Risks associated with **underage drinking**

Brain Development

During childhood and teenage years, the brain is still developing. Adding alcohol to that process can **affect memory function, reactions, learning ability and attention span** – all especially important during school years. Drinking could affect performance at school.

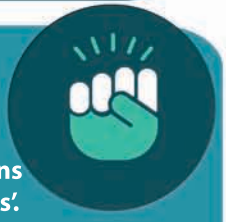
Alcohol Poisoning

Anyone who drinks a lot in a short space of time can suffer alcohol poisoning. The level of alcohol gets so high that **the brain's vital functions are blocked**. People who **slip into an alcohol coma** may die by choking on their own vomit. Nearly 4000 children were hospitalised with alcohol poisoning last year.

Accidents and Injuries

Alcohol can **reduce a young person's mental and physical abilities, affecting judgment and co-ordination**. Research shows adolescents who tested positive for alcohol were more likely to get injured or have accidents than non-drinkers. And they're more likely to be a passenger in a drink-driving incident.

Aggression and Violence



Children and teenagers who drink have **less self-control and their brains struggle to recognise 'warning signs'.** This can lead to aggression and fights. Evidence shows there's a **greater risk of being involved in violence and serious vandalism** when alcohol is consumed. This could lead to arrest and a criminal record.

Drug Use

Underage drinking is at times **linked to harmful behaviours like taking illicit drugs**. Compared to non-drinkers, underage drinkers are more likely to smoke tobacco, use cannabis or use other hard drugs. And this link has been found even if they get drunk on just one occasion.

Unprotected Sex

When young people drink their **decision-making skills are affected and they're more likely to take big risks** – like having unprotected sex. That can lead to **sexually transmitted diseases and unwanted pregnancy.**

Liver Damage

Young people who drink regularly are **at risk of damaging their livers without realising**. The warning signs only show after a few years. In Britain, people have died with alcoholic liver disease in their twenties.

Appearance and Side Effects

Research shows that underage drinkers are more likely to **suffer from a range of health issues** including major weight gain or weight loss, bad skin, disturbed sleep and headaches.

Mental Health

Alcohol doesn't just affect young people physically. Evidence points to **alcohol misuse and mental disorders being closely related**. In other words, young people who drink excessively may be more likely to also have **disturbed mental health, even self-harm**.

Vulnerability

During puberty young people may have **an increased tendency to experiment and take risks**. Adding alcohol to the mix can put them in **vulnerable or dangerous situations**. For example, over a third of 16 and 17 year-olds have walked home alone at night whilst drunk.

Education and Truancy

The stats show **underage drinking makes performing well at school less likely**. Evidence reveals that children who start to drink by age 13 are more likely to go on to have worse grades, to skip school or be excluded from school.

Y risgiau sy'n gysylltiedig ag yfed dan oed

Datblygiad yr Ymennydd

Mae'r ymennydd yn dal i ddatblygu yn ystod plentyndod a phan ydych chi yn eich arddegau. A dweud y gwir, mae'n dal i ddatblygu nes eich bod yn eich ugeiniau. Gall alcohol effeithio ar eich ymennydd os byddwch chi'n yfed yn ystod y cyfnod **yma. Mae'n gallu effeithio ar eich cof, ar eich gallu i adweithio** a chanolbwyntio, ac ar faint rydych chi'n ei ddysgu. Mae'r pethau hyn i gyd yn bwysig iawn yn ystod eich blynyddoedd yn yr ysgol, felly mae'n gallu effeithio ar weddill eich bywyd chi.

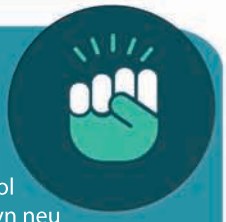
Gwenwyn Alcohol

Os byddwch chi'n yfed gormod o alcohol yn rhy gyflym, fe allech chi gael gwenwyn alcohol. Yn wir, bu'n rhaid i bron i 4000 o blant fynd i'r ysbyty gyda gwenwyn alcohol y llynedd. Mae'n gallu atal eich ymennydd rhag gweithio'n **iawn a'i gwneud yn anodd i chi anadlu. Hefyd gallech fynd** i goma alcohol (trwmgwsg nad ydych yn gallu deffro ohono) a thagu ar eich chwd eich hun.

