

Gwneud yr anweledig yn weladwy : Codeword Pineapple

Diffinnir person ag anabledd fel rhywun sydd â nam corfforol neu feddyliol sydd ag effaith sylweddol ar fywyd, yn enwedig yn y gweithle.



Mae 96% o bobl sy'n byw ag anabledd yn byw ag anabledd anweledig. A nifer sylweddol o'r achosion hynny ynghlwm â phroblemau iechyd meddwl.

Ar ôl symud i Lundain profodd Jess, sylfaenydd [Codeword Pineapple](#), werth amhrisiadwy'r bathodyn *TFL Please Offer me a Seat* wrth gymudo. O ganlyniad, dechreuodd ystyried mor ddefnyddiol fyddai rhywbeth tebyg ar gyfer gweddill y diwrnod.

Mae gan bobl sydd ag anableddau anweledig yr un hawl i dderbyn addasiadau yn y gweithle â phobl ag anableddau gweladwy.

Yn anffodus, anaml gwneir addasiadau tebyg am ddau reswm. Yn gyntaf, gall dechrau sgwrs o'r fath â chyflogwr fod yn anodd, ac yn ail, yn aml nid yw problemau cronig yn unionlin. O ganlyniad, gall bobl weithiau fod yn amharod i wneud addasiadau yn ôl anghenion y gweithiwr pan nad yw'r addasiadau

yn angenrheidiol drwy'r amser. Gall cyfathrebu'r gwahaniaeth rhwng diwrnod da a diwrnod gwael i eraill pan fo angen cymorth ychwanegol fod yn anodd.

Mae Codeword Pineapple yn fenter sydd am helpu datrys y problemau hyn.



Rydym yn darparu bathodynau pin am ddim a cherdyn wybodaeth (yn Gymraeg neu'n Saesneg) i unrhyw un sydd eu hangen: gellir dangos y cerdyn wybodaeth i gydweithwyr, cyflogwyr neu athrawon.

Mae'r pin pinafal yn gweithredu fel symbol – neu *codeword!* – i ddangos pan fo angen cymorth ychwanegol neu addasiad mewn ffordd syml. Rydym yn gobeithio, dros amser, y bydd y pinafal y tyfu i fod yn symbol hawdd i'w adnabod ar gyfer anabledd anweledig.

Pam pinafal? Am eu bod nhw'n ymladd yn ôl!

Pinafal yw'r unig ffrwyth sydd ag ensym sy'n ceisio torri i lawr tu fewn i'n ceg wrth i ni eu bwyta. Roeddem ni am angori ein prosiect â'r un ymdeimlad o wydnwch!

Os ydych am archebu pin, ewch i'n [gwefan](#) i lenwi ffurflen archebu, ac fe wnewn ni bostio pin am ddim i'r cyfeiriad a nodwyd ar y ffurflen archebu o fewn wythnos. I glywed mwy am y fenter, dilynwch ni ar [Facebook](#), [Instagram](#) neu [Twitter](#).

Tîm *Codeword Pineapple*

-
- [ERTHYGL: Effaith poen corfforol hirdymor ar ein hiechyd](#)

Mae angen deddfwriaeth i gefnogi gofalwyr yng Nghymru – Sian Gwenllian AC

Mewn byd delfrydol byddai plentyndod bob person ifanc yn un  heb straen a heb bryder.

Nid dyna fyd y rhan fwyaf o ofalwyr ifanc yn anffodus.

Yn ôl y ffigyrau mwyaf diweddar mae tua 11,000 o ofalwyr ifanc yng Nghymru. Mae'n bosib bod mwy na hyn gan fod angen i berson ifanc ddatgan ei hun fel gofalwr ac os yw'r person wedi byw fel gofalwr am flynyddoedd, efallai nad yw'n adnabod ei hun fel gofalwr – gan mai dyna yw eu norm nhw.

Y gwirionedd amdani, oherwydd diffyg data, nid oes modd i ni wybod yn union faint o ofalwyr ifanc sydd angen cymorth a chefnogaeth yng Nghymru.

Mae'r miloedd o bobl ifanc yma yn bobl ifanc sydd yn fodlon neu'n gorfod ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu am aelodau o'r teulu: rhieni, brodyr a chwiorydd, neiniau a teidiau, pobl sydd yn ddibynnol ar help eraill.

Mae bywyd yn gallu bod yn anodd i ofalwr ifanc a does dim dwywaith eu bod angen mwy o gymorth a mwy o gydnabyddiaeth i'w rôl.

Er enghraifft, yr heriau sylweddol yn wynebu gofalwyr ifanc o ddydd-i-ddydd: yn yr ysgol wrth golli dosbarthiadau, wrth

wynebu stigma a rhagfarn, wrth golli profiadau bywyd a chyfleoedd i gymdeithasu a thripiâu ysgol: byw bywyd mewn tawelwch weithiau, heb wybod at pwy i droi am gymorth a chefnogaeth.

Clywn straeon gan bobl ifanc sydd wedi gofyn i'w hysgolion am hyblygrwydd o ran cadw amser a phresenoldeb oherwydd dyletswyddau sy'n gwrthdaro yn y cartref, a chael eu gwneud i deimlo nad oedd eu ceisiadau yn cael eu cymryd o ddifri, a bod gofyn i rieni gadarnhau'r hyn roedd gofalwr ifanc wedi'i ddweud wrthynt.

Ceir stigma penodol o fod yn ofalwr ifanc hefyd, a gwyddom fod llawer o ofalwyr ifanc yn cael eu bwlio.

