

# Gweithgaredd corfforol i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl

## Fframwaith ar gyfer gweithredu yng Nghymru

Mawrth 2026

## Crynodeb Lleyg



## Gall bod yn egniol helpu eich iechyd meddwl

Mae ymchwil yn dangos y gall symud eich corff wneud i chi deimlo'n well os oes gennych broblemau iechyd meddwl cyffredin fel iselder neu bryder. Gall hefyd helpu pobl â chyflyrau mwy difrifol, fel seicosis. Mae astudiaethau'n awgrymu y gall ymarfer corff leihau symptomau seicosis.

Mae gweithgaredd corfforol yn golygu unrhyw symudiad sy'n defnyddio egni, fel cerdded, beicio neu chwarae chwaraeon. Nid oes rhaid iddo fod yn ymarfer corff caled – gall hyd yn oed byrstiau byr o symudiad helpu. Er enghraifft, mae ymgyrch GIG Lloegr Mae Pob Meddwl yn Bwysig yn dweud y gall taith gerdded 10 munud wella eich hwyliau. Yn y DU, mae arbenigwyr iechyd yn argymhell ymarfer corff mewn grŵp fel opsiwn hirdymor da i bobl ag iselder ysgafn neu gymedrol.

## Pam ysgrifennwyd yr adroddiad hwn

Gofynnodd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru i'r Ganolfan Gweithredu Iechyd Meddwl y Cyhoedd ysgrifennu'r adroddiad hwn ar gyfer Llywodraeth Cymru. Y nod oedd edrych ar sut y gall gweithgaredd corfforol gefnogi iechyd meddwl mewn gwahanol leoedd ledled Cymru. Mae'r adroddiad yn cynnwys:

- trosolwg cyffredinol
- enghreifftiau byd go iawn
- adolygiad o dystiolaeth o Gymru
- beth sy'n helpu neu'n ei gwneud hi'n anoddach i raglenni llwyddo.

## Yr hyn a ganfuom

Mae adroddiadau o Gymru yn dangos y gall gweithgarwch corfforol wella iechyd meddwl mewn llawer o leoliadau. Mae rhaglenni cymunedol yn helpu pobl i aros yn egniol ac yn rhoi cefnogaeth gymdeithasol iddynt. Ond mae yna heriau, megis diffyg cyllid a staff hyfforddedig.

Gall ymarfer corff hefyd helpu pobl mewn unedau diogel a charchardai, ond gall hyder isel ac iechyd corfforol gwael ei gwneud hi'n anoddach iddynt ymuno. Gall cynlluniau atgyfeirio ymarfer corff – lle mae pobl yn cael eu hatgyfeirio at raglenni gweithgarwch – wella lles, ond mae cymhelliant a hyder yn aml yn gostwng dros amser.

## Heriau a beth sy'n gweithio

Mae'n anodd gwneud y rhaglenni hyn yn rhan reolaidd o ofal iechyd meddwl. Mae problemau'n cynnwys:

- diffyg gwybodaeth ac adnoddau ymhlith staff gofal iechyd
- cyllid cyfyngedig
- nifer annigonol o weithwyr hyfforddedig.

Fodd bynnag, gall cael staff medrus a rhaglenni wedi'u cynllunio ar gyfer pob lleoliad wneud gwahaniaeth mawr.

## Beth sydd angen digwydd

Mae'r adroddiad yn cynnig canllawiau a fframwaith ar gyfer gweithredu. Mae'r rhain yn berthnasol i Gymru ond gellir eu defnyddio mewn mannau eraill hefyd. Dylai rhaglenni llwyddiannus:

- cynnwys y gymuned
- cynnwys gweithwyr gweithgarwch corfforol hyfforddedig
- cael eu hariannu'n briodol

Mae safonau ansawdd yn annog arweinwyr i ganolbwyntio ar anghenion pob person a chau bylchau mewn cefnogaeth.



