

# Pobl ifanc yn eu harddegau



Mae'r arddegau yn gyfnod lle 'rwyd ti'n newid ac yn datblygu yn gyflym, ac wrth i ti dyfu a datblygu mae'n bosib dy fod yn wynebu heriau a phwysau aruthrol mewn nifer o agweddau yn dy fywyd.

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

**Paid â theimlo'n anweledig, defnyddia dy lais a siarada gyda rhywun!**

---

**Gofyn i oedolyn am gymorth**

Os oes gen ti broblem na all di ei datrys ar ben dy hun, mae'n syniad da i ofyn i oedolyn 'rwyd ti'n ymddiried ynddynt am help.



Weithiau, gall rhywun arall dy helpu i weld dy broblem mewn ffordd wahanol. Gallen nhw roi syniadau newydd i ti am sut i ymdopi gyda phethau. Efallai eu bod nhw wedi bod drwy rywbeth tebyg eu hunain. Efallai eu bod nhw'n gwybod yn union beth i wneud neu yn gwybod am rywun all dy helpu.

Mae rhoi pethau i mewn i eiriau yn aml yn helpu. Weithiau, gall rhannu beth sydd ar dy feddwl fod yn llesol. **Gallai siarad â rhywun wneud i ti deimlo nad oes rhaid i ti ddelio gyda phethau ar ben dy hun.**

### **Pethau i'w cofio:**

- Dewis rhywun rwyd ti'n teimlo'n ddiogel gyda nhw;
- Paratoi beth rwyd ti eisiau ei ddweud;
- Sicrhau ei fod yn amser da i siarad ac nad oes unrhyw beth arall yn tynnu eu sylw;
- Ti sydd â'r rheolaeth dros faint rwyd ti'n dweud wrth rywun – does dim rhaid i ti ddweud popeth os nad wyt ti eisiau;
- Os nad wyt ti'n siŵr a fyddant yn cadw'r hyn y byddi di'n ei ddweud wrthynt yn gyfrinach, galli di ofyn hynny iddyn nhw cyn dweud unrhyw beth.

### **Gallet drïo'r pethau hyn i ddechrau'r sgwrs:**

- "Dwi eisiau dweud rhywbeth wrthot ti, ond dwi ddim yn gwybod sut"
- "Mae hyn yn anodd i mi ddweud, ond mae gen i rywbeth pwysig i ddweud wrthot ti"

- “Dwi angen ychydig o gyngor ar rywbeth sy’n fy mhoeni”

## [Darllen rhagor am sut i ofyn i oedolyn am gymorth](#)

---

### **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](#)
  - [Darllen rhagor am ddelwedd corff ar wefan Pwynt Teulu](#)
- 

## Bwlio yn yr ysgol



Os wyt ti neu rywun rwyd ti'n ei adnabod yn cael ei f/bwlio yn yr ysgol, dywed wrth rywun. Dywed wrth ffrind, wrth athro neu athrawes, ac wrth dy rieni.

**Mae dweud yn gallu teimlo fel y peth anoddaf yn y byd, ond ni fydd y bwlio'n dod i ben os na ddywedi di.**

Os nad wyt ti'n teimlo y galli di ddweud ar lafar wrth rhywun, ystyria ysgrifennu nodyn i dy rieni yn egluro sut wyt ti'n teimlo, neu siarada gyda rhywun arall fel nain neu taid / mamgu neu dad-cu, modryb, ewythr neu gefnder/gyfnither, a gofynna iddyn nhw i dy helpu i ddweud wrth dy rieni.

Mae bwlio yn cynnwys:

- pobl yn galw enwau arnat
- ffugio straeon i dy gael di i drwbl
- taro, pinsio, brathu a gwthio
- cymryd pethau oddi wrthot ti
- difrodi dy eiddo