Nododd un arolwg fod 68% wedi cael eu bwlio ar ryw adeg yn eu bywydau. Yn aml, nid yw gofalwyr ifanc yn gweld eu hunain fel gofalwyr mewn gwirionedd, ond yn hytrach fel rhywun sy'n helpu yn y cartref i raddau mwy na phlant eraill. Ymhlith amryw o resymau eraill, mae hyn yn aml yn rwystr iddynt rhag gofyn am gefnogaeth.

Rydym yn ymwybodol fod yna lawer o athrawon a gweithwyr iechyd proffesiynol nad ydynt yn meddu ar yr hyfforddiant perthnasol, yr arweiniad na'r profiad sy'n angenrheidiol i adnabod gofalwyr ifanc a'u hanghenion penodol, neu sy'n teimlo ei bod yn anodd gwybod sut i ymateb. Mae gormod ohonynt yn methu gofyn y cwestiynau perthnasol wrth ymdrin â sefyllfa lle mae gofalwr ifanc yn mynd â rhiant neu frawd neu chwaer at y meddyg, er enghraifft, neu athro nad yw wedi cael y lefel angenrheidiol o arweiniad.

Wrth gwrs, mae yna ofynion o dan *Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* i ddarparu mwy o gefnogaeth, gyda chyfrifoldebau statudol yn cael eu gosod ar awdurdodau lleol. Ond mae'n glir o siarad a gofalwyr ifanc eu hunain a'r sefydliadau sy'n gweithio gyda hwy nad yw'r

fframwaith polisi a'r trefniadau ariannu cyfredol yn ddigon.

Mae gofalwyr ifanc yn wynebu rhwystrau eraill, wrth gwrs, yn enwedig materion ymarferol megis casglu presgripsiynau. Ar hyn o bryd, bydd fferylllydd yn rhoi meddyginiaethau i rywun dan oed yn ôl ei ddisgresiwn. Byddai'n ddelfrydol wrth gwrs pe na bai angen i ofalwr ifanc fynd i fferyllfa i gasglu meddyginiaethau, a gallai rhai ohonynt fod yn driniaethau ar gyfer camddefnyddio sylweddau, dibyniaeth neu boen laddwyr cryf, neu i drin cyflyrau cronig, ond weithiau bydd angen iddynt wneud hynny, ac mae angen i ni roi mesurau ar waith fel y gallent gael mynediad at y meddyginiaethau hynny mewn modd amserol, ac fel nad yw pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu hamharchu. Rwy'n deall bod astudiaethau dichonoldeb ar y gweill ar gyfer cerdyn gofalwyr ifanc a allai helpu gyda hyn a nodi pwy sy'n ofalwyr ifanc, er fy mod yn gwybod, ar ôl siarad â rhai gofalwyr ifanc, y **gallent deimlo bod stigma'n gysylltiedig â'r cerdyn hwnnw yn ogystal.**

Mae'r problemau parhaol o fod yn ofalwr ifanc yn glir. Mae'r diffyg cydbwysedd bywyd yn gallu para i mewn i fywyd oedolyn, ac efallai yn para am oes. Mae dyluniad y rhan fwyaf o swyddi a llwybrau gyrfaol yn call ymddwyn fel rhwystr i ofalu. Mae hwn yn broblem penodol ar gyfer gofalwyr i rheiny sydd a chyflyrau meddygol sy'n newid – er enghraifft rhai sydd efallai angen gofal llawn amser un wythnos ac ychydig iawn o ofal wythnos arall.

Hefyd, mae swyddi lefel mynediad sydd yn dueddol o arwain at yrfaeodd proffesiynol yn gallu eithrio pobl ifanc sydd a chyfrifoldebau gofalu gan nad ydynt gyda'r amser i gynnig oriau hir neu i gymryd rhan yn y math o rhwydweithio angenrheidiol er mwyn datblygu gyrfa.

Mae'r Comisiynydd Plant yng Nghymru, Sally Holland, yn awgrymu nifer o gamau ymarferol a fyddai'n gwneud gwahaniaeth mawr ym mywydau gofalwyr ifanc. Mae rhain yn cynnwys sicrhau bod ysgolion yn gwybod pa fyfyrwyr sy'n ofalwyr ac archwilio gyda

nhw pa gefnogaeth sydd angen arnynt, addysg i holl blant er mwyn iddynt wybod sut i ymateb i'w cyd-ddisgyblion gyda edmygedd a pharch yn hytrach na bwlio, dysgu sgiliau allweddol pragmataidd fel hyfforddiant cymorth cyntaf a choginio iach, a dealltwriaeth gan arbenigwyr iechyd a fferyllwyr am eu rôl nhw ym mywydau teuluoedd.

Er fod yna waith da wedi deillio o *Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*, mae'n bryd i ni ystyried deddfwriaeth i gefnogi gofalwyr ifanc yng Nghymru.

Diben deddf o'r fath fyddai darparu canllawiau statudol i ysgolion ac awdurdodau lleol yng Nghymru ar gyfer darparu cefnogaeth a hyblygrwydd priodol i ofalwyr ifanc ymgymryd â'u cyfrifoldebau gofal yn ystod oriau ysgol ac ar ôl oriau ysgol.

