

# triniaethau

## triniaethau

Mae nifer o driniaethau effeithiol ar gael, ond nid oes un driniaeth sy'n iawn i bawb. Mae'n bwysig eich bod yn trafod gyda gweithiwr iechyd proffesiynol i ddod o hyd i driniaeth sy'n gweithio i chi. Isod ceir rhestr o rai o'r triniaethau mwyaf cyffredin. Yma ceir gwybodaeth am wahanol fathau o driniaethau siarad, [meddyginiaeth](#), [ymwybyddiaeth ofalgar](#), a therapïau eraill.

---

## Triniaethau Siarad

Math o driniaeth yw triniaethau siarad sy'n cynnwys siarad â therapydd am eich meddyliau a'ch teimladau. Diben triniaethau siarad yw eich helpu i ddeall eich teimladau a'ch ymddygiad yn well ac, os ydych yn dymuno, i newid eich ymddygiad neu'r ffordd rydych yn meddwl am bethau.

Mae triniaethau siarad yn gweithio drwy roi cyfle i chi siarad am eich meddyliau, ofnau ac ymddygiad gyda rhywun sydd wedi cael hyfforddiant proffesiynol er mwyn eich helpu i ddeall y pethau hyn yn well, a'ch helpu i ddod o hyd i ffyrdd o newid y pethau rydych am eu newid.

Efallai y byddwch yn teimlo'n orbryderus neu'n ofidus ar y dechrau hefyd. Gall hyn fod am eich bod yn gorfod canolbwyntio ar deimladau anodd y byddai'n well gennych eu hanwybyddu. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi drafod unrhyw bryderon sydd gennych ynghylch sut rydych yn ymateb i'r therapi – ar unrhyw gam.

Mae llawer o fathau gwahanol o driniaethau siarad, sy'n defnyddio arddulliau a dulliau gwahanol i'ch helpu, ond mae gan bob un ohonynt yr un nod: eich helpu i deimlo y gallwch ymdopi'n well â'ch emosiynau a'r pethau sy'n digwydd yn eich bywyd.

Mae rhagor o wybodaeth i gael [ynghŷn â thriniaethau siarad ar wefan Mind](#).

---

## Cwmsela

Math o therapi yw cwmsela sy'n eich annog chi i siarad am eich problemau a'ch teimladau yn gyfrinachol. Bydd cwmsler hyfforddedig yn gwrando arnoch chi ac yn eich helpu i ddelio ag unrhyw feddyliau a theimladau negyddol sydd gennych chi drwy eich annog i siarad am yr hyn sy'n eich poeni a dod â'ch teimladau i'r wyneb.

Nid oes rhaid i gwmsela ddigwydd wyneb yn wyneb o reidrwydd – erbyn hyn mae rhai cwmselwyr yn cynnig sesiynau dros y ffôn, drwy'r e-bost neu drwy wefan. Er y gall un sesiwn fod yn ddefnyddiol weithiau, mae cwmsela yn tueddu i fod yn fwyaf buddiol pan fydd yn rychwantu sawl sesiwn, dros gyfnod o wythnosau neu fisoedd. ([darllen rhagor : dewis.cymru](#))

- [Rhestr o gwmselwyr Cymraeg](#)
- 

## Cwmsela i Gyplau (*couples counselling*)

Mae cwmsela i gyplau (sydd hefyd yn cael ei alw'n 'arweiniad priodasol') yn fath o therapi sy'n ceisio gwella cyfathrebu a datrys problemau o fewn perthynas agos. Yn ddelfrydol, mae'r cwpl yn mynychu'r sesiynau gyda'i gilydd, fodd bynnag, os yw'ch partner yn amharod i fynychu, gallwch siarad â

chwnselydd i gyplau ar eich pen eich hun i ddechrau. ([darllen rhagor : counselling-directory.org](http://darllenrhagor:counselling-directory.org) (Saesneg))

---

## **Therapiau gwybyddol ac ymddygiadol (*cognitive and behavioural therapies*)**

Mae therapïau ymddygiadol wedi eu selio ar y ffordd 'rydych chi'n meddwl (gwybyddol) a/neu'r ffordd 'rydych chi'n ymddwyn. Mae'r therapïau yma yn cydnabod ei fod yn bosib i ni newid, neu addasu, ein meddyliau neu ymddygiad er mwyn goresgyn problemau penodol. ([darllen rhagor : counselling-directory.org](http://darllenrhagor:counselling-directory.org) (Saesneg))

---

## **Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT)**

Gall CBT eich helpu i newid y ffordd yr ydych yn meddwl (gwybyddol) ac yn ymddwyn (ymddygiadol). Yn wahanol i rai triniaethau siarad, mae'n canolbwyntio ar broblemau ac anawsterau'r foment bresennol ac, yn hytrach na chanolbwyntio ar achosion eich pryderon neu eich symptomau yn y gorffennol, mae'n edrych am ffyrdd o wella cyflwr eich meddwl yn awr. Gall eich helpu i wneud synnwyr o broblemau enfawr trwy eu torri i fyny'n rannau llai. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws gweld y cysylltiad rhwng y rhannau a sut y maent yn effeithio arnoch chi. ([darllen rhagor : mental-health-matters.org](http://darllenrhagor:mental-health-matters.org))

