

# Llyfrau yn ymwneud ag iechyd meddwl

Gyrru drwy storom – gol. Alaw Griffiths (Y Lolfa)



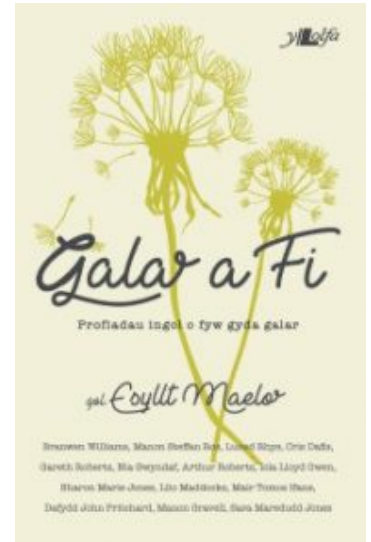
*“Mae 1 o bob 4 ohonom yn dioddef o salwch meddwl, ac yn y gyfrol arloesol hon cawn hanes profiadau rhai sydd wedi cael eu heffeithio ganddo, trwy gyfrwng eu cerddi, eu llythyrau, eu dyddiaduron a’u hysgrifau. Trafodir y salwch yn gwbl onest, ac er bod y profiadau’n ddirdynol, gwelir bod gwella a bod yn obeithiol am y dyfodol.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#Iselder #IselderÔlEnedigol #Alcoholiaeth #Anorecsia

---

## Galar a fi – Esyllt Maelor (gol.) (Y Lolfa)



*“Galaru yw’r ymateb greddfodol ar ôl colli rhywun sy’n annwyl. Mae person sy’n galaru yn mynd trwy ystod eang o emosiynau, ac er bod y teimlad o alar yr un peth i bawb, mae’r hiraethu yn gallu effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd.*

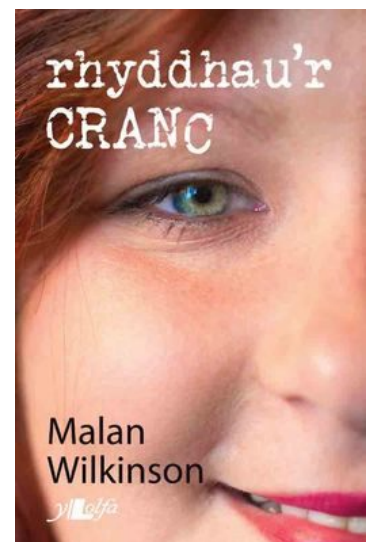
*Dyma ymateb 14 o bobl sydd wedi bod trwy’r camau o alaru ar ôl colli brawd, chwaer, ffrind, mab, merch, tad, mam neu gymar. Mae stori pob un yn unigryw ac yn ddirdynol.”*

- Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)
- [FIDEO : ‘Clwb Llyfrau – Galar a Fi’ : Prynhawn Da](#)

#Galar

---

## Rhyddhau’r Cranc – Malan Wilkinson (Y Lolfa)



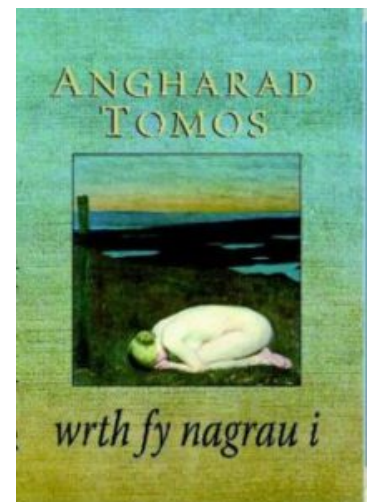
*“Atgofion Malan Wilkinson sydd wedi byw gyda phroblemau salwch meddwl ers blynyddoedd. Llyfr dirdynol sy’n dilyn ei phrofiadau yn ceisio ymdopi gyda’i phroblemau a arweiniodd iddi geisio lladd ei hun ond cafodd ei hachub gan ddieithryn a’i gwelodd ar fin neidio dros bont y Borth. Bydd y gyfrol yn dadlennu’n gwbl onest ei phrofiadau mewn ag allan o’r ysbyty, yn mynd o un argyfwng i’r llall, ond bydd hefyd yn obeithiol, gan ddangos sut y llwyddodd i ymdopi diolch i deulu a ffrindiau.”*

- Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)
- [Cyfweliad â Malan Wilkinson ar meddwl.org](http://Cyfweliad%20%u00c0%20Malan%20Wilkinson%20ar%20meddwl.org)
- [Adolygiad gan Arddun Rhiannon o Rhyddhau’r Cranc](#)

#iselder #AnhwylderPersonoliaethFfiniol

---

**Wrth fy nagrau i – Angharad Tomos** (Gwasg Carreg Gwalch)



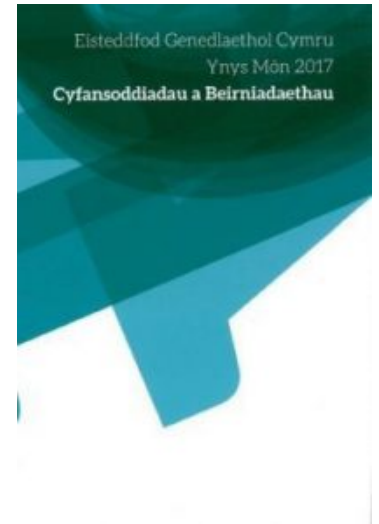
*“Nofel afaelgar gan awdures brofiadol. Dyma nofel wedi’i lleoli mewn ysbyty meddwl, sy’n mentro i fyd y ‘nytars’ a’r gwrthodedig, gyda chanlyniadau annisgwyl. Sut mae cymdeithas yn penderfynu pwy sy’n wallgof? Pwy sydd â’r awdurdod i roddi gwragedd mewn ysbyty meddwl? Nofel gredadwy a chyfoethog.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#IselderÔlEnedigol #Iselder #YsbytyMeddwl

---

**Arwr – Osian Rhys Jones** (Cyfansoddiadau a Beirniadaethau Eisteddfod Genedlaethol Cymru Ynys Môn 2017)



*“Yn llawer o lenyddiaeth yr Oesoedd Canol, ceir y cysyniad o arwr fel unigolyn dewr sydd yn herio, gwrthsefyll a goresgyn amgylchiadau anodd a pheryglus y byd o’i gwmpas. Mae Gari wedi cymryd y darlun hwn a’i osod yn eironig yng nghyd-destun gŵr ifanc yn brwydro â’i enaid ei hun yn ogystal ag â’r gymdeithas y mae’n rhan ohoni.” (o feirniadaeth Emyr Lewis)*

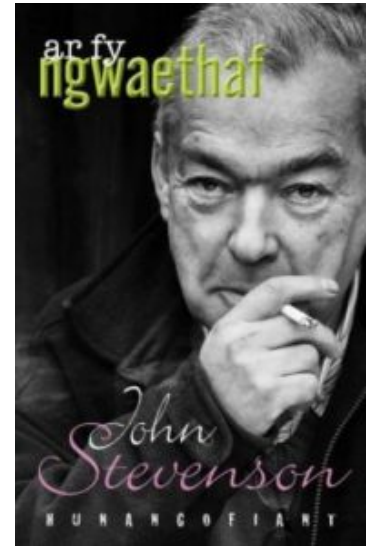
Enillodd Osian Rhys y gadair yn Eisteddfod Genedlaethol Môn eleni am awdl sensitif ar y testun ‘Arwr’, sydd yn dilyn hanes gŵr ifanc a’i frwydr yn erbyn iselder dros gyfnod o hanner blwyddyn.

