

Unigrwydd

The logo features the text 'meddwl.org' in a light teal, lowercase, rounded font, positioned above the word 'Unigrwydd' in a white, uppercase, sans-serif font. Both are centered on a solid teal rectangular background.

meddwl.org
Unigrwydd

Dydi teimlo'n unig ynddo'i hun ddim yn cael ei ystyried fel problem iechyd meddwl, mae nifer o bobl yn teimlo'n unig ar adegau'n ystod eu bywydau. Ond, mae unigrwydd ac iechyd meddwl yn gysylltiedig.

Bydd unigolion sy'n byw â salwch meddwl yn fwy tebygol o deimlo'n unig, ac mae'r teimlad hwnnw o unigrwydd hefyd yn gallu cael effaith negyddol ar iechyd meddwl.

Dylid nodi nad bod ar eich ben eich hun yw bod yn unig. Mae nifer o bobl yn treulio llawer o amser ar eu pen eu hunain a does dim byd o gwbl o'i le gyda hynny cyn belled a'u bod hwy'n gyfforddus â hynny.

Wedi dweud hynny, rydych yma yn darllen y dudalen hon, a gallwn gymryd fod yma awgrym bod rhywbeth yn peri gofid i chi.

Fel arfer, bydd disgrifiadau unigolion o unigrwydd yn cynnwys un o'r isod:

- mai anaml maen nhw'n gweld nac yn siarad ag unrhyw un
- eu bod yn teimlo, er gwaetha'r ffaith fod nifer o bobl o'u hamgylch, nad oes yr un ohonynt yn eu deall nac yn gofalu amdanynt

Credir fod y mwyafrif o bobl angen rhyw fath o gyswllt cymdeithasol er mwyn cynnal cyflwr meddyliol iach, ond mae gan bawb anghenion gwahanol yn hynny o beth. Gallech fod yn berson sy'n fodlon gyda grŵp bychan o ffrindiau agos, neu'n berson sydd angen grŵp mawr er mwyn teimlo'n fodlon, hyd yn oed os nad yw'r rheiny i gyd yn ffrindiau agos.

Mae unigrwydd ac unigedd yn broblem iechyd cyhoeddus ac yn un sy'n effeithio ar nifer o bobl yn ein cymdeithas gyfoes, a rheiny'n unigolion o bob oed. Nid materion ymylol mohonynt chwaith; mae wedi'w brofi eu bod yn gallu niweidio iechyd bobl, gan fod yn sail ar gyfer eithrio cymdeithasol ac maent yn broblem sylweddol yng Nghymru, o fewn sawl dosbarth cymdeithasol, hil, statws ariannol, daearyddiaeth a chyfeiriadedd rhywiol.

[Am ragor o wybodaeth, gallwch ymweld â Mind](#)

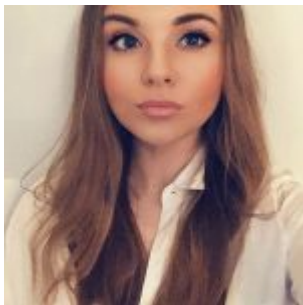
Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#)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

Myfyrdodau ac Erthyglau

[‘Teimlo'n unig ynghanol dinas llawn pobl’ – Michelle Lloyd](#) (erthygl ar Cymru Fyw)



“Dwi wastad wedi bod yn ‘chydig o loner – oes, mae gen i ffrindiau, ond dwi erioed wedi cael toreth ohonyn nhw, ac unwaith i fy mhroblemau iechyd meddwl ddod i’r amlwg yn fy ugeiniau, sleifiodd yr unigrwydd i mewn. Mae Llundain wir yn elyn i’r unig. Oes, mae ganddo boblogaeth o dros 10 miliwn, ond ar adegau mae’n gallu teimlo fel y lle mwyaf unig ar y ddaear.” [\(darllen rhagor\)](#)



[‘Unigrwydd’ – Lowri Côt](#)

“so pan ma rhywun yn gofyn wrtha fi “be di dy ofn fwya di?” dwi’n deud: “dwi’n casau ffluo, ma heights yn neud traed fi fynd yn ffyni, a dwi’m yn licio anifeiliad heb traed... tydw i’m yn deud clwydda. dwi’n terrified o ffluo (er gwaetha faint o kalms dwi’n lyncu), ma even gwatsiad fideos o uchder yn neud fi cau’n llygaid yn dynn, a geith snêcs ffyc off. ond be dwi wirioneddol ofn ydi unigrwydd.” [\(darllen rhagor\)](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Unigrwydd ar meddwl.org](#)
- [Sut i ymdopi ag unigrwydd : Mind](#)
- [Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd : Samariaid](#)
- [Unigrwydd ac Arwahanrwydd : Heneiddio’n dda yng Nghymru](#)
- [Grŵp cefnogi a thrafod meddwl.org ar Facebook](#)
- [Ffrind i Mi: Menter i fynd i’r afael ag unigrwydd gan Fwrdd Iechyd Aneurin Bevan a phartneriaid](#)

Newyddion

- [Dros 300 o blant yn derbyn cymorth i ymdopi ag unigrwydd \(3 Gorffennaf 2018\)](#)
- [1 o bob 5 yng Nghymru'n teimlo'n unig \(29 Mai 2018\)](#)
- [63% o bobl yng Nghymru yn teimlo nad oes ganddynt neb i siarad a nhw \(1 Chwefror 2018\)](#)
- [5,000 o Gymry hŷn yn teimlo'n unig \(7 Rhagfyr 2017\)](#)
- [Taclo Unigrwydd \(8 Tachwedd 2017\)](#)
- [Unigrwydd: Cannoedd o blant yn ffonio llinell gyswllt \(13 Ebrill 2017\)](#)
- [Perygl 'epidemig' am unigrwydd ymysg yr henoed \(10 Mawrth 2017\)](#)
- [Lansio ymgyrch i fynd i'r afael ag unigrwydd \(31 Ionawr 2017\)](#)

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Unigrwydd](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)