



Canllaw i ASau ar iechyd meddwl a salwch meddwl



Beth i'w wybod, beth i'w wneud, a ble i ddod o hyd
i gefnogaeth

Gobeithiwn y bydd y canllaw hwn i Aelodau'r Senedd yn adnodd gwerthfawr wrth gefnogi staff ac etholwyr.

Mae'n dwyn ynghyd gyngor ymarferol a gwybodaeth iechyd meddwl hygyrch y gellir ei rhannu'n rhwydd.

Mae'r adnodd hwn yn adeiladu ar waith cynharach gan y Grŵp Seneddol Trawsbleidiol (APPG) ar Iechyd Meddwl yn San Steffan, a ddatblygwyd mewn partneriaeth â Choleg Brenhinol y Seiciatryddion, Mind, a Rethink.

Os yw'n ddefnyddiol, byddem yn croesawu'r cyfle i'w adolygu, ei ddiweddarau a'i ailgyhoeddi'n rheolaidd.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Caroline Walters
Pennaeth CBSeic Cymru
Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

caroline.walters@rcpsych.ac.uk

- 3 Canllaw cyfeirio cyflym
- 5 Trosolwg o iechyd meddwl
- 8 Faint o gymorth dylech chi ei roi?
- 13 Sut i helpu rhywun mewn trallod
- 18 Ymdrin ag e-byst a galwadau ffôn heriol
- 20 Canllawiau iechyd meddwl
- 25 Rhestr termau iechyd meddwl
- 29 Cefnogaeth a gwybodaeth bellach

Gosod ffiniau

- Cytunwch ar gylch gwaith clir rhyngoch chi a'ch staff, gan nodi pa gefnogaeth y gellir ei chynnig i etholwyr, beth sydd y tu allan i'r cylch gwaith hwnnw, a sut y dylid uwchgyfeirio materion yn briodol.
- Ni ddisgwylir i chi wneud diagnosis na datrys anghenion iechyd meddwl etholwr, nac i ddarparu cefnogaeth seicolegol i rywun mewn trallod. Eich rôl chi yw gwrando, ymateb gydag empathi, a chyfeirio unigolion at wasanaethau priodol.
- Dylech sefydlu a dilyn gweithdrefnau swyddfa y cytunwyd arnynt ar gyfer rheoli rhyngweithiadau heriol neu gymhleth.
- Dylech barchu cyfrinachedd bob amser. Ni ddylid rhannu gwybodaeth iechyd meddwl person heb ei ganiatâd, oni bai bod pryderon diogelu sy'n gofyn am gamau pellach.

Helpu etholwyr mewn trallod

- Cydnabyddwch deimladau'r person.
- Gwrandewch yn ofalus ac yn sensitif.
- Defnyddiwch gwestiynau agored (pwy, beth, pryd, ble, pam, a sut).
- Defnyddiwch dôn galonogol a gwnewch yn siŵr bod iaith eich corff yn ymatebol.
- Osgowch ganolbwyntio ar iaith negyddol neu opsiynau negyddol.
- Myfyriwch yn ôl ar wybodaeth allweddol i wirio'ch dealltwriaeth.
- Byddwch yn glir ynghylch ffiniau a pheidiwch ag ofni dweud 'na'.
- Cydnabyddwch ddicter, hyd yn oed os yw wedi'i gyfeirio atoch yn annheg.
- Cyflwynwch gyngor fel ystod o opsiynau, a chyfeiriwch at gefnogaeth ychwanegol fel y gall etholwyr wneud dewisiadau gwybodus.

Helpu etholwyr dryslyd sydd heb ffocws

Os yw etholwr yn cael trafferth mynegi ei hun neu ganolbwyntio, gallwch ei gefnogi i gyfathrebu'n gliriach.

- **Byddwch yn rhagweithiol**

gwrandewch am ychydig funudau cyn ceisio arwain y sgwrs at y prif bwynt:

"Felly beth hoffech chi gael help ag ef heddiw?"

- **Ceisiwch eglurhad**

mae'n rhesymol dweud:

"Rydych chi'n rhannu llawer o wybodaeth gyda mi, ond cyn i chi fynd ymlaen mae angen i mi wybod nawr beth yn union rydych chi eisiau fy help ag ef."

- **Crynowch y problemau**

mae hyn yn dangos eich bod wedi gwranddo ac mae hefyd yn helpu i ganolbwyntio'r sgwrs.

- **Tynnwch sylw at unrhyw broblemau sylfaenol**

efallai bod problem allweddol y mae angen delio â hi cyn y gellir mynd i'r afael â'r holl broblemau eraill.

- **Os yw'r brif broblem yn dal yn aneglur**

Gofynnwch i'r person nodi ei bryderon mewn pwyntiau bwled clir a chysylltu â chi unwaith y bydd hyn wedi'i wneud. Os ydyn nhw'n cael trafferth ysgrifennu, cynigiwch helpu i ddrafftio'r pwyntiau allweddol gyda'ch gilydd.

A photograph of a person and a dog walking away from the camera on a dirt path through a dense, green forest. The person is wearing a brown jacket and light blue trousers, carrying a white bag. The dog is a small, dark-colored dog. The path is surrounded by tall grass and dense foliage. The text is overlaid on the left side of the image.

Trosolwg o iechyd meddwl

Rhai o'r problemau iechyd meddwl
mwyaf cyffredin

Anhwylderau gorbryder

Mae pryder yn deimlad normal rydyn ni i gyd yn ei brofi wrth wynebu sefyllfaoedd bygythiol neu anodd. Ond os yw'r teimladau hyn yn parhau neu'n ein llethu, gallant atal pobl rhag gwneud pethau bob dydd. Mae anhwylderau pryder yn cynnwys:

- **Ymosodiadau panig** – ymosodiadau sydyn, anrhagweladwy a dwys o bryder, ynghyd ag ofn o berygl neu drychineb sydd ar fin digwydd.
- **Ffobia** – ofn eithafol o rywbeth nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn ei ystyried yn beryglus nac yn drafferthus.
- **Anhwylder Obsesiynol-Gymhellol (OCD)** – meddyliau pryderus neu ingol (obsesiynau), a chynryfiadau cryf i gyflawni gweithredoedd ailadroddus (cymhellion), megis ailadrodd ymadrodd penodol i atal niwed rhag dod i rywun annwyl.
- **Anhwylder Straen Ôl-drawmatig (PTSD)** – gall ddatblygu ar ôl profiad neu ddigwyddiad trawmatig. Gall symptomau gynnwys trallod dwys, sensitifrwydd emosiynol, anhawster canolbwyntio, ac ailbrofi agweddau ar y trawma drwy ôl-fflachiau clir, meddyliau ymwithiol neu hunllefau.
- **Anhwylder Pryder Cyffredinol (GAD)** – cyflwr parhaus o bryder a all gynnwys meddyliau prysur iawn neu anallu i ganolbwyntio.

