

pobl ifanc

Gall pobl ifanc brofi amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl.



Wrth i chi dyfu a datblygu mae'n bosib eich bod yn wynebu heriau a phwysau aruthrol mewn nifer o agweddau o'ch bywydau.

Mae plentyndod a'r arddegau yn gyfnod lle 'rydych chi'n newid ac yn datblygu yn gyflym.

Mae'n bosib eich bod chi hefyd yn gorfod ymdopi â nifer o sefyllfaoedd gwahanol a heriau newydd fel arholiadau, perthnasau a phwysau eraill sy'n dod gyda thyfu fyny.

Mae Iechyd Meddwl yn gofygu Meddwl Iach!

Mae bod yn iach eich meddwl yn golygu mwy na bod yn rhydd oddi wrth broblemau iechyd meddwl. Os ydych yn iach eich meddwl byddwch yn gallu:



- Gwneud y gorau o'ch potensial
- Ymdopi gyda bywyd
- Chwarae rhan lawn ym mywyd eich teulu, yr ysgol, y gweithle, y gymuned a'ch ffrindiau

Fodd bynnag, mae stigma ynghlwm wrth broblemau iechyd meddwl. Golyga hyn bod pobl yn teimlo'n anghyfforddus yn eu cylch ac yn anfodlon siarad amdanynt. Mae llawer o bobl yn teimlo'n rhy anghyfforddus i siarad am eu teimladau ac yn eu cuddio. Bydd pobl ifanc yn aml yn dweud eu bod yn teimlo'n anweledig oherwydd nad yw pobl yn gallu gweld sut maent yn teimlo. Ond mae gwybod beth yw eich teimladau a gallu eu mynegi yn arwydd o iechyd.

Mae ['Meddwl am iechyd Meddwl'](#) yn wefan a gafodd ei ddatblygu gan Wasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Peidiwch â theimlo'n anweledig, defnyddiwch eich llais a siaradwch gyda rhywun!

Delwedd corff

Yn gyffredinol 'delwedd corff' ydy'r ffordd rydym ni'n tybio bod ein corff yn edrych i bobl eraill. Gall hyn fod yn faint ein ffigur, ein hwyneb, ein gwallt – unrhyw ran o'r corff mewn gwirionedd.

Delweddau Afrealistig yn y Cyfryngau

Mae'r cyfryngau yn ein cyflwyno gyda pherffeithrwydd sydd yn gallu bod yn afrealistig ac yn un na ellir ei gyflawni. Mae rhaglenni cyfrifiadur clyfar yn newid mân bethau ar luniau cyn iddynt gael eu cyhoeddi mewn cylchgronau neu ar y Rhynggrwyd. Mae'r rhaglenni yn gallu golygu'r croen i edrych yn gwbl glir o smotiau neu farciau ymestyn, neu mae'n gallu newid ffigur rhywun ychydig bwysau'n llai. Ond, yn anffodus rydym yn aml yn barnu ein hunain yn llym yn erbyn y safonau afrealistig a osodwyd gan y cyfryngau.

Delwedd Corff Negyddol

Teimladau negyddol am y ffordd rydych chi'n meddwl mae eich corff yn edrych ydy 'delwedd corff negyddol'. Mae dioddef gyda delwedd corff negyddol wedi cael ei gysylltu i ymddygiad eraill sydd ddim yn iach, fel anhwylderau bwyta, hunan-niwed, diffyg hunan-barch, arwahanu cymdeithasol a chamddefnydd o gyffuriau altro'r corff.

Anhwylder Dymorffia'r Corff

Mae Anhwylder Dymorffia'r Corff neu BDD yn gyflwr pryder sydd yn arwain at berson yn cael barn wyrgam o'i ymddangosiad. Gall gael effaith enfawr ar fywyd y person yma a gall arwain at ymddygiad obsesiynol/orfodaethol.

- Darllen rhagor am BDD : meddwl.org – [Anhwylder Dymorffia'r Corff](#)
 - Darllen rhagor am ddelwedd corff : [Pwynt Teulu](#)
-

Bywyd Prifysgol



- [Fideo: Gorbryder a phrifysgol – cyngor Arddun Rhiannon](#)
- [Dechrau yn y Brifysgol](#)
- [Cysgu : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Iselder : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Pryder : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Gwybodaeth i fyfyrwyr sydd wedi profi trawma : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Cyngor ar setlo i lawr i fywyd prifysgol : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Hiraethu am gartref : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Oedi \(Procrastination\) : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Ymdopi ag iselder yn y brifysgol : Prifysgol Glyndŵr](#)
- [Bywyd myfyriwr ac iechyd meddwl : Mind \(Saesneg\)](#)
- [Iselder ar ôl graddio \(24 Gorffennaf 2013\)](#)

Ymdopi â straen arholiadau

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo o dan straen yn ystod y cyfnod arholiadau, ond mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i ymdopi.

