

meddwl.org – pwy, beth a pham?

[\[Read this page in English\]](#)

Gall byw gyda salwch neu gyflwr iechyd meddwl fod yn brofiad unig a heriol. Mae'r wefan hon yn lle i gael cefnogaeth, dysgu am anhwylderau iechyd meddwl gwahanol,



darllen am brofiadau eraill a chael gwybodaeth am ble i gael cymorth – i gyd drwy gyfrwng y Gymraeg.

Sefydlwyd gwefan *meddwl.org* fis Tachwedd 2016, a chaiff ei redeg gan [grŵp bach o wirfoddolwyr](#), er mwyn ceisio mynd i'r afael â'r diffyg gwybodaeth cyfrwng Cymraeg sydd ar gael i helpu pobol sy'n byw gyda salwch neu gyflwr iechyd meddwl, a'u teuluoedd a'u ffrindiau. Dyma'r wefan gyntaf o'i math sy'n cynnwys gwybodaeth ar faterion iechyd meddwl drwy gyfrwng y Gymraeg.

Roedd ychydig o ddeunydd Cymraeg eisoes yn bodoli, ond roedd yn anodd dod o hyd iddo. Bwriad y wefan, felly, yw gwneud y wybodaeth Gymraeg yn fwy hygyrch drwy ddod â'r holl wybodaeth Gymraeg ynghyd i un lle. Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth a oedd ar gael eisoes mewn llefydd gwahanol ar-lein, yn ogystal â gwybodaeth Gymraeg newydd a gyfieithwyd gan ein cefnogwyr.

'Mae'r prinder gwasanaethau a deunyddiau iechyd meddwl yn Gymraeg yn broblem enfawr'

Mae'r wefan hefyd yn darparu gofod i unigolion rannu a darllen am brofiadau eraill ar y [dudalen blogiau](#). Dyma adran fwyaf

poblogaidd y wefan, a chredwn fod hyn yn dangos bod siaradwyr Cymraeg yn gwerthfawrogi'r cyfle i rannu a thrafod yn Gymraeg.

Mae'r prinder gwasanaethau a deunyddiau iechyd meddwl yn Gymraeg yn broblem enfawr. Nid yw enwau Cymraeg llawer o'r cyflyrau yn gyffredin hyd yn oed, felly'r gobaith yw y bydd y wefan yn ffordd o fynd i'r afael â'r broblem hon.

Mae ymchwil a phrofiadau personol wedi dangos bod mynegi a thrafod materion sensitif, emosiynol a chymhleth, fel materion iechyd meddwl, yn brofiad llawer haws, yn fwy naturiol ac yn llai rhwystredig wrth allu gwneud hynny yn eu mamiaith. I lawer o siaradwyr Cymraeg, gall gwneud hynny yn Saesneg, waeth beth yw eu rhuglder, fod yn eithriadol o anodd. Mae cleifion iechyd meddwl yn aml yn cael mwy o fudd o wasanaethau a ddarperir drwy gyfrwng eu hiaith gyntaf gan nad oes unrhyw rwystrau ieithyddol i'w mynegiant, i'w hyder, i'w gallu i ddatgelu nac i'w gallu i adeiladu perthynas gyda'r ymarferydd.

'...gan fod cyfathrebu a siarad yn rhan mor ganolog o'r driniaeth'

Mae'n bwysig, felly, fod pobl sy'n byw gyda salwch neu gyflwr iechyd meddwl yn cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl yn yr iaith sydd fwyaf cyfforddus iddyn nhw, yn enwedig gan fod siarad a chyfathrebu yn rhan mor ganolog o'r driniaeth ac o'r broses o wella. Y gobaith yn yr hirdymor yw helpu i sicrhau bod elusennau a mudiadau iechyd meddwl yn darparu mwy o ddeunyddiau iechyd meddwl yn Gymraeg.

Mae pob croeso i chi gysylltu â ni i rannu profiadau neu gyngor ag eraill, neu os oes gennych awgrymiadau am gynnwys y dylid ei ychwanegu at y wefan: post@meddwl.org.

Gallwch hefyd ein dilyn ni ar [Facebook](#), [Twitter](#) ac [Instagram](#).

▪ [Darllen rhagor am y Gymraeg ac iechyd meddwl](#) :

meddwl.org

- [Cyfweiliad: Meddwl : Y Stamp](#)
- [Cyflwyno meddwl.org : parallel.cymru](#)
- [‘Pwysigrwydd gofal iechyd meddwl yn Gymraeg’ : Manon Elin](#)
- [‘Ti yn y lle mwyaf bregus...pam gosod rhwystr yna?’ : Sophie Ann](#)
- [Ymateb meddwl.org i ymgynghoriad ar Safonau’r Gymraeg ym maes iechyd](#)
- [‘Cymraeg yn ganolog i’r gwasanaeth iechyd meddwl’ – Comisiynydd y Gymraeg \(8 Awst 2017\)](#)
- [Diffygion difrifol gwasanaethau iechyd meddwl yn Gymraeg : Cymdeithas yr Iaith \(2 Mehefin 2017\)](#)
- [‘Annerbyniol, eilradd, peryglus: gwasanaeth iechyd meddwl mewn ail iaith’ : Comisiynydd y Gymraeg \(7 Awst 2017\)](#)