

# Samariaid yn cael 9,000 o alwadau adeg Nadolig y llynedd : BBC Cymru Fyw

Y llynedd fe gafodd y Samariaid – sydd ben arall y ffôn 24 awr o bob dydd – 9,000 o alwadau yng Nghymru adeg y Nadolig.



Dywedodd llefarydd bod cyfnod Nadolig yn hynod o brysur i'r elusen:

*“Ar Noswyl Nadolig 2018 roedd bron 1,650 o wirfoddolwyr y Samariaid yn dechrau ar eu gwaith yn ein canghennau ar draws y Deyrnas Unedig a Gweriniaeth Iwerddon.*

*Y diwrnod wedyn, aeth mwy na 1,475 o wirfoddolwyr y Samariaid i'r canghennau ac ymateb i filoedd o alwadau yn gofyn am help gan bobl a deimlai wedi'u gorlethu ar 25 Rhagfyr.”*

Mae'r elusen yn gofyn i bobl ledled Cymru i helpu'r Samariaid i fod yno o hyd i'r rhai sydd angen cymorth emosiynol.

**Gall unrhyw un gysylltu â'r Samariaid am ddim unrhyw bryd o unrhyw ffôn, hyd yn oed ffôn symudol heb gredyd.**

• Y llinell Saesneg – 116 123 (24/7)


- Y llinell Gymraeg – 0808 164 0123 ([gweler oriau agor y llinell Gymraeg](#))

## [Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

---

- [Ymdopi dros gyfnod y Nadolig](#)
  - [Cymorth](#)
- 

# Y Samariaid yn annog dynion i ofyn am help : Iechyd Meddwl Cymru

Cyhoeddwyd arolwg newydd a gomisiynwyd gan y Samariaid ar  19 Mawrth, sy'n dangos bod stigma dal yn broblem ymhlith dynion wrth iddynt geisio chwilio am help pan fyddant yn cael trafferth ymdopi.

Nid yw dau ym mhob pump (41%) o ddynion yn Lloegr, yr Alban a Chymru, sydd rhwng 20 a 59 oed, yn chwilio am gymorth pan fydd angen, oherwydd mae'n well ganddynt i ddatrys problemau eu hunain. Mae'r arolwg hefyd yn dangos nad yw dynion am deimlo fel baich, ac nid ydynt yn teimlo y byddai pobl eraill yn deall eu problemau.

Mae'r Samariaid yn lansio ymgyrch [Pobl Go Iawn, Straeon Go Iawn](#) lle y mae dynion sydd wedi goresgyn cyfnodau anodd yn rhannu eu straeon er mwyn annog dynion eraill i chwilio am help.

Bydd mwy na hanner cant o ddigwyddiadau lleol yn cael eu cynnal yng Nghymru, Lloegr a'r Alban er mwyn helpu hyrwyddo'r

ymgyrch.

## [Darllen rhagor : Iechyd Meddwl Cymru](#)

---

- [Darllen rhagor am iechyd meddwl dynion ar meddwl.org](#)
  - [GWYBODAETH: Teimpladau Hunanladdol](#)
- 

# Y Samariaid yn disgwyl cannoedd ar filoedd o alwadau am gymorth dros gyfnod y Nadolig : The Guardian

Mae'r Samariaid yn disgwyl derbyn cannoedd ar filoedd o alwadau ffôn dros gyfnod y Nadolig, gyda ffigyrau'n datgelu bod un o bob tri pherson a gysylltodd â'r elusen ar Ddydd Nadolig llynedd yn chwilio am gymorth gydag unigrwydd.



Derbyniodd llinell gymorth yr elusen, sy'n cynnig cymorth cyfrinachol i filiynau o bobl, 11,000 o alwadau am gymorth ar Ddydd Nadolig, a chyfanswm o tua 400,000 yn ystod mis Rhagfyr, y llynedd. Mae'r Samariaid yn rhagweld y byddant yn derbyn hyd

yn oed mwy o alwadau yn ystod mis Rhagfyr eleni, ac mae'r elusen yn tynnu sylw at broblem unigrwydd ac unigedd ymhlith pobl ifanc a phobl hŷn.

