

Iechyd meddwl – Beth ddylwn i ddweud?

Beth ddylwn i ei ddweud wrth rywun sy'n byw â chyflwr iechyd meddwl?



1. **Sut wyt ti heddiw?** Mae'n gwestiwn rydym i gyd yn ei ofyn sawl gwaith y dydd. Ond pa mor aml fydd rhywun yn ymhelaethu ymhellach na jyst "Iawn, diolch"? Does dim rhaid cynnig yr ateb, jyst byddwch yn glust i wrando. Byddwch yn ffrind.
2. **Wyt ti am fynd am baned/am dro?** Ambell waith mae cyflyrau iechyd meddwl yn golygu y bydd rhywun yn ynysu eu hunain o'r byd. Gall fynd am dro gyda ffrind a chael sgwrs wneud byd o les i rywun sydd heb siarad â rhywun arall am gyfnod, hyd yn oed os nad ydych chi'n siarad am y broblem.
3. **Wyt ti am i mi ddod draw?** Mae hyn yn opsiwn pan nad yw'r person am adael y tŷ, ond bod angen cwmni arnynt.
4. **Ti'n haeddu bod yn hapus.** Mae hunan-barch pobl â phroblemau iechyd meddwl weithiau'n gallu bod mor isel, i'r fath raddau nad ydynt yn credu eu bod yn haeddu derbyn cymorth. Atgoffwch nhw faint maen nhw'n ei olygu i chi, a bod pawb yn haeddu hapusrwydd. A chofiwch eu

hatgoffa nad yw pawb 100% yn hapus bob amser.

5. **Dwyt ti ddim yn od.** Gall salwch meddwl deimlo mor unig, i'r fath raddau eu bod yn teimlo mai nhw yw'r unig un yn y byd sy'n teimlo fel hynny. Atgoffwch nhw bod y broblem yn un cyffredin, ac nad ydynt yn od neu'n 'wahanol'.
6. **Dwi mor falch dy fod yn fy mywyd.** Mae teimlo'n isel yn gallu gwneud i rywun deimlo fel nad ydynt yn berson da. Dywedwch wrthyn nhw nad yw hynny'n wir a'u bod yn rhan werthfawr o'ch bywyd.
7. **Galli di fod yn hollol onest gyda fi, fydda i byth yn dy feirniadu.** Mae cywilydd yn rhywbeth hynod gyffredin ymysg pobl â chyflyrau iechyd meddwl. Oherwydd hynny, ambell waith ni fyddant am rannu. Dywedwch wrthyn nhw nad oes angen cuddio unrhyw beth ac atgoffwch nhw na fydd unrhyw beth o'r fath yn newid eich barn ohonyn nhw.
8. **Wyt ti ishe cwtsh?** Weithiau, does dim geiriau, ac mae cwtsh gan rywun sy'n eich caru yn gallu gwneud byd o wahaniaeth.
9. **Dwi yma i ti.** Mae'n swnio'n syml, ond mae hyn yn werthfawr i rywun sy'n teimlo'n unig ac yn ansicr at bwy i droi.
10. **Oes unrhyw beth alla i wneud? Wyt ti am i mi ddod gyda ti i'r meddyg/apwyntiad/siop?** Mae gwneud pethau ymarferol dros rywun sy'n dioddef yn gallu bod yn help mawr. Gall bethau bob dydd deimlo fel tasg enfawr, a gall hyn leihau'r baich ychydig. Mae gweithredoedd fel hyn yn gallu helpu'n fwy na geiriau weithiau.
11. **Alli di ddweud wrtha i rhywfaint am dy gyflwr? Dwi eisiau deall.** Mae hyn yn gallu newid byd i rywun sy'n teimlo nad oes neb yn eu deall. Mae iechyd meddwl yn effeithio ar bawb yn wahanol, hyd yn oed ymysg pobl â'r un cyflwr, felly mae gofyn i rywun eu persbectif nhw yn

hollbwysig.

12. **Paid â phoeni os oes angen i ti dynnu allan neu ail-drefnu rhywbeth.** Mae symptomau iechyd meddwl yn gallu newid yn ddyddiol, ac mae hyn yn golygu nad yw trefnu pethau wastad yn hawdd. Ambell waith, bydd angen i rywun ganslo neu ail-drefnu cynlluniau. Byddwch yn ddeallus a pheidiwch â'i gymryd yn bersonol.
 13. **Dwi'n gwbod pa mor shit yw hyn.** Yn aml, dyw pobl sy'n byw ag anhwylderau iechyd meddwl ddim eisiau i chi 'ddatrys' unrhyw beth. Mae cydnabod pa mor ofnadwy yw salwch meddwl yn rhoi gwybod i rywun eich bod yn gwrando arnynt.
-

A phethau i'w hosgoi eu dweud wrth rywun sydd â chyflwr iechyd meddwl...

