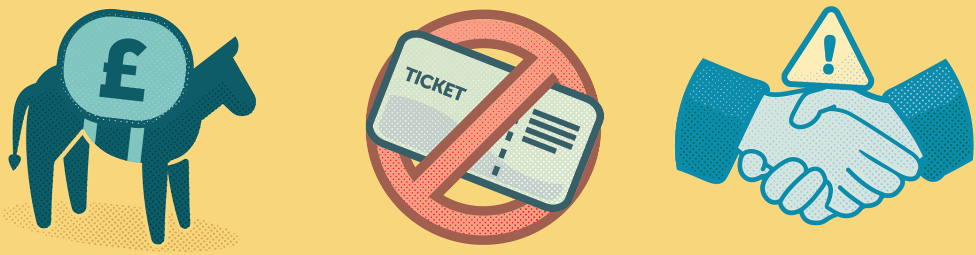
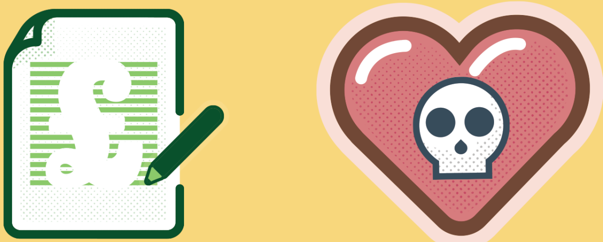
CANLLAW I FYFYRWYR AR DDIOGELWCH AR-LEIN





UNED TROSEDD
RHANBARTHOL
Y GOGLEDD
ORLLEWIN

CYFLWYNIAD

Nod Action Fraud yw rhoi cyngor pwysig i chi ar ddiogelwch a sut y gallwch osgoi dod yn ddioddefwr trosedd.

Gall twyll cyffredin y mae myfyrwyr yn ei wynebu'r dyddiau hyn amrywio o dwyll mwy cyfarwydd wyneb yn wyneb i dwyll a gyflawnir gan rywun yn ddienw ar-lein.

Mae datblygiadau i dechnoleg yn eich galluogi i gyflawni tasgau dyddiol yn haws o lawer, ond gall twyllwyr sydd â diddordeb yn eich gwybodaeth bersonol a'ch arian gamfanteisio ar hyn.

Bydd y canllaw hwn yn rhoi'r wybodaeth a'r cyngor i chi wella eich ymwybyddiaeth, eich paratoi i nodi achosion posibl o dwyll a sicrhau na fyddwch yn colli data gwerthfawr i'r rhai sydd â'u pryd ar eu dwyn.

CYNNWYS

Gwe-rwydo
Pan fydd troseddwyr yn defnyddio e-byst, negeseuon testun neu alwadau ffôn twyllodrus i dwyllo unigolion diniwed.

Twyll Rhent
Pan ofynnir i fyfyrwyr dalu ffioedd ymlaen llaw heb weld yr eiddo, sy’n awgrymu twyll rhentu posibl.

Twyll Parseli
Pan fydd myfyrwyr yn cael hysbysiadau sy’n honni bod yr heddlu’n ymchwilio i barsel anghyfreithlon sydd wedi’u cyfeirio atyn nhw.

Cefnogi Gwyngalchu Arian
Unigolion yn cytuno i ddatgelu eu manylion gan alluogi arian anghyfreithlon i gael ei roi yn eu cyfrifon.

Twyll tocynnau
Wrth brynu tocynnau ar gyfer digwyddiadau, byddwch yn ofalus ac yn wyliadwrus o weithgarwch twyllodrus.

Sgamiau Swyddi Ffug
Pan gaiff pobl sy’n chwilio am swyddi eu targedu gan hysbysebion twyllodrus gyda’r nod o ddwyn gwybodaeth bersonol neu arian.

Prynu Traethodau
Ymgysylltu â thrydydd parti i ysgrifennu eich traethodau sy’n eich gwneud yn agored i sgamiau posibl.

Blacmel rhywiol
Troseddwyr yn dylanwadu ar ddioddefwyr i rannu lluniau dinoethol neu i gredu bod ganddynt luniau noeth, gan eu defnyddio fel pwysau ar gyfer blacmel.