Yn ogystal ag unigrwydd, y prif faterion eraill a nodwyd gan alwyr i'r Samariaid ar 25 Rhagfyr oedd problemau gyda pherthnasau, trais, profedigaeth, camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, a phroblemau iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Er nad oedd cynnydd yn nifer y galwadau ar Ddydd Nadolig o'i gymharu â dyddiau eraill drwy gydol y flwyddyn, mae cynnydd yn y nifer o bobl sy'n ffonio'r llinell yn gynnar yn y bore ac yn hwyr yn y nos ar 25 Rhagfyr.

Mae cymaint â 20,0000 o wirfoddolwyr sydd wedi eu hyfforddi yn ateb llinell gymorth y Samariaid ar bob awr drwy gydol o flwyddyn mewn 201 o ganghennau yn y DU ac Iwerddon – gan ateb dros 5 mil o alwadau, e-byst a negeseuon testun. Ar Ddydd Nadolig, mae 1,500 o bobl yn gwneud shifftiau i'r elusen.

**Gallwch gysylltu â'r Samariaid ar 0808 164 0123 (Cymraeg, [oriau agor](#)) neu 116 123 (Saesneg, 24/7)**

## **[Darllen rhagor : The Guardian \(Saesneg\)](#)**

- 
- [ERTHYGL: Ymdopi dros gyfnod y Nadolig](#)
  - [GWYBODAETH: Unigrwydd](#)
  - [NEWYDDION: Miloedd o bobl yng Nghymru yn cael trafferth ymdopi dros gyfnod y Nadolig \(14/12/16\)](#)
  - [Cymorth](#)
-

# “Rhaid gwneud iechyd meddwl yn bwnc gorfodol mewn ysgolion” : Golwg360

Mae angen gwneud mwy mewn ysgolion yng Nghymru i atal bechgyn rhag lladd eu hunain, yn ôl y Samariaid yng Nghymru.



Yn 2017, bu farw 360 o bobol yng Nghymru o ganlyniad i hunanladdiad, gyda 77% o'r rheiny'n ddynion.

Er bod y Samariaid yng Nghymru yn croesawu'r cwricwlwm addysg newydd a fydd yn cael ei gyflwyno i ysgolion yng Nghymru cyn hir, maen nhw galw am addysg orfodol ar iechyd meddwl.

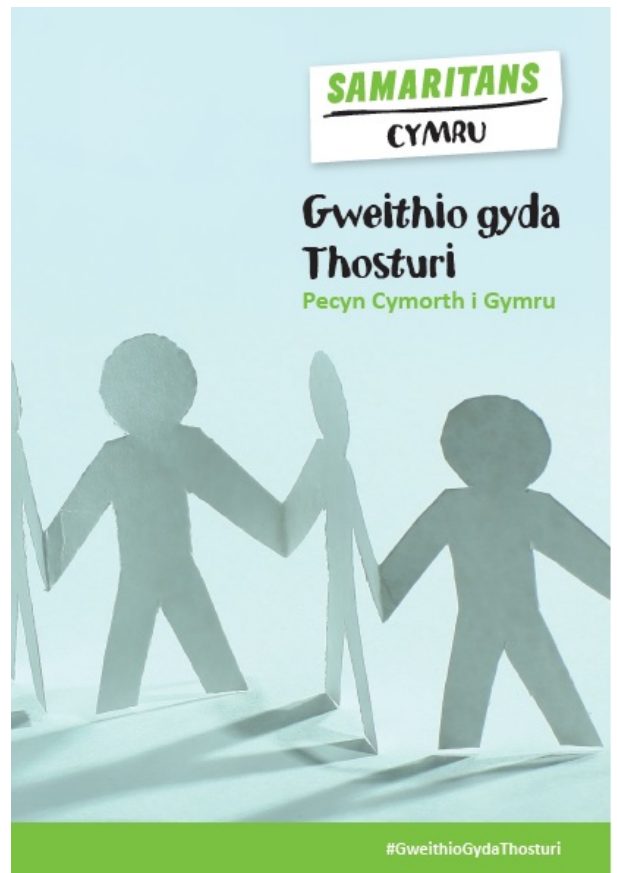
Mae angen hyn, medden nhw, er mwyn lleihau'r pwysau emosiynol ar blant a phobol ifanc ac i roi hyder i athrawon allu trafod materion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl gyda'u disgyblion.