Anhwylderau hwyliau

Fe'i gelwir hefyd yn anhwylderau affeithiol. Mae pobl yn profi newidiadau neu aflonyddwch yn eu hwyliau, fel arfer yn cynnwys naill ai mania (cyffro) neu iselder. Mae anhwylderau hwyliau yn cynnwys:

- **Iselder** – yn cynnwys symptomau ysgafn i ddifrifol sy'n effeithio ar hwyliau, megis tristwch dwys, colli mwynhad, neu ddiffyg cymhelliant. Bydd tua 1 o bob 5 o bobl yn ei brofi yn ystod eu hoes. Gall hyn amharu ar fywyd bob dydd unigolyn. Yn aml nid yw'r teimladau hyn yn diflannu ar ôl ychydig wythnosau, neu maent yn dychwelyd am gyfnodau o ddyddiau neu wythnosau ar y tro. Gall iselder atal pobl rhag byw'r bywyd y maent yn dymuno ei fyw, ac mae iselder difrifol yn gysylltiedig â risg o hunanladdiad.
- **Anhwylder deubegynol** – a elwid gynt yn iselder manig, mae'n cynnwys newidiadau eithafol mewn hwyliau, o gyfnodau o ymddygiad gorfywiog a chyffrous (a elwir yn 'mania') i iselder dwfn. Rhwng y cyfnodau uchel ac isel difrifol hyn, gall fod cyfnodau o sefydlogrwydd. Mae gwahanol fathau o anhwylder deubegynol, ac maent i gyd yn effeithio ar gyflwr hwyliau.

Anhwylderau seicotig

Seicosis yw pan fydd rhywun yn canfod neu'n dehongli digwyddiadau'n wahanol i'r bobl o'u cwmpas. Gall symptomau amrywio o berson i berson ac efallai y byddant yn newid dros amser. Gallant gynnwys anhawster canolbwyntio, pryder, anniddigrwydd, ac anawsterau cysgu.

Dau o'r symptomau mwyaf cyffredin o seicosis yw rhithwelediadau (pan fydd rhywun yn clywed, arogl, teimlo neu weld pethau na all eraill) a rhithdybiau (credoau a gaiff eu dal er gwaethaf tystiolaeth gref i'r gwrthwyneb). Mae anhwylderau seicotig yn cynnwys:

- **Sgitsoffrenia** – mae sgitsoffrenia yn aml yn cael ei gamddeall a'i stigmatiddio. Mae sgitsoffrenia yn ddiagnosis y gellir ei roi i rywun os ydynt yn profi rhai o'r symptomau canlynol: anhawster canolbwyntio, mynd yn swil, colli diddordeb mewn pethau, clywed lleisiau neu brofi rhithwelediadau. I rai pobl gall y profiadau neu'r credoau hyn ddechrau digwydd yn eithaf sydyn, ond i eraill gallant ddigwydd yn fwy graddol.
- **Anhwylder sgitsoaffeithiol** – mae gan bobl sydd wedi cael diagnosis o anhwylderau sgitsoaffeithiol gyfuniad o symptomau tebyg i sgitsoffrenia ac anhwylder deubegynol.

Problemau bwyta

Nodweddir problemau bwyta gan berthnasoddd anodd â bwyd a bwyta. Maent yn cynnwys ymddygiadau a allai fod yn niweidiol, fel ymarfer corff yn ormodol, neu fwyta llawer iawn o fwyd ar unwaith. Gall problemau bwyta effeithio ar unrhyw un, waeth beth fo'u cefndir. Gan eu bod yn aml yn gysylltiedig â menywod ifanc, gall fod yn anoddach i ddynion a phobl hŷn geisio cymorth. Gall fod nifer o achosion, megis profiadau bywyd anodd, problemau iechyd corfforol a meddyliol, problemau teuluol neu bwysau cymdeithasol.

- **Anorecsia Nerfosa** – mae'n cynnwys rheoli arferion bwyta'n llym, a nodweddir gan beidio â bwyta neu fwyta ychydig iawn. Gall effeithio ar bob agwedd ar fywyd rhywun a gall fod yn salwch sy'n peryglu bywyd.
- **Bwlimia** – yn fwy cyffredin nag anorecsia, fe'i nodweddir gan benodau cylchol o fwyta symiau mawr o fwyd, ac yna ymddygiadau sydd â'r nod o wrthweithio'r effeithiau.
- **Bwyta cymhellol** – efallai bod pobl wedi dod i ddibynnu ar fwyd am gefnogaeth emosiynol i guddio problemau eraill yn eu bywyd.
- **Gorfwyta mewn pyliau** – yn aml caiff ei sbarduno gan ofid dwys ac mae'n cynnwys bwyta symiau mawr iawn o fwyd, yn aml yn uchel mewn calorïau, i gyd ar unwaith.

From Crisis

111 Press 2
for Mental
Health

NATIONAL

COMMISSION

ON

IMPLEMENTATION!

Faint o gymorth
dylech chi ei roi?

YN HYTRACH NA CHEISIO GWNEUD DIAGNOSIS O BROBLEMAU IECHYD MEDDWL ETHOLWR NEU EU DATRYS, Y FFORDD ORAU O GEFNŌGI RHYWUN YW GWRANDO'N SENSITIF A'U CYFEIRIO AT FFYNONELLAU CYMORTH MWY PRIODOL.

Er mwyn cefnogi hyn yn effeithiol, gallai fod yn ddefnyddiol bod yn ymwybodol o'r canlynol:

- **Gosod ffiniau** – i amddiffyn eich lles eich hun ac i sicrhau nad yw un unigolyn yn derbyn cyfran anghymesur o'ch amser.
- **Annog ceisio cymorth priodol** – arwain etholwyr i gael gafael ar wasanaethau addas yn unol â'u hanghenion unigol.
- **Sefydlu arferion swyddfa cefnogol** – i sicrhau dulliau cyson ac i gefnogi chi eich hun a'ch cydweithwyr.
- **Cyfrinachedd a diogelu data** – bod yn glir ynghylch pa gymorth y gallwch ei ddarparu, beth sydd tu hwnt i'ch cylch gwaith, a sut y dylid trin gwybodaeth yn briodol.

Ceir canllawiau pellach ar gyfathrebu â rhywun mewn trallod yn y bennod nesaf.

Gosod ffiniau a meithrin hyder

Mae'n bwysig sefydlu ffiniau gyda'ch etholwr yn gynnar fel eu bod nhw'n gwybod beth allwch chi a beth na allwch chi ei wneud. Bydd hyn yn helpu i osgoi sefyllfaoedd lle mae'ch etholwr yn dod yn rhy ddibynnol arnoch chi. Ni fydd perthnasoedd dibynnol yn eich helpu chi na'r etholwr yn y tymor hir.

