



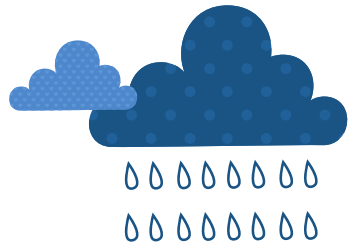
# Eich Iechyd Meddwl

Taflen Gwybodaeth Cefnogi Gweithwyr

---

# Cymorth a Chyngor

**MAE ANGEN CYMORTH ARNAF NAWR!**



## C.A.L.L

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned. Cymorth a gwybodaeth ar gyfer pobl sy'n dioddef trallod meddwl, eu ffrindiau a'u perthnasau.

**0800 132737 / [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk).**

## MIND

**[www.mindpembrokeshire.org.uk](http://www.mindpembrokeshire.org.uk)**, Yn darparu cyngor a chymorth i rymuso unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl. Yn ogystal, mae MIND yn darparu toreh o adnoddau a gwybodaeth ar eu gwefan gan gynnwys sut i gael cyngor pan fydd angen help brys arnoch chi.



**Pembrokeshire  
Sir Benfro**

## Y Samariaid

**[www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk) 08457 90 90 90**. Mae llinell gymorth 24 awr y Samariaid yn cynnig man diogel i chi siarad unrhyw bryd y dymunwch, yn eich ffordd eich hun – am beth bynnag sy'n achosi pryder i chi.



## Y Bartneriaeth Cymorth Addysg

(Staff addysg yn unig)



**0800 0562561 / [www.educationsupport.org.uk](http://www.educationsupport.org.uk)**

Gwasanaeth 24/7 ar gyfer staff addysg. Bydd cwmselwyr hyfforddedig yn gwrando arnoch chi heb farnu ac yn eich helpu i ystyried y problemau rydych chi'n eu hwynebu, boed yn bersonol neu'n broffesiynol, er mwyn dod o hyd i ffordd ymlaen a themlo'n well.



# Hunanofal er lles iechyd emosiynol



## Apiau/blogiau

Mae llawer o apiau lles are gael y gellir cael mynediad iddynt yn hawdd ac am ddim drwy gydol y dydd a'r nos.

Dyma rai enghreifftiau o apiau a gymeradwyir gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) ar gyfer iechyd meddwl a lles. Mae pob un ohonynt at gael trwy'r App Store ac maen nhw am ddim. Rhowch gais ar rai ohonynt er mwyn dod o hyd i un sy'n briodol ar eich cyfer.

## Thrive

Use games to track your mood and teach yourself methods to take control of stress and anxiety. **(FREE)**



## My Possible Self : Mental Health App

Learn how to manage fear, anxiety and stress and tackle unhelpful thinking. **(FREE)**



## Calm Harm

Reduce urges to self-harm and manage emotions in a more positive way. **(FREE)**



## DistrACT

Quick and discreet access to information and advice about self-harm and suicidal thoughts. **(FREE)**



## Big White Wall

Get round-the-clock support from therapists to help you cope with stress anxiety **(FREE)**

**BIG WHITE WALL®**

# Gwybodaeth am gyflwr neu ddiagnosis

## NHS Choices

Mae NHS Choices [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) yn cynnig ystod eang o fanylion am ddiagnosis, triniaethau a gwybodaeth.



## Sefydliad Iechyd Meddwl

Cenhadaeth y Sefydliad Iechyd Meddwl yw helpu pobl i ddeall, diogelu a chynnal eu hiechyd meddwl [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk).

