

Hawdd ei ddeall

WELSH  
YOUTH  
PARLIAMENT

SENEDD  
IEUENCTID  
CYMRU

# Mae Meddyliau Ifanc yn Cyfrif

Adroddiad iechyd meddwl a llesiant



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Bwyllgor Iechyd Meddwl a Llesiant Senedd Ieuenctid Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o **Mae Meddyliau Ifanc yn Cyfrif - Pwyllgor Iechyd Meddwl a Llesiant Senedd Ieuenctid Cymru**.

Rhagfyr 2022

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai eich bod angen help i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd eu deall. Mae beth mae'r geiriau mewn glas yn feddwl ar dudalen 28.



Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Pwyllgor Iechyd Meddal a Llesiant Senedd Ieuenctid Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

**Ffon:** 0300 200 6565

**E-bost:** [helo@seneddieuenctid.cymru](mailto:helo@seneddieuenctid.cymru)

**Gwefan:** [seneddieuenctid.senedd.cymru](http://seneddieuenctid.senedd.cymru)



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, [cliciwch yma](#).

# Contents

## Tudalen

<b>Cyflwyniad.....</b>	<b>4</b>
1. Eich emosiynau ac iechyd meddwl.....	8
2. Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.....	12
3. Cael help yn eich ysgol neu goleg.....	17
4. Cael help ychwanegol.....	23
<b>Sut i gysylltu gyda ni.....</b>	<b>27</b>
<b>Geriau anodd.....</b>	<b>28</b>

# Cyflwyniad



Mae **Senedd Ieuenctid Cymru** yn ffordd o siarad am broblemau sydd yn effeithio ar fywydau plant a phobl ifanc yng Nghymru.



Ni ydy aelodau **Pwyllgor Iechyd Meddwl a Llesiant Senedd Ieuenctid Cymru**. Fe wnaethon ni ffurfio ym Mehefin 2022.



**Iechyd meddwl** ydy sut mae rhywun yn teimlo yn eu meddwl.



Mae **llesiant** yn meddwl bod yn hapus, iach a chyfforddus gyda bywyd a beth rydych chi'n wneud.



Rydyn ni'n grŵp o 22 o bobl ifanc rhwng 11 ac 18 oed.



Dros y misoedd diwethaf rydyn ni wedi bod yn clywed am iechyd meddwl a **llesiant** gan bobl ifanc ar draws Cymru.



Mae hyn wedi ein helpu ni i ddeall eu profiadau. A sut fydden nhw'n hoffi i bethau newid.



Mae'r gwaith yma yn dilyn ein hadroddiad 2020 o'r enw **Beth am Siarad am Iechyd Meddwl**.

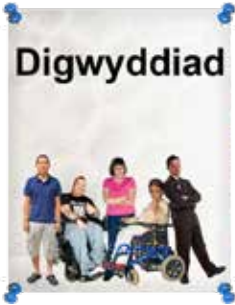


Mae llawer o'r syniadau o'r adroddiad hwnnw yn dal yn bwysig. Rydyn ni eisiau gweld sut mae bywydau pobl ifanc nawr ers 2020.



Diolch i'r **Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant** am ddweud wrthyn ni am waith y Llywodraeth yn y maes yma.

Diolch i'r holl bobl ifanc wnaeth ein helpu ni:



- Daeth llawer i'n digwyddiadau.
- Fe wnaeth rhai sarad gyda ni am **iechyd meddwl**.
- Fe wnaeth dros 3.5 mil lenwi ein harolwg **Iechyd Meddwl** yn ystod haf 2022.



Rydyn ni'n gwybod bod llawer o waith i'w wneud i helpu **llesiant** pobl ifanc.



Mae **iechyd meddwl** a **llesiant** gwael yn broblem fawr i lawer o bobl ifanc yng Nghymru.



Mae Llywodraeth Cymru wedi gwario rhagor o arian i wneud pethau yn well. Ond rydyn ni'n gwybod nad ydy'r help yn ddigon da.



Mae'r adroddiad yma am ganlyniadau ein harolwg a beth mae pobl ifanc yn feddwl am **iechyd meddwl** a **llesiant**.



Mae hefyd am beth rydyn ni eisiau ei weld yn cael ei newid i wneud pethau yn well.

Roedd canlyniadau ein harolwg yn edrych ar 4 maes:



1. Eich emosiynau ac **iechyd meddwl**.



2. Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.



