

Pecyn gwybodaeth a chymorth CFfl Cymru ynglŷn ag Iechyd Meddwl

Pecyn sy'n cynnwys gwybodaeth a chymorth i'r rheiny sy'n dioddef o gyflyrau iechyd meddwl neu ar gyfer y rheini sydd eisiau bod yno i rywun agos sydd yn dioddef.

Mae'r pecyn yn cynnwys rhifau ffôn, symptomau, sut i helpu eraill, sut i ddelio a theimladau hunanladdol a sut i ddelio a galar.



Gwybodaeth gan
meddwl.org



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Eisiau siarad?



Ddim yn siwr gyda phwy?

The DPJ Foundation 0800 5874262

Tir Dewi 0800 121 4722

Samaritans 116 123

C.A.L.L. 0800 132 737

*Gwybodaeth Gymraeg hefyd ar
gael ar wefan mewddwl.org*



Os wyti neu rhywun ti'n adnabod yn dioddef o iechyd meddwl
gwael yna plis ffoniwch yr uchod am gymorth.

Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn



Ddim yn dy hun?



Ddim yn siwr beth sydd?

Ddim yn teimlo'n dda ond yn ansicr beth sydd?

Mae iechyd meddwl yn salwch cudd. Dyma rai o'r symptomau ond mae llawer mwy yn bodoli. Os ydych chi'n teimlo eich bod yn dioddef o iechyd meddwl gwael ceisiwch gefnogaeth.

**Newid mewn
archwaeth, arferion
bwyta neu bwysau**

**Newid yn lefel egni a
phatrymau cwsg**

**Meddyliau cyson am
farwolaeth neu
hunanladdiad**



**Anawsterau
canolbwyntio a gwneud
penderfyniadau**

**Aflonyddwch neu
anniddigrwydd amlwg**

**Colli diddordeb neu
fwynhad mewn
gweithgareddau**

Oes angen help brys arnoch chi? Os bydd eich cyflwyr meddyliol neu emosïynol yn gwaethygu'n gyflym, neu os ydych chi'n poeni am rywun rydych chi'n ei adnabod - mae help ar gael. Nid ydych chi ar pen eich hun; siaradwch â rhwyun rydych chi'n ymddiried ynddynt. Yn aml, rhannu problem yw'r cam cyntaf tuaf at wellhad.

Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn



Sut i helpu rhywun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl?



Sut i helpu 

rhywun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl?



Cyfathrebu

Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd gwybod beth i'w wneud os oes rhywun yn cael argyfwng iechyd meddwl a gall fod yn ofnus. Cofiwch y gallwch wneud llawer i gynorthwyo rhywun, does dim rhaid ichi fod yn arbenigwr.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn canolbwyntio'n llwyr ar yr unigolyn a dangoswch eich bod yn gwrando. Y peth pwysicaf yw dangos eich bod yn poeni a sicrhau nad yw'r unigolyn yn teimlo ar ei ben ei hun.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i helpu 

rhywun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl? 

Cyfeirio

Os oes ar unigolyn angen cymorth brys ond nad ydych chi'n credu bod perygl i'w diogelwch yn y fan a'r lle:

- Gofynnwch i'r unigolyn, neu aelod o'i deulu neu ffrind, a yw eisoes mewn cysylltiad â'i wasanaethau iechyd meddwl lleol. Os ydyw, bydd yn gallu troi at ei dîm argyfwng lleol.
- Cynghorwch yr unigolyn neu aelod o'i deulu neu ffrind i wneud apwyntiad brys gyda meddyg teulu.
- Anogwch yr unigolyn i ffonio gwasanaeth gwrando, fel y Samariaid.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i helpu 

rhywun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl? 

Dangoswch eich bod yn poeni

Canolbwyntiwch ar y person arall, sicrhewch gysylltiad llygaid, a rhowch eich ffôn i gadw. Mae rhoi'ch holl sylw i rywun yn ffordd ddieiriau o ddangos iddynt faint rydych chi'n poeni amdanynt.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i helpu 

rhwun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl? 

Byddwch yn amyneddgar

Efallai y bydd yn cymryd amser a sawl ymgais cyn y bydd person yn barod i siarad yn agored. Mae amser yn hanfodol wrth wrando ar rywun. Ni ddylai'r person sy'n siarad deimlo ei fod yn cael ei ruthro, neu ni fydd yn teimlo ei fod mewn amgylchedd diogel. Os yw'r person arall wedi cymryd saib wrth ymateb, arhoswch. Mae'n bosibl nad yw wedi gorffen siarad. Cofiwch y gallai gymryd peth amser iddo lunio'r hyn mae'n ei ddweud, neu y gallai ei chael yn anodd mynegi sut mae'n teimlo.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i helpu 

rhywun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl?