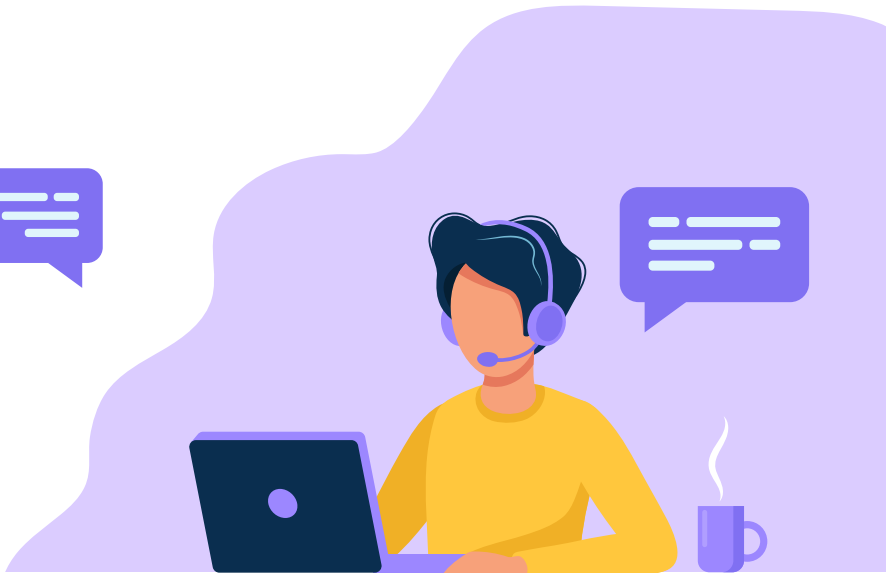


## MIND

Os ydych chi newydd gael diagnosis o broblem iechyd meddwl, mae'n bosibl eich bod chi'n chwilio am wybodaeth am eich diagnosis, opsiynau triniaeth a ble i fynd am gefnogaeth. Bydd tudalennau gwybodaeth MIND yn eich helpu i ddysgu mwy:



[www.mind.org.uk/information-support](http://www.mind.org.uk/information-support)



# Cymorth â'ch iechyd meddwl a'ch gwaith

---

## Cyrsiau yn Sir Benfro

---

Mae ystod o gyrsiau ar gael i'ch helpu gyda'ch iechyd meddwl a'ch lles

### IAWN

Caiff IAWN ei redeg gan fwrdd GIG Hywel Dda a'i nod yw darparu adnoddau a gwybodaeth hygyrch ar-lein ar faterion iechyd meddwl i alluogi pobl i helpu'u hunain a gwybod ble i gael mynediad i gymorth pellach pe bai ei angen arnynt. Gellir ymuno â'r cyrsiau isod trwy ffonio **01437 834429** / **[www.iawn.wales.nhs.uk/hafan](http://www.iawn.wales.nhs.uk/hafan)**.

---

### Rheoli Straen

Mae Rheoli Straen yn gwrs o bedair sesiwn ar gyfer pobl sydd eisiau dysgu ffyrdd gwell o oresgyn eu problemau megis iselder, gorbryder, panig, cwsg gwael a diffyg hunanhyder. Dosbarth yw Rheoli Straen, yn hytrach na therapi grŵp, felly nid oes rhaid i chi siarad am eich problemau. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw bod yno, eistedd yn ôl a dysgu am rai ffyrdd gwych o reoli straen. Mae straen yn gyffredin, felly mae'n bosibl y bydd llawer o bobl yn y dosbarth.

---

### ACTivate your life

Mae ACTivate Your Life yn gwrs seicoleg a fydd yn eich helpu i ddeall eich hun yn well, a deall eich meddwl. Mae'r cwrs yn seiliedig ar ddull therapi cymharol newydd – sef Therapi Derbyn ac Ymrwymo. Mae Therapi Derbyn ac Ymrwymo yn helpu pobl i oresgyn eu dioddefaint gan ddefnyddio 'ymwybyddiaeth ofalgar' a thrwy eich helpu i ddeall sut i fyw yn unol â'ch gwerthoedd pwysig eich hun. Diben y cwrs yw cael bywyd gwell.



# Cwmsela



Counselling is a talking therapy that involves a trained therapist listening to you and helping you find ways to deal with emotional issues.

Counselling can help you cope with:

- a mental health condition, such as depression, anxiety or an eating disorder
- a difficult life event, such as a bereavement, a relationship breakdown or work-related stress
- difficult emotions – for example, low self-esteem or anger

## What to expect from counselling

At your appointment, you'll be encouraged to talk about your feelings and emotions with a trained therapist, who'll listen and support you without judging or criticising. The therapist can help you gain a better understanding of your feelings and thought processes, and find your own solutions to problems. But they won't usually give advice or tell you what to do.

Os ydych chi neu'ch meddyg teulu yn teimlo y byddai cwmsela wyneb i wyneb o fudd i chi, gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio ar gyfer hyn trwy'r GIG. Mae opsiynau eraill yn cynnwys:

## Gwasanaeth Cwmsela Sir Benfro

Cwmsela cyfrinachol am ddim i bobl sy'n byw yn Sir Benfro. Mae hwn yn sefydliad elusennol annibynnol sy'n gweithio i safonau proffesiynol cydnabyddedig.

