



# Siarad am iechyd meddwl



**Ymwneud yn Fwy -  
canllaw ar gyfer pobl  
ifanc i iechyd a llesiant**



@plantyngnghymru

[www.plantyngnghymru.org.uk](http://www.plantyngnghymru.org.uk)

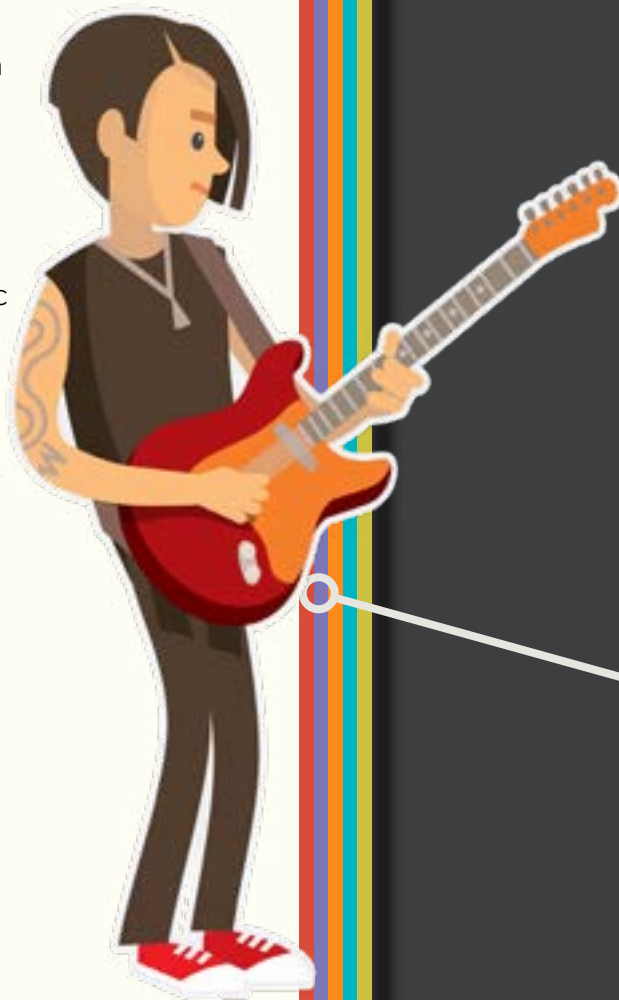


## Siarad am iechyd meddwl

Mae iechyd meddwl yn fater pwysig i bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal. Mae iechyd meddwl gwael yn gallu cael effaith fawr ar eich hyder. Mae'n gallu gwneud eich addysg, eich perthynas â'ch ffrindiau a'ch gallu i ymdopi â gwahanol sefyllfaoedd yn fwy anodd. Mae hefyd yn gallu cael effaith fawr ar sut rydych chi'n teimlo, beth rydych chi'n ei fwya, faint rydych chi'n symud a'ch iechyd yn gyffredinol.

Yn y canllaw yma fe fyddwch chi'n dysgu am wahanol faterion yr oedd pobl ifanc yn teimlo'u bod nhw eisiau gwybod mwy amdany'n nhw ym maes iechyd meddwl, ac am sut i gael cymorth os oes angen hynny.

**Un o'r pethau mwyaf y siaradodd y bobl ifanc amdano oedd y stigma ynglŷn ag iechyd meddwl a sut y mae'n gallu bod yn anodd siarad am rai o'r materion yma.**



Er enghraifft, pe baech chi wedi troi'ch troed ac angen defnyddio baglau nes eich bod chi'n gallu cerdded ar y ddwy droed eto, fe fyddech chi'n mynd at y meddyg, yn cael help, yn gorffwys ac yn gwella. Ond yn achos iechyd meddwl, mae'n gallu bod yn fwy anodd gweld beth sydd o'i le ac mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd esbonio sut maen nhw'n teimlo.