Byddai hefyd yn gallu darparu canllawiau i ysgolion i weithio gyda gofalwyr ifanc er mwyn darparu llwybrau hyblyg i sicrhau eu bod yn parhau mewn addysg yn ogystal a chaniatáu i ofalwyr ifanc gasglu presgripsiynau ar ran y rhai sydd yn eu gofal, a hynny gyda Cherdyn Gofalwr Ifanc neu ddull arall.

Byddai hefyd yn sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'r sefydliadau priodol i gyflwyno gwasanaeth lliniarol a chefnogaeth i ofalwyr ifanc ym mhob ardal awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae'n gofalwyr ifanc yn haeddu llais a chefnogaeth ac mae lle i ni fel gwleidyddion sicrhau hyn. Bydd methiant i wneud hyn yn esgelusdod o'n dyletswydd fel cynrychiolwyr cyhoeddus.

Sian Gwenllian AC, Plaid Cymru

-
- [ERTHYGL: Sut i ymdopi wrth gefnogi rhywun arall](#)

- [ERTHYGL: Rhieni sydd â phroblemau iechyd meddwl](#)
 - [ERTHYGL: Cymorth i frodyr a chwiorydd](#)
 - [BLOG: 'Byw efo salwch mam' – Anna Foulkes](#)
-

Deall y gwahaniaeth rhwng nerfusrwydd a gorbryder



[\(Daw'r wybodaeth isod o wefan blurtitout.org\)](#)

Mae'n gallu bod yn anodd deall weithiau ai nerfusrwydd neu gorbryder yr ydyn ni'n ei brofi.

Teimlad y bydd pawb yn ei brofi o bryd i'w gilydd yw nerfusrwydd. Gall [gorbryder](#) fod yn gyflwr meddygol y gellir ei ddiagnosio. Yn aml, byddwn yn troi at *Google* mewn ymgais i ddeall y broblem, ond gall hynny ein drysu'n llwyr oherwydd yr holl wybodaeth sydd ar gael ac oherwydd y byddwn ni'n profi nerfusrwydd yn aml wrth brofi gorbryder.

Sut maen nhw'n cael eu diffinio?

Mae geiriadur Macmillan yn diffinio nerfusrwydd fel 'teimlo'n gyffrous, yn bryderus, neu ychydig yn ofnus'. Canlyniad rhyw sbardun penodol yw hyn fel arfer.

Bydd gorbryder yn peri inni deimlo'n bryderus am ystod eang o faterion. Mae'n gyflwr hirdymor, ac fel arfer bydd y rheini ohonom ni sy'n byw gyda'r cyflwr yn teimlo'n bryderus trwy'r

amser, ac yn ei chael hi'n anodd cofio'r tro diwethaf inni deimlo'n llonydd.

Ymateb

Yn aml, ymateb i rywbeth penodol yw teimlo nerfusrwydd. Gall fod yn deimlad ofnadwy, ac rydym yn haeddu cefnogaeth i ymdopi gydag ef, ond fel arfer bydd y teimlad yn pylu.

Salwch yw gorbryder a gall ddod mewn tonnau. Bydd adegau pan fyddwn yn teimlo'n fwy pryderus nag eraill, ond mae'r teimlad yn tueddu i bara'n hirach na nerfusrwydd. Gall fod yn ymateb i ddigwyddiadau penodol, er enghraifft bydd y rheini sy'n byw gyda [gorbryder cymdeithasol](#) yn teimlo'n waeth mewn sefyllfaoedd cymdeithasol. Fodd bynnag, nid yw gorbryder bob tro'n ymateb i ryw sbardun penodol. Weithiau bydd y teimlad yn codi yn hollol ddirybudd.

Hyd yr amser

Un o'r gwahaniaethau mwyaf rhwng nerfusrwydd a gorbryder yw'r cyfnod o amser y bydd y teimladau yn para. Gyda gorbryder, mae ein teimladau a'n symptomau fel arfer yn weddol gyson. Anaml y cawn lawer o ryddhad ganddynt.

Mae nerfusrwydd yn deimlad tymor byr fel arfer. Mae adegau pan all bara am gyfnod, er enghraifft, yng nghanol arolygiad yn y gwaith, gallem deimlo'n nerfus am hyd yr arolygiad. Ond nid yw'n deimlad cyson fel arfer.

Meddyliau tywyll

Gall gorbryder fod mor annioddefol fel ei fod yn achosi meddyliau tywyll ac anodd iawn. Mae'n bosibl y byddwn yn troi at [hunan-niwedio](#), neu ymddygiadau hunan niweidiol eraill, fel yfed neu ysmegu gormod, er mwyn ymdopi. A dweud y gwir, mae'n gallu bod mor annioddefol i achosi inni feddwl mai [hunanladdiad](#) yw'r unig ffordd o ddianc rhagddo. Gall y meddyliau tywyll hyn fod yn barhaus ac yn hollbresennol.

Ymyrryd â bywyd

Pan fyddwn ni'n nerfus, efallai y byddwn ni'n teimlo rhywfaint o anesmwythder ynglŷn â gwneud rhai pethau, ond fel arfer gallwn wneud y pethau hyn er gwaethaf ein teimladau.

Os ydym yn byw gyda gorbryder, mae'n ymyrryd â'n bywydau o ddydd i ddydd. Weithiau gallwn wneud pethau rydym ni'n arbennig o bryderus yn eu cylch, er gwaethaf ein teimladau. Fodd bynnag, bydd cyfyngiadau o ryw fath ar ein bywydau yn aml oherwydd bydd llawer o bethau na fyddwn yn teimlo y gallwn eu gwneud oherwydd effeithiau meddyliol a chorfforol gorbryder.

