

Cwrs Uwch – Uned Gyfoes (Mis Hydref 2021):

Iechyd Meddwl a Lles

Nod y wers:

- Cyflwyno testunau sy'n trafod iechyd meddwl a lles;
- Trafod awgrymiadau ar gyfer gofalu am ein lles;
- Dysgu geirfa ac idiomau newydd.

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 ni ac i aelodau'r teulu, beth ydyn ni'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 **anghydraddoldeb iechyd meddwl**, byddwn yn edrych ar rai ystadegau ynglŷn ag iechyd meddwl yn ystod y pandemig.

Er bod salwch meddwl a phroblemau iechyd meddwl yn cael eu crybwyll yn y testunau, mae'r pwyslais yn yr uned ar iechyd meddwl a lles yn gyffredinol a bwriad y gweithgareddau siarad ydy trafod syniadau sy'n berthnasol i bawb. Sicrhewch eich bod yn rhoi gwybod i'r dysgwyr ymlaen llaw y byddwch yn trafod iechyd meddwl, a bod modd i unrhyw un eich holi am fanylion pellach ynglŷn â'r hyn a drafodir fel bod modd osgoi sefyllfa a allai greu trallod.

Ar ddiwedd yr uned, rhoddir manylion cysylltiadau ar gyfer unrhyw un sydd eisiau cymorth neu wybodaeth bellach mewn perthynas ag iechyd meddwl. Yno er gwybodaeth y mae'r manylion hynny ac nid ydym yn argymhell y dylid eu trafod fel rhan o'r wers.

1. Ewch dros y cyflwyniad i'r uned cyn rhannu'r dysgwyr yn grwpiau o 3/4 i drafod tair ffordd y mae'r pandemig wedi effeithio ar eu bywydau – nodwch mai unrhyw newidiadau i batrymau byw a ddisgwyllir. Wedi rhoi cyfle iddynt drafod, dewch â phawb ynghyd. Gallwch ofyn am ddau neu dri o bwyntiau gan bob grŵp ac ar gyfer y newidiadau mwyaf amlwg, e.e. gweithio gartref yn lle teithio i'r gwaith, gallwch drafod faint o bobl sydd wedi cael eu heffeithio yn y modd hwnnw.

Iechyd meddwl a'r pandemig - ystadegau

2. Cyfeiriwch at y blociau sy'n cynnwys ystadegau am iechyd meddwl a rhannwch y dosbarth yn barau i drafod pa rifau sy'n mynd i'r bylchau cyn dod â phawb ynghyd i wirio'r atebion. Dyma'r atebion:

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

Iechyd meddwl **pobl ifanc 16-24 oed** 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 39% yn waeth, 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 i 14.1% yn ystod y pandemig.

Erbyn mis Mehefin 2020, roedd gwahaniaeth o 55% rhwng lefelau problemau iechyd meddwl mewn pobl o gefndir **Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig** a'r lefelau mewn pobl o gefndir Gwyn Prydeinig.

Darllen a siarad – Beth yw iechyd meddwl?

3. Cyn mynd ati i ddarllen y darn, rhannwch y dosbarth yn barau i gwblhau ymarferion 1 a 2.

Dyma'r atebion disgwylidig:

corff
ymennydd
amgylchiadau

ein ffrâm, ein 'cig a gwaed'
organ yn y pen sy'n rheoli synhwyrau a meddyliau
y sefyllfa rydyn ni ynddi a'r pethau sy'n digwydd o'n cwmpas

seicolegol	yn ymwneud â'r meddwl
emosiynol	yn ymwneud â theimladau cryf
lles	cyflwr meddwl da
straen	pwysau mawr ar y corff neu'r meddwl
goresgyn anawsterau	dod dros broblemau
hyder	teimlad eich bod yn gallu ymdopi, neu wneud yn dda mewn sefyllfa
hunan-barch	eich barn am eich hunan
anhwylder	problem iechyd
ymdopi	y gallu i ddelio â sefyllfa

Enw unigol	Enw lluosog	Berf
teimlad	teimladau	teimlo
meddwl	meddyliau	meddwl
ymddygiad	ymddygiadau	ymddwyn
pryder	pryderon	pryderu