Mae'n bwysig cofio bod iechyd meddwl yn union fel iechyd corfforol ac weithiau mae angen cymorth ar bobl i ddal ati. Mae siarad am sut rydych chi'n teimlo a chael cymorth pan fo'i angen yn golygu y gallwch chi wella'n gynt a mynd yn ôl i wneud yr holl bethau rydych chi'n eu mwynhau mewn bywyd.

Mae **Erthygl 12** dan CCUHP yn datgan bod gennoch chi'r hawl i ddweud eich dweud ac i gael rhywun i wrando arnoch chi.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn dweud bod gennoch chi'r hawl i ofal a chymorth os oes angen hynny arnoch chi. Fe allwch chi weld mwy am eich hawliau ac am y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn y canllaw Hawliau, iechyd a llesiant plant.



# Straen

Straen ydy'r teimlad rydych chi'n ei gael pan rydych chi'n cael trafferth ymdopi â phethau. Efallai fod gennoch chi ormod i'w wneud neu'ch bod chi'n ceisio delio â sefyllfa sydd y tu hwnt i'ch rheolaeth chi. Dydy straen ddim yn gyflwr meddygol ac mae'n deimlad normal i bawb ar adegau.

Yn wir, mae ychydig o straen yn gallu'ch helpu chi i ganolbwyntio ac i fynd ati i wneud rhywbeth. Efallai fod arholiadau, pwysau teuluol, bwlio, cael eich labelu a llawer o resymau eraill yn achosi ichi deimlo straen. Mae'n mynd yn fwy anodd pan rydych chi'n teimlo dan straen llawer o'r amser gan ei fod yn gallu achosi ichi golli cwsg, teimlo'n sâl neu boeni am bethau.

**Pan rydych chi'n teimlo dan straen trwy'r amser mae'n gallu arwain at orbryder.**



# Gorbryder

## Beth ydy hyn?

Bydd tua un o bob chwe pherson ifanc yn teimlo'n orbryderus ar ryw adeg yn eu bywydau. Mae pwl sydyn o ofn neu deimladau llawn panig yn ffyrdd o ddisgrifio hyn yn aml. Mae poeni am bethau'n normal, yn enwedig os oes rhywbeth fel arholiad mawr ar y gorwel neu os oes yn rhaid ichi siarad yn gyhoeddus. Mae'r teimlad yma o boeni fel arfer yn diflannu ar ôl i'r peth oedd yn eich poeni chi fod drosodd.

Gorbryder ydy pan fydd y teimlad yna o ofn, gofid a phanig yn aros ac mae'n gallu bod yn anodd dod yn dawel eich meddwl a theimlo'n ddiogel.

**'Dwi'n meddwl achos mod i mewn gofal, fy mod i weithiau'n cael fy labelu fel 'plentyn mewn gofal' ac maehynna'n gallug wneud ichi deimlo'n ddrwg neu'n isel; dwi'n meddwl bod iechyd meddwl yn gallu bod yn waeth i ni weithiau'**

Person ifanc 18 oed sydd â phrofiad o ofal.

## Arwyddion a Symptomau:

Teimladau o banig, ofn a nerfusrwydd, trafferthion cysgu, poeni trwy'r adeg, ceg sych, poen bol, trafferthion bwyta, methu ag eistedd yn llonydd neu deimlo'n dawel eich meddwl, teimlo'n benysgafn, yn flin ac yn ddiamynedd.

Teimladau eithafol o banig ydy pyliau panig. Fel rheol, maen nhw'n para am ryw 5 i 20 munud ac maen nhw'n gallu cynnwys teimlo'r galon yn rasio, teimlo'n benysgafn, teimlo'n sâl, chwysu, crynu a methu ag anadlu.

Mae pyliau panig yn gallu bod yn ddychrynlyd iawn ond fel rheol mae'r teimlad yn mynd heibio a'ch corff yn dod yn ôl ato'i hun. Ond maen nhw'n gallu'ch gadael chi'n teimlo'n ofnus ac yn flinedig ac yn poeni eu bod nhw'n mynd i ddigwydd eto.