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

[osian.cymru](http://osian.cymru)

---

**Ar fy ngwaethaf – John Stevenson** (Gwasg y Bwthyn)

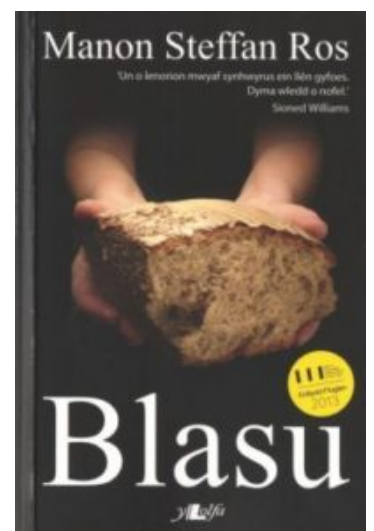


*“Dyma stori ryfeddol cyn-ohebydd gwleidyddol BBC Cymru, John Stevenson. Syrthiodd i’r dyfnderoedd ac ailadeiladodd ei fywyd nid unwaith ond deirgwaith. Mae’n adrodd hanes llwyddiannau sylweddol ei yrfa, ei frwydr yn erbyn alcoholiaeth a’i ymrafael â’i rywioldeb.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#Alcoholiaeth

**Blasu – Manon Steffan Ros** (Y Lolfa)



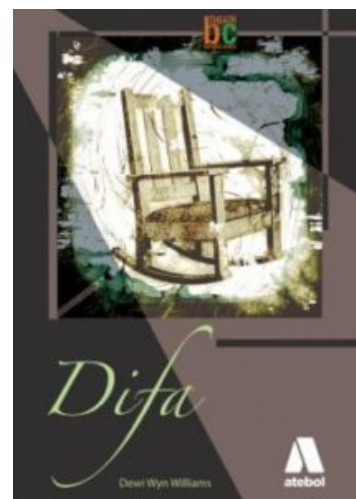
*“Wrth edrych yn ôl ar ei bywyd, a’r teulu a’r ffrindiau a fu’n gwmni iddi ar hyd y daith, daw blasau o’r gorffennol i brocio atgofion... Mae’r disgrifiadau o broblemau seicolegol a salwch meddwl ei mam yn ein cyffwrdd i’r byw.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#YsbytyMeddwl #Anorecsia #AnhwylderBwyta

---

## **Difa – Dewi Wyn Williams (Atebol)**



*“Drama heriol am Salwch Meddwl gan Dewi Wyn Williams, enillydd y Fedal Ddrama yn Eisteddfod Genedlaethol Sir Gar 2014. Drama sy’n cynnig mai trasiedi yw bywyd yn agos, a chomedi yw bywyd o bell. Mae’r drama’n digwydd ym mhen Oswald Pritchard. Mae Os wedi colli ei waith, ac yn ofni colli cariad ei wraig, Mona. Cawn fynd yn ei gwmni i weld ei gynfod Peter a’i seiciatrydd Dr King, a chael cipolwg ar ei fywyd priodasol anghonfensiynol wrth iddo bendilio o un emosiwn i’r llall gan gynnig syniadau bachog a difyr am y byd a’i bethau, a hynny mewn iaith rywiog, gref.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#salwchmeddwl

---

**Du a Gwyn – Sioned Erin Hughes**  
(Cyfansoddiadau Eisteddfod yr Urdd  
Brycheiniog a Maesyfed 2018)



*“‘Ei enw fo ydi Du. Dyna dwi’n ei alw fo, be bynnag.’ Iselder yw Du, a rhyw ‘natur mynd a dod’ sydd iddo. Llwydda Melyn i daro’r darllenydd yn ei dalcen gyda’r disgrifiadau o ymweliadau Du, ac mae dyfodiad telynegol Gwyn fel y lloer i oleuo’r noson dywyll yn drawiadol.” (o feirniadaeth Catrin Beard a Lleucu Roberts)*

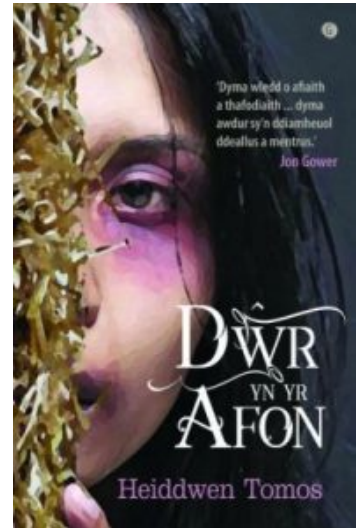
Enillodd Sioned Erin Hughes cystadleuaeth y Goron yn Eisteddfod yr Urdd 2018 gyda sawl darn o ryddiaith. Mae ‘Du a Gwyn’ yn un ohonynt – darn trawiadol sy’n personoli iselder ac yn cyfleu ei bresenoldeb wrth ochr unigolyn.