Damweiniau ac Anafiadau

Mae alcohol yn gallu effeithio ar eich cydsymudiad ac ar eich doethineb, ac mae hynny'n gallu arwain at anafiadau neu ddamweiniau. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod pobl ifanc sy'n yfed alcohol yn fwy tebygol o **gael anaf neu ddamwain na'r rhai sydd ddim yn yfed. Hefyd** maent yn fwy tebygol o fod yn deithiwr mewn damwain yfed a gyrru.

Blin Iawn a Threisgar



Mae alcohol yn gallu effeithio ar allu'r ymennydd i adnabod rhybuddion sy'n helpu i'ch cadw'n ddiogel. Gall yfed alcohol tra rydych chi'n ifanc wneud i chi ymddwyn neu ymateb heb feddwl i ddechrau. Mae hyn yn gallu arwain at ymladd a thrais. Felly fe allech chi gael record droseddol ac mae hynny'n gallu ei gwneud yn fwy anodd i chi gael gwaith neu deithio i wledydd eraill ar wyliau.

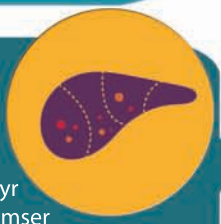
Defnyddio Cyffuriau

Mae pobl ifanc sy'n yfed yn fwy tebygol na'r rhai nad ydynt o roi cynnig ar sigaréts a chyffuriau eraill fel canabis. Gall hyn ddigwydd wrth feddwi un waith hyd yn oed.

Rhyw Heb Ddiogelwch

Efallai eich bod wedi dysgu am ryw yn yr ysgol. Os byddwch yn yfed alcohol, rydych chi'n fwy tebygol o gymryd mwy o risg, fel cael rhyw heb ddiogelwch. Gall hyn arwain at afiechydon a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd nad ydych ei eisiau. **Mae gwaith ymchwil yn dangos bod meddwi,** un waith hyd yn oed, yn gysylltiedig â mwy o risg o feichiogrwydd ymhlith merched ifanc yn eu harddegau. Yn y DU mae un o'r cyfraddau uchaf o feichiogrwydd ymhlith merched ifanc yn eu harddegau yng ngorllewin Ewrop.

Difrod i'r Iau



Mae'r iau yn cadw eich gwaed yn lân, yn storio egni ac yn helpu gyda threulio, ond mae alcohol yn gallu ei ddifrodi. Gtan fod yr effeithiau drwg yn gallu cymryd llawer o amser i ymddangos, gallai pobl ifanc sy'n yfed yn rheolaidd fod yn **gwneud difrod i'w iau heb sylweddoli. Ym Mhrydain, mae** pobl wedi marw o afiechyd alcoholig ar yr iau yn eu hugeiniau.

Ymddangosiad a Sgil-Effeithiau

Mae alcohol yn gallu gwneud i chi edrych a theimlo'n wael. Gall effeithio ar eich pwysau, rhoi plorod i chi a chur pen, a gwneud i chi fethu cysgu'n dda.

Iechyd Meddwl

Nid dim ond yn gorfforol mae alcohol yn effeithio ar bobl ifanc – mae'n gallu effeithio ar eich hwyliau chi hefyd, ac ar eich emosiynau a pha mor dda ydych chi'n ymdopi â sefyllfaoedd pob dydd. Mae gwaith ymchwil wedi **dangos bod pobl ifanc** sy'n yfed llawer yn fwy tebygol efallai o ddioddef o broblemau iechyd meddwl, fel iselder, gan hunan-niweidio hyd yn oed.

Bregus

Wrth dyfu i fyny yn eich arddegau, efallai eich bod chi eisiau rhoi cynnig ar bethau newydd a chymryd risg. O yfed alcohol yn ystod y cyfnod yma, gallwch fod mewn sefyllfaoedd peryglus neu fregus. Er enghraifft, **mae** mwy na thraean o ieuenctid 16 ac 17 oed wedi cerdded adref eu hunain yn ystod y nos pan maent wedi meddwi.

Addysg a Thriwantiaeth

Mae yfed alcohol pan yn ifanc wedi cael ei gysylltu â graddau gwael yn yr ysgol, colli gwersi a chael eich eithrio hyd yn oed ar adegau. Os byddwch yn yfed alcohol pan ydych chi dan oed, fe all effeithio ar eich siawns o **wneud eich gorau.**