## Pethau bach y galla'i eu gwneud:

- **Stopio a meddwl** - beth sy'n eich gwneud chi'n orbryderus? Ceisiwch ysgrifennu pethau ar bapur i sylwi os ydych chi'n teimlo'n fwy pryderus ar adegau penodol neu mewn sefyllfaoedd penodol
- **Ymarfer corff/Chwaraeon** - mae ymarfer corff yn gallu bod yn help mawr i dawelu'ch meddwl chi pan mae'ch meddwl chi'n rasio'n wyllt
- **Ymlacio** - cymerwch amser i gael eich cefn atoch chi trwy orffwys, darllen, cael bath neu wrando ar gerddoriaeth sy'n eich ymlacio
- **Ymwybyddiaeth ofalgar** - Mae rhoi mwy o sylw i'r eiliad yma, i'ch meddyliau a'ch teimladau chi'ch hun, ac i'r byd o'ch cwmpas yn gallu gwella'ch llesiant. 'Ymwybyddiaeth ofalgar' ydy enw rhai pobl ar y math yma o feddwl. Fe allwch chi ddarllen mwy am Ymwybyddiaeth ofalgar ar wefan [Mindfulness NHS](#).



# Iselder ysbryd

## Beth ydy hyn?

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn teimlo'n isel neu'n drist ar adegau am bethau sy'n digwydd yn eu bywydau. Iselder ysbryd ydy hi pan rydych chi'n teimlo'n drist trwy'r amser ac yn ei chael hi'n anodd cael gwared o'r teimlad a mwynhau bywyd. Mae'n gallu gwneud mynd i'r ysgol neu gymdeithasu gyda ffrindiau'n anodd gan nad oes gennoch chi egni i wneud unrhyw beth neu i fynd i unrhyw le. Mae'n gallu bod yn anodd siarad amdano, yn enwedig os ydy hyn yn gwneud ichi deimlo'n ofidus.

## Arwyddion a Symptomau:

Teimlo'n drist neu'n ofidus, ddim yn gallu mwynhau gwneud pethau neu weld ffrindiau, dim egni i wneud unrhyw beth, ddim yn gallu bwyta llawer neu'n gorfwyta, yn cael trafferth cysgu neu angen cysgu trwy'r amser, yn teimlo fel wylo, yn teimlo does yna ddim gobaith yn y dyfodol.



## Pethau bach y galla' i eu gwneud:

- **Cymdeithasu** - mae gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau gyda ffrindiau'n gallu helpu'n fawr
- **Bwyta'n iach** - mae bwyta'n iach yn arbennig o dda i'ch hwyliau chi
- **Ymarfer corff/Chwaraeon** - mae ymarfer corff yn gallu helpu i roi mwy o egni ichi.



# Delwedd y corff

'Dwi'n teimlo bod yna lawer o stereoteipiau negyddol o sut olwg ddylai fod ar bobl. A llawer o bwysau gan gyfoedion i ffitio mewn sy'n gallu gwneud ichi deimlo dydych chi ddim yn ddigon da. Mae yna rai pobl ifanc sydd ddim yn hyderus am sut olwg sydd arnyn nhw.'

Person ifanc 17 oed sydd â phrofiad o ofal.

Mae beth rydych chi'n ei feddwl a sut rydych chi'n teimlo am eich corff yn gallu cael effaith ar lefelau'ch llesiant, eich hyder a'ch hapusrwydd. Mae yna lawer o bwysau'n gallu bod ar bobl ifanc i wisgo'r dillad iawn, i fod o faint arbennig ac i edrych fel pawb arall. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn gallu cael effaith ar y delweddau nodweddiadol y mae pobl ifanc yn eu gweld pob dydd. Mae sut rydych chi'n teimlo am eich corff yn gallu cael effaith ar eich llesiant a'ch hunan-barch, ond mae'n gallu cael effaith ar eich iechyd corfforol hefyd.

# Hunan-niweidio

## Beth ydy hyn?

Hunan-niweidio ydy unrhyw ymddygiad sy'n cael ei wneud i frifo'ch hun yn fwriadol gan gynnwys torri, cymryd gorddos neu lyncu pethau. Mae yna lawer o resymau gwahanol dros ei wneud ac mae rhai pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd esbonio pam eu bod nhw'n hunan-niweidio.

