

Cwrs Uwch - Uned Gyfoes

Iechyd Meddwl a Lles

Geirfa

brech yr ieir	<i>chicken pox</i>	anhydraddoldeb(au)	<i>inequality (inequalities)</i>
		amgylchiad(au)	<i>circumstance(s)</i>
		anhawster (anawsterau)	<i>difficulty (difficulties)</i>
		anhwylder(au)	<i>illness(es)</i>
		awgrym(iadau)	<i>suggestion(s)</i>
		cyfyngiad(au)	<i>restriction(s)</i>
		hunan-barch	<i>self-esteem/ self-respect</i>
		lles	<i>welfare</i>
		meddwl (meddyliau)	<i>mind(s)/thought(s)</i>
		pryder(on)	<i>worry (worries)</i>
		straen(iau)	<i>stress(es)</i>
		ymddygiad(au)	<i>behaviour(s)</i>
		ymennydd(au)	<i>brain(s)</i>
amharu ar	<i>to disrupt</i>	gofidus	<i>worried/distressed</i>
cydnabod	<i>to acknowledge</i>	sylwgar	<i>observant</i>
cymharu	<i>to compare</i>		
goresgyn	<i>to overcome</i>		
gwaethygu	<i>to worsen</i>		
llacio	<i>to loosen/to slacken</i>		
pendroni	<i>to ponder</i>		
ymdopi	<i>to cope</i>		
ymddwyn	<i>to behave</i>		
ymwneud â	<i>to deal with/ to relate to</i>		
ar gyfartaledd	<i>on average</i>		

Cyflwyniad

Yn ystod cyfnod pandemig COVID-19, mae llawer o sylw wedi cael ei roi i iechyd meddwl, wrth i ni orfod ymdopi â newidiadau enfawr i'n bywydau – fel methu â gweld aelodau o'r teulu, ffrindiau a chydweithwyr, newidiadau ac ansicrwydd mawr gyda gwaith ac ati. Mae mwy o bethau sy'n gallu achosi straen meddyliol yn codi wrth i'r cyfyngiadau gael eu llacio – beth yw'r rheolau diweddaraf, beth sy'n ddiogel i fi ac i aelodau'r teulu, beth ydw i'n gyfforddus yn ei wneud? Yn yr uned hon, bydd cyfle i drafod beth yw iechyd meddwl, ac i drafod rhai syniadau sy'n gallu helpu i gadw ein meddyliau i gyd yn iach. Hefyd, gyda Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ar 10fed Hydref yn rhoi sylw i **anhydraddoldeb iechyd meddwl**, byddwn yn edrych ar rai ystadegau ynglŷn ag iechyd meddwl yn ystod y pandemig.

Os dych chi, neu rywun dych chi'n nabod, angen cymorth gyda phroblem iechyd meddwl, mae gwybodaeth ar ddiwedd yr uned.

Siaradwch

- Nodwch dair ffordd mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar eich bywyd chi.

Iechyd meddwl a'r pandemig - ystadegau

Edrychwch ar y ffeithiau yn y blychau isod. Ble dych chi'n meddwl mae'r rhifau hyn yn ffitio:

39% yn waeth

i 14.1%

16-24 oed

gwahaniaeth o 55%

treblu

Yn ystod y cyfnod clo cyntaf, roedd nifer y bobl yng Nghymru oedd yn dweud bod ganddyn nhw **broblem iechyd meddwl** wedi _____, bron, i 28%.

Iechyd meddwl **pobl ifanc** _____ oedd wedi gwaethygu fwyaf - 24% yn waeth ym mis Ebrill 2020 o gymharu â'r cyfnod cyn y pandemig.

Aeth y bwlch rhwng iechyd meddwl pobl sydd â'r **incwm isaf** a'r rhai sydd â'r incwm uchaf yn fwy yn ystod y pandemig - roedd sgôr iechyd meddwl y rhai â'r incwm isaf _____, a'r sgôr ar gyfer y rhai â'r incwm uchaf 6.5% yn waeth.

Ar gyfartaledd, roedd iechyd meddwl **menywod** yn waeth na iechyd meddwl dynion cyn y pandemig - bwlch o 9.9%. Tyfodd y bwlch hwn _____ yn ystod y pandemig.

Erbyn mis Mehefin 2020, roedd _____ rhwng lefelau problemau iechyd meddwl mewn pobl o gefndir **Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig** a'r lefelau mewn pobl o gefndir Gwyn Prydeinig.

Beth yw iechyd meddwl?