3. Cael help yn eich ysgol neu goleg.



4. Cael help ychwanegol.

# 1. Eich emosiynau ac iechyd meddwl

---



Mae'r un faint o broblemau **iechyd meddwl** mewn pobl ifanc ag a oedd yn 2020.



Roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn dweud eu bod yn cael trafferth gyda'u **iechyd meddwl**.



Roedd mwy nag 1 o bob 4 o bobl ifanc yn dweud eu bod yn cael trafferth bob dydd.



Fe wnaeth y rhan fwyaf o bobl ifanc ddweud wrthyn ni bod ganddyn nhw broblemau **iechyd meddwl** neu yn gwybod am ffrind neu aelod o'r teulu sydd gyda phroblemau **iechyd meddwl**.



Roedd y 3 rheswm mwyaf pam bod pobl ifanc yn cael trafferth gyda'u **iechyd meddwl** yr un fath ag yn 2020:



- Ysgol neu goleg – y gwaith ac arholiadau.



- Ffrindiau a theulu – dim yn dod ymlaen.



- **Cyfryngau cymdeithasol** – ei ddefnyddio a phobl yn dweud pethau drwg wrthyn nhw arno.

**Cyfryngau cymdeithasol** ydy ffyrdd o rannu gwybodaeth ar eich ffôn neu gyfrifiadur. Er enghraifft, Facebook, Twitter ac Instagram



Mae pobl ifanc hefyd yn csael eu heffeithio gan bethau mwy fel yr argyfwng costau byw a'r pandemig Covid-19.

Fe wnaeth llawer o bobl ifanc o gefndiroedd **amrywiol** ddweud am y problemau ychwanegol sydd ganddyn nhw a bwlio.



Mae **amrywiol** yn meddwl nad ydyn ni gyd yr un fath. Er enghraifft mae pobl yng Nghymru yn:

- dod o wahanol gefndiroedd a diwylliannau
- gyda gwahanol alluoedd
- credu pethau gwahanol
- gwahanol hunaniaethau rhywiol
- gwneud dewisiadau gwahanol am sut maen nhw'n byw eu bywydau
- gwahanol oed.

## Beth rydyn ni wedi ei ddysgu



Mae pobl ifanc yn cael yr un problemau gyda'u **llesiant** meddwl ag roedden nhw yn 2020.



Mae hyn yn bennaf oherwydd dydy'r help i bobl ifanc ddim digon da





Mae **anghyfartaledd** yn meddwl bod gan rai pobl ifanc broblemau ychwanegol.

**Anghyfartaledd** ydy peidio trin pobl yn deg a phobl ddim yn cael yr un cyfleoedd mewn bywyd oherwydd pethau fel eu rhyw, o lle maen nhw'n dod neu oherwydd eu hoed.



Mae hyn yn rhoi mwy o straen ar eu **llesiant meddwl**.

## Beth rydyn ni'n meddwl sydd angen digwydd nesaf



1. Fe ddylen ni ganolbwyntio mwy ar **iechyd meddwl**. Fe ddylid cael mwy o help o amgylch arholiadau i helpu pobl ifanc i ymdopi gyda'r straen.



2. Dysgu pobl ifanc mewn ysgolion a cholegau am wahanol **ddiwylliannau**, barn a chredoau. Dangos iddyn nhw y dylen nhw drin pawb gyda pharch a charedigrwydd.

**Diwylliant** ydy syniadau, credoau a thraddodiadau sy'n cael eu rhannu gan grŵp o bobl. Mae'n meddwl pethau fel celfyddyd, iaith a hanes.

## 2. Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth

---



Ychydig o bobl ifanc oedd yn gwybod am arwyddion cynnar **iechyd meddwl**.



Roedd dros 1 o bob 4 person ifanc yn dweud nad oedden nhw'n gwybod beth i'w wneud i helpu eu **llesiant** os oedden nhw'n cael problemau.



Roedd dros hanner yn gwybod lle i gael help, ond doedd y rhan fwyaf ddim yn gofyn.



Roedd pobl yn dweud bod ganddyn nhw ofn neu eu bod yn teimlo'n chwithig i ofyn am help.



Roedd y rhan fwyaf o bobl yn dweud y bydden nhw yn siarad gyda theulu a ffrindiau am help. Dim ond ychydig oedd yn dweud athrawon.



Roedd pobl ifanc yn dweud bod rhagor o athrawon a gweithwyr ieuencid yn siarad am **iechyd meddwl**.