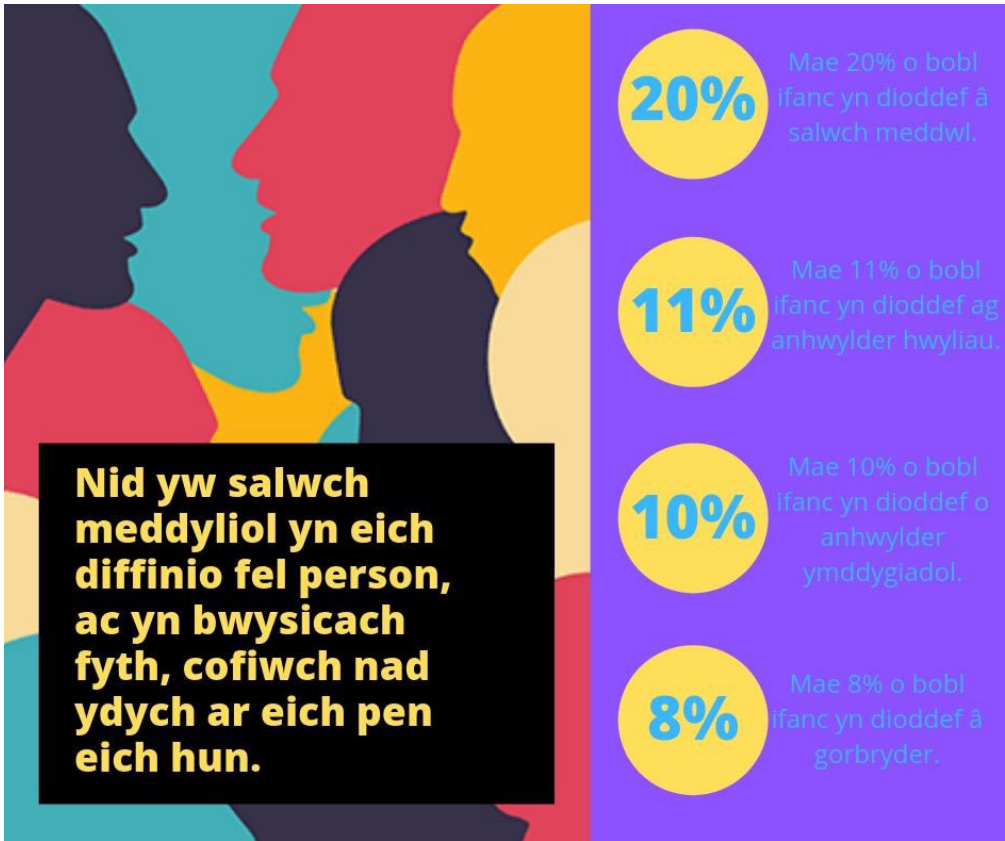
- dwyn dy arian
- ceisio cymryd dy ffrindiau oddi wrthot
- postio negeseuon sarhaus neu suon amdanat ar y we
- bygythiadau a brawychu
- gwneud galwadau ffôn cudd neu sarhaus
- anfon negeseuon testun cas

## Darllen rhagor am fwlio



Llun: UMCB





(Llun: UMCB)



(Llun: UMCB)

---



Gall byw gyda rhiant sydd â salwch neu gyflwr iechyd meddwl beri i chi deimlo'n ddryslyd, yn ddig ac yn ddiymadferth...



Os ydy dy frawd neu dy chwaer newydd gael diagnosis o salwch meddwl, neu os ydy dy deulu wedi bod yn byw gyda salwch meddwl ers peth amser bellach, mae hi'n debygol fod gen ti dipyn o gwestiynau a phryderon...

---

## Dolenni perthnasol

- [GWYBODAETH: Ymdopi gydag arholiadau](#)
  - [Pwysau cyfryngau cymdeithasol \(Meic\)](#)
  - [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](#)
  - [Iechyd a Lles \(lysh.cymru\)](#)
- 

## Newyddion

- [Plant yn eu harddegau “yn llai unig” oherwydd cyfryngau cymdeithasol \(2 Mai 2019\)](#)
- [PTSD yn effeithio ar 1 o bob 13 person ifanc \(22 Chwefror 2019\)](#)
- [Pobl ifanc rhwng 16 a 24 yw'r grŵp oed mwyaf unig \(1 Hydref 2018\)](#)
- [Cyhoeddi adroddiad ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc \(26 Ebrill 2018\)](#)
- [Diffyg gwasanaethau iechyd meddwl mewn ysgolion \(9 Chwefror 2018\)](#)

[\*\*Darllen rhagor am iechyd meddwl pobl ifanc ar meddwl.org\*\*](#)

---

## 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)
- [Sgwrsio ar-lein](#)
- [Anfon neges](#)

### **Childline**

- Galli di drefnu siarad â rhywun yn Gymraeg drwy ffonio 0800 1111 neu fynd [ar-lein](#)
- [Anfon neges neu sgwrsio ar-lein](#)

### **Samariaid**

- Llinell Gymraeg – 0808 164 0123 ([gweler yr oriau agor](#))
- Llinell Saesneg – 116 123 (24/7)
- [Ysgrifennu at y Samariaid yn Gymraeg](#)

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