tabl 6.2 A ydych wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn argaeledd alcohol ers gweithredu'r IA ym mis Mawrth 2020?.....	59
Tabl 7.1 Newidiadau ym maint ac amllder yfed ers mis Mawrth 2020 (ymatebion arolwg).....	65
Tabl 7.2 A oedd y rhesymau am y swm/amlder yn ymwneud ag IA, COVID-19, neu ryw ffactor arall?.....	66
Tabl 8.1 Newidiadau mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed ers mis Mawrth 2020.....	79

Tabl 8.2 Effaith IA a COVID-19 ar ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed.....	80
Tabl 9.1 Newidiadau mewn gwariant cartrefi ers mis Mawrth 2020.....	87
Tabl 9.2 Effaith IA a COVID-19 ar wariant cartrefi.....	88
Tabl 10.1 Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill ers mis Mawrth 2020.....	104
Tabl 10.2 Effaith IA a COVID-19 ar y defnydd o sylweddau eraill.....	105
Tabl 11.1 Effaith IA a COVID-19 ar fywydau personol yfwyr.....	116

Cydnabyddiaethau

Mae llawer o bobl yr hoffem ddiolch iddynt am eu cymorth gyda'r prosiect hwn. Heb eu cefnogaeth ni fyddem wedi gallu casglu cymaint o ddata gwerthfawr. Yn bwysicaf oll, hoffem ddiolch i'r bobl hynny a ymunodd â'n hastudiaeth cyfweiliad hydredol ac a gytunodd i gael eu cyfweld ar fwy nag un achlysur. Mae eu cyfranogiad yn bwysig i'r ymchwil hwn gan y bydd yn ein galluogi i fonitro effaith Isafbris Alcohol ar yfwyr dros amser. Rydym hefyd yn ddiolchgar iawn i'r bobl hynny a gwblhaodd yr arolwg ar-lein. Sylweddolwn fod yr holiadur yn faith ac rydym yn hynod werthfawrogol o'r ymdrech a wnaethpwyd i ateb, yn aml yn fanwl iawn, ein holl gwestiynau. Hoffem hefyd fynegi ein diolch i Janine Hale am reoli'r prosiect mor ofalus a phroffesiynol, ac i Grŵp Cyngori'r Prosiect am eu sylwadau ar ddrafftiau o'n hoffer casglu data a'n hadroddiad yn ogystal ag am eu cefnogaeth barhaus gyda'r ymchwil.

Geirfa: termau allweddol ac acronymau

Acronym/ term allweddol	Diffiniad
ATG	Asesiad Tystiolaeth Gyflym
AUDIT	Alcohol Use Disorders Identification Test (Prawf Adnabod Anhwylder Defnydd Alcohol)
BCA	Byrddau Cynllunio Ardal
CPN	Yfwyr Cymedrol, Peryglus, Niweidiol
GCP	Grŵp Cynghori Prosiect
GCPEF	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi
GIG	Gwasanaeth Iechyd Gwladol
GYAS	Grŵp Ymchwil Alcohol Sheffield
IA	Isafbris am Alcohol – defnyddir i gyfeirio at y polisi o osod isafbris am alcohol
IU	Isafbris Uned – y lefel a osodwyd fesul uned a ddefnyddir i gyfrifo'r isafbris am alcohol. Yn yr Alban, cyfeirir at y polisi ei hun hefyd fel IA.
MDC	Meddyginiaeth dros-y-cownter
PCGS	Panel Cynghori ar Gamddefnyddio Sylweddau
PIH	Diodydd 'parod-i'w-hyfed' sy'n seiliedig ar wirodydd.
Spice	Enw cyffredin ar gyfer math(au) penodol o SSN (h.y. cannabinoidau synthetig).
SSN	Sylweddau Seicoweithredol Newydd (gweler hefyd 'Spice')

Mae sawl acronym a ddefnyddir o fewn paragraffau/darnau unigol – ond nid unman arall yn yr adroddiad. Mae ganddynt benodolrwydd 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 ar y tro cyntaf.

1. Cyflwyniad

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

Dyfarwyd tri o'r cytundebau (Lot 1, 3 a 4) i gonsortiw m o ymchwilwyr wedi'u lleoli ym Mhrifysgol De Cymru, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam a Gwasanaeth Ymgynghorol Ffigur 8.¹ Dyfarwyd Lot 2 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 yn cyflwyno canfyddiadau ymchwil a gynhaliwyd dwy flynedd ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Mae'r canfyddiadau'n darparu asesiad dros dro pwysig o effaith IA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan yfwyr ledled Cymru gan ddefnyddio holiadur ar-lein a thrwy gyfweiliadau ansoddol manwl.

Nodau ac amcanion

Prif nod y gydran hon o'r gwerthusiad yw asesu effaith y ddeddfwriaeth isafbris am alcohol ar y boblogaeth ehangach o yfwyr cymedrol, peryglus a niweidiol² (yfwyr CPN o hyn ymlaen) dros gyfnod o bum mlynedd. Mae'r astudiaeth yn un hydredol ac mae ganddi bedwar pwynt adrodd allweddol: gwaelodlin (cyn-gweithredu'r ddeddfwriaeth), naw mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith, dwy flynedd ar ôl ei rhoi ar waith a 42 mis ar ôl ei rhoi ar waith.

Prif amcanion yr astudiaeth yw:

1. Asesu agweddau yfwyr CPN tuag at y ddeddfwriaeth
2. Asesu'r newidiadau y mae yfwyr CPN yn eu gwneud fel 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 CPN (e.e. cyflogaeth, amgylchiadau ariannol, iechyd, perthnasoedd)
4. Ymgymryd â dadansoddiad o batrymau gwariant aelwydydd, i asesu'r posibilrwydd o ddadleoli gwariant.

Yn y fanyleb wreiddiol ar gyfer yr ymchwil, y cynllun oedd comisiynu ymchwil a fyddai'n asesu effaith IA 18 mis³ a 42 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Fodd

¹ Arweinir Lot 1 gan Brifysgol Glyndwr, Lot 3 gan Wasanaeth Ymgynghorol Ffigur 8, a Lot 4 gan Brifysgol De Cymru.

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

³ Roedd y fanyleb wreiddiol yn awgrymu apwyntiad dilynol cyntaf o 18 mis ar ôl ei roi ar waith, ond cafodd hyn ei newid wedyn i ddwy flynedd yn sgil y pandemig COVID-19.

bynag, o ystyried effeithiau dryslyd y pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau ar symud a ddilynodd wythnosau'n unig ar ôl i IA gael ei roi ar waith yng Nghymru, darparwyd cyllid gan Lywodraeth Cymru ar gyfer ton ychwanegol o gyfweiliadau gyda sampl yr astudiaeth hydredol naw mis ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth. Felly, ychwanegwyd pumed amcan at yr astudiaeth:

5. Asesu effaith gymharol IA a COVID-19 ar batrymau yfed ac ymddygiadau prynu yn y cyfnod o naw mis yn dilyn gweithredu'r ddeddfwriaeth.

Dylid ei gwneud yn glir mai pwrpas y don ychwanegol o gasglu data yn bennaf oedd cynnal astudiaeth ansoddol fanwl o effaith COVID-19 ar ymddygiad yfed y sampl hydredol er mwyn darparu cyd-destun ar gyfer dehongli data yn y dyfodol. Yn ogystal, fel yr amlinellir yn yr adroddiad⁴, casglwyd adborth ar effaith y camau gweithredu cynnar er nad oedd bwriad i'r astudiaeth ddarparu unrhyw ganfyddiadau terfynol ar effaith IA ar y cam hwnnw. Dim ond o leiaf 18 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith y bwriadwyd i unrhyw asesiad o effaith IA ar y boblogaeth gyffredinol o yfwyr ddechrau, unwaith y byddai wedi cael amser i ymsefydlu a dod i rym. Mae'r adroddiad hwn, felly, sy'n seiliedig ar ddata a gasglwyd dwy flynedd ar ôl ei weithredu, yn dechrau'r broses o asesu effaith IA ar yfwyr yng Nghymru.

Strwythur yr adroddiad

Yr adroddiad hwn yw'r trydydd o bedwar adroddiad a gynhyrchir mewn perthynas â'r prosiect hwn⁵. Mae wedi'i rannu'n dair rhan allweddol. Mae'r cyntaf yn darparu gwybodaeth gyd-destunol yn ogystal ag adolygiad byr o'r llenyddiaeth a gyhoeddwyd yn fwyaf diweddar ar effeithiolrwydd polisiâu isafbris, a throsolwg o'r dulliau a ddefnyddiwyd i gynnal yr ymchwil sylfaenol. Mae'r ail yn cyflwyno canlyniadau'r ymchwil cynradd ac wedi'i strwythuro o amgylch wyth thema allweddol. Mae'r trydydd yn crynhoi'r canlyniadau, yn trafod y canfyddiadau yng ngoleuni'r llenyddiaeth ac yn argymhell cyfres o gamau gweithredu i arwain yr ymchwil dros weddill y cyfnod astudio.

Crynoir cynnwys y penodau unigol fel a ganlyn:

Mae Pennod 2 yn rhoi rhywfaint o wybodaeth gefndir am bolisiau isafbris ac yn lleoli'r ymchwil yn ei gyd-destun drwy archwilio sut a pham y cafodd ei gyflwyno yng Nghymru. Mae'n darparu llinell amser o ddigwyddiadau i ddangos sut y datblygodd y polisi o'r dadleuon cynnar hyd at ei weithredu ar yr 2^{il} o Fawrth 2020.

Mae Pennod 3 yn cyflwyno canlyniadau adolygiad o'r llenyddiaeth a gyhoeddwyd yn fwyaf diweddar ar effaith polisiâu isafbris. Mae'r adolygiad yn diweddar tri adolygiad mwy cynhwysfawr (gweler Holloway et al, 2019; Buhociu et al., 2021; Holloway et al., 2022) ac mae'n canolbwyntio ar effaith IA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr.

⁴ Holloway, K., Buhociu, M., Murray, S., Livingston, W. a Perkins, A. (2022) Asesu Effaith COVID-19 ac Effaith Gynnar Isafbris am Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

⁵ Bydd adroddiad terfynol yn cael ei gynhyrchu ar ôl cam olaf y gwaith maes sydd i fod i ddigwydd 42 mis ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth.

Mae Pennod 4 yn disgrifio'r dulliau a ddefnyddiwyd i gasglu'r data cynradd, gan gynnwys esboniad o'r dewisiadau a wnaed, yn ogystal â throsolwg o'r gweithdrefnau a ddefnyddiwyd i gasglu'r data. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth am nodweddion y samplau o yfwyr a gymerodd ran yn yr arolwg ar-lein a chyfweliadau ansoddol.

Mae Penodau 5 i 12 yn cyflwyno canfyddiadau o'r ymchwil sylfaenol a wnaed gan y tîm gwerthuso. Er bod rhai o'r penodau'n ymdrin â themâu cysylltiedig, maent wedi'u rhannu'n benodau gwahanol er mwyn lleihau hyd bob pennod a chaniatáu i ddarllenwyr gymhathu'r pwyntiau allweddol o bob thema cyn symud ymlaen i'r nesaf.

Mae Pennod 5 yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o IA ymhlith yfwyr. Mae hefyd yn adolygu agweddau yfwyr tuag at gyflwyno IA yng Nghymru ac yn archwilio'r rhesymau sydd wrth wraidd y safbwyntiau hyn. Mae Pennod 6 hefyd yn canolbwyntio ar faterion ymwybyddiaeth. Fodd bynnag, yn y bennod hon mae'r ffocws ar ymwybyddiaeth o unrhyw newidiadau mewn prisiau ac argaeledd cynhyrchion alcohol yn y cyfnod ar ôl gweithredu IA, yn hytrach nag ymwybyddiaeth o bolisi IA yn ehangach.

Mae Pennod 7 yn symud ymlaen i ystyried effaith IA ar batrymau yfed. Mae'n archwilio newidiadau ym maint ac amllder defnydd o alcohol ac yn archwilio'r rhesymau dros unrhyw newidiadau. Mae cysylltiad agos rhwng Pennod 8 a'r bennod flaenorol, gan archwilio newidiadau mewn amrywiaeth o ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed. Mae hyn yn cynnwys newidiadau yn y math a brand yr alcohol a yfir yn ogystal â newidiadau yn y lleoliad y caiff ei yfed a gyda phwy y caiff ei yfed.

Mae Pennod 9 yn symud ymlaen i archwilio newidiadau mewn gwariant aelwydydd yn y cyfnod ers gweithredu IA. Mae'n ymchwilio i newidiadau mewn patrymau prynu alcohol ac yn archwilio'r rhesymau pam y digwyddodd unrhyw newidiadau.

Mae Pennod 10 yn archwilio newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill gan gynnwys cyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau presgripsiwn, meddyginiaeth dros y cownter, alcohol di-ddiod, diodydd di-alcohol a bwyd. Mae Pennod 11 yn canolbwyntio ar effaith ehangach IA ar fywydau yfwyr. Mae'n archwilio effaith gymdeithasol IA yn ogystal â'r effaith ar iechyd meddwl a chorfforol yfwyr. Mae Pennod 12 yn symud y sylw oddi wrth brofiadau personol yfwyr eu hunain i fyfyrion ar effaith IA ar bobl eraill.

Mae Pennod 13 yn crynhoi'r canfyddiadau ac yn myfyrio arnynt yng ngoleuni'r llenyddiaeth a adolygwyd ym Mhennod 3. Mae'r adroddiad yn gorffen gyda rhai Sylwadau Clo ac yna adran fer lle'r amlinellir ein Camau Nesaf ar gyfer gwerthuso effaith IA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru.

laith (labeli a disgrifyddion)

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

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

Mae yna hefyd wahanol ffyrdd 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 bod mesurau eraill (e.e. y Prawf Adnabod Anhwylder Defnydd o Alcohol – o hyn allan, AUDIT (gweler hefyd y rhestr geirfa)) yn asesu patrymau yfed a theimladau am yfed hefyd. Mae dryswch yn codi 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 i yfwr o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn seiliedig ar eu hatebion i 10 cwestiwn⁶. Mae'r AUDIT yn defnyddio'r termau risg is (0-7), risg gynyddol (8-15) a risg uwch (16+) i gategoreiddio yfwyr ar sail eu sgoriau. Weithiau mae sgôr o 20+ ar yr AUDIT yn cael ei gategoreiddio ar wahân fel 'dibyniaeth bosibl'⁷.

Yn gyson ag ymchwilwyr eraill, yn yr adroddiad hwn diffinnir y termau yfed cymedrol, peryglus a niweidiol ar sail sgorau AUDIT⁸. Mae yfwr cymedrol felly yn rhywun sy'n sgorio 0-7 ar yr AUDIT ac yn cael ei ystyried i fod â 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 ac y bernir eu bod yn wynebu risg gynyddol o niwed. Mae yfwyr niweidiol yn cynnwys pobl sy'n sgorio 16 neu fwy ac yr aseswyd eu bod yn wynebu risg uchel o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

⁶ Rhoddir sgôr o 0 i 4 i bob cwestiwn. Y sgôr uchaf posibl yw 40.

⁷ [Offeryn Sgrinio Alcohol](#)

⁸ Cyfrifwyd sgorau AUDIT ar gyfer yr holl gyfranogwyr ymchwil gan gynnwys ymatebwyr arolwg a chyfweleion.

2. Cefndir a chyd-destun

Mae'r cefndir a'r cyd-destun ar gyfer isafbris am alcohol (IA) wedi'u nodi'n fanwl mewn tri adroddiad blaenorol⁹. Mae'r bennod hon yn crynhoi'r wybodaeth honno er mwyn gosod y cyd-destun ar gyfer yr adroddiad. Mae'n ystyried diffiniad IA ac yn archwilio ble yn y byd y mae polisïau isafbris yn gweithredu¹⁰. Mae'r bennod yn amlinellu'n gryno hanes a datblygiad polisi a deddfwriaeth isafbris am alcohol yng Nghymru ac yn amlinellu cyd-destun cyfreithiol a pholisi'r gwerthusiad. Mae hefyd yn ystyried y broses o weithredu IA ac yn myfyrio ar yr ymgyrch a roddodd gyhoedduswydd i'r polisi cyn ei gyflwyno.

Polisïau Isafbris am Alcohol

Mae isafbris am alcohol yn golygu gosod isafbris na ellir ei werthu na'i gyflenwi'n gyfreithiol islaw iddo. Mae polisïau isafbris am alcohol, o ryw ffurf neu'i gilydd, ar waith mewn rhai gwledydd ledled y byd, gan gynnwys Rwsia, Moldofa, Belarus, yr Wcráin, Wsbecistan, Cymru, yr Alban, a rhannau o Ganada, Awstralia ac UDA. Yn gyffredin i bob polisi mae'r nod o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Fodd bynnag, nid yw pob polisi isafbris am alcohol yr un peth. Mae gan rai bolisïau sy'n berthnasol i bob math o alcohol tra bod eraill yn cyfyngu ar werthu alcohol islaw'r gost cynhyrchu; fel arall mae gan rai lefelau gwahanol o isafbris am wahanol fathau o alcohol (h.y. cwrw, gwin a gwirodydd) (gweler SIB, 2022).

Cyd-destun isafbris am alcohol yn y DU

Yn Lloegr, 'nid oes unrhyw gynlluniau ar gyfer cyflwyno IA' er bod y Llywodraeth wedi datgan ym mis Mawrth 2020 y byddai'n parhau i fonitro cynnydd IA yn yr Alban (Woodhouse, 2020) yn unol ag argymhellid Pwyllgor Tŷ'r Arglwyddi yn 2017¹¹.

Yn yr Alban, mae trwyddedu alcohol yn fater datganoledig. Ar ôl achos cyfreithiol gyda chynrychiolwyr y diwydiant a wnaeth bara pum mlynedd, daeth isafbris uned (ar lefel o 50c yr uned) i rym ar y 1^{af} o Fai 2018 fel rhan o *Ddeddf Alcohol (Isafbris) yr Alban 2012*.

Yng Nghymru, galluogodd *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018* gyflwyniad isafbris am alcohol ar sail iechyd y cyhoedd, maes o fewn cymhwysedd deddfwriaethol¹² Cynulliad Cenedlaethol Cymru¹³.

⁹ [Holloway et al. \(2019\)](#), [Buhociu et al. \(2021\)](#), [Holloway et al. \(2022\)](#).

¹⁰ Cyflwynir gwybodaeth gyd-destunol fwy cynhwysfawr am Isafbris Alcohol, gan gynnwys y cyd-destun rhyngwladol, yn Holloway et al. (2019) *Ymchwil i'r Potensial ar gyfer Newid Sylweddau yn dilyn Cyflwyno Isafswm Prisiau Alcohol*. Cyrchwyd ar 19 Mehefin 2020 yn: Holloway et al. (2019).

¹¹ [House of Lords Select Committee on the Licensing Act 2003, The Licensing Act 2003: post-legislative scrutiny, HL Paper 146, 4 April 2017, para 86](#)

¹² [Briff Ymchwil Senedd y DU](#)

¹³ Ar 6 Mai 2020, newidiodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru ei enw i Senedd Cymru.

Ar adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn (Gorffennaf 2022), yr Alban, Cymru, Armenia ac (ers Ionawr 2022) Iwerddon yw'r unig bedair gwlad yn y byd sydd â pholisïau cenedlaethol o isafbris uned sy'n berthnasol i bob math o alcohol (SIB, 2022).

Llinell amser o ddigwyddiadau allweddol yn esblygiad IA yng Nghymru

Mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn glir ers tro bod yn rhaid i ymyriad prisio fod yn elfen allweddol o unrhyw strategaeth sy'n ceisio lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol¹⁴. Yn 2014, comisiynodd Llywodraeth Cymru ei Phanel Cyngori ar Gamddefnyddio Sylweddau (PCGS)¹⁵ a grŵp o ymchwilyr o Grŵp Ymchwil Alcohol Prifysgol Sheffield (GYAS) i archwilio effaith bosibl amrywiaeth o bolisïau prisio alcohol fel dull o leihau lefelau niwed cysylltiedig ag alcohol¹⁶. Daeth y ddau grŵp i'r casgliad y byddai cyflwyno polisi isafbris uned ar gyfer alcohol yng Nghymru yn fecanwaith effeithiol ar gyfer lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Wedi hynny, drafftwyd *Bil Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru)* oedd yn cynnwys darpariaethau i gyflwyno isafbris ar gyfer gwerthu a chyflenwi alcohol yng Nghymru, a'i gwneud yn drosedd i alcohol gael ei werthu neu ei gyflenwi am lai na'r pris hwnnw. Er bod cyflwyno IA yn arwydd o 'ymrwymiad cadarn i wella a diogelu iechyd poblogaeth Cymru gyfan ymhellach', ei brif nod oedd 'diogelu iechyd yfwr niweidiol a pheryglus a oedd yn yfed symiau mwy o gynhyrchion cost isel ag alcohol uchel'¹⁷.

Ar ôl mynd drwy dri cham o drafod ac ystyried, cytunwyd ar y Bil gan y Cynulliad Cenedlaethol ar 19^{eg} o Fehefin 2018 a chafodd Gydsyniad Brenhinol ar 9^{fed} o Awst 2018. Wedi hynny, gosodwyd *Rheoliadau Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Isafbris Uned) (Cymru) 2019* ar 15^{fed} o Hydref 2019 a phennu isafbris o 50c yr uned. Cytunwyd ar y rhain gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru ar y 12^{fed} o Dachwedd 2019.

Daeth *Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018* (y Ddeddf) i rym ar yr 2^{il} o Fawrth 2020. Mae'r Ddeddf yn rhoi effaith i benderfyniad Llywodraeth Cymru i ddarparu sail ddeddfwriaethol ar gyfer mynd i'r afael â rhai o'r pryderon iechyd hir sefydlog a phenodol ynghylch effeithiau goryfed alcohol yng Nghymru. Nod y Ddeddf yn y pen draw yw mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys derbyniadau i'r ysbyty, a marwolaethau, sy'n gysylltiedig ag alcohol, drwy leihau'r defnydd o alcohol ymysg yfwr peryglus a niweidiol, sy'n dueddol o yfed mwy o gynnyrch cost isel ac alcohol uchel.

Gwerthusiad o Isafbris am Alcohol yng Nghymru

Mae'r Ddeddf yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i osod gerbron y Cynulliad Cenedlaethol, ac yna cyhoeddi, adroddiad ar weithrediad ac effaith y ddeddfwriaeth

¹⁴ [Llywodraeth Cymru – Ymgynghoriad: Crynodeb o Ymatebion](#)

¹⁵ Diddymwyd PCGS yn 2019.

¹⁶ Yn 2017, comisiynwyd GYAS i gynnal dadansoddiad wedi'i ddiweddarau o effaith bosibl ystod o bolisïau prisio alcohol.

¹⁷ [Llywodraeth Cymru](#)

ar ddiwedd cyfnod adolygu o bum mlynedd. Bydd canlyniadau'r adroddiad hwnnw'n chwarae rhan bwysig wrth benderfynu a gaiff rheoliadau eu gwneud er mwyn sicrhau parhad IA y tu hwnt i'w oes bresennol o chwe blynedd.

Er mwyn llywio'r adroddiad ar weithrediad ac effaith, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu gwerthusiad o'r ddeddfwriaeth dros gyfnod o bum mlynedd. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'r gwerthusiad hwnnw ac mae'n seiliedig ar ddata a gasglwyd dwy flynedd ar ôl gweithredu'r IA. Dyma'r ail o dri adroddiad 'ôl-weithredu' a fydd yn archwilio patrymau yfed alcohol ac ymddygiadau cysylltiedig ymhlith yfwyr cymedrol, peryglus a niweidiol o fewn poblogaeth gyffredinol Cymru.

Fel y nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad, y cynllun gwreiddiol oedd asesu effaith IA 18 mis a 42 mis ar ôl ei roi ar waith. Fodd bynnag, ychwanegwyd ton ychwanegol o gyfweiliadau i asesu effaith gymharol IA a COVID-19 ar batrymau yfed ac ymddygiadau cysylltiedig yn y cyfnod naw mis yn dilyn gweithredu'r ddeddfwriaeth. O ganlyniad i effaith barhaus y pandemig, gohiriwyd y cyfweiliadau dilynol 18 mis am chwe mis. Mae'r adroddiad hwn felly'n cyflwyno canfyddiadau o ddata a gasglwyd 24 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith.

Gweithredu IA

Ym mis Tachwedd 2019, i baratoi ar gyfer gweithredu IA yng Nghymru, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru amrywiaeth o adnoddau ar gyfer manwerthwyr ar ei gwefan¹⁸. Ddeufis yn ddiweddarach, ym mis Ionawr 2020, cyhoeddwyd dogfen ganllaw ar wefan Llywodraeth Cymru yn targedu manwerthwyr ac Awdurdodau Lleol¹⁹. Prif ddiben y ddogfen hon oedd rhoi arweiniad ar sut i gyfrifo, gweithredu a gorfodi'r gyfraith ar isafbrisiau. Yn ogystal â'r posteri, y taflenni a'r dogfennau canllaw, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru 'Ap Cyfrifo Isafbris Uned' hefyd.

Bythefnos cyn ei roi ar waith, ar yr 17^{eg} o Chwefror 2020, lanswyd ymgyrch gyhoeddusurwydd ehangach ynghylch IA a oedd yn targedu'r boblogaeth gyffredinol²⁰. Roedd yr ymgyrch yn cynnwys hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol, radio cenedlaethol a lleol ac ar-lein, ond nid ar y teledu.

Yn ogystal â'r ymgyrch cyfryngau cyhoeddus a datblygu adnoddau ar gyfer manwerthwyr, ariannodd Llywodraeth Cymru hefyd gyfres o saith gweithdy codi ymwybyddiaeth a gynlluniwyd i helpu gwasanaethau i baratoi ar gyfer cyflwyno IA yng Nghymru. Trefnwyd y gweithdai mewn ymateb i bryderon ynghylch diffyg ymwybyddiaeth gyffredinol o IA o fewn gwasanaethau triniaeth a chymorth, a phryderon ynghylch canlyniadau anfwriadol posibl y ddeddfwriaeth a nodwyd gan Holloway et al. (2019).

¹⁸ [Adnoddau i Fanwerthwyr](#)

¹⁹ [Canllawiau manwl ar weithredu Isafbris am Alcohol](#)

²⁰ [Erthygl Newyddion BBC](#)

Crynodeb

Mae'r bennod hon wedi rhoi trosolwg byr o bolisiâu isafbris yn fyd-eang ond gyda ffocws ar gyd-destun y DU. Cyflwynwyd amserlen o ddigwyddiadau a arweiniodd at gyflwyno IA yng Nghymru ynghyd â rhywfaint o wybodaeth gefndirol am y gwerthusiad pum mlynedd o IA, gan gynnwys y cyd-destun cyfreithiol a pholisi. Roedd y bennod hefyd yn ystyried y broses o roi IA ar waith ac yn crynhoi'r dulliau a ddefnyddiwyd i roi cyhoeddusrwydd i'r ddeddfwriaeth a pharatoi yfwyr ar gyfer ei gweithredu.

3. Adolygiad Llenyddiaeth

Ers cyhoeddi ein hadroddiad diwethaf, a asesodd effaith COVID-19 ac effaith gynnar IA ar y boblogaeth gyffredinol o yfwyr yng Nghymru²¹, mae sawl astudiaeth bwysig wedi dod i'r amlwg sy'n taflu goleuni pellach ar effaith debygol IA. Yn y bennod hon disgrifir y dulliau a ddefnyddiwyd i nodi'r papurau newydd hyn, a darperir trosolwg o'u canfyddiadau. Nod y bennod yw diweddarau'r adolygiadau cynharach i ddangos y sefyllfa gyffredol o ran gwybodaeth am y pwnc. Mae'r bennod yn dechrau gyda throsolwg byr o'r tri adolygiad blaenorol o lenyddiaeth ac yna'n symud ymlaen i gyflwyno canlyniadau'r un wedi'i ddiweddarau.

Trosolwg o'r ymchwil diweddar

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

Ychwanegodd yr ymchwil a gynhwyswyd yn y trydydd adolygiad ganfyddiadau cadarnhaol pellach at y sylfaen dystiolaeth. Mae ymchwil sy'n dod i'r amlwg o'r Alban wedi bod yn unfrydol gadarnhaol wrth nodi bod isafbris uned yn cael effaith gynnar lwyddiannus o ran cynyddu prisiau a lleihau gwerthiannau, defnydd, a niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys marwolaethau (Robinson, et. al. 2020; Ferguson et al., 2021; Alcohol Focus Scotland, 2021). At hynny, nid oes tystiolaeth o'r canlyniadau negyddol a ragwelwyd yn enwedig ymhlith yfwyr dibynnol wedi dod i'r amlwg, er bod rhywfaint o symud cyllidebau cartrefi o gyflenwadau hanfodol i alcohol wedi'i nodi (Buykx et al., 2021). O ystyried y canfyddiadau hyn, sy'n gyffredinol gadarnhaol, nid yw'n fawr o syndod nodi cynnydd yn y gefnogaeth gyhoeddus i isafbris uned yn y cyfnod ers ei gyflwyno (Ferguson et al. 2020).

Mae canfyddiadau cynnar ynghylch effaith IA yng Nghymru hefyd yn gadarnhaol ac yn adlewyrchu'r rhai o'r Alban (Anderson et al., 2021). Yn wir, cofnododd y ddwy wlad ostyngiadau mewn pryniannau alcohol – mwy felly o ran seidr a gwirodydd na diodydd alcoholig eraill. At hynny, cynyddodd prisiau alcohol yng Nghymru a'r Alban ar ôl gweithredu IA/IU, sy'n awgrymu bod cydymffurfiaeth uchel â'r ddeddfwriaeth (Alcohol Change, 2021; Alcohol Health Alliance, 2020 Weston's Cider Report, 2021). Yn nodedig, roedd y newidiadau mwyaf yn y band pris ychydig yn uwch na'r isafbris uned o 50c (Ferguson et al. 2021).

Er bod prisiau wedi cynyddu yn yr Alban a Chymru, maent wedi aros yn isel yn Lloegr lle nad yw isafbris wedi'i gyflwyno. Amlygodd cymariaethau o brisiau ar-lein a phrisiau yn y siop wahaniaeth enfawr mewn prisiau rhwng y gwledydd hyn yn ystod y

²¹ [Holloway et al. \(2022\)](#)

cyfnod ar ôl gweithredu isafbris uned/ IA. Yn Lloegr, mae alcohol yn parhau i fod ar gael am brisiau 'arian poced', gyda seidr y rhataf ac ar gael am gyn lleied â 19c yr uned (Alcohol Change, 2021; Alcohol Health Alliance, 2020). Yn yr Alban a Chymru, canfuwyd bron dim cynnyrch alcohol ar gael am lai na 50c yr uned. Mae'r casgliadau a luniwyd gan Parna (2020) mewn perthynas ag Estonia a Latfia gyfagos yn amlwg yn berthnasol yma. Gall polisi alcohol heb ei gydlynu 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 argymhellad y dylai Lloegr gyflwyno isafbris uned yn ddealladwy yn enwedig yn y cyd-destun hwn (Alcohol Health Alliance, 2021).

Er mai ymchwil o'r DU sydd yn fwyaf perthnasol i unrhyw werthusiad o IA yng Nghymru, gellir dysgu gwersi hefyd o wledydd eraill lle mae polisiâu prisio alcohol wedi'u rhoi ar waith. Roedd ffocws yr ymchwil a gynhwyswyd yn y trydydd adolygiad yn amrywiol, gan gynnwys astudiaethau a gynhaliwyd mewn nifer o wledydd eraill gan gynnwys: Belarws, Libanus, Awstralia, India, Estonia, Rwsia, a Sweden. Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau rhyngwladol hyn yn seiliedig ar ddadansoddiadau polisi a gynlluniwyd i adnabod enghreifftiau o arfer gorau. Ymysg yr astudiaethau, 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 rhyngwladol sy'n berthnasol i unrhyw werthusiad o IA yng Nghymru:

- Mae angen i lunwyr polisi a llywodraethau gyfathrebu effeithiau penodol polisiâu alcohol yn well cyn eu gweithredu (Cook et al., 2020).
- Mae polisi prisio yn unig yn annhebygol o leihau'r effeithiau economaidd-gymdeithasol a'r effeithiau ar iechyd a achosir gan alcohol (Gururaj et al., 2021).
- Er y gall isafbris uned fod yn effeithiol yn y tymor byr, mae'r ymchwil rhyngwladol yn awgrymu y bydd angen polisiâu eraill i gynnal y gostyngiad (O'Brien et al., 2021)
- Gall polisi alcohol heb ei gydlynu ar draws gwledydd cyfagos rwystro cynnydd o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol (Parna, 2020).
- Mewn rhai gwledydd, mae angen i farchnadoedd cysgodol (anghyfreithlon) gael eu rheoli'n llymach o ystyried bod cynnydd mewn prisiau wedi'i gysylltu â chynnydd mewn yfed alcohol heb ei gofnodi (Zasimova a Kolosnitsyna, 2020).
- Dylid ystyried patrymau yfed alcohol wrth ddylunio polisiâu prisio (Chalak, et al., 2020).
- Nid yw prisiau alcohol yn cael unrhyw effaith fawr ar lefelau yfed a goryfed ymhlith 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 yn seiliedig ar ddata o wledydd sydd â marchnadoedd cysgodol sylweddol a chyflenwad alcohol heb ei gofnodi (Neufeld et al., 2020).
- Er mai prin yw'r dystiolaeth o drosglwyddo rhwng diodydd alcoholig a dargedwyd a'r rhai nad ydynt wedi'u targedu gan isafbris uned, canfuwyd bod rhai yfwyr yn amnewid alcohol am gynhyrchion alcohol sydd ddim yn ddiodydd (e.e. gwirodydd methyledig neu gegolch) (Taylor, et al. 2021).

Strategaeth chwilio ac astudiaethau detholedig

Ceir trosolwg llawn o'r dulliau methodolegol gwreiddiol a ddefnyddiwyd ar gyfer y tri adolygiad blaenorol o lenyddiaeth yn Holloway et al (2019), Buhociu et al (2021) a Holloway et al. (2022). Dilynodd yr adolygiad a gynhaliwyd at ddibenion yr adroddiad hwn ddull tebyg lle nodwyd darnau perthnasol o lenyddiaeth trwy chwilio cronfa ddata llyfryddol fawr (FiNDit). Ymgwymerwyd â chwiliadau o wefan Public Health Scotland hefyd gan wybod bod adroddiadau ar effaith isafbris uned yn yr Alban wedi'u cyhoeddi yn ystod y misoedd diwethaf.

O ran cymhwysedd, cafodd astudiaethau sy'n asesu effaith (neu effaith bosibl²²) polisïau prasio alcohol ar yfed ac ymddygiadau cysylltiedig a gyhoeddwyd yn Saesneg yn ystod y chwe mis diwethaf (h.y. Ionawr 2022 i Orffennaf 2022) eu cynnwys yn yr adolygiad i osgoi unrhyw orgyffwrdd â'n hadolygiadau systematig blaenorol (Holloway, et al. 2019, Buhociu et al. 2021, a Holloway et al. 2022).

Canlyniadau

Nododd ein chwiliadau o FiNDit ddwy astudiaeth newydd a oedd yn cyfateb i'n meini prawf cymhwysedd a nododd ein chwiliadau o wefan Public Health Scotland ddau bapur arall. Darparwyd dau ddarn arall o lenyddiaeth i ni'n uniongyrchol gan ymchwilyr a fu'n ymwneud â gwerthuso isafbris uned yn yr Alban. Crynhoir nodweddion y chwe astudiaeth newydd hyn yn Nhabl 3.1.

Tabl 3.1 Nodweddion yr astudiaethau a gynhwyswyd

Awdur(on)	Gwlad	Dull(iau) Ymchwil	Ffocws
1. Sefydliad Iechyd y Byd (2022)	Ewrop	Adolygiad Llenyddiaeth	Adolygu statws gweithredu isafbris yn fyd-eang, a throsolwg o'r dystiolaeth ddiweddaraf y tu ôl i'r polisi.
2. O'Brien et al. (2022)	Awstralia	Dadansoddiad dŵr gwastraff	Profi a oedd gostyngiad yn y defnydd o alcohol mewn samplau dŵr gwastraff ar ôl gweithredu'r isafbris uned.
3. Holmes et al. (2022)	Yr Alban	Arolygon, cyfweiliadau ansoddol, trafodaethau grŵp a dadansoddiad cyfres	Gwerthuso effaith isafbris uned ar bobl

²² Cafodd dwy astudiaeth oedd yn archwilio effaith bosibl polisïau prasio eu cynnwys yn yr adolygiad, ar y sail eu bod yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol sy'n berthnasol i'r gwerthusiad o IA yng Nghymru.

		amser o ddata o arolwg marchnad hir sefydlog.	sy'n yfed ar lefelau niweidiol.
4. Patterson et al., (2022)	Yr Alban	Arolygon, cyfweiliadau ansoddol, dadansoddiadau prisiau, hunan-adrodd, dadansoddiad cyfres amser o werthiannau allfasnach.	Gwerthuso effaith isafbris uned ar brynu trawsffiniol.
5. Duffy et al. (2022)	Yr Alban	Cymharu gwerthiannau allfasnach â sefyllfa gwrthffeithiol, yn seiliedig ar ffigurau gwerthiant o Gymru a Lloegr.	Amcangyfrif cost isafbris uned i ddefnyddwyr.
6. Elliot et al. (2022)	Yr Alban	Cyfweiliadau ansoddol gyda 46 o bobl sydd â phrofiad cyfredol neu ddiweddar o ddigartrefedd neu yfed ar y stryd, a gyda 41 o ddarparwyr gwasanaeth a gweithwyr proffesiynol eraill.	I gasglu profiadau isafbris uned ymhlith yfwyr digartref, yfwyr stryd a'r gwasanaethau cymorth sy'n gweithio gyda nhw.

Trosolwg o bob astudiaeth a gynhwyswyd

Mae adroddiad SIB (Sefydliad Iechyd y Byd, 2022) yn darparu adolygiad unigryw a mapio o bolisiau isafbrisiau am alcohol yn fyd-eang. Mae'r adroddiad yn gynhwysfawr ac yn ymdrin ag ystod eang o faterion gan gynnwys asesiad o'r dadleuon o blaid ac yn erbyn cyflwyno isafbris, trafodaeth ar faterion cyfreithiol amrywiol yn ymwneud ag isafbris, trosolwg o wahanol fodelau isafbris ac ystyriaeth o'u heffaith bosibl ar farchnadoedd a defnyddwyr. Mae'r adroddiad yn cynnig 14 o negeseuon allweddol i ddarllenwyr. Yr hyn sydd fwyaf perthnasol i'r adroddiad hwn yw'r negeseuon sy'n ymwneud â gweithredu'r isafbris uned a'i effeithiolrwydd. Mae'r adroddiad yn nodi bod gan 14 o wledydd bolisiau isafbris, ac mae 11 ohonynt yn Rhanbarth Ewropeaidd Sefydliad Iechyd y Byd. Y gwledydd sydd â pholisiau isafbris y tu allan i'r rhanbarth hwnnw yw Awstralia (mewn un o wyth tiriogaeth) a Chanada (mewn 10 o 13 talaith). Yn yr Undeb Ewropeaidd, mae gan bedair gwlad isafbris uned sy'n cwmpasu'r holl ddiodydd alcoholig (Armenia, Iwerddon, yr Alban a Chymru). Daw'r adroddiad i'r casgliad bod isafbrisiau yn debygol o gynyddu refeniw ar gyfer cynhyrchwyr a manwerthwyr alcohol ac, i ryw raddau, leihau refeniw treth y llywodraeth (er bod enillion eraill yn debygol o wrthbwysu hyn, megis costau gofal iechyd is). Mae'n argymhell bod angen tystiolaeth bellach ac ymchwil gwerthuso i ddeall canlyniadau hirdymor mesurau isafbris.

Cynnal dadansoddiad o ddŵr gwastraff wnaeth O'Brien et al. (2022), i brofi a oedd gostyngiad yn y defnydd o alcohol mewn samplau dŵr gwastraff yn Nhiriogaeth Ogleddol Awstralia ar ôl cyflwyno isafbris uned ym mis Hydref 2018. Casglwyd samplau ar draws 66 o safleoedd yn Nhiriogaeth y Gogledd a phob gwladwriaeth a thiriogaeth arall rhwng Awst 2016 a Chwefror 2020. Dangosodd y canlyniadau ostyngiad mawr yn y defnydd o alcohol yn syth ar ôl cyflwyno isafbris uned yn Nhiriogaeth y Gogledd ond dim gostyngiad sylweddol ym mhob un o'r ardaloedd eraill heblaw am un. Flwyddyn ar ôl isafbris uned, culhaodd y gostyngiad ac nid oedd yn arwyddocaol bellach. Daeth yr awduron i'r casgliad bod isafbris uned wedi cael effaith ar unwaith o ran lleihau'r defnydd o alcohol, ond dros amser, cynyddodd y defnydd o alcohol eto ac ar ôl 15 mis bu bron wedi dychwelyd i'r lefelau cyn cyflwyno'r isafbris uned.

Cynhaliodd Holmes et al. (2022) astudiaeth ar ran lechyd Cyhoeddus yr Alban fel rhan o werthusiad ehangach MESAS²³ o isafbris uned yn yr Alban. Roedd yr ymchwiler yn canolbwyntio ar yfwyr niweidiol ac yn defnyddio dull dulliau cymysg a oedd yn cynnwys cyfweiliadau ansoddol, arolygon a dadansoddiad cyfres amser o ddata'r farchnad. Nododd y cyfranogwyr ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gyfyngedig o isafbris uned ac nad oeddent wedi derbyn unrhyw wybodaeth na chymorth ychwanegol gan unrhyw ffynonellau yn ystod, neu ar ôl, cyflwyno isafbris uned. Canfu'r astudiaeth fod isafbris uned wedi arwain at gynnydd amlwg yn y prisiau a delir am alcohol gan bobl â dibyniaeth ar alcohol, a nododd rywfaint o dystiolaeth o bobl yn newid o brynu seidr i brynu gwirodydd (yn enwedig fodca) mewn ymateb i'r cynnydd mewn prisiau. Er bod rhai yfwyr niweidiol wedi nodi gostyngiad yn eu defnydd, ni chanfu'r astudiaeth unrhyw dystiolaeth glir bod isafbris uned wedi arwain at leihad cyffredinol yn yr yfed neu at newidiadau yn nifrifoldeb dibyniaeth ar alcohol ymhlith y grŵp hwn. Profodd rhai yfwyr straen ariannol o ganlyniad i isafbris uned a bu'n rhaid iddynt droi at strategaethau amrywiol i gael arian ychwanegol i dalu am alcohol gan gynnwys newid cyllidebau cartrefi, benthyca, ac i'r rhai a oedd yn byw yn agos i Loegr, siopa trawsffiniol. Fodd bynnag, prin oedd y dystiolaeth o ymatebion eraill i gyflwyno isafbris uned a allai fod yn niweidiol, megis bragu gartref, diddyfnu aciwt, newid sylweddau, mwy o feddwdod, neu fwy o drais. Canfu'r astudiaeth fod isafbris uned yn cyfrannu, er mewn ffordd gyfyngedig, at benderfyniadau i geisio triniaeth ar gyfer lleiafrif bach o bobl.

Gwerthusodd Patterson et al. (2022) effaith isafbris uned yn yr Alban ar brynu trawsffiniol ar ran lechyd Cyhoeddus yr Alban fel rhan o bortffolio MESAS o astudiaethau ymchwiler. Defnyddiodd yr astudiaeth ddulliau cymysg i ymchwilio i'r materion gan gynnwys arolygon, cyfweiliadau ansoddol, dadansoddiadau prisiau, hunan-adroddiad, a dadansoddiad cyfres amser o werthiannau allfasnach. Roedd y canfyddiadau'n gyson ar draws y ffynonellau tystiolaeth hyn gan ddangos bod siopa trawsffiniol yn anghyffredin. Yn gyffredinol, dangosodd y dadansoddiadau, er bod rywfaint o siopa trawsffiniol (gan gynnwys ar-lein) i osgoi isafbris uned yn digwydd, ei bod yn annhebygol o fod ar raddfa a fyddai'n effeithio'n sylweddol ar ddefnydd ar lefel y boblogaeth.

²³ Rhaglen 'Monitoring and Evaluating Scotland's Alcohol Strategy'

Defnyddiodd Duffy et al. (2022) ddata gwerthiant o werthusiad lechyd Cyhoeddus yr Alban i gymharu gwerthiannau alcohol oddi ar y fasnach ar ôl gweithredu gyda sefyllfa gwrthfheithiol yn seiliedig ar ffigurau gwerthiant o Gymru a Lloegr. Yn 2019, amcangyfrifwyd bod gwerthiannau allfasnach yn yr Alban bedwar y cant yn is nag y byddent wedi bod pe na bai isafbris uned wedi'i weithredu. Dros y pedair blynedd ers i isafbris uned gael ei roi ar waith yn yr Alban, mae Duffy et al. (2022) yn amcangyfrif bod isafbris uned wedi costio cyfanswm o £270 miliwn i ddefnyddwyr, neu £59.39 fesul oedolyn neu £71.12 fesul yfwr. Daw'r awduron i'r casgliad mai 'ychydig o dystiolaeth sydd yn bodoli o fanteision iechyd a chymdeithasol i wrthbwysu'r gost hon' a bod y rhan fwyaf o ddangosyddion sy'n ymwneud ag iechyd sy'n gysylltiedig ag alcohol wedi aros yn gyson neu wedi gwaethygu ers gweithredu isafbris uned (t.7). Yn bwysig, mae'r awduron yn honni bod llawer o fanteision rhagamcanol IU 'mor fach fel y byddai'n anodd eu nodi mewn data cyfanredol' (t.7).

Wrth adolygu canfyddiadau Duffy et al. (2022), mae'n bwysig nodi nad yw'r fethodoleg a ddefnyddiwyd wedi'i disgrifio'n fanwl, sy'n ei gwneud yn anodd asesu dilysrwydd eu dadansoddiad (Martin, 2022). At hynny, mae eu penderfyniad i gynnwys Cymru ynghyd â Lloegr ar gyfer amcangyfrifon o werthiannau alcohol ar gyfer y flwyddyn 2020 yn amheus, o ystyried bod IA wedi'i roi ar waith yng Nghymru ym mis Mawrth 2020. Ymhellach, fel y mae ymchwil ddiweddar yn y maes hwn wedi'i ddangos (Holloway et al. 2022), mae defnyddio'r flwyddyn 2020 mewn unrhyw ddadansoddiad o effaith polisiâu isafbris am alcohol yn anodd iawn oherwydd effaith ddryslyd pandemig COVID-19 ar ymddygiad yfed y cyhoedd (a phatrymau gwario). Rhaid cydnabod hefyd bod annibyniaeth y Sefydliad Materion Economaidd (y mae Duffy a'i gydweithwyr yn rhan ohono) fel melin drafod wedi'i gwestiynu yn y gorffennol²⁴ oherwydd bod ei ymchwil wedi'i ariannu gan y diwydiant alcohol – diwydiant a effeithir yn uniongyrchol gan y polisi isafbris uned.

Cynnal cyfweiliadau ansoddol wnaeth Elliot et al. (2022) gydag yfwyr digartref, yfwyr stryd, a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y gwasanaethau sy'n eu cefnogi. Y nod oedd deall profiadau IU ymhlith y grwpiau bregus hyn. Canfu'r astudiaeth fod yfwyr digartref ac yfwyr stryd yn gyffredinol ymwybodol o isafbris uned ond bod hyn "yn cael blaenoriaeth is yn eu hierarchaeth" o bryderon ac anawsterau yr oeddent yn eu hwynebu o ddydd i ddydd (t.1). O ran ei effaith ar batrymau yfed, cafwyd ymatebion cymysg, gan gynnwys rhai oedd heb eu heffeithio, eraill yn newid diodydd, ac rhai yn cynyddu eu defnydd o sylweddau eraill. Adroddodd rhai yfwyr gynydd mewn cardota a dwyn i gefnogi eu defnydd parhaus o alcohol, a symudodd rhai eu cyllidebau cartref i ryddhau arian i dalu am alcohol (e.e. trwy roi blaenoriaeth i alcohol yn hytrach na bwyd). Canfu'r astudiaeth hefyd mai bychan iawn oedd effaith IU ar wasanaethau sy'n gweithio gyda phobl ddigartref ac yfwyr stryd.

Trosolwg o'r ymchwil diweddaraf

Mae'r ymchwil diweddaraf sy'n archwilio effaith polisiâu isafbris wedi arwain at rai canlyniadau cymysg. Yn Awstralia, nododd dadansoddiad dŵr gwastraff ostyngiad ar unwaith yn y defnydd o alcohol yn dilyn cyflwyno isafbris uned. Fodd bynnag, flwyddyn yn ddiweddarach, dilynwyd hyn gan adlam yn ôl bron iawn i'r lefelau cyn cyflwyno'r isafbris uned, gan awgrymu y gallai effaith isafbris fod yn fyrhoedlog. Yn yr

²⁴ BBC yr Alban 2020 - [BBC 'broke its own rules' on dark money think tank](#)

Alban, canfuwyd nad oedd isafbris uned yn cael fawr o effaith ar yfwyr niweidiol (gan gynnwys y digartref ac yfwyr stryd) o ran faint o alcohol yr oeddent yn yfed, er bod rhai wedi sôn am newid diodydd ac eraill wedi profi caledi ariannol fel canlyniad uniongyrchol o'r polisi. Fodd bynnag, ni wireddwyd llawer o'r canlyniadau negyddol a ragwelwyd i unrhyw raddau sylweddol, gyda thystiolaeth gyfyngedig o newid sylweddau, diddyfnu alcohol aciwt, neu drais. Ymhellach, er bod isafbris uned wedi arwain rhai yfwyr (yn enwedig y rhai sy'n byw'n agos at Loegr) i gymryd rhan mewn siopa trawsffiniol, roedd y dadansoddiadau'n awgrymu ei bod yn annhebygol y byddai hyn ar raddfa a fyddai'n effeithio ar ddefnydd ar lefel y boblogaeth. Mae'r patrwm cymysg hwn o ganlyniadau yn awgrymu, fel y nodwyd hefyd gan SIB (2022) fod angen tystiolaeth bellach ac ymchwil gwerthuso i ddeall yn llawn beth yw canlyniadau hirdymor mesurau isafbris.

Crynodeb

Mae'r bennod hon wedi cyflwyno canlyniadau adolygiad diweddaredig o'r llenyddiaeth ar effaith mae polisiâu prasio alcohol yn cael ar yfed. Mae'r adolygiad yn diweddarau tri adolygiad cynharach o'r llenyddiaeth a gynhaliwyd fel rhan o waith sy'n ymchwilio i'r posibilrwydd o newid sylweddau, a'r ddau adroddiad cyntaf o'r gwerthusiad parhaus o effaith isafbris am alcohol yng Nghymru. Mae'r bennod yn cynnwys crynodeb o'r adolygiadau gwreiddiol ac yna'n symud ymlaen i fanylu ar y strategaeth chwilio a ddefnyddiwyd yn yr adolygiad diweddaredig (h.y. chwiliadau systematig o gronfa ddata FiNDit a chwiliadau o gronfa ddata Iechyd Cyhoeddus yr Alban) yn ogystal â chanlyniadau'r chwiliadau hynny. Nodwyd chwe astudiaeth a gyhoeddwyd yn y cyfnod ers cyhoeddi'r adroddiad diwethaf (h.y. yn 2022) a chrynhwyd eu canlyniadau yn unigol ac yna ar y cyd. Er bod casgliadau'r adolygiadau gwreiddiol yn gadarnhaol ar y cyfan o ran canfod y gall polisiâu prasio alcohol helpu i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, mae'r llenyddiaeth ddiweddaraf wedi cynhyrchu canlyniadau gweddol gymysg sy'n awgrymu bod angen ymchwil a gwerthuso pellach.

4. Dulliau

Yn y bennod hon, ceir trosolwg o'r dulliau a ddefnyddiwyd i gasglu'r data sylfaenol y mae'r adroddiad hwn yn seiliedig arnynt. Yn gyntaf, amlinellir nodau ac amcanion y don hon o gasglu data ac yna crynhoir cynllun a strategaeth yr ymchwil sy'n sail i'r prosiect cyfan. Yn dilyn hyn, disgrifir y broses a ddefnyddiwyd i gasglu a dadansoddi'r data yn y don hon o'r ymchwil. Mae'r bennod yn gorffen gydag adran sy'n disgrifio nodweddion y samplau dilynol a, lle bo'n berthnasol, cymariaethau â'r samplau gwaelodlin.

Nodau ac amcanion

Prif nod y gydran hon o'r gwerthusiad yw archwilio effaith y ddeddfwriaeth isafbris am alcohol ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru. Amlinellir y nodau a'r amcanion mwy penodol uchod yn y Cyflwyniad. Yn fyr, nod y drydedd don hon o gasglu data yw asesu effaith interim IA (dwy flynedd ar ôl ei roi ar waith) ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru.

Cynllun a strategaeth ymchwil

Cyflwynir manylion y cynllun ymchwil a'r strategaeth sy'n sail i'r prosiect hwn yn yr adroddiad gwaelodlin (Buhociu et al., 2021) ac yn ein hasesiad o effaith gynnar IA (Holloway et al., 2022). I grynhoi, mae'r gwerthusiad yn cynnwys cyfuniad o ddyluniadau ymchwil, ac ymagwedd strategaeth gymysg. O ran dyluniad, mae'r gwerthusiad yn cynnwys arolygon ar-lein trawstoriadol ailadroddol, ac astudiaeth cyfweliad 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 ac astudiaeth cyfweliad hydredol. Fodd bynnag, ychwanegwyd ton ychwanegol at yr astudiaeth cyfweliad hydredol²⁵ mewn ymateb i bandemig COVID-19. Y nod oedd archwilio newidiadau mewn patrymau yfed ac ymddygiad ymhlith ein carfan astudio hydredol yn y cyfnod naw mis ar ôl gweithredu. O ganlyniad i'r pandemig parhaus, gohiriwyd y cyfweliadau dilynol 18 mis am chwe mis er mwyn caniatáu dychwelyd i fyw cyn-bandemig a galluogi cael gwell ymdeimlad o effaith IA (yn hytrach na COVID-19) ar batrymau yfed.

Yn gyson 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 wirio bod ein hoffer casglu data yn hawdd i'w defnyddio, er mwyn helpu cyrchu ymatebwyr perthnasol ac er mwyn arwain ein dehongliad o'r data a gasglwyd. I gynorthwyo'r broses hon, rydym yn gweithio'n agos gyda Grŵp Cyngori'r Prosiect (GCP) a grëwyd i gefnogi ein gwaith ymchwil i ganlyniadau anfwriadol posibl cyflwyno isafbris

²⁵ Ni chynhwyswyd ton ychwanegol o'r astudiaeth arolwg trawstoriadol oherwydd cyfyngiadau amser ac adnoddau.

am alcohol yng Nghymru (Holloway et al, 2019)²⁶. Mae'r GCP yn cynnwys rhanddeiliaid perthnasol, gan gynnwys defnyddwyr gwasanaeth, ac yn cyfarfod/cyfathrebu'n rheolaidd i drafod materion sy'n ymwneud ag ymchwil IA (e.e. offer casglu data ar ffurf drafft, recriwtio, a chanfyddiadau rhagarweiniol).

Dulliau casglu data

Mae'r adroddiad interim hwn yn seiliedig ar ddata a gasglwyd dwy flynedd ar ôl gweithredu IA gan ddefnyddio dau ddull ymchwil: (1) arolwg holiadur dienw, trawstoriadol ac ar-lein, o yfwyr sy'n oedolion sy'n byw yng Nghymru, a (2) cyfweiliadau ansoddol ag yfwyr sy'n oedolion sy'n byw yng Nghymru a oedd naill ai wedi cymryd rhan yn y cyfweiliadau sylfaenol a oedd yn rhan o'n hastudiaeth cyfweiliad hydredol, neu wedi cael eu recriwtio i gymryd lle cyfweleion a oedd wedi tynnu'n ôl o'r astudiaeth hydredol. Yn yr adrannau isod rhoddir rhagor o fanylion am sut y defnyddiwyd pob un o'r dulliau hyn.

Astudiaeth cyfweiliad hydredol

Cynlluniwyd yr amserlen gyfweled ar gyfer cyfweiliadau lled-strwythuredig yn seiliedig ar themâu allweddol ac awgrymiadau cyfwelydd i helpu arwain y sgwrs (gweler Atodiad 1). Roedd y cyfweiliadau'n ymdrin ag ystod eang o faterion gan gynnwys ymwybyddiaeth o IA ac agweddau tuag at y ddeddfwriaeth. Fodd bynnag, yn arbennig o bwysig oedd yr angen i ymchwilio i effaith tymor canolig IA ar eu patrymau yfed a'u bywydau yn fwy cyffredinol (e.e. perthnasoedd, iechyd, tai, cyllid, a'r defnydd o sylweddau eraill). Er bod y ffocws ar IA, roedd y cyfweiliadau hefyd yn archwilio effaith ffactorau eraill, megis y pandemig COVID-19, ar ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed.

Yn ymarferol, roedd y cyfweiliadau'n 'hyblyg ond dan reolaeth' (Burgess, 1984) ac yn seiliedig ar strwythur agored yn hytrach nag anhyblyg, a all yn aml reoleiddio, darostwng a strwythuro ymatebion cyfranogwyr (Bryman, 2016). Mabwysiadwyd dull ailadroddol hefyd, lle'r oedd canlyniadau cyfweiliadau cynnar yn llywio strwythur a chynnwys rhai diweddarach.

Strategaeth samplu ar gyfer yr astudiaeth cyfweiliad hydredol

Disgrifir y strategaeth samplu ar gyfer yr astudiaeth cyfweiliad hydredol yn fanwl yn Buhociu et al. (2021). I grynhoi, recriwtiwyd y garfan wreiddiol o 41 o gyfweleion gan ddefnyddio pedwar dull: (1) drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru (ACC) (n=21), (2) drwy sefydliadau trydydd sector sy'n darparu cymorth tai yn ardal De Cymru (n =10), (3) hysbysebion o fewn dwy brifysgol yng Nghymru (n=6), a (4) yr arolwg holiadur ar-lein (n=4).

Cytunodd pob un o'r garfan wreiddiol i gael eu hailgysylltu at ddibenion y gwerthusiad IA ac felly anfonwyd gwahoddiad atynt drwy e-bost yn gofyn iddynt gymryd rhan mewn ton ychwanegol o gyfweiliadau. Gwobrwywyd eu cyfranogiad gyda thaleb Argos gwerth £10 (Boys et al, 2003).²⁷

²⁶ [Holloway et al. \(2019\) Ymchwil i'r potensial ar gyfer newid sylweddau yn dilyn cyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru.](#)

²⁷ Dewiswyd Argos gan na ellir prynu alcohol gan y manwerthwr hwn.

Un o brif heriau cynnal astudiaeth carfan hydredol yw cadw cysylltiad â'r sampl dros gyfnodau astudio hir. Er gwaethaf y defnydd o gymhellion i annog cyfranogiad, ar adeg y cyfweiliad dilynol cyntaf (naw mis ar ôl gweithredu) nid oeddem yn gallu cyfweld â 10 o'r sampl gwreiddiol (gweler Tabl 5.1). Roedd saith o'r aelodau sampl 'colledig' wedi'u recriwtio drwy sefydliadau trydydd sector a thri o'r ACC. Er i ni lwyddo llenwi lle un preswlydd hostel gydag un arall, nid oedd yn bosibl llenwi lle unrhyw un o'r sampl ACC oherwydd diffyg adnoddau²⁸. Yn gyfan gwbl, felly, fe wnaethom gyfweld 32 o yfwyr ar y pwynt dilynol cyntaf.

Yn yr ail sesiwn ddilynol (dwy flynedd ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith), parhaodd yr athreulio a rhoddodd 10 aelod arall o sampl yr astudiaeth hydredol y gorau iddi, neu fe'u 'collwyd'. Roedd yr ail don o gasglu data, felly, yn cynnwys ychydig dros hanner (22/41) y sampl gwreiddiol (gweler Tabl 4.1).

O'r 41 cyfranogwr gwreiddiol a gymerodd ran yn y cyfweiliadau sylfaenol, nid oeddem yn gallu ail-gyfweld:

- a) Wyth o'r cyfweleion a gafodd eu recriwtio'n wreiddiol drwy sefydliadau trydydd sector (gan gynnwys un a fu farw a saith a oedd wedi symud i ffwrdd).
- b) Saith o'r cyfweleion a gafodd eu recriwtio drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru (gan gynnwys tri na ymatebodd i'n he-byst neu alwadau ffôn, dau a dynnodd yn ôl o'r astudiaeth am resymau iechyd, un a oedd wedi symud i Loegr ac un oedd yn teimlo nad oedd ganddynt ddim mwy i'w ddweud am IA).
- c) Pedwar o'r cyfweleion a gafodd eu recriwtio drwy ein harolwg holiadur ar-lein (gan gynnwys tri myfyriwr ac un cyfwelai arall na wnaeth ymateb i'n negeseuon e-bost neu alwadau ffôn).

Yn ffodus, gyda chymorth gan sefydliadau'r trydydd sector, bu'n bosibl llenwi lle'r aelodau hostel a gollwyd gyda chyfweleion newydd â nodweddion tebyg. Yn wir, bu recriwtio mor llwyddiannus fel ein bod yn gallu cyfweld â 12 o breswylwyr hostel newydd²⁹. Llwyddom hefyd i lenwi lle 6 aelod o sampl ACC a 4 aelod o sampl yr arolwg ar-lein.

Recriwtiwyd yr aelodau ACC newydd gan ddefnyddio'r 'sampl ailgysylltu' o gyfweleion a oedd wedi cytuno cael eu hailgysylltu at ddibenion ymchwil eraill ar ôl cwblhau'r ACC. Cafodd cyfweleion ACC 'colledig' eu paru â chyfweleion newydd ar sail eu: statws yfwr (naill ai'n gymedrol, yn beryglus neu'n niweidiol), ardal breswyl, rhyw, ac oedran. Recriwtiwyd olynwyr arolwg drwy anfon gwahoddiad e-bost at yr holl yfwyr a oedd wedi mynegi diddordeb mewn ymuno â'n hastudiaeth hydredol ar ôl cwblhau'r arolwg ôl-weithredu. Nid oedd yn bosibl paru'r cyfweleion arolwg

²⁸ Byddai recriwtio cyfweleion newydd o'r ACC wedi gofyn am fynediad i'r sampl 'ailgysylltu' o gyfranogwyr ACC. Nid oedd hyn yn bosibl oherwydd cyfyngiadau amser ac ariannol.

