

Hawdd ei Ddeall

Canllaw i iechyd meddwl da

Canllaw hawdd ei ddeall gan Anabledd Dysgu Cymru



Learning Disability Wales
Anabledd Dysgu Cymru

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd eu darllen a'u deall. Efallai eich bod chi angen help i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Anabledd Dysgu Cymru**. Am fwy o wybodaeth amdanon ni, cysylltwch â:

Gwefan: www.adcymru.org.uk

E-bost: enquiries@ldw.org.uk

Ffôn: 029 2068 1160



Os oes angen cefnogaeth bellach gyda'ch iechyd meddwl, gwelwch u sefydliadau sy'n cael eu rhestru ar **dudalen 28**.



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn un hawdd ei deall gan Hawdd ei Ddeall Cymru wrth ddefnyddio Photosymbols. I ddweud wrthon ni beth rydych chi'n feddwl am y ddogfen hon, [cliciwch yma](#).

Beth ydy iechyd meddwl?.....4

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod gennych
chi broblem iechyd meddwl.....13

Trin problemau iechyd meddwl.....14

Sut i edrych ar ôl eich iechyd meddwl a llesiant.....18

Rhagor o help.....28

Beth ydy iechyd meddwl?



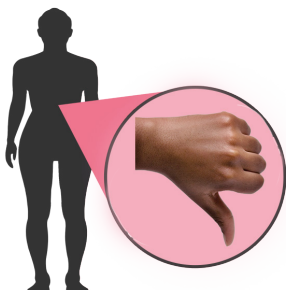
Mae iechyd meddwl am ein hemosiynau, teimladau a meddyliau.



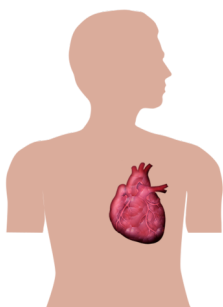
Weithiau mae pobl yn teimlo'n drist neu yn poeni ac mae hyn yn normal.



Ond pan mae pobl yn teimlo fel hyn yn aml, mae'n gallu bod yn arwydd o broblem iechyd meddwl.



Mae problemau iechyd meddwl yn gallu effeithio ar eich corff hefyd.



Er enghraifft, pan mae pobl yn poeni llawer efallai eu bod nhw'n sylwi bod y galon yn curo yn fwy cyflym. Neu maen nhw'n teimlo'n sâl.



Mae angen i bawb edrych ar ôl eu hiechyd meddwl.



Mae'r canllaw hwn yn helpu pobl i ddeall rhagor am iechyd meddwl.



A dysgu sut i edrych ar ei ôl.

Beth ydy iechyd meddwl?



Os oes gan rywun lawer o broblemau gyda'u hiechyd meddwl, efallai eu bod nhw'n mynd i weld eu meddyg.



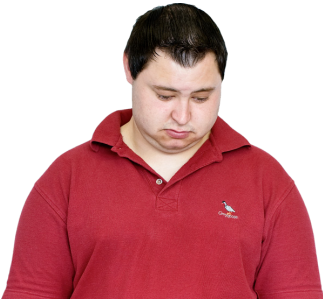
Efallai bydd y meddyg yn dweud bod ganddyn nhw salwch meddwl. Neu broblem iechyd meddwl. Maen nhw'r un fath.



Mae yna lawer o wahanol fathau o broblemau iechyd meddwl.



Y rhai mwyaf cyffredin ydy iselder a gorbryder. Mae llawer o bobl yn dioddef o'r cyflyrau yma. Yn y canllaw hwn, rydyn ni'n mynd i ganolbwyntio ar y ddau fater hyn.



Iselder ydy'r math mwyaf cyffredin o broblem iechyd meddwl.



Yn aml mae hwyliau isel gan bobl gydag iselder sydd yn para am amser hir.



Ond mae llawer o symptomau ac mae pawb yn wahanol.

Dyma rai symptomau cyffredin iselder:



- Cael llai o egni
- Tristwch sydd ddim yn mynd i ffwrdd



- Problemau wrth ganolbwyntio
- Methu mwynhau gwneud pethau roeddech chi'n arfer eu gwneud



- Dim eisiau bod o gwmpas ffrindiau
- Problemau cysgu. Mae rhai pobl yn cysgu mwy a rhai yn cysgu llai



- Dim awydd bwyta
- Meddwl am anafu eich hun neu eisiau marw



- Ddim yn teimlo'n dda iawn amdanoch chi eich hun
- Poenau.



