

# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl Plant – Manon Steffan Ros

Cyhoeddwyd y darn isod yn wreiddiol yng nghlofn Manon Steffan Ros yng nghylchgrawn Golwg ar 7 Chwefror 2019.



Weithie, fi bron â gweud rhywbeth wrth Mam. Fel arfer, amser brechwast ar benwythnos, pan fi'n ishte wrth y bwrdd yn y gegin ac ma' hi'n llwytho'r *dishwasher* neu'n gwneud tost. Ma' Mam yn edrych yn dlysach ar benwythnosau, 'da'i gwallt i lawr yn rhydd a dillad llac amdani, ac mae'n cerdded o gwmpas y lle heb 'sgidie am ei thra'd. Ma' hi'n gwenu mwy ac yn gweiddi llai.

Dyna pryd fi'n teimlo 'mod i ishe gweud rhywbeth wrthi, a fi bron iawn â'i ddweud e, ond dyw'r geirie byth yn dod. Fi ddim yn siŵr beth fi moyn gweud.

Bydd Mam yn mynd â fi am dro weithie, neu'n mynd â fi lawr i'r dre i edrych rownd y siopau ac i gael siocled poeth. 'So hi'n

*annoying* fel rhai mame, a 'so hi'n trio'n rhy galed chwaith. Felly pan ni'n cerdded yn y parc neu'n ishte lawr yn Costa ac ma' Mam yn gofyn, "Shwt ma' pethe 'da ti te, bach? Popeth yn ocei 'da'r ysgol a dy ffrindie' di a phopeth?" bydden i'n gallu ateb fel fi moyn. Bydde hi'n ocei.

Bydden i'n gallu gweud, "Fi'n neud yn iawn yn yr ysgol Mam, a fi'n gwneud fy ngore, ond dyw 'na ddim yn ddigon da, a fi'n credu fod rhywbeth yn bod 'da Miss Williams achos dyw hi byth yn edrych yn hapus ac ma' hi'n poeni o hyd."

Bydden i'n gallu gweud, "Ma' ffrindie fi'n iawn Mam, ond ma' nhw mor bert ar Insta, a fi'n teimlo'n dew ac yn hyll pan 'wi'n edrych arnyn nhw. A chi ddim fod i fod yn eiddigeddus o'ch ffrindie, ond fi yn."

Bydden i'n gweud, "fi methu cysgu yn y nos Mam, a fi moyn cwtsh ond ti angen brêc wrtho i weithie."

Bydden i'n gallu gofyn, "Beth yn union yw Brexit a pham bo' pawb yn mynd on am byti mor ofnadwy mae pethe'n mynd i fod? Ydyn ni'n mynd i redeg mas o fwyd? Fydda i'n dal i allu cael fy moddion asthma?"

"Ydy Donald Trump mor ddrwg â ma' pobol yn gweud ar y we, Mam?"

Rhai boreau, fi bron iawn â dweud rhywbeth, bron iawn â agor fy ngheg – "Fi ddim yn teimlo'n ocei, Mam." Ond fel ma'r geirie ar fin dod mas, ma' Mam yn codi ei ffôn i edrych ar rywbeth, ac ma'r cyfle wedi mynd 'to.

- 
- [CREADIGOL: 'Hedfan Awyren' – Manon Steffan Ros](#)
  - [GWYBODAETH: Plant a Phobl Ifanc : meddwl.org](#)

---

# Dianc meddwl fy hun – Hannah Catrina Davies

Ma' anxiety, depression, panic attacks ag ati ddim yn beth neis i fyw gyda, ond dyw e ddim yn diffinio ti fel person. Yn hytrach, ma' fe'n dangos faint mor gryf wyt ti fel unigolyn.



Ma' teimlo fel bo' ti'n delio gyda popeth ar ben dy hun ddim yn neis, ond y cam nesaf yw i sylwi bod pobl YN becco, ac yn mynd i fod 'na gyda ti pob cam o'r ffordd. Does dim byd mwy anodd na brwydro yn erbyn meddwl dy hun, pob eiliad o'r dydd.. ond aros yn 'ti' yw rhan o'r frwydr, peidiwch colli eich hunain.