²⁹ Mae'n bwysig cydnabod mai dim ond cyfran fach o'r boblogaeth ehangach o yfwyr yw trigolion hostel sy'n yfed alcohol. Tra bod eu lleisiau yn bwysig i'r ymchwil hwn, rhaid cofio eu gorynrychiolaeth yn y sampl hwn wrth ddod i gasgliadau.

'colledig' â mathau tebyg o yfwyr o ystyried nad oedd gennym unrhyw wybodaeth i wneud unrhyw baru³⁰.

Hyd yma yn ystod y gwerthusiad, mae 64 o unigolion unigryw wedi cael eu cyfweld (gweler Tabl 4.1). Ar y pwynt dilynol dwy flynedd, roedd hanner y sampl wreiddiol yn parhau i fod yn rhan o'r astudiaeth hydredol a chytunwyd i gysylltu â nhw eto ymhen 42 mis ar ôl gweithredu.

Tabl 4.1 Ffynonellau sampl astudiaeth hydredol

Ton	ACC	Trydydd Sector	Arolwg	CYFANSWM
Gwaelodlin	21	10	10	41
Cyfweliad Dilynol 1	18	4	10	32
Gwreiddiol	18	3	10	31
Cyfnewidion	0	1	0	1
Cyfweliad Dilynol 2	20	14	10	44
Gwreiddiol	14	2	6	22
Cyfnewidion	6	12	4	22
CYFANSWM	27	23	14	64

Gweithdrefn ar gyfer yr astudiaeth cyfweliad hydredol

Cynhaliwyd y cyfweliadau a drefnwyd i gymryd lle ddwy flynedd ar ôl gweithredu IA yn y cyfnod Mai-Mehefin 2022. Cynhaliwyd y cyfweliadau yn Saesneg (ni ddewisodd neb gael eu cyfweld yn Gymraeg) a chynhaliwyd y mwyafrif (n=31) dros y ffôn. Cynhaliwyd y 13 arall (yn unol â rheoliadau iechyd a diogelwch a chymeradwyaeth foesebol) wyneb yn wyneb ar safle un sefydliad trydydd sector sy'n cynnig cymorth a llety i bobl sy'n byw ar y stryd yn ardal De Cymru.

Er y gall cyfweliadau wyneb yn wyneb fod yn weddol ddwys o ran adnoddau, maent yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer grwpiau fel preswylwyr hostel ac unigolion digartref lle nad oes ganddynt o bosibl fynediad at ffôn symudol, arian i dalu amdano, neu rywle i drydanu'r batri. Mae cyfweliadau ffôn yn defnyddio llai o adnoddau na chyfweliadau wyneb yn wyneb a gallant helpu rhai pobl i deimlo'n fwy cyfforddus o ran cyfrinachedd. Serch hynny, ceir anfanteision hefyd, gan gynnwys methu â gweld y cyfwelai a darllen iaith ei g/chorff, a all fod yn ddefnyddiol wrth archwilio materion sensitif. Gall cyfweliadau ffôn hefyd lesteirio datblygiad cydberthynas, sy'n arbennig o bwysig wrth gynnal ymchwil hydredol sy'n gofyn am gyfweliadau dilynol.

Roedd y cyfweliadau'n hyblyg, ond wedi'u rheoli, yn sgysiol eu harddull, ac yn cael eu harwain gan strwythur penagored yn seiliedig ar gwestiynau a 'themâu' a

³⁰ Nid oedd yn bosibl cysylltu'r rhai a fynegodd ddiddordeb mewn cymryd rhan yn yr astudiaeth hydredol â'u hymatebion i'r arolwg oherwydd natur ddiennw yr arolwg.

gynhyrchwyd gan y tîm gwerthuso. Mantais y dull hwn yw ei fod yn rhoi disgrifiad mwy craff o ganfyddiadau a phrofiadau'r cyfwelai, ac yn caniatáu i ddata annisgwyl, neu 'anarferol', ddod i'r amlwg lle nad ydynt efallai wedi ymddangos drwy dechnegau meintiol mwy strwythuredig.

Cafodd pob cyfweliad ei recordio'n ddigidol gyda chaniatâd y cyfweleion a'u trawsgrifio'n arbenigol ac yn ddiogel gan Transcriptum Limited³¹. Ar gyfartaledd, parhaodd y cyfweliadau am 25 munud, gydag amrediad o 15 munud i 57 munud. Roedd y cyfweliadau ychydig yn fyrrach na'r cyfweliadau gwaelodlin (cyfartaledd o 29 munud) ond yn debyg o ran hyd i'r cyfweliadau dilynol cyntaf (26 munud ar gyfartaledd). Roedd hyn yn bennaf oherwydd nad oedd angen sgysiau am eu cefndiroedd ar gyfer y cyfweliadau dilynol (h.y. hanner y sampl o gyfweliadau), a oedd wedi'i drafod yn ystod y cyfweliadau gwaelodlin.

Dadansoddi data

Lawrlwythwyd y trawsgrifiadau cyfweliad o Transcriptum Limited a sefydlwyd cronfa ddata o'r holl drawsgrifiadau dienw gan ddefnyddio'r pecyn NVivo ar gyfer dadansoddi data ansoddol, sy'n galluogi dadansoddi data cyfweliadau sy'n cynnwys sawl ymchwilydd. Cynhaliwyd dadansoddiad thematig, a datblygwyd fframwaith thematig yn seiliedig ar y data (Corbin a Strauss, 1990).

Sicrhawyd ansawdd y fframwaith a chodiod data trwy gael dau aelod tîm gwahanol i wirio codau ei gilydd, a hefyd/neu yn arwain ar godio ar wahân. Helpodd y broses hon i sicrhau nad dehongliad personol un aelod o'r tîm yn unig oedd y themâu terfynol a dynnwyd, ond yn hytrach eu bod yn deillio o'r data.

Yn unol ag argymhelliad Neale and West (2014), llwyddodd y tîm ymchwil i osgoi meintioli'r canfyddiadau ansoddol ac eithrio mewn nifer fach o achosion lle'r ystyriwyd ei bod yn arbennig o bwysig gwneud hynny. Yn lle hynny, mabwysiadwyd ffurf o led-feintioli gan ddefnyddio termau fel 'ychydig', 'nifer', 'rhai', 'llawer' a 'mwyaf' er mwyn sicrhau'r tryloywder mwyaf posibl o ran nifer y bobl a roddodd ymatebion neu fathau o ymatebion penodol (Neale et al, 2015).

Sampl astudiaeth cyfweliad hydredol

Cyflwynir nodweddion sampl yr astudiaeth gyfweld hydredol yn fanwl yn Buhociu et al (2021) ac yn Holloway et al. (2022). Yma darperir trosolwg byr o nodweddion y sampl o 44 o yfwyr a gafodd eu cyfweld fel rhan o drydedd don (Cyfweliadau dilynol ar ôl dwy flynedd) yr astudiaeth cyfweliad hydredol³². At ddibenion cymharu, mae'r wybodaeth hon wedi'i chyflwyno ochr yn ochr â'r wybodaeth o'r ddwy don gyntaf (gwaelodlin a dilyniant naw mis) ac mae'r amllder a'r canrannau wedi'u cynnwys i wneud unrhyw gymariaethau yn haws i'w dehongli. O ran ystyried newidynnau allweddol, mae newidiadau dros amser ar gyfer y sampl o 21 o gyfweleion a gafodd eu cyfweld ar y llinell sylfaen ac ar y ddau bwynt dilynol wedi'u harchwilio.

³¹ [Transcriptum Limited](#).

³² Cyflwynir gwybodaeth bellach am y tri sampl yn yr Atodiad.

Demograffeg

Mewn termau demograffig, roedd y sampl o yfwyr a gyfwelwyd dwy flynedd ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth yn wahanol i'r samplau blaenorol mewn sawl ffordd (gweler Tabl 4.2). Yn gyntaf, roedd mwy o yfwyr gwrywaidd nag yn y ddwy don flaenorol ac roedd mwy o yfwyr hŷn hefyd (45 oed a hŷn). Yn ogystal, er bod y tonnau blaenorol yn cynnwys grwpiau ethnig Gwyn yn gyfan gwbl, roedd y drydedd don hon yn cynnwys pedwar yfwr o grwpiau Du a Lleiafrifoedd Ethnig. Roedd gwahaniaethau hefyd o ran statws priodasol gyda chyfran lai mewn perthynas ar adeg yr ail gyfweliad dilynol nag ar y waelodlin. Rhaid felly ystyried y gwahaniaethau hyn mewn unrhyw gymariaethau rhwng samplau.

Tabl 4.2 Nodweddion demograffig cyfweleion y waelodlin a'r sesiynau dilynol (samplau gwahanol)

	Gwaelodlin	Cyfweliad Dilynol 1	Cyfweliad Dilynol 2
Rhyw			
Gwryw	17 (42%)	17 (53%)	28 (64%)
Benyw	24 (59%)	15 (47%)	16 (36%)
Oedran			
O dan 45	20 (49%)	16 (50%)	19 (43%)
45 ac yn hŷn	21 (51%)	16 (50%)	25 (57%)
Grŵp Ethnig [1]			
Gwyn Prydeinig	38 (93%)	30 (97%)	37 (84%)
Gwyn Arall	3 (7%)	1 (3%)	3 (7%)
Cymysg [2]	0	0	1 (2%)
Asiaidd – Pacistanaidd	0	0	1 (2%)
Du – Affricanaidd	0	0	2 (4%)
Statws Priodasol			
Mewn Perthynas	25 (61%)	22 (69%)	23 (52%)
Ddim mewn perthynas	16 (39%)	10 (31%)	21 (48%)
Cyfanswm	41 (100%)	32 (100%)	44 (100%)

Nodiadau: [1] Un achos ar goll. [2] Gwyn a Du Affricanaidd

Yn yr un modd â'r tonnau blaenorol, roedd y sampl dilynol hwn yn cynnwys yfwyr a oedd yn byw mewn amrywiaeth eang (n=12) o wahanol ardaloedd Awdurdod Lleol, gyda'r rhan fwyaf yn byw yng Nghaerdydd (n=21), Powys (n=4), Wrecsam (n=4) a Rhondda Cynon Taf (n=4)³³ (gweler Tabl A1). Fel o'r blaen, rhannwyd y sampl yn weddol gyfartal o ran nifer y cyfweleion a oedd yn byw mewn ardaloedd trefol (n=21) ac ardaloedd mwy gwledig (n=23) (gweler Tabl A1)³⁴.

³³ Mae'r gor-gynrychiolaeth o yfwyr o Gaerdydd yn adlewyrchu, yn rhannol, y ffaith bod sampl yr hostel wedi'i recriwtio'n gyfan gwbl o'r ardal hon.

³⁴ Roedd cyfran sylweddol (14/21) o'r rhai oedd yn byw mewn ardaloedd trefol yn breswylwyr hostel. Rhaid felly i unrhyw gymariaethau ar draws mathau o ardal gael eu gwneud gyda hyn mewn golwg.

Ansawdd bywyd

Pan ofynnwyd pa mor dda yr oeddent yn ymdopi'n ariannol ar adeg y cyfweiliad, nododd y rhan fwyaf o'r cyfweleion eu bod yn ymdopi naill ai'n eithaf da neu'n dda iawn, ond roedd nifer fach yn teimlo nad oeddent yn ymdopi'n dda neu ddim yn ymdopi'n dda o gwbl (gweler Tabl 4.3). O gymharu â'r waelodlin, dywedodd mwy o gyfweleion eu bod wedi ymdopi'n dda iawn yn yr ail sesiwn ddilynol (25% o gymharu â 10%).

Yn yr un modd â'r archwiliadau blaenorol, adroddodd y rhan fwyaf o'r cyfweleion lefelau uchel o foddhad â'u bywydau a theimlai'r rhan fwyaf fod y pethau a wnaethant yn eu bywydau yn werth chweil (gweler Tabl 4.3). Nododd mwy na thri o bob pump lefelau uchel o hapusrwydd a nododd y rhan fwyaf lefelau isel o bryder. Mae'r ffaith bod sgorau ychydig yn llai cadarnhaol o ran ansawdd bywyd yn yr ail bwynt dilynol yn debygol o fod yn gysylltiedig â'r ffaith bod y sampl yn cynnwys mwy o drigolion hostel; disgrifiodd pob un ohonynt yn ystod eu cyfweiliadau eu bod yn byw bywydau anodd ac anghyfforddus.

Tabl 4.3 Sgoriau ansawdd bywyd ymhlith cyfweleion ar y waelodlin a cyfweiliadau dilynol (samplau gwahanol)

	Gwaelodlin	Cyfweiliad Dilynol 1	Cyfweiliad Dilynol 2
Ymdopi'n dda iawn	4 (10%)	10 (33%)	11 (25%)
Ymdopi'n eithaf da	19 (46%)	11 (37%)	14 (32%)
Ddim yn dda ond ddim yn wael	7 (17%)	6 (20%)	7 (16%)
Ddim yn ymdopi'n dda	6 (15%)	1 (3%)	5 (11%)
Ddim yn ymdopi'n dda o gwbl	5 (12%)	2 (7%)	7 (16%)
Bodlonrwydd gyda fy mywyd			
Isel	5 (13%)	1 (4%)	3 (7%)
Canolig	5 (13%)	7 (25%)	12 (29%)
Uchel	29 (74%)	20 (71%)	26 (63%)
Mae'r pethau dwi'n eu gwneud yn werth-chweil			
Isel	7 (18%)	1 (4%)	6 (15%)
Canolig	3 (8%)	3 (11%)	6 (15%)
Uchel	29 (74%)	24 (86%)	28 (70%)
Hapusrwydd ddoe			
Isel	4 (10%)	1 (4%)	3 (8%)
Canolig	9 (23%)	5 (18%)	12 (30%)
Uchel	26 (67%)	22 (79%)	25 (63%)
Pryder ddoe [1]			

Isel	19 (49%)	19 (68%)	23 (58%)
Canolig	8 (21%)	8 (29%)	13 (33%)
Uchel	12 (30%)	1 (4%)	4 (10%)
Cyfanswm	41 (100%)	32 (100%)	44 (100%)

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] Er bod sgorau isel ar y cwestiynau eraill yn negyddol, mae sgôr isel mewn perthynas â phryder yn beth cadarnhaol.

Ar gyfer y rhai a gymerodd ran yn y cyfweiliadau gwaelodlin a'r rhai dilynol ôl dwy flynedd, roedd yn bosibl edrych ar newidiadau dros amser. O ran pa mor dda yr oeddent yn ymdopi'n ariannol, nododd y rhan fwyaf o'r sampl (n=16) newidiadau rhwng y waelodlin a'r ail gyfweiliad dilynol. I hanner y cyfweleion hyn, roedd y newid yn un cadarnhaol (e.e. o ymdopi'n eithaf da i ymdopi'n dda iawn) ond i'r hanner arall roedd yn newid er gwaeth (e.e. o ymdopi'n eithaf da i beidio ag ymdopi'n dda).

Ar gyfer y rhan fwyaf o'r sampl o gyfweleion (gweler Tabl 4.4), gwnaeth eu sgorau ar y mesurau ansawdd bywyd naill ai aros yn sefydlog neu wella yn y cyfnod rhwng y waelodlin a'r ail gyfweiliad dilynol. Fodd bynnag, dywedodd grŵp bach fod y canlynol wedi gwaethygu: boddhad cyffredinol â bywyd (n=2), teimlo bod y pethau y maent yn eu gwneud yn werth chweil (n=1), hapusrwydd (n=2), a phryder (n=2).

Tabl 4.4 Sgoriau ansawdd bywyd ymhlith cyfweleion ar y waelodlin ac ar y cyfweiliadau dilynol (yr un sampl)

	Gwaelodlin	Cyfweiliad Dilynol 1	Cyfweiliad Dilynol 2
Ymdopi'n dda iawn	4 (19%)	9 (45%)	7 (33%)
Ymdopi'n eithaf da	9 (43%)	6 (30%)	7 (33%)
Ddim yn dda ond ddim yn wael	3 (14%)	4 (20%)	3 (14%)
Ddim yn ymdopi'n dda	4 (19%)	-	2 (10%)
Ddim yn ymdopi'n dda o gwbl	1 (5%)	1 (5%)	2 (10%)
Bodlonrwydd gyda fy mywyd			
Isel	2 (10%)	1 (5%)	-
Canolig	1 (5%)	4 (21%)	5 (24%)
Uchel	18 (86%)	14 (74%)	16 (76%)
Mae'r pethau dwi'n eu gwneud yn werth-chweil			
Isel	3 (14%)	1 (5%)	1 (5%)
Canolig	1 (5%)	2 (11%)	4 (19%)
Uchel	17 (81%)	16 (84%)	16 (76%)
Hapusrwydd ddoe			
Isel	2 (10%)	1 (5%)	1 (5%)

Canolig	4 (19%)	4 (21%)	3 (14%)
Uchel	15 (71%)	14 (74%)	18 (81%)
Pryder ddoe [1]			
Isel	11 (52%)	13 (68%)	14 (67%)
Canolig	4 (19%)	5 (26%)	6 (29%)
Uchel	6 (29%)	1 (5%)	1 (5%)
Cyfanswm	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] Er bod sgorau isel ar y cwestiynau eraill yn negyddol, mae sgôr isel mewn perthynas â phryder yn beth cadarnhaol.

Patrymau yfed

Fel gyda'r waelodlin a'r sampl dilynol cyntaf, roedd aelodau'r ail sampl dilynol yn amrywio o ran amlder a maint yr alcohol a yfwyd bob wythnos (gweler Tabl 4.5). O ran amlder, roedd y sampl yn cynnwys 28 o yfwyr a oedd yn yfed o leiaf ddwywaith yr wythnos a 12 nad oedd yn yfed mwy nag unwaith yr wythnos. O ran y meintiau a yfwyd ar achlysuron yfed arferol, roedd y sampl yn cynnwys 14 a oedd yn yfed o leiaf 10 uned a naw nad oedd yn yfed mwy na dwy uned fesul digwyddiad yfed. Mae'n bwysig nodi bod y sampl dilynol yn cynnwys pedwar cyfwelai a oedd wedi rhoi'r gorau i yfed yn y cyfnod ers cyflwyno IA.

Tabl 4.5 Patrymau yfed mewn cyfweliadau gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (samplau gwahanol)

	Gwaelodlin	Cyfweliad Dilynol 1	Cyfweliad Dilynol 2
Pa mor aml ydych yn yfed alcohol?			
Byth	-	-	4 (9%)
Unwaith y mis neu'n llai aml	5 (12%)	3 (9%)	6 (14%)
2 i 4 gwaith y mis	8 (20%)	11 (34%)	6 (14%)
2 i 3 gwaith yr wythnos	11 (27%)	4 (13%)	7 (16%)
4 gwaith neu fwy bob wythnos	17 (42%)	14 (44%)	21 (48%)
Sawl uned ydych chi'n yfed ar ddiwrnod arferol pan yfwch alcohol?			
0 uned	-	-	4 (9%)
1 i 2 uned	9 (22%)	6 (19%)	9 (20%)
3 i 4 uned	6 (15%)	9 (28%)	8 (18%)
5 i 6 uned	7 (17%)	5 (16%)	5 (11%)
7 i 9 uned	7 (17%)	4 (13%)	4 (9%)
10 uned neu fwy	12 (29%)	8 (25%)	14 (32%)
Cyfanswm [1]	41 (100%)	32 (100%)	44 (100%)

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] gan gynnwys y cyfwelai newydd yn y cyfweliad dilynol cyntaf a oedd wedi bod yn yfwyr dibynnol ers blynyddoedd lawer ac y cafodd atebion i'r cwestiynau hyn ar y pwynt gwaelodlin eu hallowosod o drawsgrifiad ei gyfweliad.

O'r 21 o yfwyr a gyfwelwyd ar y tri achlysur, roedd pob un ond un wedi parhau i yfed alcohol yn y cyfnod yn dilyn y cyfweliad dilynol cyntaf (gweler Tabl 4.6). Gostyngodd yr un yfwr hwn o yfed pedair gwaith neu fwy yr wythnos adeg y waelodlin i ymatal yn llwyr erbyn yr ail gyfweliad dilynol. O'r rhai a barhaodd i yfed, ni wnaeth tua hanner unrhyw newidiadau o ran amllder a maint yr alcohol a yfwyd (n=11). O'r rhai a wnaeth newidiadau, nododd y rhan fwyaf gynnydd mewn amllder (n=6) tra nododd pedwar ostyngiad.

Tabl 4.6 Patrymau yfed mewn cyfweliadau gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (yr un sampl)

	Gwaelodlin	Cyfweliad Dilynol 1	Cyfweliad Dilynol 2
Pa mor aml ydych yn yfed alcohol?			
Byth	-	-	1 (5%)
Unwaith y mis neu'n llai aml	4 (19%)	2 (10%)	3 (14%)
2 i 4 gwaith y mis	4 (19%)	7 (33%)	5 (24%)
2 i 3 gwaith yr wythnos	5 (24%)	2 (10%)	3 (14%)
4 gwaith neu fwy bob wythnos	8 (38%)	10 (48%)	9 (43%)
Sawl uned ydych chi'n yfed ar ddiwrnod arferol pan yfwch alcohol?			
0 uned	5 (24%)	6 (29%)	6 (29%)
1 i 2 uned	5 (24%)	6 (29%)	7 (33%)
3 i 4 uned	3 (14%)	3 (14%)	3 (14%)
5 i 6 uned	4 (19%)	1 (5%)	1 (5%)
7 i 9 uned	4 (19%)	5 (24%)	4 (19%)
10 uned neu fwy			
	100% (21)	100% (21)	100% (21)

Roedd yn bosibl cyfrifo sgorau AUDIT ar gyfer pob un o'r 44 o gyfweleion yn ystod y cyfweliad dilynol dwy flynedd (gweler Tabl 4.7). Roedd y sampl wedi'i rannu'n gyfartal o ran nifer y bobl a oedd yn yfed o fewn canllawiau'r llywodraeth (h.y. yfwyr cymedrol) a'r rhai a oedd yn mynd ymhellach na'r canllawiau (h.y. yfwyr peryglus a niweidiol). Roedd gan 13 o'r cyfweleion sgorau yn nodi eu bod yn yfed ar lefelau niweidiol, sy'n nifer tebyg i'r sampl gwaelodlin ond yn ddwbl y nifer ar gyfer y cyfweliad dilynol cyntaf³⁵. Fodd bynnag, yn yr ail gyfweliad dilynol, roedd llawer mwy o yfwyr risg isel nag oedd adeg y waelodlin. Ymddengys bod y gwahaniaeth hwn oherwydd cyfuniad o ffactorau gan gynnwys nodweddion y sampl newydd a newidiadau mewn patrymau yfed ymhlith y sampl gwreiddiol.

³⁵ Roedd y nifer cymharol fach o yfwyr niweidiol yn yr apwyntiad dilynol cyntaf yn bennaf oherwydd y cyfyngiadau cloi, a rwystrodd y tîm gwerthuso rhag cynnal cyfweliadau wyneb yn wyneb o fewn safleoedd sefydliadau trydydd sector.

Tabl 4.7 Sgoriau AUDIT ar y pwynt gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (samplau gwahanol)

	Gwaelodlin	Cyfweliad Dilynol 1 [2]	Cyfweliad Dilynol 2
Risg isel/cymedrol [1]	13 (34%)	13 (41%)	22 (50%)
Risg gynyddol/perylus	13 (34%)	13 (41%)	9 (21%)
Risg uchel/niweidiol	12 (32%)	6 (19%)	13 (29%)
CYFANSWM	38 (100%)	32 (100%)	44 (100%)

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] Yn cynnwys pedwar yfwr a oedd wedi rhoi'r gorau i yfed yn y cyfnod ers gweithredu IA. [2] Yn cynnwys pedwar cyfwelai na chwblhaodd yr AUDIT yn y cyfweliad dilynol cyntaf ond lle'r oedd yn amlwg iddynt, ar sail eu hymatebion yn y cyfweliad, eu bod yn dal yn yfwyr niweidiol.

O ran newidiadau dros amser, roedd yn ddiddorol nodi bod y rhan fwyaf o'r sgorau AUDIT wedi aros yn sefydlog rhwng y waelodlin a'r ail gyfweliad dilynol (n=14) a bod y nifer fach o newidiadau (n=7) yn gadarnhaol a llai niweidiol ar y cyfan (n=6) yn hytrach nac yn fwy niweidiol (n=1) (gweler Tabl 4.8).

Tabl 4.8 Sgoriau AUDIT ar y pwynt gwaelodlin a chyfweliadau dilynol (yr un sampl)

	Gwaelodlin	Cyfweliad Dilynol 1 [2]	Cyfweliad Dilynol 2
Risg isel/cymedrol [1]	9 (43%)	10 (53%)	11 (53%)
Risg gynyddol/perylus	6 (29%)	7 (37%)	7 (33%)
Risg uchel/niweidiol	6 (29%)	2 (10%)	3 (14%)
CYFANSWM	21 (100%)	21 (100%)	21 (100%)

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] Yn cynnwys un yfwr a oedd wedi rhoi'r gorau i yfed yn y cyfnod ers gweithredu IA. [2] Yn cynnwys pedwar cyfwelai na chwblhaodd yr AUDIT yn y cyfweliad dilynol cyntaf ond lle'r oedd yn amlwg iddynt, ar sail eu hymatebion yn y cyfweliad, eu bod yn dal yn yfwyr niweidiol.

Sampl arolwg holiadur trawstoriadol

Cwblhaodd cant ac wyth deg chwech³⁶ o yfwyr yr arolwg holiadur trawstoriadol ôl-weithredu, sy'n sampl ychydig yn fwy na'r sampl gwaelodlin (n=179)³⁷. Fel y nodwyd yn gynharach yn y bennod hon, cafodd ymatebwyr yr arolwg eu recriwtio drwy ein rhwydweithiau o gysylltiadau a thrwy rannu dolen i'r arolwg ar gyfryngau cymdeithasol. Er efallai nad yw'r sampl yn swnio fel un arbennig o fawr, mae'n bwysig nodi bod holiadur yr arolwg yn un hirfaith a oedd yn ceisio gwybodaeth fanwl ac ansoddol am yr hyn a allai fod yn faterion sensitif i rai. Ar y sail honno, gellid ystyried sampl o bron i 200 o ymatebwyr yn un gweddol fawr ac yn un defnyddiol ar gyfer asesu effaith tymor canolig IA ar yfwyr.

³⁶ Cwblhaodd cyfanswm o 189 o bobl yr arolwg. Fodd bynnag, nododd tri o bobl eu bod yn byw y tu allan i Gymru sy'n golygu na fyddai IA wedi effeithio arnynt. O ganlyniad, tynnwyd eu hymatebion i'r arolwg o'r set ddata.

³⁷ Ni ddefnyddiwyd yr arolwg trawstoriadol yn y don ddilynol gyntaf o gasglu data.

Cyflwynir nodweddion ymatebwyr yr arolwg ar ffurf testun isod. Mae tablau cysylltiedig i'w gweld yn yr Atodiad. At ddibenion cymharu, cyflwynir nodweddion y sampl gwaelodlin ochr yn ochr â nodweddion yr ail sampl dilynol (DS ni chafodd yr arolwg ei gynnwys ar y pwynt dilynol cyntaf). Dylid nodi, fodd bynnag, nad yw'r ddau sampl yn unfath (h.y. maent yn cynnwys unigolion gwahanol) ac y gallai unrhyw wahaniaethau fod o ganlyniad i wahanol nodweddion y sampl yn hytrach nag unrhyw ffactor allanol megis IA neu'r pandemig COVID- 19.

Nodweddion demograffig

Rhyw, oedran, grŵp ethnig, statws priodasol

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr yr arolwg yn fenywod (61%) ac roedd bron i ddau o bob pump yn ddynion (38%) (gweler Tabl A6). Disgrifiodd dau ymatebwr eu hunain fel anneauaidd/trydydd rhyw ac roedd yn well gan un arall beidio â dweud eu rhyw. Fel y nodwyd ar y pwynt gwaelodlin, mae gor-gynrychiolaeth menywod yn sampl yr arolwg yn bwysig ac mae angen ei gadw mewn cof wrth ddod i gasgliadau ar sail y canfyddiadau. Fodd bynnag, mae'n werth nodi bod cyfran y dynion a gwblhaodd yr arolwg dilynol³⁸ yn llawer uwch nag adeg y waelodlin (38% o gymharu â 24%), sy'n golygu bod y sampl yn llai ystumiedig nag o'r blaen. At hynny, mae'r gor-gynrychiolaeth o ddynion yn y sampl cyfweld yn helpu i gydbwysu cyfraniad cymharol dynion a menywod i'r adroddiad hwn.

Yn debyg i sampl y cyfweliad, roedd sampl yr arolwg yn amrywiol o ran oedran gyda thua un rhan o dair (34%) o'r ymatebwyr yn 45 oed neu'n hŷn, ychydig dros chwarter (27%) rhwng 35 a 44 oed, ychydig yn llai na chwarter (24%) rhwng 25 a 34 oed, a 14 y cant rhwng 18 a 24 oed (gweler Tabl A6). Roedd y dosbarthiad oedran hwn yn weddol debyg i'r dosbarthiad oedran ymhlith sampl yr arolwg gwaelodlin.

Yn wahanol i sampl y cyfweliad, roedd sampl yr arolwg yn cynnwys ymatebwyr o amrywiaeth o grwpiau ethnig (gweler Tabl A6). Fodd bynnag, ni ellir ystyried y sampl yn amrywiol o ran grŵp ethnig gan fod y mwyafrif (89%) yn diffinio eu hunain fel Gwyn - Seisnig, Albanaidd, Cymreig, Gogledd Iwerddon, Prydeinig. Serch hynny, roedd y sampl yn cynnwys nifer fach o ymatebwyr o grwpiau lleiafrifoedd ethnig gan gynnwys: Gwyn – Gwyddelig, Gwyn – Arall, Cymysg – Arall, Asiaidd – Arall, a Du – Caribïaidd. Dim ond un ymatebwr oedd yn well ganddo beidio â datgan ei grŵp ethnig.

Roedd bron i dri chwarter y sampl (74%) mewn perthynas ar adeg cwblhau'r arolwg sylfaenol, tra bod mwy nag un rhan o bump (21%) yn sengl (gweler Tabl A6). Roedd y gweddill naill ai wedi gwahanu, wedi ysgaru, yn weddw (5%) neu'n ffafrio peidio â datgelu eu statws priodasol (<1%). O'i gymharu â'r sampl gwaelodlin, roedd gan y sampl dilynol gyfran ychydig yn uwch o bobl mewn perthynas (74% o gymharu â 67%).

Yn unol â sampl yr arolwg gwaelodlin, dywedodd ychydig o dan ddwy ran o dair o'r ymatebwyr i'r arolwg dilynol eu bod yn byw mewn aelwyd heb unrhyw blant (64%) tra

³⁸ Roedd nifer y dynion a gymerodd ran yn yr astudiaeth gyfweld hefyd yn uwch ar yr ail bwynt dilynol nag ar y gwaelodlin (64% o gymharu â 42%).

bod y 36 y cant arall yn byw mewn aelwydydd ag un neu ddau o blant, gan gynnwys dau y cant a oedd yn byw mewn aelwydydd ag o leiaf tri o blant (gweler Tabl A6b).

Addysg, hyfforddiant, a chyflogaeth

Roedd sampl yr arolwg yn cynnwys pobl â chymysgedd o wahanol fathau o gyrhaeddiad addysgol. Roedd hyn yn amrywio o bobl â chymwysterau Lefel 1 neu 2 (5%) i bobl â chymwysterau Lefel 8 (lefel doethuriaeth) (11%) (gweler Tabl A7). Roedd gan bron i draean o'r sampl gymwysterau ar Lefel 4 neu'n is (30%), a hyn yn cynnwys 12 y cant â chymwysterau Lefel 3. Roedd gan fwy na dwy ran o dair (38%) o'r sampl gymwysterau lefel graddedig ar Lefel 7 neu uwch. O'i gymharu â'r sampl gwaelodlin, roedd y sampl dilynol yn cynnwys llawer mwy o bobl â chymwysterau Lefel 6 neu uwch (70% o gymharu â 41%).

O ran statws cyflogaeth, unwaith eto, cymysg oedd y sampl. Fodd bynnag, roedd y sampl wedi'i gorgynrychioli gan bobl gyflogedig (80%), gan gynnwys cyflogaeth amser llawn (63%), cyflogaeth ran-amser (14%) a hunangyflogaeth (3%). Yn yr un modd â'r gorgynrychiolaeth o fenywod, mae'r nifer fawr o ymatebwyr cyflogedig yn y sampl yn golygu bod yn rhaid bod yn ofalus wrth gyffredinoli canfyddiadau'r arolwg³⁹. Mae'n werth nodi na chafodd y gor-gynrychiolaeth o fyfyrwyr prifysgol o fewn sampl yr arolwg sylfaenol ei ailadrodd yn y sampl dilynol. Yn wir, dim ond 15 y cant o'r sampl dilynol oedd yn fyfyrwyr o gymharu â bron i hanner y sampl gwaelodlin.

Statws ariannol

Roedd statws ariannol ymatebwyr ein harolwg yn amrywiol ac yn cynnwys pobl oedd yn ennill llai na £5,199 y flwyddyn (3%) yn ogystal â phobl yn ennill dros £52,000 (26%) (gweler Tabl A8). Efallai nad yw'n syndod bod pobl ddi-waith yn fwy tebygol na'r rhai mewn categorïau 'cyflogaeth' eraill o adrodd eu bod yn ennill y lefelau incwm isaf. Fodd bynnag, adroddodd myfyrwyr mewn addysg amser llawn a gweithwyr rhan-amser hefyd lefelau incwm llawer is na'r rhai mewn cyflogaeth amser llawn a'r rhai oedd yn hunangyflogedig.

Yn debyg i'r sampl gwaelodlin, nid oedd y rhan fwyaf o'r sampl dilynol yn derbyn budd-daliadau ar adeg cwblhau'r arolwg, er bod 10 y cant yn derbyn budd-daliadau gan gynnwys tri y cant a oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol. Pan ofynnwyd pa mor dda yr oeddent yn ymdopi'n ariannol, nododd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn ymdopi'n eithaf da (54%) neu'n dda iawn (12%). Mynegodd ychydig dros un rhan o bump ateb niwtral tra nododd 11 y cant nad oeddent yn ymdopi'n dda ac un y cant nad oeddent yn llwyddo o gwbl yn dda. Mae'r ffigurau hyn yn cyfateb yn agos i rai'r sampl gwaelodlin.

Ardal ddaearyddol

Roedd ymatebwyr yr arolwg yn byw mewn amrywiaeth o leoliadau ledled Cymru ar adeg cwblhau'r arolwg sylfaenol (gweler Tabl A9). Cynrychiolwyd 20 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru yn yr arolwg gyda'r cyfrannau mwyaf yn byw yng Nghaerdydd (25%) a Rhondda Cynon Taf (RhCT) (16%). Er nad oedd pob ardal Awdurdod Lleol yn cael ei chynrychioli, roedd pob un o'r saith ardal Bwrdd Iechyd wedi'u cynrychioli yn yr astudiaeth fel y gwnaethant hefyd yn y waelodlin.

³⁹ Mae goblygiadau (a'n cynllun ar gyfer ymateb i) y gor-gynrychiolaeth o fenywod a phobl mewn cyflogaeth amser llawn yn sampl yr arolwg ar gyfer y gwerthusiad yn cael eu trafod ym Mhennod 12.

Rhannwyd y sampl yn weddol gyfartal o ran y math o ardal yr oeddent yn byw ynddi (gweler Tabl A9). Yn wahanol i'r sampl gwaelodlin, roedd y rhan fwyaf o'r sampl dilynol yn byw mewn ardaloedd trefol a maestrefol (76%) tra mai lleiafrif yn unig oedd yn byw mewn ardaloedd gwledig (24%). O ran statws tai, roedd sampl yr ymatebwyr yn gymysg ac yn cynnwys pobl yn byw yn eu cartrefi eu hunain heb forgeisi (15%), pobl yn byw gyda theulu/ffrindiau (12%) a phobl yn rhentu gan y cyngor neu mewn tai cymdeithasol (3%). Y statws a adroddwyd amlaf oedd 'perchennog cartref – gyda morgais' (53%) ac yna 'rhentu – preifat' (16%). O gymharu â'r sampl gwaelodlin, roedd llawer mwy o'r sampl dilynol yn berchnogion tai (68% o gymharu â 35%) ac roedd llawer llai yn rhentu gan y cyngor neu mewn tai cymdeithasol (3% o gymharu â 16%).

Patrymau yfed

Sgorau AUDIT

Yn wahanol i'r sampl o gyfweleion, a oedd â dosbarthiad mwy cyfartal o fathau o yfwyr, roedd yfwyr cymedrol yn cael eu cynrychioli'n amlach ymhlith ymatebwyr yr arolwg. Ar sail eu sgorau AUDIT, roedd tua hanner y sampl (55%) yn perthyn i'r categori 'risg is' a gellid eu hystyried yn yfwyr 'cymedrol' (Tabl A10). Mesurwyd mwy nag un rhan o dair (37%) i fod yn 'risg cynyddol' neu fel yfwyr 'peryglus', ac roedd y gweddill (8%) yn y categori 'risg uwch' ac yn cael eu hystyried yn yfwyr 'niweidiol'. Mae'r dosbarthiad hwn yn debyg iawn i'r sgoriau a adroddwyd gan y sampl gwaelodlin, a oedd yn gwyro yn yr un modd o blaid yfwyr cymedrol. Fodd bynnag, mae'r gogwydd hwn yn ddefnyddiol gan ei fod yn adlewyrchu cyfansoddiad y boblogaeth gyffredinol o yfwyr – mae'r mwyafrif ohonynt yn dweud eu bod yn yfed o fewn y canllawiau a argymhellir.

Yfed gartref

O ystyried bod yr arolwg wedi'i gwblhau ym mis Mai-Mehefin 2022 ar ôl i'r cyfyngiadau cloi COVID-19 gael eu llacio, roedd ymatebwyr yn gallu myfyrio ar y gwahanol leoliadau lle roeddent fel arfer yn yfed alcohol. Pan ofynnwyd yn fras pa gyfran o'r alcohol a yfwyd oedd yn cael ei yfed gartref, cymysg oedd yr ymatebion. Ychydig iawn o ymatebwyr oedd yn yfed eu holl alcohol gartref (4%) ac ychydig iawn oedd yn yfed dim o'u halcohol gartref (5%). Roedd mwyafrif yr ymatebwyr naill ai'n yfed y rhan fwyaf ohono (38%), rhywfaint ohono (31%), neu hanner ohono (22%) gartref. Mae'r patrwm hwn yn debyg iawn i'r un yn y sampl gwaelodlin sy'n awgrymu bod pobl wedi dychwelyd i amgylcheddau yfed cyn-bandemig.

Gofynnwyd i'r rhai a oedd yn yfed o leiaf rhywfaint o alcohol gartref lle'r oeddent fel arfer yn prynu eu halcohol. Dywedodd y mwyafrif o ymatebwyr yr arolwg eu bod wedi prynu eu halcohol o archfarchnad naill ai yn bersonol (75%) neu ar-lein (12%). Y ffynhonnell fwyaf cyffredin nesaf oedd siop all-drwydded neu siop gyfleustra (6%) ac yna gwasanaeth dosbarthu heb fod yn archfarchnad (4%). Ychydig iawn o ymatebwyr a brynodd eu halcohol dramor/yn ddi-dreth, o wasanaeth dosbarthu neu drwy ffynonellau eraill (e.e. Amazon) ac nid oedd yr un ohonynt yn prynu alcohol o orsaf betrol yn rheolaidd. Unwaith eto, mae'r patrwm hwn yn debyg i'r hyn a adroddwyd ar y waelodlin, er bod nifer yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn defnyddio archfarchnadoedd ar-lein ar y pwynt dilynol ddwywaith y gyfran

ddywedodd hynny adeg y waelodlin (12% o gymharu â 6%). Mae hyn yn debygol o fod yn etifeddiaeth i'r pandemig a'r newid cynyddol i siopa ar-lein yn fwy cyffredinol.

Lleoliad yfed

Fel y nodwyd uchod, cwblhawyd holiaduron yr arolwg ar ôl i gyfyngiadau cloi COVID-19 gael eu llacio. Felly, pan ofynnwyd iddynt am y lleoliadau lle'r oeddent wedi yfed alcohol yn ystod y mis diwethaf, roedd atebion yr ymatebwyr yn cynnwys lleoliadau y tu allan i'w cartrefi (gweler Tabl A11). Y lleoliad a adroddwyd amlaf oedd 'cartref', a adroddwyd gan 77 y cant o ymatebwyr. Dilynwyd hyn gan 'mewn tafarndai' (62%), 'mewn bwytai' (61%), 'yng nghartrefi pobl eraill' (42%), 'mewn clybiau nos/bariau' (19%) ac 'mewn digwyddiadau' (22%)⁴⁰. Dim ond nifer fach o bobl a ddywedodd eu bod yn yfed y tu allan mewn man cyhoeddus (6%). Mae'r patrwm hwn eto'n adlewyrchu'r patrwm a adroddwyd ar y waelodlin, sy'n cefnogi ymhellach y casgliad bod dychweliad i gyd-destunau yfed cyn-bandemig wedi digwydd erbyn yr arolwg dilynol. Mae hyn yn ddefnyddiol gan ei fod yn golygu na fydd effaith bosibl IA yn cael ei drysu cymaint gan effaith y pandemig COVID-19.

Amllder yfed alcohol

Holwyd cyfweleion ynghylch pa mor aml yr oeddent yn yfed gwahanol fathau o alcohol (gweler Tabl A12). Y math o alcohol a yfwyd amlaf oedd cwrw/seidr/lager⁴¹ (86%), ac yna gwirodydd (spirits) neu licor (liqueur) (83%) a gwin (77%). Roedd mathau eraill o alcohol fel sieri neu martini, alcopops a diodydd alcohol isel yn llawer llai poblogaidd. Mae'r patrwm hwn yn adlewyrchu'n fras y patrwm a adroddwyd ar y waelodlin.

O ran amllder yfed, dim ond cyfran fach o ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn yfed unrhyw fath o alcohol bob dydd neu bron bob dydd. Roedd yfed yn afreolaidd (h.y. yn llai na misol) yn fwy cyffredin nag yfed misol, wythnosol neu ddyddiol/bron bob dydd ar gyfer pob math o ddiod, ac eithrio cwrw/seidr/lager, er bod y gwahaniaeth yn fach ar gyfer y math hwn o alcohol (gweler Tabl A12). Roedd y rhai a oedd yn yfed cwrw/seidr/lager (31%) a gwin (23%) yn dweud eu bod yn yfed yn wythnosol neu'n amlach.

Defnydd o gyffuriau anghyfreithlon a sylweddau eraill

Adeg y waelodlin, gofynnwyd cwestiynau am y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon i hwyluso ymchwiliad i unrhyw newid torfol posibl ar ôl gweithredu IA. Ar y pwynt dilynol, addaswyd y cwestiwn i ganolbwyntio ar weld a oedd patrymau defnydd wedi newid mewn ymateb i IA, y pandemig, neu ffactorau eraill (gweler Pennod 10). Gan ddefnyddio'r atebion a gafwyd i'r cwestiwn hwn, mae'n amlwg bod 16 y cant o'r sampl wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon ar ryw adeg ers cyflwyno IA a bod wyth y cant wedi defnyddio cyffuriau a ragnodwyd i rywun arall. Roedd yn llawer mwy cyffredin i ymatebwyr i'r arolwg adrodd eu bod yn defnyddio cyffuriau a ragnodwyd iddynt hwy (49%) neu'n defnyddio cyffuriau dros y cownter (52%) nag adrodd eu bod yn defnyddio cyffuriau anghyfreithlon. Mae'n anodd gwneud cymariaethau â'r sampl sylfaenol o ystyried y gofynnwyd cwestiynau gwahanol ar

⁴⁰ Roedd ymatebion lluosog yn bosibl (h.y. roedd yfwr yn yfed alcohol mewn amrywiaeth o leoliadau gwahanol), a dyna pam nad yw'r canrannau'n adio i 100%.

⁴¹ Roedd hyn yn cynnwys ffurfiau 'cryf' o gwrw/seidr/lager yn ogystal â ffurfiau 'cryfder arferol'. Cyfunwyd y ddau gategori gan fod atebion yr ymatebwyr yn cynnwys cwrw/seidr/lager cryf a normal yn eu hatebion.

bob pwynt arolwg. Fodd bynnag, nid oedd defnydd presennol o gyffuriau anghyfreithlon yn gyffredin ar y waelodlin. Yn wir, dim ond saith y cant o ymatebwyr yr arolwg gwaelodlin a adroddwyd ar ddefnydd o ganabis (y cyffur a ddefnyddir amlaf yn y boblogaeth gyffredinol) yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Hanes triniaeth

Er bod y prosiect hwn yn canolbwyntio ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru, roedd ein dulliau recriwtio'n golygu ei bod yn dal yn bosibl i yfwyr sy'n cael triniaeth ar hyn o bryd gwblhau'r arolwg ar-lein. Pan ofynnwyd iddynt am hanes eu triniaeth, nododd dau ymatebwr eu bod yn cael triniaeth ar gyfer problemau alcohol ar hyn o bryd a thri ar gyfer problemau cyffuriau (gweler Tabl A13). Adroddodd pump eu bod wedi derbyn triniaeth cyffuriau yn y gorffennol a dywedodd tri bod ganddynt hanes triniaeth ar gyfer problemau alcohol.

Ansawdd bywyd

Cynhwyswyd pedwar cwestiwn ar wahanol agweddau ar ansawdd bywyd⁴² yn yr arolwg (gweler Tabl A14). Mynegodd mwyafrif y cyfweleion lefelau uchel o foddhad â'u bywydau a theimlai cyfran debyg fod y pethau a wnânt mewn bywyd yn werth chweil. Pan ofynnwyd iddynt ba mor hapus oeddent ddoe, mynegodd bron i ddwy ran o dair sgôr uchel a nododd tua hanner eu bod wedi teimlo'n bryderus ddoe. Fodd bynnag, er ei bod yn ymddangos bod gan lawer o'r cyfweleion ansawdd bywyd da (yn seiliedig ar y pedwar mesur hwn), roedd lleiafrif sylweddol yn llawer llai ffodus. Yn wir, roedd gan 11 y cant lefelau isel o foddhad, ac nid oedd cyfran debyg (9%) yn meddwl bod y pethau a wnaethant yn werth chweil. At hynny, nododd un rhan o ddeg o'r ymatebwyr nad oeddent yn hapus ddoe a dywedodd mwy na hanner eu bod yn cael lefelau canolig (28%) neu uchel (28%) o bryder ddoe. O'i gymharu â'r sampl gwaelodlin, roedd gan y sampl dilynol lefelau uwch o foddhad (64% o gymharu â 52%) a lefelau uwch o hapusrwydd (62% o gymharu â 48%). Fodd bynnag, roedd y ddau sampl yn weddol debyg o ran pa mor werth chweil oeddent yn teimlo eu bywydau i fod, a hefyd o ran lefelau eu pryder.

Crynodeb o ymatebion yr arolwg

Yn yr adran hon mae nodweddion sampl yr arolwg trawstoriadol wedi'u cyflwyno. Y nod oedd rhoi trosolwg o'r math o bobl a gymerodd ran yn yr arolwg a chrynodeb o'u patrymau yfed a'u hymddygiad cysylltiedig ag alcohol. Lle bo'n berthnasol, mae cymariaethau â nodweddion sampl yr arolwg gwaelodlin wedi'u cyflwyno. Yn ddefnyddiol, mae'r sampl yn cynnwys ystod eang o wahanol fathau o yfwyr o bob Ardal Bwrdd Iechyd yng Nghymru. Er y gellid ystyried bod y sampl yn amrywio mewn nifer o ffyrdd (e.e. statws priodasol, statws cyflogaeth, cyrhaeddiad addysgol ac incwm y cartref), rhaid nodi nad oedd dosbarthiad yr ymatebwyr ar draws y categorïau bob amser yn gyfartal. Er enghraifft, roedd cynrychiolaeth uwch o fenywod a phobl mewn cyflogaeth amser llawn na'u cymheiriaid yn ogystal ag yfwyr cymedrol (risg is)⁴³. Mae gor-gynrychiolaeth y grwpiau hyn yn golygu bod yn rhaid bod yn ofalus wrth gyffredinoli ar sail canfyddiadau'r arolwg. Er nad yw'r niferoedd

⁴² Defnyddiwyd yr un mesurau ar gyfer asesu ansawdd bywyd y cyfweleion ac roeddent yn seiliedig ar y Rhaglen Mesur Llesiant Cenedlaethol.

⁴³ Fel y nodwyd yn gynharach, mae'r gor-gynrychiolaeth o yfwyr cymedrol yn y sampl yn ddefnyddiol gan ei fod yn adlewyrchu'r patrwm defnydd ymhlith y boblogaeth gyffredinol, y mae'r mwyafrif ohonynt yn dweud eu bod yn yfed o fewn y canllawiau a argymhellir.

mor fawr ag ar y waelodlin, mae'r sampl yn ddefnyddiol yn cynnwys pobl sydd â hanes o gamddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon a phresgripsiwn.

Crynodeb

Yn y bennod hon darparwyd gwybodaeth fanwl am nodweddion y sampl cyfweiliadau hydredol a sampl yr arolwg trawstoriadol. Y pwyntiau allweddol i'w tynnu o'r bennod hon yw bod y ddau sampl yn cynnwys yfwyr o wahanol rannau o Gymru sy'n amrywio o ran eu nodweddion demograffig-gymdeithasol, patrymau yfed, ansawdd bywyd canfyddedig, incwm a gwariant y cartref. Y prif gyfyngiadau, fodd bynnag, yw nad yw grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn cael eu cynrychioli'n dda yn y naill sampl na'r llall a bod rhai grwpiau'n cael eu cynrychioli'n drymach yn y samplau arolwg a chyfweld nag eraill. Er bod y bennod hon wedi canolbwyntio ar y data meintiol a ddarparwyd gan y cyfweleion ac ymatebwyr yr arolwg, mae'r ychydig benodau nesaf yn canolbwyntio ar y data ansoddol a ddarparwyd gan y ddau sampl, er bod rhywfaint o ddata arolwg meintiol yn cael ei gyflwyno lle bo'n berthnasol. Yn anochel, cafwyd data manylach o'r cyfweiliadau na'r arolygon, ond mae'r penodau canlyniadau yn tynnu ar y ddwy ffynhonnell lle bynnag y bo modd.

Drwy gydol y penodau canlyniadau, mae pob dyfyniad wedi'i labelu i helpu darllenwyr i ddeall o ble y daeth y dystiolaeth (h.y. cyfweiliad neu arolwg) a'r math o berson a ddarparodd y wybodaeth. Ar gyfer y cyfweleion, rydym wedi cofnodi eu cod adnabod unigryw ynghyd â'u rhyw a lefel risg yn seiliedig ar eu sgorau AUDIT. Defnyddiwyd dull tebyg ar gyfer ymatebwyr yr arolwg er i ni hefyd gofnodi eu statws cyflogaeth i helpu i wahaniaethu rhwng ymatebion y rhai mewn cyflogaeth amser llawn (sef hanner sampl yr arolwg) a phobl â galwedigaethau eraill. Mae cynnwys y math hwn o wybodaeth yn arfer da ym maes ymchwil ansoddol gan ei fod yn helpu i greu cysylltiad rhwng y dystiolaeth a'r ffynhonnell (Mack et al. 2011).

5. Ymwybyddiaeth o, ac agweddau tuag at, weithredu IA

Yn y bennod hon, defnyddir data'r cyfweiliadau a'r arolwg i archwilio ymwybyddiaeth yfwyr o weithrediad IA yng Nghymru. Er yr ymchwiliwyd eisoes i'r materion pwysig hyn ymhlith yfwyr yng Nghymru mewn astudiaeth flaenorol (gweler Holloway et al., 2022), mae'r deunydd a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn wahanol mewn dwy ffordd bwysig. Yn gyntaf, mae'n tynnu ar ddata o'r arolwg trawstoriadol yn ogystal â'r astudiaeth gyfweled. Yn ail, mae'n tynnu ar wybodaeth a gasglwyd dwy flynedd ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Mae'r adroddiad hwn felly'n dogfennu lefelau ymwybyddiaeth dros gyfnod hwy ymhlith sampl mwy sy'n cynnwys pobl nad oeddent wedi cael gwybod am IA o'r blaen fel rhan o'u cyfranogiad i'r gwerthusiad.

Ymwybyddiaeth o weithrediad IA

Gofynnwyd i'r rhai a gyfweledwyd ac ymatebwyr yr arolwg a oeddent wedi clywed am IA ai peidio cyn cymryd rhan a nododd y rhan fwyaf eu bod wedi clywed amdano. Fodd bynnag, ymhlith ymatebwyr yr arolwg, nododd ychydig llai na chwarter nad oeddent wedi clywed amdano, gan awgrymu efallai nad oedd gwybodaeth am gyflwyno a gweithredu IA wedi cael ei hysbysebu mor eang ag y gallai fod. Roedd ymwybyddiaeth o IA yn sylweddol fwy tebygol ymhlith ymatebwyr yr arolwg a oedd yn berchnogion tai, mewn cyflogaeth amser llawn, ac yn 45 oed a hŷn⁴⁴. Ni nodwyd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol mewn perthynas â sgôr AUDIT, rhyw, ansawdd bywyd, incwm y cartref na statws derbyn budd-daliadau.

Tabl 5.1 Cyn cymryd rhan yn yr arolwg hwn, a oeddech chi wedi clywed am IA?

	N	%
Oeddwn	130	70%
Nac oeddwn	45	24%
Ansicr	11	6%
CYFANSWM	186	100%

Ffynonellau gwybodaeth am IA

Pan ofynnwyd iddynt beth oeddent yn ei wybod am IA, cynigiodd ymatebwyr yr arolwg atebion cymysg gyda rhai yn rhoi sylwadau ar ffynhonnell y wybodaeth ac eraill yn rhoi sylwadau ar gynnwys y wybodaeth honno. O ran ffynonellau, dywedodd ymatebwyr eu bod wedi clywed am IA: 'drwy'r cyfryngau', 'roeddwn wedi ei weld ar y newyddion', 'newyddion cenedlaethol a lleol ac ar-lein', 'gweithio yn y maes', 'newyddion teledu', a 'gweld ar draws y cyfryngau cymdeithasol ac yn y newyddion'.

⁴⁴ Prawf chi-sgwâr, wedi'i gywiro am barhad. Roedd perchnogion tai (gyda neu heb forgais) yn fwy tebygol nag eraill o fod yn ymwybodol o IA (81% v 60%) (7.513, df=1, p<.01). Roedd pobl mewn cyflogaeth amser llawn yn fwy tebygol na chyflogaeth rhan-amser a myfyrwyr o fod yn ymwybodol o IA (79% v 60%) (4.892, df=1, p<.05); Roedd pobl 45 oed a hŷn yn fwy tebygol na phobl iau na 45 oed o fod yn ymwybodol o IA (90% v 10%), (11.544, df=1, <.001). Cynhaliwyd y dadansoddiadau ystadegol ar ôl eithrio'r ymatebion 'ddim yn siŵr'.

Darparodd y cyfweleion fwy o fanylion am y ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd ganddynt i glywed am IA, a oedd yn cynnwys ystod debyg o wahanol ffynonellau:

a) Teledu

Ychydig amser yn ôl. Rhoddwyd cyhoeddusrwydd amlwg ar y teledu bod Llywodraeth Cymru yn cynyddu'r prisiau fesul uned. (Cyfwelai 1, dyn, risg isel)

Wel, cefais fy ngwneud yn ymwybodol ohono pan ddigwyddodd ie. Roeddwn yn ymwybodol ohono pan ddigwyddodd. Fe'i gwelais ar y newyddion teledu. (Cyfwelai 105, dyn, nad yw'n yfed)

Roeddwn i'n gwybod oherwydd eu bod wedi sôn amdano ar y teledu am y prisiau, ond doeddwn i ddim yn gwybod oherwydd nid yn aml rwy'n ei brynu mewn gwirionedd ac roeddwn i'n meddwl "uffern, mae'r gost wedi mynd i fyny." (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

b) Ar-lein, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol, y wasg leol a gwefannau sianeli newyddion:

Dim ond ar y newyddion ac erthyglau ar gyfryngau cymdeithasol. (Cyfwelai 107, menyw, risg isel)

Rwy'n meddwl o'r cyfryngau. ... Ie, ei weld ar-lein. (Cyfwelai 129, dyn, risg gynyddol)

Dw i'n meddwl i mi ei weld ar Twitter. (Cyfwelai 144, dyn, risg gynyddol)

C: Fe ddywedoch chi ar gyfryngau cymdeithasol, felly Twitter neu Facebook fyddai hynny?

A: Facebook, ydw.

C: A rhai erthyglau hefyd?

A: Do, ac ymlaen – gwelais erthygl amdano ar y newyddion Cymraeg dwi'n meddwl. (Cyfwelai 17, menyw, risg gynyddol)

c) Posteri mewn siopau:

Dwi'n meddwl bod gen i ryw atgof tra oeddwn yn y brifysgol yn un o'r tafarndai, sori nid y tafarndai, un o'r math o siopau, dwi'n cofio gweld rhyw fath o boster neu yn y bôn, yn amlwg yn dweud wrth y cwsmer beth oedd yn mynd i ddigwydd. Ond ar wahân i hynny, dim byd y gallaf ei gofio. (Cyfwelai 14, dyn, risg isel)

Rwy'n meddwl mewn archfarchnadoedd, efallai y bu hysbysebu ar y silff neu ryw Beth, dim ond hysbysebu print mân wedi'i guddio ar waelod pethau, ac rwy'n amau efallai ar silffoedd mewn archfarchnadoedd, ond ni allaf gofio gweld unrhyw gyhoeddusrwydd amdano yn unman arall. (Cyfwelai 21, dyn, nad yw'n yfed)

Ni allaf gofio pryd yn union, ond gallaf gofio yn ein harchfarchnad leol roedd rhai ychydig... Wyddoch chi pan maen nhw'n rhoi arwyddion bach ar yr eiliau yn sticio allan? Roedd rhai, bron fel arwyddion baner fach neu rywbeth. (Cyfwelai 30, menyw, risg isel)

d) Radio:

Rwy'n meddwl imi ei glywed unwaith ar Radio Wales, wedi'i grybwyll, ond dim ond unwaith neu rywbeth, ac yna anghofiais amdano nes i chi ofyn i mi amdano. (Cyfwelai 116, dyn, risg isel)

Oedd, ond roedd yn amser maith yn ôl. Rwy'n credu ei fod ar y newyddion radio, ond dyna'r peth. (Cyfwelai 2, menyw, risg isel)

Dwi'n gwranddo lot ar y radio, dwi'n gwranddo ar Radio Wales. Rwyf wedi clywed sôn amdano unwaith y llynedd. (Cyfwelai 26, dyn, risg gynyddol)

Dyweddodd sawl cyfwelai eu bod wedi clywed am gyflwyno IA trwy ffynonellau lluosog, a oedd yn gyfuniad o ddau neu fwy o'r rhai a nodir uchod:

Mewn papurau newydd ac ar-lein y gwelais y sylw yn bennaf. Gallaf gofio, dyweder, ei weld ar y BBC os ydych am gael rhywbeth penodol... Y papurau newydd lleol yn ardaloedd Wrecsam, Sir y Fflint, Sir Ddinbych. (Cyfwelai 3, menyw, risg gynyddol)

Darllenais ychydig o erthyglau ac rwyf wedi ei weld ar Facebook a'r newyddion. (Cyfwelai 132, menyw, risg isel)

Ar yr adeg y daeth i mewn roedd teledu, teledu lleol, yn siarad am y peth, ac yn amlwg roedd rhaglenni wedi sylwi arno yn y cyfryngau, felly rhaglenni Radio 4 hefyd efallai, rwyf wedi clywed sôn amdano. (Cyfwelai 34, dyn, risg gynyddol)

Ffynonellau llai aml eraill oedd: 1) trwy eu gweithle eu hunain ('*Rwy'n meddwl mai trwy waith yr oedd. Rwy'n meddwl ei fod trwy'r gweithle yn gwahodd gweithwyr proffesiynol ac ati*', cyfwelai 146, gwrywaidd, risg isel), 2) poster i ar drafnidiaeth gyhoeddus ('*Rwy'n cofio'n annelwig bod rhywfaint o bethau ar arosfanau bysiau, a bysiau o bosibl, mae Llywodraeth Cymru yn tueddu i roi pethau ymlaen yno*', cyfwelai 109, gwryw, risg uchel), a 3) trwy aelod o'r teulu ('*Clywais amdano oherwydd ein bod gennym ni fwyty, ac rwy'n gwybod bod fy ngŵr yn siarad amdano y gallai hyn ddigwydd ac roedd yn poeni sut y gallai effeithio arno*', cyfwelai 132, menyw, risg isel).

Fel y rhai a ymatebodd i'r arolwg, er eu bod yn llai o ran nifer, roedd nifer sylweddol o gyfweleion nad oeddent o hyd yn ymwybodol o weithrediad IA yng Nghymru. Mae'n bwysig nodi mai yfwyr dibynnol nad oeddent wedi cael eu cyfweled o'r blaen oedd y rhan fwyaf o'r rhain:

C: Felly, isafbris am alcohol, felly pryd y clywsoch chi amdano gyntaf?
A: Beth?

C: Yr isafbris... a ydych yn ymwybodol o isafbris am alcohol?

A: Nac ydw.

C: Dydych chi ddim yn gwybod amdano?

A: Does gen i ddim syniad. (Cyfwelai 138, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Felly, isafbris am alcohol, a ydych chi'n ymwybodol o'r polisi hwn?

A: Na. (cyfwelai 140, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: A ydych wedi bod yn ymwybodol ohono fel polisi?

A: Nac ydw.

C: Felly, doeddech chi ddim hyd yn oed yn gwybod ei fod yn bodoli?

A: Doeddwn i ddim hyd yn oed yn gwybod ei fod yn bodoli.

C: Tan bryd, heddiw?

