

Beth yw iechyd meddwl?



Erbyn heddiw, clywn yn aml am iechyd meddwl a salwch meddwl. Ond beth ydyn ni'n ei olygu wrth sôn am iechyd meddwl a lles emosiynol?

Yn aml, ceir lot o ddryswch o amgylch y term *iechyd meddwl*; bydd sawl un yn meddwl yn syth am broblemau iechyd meddwl neu salwch meddwl – ond rhan yn unig yw'r rhain...

Mae gan bawb 'iechyd meddwl'; mae gan bob un ohonom gorff ac ymennydd, ac felly mae gennym i gyd iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Gallwn feddwl am iechyd meddwl yn nhermau:

- y ffordd a deimlwn am ein hunain a'r pobl o'n cwmpas
- ein gallu i wneud a chadw ffrindiau a pherthnasau
- ein gallu i ddysgu gan eraill
- ein gallu i ddatblygu'n seicolegol ac yn emosiynol

Mae'n rywbeth sy'n newid ar adegau gwahanol o'n bywydau a bydd rhai pobl yn meddwl amdano fel 'iechyd emosiynol' neu 'lles', ond yr un peth ydyn nhw'n y bôn. Gall effeithio ar y ffordd fydden ni'n meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn a dylanwadu ar y ffordd fydden ni'n delio â straen, yn uniaethu ag eraill ac yn

gwneud penderfyniadau.

Mae bod yn feddyliol iach hefyd yn ymwneud â'r cryfder i oresgyn yr anawsterau a'r heriau a fydd yn ein wynebu ni i gyd ar adegau'n ystod ein bywydau – i fod â hyder ac hunan-barch ac i allu credu'n ein hunain.

Beth allwch chi wneud i edrych ar ôl eich iechyd meddwl?



Wedi dweud bod gennym oll iechyd meddwl, mae hefyd yn hynod bwysig deall pan y gallech fod angen rhywfath o gymorth neu gefnogaeth â'r ffordd ydych chi'n teimlo – neu i wybod pan y byddech efallai'n profi problem fwy difrifol.

Enghreifftiau o iechyd meddwl positif yw emosiynau fel cyffro ac hapusrwydd, ond mae hefyd yn eithaf arferol i deimlo'n boenus, yn bryderus neu'n ddigalon (enghreifftiau o iechyd meddwl negyddol) pan nad yw pethau'n mynd fel yr oeddech wedi'i obeithio – gall bawb wynebu pwysau'n eu bywydau ar adegau penodol. Mae'n bwysig cydnabod bod ein teimladau'n newid ar wahanol adegau a'i fod yn rywbeth rydyn ni gyd yn ei brofi a'i rannu, er y gall fod yn brofiad ansefydlog iawn pan mae'n digwydd.

Fodd bynnag, os yw rhywun yn profi poenau, pryderon a theimladau anodd sy'n amharu ar eu bywydau bob dydd a bod y teimladau hyn yn dod yn rai parhaus, sy'n parhau am rhai

wythnosau neu fwy, mae'n bosibl y gallent fod yn byw â salwch neu anhwylder iechyd meddwl a'u bod angen cyngor a chymorth.

Mae'r math yma o brofiadau hefyd yn naturiol ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu gwella neu ymdopi gyda chymorth briodol. Ceir nifer o wahanol fathau o salwch meddwl a bydd rhai yn fwy cyfarwydd i'r boblogaeth yn gyffredinol nag eraill, megis [gorbryder](#) (*anxiety*), [iselder](#) (*depression*) ac [anhwylderau bwyta](#) (*eating disorders*). Achosir salwch meddwl gan ystod o wahanol ffactorau, a does neb ar fai mwy na phan ddaliwn ni frech yr ieir!

Gall fod yn anodd iawn meddwl eich bod chi, aelod o'ch teulu neu ffrind yn profi problemau iechyd meddwl, ond mae'n hynod bwysig i geisio peidio â'i gadw i chi'ch hun; bydd rhannu yn helpu. Deallwn y gall y syniad o drafod eich iechyd meddwl eich dychryn, ond mae'n rhan naturiol ohonom a bydd siarad ag eraill yn aml yn gwneud i ni sylwi nad yw'n profiadau ni'n anarferol ac nad ydym ar ein pen ein hunain.

Sut ga i wybod mwy?

Parhewch i bori'r wefan am ragor o wybodaeth ar iechyd meddwl a'i effaith ar fywydau, gwahanol gyflyrau a phrofiadau unigolion eraill.

Gallwch hefyd gysylltu gyda Mind er mwyn cael gafael ar [daflenni gwybodaeth drwy ymweld â'u gwefan](#). Ni ellir gwarantu bod yr holl daflenni hyn ar gael yn Gymraeg.

Os oes gennych unrhyw awgrymiadau ar sut i gryfhau cynnwys y wefan neu os byddwch yn adnabod bwlch yn yr wybodaeth, byddem yn eich annog i [anfon eich sylwadau draw atom](#).

Daeth yr wybodaeth uchod o wefan [Rethink Mental Illness](#)

[Blue Light Information booklets – Mind](#)

[Iechyd Meddwl – Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

[Sut i ofalu am eich iechyd meddwl – Y Sefydliad Iechyd Meddwl](#)

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.