Bydd cael ffiniau clir hefyd yn helpu i feithrin eich hyder i gefnogi pobl.

Fe allech chi nodi:

- Faint o amser y byddwch chi'n gallu ei ddarparu.
- Pa mor rheolaidd y dylai etholwr gysylltu â chi, a sut.
- Pa broblemau y byddwch chi'n gallu eu helpu gyda nhw a beth na allwch chi.

Awgrymu bod etholwr yn ceisio cymorth gyda'i iechyd meddwl

Gall fod yn anodd gwybod a ddylech chi awgrymu bod eich etholwr yn ceisio cymorth proffesiynol ar gyfer eu hiechyd meddwl. Ni fydd gan bawb sydd mewn trallod broblem iechyd meddwl, felly efallai na fydd cyfeirio at gymorth meddygol bob amser yn briodol.

Nid oes rheol gadarn ar gyfer pryd y dylech chi sôn am wasanaethau iechyd meddwl. Os penderfynwch chi wneud hynny, meddyliwch am yr iaith rydych chi'n ei defnyddio - mae'n bwysig gweithredu gyda sensitifrwydd a pharch.

Er enghraifft, mae awgrymu bod gan rywun

"lawer i ymdopi ag ef ac y gallai elwa o siarad â rhywun amdano"

yn wahanol i awgrymu'n uniongyrchol bod gan y person broblem iechyd meddwl.

Sefydlu arferion swyddfa cefnogol

Mae'n bwysig ystyried yr effaith y gallai'r cyfarfodydd hyn ei chael ar eich lles eich hun a lles eich cydweithwyr. Gall cymryd rhai camau paratoadol syml helpu i greu amgylchedd gwaith cefnogol a gwydn. Lle bo modd, sefydlwch y canlynol yn eich swyddfa:

- **Cylch gwaith 'hawdd ei gyfeirio ato'** – cytunwch, fel tîm, ar yr hyn y gallwch a'r hyn na allwch gefnogi etholwyr ag ef. Nodwch hyn yn ysgrifenedig a chyfeiriwch ato pan fydd ceisiadau y tu allan i'ch cylch gwaith.
- **Proses ar gyfer ymdrin â chyfarfodydd heriol** – datblygu dull cyson i staff ei ddilyn. Mae'r adran nesaf yn darparu canllawiau i lywio hyn, gan gynnwys pryd y gallai fod yn briodol i'r ASau ymyrryd.
- **Diwylliant o adrodd yn ôl ac adlewyrchu** – cytuno ar broses ar gyfer trafod rhyngweithiadau heriol, gan gynnwys adrodd yn ôl gyda chydweithwyr. Ceisio a chynnig sicrwydd ac adborth adeiladol ar y dull a gymerwyd a'r canllawiau a ddarparwyd.
- **Cofnod o ohebiaeth ailadroddus** – cadwch log fel y gall cydweithwyr olrhain cyswllt blaenorol, ymatebion, a chmau a gymerwyd.
- **Cysylltiadau iechyd meddwl proffesiynol** – ymgyswrtio â gwasanaethau lleol a meithrin cysylltiadau â thimau iechyd meddwl cymunedol neu weithwyr proffesiynol perthnasol eraill, a all ddarparu cyngor ac arweiniad pan fo angen cymorth mwy arbenigol.

Cyfrinachedd a diogelu data

Mae gwybodaeth am iechyd meddwl etholwr yn ddata personol sensitif. Mae angen caniatâd cyn y gall AS rannu neu ddatgelu'r wybodaeth hon ag eraill. Weithiau, gall caniatâd fod yn ymhlyg – er enghraifft, lle mae etholwr yn nodi'n glir ei fod am i chi ddefnyddio gwybodaeth am ei iechyd meddwl i helpu i fynd i'r afael â'i broblem gwaith achos. Mae'r pwyntiau canlynol yn nodi arfer da:

- Gwiriwch bob amser gyda'ch etholwr pa wybodaeth sydd i'w datgelu a pha gamau y byddwch yn eu cymryd ar eu rhan.
- Gwiriwch bob amser beth y gofynnir i chi ei wneud.
- Dim ond i'r graddau y mae'n gwbl berthnasol ac yn angenrheidiol i ddelio â'r mater penodol y gofynnir i chi helpu ag ef y dylech ddatgelu gwybodaeth am iechyd meddwl.
- Lle bo'n bosibl, ceisiwch ganiatâd ysgrifenedig ar gyfer datgelu ac ar gyfer eich cynllun gweithredu. Os nad oes amser i gael caniatâd ysgrifenedig, dylech geisio caniatâd llafar a gwneud nodyn ohono.

Mewn rhai amgylchiadau, gallwch gyfleu gwybodaeth am iechyd meddwl rhywun i drydydd parti; lle mae'n ymwneud ag atal neu ganfod trosedd, erlyn troseddwr neu asesu neu gasglu trethi. Yn yr amgylchiadau hyn, dylid trosglwyddo'r wybodaeth berthnasol i'r heddlu.

Gall etholwr gysylltu â chi ynglŷn ag iechyd meddwl rhywun arall, megis ffrind neu aelod o'r teulu. Yn yr achosion hyn, dylech geisio sefydlu dymuniadau'r trydydd parti ac a ydynt yn cydsynio i chi weithredu ar eu rhan.

Gall sefydlu arfer da clir helpu i benderfynu pryd mae'n briodol datgelu gwybodaeth am iechyd meddwl person. Os ydych chi'n ansicr sut i fwrw ymlaen, ceisiwch gyngor cyfreithiol.



Sut i helpu rhywun
mewn trallod



**BYDD Y RHAN FWYAF O ASAU A'U
STAFF YN DOD I GYSYLLTIAD AG
ETHOLWYR MEWN TRALLOD.**

**BOED HYN WYNEB YN WYNEB,
DROS Y FFÔN, AR GYFRYNGAU
CYMDEITHAŞOL, NEU DRWY
GYSWLLT YSGRIFENEDIG
(LLYTHYRAU NEU E-BOST), MAE'R
RHEOLAU SYLFAENOL AR GYFER
HELPU RHYWUN YR UN PETH:**

- Cynigiwch amrywiaeth o opsiynau yn hytrach na rhoi cyfarwyddiadau.
- Osgowch ganolbwyntio ar iaith neu ganlyniadau negyddol.
- Byddwch yn glir ac yn realistig ynglŷn â'r hyn y gallwch ei gynnig, yn unol â'ch cylch gwaith.
- Byddwch yn barod i ddweud 'na', a rheoli disgwyliadau gydag empathi heb gymryd sefyllfa'r person arnoch eich hun.
- Cydnabyddwch ddicter person yn hytrach na mynd yn amddiffynnol - hyd yn oed os yw wedi'i gyfeirio atoch chi neu'ch gweithredoedd.