**01437 768708 / [pembrokeshirecounsellingservice.org](http://pembrokeshirecounsellingservice.org)**



## Adlerian Society of Wales

Cymdeithas Adlerian Cymru, 01834 860330. Mae Cyngorwyr Adlerian wedi'u hyfforddi i weithio'n sensitif â chi ar eich cyflymder eich hun mewn ffordd gyfrinachol ac anfeirniadol.

**[www.adleriansocietywales.org.uk](http://www.adleriansocietywales.org.uk)**



# Gwasanaethau Cymorth Ychwanegol sydd Ar Gael

## Get the Boys a Lift

Mae Get the Boys a Lift (GTBAL) yn sefydliad nid-er-elw er budd cymunedol sy'n gweithio ar hyn o bryd i wella iechyd meddwl o fewn cymunedau. Mae GTBAL wedi'i leoli yn Heol Dew, Hwlfordd, ac mae'n darparu man i bobl gael mynediad i gymorth, trwy ddiwrnodau galw heibio yn ogystal ag amgylchedd cymunedol creadigol gyda choffi da a man i brynu nwyddau i gyllido'r gwaith cwnsela ac allgymorth. I gael rhagor o wybodaeth, dilynwch eu tudalen facebook.

## Dyled

**Cyngor ar Bopeth 0844 4772020**

**[www.citizensadvice.org.uk/cymraeg](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg)**

Tudalennau pwrpasol ar ddyled ac arian, a fydd yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud y dewisiadau priodol, gan gynnwys help i ymdrin â'ch problemau â dyled, ôl-ddyledion, cyllidebu ac ati.

**citizens  
advice**

## Step Change

Mae Step Change hefyd yn darparu cyngor am ddim ar ddyled ac offer cyllidebu i'ch helpu â'ch sefyllfa ariannol

**0800 138 1111 / [www.stepchange.org.uk](http://www.stepchange.org.uk)**

**StepChange**  
Debt Charity

## Cam-drin domestig a thrais rhywiol

Byw heb ofn – yn darparu cymorth a chyngor am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

**[llyw.cymru/byw-heb-ofn](http://llyw.cymru/byw-heb-ofn) / 0808 0562 561**



## GCAD / Barod

(Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed) yw'r pwynt cyswllt cyntaf i unrhyw oedolyn dros 18 oed sydd â phroblem cyffuriau neu alcohol yn Nyfed. Mae GCAD yn gweithredu yn Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro a Cheredigion, gan gefnogi defnyddwyr gwasanaeth sydd â phroblemau cyffuriau a/neu alcohol, neu sy'n pryderu am berson arall sy'n defnyddio cyffuriau a/neu alcohol.

Mae GCAD yn cynnig asesiad cychwynnol a gallant ddarparu ymyriadau byr.

**E-bost: [confidential@d-das.co.uk](mailto:confidential@d-das.co.uk)**

GCAD – Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed – Barod

**Ffôn: 03303 639 997**



## Cymorth i ofalwyr

# hafal

**[www.crossroadsmw.org.uk](http://www.crossroadsmw.org.uk)** Mae Croesfyrdd Hafal yn elusen gofrestredig sy'n darparu cefnogaeth ymarferol, gwybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl o bob oedran a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt. Eu gwasanaeth craidd yw darparu gofal seibiant yn y cartref, i roi seibiant i ofalwyr a dod â chwmni newydd i'r bobl y maent yn gofalu amdanynt **01437 764639**.

## Cymorth profedigaeth

Mae CRUSE yn cynnig cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fydd rhywun yn marw.  
**0808 808 1677 / 0800 288 4700 [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)**



## Paul Sartori

**[paulsartori.org](http://paulsartori.org) / 01437 763223** Mae gwasanaeth Hosbis yn y Cartref Paul Sartori yn elusen gofrestredig sy'n cynnig gofal a chyngor arbenigol, cefnogol am ddim i bobl sydd yng nghanau diweddarach unrhyw salwch sy'n cyfyngu ar fywyd.