Mae gorbryder hefyd yn broblem iechyd meddwl cyffredin iawn.



Mae pobl sydd yn dioddef iselder hefyd yn cael gorbryder hefyd.



Ac mae pobl sydd yn dioddef gorbryder yn aml yn cael iselder.

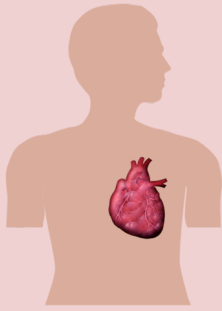


Mae yna lawer o wahanol fathau o orbryder.



Prif symptomau gorbryder ydy pan mae pobl yn poeni am lawer o'r amser.

Mae pobl yn gallu cael gwahanol symptomau. Ond dyma rai symptomau cyffredin pryder:



- Curiad calon cyflym



- Anadlu'n gyflym

- Cyhyrau tynn



- Chwysu



- Teimlo'n sâl

- Trafferth cysgu



- Anodd canolbwyntio.

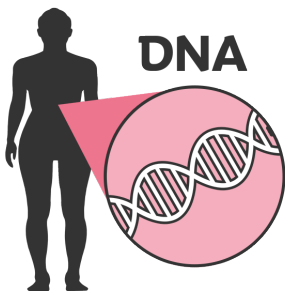
Beth sydd yn achosi problemau?



Rydyn ni'n dal i ddysgu am beth sydd yn achosi problemau iechyd meddwl.



Ond rydyn ni'n gwybod bod 2 brif achos:



1. Ein genynnau

Mae hyn yn meddwl bod y ffordd mae ein corff wedi cael ei ffurfio yn ein gwneud ni'n fwy tebygol o gael problem iechyd meddwl.



2. Ein bywydau

Mae hyn yn meddwl bod pethau sydd yn digwydd yn ein bywydau yn gallu effeithio ar ein hiechyd meddwl. Mae'r ail achos yn bwysig iawn, Yn aml mae hyn yn cael ei alw yn **achosion cymdeithasol**.

Dyma rai enghreifftiau o achosion cymdeithasol problemau iechyd meddwl:



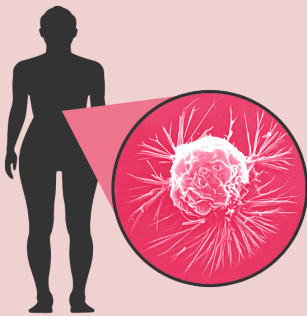
- Os ydyn ni'n dlawd, rydyn ni'n fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl.



- Mae pobl sydd yn mynd drwy amseroedd anodd pan maen nhw'n tyfu i fyny yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl.



- Mae pobl sydd ddim yn cael yr un cyfleoedd mewn bywyd i gael swydd dda neu ddysgu yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl .



- Mae pobl gyda phroblemau iechyd meddwl eraill yn fwy tebygol o gael eu heffeithio.



- Mae pobl gydag anablededd dysgu yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl.

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod gennych chi broblem iechyd meddwl



Os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n dioddef o broblem iechyd meddwl mae'n bwysig iawn eich bod chi yn ceisio cael help.



Meddyliwch am berson rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw rydych chi'n gallu siarad â nhw.



Mae dweud wrth rywun sut rydych chi'n teimlo yn gallu bod yn help mawr.



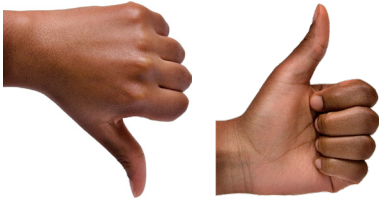
Mae'n bwysig mynd i weld eich meddyg hefyd. Fe fyddan nhw'n gofyn cwestiynau i chi i weld os oes gennych chi broblem iechyd meddwl.

Trin problemau iechyd meddwl

1. Meddyginiaeth



Mae eich meddyg yn gallu rhoi meddyginiaeth i chi i'ch helpu chi gyda phroblemau fel iselder a gorbryder.



Mae meddyginiaeth yn help i rai pobl, ond ddim i bobl eraill.



Mae rhai pobl yn cael sgil-ffeithiau o feddyginiaeth ond yn aml mae'r rhain yn diflannu.



Mae'n bwysig gofyn cwestiynau i'ch meddyg am sgil-ffeithiau. A meddwl am beth sydd yn gywir i chi.