Mae hunan-niweidio'n ffordd o ddelio â theimlo wedi'ch brifo, tristwch neu ddicter ond mae hefyd yn gallu bod yn ffordd o ddangos gofid neu anhapusrwydd. Mae hunan-niweidio'n gallu bod yn ymddygiad byr-dymor y mae gwahanol fathau o straen yn ei achosi, ond mae'n gallu bod yn fater sy'n para am gyfnod hirach hefyd.



## Pethau bach y galla' i eu gwneud:

- Siarad â rhywun sy'n gefnogol ac a fydd yn gwrando ar sut rydych chi'n teimlo
- Ceisio mynegi'ch teimladau mewn ffordd sy'n gwneud llai o niwed – fe allech chi ysgrifennu'ch teimladau ar bapur ac yna'i rwygo'n ddarnau.

## Pwysigrwydd cwsg

Mae cael noson dda o gwsg yn bwysig er mwyn cadw'n iach a theimlo'n dda. Mae cysgu'n dda'n rhoi'r egni sydd ei angen arnoch chi ac yn rhoi hwb i'ch system imiwnedd fel eich bod chi'n gallu cadw salwch draw. Mae hefyd yn helpu'ch ymennydd chi i ddod ato'i hun ac i wneud synnwyr o'ch diwrnod, gan storio atgofion a chreu syniadau newydd. Os ydych chi'n teimlo dan straen, efallai eich bod chi'n ei chael hi'n anodd cysgu, sy'n gallu'ch gadael chi'n teimlo dan fwy o straen.



## Gair i gall ynglŷn â chael noson well o gwsg:

- Ceisiwch osgoi cael caffein mewn pethau fel coffi, diodydd egni a siocled cyn gwely
- Rhowch amser i chi'ch hun heb eich ffôn neu'ch cyfrifiadur cyn mynd i'r gwely fel eich bod chi'n gallu ymlacio
- Ceisiwch osgoi cael pryd trwm neu wneud ymarfer corff sy'n arbennig o egni'ol cyn cysgu.



# Camau ymlaen

Mae'n hynod bwysig gwybod ei bod hi'n iawn siarad am unrhyw un o'r materion yma ac i gael cymorth os ydych chi'n teimlo mai dyma'r peth iawn i chi. Os, ar ôl darllen y canllaw yma, rydych chi'n teimlo'ch bod chi eisiau gwneud rhywbeth a gwybod mwy, dyma rai opsiynau ichi:

- Fe allwch chi siarad ag aelod o'ch teulu, eich gofalwr maeth neu ffrind a fydd yn gwrando arnoch chi ac yn eich cefnogi
- Mae yna lawer o wybodaeth i'ch helpu chi ar-lein, gan gynnwys **Young Minds** sydd â llawer o wybodaeth ddibynadwy am iechyd meddwl
- Fe allwch chi drafod sut rydych chi'n teimlo ag eiriolwr a fyddai'n gallu rhannu'r wybodaeth â'ch gweithiwr cymdeithasol neu Swyddog Adolygu Annibynnol os ydych chi eisiau i hynny ddigwydd
- Fe allwch chi siarad â rhywun ar-lein oddi ar y rhestr yn yr hyb cymorth iechyd ar ddiwedd y canllaw Hawliau, iechyd a llesiant plant
- Fe allwch chi drefnu apwyntiad â'ch meddyg i siarad am sut rydych chi'n teimlo
- Fe allwch chi hefyd siarad â'ch nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal neu'ch nyrs ysgol a fydd yn gallu rhoi cyngor a gwybodaeth ichi.



# Fy nymuniadau a'm teimladau

Efallai y byddwch chi eisiau ysgrifennu'ch meddyliau, eich dymuniadau a'ch teimladau ar bapur ar ôl darllen y canllaw yma, a'u rhannu nhw â'ch gweithiwr cymdeithasol, eiriolwr, nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal neu feddyg.

A large white rectangular area for writing, framed by a yellow border. In the top right corner, there is a yellow diamond-shaped icon containing a simple smiley face.