---

## **Therapi Ymddygiad Dilechdidol (DBT)**

Mae DBT yn fath o therapi siarad sy'n ceisio eich helpu i ymdopi ag emosiynau anodd. Y nod yw eich helpu i ddysgu sut i dderbyn a rheoli'r emosiynau hyn, fel eich bod yn medru newid

unrhyw ymddygiad a allai fod yn niweidiol. Crëwyd y therapi yn wreiddiol er mwyn cynorthwyo'r rhai sydd ag Anhwylder Personoliaeth Ffiniol, ond bellach caiff DBT ei ddefnyddio i drin nifer o broblemau iechyd meddwl. ([darllen rhagor : counselling-directory.org](http://counselling-directory.org) (Saesneg))

---

## **Therapiau seicdreiddio a seicodynamig (*psychoanalytical a psychodynamic*)**

Mae therapïau seicdreiddiad a seicodynamig wedi eu selio ar y meddyliau a chanfyddiadau sydd gan unigolion yn ddiarwybod iddynt, sydd wedi datblygu yn ystod eu plentyndod, gan archwilio sut maent yn effeithio ar ymddygiad a meddyliau'r unigolyn heddiw. ([darllen rhagor : counselling-directory.org](http://counselling-directory.org))

---

## **Therapiau dyneiddiol (*humanistic therapies*)**

Mae therapïau dyneiddiol yn canolbwyntio ar hunan-ddatblygiad, twf a chyfrifoldebau. Maent yn ceisio helpu'r unigolion i adnabod eu cryfderau, eu creadigrwydd a'r dewis sydd ganddynt nawr. ([darllen rhagor : counselling-directory.org](http://counselling-directory.org) (Saesneg))

---

## **Therapiau'r Celfyddydau**

Mae mynegiant creadigol yn chwarae rôl bwysig yn ein datblygiad, ac gwelwyd ei fod yn helpu unigolion i wella o anhwylderau iechyd meddwl mewn nifer o achosion. Mae therapïau'r celfyddydau yn defnyddio celfyddydau creadigol mewn awyrgylch therapiwtig gyda therapyddion cymwysedig,

gyda'r bwriad o annog unigolion i dynnu ar eu hadnoddau creadigol mewnol a mynegi eu teimladau heb fod angen iddynt ddefnyddio geiriau. ([darllen rhagor : counselling-directory \(Saesneg\)](#))

---

## Therapi Celf



Mae therapi celf yn fath o therapi seicolegol sy'n defnyddio celf i helpu pobl i archwilio eu meddyliau a'u hemosiynau mewn ffordd unigryw. Mae'r math hwn o therapi yn eich helpu i fynegi emosiynau sy'n anodd eu mynegi mewn geiriau. Nid oes angen profiad na sgiliau celf arnoch, oherwydd ni fydd eich gwaith yn cael ei feirniadu – y nod yw mynegi a theimlo emosiynau drwy'r broses. ([darllen rhagor : counselling-directory.org \(Saesneg\)](#))

- ['Defnyddio Eryri ar gyfer dosbarthiadau therapi celf i gleifion iechyd meddwl' \(26 Ionawr 2018\)](#)
- ['Celf yn cynnig therapi i heriau emosiynol a chymdeithasol' \(16 Rhagfyr 2017\)](#)

---

## Therapi Cerddoriaeth



Mae cerddoriaeth yn un o'r pethau sydd â'r grym i effeithio

arnom yn emosiynol. Gall darn o gerddoriaeth sbarduno atgofion, codi ein hwyliau a gwneud i ni ymlacio – sy'n ein helpu i fynegi emosiynau pan na all geiriau wneud hynny. Mae therapi cerddoriaeth yn fath o therapi creadigol sy'n cynnwys gwrando a/neu chwarae cerddoriaeth. Gall therapi cerddoriaeth annog hunanymwybyddiaeth, sgiliau cyfathrebu a hunanhyder. ([darllen rhagor : counselling-directory.org \(Saesneg\)](#))

- [‘Cerddoriaeth a fy iechyd meddwl’ : Blog ar wefan Mind](#)
  - [Fideo: Effaith cerddoriaeth – Rich Jones : Hansh](#)
- 

## Therapiau Eraill

Er bod therapïau seicolegol yn gyffredinol yn syrthio i'r categorïau uchod, mae nifer o therapïau penodol eraill ar gael hefyd.