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#iselder

---

## Dŵr yn yr Afon – Heiddwen Tomos (Gomer)



*“Dyma nofel ysgytwol sy’n adrodd stori teulu mewn cymuned wledig yng ngorllewin Cymru. Rhedeg ffarm sy’n troedio ffin fregus rhwng llwyddiant a methiant y mae Morgan a’i fab Rhys – mae’r ddau’n anghytuno’n gyson ac yn dannod i’w gilydd am bwy sy’n feistr ar bwy.*

*Perthynas gymhleth a threisgar sydd gan Rhys a’i ail wraig, Han, er bod Morgan yn ceisio ei gwarchod hi rhag gormod o niwed. Ond beth sydd wrth wraidd y cyfan? Daw llais o’r gorffennol i ddatgelu’r gwead trasig sy’n clymu aelodau’r teulu’n dynn at ei gilydd, a dod â nhw i sefyllfa lle gellid yn hawdd ddatod pob dim yn llwyr.”*

Ymdrinnir a nifer o themâu iechyd meddwl yn y nofel hon, gan gynnwys iselder a cholled ac effaith camdriniaeth ddomestig.

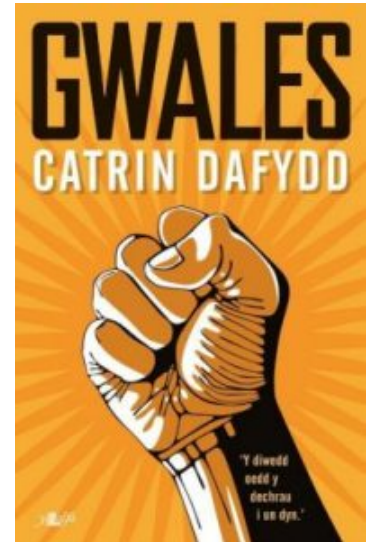
- Gellir darllen adolygiad o’r nofel hon yn [Rhifyn 2 Y Stamp](#)
- Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#iselder #colled #camdriniaeth

---



## Gwales – Catrin Dafydd (Y Lolfa)



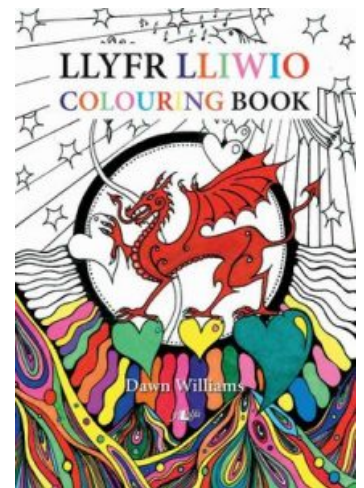
*“Mae Brynach Yang am orffen popeth. Ac mae’n mynd i’w wneud e. Heno. Ond beth fydd yn digwydd i Gymru wedyn? Mae ymgyrch Gwales ar fin dechrau ar siwrne gythryblus... a Brynach sy’n arwain y chwyldro... Dyma nofel gyffrous a deallus, wedi ei lleoli yng Nghymru y dyfodol agos, gan awdures brofiadol â llais unigryw.”*

*Mae hanes o broblemau iechyd meddwl ymysg y cymeriadau, gyda chyfeiriadau at hunanladdiad, iselder, sgitsoffrenia a hunan-niweidio.*

- Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)
- Gellir gweld adolygiad o’r nofel hon ar wefan [O’r Pedwar Gwynt](#) (daw â rhybuddion ‘spoilers’!)

