

Galw am newid agweddau pobl tuag at OCD : BBC Cymru Fyw

Mae pobl sydd ag [OCD](#) yn galw ar bobl i fod yn fwy ystyriol o unigolion sydd â'r cyflwr, ac i waredu'r stigma sydd ynghlwm ag ef.



Anhwylder gorbryder yw anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD) a nodweddir gan feddyliau obsesiynol ac ymddygiad cymhellol.

Dywedodd llefarydd ar ran yr elusen OCD Action:

“Mae OCD yn gyflwr sy’n cael ei gamddeall yn aml, ac yn anffodus mae hi’n hynod gyffredin clywed pobl yn defnyddio’r cyflwr fel ansoddair i ddisgrifio rhywun sy’n daclus, ond mae’r gwirionedd i bobl sy’n byw gydag OCD yn dra gwahanol. Mae’r portreadau ffug yma yn gallu rhwystro pobl sydd wir yn cael eu heffeithio gan y cyflwr rhag edrych am gymorth.”

[Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

-
- [GWYBODAETH: Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol \(OCD\)](#)
 - [BLOG: ‘Byw efo OCD’ – Elis Derby](#)
 - [BLOG: ‘OMG – dwi mor OCD’ – Iestyn Wyn](#)
 - [NEWYDDION: Elusen yn rhybuddio bod jôcs am OCD yn atal cleifion rhag chwilio am help \(21 Medi 2017\)](#)

Gweithwyr y gwasanaethau brys yn profi straen : Golwg360

Mae tua 90% o weithwyr y gwasanaethau brys wedi profi [straen](#) a 25% wedi ystyried [hunanladdiad](#), yn ôl ffigyrau diweddar gan Mind Cymru.



Mae'r nifer o swyddogion yr heddlu yng Nghymru sydd yn sâl o'r gwaith oherwydd straen wedi dyblu dros y pedair mlynedd ddiwethaf.

Mae staff y gwasanaethau brys yn wynebu trawma yn ddyddiol – fel cael eu galw i ddelio a damweiniau ffyrdd erchyll, hunanladdiadau a phobl wedi niweidio eu hunain.

Yn ôl tystiolaeth gan y swyddogion eu hunain, mae nifer ohonyn nhw yn mynd a'u pryderon gyda nhw gartref ar ddiwedd eu shift neu ddim yn cael amser i ddelio gyda'u straen cyn cael eu galw allan at ddigwyddiad arall.

[Darllen rhagor : Golwg360](#)

- [GWYBODAETH: Straen](#)
- [GWYBODAETH: Gwaith ac iechyd meddwl](#)

'Mwy angen blogio i gadw iechyd meddwl iach' : BBC Cymru Fyw

Mae Elin Williams yn galw am fwy o hwb i ysgrifennu blogiau a dyddiaduron wrth ymdrin ag iechyd meddwl.



Dechreuodd Elin, sydd â nam golwg, ei blog '[My Blurred World](#)' fel ffordd i drafod ei theimladau a'i gofidiau.

Dyweddodd Elin:

"Mi wnes i ddechrau fy mlog yn 2015 a wnes i ddechrau oherwydd y teimlad o unigrwydd, ac roeddwn i eisiau rhoi fy nheimladau i gyd ar daflen ac roedd o'n dod lot haws a lot fwy naturiol i mi.

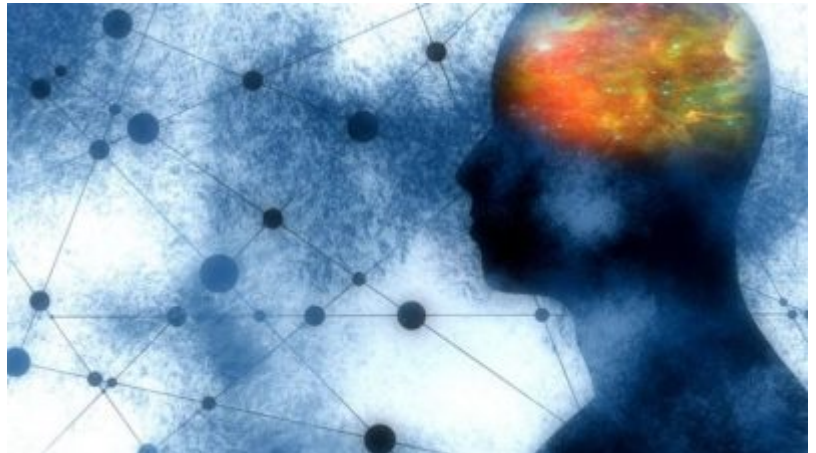
Yn amlwg mae pawb yn wahanol ond dwi'n meddwl fod blogio'n gallu bod yn help mawr. Mae 'di dod yn fwyfwy boblogaidd ac yn helpu i ni siarad am ein problemau.