Cyber Aware	6
Beth yw sgamiau a thwyll?	7
Gwe-rwydo Ad-daliadau treth ffug gan CThEF Sgam gwe-rwydo benthyciadau myfyrwyr Fisa y DU / Swyddfa gartref dwyllodrus / Sgam ffug yr heddlu Sgamiau talu ffioedd Cyfrif banc yn wynebu risg	8
Twyll rhent	12
Twyll parseli	14
Mulod arian	16
Twyll tocynnau	18
Sgamiau swyddi twyllodrus Sgamiau ffioedd ymlaen llaw Sgamiau cyfweliadau ffôn premiwm Twyll hunaniaeth a dwyn hunaniaeth	20
Prynu/ysgrifennu traethodau ar-lein	22
Blacmel rhywiol Cyngor ar gyfer dioddefwyr blacmel rhywiol	24
Cymorth a llesiant	28
Gwybodaeth, cyngor a chanllawiau pellach	29

CYBER AWARE

Cyngor ar sut i aros yn ddiogel ar-lein gan Ganolfan Seiberddiogelwch Genedlaethol y DU:

- **Defnyddiwch gyfrinair cryf a gwahanol ar gyfer eich e-bost drwy ddefnyddio tri gair ar hap**
  Mae cyfuno tri gair ar hap sy'n golygu rhywbeth i chi yn ffordd wych o greu cyfrinair sy'n hawdd ei gofio ond yn anodd ei ddyfalu.

- **Rhowch 2 Gam Dilysu ymlaen ar gyfer eich e-bost**
  Mae'r 2 gam dilysu yn rhoi dwywaith yr amddiffyniad, felly hyd yn oed os oes gan seiberdroseddwyr eich cyfrinair, ni allant gael mynediad at eich e-bost. Ni fydd hyn yn cael ei ofyn i chi bob tro y byddwch yn gwirio eich e-bost.

- **Cadwch eich cyfrineiriau mewn Rheolwr Cyfrineiriau**
  Gall rheolwr cyfrineiriau storio eich holl gyfrineiriau yn ddiogel, fel nad oes rhaid i chi boeni am eu cofio.

- **Gwneud copïau wrth gefn o'ch data**
  Copi wrth gefn yw copi o'ch data pwysig sy'n cael ei storio mewn lleoliad diogel ar wahân, fel arfer ar y rhyngrwyd (storfa'r cwmwl) neu ar gyfryngau y gellir eu tynnu oddi yno (megis USB, cerdyn SD, neu yriant caled allanol).

- **Diweddaru eich dyfeisiau**
  Mae diweddariadau a ysgogir gan wneuthurwr eich dyfais yn cynnwys amddiffyniad rhag firysau a maleiswedd arall a bydd yn aml yn cynnwys gwelliannau a nodweddion newydd.

Rhagor o wybodaeth
Cyber Aware - NCSC.GOV.UK

BETH YW SGAMIAU A THWYLL?

Troseddau lle defnyddir twyll er budd personol yw Sgamiau a Thwyll. Mae fel arfer er mwyn gwneud arian neu gael gwybodaeth drwy dwyll. Wrth i dechnoleg wella, mae twyllwyr yn dod yn fwy craff. Mae sawl math o sgamiau a thwyll yn bodoli.

Drwy ddeall cymhellion ac arwyddion amrywiol sgamiau, gallwch ddiogelu eich gwybodaeth bersonol rhag sgamwyr a fydd o bosibl yn gweithredu ar draws ffiniau rhyngwladol. Nid yw'r troseddwyr sy'n cyflawni'r twyll hwn yn gwahaniaethu; byddant yn targedu unrhyw un ac ni fyddant yn poeni dim am effaith na chanlyniadau eu gweithredoedd.

Pan fyddwch ar-lein dylech ystyried eich gweithredoedd. Os nad oes rhywbeth yn taro deuddeg, yna mae'n debygol eich bod yn iawn.

Dylid rhoi gwybod am unrhyw dwyll neu drosedd ariannol i Action Fraud drwy ymweld â www.actionfraud.police.uk, neu drwy ffonio 0300 123 2040. Os ydych yn byw yn yr Alban, rhowch wybod i Heddlu'r Alban drwy ffonio 101.

