

Delio gydag iselder



Sefydliad **Iechyd** Meddwl

Delio gydag iselder

Bob blwyddyn, bydd un person mewn deg yn dioddef gan ryw fath o iselder.

Mae hynny oddeutu 10% o'r boblogaeth.

Mae iselder yn wahanol i deimlo'n drist neu'n isel. Mae pawb yn teimlo'n anhapus rhyw dro neu'i gilydd, fel arfer o ganlyniad i achos arbennig. Bydd person sy'n dioddef gydag iselder yn profi pryder, anobaith, negyddiaeth ac mae'r teimladau'n aros gyda nhw yn hytrach na mynd i ffwrdd.

Gall iselder ddigwydd i unrhyw un. Mae llawer o bobl lwyddiannus ac adnabyddus, sy'n ymddangos fel petai ganddynt bopeth yn brwydro yn erbyn y broblem. Mae iselder hefyd yn effeithio ar bobl o bob oed.

Bydd hanner y bobl ag iselder ond yn ei brofi unwaith, ond i'r hanner arall, bydd yn digwydd eto. Mae'r amser mae'n cymryd i rywun wella yn amrywio o 6 mis i flwyddyn neu fwy.

Mae byw gydag iselder yn anodd i'r sawl sy'n dioddef ac i'w teuluoedd, ffrindiau a chydweithwyr. Mae'n anodd gwybod a ydych yn isel a beth allwch ei wneud am y peth.

Mae'r llyfryn hwn yn anelu:

- i'ch helpu i gydnabod symptomau iselder,
- i roi gwybodaeth a chyingor am beth y gallwch ei wneud i geisio rheoli teimladau iselder,
- i helpu i benderfynu ar y dewisiadau gorau i ddelio gyda'ch iselder,
- i gynnig gwybodaeth i'r teulu a ffrindiau

Cynnwys

Arwyddion a symptomau iselder	1
Beth sy'n achosi iselder?	1
Mathau o iselder	2
Rheoli eich iselder	3
Cael Cymorth	5
Ynglŷn â meddyginiaeth	6
Therapiau siarad	7
Gwybodaeth bellach	8

Arwyddion a symptomau iselder

Y canlynol yw symptomau mwyaf cyffredin iselder. Os byddwch yn profi pedwar neu fwy o'r symptomau a restrwyd isod y rhan fwyaf o'r dydd, pob dydd am fwy na phythefnos, dylech ofyn am gymorth gan eich meddyg teulu.

- Blinder a diffyg egni
- Tristwch nad yw'n diflannu
- Colli hunanhyder a hunan barch
- Anhawster canolbwyntio
- Methu mwynhau pethau sy'n dod â phleser neu ddiddordeb
- Teimlo'n bryderus trwy'r adeg
- Osgoi pobl eraill, hyd yn oed eich ffrindiau agosaf weithiau
- Teimlo'n dda i ddim
- Problemau cysgu – anhawster mynd i gysgu neu'n deffro llawer cynt na'r arfer
- Teimladau cryf o euogrwydd neu'n ddiwerth
- Ei chael hi'n anodd canolbwyntio yn y gwaith/coleg/ysgol
- Diffyg chwant bwyd
- Diffyg ysfa rywiol/neu broblemau rhywiol
- Poenau corfforol
- Meddwl am hunanladdiad a marwolaeth
- Hunan niwed

Beth sy'n achosi iselder?

Gall iselder ddigwydd yn gyflym o ganlyniad i salwch corfforol, profiadau plentyndod, diweithdra, galar, problemau teuluol neu ddigwyddiadau eraill sy'n newid bywyd. Weithiau, ni fydd yna reswm clir dros eich iselder, ond beth bynnag yw'r achos gwreiddiol, mae canfod y pethau sy'n effeithio ar sut rydych yn teimlo a'r pethau sy'n debyg o wneud i chi deimlo'n isel yn gam cyntaf pwysig.



Mathau o iselder

Mae yna sawl math o iselder, rhai a restrir isod.

Iselder ysgafn

Mae iselder yn cael ei ddisgrifio'n ysgafn pan mae ganddo effaith negyddol ond cyfyngedig ar ein bywyd bob dydd, er enghraifft, efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio yn y gwaith neu ysgogi eich hun i wneud pethau fydddech yn arfer eu mwynhau. Mae'n cael ei ddisgrifio'n fwy difrifol pan mae'n cael effaith mawr ar eich bywyd bob dydd, fel methu gweithio neu ofalu am eich hun, neu angen mynd i'r ysbyty.