Unwaith gewch chi eich teimladau ar bapur, does ddim rhaid cyhoeddi nhw. Mae'r teimlad yna o ryddhad. Wnes i erioed feddwl y byddai rhywbeth 'nes i ysgrifennu yn gallu helpu pobl eraill ac uniaethu hefo. Mae'n rhyfedd ond yn deimlad da."

- [Cysylltwch â ni](#) os oes gennych chi ddiddordeb i ysgrifennu blog am iechyd meddwl i [meddwl.org](#)
 - [Blogiau ar meddwl.org](#)
-

Cyfeirio 17% yn fwy at dimau argyfwng iechyd meddwl : BBC Cymru Fyw

Mae nifer y bobl sy'n cael eu cyfeirio at dimau argyfwng iechyd meddwl yng Nghymru wedi cynyddu 17% mewn tair blynedd, yn ôl ffigyrau newydd.



Fe gododd nifer yr achosion a gafodd eu cyfeirio at dimau Triniaeth Datrys Argyfwng yn y Cartref o 16,508 yn 2014/15 i 19,269 yn 2017/18.

Mae'r timau yn cefnogi pobl a fyddai, fel arall, angen mynd i'r ysbyty wedi ymgais i ladd neu anafu eu hunain, ac mae'r timau'n cynnwys gweithwyr iechyd meddwl, nyrsys, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr cefnogol.

Yn ôl elusen Mind Cymru, mae angen rhagor o gymorth ar bobl

cyn iddyn nhw gael argyfwng iechyd meddwl, ond mae Llywodraeth Cymru'n dweud eu bod "yn parhau i fuddsoddi" mewn gwasanaethau argyfwng a gwasanaethau y tu hwnt i oriau.

[Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

- [ERTHYGL: Beth i'w wneud mewn argyfwng iechyd meddwl?](#)
 - [ERTHYGL: Mewn argyfwng? Gall y 12 gweithred hyn helpu](#)
-

Trefniant newydd o 'Anfonaf Angel' yn uno côr : Newyddion 9

Ar S4C dros yr Wyl bydd cyfle i glywed trefniant newydd o'r gân boblogaidd 'Anfonaf Angel'.

Mae'r [rhaglen](#) yn dod â nifer o bobl ynghyd sydd wedi bod drwy gyfnod anodd, ac yn archwilio pwer cerddoriaeth i helpu pobl i oroesi cyfnodau anodd yn eu bywydau.

Bydd 'Anfonaf Angel: Côr Rhys Meirion' ar S4C am 9pm nos
Fercher 26 Rhagfyr

[Gallwch wylïo'r rhaglen eto yma](#)

[Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

- [Trefniant newydd o 'Anfonaf Angel' : Cwmni Da](#)

- [GWYBODAETH: Triniaethau – Therapi Cerddoriaeth](#)
 - [FIDEO: 'Effaith cerddoriaeth' – Rich Jones](#)
-

Atal plant rhag symud yn 'rhy aml' mewn ysbyty iechyd meddwl : BBC Cymru Fyw

Mae'r holl gleifion o Gymru wedi cael eu tynnu allan o'r unig ysbyty iechyd meddwl diogelwch isel i blant yn y wlad yn sgil pryderon am safon y gofal yno.



Yn ôl arolygwyr, mae uned breifat Regis Healthcare yng Nglyn Ebwy yn gyson wedi bod yn rhwystro cleifion rhag symud, gyda plant yn disgrifio'r dechneg fel un "niweidiol ac anghyfforddus".