A: Dim ond heddiw. (Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)

Dywedodd cyfwelai arall nad oedd wedi gweld unrhyw gyhoedduswydd yn ymwneud â chyflwyno IA a mynegodd ei syndod at y diffyg hysbysebion ar gyfer y polisi pwysig hwn:

Nid wyf wedi [gweld] hynny o gwbl ac mae'n fy synnu'n fawr nad ydym wedi clywed amdano oherwydd byddwn o leiaf yn disgwyl i Lywodraeth Cymru fod wedi rhoi rhywbeth allan mewn gwirionedd dim ond i roi cyhoedduswydd iddo fel symudiad gwleidyddol hyd yn oed, ond dwi heb weld dim byd amdano. Nid yw hyd yn oed wedi cael ei grybwyll yn y wasg fel y cyfryw mewn gwirionedd, nid fy mod wedi sylwi beth bynnag. Rhyfedd iawn. (Cyfwelai 19, dyn, risg isel)

Roedd ymatebwr i'r arolwg yn synnu hefyd nad oedd mwy o wybodaeth am y polisi wedi'i rhannu yn eu gweithle yn seiliedig ar iechyd y cyhoedd cyn ei roi ar waith:

Roeddwn yn ymwybodol o'r cysyniad oherwydd gweithredu yn yr Alban. Fodd bynnag, hyd yn oed fel rhywun sy'n gweithio yn y tîm iechyd cyhoeddus lleol ni chlywais am weithrediad Cymru tan ddiwedd Ionawr [2020] sy'n ysgytwol. Pan holais gydweithwyr eraill yn y gwasanaethau cyhoeddus nid oeddent yn ymwybodol o gwbl. (Ymatebydd i'r arolwg, 170, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Cyfeiriodd rhai cyfweleion at y rhesymau pam na wnaethant sylwi bod IA wedi'i weithredu. Roedd rhai o'u hesboniadau'n cynnwys y ffaith:

1) Nad oedd IA yn effeithio ar eu dewis-ddiod:

Yn fy mhen, pan dwi'n meddwl... dwi'n meddwl mae'n debyg na fyddai'r uned leiaf yn effeithio ar yr hyn roeddwn i'n ei yfed beth bynnag. (Cyfwelai 146, dyn, risg isel)

Dydw i ddim yn prynu alcohol rhad, a dwi'n dueddol o yfed gwin yn unig. Dydw i ddim yn prynu gwin rhad. Fel arfer byddaf yn gwario £10 y botel arno yn y pen draw, felly ni fyddwn byth wedi cael fy nal gan yr isafbris uned o ran

ei fod yn newid fy arferion yfed, oherwydd ni chafodd y pethau yr wyf yn eu hyfed eu dal gan hynny. (Cyfwelai 27, dyn, risg isel)

2) Nad oeddent yn yfed nac yn prynu diodydd alcoholig yn ddigon aml:

Dim cymaint wedyn, na. Na, nid fel y gallaf gofio. Dydw i ddim yn yfwr trwm fel y cyfryw. Mae'n fwy achlysurol ac felly nid wyf yn prynu alcohol mor aml â hynny. Ond nid wyf fel pe bawn yn cofio. (Cyfwelai 33, dyn, risg isel)

3) Nad oeddent yn edrych ar y pris beth bynnag a chredent na fyddai IA yn effeithio ar eu dewis-ddiod:

Dydw i ddim wir yn edrych ar y prisiau, dim ond mewn rhyw fath o ffordd sydd â diddordeb. Does dim ots i mi beth yw'r pris, a dweud y gwir. (Cyfwelai 27, dyn, risg isel)

Cynnwys cyhoeddusrwydd am IA

Roedd ymatebwyr yr arolwg yn amrywio o ran yr hyn yr oeddent wedi'i ddysgu o'r deunydd cyhoeddusrwydd am IA. Cynigiodd rhai sylwadau amwys am sut yr oedd yn 'bodoli', 'eu bod yn dod ag ef i mewn' a'i fod 'wedi dechrau', tra bod eraill yn cynnig sylwadau mwy penodol ynghylch sut yr oedd yn bolisi a luniwyd i 'gynyddu prisiau alcohol', mai 'deddfwriaeth i atal archfarchnadoedd rhag gwerthu alcohol rhad iawn' a'i bod wedi'i gosod ar '50c yr uned ar gyfer diodydd alcoholig yng Nghymru'.

Gwnaeth nifer fach o ymatebwyr sylwadau ar nod y ddeddfwriaeth: 'I leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Targedu yfwyr peryglus a niweidiol', 'i helpu i leihau camddefnydd o alcohol', 'i leihau argaeledd alcohol rhad, cryfder uchel', 'torri i lawr ar alcohol cryf rhad', 'i geisio lleihau goryfed', ac 'i geisio delio â chamddefnyddio alcohol'.

Gofynnwyd hefyd i gyfweleion a oedd wedi sylwi ar gyhoeddusrwydd ynghylch cyflwyno IA i geisio cofio cynnwys yr hysbysebion hynny. Dywedodd y mwyafrif mai bwriad y rhain oedd gwneud pobl yn ymwybodol o weithrediad y polisi a'u cynghori y byddai prisiau rhai diodydd yn codi:

Rwy'n meddwl mai dim ond dweud bod y prisio, yr isafswm, mewn grym bellach. Mae'n debyg mewn iaith lai awdurdodaidd, wyddoch chi? (Cyfwelai 30, menyw, risg isel)

Rwy'n meddwl mai gwybodaeth arferol yn unig ... Dim ond gwybodaeth am... Yn amlwg, byddai'n golygu codiad pris. (Cyfwelai 20, menyw, risg isel)

Rwy'n meddwl iddo jest ddweud, gan roi gwybod yn amlwg bod yr isafbris am alcohol yn mynd i gael ei gynyddu, ond dyna'r cyfan y gallaf ei gofio'n onest. (Cyfwelai 14, dyn, risg isel)

Dwi'n meddwl mod i'n cofio gweld peth infograffig ar BBC News neu Facebook, a dwi'n meddwl fod ganddo fo botel o win ar y llun a jest faint oedd gwydraid mewn ceiniogau a chanran. Ond dyna'i gyd y cofiaf mewn gwirionedd. (Cyfwelai 107, menyw, risg isel)

Roedd rhai cyfweleion eraill yn cofio bod y cyhoeddusrwydd ynghylch cyflwyno IA wedi canolbwyntio ar y rhesymau pam fod y polisi hwn wedi'i roi ar waith gan Lywodraeth Cymru, (h.y. i leihau lefelau yfed alcohol uchel):

Ni allaf mewn gwirionedd, dim ond eu bod yn dod ag isafbris i mewn i geisio lleihau faint o alcohol y gallai pobl ei brynu a'i yfed mewn ymdrech i roi'r gorau iddi... Mae'n un ffordd o atal pobl rhag yfed gormod. (Cyfwelai 2, menyw, risg isel)

Ni allaf gofio, os ydw i'n onest. Yr oedd yn dweud yn y bôn fod Llywodraeth Cymru yn amlwg yn gweld problem, ac roeddent yn ei gynyddu i geisio gwneud i bobl roi'r gorau i yfed cymaint. (Cyfwelai 1, dyn, risg isel)

Esboniodd ei fod yn ceisio ffrwyno goryfed trwy beidio â chael yr alcohol rhad iawn hwn mewn archfarchnadoedd ac roeddwn yn gwybod mai dyna oedd yr achos beth bynnag. (Cyfwelai 17, menyw, risg gynyddol)

Roedd un cyfwelai'n cofio bod y newyddion am gyflwyno IA wedi achosi pryder ymhlith ei gymheiriaid am yr effeithiau negyddol posibl y gallai'r polisi hwn eu cael ar y rhai a fyddai'n cael eu heffeithio fwyaf ganddo:

Yn bendant roedd rhywfaint o bryder ... ymhlith fy nghyfoedion a minnau, y byddai'n effeithio ar y rhai mwyaf agored i niwed, yn fwy arwyddocaol os mai dyna'r hyn yr ydym yn ei alw ar y dechrau, ac roedd rhywfaint o bryder, iawn, nad yw'r arian hwn yn mynd i gael ei ddefnyddio mewn gwirionedd i drin y rhai sy'n defnyddio alcohol cryfder uchel cost isel. (Cyfwelai 146, dyn, risg isel)

Roedd rhai cyfweleion hefyd nad oeddent yn gallu cofio'n fanwl ar ffocws yr hysbysebion er eu bod yn cofio y rhoddwyd cyhoeddusrwydd i gyflwyniad IA:

Ni allaf [gofio]. Mae'n dipyn o amser yn ôl. Mae cymaint wedi digwydd dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, onid ydyw? Yn fuan ar ôl hynny daeth yr holl beth COVID. (Cyfwelai 18, dyn, risg isel)

C: Iawn. Felly allwch chi ddim cofio beth roedden nhw'n ei ddweud yn y darn hwnnw?

A: Na, alla i ddim yn anffodus. (Cyfwelai 26, dyn, risg gynyddol)

Annelwig iawn. Pan welais y trydariad yr wythnos diwethaf, nid oedd yn newydd i mi, ond ni allwn gofio pryd y daeth i ben. Nid yw'n anghyfarwydd ond ni allwn gofio sut y deuthum yn ymwybodol ohono. (Cyfwelai 144, dyn, risg gynyddol)

Agweddau tuag at IA

Pan ofynnwyd iddynt am eu hagwedd tuag at gyflwyno IA yng Nghymru, nododd ychydig o dan hanner yr ymatebwyr i'r arolwg eu bod naill ai'n cytuno'n gryf neu'n gymedrol â'r polisi. Roedd gan tua chwarter farn niwtral ac roedd y 28 y cant arall naill ai'n anghytuno'n gymedrol neu'n gryf â'r polisi (gweler Tabl 5.2). Roedd cysylltiad arwyddocaol rhwng cymeradwyaeth IA a sgorau isel ar yr AUDIT (54% o

gymharu â 40%), a gyda sgorau uchel ar y graddfeydd bodlonrwydd (34% o gymharu â 56%), a 'gwerth chweil' (54% o gymharu â 34%) ar raddfeydd ansawdd bywyd^{45, 46}. Felly, roedd yfwyr cymedrol a'r rhai ag ansawdd bywyd uchel yn fwy tebygol o gytuno ag IA nag yfwyr peryglus a niweidiol a'r rhai ag ansawdd bywyd is.

Tabl 5.2 I ba raddau ydych chi'n cytuno â chyflwyno IA yng Nghymru?

	N	%
Cytuno'n gryf	34	18%
Cytuno'n weddol	55	30%
Ddim yn cytuno nac anghytuno	45	24%
Anghytuno'n weddol	23	12%
Anghytuno'n gryf	29	16%
CYFANSWM	186	100%

Ymhlith yr ymatebwyr i'r arolwg a oedd yn cytuno'n gryf ag IA, roedd y rhesymau a roddwyd yn bennaf ynghylch y niwed sy'n gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol a'r angen i godi prisiau fel 'anghymhelliad' i yfed. Dywedodd un ymatebwr 'na ddylai alcohol gostio llai na llaeth'. Rhoddodd un arall esboniad manylach a gyfeiriodd at wahanol niwed i iechyd sy'n gysylltiedig â defnyddio alcohol:

Alcohol yw'r cyffur rhif un sy'n arwain at farwolaeth. Ar ben hynny, gall alcohol fod yn gaethiwus, gall arwain at rywun yn cyflawni trosedd. Ar ben hynny, mae hefyd yn achosi llawer o broblemau iechyd. Fodd bynnag, mae'n gyfreithiol. Yn fy marn i, gallai'r mesur hwn atal pobl rhag yfed cymaint. (Ymatebydd i'r arolwg, 95, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Ychydig o esboniadau a roddwyd dros anghytuno â'r polisi. Fodd bynnag, nododd un ymatebwr i'r arolwg ei fod yn annhebygol o effeithio ar yfwyr dibynnol a'i fod yn cael ei weld fel rheswm i bobl groesi'r ffin i brynu alcohol yn Lloegr lle nad yw IA wedi'i weithredu:

Yn cael ei weld fel ffordd o wneud mwy o arian oddi ar bethau roedd pobl yn eu mwynhau. Roedd yn annhebygol o gael effaith ar alcoholigion a fyddai wedi cyfnewid i fath arall o alcohol. Bellach yn cael ei weld fel rheswm pam mae pobl yn gyrru i Fryste i brynu swmp alcohol ar gyfer digwyddiadau fel y Nadolig. (Ymatebydd i'r arolwg, 121, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Yn ddiweddarach yn yr arolwg, gofynnwyd i ymatebwyr a oedd ganddynt unrhyw beth arall yr hoffent ei ddweud am IA. Manteisiodd nifer fach o ymatebwyr ar y cyfle i fynegi eu barn ar IA. Unwaith eto, daeth cymysgedd o safbwyntiau i'r amlwg gyda rhai yn amlwg yn cefnogi'r polisi ac eraill yn fwy gwrthwynebus. Roedd y rhai nad

⁴⁵ Sgôr AUDIT: Prawf Chi-sgwâr, 8.460, df=2, p<.05; Boddhad: Prawf Chi-sgwâr, 8.126, df=2, p<.05; Gwerth Chweil: Prawf Chi-sgwâr, 8.357, df=2, p<.05

⁴⁶ Roedd y nifer fach o bobl o grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig yn golygu nad oedd yn bosibl archwilio gwahaniaethau grwpiau ethnig.

oeddent yn cefnogi'r polisi yn cynnwys tri ymatebwr a roddodd sylwadau ar siopa trawsffiniol fel ffordd o osgoi IA yng Nghymru:

Dim ond ychydig dros awr ydym o'r ffin â Lloegr. Rydym yn teithio i stocio lan ar gwrw a lager. Cael cinio allan a gyda chost tanwydd mae'n dal yn rhatach na phrynu yng Nghymru. (Ymatebydd i'r arolwg, 62, Menyw, risg gynyddol, yn gyflogedig yn llawn amser)

Nid yw'n gweithio, mae costau byw yn cynyddu ond ni all pobl ei fforddio, felly bydd trosedd ond yn cynyddu neu byddant yn mynd dros y ffin lle mae'n rhatach. (Ymatebydd i'r arolwg, 174, Menyw, risg gynyddol, yn gyflogedig yn llawn amser)

Os yn prynu alcohol o siop, dwi'n trio gwneud hyn pan yn Lloegr. Yr un faint ag y byddwn wedi ei brynu cyn yr IA. Rwy'n gwerthfawrogi nad oes gan bawb y moethusrwydd hwn. Rwy'n meddwl y dylid adolygu'r IA a dylai pobl wneud eu dewisiadau eu hunain ar yr hyn y maent yn ei yfed. Nid mater i Lywodraeth Cymru yw penderfynu drostynt! (Ymatebydd i'r arolwg, 110, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Roedd ymatebwr arall yn gwrthwynebu'r polisi am sawl rheswm gan gynnwys yr elw y byddai'n ei gynhyrchu i archfarchnadoedd:

Rwy'n meddwl ei fod yn syniad gwael ar y cyfan, mae'n ymddangos yn rhagfarnllyd a hefyd i warantu elw i archfarchnadoedd. (Ymatebydd i'r arolwg, 40, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig rhan amser)

Roedd un ymatebwr yn llai llafar eu hanghymeradwyaeth a gwnaeth sylwadau ar effaith gymharol fach IA o gymharu ag effaith COVID-19:

Diolch am edrych i mewn i hyn. Rwy'n meddwl y byddwch chi'n gweld bod COVID wedi cael effaith mor enfawr ar fywydau pobl. Gall IA effeithio o amgylch yr ymylon ond os oes angen i bobl hunan-feddyginiaethu yna byddant yn dod o hyd i ffordd i gael yr alcohol.

Yn olaf, ac yn bwysig, nododd un ymatebwr ei bod yn anodd asesu effaith IA o ystyried yr amrywiad mewn prisiau yn fwy cyffredinol:

Oni bai eich bod yn prynu'r un cynnyrch a brand, mae cymaint o amrywiaeth ym mhrisiau alcohol fel gwinoedd, nid yw amlygrwydd yr IA yn hawdd i'w weld, gan leihau ei effaith o bosibl. (Ymatebydd i'r arolwg, 126, Menyw, risg isel, hunangyflogedig)

Cynigiwyd y safbwyntiau mwy ffafriol ar IA gan dri ymatebwr a soniodd am faterion yn ymwneud â'r arian y byddai IA yn ei gynhyrchu. Roedd un ymatebwr, nad oedd yn llwyr sylweddoli nad yw IA yn dreth, yn gobeithio y byddai'r refeniw cynyddol yn cael ei glustnodi ar gyfer gwasanaethau triniaeth:

Yn bersonol, rwyf wedi lleihau'r defnydd o alcohol ond ni fyddwn yn dweud bod IA wedi gwneud i mi wneud hyn yn ymwybodol. Fodd bynnag, rwyf o'i

blaid yn gyffredinol, yn yr un modd â'r ddyletswydd ar sigarêts. (Ymatebydd yr arolwg, 22, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Cytunaf ag IA i ddiogelu tafarndai a chlybiau, nad ydynt wedi gallu cael gafael ar ddiodydd a bargeinion rhad fel yr arferai archfarchnadoedd wneud cyn yr IA. O ran defnydd personol o alcohol, nid yw wedi gwneud y gwahaniaeth lleiaf. (Ymatebydd i'r arolwg, 30, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig llawn amser)

Y gobaith yw y bydd y dreth ychwanegol ar alcohol yn mynd tuag at helpu pobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau. Peidiwch â chosbi yn unig. Cefnogaeth. (Ymatebydd i'r arolwg, 106, Menyw, risg gynyddol, yn gyflogedig yn llawn amser)

Gofynnwyd i'r rhai a gyfwelwyd hefyd am eu barn ar weithredu IA. Fel yr ymatebwyr i'r arolwg, rhannwyd barn rhwng y rhai a oedd yn anghytuno, yn cytuno, ac a oedd yn niwtral eu barn ynghylch y polisi. Fodd bynnag, yn wahanol i ymatebwyr yr arolwg, roedd y rhan fwyaf o'r cyfweleion yn anghytuno â'r polisi a chynigiwyd amrywiaeth o resymau. Gwnaeth y rhai a gyfwelwyd sylwadau ar y ffaith na ddylai'r llywodraeth ymyrryd â hawl unigolion i yfed, gan gwestiynu pam fod y polisi'n berthnasol i alcohol ac nid tybaco, awgrymu bod ffyrdd gwell o ddelio ag yfed alcohol problematig tra hefyd yn cwestiynu effeithiolrwydd y polisi hwn. Yn olaf, cwynodd rhai cyfweleion y byddai'r cynnydd mewn prisiau yn creu hyd yn oed mwy o faich ar gyllidebau pobl yng nghyd-destun presennol yr argyfwng costau byw:

Roeddwn i'n anghytuno ag ef a dweud y gwir. Rwy'n meddwl mai'r person sydd i benderfynu. Mater i berson yw penderfynu faint mae'n ei yfed. Dw i'n meddwl bod oedolion yn oedolion. Os ydyn nhw eisïau yfed llawer, gadewch iddyn nhw yfed llawer. Os nad ydyn nhw eisïau yfed llawer, nhw sydd i benderfynu. Dydw i ddim yn meddwl y dylai'r llywodraeth fod yn rhan o benderfynu faint mae pobl yn ei yfed drwy godi isafbris fesul uned neu uchafbris fesul uned. Dyna dwi'n meddwl beth bynnag. Os yw pobl eisïau mynd allan i gael yn 'pissed', gadewch iddyn nhw. (Cyfwelai 105, dyn, nad yw'n yfed)

Onid yr hyn na allaf ei ddeall yw, maen nhw'n llywodraethu, fe wnaethon nhw stopio'r ffags, fe wnaethon nhw roi'r gorau i hyn. Pam ei fod yn alcohol? Achos ti'n gwybod beth? Dyna'r caethiwed gwaethaf y gallwch chi ei gael erioed, yw alcohol. Yn y bore, esgusodwch fi, fy stolion a hynny i gyd. Mae'n ofnadwy. Rwy'n dal i ysgwyd nawr. Dyma fy ail botel. (Cyfwelai 124, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

A: Ie, dwi ddim yn gefnogwr ohono i bob pwrpas, ie.

C: A oes unrhyw reswm pam nad ydych yn ei gefnogi?

A: Oherwydd roeddwn i'n meddwl ei fod yn ffordd od i fynd o gwmpas i amddiffyn yfwyr problemus am wn i. Mae yna wahanol ffyrdd o ddelio â'r broblem. Rwy'n deall beth yw potensial y broblem a'r gwasanaeth iechyd et cetera, ond rwy'n fwy o gynigydd ym myd addysg – fel moronen yn hytrach na ffon, dybiwn i. (Cyfwelai 129, dyn, risg gynyddol)

A: Do, roeddwn i'n teimlo'n grac. Roeddwn i newydd feddwl, beth sy'n rhoi'r hawl iddyn nhw? Beth fydd nesaf? Ni fydd yn effeithio arnaf oherwydd fy mod yn 'vegan', ond yfory byddant yn dweud bod bara yn mynd i gael ei drethu. Beth sy'n rhoi'r hawl iddyn nhw? Pam? Rwy'n gwybod eu bod yn dweud ei fod yn debygol o ddod â marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol i lawr yng Nghymru, ond rwy'n meddwl...efallai fy mod yn anghywir. Mae'r ffigurau a ddarllenais ar y pryd yn rhywbeth fel 1300 y flwyddyn, sef marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru. Wel, faint o bobl sy'n cael eu bwrw drosodd yng Nghymru? Faint o bobl sydd wedi marw o COVID yng Nghymru nawr? Mae'n ... mae pobl yn ennill llawer mwy ...

C: Ydych chi'n teimlo ei fod yn fesur rhy lym?

A: Roedd yn rhy lym. Fel y dywedais, os yw'n ceisio lleihau 1300 o farwolaethau, hyd yn oed os yw'n cyrraedd sero, 1300 o farwolaethau mewn gwirionedd, ar ôl yr hyn sydd wedi digwydd yn ystod y tair blynedd diwethaf? (Cyfwelai 13, dyn, risg gynyddol)

Meddyliais mewn gwirionedd, "O, er mwyn y nefoedd. Fel pe na bai'r prisiau'n codi digon." Wrth edrych yn ôl, mae prisiau wedi codi cymaint yn fwy na chost alcohol. Popeth arall, trydan, tanwydd, popeth. Ymddengys mor ddibwys yn awr. (Cyfwelai 2, menyw, risg isel)

Roedd un cyfwelai, a oedd yn yfwr dibynol, yn bendant nad oedd cyflwyno IA yn syniad da a phriodolodd farwolaeth un o'i ffrindiau i'r polisi:

Felly, dyna beth rydw i'n ei feddwl am y prisiau. Mae'n llofruddiaeth. Mae'n tansellio pobl; dyna i gyd maen nhw'n ei wneud, cael gwared ar yr alcoholigion. ... does dim ots ganddyn nhw ei werthu yn y siopau a hynny i gyd, ac mae'r cyfan yn eich wyneb ac mae gennych chi bobl yn yfed bob penwythnos. Dyma'r peth anoddaf i roi'r gorau iddi, oherwydd mae ym mhobman. (cyfwelai, 139, benywaidd, dibyniaeth bosibl)

Teimlai sawl cyfwelai, fodd bynnag, fod IA yn gyffredinol yn syniad da:

Ie, syniad da mewn rhai ffyrdd. Mae'n un ohonyn nhw. Dydw i ddim yn meddwl y dylai'r llywodraeth fod yn cymryd dewisiadau pobl oddi arny'n nhw, p'un a allant yfed ai peidio. Ar ddiwedd y dydd, rwy'n meddwl ei fod yn syniad da. (Cyfwelai 1, dyn, risg isel)

Roeddwn i'n meddwl ei fod yn beth da. (Cyfwelai 116, dyn, risg isel)

Wnaeth ddim gwahaniaeth i mi. Er fy mod yn credu ei fod yn beth da. (Cyfwelai 106, dyn, risg isel)

Ond roeddwn i'n deall y rheswm y tu ôl iddo oherwydd bod yna rai pobl, dydyn nhw ddim yn gwybod neu mae ganddyn nhw broblemau. Felly, mae'n debyg fy mod yn meddwl ei fod yn deg mae'n debyg. (Cyfwelai 132, menyw, risg isel)

Roedd rhai cyfweleion yn fwy niwtral eu barn ar gyflwyno IA yng Nghymru yn bennaf oherwydd bod y polisi'n annhebygol o effeithio arnynt yn bersonol:

C: Oedd gennych chi unrhyw feddyliau cychwynnol pan welsoch chi hynny?

A: Na, ddim yn arbennig. Fel y dywedais, nid yw wedi effeithio arnaf yn bersonol mewn gwirionedd, felly na. (Cyfwelai 107, menyw, risg isel)

C: Ac a oedd gennych chi unrhyw deimlad amdano bryd hynny?

A: Ddim mewn gwirionedd, na, oherwydd fel y dywedais, nid oedd yn effeithio arnaf mewn gwirionedd ac ni fyddai hynny'n effeithio ar unrhyw un o'm teulu chwaith. Byddem yn prynu potel o win pan fyddem ei eisiau, beth bynnag y byddai'n ei gostio o fewn rheswm. Felly ni chawsom ein heffeithio gan y math yna o beth o gwbl, na fy mhlant. (Cyfwelai 17, menyw, risg gynyddol)

Yn hollol, nid yw wedi gwneud unrhyw wahaniaeth i mi yn benodol, oherwydd ni fyddwn byth yn edrych allan am ddiod rad beth bynnag. Pe bawn i'n prynu, er enghraifft, gin, mae hynny dros yr isafbris. Nid yw erioed wedi bod yn berthnasol i mi yn bersonol. (Cyfwelai 20, menyw, risg isel)

Crynodeb

Tynnodd y bennod hon ar ddata'r cyfweiliadau a'r arolwg i archwilio ymwybyddiaeth yfwyr a'u hagweddau tuag at weithredu IA yng Nghymru. Er bod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn ymwybodol o IA, roedd lleiafrif sylweddol heb ymwybyddiaeth am y polisi, gan awgrymu naill ai nad oedd cyhoeddusrwydd am IA mor helaeth ag y gallai fod neu nad oedd rhai pobl wedi sylwi arno. Roedd y rhai nad oeddent yn ymwybodol yn cynnwys yfwyr dibynnol nad oeddent wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth o'r blaen a'r rhai nad oedd yr IA wedi effeithio ar eu dewis-ddiod neu nad oeddent yn yfed digon i gael eu heffeithio gan y polisi. Disgrifiodd y rhai a oedd yn ymwybodol o IA ddysgu amdano trwy amrywiaeth o ffynonellau gan gynnwys teledu (adroddiadau newyddion), radio, cyfryngau cymdeithasol a ffynonellau ar-lein eraill.

Roedd y cyfranogwyr a allai ddwyn i gof gynnwys cyhoeddusrwydd am IA yn gymysg yn eu hatgofion gyda rhai yn cyfleu'r rhesymau dros y polisi tra bod eraill yn cofio gwybodaeth fwy cyffredinol yn eu hysbysu y byddai'r prisiau'n cynyddu. Roedd y samplau'n gymysg o ran eu hagweddau tuag at IA gyda'r rhai a gyfwelwyd yn llawer llai cadarnhaol am y ddeddfwriaeth. Ysgogwyd agweddau ffafriol gan y gred y byddai IA yn helpu i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Roedd agweddau llai ffafriol yn canolbwyntio ar yr effaith annheg ar yfwyr dibynnol a'r ffordd y gellid ei osgoi trwy siopa trawsffiniol. Cafodd effaith gystadleuol COVID-19 ac amrywiadau arferol mewn prisiau alcohol eu nodi fel ffactorau dryslyd a effeithiodd ar welededd ac effeithiolrwydd IA.

6. Newidiadau mewn pris ac argaeledd

Yn y bennod hon, mae'r ffocws yn troi at ymwybyddiaeth yfwyr o newidiadau ym mhpris alcohol yn dilyn gweithredu IA. Mae'r bennod hefyd yn archwilio a oedd yfwyr wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn argaeledd rhai cynhyrchion penodol. Fel o'r blaen, mae'r bennod yn defnyddio data'r arolwg a'r cyfweiliadau i archwilio'r materion dan sylw.

Ymwybyddiaeth o newidiadau pris yn dilyn gweithredu IA

Pan ofynnwyd iddynt a oeddent wedi sylwi ar newid ym mhpris alcohol ers i'r IA gael ei roi ar waith, dywedodd ychydig dros draean o'r ymatebwyr i'r arolwg eu bod wedi gwneud hynny ac roedd 17 y cant arall yn ansicr a oeddent wedi neu beidio (gweler Tabl 6.1). Yn ddiddorol, roedd pobl â chyfraddau hapusrwydd uwch yn fwy tebygol na'r rhai â chyfraddau canolig neu isel (52% o gymharu â 33%) o fod wedi sylwi ar unrhyw newidiadau mewn prisiau⁴⁷. Roedd yfwyr cynyddol a risg uwch hefyd yn fwy tebygol nag yfwyr risg is o sylwi ar newidiadau mewn prisiau (54% o gymharu â 37%), er bod y gwahaniaeth hwn ychydig yn llai na'r lefel hollbwysig o arwyddocâd ystadegol⁴⁸.

Tabl 6.1 A ydych wedi sylwi ar unrhyw newidiadau ym mhpris alcohol ers gweithredu'r IA ym mis Mawrth 2020?

	N	%
Do	69	37%
Naddo	86	46%
Ansicr	31	17%
CYFANSWM	186	100%

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] Ymhlith y rhai oedd wedi sylwi ar newid yn yr argaeledd.

Gofynnwyd i'r rhai a gyfwelwyd hefyd roi sylwadau ynghylch a oeddent wedi gweld unrhyw newidiadau sylweddol ym mhpris diodydd alcoholig ers cyflwyno IA. Fel ymatebwyr yr arolwg, roedd y cyfweleion wedi'u rhannu'n weddol gyfartal⁴⁹ rhwng y rhai a sylwodd ar newidiadau a'r rhai na wnaethant. Ymhlith y rhai nad oeddent wedi gweld unrhyw newidiadau, y rheswm a grybwyllwyd amlaf am hyn oedd oherwydd nad oedd y polisi yn effeithio ar eu diod o ddewis:

Ni sylwais ar unrhyw beth ar yr hyn yr oeddwn wedi'i brynu, oherwydd yn y llun nid oeddwn wedi sylwi ar newid pris, ond rwy'n cofio bod print mân ar hysbysiadau tebyg, a ddywedodd fod isafswm pris wedi esblygu ac roedd hynny wedi effeithio ar rai cynigion. (Cyfwelai 109, dyn, risg uchel)

Dydw i ddim yn yfed seidr. Dim ond gwin. (Cyfwelai 124, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

⁴⁷ Cywiriad Parhad, 4.245, Union Brawf Fisher (2-ochr), $p < .05$.

⁴⁸ Cywiriad Parhad, 3.655, Union Brawf Fisher (2-ochr), $p = .051$.

⁴⁹ Os cyfuno'r ymatebion 'ie' a 'ddim yn siŵr' yn yr arolwg.

Na, oherwydd mae'n debyg bod y ddiod rydyn ni'n ei brynu yn fwy na 50c yr uned beth bynnag. Os ydych chi'n prynu potel o win neis yna mae eisoes yn fwy na 50c yr uned dwi'n meddwl. (Cyfwelai 144, dyn, risg gynnyddol)

Rwy'n ceisio meddwl. Ni allaf feddwl. Rwy'n mynd i'r archfarchnadoedd ac mae fy nghof mor wael â hynny. Ni allaf ddweud fy mod wedi sylwi ar unrhyw gynnydd sylweddol yn yr alcohol, y mathau o ddiodydd yr wyf yn eu prynu. (Cyfwelai 146, dyn, risg isel)

Eglurodd grŵp arall o gyfweleion nad oeddent yn prynu nac yn yfed alcohol yn ddigon aml i weld unrhyw newidiadau ym mhris alcohol:

Ni allaf ddweud fy mod wedi sylwi ar newid arbennig o fawr mewn prisiau, ac eto, oherwydd fy mod yn ei brynu'n anaml iawn, ni allaf ddweud fy mod wedi sylwi o gwbl. (Cyfwelai 107, menyw, risg isel)

Ddim mewn gwirionedd, oherwydd yn bennaf rydyn ni'n cael alcohol adeg y Nadolig. Rydyn ni'n cael hamper yn cael ei anfon atom gan ein cefndryd bob blwyddyn ac mae alcohol ynddo bob amser, felly rydyn ni'n tueddu i beidio â phrynu alcohol oherwydd rydyn ni'n gwybod ein bod ni'n cael yr hamper a bydd yn cael diod ynddo. O bryd i'w gilydd, rydym wedi prynu rhai, ond mae mor achlysurol fel nad yw'n bwyta gormod i'n cyllideb mewn gwirionedd. (Cyfwelai 2, menyw, risg isel)

Mae'n debyg nad ydw i, na, oherwydd bydden ni'n prynu'n bennaf o archfarchnadoedd ac mae gennym ni ganiau o gwrw neu boteli o jin dybiwn i. Felly, nid wyf yn eu prynu'n ddigon aml i sylwi ar y newid yn y pris os yw hynny'n gwneud synnwyr. Efallai ei fod yn dipyn o ystod amser. Felly, mae'n debyg y byddwn i'n anghofio faint wnaethon ni dalu amdano, dyweder am botel o gin, faint wnaethon ni dalu amdano y tro diwethaf. (Cyfwelai 33, dyn, risg isel)

Dyweddodd rhai cyfweleion eraill nad oedd ganddynt ddiddordeb yn gyffredinol ym mhrisiau'r diodydd alcoholig yr oeddent yn eu prynu ac o ganlyniad ni wnaethant sylwi ar unrhyw gynnydd mewn prisiau ar ôl mis Mawrth 2020:

Nid wyf byth yn talu cymaint â hynny o sylw i fod yn onest â chi, oherwydd mae bob amser yn ymddangos yn fras yr un pris. ... Dydw i ddim yn gwybod beth yw'r pris beth bynnag, os ydych chi'n gwybod beth rwy'n ei olygu, dim ond pris safonol ydyw mewn gwirionedd. (Cyfwelai 110, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Dydw i ddim wedi sylwi mewn gwirionedd, a dweud y gwir. Fel dwi'n dweud, dyw e ddim yn rhywbeth sydd wir yn effeithio arna i'n bersonol, felly dwi wedi tueddu i beidio ag edrych. Nid yw'r lleoedd rydw i'n eu siopa yn tueddu i fod yn lleoedd lle maen nhw'n chwilio am werthiannau cost isel, cyfaint uchel. Mae'n debyg nad ydw i mewn gwirionedd mewn sefyllfa lle byddai'r pethau hynny'n amlwg iawn i mi. (Cyfwelai 27, dyn, risg isel)

Dim cymaint. Dydw i ddim wir yn sylwi. Fel arfer rydw i'n mynd am rywbeth sydd ar gynnig, felly dwi'n mynd am hynny. (Cyfwelai 4, menyw, risg gynyddol)

Adroddodd gweddill y cyfweleion (bron i hanner ohonynt) eu bod wedi sylwi ar newidiadau ym mhreis diodydd alcoholaidd ar ôl gweithredu IA ac eglurodd y mwyafrif helaeth ohonynt eu bod wedi sylwi ar y newid wrth fynd i siopa. Sylwodd y mwyafrif ar y cynnydd yn y pris o ran seidrau cryf:

Sylwais arno'r llynedd a dweud y gwir, oherwydd es i i brynu'r seidr gwyn a sylwais ei fod yn £11 neu £12. ... Roedd yn y [enw siop], y [enw] siop. Meddyliais, "Fe driaf i'r seidr". Edrychais ar y pris a meddwl, £11, am botel dau litr? Na, rhoddaf hynny yn ôl. Felly, es i nôl a gweld y gwin, felly ges i'r gwin. ... [enw brand] a [enw brand] ydoedd. ... Oedd, roedd fel £12 a £13. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Oes. Fe es i botel o seidr a allai fod wedi ein helpu ni i £10. Dyna dwi'n cofio. (Cyfwelai 139, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Os ydych chi'n ei ddadansoddi, yr holl seidr a'r hyn yw [enw'r brand]... roeddwn i'n arfer mynd i mewn i [enw'r siop] neu beth bynnag. Byddech yn gweld £2.50, a oedd wedi dyblu, ond ni wnaeth gwin ddyblu. ... dwi'n cofio'r cyfnod yn arwain lan ato. Rwy'n cofio edrych a meddwl, fy Nuw, mae hynny wedi mynd i fyny. Roedd fel pe bai'n dyblu, ar y silff waelod fel petai dros nos. Dyna sylwais i a meddyliais, mae hyn braidd yn chwerthinllyd. Fel y dywedais, nid wyf yn yfed, ond rwy'n cadw llygad. Rwy'n edrych ar yr holl brisiau fel... (cyfwelai 150, gwrywaidd, risg isel, sampl hostel)

Mae cymaint o wahaniaeth gyda phrisiau seidr, mae'r prisiau wedi codi ... mae'n well i chi brynu potel o wirod na seidr am yr un pris. (Cyfwelai 153, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Dywedodd nifer o'r rhai a gyfwelwyd ac a ymatebodd i'r arolwg eu bod wedi sylwi ar gynydd ym mhreis diodydd alcoholig lluosog, fel seidr, lager cryf, a gwirodydd:

Do, ac nid blydi afalau mohono hyd yn oed. Ond cemegau. Ie, y lagers a seidr a phopeth sydd wedi codi. (Cyfwelai 110, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Felly pa ddiodydd penodol wnaethoch chi sylwi ar gynydd yn y pris?

A: Roedd yn fwy ar seidr a'r fodca a hynny i gyd. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Mae poteli o wirodydd fel arfer rhwng £5 a £10 yn ddrytach nag oedden nhw. Mae 4 can o lager neu seidr yn £4 o leiaf. (Ymatebydd i'r arolwg, 9, Gwryw, risg uwch, cyflogedig llawn amser)

Sylwodd rhai cyfweleion y cynnydd mewn prisiau sy'n gysylltiedig â'r IA wrth siopa am lagers cryf:

*Rwy'n cofio pan oedd yn bunt am gan, a nawr maen nhw hyd at £3.12.
(Cyfwelai 125, gwryw, dibyniaeth bosibl)*

*Mae bron â threblu - pris y stwff dwi'n ei yfed [lagers cryf], yng Nghymru nawr.
(Cyfwelai 13, dyn, risg gynyddol)*

C: Ond wnaethoch chi sylwi ar rai newidiadau yn y prisiau pan aethoch chi i'r siopau?

*A: Mewn ffordd, do. Fy ffrind, oherwydd ei fod ar lager 9%, a daeth o hyd i wahaniaeth yn y pris. Dywedodd, "Fy Nuw, mae wedi mynd i fyny cymaint".
(Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)*

Nododd un ymatebwr i'r arolwg fod prisiau seidr rhad yn flaenorol wedi cynyddu a'u bod bellach yn debyg o ran pris i'r brandiau premiwm:

Roedd pecyn 4 o seidr yn [enw siop] neu [enw siop] yn arfer bod yn wirioneddol fforddiadwy, nawr maen nhw'r un pris â seidr brand drud. Yn llythrennol beth yw'r pwynt. (Ymatebydd yr arolwg, 17, Anneuaidd/trydydd rhyw, myfyriwr)

Nododd un cyfwelai'r cynnydd pan brynodd botel o rym, tra gwelodd un arall y cynnydd ym mhpris bocs o win:

Ie, wel y mawr... yn enwedig ar y rym. Weithiau byddwn i'n mynd i mewn, yn prynu potel o rym, dim ond hanner potel o rym, yr un rhad, wedi costio £4.50 i mi. Yna af ymhen ychydig fisoedd yn ddiweddarach, aeth i fyny i fel £6, chwyddiant mawr arno. Dyna pryd y dechreuais i yfed popeth gwahanol bryd hynny. (Cyfwelai 151, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Newid mwyaf yn... Wel, mae bocsys o win yn... Byddai wedi bod yn ffordd rad o brynu llawer iawn o win rhad, oni fyddai? Os ydych chi'n cael barbeciw neu rywbeth, byddech chi'n cael bocs o hwnnw i mewn. Nid yw'n rhatach nawr, felly mae'n debyg bod hynny'n rhywbeth rydw i wedi sylwi arno. (Cyfwelai 34, dyn, risg gynyddol)

Nododd ymatebwyr i'r arolwg hefyd newidiadau mewn gwirodydd (e.e. 'cynyddu prisiau fodca', 'cynnydd mewn gin a fodca') a gwin ('e.e. 'mae gwin wedi codi yn y pris felly ni allwch gael potel am lai na phump').

Nododd rhai ymatebwyr i'r arolwg hefyd y diffyg cynigion a gostyngiadau ar gynhyrchion alcohol ers gweithredu'r IA:

Nid yw cynigion/gostyngiadau ar alcohol mewn cadwyni archfarchnadoedd mawr yn berthnasol yng Nghymru (a'r Alban) (Ymatebydd i'r arolwg, 79, Menyw, risg gynyddol, cyflogedig amser llawn)

Nid yw'r bargeinion cystal nawr. (Ymatebydd i'r arolwg, 78, Menyw, risg gynyddol, yn gyflogedig yn llawn amser)

Roeddwn yn arfer gallu cael 3 photel o win am £10 yn y siop leol. Arferai bara am fis. Nawr mae'n rhaid talu £6 y botel. Hollol rip off! (Ymatebydd i'r arolwg, 120, Menyw, risg gynyddol, myfyriwr)

Yn olaf, dywedodd un neu ddau o'r cyfweleion eu bod wedi sylwi ar y cynnydd mewn prisiau pan aethant i siopa dros y ffin yn Lloegr, lle'r oedd pris alcohol yn sylweddol is nag yng Nghymru:

Wel, oherwydd ein bod ni'n agos iawn at y ffin â Lloegr lle rydyn ni'n byw, rydyn ni'n amlwg wedi teithio dros y ffin yn ôl i Loegr, ac rydw i wedi sylwi bod crât o lager, er enghraifft, yn Lloegr gallwch chi gael dau, felly 36 can, am £20. Yng Nghymru, os oeddech chi eisiau cael 36 can, byddwch ymhell dros £33. O gwmpas hynny. (Cyfwelai 1, dyn, risg isel)

Sylwais pan es i Loegr bod... Llundain, a dweud y gwir. Mynd i archfarchnad yn Llundain a sylwi bod y gwin yn yr archfarchnad yn Llundain, pan fyddwn i wedi disgwyl i'r prisiau fod yn uwch nag yng Nghaerdydd, yn is mewn gwirionedd. Tynnodd fy ngwraig sylw at y ffaith mai'r isafbris oedd yn ôl pob tebyg, wrth gwrs. Roedd hynny'n eithaf diddorol. Wnes i ddim sylwi yn arbennig fy hun yng Nghaerdydd oherwydd bod prisiau'n tueddu i amrywio oherwydd cynigion archfarchnadoedd. Byddai potel a oedd yn £8 yr wythnos yn £7 yr wythnos nesaf, ac yna byddai'n ôl hyd at £8. Roedd y brandiau diodydd poblogaidd yr oeddwn i'n arfer eu defnyddio yn dueddol o gael hyrwyddiadau arbennig gan archfarchnadoedd, felly roedd y pris yn amrywio beth bynnag felly wnes i ddim sylwi mewn gwirionedd. Ond sylwais ar y gwahaniaeth yn y pris yn Llundain. (Cyfwelai 21, dyn, nad yw'n yfed)

Nodwyd y gwahaniaeth ym mhpris alcohol yn Lloegr hefyd gan sawl ymatebydd i'r arolwg:

Pan fydd bargeinion yn cael eu hysbysebu mae llawer yn nodi ac eithrio yng Nghymru. Er enghraifft adeg y Nadolig roedd [Archfarchnad] wedi lleihau pris eu prosecco, fodd bynnag roedd y cynnig hwn yn eithrio Cymru. (Ymatebydd i'r arolwg, 32, Gwryw, risg gynyddol, hunangyflogedig)

Cododd prisiau archfarchnadoedd ond nid felly yn Lloegr. (Ymatebydd i'r arolwg, 189, Gwryw, risg cynyddol, cyflogedig amser llawn)

Mae prisiau'n ddrytach yng Nghymru. Nid yw hyrwyddiadau sydd ar gael yn Lloegr ar gael yng Nghymru, er enghraifft yn ystod y Nadolig roedd pecyn lluosog o [brand lager] ddwywaith y pris yng Nghymru i gymharu â Lloegr. (Ymatebydd yr arolwg, 56, Gwell gennyf beidio â dweud, risg isel, arall)

Rwyf wedi sylwi arno'n bennaf pan fo archfarchnadoedd yn cynnig bargeinion a chynigion, lle nid ydynt ar gael yng Nghymru neu le nad yw'r arbediad mor uchel ag y byddai y tu allan i Gymru. (Ymatebydd i'r arolwg, 166, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Disgrifiodd rhai ymatebwyr sut y gwnaeth y gwahaniaeth pris hwn arwain at iddynt (a/neu eu ffrindiau) deithio i Loegr er mwyn swmp-brynu am brisiau rhatach:

Mae'r gwinoedd rwy'n eu mwynhau ac yn gymharol rad bellach wedi codi yn y pris. Rwyf hefyd yn ymwybodol o rywun sydd bellach yn dewis gyrru i Loegr er mwyn cael eu hoff frand o seidr (ansicr o frand) a thrwy brynu mewn swmp yno mae hyn wedi cynyddu eu defnydd ohono gan ei fod ar gael yn rheolaidd yn y tŷ. (Ymatebydd i'r arolwg, 135, Gwryw, dibyniaeth bosibl, cyflogedig llawn amser)

Fel arfer adeg y Nadolig mae prynu 'slabiau' i bara trwy'r Nadolig yn llawer drutach nag ar draws y ffin â Lloegr, sy'n golygu y bydda i a ffrindiau yn teithio i Loegr i brynu mewn swmp yno'n benodol. (Ymatebydd i'r arolwg, 121, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Newidiadau yn argaeledd cynhyrchion alcohol

Pan ofynnwyd iddynt a oeddent wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn argaeledd rhai cynhyrchion alcohol penodol ers gweithredu IA, dywedodd ychydig dros un rhan o ddeg o ymatebwyr yr arolwg eu bod wedi gwneud hynny ac yn amlach na pheidio nodwyd bod y newid yn un parhaol (gweler Tabl 6.2). Roedd yr ymatebwyr yn gymysg fodd bynnag o ran a oeddent wedi sylwi ar newid mewn un siop yn unig neu'n gyffredinol⁵⁰.

Tabl 6.2 A ydych wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn argaeledd alcohol ers gweithredu'r IA ym mis Mawrth 2020?

	N	%
Wedi sylwi ar newid mewn argaeledd		
Do	22	12%
Naddo	131	71%
Ansicr	32	17%
CYFANSWM	186	100%
Newid dros dro neu parhaol [1]		
Dros dro	9	41%
Parhaol	13	59%
CYFANSWM	22	100%
Pob siop neu rhai siopau [1]		
Dim ond yn fy siop/adwerthwr arferol	7	33%
Rhai siopau/adwerthwyr	5	24%
Rhan fwyaf o siopau/adwerthwyr	6	29%
Pob siop/adwerthwr	3	14%
CYFANSWM	22	100%

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] Ymhlith y rhai oedd wedi sylwi ar newid yn yr argaeledd.

⁵⁰ Nid oedd dadansoddiadau ystadegol yn bosibl o ystyried y nifer fach o ymatebwyr a oedd wedi sylwi ar newidiadau.

Gofynnwyd i'r rhai a gyfwelwyd hefyd a oeddent wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn argaeledd unrhyw gynnyrch alcohol. Fel y rhai a ymatebodd i'r arolwg, nid oedd y mwyafrif wedi sylwi ar hynny ac roedd hyn yn bennaf oherwydd nad oedd y polisi yn effeithio ar eu diod o ddewis neu gan nad oedd ganddynt ddiddordeb yn y mater:

Na, na, dydw i ddim, ond mae'n debyg nad ydw i'n chwilio am [Brand], ydw i? Y mathau hynny o ddiodydd alcoholig. (Cyfwelai 129, dyn, risg gynyddol)

Na, achos fel dwi'n dweud, dwi jest yn mynd ar ôl gwin neu prosecco neu rywbeth felly. Na, fyddwn i ddim yn sylwi. Mae hynny dal yno dwi'n meddwl. (Cyfwelai 132, menyw, risg isel)

Dydw i ddim wedi sylwi, na. (Cyfwelai 138, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Wnes i erioed gyffwrdd â'r stwff yna, felly fyddwn i byth yn talu unrhyw sylw iddo. Felly, pe bai'n diflannu, ni fyddwn wedi sylwi beth bynnag. (Cyfwelai 14, dyn, risg isel)

Na, dydw i ddim yn yfed [brand seidr] (Ymateb i'r arolwg, 8, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Ymhlith y nifer fach o ymatebwyr i'r arolwg a oedd wedi sylwi ar newidiadau, roedd y rhain yn fwyaf cyffredin mewn perthynas ag argaeledd poteli mawr o seidr gwyn rad (e.e. 'seidr 3L', 'fflagons [brand seidr]').

Dyweddodd rhai cyfweleion hefyd eu bod wedi sylwi nad oedd rhai seidrau cryf ar gael ers cyflwyno IA. Er bod rhai yn dweud bod y diodydd hyn wedi diflannu'n gyfan gwbl, dywedodd eraill mai dim ond poteli mawr y diodydd hyn nad oedd ar gael mwyach, ac/neu fod gostyngiad ym maint y poteli a oedd ar gael:

A: Na, [brand seidr] gallwch chi ei gael o hyd a [brand], [brand]. Gallwch gael tri litr o hwnnw, ond dim ond dau litr y gallwch chi ei gael yn y [brand seidr]. Felly, maen nhw wedi lleihau'r maint o dri litr i ddau litr, ond mae'r pris wedi codi ar y ddau litr ...Mae yna un o'r enw [brand], sydd wedi diflannu. Beth arall oedd yno?

C: Roedd hwnna'n dri litr?

A: Oedd, roedd e tua phum punt y botel ac mae fel £13 erbyn hyn, ond mae wedi diflannu oddi ar y silffoedd. Methu ei weld yn unman. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Nid wyf wedi gweld y [brand seidr] a hynny fel y cyfryw. Nid wyf yn gwybod a ydynt wedi cael eu heffeithio. (Cyfwelai 19, dyn, risg isel)

Mae'n debyg nad ydw i wedi sylwi cymaint arnyn nhw, pethau fel y poteli dau litr mwy o seidr rhad, cryfder uchel. Nid wyf wedi sylwi cymaint arnynt; Byddwn yn dweud eich bod yn ôl pob tebyg - os o gwbl mewn gwirionedd. Rydych chi'n sylwi mwy ar y caniau o gwrw a'r poteli seidr, y poteli llai. Mae'n ymddangos eu bod yn llawer llai o ran maint os yw hynny'n gwneud synnwyr na'r hyn yr oeddech yn arfer bod. (Cyfwelai 33, dyn, risg isel)

Nid yw'n ymddangos eu bod yn stocio unrhyw seidr tri neu bedwar litr bellach. Rwy'n meddwl mai'r unig un yw'r ddau litr... Wyddoch chi, y seidr rhataf? Nid yw'n ymddangos eu bod yn stocio'r ... Roedden nhw'n arfer cael y rhai mawr tri litr a hanner nad ydw i'n eu gweld bellach mewn gwirionedd. Nid wyf yn gwybod a fyddai hynny'n cael ei orbrisio gan yr isafbris ac na fyddai'n ei wneud yn werth chweil. (Cyfwelai 34, dyn, risg gynyddol)

Sylwodd un cyfwelai nad oedd y seidr cryf a'r lagers cryf ar gael bellach i'w prynu yn y chwe archfarchnad uchaf ac mai'r unig le i brynu'r math hwn o ddiodydd bellach oedd mewn siopau trwyddedig a siopau cyfleustra:

Yn fy mhrofiad i, byddwn yn bendant yn dweud y lagers rhad, y [brand] a stwff, sef 99c y can, dim ond yn y siopau trwydded y byddwch chi'n tueddu i'w gweld, felly [enw'r siop] ac [enw'r siop] a [enw siop] a stwff. Fyddwch chi ddim yn eu gweld nhw... Pan siaradon ni o'r blaen, yn [enw'r siop] roedd ganddyn nhw'r seidr rhad iawn yma, fel potel dau litr am £2. Yna aeth hynny i £5 felly bydd pobl yn rhoi'r gorau i'w brynu. Yn y siopau cornel hyn, gallwch eu cael, fel y lagers rhad mae'n debyg, ond mewn archfarchnadoedd mawr, fel [Enw'r archfarchnad] a stwff, ni fyddwch yn eu gweld o gwbl yno. (Cyfwelai 31, dyn, risg gynyddol)

Dyweddodd un ymatebwr i'r arolwg hefyd ei bod wedi gweld poteli o seidr cryf yn dychwelyd i'w siop gyfleustra lleol:

Ni welais [brand seidr] yn y botel fawr am ychydig, ond gwelaf ei fod yn ôl nawr yn fy [siop] leol. (Ymatebydd i'r arolwg, 78, Menyw, risg gynyddol, yn gyflogedig yn llawn amser)

Dyweddodd cyfwelai arall mai'r cynnyrch alcoholaidd nad oedd bellach yn ei weld ar gael mewn siopau oedd rhai gwirodydd rhad a lagers cryf:

A phethau fel [brand], dydw i ddim yn gwybod a oedd pobl yn dal i'w hyfed, ond nid wyf wedi gweld y rhain o gwmpas ychwaith. Roeddech chi bob amser yn arfer gweld y rheini yn y siopau trwyddedig lleol, onid oeddech chi'n fwy felly? Ond dydw i ddim wedi gweld y rheini o gwbl. ... ni allaf gofio'r pris ond rwy'n gwybod eu bod yn rhai o'r rhataf... [brand] oedd un o'r mathau rhataf o wirod nage? Ac roeddech chi'n arfer gweld rhai o'r brandiau rhatach o lager fel y cyfryw yn y siop Bwylaidd leol benodol rydw i'n mynd iddi, ond nid wyf wedi gweld hynny ers tro chwaith, felly nid wyf yn gwybod a ydynt wedi cael eu taro gan y ddeddfwriaeth newydd neu'r prisiau newydd ai peidio. Ond byddwn wedi disgwyl iddo fod yn effeithio'r pen rhatach o frand fel yr oedd o'r blaen y dywedwn. (Cyfwelai 19, dyn, risg isel)

Soniodd un ymatebydd i'r arolwg am absenoldeb lager Gwyddelig penodol tra nododd un arall newid yn argaeledd lager cryf penodol. Aeth yr ymatebydd hwn ymlaen i ddisgrifio newidiadau yng nghryfder brandiau lager eraill cyn gweithredu IA:

Yr effaith ehangach yw cyfraniad y polisi ochr yn ochr â threth gosbol llywodraeth y DU a'r camau dilynol sy'n cael eu cymryd gan weithgynhyrchwyr

i leihau abv ond eto'n codi'r un pris. Ee [brand], [brand], ([brand] gweler yr achos llys⁵¹). [Brand], [brand] o 5 i 4%⁵². (Ymatebydd yr arolwg, 56, Gwell gennyf beidio â dweud, risg isel, arall)

Nododd dau ymatebwr arall newid yn argaeledd gwin rhad (e.e. 'gwin coch gan [manwerthwr]') gan gynnwys un a gyfeiriodd at ansawdd y gwin a oedd ar gael:

Mae'r gwinoedd gorau wedi'u tynnu oddi ar y silffoedd o ganlyniad, gan adael dewisiadau gwaeth ac annog cwsmeriaid i brynu 2 botel yn lle'r 1 botel 70cl o ansawdd gwell. (Ymatebydd i'r arolwg, 44, Menyw, risg isel, cyflogedig rhan amser)

Yn olaf, adroddodd un cyfwelai fod manwerthwyr, ers i IA gael ei roi ar waith ym mis Mawrth 2020, wedi dechrau gwerthu diodydd alcoholaidd am bris uwch, ond gyda chynnwys alcoholaidd is:

A: Sylwais fod llawer ohono wedi lleihau yn y cyfaint. Maen nhw'n dechrau dod â'r cyfaint i lawr ond rhoi y prisiau i fyny.

C: Felly, gostyngiad yn y cyfaint?

A: Ie, a'r pris i fyny i atal pobl rhag cael blydi arferiad. I lawer o bobl rwy'n meddwl ei fod wedi gweithio, oherwydd ni allant fforddio ei wneud mewn gwirionedd. (Cyfwelai 110, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Gwnaeth un ymatebwr i'r arolwg sylw ar ddirywiad canfyddedig yn y blas ar alcohol cryfder is a symudiad dilynol i brynu alcohol yn Lloegr lle nad oedd IA wedi'i weithredu:

Nid yw'r cynhyrchion bellach yn blasu mor braf oherwydd y gostyngiad abv. Dicter a rhwystredigaeth at y llywodraeth Lafur yn ymyrryd ym mywydau pobl. Prynu cynnyrch yn Lloegr yn hytrach na Chymru. (Ymatebydd yr arolwg, 56, Gwell gennyf beidio â dweud, risg isel, arall)

Eglurodd un arall fod diffyg argaeledd gwinoedd o ansawdd uwch wedi arwain at gynydd yn eu defnydd o alcohol:

Lle byddwn i wedi prynu a gwneud i'r un ansawdd gorau bara, nawr yn prynu 2 botel o'r ansawdd rhatach ac yna o bosibl yn defnyddio'r 2il botel ... hyn yn trechu gwrthrych yr ymarfer yn llwyr. (Ymatebydd i'r arolwg, 44, Menyw, risg isel, cyflogedig rhan amser)

Ar y cyfan, fodd bynnag, nid oedd y newid yn argaeledd cynhyrchion alcohol wedi effeithio ar ymatebwyr yr arolwg. Roedd hyn yn bennaf oherwydd nad oedd effaith ar eu dewis-ddiod (e.e. 'Dydw i ddim yn yfed [brand seidr]' neu oherwydd eu bod wedi newid i gynhyrchion amgen (e.e. 'Mae wedi f'arwain at brynu cynhyrchion eraill',

⁵¹ Yn 2017, aethpwyd â Bragdy Carling i'r llys gan Gyllid a Thollau Ei Mawrhydi ar y sail nad oedd wedi talu digon o drethi. Dadleuodd y bragdy fod cryfder gwirioneddol ei lager yn is na'r hyn a hysbysebwyd (3.7% yn erbyn 4.0%). Arweiniodd y gwahaniaeth hwn o 0.3% at ddiffyg treth ymddangosiadol o £50m ([Badenhorst, 2017](#)).

⁵² Yn 2012, torrwyd cyfaint alcohol Becks, Budweiser a Stella o 5% i 4.8%. Yn 2021, gostyngwyd cynnwys alcohol Stella i 4.6% ([Katie Weston, 2021](#)).

'Rwy'n dewis prynu un gwahanol '). Bydd effaith yr IA ar batrymau yfed a phrynu yn cael ei thrafod ymhellach yn y bennod nesaf.

Crynodeb

Er bod y bennod flaenorol yn archwilio ymwybyddiaeth yfwyr o bolisi IA yn ehangach, roedd y bennod hon yn canolbwyntio ar eu hymwybyddiaeth o newidiadau mewn prisiau ac argaeledd cynnyrch. Roedd y cyfranogwyr wedi'u rhannu'n weddol gyfartal o ran a oeddent wedi gweld unrhyw newidiadau mewn prisiau ers cyflwyno'r IA ai peidio. Dywedodd y rhai nad oeddent wedi sylwi ar unrhyw beth fod hyn oherwydd nad oedd yr IA wedi effeithio ar eu dewis diod neu am nad oeddent yn prynu alcohol yn ddigon aml i sylwi ar unrhyw newidiadau. Pan sylwyd ar newidiadau roedd hyn yn fwyaf cyffredin mewn perthynas â phris seidr cryf er bod rhai newidiadau hefyd wedi'u nodi ym mhris lager cryf, gwirodydd a gwin.

Nododd rhai yfwyr absenoldeb cynigion a gostyngiadau yng Nghymru a oedd yn dal i fod ar gael yn Lloegr, ac ymatebodd rhai i'r gwahaniaeth pris hwn drwy deithio i Loegr i brynu alcohol am brisiau rhatach. Ychydig o gyfranogwyr a nododd unrhyw newid yn argaeledd cynhyrchion alcohol. Fodd bynnag, gwelodd y rhai a sylwodd ar newidiadau fod hyn yn bennaf o ran maint a chryfder cynhyrchion amrywiol, yn enwedig seidr a lager cryf. Roedd rhywfaint o arwydd hefyd mai dim ond yn y siopau cyfleustra llai yr oedd rhai cynhyrchion ar gael erbyn hyn.

7. Effaith IA ar batrymau yfed

Mae'r bennod hon yn archwilio newidiadau mewn patrymau yfed a phrynu dros y cyfnod o ddwy flynedd ar ôl cyflwyno IA ym mis Mawrth 2020. O ystyried mai un o nodau allweddol IA yw lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol (drwy leihau'r defnydd o alcohol, yn enwedig y cynhyrchion rhad a chryfder uchel), rhan bwysig o'r gwerthusiad yw archwilio effaith IA ar batrymau yfed. I'r perwyl hwn, roedd yr arolwg a'r cyfweiliadau yn cynnwys cwestiynau a oedd yn gofyn i yfwyr a oedd unrhyw newidiadau wedi bod yn eu defnydd o alcohol (gan gynnwys faint o alcohol a yfwyd, amllder yfed, a'r math o alcohol a yfwyd) ers gweithredu IA. Gofynnwyd cwestiynau hefyd ynghylch pa ffactorau, gan gynnwys IA, COVID-19, neu unrhyw fater arall, a allai fod wedi arwain at unrhyw newidiadau. Mae'r bennod hon yn tynnu ar ddata'r cyfweiliadau a'r arolwg i ymchwilio i'r materion pwysig hyn ac asesu a yw IA yn gwneud cynnydd tuag at gyflawni ei nodau. Mae rhan gyntaf y bennod yn canolbwyntio ar newidiadau ym maint ac amllder yfed alcohol tra bod yr ail yn canolbwyntio ar y rhesymau pam y gwnaed unrhyw newidiadau.

Newidiadau ym maint ac amllder defnydd o alcohol

Ar adeg cwblhau'r arolwg roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (tua dwy ran o dair) yn yfed tua'r un faint, ac yr un amllder, â chyn gweithredu IA. Roedd y rhai a oedd wedi gwneud newidiadau wedi'u rhannu'n weddol gyfartal (15-16%) o ran a oeddent wedi cynyddu neu leihau maint neu amllder eu hyfed (gweler Tabl 7.1). Nodwyd gwahaniaethau sylweddol ymhlith ymatebwyr yr arolwg ar gyfer dau yn unig o'r newidynnau cymdeithasol-ddemograffig craidd a dim ond mewn perthynas â' faint a yfwyd ac nid amllder yfed. Roedd yfwyr â sgorau isel/canolog ar y graddfeydd hapusrwydd a gwerth chweil yn fwy tebygol na'r rhai â sgoriau uchel o adrodd am gynydd a gostyngiadau yn y swm o alcohol a yfir⁵³.

