

# Iselder ar ôl graddio

Rydym ni gyd yn gwybod y gall myfyrwyr ddioddef o broblemau iechyd meddwl yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol – ond beth am iselder ar ôl graddio?



*'Y brifysgol yw blynyddoedd gorau eich bywyd, mwynhewch tra'i fod yn para a gwnewch y mwyaf ohono – mae amser yn mynd rhy gyflym'* – enghreifftiau o'r llu o ystrydebau y dywedir wrth ddarpar fyfyrwyr a myfyrwyr presennol.

Mae'n wir: gall mynd i'r brifysgol fod yn un o'r profiadau gorau ym mywyd person ifanc, lle rydych chi'n astudio pwnce rydych chi'n ei garu am dair neu bedair blynedd ac yn manteisio ar y cyfleoedd a gynigir. Mae'n ymddangos yn hafaliad syml i'r rhan fwyaf o bobl: prifysgol + ffrindiau newydd + profiadau newydd = hapusrwydd.

**Ond beth sy'n digwydd pan fo'r diwrnodau gwych ar ben? Beth sy'n digwydd nesaf?**

Dengys ystadegau bod 1 o bob 4 myfyriwr yn dioddef o [iselder](#) yn ystod eu cyfnod o astudio, ond nid oes ffigyrau swyddogol ar gael ynglŷn â graddedigion yn ystod eu cyfnod wedi'r

brifysgol. Mae'n gamsyniad cyffredin bod y brifysgol yn barti tair blynedd â chyflenwad diddiwedd o alcohol – mewn gwirionedd, mae'r parti yn dod i ben, ac nid oes digon yn cael ei wneud i helpu â'r gwaith tacluso.

Gyda'r rhan fwyaf o fyfyrwyr yn byw oddi cartref yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol, mae cyfnewid annibyniaeth, pŵer a chyfrifoldeb dros symud yn ôl i fyw gartref yn teimlo yn gam annaturiol am yn ôl.

**Mae iselder ar ôl graddio yn fater difrifol ac mae angen mynd i'r afael ag ef.**

Dyweddodd siaradwr ar ran y Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Brydeinig (BACP) bod y teimladau hyn yn gyffredin iawn ac na ddylid eu hofni na bod â chywilydd ohonynt; ond nad yw hynny'n golygu bod rhaid i chi eu dioddef.

Yn ystod y rhai misoedd, neu wythnosau mewn rai achosion, rhwng y cyfnod arholiadau a'r diwrnod graddio, a'r seremoni raddio i'r 'byd go iawn', disgwylir i lawer o bethau newid mewn cyfnod byr o amser, ac nid yw'r trawsnewid hwn yn un hawdd bob tro.

## **[Darllen rhagor : Independent](#)**

- 
- [Darllen rhagor am iechyd meddwl a bywyd prifysgol ar meddwl.org](#)
  - [Pobl ifanc : meddwl.org](#)
  - [Iselder : meddwl.org](#)