Nid meddyginiaeth ydy'r unig ffordd o drin problemau iechyd meddwl. Fe ddylai eich meddyg roi dewisiadau eraill i chi hefyd.

2. Therapiau siarad



Mae eich meddyg hefyd yn gallu eich cyfeirio at rywun ar gyfer therapi siarad.



Fe fydd hyn gyda rhywun sydd wedi ei hyfforddi i'ch helpu chi i siarad drwy eich problemau a'ch helpu chi i ddarganfod ffyrdd o deimlo'n well.



Does dim angen i chi siarad â gweithiwr proffesiynol yn unig. Mae siarad â ffrindiau a theulu yn gallu eich helpu i deimlo'n well hefyd.



Yn aml mae pobl gydag iselder yn cau eu hunain i ffwrdd a dydyn nhw ddim eisiau poeni pobl eraill gyda'u problemau.

Os rydych chi'n meddwl am niweidio eich hun, siaradwch â rhywun. Mae amseroedd anodd yn dod yn well.



Gall siarad wneud gwahaniaeth fawr i sut rydyn ni'n teimlo. Mae gwybodaeth bellach am bobl sydd yn gallu helpu ar ddiwedd y llyfryn.



Gall siarad am ein teimladau ein helpu i deimlo ein bod ni'n cael cefnogaeth. Gall siarad am ein teimladau ein helpu i wybod bod pobl eraill yn deall. Ac yn gofalu.



Mae'n syniad da i feddwl am bobl eraill yn eich bywyd sydd yn wrandawyr da. Ac rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw.

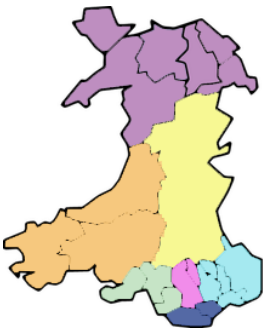


Cofiwch, nid ar eich pen eich hun ydych chi. Ac mae llawer o bobl yn teimlo fel hyn weithiau.

3. Gwasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol



Yng Nghymru mae yna wasanaethau sydd yn ceisio helpu pobl sydd yn dioddef o bethau fel iselder a gorbryder.



Maen nhw'n cael eu rhedeg ym mhob ardal iechyd yng Nghymru.



Er enghraifft, mae gan rai ardaloedd ddsbarthiadau i'ch helpu chi i reoli straen.



Gofynnwch i'ch meddyg pa wasanaethau iechyd meddwl sylfaenol sydd yn eich ardal chi.

Sut i edrych ar ôl eich iechyd meddwl a llesiant



Dyma rai cynghorion mae unrhyw un yn gallu rhoi cynnig arnyn nhw i helpu i deimlo'n dda.

1. Ymarfer



Mae ymarfer yn dda iawn i'ch iechyd meddwl. Mae'n gallu helpu i wella eich hwyliau.



Ac mae'n gallu eich helpu chi i deimlo'n fwy tawel



Dydy hyn ddim yn meddwl bod rhaid i chi fynd i'r gampfa. Mae mynd allan i gerdded yn dda iawn.



Ceisiwch wneud ychydig bach o ymarfer corff bob dydd os gallwch chi. Hyd yn oed os ydych chi'n ei wneud am amser byr a'i wneud ychydig yn hirach bob dydd.



Mae rhai mathau o ymarfer yn eich helpu i deimlo'n dawel ac yn eich helpu i gadw'n ffit. Er enghraifft, Yoga neu Tai Chi.

2. Bwyd



Mae bwyta deiet iach yn gallu helpu eich iechyd meddwl. Mae hyn yn meddwl bwyta deiet gyda'r bwydydd yma:

- Llysiau
- Ffrwythau
- Cnau
- Ffa
- Grawnfwydydd
- Gwenith
- Pysgod
- Braster da (er enghraifft olew olweydd)



Mae wedi ei ddangos bod bwyta llawer o'r mathau yma o fwyd yn rheolaidd yn gallu lleihau iselder.



Mae wedi ei ddangos bod deiet gwael yn ddrwg i'ch iechyd meddwl. Mae deiet drwg yn meddwl bwyta llawer o'r bwydydd yma:

- Bwyd yn uchel mewn braster
- Bara gwyn
- Teisennau
- Pwdinau
- Pizza
- Bwyd wedi'i brosesu. Er enghraifft 'bwydydd parod'



Mae **Canllaw Bwyta'n Iach GIG** yn gallu dweud rhagor wrthych chi am fwyta'n iach.



