Bron i hanner myfyrwyr yn troi at alcohol a chyffuriau i ymdopi : Golwg360

Mae bron i hanner myfyrwyr prifysgol yn defnyddio alcohol a chyffuriau i ddelio â phroblemau yn eu bywydau, yn ôl canlyniadau ymchwil newydd.

Seicolegwyr a seiciatryddion yn *The Insight Network* oedd yn gyfrifol am greu'r holiadur, ac fe'u dosbarthwyd drwy gronfa ddata *Dig In.*

Dywedodd 44.7%, o'r 37,645 o fyfyrwyr a holwyd, eu bod yn troi at y sylweddau i ymdopi, gyda bron i un ym mhob 10, 9.5%, yn cyfaddef eu bod yn gwneud hyn yn aml neu drwy'r amser.

Dywedodd 50.4% eu bod wedi meddwl am hunan-niweidio, tra bod 9.% yn meddwl amdano yn aml neu drwy'r amser. Yn ôl casgliadau'r ymchwil, mae meddwl am hunan-niwedio yn arferol iawn ymysg myfyrwyr, ac mae'r tuedd yma wedi ei ddyblu ers adroddiadau 2017.

[Darllen rhagor : Golwg360]