Tôn ac iaith

Gall sut rydych chi'n siarad â rhywun mewn trallod gael effaith ar sut maen nhw'n teimlo. Dylech chi ystyried sut y bydd y person arall yn dehongli'r ffordd rydych chi'n rhyngweithio â nhw. Gall fod yn ddefnyddiol defnyddio'r technegau canlynol i sicrhau eich bod chi'n ymddangos yn empathetig ac yn ymddiddori ynddyn nhw:

Defnyddiwch dôn galonogol a dangoswch iaith y corff ymatebol – cadwch gyswllt llygad, nodiwch, a defnyddiwch ymadroddion syml i ddangos dealltwriaeth.

Gwrandewch yn sensitif – gadewch i'r person siarad yn rhydd a pheidiwch â thorri ar draws. Os byddant yn crio neu'n torri i lawr, gadewch iddynt fynegi eu teimladau heb eu rhuthro:

- *"Cymerwch eich amser; mae'n rhaid ei bod hi'n anodd i chi ymdopi â phopeth ar hyn o bryd."*

Cydnabyddwch sut mae'r person yn teimlo – ond defnyddiwch ddatganiadau sy'n niwtral neu'n gefnogol:

- *"Mae'n ddrwg iawn gen i eich bod wedi profi hyn..."*
- *"Mae hyn yn swnio fel sefyllfa ofidus/rhwystredig i chi..."*
- *"Rhaid eich bod chi'n cael amser anodd."*

Dilyswch a sicrhewch – cynorthwywch y person i deimlo gobaith ac optimistiaeth. Gallwch ddweud wrthynt nhw fod gan lawer o bobl brofiadau tebyg hefyd. Os ydyn nhw wedi dweud wrthynt chi am broblem iechyd meddwl benodol, gallech chi ddweud:

- *"Mae llawer o bobl yn profi problemau iechyd meddwl."*
- *"Mae gwahanol driniaethau ar gael sy'n ddefnyddiol i bobl."*

Osgowch ddefnyddio datganiadau a all ymddangos fel eu bod yn bychanu teimladau rhywun, megis:

- *"Byddwch chi'n teimlo'n well yfory."*
- *"Paid â phoeni amdano."*

Wedi gwrando ar y person, cyflwynwch nodyn cadarnhaol a chyfeiriadau at gymorth pellach:

- *"Rwy'n gwerthfawrogi ei fod yn helpu siarad am y sefyllfa. Gallaf eich helpu gydag A, ond nid wyf yn gallu eich helpu gyda B. Fodd bynnag, gallaf awgrymu rhai opsiynau ar gyfer lle gallech ddod o hyd i gymorth pellach gyda B, os hoffech."*

Beth alla i ei wneud os yw rhywun yn profi argyfwng?

Mae cyfryngau cymdeithasol yn rhoi mynediad uniongyrchol i bobl at ASau mewn ffordd nad ydynt erioed wedi'i chael o'r blaen. Meddyliwch am sut y gallech chi a'ch tîm ymateb os bydd rhywun yn cysylltu â chi mewn trallod drwy gyfryngau cymdeithasol, er enghraifft:

C: @AS Rydw i wedi bod yn teimlo'n ofnadwy a'r unig ffordd y gallaf ymdopi yw trwy hunan-niweidio.

A: @etholwr Mae'n swnio fel eich bod chi'n cael amser anodd. Os hoffech chi siarad â rhywun, mae'r Samariaid ar gael 24/7 ar 116 123. Cymerwch ofal.

C: @AS Alla i ddim ymdopi mwyach. Mae fy mywyd yn ddibwrpas. Pan fydd fy mhartner yn mynd i'r gwaith, rydw i'n mynd i ddod â phopeth i ben.

A: @etholwr Rwy'n poeni'n fawr amdanoch chi. Mae'r Samariaid yn gwrando 24/7 ar 116 123. Am gymorth brys ffoniwch 999 neu ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf. Cymerwch ofal.

Os ydych chi'n credu bod etholwr rydych chi mewn cysylltiad ag ef, naill ai dros y ffôn neu wyneb yn wyneb, yn profi argyfwng iechyd meddwl difrifol, neu'n mynegi meddyliau neu deimladau hunanladdol, mae yna sawl peth y gallech chi eu gwneud:

- **Ceisiwch ymddangos yn dawel ar y tu allan**, er y gall hyn fod yn anodd ei wneud.
- **Gofynnwch i'r person** a oes unrhyw un yr hoffent i chi gysylltu ag ef ar eu rhan. Gallai hyn fod yn ofalwr, ffrind, aelod o'r teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.
- **Awgrymwch** fod y person yn cysylltu â'u Meddyg Teulu neu eu Cydlynnydd Gofal (os oes ganddynt un) yn uniongyrchol.
- **Awgrymwch** fod y person yn cysylltu â'u Tîm Argyfwng lleol.
- Gallech awgrymu bod y person yn mynd i'r **ganolfan galw heibio neu argyfwng leol**, neu os nad yw hyn yn bosibl, yr adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf. Mewn rhai ardaloedd gall pobl fynd yn uniongyrchol i dai argyfwng, ond mae'n werth gwirio ymlaen llaw eu bod yn derbyn hunanatgyfeiriadau yn eich ardal cyn i chi anfon rhywun yno.
- Awgrymwch fod y person yn cysylltu â **gwasanaeth gwrando** fel y Samariaid (116 123) neu linell gymorth iechyd meddwl CALL (0800 132 737).

Beth ddylwn i ei wneud os oes risg o niwed?

Os ydych chi'n poeni'n ddifrifol bod rhywun mewn perygl o niweidio ei hun, chi neu eraill, dylech chi gysylltu â'r gwasanaethau brys drwy ffonio 999.

Dylech esbonio i'r gweithredwr eich bod chi'n poeni am iechyd meddwl rhywun a'u diogelwch neu ddiogelwch eraill. Gall y gweithredwr 999 ofyn am anfon ambiwlans. Gall yr heddlu fynychu.

Weithiau gall cysylltu â'r gwasanaethau brys arwain at gadw person o dan adrannau o'r Ddeddf Iechyd Meddwl. Ni ddylai hyn eich atal rhag cymryd camau gweithredu, ond efallai yr hoffech ddarllen mwy am yr hyn y mae hyn yn ei olygu i'r person dan sylw.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth yn y rhestr termâu.

Beth ddylwn i ei wneud os yw'r person yn mynd yn flin neu'n gamdriniol

Er ei fod yn brin, yn achlysurol iawn gall pobl fynd yn ymosodol neu'n fygythiol. Os felly, eich diogelwch personol ddylai fod eich blaenoriaeth gyntaf bob amser.