Roedd rhai pobl yn dweud eu bod eisiau 1 gwefan i fynd iddi gyda'r holl wybodaeth mewn 1 lle.

## Beth rydyn ni wedi ei ddysgu



Mae adnabod arwyddion cynnar o broblemau **iechyd meddwl** yn bwysig.



Mae pobl ifanc yn fwy ymwybodol o'u **iechyd meddwl**.



Mae pobl yn siarad mwy am **iechyd meddwl** ac yn ei weld yn fwy pwysig, sydd yn beth da.



Rydyn ni wedi clywed ei bod yn gallu bod yn anodd gwybod lle a sut i gael help.



Fe wnaeth ein hadroddiad 2020 ofyn am 1 gwefan i fynd iddi i gael gwybodaeth a help. Dydy hyn ddim wedi digwydd.

**Fe ddylai 1 gwefan:**



- Cynnig help i'r rhai gyda phroblemau **iechyd meddwl**.



- Dysgu **llesiant** ac ymwybyddiaeth ofalagar.



- Dangos sut i helpu rhywun rydych chi'n adnabod rydych chi'n meddwl allai fod angen help.



- Cysylltu i adnoddau a llinellau cymorth eraill.



Mae cywilydd am siarad am emosiynau yn broblem fawr.



Mae'n meddwl bod llai o bobl ifanc yn gofyn am help.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Rydyn ni'n hoffi **ymagwedd ysgol gyfan**  
Llywodraeth Cymru.



Mae hyn yn meddwl bod pawb yn gweithio i gynnwys **iechyd meddwl** a **llesiant** ym mhob rhan o ddysgu.



Mae hwn yn ffordd dda o godi ymwybyddiaeth a lleihau'r teimlad o gywilydd.



Fe wnaeth rhai pobl ifanc ddweud y dylai ysgolion a cholegau wneud gofod diogel iddyn nhw i siarad am eu teimladau.



Fe ddylen nhw ddarganfod rhagor o ffyrdd i ddysgwyr helpu ei gilydd.



Mae'n bwysig helpu teulu a ffrindiau i adnabod arwyddion bod rhywun yn cael problemau **iechyd meddwl**.

## Beth rydyn ni'n meddwl sydd angen digwydd nesaf



1. 1 wefan ar gyfer gwybodaeth a help.



2. Rhoi hyfforddiant a gwybodaeth i'r bobl mae pobl ifanc yn mynd atyn nhw am help. Fe ddylai hyn gynnwys teulu a ffrindiau.



3. Fe ddylai ysgolion a chlegau gynnwys **iechyd meddwl** a **llesiant** ym mhob rhan o ddysgu.



### 3. Cael help yn eich ysgol neu goleg



Dydy pobl ifanc ddim yn hapus gyda faint o help sydd ar gael mewn ysgolion a cholegau.



Roedd llai na hanner wedi ceisio cael help yn eu hysgol neu goleg.

#### Roedden nhw'n poeni:



- Byddai'n rhaid aros yn hir.



- Fydden nhw ddim yn cael eu trin yn dda.



- Fyddai beth roedden nhw'n ei ddweud ddim yn cael ei gadw yn breifat.



Roedd llai na hanner y bobl ifanc yn dweud y bydden nhw'n teimlo'n iawn i gael **cwmsela** yn eu hysgol neu goleg.

**Cwmsela** ydy therapi siarad. Mae pobl yn siarad gyda gweithiwr proffesiynol am eu problemau mewn gofod diogel.



Redd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc oedd wedi cael help yn dweud ei fod yn dda.



Roedd pobl ifanc eisiau i athrawon gael hyfforddiant i'w helpu nhw i fod yn well ar adnabod arwyddion. Arwyddion fel pobl yn mynd yn fwy tawel neu yn ymuno i mewn yn llai aml.



Roedden nhw'n dweud y byddia'n anodd gan fod athrawon yn brysur. Ac y byddai'n dda cael staff cymorth ychwanegol.



Roedden nhw'n dweud ei bod yn dda pan oedd ysgol yn groesawgar a bod gofod diogel ynddyn nhw i siarad.



Fe wnaeth llawer o bobl ifanc ddweud wrthyn ni y dylid cael help yn fwy cynnar.



Fe wnaeth rhai pobl ifanc ddweud wrthyn ni eu bod eisiau **cwmsela** i bob person ifanc.