Cafodd un claf ei ddal i lawr 109 o weithiau mewn chwe mis, tra bod claf arall wedi cael ei atal rhag symud am dros awr a hanner.

Yn ôl Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (HIW) mae'r ysbyty yn "destun pryder" ac yn parhau i fod o dan oruchwyliaeth fanwl.

[Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

Ysgol Dyffryn Conwy yn mynd i'r afael ag iechyd meddwl : North Wales Pioneer

Ysgol Dyffryn Conwy yn Llanrwst yw'r ysgol gyntaf i gyflwyno'r rhaglen [Blues Programme](#) drwy gyfrwng y Gymraeg.



Caiff [Blues Programme](#) ei gyllido gan y Post Brenhinol ac mae'n rhan o'r ymgyrch [Build Sound Minds](#) gan yr elusen [Action for Children](#) – ymgyrch sy'n annog sgysrsiau positif ac iechyd meddwl da.

Mae'r rhaglen arloesol chwe wythnos wedi ei seilio ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), ac mae'n helpu pobl ifanc i ddeall y cysylltiad rhwng meddyliau negyddol, gweithredoedd a theimladau.

Dywedodd Angharad Roberts, sy'n ddisgybl yn Ysgol Dyffryn Conwy:

“Roeddwn i'n profi hwyliau isel yn eithaf aml, ond ar ôl gwneud rhai sesiynau sylwais bod fy hwyliau'n gwella. Mae defnyddio technegau i ymdrin â meddyliau negyddol wedi helpu, a byddwn yn ei argymhell i bobl eraill sy'n dioddef o hwyliau

isel.

Mae hefyd yn bwysig fy mod wedi medru gwneud hyn yn Gymraeg. Nid yw rhai pobl yn teimlo'n hyderus yn siarad Saesneg ac yn fwy cyfforddus yn siarad am eu teimladau yn Gymraeg, ac mae'n dda i'r ysgol mai ni yw'r ysgol gyntaf i wneud hyn."
[cyfieithiad]

[Darllen rhagor : North Wales Pioneer \(Saesneg\)](#)

- [GWYBODAETH: Triniaethau : meddwl.org](#)
 - [Darllen rhagor am bwysigrwydd iaith mewn gwasanaethau iechyd meddwl : meddwl.org](#)
-

Gwraig yn sefydlu elusen wedi hunanladdiad ei gŵr : GoLwg360



[Llun: Emma Picton-Jones]

Mae Emma Picton-Jones o Sir Benfro wedi bod yn siarad am ei phenderfyniad i sefydlu elusen iechyd meddwl er cof am ei diweddar ŵr, wedi iddi gael sioc bod cyn lleied o gymorth ar gael.

Ers dros ddwy flynedd, mae'r [DPJ Foundation](#) yn cynnig cymorth iechyd meddwl i ffermwyr yn ne orllewin Cymru, ac ers mis Ionawr mae'r corff wedi bod yn cynnal llinell gymorth 24 awr y dydd.

Dyweddodd Emma Picton-Jones:

“Roedd sylweddoli bod cyn lleied o gymorth ar gael yn sioc anferthol i ddweud y gwir. Dw i'n ferch i ffermwr. Ac o dyfu fyny yn y sector yna dw i wedi gweld y trafferthion sy'n wynebu ffermwyr. Yn anffodus roedd yna ddiffyg llwyr o ran cymorth broffesiynol. Dw i'n athrawes ysgol gynradd, felly os oes gen i unrhyw drafferthion dw i'n medru troi at griw adnoddau dynol. Mi alla i dderbyn cymorth o sawl ffynhonnell. Ond dyw hynny ddim yn wir i ffermwyr. Ac roeddwn i eisiau gwneud rhywbeth am hynny.”

[Darllen rhagor : Golwg360](#)

- [Iechyd meddwl ym myd amaeth : meddwl.org](#)
 - [FIDE0: Alun Elidyr ac iselder](#)
 - [NEWYDDION: 'Iselder a hunanladdiad yw prif achosion marwolaethau mewn cymunedau ffermio yn y DU \(30 Gorffennaf 2018\)](#)
-

Bwrdd Iechyd yn rhoi cyngor ar sut i ofalu am eich iechyd meddwl y Nadolig hwn : Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr

Mae Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr yn galw ar bobl ar draws Gogledd Cymru i gymryd camau syml i ofalu am eu hiechyd meddwl dros gyfnod y Nadolig.