1. Geirfa

Dyma rai awgrymiadau am eiriau defnyddiol wrth drafod lles a iechyd meddwl. Mae'r diffiniadau ar y dde yn y drefn anghywir. Parwch y geiriau â'r diffiniadau cywir:

corff	cyflwr meddwl da
ymennydd	dod dros broblemau
amgylchiadau	ein ffrâm, ein 'cig a gwaed'
seicolegol	teimlad eich bod yn gallu ymdopi, neu wneud yn dda mewn sefyllfa
emosiynol	eich barn am eich hunan
lles	organ yn y pen sy'n rheoli synhwyrâu a meddyliau
straen	yn ymwneud â theimladau cryf
goresgyn anawsterau	problem iechyd
hyder	y sefyllfa rydyn ni ynddi a'r pethau sy'n digwydd o'n cwmpas
hunan-barch	y gallu i ddelio â sefyllfa
anhwylder	yn ymwneud â'r meddwl
ymdopi	pwysau mawr ar y corff neu'r meddwl

2. Mae'r tabl isod yn cynnwys pedwar peth arall sy'n bwysig wrth drafod lles ac iechyd meddwl. Llenwch y tabl i roi'r enw unigol, yr enw lluosog a'r ferf ar gyfer pob un:

Enw unigol	Enw lluosog	Berf
teimlad		
		meddwl
	ymddygiadau	
pryder		

Ydych chi'n gwybod hefyd beth ydy'r ansoddair sy'n perthyn i 'pryder'?

3. Darllenwch yr erthygl isod, sy'n trafod y gwahaniaeth rhwng **iechyd meddwl** a **salwch meddwl**. Mae'r erthygl wedi'i addasu o wefan meddwl.org – gwefan sy'n cael ei chynnal gan wirfoddolwyr i roi cyfle i bobl gael cefnogaeth a gwybodaeth, ac i rannu profiadau am iechyd meddwl trwy gyfrwng y Gymraeg.

Beth yw iechyd meddwl?

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng 'iechyd meddwl' a 'salwch meddwl'?

Iechyd Meddwl

Mae gan bawb 'iechyd meddwl'; mae gan bob un ohonon ni **gorff** ac **ymennydd**, ac felly mae gennym i gyd iechyd corfforol ac iechyd meddyliol. Dyw ein hiechyd meddwl ddim yn aros yr un fath drwy'r amser. Gall newid wrth i'n **hamgylchiadau** newid ac wrth i ni symud drwy gyfnodau gwahanol yn ein bywyd.



Gallwn feddwl am iechyd meddwl yn nhermau:

- y ffordd rydyn ni'n teimlo am ein hunain a'r bobl o'n cwmpas;
- ein gallu i wneud a chadw ffrindiau a pherthnasau;
- ein gallu i ddysgu gan eraill;
- ein gallu i ddatblygu'n **seicolegol** ac yn **emosiynol**.

Gall ein hiechyd meddwl effeithio ar y ffordd rydyn ni'n **meddwl**, yn **teimlo** ac yn **ymddwyn**, ac mae'n dylanwadu ar y ffordd byddwn ni'n delio â **straen**, **ymwneud** â ac yn gwneud penderfyniadau.

Mae bod yn feddyliol iach hefyd yn ymwneud â'r cryfder i **oresgyn yr anawsterau** a'r heriau a fydd yn ein hwynebu ni ar adegau yn ystod ein bywydau – i fod â **hyder** a **hunan-barch**.

Enghreifftiau o iechyd meddwl positif yw cyffro a hapusrwydd, ond mae hefyd yn eithaf arferol i deimlo'n **bryderus** neu'n drist pan nad yw pethau'n mynd yn iawn. Mae'n bwysig cydnabod bod ein teimladau'n newid ar wahanol adegau a'i fod yn rhywbeth rydyn ni gyd yn ei brofi a'i rannu.

Salwch Meddwl

Rydym ni i gyd yn teimlo'n isel neu'n ofidus neu o dan straen ar adegau, ac mae'r teimladau hyn yn pasio y rhan fwyaf o'r amser. Ond, os ydych chi'n profi **pryderon** a **theimladau** anodd sy'n amharu ar eich bywyd pob dydd, a bod y teimladau hyn yn dod yn rhai sy'n parhau am rai wythnosau neu fwy, mae'n bosibl y gallech fod yn byw â salwch neu **anhwylder** iechyd meddwl.

Mae salwch meddwl yn salwch y gellir cael diagnosis ohono. Mae'n achosi newidiadau sylweddol i'n **meddyliau**, ein **teimladau** a'n **hymddygiad**, a gall amharu ar ein gallu i weithio, i wneud gweithgareddau dyddiol ac i gynnal perthnasoedd.