Cyfeiriad y wefan ydy:

llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda

3. Ymarferion anadlu



Pan mae pobl yn poeni maen nhw'n aml yn darganfod eu bod nhw'n anadlu yn fwy cyflym.



A phan mae pobl yn dioddef iselder maen nhw'n aml yn meddwl am lawer o feddyliau trist.



Mae ymarferion anadlu yn gallu helpu i arafu ein hanadlu a'n helpu i deimlo yn fwy tawel.

Mae yna lawer o ymarferion anadlu. Dyma un enghraifft:



- Eisteddwch ar gadair os ydych chi'n gallu.
- Anadlwch yn ddwfn drwy eich trwyn.

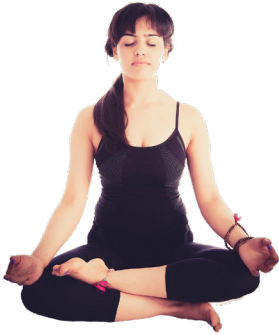


- Daliwch eich gwynt am gwpl o eiliadau.
- Yna anadlwch allan yn araf drwy eich ceg.



- Gwnewch hyn hyd nes eich bod chi'n teimlo yn fwy tawel.

4. Ymwybyddiaeth ofalgar



Mae ymwybyddiaeth ofalgar am ddefnyddio anadlu mewn ffordd ychydig yn wahanol.



Mae ymwybyddiaeth ofalgar am ein helpu ni i fod yn llonydd a chanolbwyntio ein sylw ar y foment.



Yn aml mae pobl gydag iselder neu orbryder yn poeni am y dyfodol neu yn meddwl gormod am y gorffennol.



Gydag ymwybyddiaeth ofalgar rydyn ni'n gallu dysgu sut i ganolbwyntio ar beth sydd yn digwydd nawr. Mae hyn yn gallu gwneud inni deimlo yn fwy tawel ac yn fwy hapus.



Dyma fideo am grŵp o bobl gydag anableddau dysgu yn Lloegr sydd wedi bod ar gwrs Ymwybyddiaeth Ofalgar (Saesneg yn unig):

[.youtube.com/watch?v=v1fl7gqKYRQ](https://www.youtube.com/watch?v=v1fl7gqKYRQ)



Nid yw ymwybyddiaeth ofalgar i bawb. Ond mae llawer of bobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol.

5. Diddordebau



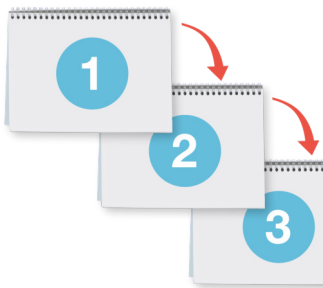
Pan mae rhywun yn dioddef iselder yn aml dydyn nhw ddim yn teimlo fel gwneud y pethau roedden nhw'n arfer ei wneud.



Pan mae pobl yn dioddef gorbryder maen nhw'n aml yn ei chael yn anodd i ymlacio. Felly yn aml iawn mae pobl yn stopio gwneud y pethau roedden nhw'n arfer eu mwynhau. Neu maen nhw'n stopio darganfod diddordebau newydd.



Ond mae gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau yn ffordd dda o dynnu eich meddwl oddi ar bethau. Ac mae'n gallu helpu i wneud i chi deimlo'n fwy hapus.



Weithiau mae'n help cymryd camau bach i'ch helpu chi i fynd yn ôl i wneud y pethau roeddech chi'n arfer eu mwynhau.



Er enghraifft, os oeddech chi'n mwynhau coginio rydych chi'n gallu meddwl am wneud rhywbeth syml iawn a peidio rhoi gormod o bwysau arnoch chi eich hun.



Mae fideo defnyddiol iawn am iselder. Person o'r enw Matthew Johnston sydd wedi ei gwneud i helpu pobl eraill. Dyma'r ddolen (Saesneg yn unig):

youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&t=3s

Rhagor o help



Os ydych chi angen rhagor o help, rydych chi'n gallu cysylltu â'r cyrff yma:

www.mind.org.uk

www.iechydmeddwlcymru.net

www.samaritans.org

www.thecalmzone.net



Os ydych chi angen siarad â rhywun rydych chi'n gallu ffonio **Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru**:

Ffôn: 0800 132 737

Neu decstiwch **help** i: 81066