Pryd i gael help?

Os byddwn yn teimlo'n nerfus am bethau, gall fod yn ddefnyddiol iawn i siarad â ffrindiau a theulu amdanynt.

Gall gorbryder fod yn fwy cymhleth, ac os ydyn ni'n poeni ein bod yn profi'r symptomau, ac maen nhw'n ymyrryd â'n bywyd bob dydd ac yn achosi trallod i ni, mae'n werth gwneud apwyntiad meddyg teulu i drafod ein symptomau. **Mae'n bosibl y bydd y symptomau'n pasio, ond mae'n werth trafod i weld a allem gael**

rhagor o gymorth a chefnogaeth.

[\(Daw'r wybodaeth uchod o wefan blurtitout.org\)](#)

- [GWYBODAETH: Gorbryder](#)
 - [ERTHYGL: Gorbryder – sut alla i helpu?](#)
-

Tara Bethan : Heno

Tara Bethan yn trafod iechyd meddwl, a'i [blog](#), ar Heno (17 Mai 2019) yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl

- [BLOG: 'Yoga, therapi a siarad' – Tara Bethan](#)
 - [ERTHYGL: 'Yoga'n atgoffa fi bo' fi'n ok' – Tara Bethan \(BBC Cymru Fyw\)](#)
-

Teulu merch yn codi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl pobol ifanc : Golwg360

Mae teulu merch ifanc o Gaerdydd a fu farw trwy  hunanladdiad yn creu sefydliad i helpu pobol ifanc gyda

phroblemau iechyd meddwl.

Roedd Manon Jones yn ddisgybl yn Ysgol Plasmawr yn y brifddinas ac mae ei marwolaeth wedi cael effaith ddwys ar ei theulu, ffrindiau a'r gymuned ehangach.

Nawr mae ei rhieni, Jeff a Nikki Jones, a'i chwaer Megan, yn creu [Sefydliad Manon Jones](#) fydd yn cynnig cymorth a gwybodaeth i bobol ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl.

[Darllen rhagor : Golwg360](#)

Llyfrau ar bresgripsiwn ar gyfer iechyd meddwl : Darllen yn Well

Fel rhan o'r cynllun llwyddiannus, Darllen yn Well, mae *The Reading Agency* a Chymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru yn lansio rhestr o lyfrau Darllen yn Well ar Bresgripsiwn ar gyfer iechyd meddwl yng Nghymru.

Datblygwyd y cynllun gyda chyrff iechyd blaenllaw, ynghyd â phobl sydd â phrofiad o salwch meddwl a'r bobl sy'n gofalu amdanynt.

Mae *The Reading Agency* yn gweithio gyda Chyngor Llyfrau Cymru er mwyn cyfieithu llyfrau sydd ar y rhestr i'r Gymraeg; bydd casgliadau o lyfrau a deunyddiau cefnogi ar gael oddi wrth lyfrgelloedd, yn Gymraeg a Saesneg.

Mae ymchwil rhyngwladol a thystiolaeth gan ddefnyddwyr

gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru yn pwysleisio'r angen i ddarparu gwasanaethau seiciatryddol a therapiwtig yn y Gymraeg. Mae'n anodd i lawer o bobl sy'n siaradwyr Cymraeg cynhenid ddefnyddio Saesneg i drafod eu teimladau a'u hemosiynau, ac nid yw triniaeth drwy gyfrwng y Saesneg o anghenraid yn briodol nac o gymorth iddynt.

Mae'r rhestr o 37 o lyfrau'n darparu cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i oedolion gydag anghenion iechyd meddwl, ac mae'n cynnwys llyfrau yn ymdrin ag ymwybyddiaeth ofalgar, therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT), dicter, profedigaeth a cholled, gorbryder, straen, iselder, anhwylderau bwyta a chyflyrau eraill.

Gall gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n cynnig cefnogaeth i bobl gydag anghenion iechyd meddwl ddefnyddio'r cynllun i argymhell deunydd darllen fyddai o gymorth. Gall pobl hefyd gyfeirio eu hunain at y gwasanaeth i gael cymorth. Bydd y llyfrau ar gael ar y silffoedd agored yn y llyfrgell gyhoeddus leol, er mwyn i unrhyw un allu eu benthyca.

[Darllen rhagor : Darllen yn Well \(pdf\)](#)

[Rhestr o lyfrau Cymraeg sy'n ymwneud ag iechyd meddwl : meddwl.org](#)

Ymdopi â dibyniaeth

[\(Daw'r wybodaeth isod o blurtitout.org\)](#)



Pan fyddwn ni'n meddwl am ddibyniaeth neu gaethiwed, rydyn ni'n tueddu i feddwl am ddibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol, ond gall dibyniaeth ymwneud â sawl peth gwahanol: [cyffuriau](#),

[alcohol](#), bwyd, ymarfer corff, [pornograffi](#), gemau, [cyfryngau cymdeithasol](#), tatŵs, [hunan-niweidio](#), [gamblo](#), siopa – unrhyw beth rydyn ni'n teimlo nad oes gennym reolaeth arno a rhywbeth sy'n effeithio ar ein hwyliau ac ar ein hymddygiad.

Gall dibyniaeth fod yn hynod o anodd ymdopi ag ef, yn enwedig pan fydd y pethau rydyn ni'n gaeth iddynt yn aml ar gael yn rhwydd.