Iselder mawr

Mae iselder mawr yn amharu ar allu unigolyn i ymdopi gyda'i fywyd bob dydd; gyda bwyta, cysgu, a llawer o weithgareddau bob dydd eraill. Bydd rhai pobl ond yn profi un cyfnod ond mae sawl cyfnod yn ystod bywyd yn fwy cyffredin. Mae cydnabod arwyddion sy'n dangos cyfnod yn ddefnyddiol iawn gan ei fod yn golygu y gall y person ofyn am gymorth yn gynt. Weithiau, ni fydd yna achos amlwg.

Iselder bipolar (Manig)

Gall yr hwyliau ansad sy'n diffinio iselder bipolar fod yn ddifrifol. Mae'r rhain yn amrywio rhwng uchel – ble mae'r unigolyn yn teimlo'n hynod galonnog; i isel – ble gall brofi anobaith a syrthni. Weithiau, bydd yna symptomau difrifol hefyd ble na all yr unigolyn wneud synnwyr o'r byd a gwneud pethau sy'n od neu'n afresymol. Mae iselder bipolar yn salwch tymor hir.

Iselder ôl-eni

Mae llawer o famau newydd yn profi beth a elwir weithiau'n "felan ar ôl rhoi genedigaeth" ychydig ddyddiau ar ôl genedigaeth. Ond nid yw'r teimladau pryder a diffyg hyder hyn yn debyg o barhau mwy nag ychydig wythnosau. Mae iselder ôl-eni yn fwy dwys ac yn parhau'n hirach. Gall adael mamau newydd yn teimlo'n annigonol, a methu ymdopi. Gallant gael problemau cysgu, ymosodiadau panig neu ofn marw. Gallant brofi teimladau negyddol tuag at eu plentyn hefyd. **Mae'n effeithio ar un mewn deg mam ac fel arfer yn dechrau bythefnos i dair wythnos ar ôl yr enedigaeth.**

Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD)

Cysylltir y math yma o iselder â dechrau'r gaeaf a gall barhau tan y gwanwyn pan fydd dyddiau hirach yn dod â mwy o oleuni. Pan mae'n ysgafn, gelwir yn "felan y gaeaf" weithiau. Gall SAD wneud i'r dioddefwr deimlo'n bryderus, o dan straen ac yn isel. Gall amharu ar hwyliau a phatrymau cysgu a bwyta.

Rheoli iselder

Gall iselder wneud i chi deimlo'n ddiwerth yn aml. Bydd cymryd camau i wneud i chi deimlo o dan reolaeth yn cael effaith positif, pa un a yw mynd i weld y meddyg teulu am driniaeth, ymuno â'r gampfa leol, neu wneud rhywbeth mae gennych ddiddordeb ynddo neu'n dda ynddo. Os nad ydych yn teimlo fel dechrau rhywbeth newydd neu ymuno â grŵp lleol ar ben eich hun, gofynnwch i ffrind a fyddai'n ymuno â chi.

Mae yna lawer o bethau y gallwch ei wneud i helpu i reoli eich symptomau eich hun ac mae yna amrywiaeth eang o driniaethau, meddygol a difeddygol ar gael trwy'r meddyg teulu. Dylai'r adrannau isod eich helpu i weithio allan beth y gallech ei wneud eich hun a pha wybodaeth neu gefnogaeth y dymunwch ofyn amdani gan eich meddyg teulu.

Sut ydych chi'n gweld eich hun

Bydd y modd rydych yn meddwl am eich hun yn effeithio ar eich ffrâm meddwl a theimladau iselder. Mae'n gyffredin teimlo'n ddiwerth neu'n euog pan fyddwch yn isel. Ceisiwch fod yn ymwybodol o unrhyw feddyliau negyddol sydd gennych am eich hun a sut y gallent effeithio ar sut ydych yn gweld eich hun a sut rydych yn teimlo. Os gallwch, ceisiwch feddwl pa mor realistig yw'r meddyliau hyn a sut y byddech yn eu newid i rywbeth positif. Gallwch siarad gyda'r feddygfa ynglŷn â gwasanaeth cynghori.

Rhwydweithiau cymdeithasol

Os byddwch yn teimlo'n isel gall fod yn anodd bod yn gymdeithasol. Gall teimlo'n unig wneud i chi deimlo'n waeth, felly mae'n bwysig cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu. Bydd cael pobl o'ch cwmpas neu ymwneud â grwpiau helpu i leihau teimladau ynysig.

