Health and Care Research Wales Evidence Centre
Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government
Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales
GIG Cymru NHS Wales
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Adolygiad cyflym o effeithiolrwydd ymyriadau rhoi'r gorau i ysmygu ar gyfer pobl â phryder a/neu iselder sy'n byw o fewn y gymuned

Gorffenaf 2024

Jordan Everitt, Toby Ayres, Alesha Wale, Chukwudi Okolie, Amy Fox-McNally, Helen Morgan, Hannah Shaw, Jacob Davies, Rhiannon Tudor Edwards, Olivia Gallen, Nathan Davies, Elizabeth Doe, Alison Cooper, Adrian Edwards, Ruth Lewis

Cefndir

Mae gan bobl â chyflyrau iechyd meddwl gyfradd uwch o achosion ysmygu ac maen nhw'n llai tebygol o fanteisio ar wasanaethau i'w helpu i roi'r gorau iddi.

Mae tystiolaeth yn dangos bod rhoi'r gorau i ysmygu yn y boblogaeth hon yn gwella hwyliau cadarnhaol ac ansawdd bywyd.

Nod Llywodraeth Cymru yw lleihau cyfraddau ysmygu o 13% i ychydig yn llai na 5% o'r boblogaeth erbyn 2030.

Nod

Deall effeithiolrwydd ymyriadau rhoi'r gorau i ysmygu mewn pobl â phryder a/neu iselder sy'n byw yn y gymuned.

Sylfaen Dystiolaeth

Cyhoeddwyd y dystiolaeth a adolygwyd rhwng 2008 a 2023.

Roedd y mathau o ymyriadau a adolygwyd yn cynnwys:

- Ffarmacolegol
- Seicolegol
- Ymarfer Aerobig

Sicrwydd cyffredinol tystiolaeth

Canfyddiadau allweddol

Yn gyffredinol, mae'n ymddangos bod tystiolaeth effeithiolrwydd ymyriadau yn anghyson, ac o sicrwydd isel iawn.

Mae rhywfaint o dystiolaeth i awgrymu'r canlynol:

- Gall ymyriadau **ffarmacolegol** gynyddu ymatal ar gyfer pobl â phryder ac iselder
- Gall ymyriadau **seicolegol** gynyddu ymatal mewn pobl ag iselder
- Roedd ymyriadau **ymarfer** corff yn cael effeithiau cymysg ar gyfraddau ymatal

Mae rhywfaint o dystiolaeth yn awgrymu y gall **cyfuno ymyriadau ffarmacolegol a seicolegol** gynyddu cyfraddau ymatal a lleihau digwyddiadau niweidiol.

Roedd yn ymddangos nad oedd pob math o ymyrraeth yn cael unrhyw effaith neu'n cael effaith gymysg ar ganlyniadau iechyd meddwl.

Amcangyfrifir mai cost economaidd ysmygu mewn pobl ag anhwylderau iechyd meddwl yn y DU yw £3.5 biliwn y flwyddyn.

Am fwy o wybodaeth am yr astudiaeth hon, ac i ddarllen yr adroddiad llawn, cliciwch yma:
https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2024.07.23.24310849v1.full.pdf