Adnabod sbardunau

O ran [dibyniaeth](#), ffactorau emosiynol neu amgylcheddol yw sbardunau ac maen nhw'n achosi inni deimlo fel petai angen defnyddio ein dibyniaeth. Gallai ymwneud â phobl, llefydd, pethau, adegau o'r flwyddyn neu rywbeth arall. Gall adnabod ein sbardunau gymryd amser, ond unwaith inni wneud hynny, mae modd inni eu hosgoi neu ddysgu ffyrdd o'u rheoli.

Sefyllfaoedd uchel eu risg

Mae sefyllfaoedd uchel eu risg yn debyg i sbardunau, ond yn hytrach na bod yn rhywbeth penodol, fel 'gweld unigolyn yn cerdded y ci', sefyllfaoedd penodol ydyn nhw. Gallai hyn fod y Nadolig, gweld y teulu neu gael adborth negyddol yn y gwaith. Weithiau gall y sefyllfaoedd hyn fod yn anodd eu hadnabod tan inni eu hwynebu nhw, felly gall gwneud nodyn pan fydd sefyllfa'n achosi inni deimlo bod angen ein dibyniaeth fod yn ddefnyddiol. Unwaith inni adnabod y sefyllfaoedd hyn, gallwn ni greu cynllun ar gyfer ymdopi â nhw heb droi at ein dibyniaeth. Yn aml, mae'n ddefnyddiol gwneud nodyn o sawl syniad gwahanol rhag ofn na fydd ein syniadau cyntaf neu ein hail syniadau'n bosibl neu rhag ofn na fyddan nhw'n gweithio.

Mecanweithiau ymdopi amgen

Os na fydd ein dibyniaeth yn ein helpu ni i ryw raddau, fyddwn ni ddim yn parhau i'w ddefnyddio. **Rhywbeth sy'n gallu bod yn allweddol iawn wrth ymdopi â dibyniaeth yw gwybod sut mae'n ein helpu ni ac yna dod o hyd i fecanwaith ymdopi iachus yn ei le.**

Mae creu rhestr o fecanweithiau ymdopi gallwn ni eu defnyddio pan fyddwn ni am droi at ein dibyniaeth yn ddefnyddiol. Yn hytrach na throi at ein dibyniaeth, gallen ni roi cynnig ar bethau fel gwyllo'r teledu, darllen, cerdded, siarad â ffrind, tynnu llun, ysgrifennu, paentio, gwrando ar gerddoriaeth, gwrando ar bodlediadau, gwneud ymarferion anadlu, rhwygo darnau o bapur, ysgrifennu ar ein hunain, rhedeg, glanhau, hunan-dawelu, gwneud jig-so neu groesair, canu, anwesu anifail, dawnsio, chwarae gyda 'play-doh' neu gysylltu â llinell gymorth. Weithiau, bydd rhaid inni roi cynnig ar fecanwaith ymdopi ychydig o weithiau cyn iddo ddechrau gweithio – dyfal donc a dyr y garreg!

Nodiadau atgoffa

Weithiau byddwn ni'n meddwl bod brwydro yn erbyn ein dibyniaeth yn dda i ddim. Bydd hi'n rhy anodd. Byddwn ni'n rhy flinedig. Dydyn ni ddim yn gallu felly beth yw'r pwynt hyd yn oed trio? Pan fydd hyn yn digwydd, fydd gennym ni ddim diddordeb mewn estyn allan am gymorth neu mewn defnyddio mecanweithiau ymdopi iachus.

Mae'r adegau hyn yn uchel iawn eu risg, o ran troi yn ôl at ein dibyniaeth. Gall atgoffa ein hunain pam dydyn ni ddim am fynd ato ein helpu i barhau. Gallai hyn fod ar ffurf lluniau ar ein ffôn, ar y wal, neu yn ein pwrs neu waled. Mae'n bosib bod gennym ni restr o 'rhesymau dros barhau' neu 'pethau rydyn

ni am eu gwneud pan fyddwn ni'n barod'.

Myfyrrio

Weithiau bydd pethau'n dda iawn a byddwn ni'n teimlo ein bod ni'n curo ein dibyniaeth. Weithiau, fydd pethau ddim yn dda, a gall hyn deimlo fel petai ein dibyniaeth yn ein curo ni.

Os ydyn ni wedi rheoli sefyllfa anodd heb droi at ein dibyniaeth, rydyn ni wedi gwneud cynnydd go dda! Sut llwyddom ni i wneud hynny? Pa fecanweithiau ymdopi ddefnyddiom ni? Allai hi fod yn ddefnyddiol gwneud nodyn fel ein bod ni'n gwybod y dylen ni roi cynnig arno eto yn y dyfodol?

Os ydyn ni wedi ei chael hi'n anodd wynebu sefyllfa anodd ac wedi troi at ddibyniaeth, dydyn ni ddim wedi methu, rydyn ni ond wedi cael nam bach. Gallwn ni ddysgu cymaint (os nad mwy) o'n camgymeriadau ag y gallwn ni o'n llwyddiannau. Beth aeth o'i le y tro hwn? Oedd sbardun annisgwyl neu sefyllfa fwy uchel ei risg doedden ni ddim wedi'i rhagweld? Aeth unrhyw beth yn iawn? Allen ni wneud unrhyw beth yn wahanol yn y dyfodol?

Mae'n bwysig bod yn onest

Un o'r pethau pwysicaf o ran dibyniaeth yw bod yn onest. Bod yn onest ag eraill ac yn onest â ni ein hunain. Mae dweud celwydd wrthym ni ein hunain ac wrth bobl eraill yn debygol o achosi llawer o broblemau, felly hyd yn oed pan fydd hi'n anodd dros ben, mae'n bwysig trio dweud y gwir.