Yn debyg i'r rhai a ymatebodd i'r arolwg, nid oedd y mwyafrif o'r cyfweleion ychwaith wedi gwneud unrhyw newidiadau i faint o alcohol a yfwyd ers i'r IA gael ei roi ar waith. Pan adroddwyd am newidiadau, roedd sôn am ostyngiadau yn fwy cyffredin na chynnydd. Roedd y patrwm newid hwn yn ddilys i bob math o yfwyr ond roedd yn llai cyffredin ymhlith yfwyr dibynnol. Yn yr adrannau isod, rhoddir rhagor o fanylion am y rhesymau dros unrhyw newidiadau yn ogystal ag am absenoldeb unrhyw newid.

⁵³ Er mwyn hwyluso'r dadansoddiad ystadegol a sicrhau meintiau celloedd digon mawr, cafodd categorïau'r newidynnau hyn eu crebachu'n dri grŵp: 'cynyddu, aros yr un fath, lleihau'. Hapusrwydd: Prawf Chi-sgwâr, 6.812, df=2, p<.05; Gwerth Chweil: Prawf Chi-sgwâr, 7.151, df=2, p<.05.

Tabl 7.1 Newidiadau ym maint ac amllder yfed ers mis Mawrth 2020 (ymatebion arolwg)

	N	%
Maint		
Do – rwy'n yfed llawer mwy	4	2%
Do – rwy'n yfed ychydig yn rhagor	23	13%
Rwy'n yfed tua'r un peth ag o'r blaen	127	69%
Do – rwy'n yfed ychydig yn llai	17	9%
Do – rwy'n yfed llawer yn llai	11	6%
Do – rwyf wedi stopio yfed	1	<1%
Amllder		
Do – rwy'n yfed yn llawer amlach	4	2%
Do – rwy'n yfed ychydig yn fwy aml	26	14%
Rwy'n yfed tua'r un peth ag o'r blaen	122	67%
Do – rwy'n yfed ychydig yn llai aml	15	8%
Do – rwy'n yfed yn llawer llai aml	15	8%
Do – rwyf wedi stopio yfed.	1	<1%
CYFANSWM	186	100%

Nodiadau: rhai achosion coll.

Esbonio patrymau defnydd alcohol ar ôl gweithredu IA

Gofynnwyd i'r ymatebwyr i'r arolwg a adroddodd am newidiadau yn eu patrymau defnydd o alcohol yn y cyfnod ar ôl gweithredu IA, esbonio pam eu bod wedi gwneud y newidiadau hynny. Cyflwynir y canlyniadau yn Nhabl 7.2 isod. Fel y nodwyd yn y dilyniant cyntaf, roedd yfwyr yn llawer mwy tebygol o briodoli newidiadau mewn patrymau yfed i COVID-19 nag i IA (Holloway et al., 2022). Yn wir, nododd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr i'r arolwg nad oedd IA wedi bod yn ffactor wrth achosi unrhyw newidiadau yn swm neu amllder eu defnydd o alcohol. Mewn cyferbyniad, nododd bron i ddwy ran o dair o ymatebwyr y pandemig fel ffactor mawr (33%) neu fân ffactor (29%). Dim ond mewn nifer fach o achosion y nodwyd IA fel un ai ffactor mawr (2%) neu fân ffactor (14%) a achosodd unrhyw newid.

Canfuwyd gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol ar gyfer nifer o'r newidynnau cymdeithasol-ddemograffig craidd. Roedd yfwyr â lefelau boddhad bywyd isel/canolig, sgorau isel/canolig ar y raddfa 'gwerth chweil', lefelau hapusrwydd isel/canolig, a oedd yn derbyn budd-daliadau, a chyda lefelau is o incwm cartref yn fwy tebygol na'u cymheiriaid o nodi IA fel naill ai ffactor mawr neu fach yn effeithio ar y newid i'w hyfed ers mis Mawrth 2020⁵⁴. Y goblygiad yw bod yfwyr ag ansawdd bywyd is ac incwm is yn cael eu heffeithio'n fwy gan IA nag yfwyr ag incwm uwch ac ansawdd bywyd gwell.

⁵⁴ Incwm: Prawf Chi-sgwâr = 9.374, df=1, Prawf Union Fisher p<.01; Manteision: Prawf Chi-sgwâr = 8.077, df=1, Prawf Union Fisher p<.05; Hapusrwydd: Prawf Chi-sgwâr = 5.386, df=1, Prawf Union Fisher p<.05; Gwerth chweil: Prawf Chi-sgwâr = 8.036, df=1, Prawf Union Fisher p<.01.

Tabl 7.2 A oedd y rhesymau am y swm/amlder yn ymwneud ag IA, COVID-19, neu ryw ffactor arall?

	N	%
IA – Ffactor fawr	3	2%
IA – Ffactor fach	21	14%
IA – Ddim yn ffactor	126	84%
COVID-19 – Ffactor fawr	50	33%
COVID-19 – Ffactor fach	45	29%
COVID-19 – Ddim yn ffactor	58	38%
Ffactor arall – Ffactor fawr	27	24%
Ffactor arall – Ffactor fach	14	13%
Ffactor arall – Ffactor arall	71	63%
CYFANSWM	186	100%

Nodiadau: rhai achosion coll.

Gostyngiad mewn defnydd alcohol

Ymhlith y cyfweleion hynny a leihaodd eu defnydd o alcohol, rhoddodd nifer fach y gorau i yfed alcohol yn gyfan gwbl. Priodolodd un yfwr a arferai fod yn ddibynnol ei ymataliad newydd i gyfuniad o ffactorau gan gynnwys cyfyngiadau cysylltiedig â COVID-19, blino cynyddol ar y ffordd o fyw o ddefnyddio cyffuriau, gydag IA yn cefnogi'r penderfyniad i roi'r gorau:

C: Felly, a fydddech chi'n dweud bod isafswm pris wedi...

A: Mewn ffordd, do, yn bendant. Meddwl am y peth nawr, yn amlwg, ie.

C: Felly, mae wedi eich helpu i roi'r gorau i yfed.

A: Do. ... roeddwn yn dal i daflu'r fodca lawr fy ngwddf, yn dal i yfed y lager neu beth bynnag, ond wedyn oherwydd ei fod fel, rydych mewn cyfnod clo, mae'n rhaid i chi fynd i'r siop ac... i mi roeddwn i'n meddwl, dwi'n methu poeni fy hun. Felly, byddwn yn gwneud i'r fodca bara hyd yn oed pe bai'n ddau neu dri diwrnod, ydych chi'n gweld yr hyn yr wyf yn ei olygu? Achos wedyn oherwydd fy mod i'n dioddef gydag iechyd meddwl hefyd, bod yn sownd mewn ystafell ... wedyn, a dweud y gwir, ond wedyn yn raddol, dros amser, roeddwn i'n meddwl, does dim pwynt i mi ei wneud. Gallwn i fod yn gwneud rhywbeth gwahanol, yn mynd am dro, yn lle mynd i'r siop a chael y fodca, felly yn raddol, dyna wnes i. ...

C: A ydych chi'n cael unrhyw gymorth proffesiynol i'ch helpu i roi'r gorau i yfed, neu a wnaethoch chi ymwrthod eich hun?

A: Wel, a dweud y gwir beth ddigwyddodd, ges i fy arestio, hynny oedd trwy alcohol. Es i ar un gwallgof, cael fy arestio.

C: Beth, meddw ac afreolus neu ddwyn o siopau neu...

A: Dim ond yn feddw ac yn afreolus ac yna cael fy rhoi dan glo, a meddwl, ni allaf barhau i wneud hyn. Felly, roeddwn i'n meddwl, daw pwynt lle rydych chi'n meddwl i chi'ch hun, dyna ni. ...

C: Pe bai'n rhaid ichi ddweud am y tri pheth hynny, COVID, isafbris a dim ond cael llond bol, pa un ydych chi'n meddwl oedd yr effaith fwyaf ar eich penderfyniad i roi'r gorau i yfed?

A: Cael eich arestio a COVID dwi'n meddwl, mae'n debyg. Pe na bai COVID wedi dod i mewn, byddwn yn dal i yfed.

C: Felly, helpodd y newid pris i gefnogi'r penderfyniad hwnnw.

A: Do. (Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)

Nodwyd effaith atgyfnerthu IA a nodwyd gan y cyfwelai hwn hefyd gan gyfwelai arall a oedd wedi rhoi'r gorau i yfed yn bennaf am resymau iechyd:

A: Wel, rhesymau iechyd oedd o i ddechrau, ond es i nôl ac roeddwn i'n cael cwpl o... Dros y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd, efallai dau neu dri gwydraid o win y dydd, y math yna o beth. Dim llawer o gwbl. Heb ei gymharu ag o'r blaen. Yna meddyliais, "Byddaf yn stopio eto. Doeddwn i ddim wir yn ei gollu i tro diwethaf", felly mi wnes i stopio. Roedd y manteision, y manteision iechyd, yn amlwg ar ôl rhyw bythefnos. Dwi wedi colli hanner stôn mewn pwysau; Dwi wedi colli modfedd oddi ar fy nghanol. Rwy'n cysgu'n well, mae fy mhwsedd gwaed i lawr, ac rwy'n teimlo bod gen i lawer mwy o egni. Rwy'n meddwl ei fod oherwydd, oherwydd fy oedran, nid oeddwn yn gwella ar ôl cael ychydig o ddiodydd fel yr oeddwn yn arfer pan oeddwn yn iau. Mi roedd yn bownsio oddi arnaf, ond roedd yn effeithio arnaf. Wnes i ddim sylweddoli nes i mi stopio bod y ddiodydd yn effeithio arna i. Yn ddi-ddorol, wrth ddod at y pris, nid pris oedd yn fy atal rhag yfed, ond pris yw un o'r pethau sy'n atgyfnerthu fy syniad i beidio â dechrau eto, oherwydd rwy'n edrych ar y pris, sy'n codi'n raddol, ac rydw i'n gweld fod potel o unrhyw beth gwerth ei yfed rhwng £8 a £9 y dyddiau hyn, yn wahanol i'r hyn a arferai fod yn £6 neu £7. Bob dydd rwy'n meddwl, "Edrychwch ar yr arbediad hwnnw." Rwy'n arbed £200 y mis.

C: Mae hynny'n dalp mawr o arian, yn nac ydy?

A: Ydy. Rwy'n meddwl, wyddoch chi, mai arbediad ydyw mewn gwirionedd. Mewn ffordd mae'n cael ei yrru gan gostau, ond yr arbediad sy'n helpu i atgyfnerthu fy syniad y byddai'n wirion i ddechrau eto. (Cyfwelai 21, dyn, nad yw'n yfed)

I rai cyfweleion, rhesymau iechyd ar y cyd ag IA oedd yn gyfrifol am ostyngiadau yn eu defnydd alcohol. Yn y dyfyniad canlynol, roedd yn ymddangos bod IA yn ffactor achosol yn hytrach nag un atgyfnerthol:

C: lawn, felly allwch chi siarad â mi am yr hyn sydd wedi newid?

A: Wel dydw i ddim yn yfed cymaint a dyw e ddim fel rhywbeth bob dydd nawr achos mae'r cyfan yn mynd yn rhy ddrud nawr a dwi'n methu fforddio fe bob dydd nawr.

C: lawn, felly dydych chi ddim yn yfed bob dydd. Pa mor aml ydych chi'n yfed felly?

A: Fel pob yn ail ddiwrnod nawr.

C: lawn. Ac ai dim ond seidr rydych chi'n ei yfed?

A: Ie, ie, seidr dyna ni.

C: Nid fodca felly?

A: Na.

C: lawn. A chyn y prisiau sut beth oedd eich yfed bryd hynny? Bob dydd?

A: O roedd hynny'n drwm, ie, bob dydd yn yfwr trwm.

C: Ac ai fodca yn ogystal â seidr oedd o bryd hynny neu...?

A: Ie, roedd yn fwy na hynny, ie.

C: lawn. Felly pam wnaethoch chi newid felly? Pam wnaethoch chi roi'r gorau i yfed cymaint?

A: Oherwydd y prisiau.

C: Felly byddech chi'n dweud ei fod yn ymwneud â'r pris, ie?

A: Ie a fy iechyd.

C: A'ch iechyd hefyd.

A: Ie achos roeddwn i'n dal i gwympto a hynny. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Roedd rhesymau iechyd yn cael eu hadrodd yn gyffredin gan gyfweleion a oedd wedi lleihau, ond heb roi'r gorau, i yfed yn ystod y cyfnod ers mis Mawrth 2020. I rai yfwyr, roedd y problemau iechyd yn ymwneud â heneiddio:

A: Roedd yn bennaf ar gyfer fy iechyd a dweud y gwir. Y llywodraeth ... gwelais eu bod yn dweud bod yfed mwy yn waeth i chi neu yfed y swm ... fe newidon nhw faint o unedau roeddech chi'n cael yfed, dwi'n credu, neu'r hyn oedden nhw'n awgrymu eich bod chi'n yfed. Aeth i lawr neu aeth i fyny a meddyliais y byddaf yn rhoi'r gorau i wneud hynny ac un diwrnod fe wnes i stopio. Nes i newydd benderfynu mai dyna fe... A nes i stopio. A bod yn hollol onest gyda chi wnes i erioed feddwl y byddwn i'n gallu ei wneud, ond fe wnes i. Yn llythrennol un diwrnod penderfynais mai dyna ni, dydw i ddim yn mynd i yfed mwyach ...

C: Felly, yn bennaf, daethoch yn ymwybodol o'ch problemau iechyd a...?

A: Na, doedd gen i ddim problemau iechyd. Penderfynais fy mod i'n mynd yn hŷn, felly meddyliais wel, na allai ddim ... wel wrth i chi fynd yn hŷn allwch chi ddim yfed fel 'na... roeddwn i'n arfer mynd allan i yfed deg peint a meddwl dim byd, ond allwn i ddim o bosibl gwneud hynny yn awr. Wel mae'n debyg y byddai'n fy lladd pe bawn i'n ceisio gwneud hynny nawr. Ond penderfynais er mwyn fy iechyd y byddwn yn rhoi'r gorau i yfed neu'n torri i lawr ac fe wnes i roi'r gorau iddi. (Cyfwelai 105, dyn, nad yw'n yfed)

C: Felly, pam mae eich yfed wedi newid? A yw'n gysylltiedig o gwbl ag isafbris?

A: Na. Dim ond lawr i fi, achos dwi'n gwybod y bydda' i'n marw os bydda' i'n parhau i wneud hynny. Felly, dwi'n trio... tueddu i, os bydda' i'n cael wythnos galed, mi fydda' i naill ai'n cael dwy botel o win a dwi'n gwybod fy mod i'n iawn, ond does dim ond cymaint y gallwch chi ei wneud. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Felly, yr un faint ydyw a'r un mathau o alcohol a'r un brandiau?

A: Ie. Mae'n debyg fy mod yn yfed ychydig yn llai ond mae hynny am resymau iechyd nid oherwydd isafbris.

C: lawn, a allwch ddweud wrthyf pam felly?

A: Wel, oherwydd cefais fy nghynghori na ddylech chi fod - dwi'n meddwl hyd at ychydig flynyddoedd yn ôl, byddwn i'n cael gwydraid o win y rhan fwyaf o nosweithiau a dydw i ddim bellach. Ond dim byd i'w wneud ag isafbris am alcohol o gwbl, na.

C: A wnaeth COVID ddylanwadu ar unrhyw un o...?

A: Na, ni wnaeth, na. (Cyfwelai 17, menyw, risg gynyddol)

Roedd rhesymau iechyd hefyd yn cael eu hadrodd yn gyffredin ymhlith ymatebwyr yr arolwg a oedd wedi lleihau eu defnydd o alcohol yn y cyfnod ar ôl gweithredu IA. Rhestrod rhai ymatebwyr faterion a phryderon iechyd penodol tra cynigiodd eraill sylwadau mwy cyffredinol: 'beichiogrwydd', 'cynnydd pwysau', 'diabetes math 1', 'datblygu anoddefiad i glwten', 'mae gennyf adlif asid', 'mater iechyd').

Dyweddodd nifer fach o gyfweleion eu bod wedi lleihau eu defnydd o alcohol oherwydd IA a'r cynnydd yn y pris yn unig:

C: Felly, yr hyn yr ydym yn ceisio ei ddarganfod yw a yw'r cynnydd mewn pris wedi effeithio ar eich yfed ai peidio.

A: Wrth gwrs, yn enwedig i bobl fel fi⁵⁵ oherwydd rydyn ni'n hoffi yfed yn gymedrol a rheoli ein hunain, a goroesi ac yfed a gweiddi ar bobl, wrth gwrs, mae'n anodd.

C: Felly, a yw eich yfed wedi newid o ganlyniad i'r cynnydd mewn pris?

A: Wrth gwrs.

C: Felly, a allwch chi sôn wrthyf am hynny?

A: Wel, yn lle prynu pum can, gallwch chi [dim ond] brynu dau. (Cyfwelai 152, dyn, nad yw'n yfed, sampl hostel)

C: Ers i isafbris ddod i mewn yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, a yw eich patrwm yfed wedi newid o gwbl?

A: Byddwn yn bendant yn dweud fy mod yn yfed llai.

C: Llai, iawn. Ym mha ffordd yr ydych yn yfed llai, a pham yr ydych yn yfed llai?

A: Fel arfer byddwn i'n prynu crât cyn isafbris, ond nawr byddwn i'n yfed pedwar oherwydd yn amlwg mae'n llawer rhatach.

C: lawn. Rydych chi'n yfed llai, ac a yw hynny oherwydd isafbris?

A: Ydw. Yn bendant ... mae'n ddrytach nawr nag yr oedd y llynedd. (Cyfwelai 31, dyn, risg gynyddol)

Yn yr un modd, roedd dau o'r tri ymatebydd i'r arolwg a nododd fod IA yn ffactor mawr o ran lleihau eu defnydd o alcohol yn priodoli hyn i'r cynnydd mewn prisiau: 'Mae alcohol yn rhy ddrud' a 'Methu fforddio yfed mor aml'. Esboniodd un ymatebwr a ddywedodd fod IA wedi bod yn fân ffactor wrth leihau amllder eu defnydd ei fod wedi newid o fodca i win⁵⁶ oherwydd y cynnydd mewn pris a'i fod yn yfed llai o unedau o alcohol o ganlyniad:

⁵⁵ Roedd y cyfwelai hwn yn ddigartref adeg y cyfweliad ac nid Saesneg yw ei iaith gyntaf.

⁵⁶ Cyflwynir trafodaethau pellach am newid mathau o alcohol yn ddiweddarach yn y bennod hon.

Rwyf wedi parhau i yfed yr un peth ag y byddwn fel arfer yn gyffredinol. Fodd bynnag, efallai y byddaf yn prynu potel o win o'r siop yn hytrach na photel o fodca oherwydd y cynnydd pris. (Ymatebydd yr arolwg, 68, Menyw, dibyniaeth bosibl, yn gyflogedig amser llawn)

Roedd rhai cyfweleion ac ymatebwyr i'r arolwg yn priodoli'r gostyngiad yn y swm o alcohol oeddent yn ei yfed yn benodol i COVID-19 a'r cyfyngiadau symud cysylltiedig, a arweiniodd at lai o gyfleoedd cymdeithasu a newid mewn patrymau gwaith:

le, yn bendant. Yn enwedig o amgylch COVID. Felly, cyn COVID, roeddwn i'n arfer mynd allan i gymdeithasu gyda fy ffrindiau yn eithaf rheolaidd. Byddem yn cael noson allan o leiaf unwaith y mis, a byddai hynny'n amlwg yn golygu yfed. Yfed gartref ac yna cael diodydd allan, ac yna byddem yn mynd allan i wyllo rygbi ar ddiwrnodau gêm, pethau felly. Yna ar ôl i COVID daro, ac yn amlwg nid oeddem yn gwneud hynny bellach, gostyngodd fy yfed alcohol yn aruthrol. (Cyfwelai 107, menyw, risg isel)

Gan nad wyf byth yn yfed gartref, a chafodd y cyfle i yfed mewn tafarndai, gwahoddiad i dai ffrindiau eu cyfyngu yn ystod y cyfyngiadau symud, ac nid yw wedi mynd yn ôl i reoleidd-dra cyn-Covid o hyd. (Ymatebydd i'r arolwg, 4, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig llawn amser)

Dwi'n dueddol o yfed yn bennaf wrth fynd i ddigwyddiadau chwaraeon fel y pêl-droed. Yn ystod cloi covid, cafodd y bêl-droed ei chanslo felly ni es i allan. (Ymatebydd i'r arolwg, 73, Menyw, risg gynyddol, myfyriwr)

Yn aruthrol, cyn Covid roeddwn i'n mynd allan llawer mwy i dafarndai, bariau a chlybiau ac felly'n yfed llawer mwy. Nawr mae'r rhan fwyaf o'm cymdeithasu yn digwydd mewn cartrefi neu fwytai lle nad ydw i'n trafferthu yfed. (Ymatebydd i'r arolwg, 70, Menyw, risg gynyddol, myfyriwr)

Yn olaf, priodolodd rhai cyfweleion y gostyngiad yn faint o alcohol sy'n cael ei yfed i newidiadau yn eu ffordd o fyw, megis gorffen yn y brifysgol a sicrhau swydd amser llawn, dod yn fwy aeddfed a COVID-19:

A: Rwy'n bendant yn yfed llawer llai o alcohol, ond mae hynny'n fwy o ganlyniad i adael y brifysgol lle mae'r diwylliant hwinnw a gwaith mewn tafarn lle'r oeddech yn yfed cryn dipyn fel rhan o'r amgylchedd gweithle hwinnw, ond o symud i'r swydd newydd hon, yn amlwg rydw i newydd dorri'n ôl yn aruthrol.
C: lawn, felly fe newidiodd y patrymau a'r meintiau ond nid yw hynny'n ddim byd yn ymwneud â chloi IA neu COVID?

A: Na, dim ond fy swydd a stwff personol yw'r cyfan. Felly, nid yw wedi ymwneud dim â'r prisiau sy'n amlwg wedi cynyddu a COVID. (Cyfwelai 14, dyn, risg isel)

Mae'n debyg fy mod i'n yfed llai, ond mae hynny mewn gwirionedd oherwydd ei fod yn cyd-fynd â'r cyfnod cloi a diwedd y brifysgol, felly rydw i wedi setlo i lawr gyda fy mhatrymau yfed a ddim yn mynd ar nosweithiau allan mwyach. Mae'n fwy o ddiod achlysurol. (Cyfwelai 4, menyw, risg gynyddol)

C: lawn, gwych. Ers i isafbris gael ei gyflwyno, felly yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf, a yw eich patrwm yfed wedi newid?

A: Mae wedi newid, ond nid o ganlyniad i'r pris. Mae'n fwy o newid ymddygiad o fewn fy hun yn hytrach na hynny, ond mae wedi newid os yw hynny'n gwneud synnwyr. ... dwi'n meddwl mod i jest wedi yfed cymaint o'r blaen. Fel llanc yn tyfu i fyny, fe wnes i yfed llawer. Roedden ni'n yfed pob math o bethau. Rwy'n meddwl wrth i mi fynd yn hŷn nawr fy mod wedi dysgu ei fod yn mynd yn dda gyda bwyd. Mae rhai diodydd yn mynd gyda rhai bwydydd, a dwi'n ei fwynhau'n fwy nawr. Dwi'n meddwl mod i jest yn yfed i fwynhau'r ddiod, yn hytrach na'i yfed i feddwi, os ydy hynny'n gwneud synnwyr. (Cyfwelai 18, dyn, risg isel)

Cynigiodd ymatebwyr i'r arolwg hefyd amrywiaeth o esboniadau 'eraill' am leihau eu defnydd o alcohol. Roedd y materion hyn yn cynnwys problemau iechyd meddwl (e.e. 'straen gwaith'), materion perthnasoedd ('e.e. 'dod yn sengl') a chyfrifoldebau teuluol (e.e. 'plant', 'rhesymau iechyd a theulu'). Yn ddiddorol, rhoddwyd y rhesymau hyn am leihad a chynnydd ym maint ac amllder yfed sy'n awgrymu bod pobl â phroblemau tebyg yn ymateb i'r un ysgogiadau mewn gwahanol ffyrdd.

Gostyngiadau mewn defnydd a ddilynwyd gan gynnydd

Adroddodd rhai cyfweleion ostyngiad wedi'i ddilyn gan gynnydd yn y swm o alcohol a yfwyd ers mis Mawrth 2020. Eglurodd yr holl unigolion hyn fod y gostyngiad cychwynnol wedi digwydd oherwydd y cyfyngiadau symud yn gysylltiedig â COVID-19, tra bod y cynnydd wedi digwydd pan ddechreuwyd codi'r cyfyngiadau :

C: Ardderchog. A wnaeth, gadewch i ni ddweud, COVID neu'r cloi effeithio ar eich patrymau yfed mewn unrhyw ffordd?

A: A dweud y gwir, fe wnaeth, oherwydd roeddwn i'n un o'r bobl fregus oedd angen hunan-warchod. Doeddwn i ddim yn yfed o gwbl pan nad oeddwn yn gallu siopa.

C: ... Felly, nid oedd gennyh unrhyw un i wneud eich siopa i chi?

A: Oedd. Byddai fy nheulu'n codi fy siopa, ond roeddwn i'n teimlo ei bod hi'n ormodol gofyn iddyn nhw brynu diod i mi. ...

C: lawn, ardderchog. Doeddech chi ddim yn gwario arian ar alcohol o gwbl bryd hynny, pan oeddech chi'n hunan-warchod?

A: Na. Na, wnes i ddim, na.

C: Ar ôl i chi stopio hunan-warchod, oeddech chi'n gallu prynu'ch diodydd os oeddech chi'n dymuno gwneud hynny ar eich pen eich hun?

A: Oeddwn. (Cyfwelai 20, menyw, risg isel)

C: lawn. Felly ers i isafbris ddod i mewn, yn ôl ym mis Mawrth 2020, felly yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, a yw eich patrwm yfed wedi newid?

A: Gyda COVID, do. Ond nawr bod COVID wedi ... nawr ein bod ni'n ôl i normalrwydd, mae'n debyg bod fy yfed wedi mynd yn ôl i'r hyn ydoedd.

C: Felly dyma'r un patrwm ag oedd gennyh cyn isafbris?

A: Ie. (Cyfwelai 26, dyn, risg gynyddol)

A: Mae'n debyg ei bod hi ers i COVID...gan i'r cyfyngiadau gael eu codi, yna ein hyfed, rydyn ni wedi mynd i hynny o ddwy i bedair gwaith y mis, ond mae'n debyg ei fod yn llai oherwydd nad oedden ni'n gweld ffrindiau a theulu cymaint.

C: lawn, felly fe leihaodd ychydig yn ystod y cyfnod cloi?

A: Do, rwy'n credu hynny yn ystod COVID. (Cyfwelai 33, dyn, risg isel)

Cynnydd mewn defnydd

Adroddodd rhai cyfweleion ar draws pob math o yfwyr gynnydd yn y swm o alcohol oedd yn cael ei yfed ers cyflwyno IA ym mis Mawrth 2020. Priodolodd un cyfwelai'r cynnydd hwn i'r cyfyngiadau symud COVID-19 a'r ffaith eu bod yn aros mwy yn y tŷ ac nad oedd ganddynt ddim arall i'w wneud:

Do, dechreuais i yfed mwy oherwydd y pandemig oherwydd roeddwn i'n aros adref a hynny a doeddwn i ddim yn cael pobl yn y tŷ, i mewn i fy fflat, felly byddwn i'n mynd i'r siop, yn prynu diodydd ac yn eistedd yn y tŷ ac yn yfed math o beth drwy'r dydd. (Cyfwelai 153, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Nodwyd cynnydd yn gysylltiedig â COVID-19 a diffyg cyfleoedd cymdeithasu hefyd ymhlith ymatebwyr yr arolwg:

Roedd Covid yn golygu ein bod ni gartref mwy ac yn methu ag yfed yn gymdeithasol felly yn yfed mwy gartref, yn enwedig gan nad oedd fawr ddim cyfrifoldebau, os o gwbl. (Ymatebydd i'r arolwg, 21, Menyw, risg gynyddol, myfyriwr)

Fe wnes i yfed mwy o alcohol yn ystod Covid oherwydd na allaf fynd i unrhyw le. Yn hytrach na chael 1 diod dros y penwythnos, megis dydd Sadwrn, gyda ffrindiau ar noson allan – newidiodd i yfed mwy trwy gydol yr wythnos gyda gwahanol grwpiau o ffrindiau a theulu trwy alwadau fideo ar-lein a chwisiau ac ati. Hefyd, oherwydd y straen roeddwn i'n wynebu yn y gwaith ac yn teimlo straen Covid-19, roeddwn i'n teimlo y byddwn i'n mynd adref o'r gwaith ac yfed yn amlach gan nad oedd gen i unrhyw ffordd arall o leddfu straen fel mynd allan am brydau gyda ffrindiau neu gwrdd â ffrindiau. (Ymatebydd yr arolwg, 68, Menyw, dibyniaeth bosibl, yn gyflogedig amser llawn)

Disgrifiodd ymatebwyr eraill hefyd eu cynnydd mewn defnydd fel ffurf o hunan-feddyginiaeth i ymdopi â straen a diflastod y pandemig:

Ceisio peidio â diystyru goblygiadau ofnadwy effaith Covid ar bopeth Daeth cael gwydraid o win yn arferiad o hunanofal yn ystod y cyfnod cloi. (Ymatebydd i'r arolwg, 44, Menyw, risg isel, cyflogedig rhan amser)

Gan fy mod gartref mwy fe'i defnyddiais fel ffordd i dorri i fyny'r undonedd. (Ymatebydd i'r arolwg, 97, Menyw, risg gynyddol, yn gyflogedig yn llawn amser)

Esboniodd un yfwr dibynnol a oedd wedi llwyddo i roi'r gorau i yfed cyn y cyfyngiadau symud eu bod wedi dychwelyd at yfed pan gawsant eu rhoi mewn

hostel a oedd yn lletya yfwyr dibynnol eraill. Ffactorau cyfrannol eraill a nodwyd gan y cyfwelai hwn oedd chwalfa yn ei berthynas â'i deulu a'i bartner, a diflastod:

A: Rydw i wedi mynd drwodd... es i i 'rehab' ac roeddwn i'n sobr tan y cloi ac roedd gen i fflat a phopeth tan y cloi, yna fe wnes i lithro nôl.

C: Ai oherwydd y cloi bryd hynny?

A: Oherwydd y cloi, oherwydd bod teulu'n cweryla, perthynas yn cwmpo allan, pethau eraill. Dywedais wrth y Cyngor am beidio â'm rhoi i mewn gyda phobl o'r fan hon. I fy rhoi yn rhywle gwahanol gyda phobl eraill, a phethau i'w gwneud. Beth wnaethon nhw? Fe wnaethon nhw fy rhoi mewn fflat gydag alcoholig. Mi wnes i ddod yn alcoholig; fe wnaethon nhw fy rhoi i mewn gydag alcoholig arall, sy'n dod i lawr bob dydd, sy'n erfyn arnaf am arian. Felly, oherwydd ei fod yn tynnu ar fy nghalon, yn y diwedd, fi a fy nghynbartner, rydym wedi gwahanu nawr, roedd yn rhaid i ni gyfyngu bob dydd ar ein cyllideb, er mwyn rhoi arian iddo. Yn y diwedd, fe wnaethon ni yfed gydag ef, oherwydd roeddwn i'n meddwl, wel dwi wedi cael digon. Mae yn fy wyneb bob dydd; dim ond awr y dydd allwn ni fynd allan, felly dechreuais yfed yn wael. Pan fyddaf yn yfed dwi'n mynd dros ben llestri. Nid yw'n dda i mi yfed.
(Cyfwelai 139, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Adroddodd yfwr dibynnol arall gynnydd yn faint o alcohol yr oedd yn ei yfed a damcaniaethodd y gallai hyn fod oherwydd pwysau cyfoedion neu argaeledd eang a chyfreithlondeb alcohol:

A: Ti'n gweld, y flwyddyn ddiwethaf nawr. Dwi wastad wedi hoffi fy fodca, ond dwi ddim yn siŵr ei fod wedi bod ar yr un raddfa dwi wedi bod yn ddiweddar.

C: Felly, mae wedi mynd i fyny, nac ydy?

A: Ydy, yn anffodus. Dydw i ddim yn gwybod os yw'n bwysau gan gyfoedion neu dim ond... wn i ddim. Dydw i ddim yn gwneud esgusodion ond gall fod yn anodd. Ac mae ar gael yn eang, ac mae'n gyfreithiol. Mae ym mhobman. Felly, chi... byddwn i wrth fy modd i fod yn un o'r rhai a allai gael un neu ddau yn unig. (Cyfwelai 110, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Adroddodd un cyfwelai fod cynnydd yn faint o wisgi sy'n cael ei yfed a phriodolodd y newid hwn mewn patrymau yfed i'r cloi COVID-19 a'r ffaith iddo ddechrau cael sesiynau yfed Zoom gyda rhai o'u ffrindiau:

C: Dim newid o gwbl, ac ni fu unrhyw newid gyda COVID nac unrhyw ffactorau eraill chwaith?

A: Efallai fy mod i'n yfed mwy o wisgi ers COVID, ond mae hynny'n bennaf oherwydd bod rhai ffrindiau a minnau wedi sefydlu grŵp blasu wisgi dros Zoom yn ystod y cyfnod cloi. Felly, mae hynny wedi cynyddu'n fawr faint o wisgi sydd gennyf o ganlyniad i hynny. Ond nid yw fy yfed ar fy mhen fy hun neu gyda fy ngwraig wedi newid. ... Ie, mae rhai ffrindiau, rhai pobl eraill rwy'n eu hadnabod yn ei wneud hefyd, a dim ond rhywbeth a ddaeth allan o'r dyddiau COVID cynnar hynny ydoedd. ... Ie, roedd yn beth braf i'w wneud ac fe wnaethon ni gadw ati. (Cyfwelai 109, dyn, risg uchel)

Yn olaf, dywedodd un cyfwelai ei fod wedi yfed mwy oherwydd iddo ddiodeff gyda'i iechyd a theimlai fod yfed alcohol wedi ei helpu i leddfu'r straen cysylltiedig:

C: lawn. Felly a ydych chi'n meddwl bod eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd ers mis Mawrth 2020?

A: Wel mae wedi mynd i fyny.

C: Felly mae wedi mynd i fyny?

A: Do, roeddwn i'n arfer yfed un botel o bort y flwyddyn. Nawr rwy'n yfed un bob yn ail nos.

C: A hynny ers iddo gael ei gyflwyno bryd hynny?

A: Ie.

C: A ydych yn meddwl bod y newidiadau hynny wedi digwydd oherwydd y gweithredu neu ...?

A: Dim byd i'w wneud â hynny. Cefais ychydig o fraw iechyd ddwy flynedd yn ôl a dyna beth ... mae gen i ... fe helpodd ymlacio.

C: lawn. Felly'r cloeon neu COVID neu ddim byd felly?

A: Na, dim byd i'w wneud â COVID o gwbl. (Cyfwelai 106, dyn, risg isel)

Cynnydd mewn defnydd a ddilynwyd gan ostyngiadau

Adroddodd nifer o'r cyfweleion ac ymatebwyr i'r arolwg gynnydd wedi'i ddilyn gan ostyngiad yn faint o alcohol a yfwyd yn y cyfnod ar ôl gweithredu IA ym mis Mawrth 2020. Priodolodd pob un o'r yfwyr hyn y cynnydd i straen, diflastod a diffyg cymdeithasu yn gysylltiedig â COVID-19. Gwnaeth y gostyngiad dilynol ddilyn llacio'r cyfyngiadau cloi:

C: A yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd dros y ddwy flynedd ddiwethaf?

A: Ydy. Rwy'n credu bod yna bwyntiau yn ystod y pandemig lle'r oeddwn yn yfed yn fwy rheolaidd, felly mae'n debyg yn yfed bob nos nad oedd yn noson ymprydio, a dweud y gwir. Yn ddiweddar, dwi wedi trio cael mwy o nosweithiau di-alcohol. Achos dwi'n poeni am fy mhwyysau a dwi'n gwybod bod alcohol yn... dwi ddim yn bwyta cymaint â hynny, felly dwi'n meddwl mai llawer o fy mhroblem yw'r alcohol ynghyd â diffyg ymarfer corff. Rwy'n meddwl amdano mewn termau mwy dietegol na dim byd arall. (Cyfwelai 30, menyw, risg isel)

Wel, rwy'n cofio cael y sgwrs pan oedd fy mhatrymau yfed wedi newid yn eithaf sylweddol yn ystod y cyfyngiadau symud, wedi cynyddu. Mae'n debyg bod hynny wedi sefydlogi ychydig yn awr yn ôl i'r man lle'r oedd o'r blaen. Ddim yn yfed gwirodydd, ddim yn yfed bob dydd, ddim yn y tŷ drwy'r amser. Yn y tŷ, gallwch chi lithro i batrwm o arferion, diod erbyn pump o'r gloch, ynte, yn hytrach nag aros nes eich bod wedi cael eich diwrnod llawn, "Na, naw o'r gloch am y cwrw." Mae'n wahanol, ynte? Byddwn i'n dweud bod hynny wedi newid. Mae bywyd yn brysurach nawr ... (cyfwelai 34, dyn, risg cynyddol)

C: Wnaethoch chi dorri'n ôl ychydig?

A: Do. Gallwn eu ffitio i gyd yn y bin nawr!

C: lawn. Oedd hynny'n beth ymwybodol oherwydd eich bod chi'n meddwl eich bod yn yfed gormod?

A: Oedd. Dim cymaint pan rydych chi wrthi yn ei wneud, ond roedd yn fwy na phan mae reit o'ch blaen chi, mae'r holl boteli wedi'u gosod mewn trefn ac ni allwch hyd yn oed eu ffitio yn yr hyn sy'n fin cartref safonol, ac mae yna dim

ond dau ohonom felly maen nhw ar gyfer teuluoedd mwy hefyd. Unwaith y byddwch chi'n ei weld fel yna mae fel, "O, iawn, doeddwn i ddim yn sylweddoli ein bod ni wedi yfed cymaint â hynny'r wythnos hon." (Cyfwelai 3, menyw, risg gynyddol)

Dechreuais yfed yn amlach (ond symiau is) yn ystod y cyfyngiadau symud. Rwyf wedi dychwelyd yn ôl at fy mhatrwm gwreiddiol nawr. (Ymatebydd i'r arolwg, 78, Menyw, risg gynyddol, yn gyflogedig yn llawn amser)

Arweiniodd aros gartref yn y pandemig am gyfnodau gormodol o amser i mi yfed ychydig yn fwy oherwydd diflastod yn bennaf. Mae'n debyg fy mod i nawr yn yfed yn union yr un peth ag o'r blaen COVID-19 eto. (Ymatebydd i'r arolwg, 110, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Disgrifiodd un yfwr dibynnol gynnydd cychwynol tebyg yn ei phatrwm o ddefnydd alcohol oherwydd cyfyngiadau COVID-19. Fodd bynnag, yn rhannol mewn ymateb i'r cynnydd mewn prisiau a ddaeth yn sgil cyflwyno'r IA yng Nghymru, cofrestrodd ar raglen ddadwenwyno ac roedd yn ymatal rhag alcohol adeg y cyfweiliad. Mae ei hachos yn arbennig o bwysig oherwydd ei fod yn tynnu sylw at rai o effeithiau'r pandemig ar yr yfwyr mwyaf agored i niwed.

Yn gyntaf, disgrifiodd ei bod yn dioddef o ddiddyfnu alcohol ar ôl i'r siopau gau yn gynharach nag arfer oherwydd cyfyngiadau COVID-19:

C1 : lawn. A gafodd y pandemig unrhyw effaith ar eich yfed?

A: Do.

C1: Do? A allwch ddweud ychydig wrthym am hynny?

A: Fe wnaethant newid yr oriau y gallent weini alcohol.

C1: O ie.

A: Weithiau ni fyddai'r arian gyda fi. Byddai'n cymryd amser i gael yr arian, ac erbyn i mi gael yr arian roedd pawb wedi rhoi'r gorau i weini alcohol. Wedyn ges i brofiad gwael iawn pan es i lawr i'r garej 24 awr lle mae pawb yn mynd, lawr i'r garej 24 awr i gael eu cwrw unwaith y byddan nhw wedi cael eu harian, wedyn maen nhw'n cael eu halcohol. Roeddwn i wedi mynd i lawr yno yn ysgwyd, angen diod, ond roeddwn wedi cael yr arian a dywedodd, "Mae'n ddrwg gennym, ni allwn weini ar ôl 10:00." Dywedais, "Dyma'r garej 24 awr." Dywedodd, "COVID, ni allaf wasanaethu." Felly, roeddwn i wedi mynd yr holl ffordd i lawr yno o'r fan hon, wedi mynd i lawr i Heol y Gadeirlan, a dywedodd hynny. Wedi cael yr arian yn fy llaw, rown i'n crynu, yn chwysu, yn taflu lan, a dywedodd, "Ni allaf ei wneud, oherwydd rydyn ni'n rhoi'r gorau i weini am 10:00." ...

Aeth ymlaen i egluro bod yr oriau agor byrrach wedi ei gorfodi i yfed ar ei phen ei hun yn gyflymach ac mewn symiau mwy na chyn y pandemig:

A: Rwy'n meddwl... Pan oeddwn i'n cael trafferth am arian roedd yn anodd, oherwydd yn amlwg byddwn yn eistedd wrth [Archfarchnad] [yn cardota] a doedd neb o gwmpas, a dweud y gwir.

C1: Felly, nid oedd pobl yn rhoi arian ichi.

A: Ie. Ac roeddwn i'n casáu ei wneud. Casáu ei wneud. Roeddwn i ond yn ei wneud hefyd... roeddwn i angen diod ynof i allu eistedd yno, oherwydd roeddwn i mor bryderus pan oeddwn yn eistedd yno. Byddwn yn rhefru ac yn ceisio eistedd yno. Ond wyddoch chi, ... yfed mwy mwy na thebyg. Wedi yfed mwy ar fy mhen fy hun. Felly, mynd allan pan gefais fy nhalu, mynd allan, prynu diod, mynd yn ôl i'r hostel, ond yn llythrennol i'r siop, yn ôl, taflu'r ddiod lawr fy ngwddf yn fy ystafell. Fe wnes i ei yfed yn gyflymach, yfed mwy.

C1: Yn gyflymach, mwy o faint, a mwy ar eich pen eich hun nag yr oeddech o'r blaen?

A: Ie. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Aeth yr un cyfwelai ymlaen i egluro, yn dilyn digwyddiad a'i gadawodd yn yr ysbyty, iddi benderfynu cofrestru ar raglen ddadwenwyno. Roedd IA a phris uwch alcohol yn amlwg wedi chwarae rhan bwysig yn ei phenderfyniad i roi'r gorau i yfed:

C1: Felly, a ydych chi'n meddwl bod isafbris wedi cael unrhyw effaith ar y penderfyniad hwnnw?

A: Ydw, oherwydd roeddwn i'n meddwl, ni allaf fforddio yfed a gwneud pethau normal fel byw bywyd normal. Ni allaf fforddio yfed a bwyta a gofalu amdanaf fy hun. Bod yn lân, yn daclus, yn cael dillad a hynny. Mae'r arian i gyd yn mynd ar alcohol achos mae'n ddrud. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Dim newidiadau mewn defnydd

Nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfweleion ac ymatebwyr yr arolwg wedi gwneud unrhyw newidiadau i'w hyfed ers mis Mawrth 2020. Ni chynigiodd y rhan fwyaf ohonynt unrhyw esboniadau penodol pam fod hyn yn wir. Fodd bynnag, dywedodd un cyfwelai fod ei fywyd mor anhrefnus a phrysur ag y bu cyn y pandemig er nad oedd angen gyrru i unrhyw le. Mewn geiriau eraill, nid oedd dim wedi newid mewn gwirionedd iddo:

A: Ddim mewn gwirionedd.

C: Felly, nid yw'n effeithio arnoch chi?

A: Ddim yn bersonol. (Cyfwelai 110, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: A yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd o gwbl ers mis Mawrth 2020?

A: Na. (cyfwelai 116, gwryw, risg isel)

C: Ers cyflwyno IA, a yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd o ran maint?

A: Dim o gwbl. Dim o gwbl. (Cyfwelai 13, dyn, risg gynyddol)

C: Gwych. Felly, a yw eich patrwm yfed neu batrwm prynu wedi newid o gwbl ers mis Mawrth 2020?

A: Nac ydy.

C: Felly, hyd yn oed yn ystod y cyfnod cloi, a newidiodd unrhyw beth, neu a wnaethoch chi barhau â'r un peth?

A: Na, dim byd wedi newid. Roeddwn i'n gweithio o gartref, yn fwy nag amser llawn. Roedd fy ngwraig yn rhedeg labordy COVID felly roedd ein bywyd yr un

*mor anhrefnus a phrysur o ran gwaith ag y bu o'r blaen heb fynd mewn car.
(Cyfwelai 144, dyn, risg gynyddol)*

Ymhlith yr ychydig gyfweleion a roddodd sylwadau ar y rhesymau pam nad oedd eu hyfed alcohol wedi newid, awgrymodd y rhan fwyaf mai'r rheswm am hyn oedd nad oedd yr IA yn effeithio ar eu dewis-ddiod:

C: Ers cyflwyno isafbris, a yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd? Yn 2020?

A: Na, oherwydd nid yw'n effeithio ar frandi, nac ydy?

C: Na, ac mae'r meintiau'r un peth?

A: Ydyn. (Cyfwelai 11, menyw, dibyniaeth bosibl)

C: A yw eich patrwm yfed wedi newid ers i isafbris ddod i mewn?

A: Ddim o gwbl oherwydd isafbris, oherwydd mae'r pethau rwy'n eu hyfed a'r lleoedd rwy'n eu hyfed yn golygu nad yw isafbris uned yn berthnasol iddo.
(Cyfwelai 27, dyn, risg isel)

C: Felly, dim byd o ran meintiau, mathau o alcohol, brandiau?

A: Na. Dydw i ddim yn meddwl oherwydd ni fyddem yn prynu pethau fel y poteli mwy o'r seidr rhad a phethau felly. Nid yw hynny'n rhywbeth y byddwn yn ei yfed. Felly, rydyn ni wedi dal ati gyda'r poteli chwerw a phethau felly. Felly, nid yw'r hyn yr ydym yn ei yfed wedi newid. Felly, nid ydym yn yfed yn ddigon aml iddo effeithio arnom ni, y gwahaniaeth pris. Nid yw'n gwneud unrhyw wahaniaeth i ni beth bynnag. (Cyfwelai 33, dyn, risg isel)

Dyweddodd nifer fach o'r rhai a gyfwelwyd naill ai nad oeddent yn yfed digon neu nad oedd y gwahaniaeth pris yn arwyddocaol iddynt effeithio ar faint o alcohol yr oeddent yn ei yfed ers cyflwyno IA:

Na, ni chafodd unrhyw effaith arnaf oherwydd nid ydym yn yfed llawer. Felly, pan fyddaf yn teimlo fel hynny, byddaf yn cael yr hyn yr wyf ei eisïau. Ond fel y dywedais, yr hyn rwy'n ei brynu, efallai bod gwahaniaeth o 50c. Felly, nid yw'n cael ei effeithio mewn gwirionedd ac roeddwn i'n dal i allu ei brynu. Mae'n debyg pe bai'n £5 yn fwy yna ni fyddwn yn ei brynu, ond nid oedd y newid cymaint â hynny yn y siop. (Cyfwelai 132, menyw, risg isel)

Dydw i ddim yn meddwl ei fod wedi. Doedden ni ddim yn dueddol o fynd allan am gymaint â hynny o ddiodyd, dim ond achlysuron arbennig. Felly, i mewn ac allan o gloi a phethau, nid wyf yn meddwl ei fod wedi newid yn arbennig os ydw i'n onest. (Cyfwelai 146, dyn, risg isel)

Yn olaf, dywedodd un yfwr dibynnol na fyddai IA, nac unrhyw bolisïau eraill yn ymwneud â phrisiau, yn effeithio ar ei batrwm yfed oherwydd ei fod bob amser wedi dwyn yr alcohol yr oedd yn ei yfed o siopau:

C: lawn. Yr hyn rwy'n ceisio ei ddeall, a yw'r prisiau wedi effeithio arnoch chi o gwbl? Mae'n swnio fel nad yw wedi effeithio ar eich defnydd o gyffuriau, eich defnydd o alcohol...

A: Na, achos dwi'n siopleidr, dyna pam.

C: Rydych chi'n dwyn o siopau, felly mae'n iawn.

A: Mae'n iawn.

C: Dwi'n deall chi.

A: Wedi fy neall nawr, ie?

C: Mae'r dwyn o siopau yn golygu nad yw'r pris yn effeithio arnoch chi o gwbl?

A: Na, ddim o gwbl. (Cyfwelai 124, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Crynodeb

Yn y bennod hon archwiliwyd newidiadau mewn patrymau yfed dros y cyfnod o ddwy flynedd ar ôl gweithredu IA. Mae hwn yn bwnc pwysig ar gyfer y gwerthusiad o ystyried mai prif nod IA yw lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol drwy leihau'r defnydd o alcohol, yn enwedig cynhyrchion cryfder uchel. Parhaodd mwyafrif yr yfwyr yn yr astudiaeth hon i yfed ar yr un amllder a maint ag yr oeddent cyn i IA gael ei weithredu. Y prif resymau am hyn oedd oherwydd nad oedd yr IA wedi effeithio ar eu diod o ddewis neu am nad oeddent yn yfed digon i'r newid pris effeithio arnynt. Roedd rhai yfwyr dibynnol yn parhau heb eu heffeithio gan newidiadau mewn prisiau oherwydd eu bod yn dwyn yn hytrach na thalu am alcohol.

Ymhlith yr ychydig a adroddodd newidiadau yn eu hyfed alcohol, adroddwyd cynnydd a gostyngiadau ac weithiau adroddwyd ar y ddau ar wahanol adegau. Nodwyd IA fel ffactor a oedd yn achosi newidiadau mewn nifer fach o achosion yn unig. Pan chwaraeodd IA rôl, roedd yn rôl gefnogol i raddau helaeth a oedd yn atgyfnerthu penderfyniadau a achoswyd gan ffactorau eraill, yn fwyaf cyffredin ffactorau sy'n gysylltiedig ag iechyd neu COVID-19. Fodd bynnag, roedd nifer fach o achosion lle'r oedd IA yn ysgogydd clir ar gyfer newid gan gynnwys un yfwr dibynnol a ddewisodd ddilyn rhaglen ddadwenwyo oherwydd na allai fforddio alcohol mwyach.

8. Newidiadau mewn ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed

Rhagwelwyd mewn adroddiadau blaenorol y byddai IA yn arwain rhai yfwyr i newid o un math o alcohol i'r llall er mwyn cael y 'bang gorau am eu byc' (Holloway et al., 2019, Buhociu et al., 2021). Felly, gofynnwyd cwestiynau yn yr arolwg a chyfweliadau ynghylch a oedd unrhyw newidiadau wedi digwydd yn y math o alcohol a yfwyd ac os felly, pam. Gofynnwyd cwestiynau hefyd am newidiadau o ran ble roedden nhw'n yfed alcohol. Yn y bennod hon, cyflwynir canlyniadau'r arolwg meintiol i roi trosolwg o'r newidiadau yn yr ymddygiadau hyn sy'n gysylltiedig ag alcohol. Yna mae'r bennod yn symud ymlaen i ystyried yr esboniadau am unrhyw newidiadau gan dynnu ar ddata'r cyfweliad ac ymatebion arolwg ansoddol lle bo'n briodol.

Newidiadau mewn ymddygiad sy'n gysylltiedig ag yfed

Pan ofynnwyd iddynt am newidiadau mewn ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed yn y cyfnod ers cyflwyno IA, nododd y mwyafrif o ymatebwyr yr arolwg nad oedd llawer wedi newid (gweler Tabl 8.1). Pan adroddwyd am newidiadau, roedd y rhain yn fwyaf cyffredin mewn perthynas â lleoliad yfed alcohol (26%) a gyda phwy y maent yn yfed (14%). Roedd newidiadau yn y math o alcohol a yfwyd ers mis Mawrth 2020 yn gysylltiedig yn sylweddol â nifer o'r newidynnau cymdeithasol-ddemograffig craidd: bod yn yfwr risg cynyddol/uchel, yn sgorio'n isel/canolig ar y graddfeydd gwerth chweil a hapusrwydd, a bod ag incwm cartref is⁵⁷. Roedd newidiadau yn y manau lle prynwyd alcohol yn fwy tebygol ymhlith y rhai â lefelau boddhad bywyd isel/canolig⁵⁸. Roedd newidiadau o ran ble roedd alcohol yn cael ei yfed yn fwy tebygol ymhlith merched⁵⁹.

Tabl 8.1 Newidiadau mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed ers mis Mawrth 2020

	Do	Naddo	Cyfanswm
Math o alcohol	13% (23)	87% (151)	100% (186)
Brand yr alcohol	9% (15)	91% (159)	100% (186)
Lleoliad yfed alcohol	26% (45)	74% (127)	100% (186)
Y bobl yr yfych gyda nhw	14% (24)	86% (151)	100% (186)

Nodiadau: rhai achosion coll.

Nododd y rhan fwyaf o'r rhai a adroddodd newidiadau nad oedd IA wedi bod yn ffactor yn y newid (gweler Tabl 8.2). Pan nodwyd IA fel ffactor roedd hyn yn cael ei adrodd yn fwy cyffredin mewn perthynas â brand yr alcohol a yfwyd (46% o'r rhai a nododd newidiadau), ac yna'r math o alcohol (35%), lleoliad (32%) ac yn olaf gyda phwy yr oeddent yn yfed alcohol (28%).

⁵⁷ Grŵp AUDIT: Prawf Chi-sgwâr = 6.558, df=1, Fisher's Exact p<.05; Gwerth chweil: prawf Chi-sgwâr = 5.185, df=1, Fisher's Exact p<.05; Hapusrwydd: Prawf Chi-sgwâr = 5.923, df=2, Fisher's Exact p<.05; Incwm: Prawf Chi-sgwâr = 7.177, df=1, Fisher's Exact p<.05.

⁵⁸ Boddhad: Prawf Chi-sgwâr = 4.790, df=1, Fisher's Exact p<.05.

⁵⁹ Rhyw: Prawf Chi-sgwâr = 6.382, df=1, Fisher's Exact p<.05

Tabl 8.2 Effaith IA a COVID-19 ar ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed

	Oedd IA yn ffactor?		Oedd COVID-19 yn ffactor?	
	Cryf	Mân	Cryf	Mân
Math o alcohol	16% (7)	19% (8)	15% (6)	15% (6)
Brand yr alcohol	24% (10)	22% (9)	22% (8)	8% (3)
Lleoliad yfed alcohol	14% (7)	18% (9)	54% (31)	18% (10)
Y bobl yr yfwch gyda nhw	13% (5)	15% (6)	36% (16)	27% (12)

Nodiadau: Ymhlith y rhai a brofodd newidiadau yn y cyfnod ar ôl mis Mawrth 2020

Esbonio newidiadau mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed

Math o alcohol

Pan ofynnwyd iddynt am newidiadau yn y math o alcohol a yfir, dywedodd nifer fach o'r rhai a gyfwelwyd eu bod wedi newid o seidr i fodca oherwydd gweithredu IA a'r cynnydd ym mhris seidr cryf. Adroddwyd am y newid hwn gan yfwyr risg uchel yn unig:

C1 : iawn. A ydych chi wedi gorfod newid eich arferion yfed er mwyn ymdopi â'r newid hwnnw yn y pris?

A: *Ti'n gwybod beth? Pam ddylwn i dalu £3 am gan, pan alla i fynd i mewn i [Archfarchnad] a phrynu potel o fodca, beth, am £7? (Cyfwelai 125, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)*

C: Dim mwy o seidr, iawn. Felly, fe wnaethoch chi sôn mai dyna yr oeddech chi'n arfer ei yfed. Fe ddywedoch chi eich bod chi'n arfer yfed hynny, ond wnaethoch chi newid i fodca?

A: *Do.*

C: Felly pam wnaethoch chi newid i fodca?

A: *Oherwydd bod y poteli bach yn rhatach eto. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)*

Disgrifiodd yfwyr dibynnol eraill a newidiodd eu math o ddiod oherwydd IA newid o seidr cryf i ddau neu fwy o fathau eraill o alcohol gan gynnwys gwirodydd, gwin a/neu lagers cryf. Er enghraifft, symudodd y cyfwelai isod o seidr i wirodydd i ddechrau er mwyn ymdopi â'r cynnydd ym mhris seidr cryf. Eglurodd yr unigolyn hwn fod newid i wirodydd yn well gwerth am arian:

C: Iawn, felly pam wnaethoch chi newid?

A: *Fe wnes i newid oherwydd y pris. Roeddwn i'n meddwl nad oedd yn werth y gost, y seidr, felly fe wnes i gyfnewid i wirod (spirits) a byddai'n cael effaith barhaol hirach tra bod y seidr... ni fyddai'n para mor hir â hynny a byddai gen i ben trwm erchyll. Ond yna aeth fy ngoddefgarwch i fyny am y gwirodydd, ond byddai'n para'n hirach.*

C: Felly, a oedd yn werth gwell am arian?

A: *Oedd, yn bendant.*

C: Ac ai dyna oedd y penderfyniad?

A: Ie, oherwydd yr unedau ynddo, oherwydd byddai fel 37% potel a dim ond 7% oedd y seidr. Er ei fod yn dri litr, oherwydd ni allwn weithio allan yr unedau, ac roeddwn yn ceisio cydbwyso'r swm. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Fodd bynnag, ar ôl dod yn ymwybodol o'r difrod o wirodydd yfed, newidiodd y cyfwelai hwn i win:

C: Felly, beth ydych chi'n ei yfed ar hyn o bryd? Gwirodydd a gwin?

A: Na, dim ond y gwin nawr. Roeddwn i'n yfed y ddau, a oedd yn achosi problemau i mi. ...

C: lawn. Beth am win ac nid gwirodydd? Pam gwin ac nid gwirodydd?

A: Achos maen nhw'n gallu gwneud cymaint o niwed... os bydda i'n eu hyfed bob dydd am wythnos ac yna'n stopio, dwi'n cael poen yn fy stumog, yn fy mhancreas, mae'n dechrau fy mhoeni. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Eglurodd yfwr dibynnol arall benywaidd fod y cynnydd ym mhris seidr yn ymwneud â'r IA wedi ei harwain i newid i wirodydd a gwin. Yn ddiddorol, adroddodd y cyfwelai hwn os na allai fforddio gwin a gwirodydd, y byddai'n dwyn seidr. Roedd hi felly'n yfed ystod ehangach o fathau o alcohol ar ôl gweithredu IA nag oedd ganddi o'r blaen:

C: lawn, felly beth yw eich dewis alcohol?

A: Gwin a gwirodydd. Unrhyw beth i 'nocio fi allan'. Roedd yn arfer bod yn seidr. Seidr yw e o hyd, oherwydd os na allaf fforddio gwin a gwirodydd yna byddaf yn dwyn seidr.

C: Felly, cyn isafbris, a fyddech chi wedi yfed cyfaint mawr o seidr?

A: Byddwn, a byddwn i wedi talu amdano, a byddai wedi para i mi.

C: A nawr?

A: A nawr beth? Rwy'n prynu un can am bunt.

C: A ydych chi'n yfed mathau eraill o alcohol?

A: Ydw, ac rydw i'n eu dwyn oherwydd rydw i wedi cael digon o'r prisiau. (Cyfwelai 139, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Yn olaf, disgrifiodd yfwr dibynnol benywaidd arall sut, ar ôl y cynnydd ym mhris seidr, y newidiodd i fodca a lagers cryf⁶⁰, a dim ond yn siopau'r UE y tu allan i ganol y ddinas yr oedd yr olaf ohonynt ar gael:

A: Roeddwn i'n arfer yfed llawer o [brand seidr], oherwydd fe fyddech chi'n cael fflagon tri litr am £3.99, ond does neb yn yfed [brand seidr] nawr oherwydd mae'n £11.99 am fflagon. Mae'n rhatach i mi fynd i [Archfarchnad] a chael potel o fodca, oherwydd mae'n £6 am botel 35cl, £6.60. Felly, roeddwn i fel ... ac yna rydw i ar y fodca, ac yna dechreuais fynd i siopau'r UE yn Grangetown a Glan-yr-afon, oherwydd rydych chi'n mynd yno a gallwch chi gael y lagers naw y cant am £1.50, ond os ewch chi i mewn i [Archfarchnad],

⁶⁰ Soniodd sawl yfwr dibynnol am lager cryf a gafodd ei fragu yng Ngwlad Pwyl yn ystod eu cyfweiliadau.

siop iawn, allwch chi ddim cael hwn... ni allwch hyd yn oed gael can o gwrw naw y cant.

C1 : iawn. Felly, yna fe wnaethoch chi symud i ffwrdd o'r [brand seidr] a symud i'r fodca. Oeddech chi'n gwario mwy bryd hynny?

A: Mwy na thebyg yn gwario ychydig mwy, ond roedd yn gwneud mwy o synnwyr oherwydd roedd angen i mi roi'r gorau i'r ysgwyd, ac er mwyn fy ngwneud yn iach roeddwn angen diod gref. Talu £11.99 am fflagon o [brand seidr] pan allwn i gael potel fawr o fodca am £13, byddwch yn cael potel fawr yn [Archfarchnad] am £13, meddyliais, gwell eich byd yn cael honno. Dyna ddechreuodd fi ar y fodca. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Esboniodd yr un cyfwelai sut y gwnaeth hi ychwanegu gwin at y rhestr o ddiodydd a roddodd yn lle seidr, tra'n pwysleisio'r ffaith y byddai wedi bod yn fwy diogel ac yn fwy sefydlog pe na bai IA wedi'i weithredu:

C1: Felly, rydych chi'n yfed bob dydd. Dim mwy o seidr, ond fodca a rhai o'r rhain [brand lager cryf]...

A: Ac weithiau gwin, oherwydd gallwch chi gael potel o win 13 y cant gwerth £5.50 hefyd yn [Archfarchnad]. Felly, weithiau yn lle'r [lagers cryf] byddwn yn cael potel o fodca a photel o win.

C1: Felly, yn lle'r [lagers cryf] fyddech chi'n cael y gwin?

A: Byddwn, achos mae'n rhaid i chi fynd allan o'r dref i gael y [lagers cryf]. Nid ydynt yn eu gwerthu yn unrhyw le yn y dref.

C1: Felly, mae'n gyfleus. A fyddech yn dweud bod y newidiadau hynny'n gwbl gysylltiedig â'r newid pris?