GWE-RWYDO

Diben e-bost sgam yn aml yw eich cael i glicio ar ddolen. Gall hyn eich arwain at wefan ffug neu gall lawrlwytho maleiswedd ar eich dyfais. Gelwir hyn yn 'Gwe-rwydo'.

Ad-daliadau treth ffug gan CThEF

Mae CThEF yn eich rhybuddio i fod yn wyliadwrus o sgamiau posibl, yn enwedig os oes gennych swydd ran-amser ac nad ydych yn gyfarwydd â rhyngweithio â'r asiantaeth. Mae bron hanner yr holl sgamiau sy'n ymwneud â threth yn cynnig ad-daliadau treth ffug, na fyddai CThEF byth yn eu cynnig dros SMS neu dros e-bost.

Os ydych chi'n amheus, mae CThEF yn eich cynghori i beidio ag ymateb yn uniongyrchol i unrhyw beth amheus ond i gysylltu â CThEF drwy GOV.UK ar unwaith.

Anfonwch e-byst amheus ymlaen i **report@phishing.gov.uk**

Sgam gwe-rwydo benthyciadau myfyrwyr

Efallai y cewch e-bost sy'n ymddangos yn ddilys yn gofyn am eich manylion banc.

Mae'r e-bost yn honni i gyfrifon gael eu hatal am nad yw'r wybodaeth myfyrwyr yn gyflawn gan eich annog i ddiweddaru eich manylion drwy ddefnyddio dolen ar y we. Gall y ddolen hon eich arwain at wefan ffug sydd wedi'i llunio i geisio gwybodaeth bersonol.

Peidiwch â chymryd yn ganiataol mai pwy bynnag sydd wedi anfon yr e-bost atoch yw'r person y mae'n honni bod. Byddwch yn ofalus os bydd e-bost yn gofyn i chi wneud taliad, mewngofnodi i gyfrif ar-lein neu'n cynnig bargen.

Cofiwch, ni fydd unrhyw fanc yn anfon e-bost atoch yn gofyn am eich cyfrinair na gwybodaeth sensitif drwy glicio ar ddolen a thrwy fynd ar wefan.

Os byddwch yn amheus, gofynnwch i'r cwmni ei hun i weld a yw'n ddilys.

Peidiwch byth â dilyn dolenni a roddir mewn e-byst amheus, dewch o hyd i'r wefan swyddogol neu'r rhif cymorth cwsmeriaid drwy ddefnyddio porwr a pheiriant chwilio ar wahân.

Cofiwch, efallai y bydd gan e-byst twyllodrus sy'n esgus bod yn gwmni neu'n sefydliad swyddogol sillafu, gramadeg, dylunio graffeg neu luniau o ansawdd gwael.

Mewn ymgais i dwyllo'r hidlydd sbam, efallai y byddant yn defnyddio sillafu rhyfedd neu lythrennau bras ym mhwnc yr e-bost.

Efallai y bydd e-byst sbam wedi eu cyfeirio 'At ein cwsmer gwerthfawr' neu'n defnyddio eich cyfeiriad e-bost yn hytrach na defnyddio eich enw.

Fisa y DU / Swyddfa gartref dwyllodrus / Sgam ffug yr heddlu

Efallai y bydd troseddwyr sy'n esgus bod yn swyddogion yr heddlu neu'r Swyddfa Gartref yn cysylltu â chi dros e-bost ac yn dweud wrthych na wnaethoch gwblhau'r gwaith papur cywir wrth ddod i'r wlad a bod rhaid i chi dalu dirwy neu gael eich alltudio.

Mae sgamiau eraill yn cynnwys llais-rwydo sef gwneud galwadau ffôn neu adael negeseuon llais yn honni eu bod yn gweithio i'r heddlu, CThEF neu'r llysoedd ac yn mynnu taliad o ddirwy i osgoi erlyniad.

Efallai y bydd rhai sgamwyr yn eich perswadio eich bod yn siarad â swyddogion Gorfodi'r Gyfraith neu'n eich cyfeirio at wefannau ffug gan ddangos tudalen estraddodi gyda'ch lluniau a'ch manylion. Er mwyn cadarnhau hunaniaeth swyddog yr heddlu, ffoniwch 101.