Fe fyddai hyn yn helpu i leihau'r teimlad o gywilydd oherwydd fe fyddai'n normal i bawb.

## Beth rydyn ni wedi ei ddysgu



Mae llai o help mewn ysgolion a cholegau nag y mae pobl ifanc ei angen.



Rydyn ni eisiau i bobl ifanc sydd angen help ei gael yn gyflym.



Rydyn ni eisiau i'r help fod yn dda ac yn gyson.



Mae ysgolion a cholegau ymhell o roi hyn.



Fe ddylai fod help i bobl ifanc sydd heb ofyn am help eto.



Gallai cael **cwyselwyr** ysgol i bawb stopio problemau rhag tyfu a lleihau'r teimladau o gywilydd am ofyn am help.



Mae angen i ysgolion a cholegau wneud lleoedd lle mae pobl ifanc yn teimlo eu bod nhw yn gallu siarad.



Rhaid i bobl ifanc gael cyswllt cyntaf da pan yn gofyn am help, neu maen nhw'n gallu mynd yn ôl i geisio ymdopi ar eu pen eu hunain.



Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi rhagor o arian i gael rhagor o **gwnsela** mewn ysgolion. Ond dydy hyn ddim yn ddigon.



Mae athrawon yn brysur, felly mae'n bwysig bod gan ysgolion a cholegau gefnogaeth ychwanegol.



Mae angen gwneud rhagor i helpu grwpiau **amrywiol** o bobl ifanc. Mae angen inni ddeall rhagor am y problemau maen nhw'n eu wynebu



Fe ddylid cael hyfforddiant i bobl sydd yn gweithio gyda ac yn helpu pobl ifanc.



Mae angen rhagor o leoedd lle mae pobl ifanc yn gallu cael help. Fel mewn ysgolion a cholegau, ar y rhyngrwyd ac yn y lleoedd maen nhw'n byw.



Mae angen iddo fod yr un fath ar draws Cymru. Fe ddylai fod yn hawdd ac yn gyflym i gael help.

# Beth rydyn ni'n meddwl sydd angen digwydd nesaf



1. Rhagor o leoedd yn y gymuned lle mae pobl yn gallu cael gwybodaeth a siarad am eu **iechyd meddwl**. Mae hyn yn gallu bod mewn hybiau cefnogi lleol.



2. Hyfforddiant i bobl sydd yn gweithio gyda ac yn helpu pobl ifanc. Fe ddylai'r hyfforddiant fod am y problemau **iechyd meddwl** mae pobl ifanc o gefndiroedd **amrywiol** yn eu wynebu.



3. Ysgolion a cholegau i gael yr arian a'r staff maen nhw eu hangen i roi help gwell a mwy cyflym i bobl ifanc. Rhoi **cwnsela** i bawb yn cynnwys y rhai sydd heb ofyn am help eto.



4. Ysgolion a cholegau i wneud rhagor o ofod diogel i bobl ifanc siarad gyda'i gilydd a gyda **chwyselwyr**. Gwneud yn siŵr y bydd help yn breifat fel nad ydy pobl ifanc eraill, athrawon a rhieni yn gwybod.

## 4. Cael help ychwanegol



Fe wnaethon ni ofyn i bobl ifanc sut brofiad oedd cael help gan **CAMHS – Gwasanaethau Iechyd Meddwl Glasoed a Phlant**.



Fe wnaeth bron i hanner y rhai oedd wedi cael help gan **CAMHS** ddweud eu bod nhw wedi gorfod aros **mwynag** 1 mis am eu cyfarfod cyntaf.



1 mis ydy'r targed mae Llywodraeth Cymru wedi ei osod.



Roedd rhai pobl ifanc wedi gorfod aros am hyd at **1 flwyddyn**.



Roedd aros heb help wedi gwneud eu **iechyd meddwl** yn waeth.



Fe wnaeth llawer o'r bobl ifanc, rhieni, gwarcheidwaid a gweithwyr ieuenctid y gwnaethon ni siarad gyda nhw ddweud ei bod yn anodd cael help gan **CAMHS**.



Fe wnaeth bron i hanner y bobl ifanc oedd wedi cael help gan **CAMHS** ddweud ei fod yn ddrwg.



Fe wnaeth rhai pobl ddweud y dylen nhw fod wedi gallu cael help gan **CAMHS**. Ond doedden nhw ddim wedi ei gael oherwydd dydy'r help ddim yno.