1. Edrychwch ar ôl eich hun. Mae'n bwysig eich bod yn bwyta ac yn cysgu'n dda.
2. Peidiwch ag adolygu drwy'r amser. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael amser bob dydd i ymlacio, gan gymryd

seibiant

i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau – gwyllo'r teledu, gwrando ar gerddoriaeth, darllen llyfr neu fynd allan am dro.

3. Lluniwch amserlen adolygu i chi eich hun – cynlluniwch hi ymhell cyn i'r arholiadau ddechrau.
4. Mae pawb yn adolygu mewn ffordd wahanol. Canfyddwch y patrwm sy'n eich siwtio chi – ar eich pen eich hun neu gyda ffrind neu riant/gofalwr; yn gynnar yn y bore neu'n hwyr y nos; cyfnodau byr, dwys neu sesiynau hirach; gyda cherddoriaeth neu heb unrhyw sŵn.
5. Gofynnwch am help gan eich athro(awes)/ mentor dysgu, rhiant/gofalwr neu ffrind os ydych chi'n teimlo dan straen, neu os oes pethau nad ydych chi'n eu deall.

Mwy: nspcc.org

Dolenni eraill am arholiadau

- [Straen : meddwl.org](http://meddwl.org)
 - [Trechu Straen Arholiadau : NSPCC \(pdf\)](#)
 - [Arholiadau – hunanhyder : BBC Bitesize](#)
 - [Ymdopi â straen arholiadau : Pwynt Teulu](#)
 - [Straen Arholiadau : Meddwl am Iechyd Meddwl](#)
 - [Meddylfryd Arholiadau : Prifysgol y Drindod Dewi Sant](#)
 - [Sut i ddelio gyda straen arholiadau? : Rhwydwaith Seren](#)
 - [Meddwl a chorff: cadw'n iach yn ystod yr arholiadau : BBC Bitesize](#)
 - [FIDEO 'Straen Arholiadau' : Meic Cymru](#)
 - [FIDEO 'Sut i ymdopi â straen arholiadau?' : Gyrfa Cymru](#)
 - [Canlyniadau arholiad – Sut i ymdopi : Meic Cymru](#)
 - [BLOG: 'Diwrnod Canlyniadau ac edrych ar ôl eich iechyd meddwl' : meddwl.org](#)
-

Dolenni eraill

- [Darllen rhagor am faterion yn ymwneud â Phobl Ifanc ar meddwl.org](#)
 - [Iselder a phobl ifanc : Radio Cymru](#)
 - [Pwysau cyfryngau cymdeithasol \(Meic\)](#)
 - [‘Athrawon: sut mae cefnogi disgyblion sydd â chyflwr iechyd meddwl’](#)
 - [BLOG : ‘Doni’m yn deall mai bwlio oedd o ar y pryd...’](#)
 - [Iselder ymhlith Pobl Ifanc : NCMH \(pdf\)](#)
 - [Hunan-niweidio fel person ifanc – stori Si \(Pwynt Teulu\)](#)
 - [Anhwylder y Sbectrwm Awtistig mewn Pobl Ifanc \(pdf\) \(NCMH\)](#)
 - [Project 13: Cymuned ar-lein sy’n medru helpu pobl ifanc i ddelio gyda galar a cholled](#)
 - [FIDEO : ‘Y Bwrdd Gegin’ – Cyfres byr o gyfweiliadau â phobl ifanc yn trafod eu salwch meddwl – S. L. Evans](#)
 - [FIDEO : Gorbryder \(S4C\)](#)
 - [FIDEO : Hunan anafu \(S4C\)](#)
 - [FIDEO : Mair Elliot yn siarad am bwysigrwydd gwasanaethau iechyd meddwl i blant a phobl ifanc](#)
-

Newyddion

- [Disgyblion mor ifanc â phedair oed yn cael pyliau o banig \(14 Ebrill 2017\)](#)
- [Unigrwydd: Cannoedd o blant yn ffonio llinell gyswllt \(13 Ebrill 2017\)](#)
- [Mwy o blant a phobl ifanc yn cael cymorth tuag at iselder \(10 Ebrill 2017\)](#)
- [Lansio cynllun i helpu pobl ifanc sy’n hunan-niweidio \(21 Mawrth 2017\)](#)
- [Iechyd meddwl plant: amserau aros yn rhy hir \(21 Rhagfyr 2016\)](#)
- [Pryder am achosion cynyddol o blant yn hunan-niweidio \(9](#)

Angen siarad gyda rhywun yn Gymraeg?

Meic Cymru

- Llinell gymorth gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc o dan 25 oed yng Nghymru
- 080880 23456 (8am – canol nos, 7 diwrnod yr wythnos) / 84001 (neges destun) / meiccymru.org (sgwrsio ar-lein)
- [Gwefan](#)

Childline

- Gallwch drefnu siarad â rhywun yn Gymraeg drwy ffonio 0800 1111 neu fynd [ar-lein](#)

Mae mwy o wybodaeth am sut i gael cymorth [yma](#).