Sgamiau Talu Ffioedd Dysgu

Y sgamiau hyn yw pan fydd rhywun yn cysylltu â chi ac yn cynnig disgowntiau neu 'gymorth' i'ch helpu i dalu eich ffioedd dysgu. Efallai y bydd rhywun yn dweud wrthych y gallwch gael bwrsari os rhoddwch eich manylion banc iddynt.

Mae sgamwyr weithiau'n esgus bod yn asiantaethau'r llywodraeth ac yn mynnu cael taliad 'tariff myfyrwyr rhyngwladol'. Maent yn bygwth diddymu eich fisa os na wneir taliad drwy archeb arian, trosglwyddiad gwifren neu ddulliau eraill sy'n anodd eu holrhain.

Sut i osgoi'r sgam:

Byddwch yn wyliadwrus o'r person sy'n cynnig talu'r ffi dysgu ar eich rhan neu'n addo disgownt wrth i chi dalu. Os bydd y cynnig yn ymddangos yn rhy dda i fod yn wir, mae bron yn sicr ei fod.

Dylech osgoi unigolion a chwmnïau yn eich mamwlad sy'n hysbysebu gwasanaethau talu ffioedd dysgu sydd heb eu rhestru ar wefan y brifysgol neu heb gael eu cymeradwyo gan y brifysgol.

Cadarnhewch â'r brifysgol bob amser cyn cytuno i broses unrhyw daliad drwy drydydd parti.

Peidiwch byth â rhannu gwybodaeth bersonol, gwybodaeth banc neu wybodaeth ariannol gydag unrhyw un heb berthynas y gellir ei chadarnhau â'r brifysgol. Cadarnhewch â phwy rydych chi'n siarad bob amser.

Byddwch yn wyliadwrus ynghylch sut (mewn person, dros y ffôn, neu drwy gyfryngau cymdeithasol) a lle (llinellau mewnfudo, cyfarfodydd myfyrwyr rhyngwladol ac ati) y gall sgamwyr gysylltu â chi. Pan fyddwch yn pryderu, dylech gysylltu â'r brifysgol. Peidiwch â theimlo pwysau oherwydd terfyn amser neu fygythiadau o ddial.

Cyfrif banc yn wynebu risg

A scammer may phone claiming Gall sgamiwr eich ffonio yn honni ei fod yn gweithio yn eich banc a dweud bod eich cyfrifon yn wynebu risg o ymosodiad. Maent yn eich cynghori i symud eich arian i 'gyfrif diogel' y maent wedi'i sefydlu ar eich cyfer ond mewn gwirionedd cyfrif banc y sgamiwr ydyw.

Ni fydd banc byth yn cysylltu â chi'n annisgwyl, yn gofyn am gyfrineiriau, PINs, manylion eich cyfrif nac yn gofyn i chi symud eich arian.

Rhowch y ffôn i lawr a ffoniwch eich banc o'r rhif sydd ar gefn eich cerdyn banc.

Ni fydd yr Heddlu byth yn gofyn i chi drosglwyddo arian na thalu mewn talebau.

TWYLL RHENT

Gall dod o hyd i rywle diogel, cyfleus a fforddiadwy i fyw ynddo fod yn un o'ch prif bryderon. Yn anffodus, mae sgamwyr yn ymwybodol pa mor bwysig yw llety myfyrwyr a gallent geisio manteisio ar eich angen i ddod o hyd i gartref.

Efallai y gofynnir i chi dalu ffi ymlaen llaw heb weld yr eiddo. Mewn gwirionedd, efallai na fydd yr eiddo'n bodoli, efallai ei fod eisoes yn cael ei rentu neu wedi cael ei rentu i sawl dioddefwr ar yr un pryd.

Yna byddech yn colli'r ffi y gwnaethoch ei thalu ffi ymlaen llaw ac yn methu rhentu'r eiddo roeddech chi'n meddwl eich bod wedi ei sicrhau.

Diogelwch eich hun rhag twyll rhent:

Dim ond pan fyddwch yn siŵr bod yr hysbysebwr yn ddilys y dylech anfon arian i bobl sy'n hysbysebu eiddo i'w rentu.

