



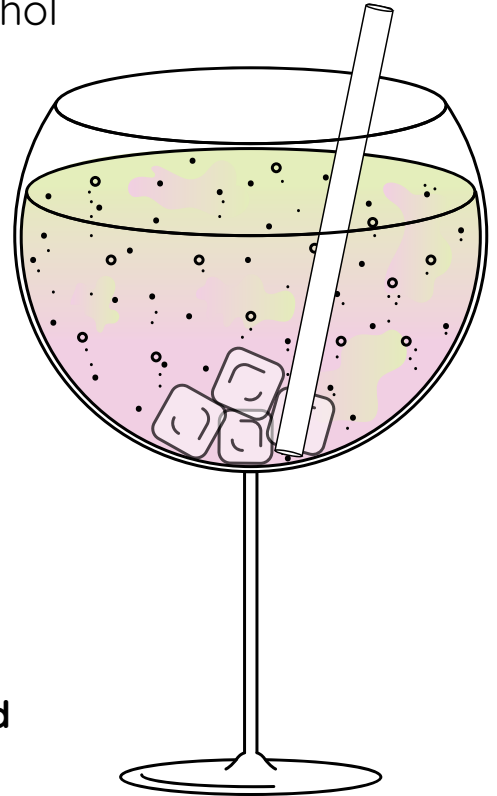
Byddwch yn wyliadwrus ynglŷn â sbeicio

Sbeicio ydy pan fydd rhywun yn rhoi alcohol neu gyffuriau i chi heb eich cydsyniad.

Gweld yr arwyddion:

- rhew wedi suddo
- newid yn y lliw
- gormod o swigod
- golwg niwlog

Peidiwch â derbyn diodydd gan **bobl ddieithr**, peidiwch â gadael eich diod **heb neb yn cadw golwg arno a thafwch e** os byddwch chi'n meddwl ei fod **yn edrych neu'n blasu'n rhyfedd neu'n wahanol**.



Mae yfed diod sydd wedi'i sbeicio yn gallu achosi i chi golli rheolaeth a'i gwneud yn haws i droseddwr ladrata gennych, eich niweidio neu ymosod yn rhywiol arnoch chi.

Os ydych chi'n meddwl eich bod wedi cael eich sbeicio, rydyn ni'n gwybod y gall fod yn amser dryslyd a dychrynlyd.

Mae'n bwysig i chi wybod nad chi oedd ar fai.

Mae **My Support Space** yn adnodd ar-lein gan yr elusen annibynnol **Victim Support**.

Mae'n cynnwys gwybodaeth ynglŷn â **beth gallwch chi'i wneud os ydych chi wedi cael eich sbeicio**.

Lawrlwythwch ein ap yn rhad ac am ddim heddiw:

© Victim Support | Cofrestrriad elusen: 298028