**Darllen rhagor : [Golwg360](#) a [Samariaid Cymru](#)**

- 
- [GWYBODAETH: Teimladau hunanladdol](#)
  - [GWYBODAETH: Pobl ifanc](#)
-

# Pecyn Samariaid Cymru i sicrhau tosturi yn y gweithle

Ar Ddiwrnod Atal Hunanladdiad y Byd, cyhoeddodd Samariaid Cymru becyn cymorth newydd i weithleoedd yng Nghymru.



Mae'r pecyn yn cynnig awgrymiadau i staff ar sut i wrando'n well a gwybod beth i wneud pan fo cydweithiwr yn cael argyfwng iechyd meddwl.

Bwriad ['Gweithio gyda Thosturi – Pecyn Cymorth i Gymru'](#) yw hybu diwylliant lle mae gan bobl hyder i ofyn am help, ac i roi help i eraill pan fo angen.

Mae'r pecyn yn cynnwys ffeithiau a gwybodaeth ynghyd ag awgrymiadau a gweithredoedd y gellir eu defnyddio yn eich bywyd gwaith. Gall y pecyn cymorth hwn eich cynorthwyo wrth ichi siarad a helpu rhywun sy'n profi iechyd meddwl gwael neu drallod emosiynol, a beth y dylid ei wneud mewn argyfwng iechyd meddwl.

Darllen rhagor: [BBC](#) a [Samariaid](#)

- [GWYBODAETH: Gwaith ac iechyd meddwl](#)
  - [GWYBODAETH: Salwch meddwl: eich hawliau yn y gweithle](#)
  - [ERTHYGLAU: Sut i helpu eraill](#)
- 

## Y Samariaid yn croesawu'r gostyngiad yn y nifer o ddynion sy'n lladd eu hunain

Mae ffigyrau sydd wedi eu cyhoeddi yn ddiweddar gan [y Swyddfa Ystadegau Gwladol \(ONS\)](#) yn dangos fod y nifer o ddynion sydd yn lladd eu hunain ar ei lefel isaf ers deng mlynedd ar hugain.

Roedd gyfradd hunanladdiad yn 2017 ar gyfer dynion yn y DU yn 15.5 ymhlith pob 100,000 o'r boblogaeth, yn cynrychioli 4,382 achos o hunanladdiad. Dyma'r gyfradd isaf ers 1981. Fodd bynnag, mae dynion dal teirgwaith yn fwy tebygol o ladd eu hunain na menywod.

Dyweddodd Prif Weithredwr y Samariaid, Ruth Sutherland:

*"Nid yw hunanladdiad yn anochel, ac mae modd ei atal. A phan mae rhywun yn lladd ei hun, mae bywydau pawb sydd yn weddill yn cael ei chwalu.*

*Mae'n galonogol i weld gostyngiad yn y nifer o ddynion sydd yn lladd eu hunain. At hyn, mae lleihau'r stigma o ran iechyd meddwl i ddynion ac annog dynion i fod yn fwy agored a pharod*

*i ofyn am help wedi helpu. Ond os oes un person marw yn sgil hunanladdiad, mae hyn yn ormod.”*

## [Darllen rhagor : Iechyd Meddwl Cymru](#)

---

- [CYMORTH](#)
  - [GWYBODAETH: Teimladau Hunanladdol](#)
  - [ERTHYGL: Mewn Argyfwng? Gall y 12 gweithred hyn helpu](#)
- 

# Y Samariaid yn hyrwyddo oriau estynedig y llinell Gymraeg yn yr Eisteddfod

Mae'r Samariaid yn hyrwyddo ymestyn oriau agor ei llinell gymorth Gymraeg yn yr Eisteddfod Genedlaethol eleni, wrth iddyn nhw gynyddu lefel y cymorth sydd ar gael i siaradwyr Cymraeg.



O'r blaen roedd llinell gymorth Gymraeg y Samariaid ar agor 28 awr yr wythnos ond yn awr bydd ar agor 49 awr yr wythnos.



Hefyd mae'r Samariaid wedi cyhoeddi eu gwasanaeth gohebiaeth Gymraeg newydd. Gall unrhyw un y mae arno angen cymorth emosiynol yn Gymraeg anfon llythyr Rhadbost.