Os bydd angen i chi sicrhau llety yn y DU o dramor, ceisiwch gymorth y cyflogwr, y brifysgol neu Undeb Myfyrwyr rydych yn symud iddo neu gofynnwch i ffrind, cyswllt neu berthynas wirio a yw'r eiddo yn bodoli ac ar gael.

Dim ond ar ôl i chi neu gyswllt dibynadwy ymweld â'r eiddo gydag asiant neu'r landlord y dylech wneud y taliad.

Peidiwch â theimlo pwysau i drosglwyddo symiau mawr o arian. Byddwch yn amheus os gofynnir i chi drosglwyddo arian drwy wasanaeth trosglwyddo arian.

TWYLL PARSELI

Gall troseddwyr sy'n esgus bod yn swyddoion yr heddlu neu swyddogion tollau gysylltu â chi dros y ffôn neu dros neges destun. Gallant honni eich bod dan ymchwiliad troseddol ar ôl i barsel sydd wedi'i gyfeirio atoch chi gael ei stopio yn eich mamwlad.

Gallant anfon lluniau o gardiau warant /cardiau adnabod ffug yr heddlu a dweud wrthych am beidio â dweud wrth unrhyw un am yr 'ymchwiliad'.

Yna gallant ddweud wrthych am drosglwyddo arian i gyfrif banc yn eich mamwlad er mwyn iddo allu cael ei wirio i sicrhau ei fod yn gyfreithlon. Ni chaiff yr arian hwn ei ddychwelyd; yn hytrach, byddant yn mynnu cael mwy.

Diogelwch eich hunain rhag twyll parseli:

Mae'r sgam hon wedi rhoi myfyrwyr mewn anawsterau ariannol difrifol. Peidiwch â chymryd yn ganiataol mai nhw yw pwy bynnag maent yn honni bod ar alwad ffôn neu neges destun, yn enwedig os byddant yn gofyn am fanylion personol neu ariannol.

Ni fydd yr Heddlu byth yn gofyn am fanylion eich cyfrif banc, gwybodaeth pasbort, cyfeiriadau nac yn gofyn i chi fonitro eich symudiadau dros y ffôn.

Os nad ydych yn siŵr am unrhyw alwadau ffôn, e-byst neu negeseuon, peidiwch â chydymffurfio ag unrhyw beth maent yn gofyn i chi wneud. Siaradwch am y peth gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo neu'r heddlu.

MULOD ARIAN

Mae'r cynllun hwn yn cynnwys person yn cytuno i rannu ei fanylion banc er mwyn rhoi arian yn ei gyfrif. Yna caiff yr arian ei dynnu allan a'i anfon ymlaen – gyda deiliad y cyfrif yn cadw canran ar gyfer ei gydymffurfiaeth.

Mae myfyrwyr yn darged am fod pobl iau yn llai tebygol o gael hanes troseddol ac mae eu cyfrif glân yn llai amheus i fanciau.

Cânt eu recriwtio yn aml drwy'r canlynol:

- E-byst digymell yn gofyn am gymorth
- Cyswllt drwy safleoedd rhwydweithio cymdeithasol
- Swyddi gwag ffug ar wefannau yn esgus bod yn fusnesau dilys
- Mân hysbysebion yn y wasg ac ar-lein sy'n edrych yn ddilys.

Efallai y gwelwch hysbysebion ar-lein dilys ond peidiwch â chael eich twyllo.

Cymerwch eiliad i ystyried yr hyn a gynigir.

Mae telerau megis 'ennill arian o gyfforddusrwydd eich cartref eich hun', 'rhaid bod yn barod i roi manylion banc' a 'gwnewch £250 yr wythnos - nid oes angen profiad' yn arwyddion rhybudd a allai ddangos eich bod yn cael eich targedu fel mul arian.

Os bydd gennych unrhyw wybodaeth am wyngalchu arian, ffoniwch yr Heddlu ar **101** ar gyfer achosion nad ydynt yn rhai brys, neu **999** mewn argyfwng.

Gallwch hefyd gysylltu â Crimestoppers yn ddienw ar **0800 555 111** neu ar-lein ar www.crimestoppers-uk.org

Cofiwch, peidiwch â rhannu na throsglwyddo manylion eich cyfrif banc i deulu/ffrindiau wrth ddychwelyd i'ch mamwlad.