- Cydnabyddwch y dicter yn hytrach na cheisio amddiffyn eich hun, hyd yn oed os yw'r dicter wedi'i gyfeirio atoch chi neu at eich gweithredoedd.
- Os bydd rhywun yn mynd yn sarhaus neu'n gamdriniol, torrwyd ar draws nhw'n gwrtais ond yn bendant i ddweud eich bod chi'n gweld yr iaith neu'r tôn yn annerbyniol a gofynnwch iddyn nhw ei gymedroli.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhoi cyfle iddyn nhw roi'r gorau i fod yn gamdriniol neu'n sarhaus fel y gall y sgwrs barhau.
- Os ydyn nhw'n amharod neu'n methu â rhoi'r gorau i fod yn sarhaus neu'n gamdriniol yna esboniwch faint o allu sydd gennych i'w helpu. Esboniwch fod croeso iddyn nhw ffonio/dod yn ôl gydag ymholiad perthnasol cyn belled nad ydyn nhw'n sarhaus.
- Nodwch eich bod chi'n mynd i derfynu'r alwad a rhoi'r ffôn i lawr, neu ofyn i'r person adael yr adeilad.
- Os ydych chi'n teimlo eich bod chi mewn perygl, dilynwch ganllawiau eich swyddfa ac, os oes angen, ffoniwch yr heddlu.



Ymdrin ag e-byst a galwadau ffôn heriol

**GALL CYSWLLT AILADRODDUS GAN
ETHOLWYR FOD YN HER WEITHIAU.**

**GALL YR AWGRYMIADAU HYN EICH
HELPU I FYND I'R AFAEL A
CHYSWLLT HERIOL MEWN MODD
CADARNHAOL, GYDA'R BWRIAD O'I
DDIRŴYN I BEN:**

- Arhoswch yn dawel ac yn bendant yn eich ymatebion, heb fynd yn ymosodol.
- Cyfeiriwch at unrhyw gyswllt blaenorol a gofnodwyd yn y log cyswllt, gan gynnwys yr hyn y mae'r unigolyn wedi'i angen a sut rydych chi wedi'u cefnogi yn y gorffennol.
- Gofynnwch a oes unrhyw beth pellach y gallwch chi helpu ag ef.
- Byddwch yn glir ynghylch eich rôl a'ch cyfrifoldebau, ac esboniwch os yw rhywbeth y tu allan i'r hyn y gallwch chi gynorthwyo ag ef.
- Lle bo'n briodol, cyfeiriwch at ffynonellau cymorth eraill neu wasanaethau perthnasol.
- Os oes angen, byddwch yn gadarn ac yn uniongyrchol, a gofynnwch yn glir i'r unigolyn beidio ag anfon negeseuon e-bost pellach na gwneud galwadau ffôn.
- Os yw'r cais hwn wedi'i wneud, gallwch ddewis sgrinio galwadau neu negeseuon e-bost a pheidio ag ymateb ymhellach.

Canllawiau iechyd meddwl



Cymorth, gofal a thriniaeth

- 🔗 Budd-daliadau, cymorth ariannol a chyngor ar ddyledion
- 🔗 Therapi electrogynhyrfol (ECT)
- 🔗 Therapi ymddygiad gwybyddol (CBT)
- 🔗 Tribiwnlysoedd Iechyd Meddwl

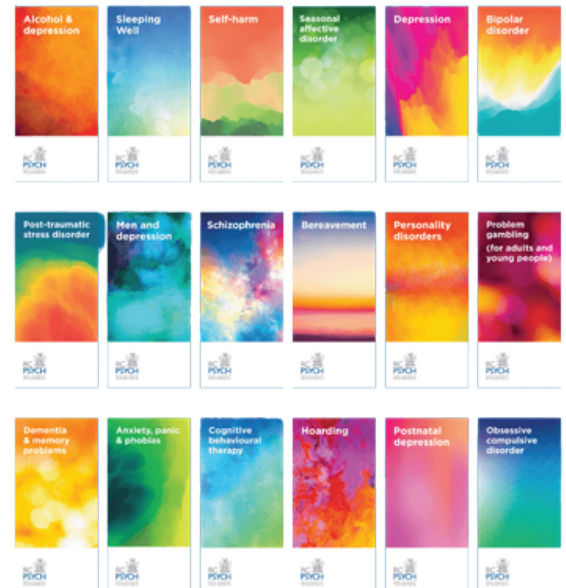
Meddyginiaeth

- 🔗 Cyffuriau gwrth-iselder
- 🔗 Gwrthseicotigau sy'n rhyddhau'n araf trwy bigiad (depo)
- 🔗 Isotretinoin ac iechyd meddwl
- 🔗 Rhoi'r gorau i gymryd cyffuriau gwrth-iselder

Mae ein gwybodaeth iechyd meddwl wedi'i hysgrifennu gan seiciatryddion mewn cydweithrediad â chleifion a gofawyr.

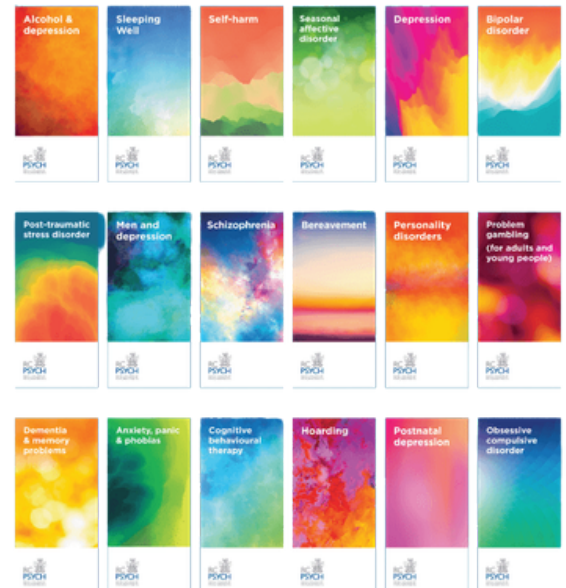
Mae'r wybodaeth yn cael ei hadolygu a'i diweddarau'n rheolaidd.

Mae canllawiau ychwanegol ar gael yn [Saesneg](#). Rydym yn gweithio i gyfieithu ein holl adnoddau i'r Gymraeg.