Mae'r math yma o brofiadau hefyd yn naturiol ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu gwella neu **ymdopi** gyda chymorth priodol. Achosir salwch meddwl gan lawer o wahanol ffactorau, a does neb ar fai mwy na phan ddaliwn ni frech yr ieir! Ac mae'n bwysig siarad a rhannu.

4. Edrychwch ar y brawddegau isod a thrafodwch ydyn nhw'n disgrifio iechyd meddwl, neu salwch meddwl:

	Iechyd Meddwl (✓)	Salwch meddwl (✓)
Mae hwn gynnon ni i gyd drwy'r amser.		
Mae hwn yn gallu newid ar adegau gwahanol yn ein bywydau, ac mewn amgylchiadau gwahanol.		
Gallwch chi gael diagnosis o hwn.		
Mae hwn yn effeithio ar eich gallu i wneud pethau yn eich bywyd o ddydd i ddydd.		
Mae hwn yn gyflwr sy'n parhau am rai wythnosau neu fwy.		

5. Mae'r ymadrodd **ymwneud â** yn yr erthygl ddwywaith, gydag ystyron sydd ychydig yn wahanol:

- i. Mae'n dylanwadu ar y ffordd y byddwn ni'n **ymwneud â** phobl eraill.
Yr ystyr yma ydy 'delio â', neu gynnal rhyw fath o gyswilt neu berthynas â rhywun neu rywbeth.
- ii. Mae bod yn feddyliol iach yn **ymwneud â**r cryfder i oresgyn anawsterau.
Yr ystyr yma ydy 'bod yn gysylltiedig â' neu'n 'perthyn i' rywbeth.

Edrychwch ar y ddwy frawddeg isod, sy'n cynnwys y ddau ystyr gwahanol:

- a. Mae milfeddygaeth yn ymwneud ag iechyd anifeiliaid.
- b. Mae milfeddygon yn ymwneud â phob math o anifeiliaid yn eu gwaith o ddydd i ddydd.

Meddylwch am ddwy frawddeg debyg sy'n defnyddio **ymwneud â/ag** gyda'r ddau ystyr gwahanol (gallech chi sôn am broffesiwn).

Pum ffordd at les



Mae'r Pum Ffordd at Les yn bum set o bethau syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i wella ein hiechyd meddwl a'n lles. Cawson nhw eu datblygu gan y *New Economics Foundation*, ac mae'r deunydd yma wedi'i addasu o wefannau Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cymru:



Bod yn sylwgar - Rhowch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a mwynhewch y foment.



Cysylltu - Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a'r teulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod.



Bod yn fywiog - Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsiwch, canwch, camwch.



Dal ati i ddysgu - Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder.



Rhoi - Gall gwneud rhywbeth caredig, helpu rhywun arall neu wirfoddoli wneud i chi deimlo'n hapusach.

Siaradwch

- Dych chi'n gwneud pethau sy'n rhan o'r **pum ffordd at les** er mwyn gofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles, neu dych chi'n eu gwneud nhw heb feddwl yn fwriadol am eich lles?
- Beth yw'r peth mwyaf pwysig dych chi'n wneud i ofalu am eich lles?
- Dych chi eisiau gwneud rhywbeth newydd sy'n perthyn i un o'r pum ffordd, neu eisiau gwneud mwy o rywbeth?

1. Sylwch ar y gair **sylwgar**! Dyma'r ansoddair i ddisgrifio rhywun sy'n dda am sylwi ar bethau. Mae'r tabl isod yn cynnwys ansoddeiriau eraill sydd â'r terfyniad **-gar**. Llenwch y tabl i roi'r ansoddair neu'r ferf a/neu'r enw sy'n perthyn i bob un:

Ansoddair	Berf	Enw
sylwgar	sylwi	sylw
	lliwio	
gweithgar		
		dyfais
		amynedd
		rhyfel
	gafael	gafael
	ariannu	arian

2. Defnyddiwch yr ansoddeiriau o'r tabl i lenwi'r bylchau yn y brawddegau isod, gan gofio treiglo os oes angen:

- Roedd y bws dros awr yn hwyr, ond roedd Marc yn dal yno'n aros yn _____ pan gyrhaeddodd.
- Mae nofel newydd Siân Huws yn wych – do'n i ddim yn gallu rhoi'r llyfr i lawr gan fod y stori mor _____.
- Roedd Pat yn hoff iawn o wisgo dillad _____, llachar.
- Mae Sam yn gallu gwneud prydau bwyd bendigedig gyda beth bynnag sydd ar ôl yn y gegin – mae'n gogydd hynod _____.
- Cafodd y rhan fwyaf o gestyll Cymru eu hadeiladu gan dywysogion a brenhinoedd _____.
- dd. Mae Oli'n _____ iawn yn y pentref – mae'n aelod o'r pwyllgor lles, mae'n hyfforddi'r plant yn y clwb rygbi ac yn codi arian i elusnnau.
- e. Ar ôl i'r cwmni gyhoeddi bod ei elw wedi cynyddu eto, dwedodd yr undeb bod y perchnogion yn bobl _____ sydd ddim yn poeni o gwbl am les y gweithwyr.

