

## Cefnogi Iechyd Meddwl yn y Gymuned

Mae CGGC a Samariaid Abertawe yn cydnabod ein bod ni i gyd bellach yn gweithio ac yn byw mewn sefyllfa sy'n newid yn gyflym. Yn wyneb hyn, mae mudiadau cymunedol yn dod yn fwy hanfodol nag erioed o'r blaen wrth gefnogi unigolion. Gall hyn olygu bod mudiadau'n cefnogi pobl mewn ffyrdd newydd ac yn darparu ymateb iechyd meddwl rheng flaen yn y cymunedau maen nhw'n gweithio ynddynt.

Os ydych chi'n teimlo bod rhywun mewn perygl neu fod angen cymorth ychwanegol arnynt, ffoniwch y rhifau a restrir isod. Mae'r adnoddau yn y ddogfen hon wedi'u darparu gan Samariaid Abertawe i'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus wrth siarad am iechyd meddwl ac yn cynnwys awgrymiadau i chi eu defnyddio a'u rhannu.

**Samariaid** - ffoniwch 116 123 am ddim neu e-bostiwch [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) am ymateb o fewn 24 awr. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i bawb ar bob awr o bob dydd.

**PAPYRUS** – ffoniwch 0800 068 4141 am ddim neu anfonwch neges destun at 07860 039967. Mae'r gwasanaeth hwn ar gyfer pobl ifanc, 9am-12am bob dydd. Gallwch hefyd e-bostio [pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org).

**Llinell ddi-argyfwng y GIG** - Cymru ffoniwch 0845 46 47. Lloegr/Yr Alban ffoniwch 111.

Os byddai'n well gennych anfon tecst, mae cefnogaeth ar gael gan SHOUT, gwasanaeth tecst 24/7 y DU i bobl mewn argyfwng, ar 85258. Gallwch ddarganfod mwy am eu gwasanaeth ar wefan [SHOUT](https://www.shout.org.uk)

## **Mae Iechyd Meddwl yn Bwysig**

Mae ychydig o straen mewn bywyd yn normal ond gall gormod fod yn llethol. Pan fydd bywyd yn teimlo allan o reolaeth, nid yw'n anarferol i ni deimlo'n isel neu gael teimladau hunanladdiad - mae llawer ohonom ni'n cael y profiad hynny. Yr hyn sy'n bwysig yw peidio â gadael iddo eich llethu a rheoli eich bywyd.

Ni allwn reoli popeth sy'n digwydd i ni mewn bywyd. Ond gallwn reoli sut rydym yn ymateb. Mae hyn yn golygu cydnabod pan rydych chi'n teimlo allan o reolaeth a chymryd camau i wneud rhywbeth yn ei gylch.

Yn ogystal â gwneud inni deimlo'n ddiflas, bydd gorlwytho tymor hir yn cynyddu'ch risg o salwch difrifol gan gynnwys clefyd y galon a phwysedd gwaed uchel. Gall arwain at benderfyniadau gwael a fydd yn eich gwneud yn llai effeithiol yn y gwaith a gartref. Os caiff ei anwybyddu fe allai niweidio perthynas â phobl rydych chi'n eu caru a ffurfio ymddygiadau hunanddiniatriol.

Ond cyflwr dros dro yw hyn, ac mae yna gamau y gallwn eu cymryd i adfer y cydbwysedd yn ein bywydau ac adfer rheolaeth ar bethau..

## **3 munud o amser i ymdawelu**

Bydd hyn yn gostwng curiad y galon a phwysedd gwaed ac yn eich helpu i gadw rheolaeth.

### **Munud 1**

Gwnewch ymdrech fwriadol i ail-ganolbwyntio eich sylw. Newidiwch safle neu stopio symud. Caewch eich llygaid. Gofynnwch i'ch hun: beth sy'n digwydd i mi ar hyn o bryd?

### **Munud 2**

Nawr eich bod chi'n ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd a sut rydych chi'n teimlo, canolbwyntiwch ar eich anadl. Dilynwch yr aer allan o'ch corff.

### **Munud 3**

Symudwch eich sylw yn ôl allan eto fel lens camera yn ehangu. Yn araf, cydnabyddwch y byd unwaith eto.

Cymerwch un anadl ddofn olaf a symudwch ymlaen. Byddwch chi'n gallu meddwl yn gliriach a gwneud penderfyniadau gwell nawr.

## **Adfer eich cydbwysedd**

Rydyn ni i gyd yn meddwl ein bod ni'n adnabod pobl nad ydyn nhw byth yn colli rheolaeth. Ond y gwir yw nad yw'r bobl hyn yn bodoli. Y rheswm ei bod yn ymddangos bod popeth yn disgyn i'w le iddynt yw eu bod yn gwybod sut i ymateb, sut i adfer eu cydbwysedd, cael noson dda o gwsg a bwrw ymlaen drannoeth. Mae'n bur debyg eu bod yn defnyddio rhai o'r syniadau sydd wedi'u cynnwys yn y ddogfen hon hyd yn oed os nad ydyn nhw'n sylweddoli hynny.

