

Bywyd Prifysgol

Gall myfyrwyr wynebu nifer o heriau iechyd meddwl yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol.

Yn ystod prysurdeb a bywyd prifysgol mae'n hawdd anghofio edrych ar ôl eich hun, yn gorfforol ac yn feddyliol.



Dechrau yn y brifysgol

Gall dechrau yn y brifysgol fod yn brofiad arbennig a chyffrous, ond gall hefyd ddod â'i heriau unigryw.



Mae'n naturiol i deimlo'n nerfus neu wedi eich llethu yn ystod yr wythnosau cyntaf yn y brifysgol, a gall gymryd dipyn o amser i ddod i arfer.

Y cyngor gorau yw: edrychwch ar ôl eich hun.

Mae poeni na fyddwch yn gwneud ffrindiau yn gyffredin iawn. Fodd bynnag, **bydd pawb yn yr un sefyllfa â chi.** Prin iawn yw'r

glas-fyfyrwyr sy'n adnabod unrhyw un arall yn y brifysgol, felly byddan nhw yr un mor bryderus ac awyddus i wneud ffrindiau â chi.

Mae symud o adref yn newid a all fod yn bryderus ond mae'n newid sy'n effeithio ar bawb ar ryw adeg yn eu bywydau. Dydych chi ddim ar ben eich hun! Gall fyw i ffwrdd oddi wrth eich teulu ymddangos yn anodd, ond mae ffonau symudol a'r we yn gwneud byd o wahaniaeth.

I lawer o bobl mae wythnos y glas yn brofiad gwych – ond peidiwch â phoeni os nad dyma ydy wythnos orau eich bywyd! Mae'n iawn i deimlo sut bynnag 'rydych chi'n teimlo am wythnos y glas.

Peth arall i'w gofio ydy eich bod yn mynd i mewn i gymuned gefnogol lle mae myfyrwyr a staff yn gweithio i sicrhau bod pethau'n mynd yn esmwyth. Ni fydd rhaid i chi gofio'r holl gynghorion byddwch yn eu darllen ar y we – os ydych chi'n cael trafferthion, cofiwch fod llawer o bobl yno i'ch cefnogi – o swyddog lles Undeb y Myfyrwyr a gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr, i gyd-fyfyrwyr a all eich cyfeirio at ble i gael cymorth.

[Darllen rhagor am ddechrau yn y brifysgol](#)

[Effaith dechrau'r brifysgol ar bobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl: fy stori i](#)

“Ers amser hir, o'n i wedi bod yn struglo gyda phroblemau iechyd meddwl sylweddol yn cynnwys gorbryder, iselder ac anhwylder bwyta. Roedd y daith trwy ysgol a Lefel A yn anodd ac o'n i wedi treulio jyst llai na blwyddyn mewn therapi. Rhaid cyfaddef, o'n i'n neud yn



dda. Ond, wrth edrych yn ôl fi'n meddwl efallai o'n i wedi perswadio fy hun o'n i'n well na'r realiti, a bod y dechrau newydd wedi golygu bydd dim angen cael therapi o gwbl..."
[\(darllen rhagor\)](#)

Ymdopi ar ôl gadael y brifysgol

- [BLOG: Iselder ôl-brifysgol – Megan Elias](#)
 - [ERTHYGL: Iselder ar ôl graddio](#)
-

Dolenni perthnasol

- [GWYBODAETH: Ymdopi gydag arholiadau](#)
- [Glasfyfyriwr: Sut i Oroesi'r Brifysgol : Meic Cymru](#)
- [Iselder : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Cysgu : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Pryder : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Cam-drin : 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 \(pdf\)](#)
- [Profedigaeth : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
- [Bywyd myfyriwr ac iechyd meddwl : Mind \(Saesneg\)](#)
- [Iselder ymhlith Pobl Ifanc : NCMH \(pdf\)](#)

Newyddion perthnasol

- [Bron i hanner myfyrwyr yn troi at alcohol a chyffuriau i ymdopi \(5 Mawrth 2019\)](#)
- [Mwy o fyfyrwyr yn gofyn am gymorth iechyd meddwl \(9 Tachwedd 2018\)](#)
- [Pobl ifanc rhwng 16 a 24 yw'r grŵp oed mwyaf unig \(1 Hydref 2018\)](#)
- [Hunanladdiad ymhlith myfyrwyr ar gynnydd \(29 Mehefin 2018\)](#)
- ['Diffyg cymorth iechyd meddwl' i fyfyrwyr yn y Gymraeg \(19 Mai 2018\)](#)

[**Darllen rhagor am iechyd meddwl yn y brifysgol ar meddwl.org**](#)