3. Mae llawer o sôn yn y **pum ffordd at les** am bethau sy'n **gwneud i chi deimlo'n dda/hapus**. Defnyddiwch y patrwm hwn i ddweud beth sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus:

Mae... ..yn gwneud i fi deimlo'n hapus.

Yna meddylwch am bedwar ansoddair gwahanol yn lle hapus, a defnyddiwch yr un patrwm eto:

Mae... ..yn gwneud i fi deimlo'n...

4. Mae nifer o wahanol awgrymiadau ar y dudalen nesaf am bethau y gallwch chi eu gwneud i sicrhau gwell iechyd meddwl fel rhan o'r **pum ffordd at les**. Ar y dudalen wedyn, mae dyddiadur pump wythnos – un ar gyfer pob un o'r **pum ffordd at les**. Gosodwch bob un o'r awgrymiadau yn y dyddiadur yn yr wythnos ble dych chi'n meddwl maen nhw'n perthyn; h.y., ydyn nhw'n dod o dan bennawd **bod yn sylwgar, cysylltu, bod yn fywiog, dal ati i ddysgu**, neu **rhoi**? Mae un awgrym wedi cael ei roi yn y dyddiadur ar gyfer pob pennawd yn barod.

Wedi i chi roi pob un o'r awgrymiadau isod yn ei le, meddylwch a un awgrym arall ar gyfer pob un o'r pum ffordd (does dim angen i chi lenwi pob diwrnod yn y dyddiadur!).



Pum ffordd at les – awgrymiadau

Dysgwch sut i goginio rhywbeth newydd.

Siaradwch â rhywun yn lle anfon e-bost/neges destun.

Defnyddiwch y grisiau yn lle'r lifft.

Diffoddwch y teledu wrth fwyta swper a mwynhewch eich bwyd, gan sylwi ar bob cegaid.

Gadewch rhywun i mewn o'ch blaen mewn ciw traffig.

Parciwch mor bell i ffwrdd ag sy'n bosib o'r lle rydych chi'n mynd iddo.

Gofynnwch i rywun sut maen nhw a dangoswch wir ddiddordeb yn eu hateb.

Cynigiwch gyngor a chymorth i rywun sydd angen help gyda rhywbeth.


Ymchwiliwch i rywbeth rydych chi wastad wedi bod yn pendroni yn ei gylch.

Ewch i rywle yn yr ardal nad ydych chi wedi bod ynddo o'r blaen.




Pum ffordd at les – dyddiadur


Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Os byddwch chi mewn ciw (mewn traffig, neu mewn siop neu ar y ffôn), defnyddiwch yr amser i ymlacio a sylwi ar y byd o'ch cwmpas.						

 **Bod yn sylwgar**

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
				Ewch am baned gyda rhywun.		

 **Cysylltu**


Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
		Ewch am dro amser cinio.				

 **Bod yn fwyiog**

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
					Gwnewch groesair neu Sudoku.	

 **Dal ati i ddysgu**

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
	Cynigiwch wneud te neu goffi yn y gwaith.					

 **Rhoi**

Cymorth/Gwybodaeth bellach

Cymorth ar frys mewn argyfwng

Os ydych chi neu rywun arall mewn perygl uniongyrchol oherwydd argyfwng iechyd meddwl, dylech gael cymorth meddygol ar frys:

- ffoniwch 999 am ambiwlans
- Ewch i Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys (A+E) lleol
- Ffoniwch eich tîm argyfwng lleol, os yw eu rhif gennych chi.

Os oes angen cymorth meddygol arnoch, ond bod dim perygl uniongyrchol ar y pryd, gallwch:

- ffonio GIG 111 Cymru;
- cysylltu â'ch meddyg teulu.

Os ydych chi eisiau siarad â rhywun ar unwaith, gallwch:

- ffonio C.A.L.L. ar 0800 132 737 neu decstio help i 81066;
- ffonio'r Samariaid ar 116 123 (Saesneg, 24/7) neu 0808 164 0123 (Cymraeg, 7pm–11pm bob dydd).

I gael gwybodaeth bellach (gan gynnwys llawer o ddolenni i wasanaethau iechyd meddwl), ewch i:

www.meddwl.org