Mae hunanladdiad yn lladd bron i 6,000 o bobl y flwyddyn yn y Deyrnas Unedig sy'n dangos nad ydym ar ein pennau ein hunain yn teimlo ein bod wedi ein gorlethu. Gall peidio â delio â'r teimladau hyn arwain at ganlyniadau difrifol.

## **Ymateb yn Gall: siarad, gwrando, cymryd rheolaeth**

Mae siarad a gwrando bob amser yn helpu oherwydd pan rydyn ni'n siarad, rydyn ni'n gweld ateb na fydden ni byth wedi'i ddarganfod trwy feddwl yn unig. Wedi'r cyfan, dyna pam mae bodau dynol bob amser wedi byw a gweithio mewn grwpiau ac nid ar eu pen eu hunain. Yn aml nid oes angen unrhyw sgiliau arbennig arnoch chi ar gyfer hyn. Gallwch wrando ar ffrind. Gall ffrind wrando arnoch chi.

Nid oes unrhyw gywilydd gofyn am gymorth arbenigol pan fydd ei angen arnoch - gan eich meddyg teulu neu gan linell gymorth.

Gan na allwch reoli'r hyn sy'n digwydd i chi mewn bywyd, heblaw am y ffordd rydych chi'n ymateb i bethau, weithiau gofyn am gefnogaeth yw'r ffordd orau i adfer eich rheolaeth. Mae yna lawer o leoedd i ddod o hyd i'r hyn sydd ei angen arnoch chi. Mae'r rhifau ar ddechrau'r ddogfen hon yn lle gwych i ddechrau.

## **Awgrymiadau da ar gyfer dod yn well gwrandäwr**

1. Dangoswch eich bod yn poeni

2. Byddwch yn amyneddgar
3. Defnyddiwch gwestiynau agored
4. Ailadroddwch ef
5. Byddwch yn ddewr

## **Sut i gadw llygad am eraill**

Rydyn ni i gyd yn wahanol ond mae'r arwyddion rhybudd yn debyg iawn i bawb: blinder, methu cysgu, anniddigrwydd, ymddygiadau caethiwus neu beryglus, a/neu golli diddordeb mewn gwaith, rhyw, bwyd neu unrhyw beth arall sydd fel arfer yn bleserus.

Cadwch lygad am eich ffrindiau, teulu a phobl rydych chi'n gweithio gyda nhw. Os ydych chi'n bryderus, y peth gorau y gallwch chi ei wneud yw cadw mewn cysylltiad a chadw i gyfathrebu'n gyson. Efallai gallwch wneud rhywbeth gyda'ch gilydd a chael sgwrs. Mae'n iawn i siarad am y pethau anodd, hyd yn oed hunanladdiad. Dyna sut rydyn ni'n goroesi.

## **Cymerwch seibiant oddi wrth eich hun**

Gallwch gymryd seibiant oddi wrth eich meddyliau yn gorfforol trwy wneud ymarfer corff. Mae mynd ar daith gerdded yn ddigon os na allwch chi wneud unrhyw beth mwy egniol. Mae hyn yn achosi i'r hormonau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda lifo o amgylch eich corff.

Neu newidiwch yr hyn sy'n digwydd yn eich pen. Darllenwch. Chwaraewch. Ysgrifennwch. Astudiwch. Dysgwch rywbeth newydd - sgil neu iaith. Y ffordd gyflymaf a'r symlaf yw cymryd sylw o'ch amgylchedd. Beth am fynd allan, edrych i fyny ac edrych o'ch cwmpas. Cymerwch anadl.

## **Cysylltwch ag eraill**

Un o'n sgiliau mwyaf fel pobl yw ein gallu i gyfathrebu. Rydym yn ffodus o'i gael. Cysylltwch trwy gwrdd â ffrind, helpu rhywun, ymuno â rhywbeth, gwirfoddoli, chwarae camp neu gêm.

A chwerthin - mae'n gysylltiad uniongyrchol.

## **Gorffwyswch**

Pan fyddwch wedi'ch gorlwytho, gallai cwsg deimlo fel y peth olaf sydd ei angen arnoch. Ond mae'n bur debyg mai dyna'r peth sydd ei angen arnoch chi fwyaf.

Sicrhewch drefn o fynd i'r gwely sy'n gweithio i chi. Defnyddiwch y gwely ar gyfer cysgu. Dim sgriniau. Darllenwch neu wrando ar y radio neu lyfrau sain i'ch helpu i gysgu.

Bydd diod, cyffuriau a chaffein yn ymyrryd â chwsg - a gallant arwain at wneud penderfyniadau gwael - felly'r peth gorau yw eu hosgoi.