Dywedwch ef yn ôl

Gwiriwch eich bod wedi deall, ond peidiwch â thorri ar draws na chynnig ateb. Mae adrodd rhywbeth yn ôl i rywun yn ffordd dda iawn o'i sicrhau ei fod yn cael eich holl sylw. Gallwch hefyd wirio eich bod yn clywed yr hyn mae eisiau ichi ei glywed, nid yn dehongli'r sgwrs yn eich ffordd eich hun.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i helpu 

rhwun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl? 

Byddwch yn ddewr

Peidiwch â chael eich digalonni gan ymateb negyddol ac, yn bwysicaf oll, peidiwch â theimlo bod yn rhaid ichi lenwi distawrwydd. Mae'n gallu teimlo'n fusnesgar ac yn wrthreddfol gofyn i rywun sut mae'n teimlo. Buan iawn y gwelwch a yw rhywun yn anghyfforddus ac nad yw eisiau ymgysylltu â chi ar y lefel honno. Cewch eich synnu pa mor fodlon yw pobl i siarad yn agored a sut, weithiau, mai dyna'n union mae ar rywun ei angen er mwyn gallu rhannu'r hyn sy'n mynd ymlaen yn ei feddwl.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn



Sut i ymdopi os ydych a theimpladau hunanladdiol?



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi



os ydych a theimladau hunanladdiol?

Weithiau, gall ein hiselder ein harwain i stryglo â meddyliau a theimladau am hunanladdiad. Mae teimlo fel'na yn ofnadwy.

Gall fod yn eithriadol o anodd delio ag ef a gall arwain at wneud i ni deimlo'n bell iawn oddi wrth bawb arall. Dydyn ni ddim yn gwybod sut i gario mlaen.

Waeth pa mor dywyll mae pethau'n ymddangos, mae angen i ni ddal ati. Dydyn ni byth ar ein pen ein hun. Mae yna bethau y gallwn ni eu gwneud i helpu.

12 gweithred gall helpu



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol? 

Bod yn ymwybodol o symbylau

Weithiau mae 'na bethau penodol sy'n gallu symbylu ein meddyliau am hunanladdiad. Mae o gymorth i fod yn ymwybodol o'r symbylau hyn. Mae bod yn ymwybodol ohonynt yn golygu ein bod ni'n gallu rhoi pethau yn eu lle i gadw ein hunain yn ddiogel pan fydd y symbyliadau hyn yn ymddangos. Does dim rhaid i ni osgoi ein symbyliadau o reidrwydd – mae angen i ni ddysgu sut i ddygymod â nhw. Ond mae hi'n ddefnyddiol meddwl am strategaethau dygymod i reoli ein symbyliadau cyn iddyn nhw ddigwydd.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Creu Cynllun Argyfwng

Cyn ein bod ni'n cyrraedd y pwynt pan fyddwn ni mewn argyfwng, gall fod yn ddefnyddiol i greu cynllun argyfwng.

Gall hyn gynnwys arwyddion fod pethau'n llithro, a chynllun clir o'r hyn i'w wneud os ydym ni'n meddwl am hunanladdiad. Fe allai gynnwys pethau sy'n helpu, pethau sy'n gwneud popeth yn waeth, a chynllun i gael mwy o gymorth os oes angen hynny arnom.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi



os ydych a theimladau hunanladdiol?

Creu lle diogel

Mae'n annhebygol y byddwn ni'n gallu symud pob un eitem a allai ein niweidio o'n tŷ neu fflat. Ond fe allem ni wneud un ystafell yn ddiogel. Gallem gymryd popeth allan o'r ystafell honno a allai gael ei ddefnyddio gennym i niweidio ein hunain. Gallem roi pethau yn yr ystafell yr ydym ni'n gwybod all ein helpu neu ein cysuro. Gallai hynny gynnwys blancedi, goleuadau arbennig, neu bethau fyddwn ni'n eu defnyddio i symud ein sylw – efallai mewn blwch dygymod â thrallod. Os nad ydym ni'n teimlo'n ddigon diogel i wneud hyn ar ein pen ein hun, gallem ofyn i rywun roi help llaw i ni.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Oedi

Os allwn ni gadw ein hun yn ddiogel am bum munud, dyw hynny ddim yn dileu'r dewis o hunanladdiad. Bydd y dewis hwnnw yno bob amser. Gallwn oedi'r penderfyniad am bum munud a gwneud rhywbeth gwahanol. Unwaith y bydd y pum munud wedi pasio, gallwn benderfynu oedi am bum munud arall. Gallwn ailadrodd hyn nes ein bod ni'n teimlo'n ddiogel.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Canolbwyntio ar Anadlu