A: Byddwn. Rwy'n gwybod bod [brand seidr] yn ofnadwy i chi, ond roeddwn yn synhwyrol yn ei gylch. Byddwn i'n ei sipian trwy'r dydd. Fyddwn i ddim yn ymwneud â gwneud pethau gwirion. Gyda'r fodca, yn colli ymwybyddiaeth, byddwn i'n gwneud pethau hurt.

C1: A fyddech chi'n dweud bod y pethau drwg hynny bellach yn ganlyniad i'r symudiad oddi wrth y seidr?

A: Mmmmm.

C1: Felly, yr hyn sy'n rhaid i ni geisio ei nodi yw, a yw hyn oherwydd isafswm pris?

A: Ydy. Fyddwn i ddim wedi newid fel arall. Byddwn i wedi cadw at y seidr. Ac rwy'n cael mwy o incwm nawr, ond ar y pryd doeddwn i ddim. Roeddwn ar ESA, felly dim ond £225 y pythefnos oeddwn i'n ei gael, felly roedd [pris] yn ddelfrydol i mi, £3.99. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Disgrifiodd yfwyr risg is hefyd newid mathau o alcohol yn y cyfnod ar ôl gweithredu IA. Dywedodd un ei fod wedi newid o yfed Gwirod Hufen Gwyddelig [brand] i win er mwyn lleddfu pryder:

C: Pryd wnaeth y newid i ffwrdd o [brand]... Roeddwn i'n edrych ar y cyfweliad diwethaf a gawsom. Pryd ddigwyddodd hynny? Mae'n rhaid bod hynny yn y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf.

A: Mae'n debyg y byddwn i'n dweud dros y 12 mis diwethaf, yn bennaf oherwydd bod gen i broblem o bryder, ac a dweud y gwir, gall unrhyw alcohol fy rhoeni weithiau neu wneud i mi deimlo'n waeth. Rwy'n gweld ei bod hi'n

llai o demtasiwn i yfed y gwin nag i yfed y [brand], oherwydd mae'n debyg y gallwn i yfed ychydig mwy o'r [brand] ac yna teimlo ychydig yn waeth o ran pryder. Byddwn i'n dweud oherwydd bod y pryder wedi cynyddu dros y 12 mis diwethaf, mae hynny wedi lleihau ar yr un pryd, os yw hynny'n gwneud synnwyr. Nid ei fod yn digwydd yn aml iawn yn y lle cyntaf.

C: lawn. Nid yw'r newid yn yr hyn rydych chi'n ei yfed yn gysylltiedig ag isafbris?

A: Na.

C: A yw'n gysylltiedig â COVID mewn rhai ffyrdd? A yw eich pryder yn gysylltiedig ag unrhyw newidiadau mewn bywyd ers hynny?

A: Byddwn i'n dweud ei fod wedi'i waethgu, ond ni fyddwn yn dweud ei fod wedi'i achosi. (Cyfwelai 36, menyw, risg isel)

Disgrifiodd rhai cyfweleion eraill newid o un math o alcohol i fath 'ysgafnach', ac mewn un achos priodolwyd y newid hwn i bris:

Fe wnes i newid. Es i drwy gyfnod o hoffi gin a thonic pan gefais fy mhen-blwydd neu ddatliad arbennig neu beth bynnag, Nadolig, ond yn ddigon doniol, dwi'n meddwl ers y cloi fy mod i'n meddwl bod hynny braidd yn rhy drwm, ac os oeddwn i'n mynd i yfed. Rwy'n meddwl fy mod eisiau rhywbeth ychydig yn ysgafnach. Dyna pam y newidiais i seidr Perry. Roedd pawb yn newid gyda mi, nid bod neb erioed wedi yfed dim. Roedd gan fy ngŵr rywbeth arall bob amser oherwydd nid yw'n gefnogwr gin enfawr. Nid oedd fy mab byth yn yfed o gwbl, felly dim ond fi oedd yn cael ei effeithio gan hyn, a meddyliais, "lawn, rydw i eisiau rhywbeth ychydig yn llai trwm ac ysgafnach." (Cyfwelai 2, menyw, risg isel)

C: Mathau o alcohol. Soniasoch am hyn, fe wnaethoch chi newid.

A: Dwi jyst yn yfed cwrw yn lle nawr achos maen nhw'n rhatach, dwi'n meddwl, na pheint o seidr.

C: Brandiau. Rydych chi wedi newid eich brandiau.

A: Do, [brand seidr] i [brand lager] a [brand lager] a phethau. (Cyfwelai 4, menyw, risg gynyddol)

Yn olaf, esboniodd un cyfwelai, ers cyflwyno IA ym mis Mawrth 2020, mai diodydd di-alcohol oedd eu dewis o ddiodydd, yn enwedig lagers a seidr di-alcohol. Priodolodd y cyfwelai hwn y newid i gyfuniad o ffactorau, gan gynnwys COVID-19, y gwelliant ym mlas y diodydd hyn a'u hargaeledd eang canfyddedig, nid yn unig mewn siopau ond hefyd mewn bwytai:

A: Rwyf hefyd wedi darganfod, rwy'n meddwl ei fod yn beth mwy cymdeithasol mewn gwirionedd yn hytrach na dim ond oherwydd cyflwyno isafbris, mae'n ymddangos bod llawer mwy o argaeledd mewn archfarchnadoedd ac mewn bwytai sy'n cynnwys alcohol isel iawn neu ddim alcohol ... wel dwi'n siarad am lefelau isel iawn fel 0.05%. Mae rhai yn dweud bod yna alcohol i mewn yna, ond ychydig iawn o alcohol neu ddim alcohol o gwbl. Ac maen nhw wedi dod yn hynod o hawdd i'w cael, fel dwi'n dweud, mewn bwytai a hefyd mewn archfarchnadoedd.

C: A ydych chi wedi dechrau yfed y rheini?

A: Rydw i wedi dechrau yfed y rheini ac rwy'n meddwl bod llawer o waith wedi'i wneud mewn gwirionedd i wella eu blas nhw hefyd. Roeddent yn arfer bod ychydig flynyddoedd yn ôl yn eithaf gwael o ran ansawdd, blas caffaeledig, ond rwy'n meddwl nawr yn debycach i'r [brand]. Aeth yn sero neu a oedd hi ... o'r blaen hefyd. Rhai o'r cwrw Eidalaid hefyd.

C: Ie [brand].

A: Maen nhw wedi mynd i rai sydd ar gael fel 0% ac maen nhw'n yfadwy. A byddwn i'n dweud gyda [brand] prin y gallwch chi ddweud y gwahaniaeth. ... Maen nhw wedi gwneud ystod eang ohonyn nhw na allaf gofio eu gweld tan yn ddiweddar o gwmpas y lle. Roeddech chi'n ei weld o bryd i'w gilydd yn yr archfarchnadoedd ond dydw i erioed wedi eu gweld nhw ar fwydlenni bwytaï o'r blaen ar fwydlenni diodydd. Felly mae hynny'n ffactor mawr a dweud y gwir o fewn fy newidiadau hefyd. Fel y dywedais, mae'r ffordd rydw i'n gweithio wedi newid, mae'r COVID wedi golygu nad ydw i'n mynd allan, a hefyd dwi wedi cael fy nghyflwyno i fwy o amrywiaeth o ddiodydd di-alcohol o ansawdd da. (Cyfwelai 19, dyn, risg isel)

Brand alcohol

Ni newidiodd nifer fach o gyfweleion y math o ddiodydd alcoholaidd yr oeddent yn ei hyfed ond yn lle hynny dechreuwyd yfed mwy o frandiau premiwm o'r un math o alcohol. Yn bwysig, nid oedd yr un o'r cyfweleion hyn yn yfwyr dibynnol. I'r yfwyr hyn roedd y newid mewn brand yn ganlyniad i gyfuniad o ffactorau gan gynnwys cynnydd mewn incwm, awydd am ddiodydd ysgafnach yn ogystal ag IA a chynnydd mewn prisiau:

C: Felly, wnaethoch chi ddim prynu pethau gwahanol neu lai neu...?

A: Rwy'n meddwl bod fy incwm wedi cynyddu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, felly efallai bod y brand rydw i'n ei brynu wedi newid.

C: Felly, rydych chi'n mynd am y brandiau mwy premiwm?

A: Ydw, llai o frandiau'r archfarchnad ei hun a mwy o frandiau premiwm. (Cyfwelai 146, dyn, risg isel)

A: Yn ddiweddar, rydw i wedi newid un o'r brandiau rydw i'n eu prynu i frand rhatach oherwydd roeddwn i'n meddwl ei fod yn mynd ychydig yn ddrud. Roedd hynny ar seidr.

C: Pa frand?

A: Felly, seidr [brand]. Rwyf wedi newid i [brand amgen] oherwydd ei fod yn rhatach. Nid ydynt yn gynhyrchion tebyg mewn ffordd. Mae un yn seidr premiwm mewn potel, a'r llall yn gan, mae wedi'i anelu at ryw fath o ystod pris is, dybiwn i. Nid ydynt yn debyg-am-debyg yn yr ystyr hwnnw. Rwyf wedi newid i fod ychydig yn rhatach, ac os ydw i'n onest oherwydd eu bod yn cynnwys llai o alcohol, ac roeddwn i'n meddwl nad ydw i eisïau... Os oes gen i un botel o seidr [brand] mae'n eithaf cryf. Rwy'n meddwl ei fod tua saith neu wyth, tra bod y [brand amgen] yn fwy o seidr ysgafnach. Roedd hynny'n ffactor hefyd, nid y pris yn unig. (Cyfwelai 30, menyw, risg isel)

Disgrifiodd rhai o ymatebwyr yr arolwg hefyd newid brandiau. Yn ddiddorol, roedd yr esboniadau ansoddol a roddwyd ar gyfer y newid yn gymysg gyda rhai yn nodi newid o 'hunan-frandiau' i frandiau premiwm oherwydd bod y prisiau wedi dod mor debyg ers gweithredu IA. I eraill, fodd bynnag, roedd y gwahaniaeth pris 'lleiaf' rhwng y

brandiau eu hunain a'r rhai premiwm yn dal yn sylweddol ac felly dewisasant y rhataf o'r ddau:

Bellach nid oes fawr ddim gwahaniaeth yn y gost i fod yn berchen ar ddiodydd brand o'i gymharu â'u cymheiriad premiwm. (Ymatebydd i'r arolwg, 9, Gwryw, risg uwch, cyflogedig llawn amser)

Symudais o yfed brand yr archfarchnad i frand premiwm gan fod y gwahaniaeth cost yn fach iawn ond mae'r blas yn llawer gwell. (Ymatebydd i'r arolwg, 135, Gwryw, dibyniaeth bosibl, cyflogedig llawn amser)

Rwy'n tueddu i yfed mwy o win brand yr archfarchnad nawr gan ei fod yn rhatach. (Ymatebydd i'r arolwg, 40, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig rhan amser)

Eglurodd un ymatebwr ei fod wedi dechrau archebu'n uniongyrchol o fragdai a siopau cwrw crefft er mwyn cael y gwerth gorau am arian:

Wedi dechrau archebu'n uniongyrchol o fragdai ac o siopau cwrw crefft yn hytrach na chodi pethau mewn archfarchnadoedd. (Ymatebydd i'r arolwg, 29, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig amser llawn)

Lleoliad yfed alcohol

Disgrifiodd rhai cyfweleion ar draws pob math o yfwyr hefyd newidiadau yn y lleoliad lle buont yn yfed alcohol yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020. Dywedodd pob un o'r yfwyr hyn nad oeddent yn mynd allan cymaint ag o'r blaen a'u bod yn yfed mwy gartref. Priodolwyd y newidiadau hyn i COVID-19 a'r cyfyngiadau cloi cysylltiedig:

Wel, mae'n debyg ein bod ni wedi yfed ychydig mwy gartref yn ystod COVID i fod yn onest, ie. Yr oedd ein hyfed gartref, pan gaewyd y tafarndai, yn amlwg yn cynyddu. Ond dwi'n meddwl nawr bod pethau wedi dychwelyd i ryw normalrwydd, mae'n ôl i lawr i'r un peth, ac mae'n debyg bod ein hyfed gartref wedi disodli ein hyfed allan. Felly, mae'n debyg na wnaethom gynyddu faint yr oeddem yn ei yfed, ond fe wnaethom yfed mewn sefyllfa wahanol neu leoliad gwahanol. (Cyfwelai 129, dyn, risg gynyddol)

Yn bendant yn yfed mwy gartref oherwydd ni allech fynd allan i unrhyw le. Am gyfnod pan na allech chi hyd yn oed adael y tŷ roedd hi bron fel peth diflastod, mae'n debyg, nad oedd dim byd arall i'w wneud. Byddech chi'n cael eich bwyd wedi'i ddelifro a byddech chi'n cael diod. (Cyfwelai 3, menyw, risg gynyddol)

C: Ers i isafbris gael ei gyflwyno, felly dros y ddwy flynedd ddiwethaf, a yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd?

A: Mae'n dal i fod yr un mor anaml, byddwn i'n dweud. Mae'n fwy o achos o amgylchedd cartref, yn hytrach na mynd allan i dafarn neu far neu fwyty, beth bynnag. Mae'n debyg mai dyna'r unig wahaniaeth.

C: Dwyt ti ddim wedi dechrau mynd allan eto?

A: Ddim mewn gwirionedd. Nid am y math yna o beth. (Cyfwelai 36, menyw, risg isel)

Soniodd ymatebwyr i'r arolwg hefyd am newidiadau yn lleoliad yfed alcohol ac, fel y cyfweleion, roeddent yn priodoli hyn i COVID-19 yn hytrach nag i IA. Roedd yr esboniadau ansoddol yn awgrymu bod y newid lleoliad o ganlyniad i gyfyngiadau ar gymdeithasu, a oedd yn golygu bod alcohol yn symud o gael ei yfed mewn eiddo trwyddedig i rai di-drwyddedig (e.e. '*cafodd tafarndai eu cau yn ystod y cyfyngiadau symud*', '*Dim ond yn gallu yfed gyda fy mhartner*', '*ffrindiau ddim yn dod allan cymaint ers COVID*').

I rai ymatebwyr, parhaodd y newid hwn ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi:

Rydw i wedi bod yn mynd allan gryn dipyn yn llai ers dechrau'r pandemig COVID. Dim ond yn ystod y cyfnod pan oedd eistedd y tu allan yn opsiwn (e.e. yn dibynnu ar y tywydd) y bûm mewn gwirionedd i dafarndai/bwytai ac ati. (Ymatebydd i'r arolwg, 41, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Rydyn ni wedi rhoi'r gorau i fwyta allan oherwydd COVID, a dyna lle bydden ni wedi yfed gwin. Nawr rydyn ni'n coginio mwy o brydau gartref ac yn cael gwin gyda'n pryd ar y penwythnos, o bryd i'w gilydd yn gin a thonic, y byddem wedi'i gael mewn tafarn gyda ffrindiau. (Ymatebydd i'r arolwg, 126, Menyw, risg isel, hunangyflogedig)

Ydy, er bod Covid hefyd wedi newid fy arferion yfed felly mae'n anodd i ddweud. (Ymatebydd i'r arolwg, 50, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Crynodeb

Yn y bennod hon, archwiliwyd newidiadau mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag yfed yn y cyfnod ar ôl gweithredu IA. Ychydig iawn o newid a adroddodd y mwyafrif helaeth o yfwyr yn y math neu frand o alcohol yr oeddent yn ei yfed. Roedd y rhai a wnaeth newidiadau yn bennaf yn yfwyr risg uchel a ddisgrifiodd newid o seidr gwyn cryf i wirodydd naill ai ar eu pen eu hunain neu ar y cyd â gwin a lagers cryf. Roedd hyn oherwydd bod y diodydd hyn yn cynnig gwell gwerth am arian. Mewn geiriau eraill, fel y rhagwelwyd mewn adroddiadau blaenorol, roedd yfwyr dibynnol yn prynu (neu mewn rhai achosion yn dwyn) y cynhyrchion a roddodd y 'bang for their buck' gorau iddynt. Adroddwyd hefyd am newidiadau mewn brand gyda pheth tystiolaeth o symud oddi wrth frandiau eu hunain i frandiau premiwm wrth i'r gwahaniaeth pris leihau. Adroddwyd yn fwy cyffredin am newidiadau yn lleoliad defnydd (er mai dim ond mewn lleiafrif o achosion o hyd) ond priodolwyd y newidiadau hyn i COVID-19 a'r cyfyngiadau cloi yn hytrach nag i IA.

9. Newidiadau mewn gwariant cartrefi a phatrymau prynu alcohol

Roedd adroddiadau blaenorol yn rhagweld y byddai rhai yfwyr yn cael trafferth ymdopi â'r cynnydd mewn prisiau ac y byddai angen iddynt symud cyllidebau eu cartrefi o gwmpas i ryddhau arian i dalu am alcohol (Holloway et al., 2019, Buhociu et al. 2021). Yn yr apwyntiad dilynol cyntaf, naw mis ar ôl rhoi IA ar waith, nodwyd er bod y rhan fwyaf o yfwyr yn ein hastudiaeth hydredol yn gallu amsugno'r cynnydd mewn prisiau, roedd yn rhaid i rai o'r yfwyr niweidiol wneud newidiadau i'w harferion er mwyn ariannu eu defnydd parhaus o alcohol (Holloway et al, 2022). Yn y bennod hon, defnyddir data'r arolwg a'r cyfweiliadau i archwilio'r materion ymhlith sampl ehangach o yfwyr dros gyfnod hwy o ddwy flynedd. Mae'r bennod yn dechrau gyda chrynodeb o ddata'r arolwg meintioliol sy'n ymwneud â newidiadau mewn gwariant aelwydydd. Yna mae'n symud ymlaen i ganolbwyntio ar batrymau prynu alcohol gan ddefnyddio'r data cyfweiliadau ansoddol i archwilio'r rhesymau dros unrhyw newidiadau.

Newidiadau mewn gwariant cartrefi

Er mwyn archwilio newidiadau yng ngwariant aelwydydd yn y cyfnod ers cyflwyno IA, gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg nodi a oeddent wedi cynyddu, lleihau neu wedi gwneud unrhyw newidiadau yn eu gwariant mewn perthynas ag amrywiaeth o gostau aelwydydd (gweler Tabl 9.1). Ni nododd y mwyafrif o yfwyr unrhyw newidiadau yn eu gwariant gyda mwy na hanner (weithiau ymhell dros hanner) yn nodi bod eu gwariant naill ai wedi aros yr un fath neu wedi aros ar sero ar gyfer naw o'r un ar ddeg o gostau. Y ddau eithriad oedd biliau cartrefi a chostau trafndiaeth lle nodwyd cynnydd o 66 y cant a 49 y cant yn y drefn honno yn y cyfnod dwy flynedd ar ôl gweithredu IA. Mae'r gyfran fawr o ymatebwyr a nododd gynnydd mewn gwariant ar fwyd o siopau/ar-lein hefyd yn nodedig (43%). Mae'n bosibl iawn fod y cynnydd hwn yn adlewyrchu'r ffaith bod yr arolwg wedi'i gwblhau ar adeg pan oedd costau byw yn cynyddu (Banc Lloegr, 2022).

Soniodd ychydig dros chwarter yr ymatebwyr am gynnydd mewn gwariant ar alcohol ond i fwy na hanner yr ymatebwyr (56%), nid oedd eu gwariant wedi newid. Dim ond cyfran fach (8%) a nododd ostyngiad mewn gwariant ar alcohol o siopau/ar-lein yn y cyfnod ers gweithredu IA. Nodwyd gostyngiadau amlaf mewn perthynas ag alcohol a brynwyd mewn bwytai/tafarndai (27%).

Tabl 9.1 Newidiadau mewn gwariant cartrefi ers mis Mawrth 2020

	Cynyddu	Gostwng	Aros yr un peth	Aros ar sero	Cyfanswm
Alcohol o siopau / ar-lein	28% (51)	8% (15)	56% (102)	7% (13)	100% (181)
Bwyd o siopau / ar-lein	43% (77)	2% (4)	48% (87)	7% (13)	100% (181)
Alcohol mewn bwytai / tafarndai	18% (33)	27% (49)	51% (92)	3% (5)	100% (179)

Bwyd mewn bwytai / tafarnau	28% (50)	20% (35)	50% (89)	2% (4)	100% (178)
Nwyddau difwyd	23% (40)	2% (4)	74% (132)	1% (2)	100% (178)
Sigaretiau / e-sigaretiau	6% (10)	6% (10)	15% (27)	73% (130)	100% (177)
Cyffuriau anghyfreithlon	6% (10)	3% (5)	11% (19)	81% (141)	100% (175)
Morgais / rhent	23% (41)	6% (10)	51% (91)	20% (36)	100% (178)
Biliau tŷ	66% (118)	1% (1)	26% (46)	8% (14)	100% (179)
Gofal / gweithgareddau plant	11% (19)	2% (4)	22% (38)	65% (113)	100% (174)
Dillad	21% (37)	13% (22)	63% (110)	3% (6)	100% (175)
Trafnidiaeth	49% (87)	20% (36)	28% (50)	3% (5)	100% (178)
Benthyciadau / dyled	17% (30)	5% (9)	51% (90)	28% (49)	100% (178)
Arall [1]	18% (32)	17% (29)	55% (96)	11% (19)	100% (176)

Nodiadau: Rhai achosion coll. [1] Roedd 'Arall' yn cynnwys pethau megis arbedion, yswiriant iechyd, gwyliau, anrhegion.

Priodolwyd y newidiadau mewn gwariant i COVID-19 yn amlach o lawer nag i IA (gweler Tabl 9.2). Yn wir, ar gyfer pob eitem o wariant cartref nododd cyfran fwy o ymatebwyr COVID-19 yn hytrach nag IA fel un ai ffactor mawr neu fach yn y newid. Pan nodwyd IA fel ffactor cryf neu fân, adroddwyd hyn gan amlaf mewn perthynas â gwariant ar alcohol o siopau/ar-lein neu mewn bwytai/tafarndai. Er y gofynnwyd i ymatebwyr esbonio sut yr arweiniodd IA at newid mewn gwariant, ychydig o ymatebwyr a roddodd fanylion pellach. Fodd bynnag, dywedodd un ymatebwr fod IA wedi bod yn fân ffactor yn eu gwariant gostyngol ar alcohol o siopau/ar-lein oherwydd '*na allant fforddio yfed mor aml oherwydd IA*'.

Cafodd rôl COVID ei ddadbacio'n fwy cyffredin, ac roedd yr esboniadau'n adlewyrchu'r rhai a ddisgrifiwyd yn gynharach mewn perthynas â newidiadau mewn patrymau yfed (h.y. oherwydd straen, peidio â mynd allan i yfed mor aml, mynd i siopa'n llai aml fel rhagofal yn erbyn dal COVID, a hwylustod prynu ar-lein). Yn bwysig, cyfeiriodd llawer o'r rhai a roddodd esboniadau am gynnydd yng ngwariant aelwydydd at y 'costau byw' cynyddol. Yn amlwg, ymhlith ymatebwyr i'r arolwg, deallwyd bod IA wedi cael llawer llai o effaith ar wariant cartrefi na COVID-19 a'r argyfwng costau byw.

Tabl 9.2 Effaith IA a COVID-19 ar wariant cartrefi

	Oedd IA yn ffactor?		Oedd COVID-19 yn ffactor?	
	Cryf	Mân	Cryf	Mân

Alcohol o siopau / ar-lein	11% (7)	24% (15)	33% (21)	22% (14)
Bwyd o siopau / ar-lein	2% (1)	9% (5)	37% (23)	22% (14)
Alcohol mewn bwytai / tafarndai	18% (11)	5% (3)	45% (30)	19% (13)
Bwyd mewn bwytai / tafarnau	5% (3)	7% (4)	48% (33)	20% (14)
Nwyddau difwyd	4% (2)	4% (2)	16% (8)	14% (7)
Sigaretiau / e-sigaretiau	10% (4)	7% (3)	11% (5)	11% (5)
Cyffuriau anghyfreithlon	5% (2)	8% (3)	16% (7)	11% (5)
Morgais / rhent	4% (2)	4% (2)	18% (9)	4% (2)
Biliau tŷ	2% (1)	9% (6)	26% (19)	15% (11)
Gofal / gweithgareddau plant	5% (2)	7% (3)	13% (6)	2% (1)
Dillad	2% (1)	5% (2)	34% (19)	14% (8)
Trafnidiaeth	2% (1)	5% (3)	51% (37)	6% (4)
Benthyciadau / dyled	7% (3)	2% (1)	23% (11)	4% (2)
Arall [1]	5% (2)	9% (4)	35% (18)	12% (6)

Nodiadau: Ymhlith y rhai a brofodd newidiadau yn y cyfnod ers gweithredu'r IA.

Egluro newidiadau mewn patrymau prynu alcohol

Gofynnwyd i'r rhai a gyfwelwyd ddisgrifio unrhyw newidiadau a ddigwyddodd yn eu patrymau prynu alcohol ers cyflwyno IA ym mis Mawrth 2020 ac os oedd newidiadau'n digwydd, ceisio egluro'r rhesymau y tu ôl iddynt. Holwyd cyfweleion am newidiadau yn: 1) faint o arian yr oeddent yn ei wario ar alcohol, a 2) ble a sut y prynwyd alcohol.

Newidiadau yn y swm o arian sy'n cael ei wario ar alcohol

Fel y rhai a ymatebodd i'r arolwg, ychydig o newid a ddywedodd y rhan fwyaf o'r cyfweleion yn eu gwariant ar alcohol. Fodd bynnag, nododd rhai gynnydd tra nododd eraill ostyngiadau. Mae esboniadau ar gyfer y newidiadau hyn yn cael eu trafod isod:

Dim newidiadau

Ni nododd unrhyw gyfweleion newidiadau yn y swm o arian a wariwyd ar ddiodydd alcoholig. Gyda rhai, nid oeddent wedi sylwi ar unrhyw gyfnewidiad o gwbl, tra bod eraill yn dweud bod y gwahaniaeth yn ddibwys.

C: £30, iawn. Sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020?

A: Mae'r un peth.

C: Yr un peth, ac yn y cyfnod ers cyflwyno IA mae wedi aros yr un peth?

A: Yr un peth, i.e. (Cyfwelai 1, dyn, risg isel)

C: Iawn. Sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020?

A: O Dduw. Rwy'n meddwl ei fod yr un peth. (Cyfwelai 11, menyw, dibyniaeth bosibl)

C: £10, iawn. A sut mae'r swm o arian rydych chi'n ei wario bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych o'r blaen?

A: Mae'n ddibwys, nid yw yma nac acw. Rydych chi'n gwario hynny pan fyddwch chi'n mynd am banded o goffi neu McDonalds! (Cyfwelai 106, dyn, risg isel)

Rwy'n meddwl ei fod yr un faint. Fe fyddwn i'n dweud efallai £1 neu 50c yn fwy ond na, dwi ddim yn gweld swm anferthol... dwi'n ei weld yn y bwyty ond nid pan dwi'n ei brynu yn y siop, y stwff dwi'n ei brynu. (Cyfwelai 132, menyw, risg isel)

Dyweddodd un yfwr dibynnol ei fod yn gwario'r un faint o arian ag o'r blaen ond ei fod wedi newid i ddiodydd â chanran is o alcohol yn eu cyfaint er mwyn osgoi talu mwy. Roedd y newid hwn hefyd yn golygu eu bod bellach yn yfed am gyfnodau hwy o amser trwy gydol y dydd:

C: Ydych chi'n gwario mwy ar alcohol nawr nag yr oeddech chi'n arfer ei wneud?

A: Tua'r un peth.

C: Tua'r un peth. Felly, mae pethau wedi math o ... rydych chi newydd ad-drefnu sut rydych chi'n yfed. Mae'n anodd dod i ddeall. Felly, mae gan y fflagonau mawr hynny o seidr lawer o unedau, ond nawr rydych chi'n yfed rhywbeth nad yw mor gryf.

A: Ond dwywaith cymaint.

C: Ond dwywaith cymaint. Ond ydy hynny dal yn rhatach?

A: Yn gweithio allan tua'r un peth, ond rydw i'n cael yfed mwy.

C: Felly, pam nad ydych chi'n yfed y pethau mawr yna o seidr, os ydych chi'n gwario'r un faint o arian?

A: Gan fy mod i'n gwrthod talu'r swm yna o arian iddyn nhw, pan oedden nhw ond yn £4.50, nawr maen nhw'n £9, dwi'n gwrthod ei dalu.

C: Ai oherwydd nad yw'n neis iawn neu...?

A: Rwy'n meddwl oherwydd mai'r llywodraeth ydyw.

C: Gan mai'r llywodraeth ydyw? Iawn, ond rydych chi'n prynu mwy o'r caniau.

A: Ie, ond dwi'n cael yfed trwy'r dydd yn lle curo hwnna'n ôl ac yfed am gwpl o oriau, bydda i'n cael yfed am bedair neu bum awr. (Cyfwelai 140, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Yn olaf, dywedodd rhai cyfweleion eu bod yn gwario ychydig iawn o arian ar alcohol yn flaenorol a bod hwnnw wedi aros yr un fath ers mis Mawrth 2020. Nodwyd y swm bach o alcohol a yfwyd a'u ffordd o fyw fel rhesymau pam nad oedd eu gwariant ar alcohol wedi newid:

A: Os ydyn ni'n dweud potel o win bob wythnos, gadewch i ni fynd am hynny a... llai na £10 yr wythnos. ...ie, £7, £8 pan fyddwn yn ei wario ar draws, yn aml.

C: Ac a yw eich patrwm o yfed a phrynu wedi newid dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf neu ers mis Mawrth 2020?

A: Dydw i ddim yn meddwl ei fod wedi. Doeddwn i ddim yn dueddol o fynd allan am gymaint â hynny o ddiod, dim ond achlysuron arbennig. Felly, i mewn ac allan o gloi a phethau, nid wyf yn meddwl ei fod wedi newid yn arbennig os ydw i'n onest. (Cyfwelai 146, dyn, risg isel)

A: Ychydig iawn mae'n debyg. Mae'n debyg dim mwy na £15 y mis.

C: ... Sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020?

A: Nid yw'n wahanol. (Cyfwelai 20, menyw, risg isel)

C: Sut mae hynny'n cymharu â chyn isafbris?

A: O gosh, dwi ddim yn gwybod a dweud y gwir.

C: Ydy e tua'r un peth? A yw'n fwy, neu'n llai?

A: Mae'n debyg ei fod tua'r un peth a dweud y gwir, oherwydd fel y dywedais, nid ydym yn yfed llawer. Pan fyddwn ni'n goryfed mewn pyliau, dyna'r broblem. Mae'n debyg nad yw'n llawer gwahanol, a dweud y gwir. (Cyfwelai 8, menyw, risg isel)

Llai o wariant

Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfweleion a adroddodd newidiadau yn y swm o arian a wariwyd ar alcohol ers cyflwyno IA, eu bod wedi gwario llai nag o'r blaen ac roedd mwyafrif llethol y cyfweleion hyn yn yfwyr risg is (sgorio'n isel ar yr AUDIT). Roedd y rhesymau a roddwyd gan y cyfweleion hyn dros wario llai o arian yn amrywio ac yn cynnwys newidiadau mewn amgylchiadau personol, COVID-19 a chyfuniad o'r ddau. Er enghraifft, priodolodd sawl cyfwelai'r gostyngiad yn yr arian a wariwyd ar alcohol i newid yn eu hamgylchiadau ariannol, eu ffordd o fyw, a heneiddio:

C: Felly, a fydddech chi o ganlyniad felly, yn amlwg yn dweud eich bod yn gwario llai o arian yn gyffredinol bryd hynny ar alcohol?

A: Ie, yn bendant.

C: lawn, felly a ydych chi wedi newid ers isafbris, neu a fu unrhyw effaith efallai ar ble rydych chi'n prynu alcohol? Ydych chi efallai'n siopa o gwmpas yn wahanol neu a yw hynny wedi cael dim effaith?

A: Mae'n debyg na, nid ochr isafbris pethau, na. Mae'n fwy cysylltiedig â fy nghyflog a chostau byw. (Cyfwelai 107, menyw, risg isel)

C: A sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020?

A: Mae'n debyg ei fod wedi mynd i lawr cryn dipyn.

C: Ac yn y cyfnod ers cyflwyno IA?

A: Ydy, mae wedi mynd i lawr hefyd.

C: lawn, ac mae hynny'n gysylltiedig â, unwaith eto, eich swydd newydd?

A: Ydy.

C: A ddim yn y brifysgol?

A: Ie. (Cyfwelai 14, dyn, risg isel)

C: A fyddech chi'n dweud eich bod chi'n gwario llai o ganlyniad iddo bryd hynny?

A: Byddwn, rydw i'n gwario llai oherwydd dydw i ddim yn yfed cymaint ag o'r blaen, oherwydd dydw i ddim yn mynd yn iau. Mae fy ffrindiau, mae rhai ohonyn nhw'n hŷn na mi. Rhai o'r bobl iau, rydyn ni'n mynd ar deithiau gyda'n gilydd. Felly, dydw i ddim yn yfed cymaint. (Cyfwelai 112, dyn, risg isel)

Dywedodd ychydig mwy o gyfweleion mai'r prif reswm dros y gostyngiad yn yr arian a wariwyd ar alcohol oedd COVID-19 a'r cyfyngiadau cloi cysylltiedig. I rai, roedd hyn ynghyd â newidiadau yn eu ffordd o fyw ac amgylchiadau personol eraill (e.e. gorfod clirio tŷ etifeddol yn barod i'w werthu a chael babi):

C: Sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020?

A: Cyn mis Mawrth 2020, mae hynny cyn y COVID onid yw a chloi? Mae'n debyg ei fod yn mynd i fod wedi lleihau, mae'n rhaid i ni ddweud, oherwydd roedden ni o'r blaen yn cael prydau gyda grwpiau o bobl lle roedden ni'n yfed ychydig yn fwy, weithiau'n ormodol adeg y Nadolig, partïon ac ati. Felly mae'n bendant wedi'i leihau.

C: A dywedasoch ei fod oherwydd COVID?

A: Mae oherwydd COVID yn un rheswm nad yw pobl... nid ydym wedi cymdeithasu cymaint yn ystod y cyfnod hwnnw o amser, wedi bod yn ffactor. Ond hefyd nid yn unig bod fy mhatrwm gwaith wedi newid, ond yn amlwg rydw i wedi dod yn gyflogedig. Pobl eraill rwy'n eu hadnabod a oedd yn gyflogedig o'r blaen ond mae natur eu swydd wedi newid yr holl ffordd o... mae eu bywyd gwaith wedi newid yn bennaf oherwydd COVID. Maen nhw'n gweithio mwy o oriau neu oriau gwahanol, yn gweithio gartref mwy er enghraifft, sy'n cael effaith. Nid yw pobl allan fel yr oeddent o'r blaen i gwrdd. Mae'r patrwm gwaith wedi newid. (Cyfwelai 19, dyn, risg isel)

C: Iawn. Sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020? A fyddech chi'n dweud ei fod yn llai, yr un peth, yn fwy?

A: Byddwn yn dweud ei fod yn llai, a dweud y gwir.

C: Iawn. A gaf fi ofyn i chi, pam ydych chi'n meddwl ei fod yn llai?

A: Dw i'n meddwl y byddwn i'n dweud y bydden ni'n cael diod fan hyn a fan draw pan oedd hi'n ben-blwydd rhywun arall neu rywbeth, ac roedden ni dal yma. Rwy'n credu mai dim ond inni fynd mor brysur yn ceisio llenwi amser yn ystod y gwaethaf o'r COVID, ac yna roeddem mor brysur yn gwagio'r tŷ yng Ngorllewin Llundain ac yn delio â'r canlyniad o hynny i gyd nad oedd y tueddiad mewn gwirionedd i eisiau yfed. Nid oedd erioed yn rhan fawr iawn o'n bywyd, ond daeth yn rhan lai fyth o'n bywyd oherwydd bod gennym ni gymaint arall i'w wneud. (Cyfwelai 2, menyw, risg isel)

C: Ie. Iawn. Rydych chi'n gwario tua £25 yr wythnos ar alcohol.

A: Rhywbeth felly.

C: A yw hynny'n wahanol i gyn isafbris uned, neu cyn y pandemig? A yw hynny'n llai na'r hyn y byddech wedi bod yn ei wario?

A: Cyn y cloi, mae'n debyg y byddwn i'n mynd i'r dafarn tua unwaith yr wythnos ar gyfartaledd, ac roeddwn i'n dweud y byddwn i fwy na thebyg yn gwario £20. Mater arall yw p'un a ydw i'n yfed y cyfan! Ie.

C: Felly, ydych chi'n meddwl eich bod chi'n gwario ychydig yn llai nag yr oeddech chi'n arfer gwneud?

A: Dwi'n meddwl mod i'n yfed llai o gwrw achos dwi ddim yn mynd i'r dafarn mor aml. Felly, ie. Mae'n debyg fy mod yn gwario llai. Os na fyddaf yn mynd i'r dafarn nos Sadwrn, a fyddai gen i wydraid o win? Efallai y byddai, ie. Felly, p'un ai yw'n ostyngiad gwirioneddol mewn gwirionedd, mae'n debyg bod elfen o amnewid yn digwydd yno hefyd. (Cyfwelai 27, dyn, risg isel)

C: lawn. Faint o arian rydych chi'n ei wario ar alcohol nawr, felly fe ddywedoch chi ei fod tua £20 yr wythnos. A yw hynny fwy neu lai yr un peth â'r hyn ydoedd cyn mis Mawrth 2020? Cyn IA, cyn COVID?

A: Dwi jest yn trio meddwl. Mae'n debyg y byddwn i wedi bod allan mwy. Mae'n debyg y byddwn wedi bod yn gwario mwy o arian yn yfed mewn sefydliadau. Yn amlwg, nid ydym wedi bod yn bwyta cymaint, nid wyf yn mynd i'r dafarn nac yn mynd i ddigwyddiadau cymaint, felly rwy'n meddwl y byddwn i'n gwario llai o arian allan ond yn debyg i fy ngwariant cartref, ond mae'n debyg ein bod dim ond bod ychydig yn fwy synhwyrol yn ariannol ar hyn o bryd oherwydd yr ansicrwydd a phopeth.

C: lawn. Felly, o ran mynd allan yn llai, a yw hynny'n dal i fod yn gysylltiedig â phandemig, neu a yw hynny'n gysylltiedig â'r teulu a'r babi?

A: Y teulu, cyllid, yr holl bethau hynny. Cyn mis Mawrth 2020 roedden ni'n deulu o ddwbl yr incwm rydyn ni arno nawr yn amlwg, felly roedd hi'n llawer haws mynd allan am brydau bwyd, ac roedd llai o deulu o gwmpas hefyd i bawb fynd allan. Mae ychydig yn anoddach pan mae criw cyfan ohonoch chi. Cael yswiriant, cael gofal plant a'r holl bethau hynny. Byddwn yn dweud mae'n debyg nad yw'r gostyngiad yn y gost, ar wariant, oherwydd yr isafbris, ond yn hytrach oherwydd ymwybyddiaeth ariannol. (Cyfwelai 34, dyn, risg gynyddol)

Serch hynny, roedd yna hefyd un neu ddau o yfwyr dibynnol a ddisgrifiodd ostyngiad yn yr arian yr oeddent yn ei wario ar alcohol a/neu faint o alcohol yr oeddent yn ei yfed. Priodolodd y ddau gyfwelai'r newidiadau hyn i'r cynnydd mewn prisiau yn dilyn cyflwyno IA yng Nghymru:

C: lawn, ond beth am yr arian yr ydych wedi'i wario arno?

A: Nawr mae'n mynd i lawr, oherwydd does gen i ddim digon i'w wario arno. Felly, mae'n rhaid i chi feddwl, bydd gen i chwech ohonyn nhw, nawr dim ond pedwar math o beth alla i'w prynu. Felly, rydw i wedi tynnu'r pris i lawr.

C: Felly, mae'r pris yn eich atal rhag yfed?

A: Ydw, wrth gwrs.

C: Mae hynny'n ddiddorol.

A: Gan na fyddwn i'n dwyn o siopau, nid fi yw hynny. (Cyfwelai 151, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Felly, a allwch chi feddwl yn ôl cyn isafswm prisio faint oeddech chi'n ei wario ar alcohol yr wythnos?

A: O o leiaf £80 efallai yn fwy pan oedd yn rhatach, ie.

C: A nawr rydych chi wedi gostwng i £50 dwi'n meddwl i chi ddweud?

A: Do, do.

C: A byddwch chi'n dweud bod hynny oherwydd isafbris?

A: Mae hynny'n gywir, ydy. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Mwy o wariant

Disgrifiodd sawl cyfwelai ar draws pob math o yfwyr gynnydd yn yr arian a wariwyd ar alcohol ers gweithredu'r IA. Fodd bynnag, roedd yr esboniadau am y newid hwn yn wahanol yn dibynnu ar y math o yfwr. Priodolodd yfwyr dibynnol y cynnydd yn yr arian a wariwyd ar alcohol i IA:

C: Felly, sut mae faint o arian rydych chi'n ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm y gwnaethoch chi ei wario cyn mis Mawrth 2020?

A: Mae'n debyg 2.5 gwaith.

C: 2.5 gwaith yn fwy?

A: Ie, wel roedd pedwar can yn arfer bod yn £1.89, a nawr dydyn nhw ddim hyd yn oed yr un cryfder ac maen nhw'n £4. Os gwnewch y fathemateg, mae dros ddwbl.

C: Ydy, gallaf weld hynny.

A: Rwy'n meddwl ei fod yn £4.20, felly mae fel dwywaith a chwarter yr arian. (Cyfwelai 13, dyn, risg gynyddol)

C: Ond ydych chi'n gwario mwy?

A: Gallaf wneud, ie.

C: Na chyn yr isafbris?

A: Ie, achos roeddwn i'n arfer cael tair potel am ddec punt, felly dyna'r gwahaniaeth.

C: Felly, rydych chi'n gwario mwy o arian?

A: Llauer mwy. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Felly, newidiodd eich yfed. Faint oeddech chi'n ei wario ar alcohol cyn COVID a chyn isafbris? Dros wythnos yn fras. Felly, beth oedd e, potel...?

A: Potel o fodca...

C: Ac ychydig o ganiau bob dydd.

A: Felly, rydych chi'n dweud ... dywedwch £14 y dydd. Tua £14 y dydd.

C: Ac yna ar ôl ...

A: Ar ôl hynny bu bron iddo saethu i fyny, rydych chi'n meddwl ... gallai fod yn £18 y dydd. (Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)

Dywedodd yfwyr risg is eraill eu bod wedi gwario mwy o arian ar alcohol ers mis Mawrth 2020 oherwydd bod cyfyngiadau COVID-19 wedi'u llacio a'u bod bellach yn gallu mynd allan eto a chymdeithasu'n amlach:

C: Ac a fydddech chi'n dweud, pe baech chi'n yfed mwy yn ystod y COVID gartref, a yw eich gwariant wedi cynyddu neu ostwng ers hynny?

A: Mae wedi cynyddu ers hynny, oherwydd yn amlwg rydw i'n yfed allan nawr, tra mae'n ddrytach na gartref os ydych chi'n yfed gartref. (Cyfwelai 129, dyn, risg gynyddol)

C: Ac a gaf i ofyn i chi sut mae'r swm o arian rydych chi'n ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020?

A: Mae'n debyg ei fod ychydig yn fwy byddwn i'n ei ddweud na'r hyn rydyn ni wedi'i wneud cyn hynny.

C: A gaf i ofyn pam fyddech chi'n dweud hynny?

A: Rwy'n meddwl ein bod ni fwy na thebyg yn cymdeithasu ychydig yn fwy nag yr oeddem ni cyn COVID, ffrindiau a theulu a chymdogion a beth sydd gennych chi. Rydyn ni mewn sefyllfa nawr lle mae gennym ni gymdogion da, ffrindiau da, felly rydyn ni'n gyffredinol yn cymdeithasu ychydig yn fwy nag oedden ni'n arfer gwneud.

C: Ac eto, yr un cwestiwn, sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych yn y cyfnod ers cyflwyno IA? Felly, ar ôl mis Mawrth 2020?

A: Byddwn i'n dweud, mae'n debyg ei fod ychydig yn fwy nag yr oeddem ni ers mis Mawrth 2020, yna yn amlwg fe wnaethon ni wario ychydig iawn mae'n debyg. Ond mae'r gwariant wedi cynyddu. Nid yw'n swm sylweddol am wn i, ond mae wedi cynyddu. (Cyfwelai 33, dyn, risg isel)

Priodolodd cyfwelai arall y cynnydd yn yr arian yr oedd yn ei wario ar alcohol i'r cynnydd cyffredinol mewn prisiau:

C: 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 y gwnaethoch chi ei wario cyn mis Mawrth 2020?

A: Dim llawer yn wahanol, na. Mae ychydig yn ddrytach, ychydig yn fwy, ond mae hynny oherwydd ei fod yn codi, nid oherwydd fy mod yn yfed mwy.

C: Felly, dim ond oherwydd ei fod yn mynd i fyny. Ac yn y cyfnod ers cyflwyno IA, felly meddylwch yn ystod mis Mawrth 2020 ac ymlaen, sut mae swm yr arian yn cymharu â'r hyn yr ydych yn ei wario ar hyn o bryd?

A: Dim llawer yn wahanol.

C: Ac rydych chi'n dweud, os ydych chi'n gwario mwy, mai'r rheswm am hynny yw eich bod chi'n mynd allan mwy?

A: Ie, dwi ddim yn yfed mwy, ond wrth gwrs, mae popeth wedi codi mewn pris. (Cyfwelai 17, menyw, risg gynyddol)

Yn olaf, dywedodd un cyfwelai ei fod wedi gwario mwy ar alcohol nag o'r blaen ond ni roddodd reswm pendant am hyn:

C: lawn, ardderchog. Sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm a wariwyd gennych cyn mis Mawrth 2020?

A: Mae'n fwy.

C: Mae'n fwy? lawn.

A: Ydw, yn bendant yn fwy. Roedd yn llawer mwy yn ystod y pandemig hefyd.

C: Dyna oedd y cwestiwn nesaf. Yn yr un cyfnod ers cyflwyno IA, felly dywedasoch eich bod wedi gwario llawer mwy bryd hynny, ar y dechrau, ac yna ychydig yn llai nawr, ond yn bendant yn fwy na chyn y pandemig.

A: Ydw. O, Duw ie.

C: Iawn. Os ydych chi'n gwario mwy, pam fyddech chi'n dweud bod hyn wedi digwydd? A yw'n gysylltiedig ag IA, y COVID-19, neu ffactorau eraill?

A: Ni fyddwn yn dweud ei fod o reidrwydd yn gysylltiedig â hynny. Y swm yn unig ydoedd. Felly, tra o'r blaen y byddwn, dyweder, yn prynu un botel o win a rhannu hwnnw, erbyn hyn byddem yn prynu tair potel a rhannu'r rheini.

Rydych chi'n dyblu neu hyd yn oed treblu'r hyn a brynwyd ac a ddefnyddiwyd yn flaenorol. (Cyfwelai 3, menyw, risg gynyddol)

Ffynonellau ar gyfer mwy o wariant

Gofynnwyd i gyfweleion a adroddodd gynnydd yn y swm o arian a wariwyd ers mis Mawrth 2020 i egluro sut yr oeddent wedi ariannu eu gwariant uwch. Roedd y rhan fwyaf o gyfweleion yn y grŵp hwn yn yfwyr cymedrol ac roedd y rhan fwyaf yn gallu amsugno'r cynnydd mewn prisiau sy'n gysylltiedig ag IA yn eu cyllidebau presennol. Dywedodd un ei bod yn haws amsugno prisiau alcohol na phrisiau tanwydd a biliau'r cartref:

C: Iawn, ac o ran cyllid, a yw hynny wedi bod yn niweidiol o gwbl i'ch cyllid?

A: Ddim mewn gwirionedd na, oherwydd rydyn ni'n gyfforddus; mae'r ddau ohonom yn cael pensiwn bob mis ac nid ydym yn gwario hwnnw. Rydym mewn sefyllfa ffodus iawn. Nid oes gennym forgais, gwnaethom dalu hynny i gyd. Na, nid yw'n effeithio mewn gwirionedd. Mae gennym ni swm penodol o arian ar gyfer cymdeithasu a bwyta allan bob mis, a dyna rydyn ni'n ei wneud. Dyna un o'n diddordebau neu hobiau. (Cyfwelai 129, dyn, risg gynyddol)

C: A dywedasoch eich bod yn gwario ychydig yn fwy. A gaf fi ofyn ichi, sut yr ydych yn ariannu hyn?

A: Allan o fy incwm. Mae gen i incwm gweddol sefydlog.

C: Felly, rydych chi wedi gallu amsugno'r pris yn eich cyllideb bresennol?

A: Mae'n llawer anoddach amsugno'r prisiau mewn tanwydd a biliau'r cartref neu drydan nag ydyw ar botel ychwanegol o win, credwch chi fi.

C: Dwi yn.

A: £6 y mis, alla i wir amsugno hynny dim problem. (Cyfwelai 17, menyw, risg gynyddol)

Cafodd ei amsugno, mewn gwirionedd. Daeth i gael ei amsugno hefyd oherwydd mae llawer ohono'n dod o'r archfarchnad, felly rydych chi'n ei brynu ar yr un pryd â'ch bwydydd fel nad ydych chi o reidrwydd yn sylwi, yn yr ystyr hwnnw. (Cyfwelai 3, menyw, risg gynyddol)

Dywedodd un yfwr dibynnol nad oedd y gwariant uwch yn effeithio arni oherwydd ei bod yn gallu talu'r costau ag arian a gafodd o'i budd-daliadau:

C: Felly, rydych chi'n gwario mwy o arian?

A: *Llawer mwy.*

C: A sut ydych chi'n talu am hynny?

A: *Allan o fy arian.*

C: O ble ydych chi'n cael yr arian?

A: *Llywodraeth, budd-daliadau. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)*

Fodd bynnag, nid oedd gweddill y cyfweleion a ddywedodd eu bod wedi gwario mwy ar alcohol ers mis Mawrth 2020 yn gallu ffitio'r cynnydd mewn prisiau i'w cyllidebau presennol. Roedd yr unigolion hyn i gyd yn yfwyr risg uchel ac roedd pob un yn priodoli'r cynnydd yn yr arian yr oeddent yn ei wario ar alcohol i weithredu IA yng Nghymru. O ganlyniad, roedd angen iddynt ddod o hyd i ffyrdd eraill o ymdopi â'r newid mewn pris, yr oedd rhai ohonynt yn cynnwys cyflawni troseddau meddiangar lefel isel, rhywbeth a ragwelwyd mewn adroddiadau blaenorol (gweler Holloway et al., 2019; Buhociu et al. 2021).

Dywedodd nifer fach o yfwyr dibynnol mai eu ffordd o ymdopi â'r cynnydd yn yr arian a wariwyd ar alcohol oedd cyflawni dwyn o siopau:

C: Felly, ydych chi wedi sylwi ei fod yn effeithio ar bobl eraill?

A: *Ydy, oherwydd does neb yn gallu fforddio'r pethau, felly mewn gwirionedd mae llawer o bobl yn erfyn y dyddiau hyn i geisio cael eu diod.*

C: Ydych chi'n meddwl bod hynny'n ymwneud ag isafbris?

A: *Ydy, ac mae'r pris wedi codi. Felly, os oes angen i bobl yfed fe fyddan nhw chwaith... dwi'n nabod dipyn o bobl fydd yn mynd i'w ladrata.*

C: Ydych chi'n golygu dwyn o siopau?

A: *Ydw. Ac mae... oherwydd os oes angen rhywbeth ar rywun caeth, maen nhw'n mynd i'w gael waeth beth fo'r senario.*

C: Felly, byddan nhw'n dod o hyd i ffordd i'w gael?

A: *Byddant, wrth gwrs.*

C: Ydych chi wedi gorfod gwneud hynny?

A: *Rydw i wedi ei wneud, do.*

C: Yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf?

A: *Ie.*

C: Ydych chi wedi gorfod dwyn o siopau?

A: *Do. ... Nes i botel o win ac ychydig o hufen ia a stecen. Roeddwn i oddi off fy mhen. (Cyfwelai 110, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)*

Dywedodd yfwr dibynnol arall nad oedd wedi gallu talu rhent oherwydd y cynnydd ym mhpris alcohol a'i fod felly wedi cael ei droi allan o'r fflat yr oedd yn arfer byw ynddo:

C: Sut oeddech chi'n talu am hynny?

A: *Yr un peth.*

C: Dim ond allan o'ch budd-daliadau?

A: *Ie.*

C: Wnest ti stopio prynu pethau eraill i dalu am hynny?

A: *Do, rhent.*

C: Wnest ti golli dy dŷ?

A: Cefais fy nghicio allan, do. (Cyfwelai 153, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Pan gafodd ei hannog, dywedodd cyfwelai arall a oedd yn arfer bod yn yfwr dibynnol yn y cyfnod ar ôl gweithredu'r IA y byddai'n mynd heb fwyd er mwyn rhyddhau arian i dalu am alcohol:

C: Sut wnaethoch chi ymdopi â'r newid pris hwinnw?

A: Dyna pam roeddwn i'n yfed y fodca, achos allwn i ddim cael cwrw.

C: Felly, i ddechrau, cyn i chi dorri lawr, sut wnaethoch chi ymdopi? A wnaethoch chi unrhyw beth yn wahanol? Wnaethoch chi ddwyn unrhyw beth neu...?

A: Heb ddwyn dim byd, dim ond dal ati i dalu.

C: Oedd rhaid i chi fynd heb fwyd neu rywbeth i dalu amdano?

A: O ie, byddwn i'n mynd heb fwyd.

C: A oedd hynny'n gysylltiedig â'r pris?

A: Oedd.

C: Roedd hynny er mwyn i chi allu talu am yr alcohol.

A: Oedd. (Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)

Yn olaf, dywedodd un cyfwelai fod yn rhaid iddo dorri'n ôl ar hobiau a gweithgareddau awyr agored eraill er mwyn gallu ariannu'r cynnydd ym mhris alcohol yn sgil gweithredu IA yng Nghymru:

C: lawn a sut ydych chi'n ariannu'r gwariant hwn?

A: Wel, rydw i'n torri'n ôl ar bethau eraill, yn amlwg. Dydw i ddim yn chwarae golff deirgwaith yr wythnos; Dim ond unwaith yr wythnos dwi'n chwarae golff.

C: Ac a oes unrhyw feysydd eraill y mae'n rhaid ichi dorri i lawr arnynt?

A: Ie, tra bydden i efallai wedi mynd yn y car a gyrru i Borthcawl a mynd a'r cwn am dro ar hyd y traeth, dwi ddim yn gwneud hynny bellach, achos galwyn bob ffordd a phris petrol nawr, dwi'n gwybod nid yw'n ymwneud â ... ond pe bawn yn talu llai ar alcohol, byddai gennyf fwy o arian i wneud pethau eraill, chi'n gwybod beth rwy'n ei olygu? (Cyfwelai 13, dyn, risg gynyddol)

Newidiadau o ran ble a sut y gwnaethant brynu alcohol

Gofynnwyd i gyfweleion adrodd a oeddent wedi newid sut a ble y gwnaethant brynu alcohol yn y cyfnod ar ôl i IA gael ei roi ar waith ym mis Mawrth 2020. Er bod rhai wedi dweud nad oeddent wedi gwneud unrhyw newidiadau, dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfweleion eu bod wedi gwneud hynny, gan nodi COVID-19 a'i gyfyngiadau cysylltiedig fel y rheswm mwyaf pwysig am hyn:

C: Beth am ble a sut wnaethoch chi brynu alcohol, a wnaeth hynny newid?

A: Fe wnes i ei gadw yn yr un lle. (Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)

C: Ers mis Mawrth 2020 ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?

A: Ddim mewn gwirionedd, na. Mae wedi bod yn bennaf ... sut alla i'w roi? Mae'n archfarchnad ond - ydych chi'n gwybod beth rwy'n ei olygu wrth y

fersiynau llai ohono. [enw siop] ydyw ond nid archfarchnad mohono. Mae'n fwy'r fersiwn cyflym ie. Dyna'r ffordd orau o'i roi ie, ond nid yw'n siop gyfleustra, mae fel yn y canol yn tydi?

C: Ydy. Felly yr arhosodd yr un peth. Ni newidiodd dim yn hynny.

A: Do - dim byd wedi newid yno. (Cyfwelai 19, dyn, risg isel)

C: lawn. Ers i isafbris ddod i mewn, a ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol, neu a yw'n dal yr un fath ag y bu erioed?

A: Na, mae dal yr un fath ag o'r blaen. (Cyfwelai 8, menyw, risg isel)

Dyweddod y rhan fwyaf o gyfweleion a adroddodd newidiadau eu bod wedi dechrau defnyddio mwy o gyflenwadau nag yr oeddent yn arfer gwneud yn y gorffennol, a bod hynny oherwydd cyfyngiadau COVID-19:

C: Ers mis Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?

A: Nac ydw.

C: Felly, yr un archfarchnad neu leol oedd hi...?

A: Ie.

C: Felly, dim mwy o newidiadau o gwbl oherwydd COVID?

A: Oes, mwy o ddanfoniadau gartref, ond yr un archfarchnad a'r un pethau, ond mwy o ddanfoniadau cartref, ie. (Cyfwelai 17, menyw, risg gynyddol)

C: Ble rydych chi'n prynu'ch alcohol, ydy hwnnw wedi aros yr un peth hefyd? Mae'n dal i fod [Archfarchnad] yn eich danfoniad ar-lein?

A: Ydy, mae bob amser trwy [Archfarchnad].

C: A oeddech chi'n prynu ar-lein cyn pandemig a chyn isafbris uned?

A: Roeddwn i, ond doeddwn i ddim yn ei wneud cymaint. (Cyfwelai 18, dyn, risg isel)

Disgrifiodd un cyfwelai newid i brynu gwin trwy gyfanwerthwr ar-lein gan fod hyn yn fwy cyfleus ac yn cynnig gwell ansawdd iddo am yr un pris:

C: Dim newidiadau? Rwy'n cofio y tro diwethaf inni siarad eich bod wedi symud i ddosbarthu ar-lein, ond roedd yn dal i fod o'r archfarchnad, onid oedd?

A: Oedd, roedd hynny er hwylustod ac oherwydd y swm roeddwn i'n mynd drwyddo. Yn fy arbed rhag symud yn ôl ac ymlaen i'r siop, a gallwn gael gwell ansawdd am yr un pris. Ond na, wnes i ddim newid llawer mewn gwirionedd.

C: Felly, gwell ansawdd am yr un pris o'r archfarchnad?

A: Na, o ddanfoniad cartref.

C: lawn. Dosbarthu cartref o'r archfarchnad, neu gan ryw gyflenwr arall?

A: Gan gyfanwerthwyr gwin. (Cyfwelai 21, dyn, nad yw'n yfed)

Dyweddod rhai cyfweleion eraill eu bod bellach yn defnyddio siopau cyfleustra a siopau cornel yn amlach, yn hytrach nag archfarchnadoedd. I un yfwr cymedrol roedd y newid hwn oherwydd COVID-19 a'r ffaith ei fod yn gweithio gartref yn amlach. Yn ddiddorol, dywedodd y cyfwelai hwn ei fod wedi ystyried newid y siopau cyfleustra bob yn ail gan ofni beth fyddai'r bobl sy'n gwerthu yno yn ei feddwl pe baent yn mynd yno fwy nag unwaith yr wythnos i brynu alcohol:

C: 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. Rwy'n meddwl ichi gyffwrdd â'r rhan fwyaf o'r rhain eisoes.

A: Felly, er enghraifft, pe bawn i'n mynd i'r siop leol yn hytrach na'r archfarchnad, oherwydd mae hynny ymhellach i ffwrdd, byddwn weithiau'n ymwybodol os byddwn i wedi bod yno eisoes, dyweder yn yr wythnos, i gael potel neu ddwy o win. Byddwn i'n meddwl, "Efallai y dylwn fynd i siop wahanol fel na feddylant hwy, o Dduw, mae hi wedi prynu'n barod..." Rwy'n siŵr nad ydyn nhw. Dwi'n amau'n fawr eu bod nhw'n sylwi ar bethau felly achos mae cymaint o bobl yn dod i mewn ac allan, ond roedd yng nghefn fy meddwl fel, "Efallai y dylwn i fynd i siop wahanol felly dydyn nhw ddim yn meddwl bod gen i broblem." Mae'n debyg mai dyna'r unig beth ymddygiadol.

C: lawn. A fyddai hynny, unwaith eto, yn ymwneud ag IA? Neu ddim yn gysylltiedig ag IA, COVID-19 neu ffactorau eraill?

A: Byddwn yn dweud COVID-19 i raddau, oherwydd fel arall byddwn mewn ardal wahanol beth bynnag yn ystod y dydd. Pan fyddaf wedi fy lleoli gartref, pan fyddaf yn gweithio gartref, mae gennyf fwy o gyfyngiad ar eich opsiynau. Nid yw fel bod unrhyw le arall i fynd yn gyfleus. Mae'n rhaid i chi wneud ymdrech ymwybodol neu ymdrech ychwanegol, hirach i fynd i rywle arall. (Cyfwelai 3, menyw, risg gynyddol)

Dyweddodd un yfwr dibynnol ei fod wedi newid y math o siop gyfleustra oherwydd nad oedd y rhai yr oedd yn mynd iddi yn flaenorol yn gwerthu'r diodydd alcoholig rhad yr oeddent yn arfer eu cael oddi yno. Priodolwyd y newid hwn i weithrediad IA yng Nghymru:

C: Felly ers y newid yn y pris, ydych chi wedi newid o ble rydych chi'n prynu eich alcohol neu a yw'r un peth?

A: Do, do, dwi'n mynd i... dwi'n edrych o gwmpas am opsiynau rhatach.

C: lawn. Felly ble fyddech chi wedi mynd o'r blaen?

A: Wel [archfarchnad] oedd hi fel arfer a dyna i gyd.

C: lawn, a nawr?

A: Maen nhw jyst yn ddrutach nawr, maen nhw'n ddrud.

C: Felly ble wyt ti'n mynd nawr?

A: Dim ond i siop gornel fach.

C: Siop gornel, ie.

A: Ie, fel pethau siop Pwyleg.

C: lawn, a gallwch chi ei gael yn llawer rhatach, allwch chi?

A: Gallwch.

C: A soniasoch hefyd am [manwerthwr groser] naddo?

A: Ie.

C: Felly a fyddech chi'n mynd i'r siop gornel yn amlach?

A: Yn amlach, byddaf. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Yn olaf, dywedodd rhai cyfweleion eu bod wedi dechrau prynu rhywfaint o alcohol o Loegr hefyd oherwydd y cynnydd ym mhpris alcohol yn dilyn gweithredu IA yng Nghymru. Disgrifiodd un cyfwelai hefyd ei fragu ei hun:

C: Yr un peth. Ers mis Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?