Mae trosglwyddo arian troseddol yn drosedd. Er y gallai ymddangos fel ffordd hawdd o wneud arian, gallai cymryd rhan yn y fath weithgareddau olygu eich bod yn cael cofnod troseddol.

Am ragor o wybodaeth, ewch iwww.nationalcrimeagency.gov.uk/moneymuling

TWYLL TOCYNNAU

Os ydych yn ystyried prynu tocynnau i ddigwyddiad byw, cofiwch edrych allan am arwyddion o dwyll tocynnau.

Mae troseddwyr yn aml yn sefydlu gwefannau neu broffiliau cyfryngau cymdeithasol i werthu tocynnau i gyngherddau neu ddigwyddiadau chwaraeon sydd naill ai'n dwyllodrus neu ddim hyd yn oed yn bodoli.

Gall gwefannau hyd yn oed edrych fel sefydliadau dilys, ond gall newidiadau cynnil yn yr URL ddangos eu bod yn dwyllodrus.

Gallai troseddwyr ddefnyddio lluniau o docynnau sy'n ymddangos yn ddilys i gyflawni troseddau.

Gallant gysylltu â chi dros neges destun, e-bost neu neges uniongyrchol i hysbysebu tocynnau ffug. Maent yn creu postiadau neu dudalennau ffug ar y cyfryngau cymdeithasol i sgamio'r rhai sy'n chwilio am docynnau. Mae bob amser yn fwy diogel archebu tocynnau drwy werthwyr swyddogol sy'n aelodau o'r corff hunanreoleiddio, sef Cymdeithas yr Asiantau Tocynnau a Manwerthwyr (STAR), oherwydd gallai unrhyw beth arall fod yn sgam.

Sut i adnabod twyll tocynnau:

- Rydych yn gweld cynnig am docyn mewn e-bost neu neges destun/neges uniongyrchol.
- Cynigir tocynnau ar gyfer digwyddiad y mae galw mawr amdano neu ddigwyddiad sydd eisoes wedi'i werthu allan am bris 'sy'n rhy dda i fod yn wir'.
- Gofynnir i chi dalu drwy drosglwyddiad banc yn unig ac nid drwy'r dulliau talu diogel a argymhellir gan fanwerthwyr ar-lein ag enw da.
- Rydych yn gweld gwefan sy'n edrych fel sefydliad dilys, ond mae newidiadau cynnil i'r URL.
- Dywedir wrthych y trefnir bod cynrychiolydd cwsmeriaid yn cwrdd â chi y tu allan i'r lleoliad.

SGAMIAU SWYDDI TWYLLODRUS

Yn syml, hysbysebu swyddi ffug ar-lein i geisio targedu pobl sy'n chwilio am swyddi er mwyn dwyn eu gwybodaeth bersonol neu eu harian yw hyn.

Mae hysbysebion swyddi ffug wedi'u llunio i dargedu pobl sy'n chwilio am swyddi er mwyn dwyn eu gwybodaeth bersonol neu eu harian.

Mae sgamiau'n mynd yn hynod o soffistigedig, gan ei wneud yn anodd gwybod beth sy'n ddilys a beth sy'n ffug.

Mae pobl sy'n bachu cyfle yn teilwra sgamiau at gefndiroedd darpar ddioddefwyr cyn eu targedu gyda chelwyddau argyhoeddiadol, gan ymdrechu i gasglu gwybodaeth bersonol a'u twyllo o arian.

Sgamiau Cyffredin

Sgamiau ffioedd ymlaen llaw

Mae twyllwyr yn gofyn am arian ymlaen llaw ar gyfer pethau fel ysgrifennu CV, ffioedd gweinyddol neu gynnal gwiriadau diogelwch cefndirol. Gallant hefyd honni eu bod yn asiantau teithio pan fydd pobl yn chwilio i weithio dramor.

Sgamiau cyfweliadau ffôn premiwm

Gall sgamwyr anfon negeseuon testun neu alwadau wedi'u methu yn gofyn i chi ffonio rhifau ffôn premiwm am gyfweliad ffôn cychwynnol. Gofynnir i chi ddal y lein am gyfnod estynedig, gan wneud i'r alwad bara hyd at awr. Gall costau i ddioddefwyr diniwed ddod i gyfanswm o gannoedd o bunnoedd.