#iselder #hunanladdiad #hunan-niweidio #sgitsoffrenia

---



## **Lliwio Cymru a Lliwio'r Chwedlau – Dawn Williams (Y Lolfa)**

*“Mae seicolegwyr yn honni bod canolbwyntio ar liwio yn cael gwared ar feddyliau negyddol, yn gwella effeithiau straen, yn hwyl diniwed, yn gyfle i fod yn greadigol ac yn gwneud ichi ymlacio o ran y meddwl, y corff a'r enaid.”*

Mwy: [ylolfa.com](http://ylolfa.com)

#Ymwybyddiaeth0falgar

---

## **Maen nhw'n siarad amdana i – Meic Hughes** (Gwasg y Bwthyn)



*“Mae'r prif gymeriad yn dioddef o sgitsoffrenia. Edrychir ar ei fywyd o'i safbwynt ei hun yn ogystal ag o safbwyntiau pobl*

*eraill, gan gynnwys ei fam, ei chwaer a'i gyd-weithwyr."*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#Sgitsoffrenia

---

**Merch Ar-Lein – Zoe Sugg** (addasiad Eiry Miles) (Rily)



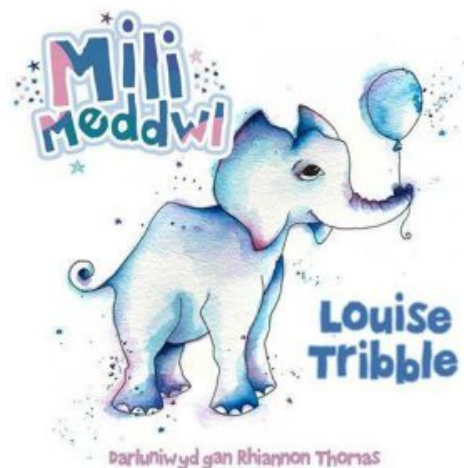
*"Mae cyfrinach gan Penny. Mae hi'n defnyddio ffugenw ar-lein i ysgrifennu blog sy'n gwbl agored am ei holl broblemau â ffrindiau, ysgol, ei theulu gwallgof a'r pyliau panig sy'n dechrau rheoli ei bywyd. Er mwyn ceisio helpu, mae'r teulu'n mynd â hi i Efrog Newydd, lle mae'n cwrdd â Noa, Americanwr ifanc, golygus, ac yn sydyn, mae'r blog yn llawn hanes Penny'n syrthio mewn cariad!"*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#PyliauBanig

---

## Mili Meddwl – Louise Tribble



*“Mae Mili yr eliffant yn byw yn y presennol. Mae’n defnyddio sgiliau meddwl i ddal pob eiliad ac i helpu eraill drwy ddysgu technegau i adeiladu iechyd meddwl positif. Ymunwch â Mili gyda’ch plant a gallwn adeiladu dyfodol positif gyda’n gilydd.”*

Mwy: [ebay.co.uk](http://ebay.co.uk)

#Ymwybyddiaeth0falgar

---

**Popeth yn newid: Canllaw ar brofedigaeth a cholled i bobl ifanc – Ann Atkin**



*“Mae ‘Popeth yn Newid’ wedi datblygu o waith uniongyrchol Ann gyda phobl ifanc. Ei dyhead yw helpu pobl ifanc i normaleiddio galar a chyflanwi gwytnwch drwy strategaethau ymdopi effeithiol. Mae ‘Popeth yn Newid’ yn gweithredu fel catalydd ar gyfer sgysiau pwysig gyda phobl ifanc, ac yn gofnod defnyddiol i’r person ifanc gyfeirio’n ôl ato yn y*

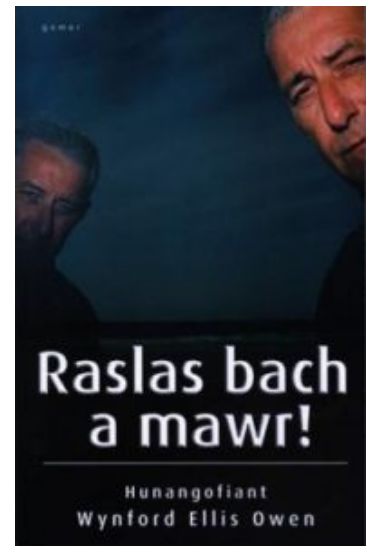
*dyfodol."*

Mwy: [everythingchangingbook.com/cymraeg/](http://everythingchangingbook.com/cymraeg/)