Y broblem yw, pan ti'n teimlo'n isel iawn, ma' fe'n anodd iawn i sylwi'r pethau yma, ac mae'n anodd gweld y golau. Dyma fy stori i...

Sylwais nôl ym mis Ebrill/Mai fy mod i'n teimlo'n isel yn aml, ddim eisiau gwneud y pethau roeddwn i arfer dwli gwneud ac nid oedd llawer o motivation 'da fi i wneud yn dda yn fy arholiadau Lefel A. Mae 17/18 yn oedran anodd.. gorfod dewis beth chi eisiau gwneud am weddill eich bywyd, dewis y

brifysgol rydych chi eisiau mynd i (os dyna be chi eisiau gwneud), sicrhau eich bod yn cael y graddau sydd angen arnoch ayyb.

Doeddwn i ddim yn siŵr am amser hir beth oeddwn i eisiau gwneud, ond roeddwn i'n gwybod fy mod i'n dwli edrych ar ôl plant ifanc o dan tua 8 mlwydd oed, felly penderfynais mynd i Brifysgol De Cymru i astudio 'Early Years and Education' yng Nghasnewydd. Cefais gynnig di-amod i astudio yna felly roedd llai o straen arnaf yn gwneud yr arholiadau. Roeddwn i'n methu deall felly, pam roeddwn i'n teimlo mor isel fy ysbryd os roedd gyda fi lle yn y brifysgol roeddwn i eisiau mynd i.

### **Ar ôl gorffen ysgol, roedd pethau'n mynd yn waeth.**

Hyd yn oed os oeddwn i gyda fy ffrindiau dros y gwyliau haf, roeddwn i dal yn teimlo'n isel a doeddwn i ddim yn gwybod pam. Fe es i gyda fy ffrindiau i'r Royal Welsh am wythnos, roeddwn i fod mynd i Members ond ar ôl 2 noson, fe es i adref. Llefais llawer y noson olaf, eisiau mynd adref, ond roeddwn i wedi aros bant o adre' sawl gwaith cyn hynny felly doedd hyn ddim yn gwneud synwyr i mi o gwbl. Pan oeddwn i adref, roedd pethau yn gwella yn araf bach, ond allan o unman roeddwn i'n cael panic attacks a teimlo'n isel eto.

Roedd gweddill yr haf yn llawn 'ups and downs' ond roeddwn i'n edrych ymlaen at fynd i'r brifysgol, i gael annibyniaeth, i fod yn fi fy hun, i joio bywyd ac i gwrdd â phobl newydd! Mewn ffordd, roeddwn i'n meddwl bydden i'n gwella yn y brifysgol. Roedd fy ystafell yn lysh, flat mates yn lysh, y brifysgol yn lysh... ie, oedd popeth yn lysh! Ond, ar ôl i teulu fi adel, roedd y panic attacks yn dechrau eto, a'r tro yma'n waeth... meddyliau gwael yn mynd trwy fy mhen.

Un tro, yn cerdded mewn i ganol dinas Casnewydd gyda ffrind newydd, roedd y ddwy ohonom yn chwerrthin a dod i adnabod ein gilydd, ond yng nghefn fy mhen, roeddwn i'n meddwl i fy hun "dwi eisiau camu o flaen car." Ar y pryd, roedd gen i sboner

ac roeddwn i'n gallu dweud unrhywbeth iddo, ac roedd e'n gweithio yng Nghaerdydd pan oeddwn i'n Casnewydd, felly fe des i adref gyda fe ar ôl 2 noson yn y brifysgol. Ie, chi siwr a fod yn meddwl mai 'homesick' oedd e, ond na. Fi 'di bod yn 'homesick' sawl gwaith o'r blaen ond roedd hyn yn wahanol, ac roedd esbonio hyn i fy nheulu a ffrindiau yn anodd iawn. Fe es i at y doctor y diwrnod cyntaf ar ôl cyrraedd adref, ac rwyf wedi bod ar anti-depressants ers hynny.

