enquiries@ashwales.co.uk
ashcymru
FFEITHIAU AC YSTADEGAU
tel: 029 2064 1101

POBL IFANC AC YSMYGU YNG NGHYMRU

Daw plant yn ymwybodol o sigaréts yn ifanc iawn. Mae tri o bob pedwar plentyn yn ymwybodol o sigaréts cyn iddynt gyrraedd pum mlwydd oed pa un a yw eu rhieni yn ysmygu ai peidio.[1]

Ystadegau ynglŷn â defnyddio tybaco ymysg pobl ifanc yng Nghymru:

- ✓ Mae'r rhan fwyaf o ysmygwyr yn dechrau ysmygu pan fônt yn eu harddegau. Yng Nghymru mae plant mor ifanc â 7 oed yn dechrau ysmygu.[2]
- ✓ Yr oed cyfartalog pan fydd pobl yng Nghymru'n dechrau ysmygu yw rhwng 11 a 12 oed.[3]
- ✓ Ymysg pobl ifanc 15 oed yng Nghymru, mae 23% o'r merched a 12% o'r bechgyn yn dweud eu bod yn ysmygu'n rheolaidd.[4]
- ✓ O'r 40 o genhedloedd yn Arolwg Sefydliad Iechyd y Byd o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol, dim ond yr Ynys Las a Ffederasiwn Rwsia sy'n gwneud yn waeth na Chymru o ran nifer y merched 13 oed sy'n ysmygu o leiaf unwaith yr wythnos.[5]
- ✓ Mae plant y mae eu rhieni neu eu brodyr neu chwiorydd yn ysmygu yn fwy tebygol o ddechrau ysmygu eu hunain.[6]
- ✓ Mae defnyddio tybaco yn cyfrannu'n sylweddol at anghydraddoldebau iechyd ar draws Cymru, ac yn un o'r prif bethau sy'n eu sbarduno. Yn fwy nag unrhyw fater arall o bwys, mae defnyddio tybaco'n gyfrifol am y bwlch o ran disgwyliad oes rhwng y bobl fwyaf breintiedig a'r bobl fwyaf difreintiedig yn ein cymdeithas.[7]

Pobl ifanc yn rhaglen beilot Ffaith ASH Cymru a fu'n holi pobl ifanc eraill ar draws cymoedd De Cymru. Holwyd 109 o ysmygwyr ifanc (28 o fechgyn ac 81 o ferched) rhwng 11 a 17 oed yng Nghaerffili, Caerdydd, Merthyr Tydfil, Rhondda Cynon Taf a Blaenau Gwent rhwng 1 Mehefin a 30 Mehefin 2008[8].

---

[1] Pobl ifanc ac ysmygu. Taflen ffeithiau 3. ASH. http://old.ash.org.uk/html/factsheets/html/fact03.html.
[2] Arolwg Ieuenctid Ffaith o bobl ifanc 11-17 oed yng Nghaerffili, Caerdydd, Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf a Blaenau Gwent rhwng 1 Mehefin a 30 Mehefin 2008.
[3] Tobacco Smoking, Cannabis Use and Alcohol Use, Cangen Ymchwil a Gwerthuso Is-adran Hybu Iechyd Swyddfa Prif Swyddog Meddygol Llywodraeth Cynulliad Cymru. Ar gael yma: http://www.hbsc.org/countries/downloads_countries/Wales/BR2_smoking&%20alcohol.pdf
[4] Smoking in Wales: current facts. Wales Centre for Health Nov 2007. Ar gael yma: http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20E%20final.pdf.
[5] Inequalities in young people's health: Adroddiad rhyngwladol HBSC o Arolwg 2005/2006. Ar gael yma: http://www.hbsc.org/
[6] Lifetime parental smoking history and cessation and early adolescent smoking behavior.
Endy A. W. den Exter Blokland M.A., Rutger C.M.E. Engels Ph.D., William W. Hale, III Ph.D., Wim Meeus Ph.D. a Marc C. Willemsen Ph.D. Preventive Medicine Cyfrol 38, Rhifyn3, Mawrth 2004, Tudalennau 359-369.
[7] Smoking in Wales: current facts. Canolfan Iechyd Cymru. Tachwedd 2007. Ar gael yma: http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20E%20final.pdf
[8] Arolwg Ieuenctid Ffaith o bobl ifanc 11-17 oed yng Nghaerffili, Caerdydd, Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf a Blaenau Gwent rhwng 1 Mehefin a 30 Mehefin 2008.

