PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Swansea University Prifysgol Abertawe

Gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru

Robert D. Rogers, Heather Wardle, Catherine A. Sharp , Sara Wood,
Karen Hughes, Timothy J. Davies, Simon Dymond a Mark A. Bellis

Gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru

Awduron

Robert D. Rogers[1], Heather Wardle[2], Catherine A. Sharp[3], Sara Wood[4], Karen Hughes[3,4], Timothy J. Davies[1], Simon Dymond[5], a Mark A. Bellis[3,4]

Ymlyniadau

[1]Ysgol Seicoleg, Prifysgol Bangor
[2]Cyfadran Iechyd y Cyhoedd a Pholisi, Ysgol Hylendid a Meddygaeth Drofannol Llundain
[3]Uned Cydweithredu Iechyd Cyhoeddus, Ysgol Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Bangor
[4]Cyfarwyddiaeth Polisi a Datblygiad Rhyngwladol, Canolfan Cydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru
[5]Adran Seicoleg, Prifysgol Abertawe

ISBN: 978-1-78986-050-4

© 2019 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor.
Gellir atgynhyrchu deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (DLA)
www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence-cymraeg/version/3/
ar yr amod y caiff hynny ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.
Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor
Mae'r hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dylunio a'r diwygio yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor.

Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i Gaynor Astbury a Mark Thurstain-Goodwin o Geofutures Ltd am ddatblygu'r map mynegai-risg geo-ofodol, a Dr David Beck a Dr Hefin Gwilym am ganiatáu defnyddio data PhD Banc Bwyd David. Mae'r awduron hefyd yn ddiolchgar i'r Athro Syr Ian Gilmore, Prifysgol Lerpwl, am sylwadau defnyddiol ar ddrafft o'r adroddiad hwn. Hoffai'r awduron ddiolch hefyd i Hayley Jenney yn Jenney Creative am ddylunio'r adroddiad hwn.

Datgeliadau

Cyflogir yr Athro Rogers fel aelod cyfadran gan Brifysgol Bangor. Yn y gorffennol, mae wedi derbyn arian gan GambleAware (gynt, yr Ymddiriedolaeth Gamblo Cyfrifol; corff elusennol sy'n dosbarthu arian gan y diwydiant gamblo ar gyfer ymchwil, addysg a thriniaeth) i gefnogi prosiect anghysylltiedig. Ni wnaeth GambleAware gymryd rhan yn yr adroddiad hwn. Mae wedi gwasanaethu ar y Panel Ymchwil a gynghorodd y flaenorol y Bwrdd Strategaeth Gamblo Cyfrifol (RGSB); grŵp cynghori annibynnol sy'n rhoi cyngor i'r Comisiwn gamblo (ac wedyn i'r Llywodraeth) am bolisi gamblo. Mae gan Rogers gytundeb ymgynghoriaeth anghysylltiedig â Pfizer Inc. Mae'r Athro Dymond wedi derbyn cyllid gan Gambleaware a'r Ganolfan Genedlaethol er gamblo Cyfrifol (UDA). Mae Dymond a Rogers wedi derbyn ac yn dal arian gan yr Ymddiriedolaeth Forces in Mind ar gyfer ymchwil ar ymddygiad gamblo mewn cyn-aelodau'r gwasanaethau arfog. Mae Dymond yn eistedd ar grŵp llywio Yr Ystafell Fyw Caerdydd, sy'n rhedeg gwasanaeth triniaeth Beat-The-Odds ar gyfer gamblo problemus. Cyflogir Dr Wardle gan Ysgol Hylendid a Meddygaeth Drofannol Llundain, yn gweithio ar brosiect a ariennir gan Wellcome ac mae hefyd yn rhedeg ymgynghoriaeth ymchwil, Heather Wardle Research Ltd, sy'n darparu gwasanaethau ymchwil ar gyfer cyrff cyhoeddus a'r trydydd sector. Nid yw'n darparu gwasanaethau ymgynghoriaeth ar gyfer diwydiant. Yn ei chyflogaeth flaenorol, derbyniodd Wardle arian gan GambleAware. Wardle yw Dirprwy Gadeirydd y RGSB. Ariennir cydnabyddiaeth ar gyfer yr aelodaeth hon gan y llywodraeth drwy'r Comisiwn gamblo. Mae'r safbwyntiau a gyflwynir yma yn rhai personol ac ni ddylid tybio eu bod yr un peth â rhai'r RGSB. Nid oes unrhyw wrthdaro buddiannau eraill i'w datgelu.

Comisiynwyd ac ariannwyd yr adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sefydliad GIG sy'n darparu cyngor a gwasanaethau iechyd cyhoeddus proffesiynol ac annibynnol i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Ariannwyd cynhyrchu'r adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gweithiodd yr awduron a ariannwyd ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, fodd bynnag, ni ddylid tybio bod y farn yn yr adroddiad hwn yr un fath â barn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Rhagair

Fel Prif Swyddog Meddygol Cymru, rydw i wedi bod yn gynyddol ymwybodol o'r niwed a all ddeillio o gamblo a chrynhoais fy mhryderon yn fy Adroddiad Blynyddol yn 2017, *Gamblo â'n Hiechyd*.

Mae'r adroddiad newydd hwn gan Brifysgol Bangor ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cymryd safbwynt ehangach ar effaith gamblo na safbwyntiau meddygol traddodiadol blaenorol. Mae'n darparu gwybodaeth angenrheidiol ychwanegol am effaith gamblo a'r niwed iechyd, cymdeithasol ac ariannol ehangach y gellir ei achosi ganddo. Yn rhy aml, rydym yn ystyried yr effaith ar yr unigolyn sy'n gamblo yn unig, ac yn anghofio ystyried yr effaith y gall gamblo unigolyn ei chael ar eu plant, ffrindiau a'r gymuned.

Dr Frank Atherton,
Prif Swyddog Meddygol Cymru

Mae swm yr arian sy'n cael ei wario ar gamblo yng Nghymru a rhannau eraill y DU yn cynyddu, ac yr wyf wedi nodi cysylltiad cryf gyda'r cynnydd mewn hysbysebu a welwyd dros y blynyddoedd diwethaf. Mae angen i ni ddarparu gwell cymorth i bobl y mae gamblo wedi dod yn broblem iddynt ond mae yr un mor bwysig ein bod yn cymryd dull ataliol i gefnogi'r rheini y gellir effeithio arnynt yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol gan ymddygiad gamblo. Bydd hyn yn gofyn am weithredu gan y llywodraeth, unigolion, cymunedau a'r diwydiant gamblo. Gobeithiaf y bydd yr adroddiad hwn yn argyhoeddi pawb fod gamblo yn broblem iechyd cyhoeddus yng Nghymru a bod angen inni oll gymryd camau i fynd i'r afael â hynny.

Gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru

Mae gamblo yn cael ei gydnabod yn gynyddol fel problem iechyd cyhoeddus. Er mai dim ond lleiafrif o gamblwyr sy'n datblygu problemau gamblo, gall y niwed ariannol, iechyd a chymdeithasol sy'n gysylltiedig â gamblo ymestyn ymhell y tu hwnt i'r gamblwr i effeithio ar deuluoedd, cymunedau a'r gymdeithas ehangach. Gall deall natur niwed drwy gamblo, y cymunedau sydd yn y perygl ac effeithiau opsiynau polisi gefnogi arfer effeithiol i atal niwed drwy gamblo yng Nghymru.

£14.4 biliwn wedi'i golli[a] gan bobl yn gamblo yn 2017/18 ym Mhrydain Fawr

Y gost amcangyfrifedig[b] i wasanaethau cyhoeddus Cymru o gamblwyr problemus yn 2015/16 oedd **£40-£70 miliwn**

Mae mwy na hanner yr oedolion yng Nghymru yn cymryd rhan mewn gamblo

O blith preswylwyr Cymru 16 oed a hŷn[c]:

- **55%** **wedi gwario arian ar gamblo** yn y flwyddyn ddiwethaf (40% ac eithrio'r rhai sy'n chwarae'r Loteri Genedlaethol yn unig)
- **3%** wedi'u nodi fel **gamblwyr 'mewn perygl'**
- **1%** wedi'u nodi fel **gamblwyr problemus**

14% o'r rhai 11-16 oed ym Mhrydain Fawr wedi gamblo yn ystod yr wythnos ddiwethaf[b][d]

Mae hyn oddeutu **450,000 o blant**

Mae nifer yr hysbysebion gamblo ar y teledu yn y DU wedi codi'n ddramatig[f]

2006	2012
152,000	1,390,000

Amlygiad i hysbysebion gamblo

Oedolion	Plant
2 y dydd	4 yr wythnos

Mae bron i 1 o bob 5 o oedolion ym Mhrydain Fawr yn gamblo ar-lein[e]

Gliniaduron yw'r dyfeisiau mwyaf cyffredin ar gyfer gamblo ar-lein ond mae'r defnydd o ffonau symudol a thabledi yn cynyddu

defnyddir gan **50%** o gamblwyr ar-lein

39%

19%

[a]y gwahaniaeth rhwng betiau a dalwyd i mewn a betiau a dalwyd allan; Comisiwn Gamblo 2018; [b]Amcangyfrif ceidwadol o gostau gwasanaethau iechyd, lles, cyfl ogaeth, tai a chyfi awnder cymdeithasol, Thorley et al, 2016; [c]Data o 2016: Comisiwn Gamblo 2017; [d]Data o 2018; Comisiwn Gamblo 2018; [e]Data o 2017; Comisiwn Gamblo 2018; [f]Data o Ofcom 2013.

Niwed drwy gamblo yw effaith andwyol gamblo ar iechyd a llesiant unigolion, teuluoedd, cymunedau a chymdeithas

Enghreifftiau o niwed drwy gamblo...

Adnoddau
- Dyled
- Trosedd
- Colli swyddi
- Gadael ysgol
- Ansicrwydd ariannol
- Colli cynhyrchiant gwaith
- Mwy o hawliadau budd-dal

Iechyd
- Straen
- Iselder
- Gorbryder
- Hunanladdiad
- Diffyg gweithgarwch corfforol
- Camddefnyddio alcohol
- Camddefnyddio sylweddau

Perthnasoedd
- Esgeulustod
- Colli ymddiried
- Anghydraddoldebau
- Cam-drin domestig
- Ynysu cymdeithasol
- Gwahanu ac ysgaru
- Colli cymorth rhieni

Pa grwpiau all fod yn fwy agored i niwed o ran niwed drwy gamblo[g]

Cartrefi incwm isel	Pobl ddi-waith	Mewnfudwyr	Gamblwyr problemus	Pobl ifanc
Pobl sydd wedi dioddef ACE[h]	Cymunedau difreintiedig	Pobl mewn dyled		Grwpiau lleiafrifoedd ethnig
Pobl sy'n ddigartref	Ysmygwr ac yfwyr alcohol	Pobl gyda iechyd meddwl gwael	Myfyrwyr	Cyn-filwyr

Beth allai Cymru ei wneud i atal niwed drwy gamblo?

Cynyddu **ymwybyddiaeth y cyhoedd o niwed drwy gamblo**, yn cynnwys ymhlith pobl ifanc a rhieni

Integreiddio niwed drwy gamblo fel canlyniad a ffactor mewn **polisïau iechyd cyhoeddus** eraill

Buddsoddi mewn **hyfforddiant proffesiynol** ar draws asiantaethau lluosog e.e. gofal iechyd, addysg

Eiriol dros newid polisi ar lefel y DU yn cynnwys **cyfyngu ar hysbysebu a marchnata**

Gwella gwasanaethau ar gyfer y rhai yr effeithir arnynt gan niwed drwy gamblo, yn cynnwys cymorth i deuluoedd

Datblygu'r **sylfaen-dystiolaeth** o ran yr hyn sy'n gweithio i leihau niwed drwy gamblo mewn lleoliadau wahanol

Ymyriadau eraill seiliedig ar dystiolaeth a allai fod yn ddefnyddiol:

Cyfyngu mynediad at arian tra'n gamblo

Gosod terfynau amser ac arian wrth gamblo

Caniatáu gamblwyr i **hunan-allgáu** o leoliadau gamblo

Dylai gweithredu fod yn **gyffredinol** ac **wedi'i dargedu**, yn cynnig y cymorth mwyaf i'r rhai yn yr angen mwyaf

Rhaid dod i gonsensws ymhlith llunwyr polisi a'r cyhoedd ar **y lefel briodol o gyfyngiadau ar gamblo**

[g] I gael gwybod pa ardaloedd ar draws Cymru sydd â niferoedd uchel o bobl mewn perygl o niwed drwy gamblo, ewch i **www.bangor.ac.uk/gamblo-a-iechyd-yng-nghymru.** [h] Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE)

Daw'r wybodaeth yn y ffeithlun hwn o'r adroddiad: Gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Phrifysgol Bangor (r.rogers@bangor.ac.uk) neu Iechyd Cyhoeddus Cymru (mark.bellis@wales.nhs.uk).

Prifysgol Bangor University

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Swansea University Prifysgol Abertawe

Tudalen Gynnwys

1. Rhagarweiniad 1

2. Helaethder a natur gamblo 3

3. Y niwed sy'n gysylltiedig â gamblo 6

4. Bod yn agored i niwed a'r risg o niwed drwy gamblo 8

5. Tystiolaeth ar gyfer ymyriadau i atal niwed drwy gamblo 13

6. Llunio'r gofod polisi a'r opsiynau ar gyfer Cymru 18

Cyfeiriadau 23

1. Rhagarweiniad

Mae gamblo yn cael ei gydnabod fwyfwy fel blaenoriaeth iechyd cyhoeddus. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf gwelwyd twf cyflym yn argaeledd a hysbysebu gamblo, wedi'u llywio gan ffactorau yn cynnwys rheoliadau gamblo yn cael eu llacio (gweler Blwch 1) a datblygiadau technolegol.[1,2] Mae mwy na hanner yr oedolion yng Nghymru yn cymryd rhan mewn rhyw fath o gamblo. Er bod llawer yn dioddef colledion fforddiadwy yn unig, i rai, gall gamblo arwain at niwed ariannol, iechyd a chymdeithasol sylweddol.

Yn draddodiadol, ystyriwyd problemau gamblo o safbwynt meddygol sy'n nodi'r symptomau a'r ymddygiadau problematig a brofir gan gamblwyr unigol. Mae'r dull hwn yn canolbwyntio ar gyfran fechan o bobl yn unig sy'n gamblo a/neu'n profi problemau o gamblo, ond mae'n methu'r niwed ehangach y gellir ei brofi gan deuluoedd, cymunedau a'r gymdeithas ehangach. Amcangyfrifir bod gamblwr problemus nodweddiadol yn effeithio ar tua chwech o bobl eraill, gan gynnwys aelodau'r teulu, ffrindiau a chydweithwyr.[3] O ganlyniad, gall y niwed o gamblo arwain at gostau iechyd a chymdeithasol eang nas cydnabyddir yn aml.[4]

At hynny, mae penderfyniadau pobl ar p'un ai i gamblo ac ym mha ffyrdd ac ym mha amgylchiadau, wedi'u cyflyru gan eu cyd-destunau cymdeithasol a diwylliannol. Nid yw'r risgiau o bobl yn datblygu problemau gamblo yn gyfartal ar draws y boblogaeth. Mae grwpiau penodol yn fwy agored i niwed nag eraill, a hynny drwy eu gamblo eu hunain a phobl eraill. Bydd y profiad o niwed drwy gamblo yn adlewyrchu cydadwaith cymhleth o nodweddion unigol, adnoddau teuluol ac economaidd-gymdeithasol a ffactorau diwylliannol ehangach.[5,6]

"Mae gan gamblo y potensial i achosi niwed, i unigolion ac i'r gymdeithas ehangach, ac mae'n fater na ellir mynd i'r afael ag ef drwy ymyriadau wedi'u hanelu at unigolion yn unig"
Dr Frank Atherton,
Prif Swyddog Meddygol Cymru

Diffinio niwed drwy gamblo

Mae cymryd safbwynt ehangach ar effeithiau iechyd a chymdeithasol gamblo yn gofyn am ddull sy'n ystyried y gamblwr a'r amgylchedd o gwmpas y gamblwr. O ganlyniad, mae diffiniad newydd ar gyfer niwed drwy gamblo wedi'i ddatblygu'n ddiweddar.[7,8] Mae'r diffiniad hwn wedi'i ddefnyddio drwy gydol yr adroddiad hwn:

Niwed drwy gamblo yw ***effeithiau andwyol gamblo ar iechyd a llesiant unigolion, teuluoedd, cymunedau a chymdeithas.***

Dull iechyd cyhoeddus i niwed drwy gamblo

Yn unol â galwadau gan Brif Swyddog Meddygol Cymru[9], mae'r adroddiad hwn yn cymhwyso dull iechyd cyhoeddus i gamblo. Mae wedi'i anelu at rhai sy'n gweithio ym maes iechyd cyhoeddus, ac rhai sy'n gweithio mewn ymarfer yn ymwneud â diogelu grwpiau agored i niwed ac wrth ddatblygu polisi yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol sy'n effeithio ar gamblo a'r amrywiaeth o niwed y gall ei achosi. Mae'n cyflwyno archwiliad cychwynnol o gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru, gan ddefnyddio darn o waith mwy o faint a gynhaliwyd gan dîm a arweiniwyd o Brifysgol Bangor.[7] Mae hyn yn archwilio natur debygol niwed drwy gamblo yng Nghymru, ei benderfynyddion ac opsiynau polisi i fynd i'r afael ag ef.

I weld yr adroddiad manwl, ewch i:
www.bangor.ac.uk/gamblo-a-iechyd-yng-nghymru

Mae'r dull iechyd cyhoeddus yn ystyried problemau iechyd fel y maent yn effeithio ar y boblogaeth gyfan. Mae'n defnyddio data i ddeall y broblem a nodi'r poblogaethau sydd yn y perygl mwyaf, wedyn yn edrych ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio i atal y broblem drwy fesurau effeithiol mewn ymarfer a pholisi. Felly, mae'r adroddiad hwn yn amlinellu helaethder a natur gamblo yng Nghymru (adran 2), yn crynhoi y niwed sy'n gysylltiedig â gamblo (adran 3) ac yn nodi'r grwpiau poblogaeth sy'n debygol o fod yn agored i niwed drwy gamblo (adran 4). Yna mae'n rhoi trosolwg o'r dystiolaeth gyfredol ar effeithiolrwydd ymyriadau i atal niwed drwy gamblo (adran 5) ac yn gorffen gyda'r opsiynau polisi i gefnogi gweithredu effeithiol yng Nghymru (adran 6).

Blwch 1: Rheoleiddio gamblo

Mae rheoleiddio gamblo ym Mhrydain Fawr wedi llacio'n sylweddol dros y ddau ddegawd diwethaf.[10] Roedd Deddf Gamblo 2005[11] yn arwydd o farchnad gamblo gymharol rydd ac mae gamblo bellach wedi dod yn nodwedd amlwg o ddiwylliant Prydain a'i heconomi. Rheoleiddir gamblo masnachol gan y Comisiwn Gamblo, gyda gofyniad i'r holl weithredwyr gamblo ddal trwydded sy'n pennu amodau a chodau ymarfer penodol. Mae tri phrif amcan gan y Comisiwn Gamblo:

1. Atal gamblo rhag bod yn ffynhonnell trosedd neu anhrefn, yn gysylltiedig â throsedd neu anhrefn neu'n cael ei ddefnyddio i gefnogi troseddu;
2. Sicrhau y cynhelir gamblo mewn ffordd deg ac agored; ac
3. Amddiffyn plant a phersonau eraill agored i niwed rhag cael eu niweidio neu eu hecsbloetio gan gamblo.

Mae'r Bwrdd Strategaeth Gamblo Cyfrifol (RGSB) yn cynghori'r Comisiwn Gamblo ar leihau niwed. Roedd Deddf Gamblo 2005[11] yn ei gwneud yn ofynnol i'r diwydiant gamblo sefydlu mesurau amddiffyn defnyddwyr. Yn 2014, cafodd y Ddeddf ei diweddaru i ddiwygio trefniadau trwyddedu ar gyfer gweithredwyr ar-lein a chyfyngwyd ar hysbysebu i ddeiliaid trwyddedau'r Comisiwn Gamblo. Ers mis Ebrill 2018, o dan Ddeddf Cymru 2017[12], mae gan Lywodraeth Cymru bwerau ychwanegol i osod terfynau ar nifer y peiriannau gamblo mewn safleoedd gamblo newydd. Yr Adran Digidol, Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon sydd â'r cyfrifoldeb gweinidogol cyffredinol dros gamblo.