Os nad oes gennych lawer o rwydweithiau cymdeithasol, gallech geisio cael gwybodaeth am grwpiau cymuned lleol neu gynlluniau bod yn gyfaill trwy gysylltu â'r llyfrgell leol neu siarad â'r feddygfa.

Pryderon am waith, arian neu sefyllfa gyfreithiol

Mae sicrhau na fyddwch yn teimlo wedi'ch gorfoleddu gan gyfrifoldebau gwaith yn bwysig gan ei fod yn rhoi synnwyr rheolaeth i chi. Mae'n bwysig gwneud amser i chi eich hun fel bod gennych amser i wneud pethau y dymunwch wneud neu dreulio amser gyda ffrindiau a theulu. Os byddwch yn ei chael hi'n anodd ymdopi gyda phwysau gwaith a bod gennych fynediad i'r adran iechyd galwedigaethol, gallwch siarad gyda nhw ynglŷn â sut rydych yn teimlo. Mae'n bosibl y byddant yn gallu'ch helpu i adolygu eich ymrwymïadau gwaith neu ddelio gyda materion penodol sy'n effeithio ar eich gwaith.

Os byddwch yn cael anawsterau ariannol, siaradwch gyda'r **Ganolfan Cyngor ar Bopeth** ynglŷn â sut y gallwch gael cymorth ariannol. Mae manylion y ganolfan leol yn y llyfr ffôn neu ar lein yn www.citizenadvice.org.uk

Mae'r **Llinell Gymorth Genedlaethol** ar **0808 808 4000** yn cynnig cyngor cyfrinachol ac annibynnol i bobl gyda phroblemau dyledion. Os ydych yn ddi-waith neu eisiau newid swydd, gall y ganolfan waith leol www.jobcentreplus.gov.uk gynnig cefnogaeth i ddod o hyd i waith.

Gall y Ganolfan Cyngor ar Bopeth a'r adran gwasanaethau cymdeithasol lleol hefyd helpu gan roi cyngor am fudd-daliadau os ydych yn ddi-waith neu efallai'n methu gweithio oherwydd iselder. Ond, ble mae hynny'n bosibl, dylech geisio parhau i weithio gan fod pobl gydag iselder yn teimlo bod hyn yn ddefnyddiol iawn yn aml. Gall gweld cydweithwyr eraill, patrwm i'r diwrnod, a synnwyr cyflawni i gwblhau darn o waith i gyd fod yn fuddiol.

Perthnasoedd agos

Gall profi problemau gyda pherthnasoedd personol agos gael effaith mawr ar sut rydych yn teimlo am eich hun a'r byd. Os byddwch yn ei chael hi'n anodd ymdopi gyda pherthynas anodd neu os bydd eich iselder yn achosi problemau yn eich perthynas, gallwch gysylltu â **Relate** yn www.relate.org.uk neu **0845 456 1310** (mae'r grŵp cymorth priodasol hwn hefyd yn helpu cyplau dibriod) neu gallwch siarad â'r meddyg teulu neu nyrs y feddygfa ynglŷn â chael cefnogaeth a chymorth trwy gyngor perthynas arall.

Ymarfer corff

Mae yna dystiolaeth dda y gall ymarfer wella eich hwyliau gan y gall dynnu eich meddwl oddi ar eich iselder yn ogystal â symbylu rhyddhau endorffins yn yr ymennydd. Mae endorffins yn gemegau sy'n gwneud i chi deimlo'n hapusach.

Os bydd gennych iselder ysgafn neu gymedrol, mae'n bosibl y bydd y meddyg teulu yn argymhell cynllun atgyfeirio i ymarfer. Yn ddelfrydol, dylech anelu at 50 munud o ymarfer 3-5 gwaith yr wythnos. Gallwch dorri'r amser i lawr i gyfnodau fel y gallwch eu rheoli o fewn eich bywyd bob dydd.

Os byddwch angen cymorth am y math o ymarfer y dylech ei wneud a sut y gall helpu eich iselder, gallwch siarad gyda'r meddyg teulu neu nyrs y feddygfa.

