

Sut mae ymdopi â straen yn y gweithle : Cyfreithwyr Monaco



Os ydych chi'n weithiwr wedi'ch llethu, ac yn gofyn "ai dim ond fi sydd yn y sefyllfa hon?", peidiwch â phoeni, dydych chi ddim ar eich pen eich hun!

Mae [ystadegau blynyddol](#) a gyhoeddwyd gan Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn dangos y nifer o bobl sy'n teimlo fel hyn ac mae'n ddarlleniad diddorol iawn.

Mae'r [canfyddiadau](#) 'n nodi'r canlynol:

- Yn rhyfeddol, cafodd 15.4 miliwn o ddiwrnodau gwaith eu colli yn 2017/2018 o ganlyniad i straen yn y gweithle, iselder a gorbryder.
- Roedd 595,000 o weithwyr yn 2017-2018 yn dioddef o straen yn y gweithle, iselder a gorbryder, gan gynnwys achosion newydd a hirdymor.
- Prif achos straen, iselder a gorbryder yn y gweithle yw llwyth gwaith (44%)
- Y diwydiant sydd wedi'i heffeithio fwyaf yw addysg, sydd wedi'i ddilyn yn agos gan weithgareddau iechyd a chymdeithasol.
- Roedd gan ferched gyfraddau sylweddol uwch o straen, iselder a gorbryder yn y gweithle rhwng 2015 a 2018 gyda 1,950 bob 100,000 i'w gymharu â 1,370 i ddynion.
- Roedd cyfraddau uchaf merched i'r rheiny rhwng 35 a 44 mlwydd oed.

Ar ôl siarad â nifer sylweddol o athrawon yn ddiweddar (a'r rhan fwyaf ohonynt yn ferched), mae'n rhaid dweud bod y ffigyrau hyn yn llwyr adlewyrchu'r trafodaethau a gawsom ynghylch straen, iselder a gorbryder.

Llwyth gwaith

Fel cyfreithwraig cyflogaeth sy'n delio gyda phroblemau yn y gweithle yn ddyddiol, gwelaf gynnydd yn y nifer o ymholiadau yn ddiweddar sy'n ymwneud â straen, iselder neu gorbryder a hynny nid ymysg merched yn unig. Ym mis Hydref, cynhelir Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth ynglyn a iechyd meddwl. Mae'r elusen iechyd meddwl, Mind, yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth o iechyd meddwl yn ystyried straen, iselder a gorbryder fel mathau o gyflyrau iechyd meddwl.

Wrth ystyried faint o'ch amser yr ydych yn ei dreulio yn y gweithle, a hynny yn ffynhonell i'ch iselder, straen a gorbryder, gallwch ddychmygu pa mor ddifrifol all hyn fod a'r effaith handwyol ar eich bywyd personol.

Yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni, mae ffocws ar cyllidebau ariannol yn cynyddu ac felly gellir gweld sut byddai lleihau niferoedd staff yn y gweithle yn arwain at gynydd mewn llwyth gwaith gweithwyr yn sylweddol. Gall hyn arwain at ddyddiau hirach yn y gweithle a llai o amser i ffwrdd. Mae'r defnydd cyson o ffonau symudol gwaith (a phersonol) yn ein caniatáu i weithio am lawer hirach nag ein horiau cytundebol. Dychmygwch, er enghraifft, faint o bobl yr ydych yn ei weld ar y trê'n sydd wrthi'n edrych ar e-byst gwaith. Ai cyflogwyr sydd ar fai am hyn, neu dyma yw disgwyliadau'r gymdeithas bellach?

Diffodd o'r gwaith

Mewn rhai achosion, ac yn fy marn i, gall gyflogwyr wneud mwy i leddfu'r cynnydd yn y llwyth gwaith a ddisgwylir gan weithwyr, ond maent naill ai yn creu esgusodion neu'n anymwybodol o'r pwysau mae eu gweithwyr yn wynebu.

Oni ddylech chi allu diffodd y ffôn wrth adael y gweithle ac ymlacio?

Yn sicr, mae rhai gweithleoedd yn gofyn eich bod ar gael y tu

allan i'r gweithle, ond dylai hyn fod yn rhan o'r swydd a dylech fod wedi cytunno i'w wneud. Er hynny, pan ydych yn gorffen eich diwrnod gwaith, byddech yn disgwyl bod yn rhydd i wneud fel y mynnoch heb i ddim elfen o waith darfu ar hyn.