#galar

---

**Raslas bach a mawr! – Wynford Ellis Owen**  
(Gwasg Gomer)



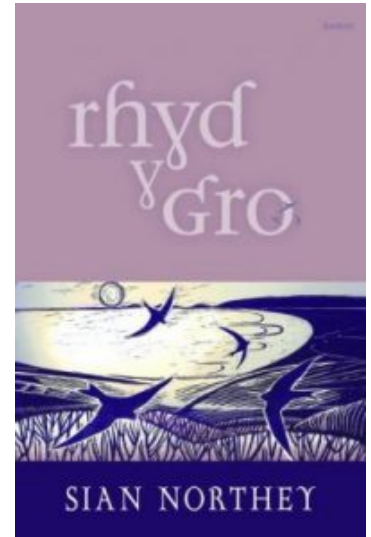
*“Hunangofiant poenus a gonest Wynford Elis Owen yn cofnodi helyntion difyr am ei fywyd fel diddanwr ac actor dawnus ac adnabyddus ym myd adloniant plant ac oedolion, ynghyd â'i frwydr hir a dewr i orchfygu alcoholiaeth.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#Alcoholiaeth

---

## Rhyd y Gro – Sian Northey (Gomer)



*“Dyma hanes Efa a Steffan, merch a thad – dieithriaid, i bob pwrpas – sy’n dod i adnabod ei gilydd yn ystod cyfnod dwys ym mywydau’r ddau. Ond mae cymeriadau eraill yn llechu ar y cyrion, rhai arwyddocaol o ieuenctid Steffan.”*

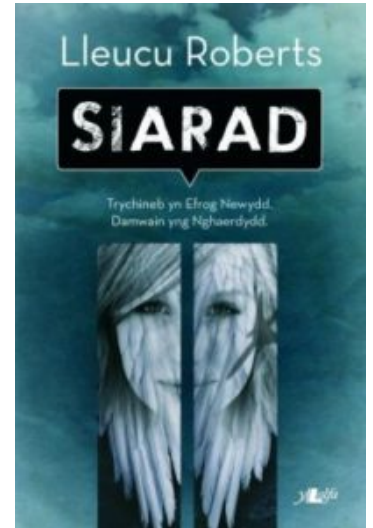
*O ran cyflyrau iechyd meddwl, dydi Steffan (tad Efa’r prif gymeriad) ddim yn derbyn diagnosis yn y llyfr ond mae’n arddangos symptomau iselder ac mae’n dod yn agos at hunanladdiad. Mae o yn y gorffennol wedi cael ei ddenu tuag at ddyn arall ac mae’n amlwg ei fod methu dygymod â’r ffaith hwnnw. Mae yno hefyd hanes o broblemau iechyd meddwl ymysg y cymeriadau sydd ddim yn fyw ym mhresennol y llyfr ond ceir lot o’u hanes nhw – roedd Carys (mam Efa) wedi lladd ei hun hefyd cyn cyfnod y nofel mewn ffordd.*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#iselder #hunanladdiad

---

## Siarad – Lleucu Roberts (Y Lolfa)



*“Mae’r nofel hon yn mynd i berfedd seicoleg un teulu sydd yn dioddef i’r byw o beidio ‘siarad’ â’i gilydd. Pan fo trychineb yn tarfu ar y byd ac ar fywydau personol, nid ‘siarad’ o anghenraid yw ein hymateb cyntaf, ond mae’n bosib i hyn fynd yn rhy bell, a dyma a gawn yma wrth i ni ddilyn cwmp Mair i grombil iselder.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#iselder

---

## Syllu ar walia’ – Ffion Dafis (Y Lolfa)



*“Mae’r actores adnabyddus Ffion Dafis wedi agor ei chalon am*



*y tro cyntaf am golli ei mam i ganser, am yr hyrddiadau sy'n ei phlagio ac am ei pherthynas gymhleth gydag alcohol.*