Mae'r Strategaeth Gamblo Cyfrifol Genedlaethol yn datgan y dylid ystyried niwed drwy gamblo fel her iechyd cyhoeddus, ac mae angen ymdrechion cydlynus llywodraethau, rheoleiddwyr, gweithredwyr, cyrff iechyd cyhoeddus (gan gynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru) a darparwyr triniaeth i lunio strategaeth integredig sy'n cwmpasu cynhyrchion, amgylcheddau, a marchnata a'r cyd-destun ehangach y mae gamblo'n digwydd ynddo.[13] Hyd yma, mae polisïau canlyniadol wedi bod yn gyfyngedig i fentrau lleol yn y bôn; yn benodol, y gofyniad, o dan Amodau Trwyddedu a Chodau Ymarfer y Comisiwn Gamblo, bod gweithredwyr yn adnabod risgiau lleol niwed drwy gamblo ac yn dangos sut y gellir lliniaru'r risgiau hyn. Yn ogystal, mae awdurdodau lleol hefyd wedi'u hannog i greu proffiliau risg ardaloedd lleol[14] (gweler adran 4 ar gyfer trosolwg o offeryn i gynorthwyo gyda hyn yng Nghymru), a bellach mae ganddynt bwerau i ddylanwadu ar benderfyniadau ynghylch agor siopau betio trwyddedig newydd (LBOs) yn eu hardaloedd.

Am wybodaeth bellach am reoleiddio gamblo gweler Rogers et al, 2019.[7]

2. Helaethder a natur gamblo

Mae dros hanner yr oedolion yng Nghymru yn cymryd rhan mewn rhyw fath o gamblo. Mae hysbysebu a hygyrchedd gweithgareddau gamblo wedi cynyddu yn y blynyddoedd diwethaf, gyda thechnoleg yn brif ffactor yn y cynnydd hwn. Bellach mae pobl ifanc yn agored i lefelau uchel o hysbysebu gamblo ar y teledu, y cyfryngau cymdeithasol a llwyfannau eraill. Mae canfyddiad y cyhoedd o gamblo yn dod yn fwy negyddol.

2.1 Faint o oedolion yng Nghymru sy'n gamblo?

Yn 2016, dywedodd 55% o drigolion Cymru 16 oed a throsodd eu bod wedi gwario arian ar gamblo yn y flwyddyn ddiwethaf. Yn 2015, y ffigur oedd 61%.[15] Yn 2016, roedd pedwar o bob deg o drigolion (40%) wedi gamblo ar rywbeth heblaw gemau'r Loteri Genedlaethol yn y flwyddyn ddiwethaf (44% yn 2015).[15] Roedd gamblo yn fwy cyffredin mewn dynion (58%) na merched (52%) ac yn amrywio o 60% ymhlith pobl 25-34 oed i 44% ymhlith rhai 75 oed a throsodd. Roedd y lefelau gamblo yn y flwyddyn ddiwethaf yng Nghymru yn debyg i'r rheini yn Lloegr (56%) ond yn is na'r rhai yn yr Alban (66%).[16] Er mai'r oedran cyfreithiol ar gyfer gamblo ar draws y DU yn gyffredinol yw 18 oed (16 oed ar gyfer cardiau crafu a loterïau)[a] dywedodd tua un o bob wyth o'r rhai 11-16 oed eu bod wedi gamblo yn yr wythnos ddiwethaf (Blwch 2).

Mae arolygon o ymddygiad gamblo yn defnyddio offer, megis y Mynegai Difrifoldeb Gamblo Problemus (PGSI; gweler Blwch 3), i gategoreiddio unigolion ar sail ymddygiadau a symptomau gamblo problemus neu eu lefel o risg o gamblo problemus.[b] Yn 2016, cafodd 3.3% o drigolion Cymru eu categoreiddio fel rhai sy'n wynebu risg isel neu gymedrol a 0.8% fel gamblwyr problemus.[15] Mae'r ganran hon yn debyg i un 2015 pan oedd 1.1% o drigolion Cymru wedi'u categoreiddio fel gamblwyr problemus[17], yr amcangyfrifir yr oedd yn cyfateb i tua 27,000 o unigolion.[c] Fodd bynnag, mae'r ffigur hwn yn debygol o eithrio llawer o bobl eraill a ddioddefodd niwed o gamblo nad ydynt wedi'u cynnwys gan y PGSI. Mae'r PGSI ond yn gofyn am ystod gul o ymddygiad a niwed (e.e. ac eithrio problemau perthynas) ac nid yw'n ystyried y rheiny sy'n dioddef effeithiau andwyol

a Gellir chwarae rhai cynnyrch gamblo megis cardiau crafu/loterïau yn 16 oed, er y gellir chwarae peiriannau gwthio darnau arian a pheiriannau arian bach eraill ar unrhyw oed

b Defnyddiodd arolwg gamblo Cymru feini prawf y PGSI a'r DSMI-IV i nodi gamblwyr problemus ac mae'r ffigurau mynychder yn cynnwys y rhai a sgoriodd fel gamblwyr problemus yn y naill offeryn.[L]

c Gydag ystod o rhwng 19,000 a 38,000 o unigolion. Nid yw'r data llawn ar gyfer 2016 ar gael ar hyn o bryd i amcangyfrif y niferoedd yr effeithiwyd arnynt.

O drigolion Cymru 16+ oed (2016) mae

54.7%	wedi gamblo yn y flwyddyn ddiwethaf
40.4%	wedi gamblo ar rywbeth heblaw gemau'r Loteri Genedlaethol
3.3%	yn gamblwyr risg isel neu gymedrol*
0.8%	yn gamblwyr problemus*

*gweler blwch 3 am ddiffiniadau

Blwch 2: Gamblo gan blant

O'r rhai 11-16 oed ym Mhrydain Fawr (2018) mae

14%	wedi gamblo yn yr wythnos ddiwethaf
2.2%	yn gamblwyr mewn perygl*
1.7%	yn gamblwyr problemus*

Yn 2018, dywedodd 14% o'r rhai 11-16 oed ym Mhrydain Fawr eu bod wedi gwario eu harian eu hunain ar gamblo yn yr wythnos ddiwethaf; 18% o fechgyn a 9% o ferched.[18] Mae hyn yn cyfateb i tua 450,000 o blant. Yn gyffredinol, roedd 1.7% o'r rhai 11-16 oed wedi'u categoreiddio'n gamblwyr problemus a 2.2% pellach fel gamblwyr 'mewn perygl'.

Y mathau mwyaf cyffredin o gamblo ymhlith y rhai 11-16 oed oedd cardiau crafu'r Loteri Genedlaethol (4%), peiriannau ffrwythau (3%) a betiau preifat gyda ffrindiau (3%). Roedd lefelau gamblo ymhlith plant yn 2018 wedi codi ers 2017, ond roeddent yn dal i fod yn is na'r lefelau a adroddwyd yn ystod blynyddoedd blaenorol.[18]

Mae cymryd rhan mewn gamblo yn ifanc yn ffactor risg ar gyfer gamblo problemus fel oedolyn (gweler Adran 4) ac mae plant yn arbennig o agored i brofi niwed drwy gamblo, a hynny drwy eu gamblo eu hunain a gamblo pobl

Blwch 3: Nodi gamblo mewn risg a phroblemus - y Mynegai Difrifoldeb Gamblo Problemus

Yn ystod y 12 mis diwethaf pa mor aml ydych chi wedi...

1. betio mwy nag yr oeddech yn gallu fforddio ei golli?
2. bod angen gamblo â symiau mwy o arian i gael yr un cyffro?
3. mynd yn ôl i geisio ennill yr arian yr oeddech wedi'i golli yn ôl?
4. benthyg arian neu werthu unrhyw beth i gael arian i gamblo?
5. teimlo y gallai fod gennych broblem â gamblo?
6. teimlo bod gamblo wedi achosi unrhyw broblemau iechyd i chi, gan gynnwys straen a phryder?
7. a yw pobl wedi beirniadu eich betio neu wedi dweud wrthych bod gennych gamblo problemus, p'un ai yr oeddech yn meddwl bod hynny'n wir ai peidio?
8. teimlo bod eich gamblo wedi achosi problemau ariannol i chi neu eich aelwyd?
9. teimlo'n euog am y ffordd yr ydych yn gamblo neu'r hyn sy'n digwydd pan fyddwch yn gamblo?

Opsiynau ymateb (sgôr):

Byth	0
Weithiau	1
Y rhan fwyaf o'r amser	2
Bron bob amser	3

Mae'r sgorau wedi'u crynhoi a'r risg gamblo wedi'i chategoreiddio fel:

Gamblwr nad yw'n broblemus	0
Gamblwr risg isel	1-2
Gamblwr risg gymedrol	3-7
Gamblwr problemus	8-27

o ganlyniad i gamblo pobl eraill, megis aelodau'r teulu (gweler Adran 3).

Ymhellach, oherwydd y ffordd y cyfrifir y categorïau risg gamblo yn PGSI (Blwch 3), gall gamblwyr risg isel i gymedrol dal i brofi problemau gamblo sylweddol (h.y. gellid eu bod "bron bob amser" yn betio mwy na'r hyn y gallent fforddio ei golli [sgorio 3 phwynt] neu "weithiau" gallent brofi saith o'r naw problem gamblo [sgorio 7 pwynt]). O ganlyniad, bydd cyfrif nifer y gamblwyr problemus yng Nghymru yn unig yn tangynrychioli nifer y bobl sy'n profi niwed drwy gamblo.

2.2 Ar beth y mae oedolion yn gamblo?

Gemau'r Loteri Genedlaethol yw'r ffurf fwyaf cyffredin o gamblo ymysg oedolion yng Nghymru (41% yn 2016), wedi'u dilyn gan brynu cardiau crafu (25%).[15] Fodd bynnag, yn y grŵp oedran ieuengaf (16-24 oed) roedd mwy o bobl yn prynu cardiau crafu (36%) na thocynnau'r Loteri Genedlaethol (23%). Mae'r mathau llai cyffredin o gamblo ymhlith oedolion yn cynnwys rasio ceffylau all-lein (8%), peiriannau slot (5%) a digwyddiadau chwaraeon all-lein (4%).[15] Mae rhai gweithgareddau gamblo llai poblogaidd yn gysylltiedig â chyfraddau uwch o gamblo problemus, gan gynnwys betio lledaenu[d] (mae 37% o'r rhai sy'n betio lledaenu yn gamblwyr problemus), rasys cŵn all-lein (24%) a betio ar ddigwyddiadau all-lein eraill (22%). Mae pobl sy'n ceisio triniaeth ar gyfer problemau gamblo yn aml yn adrodd am anawsterau â gamblo peiriannau.[19] Mae amcangyfrifon o gamblo problemus hefyd yn tueddu i fod uchaf yn y rhai sy'n gamblo ar draws ffurfiau lluosog (e.e. saith gweithgaredd neu ragor; 20%).[15]

2.3 Mae gwario ar gamblo yn cynyddu

Ym Mhrydain Fawr yn 2017/18, cynnyrch gamblo crynswth blynyddol y diwydiant gamblo (CGC; y gwahaniaeth rhwng betiau a dalwyd i mewn a betiau a dalwyd allan) oedd £14.4 biliwn[20], cynnydd o'r swm yn 2015/16 sef £13.5 biliwn. Mae tuedd ar i fyny y CGC yn awgrymu naill ai fod mwy o bobl yn gamblo neu fod y rhai sy'n gamblo yn gwario mwy (ac yn colli mwy) nag o'r blaen. Cyflogir tua 107,940 o unigolion yn y diwydiant gamblo.[20]

2.4 Mae technoleg yn gyrru hygyrchedd cynnyrch a gwasanaethau gamblo

Yn 2017, roedd 18% o oedolion ym Mhrydain Fawr wedi gamblo ar-lein yn y mis blaenorol.[21] Gliniaduron oedd y dyfeisiau mwyaf poblogaidd i gael mynediad at wasanaethau gamblo ar-lein (50% o gamblwyr ar-lein) ond mae'r defnydd o dabledi a ffonau symudol yn cynyddu, gyda 51% o oedolion sydd wedi gamblo ar-lein wedi defnyddio'r naill ddyfais (cynnydd o 8% o'r flwyddyn flaenorol). Yn 2017, defnyddiodd dros hanner y rhai 18-24 oed ym Mhrydain Fawr fu'n gamblo ar-lein ffonau symudol i gamblo.[21]

Mae'r rhan fwyaf o oedolion ym Mhrydain Fawr sy'n gamblo ar-lein yn ei wneud gartref (97%).[21]

d Betio lledaenu yw ffurf ar fetio lle mae'r betiwr yn ennill neu'n colli arian yn ôl i ba raddau mae gwerth canlyniad yn amrywio o'r lledaeniad (isaf i uchaf) o werthoedd disgwyliedig a ddyfynnwyd gan (er enghraifft) fwci. Gall y ffurf hon ar gamblo gynhyrchu batrymau cyfnewidiol o enillion a cholledion gwerth uchel ar sail canlyniadau sydd weithiau yn annisgwyl.

Fodd bynnag, mae tuedd gynyddol ymhlith oedolion ifanc at ddefnyddio gwasanaethau gamblo ar-lein y tu allan i'r cartref. Yn 2018, o'r rhai 18-24 oed oedd yn gamblo ar-lein, cafwyd bod tua un rhan o bump yn gamblo tra yn y gwaith, un rhan o bump tra'n cymudo, ac un o bob deg mewn tafarn neu glwb.[21] Mae'r tueddiadau hyn yn dangos bod gan bobl fynediad sydd bron yn ddi-dor i wasanaethau gamblo ar draws lleoliadau lluosog, sy'n codi'r posibilrwydd bod technoleg yn gweithredu fel 'cyflymydd' i gynyddu'r risg o niwed ymhlith unigolion agored i niwed.

2.5 Mae hysbysebu gamblo yn cynyddu

Bu cynnydd sylweddol mewn hysbysebu gamblo ers i Ddeddf Gamblo 2005 ddod i rym.[11] Rhwng 2006 a 2012, cynyddodd nifer yr hysbysebion gamblo ar y teledu yn y DU o tua 152,000 y flwyddyn i 1.4 miliwn.[22] Yn 2012, roedd gamblo yn cyfrif am dros 4% o'r holl hysbysebion teledu yn y DU. Ar gyfartaledd, cafodd oedolion eu hamlygu i ddwy hysbyseb gamblo y dydd a phlant i tua phedair yr wythnos.[22]

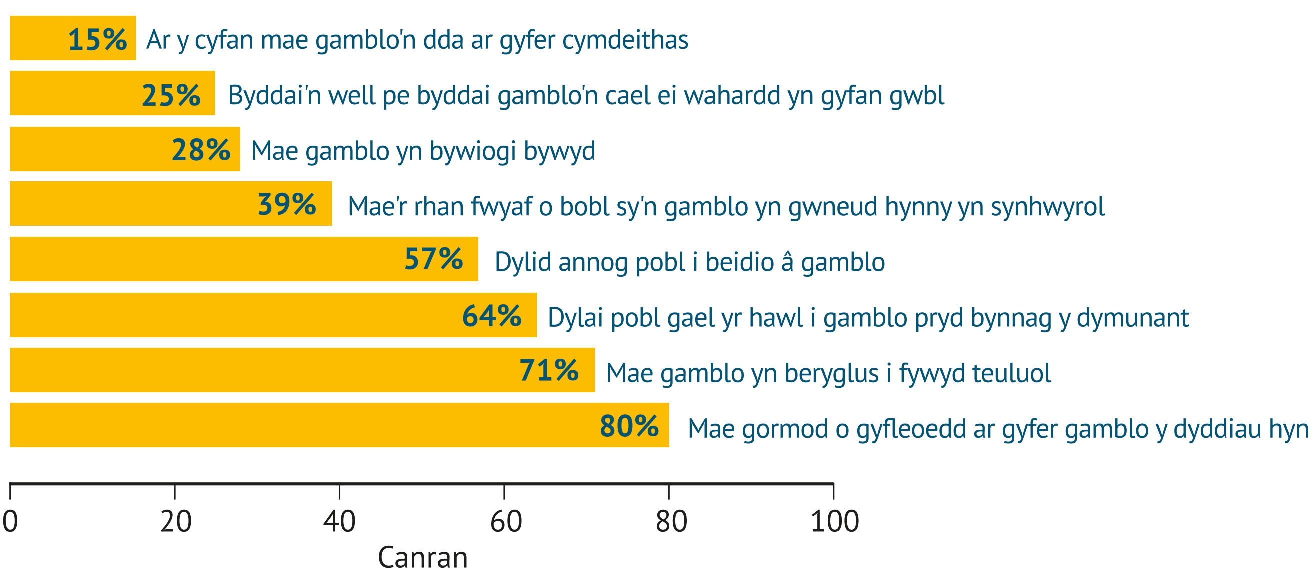
Yn 2018, adroddodd arolwg y Comisiwn Gamblo fod 66% o'r rhai 11-16 oed ym Mhrydain Fawr wedi gweld hysbysebion gamblo ar y teledu, 59% ar y cyfryngau cymdeithasol a 53% ar wefannau eraill.[18] Dywedodd saith y cant o'r rhai a oedd wedi gweld hysbysebion gamblo fod hyn wedi'u hannog naill ai i ddechrau gamblo neu i gynyddu eu gamblo.[18] Ymhellach, dywedodd 12% o'r rhai 11-16 oed eu bod yn dilyn cwmnïau gamblo ar y cyfryngau cymdeithasol[18]; o'r rhain, roedd 34% wedi gwario eu harian eu hunain ar gamblo yn yr wythnos ddiwethaf. Roedd hyn yn golygu eu bod yn fwy na thair gwaith mor debygol o fod wedi mentro gyda'u harian eu hunain yn ystod yr wythnos ddiwethaf â'r rhai nad oeddent yn dilyn cwmnïau gamblo ar y cyfryngau cymdeithasol.[18]

Gallai hysbysebu gael effaith arbennig ar grwpiau 'mewn perygl' (gweler Adran 4). Mae cof pobl ifanc ar gyfer hysbysebion gamblo yn gadarnhaol gysylltiedig â chymryd rhan mewn gamblo a bod yn agored i niwed gamblo.[23,24] Hefyd gall hysbysebion annog unigolion â phroblemau gamblo presennol neu flaenorol i gamblo mwy neu ailddechrau gamblo.[25,26]

2.6 Mae agweddau'r cyhoedd tuag at gamblo yn dod yn llai ffafriol

Mae canran y bobl sy'n meddwl *bod gamblo yn deg ac y gellir ymddiried ynddo* wedi gostwng yn raddol dros amser, o 49% yn 2008 i 33% yn 2017.[21] Mae'r canrannau yn uwch ymhlith unigolion sydd wedi gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf na'r rhai nad ydynt wedi gwneud hynny (, 38% yn erbyn 27%, yn y drefn honno). Fodd bynnag mae agweddau cadarnhaol wedi bod yn lleihau ymhlith y ddau grŵp. Mae 41% o bobl yn meddwl bod gamblo yn gysylltiedig â gweithgarwch troseddol, lefel sydd wedi amrywio dros amser ers 2008 ac wedi cynyddu ychydig ers 2016.[21] Yn 2017, roedd 80% yn credu bod gormod o gyfleoedd ar gyfer gamblo y dyddiau hyn (cynnydd o 2% o 2016). Cyflwynir ymatebion i wahanol ddatganiadau agwedd yn Ffigur 1.

Ffigur 1: Canran yr oedolion (16+ oed) Prydeinig yn cytuno â datganiadau am gamblo yn 2017



Ffynhonnell: addaswyd o'r Comisiwn Gamblo 2018[21]

3. Y niwed sy'n gysylltiedig â gamblo

Gall gamblo arwain at sawl math o niwed i unigolion sy'n gamblo, eu teulu a'u ffrindiau, cymunedau a'r gymdeithas ehangach. Gall y niwed hwn effeithio ar iechyd, perthnasoedd, materion ariannol ac adnoddau eraill. Gallant fod yn fyrhoedlog neu'n hirdymor. Gall y graddau y mae gamblwyr a phobl eraill yn profi niwed amrywio'n fawr. Gall cyfran fach o bobl brofi llawer o niwed, tra y gallai llawer mwy brofi ychydig bach o niwed.

