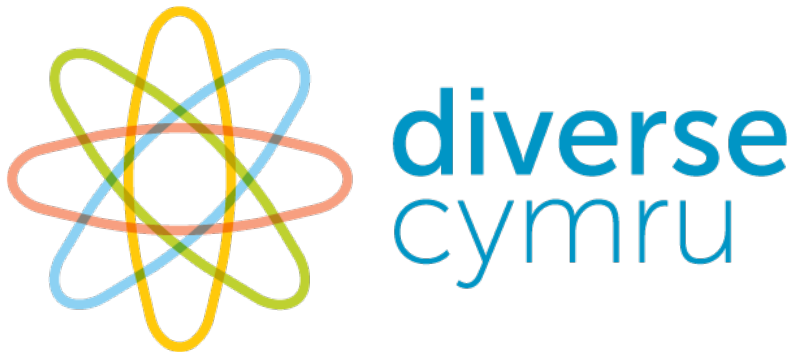


BME



'Mae nifer o adroddiadau wedi tynnu sylw at y ffaith bod gor-gynrychiolaeth o bobl ddu a lleiafrifoedd ethnig (BME) mewn gwasanaethau iechyd meddwl, ond bod pobl BME ifanc sy'n mynd at wasanaethau iechyd meddwl wedi'u tangynrychioli.

At hyn, mae pobl BME yn llai tebygol o gael eu cyfeirio gan feddyg teulu i gael cefnogaeth, er bod hyn yn arwain at dderbyn canran uwch i'r ysbyty yn y dyfodol gyda phroblemau iechyd meddwl cronig.

Rhan o genhadaeth Diverse Cymru yw ceisio gwneud gwahaniaeth bositif i'r ystadegau hyn, gan ddefnyddio ein sefyllfa unigryw yng nghymunedau BME Cymru ac ymhlith gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol, i godi ymwybyddiaeth o'r materion a'r rhwystrau ychwanegol sy'n wynebu pobl BME o ran cyrchu gwasanaethau iechyd meddwl.

Rydym am i bobl deimlo'n hyderus a chyfforddus wrth gyrchu gwasanaethau, ac i ymarferwyr gofal iechyd deimlo'n fwy gwybodus wrth wynebu cymhlethdodau'r materion sy'n wynebu rhai pobl BME wrth iddyn nhw geisio cymorth.'

[Darllen rhagor : diversesecymru.org](http://diversesecymru.org)

Yn gyffredinol, mae pobl ddu a lleiafrifoedd ethnig sy'n byw yn y DU yn fwy tebygol o...

- Gael diagnosis o broblemau iechyd meddwl
- Gael diagnosis a gorfod mynd i'r ysbyty
- Ymateb yn wael i driniaethau
- Ymddieithrio o wasanaethau iechyd meddwl prif ffrwd, gan arwain at allgau cymdeithasol a dirywiad yn eu hiechyd meddwl

Gellid esbonio'r gwahaniaethau hyn gan nifer o ffactorau, gan gynnwys tlodi a hiliaeth. Gallai hyn hefyd fod oherwydd nad yw gwasanaethau iechyd meddwl prif ffrwd yn aml yn medru deall na darparu gwasanaethau sy'n dderbyniol ac yn hygyrch i gymunedau Prydeinig nad ydynt yn wyn. Yn aml, ni allant ddiwallu anghenion diwylliannol penodol ac anghenion eraill y cymunedau hyn. Mae'n debygol na chaiff problemau iechyd meddwl eu cofnodi, nac felly eu trin, gan fod pobl mewn rhai grwpiau ethnig lleiafrifol yn amharod i gysylltu â gwasanaethau iechyd prif ffrwd.

[\[Gwybodaeth o mentalhealth.org\]](http://www.mentalhealth.org)

'Tabw diwylliannol' am iechyd meddwl mewn cymunedau BME (BBC, 16 Tachwedd 2017)



Mae pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig (BME) yn cuddio problemau iechyd meddwl oherwydd stigma diwylliannol.

Mae ffigyrau'n dangos bod pobl Brydeinig gwyn yn cael mwy o gymorth, tra bod menywod BME yn fwy tebygol o gael salwch meddwl.

Dyweddodd Asha Iqbal, a ddechreuodd dioddef o [orbryder](#) yn 10 oed, bod tyfu fyny fel menyw Asiaidd wedi dod â disgwyliadau

diwylliannol.

“Mae’n rhaid i chi gyflwyno eich hun mewn ffordd benodol er mwyn i chi fod yn addas i rywun eich priodi chi. Dydych chi ddim eisiau agor eich calon rhag ofn y bydd hynny yn difetha eich enw da ar sut ydych chi’n cyflwyno’ch hun – does neb eisiau gwraig ansefydlog.”

[Darllen rhagor : BBC](#) (Saesneg yn unig) (Mae’r ffigyrau am yr NHS yn yr erthygl yn cyfeirio at Loegr yn unig)