Yn amlwg, doeddwn i methu aros adref bob dydd yn gwneud dim byd, felly dechreuais edrych am swydd llawn amser yn ardal Llandysul, ac roedd gen i gwpwl o gyfweiliadau am swyddi gwahanol, ond y diwrnod cyn y cyfweiliad cyntaf, roeddwn i'n cael meddyliau gwael eto. Doeddwn i ddim yn barod am swydd eto, felly roeddwn i'n meddwl am ffyrdd i beidio gorfod troi i fyny, a'r unig beth oedd yn gwneud synwyr yn fy mhen ar y pryd, oedd i ddim byw. Dywedais wrth fy sboner (ar y pryd) beth oedd yn mynd ymlaen yn fy mhen, a dywedodd e i mi jyst ffonio i fyny a dweud fy mod i'n methu dod i'r cyfweiliad achos salwch, felly dyna beth wnes i. Roeddwn i wedi dweud celwydd wrth fy nheulu a dweud bod y cwmni wedi canslo'r cyfweiliad heb rreswm oherwydd nid oeddwn i eisiau esbonio popeth iddyn nhw. Fe wnes i ganslo pob cyfweiliad arall hefyd achos doeddwn i ddim yn barod am swydd, roeddwn i eisiau gwella yn gyntaf.

**Dechreuais wella yn araf bach drwy wneud tecstilau, celf a chreffft yn y tŷ, a felly fe wnes i ddechrau busnes bach fy hun ar ddiwedd mis Hydref o'r enw Pwythau Pert.**

Rwyf yn mwynhau mas draw yn gweithio o adref, ond rwy'n edrych am swydd newydd, gan fy mod i nawr yn gweithio 3 awr yr wythnos yng Nghylch Meithrin Llandysul, a gweithio rhan amser fel gweinyddes yn Nhafarn Ffostrasol Arms. Er bod gyda fi 3 swydd, rwy'n teimlo fel fy mod i adre' gormod, yn edrych ar yr un hen bethau trwy'r amser. Dwi'n dal i gael diwrnodau gwael trwy'r amser, ond rwy'n delio gyda nhw'n well nawr oherwydd

rwy'n cael y cymorth sydd angen gan y doctor a fy nghwrselydd.

Mae gen i gwnselydd nawr ers tua 2 fis, ac mae'n help enfawr i gael popeth 'off your chest' fel mae pobl yn dweud, wrth rhywun sydd ddim yn dy adnabod o gwbl. Mae fy nghwrselydd yn meddwl bod gyda fi salwch meddwl oherwydd bod gen i 'fear of loss'. Pan oeddwn i'n 7 mlwydd oed, roedd Mam yn sâl iawn gyda Cancr y Fron. Roeddwn i'n rhy ifanc i ddeall beth yn gwmws oedd yn digwydd, ddim yn deall pam bod hi'n colli gwallt hi gyd, pam bod hi'n mynd i'r ysbyty bob dydd am fisoedd, pam bod fi byth yn gweld hi rhagor, pam roedd rhaid i fi aros gyda ffrindiau am gyfnodau o amser, pam bod hi ddim yn dod i bigo fi a fy chwaer lan o'r ysgol rhagor ayyb. Ond roeddwn i'n deall ei bod hi'n sâl ac yn ofn colli fy mam.

Tua'r un amser a hyn, collais fy mamgu a tadcu. Rwy'n meddwl bod 'fear of loss' yn gwneud synnwyr, achos bob tro mae risg o golli rhywun sydd yn agos i mi, neu pan fi yn colli rhywun sy'n meddwl llawer i mi, rwy'n cael panic attacks, anxiety ac mae depression fi'n mynd llawer gwaeth.

## **Yn ddiweddar, fe wnaeth fy sboner orffen ein perthynas ar ôl blwyddyn.**

Allan o unman. Fe oedd y person roeddwn i'n trystio fwyaf yn y byd, y person roeddwn i'n gallu dweud unrhywbeth wrtho, y person roedd yn stopio fi rhag wneud pethau twp i fy hun fel hunan niweidio a'r person roeddwn i'n caru gymaint ac yn gweld fy nyfodol gyda. Fi 'di colli rhywun arall oedd yn meddwl y byd i fi, a fi'n gweld hi'n anodd iawn i ddod i'r arfer â bod yn sengl yn delio gyda salwch meddwl, oherwydd roedd e wrth fy ochr o'r cychwyn.

Rwy'n dal i fynd i gysgu rhai nosweithiau yn gobeithio byddai byth yn dihuno, diwrnodau lle rwy'n gorwedd yn gwely methu codi, ond wrth ofyn am help, siarad am y teimladau gwael neu da sy'n mynd trwy fy mhen, rwy'n gwella bach ar y tro.