3.1 Niwed i unigolion sy'n gamblo

Mae'r niwed i unigolion o gamblo (gweler Blwch 4) yn cynnwys iechyd, perthnasoedd ac anawsterau ariannol megis colli arian, dyledion ac yn achlysurol methdaliad.[5,27] Gall anawsterau ariannol arwain at safonau byw is, colli cyfleoedd ac weithiau digartrefedd ac ymwneud â'r system cyfiawnder troseddol.[5,28]

Gall gamblo niweidio iechyd meddwl, gan achosi straen, gorbryder ac iselder, yn ogystal â bod yn gysylltiedig â defnyddio alcohol a chyffuriau mewn modd peryglus.[27,29-31] Canfu un adolygiad fod gan 58% o gamblwyr problemus anhwylder camddefnyddio sylweddau ac roedd gan 38% anhwylder hwyliau neu orbryder.[32] Fodd bynnag, mae gamblwyr problemus yn ysgwyddo cyfran yn unig o'r baich iechyd meddwl o gamblo; gellir effeithio ar gamblwyr eraill, yn ogystal â theulu a ffrindiau gamblwyr, mewn ffyrdd tebyg.

Gall gamblo hefyd gynyddu'r risg o gael problemau iechyd corfforol. Er enghraifft, mae gamblwyr yn fwy tebygol o osgoi ymarfer corff a meddu ar fynegai màs corff uwch na'r rhai nad ydynt yn gamblo.[33,34] Ymhellach, gall effeithiau gamblo amharu ar neu ddinistrio perthynas â theulu a ffrindiau, amharu ar berfformiad a pherthnasoedd gwaith, ac arwain at ynysu cymdeithasol ac emosiynol.[35,36]

Ar gyfer pobl ifanc sy'n gamblo, gall niwed gynnwys presenoldeb a chyflawniad is yn yr ysgol, yn ogystal â chymryd rhan mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol.[37] Gall cyrhaeddiad addysgol gwael, problemau iechyd meddwl ac ymwneud â chyfiawnder troseddol gyfyngu ar gyfleoedd bywyd pobl ifanc a thanseilio eu llesiant pan fyddant yn oedolion.

3.2 Niwed i deuluoedd a ffrindiau

Mae llawer o'r niwed a brofir gan gamblwyr yn ymestyn i'w teuluoedd a'u ffrindiau (gweler Blwch 5).[38] Mae'r rhain yn cynnwys perthynas yn chwalu, straen, gorbryder a phwysau ariannol.[36,39-44] Gall teuluoedd hefyd ddioddef drwy golli gweithgareddau a rennir, colli ymddiriedaeth, teimladau o ddicter a stigma, ac mewn rhai achosion cam-drin ariannol, trais ac esgeulustod. Amcangyfrifodd un adolygiad bod dros draean o gamblwyr problemus yn droseddwyr (36%) neu'n ddioddefwyr (38%) trais rhwng partneriaid agos, a bod un o bob 10 troseddwr trais rhwng partneriaid agos yn gamblwyr problemus.[45]

Blwch 4: Enghreifftiau o niwed drwy gamblo*

Adnoddau	Perthnasoedd	Iechyd
Cynhyrchiant gwaith a gollwyd	Colli ymddiriedaeth	Deiet gwael
Colli swydd	Colli cefnogaeth rieni	Lefelau gweithgawrch isel
Gadael yr ysgol	Esgeuluso	Camddefnyddio sylweddau
Ansicrwydd arian	Cam-drin domestig	Straen
Dyled	Gwahanu ac ysgariad	Iselder
Trosedd	Ynysu cymdeithasol	Pryder
Mwy o hawliadau budd-dal	Anghydraddoldebau	Hunanladdiad

*Addaswyd o Wardle et al, 2018[8]

Bwlch 5: Pryderon gamblwyr ac unigolion yr effeithiwyd arnynt yn ffonio GamCare

Mae data o linell gymorth gamblo genedlaethol GamCare yn dangos mai pwysau ariannol, gorbryder/straen ac anhawsterau teuluol/perthynas yw effeithiau mwyaf cyffredin gamblo problemus a ddatgelwyd gan gamblwyr ac eraill yn effeithir arnynt (h.y. teulu a ffrindiau).[38]

3 phrif bryder pobl sy'n ffonio GamCare 2017/18 (% y bobl sy'n ffonio)

Gamblwyr	Eraill yr effeithir arnynt
Pwysau ariannol (28%)	Teulu/perthynas (35%)
Gorbryder/straen (26%)	Gorbryder/straen (21%)
Teulu/perthynas (18%)	Pwysau ariannol (21%)

Gall y niwed a achosir i blant sy'n gysylltiedig â gamblo rhieni/gofalwyr fod yn arbennig o ddifrifol. Mae'r rhain yn cynnwys straen uwch, esgeulustod, gorbryder, gwrthdaro teuluol a phroblemau iechyd meddwl fel camddefnyddio alcohol a sylweddau, a all gael effaith hirdymor ar lesiant emosiynol a chymdeithasol plant yn ogystal â'u hymddygiad ac iechyd.[39,40,42] Mae problemau gamblo rhieni hefyd yn gysylltiedig â phroblemau gamblo mewn pobl ifanc[46], gan adlewyrchu trosglwyddo agweddau a chredoau am gamblo rhwng y cenedlaethau.[47]

3.3 Niwed i gymunedau a chymdeithas

Yn 2015/16, amcangyfrifwyd bod costau iechyd, llesiant, tai a chyfiawnder troseddol gamblo problemus i'r llywodraeth yng Nghymru rhwng **£40 a £70 miliwn**.

Mae niwed drwy gamblo a brofir gan unigolion a theuluoedd yn defnyddio adnoddau ein seilwaith iechyd, cymdeithasol a barnwrol.[4,48,49] Mae cyfrifo costau gamblo mewn termau economaidd yn anodd.[4,48,50] Mae'r amcangyfrifon ceidwadol mwyaf diweddar o'r costau iechyd, cyfiawnder troseddol, tai, lles a chyflogaeth yr eir iddynt gan y llywodraeth drwy gamblwyr problemus rhwng £40 miliwn a £70 miliwn i Gymru, a £260 miliwn a £1.16 biliwn ar gyfer Prydain Fawr gyfan.[49] Mae'r rhan fwyaf o'r costau hyn yn cael eu hysgwyddo gan y gwasanaethau iechyd (gweler Blwch 6). Fodd bynnag, mae'r amcangyfrifon yn eithrio costau niwed a brofir gan gamblwyr eraill, teuluoedd a'r gymdeithas ehangach[40,42], ac felly yn debygol o fod yn danamcangyfrifiadau arwyddocaol. Er enghraifft, nid ydynt yn cynnwys hunanladdiad sy'n gysylltiedig â gamblo. (Mae corff cynyddol o ymchwil yn pwysleisio'r cyswllt rhwng gamblo a hunanladdiad).[51] Mae amcangyfrif yn Lloegr yn awgrymu bod hunanladdiad mewn unigolion o oedran gweithio yn costio tua £1.67 miliwn y bywyd a gollir (amcangyfrifiad yn defnyddio prisiau 2009).[52]

Mae mathau eraill o niwed drwy gamblo i gymdeithas yn cynnwys effeithiau troseddu, colli cynhyrchiant yn y gweithle ac, y gellid dadlau, erydu cydlyniant cymunedol, yn arbennig mewn grwpiau difreintiedig neu'r rhai sydd ar y cyrion.[4,53] Ymhellach, gall clystyru siopau gamblo mewn ardaloedd o amddifadedd uwch gynyddu gamblo ymysg poblogaethau mwy difreintiedig, gan gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd sy'n bodoli eisoes.[14, 54-56]

Blwch 6: Amcangyfrif o'r gost ariannol ychwanegol i'r llywodraeth a achosir gan gamblo problemus ym Mhrydain Fawr, 2015/16[49]

Iechyd	
Gwasanaethau cleifion mewnol mewn ysbyty	**£140-£610 miliwn**
Gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd	**£30-£110 miliwn**
Gofal sylfaenol iechyd meddwl	**£10-£40 miliwn**
Cyfiawnder troseddol	
Carchariadau	**£40-£190 miliwn**
Lles a chyflogaeth	
Hawliadau lwfans ceisio gwaith*/derbyniadau treth llafur a gollwyd	**£40-£160 miliwn**
Tai	
Ceisiadau digartrefedd statudol	**£10-£60 miliwn**

*Lwfan Ceisio Gwaith (JSA)

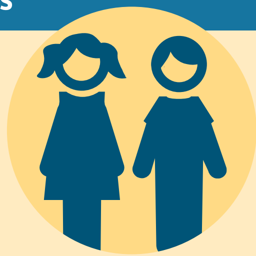
4. Bod yn agored i niwed a risg o niwed drwy gamblo

Mae rhai grwpiau o'r boblogaeth mewn mwy o berygl o ddioddef niwed drwy gamblo nag eraill. Gellir effeithio ar lefelau risg gan ffactorau unigol fel oed, ethnigrwydd, amgylchiadau ariannol, iechyd meddwl ac ymgysylltu mewn problemau ymddygiad, yn ogystal â ffactorau lefel gymunedol megis amddifadedd ardal. Mae'r adran hon yn edrych ar yr hyn a wyddys ar hyn o bryd am grwpiau sy'n agored i niwed a'r risgiau sy'n gysylltiedig â niwed drwy gamblo, gan gynnwys amrywiadau mewn risg a all ddod i'r amlwg ar draws gwahanol fathau o gymunedau yng Nghymru.

4.1 Plant

Mae plant yn arbennig o agored i niwed drwy gamblo, a hynny thrwy eu gamblo eu hunain a thrwy effeithiau gamblo gan rieni neu ofalwyr. Mae blwch 7 yn dangos ffactorau risg bywyd cynnar ar gyfer gamblo problemus a nodwyd mewn ymchwil ryngwladol.[57,58] Canfu astudiaeth Brydeinig o'r rhai 11-15 oed fod gamblo yn gysylltiedig â: bod yn wryw, ethnigrwydd Asiaidd, bod yn unig blentyn, bod yng ngofal gwarcheidwad, ysmygu sigaréts, bod â rhieni sy'n gamblo neu gydag agweddau caniataol at gamblo, a bod ag incwm wythnosol uwch (e.e. arian poced).[59] Mae'n bosibl hefyd bod hanes o ddefnyddio technolegau gemau[60] neu gemau gamblo ar-lein am ddim i'w chwarae yn hyrwyddo pontio i gamblo masnachol.[61-63]

Blwch 7: Ffactorau risg bywyd cynnar ar gyfer gamblo problemus



Argaeledd gamblo

Dechrau gamblo yn ifanc

Byrbwylltra a cheisio synhwyriad

Cyrhaeddiad academaidd gwael

Iechyd meddwl gwael

Gamblo gan rieni

Cysylltioldeb teuluol gwael

Ysmygu, alcohol a defnyddio cyffuriau

Ymddygiad gwrthgymdeithasol gan gymheiriaid

Straen bywyd (profiadau andwyol yn ystod plentyndod; ACE)

Statws economaidd-gymdeithasol isel

4.2 Myfyrwyr

Mae dechrau coleg neu brifysgol yn cynnwys pontio cymdeithasol ac economaidd (e.e. gadael cartref, straen, cyfrifoldeb a materion ariannol)[64,65] a all gynyddu'r risg o niwed drwy gamblo. Yn 2017, amcangyfrifwyd bod dwy ran o dair o fyfyrwyr mewn sefydliadau Prydeinig (sy'n cyfateb i tua 1.2 miliwn) wedi gamblo yn y mis diwethaf, gyda 54% o'r rheiny yn dweud mai eu cymhelliant oedd i wneud arian. Roedd un o bob pedwar wedi gamblo mwy nag yr oeddent yn gallu ei fforddio.[66] Gallai myfyrwyr rhyngwladol wynebu risgiau ychwanegol (gweler Adran 4.4).[67]

4.3 Ethnigrwydd

Mae data o Arolwg Omnibws Cymru 2015 yn dangos bod unigolion nad ydynt yn wyn yn llai tebygol o fod wedi gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (39%) na'r rhai a oedd yn Wyn Prydeinig (63%).Fodd bynnag, dengys arolygon Prydeinig yn gyson fod y cyfraddau o gamblo problemus yn uwch mewn grwpiau ethnig nad ydynt yn Wyn[68-71], gyda gamblo mewn perygl yn uwch yn y rhai o gefndiroedd Asiaidd/Asiaidd Prydeinig, yn ogystal â Du/Du-Prydeinig. Felly, gallai pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig (e.e. Asiaidd/Asiaidd Prydeinig[72]) brofi 'paradocs niwed' lle maent yn llai tebygol o gamblo ond eto yn fwy tebygol o brofi niwed. Yn aml priodolir bod yn agored i niwed o ran niwed drwy gamblo mewn grwpiau lleiafrifoedd ethnig i gredoau ac arferion diwylliannol sy'n rhwystro neu'n hwyluso gamblo (e.e. anghymeradwyaeth ddiwylliannol o ran ymddygiadau gamblo, neu gredoau bod gamblo yn rhan sy'n cael ei derbyn a'i gwerthfawrogi o ddiwylliant).[73] Fodd bynnag, gallant hefyd adlewyrchu ffactorau economaidd-gymdeithasol ehangach - fel cyflogau isel anawsterau ariannol, diweithdra a byw mewn ardaloedd o amddifadedd cymharol - sy'n gysylltiedig â'r risg o niwed drwy gamblo.[72,74]

4.4 Mewnfudwyr

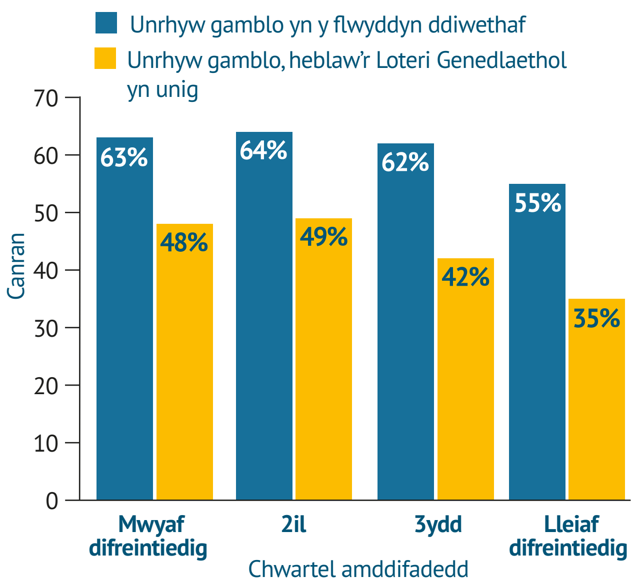
Nid oes unrhyw ymchwil epidemiolegol ar ymddygiadau gamblo ymhlith mewnfudwyr ym Mhrydain Fawr. Fodd bynnag, awgryma astudiaethau Ewropeaidd fod gan unigolion a anwyd mewn gwledydd nad ydynt yn rhai Gorllewinol gyfraddau uwch o gamblo mewn perygl na'r poblogaethau brodorol.[75-78] Gallai mewnfudwyr fod mewn mwy o berygl o niwed drwy gamblo drwy ffactorau yn cynnwys rhwydweithiau cymdeithasol a chefnogol gwael, adnoddau ariannol cyfyngedig, y straen o addasu i ddiwylliant newydd a mwy o gyfleoedd i gamblo o'i gymharu â gwlad eu tarddiad.

4.5 Cymunedau difreintiedig

Mae unigolion sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn dueddol o wynebu cyfraddau uwch o gamblo problemus.[69,79,80] Mae dadansoddi data eilaidd o arolwg Omnibws Cymru 2015 yn dangos bod hanner (48%) o'r oedolion oedd yn byw yn y chwartel mwyaf difreintiedig wedi gamblo ar rywbeth heblaw am y Loteri Genedlaethol yn y flwyddyn ddiwethaf, o gymharu â thraean (35%) o'r rheini o'r chwartel lleiaf difreintiedig (Ffigur 2). Fodd bynnag, roedd lefelau gamblo problemus dros saith gwaith yn uwch yn y rheiny o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig o gymharu â'r rheiny o'r ardaloedd lleiaf difreintiedig (Ffigur 3).

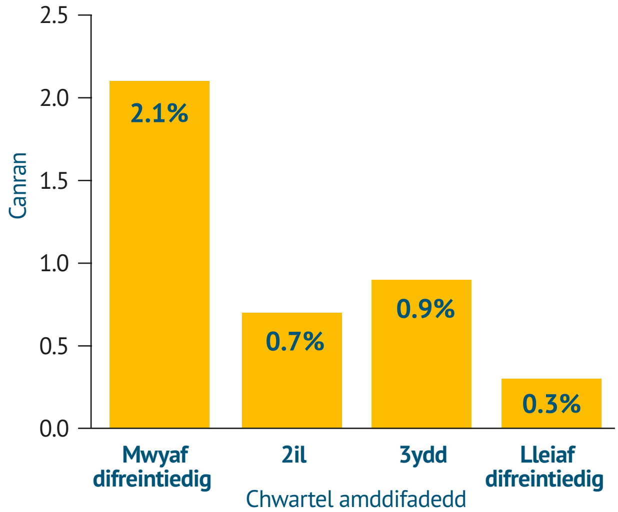
Mae cyfleoedd gamblo hefyd wedi'u lleoli'n anghymesur mewn ardaloedd difreintiedig. Er enghraifft, mae peiriannau gamblo yn tueddu i fod wedi eu clystyru mewn ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol uchel sy'n gysylltiedig â chyfraddau uwch o broblemau gamblo.[14,81] Mae

Ffigur 2: Gamblo yn y flwyddyn ddiwethaf yn ôl chwarteli Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru



siopau betio lleol i raddau helaeth yn gwasanaethu marchnadoedd lleol, gyda'r defnyddwyr mwyaf rheolaidd yn tueddu i fyw'n agosach (ac mewn cymdogaethau mwy difreintiedig) defnyddwyr llai rheolaidd. Cafwyd bod deiliaid cardiau teyrngarwch siopau betio oedd yn byw o fewn 400m o glwstwr o siopau betio â chyfraddau uwch o gamblo problemus na'r rheini oedd yn byw ymhellach na 400m i ffwrdd.[81]

Ffigur 3: Cyfraddau gamblo problemus yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, yn ôl chwarteli Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru



4.6 Anfantais economaidd

Mae niwed drwy gamblo yn uwch ymhlith pobl ag amgylchiadau economaidd cyfyngedig fel y rhai sydd ag incwm isel, sy'n ddi-waith neu sydd â chyflogaeth ansefydlog. Gall y cyswllt hwn adlewyrchu'r niwed sy'n codi drwy wario mwy o arian ar gamblo na'r hyn sy'n fforddiadwy, ond hefyd ffactorau cymdeithasol a chyd-destunol ehangach o amgylch anawsterau ariannol.

Incwm. Mae'r berthynas rhwng incwm aelwyd, cymryd rhan mewn gamblo a phroblemau gamblo yn gymysg.[79] Er y gall unigolion o gartrefi incwm isel fod yn llai tebygol o gamblo na'r rhai o gartrefi incwm uchel[69,70], oedd y cartrefi oedd yn gwario fwyaf ar gamblo wedi'u dosbarthu'n weddol gyfartal ar draws y dosbarthiad incwm er eu bod yn llai tebyol o ddod o'r cartrefi â'r incwm lleiaf.[82] Yr yr un modd, gall pobl ag incwm personol isel golli cymaint â phobl ag incwm personol uchel.[83] Felly, mae arolygon yn dangos bod cyfraddau y gamblwyr mewn perygl a gamblwyr phroblemus yn tueddu i fod ar eu huchaf ymysg yr aelwydydd incwm isaf.[69,71,84] Nid oedd arolwg Omnibws Cymru 2015 yn cynnwys gwybodaeth am incwm

yr aelwyd ond mi oedd wedi casglu categorïau Graddau Cymdeithasol Cenedlaethol. Canfu fod unigolion mewn galwedigaethau â llaw medrus neu anfedrus yn fwy tebygol o gamblo (64%) a bod â chyfraddau uwch o gamblo problemus (1.4%) nag unigolion mewn galwedigaethau goruchwylio, rheolaethol, gweinyddol neu broffesiynol (57% a 0.6% yn y drefn honno).[e]

Diweithdra. Mae unigolion di-waith yn tueddu i gamblo'n amlach nag unigolion cyflogedig, ac maent mewn mwy o berygl o gamblo problemus a chymryd rhan mewn rhai mathau o gamblo yn amlach (e.e. betio chwaraeon, peiriannau slot).[69] Cafodd Arolwg Omnibws Cymru 2015[e] er bod cyfraddau yn y flwyddyn ddiwethaf o unrhyw gamblo yn debyg o ran unigolion cyflogedig a di-waith, roedd y cyfraddau o gamblo ar rywbeth heblaw am y Loteri Genedlaethol a gamblo problemus ar eu huchaf yn y rhai oedd yn ddi-waith (52% a 2% yn y drefn honno, o gymharu â 38% a <1% ymhlith unigolion cyflogedig).