Yn ddiddorol, mae'r ffaith bod gan ferched o oedran penodol (35-44 oed) gyfraddau uwch o straen, iselder a gorbryder yn y gwaith yn codi'r cwestiwn, yw hyn yn cael ei effeithio ymhellach gan gyfrifoldebau fel bod yn rhiant a gofalu am rieni mewn oed? Gan ei bod hi'n ffaith bod gan nifer uwch o ferched na dynion gyfrifoldebau o'r fath.

Yn ôl [adroddiad](#) gan *Direct Line Insurance* eleni, tra bod 83% o rieni yn credu bod agwedd cymdeithas tuag at ofal plant wedi newid ers oeddent yn ifanc, mae dau draean (64%) o famau yn dal i fod yn brif ofalwyr i'w plant, i'w gymharu â dim ond traean (36%) o dadau.

Credaf fod y wybodaeth hyd yn hyn yn dangos nifer o bethau. Yn gyntaf, os ydych yn ferch o oedran penodol ac mewn swydd benodol, mae'n bosibl eich bod yn fwy tebygol nag eraill i ddioddef o straen yn y gweithle, a gall nifer o ffactorau eraill gyfrannu at hyn. Hefyd, rydym yn gweithio dyddiau hirach o ganlyniad i'r gwellhad mewn technoleg sy'n ein galluogi i fod ar gael lle bynnag yr ydym.

Awgrymiadau ar gyfer osgoi straen

Heb i mi eich gadael ar nodyn mor ffeithiol, dyma yw fy awgrymiadau ar gyfer osgoi straen yn y gweithle:

- Sicrhewch fod eich cyflogwyr yn ymwybodol o unrhyw straen yr ydych yn ei deimlo yn y gweithle; ni ddylid anwybyddu straen, iselder a gorbryder, yn enwedig pan ydynt o ganlyniad i'r gweithle;
- Gofynnwch am gymorth os ydych yn teimlo bod angen, ond byddwch yn realistig am yr hyn all eich cyflogwr ei gynnig; does dim llawer o bwynt gwneud gofynion a all fod yn afresymol ar ran y cyflogwr;

- Os nad oes llawer gall eich cyflogwr ei wneud o ran lleddfu eich llwyth gwaith, cofiwch nad mwy o arian yw'r ateb bob tro;
- Cymrwch gyfrifoldeb dros eich oriau gwaith, gan beidio ag ateb galwadau ffôn neu edrych ar e-byst y tu allan i oriau gwaith;
- Dydy'r ffaith bod cleient wedi e-bostio am hanner nos ddim yn golygu eu bod yn disgwyl ymateb ar unwaith. Byddwch yn deg gyda'ch hunain a pheidiwch â gosod pwysau diangen ar eich hunain; nid yw pob e-bost yn gofyn am ymateb ar unwaith!
- Cymerwch egwyl ac oriau cinio- eisteddwch lawr i fwyta mewn amgylchedd gwahanol i'ch gweithle neu ddesg;
- Ceisiwch roi cymaint o amser i'ch teulu, ffrindiau a'ch hun ag yr ydych yn rhoi i'ch cyflogwr o ran amser a sylw;
- Siaradwch â rhywun am sut yr ydych yn teimlo. Yn aml, gall hyn roi popeth mewn persbectif.
- Sicrhewch eich bod yn cael noson dda o gwsg – diffoddwch eich dyfeisiau digon o amser cyn i chi fynd i gysgu – un anodd, dwi'n gwybod!

Peidiwch â dioddef yn dawel. Mae straen, iselder neu gorbyrder o unrhyw fath yn wael i'ch iechyd meddwl ac yn gallu arwain at broblemau mwy difrifol gan gynnwys angen am feddyginiaethau hirdymor neu therapi.

Gwnewch ffafr i'ch hun; cymerwch gyfrifoldeb dros eich amser a dysgwch sut i reoli eich straen yn y gweithle.

Sut fedrwn ni ei eich helpu?

Mae'n bwysig cofio, os ydych chi yn dioddef o straen yn y gweithle, boed ydych wedi colli eich swydd neu beidio, gallwch gysylltu â ni yn [Monaco Solicitors](#). Ar ddiwedd y dydd, mae gan eich cyflogwr ddyletswydd i sicrhau bod eich gweithle'n ddiogel, gan gynnwys sicrhau gofal am eich iechyd.

[Monaco Solicitors](#)

Darllen rhagor

- [“Discrimination: Dealing with mental health issues in the workplace” \(Saesneg\)](#)
- [Iechyd meddwl yn y gweithle : meddwl.org](#)
- [Straen : meddwl.org](#)