Diet

Mae rhai astudiaethau wedi awgrymu cyswllt rhwng beth rydych yn ei fwyta ac iselder, ond nid oes yna ddigon o dystiolaeth i ddweud a yw'n gwneud gwahaniaeth pendant. Un awgrym yw bod bwydydd sy'n llawn asidau brasterog hanfodol mewn pysgod olewog, fel eog, yn helpu i ryddhau rhai symptomau iselder. Pa un a oes yna gyswllt uniongyrchol neu ddim, bydd bwyta'n iach yn eich helpu i deimlo'n well yn gyffredinol a rhoi mwy o egni i chi, yn arbennig os byddwch yn ymarfer hefyd.

Osgowch ormod o alcohol a chyffuriau

Mae alcohol yn gweithredu fel iselydd ar yr ymennydd ac os byddwch yn yfed gormod neu'n rhy aml, rydych yn fwy tebyg o ddiodef gan iselder. Os ydych eisoes yn diodef gan iselder, gall yfed alcohol wneud i chi deimlo'n waeth yn hytrach na'n well. Gyda chymaint o gylch cythreulig mae'n well yfed yn gymharol, os o gwbl. Dylid osgoi cyffuriau hamdden hefyd.

Rheoli pryder

Mae tua hanner o'r bobl sy'n diodef gan iselder hefyd yn profi pryder. Gall cymryd camau i reoli eich pryder helpu i roi'r bwlch meddwl i ddechrau delio gyda'ch iselder. Bydd siarad am y pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n bryderus, yn ogystal â bwyta'n iach ac ymarfer yn eich helpu i reoli pryder. Mae rhai pobl, yn arbennig y rhai ag iselder ysgafn, yn teimlo bod technegau ymlacio fel tyllino a ioga yn eu helpu i deimlo'n llai pryderus.

Meddyginiaeth amgen

Mae yna rywffaint o dystiolaeth y gall St John's Wort helpu gydag iselder ysgafn i gymedrol. Fodd bynnag, mae'r cyffur hwn yn rhyngweithio gyda sylweddau eraill felly byddwch angen cyngor gan fferylllydd neu weithiwr proffesiynol iechyd arall cyn ei gymryd.

Derbyn cymorth

Fel arfer, y cam cyntaf i gael triniaeth fydd ymweld â'r feddygfa. Byddant yn gofyn nifer o gwestiynau ynglŷn â sut mae'r iselder yn effeithio arnoch yn feddyliol ac yn gorfforol.

Gall yr apwyntiad cyntaf deimlo'n anodd, felly mae'n bosibl y byddai'n ddefnyddiol cofnodi'r profiadau cyn yr apwyntiad. Cofnodwch unrhyw gwestiynau neu bryderon sydd gennych. Mae rhai pobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol mynd â ffrind neu aelod o'r teulu.

Mae'n bwysig i chi a'ch meddyg fod yn hapus gyda phenderfyniadau am eich triniaeth. Bydd bod mor agored â phosibl am eich symptomau a sut y gallant eich helpu fod o gymorth mawr. Mae'n bosibl y bydd y meddyg teulu yn awgrymu eich bod yn gweld arbenigyydd fel nyrs iechyd meddwl, seiciatrydd neu seicolegydd.

Ar gyfer iselder ysgafn, ni argymhellir meddyginiaeth gan y gall y risgiau fod yn drech na'r manteision. Mae gan y meddyg teulu ganllawiau i drin iselder ac mae'r rhain yn argymhell aros i weld a fydd yr iselder yn diflannu. Gall defnyddio rhai o'r syniadau hunangymorth y soniwyd amdanynt uchod helpu a gall y feddygfa gynnig cefnogaeth i chi.

Gall therapiau siarad fel Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT) weithio'n dda ar gyfer iselder ond maent yn brin mewn rhai ardaloedd ac mae'n bosibl y byddwch yn gorfod aros i weld rhywun ar y GIG. Gallwch dalu i weld rhywun yn breifat ac mae'n bosibl y gall y meddyg teulu argymhell rhywun (gweler **Therapiau Siarad** ar y dudalen ddilynol).

Ar gyfer **iselder mwy difrifol** mae'n debyg y bydd eich meddyg teulu yn argymhell gwrthiseilyddion. Mae gwrthiseilyddion yn gweithio, ond mae yna sgil-efeithiau. Bydd cyfuniad o therapiau siarad a gwrthiseilyddion yn aml yn fwy effeithiol i iselder difrifol.

Meddyginiaeth

Nid meddyginiaeth fydd y dewis cyntaf bob tro, yn arbennig os bydd yr iselder yn ysgafn. Mae yna nifer o feddyginiaethau ar gael sy'n gweithio mewn ffyrdd gwahanol a rhagnodir yn dibynnu ar y math a difrifoldeb eich iselder.