Problemau ariannol a dyled. Mae cyfraddau gamblo mewn perygl a phroblemus yn uwch ymhlith unigolion sydd â phroblemau ariannol.[69] Adroddodd un arolwg gyfradd mynychder gamblo problemus o 6.1% ymhlith y rhai oedd yn adrodd am broblemau ariannol difrifol iawn. Mae'r defnydd o gredyd (e.e. gwystlo nwyddau, cymryd benthyciad gan fenthyciwr arian) hefyd yn gysylltiedig â chymryd rhan mewn gamblo a phroblemau gamblo.[79]

4.7 Problemau iechyd meddwl

Mae gamblo problemus yn aml yn digwydd ochr yn ochr â phroblemau iechyd meddwl eraill.[85] Mae rhai problemau iechyd meddwl yn rhannu ffactorau risg cyffredin â gamblo.[27,31,79,85] Cafodd ddadansoddiad o ddata arolygon Prydeinig[79] lefelau uwch o gamblo problemus ymhlith unigolion ag anhwylderau gorbryder ac iselder, anhwylder gorfodaeth obsesiynol, ffobiâu, anhwylder panig, anhwylder bwyta, seicosis, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd, anhwylder straen ôl-drawmatig a dibyniaeth ar sylweddau. Gan fod cymryd rhan mewn gamblo yn debyg ymysg unigolion â'r anhwylderau seicolegol hyn a hebddynt, mae hyn yn awgrymu bod pobl â salwch meddwl sy'n gamblo yn fwy agored i brofi niwed.

4.8 Ysmygu a defnyddio alcohol

Mae cysylltiadau cryf rhwng problemau gamblo ac ysmygu a defnyddio alcohol yn beryglus. Er enghraifft, canfu arolwg Prydeinig fod lefelau gamblo problemus yn uwch ymysg ysmygwyr presennol (1.4%) na'r rhai nad ydynt yn ysmygu (0.4%)[70], ac ymhlith y rhai a yfodd y swm mwyaf o alcohol ar eu diwrnod yfed trymaf yn yr wythnos ddiwethaf (3.4% ar gyfer y rhai a yfodd > 20 uned[f] o alcohol o'i gymharu â 0.1% ar gyfer y rhai a yfodd 1-4 o unedau[70]). Roedd gamblwyr yr oeddent yn dibynnu ar alcohol hefyd yn fwy tebygol o fod yn gamblwyr problemus na'r rhai heb broblemau o ran defnyddio alcohol.[69,79]

4.9 Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod

Mae yna dystiolaeth gynyddol bod profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) yn gysylltiedig â phroblemau gamblo yn ddiweddarach mewn bywyd.[86-89] Mae ACE yn cynnwys esgeulustod, cam-drin, bod yn dyst i drais domestig, rhieni'n gwahanu a salwch meddwl neu gamddefnyddio sylweddau gan y rhoddwr gofal. Mae yna brinder gwybodaeth am brofiadau cartref plant gamblwyr problemus yng Nghymru neu Brydain Fawr. Fodd bynnag, canfu astudiaeth o gamblwyr oedd yn chwilio am gymorth gyda phlant dibynnol yn Seland Newydd fod dros hanner wedi cyflawni rhyw fath o drais teuluol yn y 12 mis diwethaf, gydag un o bob pump yn dreisgar tuag at fab neu ferch. Roedd dwy ran o dair wedi dioddef trais teuluol.[90] Mae astudiaethau ACE Cymru wedi dangos bod plant sy'n dioddef ACE mewn mwy o berygl o fabwysiadu ymddygiadau niweidio iechyd a datblygu salwch corfforol a meddyliol drwy gydol bywyd.[91-93] Mewn mannau eraill, mae astudiaethau wedi canfod cysylltiadau rhwng ACE a datblygu problemau gamblo pan yn oedolion.[94]

4.10 Problemau gamblo blaenorol neu bresennol

Gall problemau gamblo amrywio, gan olygu y bydd unigolion sydd â phroblemau gamblo blaenorol neu bresennol barhau'n agored i niwed pellach.[95] Mae ailddechrau gamblo yn aml yn cynnwys ysfa bwerus i gamblo, wedi'i sbarduno gan arwyddion mewnol (e.e. straen, iselder neu amrywiant mewn hwyliau) neu arwyddion allanol (e.e. hysbysebion a hyrwyddiadau gamblo).[96-98]

4.11 Cyn-filwyr

Canfu astudiaeth Brydeinig fod cyn-filwyr wyth gwaith yn fwy tebygol i brofi problemau gyda'u ei filwyr.[99] Gallai heriau cymdeithasol ac ariannol a ddaw yn sgil y cyfnod pontio i fywyd sifil ddwysáu'r risgiau o niwed drwy gamblo. Mae'r Lleng

e Disgrifir dadansoddiadau data eilaidd yn Rogers et al 2019.[7]

f Diffinnir un uned fel 10 mililitr o alcohol pur.

Brydeinig Frenhinol yn amcangyfrif nad oes gan 10% o aelwydydd cyn-filwyr ddigon o arian neu gynilion ar gyfer costau byw bob dydd ac maent yn mynd i ddyled.[100] Mae cyn-filwyr hefyd mewn mwy o berygl o anhwylderau straen ôl-drawmatig a chyflyrau iechyd meddwl eraill. Felly, gallai mecanweithiau gwahanol gyfrannu at risg uwch o niwed drwy gamblo mewn cyn-filwyr.[85,101]

4.12 Unigolion digartref

Mae unigolion digartref yn profi cyfraddau uwch o gamblo problemus na'r rhai gyda llety sefydlog.[102-105] Mewn astudiaeth yn Llundain, roedd 12% o unigolion digartref mewn llochesi yn gamblwyr problemus; gyda 3% pellach yn dangos risg gymedrol o gamblo problemus.[104] Gall problemau gamblo gyfrannu at ddigartrefedd mewn nifer o ffyrdd, gan gynnwys straen ar adnoddau ariannol, tor-perthynas a phroblemau iechyd meddwl. Hefyd gall lleoliadau gamblo gynnig i bobl ddigartref gysgod, cynhesrwydd a diogelwch dros dro, a lle i gyfarfod a siarad ag aelodau eraill o'r gymuned.[106-108]

4.13 Grwpiau eraill agored i niwed

Mae nifer o grwpiau eraill a allai fod yn agored i niwed drwy gamblo ond cymharol gyfyngedig yw'r wybodaeth amdanynt. Mae'r rhain yn cynnwys **menywod, pobl hŷn, carcharorion a phobl ar brawf**. Un dull allweddol o ran bod yn agored i niwed drwy gamblo y grwpiau hyn yw'r tebygolrwydd eu bod yn ynysig yn gymdeithasol. Er enghraifft, gall unigolion sy'n agored i niwed gynnwys pobl hŷn sy'n unig neu wedi profi profedigaeth, ac unigolion ar brawf a allai wynebu anawsterau wrth ailintegreiddio i'r gymdeithas, lle mae gamblo yn cynnig ffordd o gysylltu ag eraill. Gallai fod datblygiadau technolegol wedi cynyddu hygyrchedd gwasanaethau gamblo ar gyfer menywod (lle efallai y gwelir y rhyngrwyd yn lle diogel i gamblo)[109] a phobl hŷn. Ar gyfer pobl hŷn, gallai dibynnu ar incwm sefydlog olygu llai o wytnwch o ran anawsterau ariannol.[110] Gallai carcharorion a'r rhai ar brawf hefyd fod yn agored i niwed drwy gamblo oherwydd diwylliannau gamblo sy'n bodoli o fewn carchardai.[111]

Nodi cymunedau mewn perygl: y mynegai niwed drwy gamblo

I helpu i nodi cymunedau Cymreig mewn perygl o niwed drwy gamblo, mae Prifysgol Bangor wedi datblygu mynegai perygl niwed drwy gamblo.[g] Dyma'r mynegai risg cenedlaethol cyntaf o'i fath.[7]

Mae'r mynegai yn dangos sut mae ffactorau risg cymdeithasol, iechyd ac economaidd ar gyfer niwed drwy gamblo (gweler Blwch 8) yn debygol o fod wedi'u dosbarthu ledled Cymru; nid yw'n dangos lle y mae problemau gamblo yn digwydd. Mae mynegeion ar gyfer gwahanol ardaloedd daearyddol (e.e. codau post) ar gael i'w gweld ar fap rhyngweithiol ar y wefan ganlynol:
www.bangor.ac.uk/gamblo-a-iechyd-yng-nghymru

Blwch 8. Y dangosyddion risg o niwed drwy gamblo sydd wedi'u cynnwys yn y mynegai risg:

(i) pobl ifanc;
(ii) grwpiau ethnig;
(iii) pobl ddi-waith;
(iv) pobl mewn tlodi neu sydd ag anawsterau ariannol;
(v) pobl ag iechyd meddwl gwael;
(vi) pobl sy'n ceisio triniaeth ar gyfer camddefnyddio alcohol a sylweddau; a
(vii) phobl sy'n ceisio triniaeth ar gyfer problemau gamblo

Ceir mwy o fanylion yn yr adroddiad llawn.[7] Mae'r mynegai-risg yn dangos lle ceir mwy *o bobl agored i niwed* i'r niwed eang sy'n gysylltiedig â gamblo; maent yn mesur y tebygolrwydd bod gan ardal niferoedd uchel o bobl sydd mewn perygl. Cyflwynir astudiaethau achos pedair ardal yng Nghymru ym Mlwch 9 (Mapiau 1-4).

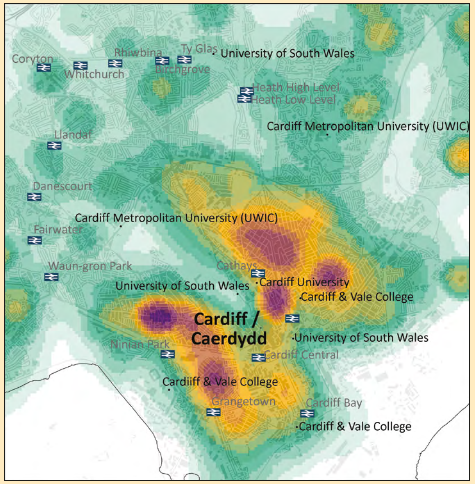
g Mae'r mynegai risg yn seiliedig ar astudiaethau empirig ond nid yw eto wedi'i ddilysu yn erbyn data gamblo a welwyd.

Blwch 9: Map mynegai risg geo-ofodol o niwed drwy gamblo ledled Cymru: pedair astudiaeth achos

Mae mapiau 1 i 4 yn dangos pedair cymuned wahanol yng Nghymru ac maent yn enghreifftiau o sut y gall y risg ar gyfer niwed drwy gamblo amrywio rhwng ardaloedd trefol, arfordirol a gwledig.

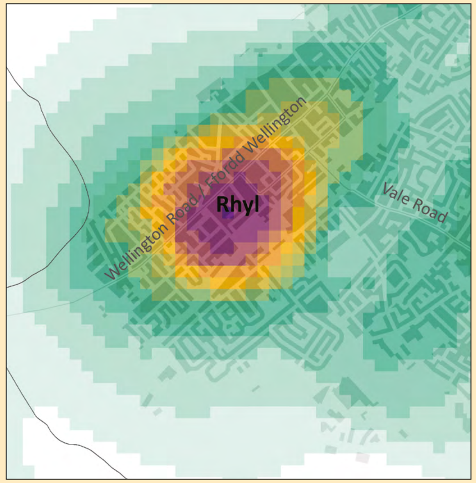
Map 1: Caerdydd (trefol)

Risg uwch wedi'i glystyru o amgylch y prifysgolion ac o gwmpas Treganna a Heol y Bont-faen. Mae'r ddwy ardal hyn yn dangos risgiau tebyg ond mae eu proffiliau trigolion a mathau o wasanaethau lleol yn wahanol. Ceir poblogaeth ifanc o gwmpas y prifysgolion, tra bod cyfleusterau trin camddefnyddio sylweddau ac unigolion ag anawsterau ariannol yn ardaloedd Treganna a'r Bont-faen.



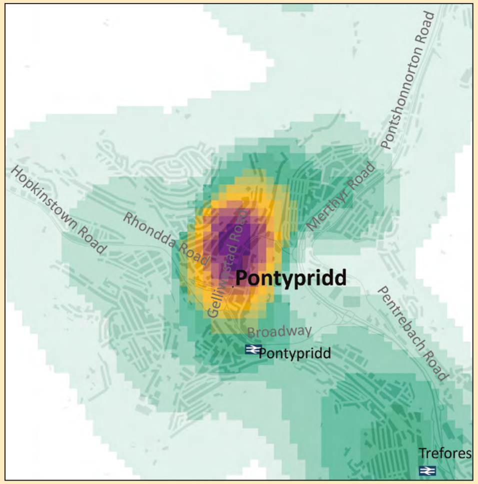
Map 3: Y Rhyl (arfordir trefol)

Yn y Rhyl, mae'r risg wedi'i yrru gan broffil y boblogaeth breswyl (niferoedd uchel o bobl ddi-waith a phobl â phroblemau iechyd meddwl) a gwasanaethau sy'n dod â phobl i mewn i'r ardal (cyfleusterau camddefnyddio sylweddau a banciau bwyd sy'n denu pobl gyda phroblemau defnyddio sylweddau a phroblemau ariannol).



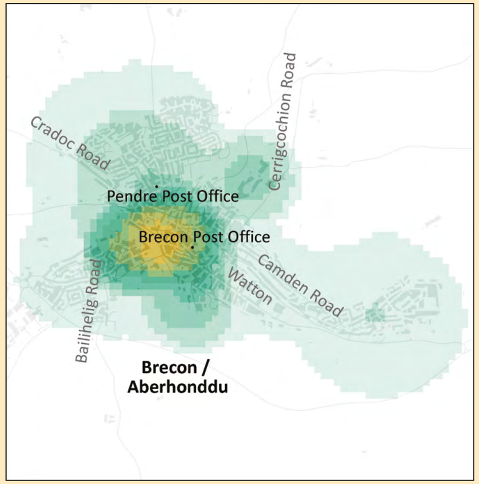
Map 2: Pontypridd (trefol)

Ym Mhontypridd, mae'r risg niwed drwy gamblo wedi'i yrru'n bennaf gan wasanaethau sydd yn denu pobl a allai fod yn agored i niwed i mewn i'r ardal. Bydd hyn yn cynnwys unigolion sydd â phroblemau iechyd meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau.



Map 4: Aberhonddu (gwledig)

Mewn lleoliadau gwledig fel Aberhonddu, mae'r risg uwch yn deillio yn bennaf o broffil y trigolion lleol, gan fod llai o wasanaethau lleol i ddenu pobl i mewn.



Allwedd
Mynegai-risg cyfansawdd

	0.6 - 2.1	4.5 - 7.2	10.5 - 14	18 - 22.3	27.3 - 32.4	37.6 - 42.8	48.8 - 55.6	Ffiniau Awdurdodau Lleol
0 - 0.5	2.2 - 4.4	7.3 - 10.4	14.1 - 17.9	22.4 - 27.2	32.5 - 37.5	42.9 - 48.7	55.7 - 66	

Contains Ordnance Survey data
© Crown copyright and database right 2017.
All rights reserved.
Licence number 100045515.

5. Tystiolaeth ar gyfer ymyriadau i atal niwed drwy gamblo

Ceir amrywiaeth eang o ymyriadau a pholisïau sydd ar waith ar draws y byd i atal a mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig â gamblo. Mae'r adran hon yn crynhoi'r hyn a wyddys am effeithiolrwydd y dulliau hyn.

Yn fyd-eang, mae amrywiaeth o ymyriadau a pholisïau wedi'u rhoi ar waith i geisio atal a mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig â gamblo. Mae ymchwil o safon sy'n gwerthuso'r camau gweithredu hyn yn aml yn brin, gan ei gwneud yn anodd asesu effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd. Mae'r rhan fwyaf o ddulliau yn anelu at leihau'r niwed o gamblo, yn aml drwy annog 'gamblo cyfrifol' fel dull o ddiogelu defnyddwyr. Mae'r dulliau hyn yn ceisio sicrhau cydbwysedd rhwng lleihau niwed drwy gamblo mewn unigolion agored i niwed yn erbyn amharu (ond ychydig) ar gamblo gan bobl eraill. Felly, maent yn cynnwys darparu gwybodaeth gywir am gynnyrch gamblo, neu cyflwyno offer sy'n helpu pobl (pobl agored i niwed yn enwedig) i wneud dewisiadau cyfrifol a rheoli eu gamblo. Fodd bynnag, mae yna nifer o gyfyngiadau i'r dulliau hyn o leihau niwed. Er enghraifft:

- Yn aml mae'n ymgysylltu ag unigolion ar ôl iddynt ddatblygu problemau gyda'u gamblo (yn hytrach na chyn hynny);
- Maent yn gofyn am ddefnydd gwirfoddol a chyson gan unigolion; fodd bynnag, mewn gwirionedd, mae eu defnydd yn aml yn achlysurol sy'n cyfyngu ar eu heffaith ar ymddygiad gamblo;
- Maent yn annhebygol o fod yn ddefnyddiol i bobl sy'n methu â defnyddio gwybodaeth neu offer i reoli eu hymddygiad;
- Maent yn annhebygol o gyrraedd teulu neu ffrindiau sydd wedi'u niweidio gan gamblo unigolyn;
- Maent yn methu mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol ac economaidd o niwed drwy gamblo;
- Maent yn debygol o fod yn llai cost-effeithiol nag ymyriadau sy'n canolbwyntio ar atal.

Mae dulliau ehangach eraill yn ceisio atal neu leihau gamblo drwy gyfyngu ar gyfleoedd i gamblo, cyfyngu ar hysbysebu cynnyrch gamblo a gosod cyfyngiadau ar bwy all gamblo. Mae'r adran hon yn darparu crynodeb byr o dystiolaeth ar gyfer ystod o ymyriadau i atal nwied drwy gamblo.

5.1 Addysgu'r cyhoedd am risgiau gamblo

Mae ymgyrchoedd gwybodaeth yn darparu gwybodaeth i'r cyhoedd ar gamblo a risgiau niwed drwy gamblo. Gall yr ymgyrchoedd hyn annog gamblwyr i 'gamblo'n gyfrifol', eu helpu i weld arwyddion gamblo problemus a rhoi gwybodaeth iddynt am ble i gael help. Gallant hefyd addysgu pobl am fathemateg gamblo a chywiro camsyniadau cyffredin am gamblo a thebygolrwydd. Cyflwynir negeseuon yn aml ar gynnyrch gamblo, posteri mewn lleoliadau gamblo neu yn fwy cyffredinol drwy'r radio, teledu, papurau newydd a'r rhyngrwyd. Gellir eu targedu at y cyhoedd neu at grwpiau penodol, megis pobl ifanc, lle maent weithiau yn cynnwys canllawiau i rieni ar gyfer gamblo.[112,113] Yn gyffredinol, ni chafwyd bod ymgyrchoedd yn cynyddu ymwybyddiaeth o niwed drwy gamblo yn sylweddol.[114,115] Fodd bynnag, gall ymgyrchoedd gwybodaeth amlweddog (e.e. ymgyrchoedd teledu, radio a phapurau newydd cydlynus) gynyddu cysylltiadau gyda grwpiau cymorth a gwasanaethau triniaeth gan unigolion â phryderon gamblo.[116] Yn ogystal, gall ymgyrchoedd iechyd gael rhai effeithiau anuniongyrchol defnyddiol ar y cyhoedd yn derbyn mesurau dilynol i ddiogelu iechyd, megis newidiadau mewn deddfwriaeth.