1. **Stopia canolbwytio ar dy hun.** Mae hyn yn gallu gwneud i rywun deimlo eu bod yn hunanol, ac yn methu rhywffordd.
2. **Jyst paid â phoeni, ymlacia!** I rywun sydd â gorbryder, mae dweud wrthyn nhw i ymlacio fel arfer yn ofer. Mae rhai hefyd yn teimlo bod hyn yn ychwanegu at ei gorbryder, a'r rhwystredigaeth o beidio â gallu ymlacio.
3. **Mae gymaint o bobl eraill mewn sefyllfaoedd llawer gwaeth 'na ti.** Mae cyflyrau iechyd meddwl yn gallu gwneud i bobl deimlo llawer o wahanol bethau, gan gynnwys ofn, panig a chywilydd, ond un o'r rhai pennaf yw **euogrwydd**. Yr euogrwydd o beidio â bod yn ddigon da, o beidio â bod "fel pawb arall", a'r teimlad nad ydy'r hyn yr ydynt yn ei deimlo'n ddilys. Wrth gwrs, mae llwyth o bobl eraill yn mynd trwy pethau erchyll, ond dyw hynny ddim yn golygu nad ydyn nhw'n dioddef hefyd.

4. **Does dim rheswm i ti fod yn bryderus/isel.** Ambell waith does dim sail i orbryder ac iselder, dim rheswm allanol o deimlo fel hynny. Ni ddylech chi disgwyl esboniad gan rywun pan nad ydyn nhw'n teimlo'n gret.
5. **Pethau fel...Ges i panic attack am yr holl beth. Dwi bach yn OCD weithiau hefyd, dwi'n casáu llanast. Mae hynny mor depressing!** Mae hyn yn ymwneud â ieithwedd sydd mor gynhenid yn ein hiaith bob dydd. Fel arfer, dyw pobl ddim yn sylweddoli effaith y geiriau hyn, ond mae angen ail-ddysgu ac ail-fframio'r ffordd yr ydym yn defnyddio ieithwedd iechyd meddwl. Ceisiwch ddefnyddio enwau cyflyrau difrifol yn ofalus iawn.
6. **Mae hyn i gyd yn dy ben.** Mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yn gwybod bod y broblem yn deillio o'u meddwl. Ond pan fyddwch chi'n dweud rhywbeth fel hyn, mae'n gwneud iddyn nhw deimlo nad yw eu problemau'n real.
7. **Pam na wnei di drïo rhedeg/myfyrio/sgwennu/yoga/bwyta'n iach?** Er eich bod yn ceisio helpu wrth awgrymu'r pethau hyn, yr oll bydd rhywun â salwch meddwl yn ei glywed fydd 'Dwyt ti ddim yn trio'n ddigon caled/Dwyt ti ddim yn helpu dy hun/Dwyt ti ddim yn ddigon da'. Pan fydd rhywun yn isel neu'n bryderus iawn, dyw gwneud ymarfer corff dwys ddim wir yn bosib. Yn sicr, gall y pethau hyn fod o fudd i bawb, ond mae pethau gwahanol yn gweithio i bobl gwahanol, ac nid yw gwthio'n helpu pawb chwaith.
8. **Dwi'n teimlo'n bryderus/yn drist weithiau hefyd.** Er eich bod yn ceisio uniaethu â'r person a dweud nad ydyn nhw ar ei ben ei hun, os nad ydych chi'n dioddef â phroblemau iechyd meddwl yn bersonol, efallai bydd y person yn teimlo nad ydych chi'n ystyried eu problemau o ddifrif. Dyw cyflwr fel gorbryder ddim yr un peth â bod yn bryderus a dyw iselder ddim yr un peth â theimlo'n trist.
9. **Jyst tria bod yn fwy positif.** Dyma un o'r pethau mwyaf

annefnyddiol allwch chi ddweud wrth rywun sy'n isel, hyd yn oed os yw'n dod o le da. Mae cyflwr fel iselder mor bwerus, allwch chi ddim clicio'ch bysedd a newid eich meddylfryd yn syth.

10. **Roedd det ti'n edrych yn iawn i mi ddoe!** Eto, gall symptomau iechyd meddwl amrywio o ddydd i ddydd. Hyd yn oed os yw rywun wedi gallu gwneud rhywbeth ddoe, ac i'w gweld yn hapus, dyw hynny ddim yn golygu y bydd bob amser yr un peth.

-
- [Darllen rhagor am helpu rywun sydd ag anhwylder iechyd meddwl](#)