Os na fydd un feddyginiaeth yn gweithio, gellir rhagnodi rhywbeth arall i chi, fodd bynnag, **mae'n cymryd ychydig wythnosau cyn i'r feddyginiaeth ddechrau gweithio** felly bydd y meddyg teulu'n dymuno sicrhau eich bod yn caniatáu digon o amser i weld a fydd yn effeithiol.

Mae'n bwysig eich bod yn cymryd y feddyginiaeth am y cyfnod a argymhellwyd gan eich meddyg teulu oherwydd gall dod oddi ar y feddyginiaeth yn rhy fuan (hyd yn oed os byddwch yn teimlo'n well) arwain at yr iselder yn dychwelyd. Fel arweiniad bras, fel arfer byddwch yn gorfod aros ar driniaeth am o leiaf chwech i naw mis ac mewn llawer o achosion gall hyn fod yn hirach. Byddwch angen **gweithio gyda'r meddyg teulu pan fyddwch yn dod oddi ar y feddyginiaeth** gan y gall fod yn niweidiol os gwneir hyn yn rhy gyflym.

Mae yna nifer o wahanol fathau o wrthiseilyddion ar gael. Defnyddir rhai ar gyfer mathau arbennig o symptomau ac mae eraill yn fwy newydd nag eraill. Gall y meddyg teulu egluro pan un y credir fyddai orau i chi a pham. **Cofiwch, os byddwch yn cael unrhyw broblemau'n cymryd eich meddyginiaeth neu os bydd gennych unrhyw bryderon, gallwch siarad â'r meddyg teulu.**

Therapiau siarad

Mae therapïau siarad yn gweithio trwy archwilio beth sy'n achosi eich iselder. Gallant helpu i weithio allan beth sydd wedi'i achosi yn y lle cyntaf, beth sy'n gwneud i chi barhau i deimlo'n isel a ffyrdd o wella pethau. Mae yna dystiolaeth bod rhai therapïau siarad yn gweithio. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd yna restr aros i weld rhywun ar y GIG. Gall y meddyg teulu eich cynghori.

Cynghori

Mae cynghori yn rhoi cyfle i bobl siarad trwy bethau bob dydd a all fod yn sail i iselder, yn hytrach na cheisio delio gyda phroblemau mwy dwfn. Gall y cynghorydd gynnig cyngor ymarferol ar broblemau weithiau.

Therapi Gwybyddol

Mae Therapi Gwybyddol (a elwir yn Therapi Ymddygiad Gwybyddol neu CBT weithiau) yn delio gyda'r hyn sy'n achosi iselder. Mae'n herio'r math o ymddygiad a meddyliau sy'n achosi problemau i chi.

Seicotherapiau

Nid yw'r therapïau hyn ar gael ar y GIG bob amser. Yn aml, mae'r therapi yn fwy aml a dwys na chynghori. Yn aml, mae'n edrych ar sut mae profiad y gorffennol yn effeithio ar eich bywyd nawr, felly gall gynnwys edrych i mewn i brofiadau blaenorol a phrif berthnasoedd. Mae therapi rhyngbersonol yn canolbwyntio ar sut rydych yn cysylltu ac yn ymddwyn tuag at eraill. Mae'n eich helpu i ddatblygu gwell hunan ddelwedd a chyfathrebu'n fwy effeithiol gydag eraill.

Mae therapïau siarad eraill a ddefnyddir i drin iselder yn cynnwys: therapi grŵp; therapi teulu, bibliotherapi, therapi cerdd a chelf.

I gael mwy o wybodaeth ar y dystiolaeth ymchwil orau am y triniaethau ar gyfer iselder, ewch i wefan Cylchgrawn Triniaethau Gorau Meddygol Prydeinig yn www.besttreatments.co.uk



Gwybodaeth bellach

Cymdeithas Salwch Ôl-eni

020 7386 0868 www.apni.org.uk

145 Ffordd Dawes, Fulham, Llundain
SW6 7EB

Llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth i famau sy'n dioddef gan salwch ôl-eni neu i ffrindiau neu deulu sy'n bryderus am rywun.

MDF Y Sefydliad Bipolar

08456 340 540 www.mdf.org.uk

Castle Works, 21 Ffordd St Siôr,
Llundain SE1 6ES

Helpu pobl sydd wedi eu heffeithio gan iselder bipolar.