Mae rhaglenni addysg mewn ysgolion yn gweithio gyda myfyrwyr (fel arfer rhwng 10-18 oed) i gynyddu dealltwriaeth am gamblo a lleihau camsyniadau am natur tebygolrwydd a gemau ar hap. Fodd bynnag, prin yw'r dystiolaeth y gall rhaglenni o'r fath newid ymddygiadau gamblo yn sylweddol.[117]

Cyflwyno nodweddion i beiriannau gamblo sy'n cefnogi gamblo cyfrifol

Mae rhybuddion a negeseuon naid sy'n ymddangos ar y sgrin yn cyflwyno gwybodaeth i gamblwyr yn ystod sesiwn gamblo, er enghraifft, ar y cyfnod o amser a dreuliwyd neu swm yr arian a wariwyd ar beiriant gamblo. Mae gwerthusiadau o fesurau o'r fath yn darparu canfyddiadau amrywiol, ond ceir peth tystiolaeth y gallant gynyddu'r tebygolrwydd o derfynu sesiwn a lleihau faint o arian a wariwyd[118-121], yn enwedig pan maent yn darparu adborth personol neu yn annog hunan-arfarnu. Gellir cynyddu effeithiau hefyd pan fydd negeseuon wedi'u lleoli yng nghanol sgrin y gêm, neu pan fyddant yn oedi'r chwarae a bod gofyn i chwaraewyr eu dileu eu hunain.[122]

Mae clociau a chyfrifwyr arian parod ar y sgrin (e.e. yn dangos arian yn hytrach na chredydau) wedi'u cynllunio i helpu gamblwyr i fonitro hyd eu sesiynau gamblo a/neu graddau eu gwariant a dylanwadu ar derfynu sesiynau. Er y gallant helpu gamblwyr i gadw golwg ar yr amser a dreuliwyd a'r arian a wariwyd, gwyddys llai am eu heffaith ar gamblo mewn lleoliadau masnachol neu sefyllfaoedd ar-lein. Lle mae hyn wedi'i hastudio, mae'r canfyddiadau yn awgrymu y gall y mesurau hyn ddylanwadu ar benderfyniadau i stopio chwarae ar gyfer lleiafrif o gamblwyr, ond yn cael effaith 'gyfyngedig' ar gyfer y rhan fwyaf o bobl.[121]

Mae gosod terfynau *(neu cyn-ymrwymiadau)* yn caniatáu pobl i osod cyfyngiadau ar eu gwariant (h.y. adneuon, betiau, enillion a cholledion) ac amser a dreuliwyd yn gamblo cyn chwarae[123], yn aml drwy system wedi'i seilio ar gardiau. Mae hyn yn caniatáu gwneud penderfyniadau ymlaen llaw am wariant ar gamblo mewn cyflwr nad yw'n un o gynnwrf emosiynol. Mae gofyn i weithredwyr gamblo ym Mhrydain Fawr gynnig cyfleoedd (gwirfoddol) i osod terfynau amser ac arian penodol ar beiriannau betio ods sefydlog mewn siopau betio trwyddedig.[124] Cafwyd bod gosod terfynau lle mae cyfleoedd i ddefnyddio gwasanaethau gamblo eraill yn gyfyngedig yn lleihau maint betiau a dwysedd gamblo.[121,125,126] Pan yn ddewisol, fodd bynnag, caiff gosod terfynau ei ddefnyddio gan leiafrif yn unig o unigolion.[126,127] Ymhellach, mae achosion o dorri terfynau yn gyffredin, yn enwedig gamblwyr problemus.[128]

Mae cyfyngiadau ar faint y swm sy'n cael ei fetio yn cyfyngu ar y swm o arian y gellir ei wario ar fet unigol. Ym mis Mai 2018, cyhoeddwyd rheoliadau newydd yn gostwng y swm y gellir ei fetio ar gyfer peiriannau categori B2 o £100 i £2.[h] Ymchwil cyfyngedig yn unig a wnaed ar effeithiolrwydd cyfyngu maint betiau, gyda gwerthusiadau yn darparu canlyniadau cymysg.[129] Fodd bynnag, ceir tystiolaeth bod symiau betio mawr yn gysylltiedig â gamblo problemus.[129] Yn Awstralia (Talaith Victoria), arweiniodd gostyngiad mewn betiau symiau uchel o $100 i $20 at ostyngiad o 15-20% mewn gwariant, amser a dreuliwyd, maint betiau a nifer yr ymweliadau; gwelwyd gostyngiadau yn arbennig mewn unigolion a oedd eisoes mewn risg uchel o niwed.[130]

Gall addasu neu wahardd derbynyddion arian papur ar beiriannau slot a pheiriannau gamblo electronig eraill leihau ymddygiad gamblo. Mae rhai astudiaethau wedi canfod nad yw addasu derbynyddion arian papur (h.y. gosod terfyn uchaf o ran darnau arian papur) yn cael unrhyw ddylanwad ar ymddygiad gamblo, tra bod eraill yn adrodd am ostyngiadau mewn gwariant, amser chwarae ac amlder yr ymweliadau â lleoliad gamblo ymhlith lleiafrif o gwsmeriaid.[130] Gallai gwahardd derbynyddion arian papur hefyd leihau amlder a gwariant ar gamblo.[131]

Gwneud newidiadau amgylcheddol o fewn lleoliadau gamblo

Gellir cyflawni cyfyngu ar fynediad at gronfeydd ar gyfer gamblo drwy gael gwared â ATMs (Peiriannau Dosbarthu Arian Awtomataidd) neu 'bwyntiau arian parod' o leoliadau gamblo neu gael gwared ar gamblo ar gredyd mewn mannau gwerthu. Er bod angen mwy o ymchwil, ceir peth tystiolaeth y gall cael gwared ar beiriannau ATM leihau faint o amser a dreuliwyd mewn lleoliadau gamblo, gwariant ar gamblo a gorwario ar gamblo byrbwyll[132], yn enwedig mewn unigolion sydd â risg uchel o niwed drwy gamblo.

Mae hyfforddiant staff yn anelu at gynyddu ymwybyddiaeth o broblemau gamblo ymhlith cyflogeion lleoliadau gamblo, cynyddu eu gallu i adnabod gamblwyr problemus, ac annog arferion gamblo cyfrifol. Mae Cod Gamblo Cyfrifol Cymdeithas Siopau Betio Prydain 2015 yn nodi o

h Crouch T, Hancock M. Government to cut Fixed Odds Betting Terminals maximum stake from £100 to £2. Department for Digital, Cuture, Media & Sport; 2018. Cafwyd o: www.gov.uk/government /news/government-to-cut-fixedodds-betting-terminals-maximum-stake-from-100-to-2

ran eu staff: *'must be trained to recognise a wider range of problem gambling indicators in order to identify those customers at risk of developing a gambling problem and interact with them'* ac y bydd staff yn cael eu hannog yn benodol i *'walk the shop floor…to initiate customer interaction in response to specific customer behaviour'*.[124] Cafwyd bod hyfforddiant yn cynyddu gwybodaeth staff am broblemau gamblo ond nid o reidrwydd yn cywiro eu credoau anghywir eu hunain am gamblo.[133] Bellach, ychydig a wyddys am a yw cynnydd mewn gwybodaeth staff yn dylanwadu ar ymddygiad cwsmeriaid, tra mae data eraill yn awgrymu y gall staff lleoliadau ei chael yn anodd asesu'n gywir pa gwsmeriaid sydd â phroblemau gamblo[134] ac maent hefyd yn ei chael yn anodd i fynd at neu ymateb i gwsmeriaid â phryderon am eu gamblo.[135]

Cynorthwyo unigolion sy'n agored i niwed neu sy'n profi niwed drwy gamblo

Mae rhaglenni hunan-allgáu yn caniatáu i bobl wahardd eu hunain o leoliadau gamblo a/neu wasanaethau gamblo ar-lein. Mae hyn yn cynnwys galluogi staff i atal mynediad i safleoedd, eu tynnu allan o leoliadau, a gosod cosb os cânt eu canfod.[135] Gall gwaharddiadau bara am fisoedd, i flynyddoedd, i ymrwymiadau oes. Ym Mhrydain Fawr, mae cyfleusterau hunan-allgáu yn cael ei fandadu gan y Comisiwn Gamblo fel rhan o amodau trwydded gweithredwyr.[136] Gall rhaglenni hunan-allgáu leihau gwariant gamblo ac ysfa i gamblo, a gwella rheolaeth ganfyddedig dros gamblo[137,138], ond hefyd gall gynhyrchu manteision cadarnhaol megis gwell hwyliau a llesiant.[139] Fodd bynnag, ceir enghreifftiau lle mae newidiadau mewn ymddygiad gamblo wedi bod yn gymedrol neu'n absennol[140] ac mae achosion o dorri hunan-allgáu yn gyffredin yn y tymor hwy (e.e. dros 12 mis).[141]

Olrhain chwaraewyr yw casglu a dadansoddi hanes gamblo unigolion (e.e symiau a adneuir a'u betio mewn cyfrifon ar-lein neu gynlluniau teyrngarwch) i nodi cwsmeriaid mewn perygl o niwed gamblo. Yna gall gweithredwyr ddarparu adborth am ymddygiad gamblo[135,142,143,] ac weithiau argymhellion i ddefnyddio offer gamblo cyfrifol neu wybodaeth normadol am ymddygiad chwaraewyr eraill. Er bod ymchwil yn gyfyngedig[135], canfuwyd bod deiliaid cardiau teyrngarwch casinos yn lleihau eu hymweliadau â chasinos a gwariant o adborth ymddygiad yn cynnwys, er enghraifft, gwerth colledion blaenorol.[142,144]

Gall opsiynau triniaeth ar gyfer gamblo gynnwys yn aml therapi ymddygiadol gwybyddol (CBT) ac weithiau cyfweld cymhellol.[145-147] Mae CBT yn ceisio helpu gamblwyr problemus i ddeall a newid eu meddyliau, teimladau ac ymddygiad yn ymwneud â gamblo a chryfhau cymhelliant i newid. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall fod yn effeithiol o ran lleihau ymddygiadau gamblo (e.e. amlder a hyd) yn y tymor byr, er ychydig o astudiaethau sydd wedi gwerthuso'r effeithiau tymor hwy. Mae rhai triniaethau ffarmacolegol megis gwrthweithwyr opioid wedi dangos rhai effeithiau buddiol ar ymddygiad gamblo problemus.[148] Fodd bynnag, mae effeithiolrwydd tymor hwy neu gysondeb o ran manteision y triniaethau hyn yn ansicr. Mae cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr proffesiynol meddygol yn bwysig hefyd, er mwyn galluogi atgyfeirio a thriniaeth cyn gynted â phosibl.

Helpu teuluoedd sy'n profi niwed drwy gamblo aelod o'r teulu

Mae ymyriadau sy'n seiliedig ar y teulu yn canolbwyntio ar gymorth i deuluoedd gamblwyr problemus. Maent yn seiliedig ar therapi fel arfer, ac yn canolbwyntio ar wella gweithrediad personol a theuluol[149], gan gynyddu sgiliau ymdopi[150], neu fynd i'r afael â phryderon rhieni am effeithiau gamblo ar blant.[151] Ceir peth tystiolaeth y gallant gynyddu sgiliau ymdopi[150] a lleihau canlyniadau negyddol emosiynol ac ymddygiadol gamblo ar gyfer aelodau o'r teulu.[149] Fodd bynnag, mae angen mwy o ymchwil yn y maes hwn.

Cyfyngu ar argaeledd gamblo

Gall cyfyngu ar argaeledd peiriannau gamblo gynnwys lleihau nifer yr oriau y gall lleoliadau gamblo weithredu, diffodd peiriannau gemau electronig am gyfnod penodol o amser[121], neu dynnu'r peiriannau i ffwrdd. Yn gyffredinol, mae mesurau sy'n cyfyngu ar pryd y gellir chwarae peiriannau gamblo yn cael effeithiau bach yn unig ar gamblo ac mae'r rhain yn dibynnu ar yr amser o'r dydd y mae'r lleoliadau ar gau.[152]
Roedd cyfraddau mynychder o ran gamblo problemus yn dangos patrymau mwy amrywiol, gan o bosibl adlewyrchu cynllun yr astudiaethau, y defnydd o wahanol offerynnau mesur a sensitifrwydd isel cyfraddau mynychder i newidiadau polisi. Fodd bynnag, roedd cyfraddau gamblo problemus Norwy yn is yn 2008 o'u cymharu â chyn dileu'r peiriannau slot yn 2002 a 2007.[155]

Cyfyngedig yw'r ymchwil ar wahardd peiriannau. Yn Norwy, tynnwyd yr holl beiriannau slot yn 2007 a gosodwyd peiriannau gyda mesurau gamblo cyfrifol oedd yn cynnwys uchafswm symiau betio a gwerth gwobrau bach.[153] Roedd rhai astudiaethau yn dangos effeithiau cymysg ar amlder a gwariant gamblo yn dilyn tynnu'r peiriannau.[153,154] Roed hefyd rhai adroddiadau bod nifer yr unigolion yn ceisio triniaethau am broblemau gamblo wedi gostwng.[154] Mae newidiadau mewn gamblo problemus yn anos eu hasesu.[155] O'i ystyried yn gyffredinol, ymddengys bod tynnu'r peiriannau slot yn Norwy wedi cynhyrchu newidiadau cyfyngedig mewn cymryd rhan mewn gamblo (a newidiadau i ffurfiau eraill ar gamblo) ond bod cyfraddau ychydig yn is o gamblo problemus yn enwedig ymhlith pobl ifanc.[153]

Mae cyfyngu ar gamblo i leoliadau gamblo pwrpasol yn cyfyngu ar argaeledd gamblo, yn enwedig 'gamblo cyfleustra '.[156] Ym Mhrydain Fawr, yn ogystal â lleoliadau pwrpasol fel siopau betio neu gasinos mawr, gellir gweld rhai peiriannau gamblo electronig mewn lleoliadau eraill (ee tafarndai), gan gynyddu cyfleoedd gamblo. Fodd bynnag, ychydig a wyddys am a yw cyfyngu ar gamblo mewn lleoliadau gamblo pwrpasol yn debygol o leihau'n sylweddol niwed drwy gamblo neu gamblo problemus.[156]

Cyfyngu ar hysbysebu gamblo

Gall hysbysebu cynnyrch gamblo gyfrannu at gamblo problemus drwy: annog pobl i ddechrau neu gynyddu ymddygiad gamblo[157]; ysgogi ysfa i gamblo mewn unigolion agored i niwed[158,159]; ac, o bosibl, helpu llywio agweddau cymdeithasol caniataol at gamblo.[53] Yn wahanol i ymddygiadau niweidiol eraill megis ysmygu, does dim gofyniad am rybudd iechyd gorfodol ar hysbysebion gamblo yng Nghymru neu yn y DU.

Gallai cyfyngu ar hysbysebu fod yn ddefnyddiol i leihau gamblo problemus, ond eto ychydig a wyddys am effeithiolrwydd y dull hwn.[156] Mae asesu'r berthynas rhwng hysbysebu a'i effeithiau ar broblemau gamblo yn anodd.[157] Mewn gwledydd eraill fel Awstralia a'r Eidal, mae cyfyngiadau mwy helaeth ar hysbysebu gamblo gan gynnwys gwaharddiad ar hysbysebion yn ystod chwaraeon byw.[160]

Gallai cynyddu oedran cyfreithiol gamblo oedi mynediad pobl ifanc at gamblo Er bod prinder ymchwil ar effeithiolrwydd y dull hwn a'r data yn ansicr, ceir rhywfaint o dystiolaeth o Norwy sy'n dangos bod codi oedran cyfreithiol gamblo o 16 i 18 oed wedi digwydd ochr yn ochr â gostyngiad yn y defnydd o beiriannau slot.[162]

Crynodeb

Mae'r rhan fwyaf o ddulliau i fynd i'r afael â niwed drwy gamblo yn defnyddio dull lleihau niwed, yn aml o ran gamblo cyfrifol a diogelu defnyddwyr. Ymhlith y dulliau hyn, mae ymgyrchoedd gwybodaeth ac ymwybyddiaeth y cyhoedd yn debygol o gael effeithiau ymddygiadol dim ond ymhlith unigolion sydd eisoes â phryderon am eu gamblo, er y gallai fod effeithiau anuniongyrchol defnyddiol o ran y cyhoedd yn derbyn ymyriadau dilynol (e.e. newidiadau yn y ddeddfwriaeth). Gall rhaglenni addysg, yn enwedig mewn pobl ifanc, wella gwybodaeth am risgiau gamblo ond nid o reidrwydd newid eu hymddygiad gamblo. Ymhlith rhaglenni wedi'u targedu ar gyfer pobl mewn risg, hunan-allgáu, yn ogystal ag arian a gosod terfyn amser, sydd fwyaf addawol. Mae manteision gosod terfynau o ran arian ac amser yn debygol o ddibynnu ar newidiadau rheoliadol i gynhyrchu cyn-ymrwymiadau gorfodadwy (h.y. gosod terfyn gorfodol ar wariant). Dau fwlch amlwg yn ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n gweithio i atal a mynd i'r afael â niwed drwy gamblo yw ymyriadau o fewn lleoliadau ar-lein (gweler Blwch 10) ac ymyriadau i gefnogi aelodau teuluoedd yr effeithir arnynt gan gamblo'r unigolyn.

Blwch 10: Mynd i'r afael â gamblo ar-lein

Gyda gamblo ar-lein yn farchnad sy'n tyfu, mae angen cynyddol i weithredu strategaethau effeithiol sy'n mynd i'r afael ac atal gamblo problemus o fewn y lleoliad hwn. Mae dulliau megis hunan-allgáu ac olrhain chwaraewyr gydag adborth ymddygiadol (gweler adran 5) wedi dangos rhywfaint o lwyddiant wrth newid ymddygiad gamblo o fewn lleoliadau ar-lein, yn ogystal ag ar y tir. Fodd bynnag, yn gyffredinol, mae diffyg gwybodaeth am yr hyn sy'n gweithio mewn lleoliadau ar-lein ac mae angen mwy o eglurder. Mae mynediad at wasanaethau gamblo ar-lein gan blant yn destun pryder penodol. Er ym Mhrydain Fawr, mae gofyniad cyfreithiol ar wefannau gamblo i gael systemau gwirio oedran ar waith, adroddodd tua 3% o'r rhai 11-15 oed eu bod yn gwario eu harian eu hunain ar gamblo ar-lein[18], gan awgrymu nad yw'r rhain bob amser yn effeithiol. Mae'r gofynion cyfredol ym Mhrydain yn nodi bod gan wefannau gamblo 72 awr i wirio oedran cwsmer, gan gynnig cyfnod byr lle mae cyfle i blant gael mynediad i safleoedd, cofrestru a gamblo cyn i gyfrifon gael eu cau.[163] Mae angen gwerthusiadau o a yw rhai mathau o systemau gwirio yn fwy effeithiol nag eraill.

Mae rhai darparwyr rhyngrwyd yn cynnwys cyfyngiadau ar fynediad i wefannau yn ddiofyn, ond yn aml nid yw hyn yn cynnwys mynediad i wefannau gamblo. Gellir cyflawni rheolaeth gan rieni dros fynediad i wefannau gamblo drwy ychwanegu meddalwedd rhwystro sy'n benodol ar gyfer gamblo i gyfrifiaduron, tabledi a ffonau symudol. Mae rheoliadau i rieni hefyd ar gael drwy ddarparwyr band eang y gallant rwystro gwefannau sy'n ymwneud â gamblo ar-lein. Fodd bynnag, ychydig a wyddys am effeithiolrwydd y mesurau hyn. Gall gwneud rhieni yn ymwybodol o sut y gallant ddod o hyd i a defnyddio gwasanaethau o'r fath fod yn strategaeth ddefnyddiol wrth gyfyngu mynediad plant i gamblo ar-lein. Gellid cymryd camau ychwanegol i atal gamblo ar-lein dan oed o gwmpas hysbysebu. Er fod rhai gwefannau cyfryngau cymdeithasol yn cyfyngu ar hysbysebion sy'n hyrwyddo gamblo i bobl 18 oed neu drosodd, dywedodd tua 60% o'r rhai 11-15 oed eu bod wedi gweld hysbysebion ar y cyfryngau cymdeithasol ar gyfer gamblo[18], sy'n adlewyrchu'r angen am ragor o weithredu sy'n fwy cyson. Ymhellach, mae tua un o bob deg o'r rhai 11-15 oed yn dilyn cwmnïau gamblo drwy'r cyfryngau cymdeithasol.[18] Ar hyn o bryd, mae gwirio oedran ar y cyfryngau cymdeithasol yn gweithio drwy hunan-adrodd, gan ei gwneud yn hawdd i osgoi'r cyfyngiadau hyn. Mae'r opsiynau yn cynnwys trefniadau lle maen marchnata 'mewn apiau' (a gemau sydd am ddim i'w chwarae) yn hygyrch dim ond pan fydd prosesau gwirio oedran, trydydd parti llawn wedi'u cwblhau. Fodd bynnag, mae'r systemau dadansoddi data sy'n dosbarthu. Hyrwyddiadau gamblo ar draws y cyfryngau cymdeithasol yn peri rhwystrau sylweddol - o bosibl yn anorchfygol - i weithredu mesurau o'r fath yn effeithiol. Felly, gallai datblygu polisi effeithiol gynnwys ystyried rhwystrau cyffredinol (a gorfodol) i ddosbarthu hysbysebion a hyrwyddiadau gamblo ar-lein ar draws y cyfryngau cymdeithasol sydd yn debgyol iawn o gael eu cyrchu gan blant.