Anadlwch i mewn wrth gyfri i dri, ac
allan wrth gyfri i bump. Ceisiwch
anadlu allan am fwy o amser nag
anadlu i mewn bob amser. Gall helpu
i ostwng lefelau pryder, arafu
popeth, a gwneud i fywyd deimlo
ychydig yn fwy llonydd.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Canolbwyntio ar Bob Synnwyr

Mae'n bwysig ceisio daearu ein hun.
Gall canolbwyntio ar ein synhwyrau
ein helpu i ddod yn ôl i'r foment.
Gallwn geisio meddwl am bum peth y
gallwn ni eu gweld, pum peth y
gallwn eu clywed, pump y gallwn
gyffwrdd, pump y gallwn flasau, a
phump y gallwn eu harogleuo.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Rhestru 30 Rheswm Pam

Rhestrwch 30 rheswm dros fyw tan yfory. Unwaith y byddwn ni wedi gwneud hynny, gallwn restru 30 yn rhagor. Does dim ots pa mor hurt neu ryfedd ydyn nhw. Yn aml, gorau oll po fwyaf doniol, hurt a rhyfedd ydyn nhw.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Technegau Dwyn Sylw

Mae llawer o ffyrdd y gallwn ni ddargyfeirio ein sylw. Gallem wyllo ffilmiau, bod yn greadigol, mynd am dro, neu rywbeth arall. Mae dwyn sylw mewn ffyrdd gwahanol yn gweithio i wahanol bobl. Ar adeg pan fyddwn ni'n teimlo'n iawn, gall fod yn fuddiol ysgrifennu rhestr o bethau i ddwyn ein sylw sy'n ein helpu. Fel hynny, mae'n hawdd cael gafael arno ar adegau pan fyddwn ni'n stryglu.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Dechrau Gwyllo Cyfres Deledu Newydd

Dewiswch gyfres deledu ar
YouTube neu Netflix. Yn
ddelfrydol, un â sawl tymor.
Unwaith y byddwn ni wedi
cael gafael ar gyfres
newydd, rhaid i ni aros o
gwmpas i weld beth sy'n
digwydd.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Defnyddio Meddyginiaeth yn Addas

Weithiau, bydd ein meddyg teulu neu
dîm iechyd meddwl yn rhoi
meddyginiaeth i ni ar gyfer ei
ddefnyddio ar adegau anodd. Weithiau
fe fydd hi'n strygl i'w gymryd. Ond
mae defnyddio meddyginiaeth yn
addas yn beth cywir i'w wneud mewn
argyfwng. Rydym ni'n derbyn y
meddyginiaethau hyn am reswm.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Dweud Wrth Rywun

Waeth pa mor dywyll y mae'r byd yn ymddangos, na pha mor unig rydym ni'n teimlo, dydyn ni byth ar ein pen ein hun. Mae pobl y gallwn ni siarad â nhw ar gael bob amser. Gallem siarad â ffrind neu aelod o'r teulu sy'n deall. Mae llinellau cymorth y gallwn ni eu ffonio. Gallwn fynd i'r Adran Frys neu ffonio 999. Mae yna rywun i siarad â nhw bob amser. Does dim angen i ni wynebu hyn ar ein pen ein hun.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi 

os ydych a theimladau hunanladdiol?



Bod yn Garedig â Chi eich Hun

Mae hi mor anodd delio â
meddyliau am hunanladdiad.

Rydym ni'n drallodus, wedi
blino, ac yn hollol ar chwâl.
Mae hi'n ymddangos yn haws
ildio i gelwyddau iselder.un.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi



os ydych a theimladau hunanladdiol?

Ond er mor greulon yw ein teimladau ar y pryd, maen nhw'n gallu mynd heibio, ac fe fyddan nhw'n pasio. Mae angen i ni ddal sownd. Mae angen i ni geisio gwella ein gêm hunan-ofal, bod yn garedig â ni ein hun, a gofalu amdanom ni orau allwn ni.

Yn bwysicach na dim, mae angen i ni gael cymorth. Dydyn ni ddim yn haeddu'r meddyliau a'r teimladau yna. Dydyn ni ddim yn haeddu'r boen. Dyw dioddef ar ein pen ein hun ddim yn ateb. Mae angen help arnom ni, ac rydym ni'n ei haeddu.

COFIWCH..

Mae dyddiau gwell i ddod



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn



Sut i ymdopi a galar?