Bydd gwirfoddolwyr ar stondin 307 yn Eisteddfod 2018 i hyrwyddo Llinell Gymraeg y Samariaid. Byddan nhw hefyd yn dosbarthu gwybodaeth am y cymorth emosiynol mae'r Samariaid yn ei ddarparu ac am wirfoddoli gyda'r elusen.

## [Darllen rhagor : Samariaid](#)

---

### **Llinell Gymraeg: 0808 164 0123**

Nos Lun: 6pm – 1am

Nos Fawrth: 7pm – 11pm

Dydd Mercher: 2pm – 6pm a 7pm – 10pm

Dydd Iau: 2pm – 6pm a 7pm – 1am

Nos Wener 7pm – 1am

Nos Sadwrn 3pm – 1am

Nos Sul 7pm – 1am

*Llinell Saeneg: 116 123 (24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)*

---

# Un o bob pump yng Nghymru yn teimlo'n unig : GoIwg360

Rhaid gweithredu ar frys i fynd i'r afael â phroblem unigrwydd yng Nghymru, yn ôl [Samariaid Cymru](#).



Dyna fydd rhybudd yr elusen i Bwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad, yn eu tystiolaeth i'r ymchwiliad ar 'Rhwystro Hunanladdiad yng Nghymru.'

Yn ôl arolwg yr elusen, mae 20% o oedolion Cymru yn aml yn teimlo'n unig, neu'n teimlo eu bod wedi eu hynysu, ac mae cyfraddau hunanladdiad yn llawer uwch mewn ardaloedd difreintiedig.

## [Darllen rhagor : GoIwg360](#)

---

- [Unigrwydd : meddwl.org](#)
  - [Sut i ymdopi ag unigrwydd : Mind](#)
  - [BLOG 'Unigrwydd' – Lowri Côt : meddwl.org](#)
-

# Ymestyn oriau agor llinell Gymraeg y Samariaid

Mae'r Samariaid wedi lansio oriau agor newydd i'w llinell Gymraeg, wrth iddyn nhw gynyddu'r cymorth sydd ar gael i siaradwyr Cymraeg.



Sefydlwyd y llinell Gymraeg benodol yn 2010 i helpu siaradwyr Cymraeg yr oedd arnyn nhw angen cymorth emosiynol. Yn sgil y cynnydd yn y galw am y gwasanaeth, mae gwirfoddolwyr y Samariaid wedi gweithio i gynyddu lefel y cymorth.

Mae heddiw'n ddiwrnod pwysig i'r llinell Gymraeg, a fydd ar agor 7 diwrnod yr wythnos am gyfanswm o 49 awr o hyn ymlaen.

**Llinell Gymraeg: 0808 164 0123**

**Oriau agor newydd y llinell Gymraeg**

- Nos Lun: 6pm – 1am
- Nos Fawrth: 7pm – 11pm
- Dydd Mercher: 2pm – 6pm a 7pm – 1am
- Dydd Iau: 2pm – 6pm a 7pm – 1am
- Nos Wener: 7pm – 1am
- Nos Sadwrn: 7pm – 1am
- Nos Sul: 7pm – 1am

**Llinell Saesneg, 24/7: 116 123**

- 
- [Darllen rhagor : Samariaid](#)
  - [Cymorth : meddwl.org](#)
  - [Rhagor am y Samariaid ar meddwl.org](#)
- 

# Sut beth yw bod yn un o wrandawyr y Samariaid?



Llun: WalesOnline

Mewn tŷ teras cyffredin yn Heol Ddwyreiniol y Bont-faen y mae cangen Caerdydd a'r Cyffiniau y [Samariaid](#). Y tu mewn, mae'r gwirfoddolwyr yn gweithio'n ddiflino i gynnig clust i bobl yn ystod eu cyfnodau tywyllaf.

Bydd rhywun yn galw'r Samariaid bob chwe eiliad, ac atebodd gwirfoddolwyr 5.7 miliwn o alwadau yn y DU yn 2016 i gefnogi pobl a oedd yn cael trafferth ymdopi.

Ers newid i linell ffôn am ddim fis Medi 2015, mae'r Samariaid wedi cael llif o alwadau – cynnydd o 300,000 yn 2016 yn unig. Yng Nghaerdydd, mae'r ffôn yn canu o'r eiliad y caiff ei droi ymlaen.

