

## **Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl**

### **Cynlluniwyd ar gyfer:**

Pawb sy'n gweithio mewn lleoliad gofal cymdeithasol gyda ac yn cynorthwyo eraill sydd efallai'n dioddef o broblemau iechyd meddwl a neu salwch meddwl.

### **Amcanion addysgu:**

Yn ystod y diwrnod, bydd cyfranogwyr yn

- Adnabod ac yn defnyddio iaith a therminoleg addas/ mwyaf diweddar mewn perthynas â phroblemau iechyd meddwl
- Arddangos ymwybyddiaeth sylfaenol o sut mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl wedi cael eu cynorthwyo drwy hanes
- Trafod amrywiaeth o achosion posibl problemau iechyd meddwl
- Datblygu ymwybyddiaeth o fathau cyffredin o gyflyrau iechyd meddwl (seicosis / niwrosis / paranoia / anhwylderau affeithiol / sgitsoffrenia / anhwylder personoliaeth ayb)
- Trafod canfyddiadau'r cyhoedd, agweddau a phortreadau'r cyfryngau o broblemau iechyd meddwl
- Gwerthfawrogi rhai o'r problemau / amhariadau y mae pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl yn eu profi
- Archwilio egwyddorion ymarfer gorau wrth gefnogi defnyddwyr y gwasanaeth sydd â phroblemau iechyd meddwl
- Ystyried sut y gall gwasanaethau ddarparu cymorth person-ganolog ar sail anghenion (Maslow, dulliau Cyfannol, therapi siarad, meddyginiaeth, therapi cyflenwol, model meddygol vs cymdeithasol ayb.)
- Chwilio am ddeunydd pellach ynghylch problemau iechyd meddwl a all fod o gymorth, gan gynnwys argymell awduron / gwefannau ayb.