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi a galar?



Fel arfer mae marwolaeth rhywun sy'n agos yn sioc, ac mae'n arbennig o ddifrodus pan ei fod yn digwydd yn annisgwyl. Hefyd, yn aml rydym yn amharod ar gyfer rhai o'r teimladau rhyfedd a brofw'n yn yr wythnosau a'r misoedd sy'n dilyn profedigaeth.

Gwybodaeth gall fod o gymorth



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi
a galar?



Ymatebion Cyffredin



- cythruddo
- anghrediniaeth
- dicter
- euogrwydd
- rhyddhad
- sefyllfaoedd a digwyddiadau'n
troi a throi yn y meddwl



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi
a galar?



Mesurau Synhwyrol

Peidiwch â disgwyl gormod oddi wrthyh chi'n hunan yn rhy gyflym. Mae galaru'n beth sy'n cymryd amser ac mae'n gallu bod yn broses flinedig. Derbyniwch unrhyw gymorth a gynigir, ac osgowch sefyllfaoedd unigol cymaint ag y medrwch chi.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi
a galar?



Mesurau Synhwyrol

Ceisiwch beidio â gwneud unrhyw benderfyniadau mawr yn ystod y misoedd cyntaf wedi'r farwolaeth, megis symud neu newid eich swydd, os oes modd. Efallai byddwch chi'n teimlo'n wahanol am y sefyllfa wrth i chi ddod i dermau â'ch colled.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi
a galar?



Mesurau Synhwyrol

Disgwylwch y bydd eich
hwyliau i fyny ac i lawr, a bydd
cyfnodau gwael yn sicr o'ch
taro pan oeddech chi'n meddwl
eich bod yn dod drwyddi.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

**Sut i ymdopi
a galar?**



Mesurau Synhwyrol

Sicrhewch fod eich Meddyg Teulu'n ymwybodol o'ch sefyllfa. Mae llawer o bobl yn fwy agored i salwch corfforol, yn ogystal â thralod emosiynol, yn dilyn profedigaeth. Ymwelwch â'ch Meddyg Teulu os ydych yn teimlo'n anhwylyus neu'n methu ymdopi.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi
a galar?



Mesurau Synhwyrol

Dywedwch wrth eich
anwyliaid sut yr ydych chi'n
teimlo, a pha fath o gymorth
sydd ei angen arnoch, boed
e'n rhywbeth ymarferol fel
gwneud y siopa neu'n alwad
ffôn rheolaidd i'ch cysuro.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Sut i ymdopi a galar?



Am ba hyd y dylem ni alaru?

Does dim amser penodol i alaru. Mae'r cyfnod a gymerwch i alaru'n dibynnu ar lawer o bethau, yn cynnwys eich perthynas â'r person sydd wedi marw, eich personoliaeth chi a'ch amgylchiadau, a'r math o gymorth sydd gennych. Mae marwolaeth person ifanc neu farwolaeth sydyn person trwy drais neu ddamwain yn medru bod yn arbennig o anodd i ddod i delerau ag ef.



Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn

Ddim yn dy hun?



Ddim yn siwr beth sydd?

Ddim yn teimlo'n dda ond yn ansicr beth sydd?

Mae iechyd meddwl yn salwch cudd. Dyma rai o'r symptomau ond mae llawer mwy yn bodoli. Os ydych chi'n teimlo eich bod yn dioddef o iechyd meddwl gwael ceisiwch gefnogaeth.

**Newid mewn
archwaeth, arferion
bwyta neu bwysau**

**Newid yn lefel egni a
phatrymau cwsg**

**Meddyliau cyson am
farwolaeth neu
hunanladdiad**



**Anawsterau
canolbwyntio a gwneud
penderfyniadau**

**Aflonyddwch neu
anniddigrwydd amlwg**

**Colli diddordeb neu
fwynhad mewn
gweithgareddau**

Oes angen help brys arnoch chi? Os bydd eich cyflwyr meddyliol neu emosïynol yn gwaethygu'n gyflym, neu os ydych chi'n poeni am rywun rydych chi'n ei adnabod - mae help ar gael. Nid ydych chi ar pen eich hun; siaradwch â rhwyun rydych chi'n ymddiried ynddynt. Yn aml, rhannu problem yw'r cam cyntaf tuaf at wellhad.

Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn



Mae'n iawn i
beidio â bod yn
iawn

Ffynhonnell yr holl wybodaeth
yn y pecyn hwn yw meddwl.org

Ewch i wefan meddwl os am fwy
o gymorth ynglŷn ag iechyd
meddwl drwy'r Gymraeg.