6. Llunio'r gofod polisi a'r opsiynau ar gyfer Cymru

Mae'r adran hon yn trafod goblygiadau polisi dosbarthiad anghyfartal niwed ar draws cymunedau yng Nghymru ac yn tynnu sylw at synergeddau â deddfwriaeth berthnasol. Mae gwneud argymhellion ar gyfer buddsoddiad neu newid polisi y tu hwnt i gylch gwaith yr adroddiad hwn. Fodd bynnag, wrth fynd i'r afael â bygythiad cynyddol i iechyd y cyhoedd gan gamblo, ceir nifer o feysydd sy'n haeddu ystyriaeth.

Mae graddau cymryd rhan mewn gamblo a dosbarthiad anghyfartal niwed drwy gamblo yn amlygu'r angen am ddull iechyd y cyhoedd at gamblo.[13,163-168] Ym Mhrydain Fawr, credir bod tri rhwystr rhyng-gysylltiedig wedi llesteirio datblygiad y dull hwn[7]:

- Cysyniad o niwed drwy gamblo sy'n gorbwysleisio seicobatholeg unigol (a chaethiwus);
- Ffocws anghymesur ar leihau niwed i unigolion (sy'n agored i niwed) a methiant i fynd i'r afael yn ddigonol â'r prosesau cymdeithasol a diwylliannol sy'n cyfryngu'r profiad o niwed drwy gamblo mewn unigolion a grwpiau cymdeithasol; a
- Diffyg consensws ymhlith llunwyr polisi a'r cyhoedd ar y cydbwysedd i'w daro rhwng rhyddid unigolion i gamblo a'r angen i leihau lefelau o niwed drwy gamblo.

Ar hyn o bryd, mae rheoleiddio gamblo yn bŵer a gadwyd yn ôl i San Steffan, gan gyfyngu ar yr opsiynau polisi sy'n agored i Lywodraeth Cymru.

Mae niwed drwy gamblo yn gofyn am ymatebion iechyd cyhoeddus gwahanol mewn gwahanol leoedd

Mae rhai grwpiau o'r boblogaeth yn fwy tebygol nag eraill i brofi niwed drwy gamblo (gweler Adran 3). Mae cyfraddau problemau gamblo yn uwch mewn rhai cymunedau oherwydd eu proffiliau demograffig a chymdeithasol–economaidd penodol[7,68-70,79]. Ymhellach, mae tystiolaeth o baradocs niwed, lle mae rhai unigolion (megis y rhai o grwpiau lleiafrifoedd ethnig) yn llai tebygol o gamblo ond yn fwy tebygol o brofi niwed pan maent yn gwneud hynny. Byddai unigolion a chymunedau mewn risg uwch o niwed drwy gamblo yn elwa o ymyriadau penodol, wedi'u targedu.

Bydd ymyriadau effeithiol yn golygu gweithredu cyffredinol a phenodol

Mae profiad gan feysydd iechyd cyhoeddus eraill yn awgrymu y gall ymatebion cyffredinol (a gynigir i boblogaethau cyfan) gael effaith o ran newid ymddygiad. Er enghraifft, gwnaeth cyflwyno'r ddeddfwriaeth dim ysmygu yn 2007 newid ymddygiadau ysmygu, lleihau amlygiad i fwg ail-law, a lleihau derbyniadau i'r ysbyty ar gyfer cnawdnychiad myocardaidd yn Lloegr.[169] Yn yr un modd, roedd cynnydd o 10% yn isafswm pris alcohol yng Nghanada wedi cyflawni gostyngiad o 9% yn nifer y derbyniadau ysbyty aciwt wedi'u priodoli i alcohol a gostyngiad o 9% mewn derbyniadau cronig wedi'u priodoli i alcohol ddwy flynedd yn ddiweddarach.[170]

Ymhlith yr enghreifftiau o bolisïau cyffredinol ar gyfer gamblo mae cyfyngu ar hysbysebu a marchnata gamblo; cyfyngu ar fynediad at arian neu gredyd wrth gamblo (gweler Blwch 11); ac, unol â chynnyrch caethiwus eraill fel tybaco, ystyried cynnwys yn orfodol rybuddion iechyd ar hysbysebion gamblo. Yma, byddai angen i'r cynnwys, maint a lleoliad gael eu pennu gan weithwyr proffesiynol iechyd cyhoeddus annibynnol er mwyn mwyafu eu heffaith. Er nad yw'r holl bwerau angenrheidiol ar gael yng Nghymru i weithredu'r polisïau cyffredinol hyn, ceir achos cryf dros am newidiadau o'r fath ar lefel y DU.

Yn ddelfrydol, dylid cymhwyso ymyriadau gamblo mewn ffordd sy'n cyfuno camau gweithredu cyffredinol a phenodol, gan gynnig y gefnogaeth fwyaf i'r cymunedau a'r unigolion hynny sydd fwyaf mewn angen (cyffredinolrwydd cymesur). Er enghraifft gallai hyn olygu cyflwyno ymgyrchoedd mwy o faint neu wasanaethau mwy dwys mewn cymunedau tlotach, mwy agored i niwed (gweler Adran 4). Mae'r dull hwn o weithredu yn cynnig y potensial gorau ar gyfer lleihau'r anghydraddoldebau o ran niwed drwy gamblo sy'n amlwg rhwng poblogaethau mewn amgylchedd lle mae cyllid iechyd cyhoeddus yn gyfyngedig.

Blwch 11: Enghreifftiau o bolisïau cyffredinol ar gyfer gamblo

Cyfyngu ar hysbysebu a marchnata

Mae Deddf Gamblo 2005[11] yn nodi y dylai plant a phobl ifanc *'should be protected from being harmed or exploited by gambling'. Er nad yw 'ecsbloetio'* yn cael ei ddiffinio, gellir tybio ei fod yn golygu gwarchod plant rhag sefyllfaoedd lle gallai diwydiant ddefnyddio plant a phobl ifanc i gael mantais busnes. Ni chafwyd digon o drafod o beth yw ystyr hyn yn ymarferol; er enghraifft, i ba raddau yr ydym yn cyfyngu ar hysbysebu gwasanaethau gamblo er mwyn amddiffyn plant? Mae absenoldeb ateb cryno i'r cwestiwn hwn yn rhwystro polisi effeithiol. Credir bod codau ymarfer presennol ar hysbysebion gamblo[171-173] yn rhoi gormod o bwyslais ar fwriad cyfathrebol gweithredwyr yn eu deunydd hysbysebu a hyrwyddo, yn hytrach nag effaith swm yr hysbysebu a'r cynnwys ar grwpiau sy'n agored i niwed megis plant, yn enwedig yn y gofod ar-lein sy'n cael ei reoleiddio'n ysgafn.[174] Mae amddiffyn plant yn gofyn am set o gyfyngiadau sy'n canolbwyntio ar iechyd plant ynghylch hysbysebu a marchnata gamblo sy'n amlwg yn cyfyngu ar amlygiad ac effeithiau hyrwyddiadau gamblo ar blant drwy gyfyngu mynediad (e.e. amser o'r dydd, oedran, nifer yr hysbysebion, rhaglenni sy'n apelio at blant), a chynnwys.

Cyfyngu mynediad at arian

Mae cyfyngu mynediad at arian tra'n gamblo yn ymyriad lleihau niwed allweddol sy'n cynnwys cael gwared ar gamblo ar gardiau credyd wrth y pwynt gwerthu a chael gwared ar beiriannau ATM (gweler Adran 4).[132,175,176] O dan cynigion sy'n cael eu hystyried gan yr Adran Digidol, Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon, efallai y bydd gofyn i weithredwyr weithredu, wrth gofrestru ar gyfer unrhyw gyfrif gamblo ar-lein, wiriadau hanes credyd i roi arwydd cynnar (ar adeg cofrestru) y risg bosibl a achosir i ddefnyddwyr penodol. Fodd bynnag, mae 'terfynau gwario' cyn gwiriadau fforddiadwyedd yn gweithredu fel cyfyngiadau dros dro yn unig ar wariant ac nid ydynt o reidrwydd yn mynd i'r afael â'r her ehangach o niwed sy'n cronni wrth i unigolion barhau i gamblo yn erbyn ffynonellau credyd a sefydlwyd. Mae mynd i'r afael â niwed o'r fath yn gofyn am adolygiad o swyddogaeth ehangach credyd mewn gamblo ar-lein.

Datblygu fframwaith iechyd cyhoeddus ystyrlon ar gyfer gamblo

Mae ystod y camau y gellir eu cymryd i fynd i'r afael â niwed drwy gamblo ledled Prydain Fawr, nid yn unig yng Nghymru, wedi'u cyfyngu gan Ddeddf Gamblo 2005.[11] Nod y Ddeddf yw caniatáu gamblo, yn amodol ar amddiffyn plant a phobl agored i niwed, heb fod yr amddiffyn hwnnw wedi'i bennu yn gyffredinol. Mae hyn yn cynnwys syniad o gydbwysedd sy'n ffeirio amddiffyniad ar gyfer grwpiau agored i niwed yn erbyn rhyddid pobl i gamblo. Fodd bynnag, nid yw'r mater o gymesuredd wedi'i ymdrin yn briodol gan lunwyr polisi, rheoleiddwyr neu'r cyhoedd; hynny yw, ni fu unrhyw ddatrysiad o ran y cwestiynau canlynol:

- I ba raddau dylai gwneuthurwyr a rheoleiddwyr polisi gyfyngu ar gyfleoedd gamblo a'r diwydiant gamblo er mwyn diogelu plant, pobl ifanc ac unigolion sy'n agored i niwed rhag niwed?
- Pa lefel o niwed drwy gamblo y mae'r cyhoedd, cymunedau a llunwyr polisi yn barod i oddef er mwyn diogelu rhyddid rhai unigolion i gamblo?

Gyda'r ddadl hon heb ei datrys, mae'r opsiynau polisi a gynigir gan Ddeddf Gamblo 2005[11] yn parhau heb eu pennu. Er enghraifft, mae'r Ddeddf yn pennu y dylai plant gael eu gwarchod rhag niwed ond nid yw'n dweud na ddylai plant gamblo. Mae angen trafodaeth ehangach am rôl gamblo yn ein bywydau, a datrysiad o ran risgiau priodol sy'n cael eu mesur yn erbyn yr hyn a wyddom am ymddygiad gamblo a'r ffordd y mae technoleg yn datblygu. Yna gellid datblygu dull rheoleiddio cymesur. Mae'r Gyfadran Iechyd Cyhoeddus wedi cynhyrchu datganiad polisi ar gamblo.[i]

Symud pethau ymlaen yng Nghymru

Mae safbwynt iechyd cyhoeddus ar niwed drwy gamblo yn bosibl yng Nghymru a gellir ei ddatgan o fewn ac o amgylch deddfwriaeth a fframweithiau iechyd cyhoeddus presennol yn cynnwys iechyd meddwl a defnyddio sylweddau (gweler Box 12).

Alinio amcanion polisi gyda Deddf Llesiant Cenedlaethau›r Dyfodol (Cymru) 2015

Yn unol â fframweithiau Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd meddwl a defnyddio sylweddau[177,178], mae angen safbwynt cwrs bywyd; sy'n adlewyrchu sut y gall unigolion sy'n gamblo lithro tuag at ac oddi wrth niwed. Byddai cyfres o ymyriadau iechyd cyhoeddus i fynd i'r afael â niwed drwy gamblo yng Nghymru yn gyson â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015[179] gan:

i Gyfardran Iechyd Cyhoeddus: www.fph.org.uk/media/1810/fph-gambling-position-statement-june-2018.pdf

hwyluso polisïau ar lefel y boblogaeth (i hyrwyddo Cymru iachach); mynd i'r afael â (cyn belled â phosibl) phatrymau cymdeithasol ac economaidd niwed drwy gamblo (i hyrwyddo Cymru fwy cyfartal); hyrwyddo ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer unigolion yr effeithir arnynt ac i gefnogi eu plant a theuluoedd (i greu Cymru ffyniannus); a mynd i'r afael â niwed drwy gamblo gydag ymyriadau ar lefel gymunedol (i hyrwyddo Cymru o gymunedau cydlynus). Gellid ystyried gamblo yn ffactor wrth gyflawni amcanion iechyd a llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Gellid ystyried asesu a yw penderfynyddion ac effeithiau gamblo yn cael eu hystyried a'u trin yn addas ar draws Cymru o fewn prosesau llywodraethu y Ddeddf lle y bo'n briodol.

Integreiddio ymyriadau gamblo gyda pholisïau iechyd cyhoeddus eraill Llywodraeth Cymru

Mae problemau iechyd meddwl a gamblo yn cyd-ddigwydd yn aml ac maent fel arfer yn gysylltiedig â chanlyniadau clinigol gwaeth.[27,32,85] Mae hyn yn gwneud mynd i'r afael â niwed drwy gamblo yn elfen bwysig yn fersiwn nesaf strategaeth 'Law yn llaw at Iechyd Meddwl' Llywodraeth Cymru.[178] Mae'r polisïau i leihau'r niwed hyn yn alinio ag adeiladu gwytnwch mewn unigolion yr effeithir arnynt (Blaenoriaeth 1 cynllun cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl[180]). Yn yr un modd, gall niwed drwy gamblo gynnwys ynysu cymdeithasol dwys, lefelau isel o lesiant, camddefnyddio alcohol a chyffuriau, anghydraddoldebau a dyled (gweler Adran 2). Felly, mae'r polisïau priodol i fynd i'r afael â'r niwed hwn yn alinio â gwella ansawdd bywyd unigolion â phroblemau iechyd meddwl (Blaenoriaeth 2). Felly, gallai polisïau ac arferion i fynd i'r afael ag iechyd meddwl, cyffuriau ac alcohol adlewyrchu'n ddefnyddiol eu perthynas â gamblo.

I'r graddau y gall polisïau iechyd cyhoeddus fynd i'r afael â phatrwm cymdeithasol niwed drwy gamblo, byddant yn cyfrannu at ddiwallu anghenion y boblogaeth amrywiol yng Nghymru (Blaenoriaeth 3 Cynllun Cyflwyno Law yn Llaw at Iechyd Meddwl) ac yn helpu i gynnal gostyngiadau mewn stigma a gwahaniaethu.[178] Yn olaf, byddai polisïau i fynd i'r afael â niwed drwy gamblo mewn plant ac oedolion yn mynd i'r afael ag un arall o amcanion y fframwaith: sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd drwy roi i rieni/gofalwyr y cymorth sydd ei angen arnynt (Blaenoriaeth 5) a sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn wydn ac yn gallu mynd i'r afael yn well ag iechyd meddwl gwael pan fo'n digwydd (Blaenoriaeth 6), gan ganiatáu plant a phobl ifanc sy'n profi problemau iechyd meddwl i wella'n gynt (Blaenoriaeth 7).
Gallai fod yn ddefnyddiol i ymgorffori niwed drwy gamblo mewn fframweithiau ar gyfer profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) ac asesu'r niwed hwn mewn arolygon poblogaeth ACE.[91-93,181] Yn olaf, o dan 'Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol'[182,183], efallai y byddai'n ddefnyddiol ystyried niwed drwy gamblo fel canlyniad o dan y nod 'Iach ac Egnïol', yn gysylltiedig â'r rhai ar alcohol ac ysmygu. Gallai polisïau cydraddoldeb (e.e. Cymru Iachach) ystyried gamblo fel gyrrwr cyfredol o ran anghydraddoldebau iechyd ac yn un yr ymddengys ei fod yn gwaethygu

Gellid ystyried yng Nghymru nifer o gam-au gweithredu posibl:

Mabwysiadu diffiniad ehangach o niwed drwy gamblo

Mae'r adroddiad hwn wedi defnyddio diffiniad a ddatblygwyd yn ddiweddar o niwed drwy gamblo: 'effeithiau niweidiol gamblo ar iechyd a llesiant unigolion, teuluoedd, cymunedau a chymdeithasau'.[7] Byddai mabwysiadu'r diffiniad hwn yng Nghymru yn gyson â blaenoriaethau Cymru iachach[184] ac yn ategu ac yn hyrwyddo amcanion iechyd y cyhoedd eraill o ran llesiant ac iechyd.

Ehangu dulliau casglu data

Cesglir data yng Nghymru yn ddiweddar 15.17 ar y nifer a'r mathau o bobl sy'n gamblo. Fodd bynnag, nid yw hwn ar ei ben ei hun yn darparu dealltwriaeth gywir o lefel y niwed a wneir gan gamblo, a fydd hefyd yn cynnwys niwed i deuluoedd, cymunedau a chymdeithasau yn fwy cyffredinol. Yn unol â mabwysiadu diffiniad ehangach o niwed drwy gamblo (gweler Adran 3), dylid hefyd rhoi ystyriaeth i ehangu cwmpas arolygon a dulliau casglu data eraill i archwilio niwed ehangach drwy gamblo[8]. Gallai hyn gynnwys er enghraifft, colli cyflogaeth, profiad o ddyled, colli tai, trosedd sy'n gysylltiedig â gamblo, problemau perthynas, problemau sy'n gysylltiedig ag iechyd a hunanladdiad/tuedd at hunanladdiad.[8]

Mwy o wybodaeth am gamblo ar-lein

Mae mynediad at gamblo ar-lein a'r defnydd ohono yn cynyddu ym Mhrydain Fawr, ond mae ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n gweithio i leihau niwed drwy gamblo yn y lleoliadau hyn yn parhau'n gyfyngedig. Mae angen brys am dystiolaeth ar ymyriadau effeithiol i leihau niwed drwy gamblo mewn lleoliadau ar-lein. Mae angen mwy o ymchwil i

llywio ymyriadau o'r fath. Fodd bynnag, mae'r opsiynau polisi yn cynnwys gwaith i dynhau cyfyngiadau ynghylch hysbysebu gamblo ar-lein, yn enwedig i gyfyngu ar amlygiad ymhlith plant. Mae amlygiad i gyfryngau cymdeithasol yn broblem benodol a gellid rhoi ystyriaeth benodol i sut y gellir diogelu plant yn well rhag y math hwn o hysbysebu.

Cynyddu ymwybyddiaeth ac addysg y cyhoedd

Mae nifer o opsiynau i fynd i'r afael â niwed drwy gamblo sy'n seiliedig ar wella ymwybyddiaeth. Gellid targedu ymgyrchoedd addysg at fyfyrwyr yn gynnar yn y tymor academaidd (pan maent yn debygol o gael yr arian mwyaf) drwy gydweithio gyda phrifysgolion, colegau addysg bellach ac Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr (e.e. drwy'r Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach a Chynaliadwy).[185] Gan weithio gydag ysgolion a'r sector addysg, gallai deunyddiau ymwybyddiaeth ar niwed drwy gamblo (gan gynnwys y rhai i deuluoedd, y gymuned a'r gymdeithas) gael eu darparu i ddisgyblion a'u rhieni, gan ategu cynnwys deunydd ar niwed drwy gamblo, gwytnwch a llesiant yn y Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan. [186]

Cynyddu ymwybyddiaeth a hyfforddiant proffesiynol

Gall unigolion sy'n profi niwed drwy gamblo ddod i leoliadau gofal iechyd gydag anghenion anawserau corfforol a seicolegol cymhleth weithiau a heriau ehangach sy'n cynnwys problemau ariannol, teuluol a lles.[27] Dylid ystyried gwaith gyda Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu (RCGP) a'r Ddeoniaeth i wella sgiliau gweithwyr gofal sylfaenol (gan gynnwys meddygon teulu) wrth adnabod unigolion sy'n agored i niwed o ran niwed drwy gamblo a defnyddio llwybrau atgyfeirio priodol i gefnogi gwasanaethau.