A: Ydw. Fel y dywedaf, os ydym yn mynd i lawr at ein teulu, y tebygrwydd yw y byddwn yn ei brynu yn Lloegr ac yn dod ag ef yn ôl adref. (Cyfwelai 1, dyn, risg isel)

C: Ers mis Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol?

A: Rwy'n ei brynu o'r un lle, ond rydw i hefyd yn bragu fy un fy hun ac os ydw i yn Lloegr fel y dywedais ... ni fyddaf yn mynd i Loegr yn benodol, ond os byddaf yn mynd i fyny yno i brynu rhywbeth, byddwn yn dod â diod yn ôl. Ond dwi'n nabod bois sydd jest yn mynd lan unwaith y mis efo fan transit. Maen nhw'n mynd i'r un lle, yn ei lenwi â [brand seidr] neu beth bynnag ac yn dod yn ôl, yn enwedig ar benwythnos Gŵyl y Banc, oherwydd mae ganddyn nhw gynigion bob amser, felly dyna maen nhw'n ei wneud. Fel y gwn i aethon nhw i fyny Pasg diwethaf.

C: Ac a fydddech chi'n dweud y newidiadau hyn rydych chi wedi'u gwneud i'ch patrymau prynu, a wnaethon nhw ddigwydd oherwydd IA, COVID, neu ffactorau eraill?

A: Wel, oherwydd mae gen i lai o arian, llai o incwm gwario.

C: A digwyddodd hyn oherwydd IA?

A: Do. Rwy'n credu'n onest mai treth dyn tlawd ydyw⁶¹. (Cyfwelai 13, dyn, risg gynyddol)

Dyweddodd rhai o ymatebwyr yr arolwg hefyd eu bod yn croesi'r ffin i brynu alcohol yn Lloegr am bris is.

Rhoddais y gorau i brynu o siopau yng Nghymru ac eithrio fel dewis olaf (croesawu gwsteion ar fyr rybudd). Rwyf nawr yn stocio wrth ymweld â theulu yn Lloegr neu brynu ar-lein o wefannau fel Amazon. (Ymatebydd i'r arolwg, 20, Gwryw, risg cynyddol, cyflogedig amser llawn)

Byddaf yn teithio i Loegr i brynu alcohol rhatach mewn swmp, hyd yn oed os yw'n costio tanwydd mae'n rhatach gyrru i Fryste [archfarchnadoedd] na phrynu o'r un ym Mhen-y-bont ar Ogwr ar gyfer slabiau o lager adeg y Nadolig ac ati. (Ymatebydd i'r arolwg, 121, Gwryw, risg isel, yn gyflogedig amser llawn)

*Rwy'n mynd dros y ffin i Loegr ac yn prynu alcohol am y pris iawn. *** Llywodraeth Cymru. (Ymatebydd i'r arolwg, 55, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig llawn amser)*

Dyweddodd un ymatebwr hefyd ei fod wedi prynu alcohol ar-lein fel ffordd o osgoi'r ddeddfwriaeth:

Derbyn o siopau ar-lein. (Ymatebydd i'r arolwg, 21, Menyw, risg gynyddol, myfyriwr)

⁶¹ Ychydig cyn y rhan hon o'r cyfweliad, manylodd y cyfwelai hwn ar sut yr oedd yn gwario 2.5 gwaith yn fwy ar alcohol o ganlyniad i'r cynnydd mewn prisiau a gynhyrchwyd yn sgil cyflwyno IA yng Nghymru.

Yn ddi-ddorol, adroddodd un cyfwelai newid i'r cyfeiriad arall. Tra cyn y pandemig COVID-19 roedden nhw'n arfer gwneud llawer o'u siopa yn Lloegr, fe wnaethon nhw newid i brynu eu bwydydd (gan gynnwys alcohol) o Gymru. Y rheswm am hyn oedd eu bod yn teimlo'n fwy diogel yng Nghymru, lle'r oedd rheolau glanweithiol yn ymwneud â COVID-19 yn llymach:

C: Iawn. Ers mis Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut rydych chi'n prynu alcohol? Os gwnaethoch chi, disgrifiwch y newidiadau hyn a pham y gwnaethoch nhw?

A: Ydw, byddwn i'n dweud bod yna newid wedi bod, yn rhyfedd iawn. Oherwydd ein bod ni'n iawn ar y ffin â Lloegr roedden ni'n arfer, cyn COVID, siopa mwy yn Lloegr, felly bydden ni'n prynu alcohol yn Lloegr. Pan ddaeth COVID i mewn fe wnaethom benderfynu, oherwydd bod y cyfyngiadau'n wahanol yn Lloegr, y byddai'n haws cynnal siopa ym Mhowys. A dweud y gwir, fe wnaethon ni gyfnewid o fynd i'r dref fach yr ochr arall i'r ffin i fynd i dref fwy ym Mhowys a mynd i [manwerthwr groser] ym Mhowys a'i brynu oddi yno. Rydym mewn gwirionedd wedi gwario mwy o arian yng Nghymru nag yn Lloegr ers hynny, ond o'r blaen, oherwydd ei bod yn amlwg yn rhatach i'w brynu yn Lloegr, byddem wedi mynd i Loegr i'w brynu. Roedden ni'n teimlo bod y cyfyngiadau yng Nghymru yn fwy diogel nag yn Lloegr, felly fe wnaethon ni newid siopa o ochr Lloegr i'r ffin i ochr Cymru i'r ffin. Mewn gwirionedd, rydym wedi newid fel y byddai'r isafbris yn effeithio arnom yn fwy na phe baem yn dal i fynd i siopa yn Lloegr. Nid oedd hynny'n ffurfio unrhyw ran o'n penderfyniad i brynu, pe baem yn prynu alcohol, i'w brynu yng Nghymru. (Cyfwelai 2, menyw, risg isel)

Crynodeb

Yn y bennod hon, archwiliwyd newidiadau mewn gwariant ar alcohol. Ychydig iawn o newid a adroddwyd gan y rhan fwyaf o yfwyr yn eu gwariant ar alcohol yn y cyfnod ers gweithredu IA. Pan adroddwyd am newidiadau roedd y rhain yn ostyngiadau mwy cyffredin na chynnydd ac roedd y rhain yn bennaf oherwydd ffactorau heblaw IA (e.e. y pandemig, newid mewn amgylchiadau a chynnydd mewn costau byw). Pan nodwyd IA fel ffactor mewn unrhyw ostyngiad, roedd hyn ymhlith yfwyr dibynnol a ddisgrifiodd leihau eu defnydd o alcohol oherwydd na allent fforddio parhau ar yr un lefel.

Roedd cynnydd mewn gwariant ar alcohol hefyd yn cael ei briodoli i IA. Nid oedd rhai yfwyr dibynnol wedi lleihau eu defnydd ac felly'n talu mwy oherwydd y cynnydd yn y pris. Dywedodd rhai yfwyr cymedrol eu bod yn gwario mwy hefyd ond nid oedd hyn oherwydd IA ond oherwydd eu bod yn mynd allan mwy i gymdeithasu yn sgil y pandemig neu oherwydd eu bod yn yfed mwy nag o'r blaen. Roedd llawer o yfwyr yn gallu amsugno unrhyw gynnydd mewn prisiau i'w cyllidebau presennol. Fodd bynnag, nid oedd pob yfwr yn y sefyllfa hon, ac roedd yn rhaid i rai (yn enwedig yfwyr dibynnol) ddefnyddio strategaethau ymdopi amrywiol, fel y rhagwelwyd mewn adroddiadau blaenorol, i barhau i yfed. Roedd hyn yn cynnwys dwyn o siopau, symud eu cyllidebau cartref i ryddhau arian ar gyfer alcohol, siopa trawsffiniol, siopa ar-lein ac mewn un achos bragu cartref.

Ychydig iawn o yfwyr a wnaeth newidiadau o ran ble a sut y gwnaethant brynu alcohol. Disgrifiodd y rhai a wnaeth ddefnyddio mwy o ddanfoniadau na chyn mis Mawrth 2020 a phriodolwyd hyn i'r pandemig yn hytrach nag IA. Dywedodd rhai yfwyr dibynnol eu bod wedi symud i siopau cyfleuster gan na ellid prynu eu diod o ddewis (e.e. lagers cryf) mewn archfarchnadoedd rheolaidd mwyach.

10. Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill

Yn y bennod hon defnyddir data'r cyfweiliadau a'r arolwg i archwilio unrhyw newidiadau yn nefnydd yfwyr o sylweddau eraill ers gweithredu IA ym mis Mawrth 2020. Mae'r bennod yn ystyried natur unrhyw newidiadau a rhesymau yfwyr dros y newidiadau hynny. Nodwyd mewn adroddiadau blaenorol (gweler Holloway et al., 2019, Buhociu et al., 2021) fod newid sylwedd o alcohol i sylweddau eraill yn annhebygol ymhlith y rhan fwyaf o yfwyr a rhagwelwyd pe bai newid yn digwydd, dim ond ymhlith y rhai sydd â hanes o ddefnyddio'r sylweddau hynny y byddai hynny'n digwydd. Cadarnhaodd Holloway et al. (2022) y canfyddiadau hyn gan ddefnyddio data cyfweiliadau a gasglwyd yn y cyfnod o naw mis yn dilyn gweithredu IA. Ddwy flynedd ar ôl gweithredu, ail-archwiliwyd y materion hyn trwy gwestiynau yn yr arolwg a chyfweiliadau. Cyflwynir y canlyniadau yn y paragraffau isod.

Defnydd o sylweddau eraill ers mis Mawrth 2020

Fel y rhagfynegwyd ac yr adroddwyd yn yr astudiaethau blaenorol, ychydig o gyfweleion neu ymatebwyr i'r arolwg a adroddodd unrhyw newidiadau yn eu defnydd o sylweddau eraill yn dilyn gweithredu IA. Yn wir, nododd y mwyafrif helaeth o ymatebwyr yr arolwg fod eu defnydd o sylweddau amrywiol wedi aros ar sero (h.y., nid oeddent wedi defnyddio'r sylwedd hwnnw cyn neu ar ôl IA) neu wedi aros yr un fath ag o'r blaen IA (gweler Tabl 10.1). Nodwyd newidiadau amlaf mewn perthynas â diodydd di-alcohol (23%) a bwyd (18%).

Tabl 10.1 Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill ers mis Mawrth 2020

	Cynyddu	Gostwng	Aros yr un fath	Aros ar sero	Cyfanswm
Cyffuriau anghyfreithlon	6% (11)	3% (5)	7% (12)	84% (148)	100% (176)
Cyffuriau a ragnodwyd i chi	7% (12)	4% (7)	39% (70)	50% (90)	100% (179)
Cyffuriau a ragnodwyd i rywun arall	1% (2)	2% (3)	6% (10)	91% (160)	100% (175)
Cyffuriau 'dros-y-cownter'	5% (8)	2% (4)	49% (86)	44% (78)	100% (176)
Diodydd di-alcohol	17% (30)	6% (10)	62% (111)	15% (27)	100% (178)
Bwyd	15% (27)	3% (5)	69% (123)	13% (23)	100% (178)
Alcohol ar ffurf wahanol i ddiod	13% (23)	1% (1)	51% (89)	35% (62)	100% (175)
Unrhyw sylwedd arall	-	3% (4)	20% (30)	78% (119)	100% (153)

Nodiadau: rhai achosion coll.

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg a oedd wedi adrodd am newidiadau yn eu defnydd o wahanol sylweddau esbonio sut roedd IA, COVID-19 neu unrhyw ffactor arall wedi cyfrannu at y newid. Fel y nodwyd yn flaenorol mewn perthynas ag ymddygiad sy'n gysylltiedig ag yfed, roedd unrhyw newidiadau mewn perthynas â'r defnydd o sylweddau eraill yn cael eu priodoli'n fwy cyffredin i COVID-19 nag i IA (gweler Tabl 10.2). Yr un eithriad, fodd bynnag, oedd defnyddio cyffuriau anghyfreithlon lle

nododd cyfrannau tebyg o ymatebwyr yr arolwg fod IA a COVID-19 yn ffactor cryf neu fân yn y newid (25% a 23%, yn y drefn honno).

Tabl 10.2 Effaith IA a COVID-19 ar y defnydd o sylweddau eraill

	Oedd IA yn ffactor?		Oedd COVID-19 yn ffactor?	
	Cryf	Mân	Cryf	Mân
Cyffuriau anghyfreithlon	11% (4)	14% (5)	14% (6)	9% (4)
Cyffuriau a ragnodwyd i chi	8% (3)	3% (1)	14% (6)	9% (4)
Cyffuriau a ragnodwyd i rywun arall	9% (3)	3% (1)	8% (3)	10% (4)
Cyffuriau 'dros-y-cownter'	6% (2)	6% (2)	13% (5)	21% (8)
Diodydd di-alcohol ⁶²	5% (2)	7% (3)	31% (15)	6% (3)
Bwyd	5% (2)	8% (3)	32% (14)	16% (7)
Alcohol ar ffurf wahanol i ddiod	14% (5)	6% (2)	39% (18)	4% (2)
Unrhyw sylwedd arall	10% (3)	10% (3)	11% (4)	5% (2)

Nodiadau: Ymhlith y rhai a brofodd newidiadau yn y cyfnod ers gweithredu IA.

Yn yr arolwg a'r cyfweiliadau, gofynnwyd i yfwyr esbonio sut roedd IA, neu COVID-19 (neu unrhyw ffactor arall) wedi effeithio ar eu defnydd o sylweddau eraill yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020. Cyflwynir y canlyniadau isod, ac, er eglurder, caiff pob sylwedd ei ystyried yn ei dro gan dynnu ar ymatebion yr arolwg (meintiol ac ansoddol) a data'r cyfweiliad. Er bod yr ymatebion i'r arolwg ansoddol yn weddol fyr o ran hyd, maent serch hynny yn eglurol ac wedi'u cyflwyno ochr yn ochr â'r ymatebion hirach o gyfweiliadau.

Cyffuriau anghyfreithlon

Nid oedd y rhan fwyaf o ymatebwyr yr arolwg wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon cyn gweithredu IA ac nid oedd y rhan fwyaf wedi dechrau yn y cyfnod o ddwy flynedd ar ôl ei weithredu (84%) (gweler Tabl 10.1). Yn yr un modd, ychydig o gyfweleion oedd â hanes o ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon, ac nid oedd y rhan fwyaf wedi dechrau eu defnyddio ar ôl cyflwyno IA:

C: Ers i isafbris ddod i mewn, a fu newid yn eich defnydd o sylweddau eraill?

A: Naddo.

C: Cyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau presgripsiwn, diodydd di-alcohol, bwyd?

A: Na. Dim newid o gwbl, na. (Cyfwelai 8, menyw, risg isel)

Dydw i ddim yn cymryd unrhyw un arall. Dydw i ddim yn ysmegu, dydw i ddim yn gwneud cyffuriau, dydw i ddim... Heblaw am y lager, rwy'n lân fel chwiban. (cyfwelai 26, dyn, risg gynyddol)

⁶² Mae'r ymatebion i'r arolwg ansoddol yn nodi bod ymatebwyr yn meddwl am alcohol nad yw'n ddiodydd fel rhywbeth i'w 'ddefnyddio' i leihau'r risg o ddal COVID-19 yn hytrach nag fel rhywbeth i'w 'yfed'. Ystyrir y mater hwn yn fanylach yn ddiweddarach yn y bennod.

Yn yr achosion prin pan adroddwyd am newidiadau yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon, roedd cynnydd yn fwy tebygol na gostyngiadau (gweler Tabl 10.1). Priodolodd cyfweleion ac ymatebwyr i'r arolwg gynnydd yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon i gost alcohol naill ai ar ei ben ei hun neu ar y cyd â'r pandemig:

Mae diod yn llawer drutach. (Ymatebydd i'r arolwg, 16, Menyw, risg gynyddol, myfyriwr)

Daeth alcohol yn ddrytach, felly fe wnes i droi at ffyrdd eraill o fferru fy hun yn ystod fy iselder. (Ymatebydd i'r arolwg, 135, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Cymysgedd o gost alcohol ond yn bennaf straen y pandemig a'r teimlad y gallwn i hefyd. (Ymatebydd i'r arolwg, 40, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig rhan amser)

Gwnaeth nifer fach o gyfweleion sylwadau ar gost gymharol isel crac o'i gymharu ag alcohol a sut yr oeddent wedi cynyddu eu defnydd o'r sylwedd hwn o ganlyniad:

C: Felly ers i bris alcohol godi, ydych chi wedi newid eich defnydd o bethau eraill fel cyffuriau anghyfreithlon, ydych chi'n defnyddio mwy...?

A: Ydw, dwi'n gwneud cyffuriau eraill hefyd, ie.

C: A ydych yn gwneud mwy nag yr oeddech yn arfer ei wneud?

A: Ydw.

C: A allwch chi siarad â mi ychydig am hynny? Beth ydych chi'n ei wneud yn wahanol?

A: Rwy'n ysmegu crac ac mae hynny'n drwm.

C: Pa mor aml ydych chi'n ysmegu crac?

A: Nawr mae hi bob yn ail ddiwrnod.

C: ... Felly ydych chi'n defnyddio mwy nag oeddech chi'n arfer ei wneud cyn i'r pris newid?

A: Ydw.

C: Allwch chi esbonio pam?

A: Pobl dwi'n hongian o gwmpas gyda nhw mae'n debyg ... y dorf anghywir yn y bôn.

C: Felly sut mae pris alcohol wedi newid eich defnydd o grac felly?

A: Wel dwi ddim yn rhy siŵr, dwi'n gwybod rŵan... roedd o'n ddrwg.... Rwy'n gweld bod y crac yn rhatach nag alcohol ar hyn o bryd. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

A: Felly, mae'n rhaid ei fod wedi bod o gwmpas, ychydig cyn i ni gael ... dwi'n ceisio meddwl nawr. Cyn i ni gael y cloi, dyna pryd y troais at ddefnyddio cyffuriau.

C: Pa fath o gyffuriau?

A: Crac.

C: Pam oedd hynny?

A: Achos dwi'n meddwl ei bod hi'n rhatach cael eich chwythu ar gyffuriau na chael yr alcohol.

C: Oeddech chi wedi defnyddio crac o'r blaen? A oedd yn beth newydd?

A: Fe wnes i ond ddim cynddrwg â'r hyn wnes i yn y diwedd.

C: Felly, fe waethygodd?

A: Do.

C: lawn, a oedd hynny'n beth dyddiol y byddech chi'n defnyddio'r crac?

A: Bob yn ail ddiwrnod mae'n debyg. (Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)

Nododd eraill gynnydd yn y defnydd o benzodiazepines oherwydd eu fforddiadwyedd o gymharu ag alcohol. Eglurodd un cyfwelai â hanes o ddefnyddio benzodiazepines fod y cynnydd yn y pris wedi ei harwain i ddechrau defnyddio Valium stryd (y cyfeirir ato weithiau fel MSJs):

C: A wnaeth newid pris alcohol, yr isafbris, effeithio ar eich defnydd o gyffuriau anghyfreithlon o gwbl?

A: Do, oherwydd mae'n rhatach i brynu Valium, oherwydd mae pobl yn cael gafael ar y Valium hwn ac maent am gael gwared arnynt i gael eu dewis gyffur, a gall y Valium fy helpu gyda'r ddiod. Mae'n rhatach. Am bum punt, roedden nhw'n cynnig 10 i mi. ...

C1: A fyddech chi wedi gwneud hynny cyn i'r pris newid?

A: Na. (cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Disgrifiodd un cyfwelai sut roedd defnyddio canabis yn golygu nad oedd angen iddo yfed llawer iawn o win. Aeth i gysylltu'r newid hwn mewn ymddygiad â phris alcohol:

Mae [canabis] yn gwneud llanast gyda fy mhen felly ni allaf ei ysmegu drwy'r amser. Os oes gen i, dim ond un botel o win alla i ei chael. Byddai hynny'n cael ei wneud i mi drwy'r dydd, ac yna af i'r gwely. Yna byddaf yn deffro ac yn ffres ac yn yfed Coke. Ni fydd yn gwneud hynny eto. Ond mae hynny i lawr i'r pris hefyd. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Er bod y prif resymau dros godi yn ymwneud â phrisiau, darparwyd rhai esboniadau eraill hefyd gan ymatebwyr yr arolwg gan gynnwys y 'sgil-ffeithiau bychan' sy'n gysylltiedig â defnyddio canabis (o gymharu ag alcohol) a bod â 'dim byd gwell i'w wneud' yn ystod y pandemig. Ar gyfer un cyfwelai, roedd cynnydd yn y defnydd o ganabinoidau synthetig (h.y. sbeis) yn gysylltiedig â phroblemau perthynas:

C1: iawn. Felly, nid ydych yn yfed y diodydd hynny mwyach. Felly, rydych chi'n yfed y rhai hyn, a fodca. Felly, rydych chi wedi symud i fodca.

A: A mwg canabis, a sbeis.

C1: Ysmegu tybaco? A sbeis.

A: Ydw.

C1: A wnaethoch chi ddefnyddio sbeis o'r blaen, neu ai'n fwy diweddar y dechreuoch ddefnyddio sbeis?

A: Naddo.

C1: Yn fwy diweddar, neu a ydych chi bob amser wedi defnyddio sbeis? Na? lawn. Felly, mae'n...

A: Roeddwn i mewn perthynas ddrwg, a bang. Fe'm hanfonodd fel hyn.

C1: A fyddech chi'n dweud bod hynny o ganlyniad i'r newid pris, neu ai rheswm arall ydyw?

A: Wel, y llywodraeth, wel maen nhw'n ysbeilio pobl nawr ... (cyfwelai 125, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Ni roddodd unrhyw ymatebwyr i'r arolwg esboniadau am eu gostyngiadau yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon. Fodd bynnag, dywedodd rhai cyfweleion fod eu defnydd o gyffuriau anghyfreithlon wedi aros ar yr un lefel â chyn cyflwyno IA. I'r ddau, roedd yr esboniadau'n canolbwyntio ar y ffaith bod defnyddio cyffuriau yn rhywbeth yr oeddent bob amser wedi'i wneud a'i fod yn rhan o'u bywydau:

C: Iawn, felly, mae'r modd rydych chi'n yfed, a lle rydych chi'n yfed, nid yw hynny wedi newid yn y blynyddoedd diwethaf?

A: Na. Dw i wastad wedi gwneud hynny. Dwi wastad wedi bod yn ben alcoholig a Valium. Roeddwn i'n arfer bod ar grac a smackhead. Dwi wedi bod arnynt i gyd.

C: Ond nawr, dim ond alcohol a Valium? Ie. Felly, a fu newid yn eich defnydd o gyffuriau ers i isafbris ddod i mewn? Oes unrhyw beth wedi newid? Dim byd?

A: Na.

C: Rydych chi'n dal i ddefnyddio'r un peth?

A: Ydw. (Cyfwelai 138, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Valium Stryd?

A: Ie, Valium stryd, heb ei ragnodi.

C: Pa mor aml ydych chi'n cymryd hynny?

A: Rwy'n cymryd hynny efallai bedair, bum gwaith yr wythnos lle gallaf.

C: A yw hynny wedi newid ers i bris alcohol newid?

A: Na, mae hynny'n dal yr un peth oherwydd dwi'n cael yr holl dabledi hyn oddi ar y rhyngwrdd ac yn dweud mai Valium ydyn nhw ac rydyn ni'n eu cymryd ac mae pobl wedi'u serio ['zeroed'] oddi arnyd nhw. Dyna beth ydyw. (Cyfwelai 151, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Cyffuriau a ragnodir gan feddyg

Ychydig o newidiadau mewn cyffuriau presgripsiwn a adroddwyd naill ai gan ymatebwyr i'r arolwg neu gyfweleion:

... dwi wedi bod ar sgript ers dwy flynedd. Rwyf wedi defnyddio sylweddau, ond nawr rydw i ar y sgript, mae'n iawn. Rwyf wedi ei reoli... (cyfwelai 153, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Na, dwi dal yr un fath. Fi jyst yn cymryd fy nghyffuriau gwrth-iselder. Dyna ni...dwi ar Mirtazapine gyda'r doctor. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: A fu unrhyw newid yn eich defnydd o sylweddau eraill? Cyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau presgripsiwn o unrhyw fath?

A: Na, dwi dal yr un peth. Fi jyst yn cymryd fy nghyffuriau gwrth-iselder. Dyna fe.

C: Maent yn cael eu rhagnodi?

A: Ydyn. (Cyfwelai 31, dyn, risg gynyddol)

C: A fu newid yn eich defnydd o sylweddau eraill ers mis Mawrth 2020? A wnaethoch chi ddefnyddio unrhyw gyffuriau anghyfreithlon neu gyffuriau presgripsiwn?

A: Na, rhoddais y gorau i ysmegu ddwywaith yn ystod y cyfnod hwnnw, ond na. Mae cyffuriau presgripsiwn wedi aros yr un fath. Mae gennyf gyflwr iechyd cronig, felly arhosodd fy mhresgripsiwn yr un fath, ond yn fwy diweddar mae hynny wedi newid ychydig, ond dyna'r cyflwr iechyd, dim byd i'w wneud ag alcohol, ond rwy'n fwy na pharod i ddweud wrthyhych os angen gwybod.
(Cyfwelai 144, dyn, risg gynyddol)

Ymhlith yr ychydig gyfranogwyr a adroddodd newid, cynigiwyd esboniadau cymysg. Ar gyfer un ymatebwr i'r arolwg roedd eu gostyngiad mewn meddyginiaeth ar bresgripsiwn yn gysylltiedig â'r pandemig a gweithio gartref, a oedd wedi 'lleihau pryder' ac wedi atal yr angen am gyffuriau gwrth-iselder. I'r gwrthwyneb, disgrifiodd tri arall gynnydd yn y defnydd o feddyginiaeth o ganlyniad i'r pandemig, naill ai oherwydd pryder neu faterion iechyd cysylltiedig â COVID:

Teimlo'n fwy pryderus oherwydd arwahanrwydd oddi wrth eich partner a'r teulu a achosodd i gyflwr y croen waethygu. (Ymatebydd i'r arolwg, 53, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Efallai bod gen i COVID hir, poen niwropathig, ac mae angen meddyginiaeth arnaf ar ei gyfer (Ymatebydd yr arolwg, 126, Menyw, risg isel, hunangyflogedig)

Meddyginiaeth iselder a phryder oherwydd bod y byd yn chwalu. (Ymatebydd i'r arolwg, 61, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Cyffuriau a ragnodwyd i rywun arall

Newidiadau yn y defnydd o gyffuriau a ragnodwyd i rywun arall a adroddwyd amlaf. Ar y cyfan, ni phrofodd y rhan fwyaf o gyfweleion unrhyw newid yn eu defnydd o gyffuriau a ragnodwyd i eraill:

Na, nid wyf yn defnyddio unrhyw sylweddau eraill cyfreithlon neu fel arall.
(Cyfwelai 146, dyn, risg isel)

C: Beth am unrhyw gyffuriau presgripsiwn rydych chi wedi'u cael o ffynonellau eraill fel yn anghyfreithlon, unrhyw beth arall?

A: Na, na. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Ymhlith y rhai a ymatebodd i'r arolwg, dim ond dau ymatebwr a adroddodd gynnydd a nododd tri ostyngiad. Nododd dau o'r ymatebwyr a adroddodd ostyngiadau fod IA yn ffactor mawr yn y newid. Fodd bynnag, ni ddarparwyd unrhyw esboniadau o sut y cyfrannodd IA at y newid. Yn yr un modd, nododd un o'r ymatebwyr a adroddodd gynnydd fod COVID-19 yn chwarae rhan fach yn y newid ond ni roddodd unrhyw fanylion pellach am y rôl hon.

Nid oedd y defnydd o gyffuriau a ragnodwyd i eraill yn cael ei grybwyll yn aml yn y cyfweliadau. Fodd bynnag, gwnaeth un cyfwelai sylwadau ar sut yr oedd wedi

defnyddio cyflenwad aelod o'r teulu o benzodiazepines yn flaenorol ond wedi dechrau defnyddio Valium stryd:

Na. Wnes i erioed ei gyffwrdd o'r blaen. Fe wnes i'r diazepam, ond nid y stwff stryd. Fe wnes i ei gael oddi ar aelod o'r teulu, ac fe wnaethon nhw ei roi i mi dim ond fel y byddai'n dod i ben... Os oeddwn i'n sâl iawn ac yn cael trawiad ... roeddwn i wedi mynd â nhw felly. Ond byth yn prynu stryd. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Y rheswm a roddwyd am y newid hwn oedd bod Valium yn 'rhatach' nag alcohol ac yn ddewis arall defnyddiol:

Gall Valium fy helpu gyda'r ddiod. Mae'n rhatach. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Meddyginiaeth dros y cownter

Yn yr un modd â chyffuriau presgripsiwn, ychydig o newidiadau a adroddwyd yn y defnydd o feddyginiaeth dros y cownter ymhlith ymatebwyr yr arolwg neu gyfweleion (gweler Tabl 10.1). Nododd dau ymatebydd i'r arolwg gynnydd yn y defnydd a phriodolwyd hyn naill ai i 'straen cynyddol' (a oedd wedi achosi mwy o feigryn) neu i gur pen a oedd yn deillio o 'ddefnydd sgrin hirfaith'. Nododd un ymatebwr i'r arolwg ostyngiad yn y defnydd o feddyginiaeth dros y cownter a phriodolodd hyn i'r pandemig a'r diffyg rhyngweithio a chyfle i ddal unrhyw salwch a oedd angen unrhyw feddyginiaeth o'r fath:

Nid wyf wedi gweld cymaint o bobl ac nid wyf wedi cael unrhyw beswch nac annwyd dros y ddwy flynedd diwethaf. (Ymatebydd i'r arolwg, 111, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Dyweddodd rhai cyfweleion eu bod wedi dechrau cymryd rhai meddyginiaethau dros y cownter yn ystod y ddwy flynedd diwethaf. Soniodd un cyfwelai ei fod wedi dechrau cymryd 'tabledi haearn' (11) tra bod un arall wedi dechrau defnyddio meddyginiaethau llysiuol i ymdopi â phyllau o banig yn dilyn y brechiad COVID-19 a fitaminau i ymdopi ag effeithiau heneiddio:

C: Felly, mae eich bwyta wedi newid. Beth am unrhyw sylweddau eraill? Ydych chi erioed wedi defnyddio unrhyw beth arall?

A: Flynyddoedd yn ôl, ie, roeddwn i'n ysmegu cannabis. Roedd gen i fadarch hud, ond dydw i ddim yn gwneud dim byd nawr. Dim ond diod sydd gen i.

C: Felly, roedd hynny amser maith yn ôl, oedd e?

A: Oedd, ond rydw i ar dabledi pwysedd gwaed, colesterol, ac oherwydd fy mod yn dioddef ar ôl i mi gael fy mhigiad, roeddwn i'n cael pyliau o banig roeddwn i, ond cefais y tabledi llysiuol hyn, ac rwy'n eu gweld yn dda. Ie, alla i ddim cofio beth maen nhw'n cael ei alw, ond mae'n wreiddyn o Seland Newydd, math o beth. Felly, rydw i wedi bod yn eu cymryd ac rwy'n teimlo'n dda.

C: lawn, ond does dim newid arall wedi bod bryd hynny o ran unrhyw beth arall ers COVID?

A: Na, tabledi fitamin a thabledi olew iau penfras. Ond mae hynny oherwydd fy mod i'n heneiddio, mae fy mhencliniau'n boenus felly, rydw i'n eu cymryd bob dydd. (Cyfwelai 112, dyn, risg isel)

Diodydd di-alcohol

Roedd yr esboniadau am newidiadau yn y defnydd o ddiodydd di-alcohol yn cael eu cysylltu amlaf â'r pandemig a'r newid i weithio gartref, a gynyddodd y cyfle i yfed te neu goffi:

Mae gweithio gartref wedi ei gwneud hi'n fwy cyfleus gwneud coffi trwy gydol y dydd. (Ymatebydd i'r arolwg, 20, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig llawn amser)

Fe wnaethon ni brynu peiriant coffi neis, byth yn yfed coffi cymaint cyn hyn. Nawr 'dyn ni'n cael 1 y dydd. (Ymatebydd i'r arolwg, 140, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

Gweithio o gartref, cymryd llawer mwy o egwylliau te (Ymatebydd yr arolwg, 112, Gwryw, risg cynyddol, cyflogedig amser llawn)

Fodd bynnag, disgrifiodd un ymatebwr i'r arolwg y sefyllfa i'r gwrthwyneb lle'r oedd gweithio o gartref wedi lleihau'r cyfleoedd i yfed te oherwydd '*dim rowndiau te tîm yn y swyddfa*' (Ymatebydd yr arolwg, 62, Menyw, risg gynyddol, cyflogedig amser llawn).

Dyweddodd nifer fach o gyfweleion eu bod wedi yfed mwy o ddiodydd di-alcohol yn y cyfnod ar ôl gweithredu IA. Roedd y newid hwn yn gysylltiedig â phandemig COVID-19 a ffactorau eraill, gan gynnwys blas gwell, a chynnydd mewn argaeledd dewisiadau di-alcohol/alcohol isel, yn hytrach na gydag IA.

C: Rydych chi wedi rhoi cynnig ar hynny ychydig, onid ydych chi? Felly, mae yna newid wedi bod yno ... Diodydd di-alcohol?

A: Ydw.

C: Felly, y stff dim alcohol.

A: Ie, ond dydw i ddim yn yfed cymaint â hynny, dim ond i fod yn gymdeithasol. Dim ond mewn cwmni, a dweud y gwir.

C: Pa mor aml fyddech chi'n dweud eich bod chi wedi gwneud hynny?

A: Efallai unwaith y mis. Ie, tua unwaith y mis. (Cyfwelai 21, dyn, nad yw'n yfed)

Dydw i ddim yn meddwl fy mod i wedi bod allan am ddioid nawr ers amser maith i gael prydau bwyd ac felly oherwydd rhan ohono'n aml yw'r newid ... mae fy mywyd gwaith wedi newid hefyd. COVID yn cael effaith hefyd ... Felly mae hynny'n ffactor mawr a dweud y gwir o fewn fy newidiadau hefyd. Fel i mi ddweud, mae'r ffordd rydw i'n gweithio wedi newid, mae COVID wedi golygu nad ydw i'n mynd allan, a hefyd mae mwy o amrywiaeth o ddiodydd di-alcohol o ansawdd da wedi eu cyflwyno. (Cyfwelai 19, dyn, risg isel)

Nid oedd dewisiadau amgen di-alcohol yn boblogaidd ar draws y samplau. Yn wir, roedd un cyfwelai wedi'i ddigalonni gan y canfyddiad o bris uchel cynhyrchion alcohol isel a dywedodd ei bod yn rhatach prynu diod ysgafn na chwrrw alcohol isel:

Na, byddai gen i baned neu sudd, neu wydraid o ddŵr. Os ydw i mewn tafarn ac nad ydw i'n yfed, ar y diwrnodau mai fi yw'r gyrrwr dynodedig ar gyfer mynd allan i'r poker, dim ond J20 fydd gen i. Fydda i ddim yn cael chwrrw alcohol isel. Wn i ddim, mae'n ymddangos yn ffordd ddrud o beidio â chael chwrrw. ... Nid ydych chi'n cael chwrrw, mae'n debyg y gallwch chi gael diod ysgafn. Mae'n rhatach. (Cyfwelai 34, dyn, risg gynyddol)

Soniodd un cyfwelai a oedd wedi rhoi'r gorau i yfed yn y cyfnod ers i'r IA gael ei weithredu am ansawdd uchel chwrrw alcohol isel ond ansawdd gwael gwinoedd alcohol isel:

Gwin alcohol isel, dwi ddim yn gwybod a ydych chi erioed wedi rhoi cynnig arno, ond yn y bôn mae'n union fel sudd grawnwin, sudd grawnwin melys. Fyddwn i ddim yn trafferthu gwario arian arno, a dweud y gwir. Byddwn i'n yfed dŵr. Rwy'n eithaf hapus â hynny. ... Mae ansawdd y chwrrw yn dda iawn, iawn, mewn gwirionedd. Mae'r chwrrw dim alcohol yn ardderchog. (Cyfwelai, dyn, 21, nad yw'n yfed)

Alcohol ar ffurf wahanol i ddiod

Nododd 13% o ymatebwyr yr arolwg gynnydd yn y defnydd o alcohol heblaw diodydd (gweler Tabl 10.1). Er y rhagfynegwyd y byddai'n ganlyniad anfwriadol posibl IA mewn adroddiadau blaenorol, roedd cynnydd mor sylweddol yn annisgwyl ac yn peri pryder o ystyried peryglon yfed alcohol mewn ffurfiau heblaw diodydd. Fodd bynnag, datgelodd dadansoddiad o'r ymatebion i'r arolwg ansoddol nad oedd ymatebwyr yr arolwg yn meddwl am alcohol nad yw'n ddiod fel rhywbeth i'w 'yfed' ond yn hytrach fel rhywbeth i'w 'ddefnyddio' i leihau'r risg o ddal COVID-19 (e.e., 'Wnes i byth arfer golchi dwylo cyn COVID!' a 'defnyddio hylif diheintio dwylo wedi cynyddu'n aruthrol oherwydd pandemig').

Ni ddywedodd yr un o'r cyfweleion eu bod wedi defnyddio alcohol ar ffurf wahanol i ddiod yn lle alcohol. Fodd bynnag, myfyriodd un cyfwelai ar sut yr oedd ffrind, a fu farw o ddiddyfnu alcohol, wedi bod yn gwasgu alcohol o weips diheintio dwylo. Priodolodd y cyfwelai'r ymddygiad hwn i gost uwch alcohol:

C: Ydw, ond allwch chi gofio gweld newid ym mhris diod?

A: Gallaf. Aeth un botel o seidr a allai fod wedi ein helpu ni i £10. Dyna dwi'n cofio.

C: Felly, seidr oedd yn arfer eich helpu chi, y gallech chi ei brynu...?

A: Ie, methu ei fforddio oherwydd mae'n £10 nawr.

C: Fe wnaethoch chi sylwi hynny cwpl o flynyddoedd yn ôl?

A: Do, ac roeddwn i'n meddwl ei fod yn ffaidd. Mae'n lladd pobl.

C: Sut felly?

A: Wel bu farw un o fy ffrindiau oherwydd na allai ei fforddio.

C: Felly, beth ddigwyddodd?

A: Bu farw o ddiddyfnu alcohol.

C: 'Dych chi ddim o ddifrif?

*A: Ydw, roedd yn gwasgu'r cadachau alcohol hynny. Bu farw.
(Cyfwelai 139, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)*

Bwyd

Cafwyd esboniadau cymysg gan ymatebwyr yr arolwg a chyfweleion mewn perthynas â newidiadau yn y bwyd a fwyteir. I rai, roedd y pandemig COVID-19 yn amlwg yn ffactor achosol gan fod 'gweithio o gartref' wedi'i gwneud hi'n haws i fwyta byrbrydau, tra i eraill y roedd y diflastod o fod yn sownd gartref wedi'u harwain i fwyta mwy:

Mae gweithio gartref wedi ei gwneud hi'n haws cael gafael ar fyrbrydau llawn siwgr. (Ymatebydd i'r arolwg, 63, Gwryw, risg isel, cyflogedig llawn amser)

*Mwy o amser yn cael ei dreulio gartref a methu ymweld â lleoedd.
(Ymatebydd i'r arolwg, 53, Menyw, risg isel, cyflogedig llawn amser)*

*Fe wnes i ddibynnu llawer ar losin a siocled yn ystod y cyfnod 2020-2022.
(Ymatebydd i'r arolwg, 39, Gwryw, risg gynyddol, cyflogedig llawn amser)*

Gan ein bod ni'n sownd yn y tŷ roeddwn i'n bwyta mwy o siocled allan o ddiflastod. (Ymatebydd i'r arolwg, 65, Menyw, risg gynyddol, myfyriwr)

Rwy'n meddwl fy mod yn fwy na thebyg yn mwynhau ychydig mwy o fwyd neis ers y pandemig, rwy'n meddwl. Mae'n debyg bod hynny'n rhywbeth y byddwn i'n edrych ymlaen ato, fel pe na bawn i'n gallu mynd allan i gael hwyl a gweld pobl, yn lle hynny byddwn i'n trin fy hun i siop tecawê, oherwydd dyna'r unig hapusrwydd roeddwn i yn ei gael bryd hynny. Ie, rwy'n meddwl mai dyna'n ôl pob tebyg oedd yr unig beth mwy ymbleserol a wnes i dros y pandemig. Fel y dywedais, gostyngodd fy yfed alcohol yn sylweddol. Dydw i erioed wedi dablo ag unrhyw sylwedd arall a dweud y gwir. Yn y bôn, bwyd yn unig a gynyddodd i mi. (cyfwelai 107, menyw, risg isel)

Eglurodd un ymatebwr i'r arolwg fod eu bwyta wedi cynyddu oherwydd eu bod yn gweithio mwy a bod angen 'mwy o danwydd' arnynt.

Cyn rhoi IA ar waith, codwyd pryderon ynghylch rhai yfwyr yn mynd heb fwyd er mwyn talu am eu halcohol. Esboniodd un o'r cyfweleion (yfwyr dibynnol) fod y cynnydd yn y pris wedi ei arwain at roi gwin o flaen bwyd a bod hyn wedi arwain at broblemau perthynas:

C: Felly, ydy'r newid ym mhris alcohol wedi cael unrhyw effaith ar eich bywyd fel arall, felly ar berthnasoedd neu...?

A: Do, yn bendant, achos dwi'n cael potel o win yn hytrach na thun o ffa. Roeddwn i'n arfer cael dadleuon gyda fy nghariad a phan gefais y babi hefyd gyda hi, pan oeddwn i'n byw gyda hi, roedd yn bendant yn achosi dadleuon.

C: Achos roeddech chi'n prynu alcohol yn lle bwyd?

A: Ie, nes i roi hwnna'n gyntaf. Fydda' i ddim yn cael hwnna heddiw, neu byddai hi'n fy nal i fynd o gwmpas [Archfarchnad] a byddwn i'n agor y botel, yn ei yfed fel rwy'n siopa, ond yn rhoi'r botel i mewn a thalu amdani. Felly, roedd yn achosi problemau. Ie, roeddwn i'n arfer gwneud hynny.

C: Felly, mae wedi effeithio ar eich perthynas?

A: Do.

C: Wnaeth y berthynas chwalu?

A: Yn y diwedd fe wnaeth, ond nid yn gyfan gwbl oherwydd problemau alcohol. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Nid oedd yr holl esboniadau am newidiadau mewn bwyta yn gysylltiedig â'r pandemig. Yn wir, dywedodd un ymatebwr i'r arolwg eu bod wedi lleihau eu bwyta oherwydd cynnydd mewn 'trethi a phrisiau' nad oeddent yn gysylltiedig â COVID-19 neu IA. At hynny, roedd un cyfwelai yn ei gysylltu â 'chyfleustod' tra bod un arall yn ei gysylltu â phroblemau iechyd meddwl a straen ffrind yn cael ei arestio:

C: Beth am fwyd? A newidiodd hynny mewn unrhyw ffordd?

A: Efallai mwy o siopau tecawê, ond nid yn yr ystyr bod gwahanol fathau o fwyd neu chwaeth wedi newid. Peth mwy cyfleus oedd dweud, "O, fedra i ddim trafferthu coginio heno, gawn ni bryd tecawê." (Cyfwelai 3, menyw, risg gynyddol)

C: Bwyd binge, iawn. A yw hwn yn newid sydd wedi digwydd ers i ni siarad diwethaf?

A: Wel, mae wedi gwaethygu. Roeddwn yn gwella o fy bwlimia am gyfnod, ond arestwyd ffrind i mi am fod yn bedoffeil y llynedd, ac fe waethygodd bryd hynny. Wnes i ddim bwyta nac yfed am tuag wythnos. (Cyfwelai 11, menyw, dibyniaeth bosibl)

Crynodeb

Roedd y bennod hon yn archwilio newidiadau yn nefnydd yfwyr o sylweddau eraill yn y cyfnod ers gweithredu IA. Fel y rhagwelwyd mewn adroddiadau blaenorol, ychydig o yfwyr a nododd unrhyw newidiadau yn eu defnydd o sylweddau eraill ers mis Mawrth 2020. Yn wir, nid oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon o'r blaen ac nid oeddent wedi dechrau gwneud hynny yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf. Pan adroddwyd am newidiadau roedd y cynnydd yn fwy cyffredin na gostyngiadau ac yn cynnwys cynnydd yn y defnydd o grac, benzodiazepines a chanabinoidau synthetig, lle'r deallwyd eu bod yn cynnig gwell gwerth am arian nag alcohol. Fel y rhagwelwyd, roedd gan y rhai a ddywedodd eu bod wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon ar ôl mis Mawrth 2020, hanes o ddefnyddio sylweddau anghyfreithlon er nad oedd pob un ohonynt wedi defnyddio'r math penodol hwnnw o gyffur o'r blaen.

Nododd nifer fach o yfwyr newidiadau yn eu defnydd o feddyginiaeth dros y cownter, a oedd yn cynnwys cynnydd (oherwydd straen corfforol a meddyliol) a gostyngiadau (oherwydd llai o gyfleoedd i ddal unrhyw salwch) a oedd yn fwy tebygol o gael eu priodoli i'r pandemig nag IA. Roedd cynnydd yn y defnydd o fwyd a diodydd di-alcohol hefyd yn gysylltiedig â'r pandemig ac, yn benodol, gweithio gartref, a roddodd fwy o gyfleoedd i fwyta ac yfed te a choffi. Roedd rhywfaint o dystiolaeth hefyd o gynnydd yn y defnydd o ddiodydd alcohol isel, y nodwyd eu bod yn blasu'n well ac ar gael yn ehangach nag o'r blaen. Yn groes i'r rhagfynegiadau, prin oedd y dystiolaeth o yfwyr yn rhoi bwyd yn lle alcohol o ganlyniad i IA, a dim ond un yfwr a

welodd ffrind yn gwasgu alcohol o gadachau glanweithdra yn defnyddio alcohol ar ffurf arall i ddiod.

11. Effaith IA ar fywydau personol yfwyr

Gan symud ymlaen o effaith IA ar batrymau yfed a'r defnydd o sylweddau eraill, mae'r bennod hon yn archwilio canlyniadau cymdeithasol ac iechyd ehangach cyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru. Rhennir y bennod yn ddwy brif ran. Mae'r cyntaf yn canolbwyntio ar effaith gymdeithasol bosibl IA ar yfwyr gan gynnwys yr effeithiau ar: droseddu, cyllid, perthnasoedd, cyflogaeth, a thai. Mae ail ran y bennod yn archwilio effaith IA ar iechyd corfforol a meddyliol yfwyr. Mae'r bennod, fodd bynnag, yn dechrau gydag adolygiad o'r ymatebion i'r arolwg i asesu graddau unrhyw newid ym mywydau yfwyr yn y cyfnod ers gweithredu IA. Mae gweddill y bennod yn canolbwyntio ar y cysylltiad rhwng IA ac unrhyw newidiadau yn y meysydd hyn⁶³.

Newidiadau ym mywydau personol yfwyr

Roedd yr arolwg yn cynnwys cyfres o gwestiynau a ofynnodd i yfwyr nodi a oedd IA neu COVID-19 wedi cael effaith ar wahanol agweddau ar eu bywydau personol gan gynnwys eu perthnasoedd, iechyd, cyllid, trefniadau tai ac ymddygiad troseddol. Cyflwynir y canlyniadau yn Nhabl 11.1. Fel y nodwyd yn flaenorol yn yr adroddiad hwn, canfuwyd bod IA wedi cael effaith ar gyfran fach yn unig o yfwyr. Yn wir, nododd llai na 10 y cant o yfwyr fod IA wedi effeithio ar unrhyw un o'r wyth agwedd a nodwyd. Mewn cyferbyniad, nododd cyfrannau llawer mwy o yfwyr fod COVID-19 wedi effeithio ar eu bywydau personol. Mewn gwirionedd, nododd ymhell dros hanner yr yfwyr fod COVID-19 wedi effeithio (naill ai llawer neu ychydig) ar eu perthnasoedd â theulu a ffrindiau ac ar eu hiechyd corfforol a meddyliol. Yr un eithriad oedd ymddygiad troseddol lle nad oedd llawer o ymatebwyr yn teimlo bod IA neu COVID-19 wedi effeithio arnynt (4% a 10% yn y drefn honno).

Tabl 11.1 Effaith IA a COVID-19 ar fywydau personol yfwyr

	A wnaeth IA effeithio hyn?			A wnaeth COVID-19 effeithio hyn?		
	Do - llawer	Do - ychydig	Na – ddim o gwbl	Do - llawer	Do - ychydig	Na – ddim o gwbl
Perthnasoedd - teulu	4% (6)	4% (6)	93% (161)	26% (40)	36% (57)	38% (60)
Perthnasoedd - ffrindiau	3% (5)	6% (10)	91% (156)	30% (46)	39% (61)	31% (49)
Iechyd corfforol	2% (4)	4% (6)	94% (163)	23% (36)	34% (53)	42% (65)

⁶³ O ystyried mai un o nodau allweddol y gwerthusiad hwn yw asesu effaith IA ar fywydau personol yfwyr, mae'r bennod yn canolbwyntio ar yr hyn a ddywedodd yfwyr am sut yr effeithiodd IA ar eu bywydau yn hytrach na sut yr effeithiodd COVID-19 ar eu bywydau.

Iechyd meddyliol	4% (6)	5% (9)	91% (156)	39% (60)	31% (49)	30% (47)
Cyflogaeth	2% (3)	4% (6)	95% (161)	22% (34)	16% (25)	62% (95)
Cyllid	4% (7)	8% (14)	88% (152)	20% (30)	29% (44)	52% (80)
Cartref/Byw	4% (6)	4% (7)	93% (160)	18% (27)	10% (16)	72% (111)
Troseddi	2% (4)	2% (4)	95% (163)	7% (10)	3% (4)	91% (139)

Nodiadau: rhai achosion coll.

Gofynnwyd i'r rhai a nododd fod IA neu COVID-19 wedi effeithio ar eu bywydau personol i ddarparu manylion am sut yr oeddent wedi effeithio arnynt. Cyflwynir yr esboniadau a ddarperir drwy gydol y bennod hon ochr yn ochr â detholiadau o'r cyfweiliadau. O ystyried mai ychydig o ymatebwyr i'r arolwg yr effeithiwyd arnynt gan IA o ran eu bywydau personol, ychydig o ymatebion arolwg ansoddol a ddarparwyd. Mae'r bennod felly'n cynnwys llawer mwy o detholiadau o'r cyfweiliadau nag ymatebion arolwg ansoddol.

Effaith gymdeithasol

Perthnasoedd

Soniodd sawl cyfwelai am newidiadau mewn perthynas â theulu a ffrindiau o ganlyniad i IA. Yn y rhan fwyaf o achosion roedd y newid er gwaeth yn hytrach nag er gwell. I un cyfwelai, roedd pris uwch alcohol yn golygu bod ganddo 'lai o incwm gwario' ac nid oedd yn gallu mynd allan i gymdeithasu mor aml ag o'r blaen. Disgrifiodd IA fel 'treth dyn tlawd' ac aeth ymlaen i ddisgrifio'r effaith ar ei fywyd cymdeithasol:

C: A yw IA wedi cael effaith ar eich bywyd yn fwy cyffredinol, o ran perthnasoedd â ffrindiau, teulu, iechyd corfforol, iechyd meddwl?

A: Wel, mae'n rhaid iddo wneud a dweud y gwir, achos alla i ddim mynd allan cymaint, tra roeddwn i'n arfer mynd allan ddwy neu dair gwaith yr wythnos, rydw i'n mynd allan ddwy nawr, os gwelwch chi beth rydw i'n ei olygu. Felly, mae fy mywyd cymdeithasol yn bendant wedi dioddef ychydig. (cyfwelai 13, gwryw, risg cynyddol)

Roedd y dirywiad mewn perthnasoedd yn arbennig o ddifrifol ymhlith rhai yfwr dibynnol. I rai, roedd y cynnydd yn y pris yn eu gwneud yn amharod i rannu cyflenwadau cyfyngedig o alcohol gyda ffrindiau, a arweiniodd yn aml at ddadleuon:

A: Ie. Rydw i wedi colli ffrindiau trwyddo, trwy yfed.

C: Trwy'r newid pris?

A: Ie, achos fyddan nhw ddim yn cael y ddiod dw i eisïau. Maen nhw bob amser yn cael yr un rhataf nawr, y seidr, ac maen nhw'n gwybod yn dda na fyddaf yn ei yfed, felly rwy'n dweud, "Wel, nid ydych chi'n cael fy un i. Pam ddyllwn i dalu am win drud, pan fyddwch chi'n cael poteli £6?" Mae'n braf, mae'n dal yn braf, ond allwn i ddim ei ddeall. Byddai'n achosi dadleuon, ac wedyn ni fyddaf byth yn siarad â phobl eto bryd hynny. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Am beth oeddech chi'n dadlau?

A: Pob peth gwahanol gyda'r yfed.

C: Ac a yw hynny'n ymwneud â'r pris?

A: *Weithiau.*

C: Felly beth fydddech chi'n dadlau amdano?

A: *Wel os nad oedd gen i ddigon byddwn i'n gofyn i rywun ac os ydyn nhw fel, "Na, na, na," yna byddwn i'n mynd yn flin ac mae hynny'n troi mewn i ddadl wedyn. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)*

I eraill, cynyddodd y cynnydd mewn pris eu lefelau straen, a gafodd effaith ganlyniadol ar eu perthynas ag aelodau o'r teulu:

Ie, mae'n wir, ie, oherwydd fe wnes i roi'r gorau i wneud y pethau arferol yn unig. Fyddwn i ddim yn prynu tocyn bws. Roeddwn i'n mesian o gwmpas ar fy nhraed oherwydd roedd pob ceiniog ar gyfer alcohol. Byddwn yn rhoi'r gorau i brynu... Fel, rhoi 'trêt' i fy hun ... Ar ddiwrnod cyflog roeddwn i'n arfer rhoi trêt fy hun i ychydig o golur neu ychydig o ddillad. Rhoddais y gorau i wneud hynny. Wedi rhoi'r gorau i siarad â fy nheulu oherwydd straen cyson oedd hynny

C1: Felly, mae wedi effeithio ar eich perthnasoedd?

A: *Do. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)*

Rhagwelwyd mewn adroddiadau blaenorol y gallai rhai yfwyr droi at fenthyciadau gan deulu a ffrindiau er mwyn ariannu eu defnydd parhaus o alcohol ac y gallai perthnasoedd ddiodeff o ganlyniad (Holloway et al., 2019, Buhociu et al. 2021). Daeth y rhagfynegiad hwn yn realiti i un cyfwelai a ddisgrifiodd sut y dioddefodd ei pherthynas â ffrind (yfwr dibynnol) o ganlyniad i geisiadau dro ar ôl tro i fenthyg arian i dalu am alcohol ers i bris alcohol godi:

A: *Ie. Ffrind, mae hi'n ddibynnol ar ddiod. Sylwais, er nad yw hi'n yfed cymaint, ei bod yn cael mwy o drafferth yn ariannol oherwydd ei fod yn costio mwy o arian iddi.*

C: Iawn. Felly, ers i'r pris godi ...

A: *Mae hi wedi sylwi ar y gwahaniaeth, ac oherwydd ei bod hi wedi sylwi ar y gwahaniaeth, mae hi ar fy achos yn fwy am arian.*

C: O ddaioni. Felly, mae hi'n gofyn am fenthyg arian?

A: *Sori?*

C: Mae hi'n gofyn am fenthyg arian?

A: *Ydy... dwi'n ei chael hi'n anodd dweud na, ond mae'n rhaid i mi oherwydd ni allaf ei chael hi'n effeithio ar fy mywyd o ran cyllid a fy nheulu ...*

C: Mae'n rhaid bod hynny'n anodd iawn iddi hi, ac i chi hefyd.

A: *Mae e. Does ganddi hi neb yno chwaith. Mae'n anodd, ond ni allaf barhau i anfon arian ati. Mae'n anodd iawn.*

C: Mae hynny wedi effeithio ar eich perthynas â hi?

A: *Ydy, mae wedi. Ydy. (Cyfwelai 8, menyw, risg isel)*

Troseddau meddiangar

Fel y rhagwelwyd hefyd yn yr adroddiadau blaenorol, adroddodd sawl cyfwelai (pob yfwr dibynnol) gynnydd mewn troseddu er mwyn hwyluso eu defnydd parhaus o alcohol. Yn y rhan fwyaf o achosion, yr ymddygiad troseddol oedd dwyn o siopau:

C: Ond dydyn nhw ddim yn dod o hyd i ffordd i gario ymlaen?

A: *Wel, maen nhw'n dwyn o siopau neu maen nhw'n gwneud beth bynnag.*

C: Ydych chi wedi sylwi ar hynny? Ydych chi wedi gweld pobl yn gwneud mwy o hynny'r dyddiau hyn?

A: Beth?

C: Dwyn o siopau?

A: Ydw, ydw, rydw i wedi'i wneud fy hun. (Cyfwelai 110, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Felly, cyn isafbris, a fyddech chi wedi yfed pethau mawr o seidr?

A: Byddwn, a byddwn i wedi talu amdano, a byddai wedi para i mi.

C: A nawr?

A: A nawr beth? Rwy'n prynu un can am bunt.

C: A ydych chi'n yfed mathau eraill o alcohol?

A: Ydw, ac rydw i'n eu dwyn oherwydd rydw i wedi cael digon o'r prisiau.

C: Felly, mae'r cynnydd pris wedi effeithio'n ddramatig arnoch chi?

A: Do, effeithiodd yn ddramatig arnaf ac mae wedi effeithio'n ddramatig ar fenywod. Rhwch fi ar y llawr, achos does dim ffordd, dwi'n eistedd mewn drws gyda blanced, yn diraddio fy hun yn fwy nag y mae cymdeithas eisoes wedi fy niraddio, dim ffordd. Byddai'n well gen i fynd i'r siop a chymryd y botel. Nid oes unrhyw ffordd fy mod yn cael blanced ac yn cael fy niraddio mwy nag yr wyf eisoes wedi cael fy niraddio.

C: Mae'n ddrwg gen i. Felly, nid ydych chi'n gefnogwr o'r polisi hwn?

A: Nac ydw.

C: Ac mae wedi newid eich yfed.

A: Ac mae wedi newid fy nhroseddu ... mae wedi gwneud i'm troseddi fynd yn uchel.

C: Ai dwyn o siopau yw hynny yn gyfan gwbl, neu unrhyw beth arall?

A: Ie, dwyn o siopau. (Cyfwelai 139, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Esboniodd un cyfwelai nad oedd wedi dwyn o siopau yn y gorffennol a'i bod wedi dechrau oherwydd na allai fforddio prynu'r alcohol yr oedd ei angen arni fwyach:

C: Pryd ddechreuoch chi ddwyn o siopau?

A: Rhyw flwyddyn a hanner

C: Pam oeddech chi'n ei wneud?

A: Methu ei fforddio. Felly, byddwn yn mynd i mewn a byddwn yn torri allan y dyn canol. Fel arfer ni fyddwn yn mynd i ladrata pethau i'w gwerthu. Byddwn i'n mynd i ladrata'r alcohol yr oeddwn ei angen.

C1: Nid oeddech chi wedi gwneud dim o hynny o'r blaen?

A: Na, wnes i erioed ddwyn o siopau. Ond cefais fy nal. Cefais fy nal. Gwelais y cyfle, ac roeddwn yn sâl, roeddwn angen diod. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Nid oedd dwyn o siopau yn opsiwn i un cyfwelai a oedd yn gweld y posibilrwydd o gyflawni'r math hwn o drosedd yn ormod o straen. Yn lle hynny, disgrifiodd dalu rhywun (yn aml yn ddibynnol ar heroin) i ddwyn alcohol o siopau ar ei ran. Yn ymarferol, roedd hyn yn golygu ei fod yn gallu cael alcohol am bris is na'r isafswm uned o 50c:

C: Felly, rydych chi'n talu £20 i rywun i gael rhywbeth, y byddan nhw wedyn yn ei wario ar heroin?

A: Ie.

C: Felly, cefnogi arferion eich gilydd?

A: Ie, rydych chi'n helpu'ch gilydd. Mae'n wallgof, mae'n wallgof. Ni ddylech fod yn eu defnyddio. Nid yw'n wahanol i... ond os ydyn nhw wedi gwirioni arno, maen nhw wedi gwirioni arno, a byddan nhw'n gwneud unrhyw beth i'w gael.

C: A fyddan nhw'n dwyn o siopau?

A: Ie, byddan nhw'n cael dwy neu dair potel lle bydda i'n cael un yn unig am yr arian.

C: Felly, dydych chi ddim eisiau gwneud y dwyn o siopau eich hun?

A: Na, rydw i wedi rhoi cynnig arno, rydw i wedi'i wneud, ond nid yw i mi. Mae fy mhryder yn mynd trwy'r to.

C: Ond rydych chi'n gwybod y bydd yna rywun a fydd yn ei wneud?

A: Ac mae fel dim byd... "Sut uffern wyt ti'n ei wneud?" Ond mae'n rhaid iddyn nhw ei wneud oherwydd maen nhw'n 'clycio' ['clucking'].

C: Iawn, felly a fyddech chi'n dweud bod isafbris wedi arwain at newid... cynnydd mewn dwyn o siopau?

A: Yn bendant. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Mathau eraill o droseddau

Dyweddodd nifer fach o gyfweleion hefyd eu bod wedi cymryd rhan mewn mathau eraill o droseddau o ganlyniad i IA. Roedd hyn yn cynnwys ymddygiad meddw ac afreolus ar ôl yfed alcohol 'drud' yn gyflym gan iddynt eisiau cael yr effaith fwyaf posibl:

C: Beth am droseddu? Felly, rydyn ni wedi siarad am sut y byddech chi'n talu rhywun i ddwyn o siopau i chi. Felly mae isafbris wedi effeithio ar hynny.

A: O meddwi ac afreolus.

C: A yw wedi eich gwneud chi fwy neu lai meddw ac afreolus?

A: Dros y mis diwethaf nid yw wedi gwneud hynny. Rydw i wedi bod dan glo cryn dipyn o weithiau oherwydd, yn lle cymryd yr amser, rydw i'n ei daflu i lawr y llwnc. Dwi'n meddwl "ffycin' uffern; roedd hynny'n ddrud, felly man y man i fi gael fy 'chwalu' arno hefyd."

C: Iawn, felly rydych chi wedi bod yn fwy meddw afreolus ers isafbris?