Mae stori gwahanol gan bob unigolyn sydd â salwch meddwl i ddweud, ond y gwir yw, ma' 'na olau.

**Mae pethau yn gallu gwella, mae e'n anodd, ond trystiwch fi... ma' fory yn ddiwrnod newydd, yn ddiwrnod gwell.**

*Hannah Catrina Davies*

---

- [Iselder](#)
  - [Gorbryder](#)
  - [Pylliau o Banig](#)
- 

## **Glas – Iestyn Tyne**

Cyfansoddwyd 'Glas' mewn ymateb i'r ['Blue Monday'](#) blynyddol gan [Iestyn Tyne](#) fel rhan o brosiect Bardd y Mis Radio Cymru ym mis Ionawr 2017.

Mae'r gerdd hefyd wedi'i chyhoeddi yn ei gyfrol gyntaf, ['Addunedau'](#). Diolch i Iestyn am gael rhannu.

Dyma ddydd Llun blin  
yn ôl rhai;  
dydd Llun yn llawn o'r glas  
glasa'n bod...

Dyma'r diwrnod, meddan nhw  
a dweud  
fod pob trai yn sychu'r tir  
am ei bod hi'n poeri eirlaw;  
am fod ein hangovers ni'n mynd yn waeth;  
am ddyrnu gwario'r dolig...

Ond  
nid dewis ydi disgyn am dro  
i'r lle tywylla'n bod

ac mae 'na rai  
â phob dydd Llun yn llawn  
o ddagrau gwydr glas.

**Glas**  
16.01.2017



---

# Y straeon sy'n cyfri – Catrin Dafydd



*Mae Catrin Dafydd yn ysgrifennu i gyfres Pobol y Cwm, sydd wedi portreadu nifer o straeon yn ymwneud ag iechyd meddwl dros y blynyddoedd.*



---

**Mae gan gyfres sebon fel Pobol y Cwm sawl cyfrifoldeb. Cyfrioldeb i greu adloniant sy'n tanio dychymyg gwylwr a'i ddenu yn ôl ond cyfrifoldeb hefyd i greu straeon y mae modd uniaethu gyda nhw. Yn aml, y straeon hynny sy'n denu pobol yn eu holau beth bynnag.**

Mae uniaethu'n aml yn meddwl fod y gwylwr neu rhywun maen nhw'n ei nabod wedi profi sefyllfa debyg i'r hyn maen nhw'n ei weld ar y sgrîn. A dyma sy'n gwneud cyfrifoldeb cymdeithasol y gyfres mor eglur. Wrth ymdrin â straeon sensitif neu brofiadau dirdynnol y cymeriadau, rhaid gwneud yn siŵr fod Pobol y Cwm yn darlunio sefyllfaoedd mewn modd cyfrifol. Wedi'r cyfan, gallasai dewis y gyfres i ymdrin â stori effeithio ar wylwr mewn sawl ffordd. Yn aml, mae'r straeon mwyaf dirdynnol yn ymdrin â iechyd corfforol, iechyd meddwl neu faterion cymdeithasol. Yn achos straeon fel hyn, mae rheidrwydd fod y gyfres yn siarad gydag arbenigwyr gan wneud popeth posibl i ddarlunio sefyllfa cymeriad mewn modd sy'n driw gyda'r modd y byddai'n effeithio ar berson go iawn.

Diolch byth, ry'n ni'n byw mewn oes lle mae 'na gydnabyddiaeth

fod gennym ni i gyd iechyd meddwl. Yr unig gwestiwn yw sut *mae* ein iechyd meddwl ar hyn o bryd. Braint Pobl y Cwm yw cyflwyno sawl agwedd ar bwnc iechyd meddwl gan roi cyfle i gynulleidfa Gymraeg archwilio sefyllfaoedd cignoeth a gonest trwy gyfrwng eu hiaith. Wrth gwrs, nid siaradwyr Cymraeg yn unig sy'n gwyllo. Mae gan y gyfres ddilyniant cryf ymhlith gwylwyr di-Gymraeg hefyd.