Golyga natur eang niwed drwy gamblo fod asiantaethau lluosog yn gweld y rhai sy'n dioddef effeithiau negyddol gamblo a gallant chwarae rhan yn eu hatal a'u rheoli. O ganlyniad, mae ymdrin yn effeithiol â niwed drwy gamblo yn gofyn am ddulliau amlasiantaeth cydlynus wedi'u hategu gan ddealltwriaeth eang o niwed drwy gamblo a niwed cysylltiedig. Mewn cyfiawnder troseddol, gallai Comisiynwyr yr Heddlu a Throseddu adolygu deunydd ar niwed drwy gamblo a gynigir gan yr heddlu, y Gwasanaeth Rheoli Troseddwyr Cenedlaethol a'r Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid.

Dylai'r wybodaeth briodol am gysylltiadau rhwng caethiwed i gamblo a digartrefedd fod ar gael i unigolion (gan gynnwys y rheiny yn y trydydd sector) sy'n cefnogi unigolion sy'n canfod eu hunain yn ddigartref neu sydd wedi profi cam-drin domestig. Mae elusennau'r lluoedd arfog a chyn-filwyr yn sector allweddol ychwanegol i sicrhau cymorth ar gyfer cyn-filwyr sy'n agored i niwed. Ym mhob un o'r achosion hyn, dylai fod ffocws clir ar effaith niwed drwy gamblo ar yr unigolyn ond hefyd ar y teuluoedd ehangach gan ystyried ymyriadau (e.e. ymyriadau byr) ac ymyriadau sy'n seiliedig ar y teulu, lle y bo'n briodol[151,187.]

Triniaeth a gwasanaethau eraill ar gyfer problemau gamblo

Mae ystyriaeth bellach wrth fynd i'r afael â niwed drwy gamblo ynghylch gwella gwasanaethau sydd ar gael ledled Cymru ar gyfer y rhai yr effeithir arnynt gan niwed drwy gamblo. Gan ailadrodd galwad diweddar y Prif Swyddog Meddygol[9], mae angen canllaw sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ran trin pobl sy'n profi niwed drwy gamblo. Archwiliodd y Prif Swyddog Meddygol ystod o feysydd lle y gellid gwneud cynnydd ystyrlon, gan gynnwys: lleihau stigma, atgyfeirio ar gyfer triniaeth, gwasanaethau arbenigol a chymorth i deuluoedd.

Crynodeb

Mae angen cydnabod gamblo fel mater iechyd cyhoeddus sy'n dod i'r amlwg ac mae diffiniad ehangach o niwed drwy gamblo bellach ar gael er mwyn cipio'r ystod eang o effeithiau ar unigolion, teuluoedd, ffrindiau, cymunedau a chymdeithasau yn gyffredinol. Mae angen gweithredu set o gamau priodol cysylltiedig er mwyn atal niwed drwy gamblo. Bydd mynd i'r afael â niwed drwy gamblo yn effeithiol yn helpu i gwrdd â heriau cymdeithasol cysylltiedig eraill sy'n ymwneud â heriau cymdeithasol cysylltiedig eraill yn ymwneud â materion megis bod yn agored i niwed ac iechyd meddwl. Gallai methiant i fynd i'r afael â niwed drwy gamblo beryglu llwyddiant mentrau eraill, fel canlyniad anfwriadol. Yn fwy cyffredinol, mae'r sylfaen dechnolegol sy'n datblygu'n gyflym, marchnata newidiol a'r ddarpariaeth hollbresennol o gynnyrch gamblo yn gofyn am drafodaeth wedi'i llywio'n well ynghylch rolau presennol a newydd gamblo yn ein bywydau. Yn y bôn, dylai hyn fynd i'r afael â'r hyn yw cyfyngiadau angenrheidiol ar boblogaethau o ran gamblo a'i hyrwyddo er mwyn diogelu yr ifanc, y difreintiedig a sectorau eraill cymdeithas sy'n agored i niwed ac arwain yr ystod o gamau gweithredu sy'n ofynnol i wrthdroi tueddiadau cynyddol mewn niwed drwy gamblo.

Blwch 12: Opsiynau ar gyfer Newid Polisi

Ymhlith yr opsiynau polisi y gellid eu hystyried i fynd i'r afael â niwed drwy gamblo ledled Cymru:

- Mabwysiadu diffiniad ehangach o niwed drwy gamblo fel 'effeithiau andwyol ar iechyd a lles unigolion, teuluoedd, cymunedau a chymdeithasau'.

- Ymgorffori niwed drwy gamblo i fersiwn nesaf o 'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed', strategaeth 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl', a 'Ffyniant i Bawb: Strategaeth Genedlaethol' a Cymru Iachach.

- Yn unol â newidiadau mewn diffiniad, ehangu cwmpas arolygon a dulliau casglu data eraill i archwilio lefelau niwed drwy gamblo yn fwy cywir dros cymunedau Cymru.

- Datblygu'r sylfaen dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio i leihau'r niwed drwy gamblo mewn lleoliadau ar-lein.

- Defnyddio Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach a Chynaliadwy i ddarparu negeseuon wedi'u graddnodi i godi ymwybyddiaeth o niwed drwy gamblo i bobl ifanc a chryfhau cysylltiadau â cholegau addysg bellach, prifysgolion Cymru ac Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr o ran ymgyrchoedd ymwybyddiaeth wedi'u targedu at fyfyrwyr.

- Datblygu deunyddiau ymwybyddiaeth ar niwed drwy gamblo ar gyfer rhieni a disgyblion, ochr yn ochr â deunydd ar niwed drwy gamblo, gwytnwch a llesiant yn Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.

- Darparu hyfforddiant ar gyfer gweithwyr gofal sylfaenol wrth adnabod niwed drwy gamblo a llwybrau ar gyfer atgyfeirio.

- Cynyddu ymwybyddiaeth o niwed drwy gamblo ymhlith grwpiau proffesiynol eraill megis gwasanaethau'r heddlu, y Gwasanaeth Rheoli Troseddwyr Cenedlaethol a'r Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid a chyrff y sector cyhoeddus a'r trydydd sector sy'n gweithio gyda grwpiau agored i niwed.

- Gwella gwasanaethau cymorth a thriniaeth sydd ar gael ledled Cymru ar gyfer y rhai yr effeithir arnynt gan niwed drwy gamblo drwy er enghraifft ystyried datblygu gwasanaeth cenedlaethol arbenigol ar gyfer problemau gamblo; gweithredu llwybrau gofal ar gyfer trin a rhoi cymorth i unigolion a theuluoedd sy'n profi niwed drwy gamblo; a chynyddu cymorth i sefydliadau'r trydydd sector i ddarparu therapïau seicolegol (er enghraifft Therapi Ymddygiad Gwybyddol), cwnsela ar ddyledion a chymorth a therapiau i deuluoedd.

- Eiriol ar lefel DU am fesurau polisi effeithiol nad oes modd eu gweithredu ar hyn o bryd drwy bwerau datganoledig (er enghraifft cyfyngu ar arian a marchnata a chyfyngu ar fynediad at gredyd ac arian).

Cyfeiriadau

(1) Gainsbury SM, Russell A, Hing N, et al. How the internet is changing gambling: Findings from an Australian prevalence survey. Journal of Gambling Studies 2013; 31(1): 1-15.

(2) Orford J. An unsafe bet? The dangerous rise of gambling and the debate we should be having. John Wiley & Sons; 2010.

(3) Goodwin BC, Browne M, Rockloff M, et al. A typical problem gambler affects six others. International Gambling Studies 2017; 17(2): 276-289.

(4) Productivity Commission. Australia's Gambling Industries Report No. 10. Canberra: Productivity Commissions; 1999.

(5) Reith G, Dobbie F. Gambling careers: A longitudinal, qualitative study of gambling behaviour. Addiction, Research and Theory 2013; 21(5): 376-390.

(6) Reith G, Dobbie F. Beginning gambling: The role of social networks and environment. Addiction Research and Theory 2011; 19(6): 483-493.

(7) Rogers R, Wardle H, Sharp CA, et al. Framing a public health approach to gambling harms in Wales: Challenges and opportunities. Bangor: Prifysgol Bangor; 2019.

(8) Wardle H, Reith G, Best D, et al. Measuring gambling-related harms: a framework for action. Birmingham: Responsible Gambling Strategy Board; 2018.

(9) Prif Swyddog Meddygol Cymru. Gamblo â'n hiechyd. Adroddiad blynyddol 2016/17. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2018.

(10) House of Commons. Culture, Media and Sport Committee. The Gambling Act 2005: A bet worth taking? First report of session 2012-13. Volume 1. London: The Stationery Office Limited; 2012. Cafod o: https://publications.parliament.uk/pa/cm201213/cmselect/cmcumeds/421/421.pdf

(11) Gambling Act 2005: United Kingdom. Cafod o: https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2005/19/contents

(12) Wales Act 2017: United Kingdom. Cafod o: http:// www.legislation.gov.uk/ukpga/2017/4/contents/enacted

(13) Responsible Gambling Strategy Board. The National Responsible Gambling Strategy 2016-17 to 2018-19. Birmingham: Responsible Gambling Strategy Board; 2016.

(14) Wardle H, Keily R, Astbury G, et al. 'Risky places?': Mapping gambling machine density and socio-economic deprivation. Journal of Gambling Studies 2014; 30(1): 201-212.

(15) Gambling Commission. Participation in gambling and rates of problem gambling – Wales 2016. Birmingham: Gambling Commission; 2017.

(16) Conolly A, Davies B, Fuller E, et al. Gambling behaviour in Great Britain in 2016. Evidence from England, Scotland and Wales. London: National Centre for Social Research; 2018.

(17) Gambling Commission. Participation in gambling and rates of problem gambling – Wales 2015. Birmingham: Gambling Commission; 2016.

(18) Gambling Commission. Young people and gambling 2018. Birmingham: Gambling Commission; 2018.

(19) Urbanoski KA, Rush BR. Characteristics of people seeking treatment for problem gambling in Ontario: Trends from 1998 to 2002. Journal of Gambling Issues; 2006; 16.

(20) Gambling Commission. Industry statistics. April 2015 to March 2018. Birmingham: Gambling Commission; 2018.

(21) Gambling Commission. Gambling participation in 2017: Behaviour, awareness and attitudes. Birmingham: Gambling Commission; 2018.

(22) OfCom. Trends in Advertising Activity - Gambling; 2013. Cafod o: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/ pdf_file/0026/53387/trends_in_ad_activity_gambling.pdf

(23) Derevensky J, Sklar A, Gupta R, et al. An empirical study examining the impact of gambling advertisements on adolescent gambling attitudes and behaviors. International Journal of Mental Health and Addiction 2010; 8(1): 21-34.

(24) Carlson MJ, Moore TL. Adolescent gambling in Oregon: a report to the Oregon gambling addiction treatment foundation. Rutgers University; 1998.

(25) Grant JE, Kim SW. Demographic and clinical features of 131 adult pathological gamblers. The Journal of Clinical Psychiatry 2001; 62(12): 957-962.

(26) Binde P. Exploring the impact of gambling advertising: an interview study of problem gamblers. International Journal of Mental Health and Addiction 2009; 7(4): 541.

(27) Cowlishaw S, Kessler D. Problem gambling in the UK: implications for health, psychosocial adjustment and health care utilization. European Addiction Research 2016; 22(2): 90-98.

(28) Lind K, Kääriäinen J. Cheating and stealing to finance gambling: analysis of screening data from a problem gambling self-help program. Journal of Gambling Issues 2018; 39.

(29) Leeman RF, Potenza MN. Similarities and differences between pathological gambling and substance use disorders: a focus on impulsivity and compulsivity. Psychopharmacology 2012; 219(2): 469-490.

(30) Worhunsky PD, Potenza MN, Rogers RD. Alterations in functional brain networks associated with loss-chasing in gambling disorder and cocaine-use disorder. Drug and Alcohol Dependence 2017; 178: 363-371.

(31) Cowlishaw S, Hakes JK, Dowling NA. Gambling problems in treatment for affective disorders: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). Journal of Affective Disorders 2016; 202: 110-114.

(32) Lorains FK, Cowlishaw S, Thomas SA. Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling: systematic review and meta-analysis of population surveys. Addiction 2011; 106(3): 490-4888.

(33) Black DW, Shaw M, McCormick B, et al. Pathological gambling: relationship to obesity, self-reported chronic medical conditions, poor lifestyle choices and impaired quality of life. Comprehensive Psychiatry 2013; 54(2): 97-104.

(34) Algren MH, Ekholm O, Davidsen M, et al. Health behaviour and body mass index among problem gamblers: results from a nationwide survey. Journal of Gambling Studies 2015; 31(2): 547-556.

(35) Blaszczynski A, Nower L. A pathways model of problem and pathological gambling. Addiction 2002; 97(5): 487-499.

(36) Holdsworth L, Nuske E, Tiyce M, et al. Impacts of gambling problems on partners: partners' interpretations. Asian Journal of Gambling Issues and Public Health 2013; 3(1): 11.

(37) Shead NW, Derevensky JL, Gupta R. Risk and protective factors associated with youth problem gambling. International Journal of Adolescent Medicine and Health 2010; 22(1): 39-58.

(38) GamCare. Briefing Paper - GamCare Annual Statistics 2017-18. London: GamCare; 2018. Cafod o: https://www.gamcare.org.uk/sites/default/files/ file_attach/Briefing%20Paper%20-%20GamCare%20 Annual%20Statistics%202017-18.pdf.

(39) Jacobs DF, Marston AR, Singer RD, et al. Children of problem gamblers. Journal of Gambling Behavior 1989; 5(4): 261-268.

(40) Kalischuk RG, Nowatzki N, Cardwell K, et al. Problem gambling and its impact on families: a literature review. International Gambling Studies 2006; 6(1): 31-60.

(41) Subramaniam M, Chong SA, Satghare P, et al. Gambling and family: a two-way relationship. Journal of Behavioral Addictions 2017; 6(4): 689-698.

(42) Kourgiantakis T, Saint-Jacques MC, Tremblay J. Problem gambling and families: a systematic review. Journal of Social Work Practice in the Addictions 2013; 13(4): 353-372.

(43) Darbyshire P, Oster C, Carrig H. The experience of pervasive loss: children and young people living in a family where parental gambling is a problem. Journal of Gambling Studies 2001; 17(1): 23-45.

(44) Lesieur HR, Rothschild J. Children of gamblers anonymous members. Journal of Gambling Behavior 1989; 5(4): 269-281.

(45) Dowling N, Suomi A, Jackson A, et al. Problem gambling and intimate partner violence: a systematic review and meta-analysis. Trauma Violence & Abuse 2016; 17(1): 43-61.

(46) Vachon J, Vitaro F, Wanner B, et al. Adolescent gambling: relationships with parent gambling and parenting practices. Psychology of Addictive Behaviors 2004; 18(4): 398.

(47) Oei TP, Raylu N. Familial influence on offspring gambling: a cognitive mechanism for transmission of gambling behavior in families. Psychological Medicine 2004; 34(7): 1279-1288.

(48) Forrest D. An economic and social review of gambling in Great Britain. The Journal of Gambling Business and Economics 2013; 7(3): 1-33.

(49) Thorley C, Stirling A, Huynh E. Cards on the table: the cost to government associated with people who are problem gamblers in Britain. Institute for Public Policy Research: London; 2016.

(50) Walker DM. Problems in quantifying the social costs and benefits of gambling. American Journal of Economics and Sociology 2007; 66(3): 609-645.

(51) Giovanni M, Fabiola S, Federica F, et al. Gambling disorder and suicide: an overview of the associated co-morbidity and clinical characteristics. International Journal of High Risk Behaviors and Addiction 2016; 6(3): e30827.

(52) Knapp M, McDaid D, Parsonage M (eds). Mental health promotion and mental illness prevention: the economic case. London: Department of Health; 2011.

(53) Orford J. Gambling in Britain: The application of restraint erosion theory. Addiction 2012; 107(12): 2082-2086.

(54) Astbury G, Thurstain-Goodwin M. Contextualising machine gambling characteristics by location-final report: a spatial investigation of machines in bookmakers using industry data. Bath: Geofutures Ltd; 2015.

(55) Astbury G, Wardle H. Examining the effect of proximity and concentration of B2 machines to gambling play. London: The Responsible Gambling Trust; 2016.

(56) Rintoul AC, Livingstone C, Mellor AP, et al. Modelling vulnerability to gambling related harm: how disadvantage predicts gambling losses. Addiction Research and Theory 2013; 21(4): 329-338.

(57) Johansson A, Grant JE, Kim SW, et al. Risk factors for problematic gambling: a critical literature review. Journal of Gambling Studies 2009; 25(1): 67-92.

(58) Dowling NA, Merkouris SS, Greenwood CJ, et al. Early risk and protective factors for problem gambling: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Clinical Psychology Review 2017; 51: 109-124.

(59) Forrest D, McHale IG. Gambling and problem gambling among young adolescents in Great Britain. Journal of Gambling Studies 2012; 28(4): 607-622.

(60) Delfabbro P, King D, Lambos C, et al. Is video-game playing a risk factor for pathological gambling in Australian adolescents? Journal of Gambling Studies 2009; 25(3): 391-405.

(61) Wohl MJ, Salmon MM, Hollingshead SJ, et al. An examination of the relationship between social casino gaming and gambling: the bad, the ugly, and the good. Journal of Gambling Issues 2017; 35: 1-23.

(62) Kim HS, Wohl MJ, Salmon MM, et al. Do social casino gamers migrate to online gambling? An assessment of migration rate and potential predictors. Journal of Gambling Studies 2015; 31(4): 1819-1831.

(63) Forrest CJ, King DL, Delfabbro PH. The gambling preferences and behaviors of a community sample of Australian regular video game players. Journal of Gambling Studies 2016; 32(2): 409-420.

(64) Dyson R, Renk K. Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. Journal of Clinical Psychology 2006; 62(10): 1231-1244.

(65) Aresi G, Moore S, Marta E. Drinking, drug use, and related consequences among university students completing study abroad experiences: a systematic review. Substance Use & Misuse 2016; 51(14): 1888-1904.

(66) Gambling Commission. Students and gambling. Cafod o: https://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/ survey-data/studentsandgambling2017.pdf.

(67) Thomas A, Moore SM, Kale S, et al. International student gambling: The role of acculturation, gambling cognitions and social circumstances. Full technical report: a mixed-methods investigation of international student gambling. Melbourne: Gambling Research Australia, 2011.

(68) Conolly A, Fuller E, Jones H, et al. Gambling behaviour in Great Britain in 2015. Evidence from England, Scotland and Wales. London: National Centre for Social Research; 2017.

(69) Wardle H, Moody A, Spence S, et al. British Gambling Prevalence Survey 2010. The Gambling Commission. London: National Centre for Social Research; 2011.

(70) Wardle H, Sproston K, Orford J, et al. British Gambling Prevalence Survey 2007. London: National Centre for Social Research; 2007.

(71) Wardle H, Seabury C, Ahmed H, et al. Gambling behaviour in England and Scotland: findings from the Health survey for England 2012 and Scottish health survey 2012. London: National Centre for Social Research; 2014.

(72) Forrest D, Wardle H. Gambling in Asian communities in Great Britain. Asian Journal of Gambling Issues and Public Health 2011; 2(1): 2-16.

(73) Raylu N, Oei TP. Role of culture in gambling and problem gambling. Clinical Psychology Review 2004; 23: 1087- 1114.

(74) Volberg, RA, Abbott, MW. Gambling and problem gambling among indigenous peoples. Substance Use & Misuse 1997; 32(11): 1525-1538.

(75) Lund I. Lessons from the grey area: a closer inspection of at-risk gamblers. Journal of Gambling Studies 2007; 23(4): 409-419.

(76) Lyk-Jensen SV. New evidence from the grey area: Danish results for at-risk gambling. Journal of Gambling Studies 2010; 26(3): 455-467.

(77) Penelo E, Granero R, Fernandez-Aranda F, et al. Comparison between immigrant and Spanish native-born pathological gambling patients. Psychological Reports 2012; 110(2): 555-570.

(78) Sobrun-Maharaj A, Rossen FV, Wong AS. Negative impacts of gambling on Asian families and communities in New Zealand. Asian Journal of Gambling Issues and Public Health 2013; 3(1): 1-14.