A: Do. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Dyweddodd rhai cyfweleion fod rhai siopau yn gwerthu alcohol am brisiau islaw'r isafbris uned a'u bod felly'n gweithredu'n groes i'r ddeddfwriaeth IA:

Es i mewn i siop ychydig cyn hynny... roeddwn i newydd ddod allan o'r ysbyty. Ychydig cyn hynny. Roedd yn [enw siop] i lawr XXXX, ac roeddwn i wedi mynd i mewn yno. Maen nhw dal ar y silff, ond maen nhw wedi dyddio. Felly, dywedais, "Mae hwn wedi dyddio. Rhoddaf £1 i chi amdano." Rhoddais £1 iddo amdano. Dyna'r unig le dwi wedi ei weld yn dal ar y silffoedd achos dydyn nhw ddim hyd yn oed yn ei roi ar y silffoedd bellach oherwydd does neb yn ei brynu. Mae pawb yn yfed y [brand lager cryf], y lager naw y cant, neu'r [brand], oherwydd gallwch eu prynu yn siopau'r UE. Mae'n amlwg nad ydyn nhw'n ei wneud yn iawn, ynte? (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

A: Ond wedyn byddai'n rhaid i mi wyllo'r prisiau ar y gwin mewn rhai siopau bryd hynny, mynd am y cynigion arbennig, neu £5 oherwydd ei fod ychydig fisoedd wedi dyddio neu rywbeth, gwin yw e.

C: Felly, ydych chi'n gweld bod rhai o'r siopau wedi cael bargeinion amheus?

A: Do, yn bendant. Mae un i mewn... fe ddywedaf wrthy ch ble mae un, Albany Road, yn gwerthu seidr hen ffasiw'n.

C: Beth, yn rhad?

A: Ie, punt y botel.

C: Pa mor fawr yw potel?

A: Tri litr.

C: Tri litr am bunt?

A: Ie, ac mae'n cael ei alw... achos wyddoch chi, mae'n ddwy flynedd wedi dyddio, allwch chi ddim gwerthu hwnna, ond fe allwch chi ei gael am bunt. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Gwnaeth yr un cyfwelai hwn sylwadau hefyd ar werthu alcohol anghyfreithlon dan-y-cownter:

C: Ond rydych chi'n dod o hyd i rai siopau sy'n gwerthu pethau o dan y cownter?

A: Maen nhw'n gallu, ydyn. Mae'n dibynnu ar ba siopau. Mae rhai siopau yn bendant yn...

C: Ie, iawn, felly mae'n rhaid i chi ei gydbwyso. Felly, os ydych chi mewn siop sy'n gwerthu pethau sydd ddim yn gwbl gyfreithlon, pa fath o alcohol fydd o dan y cownter? A oes math penodol?

A: Oes. Beth maen nhw'n ei werthu? Fodca, fodca s*** rhad sy'n erchyll beth bynnag. Mae clampio lawr wedi bod arnyn nhw. Beth oedd y llall? Ni allaf feddwl beth oedd yr un arall. Ni allaf gofio beth ydoedd. Roedd yn wirod. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

I'r gwrthwyneb, disgrifiodd un cyfweliad sut yr oedd IA wedi arwain at lai o drafferth gyda'r heddlu. Drwy newid o alcohol i grac oherwydd ei fod mor rhad, gwnaeth y cyffur adfywiol hwn hi'n fwy effro a chymryd rhan mewn ymddygiadau llai troseddol o ganlyniad:

Gyda'r alcohol dim ond hunllef ydw i. Rwy'n meddwi gormod a dydw i ddim yn sylweddoli beth rydw i'n ei wneud nes ei bod hi'n rhy hwyr. Ond gyda'r crac dwi'n effro. Felly, dwi'n meddwl mai dyna sydd wedi gwneud i mi newid o'r ddiodyd i'r crac oherwydd dwi'n fwy effro ar y crac. ... Gydag alcohol does gen i ddim syniad beth rydw i'n ei wneud ... byddwn i'n gwneud pethau gwirion fel cerdded o gwmpas gyda chyllell a hynny. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Erledigaeth

Un mater a amlygwyd yn ystod nifer o gyfweliadau ag yfwyr dibynnol oedd y niwed sy'n gysylltiedig â newid o seidr canran uchel, cost isel i wirodydd. Disgrifiodd un yfwr ddod yn fwy agored i niwed ar ôl yfed fodca ac esboniodd ei bod wedi dioddef lladrad tra'n anymwybodol:

C1: Beth wnaethoch chi?

A: Wedi newid i fodca.

C1: Felly, fe wnaethoch chi symud felly, yn syth bin?

A: Mwy neu lai. Cefais arian drwodd, sylweddolais, ewch i [Archfarchnad], gallwch gael fodca â brand ei hun [Archfarchnad] ac mae'n gweithio allan yn rhatach na chael...

C1: Felly, pan fyddwch chi'n yfed seidr, ydych chi'n yfed y fflagonau hynny yn eithaf cyflym, lle gyda'r fodca y byddwch yn arafach?

A: Y fflagonau, byddwn i'n sipian trwy'r dydd. Y fodca, byddwn i'n taflu eithaf tipyn lawr fy ngwddf jest i neud fi'n dda, ond wedyn byddwn i'n sipian ychydig ac yna lot o'r amser dwi'n deffro ac mae fy stwff i gyd wedi mynd, pethau felly. Dyna dwi'n ei gael - gyda'r fodca.

C1: Nid yw hynny'n dda. Oedden nhw'n dwyn dy ddiod di hefyd pan oedden nhw'n dwyn dy stwff di?

A: Oedden, diod, mynd trwy fy mhocedi... (cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Soniodd cyfwelai arall hefyd yn fwy cyffredinol am gynnydd mewn lladradau gan yfwyr meddw o ganlyniad i fethu fforddio ei brynu:

C: Felly a fyddech chi'n dweud bod isafbris wedi arwain at newid ... unrhyw droseddu arall rydych chi'n meddwl?

A: Dwyn oddi ar ein gilydd.

C: Ie, a oes mwy o hynny?

A: Oes, yn bendant oherwydd os oes pecyn o ganiau yno, bydd pobl yn meddwl, rwyf am gymryd y caniau hyn. Nid trachwant ydyw, ond ni allant ei fforddio. Mae e wedi hanner torri yn barod, dwi eisiau tipyn.

C: Felly, maen nhw'n manteisio arnyn nhw i fod yn...

A: Yn feddw, yn bendant.

C: A yw hynny'n digwydd llawer?

A: Yma, ydy, ie, mae'n ofnadwy. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Cyllid a llety

Holwyd y cyfweleion hefyd am unrhyw newidiadau yn eu trefniadau cyllid a llety yn y cyfnod ers i'r IA gael ei weithredu. Teimlai rhai bod y newid ym mhris alcohol wedi cynyddu'r baich ar eu harian sydd eisoes dan bwysau:

C: Felly, a yw isafbris wedi effeithio ar eich cyllid, eich trefniadau tai? Troseddu?

A: Duw ie, y cyfan. Popeth. ... mae'n sgil-ffaith popeth. Collais fy nhŷ hefyd. Roedd hynny trwy yfed, yfed, cyffuriau, popeth. Ond ar y pryd, roeddwn i'n meddwl fy mod i'n iawn, ond doeddwn i ddim. (Cyfwelai 142, menyw, nad yw'n yfed, sampl hostel)

C: Fe ddywedoch chi am amgylchiadau ariannol, felly byddai hwnnw'n faes a wnaeth...?

A: Byddai, fyddwn i ddim yn dweud bod gen i lawer o incwm gwario, a nawr mae gennym ni'r argyfwng ynni, a phethau eraill, felly dwi'n meddwl bod pawb yn teimlo'r pinsied. Ac mae hynny'n rhoi pris byw i fyny!

C: A ydych chi'n teimlo bod IA wedi cyfrannu at hynny hefyd?

A: Ydw.

C: Tai neu drefniadau byw, a effeithiwyd ar y rhain?

A: Naddo. Rwy'n berchen ar fy nghartref fy hun yn ffodus. (Cyfwelai 13, dyn, risg gynyddol)

C: Yn ariannol, nid ydych yn gwario cymaint. Ydych chi'n well eich byd nawr? Neu a yw'r un peth?

A: Byddwn i'n dweud yn bendant, achos roedd crât yn £9 neu beth bynnag, a nawr dwi'n talu £4 yn llai, felly dwi'n cynilo £4 yr wythnos, neu fis. (Cyfwelai 31, dyn, risg gynyddol)

Gwnaeth ymatebwyr i'r arolwg sylwadau hefyd ar effaith IA ar eu cyllid. Teimlai un ei bod bellach yn 'ddrutach i fyw' tra bod un arall yn credu bod 'noson allan arferol yn costio mwy' nag o'r blaen. Roedd trydydd ymatebwr o'r farn bod IA wedi bod yn ffactor mawr wrth effeithio ar ei sefyllfa ariannol a'i threfniadau tai/byw, ond gwnaeth sylwadau ar effaith 'ysgariad a chynnydd chostau byw' fel ffactorau cymhlethu.

Disgrifiodd un cyfwelai newidiadau negyddol yn ei threfniadau byw, y gwnaeth hi eu priodoli'n benodol i IA:

C: Beth am eich cartref? Eich trefniadau byw. A effeithiodd ar hynny? Oeddech chi'n gallu talu am unrhyw lety?

A: Cefais fy nghicio allan o rai... Rwyf wedi bod trwy ambell hostel, a doeddwn i ddim yn talu'r tâl gwasanaeth. Dim llawer am y tâl gwasanaeth, ond roedd yn ... wythnos neu rywbeth, ond roedd wedi mynd - ar ddiad.

C1: Cyn isafbris a allech fod wedi ymdopi?

A: Gallwn. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Effaith ar iechyd

Roedd rhai cyfweleion, gan gynnwys yfwyr dibynnol, yn teimlo bod eu hiechyd corfforol a meddyliol wedi gwella gyda gweithredu IA. I rai, roedd y cynnydd mewn prisiau yn rhoi anogaeth yr oedd dirfawr ei angen i gwtogi neu roi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl:

C: Beth am eich iechyd? Ydych chi'n meddwl bod eich iechyd wedi gwella ers symud o seidr i win?

A: Ydw, yn bendant ac mae hynny i lawr i'r pris, achos mae gen i ... mae'n ymwneud gyda'r arian, oherwydd fe gymerodd bedair blynedd i mi ddechrau arafu fy hun, ac yna sylwais fod fy iechyd yn gwella. Felly, mi roedd gen i fola cwrw, nid bola gwin, ac roeddwn i'n meddwl ... ac es i at y meddyg hefyd oherwydd fy mod i ar meds, ond mae'n bendant oherwydd y pris, yn bendant. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

A: Nac ydw. Rwy'n meddwl bod fy iechyd meddwl wedi gwella'n fawr. Fel y dywedais o'r blaen, yn amlwg mae alcohol yn iselydd, ac yn amlwg os ydw i'n yfed llai, rydw i'n mynd i deimlo'n llai isel. Rwy'n meddwl fy mod wedi torri

allan ar alcohol yn gyfan gwbl y pythefnos diwethaf ac rwy'n canolbwyntio ar y gampfa, ac rwy'n teimlo'n llawer gwell ynof fy hun yn hytrach na phryd y byddwn yn cymryd alcohol. Yfed alcohol.

C: Iawn. O ran y cwtdogi, y gwelliant yn eich iechyd meddwl, a oes unrhyw gysylltiad rhwng hynny ac isafbris?

A: Byddwn i'n dweud oes, ychydig bach, yn amlwg, oherwydd mae'n ddrytach nawr felly rydw i'n mynd i fod fel, "Dydw i ddim eisiau talu cymaint â hynny," ond o'r blaen nid oedd cymaint â hynny o broblem. Byddwn fel, "Ie, mae hynny'n iawn, does dim ots gen i dalu hynny." Nawr byddwn i'n ail-ddyfalgu fy hun, "Ydw i wir ei eisiau?" yn hytrach na dim ond mynd, "Ie, iawn, fe gaf i" fel y byddwn i yn ei ddweud flwyddyn yn ôl. Nawr byddwn i'n fwy petrusgar i'w brynu oherwydd mae'n ddrytach. (Cyfwelai 31, dyn, risg gynyddol)

I rai, fodd bynnag, nid oedd yr effaith ar eu hiechyd yn gadarnhaol. Yn wir, disgrifiodd un cyfwelai fod newidiadau yn ei ddefnydd o alcohol a chyffuriau a ddaeth yn sgil IA wedi achosi iddo golli ymwybyddiaeth ar sawl achlysur a'i fod wedi troi i fyny ar sawl achlysur ar gyfer apwyntiadau dan ddylanwad alcohol yn drwm:

C1 : iawn. Felly, i chi mae wedi eich arwain i newid eich yfed, ac i ddefnyddio mwy o gyffuriau, ie? A yw'n cael unrhyw effaith arall arnoch chi?

A: Ydw, rwy'n gomatoïd [sic] yn fy apwyntiad.

C1: A yw hynny'n digwydd yn amlach i chi, eich bod yn mynd comatose ar y palmant?

A: Tair gwaith mae wedi digwydd.

C1: Oherwydd fodca?

A: A sbeis.

C1 : A'r sbeis. (Cyfwelai 125, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Disgrifiodd yfwr dibynnol arall sut roedd newid i wiroydd wedi arwain at fwy o lewyg:

C1: Ydy hi'n brafiach i'w hyfed na'r [brand o seidr]?

A: Dwi wedi ffeindio bod dod oddi arno, fel yn y boreau, yn waeth. Salach yn y boreau, sigledig, mwy o bustl yn dod i fyny a hynny. Mwy o blacowt ar y fodca, tra bod y [brand seidr] yn fwy synhwyrol. Rwy'n gwybod ei fod yn wael i chi, ond ar y fodca byddwn yn cael 'black out', ac yna byddai pobl yn dweud wrthyf drannoeth beth ddigwyddodd. Ges i botel o hyd oherwydd dyma'r peth rhataf y gallwn i ei gael, a dweud y gwir. (Cyfwelai, 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Disgrifiodd eraill broblemau iechyd meddwl cynyddol yn ymwneud â straen a phryder y cynnydd mewn prisiau alcohol:

A: Os ydw i dan straen, byddaf yn yfed mwy. Rwy'n tueddu i estyn am y botel yn fwy. Felly, os oeddwn dan straen gan unrhyw beth, neu os oes rhaid i mi lenwi unrhyw ffurflenni neu unrhyw beth, byddaf yn yfed potel; sefydlogi fy nerfau, y math yna o beth.

C: Ond ydy'r pris wedi newid... wedi cael rhyw fath o effaith anuniongyrchol ar eich iechyd meddwl? Felly ydych chi'n yfed math

gwahanol o ddiod? Ydych chi'n teimlo'n well neu a ydych chi dan straen am y pris?

A: Dan straen am y pris drwy'r amser, yn bendant. Dwi'n dyblu lan arno fe, ti'n gweld, achos pan dwi'n yfed... fel ti'n gadael potel o wirodydd, ond ti'n cael poteli o win sy'n costio mwy i ti beth bynnag, felly dyna sut dwi'n stresio wedyn. A dwi'n meddwl "O dylwn i fod wedi talu hwnna'r wythnos yma", ydych chi'n gwybod beth ydw i'n ei olygu, ac yna straen am hynny felly dwi'n prynu mwy o ddiod. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Esboniodd un ymatebwr i'r arolwg a nododd fod IA wedi effeithio 'ychydig' ar ei iechyd meddwl, ar ôl newid o seidr i win ac ar ôl troi at sylweddau eraill pan ddaeth alcohol yn ddrytach bod ei iechyd meddwl wedi gwaethygu:

Pan ddechreuais yfed mwy o win/defnyddio sylweddau eraill fe waethygodd fy iselder a'm gorbryder. (Ymatebydd i'r arolwg, 135, Gwryw, dibyniaeth bosibl, cyflogedig llawn amser)

Ceisio triniaeth

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg a chyfweleion a oeddent wedi ceisio cymorth ar gyfer problemau yn ymwneud ag yfed yn y cyfnod ers gweithredu IA. O'r ymatebwyr i'r arolwg, dywedodd pedwar y cant (n=7) eu bod wedi ceisio cymorth iddynt eu hunain a bod yr un gyfran a'r un nifer wedi ceisio cymorth ar ran aelod o'r teulu neu ffrind. Roedd y rhai a oedd wedi ceisio cymorth ar gyfer eu problemau eu hunain yn gymysgedd o yfwyr ac yn cynnwys yfwyr risg isel, risg cynyddol a risg uchel (fel y'i mesurwyd gan yr AUDIT ar adeg y cyfweliad). O'r rhai a geisiodd gymorth ar gyfer eu problemau eu hunain, nododd pedwar bod hyn oherwydd IA ar y cyd â COVID-19 er na ddarparwyd rhagor o fanylion ynghylch pam fod hyn yn wir. Nid oedd yr un o'r rhai a oedd yn ceisio cymorth i eraill yn priodoli'r angen am gymorth i IA er bod chwech yn priodoli'r ceisio cymorth i bandemig COVID-19.

Fel ymatebwyr yr arolwg, dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfweleion nad oeddent wedi ceisio cymorth ar gyfer problemau'n ymwneud â chyffuriau neu alcohol ers cyflwyno IA. Roedd yr ychydig a oedd wedi gwneud hynny yn yfwyr dibynnol gyda hanes triniaeth cyn gweithredu IA. Disgrifiodd y rhai a oedd wedi ceisio triniaeth yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020 gyflwyno IA fel y catalydd ar gyfer ceisio cymorth:

C: Felly, a yw isafbris wedi chwarae unrhyw ran yn eich dymuniad i gael triniaeth a chymorth?

A: Do, achos bydda i'n rhedeg allan o arian. Yn bendant. Achos fe allwn i droelli allan o... Cyn i mi fynd i mewn, mae'r arian wedi mynd, does dim nwy, does dim trydan. Does dim rhent yn cael ei dalu. Wedi cicio allan ar y stryd, a byddwch yn yfed mwy eto bryd hynny a does gennych chi ddim arian.

C: A oes unrhyw ffactorau eraill sy'n dylanwadu ar eich penderfyniad i gael cymorth a thriniaeth, neu a yw'n ymwneud yn gyfan gwbl ag isafbris?

A: Straen. Dydw i ddim yn hoffi'r straen, felly rwy'n troi at y gwin dim ond i ymlacio. Ond wedyn os gwnaf hynny, dyna lle gall fy arian fynd yn gyflym. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

A: Ydw, dwi'n cael cefnogaeth.

C: Wyt ti?

A: Ydw.

C: Ac a effeithiodd y prisiau ar y penderfyniad hwnnw?

A: Do, yn fawr.

C: Do, wnaeth e? Felly gwnaeth i chi feddwl bod angen i chi newid rhywbeth?

A: Do.

C: Pryd ddigwyddodd hynny?

A: Byddwn i'n dweud... dwi'n cael trafferth, byddwn i'n dweud tua mis nawr; ychydig llai na mis.

C: Iawn. A fyddech chi'n dweud bod hynny oherwydd bod alcohol yn rhy ddrud nawr?

A: Byddwn. (Cyfwelai 23, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Cyfeiriodd y cyfwelai a ganlyn hefyd at y cynnydd mewn prisiau alcohol fel dylanwad ar y penderfyniad i geisio triniaeth, gan nodi ei fod eisiau gallu talu am bethau angenrheidiol fel dillad a bwyd. Dywedwyd hefyd bod iechyd yn ffactor pwysig wrth geisio cymorth:

C: A yw'r dadwenwyno hynny wedi digwydd oherwydd na allech fforddio alcohol, neu am ryw reswm arall?

A: Achos allwn i ddim fforddio alcohol, a doeddwn i ddim yn ffit. Roedd wedi mynd yn rhy bell i mi hyd yn oed geisio cael unrhyw beth, fel eistedd ar y stryd neu geisio'i ladrata. Doeddwn i ddim yn gallu cerdded, roeddwn i'n crynu, roeddwn i'n cael rhithweledigaeth. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Crynodeb

Mae'r bennod hon wedi archwilio canlyniadau cymdeithasol ac iechyd cyflwyno IA yng Nghymru. I'r mwyafrif o yfwyr, ychydig iawn o effaith, os o gwbl, a gafodd IA ar eu bywydau personol. Pan adroddwyd am newidiadau mewn perthnasoedd, roedd y rhain fel arfer er gwaeth yn hytrach nag er gwell. Roedd y problemau'n arbennig o ddifrifol ymhlith yfwyr dibynnol a ddisgrifiodd fwy o ddadlau oherwydd amharodrwydd i rannu eu cyflenwadau ag yfwyr eraill a pherthnasoedd dan straen o ganlyniad i alwadau cyson i fenthg arian. Fel y rhagwelwyd, nododd rhai yfwyr dibynnol gynnydd mewn troseddau meddiangar i dalu am eu defnydd parhaus o alcohol. Yn fwyaf cyffredin roedd hyn yn golygu dwyn o siop neu dalu llai na'r isafbris i rywun ddwyn o siopau ar eu rhan. Roedd cynnydd hefyd mewn lladrad ymhlith yfwyr stryd a oedd yn cael eu herlid pan oeddent yn feddw, a hyn yn fwy tebygol ymhlith y rhai a oedd wedi newid o seidr i wirodydd.

Nododd rhai yfwyr welliannau yn eu hiechyd yn dilyn IA gan fod y cynnydd yn y pris wedi eu hannog i roi'r gorau i yfed neu leihau eu cymeriant. Nododd eraill, fodd bynnag, problemau a oedd yn gysylltiedig â'r newid i wirodydd a'r straen cyffredinol o ymdopi â'r cynnydd mewn prisiau. Nid oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi ceisio cymorth ar gyfer eu problemau'n ymwneud â sylweddau ers i IA gael ei roi ar waith. Roedd gan yr ychydig a oedd wedi gwneud hynny hanes o driniaeth cyn mis Mawrth 2020. Disgrifiodd nifer fach o yfwyr IA fel y catalydd ar gyfer ceisio cymorth proffesiynol.

12. Effaith IA ar yfwyr eraill

Yn y bennod hon rydym yn symud oddi wrth brofiadau personol ein cyfranogwyr ymchwil o IA i archwilio effaith IA ar fywydau eu teuluoedd a'u ffrindiau. Cynhaliwyd ymarfer tebyg yn yr apwyntiad dilynol cyntaf (naw mis ar ôl gweithredu) ac er bod y rhan fwyaf o gyfweleion yn teimlo nad oedd IA wedi gwneud fawr o wahaniaeth i fywydau'r rhai o'u cwmpas, sylwodd nifer fach ar newidiadau a oedd yn cyd-fynd yn fras â'r rhagfynegiadau a wnaed yn yr ymchwil flaenorol (gweler Holloway et al., 2019 a Buhociu et al. 2021). Roedd hyn yn cynnwys gweld yfwyr yn newid o alcohol i gyffuriau anghyfreithlon, newid o un math o alcohol i'r llall, siopa dros y ffin yn Lloegr lle nad yw IA ar waith, a symud cyllidebau eu cartrefi i ryddhau arian i ariannu defnydd parhaus o alcohol (Holloway et al., 2022).

Yn y bennod hon, ailedrychir ar y materion hyn i archwilio'r effaith a arsylwyd ar IA ar eraill, ddwy flynedd ar ôl ei weithredu. Yn wahanol i benodau blaenorol, mae'r bennod hon yn canolbwyntio'n gyfan gwbl ar ddata'r cyfweiliadau o ystyried na chafodd cwestiynau am effaith ganfyddedig IA ar yfwyr eraill eu cynnwys yn yr arolwg. Er mwyn sicrhau bod y bennod yn seiliedig ar ddigwyddiadau bywyd go iawn yn hytrach na chanfyddiadau cyffredinol o effaith IA, dim ond digwyddiadau a dystiwyd yn bersonol gan gyfweleion a adroddir yn y bennod hon.

Patrymau defnydd alcohol

Nid oedd y rhan fwyaf o gyfweleion wedi sylwi ar unrhyw newidiadau ym mhatrymau defnydd alcohol ymhlith eu teulu a'u ffrindiau:

Dydw i ddim wedi sylwi ar unrhyw beth, a dweud y gwir. (Cyfwelai 1, dyn, risg isel)

Na, fel y dywedais, ni effeithiwyd ar yr un ohonom gan hynny o gwbl. Ni fu erioed botel o [brand seidr] yn y tŷ hwn, na fy mhlant, felly na. (Cyfwelai 017, risg cynyddol)

Na, nid arnaf fi yn bersonol nac fel teulu, na. (Cyfwelai 8, menyw, risg isel)

Na, nid yn bersonol. Dydw i ddim yn adnabod unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio. Unwaith eto, mae'n debyg gyda phethau fel COVID a chloi, ddim wedi mynd allan cymaint â hynny mewn gwirionedd. Yn amlwg rydym yn gweld ein cymdogion o'n cwmpas, ond rydym wedi bod yn eithaf cyfyngedig o ran pwy yr ydym wedi'i weld, a ddim yn ymwybodol o unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio i'r graddau hynny, oherwydd fy nheulu i gyd, nid ydynt yn yfwyr trwm, felly ni fyddwn wedi meddwl y byddai wedi effeithio arnynt, felly

nid fy mod yn ymwybodol ohono beth bynnag, nid y gallaf feddwl amdano.
(Cyfwelai 33, dyn, risg isel)

Fodd bynnag, dywedodd nifer fach o gyfweleion eu bod wedi gweld yfwyr yn newid o un math o alcohol i'r llall. Roedd dau gyfwelai (y ddau yn yfwyr dibynnol) wedi gweld yfwyr dibynnol eraill yn newid o seidr i wirodydd o ganlyniad i IA. Roedd un o'r rhain hefyd wedi sylwi ar newid o seidr i gyfuniad o lager cryf a chanabinoidau synthetig:

C: Does dim byd wedi effeithio arnoch chi. Ond beth ydych chi wedi gweld yn digwydd i bobl eraill?

A: *Fe wnaethon nhw newid o seidr i wirodydd.* (Cyfwelai 153, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C1: Felly, ydy patrymau yfed pobl wedi newid fel y gwnaethoch chi? Ydyn nhw'n newid yr hyn maen nhw'n ei ddefnyddio? Ydyn nhw'n defnyddio mwy o gyffuriau? Beth ydych chi wedi sylwi?

A: *Bron iawn pawb dwi'n gweld yn yfed diodydd [brand lager cryf] nawr. Dydyn nhw ddim yn yfed unrhyw un arall ... maen nhw'n yfed [brand lager cryf] a sbeis.*

C1: A chymryd sbeis?

A: *Sbeis. Ie. Alcohol a sbeis.*

C1 : iawn. A yw hynny'n symudiad oddi wrth y seidr i'r [brand lager cryf] a sbeis?

A: *Ydy, byddwn i'n dweud.*

C1: Unrhyw un arall wedi symud i wirodydd fel chi? Ydych chi wedi gweld hynny?

A: *Rydw i wedi gweld fy ffrind, ... roedd hyn ychydig wythnosau yn ôl nawr. Roedd hi'n llawn fodca. Dydy hi ddim yn yfed fodca. Mae hi ar y fodca nawr. Felly, mae hi wedi symud o [brand seidr] i fodca. Ond mae hi'n berson hollol wahanol arno ac mae hi wedi mynd ac mae hi wedi chwilota trwy fy magiau, codi fy stwff, ac yna mae hi wedi dweud... Fe dipiodd y can olaf allan ar yr ochr, fy nghan cryf olaf. Nid yw hynny'n debyg i fy ffrind bellach.*

C1: Ydy, felly mae'n newid ymddygiad pobl. Felly, gwirodydd, rydych chi'n meddwl bod gwirodydd yn ddiod waeth.

A: *Ydw.* (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Defnydd o sylweddau eraill

Fel y cyfwelai blaenorol, roedd sawl un arall hefyd wedi gweld cynnydd yn y defnydd o ganabinoidau synthetig ers gweithredu IA:

C: Ydych chi wedi sylwi ar lawer o bobl yn newid i sylweddau eraill neu'n newid eu defnydd o...?

A: *ydw, symud ymlaen i sbeis.*

C: A yw'n fwy nag y byddent wedi'i wneud o'r blaen neu dim ond ...?

A: *Ydy, oherwydd mae'n rhad. Mae'n rhatach ac mae'n eu dal oddi ar y heroin hefyd. Byddan nhw'n gwneud y ddau. Byddan nhw'n yfed, ond mae'n rhaid i chi wyllo'r sbeis a'r ddiod gyda'ch gilydd, oherwydd bydd yn eich lladd chi, ond mae rhai yn ei wneud. Maen nhw'n meddwl, nai gael pedwar can yn lle deg neu wyth, a llond bol o sbeis ac yn ei wneud felly, felly, yn lle gwario... maen*

nhw'n gwneud y ddau ohonyn nhw felly mae ganddyn nhw ddau arferiad yn mynd ymlaen. Mae hynny oherwydd y pris. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

C: Felly, roedd pryderon y byddai pobl, os na allent fforddio alcohol, yn newid ac yn dechrau defnyddio cyffuriau eraill. A oes unrhyw arwydd o hynny?

A: Mae'n dibynnu ar ba gyffuriau. Os yw'r cyffuriau'n rhatach na'r alcohol, maen nhw'n mynd i'w wneud a dyna pam mae Spice yn 'pop'.

C: Ydych chi wedi gweld hyn, a yw hyn yn digwydd?

A: Ydy, mae'r Spice yn cymryd drosodd mewn ffordd fawr.

C: Gan alcohol?

A: Ie, achos mae'n 'drip ceiniog'. Mae'n drip ceiniog. Nid codi heroin nac alcohol, na litrau o fodca neu beth bynnag. Dim ond fel efallai £1 maen nhw'n ei dalu am spliff ac efallai y gallai hwnnw eu taro allan am ryw bedair awr ac yna punt arall neu £2 wedyn ac maen nhw'n sychu eto. Felly, mae'n gylch dieflig, onid ydyw? (Cyfwelai 151, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Pan bwyswyd arno a oedd y newid wedi'i achosi gan y cynnydd mewn pris ai peidio, fe wnaeth y cyfwelai diwethaf hwn olrhain a honni ei fod yn meddwl y byddai wedi digwydd beth bynnag:

C: Yr hyn y byddai angen i ni ei wybod yw, a yw pris alcohol yn codi yn effeithio arno? A yw wedi effeithio arno neu a ydych chi'n meddwl y byddai'n digwydd beth bynnag?

A: Rwy'n meddwl ei fod yn mynd i ddigwydd beth bynnag. Rwy'n meddwl ei fod yn mynd i ddigwydd beth bynnag. Dyna beth ydyw. Ni fyddwn yn ei feio ar y chwyddiant alcohol nac unrhyw chwyddiant. Rwy'n dweud pan fydd pobl eisiau ei wneud, maen nhw'n mynd i'w wneud beth bynnag, onid ydyn? Syml. Mae'n beth syml. Nid wyf yn ei feio ar unrhyw beth. (Cyfwelai 151, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Roedd cyfwelai arall hefyd wedi gweld cynnydd yn y defnydd o sbeis a heroin ymhlith yfwyr yn y blynyddoedd diwethaf. Fel y cyfwelai blaenorol, roedd yntau hefyd yn ei chael yn anodd dweud yn bendant mai IA oedd yn gwbl gyfrifol:

A: arferai'r cyffur arferol fod yn heroin a chrac dyweder ond sbeis yw'r cyfan bron. Rwy'n dweud wrthych beth nad ydych byth yn aroglu yma? Dydych chi byth yn aroglu marijuana. ... sbeis neu heroin yw'r cyfan...

C: A oes unrhyw beth y gallech ddweud wrthym yr ydych chi wedi'i weld? ...A oes unrhyw beth wedi newid? Neu a yw'n rhy anodd i chi ddweud?

A: Rwy'n meddwl ei fod yn rhy anodd oherwydd rydyn ni'n ceisio gwneud dadansoddiad bras. (Cyfwelai 150, dyn, risg isel, sampl hostel)

Soniodd cyfwelai arall a oedd hefyd yn yfwr dibynnol hefyd am gynnydd yn y defnydd o heroin. Nid oedd yn glir i ba raddau yr oedd y cyfwelai hwn yn meddwl mai IA oedd yn gyfrifol am y newid

C: Felly, dydych chi ddim wedi sylwi ar bobl yn rhoi'r gorau i yfed?

A: Rwy'n meddwl bod pobl yn cymryd mwy o gyffuriau na dim.

C: lawn, felly beth ydych chi wedi sylwi?

A: Llawer o heroin.

C: Felly, pobl yn newid o alcohol i heroin?

A: Ie. Rwyf wedi gweld digon o bobl ar heroin a hynny i gyd. (Cyfwelai 140, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Troseddu

Er nad oedd y rhan fwyaf o gyfweleion wedi sylwi ar newidiadau mewn troseddu ymhlith y rhai o'u cwmplas, roedd nifer fach (pob un yn yfwr dibynnol) wedi sylwi ar rai newidiadau pwysig mewn ymddygiad. Dywedodd sawl cyfwelai eu bod wedi gweld cynnydd mewn troseddau meddiangar, yn fwyaf nodedig dwyn o siopau a lladrad:

C: Felly, a fu cynnydd, yn eich barn chi, mewn lladrata?

A: Do, wrth gwrs, wrth gwrs, ond rydw i'n meddwl bod hynny hefyd yn y byd go iawn hefyd, ac mewn gwirionedd mae'n debyg y byddai hynny'n ... bydd pobl yn dwyn ... byddai'n rhaid iddyn nhw ddwyn diod ddrutach, na fyddai? Er enghraifft yn yr achos yma, mewn gwirionedd mae'n ymwneud ag ariannu diod. Felly, byddwch chi'n dod i mewn a byddai'n rhaid iddyn nhw ddwyn mwy ... mae hynny'n ymwneud â chyffuriau ond arferiad diod ... maen nhw'n gwneud dwy botel o fodca'r dydd weithiau ac maen nhw'n ei yfed fel dŵr... (cyfwelai 150, gwrywaidd, risg isel, sampl hostel)

A: Ie. Mae mwy ohono nawr nag erioed o'r blaen, lladrata o'r siopau.

C: A ydych chi'n meddwl bod hynny'n ymwneud â'r pris?

A: Ydw. (Cyfwelai 138, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Adroddodd un cyfwelai gynnydd mewn ymddygiad treisgar a sylw dilynol yr heddlu oherwydd y newid o seidr i wirodydd a ddaeth yn sgil yr IA:

C: Unrhyw effaith ar eu hymddygiad, perthnasoedd?

A: Maen nhw'n mynd yn fwy treisgar. Mwy treisgar, ie.

C: Oherwydd y gwirodydd?

A: Ie.

C: Felly, mwy o heddlu?

A: Ie. (Cyfwelai 153, dyn, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Er bod cyfwelai arall hefyd wedi nodi cynnydd mewn lladradau o ganlyniad i IA, nododd hefyd ei fod wedi gweld llai o broblemau nag o'r blaen oherwydd newid yn y math o alcohol sy'n cael ei yfed:

C: Ydych chi wedi sylwi ar hyn yn digwydd, a yw pobl yn gwneud pethau'n wahanol nawr hyd y gallwch chi eu gweld?

A: Mae'n debyg bod angen i'r alcoholigion ddwyn neu...pobl gyda phroblemau, y pris... os yw'r pris yn mynd i fyny ac i lawr, mae'n mynd i fod yr un peth, achos maen nhw ei angen. ...

C: Felly, ydych chi'n sylwi ar bobl yn gwneud pethau'n wahanol felly?

Ydych chi'n gweld hwn yma? Ydych chi'n treulio llawer o amser yma [yn yr hostel]?

A: Ydw. Mae'n dibynnu ond ydy.

C: Neu ar y strydoedd, ydych chi'n gweld yfwyr yn yfed gwahanol bethau neu'n gwneud unrhyw beth yn wahanol, neu'n yfed llai neu unrhyw beth o gwbl rydych chi wedi sylwi arno?

A: A dweud y gwir, dwi'n gweld llai o broblemau ond maen nhw'n hoffi prynu un litr o soda a phrynu potel wisgi a'i gymysgu gyda'i gilydd ac yna maen nhw'n yfed am oriau, ddim yn trafferthu neb.

C: Ydy hynny'n wahanol i'r hyn roedden nhw'n arfer ei wneud?

A: Ydy, achos o'r blaen roeddent yn yfed mwy byddwn i'n dweud, cael mwy o boteli

C: Roedden nhw'n yfed pethau gwahanol?

A: Oeddent, maen nhw'n cymysgu ... nawr maen nhw'n fwy cyfrifedig yn yr hyn maen nhw'n ei brynu. (Cyfwelai 152, dyn, nad yw'n yfed, sampl hostel)

Effaith ar iechyd

Unwaith eto, nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfweleion wedi gweld unrhyw effaith o IA ar iechyd y rhai o'u cwmpas:

C: Unrhyw enghreifftiau penodol o sut y gallai isafbris fod wedi effeithio ar aelodau eich teulu neu ffrindiau?

A: Mae rhan fwyaf o fy nheulu yn byw yn Lloegr, felly dydw i ddim yn meddwl ei fod yn effeithio arnyn nhw, nac ydy?

C: Nac ydy.

A: Na. Na, dydw i ddim. Ni allaf feddwl am unrhyw un sydd wedi'i effeithio, a dweud y gwir. (Cyfwelai 30, menyw, risg isel)

C: Ffrindiau? Unrhyw berthynas gyda ffrindiau? Ydy eich ffrindiau wedi cael eu heffeithio, eu hyfed, gan y cynnydd ym mhrys rhai pethau?

A: Fyddwn i ddim yn dweud hynny.

C: ...Dim effaith ar iechyd corfforol, iechyd meddwl, cyflogaeth, cyllid, tai, troseddu? Rwy'n meddwl ein bod yn eithaf clir nad yw wedi bod yn effeithio arnoch chi o gwbl.

A: Na. (cyfwelai 36, menyw, risg isel)

Na, nid wyf wedi sylwi ar unrhyw newid yn neb arall. (Cyfwelai 21, dyn, nad yw'n yfed)

Fodd bynnag, rhoddodd rhai cyfweleion adroddiadau am broblemau iechyd a brofwyd gan yfwyr yr oeddent yn eu hadnabod. Ym mhob achos, roedd y digwyddiad a welwyd yn ymwneud ag yfwr dibynnol. Dywedodd un cyfwelai sut yr oedd ei ffrind yn hepgor bwyd i dalu am alcohol a bod ei hiechyd cyffredinol yn dirywio:

C: Ydych chi wedi sylwi ei fod yn effeithio ar ei hiechyd?

A: Ydy, yn bendant. Mae ganddi'r anallu i fwydo ei hun yn iawn. Mae ei hiechyd cyffredinol yn ofnadwy. Mae'n ofnadwy.

C: Rydych chi'n meddwl ei fod wedi gwaethygu ers...?

A: O ydy, mae wedi gwaethygu yn bendant. Gwaethygodd yn bendant dros y flwyddyn ddiwethaf, 18 mis. Yn bendant.

C: Byddech yn dweud bod a wnelo hynny ag isafbris?

A: Gallai fod, ie. Rwy'n meddwl, oherwydd, yr hyn y mae hi'n ceisio ei wneud yn awr yw, pan fydd ar gynnig a phethau felly, mae hi'n cydio cymaint ag y gall. Yna, pan mae'n amlwg nad yw ar gynnig, mae hi'n ei chael hi'n anodd iawn, ac yna nid yw'n bwyta. Mae'n gwneud pethau'n waeth, oherwydd mae hi'n ceisio bachu pob ceiniog y gall hi wedyn i geisio prynu'r lot nesaf. Dwi wir yn meddwl ei fod yn gwneud... Mae'n bendant wedi gwneud gwahaniaeth iddi. (Cyfwelai 8, menyw, risg isel)

Credai cyfwelai arall fod IA yn targedu pobl o'r 'dosbarth gweithiol' yn fwriadol. Roedd yn bryderus y byddai eu hiechyd yn dioddef gan ei fod wedi 'sylwi' y byddai pobl yn symud cyllidebau eu cartrefi i ryddhau arian i dalu am alcohol neu sigarêts ar adegau o angen:

... yr hyn rydw i wastad wedi sylwi arno ... yw y bydd pobl yn cymryd rhywbeth o'u cyllideb. Felly, byddan nhw'n bwyta llai, ond yn yfed, achos mae diod yn gyffur, diod a sigarennau, mae rhywbeth yn dioddef. Felly, bydd yr iechyd yn dioddef ac mae bob amser ar y dosbarth gweithiol, felly i mi, dyna fy mhwynt gwleidyddol, a yw hwn wedi'i dargedu'n fwriadol i ladd y blydi dosbarth gweithiol yn y bôn. Dyna ni. Nid yw'n waredwr. Nid yw Talaith Nanny yn beth amddiffynnol, neu nid yw wedi bod yn fy achos i beth bynnag, dyna pam rydyn ni yma. (Cyfwelai 150, dyn, risg isel, sampl hostel)

Mewn adroddiadau blaenorol, codwyd pryderon ynghylch y posibilrwydd y gallai yfwyr dibynnol ddioddef trawiadau pe na baent yn gallu prynu alcohol am brisiau uwch (Holloway et al. 2019). Yn anffodus, daeth y rhagfynegiad hwn yn realiti i un cyfwelai (139) a oedd, fel y nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad, yn credu bod ei ffrind wedi marw o ddiddyfnu alcohol oherwydd nad oedd yn gallu fforddio'i brynu.

Effaith gymdeithasol

Er na sylwodd y rhan fwyaf o gyfweleion ar unrhyw effaith gymdeithasol IA ar eu teulu a'u ffrindiau, gwelwyd rhai newidiadau diddorol ymhlith yfwyr stryd dibynnol. Disgrifiodd y cyfwelai a ganlyn newid mawr yn y ffordd yr oedd yfwyr yn rhyngweithio ac yn yfed alcohol ers gweithredu IA. Yn hytrach na chydweithio i gefnogi ei gilydd trwy rannu eu cyflenwadau, gwelwyd bellach mai gweithredwyr unigol oedd yfwyr yn gofalu amdanynt eu hunain yn unig:

C1: A ydych wedi sylwi bod isafbris, y cynnydd, wedi cael effaith ar y bobl o'ch cwmpas? Felly, yfwyr eraill neu aelodau o'r teulu neu unrhyw un?

A: Mae llawer mwy o yfwyr oeddech chi'n eu gweld jest yn ymlacio, dim ond yn yfed ar y stryd, rydych chi'n nawr yn gweld y sachau cysgu, wedi eistedd lawr. Maen nhw'n ceisio gwneud arian am ddiod. Ddim yn... fyddwn i ddim yn dweud yn partio, ond maen nhw'n ddiflas. Dim ond ymdrechu, ymdrechu'n gyson i gael diod.

C1: Felly, a allwch chi ddweud hynny eto? Maen nhw'n llai hapus nawr nag oedden nhw, ai dyna rydych chi'n ei ddweud? Nid wyf yn siŵr a glywais i chi.

A: Roeddech chi'n arfer gweld... Fel erbyn y XXX, roedden ni'n arfer eistedd o gwmpas, cael sgwrs a chael diod, ond nawr mae pawb allan ar eu pen eu

hunain yn ceisio gwneud arian i gael y ddiod, a phawb yn wir, chi'n gwybod, yn siarad amdano, rhannu diod. "Oes gennyh chi...? Helpwch fi. Oes gennyh chi gan?" "Na, na."

C1 : Tra o'r blaen y buasent wedi gwneud.

A: Ie. Mae yfwyr yn helpu ei gilydd, math o beth.

C1 : Ond nid mwyach.

A: Na.

C1: Mae hynny'n drist. (Cyfwelai 39, menyw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Creodd y symudiad hwn tuag at ffordd o fyw unigolyddol yn hytrach na chyfunol wrthdaro ymhlith rhai yfwyr:

Yn bendant, achos mae rhai pobl jest wedi cael llai o arian na fi. Yna maen nhw dan straen, yna maen nhw'n benthycu gan bobl i gael eu diod. ...a dwi wedi gweld ffraeo dros hynny, a gallwch chi gael crât fel yna am ryw ddecpunt, dyna [brand]. Ond nid yw'n gwneud yr un peth iddyn nhw oherwydd ei fod yn wannach, oherwydd ei fod wedi'i ladrata. Felly, maen nhw'n gwario dec punt, gallai'r dyn nesaf fod yn gwario £30 ar ganiau da. Yna bydd ganddyn nhw ddadleuon bryd hynny ond mae bob amser yn dibynnu ar y prisiau, ac mae hynny wedi bod am gyfnod yr isafswm pris, yn bendant. (Cyfwelai 137, gwryw, dibyniaeth bosibl, sampl hostel)

Nododd un cyfwelai gynnydd mewn yfed ar y stryd ers cyflwyno isafbris. Roedd yn ansicr o'r rheswm pam a dyfalodd y gallai'r cynnydd mewn seddi awyr agored (ar y stryd) mewn ymateb i COVID-19 fod wedi chwarae rhan:

Mae yna yfed mwy gweladwy ar y stryd nag y credwn i erioed o'r blaen. Nid yw wedi effeithio ar hynny o gwbl. Felly rydym yn ei weld. Rwy'n bersonol yn gweld mwy o bobl yn yfed yn y stryd yn ardal XXX nag o bosibl cyn i'r IA ddod i fodolaeth, dwi ddim yn deall y rhesymeg drosto mewn gwirionedd. Cyn hynny, yn XXX roeddem yn gweld llawer mwy o sbeis. ... ond rwy'n gweld mwy o bobl ar y stryd yn yfed a'r ymddygiad gwrthgymdeithasol o'i herwydd. (cyfwelai 19, dyn, risg isel, gwrywaidd, risg isel)

Crynodeb

Yn y bennod hon symudwyd sylw oddi wrth y profiadau personol at y rhai a welwyd ymhlith yfwyr eraill. Ychydig a sylwodd ar unrhyw effaith ar fywydau yfwyr yr oeddent yn eu hadnabod. Pan nodwyd newid, roedd yn bennaf ymhlith yfwyr dibynnol a welodd newidiadau mewn yfwyr dibynnol eraill. Roedd hyn yn cynnwys newid o seidr i lagers a gwirodydd cryfach a chynnydd yn y defnydd o rai cyffuriau anghyfreithlon. Nid oedd yn glir bob amser i ba raddau yr oedd IA yn gyfrifol am y newidiadau hyn mewn ymddygiad. Gwelodd rhai yfwyr dibynnol hefyd gynnydd mewn troseddu, er bod tystiolaeth o rai gostyngiadau hefyd. Yn olaf, roedd rhywfaint o dystiolaeth gyfyngedig o yfwyr dibynnol yn symud cyllidebau eu cartref oddi wrth fwyd i ryddhau arian i dalu am alcohol ac un achos o ddiddefnu alcohol a oedd yn gysylltiedig ag IA a arweiniodd at farwolaeth yfwr dibynnol.

13. Trafodaeth

Mae'r adroddiad hwn wedi cyflwyno canfyddiadau o'r drydedd o bedair ton o ymchwil sy'n cael ei chynnal fel rhan o werthusiad pum mlynedd o effaith IA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru. Mae'r adroddiad yn canolbwyntio ar ddata a gasglwyd drwy gyfweiliadau lled-strwythuredig gyda sampl o 44 o yfwyr ac arolwg holiadur ar-lein a gwblhawyd gan 186 o yfwyr o bob rhan o Gymru ddwy flynedd ar ôl i'r ddeddfwriaeth gael ei rhoi ar waith ym mis Mawrth 2020. Yn y bennod olaf hon rydym yn crynhoi'r canfyddiadau a myfyrio arnynt yng ngoleuni'r llenyddiaeth a adolygwyd ym Mhennod 3, sy'n adeiladu ar ein hadolygiadau systematig cynharach ac yn eu hystemyn (gweler Holloway et al. 2019; Buhociu et al., 2021; Holloway et al. 2022).

Cyn gwneud hyn, rhaid mynd i'r afael â nifer o faterion allweddol. Y cyntaf yw effaith COVID-19 ar yfwyr yng Nghymru. Cyflwynodd ein hadroddiad dilynol cyntaf ganfyddiadau o ddata a gasglwyd, naw mis ar ôl rhoi IA ar waith (gweler Holloway et al. 2022). Roedd hwn yn adeg pan oedd deddfwriaeth yn ymwneud â COVID-19 yn gosod rheolaethau llym ar gymdeithasu ac, ar adegau, yn gorfodi mangreoddedd trwyddedig i gau neu leihau eu horiau agor. Mae'r ail adroddiad dilynol hwn yn cyflwyno canfyddiadau o ddata a gasglwyd dwy flynedd ar ôl gweithredu IA ar adeg pan oedd bron pob cyfyngiad yn ymwneud â COVID-19 wedi'i godi. Mae felly'n rhoi'r cyfle cyntaf i asesu effaith IA ar yfwyr heb effaith ddryslyd y pandemig a'r cyfyngiadau cysylltiedig.

Mae'r ail fater yn ymwneud ag athreulio, nad yw'n anghyffredin mewn ymchwil hydredol (Bryman, 2016). Fel y nodwyd ym Mhennod 4, nid oedd yn bosibl ailgyfweld tua hanner ein sampl gwreiddiol. Nid yw'n syndod, o ystyried y bywydau dirdynnol ac anodd sy'n cael eu harwain gan lawer o yfwyr stryd, mai ymhlith y sampl o yfwyr a recriwtiwyd o sefydliadau tai trydydd sector yr oedd athreuliad ar ei fwyaf. Yn ffodus, roeddem yn gallu recriwtio sampl fawr o gyfweleion newydd a gafodd eu paru â chyfweleion coll o ran ffynhonnell y sampl a chyn belled â phosibl yn ôl eu statws yfed (h.y. cymedrol, peryglus neu niweidiol), rhyw a man preswyllo.

Mae'r trydydd mater hefyd yn ymwneud â samplu. Er bod y samplau o gyfweleion ac ymatebwyr yr arolwg yn amrywiol mewn sawl ffordd (gan gynnwys patrymau yfed, defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, incwm y cartref, lleoliad daearyddol ac ansawdd bywyd), rhaid nodi bod pobl nad oeddent mewn cyflogaeth amser llawn a grwpiau ethnig lleiafrifol heb gynrychiolaeth dda yn y cyfweiliadau na'r arolwg, a bod trigolion hostel wedi'u gorgynrychioli yn y sampl cyfweld. At hynny, roedd dynion wedi'u tangynrychioli yn yr arolwg trawstoriadol, er bod eu gor-gynrychiolaeth yn y sampl o gyfweiliadau'n cyfrannu rhywfaint at gydbwysu cyfraniad cymharol dynion a menywod i'r adroddiad hwn. Serch hynny, rhaid bod yn ofalus wrth gyffredinoli'r canlyniadau y tu hwnt i'r rhai a gynrychiolir yn yr ymchwil.

Mae'r pedwerydd pwynt yn fethodolegol ac yn ymwneud â'r math o gyfweiliad a gynhaliwyd. Roedd y defnydd o gyfweiliadau ffôn a chyfweiliadau wyneb yn wyneb yn yr astudiaeth hydredol yn ddefnyddiol gan fod cryfderau un yn helpu i wneud iawn am wendidau'r llall. Er enghraifft, roedd y defnydd o gyfweiliadau wyneb yn wyneb yn caniatáu i leisiau llawer o drigolion hostel gael eu dal tra bod y defnydd o gyfweiliadau ffôn wedi helpu i arbed amser a chadw costau cyfweld ag yfwyr o bob rhan o Gymru yn isel. Rhaid cydnabod, fodd bynnag, bod y cyfweiliadau wyneb yn wyneb yn hwy na'r cyfweiliadau ffôn (28 munud ar gyfartaledd o gymharu â 24 munud). I ryw raddau gellir disgwyl hyn o ystyried yr agosrwydd corfforol agosach (gan ei gwneud yn haws datblygu cydberthynas) a'r ymdrech a wnaeth y cyfwelwyr a'r cyfwelydd i gwrdd. Fodd bynnag, gall fod yn rhannol oherwydd bod y rhai a gyfwelwyd wyneb yn wyneb i gyd o'r sampl hostel a oedd yn yfwyr dibynnol neu'n gwybod am eraill a oedd. Efallai felly fod gan y grŵp hwn fwy i'w ddweud am effaith IA na'r rhai a gyfwelwyd dros y ffôn.

Yn olaf, mae'n bwysig nodi bod yr ymchwil wedi'i seilio ar adroddiadau ôl-weithredol o ymddygiadau a ddigwyddodd dros gyfnod o ddwy flynedd. Mae cywirdeb cofio yn broblem mewn unrhyw brosiect ymchwil sy'n ymwneud â dulliau hunan-adrodd, ond gall fod yn arbennig o anodd wrth ofyn cwestiynau am yfed alcohol lle gall cof am ddigwyddiadau gael ei gymylu gan feddwdod. Mae'n bosibl iawn fod y cymhlethdod ychwanegol o fyw drwy bandemig ac ar adeg pan fo 'costau byw' yn uchel, wedi gwaethgu'r broblem fethodolegol hon. Rhaid felly ystyried unrhyw gasgliadau a dynnir o'r ymchwil gan gadw'r cyfyngiadau hyn mewn cof.

Mesurau meintiol o newid

Fel rhan o'r cyfweiliadau lled-strwythuredig, gofynnwyd i gyfranogwyr ateb cyfres o gwestiynau caeedig i gasglu gwybodaeth am eu hamgylchiadau personol, patrymau yfed ac ansawdd bywyd. Y nod oedd monitro a oedd unrhyw beth wedi newid ers y cyfweiliad sylfaenol ac ers y dilyniant cyntaf. Fel y nodwyd ym Mhennod 4, ychydig o newidiadau a nodwyd yn y cyfnod o ddwy flynedd ers gweithredu IA ac ymddangosiad y pandemig. Arhosodd statws yfed (fel y'i mesurwyd gan yr AUDIT) yn sefydlog ar gyfer y rhan fwyaf o'r 22 o bobl a gyfwelwyd yn flaenorol. Pan ddigwyddodd newidiadau, roedd y rhain yn bennaf i gyfeiriad cadarnhaol, llai niweidiol, yn hytrach nag i gyfeiriad mwy niweidiol. Mae'r canfyddiadau hyn yn cydfynd â rhai o'r rhai a adroddwyd mewn adolygiadau blaenorol o'r llenyddiaeth, a amlygodd fod y rhan fwyaf o yfwyr yn y boblogaeth gyffredinol wedi cynnal patrymau yfed cyn-COVID-19 (Bakaloudi et al., 2021, Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2021).

Sgoriodd y rhan fwyaf o'r cyfweleion yn gadarnhaol ar y mesurau ansawdd bywyd a lle'r oedd newidiadau wedi digwydd rhwng y waelodlin a'r ail apwyntiad dilynol, roedd y rhain i raddau helaeth i gyfeiriad cadarnhaol. Fodd bynnag, nododd grŵp bach o gyfweleion newidiadau mewn cyfeiriad negyddol. Roedd hyn yn cynnwys gwaethgu o ran eu boddhad gyda bywyd, teimlad nad oeddent yn gwneud pethau gwerth chweil, hapusrwydd a lefelau o bryder. O ran pa mor dda yr oeddent yn ymdopi'n ariannol, nododd y rhan fwyaf o'r sampl newidiadau rhwng y waelodlin a'r ail apwyntiad dilynol. Roedd y sampl wedi'i rannu'n gyfartal o ran a oedd y newid i gyfeiriad cadarnhaol neu negyddol.

Ymwybyddiaeth ac agweddau tuag at IA

Roedd y mwyafrif o yfwyr yn ymwybodol o IA ac roedd y rhan fwyaf wedi dysgu amdano naill ai drwy'r teledu (trwy adroddiadau newyddion), radio, ffynonellau newyddion ar-lein, cyfryngau cymdeithasol, neu gyfuniad o'r allfeydd hyn. Fel y nodwyd yn yr apwyntiad dilynol cyntaf, roedd y rhai nad oeddent yn ymwybodol o'r polisi yn cynnwys y rhai nad oedd yr IA yn effeithio ar eu dewis o ddiod a'r rhai nad oeddent yn yfed digon i gael eu heffeithio ganddo (Holloway et al., 2022).

I'r gwrthwyneb, roedd ymwybyddiaeth yn yr ail bwynt dilynol hefyd yn isel ymhlith yfwyr dibynnol nad oeddent wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth o'r blaen. I ryw raddau, roedd hyn yn annisgwyl o ystyried bod IA wedi cael effaith amlwg ar y grŵp hwn oherwydd ei effaith ar bris seidr gwyn cryf. Fodd bynnag, mae'n adlewyrchu ymchwil ddiweddar yn deillio o'r Alban, a ganfu fod ymwybyddiaeth o isafbris uned ymhlith yfwyr niweidiol hefyd yn gyfyngedig (Holmes et al., 2022). Efallai, fel y nodwyd mewn ymchwil gyda phobl stryd a digartref yn yr Alban, nad yw isafbris uned yn flaenoriaeth i'r rhai sy'n wynebu pryderon ac anawsterau lluosog yn ddyddiol (Elliott et al., 2022). Ddwy flynedd ar ôl rhoi IA ar waith yng Nghymru, roedd y rhai a allai ddwyn i gof gynnwys y cyhoeddusrwydd am IA yn gymysg eu hatgofion gyda rhai yn cyfleu'r rhesymau sy'n sail i'r polisi ac eraill yn cofio dim ond bod pris alcohol yn mynd i godi.

I'r rhai nad yw IA yn effeithio arnynt, efallai y byddai rhywun yn cwestiynu a yw'n bwysig os ydynt yn gwybod neu'n deall unrhyw beth am y polisi. I'r rhai sy'n cael eu heffeithio (yn enwedig yfwyr seidr gwyn cryf), byddai'r un ddadl yn fwy anodd ei gwneud. Yn wir, gallai diffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o IA gynyddu'r risg o niwed (e.e. o newid i fath cryfach o alcohol neu i sylwedd gwahanol) ac arwain at golli cyfleoedd i gyfeirio yfwyr niweidiol at driniaeth.

Roedd yr yfwyr yn yr astudiaeth hon yn gymysg o ran eu hagweddau tuag at IA. Ysgogwyd agweddau ffafriol gan y gred y byddai IA yn helpu i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Roedd agweddau llai ffafriol yn canolbwyntio ar yr hyn y teimlwyd ei fod yn effaith anghymesur i'r polisi ar yfwyr dibynnol, safbwynt a adroddwyd hefyd gan yfwyr mewn astudiaethau blaenorol (O'May et al., 2016; Holloway et al. 2019; Buhociu et al. al., 2021). Roedd pryderon hefyd am y potensial i osgoi'r polisi drwy siopa trawsffiniol ac am amrywiadau arferol mewn prisiau gan guddio effaith IA, mater a amlygwyd hefyd gan Duffy et al. (2022).

Newidiadau mewn pris ac argaeledd

O ran ymwybyddiaeth o weithrediad y ddeddfwriaeth, roedd yfwyr yn yr astudiaeth hon wedi'u rhannu'n weddol gyfartal o ran a oeddent wedi sylwi ar unrhyw newidiadau mewn prisiau ai peidio. Awgrymodd y rhai nad oedd wedi gwneud hynny mai'r rheswm am hyn oedd nad oedd yr IA wedi effeithio ar eu diod o ddewis neu am nad oeddent yn prynu alcohol yn ddigon aml i sylwi ar unrhyw newidiadau. Pan sylwyd ar newidiadau roedd hyn yn fwyaf cyffredin mewn perthynas â phris seidr cryf er bod rhai newidiadau hefyd wedi'u nodi ym mhris lager cryf, gwirodydd a gwin. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag astudiaethau eraill sy'n asesu effaith polisïau

isafbris yng Nghymru a'r Alban. Ar ôl gweithredu, cynyddodd prisiau pob math o alcohol, yn fwyaf nodedig pris seidr (Xhurxhi, 2020; Alcohol Change, 2021).

Roedd absenoldeb cynigion a gostyngiadau yng Nghymru yn destun rhwystredigaeth i yfwyr yn yr astudiaeth hon, a theithiodd rhai ohonynt i Loegr i brynu alcohol am brisiau rhatach. Mae'r newid ym mhris cynhyrchion swmp hefyd yn gyson ag ymchwil arall. Canfu Alcohol Change (2021), er enghraifft, fod llai o gynigion amlbrynu ar gael yng Nghymru ar ôl gweithredu IA, er bod y rhain yn dal i fod ar gael yn Lloegr.

Ychydig o gyfranogwyr a nododd unrhyw newid yn argaeledd cynhyrchion alcohol. Fodd bynnag, gwelodd y rhai a sylwodd newidiadau ym maint a chryfder cynhyrchion amrywiol, yn enwedig seidr a lager cryf. Roedd rhywfaint o arwydd hefyd mai dim ond yn y siopau cyfleustra llai y tu allan i ganol dinasoedd yr oedd rhai cynhyrchion ar gael bellach. Mae'r canfyddiadau hyn mewn perthynas ag argaeledd hefyd yn adlewyrchu'r sylfaen dystiolaeth bresennol. Er enghraifft, nododd Alcohol Health Alliance (2020) fod rhai brandiau wedi ail-fformiwleiddio eu cynhyrchion i'w gwerthu mewn cynwysyddion llai ac ar gryfderau is, tra bod rhai wedi rhoi'r gorau i gael eu gwerthu yn gyfan gwbl.

Newidiadau mewn patrymau yfed

Prif nod IA yw lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol trwy leihau'r defnydd, yn enwedig ymhlith yfwyr peryglus a niweidiol, o gynhyrchion rhad, cryfder uchel. Mae'n bwysig felly ystyried a oes unrhyw newidiadau mewn patrymau yfed wedi digwydd ers gweithredu ac asesu a ellir priodoli'r newidiadau hyn i IA.

Ddwly flynedd ar ôl gweithredu, parhaodd mwyafrif yr yfwyr yn yr astudiaeth hon i yfed ar yr un amllder a maint ag yr oeddent cyn i IA gael ei roi ar waith. Y prif resymau am hyn oedd oherwydd nad oedd yr IA wedi effeithio ar eu diod o ddewis neu am nad oeddent yn yfed digon i'r newid pris effeithio arnynt. Mae'r canfyddiad hwn yn gadarnhaol gan ei fod yn awgrymu nad yw'r rhai sy'n yfed o fewn y canllawiau a argymhellir (h.y. yfwyr cymedrol) yn cael eu heffeithio'n anffafriol gan IA, pryder a godwyd gan randdeiliaid yn ystod cyfnodau craffu'r Bil. Fodd bynnag, ni ddisgrifiodd hyd yn oed rhai o'r yfwyr dibynnol yr effeithiwyd ar eu dewis-ddiod ac a oedd yn yfed digon i gael eu heffeithio gan y cynnydd mewn prisiau, fawr ddim newidiadau o ran amllder a meintiau yfed. I rai, roedd hyn oherwydd eu bod yn gallu dwyn alcohol eu hunain neu (yn achos un ymatebydd) dalu llai na'r isafbris uned i rywun ei ddwyn drostynt. I eraill roedd hyn oherwydd eu bod yn ddibynnol ar alcohol ac yn 'dod o hyd i ffordd' i barhau i yfed waeth beth fo unrhyw gynnydd mewn pris.

