**Cwrs Uwch - Uned Gyfoes**

**Iechyd Meddwl a Lles**

**Geirfa**

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

|  |  |
| --- | --- |
| ar gyfartaledd *on average* |  |

**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 **anghydraddoldeb 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.

**Iechyd meddwl a’r pandemig - ystadegau**

**Siaradwch**

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

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** |  |

­­

Ystadegau o astudiaeth gan Brifysgol Caerdydd, Gorffennaf 2021

**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 synhwyrau 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 |

1. 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’?

1. 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.

1. 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. |  |  |

1. Mae’r ymadrodd **ymwneud â** yn yr erthygl ddwywaith, gydag ystyron sydd ychydig yn wahanol:
2. 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 gyswllt neu berthynas â rhywun neu rywbeth.

1. 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:

1. Mae milfeddygaeth yn ymwneud ag iechyd anifeiliaid.
2. Mae milfeddygon yn ymwneud â phob math o anifeiliaid yn eu gwaith o ddydd i ddydd.

Meddyliwch 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.



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

allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio.

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



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

allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio.





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

allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio.

**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 |

1. Defnyddiwch yr ansoddeiriau o’r tabl i lenwi’r bylchau yn y brawddegau isod, gan gofio treiglo os oes angen:
2. Roedd y bws dros awr yn hwyr, ond roedd Marc yn dal yno’n aros yn \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pan gyrhaeddodd.
3. Mae nofel newydd Siân Huws yn wych – do’n i ddim yn gallu rhoi’r llyfr i lawr gan fod y stori mor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
4. Roedd Pat yn hoff iawn o wisgo dillad \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, llachar.

ch. Mae Sam yn gallu gwneud prydau bwyd bendigedig gyda beth bynnag sydd ar ôl yn y gegin – mae’n gogydd hynod \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. 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.

1. 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.
2. 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 meddyliwch am bedwar ansoddair gwahanol yn lle hapus, a defnyddiwch yr un patrwm eto:

Mae... ..yn gwneud i fi deimlo’n...

1. 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, meddyliwch 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**

**Pum ffordd at les – dyddiadur**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dydd Llun**  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. | **Dydd Mawrth** | **Dydd Mercher** | **Dydd Iau**  **Bod yn sylwgar** | **Dydd Gwener** | **Dydd Sadwrn** | **Dydd SulP** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dydd Llun** | **Dydd Mawrth** | **Dydd Mercher** | **Dydd Iau**  **Cysylltu** | **Dydd Gwener**  Ewch am baned gyda rhywun. | **Dydd Sadwrn** | **Dydd Sul** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dydd Llun** | **Dydd Mawrth** | **Dydd Mercher**  Ewch am dro amser cinio. | **Dydd Iau**  **Bod yn fywiog** | **Dydd Gwener** | **Dydd Sadwrn** | **Dydd Sul** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dydd Llun** | **Dydd Mawrth** | **Dydd Mercher** | **Dydd Iau**  **Dal ati i ddysgu** | **Dydd Gwener** | **Dydd Sadwrn**  Gwnewch groesair neu Sudoku. | **Dydd Sul** |

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

**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