System gefnogaeth

Does dim rhaidd inni ymdopi â dibyniaeth ar ein pen ein hunain. Gall dibyniaeth fod yn hynod o gryf, felly mae angen inni geisio creu system gefnogaeth gref i frwydro yn ei erbyn. Does dim angen i'n system gefnogaeth fod yn fawr, ond gall cwpl o ffrindiau neu aelodau o'r teulu neu sefydliadau gallwn ni droi atynt pan fyddwn ni'n ei chael hi'n anodd fod yn ddefnyddiol. Hefyd, mae'n bosib y byddwn ni'n elwa o fyfyrddod, therapi neu gwrsela gan weithwyr proffesiynol.

Weithiau byddwn ni'n ei chael hi'n anodd gadael pobl i'n helpu ni. Mae'n bosib y byddwn ni'n teimlo nad ydyn ni'n ei haeddu neu ein bod ni'n faich – ond rydyn ni yn haeddu cefnogaeth, ac yn yr un modd pan fydd un o'n ffrindiau'n ei chael hi'n anodd, byddwn ni am eu cefnogi nhw, bydd ein ffrindiau'n siŵr o fod am ein cefnogi ni hefyd.

Yn ogystal â chefnogaeth gan ein ffrindiau, ein teulu a gweithwyr proffesiynol, gallai grwpiau cymorth gyda phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg o ddibyniaeth fod o gysur a gallant ein helpu ni i ymdopi. Weithiau, gall bod yng nghwmni pobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg i ni ein helpu i deimlo'n llai unig a rhoi gobaith inni y bydd pethau'n gwella.

[\(Daw'r wybodaeth uchod o blurtitout.org\)](#)

-
- [GWYBODAETH: Dibyniaeth](#)
 - [Stafell Fyw Caerdydd](#)
-

Y Gwahaniaeth Rhwng Tristwch ac Iselder

(Daw'r wybodaeth
[isod](#) [o](#)
[happiful.com](#))



Mae tristwch yn emosiwn sy'n gyffredin i bawb ac mae'n iach i ni gydnabod a pharchu ein hwyliau isel pan fo'r adegau hynny yn ein taro.

Deall pryd yr ydym angen cymorth yw'r rhan bwysig. Os mai tristwch yw eich emosiwn sylfaenol ac os ydych yn gorfod ymdrechu i fwynhau gweithgareddau o ddydd i ddydd, efallai eich bod yn dioddef o iselder.

Gwybod y Gwahaniaeth

Mae [iselder](#) yn gyflwr iechyd meddwl cymharol gyffredin. Yn wahanol i dristwch, nid yw'n emosiwn byrhoedlog. Gall wella neu waethygu ar adegau, ond yn aml bydd arnoch angen cymorth gan weithiwr proffesiynol.

Er bod amgylchiadau a phrofiadau pawb yn unigryw, mae'r canllaw cryno hwn yn egluro'r gwahaniaeth:

Tristwch	Iselder
-----------------	----------------

<p>Rydych yn teimlo'n isel am ychydig ddyddiau, ond mae treulio amser gyda ffrindiau, teulu, neu'n gwneud gweithgaredd yr ydych yn ei fwynhau yn siŵr o godi eich calon.</p>	<p>Rydych yn teimlo'n isel am gyfnod hirach, (am bythefnos neu fwy fel rheol) ac ni all eich ffrindiau, eich teulu, na gweithgaredd yr oeddech yn arfer ei fwynhau, godi eich calon.</p>
<p>Efallai eich bod wedi colli chwant bwyd neu rydych yn cael trafferth cysgu, ond ar y cyfan mae eich arferion bwyta a chysgu yr un fath ag arfer.</p>	<p>Mae eich arferion bwyta yn newid (colli'r awydd am fwyd neu fwyta er mwyn cysur) a / neu mae eich arferion cysgu yn newid, felly rydych yn cysgu mwy nag arfer neu ddim yn cysgu o gwbl.</p>
<p>Rydych yn teimlo'n isel, ond rydych yn gwybod y byddwch yn teimlo'n well yn y dyfodol.</p>	<p>Mae eich ymdeimlad o anobaith yn gyson ac rydych yn cael trafferth gweld neu ddychmygu amser pan fydd eich teimladau yn newid.</p>

Beth i'w wneud nesaf?

Os ydych chi'n bersonol yn profi'r symptomau hyn neu os ydych yn adnabod arwyddion iselder yn eraill, rydym yn argymhell eich bod yn cysylltu â gweithiwr proffesiynol. Gwnewch apwyntiad gyda eich Meddyg Teulu neu gwnselydd i gael diagnosis ac arweiniad ar y triniaethau gwahanol sydd ar gael. Mae sawl ffordd o geisio mynd i'r afael ag iselder, yn cynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrio, newidiadau i'ch ffordd o fyw, meddyginiaeth ar bresgripsiwn a therapïau siarad. Mae canfod y cyfuniad cywir i chi a sicrhau bod digon o gefnogaeth o'ch

cwmpas yn allweddol. Cofiwch, mae bywyd yn rhywbeth cymhleth iawn ac mae pawb angen cymorth o bryd i'w gilydd.