Mae'r canfyddiadau hyn yn wahanol iawn i'r rhai a adroddwyd yn yr apwyntiad dilynol cyntaf pan nododd llawer o yfwyr newidiadau yn eu patrymau yfed. Bryd hynny, roedd y newidiadau i'w priodoli i'r pandemig, gyda chynnydd yn gysylltiedig â hunan-feddyginiaeth diflastod ac unigrwydd a gostyngiadau yn gysylltiedig â diffyg cymdeithasu. Dim ond un cyfwelai a adroddodd newid yn ymwneud ag IA ac roedd hyn yn wir am yfwr dibynnol a ddywedodd ei fod wedi newid o seidr i fodca (Holloway et al. 2022). Ddwly flynedd ar ôl gweithredu, roedd yn ymddangos bod y rhan fwyaf o yfwyr wedi ailddechrau eu patrymau yfed cyn-bandemig gan fod y mwyafrif yn yfed tua'r un faint â chyn mis Mawrth 2020.

Ymhlith y gyfran fach a nododd newidiadau ym maint ac amllder eu hyfed alcohol, anaml eto y nodwyd IA fel ffactor a achosodd y newidiadau hynny. Pan chwaraeodd IA rôl, roedd yn rôl gefnogol i raddau helaeth a oedd yn atgyfnerthu penderfyniadau a achoswyd gan ffactorau eraill, yn fwyaf cyffredin ffactorau sy'n gysylltiedig ag iechyd neu COVID-19. Fodd bynnag, roedd nifer fach o achosion lle'r oedd IA yn ysgogydd clir ar gyfer newid gan gynnwys un yfwr dibynnol a ddewisodd ddilyn rhaglen ddadwenwyno oherwydd na allai fforddio alcohol mwyach. Mae'r canfyddiad hwn yn gyson â Holmes et al. (2022) a ddywedodd hefyd fod isafbris yn cyfrannu at benderfyniadau i gael triniaeth ar gyfer lleiafrif bach o bobl.

Newidiadau mewn ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed

Ychydig iawn o newid a adroddodd y mwyafrif helaeth o yfwyr yn y math neu frand o alcohol yr oeddent yn ei yfed. Roedd y rhai a wnaeth newidiadau yn yfwyr dibynnol yn bennaf a ddisgrifiodd newid o seidr gwyn cryf i wirodydd naill ai ar eu pen eu hunain neu ar y cyd â gwin a lagers cryf, gan fod y diodydd hyn yn cynnig gwell gwerth am arian. Mewn geiriau eraill, fel y rhagwelwyd, roedd yfwyr dibynnol yn prynu (neu mewn rhai achosion yn dwyn) y cynhyrchion a roddodd y 'bang for their buck' gorau iddynt (Holloway et al., 2019; Buhociu et al., 2021). Mae'r canfyddiad hwn yn gyson ag ymchwil diweddar yn archwilio effaith isafbris uned ar yfwyr niweidiol yn yr Alban, a nododd newid o seidr i wirodydd (Holmes et al., 2022; Elliott et al., 2022). Mae hefyd yn gyson ag ymchwil o'r Almaen, a ganfu fod cynnydd ym mhris alcopops wedi arwain at gynnydd yn y defnydd o wirodydd (Muller et al. 2010).

Adroddwyd hefyd am newidiadau mewn brand gyda pheth tystiolaeth o symud oddi wrth 'hunan-frandiau' i frandiau premiwm wrth i'r gwahaniaeth pris leihau. Roedd rhai yfwyr yn fodlon talu ychydig yn ychwanegol am yr hyn y tybiwyd ei fod yn gynnyrch gwell, er bod rhai wedi dewis yr opsiwn rhataf oedd ar gael. Adroddwyd yn fwy cyffredin am newidiadau yn lleoliad defnydd (er mai dim ond mewn lleiafrif o achosion o hyd) ond priodolwyd y newidiadau hyn i COVID-19 a'r cyfyngiadau cloi yn hytrach nag i IA.

Newidiadau mewn gwariant cartrefi a phatrymau prynu

Ychydig o newid a adroddodd y mwyafrif o yfwyr yn eu gwariant ar alcohol yn y cyfnod o ddwy flynedd ar ôl gweithredu IA. Pan adroddwyd am newidiadau roedd gostyngiadau yn fwy cyffredin na chynnydd ac roedd hyn yn bennaf oherwydd ffactorau heblaw IA (e.e. y pandemig, newid mewn amgylchiadau a chynnydd mewn costau byw). Pan gysylltwyd IA â gostyngiad mewn gwariant, roedd hyn ymhlith nifer fach o yfwyr dibynnol a ddisgrifiodd leihau eu defnydd o alcohol oherwydd na allent fforddio parhau ar yr un lefel.

Roedd cynnydd mewn gwariant ar alcohol hefyd yn cael ei briodoli i IA. Nid oedd rhai yfwyr dibynnol wedi cwtogi ar eu defnydd ac felly roeddent yn talu mwy oherwydd y cynnydd yn y pris, canfyddiad a adroddwyd hefyd gan Holmes et al. (2022). Dywedodd rhai yfwyr cymedrol hefyd eu bod yn gwario mwy naill ai oherwydd eu bod yn mynd allan yn fwy i gymdeithasu yn sgil y pandemig neu oherwydd eu bod yn yfed mwy nag o'r blaen.

Fel y nodwyd yn yr apwyntiad dilynol cyntaf, roedd y rhan fwyaf o yfwyr yn gallu amsugno unrhyw gynnydd mewn prisiau i'w cyllidebau presennol. Fodd bynnag, nid oedd pob yfwr yn y sefyllfa hon, ac roedd yn rhaid i rai (yn enwedig yfwyr dibynnol) ddefnyddio amryw o strategaethau ymdopi i barhau i yfed. Yn gyson ag astudiaethau eraill, roedd hyn yn cynnwys dwyn o siopau, siopa trawsffiniol, ac i raddau llai symud eu cyllidebau cartref o gwmpas i ryddhau arian i dalu am alcohol, ac (mewn un achos) bragu gartref (Holloway et al., 2019 ; Buhociu et al., 2021; Buykx et al., 2021; Holmes et al., 2022; Elliott et al., 2022).

Ychydig iawn o yfwyr a wnaeth newidiadau o ran ble a sut y gwnaethant brynu alcohol. Disgrifiodd y rhai a wnaeth ddefnyddio mwy o ddanfoniadau na chyn mis Mawrth 2020 ac roedd yn ymddangos mai etifeddiaeth y pandemig oedd hyn yn hytrach nag unrhyw beth i'w wneud ag IA. At hynny, dywedodd rhai yfwyr eu bod yn yfed ar eu pen eu hunain yn amlach ac yn yfed alcohol yn gyflymach o ganlyniad i'r cyfyngiadau llymach ar werthu alcohol yn ystod y cyfyngiadau symud. Fodd bynnag, dywedodd rhai yfwyr dibynnol eu bod yn prynu mwy o alcohol o siopau cyfleustra gan na ellid prynu eu diod o ddewis (e.e. lagers cryf) mewn archfarchnadoedd rheolaidd mwyach ar ôl cyflwyno IA.

Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill

Fel y rhagwelwyd mewn adroddiadau blaenorol, ychydig o yfwyr a nododd unrhyw newidiadau yn eu defnydd o sylweddau eraill ers mis Mawrth 2020 (Holloway et al., 2019; Buhociu et al. 2021). Yn wir, nid oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon o'r blaen ac nid oeddent wedi dechrau gwneud hynny yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson yn fras ag ymchwil yr Alban, a ganfu nad oedd rhagfynegiadau ynghylch newid sylweddau wedi dod i'r amlwg i raddau helaeth ar ôl gweithredu'r isafbris uned (Buykx, et al., 2021; Holmes et al., 2022; Elliott et al., 2022).

Pan adroddwyd am newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill roedd y rhain yn fwy cyffredin na gostyngiadau ac yn cynnwys cynnydd yn y defnydd o grac, benzodiazepines a chanabinoidau synthetig. Y prif reswm dros newid oedd oherwydd y deallwyd bod y sylweddau hyn yn cynnig gwell gwerth am arian nag alcohol. Fel y rhagfynegrwyd ac a nodwyd mewn man arall, roedd gan y rhai a ddywedodd eu bod wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon ar ôl mis Mawrth 2020, hanes o ddefnyddio sylweddau anghyfreithlon (Miller a Droste, 2013; Peters a Hughes 2010, Holloway et al. 2019; Elliott et al., 2022). Fodd bynnag, nid oedd pob un ohonynt wedi defnyddio'r math penodol hwnnw o gyffur anghyfreithlon. Y cyffuriau anghyfreithlon a enwyd amlaf oedd crac cocên, cannabinoidau synthetig (h.y. 'Spice') a Valium stryd.

Ddwy flynedd ar ôl rhoi IA ar waith yng Nghymru, nododd nifer fach o yfwyr newidiadau yn eu defnydd o feddyginiaeth dros y cownter a oedd yn gysylltiedig â COVID-19 yn hytrach na chyflwyno IA. Roedd hyn yn cynnwys cynnydd (oherwydd straen corfforol a meddyliol) a gostyngiadau (oherwydd llai o gyfleoedd i ddal unrhyw salwch). Roedd cynnydd yn y defnydd o fwyd a diodydd di-alcohol hefyd yn gysylltiedig â'r pandemig, yn enwedig i'r gorchymyn 'gweithio o gartref', a oedd yn rhoi mwy o gyfleoedd i fwyta byrbrydau ac yfed te a choffi. Roedd rhywfaint o

dystiolaeth hefyd o gynnydd yn y defnydd o ddiodydd isel/di-alcohol, lle'r nodwyd eu bod yn blasu'n well ac ar gael yn ehangach nag yn y gorffennol.

Yn groes i'r rhagfynegiadau, ac yn unol ag ymchwil o'r Alban (Holmes et al., 2022; Elliott et al., 2022) prin oedd y dystiolaeth bod yfwyr yn rhoi bwyd yn lle alcohol am fwyd o ganlyniad i IA. Methodd pryderon am gynnydd yn y defnydd o alcohol nad yw'n ddiodydd i'r amlwg hefyd i raddau helaeth. Yr un eithriad oedd yfwr a welodd ei ffrind yn gwasgu alcohol o gadachau glanweithdra.

Effaith IA ar fywydau personol yfwyr

I'r mwyafrif o yfwyr, ychydig iawn o effaith, os o gwbl, a gafodd IA ar eu bywydau personol. Yn wir, nododd y rhan fwyaf o yfwyr nad oedd IA wedi effeithio ar eu perthnasoedd, iechyd, cyflogaeth, cyllid, trefniadau tai na'u hymddygiad troseddol. Adroddwyd yn llawer mwy cyffredin am effaith COVID-19 ar fywydau yfwyr.

Pan oedd newidiadau mewn perthnasoedd yn cael eu priodoli i IA, roedd y rhain fel arfer er gwaeth nag er gwell. Yn unol â'r rhagfynegiadau a wnaed ar y waelodlin, roedd problemau perthynas yn arbennig o ddifrifol i yfwyr dibynnol a ddisgrifiodd dri rheswm allweddol dros y dirywiad (Buhociu et al., 2021). Yn gyntaf, aethant i fwy o ddadleuon ag yfwyr eraill oherwydd eu hamharodrwydd i rannu eu cyflenwadau mwy cyfyngedig o alcohol â'i gilydd. Mae'r canfyddiad hwn yn gwrthdaro i raddau ag ymchwil o'r Alban a ganfu fod yr arfer o gronni arian a benthyca gan yfwyr eraill yn gyffredin ymhlith yfwyr digartref ac yfwyr stryd (Elliott et al., 2022). Yn ail, cawsant brofiad o berthnasoedd dan straen gyda theulu a ffrindiau oherwydd y straen a'r pryder o ymdopi â chynnydd mewn prisiau. Yn drydydd, cawsant drafferth i ymdopi â galwadau cyson i roi benthyg arian i'r rhai nad oeddent yn gallu fforddio alcohol. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag astudiaethau eraill sy'n ymchwilio i effaith polisiau priso ar yfwyr niweidiol. Yn wir, mae Holmes et al. (2022) fod y straen ariannol a grëwyd gan isafbris uned yn yr Alban wedi arwain at fwy o yfwyr yn benthyca gan ffrindiau a theulu er mwyn parhau i yfed.

Adroddodd rhai yfwyr dibynnol gynnydd mewn troseddau meddiangar i dalu am eu defnydd parhaus o alcohol. Yn fwyaf cyffredin roedd hyn yn golygu dwyn o siop neu (mewn un achos) talu llai na'r isafbris i rywun ddwyn o siop ar eu rhan. Nododd rhai yfwyr dibynnol hefyd gynnydd mewn lladradau o fewn y gymuned o yfwyr stryd dibynnol. Dywedwyd bod rhai o drigolion yr hostel a oedd wedi newid o seidr i wirodydd yn fwy agored i niwed oherwydd eu lefel uwch o feddwod ac felly mewn perygl uwch o gael eu herlid.

Mae'r canfyddiadau hyn yn cyd-fynd â'r rhagfynegiadau a wnaed ar y waelodlin ond maent yn wahanol i'r rhai a adroddwyd yn yr apwyntiad dilynol cyntaf, pan adroddwyd dim ond ychydig o dystiolaeth o gynnydd mewn troseddau meddiangar (Buhociu et al., 2021; Holloway et al., 2022). Gall y gwahaniaeth fod oherwydd bod cyfnod cloi (a oedd yn dal i fod ar waith ar yr adeg y cynhaliwyd yr apwyntiad dilynol cyntaf) wedi lleihau'r cyfleoedd i gyflawni troseddau meddiangar. Fodd bynnag, o ystyried bod cynnydd mewn troseddu wedi'i adrodd yn gyfan gwbl gan yfwyr dibynnol, mae'n bosibl hefyd bod llai o yfwyr dibynnol wedi'u cyfweld ar y pwynt dilynol cyntaf.

Nododd nifer fach o yfwyr welliannau yn eu hiechyd yn dilyn IA gan fod y cynnydd yn y pris wedi eu hannog i roi'r gorau i yfed neu leihau eu cymeriant. Fodd bynnag, fel y nodwyd hefyd gan Holmes et al. (2022) yn yr Alban, ni chanfu'r astudiaeth hon unrhyw dystiolaeth glir bod IA wedi arwain at ostyngiad cyffredinol mewn defnydd. Yn wir, nododd rhai yfwyr broblemau a oedd yn gysylltiedig â'r newid i wirodydd a'r straen cyffredinol o ymdopi â'r cynnydd mewn prisiau. Nid oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi ceisio cymorth ar gyfer eu problemau'n ymwneud â sylweddau ers i IA gael ei roi ar waith. Roedd gan yr ychydig a oedd wedi gwneud hynny hanes o driniaeth cyn mis Mawrth 2020. Yn galonogol, disgrifiodd nifer fach o yfwyr IA fel y catalydd ar gyfer ceisio cymorth proffesiynol.

Yn ogystal â throeddau meddiangar, adroddodd rhai yfwyr dibynnol hefyd fathau eraill o droseddau gan gynnwys gwerthu alcohol o dan y cownter, ymddygiad meddw ac afreolus a pheth dystiolaeth o drais yn y ddwy flynedd ar ôl gweithredu IA. Mae graddau cyfyngedig yr ymddygiadau hyn yn gyson â'r gwerthusiad o isafbris uned, na chanfu fawr ddim dystiolaeth o'r ymddygiadau hyn ymhlith yfwyr niweidiol yn yr Alban (Holmes et al., 2022).

Effaith IA ar yfwyr eraill

Ychydig iawn o gyfweleion oedd wedi sylwi ar unrhyw effaith o IA ar fywydau yfwyr eraill oedd yn hysbys iddynt yn bersonol. Yn yr ychydig achosion pan nodwyd newid, roedd yn bennaf ymhlith yfwyr dibynnol a welodd newidiadau mewn yfwyr dibynnol eraill. Roedd hyn yn cynnwys newid o seidr i lagers a gwirodydd cryfach a chynnydd yn y defnydd o rai cyffuriau anghyfreithlon. Nid oedd yn glir bob amser i ba raddau yr oedd IA yn gyfrifol am y newidiadau hyn mewn ymddygiad. Fodd bynnag, adroddwyd am un achos o ddiwyfnu alcohol a brofodd yn angheuol, a briodolodd y cyfwelai i IA.

Gwelodd rhai yfwyr dibynnol gynnydd mewn troseddu, er bod rhywfaint o awgrym o ostyngiad hefyd. Er enghraifft, ar gyfer un yfwr roedd y newid o seidr i ddefnyddio crac yn eu galluogi i feddwl yn gliriach ac ymddwyn yn fwy synhwyrol a chael llai o drafferth gyda'r heddlu. Yn olaf, roedd rhywfaint o dystiolaeth gyfyngedig o yfwyr dibynnol yn symud cyllidebau eu cartref oddi wrth fwyd i ryddhau arian i dalu am alcohol. Mae'r canfyddiad hwn yn gyson ag ymchwil o wledydd eraill a ganfu fod ail-gyllidebu adnoddau yn strategaeth a ddefnyddir yn gyffredin gan yfwyr i'w helpu i ymdopi â chynnydd mewn prisiau (Erickson et al., 2018; Falkner et al., 2015; Elliott et al., 2022).

Sylwadau i gloi

Yr astudiaeth hon yw'r ail i gasglu adborth ar effaith isafbris am alcohol ar batrymau yfed ac ymddygiadau cysylltiedig yng Nghymru. Dyma'r cyntaf, fodd bynnag, i archwilio effaith IA ar adeg pan fo'r wlad yn rhydd o gyfyngiadau cysylltiedig â COVID-19. Mae'r astudiaeth hon felly yn un bwysig wrth asesu effaith IA ar yfwyr ym mhoblogaeth gyffredinol Cymru.

Mae nifer o gasgliadau pwysig i'w tynnu o'r gwerthusiad dros dro hwn o effaith IA ar y boblogaeth gyffredinol o yfwyr yng Nghymru.

Yn gyntaf, dwy flynedd ar ôl gweithredu, nid yw IA wedi cael fawr o effaith ar batrymau yfed yfwyr yn yr astudiaeth hon. Yn wir, dim ond lleiafrif bach o yfwyr a adroddwyd am newidiadau yn amllder a maint y defnydd o alcohol. Nodwyd gostyngiadau mewn defnydd yn fwy cyffredin na chynnydd ac roedd enghreifftiau o IA yn cael ei nodi fel ffactor allweddol mewn rhai o'r gostyngiadau hynny. Fodd bynnag, roedd yn fwy cyffredin i IA chwarae rôl gefnogol a oedd yn atgyfnerthu penderfyniadau i newid a achoswyd gan ffactorau eraill.

Yn ail yw bod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o IA yn gyfyngedig ymhlith yfwyr dibynnol nad oeddent wedi cymryd rhan yn y gwerthusiad yn flaenorol. Dylid felly ystyried datblygu rhywfaint o ddeunydd cyhoeddusrwydd ychwanegol sy'n targedu yfwyr dibynnol yn uniongyrchol, yn enwedig y rhai nad ydynt yn derbyn triniaeth, er mwyn sicrhau nad yw cyfleoedd i leihau niwed yn cael eu colli.

Yn drydydd yw'r canfyddiad bod rhai yfwyr yn dweud eu bod wedi osgoi'r ddeddfwriaeth drwy deithio dros y ffin i Loegr i brynu alcohol am brisiau rhatach. Mae'r canfyddiad hwn yn gyson ag ymchwil o Ddwyrain Ewrop a ganfu fod yfwyr o Estonia yn cael eu denu i Latfia gyfagos lle'r oedd prisiau alcohol yn llawer rhatach (Parna, 2020). Cofnododd ymchwil o'r Alban hefyd rywfaint o dystiolaeth o siopa trawsffiniol mewn ymateb i gyflwyno isafbris uned (Patterson et al., 2022). Fodd bynnag, dangosodd eu dadansoddiadau fod maint y broblem yn annhebygol o effeithio ar ddefnydd ar lefel poblogaeth. Serch hynny, fel y nodwyd yn y dilyniant cyntaf, os yw effaith IA i gael ei gwireddu'n llawn mewn cymunedau sy'n agos at y ffin, yna mae angen i bolisi alcohol mewn gwledydd cyfagos fod yn gyson â'r amcanion hynny. Byddai'r alwad i Loegr gyflwyno IA eto'n ymddangos yn un rhesymegol yn y cyd-destun hwn (Alcohol Health Alliance, 2021).

Yn olaf, yn gyson ag ymchwil arall yn deillio o'r Alban, canfu'r astudiaeth hon nad oedd canlyniadau negyddol IA a ragwelwyd yn eang yn cael eu hadrodd yn gyffredin ymhlith yfwyr yn yr astudiaeth hon. Fodd bynnag, nid yw hynny i ddweud eu bod yn gwbl absennol. Yn wir, dywedodd rhai o'r yfwyr dibynnol yn ein sampl eu bod wedi profi a gweld rhai canlyniadau iechyd a chymdeithasol difrifol, a briodolwyd yn uniongyrchol i IA. Mae'r newid o seidr i wirodydd a'r cynnydd mewn troseddau meddiangar yn enghreifftiau clir. Mae'r canfyddiadau hyn yn ychwanegu pwysigrwydd at yr alwad am ddatblygu ymgyrch lleihau niwed ac am ddosbarthu gwybodaeth a chyingor perthnasol i'r grŵp bregus hwn o yfwyr. Maent hefyd yn ychwanegu pwysigrwydd at yr alwad am fynediad haws at driniaeth alcohol (dadwenwyno yn arbennig) ac at wasanaethau priodol eraill gan gynnwys llety di-ddiod a chymorth iechyd meddwl.

Camau nesaf

Yr adroddiad hwn yw'r trydydd o bedwar adroddiad sydd wedi'u cynllunio ar gyfer asesu effaith IA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr. Bydd y pedwerydd adroddiad a'r olaf yn canolbwyntio ar ddata a gasglwyd 42 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Bydd yr adroddiad dilynol hwn yn tynnu ar y data a gyflwynir yn yr adroddiad hwn er mwyn asesu a monitro newidiadau mewn patrymau yfed alcohol ac ymddygiadau cysylltiedig, gan gynnwys patrymau prynu alcohol, dros amser.

Yn y don olaf o'r ymchwil, y bwriad yw cynnal cyfweiliadau ailadroddus gyda'n sampl cyfweiliadau (gan lenwi lle, unwaith eto, unrhyw rai sy'n rhoi'r gorau iddi gyda mathau tebyg o yfwyr) ac ailadrodd yr arolwg trawstoriadol gydag yfwyr ledled Cymru. Bydd cynnal cyfweiliadau ailadroddus gyda sampl o yfwyr yn ein galluogi i fonitro effaith hirdymor IA ar fywydau yfwyr. Mae'r elfen hon o'r gwerthusiad yn hollbwysig ar gyfer asesu effeithiolrwydd IA wrth gyflawni ei nodau. Mae cynnal arolygon trawstoriadol ailadroddus yn llai defnyddiol fel arf ar gyfer mesur effeithiolrwydd oherwydd bod pob sampl yn un ffres a all gynnwys ymatebwyr newydd. Fodd bynnag, fel y noda Bryman (2016), mae dyluniadau trawstoriadol yn ddefnyddiol serch hynny, yn enwedig yn eu gallu i olrhain newidiadau ehangach mewn ymddygiad dros amser ymhlith samplau mwy.

Nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad bod y defnydd o strategaeth samplu 'di-debygolrwydd' wedi arwain at recriwtio sampl arolwg a oedd wedi'i orgynrychioli gan fenywod a phobl mewn cyflogaeth amser llawn. Wrth gynllunio ymlaen ar gyfer y don olaf (42 mis ar ôl gweithredu) rydym yn cynnig mynd i'r afael â'r cyfyngiad hwn mewn dwy ffordd. Yn gyntaf, byddwn yn monitro nodweddion ymatebwyr yr arolwg yn ofalus drwy gydol y cyfnod casglu data ac yn defnyddio ymgyrch hyblyg ond wedi'i thargedu i ennyn diddordeb ac annog cyfranogiad ymhlith unrhyw is-grwpiau a dangynrychiolir. Y nod fydd cael ymatebion gan sampl mor gynrychioliadol â phosibl. Yn ail, lle mae meintiau sampl yn caniatáu, byddwn yn archwilio amrywiadau rhwng gwahanol grwpiau (e.e. dynion o gymharu â menywod; pobl mewn cyflogaeth o gymharu â phobl nad ydynt mewn cyflogaeth) o ran newidiadau mewn patrymau yfed ac ymddygiadau cysylltiedig ar ôl gweithredu IA. Bydd dadansoddi'r dadansoddiadau yn y modd hwn yn ein galluogi i reoli gor-gynrychiolaeth unrhyw is-grŵp penodol.

Mae hefyd yn bwysig cydnabod y gallai fod angen i unrhyw asesiad o effaith IA ar batrymau yfed alcohol yng Nghymru ystyried effeithiau dryslyd a chystadleuol ymatebion yfwyr i'r pandemig COVID-19 byd-eang parhaus yn ogystal ag i ddryswch ffactorau eraill megis yr argyfwng costau byw.

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

Cyfeirnodau

- Alcohol Change (dim dyddiad). 'How do we talk about alcohol' [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 23/07/2020].
- Alcohol Focus Scotland (2021). 'AFS calls for 65p minimum unit price for alcohol' [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 18/07/2022].
- Alcohol Health Alliance. (2020). *Small Change: alcohol at pocket money prices*. AHA.
- Alcohol Health Alliance (2021). 'Alcohol Health Alliance responds to study showing that minimum unit pricing is having a lasting impact on some of the heaviest-drinking households in Scotland and Wales' [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 18/07/2022].
- 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*.
- Bakaloudi, D., Jeyakumar, D., & Jayawardena, R. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on snacking habits, fast-food and alcohol consumption: A systematic review of the literature. *Clinical Nutrition*.
- Boys, A., Marsden, J., Stillwell, G., Hatchings, K., Griffiths, P., & Farrell, M. (2003). Minimising respondent attrition in longitudinal research: practical implications from a cohort study of adolescent drinking. *Journal of Adolescents*, 363-373.
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. Oxford: Oxford University Press.
- 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*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Burgess, R. (1984). *In the Field: An introduction to Field Research*. 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.
- 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.
- 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 Territory*. Geelong, Australia: Deakin University.

- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded Theory research: Procedures, canons and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 3-21.
- Duffy, J.C., Snowdon, C. & Tovey, M. (2022). 'The Hangover: The cost of minimum alcohol pricing in Scotland' [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 18/07/2022].
- Elliott, L., Emslie, C., Dimova, E., Whiteford, M., O'Brien, R., Strachan, H., Johnsen S., Rush, R., Smith, I., Stockwell T. and Whittaker, A. (2022) *Minimum Unit Pricing: Qualitative Study of the Experiences of Homeless Drinkers, Street Drinkers and Service Providers*. [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 22/09/22].
- Erickson, R. A., Stockwell, T., Pauly, B. B., Chow, C., Roemer, A., Zhao, J., . . . Wettlaufer, A. (2018). How do people with homelessness and alcohol dependence cope when alcohol is unaffordable? A comparison of residents of Canadian managed alcohol programs and locally recruited controls. *Drug Alcohol Rev*, 37 Suppl 1, S174-s183. doi:10.1111/dar.12649
- Falkner, C., Christie, G., Zhou, L. F., & King, J. (2015). The effect of alcohol price on dependent drinkers' alcohol consumption. *New Zealand Medical Journal*, 128(1427), 9-17.
- Ferguson, K., Beeston, C., & Giles, L. (2020). *Public attitudes to Minimum Unit Pricing (MUP) for alcohol in Scotland*. Caeredin: Iechyd Cyhoeddus yr Alban.
- 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*. Caeredin: Iechyd Cyhoeddus yr Alban.
- Gururaj, G., Gautham, M., & Arvind, B. (2021). Alcohol consumption in India: A rising burden and a fractured response. *Drug and Alcohol Review*, 368-384.
- 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*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Holloway, K., Buhociu, M., Murray, S., Livingston, W. & Andy, P. (2022). *Assessing the Early Impact of Minimum Pricing for Alcohol on the Wider Population of Drinkers* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Holmes, J., Buykx, P., Perkins, A., Hughes, J., Livingston, W., Boyd, J., Johnston, A., McCarthy, T., McLean, A., Wright, A., Little, S., Brennan, A., Gardiner, K., Peddie, L., Yannoulis, Y., Stevely, A., Mackay, D., Alava, M.H., Meier, P., Sasso, A., Angus, C. (2022). Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing in Scotland on people who are drinking at harmful levels [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 18/07/2022].
- Iechyd Cyhoeddus Lloegr. (2021). *Monitoring alcohol consumption and harm during the COVID-19 pandemic: summary*. Iechyd Cyhoeddus Lloegr.
- Neale, J., & West, R. (2014). Guidance for reporting qualitative manuscripts'. *Addiction*, 549-550.

- Neale, J., Miller, P., & West, R. (2015). Reporting quantitative information 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.
- 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'Brien, Jake, Tscharke, B., Bade, R., Chan, G., Gerber, C., Mueller, J., Thomas, K. & Hall, W. (2022). A wastewater-based assessment of the impact of a minimum unit price (MUP) on population alcohol consumption in the Northern Territory, Australia. *Addiction*, vol. 117(1):243-249.
- O'May, F., Gill, J., Black, H., Rees, C., Chick, J., & McPake, B. (2016). Heavy Drinkers' Perspectives on Minimum Unit Pricing for Alcohol in Scotland: A Qualitative Interview Study. *SAGE Open*, 6(3), 2158244016657141. doi:10.1177/2158244016657141.
- 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.
- Patterson, HC, Beeston, C., McQueenie, R., Soutar, L., Giles, L., Mackay, D., Donaghy, G. & Watson, M. (2022) Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing (MUP) of alcohol in Scotland on cross-border purchasing [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 18/07/2022].
- Robinson, M., Mackay, D., Giles, L., Lewsey, J., Richardson, E., & Beeston, C. (2020). Evaluating the impact of minimum unit pricing (MUP) on off-trade alcohol sales in Scotland: an interrupted time-series study. *Addiction*.
- SIB (2022). *No place for cheap alcohol: The Potential Value of Minimum Pricing for Protecting Lives* [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 18/07/2022].
- 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*.
- 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.
- Llywodraeth Cymru (2014). *Substance Misuse Treatment Framework: Service User Involvement*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Westons Cider Makers (2019). *Westons Cider Report*. Ledbury: Westons Cider.
- Woodhouse, J. (2020). 'Alcohol: Minimum Pricing' [online] Available from: [[ar-lein](#)] [Cyrchwyd ar 23/07/2020].

- Khurxhi, I. (2020). The early impact of Scotland's minimum unit pricing policy on alcohol prices and sales. *Health Economics*, 1637-1656.
- Zasimova, L., & Kolosnitsyna, M. (2020). Exploring the relationship between drinking preferences and recorded and unrecorded alcohol consumption in Russian regions in 2010-2016. *International Journal of Drugs Policy*, vol. 82.

Atodiadau

Atodiad 1 Arolwg Cenedlaethol Cymru

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru (ACC) yn rhedeg yn flynyddol ac yn cynnwys cyfweiliadau wyneb yn wyneb hyd 45 munud gyda sampl o bobl 16 oed a throsodd ledled Cymru a ddewiswyd ar hap. Bob blwyddyn, dewisir sampl o gyfeiriadau ar hap o restr cyfeiriadau'r Post Brenhinol. Yna cynhelir cyfweiliadau arolwg wyneb yn wyneb ag un oedolyn o bob cartref a ddewiswyd ar hap (Llywodraeth Cymru, dim dyddiad)⁶⁴. Mae'r ACC yn cynnwys set helaeth o gwestiynau ar yfed alcohol ac felly mae'n gyfle defnyddiol i nodi sampl o yfwyr cymedrol, peryglus a niweidiol (sydd wedi cytuno i gael eu cysylltu eto) at ddiben yr ymchwil hwn.

Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod er bod yr ACC yn cynnwys sampl fawr iawn ($n \geq 11,000$), nid yw'n cynnwys grwpiau pwysig o bobl y mae ymchwil wedi dangos eu bod yn debygol o fod yn yfwyr cymedrol, peryglus a niweidiol. Er enghraifft, mae'n eithrio pobl o dan 16 oed yn ogystal â phobl sy'n byw mewn sefydliadau cymunedol (e.e. cartrefi gofal, carchardai, hosteli, neuaddau myfyrwyr) a phobl ddigartref sy'n byw ar y stryd.

⁶⁴ Llywodraeth Cymru (dim dyddiad) Dyluniad a Methodoleg - Arolwg Cenedlaethol Cymru

Atodiad 2 Canllaw Cyfweiliad

Gwerthusiad o'r Isafbris am Alcohol yng Nghymru Effaith ar y boblogaeth ehangach o yfwyr (Lot 4)

Cyflwyniad a rhagymadrodd

Fy enw i yw XXXX ac rwy'n rhan o dîm o ymchwilwyr sydd wedi'u comisiynu gan Lywodraeth Cymru i werthuso effaith Isafbris am Alcohol yng Nghymru. Diolch am gytuno i gael eich cyfweld. A gaf i wirio eich bod wedi darllen yr hysbysiad preifatrwydd a'r daflen wybodaeth a hefyd eich bod yn cydsynio i gael eich cyfweld? Bydd y cyfweiliad yn cymryd tua 30 munud a bydd yn seiliedig ar gyfres o gwestiynau agored yn bennaf lle gofynnir i chi sôn wrthym am eich patrymau yfed ers cyflwyno IA yn ôl ym mis Mawrth 2020 ac wedi hynny. Ceisiwch ateb mor llawn â phosibl. Ar ôl y cyfweiliad byddaf yn anfon taleb Argos gwerth £10 atoch drwy'r Post Brenhinol. Byddaf yn gofyn ichi gadarnhau bod y cyfeiriad post sydd gennyf ar eich cyfer yn fy nghofnodion yn gywir. Gobeithio bod hyn yn iawn?

Cofiwch bod eich cyfranogiad yn gwbl wirfoddol a'ch bod yn rhydd i hepgor unrhyw gwestiynau neu ddod â'r cyfweiliad i ben ar unrhyw adeg. Cedwir eich hunaniaeth yn gyfrinachol a bydd eich ymatebion yn ddiennw mewn unrhyw adroddiadau neu erthyglau a ysgrifennwn. A gaf i wneud yn siŵr eich bod yn dal yn hapus i mi recordio'r cyfweiliad ar y recordydd digidol hwn? Byddwch yn ofalus i beidio â sôn am unrhyw enwau tra bydd y recordydd ymlaen, ond peidiwch â phoeni os gwnewch hynny gan y byddwn yn eu dileu o'r trawsgrifiad ysgrifenedig cyn gynted ag y bydd wedi'i drawsgrifio. Diolch eto am ein helpu gyda'r prosiect pwysig hwn.

Nodwch ddynodwr unigryw'r cyfwelai ar ddechrau'r cyfweiliad ar y recordiad.

Thema	Cwestiwn	Anogwyr
<p>Nodweddion demograffig cymdeithasol</p> <p><i>Darparoch lawer o wybodaeth am eich nodweddion demograffig cymdeithasol yn y cyfweiliad cyntaf. Diolch am wneud hynny.</i></p>	<p>1. A gaf i ofyn i chi yn gyntaf, a oes unrhyw beth wedi newid ers i ni siarad ddiwethaf (diwedd 2020)? Mae gen i restr o bethau i wirio gyda chi:</p>	<p>a. Categori oedran (gofyn beth yw eu hoedran)</p> <p>b. Ardal Awdurdod Lleol</p> <p>c. Cyflogaeth (e.e. math o waith, nifer o oriau, yn destun i 'furlough')</p> <p>d. Statws priodasol</p> <p>e. Statws cartref</p> <p>f. Cymwysterau</p> <p>g. Plant 17 oed neu'n iau ac yn byw gartref</p> <p>h. Budd-daliadau</p> <p>i. Categori incwm</p>
	<p>2. Pa mor dda fydddech chi'n dweud eich bod yn ymdopi'n ariannol y dyddiau hyn?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yn dda iawn • Eithaf da • Ddim yn ymdopi ond hefyd ddim yn methu ymdopi • Ddim yn dda • Ddim yn dda o gwbl
	<p>3. Ac, a fyddai ots gennych ateb pedwar cwestiwn am ansawdd eich bywyd ar hyn o bryd, os gwelwch yn dda?</p> <p>Ar raddfa o 0-10, yn gyffredinol:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pa mor fodlon ydych chi â'ch bywyd • I ba raddau ydych chi'n teimlo bod y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich bywyd yn werth chweil • Pa mor hapus oeddech chi'n teimlo ddoe <p>Pa mor bryderus oeddech chi'n teimlo ddoe</p>
<p>Patrwm yfed ar hyn o bryd</p>	<p><i>Efallai y byddwch yn cofio yn y cyfweiliad cyntaf inni ofyn i chi gwblhau arolwg ar-lein cyn y cyfweiliad. Diolch am wneud hynny! Nid ydym wedi gofyn ichi wneud hynny eto ar gyfer y rownd ychwanegol hon o gyfweiliadau. Ond, hoffem ofyn y</i></p>	<p>Gweinyddu cwestiynau AUDIT (gweler ar ddiwedd y canllaw)</p>

	<i>cwestiynau allweddol ichi o hyd am eich patrwm cyffredinol o ddefnydd alcohol dros y flwyddyn ddiwethaf fel y gallwn weld a oes unrhyw beth wedi newid. Gobeithiwn fod hyn yn iawn gyda chi</i>	
Ymwybyddiaeth o IA ar ôl gweithredu	4. Ers cyflwyno IA ym mis Mawrth 2020, a allwch gofio gweld unrhyw gyhoeddusrwydd amdano?	<ul style="list-style-type: none"> • Pryd sylwoch ar hyn • Beth a weloch • Ble oedd hyn • Beth oedd e'n dweud • Beth oeddech chi'n meddwl/teimlo amdano
	5. Gan feddwl am y cynhyrchion alcohol rydych chi (neu bobl rydych chi'n eu hadnabod) yn eu hyfed, ers gweithredu IA, a ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newidiadau sylweddol ym mhris alcohol?	<ul style="list-style-type: none"> • Os do, plis disgrifiwch y newidiadau yn nhermau pa gynhyrchion, meintiau, a.y.y.b.
	6. Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw gynhyrchion sydd ddim bellach ar gael?	<ul style="list-style-type: none"> • Pa gynhyrchion (math, brand, meintiau) • Ym mhobman neu dim ond un lleoliad? • Byr-dymor neu'n parhau?
	7. A fydddech cystal â disgrifio wythnos arferol (o fewn y mis neu ddau ddiwethaf) o ran pa fath o alcohol rydych chi'n ei yfed ar hyn o bryd, pa frandiau, faint ohono, pa mor aml, ble rydych chi'n tueddu i'w yfed.	<ul style="list-style-type: none"> • Pa fath o alcohol • Pa frandiau • Faint • Pa mor aml • Lleoliad prynu • Lleoliad yfed
Ôl-weithredu: effaith ar batrymau yfed	8. Ers cyflwyno IA, yw eich patrwm yfed wedi newid mewn unrhyw ffordd?	<ul style="list-style-type: none"> • Meintiau • Mathau o alcohol • Brandiau • Yfed allan yn fwy / llai / yr un mor aml

		<ul style="list-style-type: none"> • Pryd digwyddodd y newidiadau? • Patrwm sy'n parhau neu ydych wedi dychwelyd at batrwm blaenorol?
	9. Pam, ddywedwch chi, fod y newidiadau yma wedi digwydd?	<ul style="list-style-type: none"> • IA • COVID-19 a chyfnod(au) clo • Ffactor(au) eraill
Ôl-weithredu: newidiadau mewn patrymau prynu	10. Faint ydych chi'n gwario ar alcohol bob wythnos, ar hyn o bryd?	
	11. Sut mae'r swm o arian yr ydych yn ei wario ar alcohol bob wythnos ar hyn o bryd yn cymharu â'r swm y gwarioch (a) cyn Mawrth 2020 a (b) yn y cyfnod ers i IA gael ei gyflwyno?	<p>Os yn gwario mwy/llai, a yw hyn yn gysylltiedig â:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IA • COVID-19 • Ffactorau eraill
	12. Os yn gwario <i>mwy</i> , sut ydych yn cyllido hyn?	<ul style="list-style-type: none"> • A ydych wedi amsugno'r cynnydd mewn pris yn eich cyllidebau presennol • Ydych chi wedi symud eich arian o gwmpas i ryddhau arian (ceisiwch fanylu) • Ydych chi wedi benthyg arian (gan bwy, pa mor aml, faint) • Ydych chi wedi cyflawni unrhyw/mwy o droseddau (math o drosedd, pa mor aml) • Ydych chi wedi defnyddio rhyw ddull arall?
	13. Ers Mawrth 2020, ydych chi wedi newid ble a sut yr ydych yn prynu alcohol? Os gwelwch yn dda, disgrifiwch y newidiadau ac esbonio	<ul style="list-style-type: none"> • IA • COVID-19 • Ffactorau eraill

	pam y gwnaethoch y newidiadau.	
Defnydd o sylweddau eraill	14. Ers Mawrth 2020, oes newid wedi bod yn eich defnydd o sylweddau eraill (e.e. cyffuriau anghyfreithlon, cyffiriau presgripsiwn a gafwyd yn gyfreithlon / anghyfreithlon, alcohol di-ddiod, bwyd). Os oes, plis disgrifiwch y newidiadau.	Os oes, pam wnaethoch chi newid ac oedd y newidiadau yn ymwneud â: <ul style="list-style-type: none"> • IA • COVID-19 • Ffactorau eraill
Ymatebion i IA, COVID-19, a ffactorau eraill	15. Ydych chi wedi ceisio unrhyw gefnogaeth ar gyfer eich hyfed ers Mawrth 2020? Os felly, gan bwy (proffesiynol/personol) a pa mor hawdd oedd cael y cymorth oedd angen arnoch?	Os do, oedd y rheswm yn gysylltiedig â: <ul style="list-style-type: none"> • IA • COVID-19 • Ffactorau eraill
	16. Yw IA wedi cael effaith are ich bywyd yn fwy cyffredinol?	<ul style="list-style-type: none"> • Perthnasoedd teulu • Perthnasoedd ffrindiau • lechyd corfforol • lechyd meddwl • Cyflogaeth • Amgylchiadau ariannol • Trefniadau byw/cartref • Troseddu
Sylwadau i gau	17. Oes unrhyw beth arall yr hoffech adrodd wrthym am IA, COVID-19, neu yfed alcohol?	Hyd yn hyn, rydym wedi gofyn ichi am eich profiadau uniongyrchol. Hoffech chi wneud sylwadau mwy cyffredinol am yr effaith ar eraill? Byddai'n ddefnyddiol pe gallech roi enghreifftiau o bethau yr ydych wedi sylwi arnynt (chwiliwch am dystiolaeth ac enghreifftiau yn hytrach na

		chanfyddiadau a thybiaethau). Barn ar IA ...
--	--	---

Diolch yn fawr iawn am eich amser.

[Cyn diffodd y recordydd, gwiriwch eu bod yn dal yn hapus i barhau fel rhan o'r astudiaeth a'i bod yn iawn cadw eu manylion cyswllt. Ar ôl diffodd y recordydd, gwiriwch fod gennych y cyfeiriad post cywir]

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	Monthly	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	Monthly	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	Monthly	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	Monthly	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	Monthly	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	Monthly	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 Canllaw testunau'r holiadur

1. Rhagymadrodd a thaflen wybodaeth
2. Ychydig o gwestiynau amdanoch chi (rhyw, grŵp ethnig, ardal Awdurdod Lleol, math o ardal, oedran, statws priodasol, nifer plant 17 oed neu'n iau, cymwysterau, cyflogaeth, incwm cartref, statws tai)
3. Ychydig o gwestiynau am wariant eich cartref (alcohol o siopau/ar-lein, alcohol mewn bwytai/tafarndai, sigarêts, cyffuriau anghyfreithlon, bwyd, dillad, nwyddau eraill, biliau'r cartref, trafndiaeth, eraill)
4. Ychydig o gwestiynau am ansawdd eich bywyd (boddhad, gwerth chweil, hapus, pryderus)
5. Ychydig o gwestiynau ar eich defnydd arferol o alcohol (pa mor aml, faint o unedau, sy'n effeithio ar eich bywyd)
6. Ychydig mwy o gwestiynau am eich defnydd o alcohol (amlder yfed gwahanol fathau o alcohol, lleoliad yfed, lleoliad prynu)
7. Ychydig o gwestiynau ar driniaeth camddefnyddio sylweddau
8. Ychydig o gwestiynau am isafbris am bolisi alcohol
9. Ychydig o gwestiynau am effaith IA ar argaeledd cynnyrch
10. Ychydig o gwestiynau ar newidiadau yn eich yfed ers cyflwyno IA
11. Ychydig o gwestiynau ar eich defnydd o gyffuriau eraill (cyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau presgripsiwn heb eu rhagnodi i chi, meddyginiaethau dros y cownter, bwyd, diodydd di-alcohol, alcohol di-ddiod)
12. Ychydig o gwestiynau am newidiadau mewn gwariant ers cyflwyno IA
13. Ychydig o gwestiynau olaf ar yr effaith ar agweddau eraill ar fywydau yfwyr (perthynas â theulu, perthnasoedd â ffrindiau, iechyd corfforol, iechyd meddwl, cyflogaeth, amgylchiadau ariannol, tai/trefniadau byw, ymddygiad troseddol)
14. Unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud wrthym am IA.

Atodiad 4 Sampl cyfweliad hydredol – tablau

Tablau A1-A5 Nodweddion y sampl cyfweliad hydredol

Tabl A1 Lleoliad a statws tai'r sampl cyfweliad hydredol

	Gwaelodlin	Dilyniant 1	Dilyniant 2
Ardal Awdurdod Lleol / Bwrdd Iechyd			
Wrecsam – BIPBC	5	5	4
Bro Morgannwg – BIPCF	2	2	0
Torfaen – BIPAB	1	1	1
BICT Rhondda Cynon Taf –	5	5	4
Powys – BIAP	4	4	4
Casnewydd – BIPAB	4	1	1
Sir Fynwy – BIPAB	2	2	2
Sir Fflint – BIPBC	1	1	1
Conwy – BIPBC	1	0	0
Ceredigion - BIHD	2	2	3
Sir Gaerfyrddin - BIHD	2	1	1
Caerdydd – BIPCF	11	8	21
Caerffili - BIPAB	1	0	1
Pen-y-bont	0	0	1
Math o ardal			
Gweldig	17	15	16
Maestrefol	8	7	6
Trefol	16	10	21
Statws tai/cartref			
Digartref – ar y stryd	1	0	2
Hostel/ cefnogaeth arall	8	4	10
Byw gyda theulu/ffrindiau	4	3	1
Rhentu (cymdeithasol, cyngor)	1	1	4
Rhentu (preifat)	8	7	7
Perchennog tŷ (morgais)	10	8	11
Perchennog tŷ (dim morgais)	9	9	9
CYFANSWM	41	32	44

Nodiadau: Rhai achosion coll. BIPAB – Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan; BIPBC - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr; BICT – Bwrdd Iechyd Cwm Taf; BIPCF – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro; BIPHD - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda; BIAP –Bwrdd Iechyd Addysgu Powys.

Tabl A2 Nodweddion demograffig y sampl cyfweiliad hydredol

	Gwaelodlin	Dilyniant 1	Dilyniant 2
Nifer o blant o dan 18 oed yn byw yn eich cartref			
Tri neu fwy	1	1	1
Dau	4	4	2
Un	5	4	7
Dim	31	23	33
CYFANSWM	41	32	44

Nodiadau: rhai achosion coll.

Tabl A3 Addysg, Cyflogaeth a Hyfforddiant y sampl cyfweiliad hydredol

	Gwaelodlin	Dilyniant 1	Dilyniant 2
Cymhwyster Uchaf			
Lefel 7+	4	4	10
Lefel 6	12	12	7
Lefel 5	3	3	3
Lefel 4	1	1	1
Lefel 3	8	6	10
Lefel 2	7	2	4
Lefel 1	1	1	0
Lefel mynediad/Dim cymwysterau	3	1	8
Statws Cyflogaeth			
Arall	2	1	0
Disgybl/myfyriwr/addysg llawn amser	8	8	4
Wedi ymddeol	7	6	7
Edrych ar ôl y cartref / teulu	1	1	1
Di-waith ond ddim yn chwilio	7	3	14
Di-waith ond yn chwilio	2	0	2
Cyflogedig rhan amser (<30awr)	5	5	3
Cyflogedig llawn amser (30+awr)	9	7	12
CYFANSWM	41	32	44

Nodiadau: rhai achosion coll.

Tabl A4 Statws ariannol y sampl cyfweliad hydredol

	Gwaelodlin	Dilyniant 1	Dilyniant 2
Ydych chi yn derbyn unrhyw fudd-daliadau ar hyn o bryd?			
Credyd Cynhwysol	6	1	9
Budd-daliadau eraill	6	3	7
Nac ydw	27	26	28
Gwell gen i beidio dweud	2	2	0
Incwm Cartref			
Gwell gen i beidio dweud	4	3	2
£52,000 pa neu fwy	5	5	9
£36,400-£51,999	1	1	2
£26,000-£36,399	9	7	7
£20,800-£25,999	1	1	4
£15,600-£20,799	6	5	6
£10,400-£15,599	4	4	2
£5,200-£10,399	7	4	9
Hyd at £5,199	3	1	3
CYFANSWM	41	32	44

Nodiadau: rhai achosion coll.

Tabl A5 Yfed alcohol ymhlith y sampl cyfweliadau hydredol

	Gwaelodlin	Dilyniant 1	Dilyniant 2
Sgôr AUDIT			
Ddim yn yfed	0	0	4
Risg is	13	13	18
Risg gynyddol	13	13	9
Risg uwch	3	1	1
Dibyniaeth bosibl	9	1	12
CYFANSWM	41	32	44

Atodiad 5 Sampl arolwg trawstoriadol – tablau

Tablau A6-A14 Nodweddion sampl yr arolwg trawstoriadol

Tabl A6a Nodweddion demograffig sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Rhyw				
Benywaidd	135	75%	113	61%
Gwrywaidd	43	24%	70	38%
Anneuaidd/trydydd rhyw/arall	1	1%	2	1%
Gwell gen i beidio dweud	0	0%	1	<1%
Oedran				
75+	1	1%	0	0%
65-74	3	2%	6	3%
55-64	8	5%	17	9%
45-54	26	15%	40	22%
35-44	35	20%	50	27%
25-34	50	28%	44	24%
20-24	40	23%	23	12%
18-19	15	8%	4	2%
Gwell gen i beidio dweud	0	0%	2	1%
Grŵp Ethnig				
Gwyn – S/C/A/GI/P	157	88%	166	89%
Gwyn - Gwyddelig	2	1%	2	1%
Gwyn – Sipswn neu Deithiwr	1	1%	0	0%
Gwyddelig				
Gwyn – Arall	15	8%	13	7%
Cymysg – Gwyn a Du	1	1%	0	0%
Caribïaidd				
Cymysg – Gwyn a Du	1	1%	0	0%
Affricanaidd				
Cymysg – Arall	0	0%	2	1%
Asiaidd – Arall	0	0%	1	<1%
Du - Affricanaidd	1	1%	0	0%
Du - Caribïaidd	0	0%	1	<1%
Gwell gen i beidio dweud	0	0%	1	<1%

Tabl A6b Nodweddion demograffig sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Statws Priodasol				

Priod	46	26%	79	43%
Mewn partneriaeth sifil	1	1%	2	1%
Cyd-fyw	28	16%	32	17%
Sengl	52	29%	39	21%
Mewn perthynas	42	24%	25	13%
Gweddw	2	1%	1	<1%
Wedi ysgaru	3	2%	4	2%
Wedi ymwahanu	3	2%	3	2%
Gwell gen i beidio dweud	2	1%	1	<1%
Nifer o blant o dan 18 oed yn byw yn eich cartref				
Dim	109	61%	117	64%
1	27	15%	30	16%
2	29	16%	36	19%
3 neu fwy	14	8%	3	2%
CYFANSWM	179	100%	186	100%

Tabl A7 Addysg, Cyflogaeth a Hyfforddiant sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Cymhwyster Uchaf				
Lefel mynediad	5	3%	0	0%
Lefel 1	1	1%	1	<1%
Lefel 2	8	5%	8	4%
Lefel 3	57	32%	22	12%
Lefel 4	11	6%	13	7%
Lefel 5	22	12%	11	6%
Lefel 6	40	22%	59	32%
Lefel 7	29	16%	50	27%
Lefel 8	6	3%	21	11%
Statws Cyflogaeth				
Cyflogedig llawn amser (30+awr)	52	29%	118	63%
Cyflogedig rhan amser (<30awr)	16	9%	26	14%
Hunan-gyflogedig	5	3%	5	3%
Di-gyflog ond yn chwilio am swydd	6	3%	0	0%
Di-gyflog ond ddim yn chwilio am swydd	4	2%	1	<1%
Edrych ar ôl teulu/cartref	2	1%	2	1%
Wedi ymddeol	4	2%	4	2%
Disgybl/myfyriwr/addysg llawn amser	87	49%	27	15%

Arall	3	2%	3	2%
CYFANSWM	179	100%	186	100%

Tabl A8 Statws ariannol sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Ydych chi yn derbyn unrhyw fudd-daliadau ar hyn o bryd				
Credyd Cynhwysol	10	6%	11	6%
Budd-daliadau eraill	20	11%	8	4%
Nac ydw	143	80%	164	88%
Gwell gen i beidio dweud	6	3%	3	2%
Incwm cartref (blynyddol)				
Hyd at £5,199	19	11%	5	3%
£5,200-£10,399	22	12%	6	3%
£10,400-£15,599	18	10%	6	3%
£15,600-£20,799	16	9%	11	6%
£20,800-£25,999	13	7%	12	7%
£26,000-£36,399	19	11%	32	17%
£36,400-£51,999	31	17%	44	23%
£52,000 pa neu fwy	23	13%	48	26%
Gwell gen i beidio dweud	18	10%	22	12%
Ymdopi'n ariannol				
Ymdopi'n dda iawn	17	10%	23	12%
Ymdopi'n eithaf da	92	51%	101	54%
Ddim yn peidio ymdopi ond ddim yn ymdopi'n dda chwaith	37	21%	40	22%
Ddim yn ymdopi'n dda	22	12%	20	11%
Ddim yn ymdopi'n dda o gwbl	11	6%	2	1%
CYFANSWM	179	100%	186	100%

Nodiadau: rhai achosion coll.

Tabl A9 Ardal a statws cartref/tai sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Ardal Awdurdod Lleol/Bwrdd Iechyd				
Blaenau Gwent - BIPAB	3	2%	6	3%
Pen-y-bont - BICT	8	5%	12	7%
Caerffili - BIPAB	8	5%	11	6%
Caerdydd – BIPCF	23	13%	46	25%
Sir Gaerfyrddin - BIHD	1	1%	2	1%
Ceredigion - BIHD	0	0%	2	1%
Conwy – BIPBC	2	1%	2	1%
Sir Ddinbych – BIPBC	6	3%	0	0%
Sir Fflint – BIPBC	13	7%	5	3%
Gwynedd – BIPBC	1	1%	0	0%
Ynys Mon - BIPBC	0	0%	1	<1%
Merthyr Tydfil - BICT	2	1%	6	3%
Sir Fynwy – BIPAB	1	1%	4	2%
Castell-nedd Port Talbot - BIPAB	2	1%	5	3%
Casnewydd – BIPAB	12	7%	23	12%
Sir Benfro - BIHD	7	4%	1	<1%
Powys – BIAP	6	3%	1	<1%
Rhondda Cynon Taf – BICT	24	14%	30	16%
Abertawe - BIPAB	0	0%	10	5%
Torfaen – BIPAB	2	1%	7	4%
Bro Morgannwg – BIPCF	5	3%	9	5%
Wrecsam – BIPBC	52	29%	3	2%
Math o ardal				
Trefol	48	27%	61	33%
Maestrefol	46	26%	80	43%
Gwledig	84	47%	44	24%
Statws tŷ/cartref				
Perchennog tŷ (morgais)	50	28%	98	53%
Perchennog tŷ (dim morgais)	13	7%	27	15%
Rhentu (preifat)	41	23%	30	16%
Rhentu (cymdeithasol, cyngor)	28	16%	5	3%
Byw gyda ffrindiau/teulu	34	19%	23	12%
Hostel / cefnogaeth arall	11	6%	0	0%
Digartref ar y stryd	1	1%	0	0%
Arall			3	2%
CYFANSWM	179	100%	186	100%

Nodiadau: Rhai achosion coll. BIPAB – Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan; BIPBC - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr; BICT – Bwrdd Iechyd Cwm Taf; BIPCF – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro; BIHD - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda; BIAP –Bwrdd Iechyd Addysgu Powys.

Tabl A10 Yfed alcohol ymysg sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Sgôr AUDIT				
Risg is	92	52%	103	55%
Risg gynyddol	64	36%	68	37%
Risg uwch	10	6%	5	3%
Dibyniaeth bosibl	11	6%	10	5%
Yn fras, faint o'r alcohol yr ydych yn yfed wnewch chi ei yfed gartref?				
Y cwbl	11	6%	7	4%
Y rhan fwyaf	58	32%	70	38%
Tua hanner ohono	27	15%	41	22%
Ychydig	58	32%	58	31%
Dim	25	14%	10	5%
Ble ydych chi fel arfer yn prynu'r diodydd a yfwch gartref?				
Archfarchnad – mewn person	134	75%	137	75%
Archfarchnad – ar lein	11	6%	21	12%
Siop gyfleustra/all-drwydded	26	15%	10	6%
O dramor/'duty-free'	2	1%	1	<1%
Gorsaf betrol	1	1%	0	0%
O wasanaeth dosbarthu	2	1%	8	4%
Arall	1	1%	6	3%
CYFANSWM	179	100%	186	100%

Tabl A11 Yfed alcohol ymysg sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Ble'r ydych wedi yfed diodydd alcoholig yn ystod y mis diwethaf?				
Gartref	110	62%	144	77%
Yng nghartrefi pobl eraill	64	36%	78	42%
Mewn tafarndai	99	55%	116	62%
Mewn bwytai	76	43%	113	61%
Mewn bariau/clybiau nos	53	30%	35	19%
Mewn digwyddiadau	39	22%	40	22%
Tu allan mewn llefydd cyhoeddus	9	5%	11	6%
Arall	8	5%	8	4%

CYFANSWM	179	100%	186	100%

Tabl A12a Amllder yfed alcohol ymysg sampl yr arolwg trawstoriadol (dilynol)

	Dyddiol neu bron yn ddyddiol	Wythnosol	Misol	Llai na misol	Byth/ar goll	CYFANSWM
Cwrw/seidr/lager [1]	3%	31%	23%	29%	14%	100% (186)
Gwirodydd neu liqueurs	1%	15%	27%	40%	17%	100% (186)
Sheri neu fartini	<1%	1%	4%	12%	82%	100% (186)
Gwin	3%	23%	22%	31%	23%	100% (186)
Alcopops	0%	2%	5%	19%	74%	100% (186)
Alcohol isel	0%	7%	6%	14%	74%	100% (186)

Nodiadau: Cafodd achosion coll eu hailgodio fel 'byth' at ddibenion y dadansoddiad hwn.

[1] Rhestrwyd cwrw arferol a chryf yn y ddau gategori ac felly maent wedi'u huno. Dewiswyd y gyfradd defnydd amlaf i'w chynnwys yn y newidyn.

Tabl A12b Amllder yfed alcohol ymysg sampl yr arolwg (gwaelodlin)

	Dyddi ol neu bron yn ddydd iol	Wythnosol	Misol	Llai na misol	Byth/ar goll	CYFANS WM
Cwrw/seidr/lager	6%	20%	26%	30%	19%	100% (179)
Gwirodydd neu liqueurs	4%	12%	31%	35%	18%	100% (179)
Sheri neu martini	1%	-	2%	7%	90%	100% (179)
Gwin	5%	20%	20%	29%	27%	100% (179)
Alcopops	1%	3%	6%	13%	78%	100% (179)
Alcohol isel	1%	2%	6%	12%	80%	100% (179)

Nodiadau: Cafodd achosion coll eu hailgodio fel 'byth' at ddibenion y dadansoddiad hwn.

[1] Rhestrwyd cwrw arferol a chryf yn y ddau gategori ac felly maent wedi'u huno. Dewiswyd y gyfradd defnydd amlaf i'w chynnwys yn y newidyn.

Tabl A13 Hanes triniaeth cyffuriau/alcohol ymysg sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Wedi cael triniaeth ar gyfer problemau alcohol	7	4%	3	<1%
Wedi cael triniaeth ar gyfer problemau cyffuriau	3	2%	5	3%
Ddim wedi cael triniaeth ar gyfer y naill na'r llall	169	94%	179	97%
Yn derbyn triniaeth ar hyn o bryd ar gyfer problemau alcohol	3	2%	2	1%
Yn derbyn triniaeth ar hyn o bryd ar gyfer problemau cyffuriau	0	0%	3	2%
Ddim yn derbyn triniaeth ar gyfer y naill na'r llall ar hyn o bryd	176	98%	181	97%
CYFANSWM	179	100%	186	100%

Nodiadau: Roedd un ymatebwr wedi derbyn triniaeth alcohol a chyffuriau yn y gorffennol, felly mae'r cyfanswm yn dod i 187.

Tabl A14 Mesurau ansawdd bywyd ymysg sampl yr arolwg trawstoriadol

	Gwaelodlin		Dilyniant	
	N	%	N	%
Pa mor hapus ydych chi gyda'ch bywyd?				
Isel (0-3)	21	12%	20	11%
Canolig (4-6)	64	36%	47	25%
Uwch (7-10)	92	52%	119	64%
Pa mor werth-chweil yw'r pethau yr ydych yn eu gwneud?				
Isel (0-3)	19	11%	16	9%
Canolig (4-6)	44	25%	43	23%
Uwch (7-10)	114	64%	127	68%
Pa mor hapus oeddech chi ddoe?				
Isel (0-3)	35	20%	21	11%
Canolig (4-6)	58	33%	50	27%
Uwch (7-10)	84	48%	115	62%
Pa mor bryderus oeddech chi ddoe?				
Isel (0-3)	69	39%	82	44%
Canolig (4-6)	49	28%	52	28%
Uwch (7-10)	59	33%	52	28%

CYFANSWM	179	100%	186	100%