- ✓ Yr oed cyfartalog y dechreuasant ysmygu yw 11.2 oed gyda rhai plant yn dweud eu bod wedi dechrau pan oeddent mor ifanc â 7 oed
- ✓ Nifer gyfartalog y sigaréts oedd yn cael eu hysmygu bob wythnos oedd 45 ac mewn rhai achosion hyd at 200 o sigaréts bob wythnos
- ✓ Gall 78% o'r rhai a holwyd brynu sigaréts mewn siopau lleol
- ✓ Gall 20% o'r rhai a holwyd brynu sigaréts gan archfarchnadoedd
- ✓ Gall 80% brynu sigaréts gan gyfeillion neu'r teulu
- ✓ Gall 1 o bob 5 gael sigaréts o beiriannau gwerthu
- ✓ Gall 8% brynu sigaréts o faniau hufen iâ a faniau byrgyrs ac anheddau preifat
- ✓ Gall 81% gael gafael ar sigaréts unigol drwy gyfeillion, teulu ac yn yr ysgol
- ✓ Gall 7% brynu sigaréts unigol o siopau neu faniau teithiol– cafodd gwerthu sigaréts unigol ei wahardd yn y DU yn 1991

Mae rhwng 66% a 90% o ysmygwyr yn dechrau cyn iddynt gyrraedd 18 oed[9]. Mae bron pob ysmygwr yn dechrau cyn iddynt gyrraedd 25 oed[10]. Mae'r rhan fwyaf o ysmygwyr yn dechrau ysmygu, ac yn mynd yn gaeth iddo, yn ystod eu glasoed. Mae hyn yn achosi pryder arbennig oherwydd bod dechrau ysmygu'n gynnar yn gysylltiedig â phatrymau ysmygu trymach, bod yn llai tebygol o roi'r gorau iddi, a bod yn fwy tebygol o fynd yn sâl gyda chlefyd sy'n gysylltiedig ag ysmygu.

Mae cysylltiad cryf rhwng ysmygu tybaco ymhlith pobl ifanc a defnyddio alcohol a chyffuriau, yn enwedig canabis[11].

Agweddau at ysmygu ymhlith merched ifanc yng Nghymru

Cynhaliodd ASH Cymru arolwg o ferched rhwng 13 a 18 oed o bob cwr o Gymru yn 2009[12]. Canfu'r arolwg hwn fod 35% yn ysmygu a bod mwy na'u hanner yn ysmygu 30 o sigaréts neu fwy bob wythnos, a bod mwy na thraean yn ysmygu mwy na 50 o sigaréts bob wythnos. Mae rhai merched yn eu harddegau'n gwario cymaint â £40-£50 yr wythnos ar sigaréts a thybaco.

Dyma rai ystadegau eraill o'r arolwg:

- ✓ 12 oedd yr oed cyfartalog yr oedd merched yn eu harddegau'n dechrau ysmygu
- ✓ Roedd bron 70% o'r merched a holwyd wedi ceisio rhoi'r gorau i ysmygu ond wedi methu
- ✓ Roedd 19%, neu bron 1 o bob 5 yn gwario cymaint ag £20 yr wythnos ar sigaréts
- ✓ Roedd bron eu hanner (46%) yn teimlo bod aros yn denau'n bwysig iddynt
- ✓ Roedd 76% o'u rhieni'n ysmygu ac roedd 68% o'u mamau'n ysmygu

Y rheswm mwyaf cyffredin o gryn dipyn a roddodd y merched dros ddechrau ysmygu yn y lle cyntaf oedd oherwydd bod eu rhieni neu aelodau eraill o'u teuluoedd, a chyfeillion, hefyd yn ysmygu. Dywedodd mwy na 60% mai hwn oedd y prif reswm.

---

[9] Smoking and drinking among adults. General Household Survey 2006. ONS, 2007 http://www.smokefreeaction.org.uk/plain-packaging.html#7

[10] Hammond, D. 2005. Smoking behaviour among young adults: beyond youth prevention. *Tob Control* 14:181-185

[11] Llywodraeth yr Alban. 2006. Towards a future without tobacco: The Report of The Smoking Prevention Working Group. http://www.scotland.gov.uk/Publications/2006/11/21155256/2

[12] Arolwg a gynhaliwyd gan ASH Cymru o 176 o ferched 13-18 oed ar draws Cymru ym mis Tachwedd a mis Rhagfyr 2009.

Roedd bron 70% o'r merched wedi ceisio rhoi'r gorau i ysmygu ond dywedodd y rhan fwyaf bod natur gaethiwus sigaréts yn golygu nad oeddent yn gallu rhoi'r gorau iddynt. Rhoddwyd problemau yn y cartref, pwysau gan gyfoedion, straen a phryder hefyd fel rhesymau dros beidio â gallu llwyddo i roi'r gorau i ysmygu.