Yr ansoddair sy'n perthyn i pryder - pryderus

4. Wedi i chi fynd dros yr ymarferion uchod, gofynnwch i'r dysgwyr ddarllen yr erthygl – gallech ofyn i barau ddarllen trwyddo bob yn ail baragraff. Wedi i bawb gael cyfle i ddarllen y darn, gofynnwch iddynt roi ticiau i nodi ai i iechyd meddwl ynteu salwch meddwl y mae'r datganiadau yn y tabl yn perthyn. Dyma'r atebion disgwylidig:

	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. Cyfeiriwch wedyn at y defnydd o 'ymwneud â' a'r ddau ystyr sydd yn y darn cyn gofyn i barau roi cynnig ar ffurfio brawddegau â'r ddau ystyr gwahanol.

Pum ffordd at les

6. Cyflwynwch y 'Pum ffordd at les' gan sicrhau bod pawb yn deall pa fath o syniadau sydd dan sylw o dan y pum pennawd.
7. Cyflwynwch y cwestiynau siarad a rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach i drafod. Wedi iddynt gael cyfle i drafod, gallwch ofyn am yr awgrymiadau gorau neu'r pwyntiau pwysicaf a gododd ym mhob grŵp.
8. Cyflwynwch gwestiynau 1-3 a rhannwch y dosbarth yn barau i fynd trwy'r gwaith cyn mynd drosto a thrafod ystyron y geiriau yn ôl yr angen. Dyma'r atebion disgwylidig ar gyfer cwestiynau 1 a2:

Ansoddair	Berf	Enw
sylwgar	sylwi	sylw
lliwgar	lliwio	lliw
gweithgar	gweithio	gwaith
dyfeisgar	dyfeisio	dyfais
amyneddgar		amynedd
rhyfelgar	rhyfela	rhyfel
gafaelgar	gafael	gafael
ariangar	ariannu	arian

Wrth drafod amynedd/amyneddgar a'r ffaith nad oes berf gyfatebol, nodwch mai 'bod yn amyneddgar' ydy'r ymadrodd a ddefnyddir.

- Roedd y bus dros awr yn hwyr, ond roedd Marc yn dal yno'n aros yn amyneddgar 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 afaelgar.
- Roedd Pat yn hoff iawn o wisgo dillad lliwgar, llachar.
- Mae Sam yn gallu gwneud prydau bwyd bendigedig gyda beth bynnag sydd ar ôl yn y gegin – mae'n gogydd hynod ddyfeisgar.
- Cafodd y rhan fwyaf o gestyll Cymru eu hadeiladu gan dywysogion a brenhinoedd rhyfelgar.
- Mae Oli'n weithgar 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 ariangar sydd ddim yn poeni o gwbl am les y gweithwyr.
9. Cyfeiriwch at y dudalen o awgrymiadau ar gyfer camau y gellir eu cymryd er lles ein hiechyd meddwl ac at y dyddiadur pum wythnos a rhannwch y dosbarth yn barau neu grwpiau o 3 i osod y categorïau mwyaf priodol o blith y pum ffordd at les. Gofynnwch hefyd iddynt ychwanegu un awgrym newydd i bob categori.

Dyma'r atebion disgwylidig ar gyfer y deg awgrym:

Bod yn sylwgar:

- Diffoddwch y teledu wrth fwyta swper a mwynhewch eich bwyd, gan sylwi ar bob cegaid.
- Ewch i rywle yn yr ardal nad ydych chi wedi bod ynddo o'r blaen.

Cysylltu:

- Siaradwch â rhywun yn lle anfon e-bost/neges destun.
- Gofynnwch i rywun sut maen nhw a dangoswch wir ddiddordeb yn eu hateb.

Bod yn fywiog:

- Defnyddiwch y grisiau yn lle'r lifft.
- Parciwch mor bell i ffwrdd ag sy'n bosib o'r lle rydych chi'n mynd iddo.

Dal ati i ddysgu:

- Dysgwch sut i goginio rhywbeth newydd.
- Ymchwiliwch i rywbeth rydych chi wastad wedi bod yn pendroni yn ei gylch.

Rhoi:

- Gadewch rhywun i mewn o'ch blaen mewn ciw traffig.
- Cynigiwch gyngor a chymorth i rywun sydd angen help gyda rhywbeth.