Sefydliad Iechyd Meddwl

020 7803 1100

www.mentalhealth.org.uk

Agored 10am tan 5pm Llundain – Gwener
Sefydlwyd ym 1949, mae'r Sefydliad
Iechyd Meddwl yn defnyddio ymchwil a
phrojectau ymarferol i helpu pobl oroesi,
adfer ac atal problemau iechyd meddwl.
Cynnig gwybodaeth a deunydd am ddim
ar amrywiaeth o faterion iechyd meddwl
ar gyfer cynulleidfa polisi, proffesiynol a
chyhoeddus.

Llinell Mind Info

08457 660 163 (graddfa leol)

Agored 9.15am tan 5.15pm Llundain – Gwen,
Cynnig cyngor a chefnogaeth i
ddefnyddwyr gwasanaeth; rhwydwaith o
gymdeithasau lleol yng Nghymru a
Lloegr y gall pobl droi atynt am gymorth
(manylion mewn cyfeirlyfrau a
llyfrgelloedd lleol)

Galw Iechyd Cymru

Cymru a Lloegr – 0845 46 47

www.nhsdirect.nhs.uk

Yr Alban – 0845 4 24 24 24

www.nhs24.com

Rethink

020 8974 6814 e-bost:

advice@rethink.org

Agored 10am – 3pm, Llundain – Gwener
Gwybodaeth, eiriolaeth a rhwydwaith o
grwpiau a gwasanaethau cymuned lleol i
bobl â salwch meddwl difrifol a'u
gofalwyr.

Samariaid

08457 90 90 90 (graddfa leol), 24
awr y dydd

Ebost: jo@samaritans.org

We: www.samaritans.org

Llinell gymorth 24 awr i'r sawl sy'n
teimlo'n ofidus, neu hunanladdiad, neu
i'r sawl sy'n bryderus am rywun.

Saneline

0845 767 8000 (graddfa leol)

Llinellau'n agored 1pm – 11.00pm bob
dydd

Cynnig cefnogaeth i ofalwyr yn bennaf
ond hefyd defnyddwyr gwasanaeth
mewn sefyllfaoedd argyfwng; gallu
cynnig gwybodaeth ar wasanaethau
lleol, dewis o driniaeth ayyb.

Cymdeithas Anhwylder Affeithiol Tymhorol www.sada.org.uk

Blwch Post 989, Steyning, BN44 3HG
Mudiad gwirfoddol ac elusen gofrestredig
sy'n hysbysu'r cyhoedd a gweithwyr
proffesiynol iechyd am SAD a chefnogi a
chynghori defnyddwyr y salwch.

Young Minds

Gwasanaeth Gwybodaeth i Rieni
0800 018 2138

www.youngminds.org.uk

Llundain 10am – 1pm, Mawrth 1-4pm,
Mercher 1-4pm a 6-8pm, Iau 1-4pm,
Gwener 10am-1pm

Cynnig gwybodaeth a chynghori i unrhyw
un sy'n ymwneud ag iechyd meddwl
plant a phobl ifanc

Mae'r llyfryn hwn yn anelu i:

- helpu i gydnabod symptomau iselder
- roi gwybodaeth a chyngror am beth y gallwch ei wneud i geisio rheoli teimladau iselder
- eich helpu i benderfynu ar y ffordd orau i ddelio gydag iselder
- gynnig gwybodaeth i deulu a ffrindiau

Os oedd y cyhoeddiad hwn yn ddefnyddiol ac os hoffech gyflwyno rhodd i'r Sefydliad Iechyd Meddwl, gallwch gysylltu â ni ar 020 7803 1121 neu ewch i www.mentalhealth.org.uk/get-involved

Er mwyn archebu copïau ychwanegol o'r llyfryn hwn, gallwch gysylltu â'r llinell archebu cyhoeddiadau ar 020 7803 1101 neu e-bost at mhf@mhf.org.uk

I gael gwybodaeth bellach am iechyd meddwl, ewch i: www.mentalhealth.org.uk

Sefydliad Iechyd Meddwl
Sea Containers House
20 Upper Ground
Llundain SE1 9QB
020 7803 1100

Swyddfa'r Alban
Merchants House
30 George Square
Glasgow G2 1EG
0141 572 0125

Cyhoeddwyd y llyfryn hwn yn wreiddiol gan Bartneriaethau Datblygu Cleifion yn 2006.