



Cyflwyno canolfan gweithredu iechyd meddwl y cyhoedd

Canolfan newydd a
chyfleoedd newydd

Papur briffio:
Fersiwn fer.
Mai 2022

Beth yw Canolfan Gweithredu Iechyd Meddwl y Cyhoedd?

Mae Canolfan Gweithredu Iechyd Meddwl y Cyhoedd yn dîm o seiciatryddion, ymchwilwyr ac arbenigwyr iechyd meddwl sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl y cyhoedd.

Ein rôl ni yw gwneud yn siŵr bod ymyriadau y profwyd eu bod yn atal ac yn trin anhwylder meddwl (cyflyrau neu salwch iechyd meddwl) yn cael eu rhoi ar waith.

Byddwn yn darparu hyfforddiant, yn cynnal ymchwil, yn rhoi cyngor ac yn datblygu argymhellion, i wneud yn siŵr bod ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd yn cael eu cynnal yn llwyddiannus.

Beth yw iechyd meddwl y cyhoedd?

Iechyd meddwl cyhoeddus yw iechyd meddwl y cyhoedd, sef pawb yn y wlad. Nod iechyd meddwl y cyhoedd yw gwella iechyd meddwl a lles pobl trwy wneud newidiadau mewn cymdeithas sy'n effeithio ar grwpiau mawr o bobl ar yr un pryd.

Beth yw ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd?

Mae ymyriadau iechyd meddwl cyhoeddus yn gynlluniau, gweithgareddau a newidiadau trefniadol mewn cymdeithas sy'n anelu at wella iechyd meddwl pobl. Gall ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd weithio ar lefel sylfaenol, eilaidd neu drydyddol:

- Mae ymyriadau sylfaenol yn atal problemau iechyd meddwl rhag dechrau.
- Mae ymyriadau eilaidd yn trin problemau iechyd meddwl cyn gynted â phosibl er mwyn atal problemau rhag datblygu.
- Mae ymyriadau trydyddol yn helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl i ddod yn iach a gallu byw bywydau gwell.

Gall ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd dargedu'r boblogaeth gyfan neu grwpiau o bobl sy'n fwy tebygol o fod ag anhwylder meddwl.

Gellir cynnal ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd mewn gwahanol fathau o leoedd. Gellir eu gwneud mewn ysgolion, canolfannau cymunedol, gweithleoedd, lleoliadau gofal iechyd, elusennau, carchardai, gwasanaethau tai, mewn awdurdodau lleol a llywodraeth ac mewn mannau eraill. Mae angen i bobl sy'n gweithio yn yr holl leoedd gwahanol hyn gydweithio i gyflawni ymyriadau. Gallai pobl sy'n gwneud ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd a sy'n gweithio gyda'i gilydd gynnwys:

- meddygon a phobl eraill sy'n gweithio ym maes gofal iechyd
- economegwyr
- cyflogwyr
- llunwyr polisi
- gweithwyr cymdeithasol
- gweithwyr elusen
- athrawon a phobl sy'n gweithio ym myd addysg.

Mae'n bwysig bod pobl sydd wedi profi problemau iechyd meddwl eu hunain yn rhan o'r gwaith o ddylunio, datblygu a chynnal ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd.

Sut mae ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd yn helpu?

Mae llawer o ffactorau yn cynyddu'r risg o gael problemau iechyd meddwl, ac ni allwn reoli rhai ohonynt. Geneteg, sef cael eich geni yn wryw neu'n fenyw, ac oedran yw rhai o'r ffactorau hyn.

Mae ffactorau eraill y gallwn wneud rhywbeth yn eu cylch. Mae'r rhain yn cynnwys:

- tlodi
- amodau tai gwael
- diffyg cefnogaeth gan y teulu
- gallu pobl i reoli eu hemosiynau
- gwahaniaethu, er enghraifft oherwydd ethnigrwydd neu rywioldeb
- trawma a thrais
- cael eich bwlio
- iechyd corfforol gwael
- yfed gormod o alcohol
- ysmegu
- bod mewn dyled neu'n methu â thalu biliau
- bod yn ddi-waith
- cael eich effeithio gan ryfel a gwrthdaro
- penderfyniadau a wneir gan y llywodraeth

Gall ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd geisio atal y ffactorau hyn rhag digwydd, neu gallant helpu pobl y mae'r problemau hyn yn effeithio arnynt. Mae lleihau'r problemau hyn yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd problemau iechyd meddwl yn datblygu.