Salwch a phroblemau

- 🔗 ADHD mewn oedolion
- 🔗 Alcohol, iechyd meddwl a'r ymennydd
- 🔗 Anhwylder deubegynol
- 🔗 Anhwylder gamblo
- 🔗 Anhwylder gorfwyta mewn pyliau
- 🔗 Anhwylder obsesiynol cymhellol (OCD)
- 🔗 Anhwylder personoliaeth
- 🔗 Anhwylder sgitsoaffeithiol
- 🔗 Anhwylder straen wedi trawma (PTSD)
- 🔗 Awtistiaeth ac iechyd meddwl
- 🔗 Cannabis ac iechyd meddwl
- 🔗 Cysgu'n dda
- 🔗 Gorbryder ac Anhwylder Gorbryder Cyffredinol
- 🔗 Iselder mewn oedolion hŷn
- 🔗 Iselder mewn oedolion
- 🔗 Seicosis
- 🔗 Sgitsoffrenia
- 🔗 Ymdopi ar ôl digwyddiad trawmatig



Iechyd meddwl plant a phobl ifanc

- ADHD mewn plant a phobl ifanc
- Gofid a thrawma mewn plant a phobl ifanc
- Gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc (CAMHS)
- Hunan-niweidio
- Iselder
- Problemau ymddygiad
- Salwch corfforol ac iechyd meddwl mewn plant
- Ticiau a Syndrom Tourette

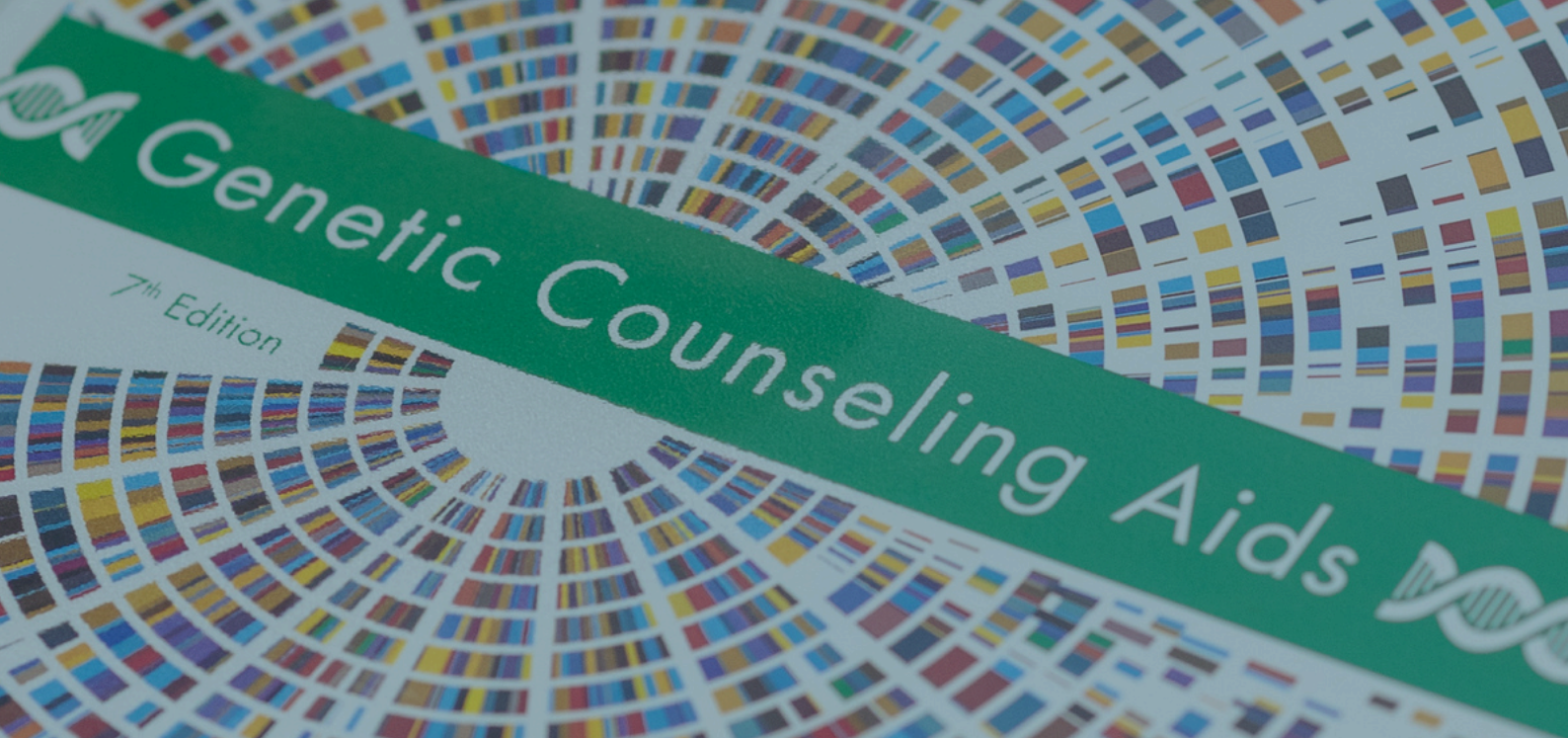


Cyfieithiadau

Rydym wedi bod yn gweithio gyda'n partneriaid yn Clear Global i sicrhau bod ein hadnoddau mor hygyrch â phosibl.

Rydym yn cynyddu ein [llyfrgell](#) yn gyflym.

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| Almaeneg | Rwsieg |
| Arabeg | Saesneg |
| Bengaleg | Sbaeneg |
| Eidaleg | Siapaneg |
| Fietnameg | Sindhi |
| Ffrangeg | Somalieg |
| Groeg | Swahili |
| Gwjarati | Tamil |
| Hindi | Telugu |
| Marathi | Tsieinëeg |
| Perseg (Ffarsi) | Wcreineg |
| Portiwgaleg | Wrddw |
| Pwnjabeg | |
| Pwyleg | |
| Rwmaneg | |



Rhestr termau
iechyd meddwl

Cael eich cadw yn orfodol

Mae cael eich cadw mewn ysbyty yn golygu cael eich cadw yn yr ysbyty o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983. Gall hyn ddigwydd os yw person mewn perygl i'w iechyd neu ddiogelwch ei hun, neu i amddiffyn eraill. Mae gwahanol fathau o adrannau, pob un â'i reolau ei hun ynghylch cadw yn yr ysbyty. Mae hyd yr amser y gallai fod angen i rywun aros yn yr ysbyty yn dibynnu ar yr adran y cânt eu rhoi oddi tani. Mae'n bwysig nodi nad yw pawb sy'n derbyn triniaeth yn yr ysbyty yn cael eu cadw mewn ysbyty. Gellir derbyn pobl yn wirfoddol hefyd, fel cleifion anffurfiol.

Cydlynnydd Gofal

Y prif bwynt cyswllt a chefnogaeth i rywun sydd angen gofal iechyd meddwl parhaus. Maent yn cadw mewn cysylltiad agos pan fydd rhywun yn derbyn gofal iechyd meddwl ac yn monitro sut mae'r gofal hwnnw'n cael ei ddarparu - yn enwedig y tu allan i'r ysbyty. Maent hefyd yn gyfrifol am asesu anghenion iechyd a gofal cymdeithasol rhywun o dan y Dull Rhaglen Ofal. Gallai cydlynnydd gofal fod yn unrhyw weithiwr gofal iechyd meddwl proffesiynol, er enghraifft nyrs, gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr iechyd meddwl arall - pwy bynnag a ystyrir yn briodol ar gyfer sefyllfa'r person.