[\(Daw'r wybodaeth uchod o **happiful.com**\)](#)

- [GWYBODAETH: Iselder](#)
 - [ERTHYGL: 10 celwydd y bydd iselder yn ei ddweud wrthym](#)
 - [ERTHYGL: Iselder – sut a phryd i ofyn am gymorth?](#)
 - [ERTHYGL: Iselder – sut alla i helpu?](#)
-

Digwyddiadau yn Eisteddfod yr Urdd 2019



meddwl.org
meddyliau ar iechyd meddwl

Wyt Ti'n Meiddio Dod i Siarad?
sgwrsio am y neis a'r anodd

efo Osian Huw Williams
Dydd Mercher 29 Mai 2019, 2yp
Tipi Syr IfanC
Eisteddfod yr Urdd Caerdydd a'r Fro

post@meddwl.org
gwefanmeddwl Meddwl gwefanmeddwl

Dewch draw i wrando ar sgwrs am y neis a'r anodd mewn bywyd
efo Osian Huw Williams

Dydd Mercher, 29 Mai, 2yp, Tipi Syr IfanC yn Eisteddfod yr Urdd

✘ **Ymunwch â ni i lansio ein pecyn cymorth Cymraeg i athrawon Cyfnod Allweddol 3 – ‘Mae gan bawb iechyd meddwl’**

- **Sophie Ann** (meddwl.org)
- **Aled Roberts** (Comisiynydd y Gymraeg)
- **Dilwyn Roberts-Young** (UCAC)
- **Ffion Griffith** (Aelod o Senedd Ieuenctid Cymru dros Islwyn ac aelod o Bwyllgor Iechyd Meddwl y Senedd Ieuenctid)
- **Ethan Williams** (Llywydd Urdd Gobaith Cymru a Chadeirydd Bwrdd Syr Ifanc)

Dydd Iau, 30 Mai, 2yp, Tipi Syr IfanC, Eisteddfod yr Urdd

Argraffwyd y pecyn diolch i grant gan [Ras yr Iaith](#).

Gwybodaeth am y pecyn

Dros y misoedd diwethaf rydym wedi bod yn cydweithio gyda'r 'Anna Freud National Centre for Children and Families' i addasu pecyn cymorth iechyd meddwl i athrawon uwchradd i'r Gymraeg.

Mae'r pecyn yn seiliedig ar animeiddiad ac yn llawn adnoddau cynorthwyol megis poster, cynlluniau gwersi a chyflwyniadau parod, taflenni gweithgareddau a llyfrynnau gwybodaeth defnyddiol i rieni ac i athrawon ynghylch sut y gallent gefnogi iechyd meddwl pobl ifanc. Mae'r pecyn wedi ei anelu at

ddisgyblion uwchradd cyfnod allweddol 3 (blynyddoedd 7-9).

Bydd y pecyn hefyd yn caniatáu pobl ifanc i drafod ac ystyried eu hiechyd meddwl drwy gyfrwng eu mamiaith, yn rhoi arweiniad i'w rhieni ar agor y drafodaeth drwy iaith yr aelwyd, ac yn cyfrannu at yr ymdrechion i gyflwyno'r iaith mewn cyd-destun gwahanol.

Gellid defnyddio'r pecynnau hyn yn ehangach o fewn y gymuned hefyd, gan unigolion sy'n gweithio â phobl ifanc ymhob maes, darparwyr gofal, a chlybiau ieuenctid.

Gofyn i oedolyn am gymorth

[Daw'r wybodaeth isod o wefan Childline.](#)



Os oes gen ti broblem na all di ei datrys ar ben dy hun, mae'n syniad da i ofyn i oedolyn 'rwyd ti'n ymddiried ynddynt am help. Mae'r erthygl hon yn cynnwys gwybodaeth i dy helpu ddod o hyd i'r person cywir i ofyn, ac yn awgrymu ffyrdd i ddechrau sgwrs anodd.

Sut gall siarad gydag oedolyn helpu?

Weithiau, gall rhywun arall dy helpu i weld dy broblem mewn ffordd wahanol. Gallen nhw roi syniadau newydd i ti am sut i ymdopi gyda phethau. Efallai eu bod nhw wedi bod drwy rywbeth tebyg eu hunain. Efallai eu bod nhw'n gwybod yn union beth i wneud neu yn gwybod am rywun all dy helpu.

Mae rhoi pethau i mewn i eiriau yn aml yn helpu. Weithiau, gall rhannu beth sydd ar dy feddwl fod yn llesol. Gallai siarad â rhywun wneud i ti deimlo nad oes rhaid i ti ddelio

gyda phethau ar ben dy hun.

Pethau i'w cofio:

- Dewis rhywun rwyd ti'n teimlo'n ddiogel gyda nhw;
 - Paratoi beth rwyd ti eisiau ei ddweud;
 - Sicrhau ei fod yn amser da i siarad ac nad oes unrhyw beth arall yn tynnu eu sylw;
 - Ti sydd â'r rheolaeth dros faint rwyd ti'n dweud wrth rywun – does dim rhaid i ti ddweud popeth os nad wyt ti eisiau;
 - Os nad wyt ti'n siŵr a fyddant yn cadw'r hyn y byddi di'n ei ddweud wrthynt yn gyfrinach, galli di ofyn hynny iddyn nhw cyn dweud unrhyw beth.
-