Gall ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd helpu pobl sydd eisoes â phroblemau iechyd meddwl. Er enghraifft, drwy roi gwell mynediad iddynt at wasanaethau a thriniaeth iechyd meddwl, atal hunanladdiad a lleihau stigma mewn cymdeithas ynghylch problemau iechyd meddwl.

Mae rhai ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd yn gweithio drwy gynyddu lles pobl. Gall lles olygu pethau gwahanol i wahanol bobl, ond yn gyffredinol mae'n golygu cael boddhad mewn bywyd, cael perthnasoedd (gyda ffrindiau, teulu a phartneriaid), teimlo'n gysylltiedig ac ymgysylltu â bywyd a chymdeithas, a dod o hyd i bleser, ystyr ac ymdeimlad o gyflawniad mewn bywyd.

Mae ymyriadau i wella lles yn cynnwys annog a chefnogi pobl i wneud ymarfer corff, creu gofod a chyfleoedd ar gyfer y celfyddydau a chreadigedd, rhoi mynediad i fwy o bobl i fannau gwyrdd, a helpu pobl i dreulio amser ystyrlon gydag eraill.

Astudiaeth Achos: Lleihau'r defnydd o alcohol yn yr Alban

[Gwerthusiad o isafbris uned \(MUP\) – Alcohol – Pynciau iechyd – Public Health Scotland \[in English\]](#)

Ym mis Mai 2018, yr Alban oedd y wlad gyntaf yn yr Undeb Ewropeaidd i gyflwyno **isafbris uned** am alcohol, sef 50c yr uned o alcohol. Nod isafbris uned yw atal diodydd cryf rhag cael eu gwerthu am brisiau isel, oherwydd eu bod yn aml yn cael eu prynu gan yfwyr sy'n wynebu'r perygl mwyaf o niwed. Mae cyflwyno isafbris uned yn yr Alban wedi arwain at ostyngiad mewn prynu alcohol. Yn 2020, o gymharu â chartrefi yn Lloegr, roedd gan aelwydydd yr Alban ostyngiad o 7g o alcohol fesul oedolyn y dydd pan brynwyd alcohol.

Astudiaeth Achos: Datblygiad Cynnar Plant ym Manceinion Fwyaf

[Tegwch Iechyd yn Lloegr: Adolygiad Marmot 10 Mlynedd yn Ddiweddarach – Y Sefydliad Iechyd \[in English\]](#)

Yn y degawd diwethaf, mae ysgolion a gwasanaethau plant ym Manceinion Fwyaf wedi gwneud ymdrech sylweddol i **wella datblygiad cynnar a lles plant**. Mae hyn wedi cynnwys datblygu'r gweithlu, darparu rhaglenni magu plant a datblygiad plant, a sefydlu Llwybrau Blynyddoedd Cynnar i ddarparu cymorth iechyd, cymdeithasol a lles i rieni a phlant. Cynyddodd canran y plant a gyflawnodd lefel dda o ddatblygiad ym Manceinion Fwyaf 20% dros 5 mlynedd, gan ddangos cyfradd gwelliant gyflymach na Lloegr yn gyffredinol.

Pam mae iechyd meddwl y cyhoedd yn bwysig?

Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin iawn: mae un o bob pedwar o bobl yn profi problemau iechyd meddwl bob blwyddyn.

Mae problemau iechyd meddwl yn aml yn dechrau yn ystod plentyndod, ac, os na chânt eu trin, gallant effeithio ar y person ar hyd ei oes.

Mae problemau iechyd meddwl yn cael effaith fawr ar y boblogaeth, oherwydd eu bod yn achosi trallod i'r bobl sy'n eu profi ac yn gwneud eu bywydau'n fwy anodd. O gymharu â phobl nad oes ganddynt problemau iechyd meddwl, mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol o:

- bod yn ddi-waith, ennill llai o arian neu gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith oherwydd salwch
- cael eu trin yn annheg neu'n wahanol (oherwydd eu problemau iechyd meddwl)
- cael mwy o salwch corfforol a marw yn iau
- cael problemau yn eu perthnasoedd, gyda phartneriaid, teulu a ffrindiau
- gwneud yn llai da yn yr ysgol a chael llai o gymwysterau
- ysmegu mwy, yfed mwy o alcohol a defnyddio mwy o gyffuriau.

Nid yw llawer o bobl ag anhwylder meddwl yn cael cymorth. Gall ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd helpu i atal problemau iechyd meddwl rhag dechrau, a gwella canlyniadau i bobl sy'n eu profi.