Cyffuriau gwrth-iselder

Meddyginiaethau a ddefnyddir weithiau i drin iselder, pryder, problemau obsesiynol a phoen.

Cyffuriau gwrthseicotig

Meddyginiaethau a ddefnyddir i drin seicosis.

Cynlluniau Cyfeillio

Darparu cyfeillgarwch a chefnogaeth i bobl â salwch meddwl.

Deddf Galluedd Meddyliol (2005)

Mae'r Ddeddf yn darparu fframwaith cyfreithiol ar gyfer gwneud penderfyniadau er budd gorau pobl sydd heb y gallu i wneud penderfyniad penodol ar adeg benodol. Gall y penderfyniadau hyn gynnwys materion fel rheoli cyllid, penderfynu ble mae rhywun yn byw, neu gytuno i driniaeth feddygol.

Deddf Iechyd Meddwl (1983) (diweddarwyd 2025)

Dyma'r gyfraith sy'n berthnasol i Gymru a Lloegr sy'n caniatáu i bobl gael eu cadw yn yr ysbyty yn erbyn eu hewyllys os oes ganddynt salwch meddwl ac os ydynt yn peri risg iddynt eu hunain neu i eraill.

Eiriolaeth

Y broses o gefnogi a galluogi pobl i fynegi eu barn a'u pryderon, cael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau; amddiffyn a hyrwyddo eu hawlau a'u cyfrifoldebau ac archwilio dewisiadau ac opsiynau. Mae gan rai pobl hawl i gymorth Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol.

Eiriolwr

Person sy'n gallu sicrhau bod llais rhywun yn cael ei glywed mewn amseroedd o angen. Gall cael eiriolwr fod yn ddefnyddiol mewn sefyllfaoedd lle mae rhywun yn ei chael hi'n anodd mynegi ei farn, neu i wneud i bobl wrando arnyn nhw a'u hystyried.

Eiriolwr Galluedd Meddyliol Annibynnol

Eiriolwr wedi'i hyfforddi'n arbennig sy'n cefnogi pobl sydd heb y gallu i wneud rhai penderfyniadau. Rhaid i gyrff y GIG ac awdurdodau lleol ystyried barn yr Eiriolwr Galluedd Meddyliol Annibynnol wrth wneud penderfyniadau ar ran y person hwnnw. Fel arfer, cânt eu penodi gan awdurdodau lleol yn Lloegr, a chan Fyrddau Iechyd Lleol neu gyrff GIG eraill yng Nghymru. Rhaid iddynt fod yn annibynnol, gweithredu gyda gonestrwydd, a chael y profiad a'r hyfforddiant sydd eu hangen i gyflawni'r rôl hon yn effeithiol.

Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol

Eiriolwr sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig i helpu pobl i ddeall eu hawliau o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983, yn enwedig os ydynt yn cael eu cadw yn y ddalfa. Gallant wrando ar yr hyn y mae'r person ei eisiau, eu helpu i fynegi eu barn, a siarad ar eu rhan os oes angen.

Galluedd Meddyliol

Y gallu i ddeall gwybodaeth, gwneud penderfyniadau a chyfleu penderfyniadau. Os nad yw rhywun yn deall y wybodaeth ac yn methu â gwneud penderfyniad am ei ofal, dywedir ei fod yn brin o alluedd. Gweler hefyd y Ddeddf Galluedd Meddyliol (2005).

Gwarcheidiaeth

Dyma pryd y penodir person, a elwir yn 'warcheidwad', i gefnogi rhywun i fyw mor annibynnol â phosibl yn y gymuned, yn hytrach na chael ei gadw yn yr ysbyty.

Gellir rhoi rhywun dan warcheidiaeth os yw ei anawsterau iechyd meddwl yn ei gwneud hi'n anodd iddo aros yn ddiogel neu osgoi cael ei gamddefnyddio. Mae gan warcheidwad rai pwerau cyfreithiol, gan gynnwys y gallu i wneud penderfyniadau penodol a gosod amodau y disgwylir i'r person eu dilyn.

Gwasanaethau Argyfwng

Mae argyfyngau iechyd meddwl yn cynnwys ymddygiad neu fwriad hunanladdol, pyliau o banig, penodau seicotig neu ymddygiad arall sy'n ymddangos allan o reolaeth neu'n afresymol ac sy'n debygol o beryglu'ch hun neu eraill. Mae llawer o'r gwasanaethau argyfwng a ddarperir gan y GIG a gwasanaethau cymdeithasol lleol wedi'u cynllunio i ymateb i'r mathau hyn o salwch neu sefyllfaoedd aciwt.

Gwasanaethau Ôl-ofal

Ar gyfer cleifion sydd wedi cael eu cadw oherwydd eu hiechyd meddwl ac ar gyfer y rhai sydd ar orchmynion triniaeth gymunedol. Mae gan bawb sydd ag anghenion iechyd meddwl hawl i asesiad gofal cymunedol i sefydlu pa wasanaethau y gallent fod eu hangen. Mae Adran 117 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl yn gosod dyletswydd ar wasanaethau iechyd a chymdeithasol i ddarparu gwasanaethau ôl-ofal yn rhad ac am ddim i rai cleifion sydd wedi cael eu cadw o dan y Ddeddf.

Hunangyfeirio

Y dewis i unigolion gyfeirio eu hunain yn uniongyrchol at wasanaethau, heb fod angen atgyfeiriad gan feddyg teulu, Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol, na gweithiwr proffesiynol arall.

Meddyg Teulu (GP)

Y pwynt cyswllt cyntaf gyda'r GIG i'r rhan fwyaf o bobl. Os oes angen triniaeth fwy arbenigol, gall meddyg teulu wneud atgyfeiriad at wasanaethau iechyd meddwl eilaidd fel seiciatryddion, gofal cleifion mewnol mewn ysbyty neu wasanaethau iechyd meddwl cymunedol.

Nyrs Seiciatrig Cymunedol

Nyrs sy'n arbenigo mewn iechyd meddwl, ac sy'n gallu asesu a thrin pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Salwch Meddwl Difrifol

Cyflyrau iechyd meddwl hirdymor sy'n effeithio'n sylweddol ar allu person i feddwl, teimlo a gweithredu yn ei fywyd bob dydd. Yn aml, mae'r cyflyrau hyn yn gofyn am driniaeth a chefnogaeth barhaus, a gallant gynnwys afiechydon fel sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol ac iselder difrifol.