Dod o hyd i'r oedolyn cywir i siarad â nhw

Os wyt ti eisiau gofyn i oedolyn am help, gwna'n siŵr eu bod nhw'n rhywun rwyd ti'n ymddiried ynddynt ac yn teimlo'n ddiogel yn eu cwmni. Efallai eu bod wedi dy helpu di gyda rhywbeth o'r blaen. Gall siarad gyda chwmselydd dy helpu i weithio allan pwy fyddai'r person orau i ti siarad gyda. Efallai eu bod yn:

- Rhiant / gofalwr
- Aelod arall o'r teulu
- Rhiant un o dy ffrindiau
- Athro
- Meddyg
- Nyrs neu gwmselydd yn yr ysgol
- Cymydog
- Hyfforddwr chwaraeon
- Arweinydd crefyddol

Sut i deimlo'n gyfforddus a hyderus

Paratoi

Gall paratoi beth rwyd ti eisiau ei ddweud fod o gymorth mawr i dy helpu i deimlo'n barod i siarad. Mae paratoi yn golygu dy fod yn gwybod beth rwyd ti eisiau ei ddweud, ac yn gwneud i ti deimlo'n llai nerfus am ei ddweud.

Wyt ti eisiau dweud popeth wrthyn nhw, neu dim ond ychydig? Meddylia am rai enghreifftiau o'r broblem sydd gen ti. Gallai hyn eu helpu i ddeall y sefyllfa. Esbonia sut wyt ti'n teimlo. Gall hyn hefyd helpu'r oedolyn i ddeall.

Ymarfer

Cer dros beth rwyd ti eisiau dweud. Ceisia ymarfer yn uchel o flaen drych neu ddweud y geiriau yn dy ben. Ceisia feddwl sut fydd y sgwrs gyda'r oedolyn yn swnio, a ble hoffet ti ei chael. Gall hyn dy helpu i deimlo'n fwy hyderus amdano. Gallet ysgrifennu beth hoffet ei ddweud i lawr er mwyn cofio.

Dod o hyd i'r amser cywir i siarad

Dylet ofyn am help pan fyddi di'n teimlo'n barod, ac ar ôl i ti feddwl am beth rwyd ti eisiau dweud. Ceisia ddod o hyd i amser pan na fydd yr oedolyn yn rhy brysur neu ar fin mynd i rywle. Er enghraifft, os wyt ti eisiau dweud wrth athro, gwna'n siŵr ei fod ar ôl gwrs pan fyddant yn rhydd i wrando'n astud. Neu, os wyt ti'n mynd i ddweud wrth riant, ceisia peidio gwneud hynny pan fyddant yn gwneud rhywbeth fel coginio.

Sut i ddechrau sgwrs

Gallet drïo'r pethau hyn i ddechrau'r sgwrs:

- "Dwi eisiau dweud rhywbeth wrthot ti, ond dwi ddim yn gwybod sut."
- "Mae hyn yn anodd i mi ddweud, ond mae gen i rywbeth pwysig i ddweud wrthot ti."
- "Dwi angen ychydig o gyngor ar rywbeth sy'n fy mhoeni."

Neu, galli di ddweud dy fod yn gofyn am gyngor i ffrind. Weithiau, mae'n haws esgus nad wyt ti'n siarad am dy hun. Os yw'r oedolyn yn gefnogol, galli ddweud wrthyn nhw dy fod ti wir yn siarad am dy hun.

Siarad am bethau eraill

Weithiau, mae'n anodd gwybod sut i ddechrau siarad am fater anodd. Felly, gallet ti wneud hynny drwy siarad am rywbeth arall sy'n cyfeirio at y broblem rwyd ti eisiau ei thrafod. Gall fod yn unrhyw beth, fel Facebook, raglen deledu, llyfr neu rywbeth yn yr ysgol.

A fyddant yn cadw'r hyn y byddai'n dweud yn gyfrinachol?

Mae gan bobl broffesiynol gwahanol (fel meddygon ac athrawon) reolau gwahanol am gadw pethau mae pobl wedi dweud wrthynt yn breifat neu'n gyfrinachol. Mae hefyd yn dibynnu ar beth fyddi di'n dweud wrthyn nhw. Weithiau, mae'n dibynnu ar eu dewis personol nhw.

Os ydyn nhw'n poeni am dy ddiogelwch, mae'n rhaid i rai oedolion ddweud wrth rywun arall. Y rheswm am hyn yw fel eu bod yn medru dy helpu di y ffordd orau.

Os wyt ti'n poeni am gyfrinachedd, gallet ofyn iddyn nhw am

hynny cyn i ti ddweud unrhyw beth wrthynt. Mae gan y rhan fwyaf o bobl broffesiynol gyfrifoldeb i ddweud eu polisi wrthot ti.

Ddim eisiau siarad wyneb yn wyneb?

Gall siarad gyda rhywun am broblem bersonol fod yn frawychus. Gall gwneud hynny wyneb yn wyneb fod hyd yn oed anoddach. Mae hynny'n naturiol. Gallet ei wneud drwy ysgrifennu os yw hynny'n haws. Gallet ysgrifennu e-bost, llythyr neu neges destun.

Ond cofia bod ysgrifennu rhywbeth yn golygu bod cofnod o beth ddywedaist ti, felly mae'n bwysig i'w gadw'n breifat. Er enghraifft, mae e-bost rhyngddot ti a'r oedolyn yn unig, ond gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn fwy cyhoeddus.

Gallet hefyd dynnu llun. Gall tynnu lluniau fod yn ffordd dda i esbonio dy sefyllfa.

[\(Daw'r wybodaeth uchod o wefan Childline\)](#)

- **[GWYBODAETH: Pobl Ifanc](#)**