Fe wnaeth llawer o bobl ddweud y dylai'r amser aros fod yn fyrrach ac y dylai fod yna rhyw fath o help tra rydych chi'n aros.



Fe wnaeth llawer o bobl ddweud wrthyn ni nad ydy gwasanaethau wedi'u cysylltu yn dda rhwng ysgolion a **CAMHS**, a rhwng **CAMHS** a **Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion (AMHS)**.



Roedd pobl yn dweud bod help yn stopio pan rydych chi'n 18 oed, ond maen nhw angen i'r help barhau.



# Beth rydyn ni wedi ei ddysgu



Pe bai pobl ifanc yn cael help yn fwy cynnar fe fyddai llai o bobl ifanc angen help ychwanegol gan **CAMHS**.



Mae angen rhagor o waith i leihau'r amseroedd aros am **CAMHS**. Fe ddylai fod rhagor o arian a staff.



Redd y problemau yno yn 2020 ac maen nhw yr un fath heddiw. Mae hyn yn cael effaith drwg ar bobl ifanc.



Dydy'r system nawr ddim yn dda. Rydyn ni'n poeni na fydd rhoi rhagor o arian i'r un gwasanaeth yn cael y canlyniadau gorau.

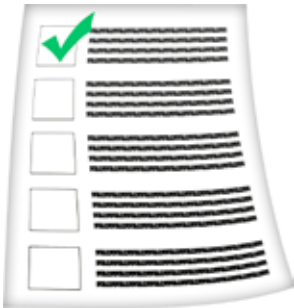


Rydyn ni eisiau i **CAMHS** newid a bod yn well.

# Beth rydyn ni'n meddwl sydd angen digwydd nesaf



1. Help gwell yn fwy cynnar i bobl ifanc i leihau'r angen am **CAMHS**.



2. Adolygiad o **CAMHS** a newidiadau i leihau amseroedd aros a gwneud yr help maen nhw yn ei roi yn well.



3. Cyslltiadau gwell rhwng y lleoedd mae pobl ifanc yn mynd am help. Fel ysgolion a cholegau, **CAMHS** a **Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion (AMHS)**.

# Sut i gysylltu gyda ni



Diolch am ddarllen ein hadroddiad. Os ydych chi eisiau dysgu rhagor neu ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl, rydych chi'n gallu cysylltu gyda ni drwy:



**Ffôn:** 0300 200 6565



**E-bost:** [helo@seneddieuenctid.cymru](mailto:helo@seneddieuenctid.cymru)

**Gwefan:** [seneddieuenctid.senedd.cymru](http://seneddieuenctid.senedd.cymru)



**Twitter:** [@SeneddIeuenctid](https://twitter.com/SeneddIeuenctid)



**Instagram:** [@seneddieuenctidcymru](https://www.instagram.com/seneddieuenctidcymru)



**YouTube:** [@seneddieuenctidcymru](https://www.youtube.com/seneddieuenctidcymru)

# Geriau anodd

## Cwmsela

Cwmsela ydy therapi siarad. Mse pobl yn siarad gyda gweithiwr proffesiynol am eu problemau mewn gofod diogel.

## Diwylliant

Mae diwylliant yn meddwl syniadau, credoau a thraddodiadau sydd yn cael eu rhannu gan grŵp o bobl. Mae'n meddlw pethau fel celfyddyd, iaith a hanes.

## Amrywiol

Mae amrywiol yn meddwl nad ydyn ni gyd yr un fath. Er enghraifft mae pobl yng Nghymru yn:

- dod o wahanol gefndiroedd a diwylliannau
- gyda gwahanol alluoedd
- credu pethau gwahanol
- gwahanol hunaniaethau rhywiol
- gwneud dewisiadau gwahanol am sut maen nhw'n byw eu bywydau
- gwahanol oed.

## Anghyfartaledd

Mae anghyfartaledd yn meddwl peidio trin pobl yn deg a phobl ddim yn cael yr un cyfleoedd mewn bywyd oherwydd pethau fel eu rhyw, o lle maen nhw'n dod neu oherwydd eu hoedran.

## Iechyd meddwl

Iechyd meddwl ydy sut mae rhywun yn teimlo yn eu meddwl.

## Cyfryngau cymdeithasol

Ffyrdd o rannu gwybodaeth ar eich ffôn neu gyfrifiadur. Er enghraifft, Facebook, Twitter, ac Instagram.

## Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod yn hapus, iach a chyfforddus gyda bywyd a beth rydych chi'n wneud.