(79) Wardle H. Exploring area-based vulnerability to gambling-related harm: who is vulnerable? Findings from a quick scoping review. Bath: Gambling and Place Research Hub; 2015.

(80) Wardle H. People who play machines in bookmakers: Secondary analysis of loyalty card survey data. London: The Responsible Gambling Trust; 2016.

(81) Astbury G, Thurstain-Goodwin M. Contextualising machine gambling characteristics by location-final report: a spatial investigation of machines in bookmakers using industry data. Bath: Geofutures Ltd; 2015.

(82) Reed H. Exploiting addicts: New research on the UK gambling industry. Available at: https://www.opendemocracy.net/shinealight/howard-reed/exploiting-addicts-new-research-on-uk-gambling-industry.

(83) Wardle H. People who play machines in bookmakers: Secondary analysis of loyalty card survey data. London: The Responsible Gambling Trust; 2016.

(84) Scottish Government. Scottish Health Survey supplementary tables 2015, 2016. 2016, National Centre for Social Research. Cafod o: https://www2. gov.scot/Topics/Statistics/Browse/Health/scottish-health-survey/Publications/Supplementary2015/ Supplementary2016.

(85) Kessler RC, Hwang I, LaBrie R, et al. DSM-IV pathological gambling in the National Comorbidity Survey Replication. Psychological Medicine 2008; 38(9): 1351- 1360.

(86) Sharma A, Sacco P. Adverse childhood experiences and gambling: results from a national survey. Journal of Social Work Practice in the Addictions 2015; 15(1): 25- 43.

(87) Hodgins DC, Schopflocher DP, el-Guebaly N, et al. The association between childhood maltreatment and gambling problems in a community sample of adult men and women. Psychology of Addictive Behaviors 2010; 24(3): 548.

(88) Poole JC, Kim HS, Dobson KS, et al. Adverse childhood experiences and disordered gambling: assessing the mediating role of emotion dysregulation. Journal of Gambling Studies 2017; 33(4): 1187-1200.

(89) Petry NM, Steinberg KL. Childhood maltreatment in male and female treatment-seeking pathological gamblers. Psychology of Addictive Behaviors 2005; 19(2): 226.

(90) Bellringer M, Pearson J, Palmer du Preez K, et al. Family violence in a sample of treatment-seeking gamblers: The effect of having dependent children. Asian Journal of Gambling Issues and Public Health 2017; 7(1): 8.

(91) Bellis MA, Ashton K, Hughes K, et al. Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod â'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd yn y boblogaeth oedolion yng Nghymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2015.

(92) Ashton K, Bellis MA, Davies AR, et al. Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u cysylltiad ag afiechyd cronig a'r defnydd o'r gwasanaeth iechyd yn y boblogaeth oedolion yng Nghymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2016.

(93) Ashton K, Bellis MA, Hardcastle K, et al. Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u cysylltiad â llesiant meddwl yn y boblogaeth oedolion yng Nghymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2016.

(94) Lane W, Sacco P, Downton K, et al. Child maltreatment and problem gambling: a systematic review. Child Abuse and Neglect 2016; 58: 24-38.

(95) Scherrer JF, Slutske WS, Xian H, et al. Factors associated with pathological gambling at 10-year follow-up in a national sample of middle-aged men. Addiction 2007; 102(6): 970-978.

(96) Hodgins DC, el-Guebaly N. Retrospective and prospective reports of precipitants to relapse in pathological gambling. Journal of Consulting Clinical Psychology 2004; 72(1): 72.

(97) Oei TP, Gordon LM. Psychosocial factors related to gambling abstinence and relapse in members of gamblers anonymous. Journal of Gambling Studies 2008; 24(1): 91-105.

(98) Smith DP, Battersby MW, Pols RG, et al. Predictors of relapse in problem gambling: a prospective cohort study. Journal of Gambling Studies 2015; 31(1): 299-313.

(99) Roberts E, Dighton G, Fossey M, et al. Gambling problems in UK Armed Forces veterans: preliminary findings. Forces in Mind Trust; 2017.

(100) The Royal British Legion. A UK household survey of the ex-service community 2014. London: The Royal British Legion; 2014.

(101) Bassett D, Buchwald D, Manson S. Posttraumatic stress disorder and symptoms among American Indians and Alaska Natives: a review of the literature. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 2014; 49(3): 417-433.

(102) Heffron WA, Skipper BJ, Lambert L. Health and lifestyle issues as risk factors for homelessness. The Journal of the American Board of Family Practice 1997; 10(1): 6-12.

(103) Edens EL, Rosenheck RA. Rates and correlates of pathological gambling among VA mental health service users. Journal of Gambling Studies 2012; 28(1): 1-11.

(104) Sharman S, Dreyer J, Aitken M, et al. Rates of problematic gambling in a British homeless sample: a preliminary study. Journal of Gambling Studies 2015; 31(2): 525-532.

(105) Nower L, Eyrich-Garg KM, Pollio DE, et al. Problem gambling and homelessness: results from an epidemiologic study. Journal of Gambling Studies 2015; 31(2): 533-545.

(106) Rota-Bartelink A, Lipmann B. Causes of homelessness among older people in Melbourne, Australia. Australian and New Zealand Journal of Public Health 2007; 31(3): 252-258.

(107) Holdsworth L, Tiyce M, Hing N. Exploring the relationship between problem gambling and homelessness: becoming and being homeless. Gambling Research: Journal of the National Association for Gambling Studies (Australia) 2012; 23(2): 39-54.

(108) Griffiths MD. The relationship between gambling and homelessness: a commentary on Sharman et al (2014). Journal of Gambling Studies 2015; 31(4): 1153-1159.

(109) Corney R, Davis J. The attractions and risks of Internet gambling for women: a qualitative study. Journal of Gambling Issues 2010; 24: 121-139.

(110) Southwell J, Boreham P, Laffan W. Problem gambling and the circumstances facing older people. Journal of Gambling Studies 2008; 24(2): 151-174.

(111) Williams RJ, Royston J, Hagen BF. Gambling and problem gambling within forensic populations: a review of the literature. Criminal Justice and Behavior 2005; 32(6): 665-689.

(112) Byrne AM, Dickson L, Derevensky JL, et al. The application of youth substance use media campaigns to problem gambling: a critical evaluation. Journal of Health Communication 2005; 10(8): 681-700.

(113) Williams RJ. Prevention of problem gambling: a school-based intervention. Alberta: Alberta Gaming Research Institute; 2002.

(114) Najavits LM, Grymala LD, George B. Can advertising increase awareness of problem gambling? a statewide survey of impact. Psychology of Addictive Behaviors 2003; 17(4): 324.

(115) Turner NE, Wiebe J, Falkowski-Ham Aet al. Public awareness of responsible gambling and gambling behaviours in Ontario. International Gambling Studies 2005; 5(1): 95-112.

(116) Jackson A, Thomason NR, Thomas S. Longitudinal evaluation of the effectiveness of problem gambling counselling services, community education strategies and information products. Volume 5: Natural recovery from problem gambling. Melbourne: Department of Human Services; 2002.

(117) Keen B, Blaszczynski A, Anjoul F. Systematic review of empirically evaluated school-based gambling education programs. Journal of Gambling Studies. 2017; 33(1): 301- 325.

(118) Auer M, Griffiths MD. Personalised feedback in the promotion of responsible gambling: a brief overview. Responsible Gambling Review 2014; 1(1): 27-36.

(119) Auer M, Malischnig D, Griffiths M. Is "pop-up" messaging in online slot machine gambling effective as a responsible gambling strategy? Journal of Gambling Issues 2014; 29: 1-10.

(120) Monaghan S, Blaszczynski A. Impact of mode of display and message content of responsible gambling signs for electronic gaming machines on regular gamblers. Journal of Gambling Studies 2010; 26: 67-88.

(121) Tanner J, Drawson AS, Mushquash CJ, et al. Harm reduction in gambling: a systematic review of industry strategies. Addiction Research & Theory 2017; 25(6): 485-494.

(122) Ginley MK, Whelan JP, Pfund RA, et al. Warning messages for electronic gambling machines: evidence for regulatory policies. Addiction Research & Theory 2017; 25(6): 495-504.

(123) Ladouceur R, Blaszczynski A, Lalande DR. Pre-commitment in gambling: a review of the empirical evidence. International Gambling Studies 2012; 12(2): 215-230.

(124) Association of British Bookmakers (ABB) Ltd. ABB Responsible Gambling Code. London: ABB; 2015.

(125) Auer M, Griffiths MD. Voluntary limit setting and player choice in most intense online gamblers: an empirical study of gambling behaviour. Journal of Gambling Studies 2013; 29(4): 647-660.

(126) Auer N, Griffiths MD. Testing normative and self-appraisal feedback in an online slot-machine pop-up in a real-world setting. Frontiers in Psychology/Human-Media Interaction 2015; 6:339.

(127) Broda A, LaPlante DA, Nelson SE, et al. Virtual harm reduction efforts for Internet gambling: effects of deposit limits on actual Internet sports gambling behavior. Harm Reduction Journal 2008; 5(1): 27.

(128) Hing N, Cherney L, Gainsbury SM, et al. Maintaining and losing control during Internet gambling: a qualitative study of gamblers' experiences. New Media & Society 2015; 17(7): 1075-1095.

(129) Forrest D, McHale IG, Wardle H. Evaluating the impact of the uplift of stakes and prizes on B1 gaming machines in casinos. Cafod o: https://about.gambleaware. org/media/1164/evaluating-the-impact-of-the-uplift-of-stakes-and-prizes-on-b1-gaming-machines-in-casinos.pdf.

(130) Brodie M, Honeyfield N, Whitehead G. Change in bank note acceptors on electronic gaming machines in Queensland – outcome evaluation. Cafod o: http://pandora.nla.gov.au/pan/51572/20050901-0000/ www.responsiblegambling.qld.gov.au/knowledge/ research/surveys/change_in_bank_note_acceptors_egms_ in_queensland%20v1.15.pdf.

(131) Hansern M, Rossow I. Limited cash flow on slot machine: effects of prohibition of note acceptors on adolescent gambling behaviour. International Journal of Mental Health and Addiction 2010; 8: 70-81.

(132) Thomas A, Pfeifer J, Moore S, et al. Evaluation of the removal of ATMs from gaming venues in Victoria, Australia. Swinburne University of Technology; 2013.

(133) LaPlante DA, Gray HM, LaBrie RA, et al. Gaming industry employees' responses to responsible gambling training: a public health imperative. Journal of Gambling Studies 2012; 28(2): 171-191.

(134) Delfabbro P, Borgas M, King D. Venue staff knowledge of their patrons' gambling and problem gambling. Journal of Gambling Studies 2012; 28(2): 155-169.

(135) Ladouceur R, Shaffer P, Blaszczynski A, et al. Responsible gambling: a synthesis of the empirical evidence. Addiction Research & Theory 2017; 25(3): 225-235.

(136) Gambling Commission. Self-exclusion. N.D. Cafod o: https://www.gamblingcommission.gov.uk/for-the-public/Safer-gambling/Self-exclusion.aspx.

(137) Tremblay N, Boutin C, Ladouceur R. Improved self-exclusion program: preliminary results. Journal of Gambling Studies 2008; 24(4): 505-518.

(138) Hing N, Russell AM, Gainsbury SM, et al. Characteristics and help-seeking behaviors of internet gamblers based on most problematic mode of gambling. Journal of Medical Internet Research 2015; 17(1): e13.

(139) Hayer T, Meyer G. Self-exclusion as a harm minimization strategy: evidence for the casino sector from selected European countries. Journal of Gambling Studies 2011; 27(4): 685-700.

(140) Dragicevic S, Percy C, Kudic A, et al. A descriptive analysis of demographic and behavioral data from internet gamblers and those who self-exclude from online gambling platforms. Journal of Gambling Studies 2015; 31(1): 105-132.

(141) Nelson SE, Kleschinsky JH, LaBrie RA, et al. One decade of self exclusion: Missouri casino self-excluders four to ten years after enrollment. Journal of Gambling Studies 2010; 26(1): 129-144.

(142) Wood RTA, Wohl MJA. Assessing the effectiveness of a responsible gambling behavioural feedback tool for reducing the gambling expenditure of at-risk players. International Gambling Studies 2015; 15(2): 1-16.

(143) Quilty LC, Avila Murati D, Bagby RM. Identifying indicators of harmful and problem gambling in a Canadian sample through receiver operating characteristic analysis. Psychology of Addictive Behaviors 2014; 28(1): 229.

(144) Wohl MJ, Davis CG, Hollingshead SJ. How much have you won or lost? Personalized behavioral feedback about gambling expenditures regulates play. Computers in Human Behaviour 2017; 70: 437-445.

(145) Swan JL, Hodgins DC. Brief interventions for disordered gambling. Canadian Journal of Addiction 2015; 6(2): 29- 36.

(146) Yakovenko I, Quigley L, Hemmelgarn BR, et al. The efficacy of motivational interviewing for disordered gambling: systematic review and meta-analysis. Addictive Behaviors 2015; 43: 72-82.

(147) Petry NM, Ginley MK, Rash CJ. A systematic review of treatments for problem gambling. Psychology of Addictive Behaviors. 2017; 31(8): 951.

(148) Van den Brink W. Evidence-based pharmacological treatment of substance use disorders and pathological gambling. Current Drug Abuse Reviews 2012; 5(1): 3-31.

(149) Hodgins DC, Toneatto T, Makarchuk K, et al. Minimal treatment approaches for concerned significant others of problem gamblers: a randomized controlled trial. Journal of Gambling Studies 2007; 23(2): 215-230.

(150) Rychtarik RG, McGillicuddy NB. Preliminary evaluation of a coping skills training program for those with a pathological-gambling partner. Journal of Gambling Studies 2006; 22(2): 165-178.

(151) von Doussa, H, Sundbery J, Cuff R, et al. 'Let's talk about children': investigating the use of a family-focused intervention in the gambling support services sector. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy 2017; 38(3): 482-495.

(152) O'Neil M, Whetton S, Dolman B, et al. Evaluation of self-exclusion programs in Victoria and Part B—Summary of self-exclusion programs in Australian States and Territories. Melbourne: Gambling Research Panel; 2003.

(153) Rossow I, Hansen MB and Storvoll EE. Changes in youth gambling after the removal of slot machines in Norway. Nordic Studies on Alcohol and Drugs 2013; 30(4), 317–330.

(154) Lund I. Gambling behaviour and the prevalence of gambling problems in adult EGM gamblers when EGMs are banned. A natural experiment. Journal of Gambling Studies 2009; 25(2): 215-225.

(155) Wardle H. Learning lessons: The need for effective evaluation of regulatory change. International Journal of Drug Policy 2018; 53: 123-124.

(156) Williams RJ, West BL, Simpson RI. Prevention of problem gambling: a comprehensive review of the evidence and identified best practices. Ontario Problem Gambling Research Centre and the Ontario Ministry of Health and Long Term Care; 2012.

(157) Binde P. Gambling advertising: a critical research review. London: Responsible Gambling Trust; 2014.

(158) Potenza MN. Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. Addictive Behaviors 2014; 39(1): 1-2.

(159) Hodgins DC, Stea JN, Grant JE. Gambling disorders. The Lancet 2011; 378: 1874-1884.

(160) Victorian Responsible Gambling Foundation. Australian Government announces gambling advertising ban during live sport. Cafod o: https:// responsiblegambling.vic.gov.au/about-us/news-and-media/australian-government-announces-gambling-advertising-ban-during-live-sport/.

(161) Nordmyr J, Österman K. Raising the legal gambling age in Finland: problem gambling prevalence rates in different age groups among past-year gamblers pre- and post-implementation. International Gambling Studies 2016; 16(3): 347-356.

(162) Gotestam KG, Johansson A. Norway. In Meyer G, Hayer G, Griffiths M (eds). Problem gambling in Europe: challenges, prevention, and interventions. Springer, 2009: pp 209-218.

(163) Gambling Commission. Review of online gambling. Cafwyd o: https://www.gamblingcommission.gov. uk/PDF/Online-review-March-2018.pdf.

(164) Gambling Commission. Strategy 2018-2021. Making gambling safer and fairer. Birmingham: Gambling Commisson; 2017.

(165) Korn DA, Shaffer HJ. Gambling and the health of the public: adopting a public health perspective. Journal of Gambling Studies 1999; 15(4): 289-365.

(166) Shaffer HJ, Korn DA. Gambling and related mental disorders: a public health analysis. Annual Review of Public Health 2002; 23(1): 171-212.

(167) Bowden-Jones H. Pathological gambling. BMJ 2017; 357: j1593.

(168) The Lancet. Problem gambling is a public health concern. The Lancet 2017; 390(10098): 913.

(169) Bauld L. The impact of smokefree legislation in England: evidence review. Bath: University of Bath; 2011.

(170) Stockwell T, Zhao J, Martin G, et al. Minimum alcohol prices and outlet densities in British Columbia, Canada: estimated impacts on alcohol-attributable hospital admissions. American Journal of Public Health 2013; 103(11): 2014-2020.

(171) Advertising Standards Authority. UK Code of Broadcast Advertising and Direct and Promotional Marketing (BCAP Code); 2016. Cafod o: https://www.asa.org. uk/codes-and-rulings/ advertising-codes/broadcast-code. html.

(172) Advertising Standards Authority (ASA). UK Code of Non-broadcast Advertising and Direct and Promotional Marketing (CAP Code); 2016. Cafod o: https:// www. asa.org.uk/codes-and-rulings/advertising-codes/ non-broadcast-code.html.

(173) CAP and BCAP Gambling Review. An assessment of the regulatory implications of new and emerging evidence for the UK Advertising Codes. London: Committee of Advertising Practice; 2014.

(174) Hörnle J, Carran MA. A sieve that does hold a little water – gambling advertising and protection of the vulnerable in the UK. Legal Studies 2018; 38(4): 529-548.

(175) Blaszczynski A, Parke A, Parke J, et al. Operator-based approaches to harm minimisation in gambling: summary, review and future directions. London: The Responsible Gambling Trust; 2014.

(176) White MA, Mun P, Kauffman N, et al. Electronic gambling machines and problem gambling. Ontorio: Responsible Gambling Council; 2006.

(177) Llywodraeth Cynulliad Cymru. Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Stratgaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2018. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru; 2008.

(178) Llywodraeth Cymru. Law yn llaw at iechyd meddwl: Strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant: Llywodraeth Cymru; 2012.

(179) Llywodraeth Cymru. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Caerdydd: Llywodraeth Cymru: 2015.

(180) Llywodraeth Cymru. Law yn llaw at iechyd meddwl: Cynllun cyflawni ar gyfer 2016-2019. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2015.

(181) Llywodraeth Cymru (2018). Cymru Iachach: ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol. Cafwyd o: https://gov.wales/ topics/health/publications/healthier-wales/?lang=en.

(182) Hughes K, Ford K, Davies AR, et al. Ffynonellau gwydnwch a'u cysylltiadau lliniarol gyda'r niwed sy'n cael ei achosi gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Caerydd: Llechyd Cyhoeddus Cymru; 2018.

(183) Llywodraeth Cymru. Symud Cymru Ymlaen: 2016-2021. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2016.

(184) Llywodraeth Cymru. Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2016.

(185) Iechyd Cyhoeddus Cymru. Fframwaith colegau a phrifysgolion iach a chynaliadwy. Caerydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2017.

(186) Orford J. Empowering family and friends: a new approach to the secondary prevention of addiction. Drug and Alcohol Review 1994; 13(4): 417-429.

Comisiynwyd ac ariannwyd yr adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sefydliad GIG sy'n darparu cyngor a gwasanaethau iechyd cyhoeddus proffesiynol ac annibynnol i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Ariannwyd cynhyrchu'r adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. fodd bynnag, mae'r farn yn yr adroddiad hwn yn perthyn i'r awduron yn llwyr, ac ni ddylid tybio ei bod yr un peth â barn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Ysgol Seicoleg
Prifysgol Bangor
Bangor LL57 2DG

Ffôn: 01248 382095

Ysgol Gwyddorau Iechyd
Prifysgol Bangor
Wrecsam LL13 7YP

Ffôn: 01248 383519

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cyfarwyddiaeth Polisi a Datblygiad Rhyngwladol
Canolfan Cydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd
ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Wrecsam LL13 7YP

Ffôn: 01978 318413

Swansea University
Prifysgol Abertawe

Adran Seicoleg
Prifysgol Abertawe
Abertawe SA2 8PP

Ffôn: 01792 295602