# 5 ffordd at les

## BOD YN FYWIOG

Mae bod yn fywiog yn wych i'ch iechyd corfforol a'ch ffitrwydd – ac mae tystiolaeth yn dangos y gall wella'ch lles meddyliol hefyd, trwy:

- wella eich hunan-barch
- eich helpu chi i osod nodau neu heriau a'u cyflawni
- achosi newidiadau cemegol yn eich ymennydd a all helpu i newid eich hwyliau yn gadarnhaol

Mae canolfannau hamdden Cyngor Sir Penfro yn cynnig cyfradd Gorfforaethol is i staff. Dysgwch fwy yn [www.sir-benfro.gov.uk/dechrau-arni](http://www.sir-benfro.gov.uk/dechrau-arni) neu trwy'r fewnwyd. Ni chodir tâl ar awyr iach – mwynhewch ein Sir hardd trwy ymuno â grŵp cerdded

## RHOI

Mae ymchwil yn awgrymu y gall gweithredoedd o roi a charedigrwydd helpu i wella eich lles meddyliol trwy:

- greu teimladau cadarnhaol ac ymdeimlad o wobr
- rhoi teimlad o bwrpas a hunan-werth i chi
- eich helpu i gysylltu â phobl eraill

Gallant fod yn weithredoedd bach o garedigrwydd tuag at bobl eraill, neu weithredoedd mwy, fel gwirfoddoli yn eich cymuned leol.

Gwnewch gam bach sy'n mynd yn bell – helpwch gymydog neu ffrind, gwnewch rywbeth i helpu rhywun sy'n annwyl i chi. Mae Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) yn cynnig y wybodaeth ddiweddaraf, cyngor ac arweiniad i bobl sy'n chwilio am gyfleoedd i wirfoddoli

[www.pavs.org.uk/volunteering/index.htm](http://www.pavs.org.uk/volunteering/index.htm)

## CYSYLLTU

Mae perthnasoedd da yn bwysig i'ch lles meddyliol. Gallant:

- eich helpu chi i ddatblygu ymdeimlad o berthyn a hunan-werth
- rhoi cyfle i chi rannu profiadau cadarnhaol
- darparu cefnogaeth emosïynol a'ch galluogi i gefnogi eraill

Mae llawer o bethau y gallech eu gwneud i helpu i adeiladu perthynas gryfach ac agosach. Gallai hyn gynnwys ailgysylltu â phobl sydd eisoes yn eich bywyd, trwy ganolbwyntio mwy ar adeiladu perthynas gryfach. Os ydych chi'n chwilio am gysylltiadau newydd, edrychwch am grŵp a allai fod yn addas i chi – Siediau Dynion, Sefydliad y Merched, Gwau a Sgwrsio, neu glwb llyfrau.

Mae ymchwil yn dangos y gall dysgu sgiliau newydd wella eich lles meddyliol hefyd trwy:

- hybu hunanhyder a gwella hunan-barch
- eich helpu chi i ddatblygu synnwyr o bwrpas
- eich helpu chi i gysylltu ag eraill

Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo nad oes gennych ddigon o amser, neu efallai nad oes angen i chi ddysgu pethau newydd, mae llawer o ffyrdd gwahanol i chi ddod â dysgu i'ch bywyd.

Mae Sir Benfro yn Dysgu yn darparu dros 100 o gyrsiau ledled y Sir, yn amrywio o sgiliau TG i baentio, coginio a ffotograffiaeth.

[www.sir-benfro.gov.uk/chwilio-am-gwrs](http://www.sir-benfro.gov.uk/chwilio-am-gwrs)

Os nad yw dosbarth yn apelio atoch, rhowch gynnig ar ddysgu ar-lein neu edrychwch am lyfr ar bwnc diddorol yr hoffech ddarganfod mwy amdano – o origami i ioga, i ymchwilio i'ch siart achau – mae rhywbeth ar gael i bawb!

Mae bod yn fwy sylwgar yn y foment bresennol yn gallu gwella'ch lles meddyliol. Mae hyn yn cynnwys eich meddyliau a'ch teimladau, eich corff, a'r byd o'ch cwmpas.

Mae rhai pobl yn galw'r ymwybyddiaeth hon yn "ymwybyddiaeth ofalgar". Gall ymwybyddiaeth ofalgar eich helpu i fwynhau bywyd yn fwy a deall eich hun yn well. Mae'n gallu ysgogi newid cadarnhaol yn y ffordd rydych chi'n teimlo am fywyd a sut rydych chi'n mynd i'r afael â heriau.

Mae toreth o lyfrau ac apiau ar gael sy'n ymwneud ag ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrio a thechnegau rheoli gorbryder. Ceir rhagor o wybodaeth ddefnyddiol am Ymwybyddiaeth Ofalgar ar dudalen we NHS Choices, ac mae cwrs ymwybyddiaeth ofalgar ar gael hefyd trwy ddysgu a datblygu – edrychwch ar y dudalen fewnrwyd am ddyddiadau sydd i ddod.





Darparwyd gan Gyngor Sir Penfro