Gall galwadau amrywio o fod yn rhai munudau i fod mor hir â dwy neu dair awr, felly mae'n anodd dweud sawl galwad y bydd y wrandawyr yn eu hateb. Yn ogystal â'r galwadau hyn, mae hefyd llif o e-byst a negeseuon testun yn dod i mewn.

Mewn rhai ffyrdd, mae bywydau wrandawyr y Samariaid yn

ddirgelwch. Mae gan bob un ohonynt enw arall i'w ddefnyddio o fewn pedair wal eu cangen. Efallai na fydd rhai ohonynt yn dweud wrth eu teuluoedd am eu gwaith hyd yn oed, er mwyn pellhau eu bywydau personol oddi wrth eu gwaith gwirfoddol fel ffordd o ymdopi.



Llun: Rob Browne / WalesOnline

Dyweddodd Ryan, sy'n 34 mlwydd oed o Gaerdydd, sy'n gwirfoddoli am dair awr yn oriau mân y bore unwaith yr wythnos:

*“Dw'i wedi cael problemau iechyd meddwl yn y gorffennol gyda gorbryder ac iselder. Ffoniais i'r Samariaid unwaith. Nid yw'r GIG o hyd yn cynnig cwnsela, ac yn y foment honno o banig a theimlo wedi gorlethu, rydych chi angen siarad gyda rhywun. Dydych chi ddim eisiau poeni teulu a ffrindiau, ond gyda'r Samariaid gallwch chi siarad gyda rhywun sy'n hollol empathetic.”*

Am resymau cyfrinachedd, ni all Ryan drafod y mathau o alwadau y mae wedi eu derbyn, ond yn hytrach, mae'n disgrifio ymatebion pobl pan fyddant yn siarad am eu teimladau:

*“Pan fydd rhywun yn cysylltu â chi dros y ffôn, ar ôl iddyn nhw siarad am bopeth sydd angen iddyn nhw rannu, gallwch chi eu clywed yn anadlu'n haws ac yn ymlacio ychydig. Efallai bydd pobl yn credu y gall pethau ond waethygu, ond wrth iddynt siarad â rhywun, maen nhw'n sylweddoli y gallan nhw gario 'mlaen a gwneud penderfyniadau gwahanol.”*

Cyn dod yn un o wrandawyr y Samariaid mae'n rhaid i'r gwirfoddolwyr ymgymryd ag wyth sesiwn hyfforddiant o dair awr. Wedi hynny, cânt eu paru â mentor a fydd yno yn ystod pob shift am hyd at chwe mis i gynnig cefnogaeth iddynt.

Mae rhai sgiliau yn datblygu'n gyflym ac mae eraill yn anos

i'w dysgu. Un o'r anawsterau mwyaf yw derbyn eich rôl fel Samariad, ac mai eu rôl yw bod yno i wrando – nid i roi cyngor.



Llun: Rob Browne / WalesOnline

Dyweddodd Alex, un o'r gwirfoddolwyr, sy'n 61 mlwydd oed:

*“Ein nod yw gofyn cwestiynau defnyddiol sy'n helpu'r person hwnnw i fynegi eu teimladau, yn hytrach na'u cyngori. Mae rhai yn cael trafferth gyda hynny – mae rhai pobl sy'n ffonio yn credu eu bod eisiau cyngor, ond mewn gwirionedd nid yw hynny'n wir. Y nod yw eu helpu i ddod o hyd i'w datrysiadau eu hunain.”*

Ar ddiwedd pob shift bydd y gwirfoddolwyr yn trafod eu galwadau ac unrhyw feddyliau neu bryderon gyda'i gilydd. Yna byddant yn galw goruchwyliwr shift neu reolwr er mwyn adrodd yn ôl ymhellach. Cynhelir sesiynau cefnogi a hyfforddi i sicrhau bod y gwirfoddolwyr yn ymdopi drwy'r flwyddyn.

**Llinell Gymraeg y Samariaid: 0808 164 0123** (7pm – 11pm, 7 diwrnod yr wythnos) (llinell Saesneg – 116 123 (24/7))

- 
- [Darllen rhagor : Wales Online](#) (Saesneg)
  - [Darllen rhagor am y Samariaid ar meddwl.org](#)
  - [Cymorth](#)

---

*Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler*

[testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.

---