Mae'n iawn i beidio bod yn iawn y Nadolig hwn



0800 132737

NEU

TECSTIWCH 'HELP' I 81066

www.callhelpline.org.uk

Dyweddodd Teresa Owen, Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus yn BIPBC:

"Gall fod yn anodd cyfaddef nad ydych yn teimlo'n dda yn ystod cyfnod o'r flwyddyn sydd i fod mor hapus, ond y cam cyntaf i wella pethau yw drwy rannu sut ydych yn teimlo gyda'ch teulu, ffrindiau neu rywun rydych yn ymddiried ynddo."

Mae BIPBC hefyd yn annog pobl sy'n cael anhawster i ymdopi â'r pwysau sy'n gysylltiedig â'r Nadolig i gysylltu â Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru C.A.L.L, sydd ar gael 24/7 dros gyfnod y Nadolig a thrwy gydol y flwyddyn. Mae'r

gwasanaeth yn rhoi cefnogaeth emosiynol gyfrinachol ac yn cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl lleol.

Gallwch gysylltu â C.A.L.L drwy ffonio 0800 132 737, anfon neges testun 'Help' i 81066, neu drwy fynd i'w [gwefan](#).

[Darllen rhagor : Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#)

- [ERTHYGL: Ymdopi dros gyfnod y Nadolig](#)
 - [NEWYDDION: Y Samariaid yn disgwyl cannoedd ar filoedd o alwadau am gymorth dros gyfnod y Nadolig \(12 Rhagfyr 2018\)](#)
-

Y Samariaid yn disgwyl cannoedd ar filoedd o alwadau am gymorth dros gyfnod y Nadolig : The Guardian

Mae'r Samariaid yn disgwyl derbyn cannoedd ar filoedd o alwadau ffôn dros gyfnod y Nadolig, gyda ffigyrau'n datgelu bod un o bob tri pherson a gysylltodd â'r elusen ar Ddydd Nadolig llynedd yn chwilio am gymorth gydag unigrwydd.



Derbyniodd llinell gymorth yr elusen, sy'n cynnig cymorth cyfrinachol i filiynau o bobl, 11,000 o alwadau am gymorth ar Ddydd Nadolig, a chyfanswm o tua 400,000 yn ystod mis Rhagfyr, y llynedd. Mae'r Samariaid yn rhagweld y byddant yn derbyn hyd yn oed mwy o alwadau yn ystod mis Rhagfyr eleni, ac mae'r elusen yn tynnu sylw at broblem unigrwydd ac unigedd ymhlith pobl ifanc a phobl hŷn.

Yn ogystal ag unigrwydd, y prif faterion eraill a nodwyd gan alwyr i'r Samariaid ar 25 Rhagfyr oedd problemau gyda pherthnasau, trais, profedigaeth, camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, a phroblemau iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Er nad oedd cynnydd yn nifer y galwadau ar Ddydd Nadolig o'i gymharu â dyddiau eraill drwy gydol y flwyddyn, mae cynnydd yn y nifer o bobl sy'n ffonio'r llinell yn gynnar yn y bore ac yn hwyr yn y nos ar 25 Rhagfyr.

Mae cymaint â 20,000 o wirfoddolwyr sydd wedi eu hyfforddi yn ateb llinell gymorth y Samariaid ar bob awr drwy gydol o flwyddyn mewn 201 o ganghennau yn y DU ac Iwerddon – gan ateb dros 5 mil o alwadau, e-byst a negeseuon testun. Ar Ddydd Nadolig, mae 1,500 o bobl yn gwneud shifftiau i'r elusen.

Gallwch gysylltu â'r Samariaid ar 0808 164 0123 (Cymraeg,

oriau agor) neu 116 123 (Saesneg, 24/7)

Darllen rhagor : The Guardian (Saesneg)

- ERTHYGL: Ymdopi dros gyfnod y Nadolig
- GWYBODAETH: Unigrwydd
- NEWYDDION: Miloedd o bobl yng Nghymru yn cael trafferth ymdopi dros gyfnod y Nadolig (14/12/16)
- Cymorth