---

### **EMDR – Ailbrosesu a Dadsynhwyro drwy Symudiadau'r Llygaid (*Eye Movement Desensitisation and Reprocessing*)**

Os oes rhywbeth trawmatig wedi digwydd i chi, efallai bydd yr atgof o'ch profiad yn dod yn ôl i'ch meddwl yn annisgwyl, gan eich gorfodi i ail-fyw'r digwyddiad gwreiddiol, gyda'r un dwyster o deimladau. Er nad yw'n bosib dileu'r atgofion hyn, gall therapi EMDR newid y ffordd y mae'r atgofion trawmatig hyn wedi eu cadw yn yr ymennydd – gan eu gwneud yn haws i'w rheoli ac i ymdopi â nhw. ([darllen rhagor : counselling-directory.org \(Saesneg\)](#))

## 'Fy mhrofiad o therapi EMDR'



*“Ar ôl tri mis o therapi EMDR parhaus, mae’n dda gen i ddweud bod y symptomau PTSD wedi lleihau’n arwyddocaol. Dwi ddim wedi cael ôl-fflachiad am wythnosau, a dwi ddim yn cofio y tro diwetha’ i mi gael hunllef. Dwi o hyd yn profi symptomau o or-bryder, yn bennaf dadwireddiad, ond dwi’n obeithiol y bydd hyn hefyd yn gwella gydag amser.” [\(darllen rhagor\)](#)*

---

## **Therapi Grŵp**

Mae therapi grŵp yn fath o therapi seicolegol sy’n digwydd gyda grŵp o bobl gyda’i gilydd, yn hytrach na sesiynau un-i-un. Gall dderbyn therapi mewn grŵp fod yn fuddiol gan ei fod yn cynnig rhwydwaith o gefnogaeth ac yn gyfle i gyfarfod â phobl eraill sydd mewn sefyllfaoedd tebyg. Gyda chymorth y therapydd ac aelodau eraill y grŵp, cewch eich annog i rannu eich profiadau a gweithio ar ddeall eich hun yn well. Os nad oes arnoch eisiau siarad neu gymryd rhan yn y gweithgareddau, nid oes rhaid i chi wneud. I rai pobl, mae’n cymryd rhai wythnosau yn eistedd a gwrando cyn eu bod yn teimlo’n barod i siarad am eu profiadau eu hunain, felly ni ddylech deimlo pwysau i wneud unrhyw beth nad oes arnoch eisiau ei wneud. [\(darllen rhagor : counselling-directory.org \(Saesneg\)\)](#)

---

## **Therapiau cyflenwol ac amgen**

Mae dulliau amgen a chyflenwol yn deillio o’r gred y gall y

corff wella ei hun. Mae llawer o fferyllwyr a siopau iechyd yn gwerthu meddyginiaethau gwahanol a dylent fod mewn sefyllfa i gynnig cyngor. ([darllen rhagor : mind.org \(Saesneg\)](#))

---

## [Ymwybyddiaeth Ofalgar](#) [\(Mindfulness\)](#)



Dull o ganolbwyntio eich sylw ar y funud honno, sy'n defnyddio technegau fel myfyrdod, anadlu ac yoga yw ymwybyddiaeth ofalgar. Mae'n ein helpu i ddod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau a'n teimladau er mwyn ein rhoi mewn gwell sefyllfa i'w rheoli, yn hytrach na chael ein llethu ganddynt. ([darllen rhagor : Ymwybyddiaeth Ofalgar](#))

---

## [Meddyginiaeth](#)



Gall meddyginiaeth gael ei ragnodi gan feddyg i drin gwahanol fathau o afiechydon iechyd meddwl neu i leihau symptomau. ([darllen rhagor : Meddyginiaeth](#))

- [Ymchwil yn dangos effeithiolrwydd tabledi gwrth-iselder \(22 Chwefror 2018\)](#)
- [Cyffuriau gwrth-iselder – galw am fwy o gefnogaeth \(23](#)



## Cyfnod mewn ysbyty

Mewn rhai achosion, gall feddygon proffesiynol benderfynu bod angen i chi dreulio cyfnod mewn ysbyty er mwyn sicrhau'r cyfle gorau am wellhad llawn. Bydd nifer o'r triniaethau uchod hefyd yn cael eu defnyddio tra y byddwch yn yr ysbyty. Tra bod cyfnod mewn ysbyty yn fuddiol iawn ac yn angenrheidiol mewn nifer o sefyllfaoedd, gall hefyd fod yn gyfnod ddigon anodd i nifer ohonom; cyfnod o addasu. Ac mae'r un peth yn wir am y cyfnod yn dilyn dychwelyd adref o'r ysbyty.

## Sut ydw i'n ymdopi ar ôl gadael yr ysbyty?

Mae [Mind Cymru](#) wedi mynd ati i lunio llyfryn newydd er defnydd unrhyw un sy'n gadael ysbyty ar ôl argyfwng iechyd meddwl.

Gellid lawrlwytho'r llyfryn [“Cynllunio ar gyfer gwella” yma](#).

---

---

- [Mathau o driniaethau siarad : Mind Cymru](#)
- [‘Types of therapy’ : Counselling Directory](#)