Cofiwch:

- Peidiwch byth â rhoi arian ymlaen llaw am wiriadau cefndirol na ffioedd gweinyddol.
- Os cewch eich gwahodd i wneud cyfweliad dros y ffôn, gwnewch yn siŵr mai'r cyfwelydd sy'n eich ffonio chi – gallech wynebu risg o sgam rhif premiwm.

Twyll hunaniaeth a dwyn hunaniaeth

Mae twyllwr yn esgus bod yn gyflogwyr ac yn gofyn am wybodaeth bersonol, cyfriflenni banc, manylion pasbort a thrwyddedau gyrru fel gwiriadau cyn cyflogi.

Cofiwch:

- Peidiwch â gwneud gwybodaeth bersonol a sensitif yn weladwy ar eich proffiliau cyfryngau cymdeithasol.
- Peidiwch â rhannu unrhyw wybodaeth nes i chi gwrdd wyneb yn wyneb a sicrhau ei fod yn gwmni dilys.

PRYNU/YSGRIFENNU TRAETHODAU AR-LEIN

Efallai y cewch eich temtio i ddefnyddio gwasanaeth ysgrifennu papurau i gyflawni eich aseiniadau. Mae hyn yn anfoesol ac mae hefyd yn farchnad i sgamwyr a gweithgarwch twyllodrus.

Os cewch eich temtio i ddefnyddio melinau traethodau, byddwch yn ymwybodol y gallech fod yn amlygu eich hunain i gael eich sgamio.

Nid yw’n anghyffredin i fyfyrwyr ddod yn ddioddefwyr o gribddeilio, lle bydd troseddwyr yn bygwth cysylltu â phrifysgol y myfyriwr a rhoi gwybod iddi ei fod wedi ceisio prynu traethawd yn gyfnewid am daliad.

BLACMEL RHYWIOL

Mae cribddeilio ar-lein yn fath o flacmel rhywiol. Mae'n cynnwys troseddwyr yn eich targedu drwy apiau caru, cyfryngau cymdeithasol, neges destun neu e-bost ac yn dylanwadu arnoch i rannu lluniau/fideos rhywiol y byddant yn eu defnyddio'n ddiweddarach i fynnu taliadau drwy fygwth eich amlygu'n gyhoeddus.

Mae swyno trwy dwyll ar gyfryngau cymdeithasol yn cyfeirio at yr arfer twyllodrus o greu hunaniaeth ffug ar-lein er mwyn eich twyllo a dylanwadu arnoch. Er mwyn lleihau'r risg o ddod ar draws sgamwyr posibl , gallwch wneud eich proffiliau'n breifat, gan gyfyngu'r mynediad at wybodaeth bersonol a gwneud eich hun yn darged llai atyniadol.

Gall troseddwyr ddefnyddio hunaniaeth ffug i ddod yn ffrindiau â chi ar-lein ac yna bygwth anfon lluniau at eich teulu a ffrindiau.

Sut i ddiogelu eich hun:

- Byddwch yn wyliadwrus wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd. Dim ond pan fyddwch am ei ddefnyddio y dylech actifadu eich camera. Gwnewch yn siŵr ei fod 'i ffwrdd' bob amser pan na fyddwch yn ei ddefnyddio neu defnyddiwch orchudd ar y gwe-gamera. Peidiwch byth â gadael i'ch hun gael eich twyllo i weithgarwch y byddwch yn ei ddifaru yn ddiweddarach.
- Os byddwch yn defnyddio apiau sgwrs fideo, byddwch yn wyliadwrus nad yw'r 'cysylltiadau' bob amser pwy maent yn honni bod. Os byddwch yn galluogi perthynas i ddatblygu byddwch yn wyliadwrus os bydd yn gofyn am bethau anarferol gennych.
- Os byddwch yn siarad â rhywun drwy ddefnyddio gwe-gamera, byddwch yn ofalus beth rydych yn ei ddweud ac yn ei wneud.