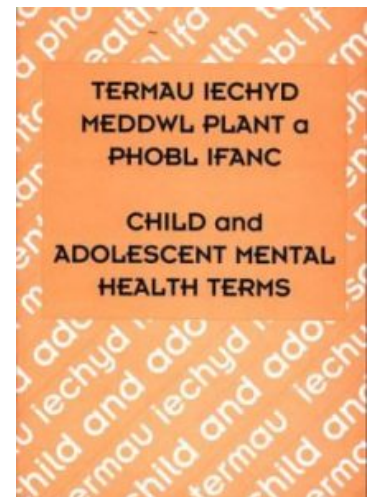
*Wrth fentro i dir y drwg mae Ffion Dafis yn siarad yn ddiflewyn ar dafod am bynciau personol a thabŵ gan gynnwys rhai o gyfnodau anoddaf ei bywyd a'r brwydrau bu'n ei hymladd."*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#PylliauBanig #Galar

---

**Termau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc – Delyth Prys (gol.)**  
(Awdurdod Iechyd Gogledd Cymru)



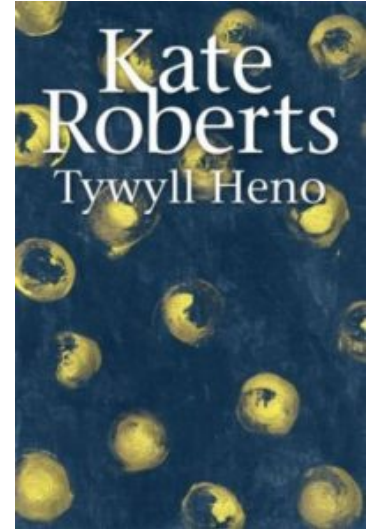
*“Geiriadur termau Cymraeg-Saesneg/Saesneg-Cymraeg hanfodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â maes iechyd meddwl plant ac ieuenctid, gan gynnwys gweithwyr iechyd cymuned a gofal cychwynnol, athrawon ysgol a gweithwyr cymdeithasol.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)



---

**Tywyll heno – Kate Roberts (Gwasg Gee)**



*“Stori fer hir am wraig ganol oed, gwraig i weinidog, yng nghanol yr ugeinfed ganrif a ganfu fod amgylchiadau’r oes yn ormod iddi. Yr oedd yn rhy ifanc i fod yn gul ac yn rhy hen i fod yn wamal. Gwraig synhwyrus yn teimlo pob peth i’r byw, yn byw yng nghanol cymdeithas gyffredin ddideimlad. Aeth hynny’n drech na hi am gyfnod, a hanes y cyfnod hwnnw a geir yma. Ond fe ddaeth goleuni. Rhydd hanes ei phrofiadau fel y gwêl hi hwy.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#Iselder

---

**Un Nos Ola Leuad – Caradog Pritchard** (Y Lolfa)



*“Argraffiad newydd o glasur Caradog Prichard am blentyndod cythryblus mewn pentref chwarelyddol yn Nyffryn Ogwen. Cyhoeddwyd y nofel yn wreiddiol yn 1961.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#YsbytyMeddwl

---

**Y Goeden Gofio – Britta Teckentrup**  
(addasiad gan Ceri Wyn Jones) (Gomer)



*“Stori deimladwy a thyner sy’n dathlu bywyd drwy sôn am farwolaeth. Mae Cadno wedi byw bywyd hir a hapus yn y goedwig, ond mae e wedi blino erbyn hyn. Un diwrnod, mae’n gorwedd yn ei hoff fan ac yn cwmpo i gysgu am byth. Cyn bo hir, mae ei holl ffrindiau’n cwrdd yn y fan honno i gofio amdano. Gellir defnyddio’r llyfr wrth roi cymorth i blentyn sy’n gorfod delio â marwolaeth, unigrwydd a thristwch.”*

Mwy: [gwales.com](http://gwales.com)

#Galar