Seiciatrydd

Meddygon meddygol sy'n arbenigo mewn iechyd meddwl. Maent wedi'u hyfforddi i atal, diagnosio a thrin anhwylderau meddyliol ac emosïynol, ac maent yn gallu rhagnodi meddyginiaeth

Seicolegydd clinigol

Seicolegydd sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol mewn trin pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Tai Argyfwng

Cynnig cymorth dwys tymor byr, gan ganiatáu i bobl ddatrys eu hargyfwng mewn lleoliad preswyl (yn hytrach nag ysbyty). Mae Timau Iechyd Meddwl Cymunedol a Thimau Datrys Argyfwng a Thriniaeth yn y Cartref yn gwneud atgyfeiriadau. Mae rhai tai argyfwng – yn enwedig y rhai a sefydlwyd gan y sector gwirfoddol – yn caniatáu i bobl hunangyfeirio.

Therapi Ymddygiadol Gwybyddol (CBT)

Triniaeth siarad sy'n pwysleisio rôl bwysig meddwl yn y ffordd rydym yn teimlo a'r hyn a wnawn. Mae'r driniaeth yn cynnwys nodi sut mae meddyliau negyddol yn effeithio arnom ac yna'n edrych ar ffyrdd o fynd i'r afael â'r meddyliau hynny neu eu herio.

Tîm Argyfwng/Tîm Ymyrraeth Argyfwng

Gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl â salwch meddwl sy'n profi argyfwng. Nod y tîm yw dod â datrysiad cyflym i'r broblem ac atal derbyniad i'r ysbyty.

Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol

Mae tîm iechyd meddwl cymunedol yn cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl yn y gymuned. Mae aelodau'r tîm yn cynnwys nyrsys seiciatrig cymunedol, gweithwyr cymdeithasol, seicolegwyr, therapyddion galwedigaethol, seiciatryddion a gweithwyr cymorth.



Cefnogaeth a
gwybodaeth bellach

Isod mae rhestr o linellau cymorth cenedlaethol a allai fod o ddefnydd. Noder nad yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr. Yn ogystal, mae ystod eang o fentrau lleol a grwpiau cymunedol yn cynnig cefnogaeth werthfawr ac efallai y byddant yn fwy priodol i lawer o unigolion.

Rydym hefyd yn argymhell ymglyfarwyddo â'r gwasanaethau sydd ar gael yn eich etholaeth, a chadw cysylltiadau perthnasol a llwybrau atgyfeirio wrth law.

Gwasanaeth 111 Pwysu 2 y GIG

Mae gwasanaeth 111 Pwysu 2 y GIG yn wasanaeth brys sy'n cynnig cyngor asesu a chyfeirio i unrhyw un sy'n profi argyfwng iechyd meddwl, neu sydd angen cymorth i reoli eu symptomau. Mae cymorth ar gael 24/7.

ffoniwch **111** yna pwyswch **2**

Samariaid

Mae'r Samariaid ar gael i unrhyw un sy'n cael trafferth ymdopi ac yn darparu lle diogel a chyfrinachol i siarad 24/7.

ffoniwch **116 123**
yn Gymraeg **0808 164 0123** (7pm-11pm)

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl C.A.L.L.

Mae'r Llinell Gwrando a Chynghori Cymunedol (C.A.L.L.) yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llenyddiaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig. Gall unrhyw un sy'n pryderu am eu hiechyd meddwl eu hunain neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind gael mynediad at y gwasanaeth.

ffoniwch **0800 132 737**
e-bostiwrch **call@helpline.wales**

Llinell Gymorth Dementia Cymru

Yn cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un sy'n gofalu am rywun â dementia yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau. Bydd y gwasanaeth hefyd yn helpu ac yn cefnogi'r rhai sydd wedi cael diagnosis o ddementia.

ffoniwch **0808 808 2235**
e-bostiwrch **dementia@helpline.wales**

DAN 247

Llinell gymorth ddwyieithog am ddim i unrhyw un yng Nghymru sydd eisiau rhagor o wybodaeth a/neu gymorth ynghylch cyffuriau a/neu alcohol.

ffoniwch **0808 808 2234**
e-bostiwrch **dan@helpline.wales**

Papyrus HOPELINE247

Mae HOPELINE247 yn wasanaeth cymorth a chyngor cyfrinachol i blant a phobl ifanc o dan 35 oed sy'n profi meddyliau am hunanladdiad, neu unrhyw un sy'n pryderu y gallai person ifanc fod yn meddwl am hunanladdiad.

ffoniwch **0300 102 2470**
danfonwch neges destun **88247**
e-bostiwch **pat@papyrus-uk.org**

Meic Cymru

Gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Ar agor o 8am tan hanner nos, saith diwrnod yr wythnos.

ffoniwch **0808 802 3456**
WhatsApp **0808 802 3456**
danfonwch neges destun **07943 114 449**

Beat

Mae Beat yn darparu llinell gymorth i bobl o bob oed, gan gynnig cefnogaeth a gwybodaeth am anhwylderau bwyta ni waeth ble maen nhw ar eu taith. Mae'r llinell gymorth yn rhad ac am ddim i'w ffonio o bob ffôn.

ffoniwch **0808 801 0433**

Byw Heb Ofn

Os ydych chi wedi profi cam-drin domestig, trais rhywiol a/neu drais yn erbyn menywod, neu os ydych chi'n poeni am ffrind neu berthynas sy'n profi unrhyw fath o drais neu gam-drin, gallwch ffonio Byw Heb Ofn – mae'n rhad ac am ddim, ac ar gael 24/7.

ffoniwch **0808 80 10 800**
danfonwch neges destun **07860 077 333**
e-bostiwch **info@livefearfreehelpline.wales**

Cyngor Age Cymru

Cymorth cyfrinachol, diduedd ac arbenigol i bobl hŷn – yn ogystal â'u teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol – ledled Cymru.

ffoniwch **0300 303 44 98**
e-bostiwch **cyngor@agecymru.org.uk**

Llinell Wybodaeth MIND

Gwybodaeth am fathau o broblemau iechyd meddwl, ble i gael cymorth, meddyginiaeth, triniaethau amgen a gwasanaethau eiriolaeth.

ffoniwch **0300 123 3393**
e-bostiwch **info@mind.org.uk**



HEL MEDDYLIAU GATHERING THOUGHTS & MINDS

Tua chant o ddelweddau yn seiliedig ar
atebion i 'Sut y'ch chi'n gweld y meddwl a
dulliau o gyfathrebu?'

Around a hundred images based on
answers to 'How do you see the mind and
ways of communicating?'

Arddangosfa 'Cynrychioli'r Meddwl' (2018)
'Representing the Mind' exhibition (2018)

Rhys Bevan Jones
rhysbevanjones.com