Mae Pobl y Cwm yn ymfalchio ei bod wedi ymdrin â sawl stori ym maes iechyd meddwl dros y blynyddoedd diwethaf. Stori cymeriad Iolo Davies-White, er enghraifft, sydd wedi dod i ddysgu sut i fyw gyda'i [OCD](#). Cafodd stori Iolo ei gwobrwyo yng [ngwobrau MIND](#) rhai blynyddoedd yn ôl ac roedd yn destun balchder aruthrol i'r gyfres fod elusen sy'n arbenigo ym maes iechyd meddwl yn credu fod Pobl y Cwm wedi portreadu'r stori mewn modd addas ac effeithiol. Stori fawr arall sydd wedi bod ar y sgrîn dros y blynyddoedd diwethaf yw brwydr Ffion gydag alcohol. Bu sawl her ym mywyd Ffion gyda'r gyfres yn ymrwmo i geisio dangos taith hir dymor cymeriad sy'n gorfod byw gydag [alcoholiaeth](#). Cafodd stori Gemma hefyd gryn sylw yn ei chyfnod wrth iddi ddarganfod fod ganddi [Anhwylder Personoliaeth Ffiniol](#) (*Borderline Personality Disorder*).

**Ac ar brydiau dyma'r tro cyntaf i gyflyrau o'r fath gael eu portreadu'n greadigol trwy gyfrwng y Gymraeg...**



Llun: Pobol y Cwm  
/ S4C

Wrth gwrs, stori sydd ar flaen meddyliau'r gwylwyr ar hyn o bryd yw hanes Doctor Elgan sy'n byw gyda chyflwr [PTSD](#) wedi iddo brofi sefyllfaoedd trawmatig tra'n fedic yn y fyddin. Wrth benderfynu portreadu'r stori hon, roedd y gyfres yn hollol ymwybodol o'r cyfrifoldeb oedd ar ei hysgwyddau i sicrhau ei bod yn adrodd hanes Dr Elgan mewn modd cyfrifol a sensitif. Yn hynny o beth, mae'r sgwenwyr a'r tîm golygyddol yn anhygoel o ffodus o'u perthynas gyda [MIND](#) a [COMBAT STRESS](#) ynghyd â sawl elusen arall. Drwy'r flwyddyn, mae'r gyfres mewn cyswllt cyson gyda'r arbenigwyr a'r lladmeryddion hyn. Ac ar brydiau wrth gwrs, dyma'r tro cyntaf i gyflyrau o'r fath gael eu portreadu'n greadigol trwy gyfrwng y Gymraeg.

I gyd-fynd gyda stori Doctor Elgan, ar Ebrill y deunawfed mae S4C a Pobol y Cwm yn darlledu rhaglen ddogfen arbennig am PTSD. Yn y rhaglen, bydd Bryn Fôn (sy'n actio rhan Doctor Elgan) yn dysgu rhagor am PTSD ac yn cyfarfod gyda phobol sy'n byw gyda'r cyflwr. Mae'r ffaith fod modd i straeon Pobol y Cwm gael eu harchwilio drwy gyfrwng rhaglenni dogfen o'r fath yn rhoi cyfle i wylwyr fynd dan groen pwnc ymhellach a gobeithio, yn dod â mater sydd o bwys cymdeithasol i sylw rhagor o bobol.

## **Braint tîm Pobol y Cwm yw adrodd y straeon hyn i gymunedau Cymru**

Y straeon sy'n cyfri yw straeon sy'n cyffwrdd â bywydau pobol. Yn hyn o beth, mae materion iechyd meddwl yn cyffwrdd â'n bywydau ni i gyd. Os oes modd i gyfres fel Pobol y Cwm gynorthwyo unigolion a theuluoedd drwy gynrychioli sefyllfaoedd sy'n realiti iddynt a'u normaleiddio, yna does bosib ei bod yn cyflawni rôl gymdeithasol bwysig? Yn fy marn i, dyma un o bennaf swyddogaethau drama. Tra bydd pobol, bydd cyfresi sebon a braint tîm Pobol y Cwm yw adrodd y straeon hyn i gymunedau Cymru.

- GWYBODAETH: Anhwylder Straen wedi Trawma (PTSD)
- ERTHYGL: Canllawiau i'r Cyfryngau
- Gwefan Pobl y Cwm