Cyngor ar gyfer dioddefwyr blacmel rhywiol

Cysylltwch â'ch heddlu lleol ar unwaith. Bydd yr heddlu yn cymryd eich achos o ddifrif, yn delio gydag ef yn hyderus heb eich barnu am fod yn y sefyllfa hon.

Peidiwch â chyfathrebu ymhellach â'r troseddwyr – cymerwch sgrinluniau o'ch holl ohebiaeth.

Bydd dadactifadu eich cyfrif dros dro yn hytrach na chael gwared arno yn gyfan gwbl yn golygu y bydd y data yn cael eu cadw a bydd hyn yn helpu'r heddlu i gasglu tystiolaeth. Noder, mae e-byst gwe-rwydo torfol am flacmel rhywiol yn gyffredin, a dylid eu hanfon ymlaen i'r Gwasanaeth Adrodd am Negeseuon E-bost Amheus (SERS) yn report@phishing.gov.uk.

Peidiwch â thalu – mae llawer o ddioddefwyr sydd wedi talu wedi parhau i gael mwy o geisiadau am symiau mwy o arian.

Cadwch dystiolaeth – nodwch yr holl fanylion a roddir gan y troseddwyr, er enghraifft, cyfeiriad e-bost, rhif ffôn, cyfrif cyfrwng cymdeithasol y cysylltwyd â chi ohono, Rhif Rheoli Trosglwyddiad Arian, unrhyw fanylion cyfrif banc, unrhyw luniau/fideos a anfonwyd ac ati.

Diogelwch eich cyfrifon – weithiau bydd troseddwyr yn cynnwys eich cyfrinair yn yr ohebiaeth i wneud iddi ymddangos yn fwy dilys. Mae'n debygol eu bod wedi darganfod hyn o achos blaenorol o dorri diogelwch data. Gallwch wirio a yw eich cyfrif wedi cael ei beryglu a chael hysbysiadau yn y dyfodol drwy ymweld â www.haveibeenpwned.com

Blociwch a rhowch wybod – rhowch wybod amdanynt i'r platfform y maent wedi cysylltu â chi arno a blociwch yr unigolyn ar y platfform / yn eich cysylltiadau.

Peidiwch â dileu unrhyw ohebiaeth.

Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod wedi dioddef blacmel rhywiol, peidiwch â theimlo cywilydd oherwydd mae cymorth ar gael.

Peidiwch â mynd i banig. Gall beri gofid mawr i rai pobl, ond mae cymorth, cyngor ac arweiniad ar gael. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

CYMORTH A LLESIANT

Cysylltwch â gwasanaethau llesiant eich prifysgol/goleg i gael cymorth ac arweiniad.

Y Samariaid

Gwasanaeth cymorth emosiynol, cyfrinachol yn rhad ac am ddim ar gael 24/7, 365 diwrnod y flwyddyn i unrhyw un sy'n byw yn y DU ac Iwerddon
Ffoniwch 116 123
www.samaritans.org

Papyrus

Yn darparu cyngor a chymorth cyfrinachol ac yn gweithio i atal hunanladdiad ymysg pobl ifanc yn y DU
www.papyrus-uk.org

CALM

Ymgyrch i geisio lleihau cyfraddau hunanladdiad, yn enwedig ymysg dynion. Mae gan CALM linell gymorth a ffynhonnell sgwrsio ar-lein sydd ar gael 5pm - hanner nos, 365 diwrnod y flwyddyn.
www.thecalmzone.net

GWYBODAETH, CYNGOR A CHANLLAWIAU PELLACH

E-byst Blacmel Rhywiol – y Ganolfan Seiberddiogelwch Genedlaethol (NCSC)
www.ncsc.gov.uk/guidance/sextortion-scams-how-to-protect-yourself

Gwe-rwydo
www.ncsc.gov.uk/collection/phishing-scams

Llinell Gymorth Pornograffi Dial - Blacmel Rhywiol
www.revengepornhelpline.org.uk

Cymorth i Ddioddefwyr
www.getsafeonline.org

Victim Support
www.victimsupport.org.uk/

Take Five
www.takefive-stopfraud.org.uk

Mulod Arian
www.nationalcrimeagency.gov.uk/moneymuling

NODIADAU

Wedi'i greu gan Heddlu'r Alban ar 01/08/2023