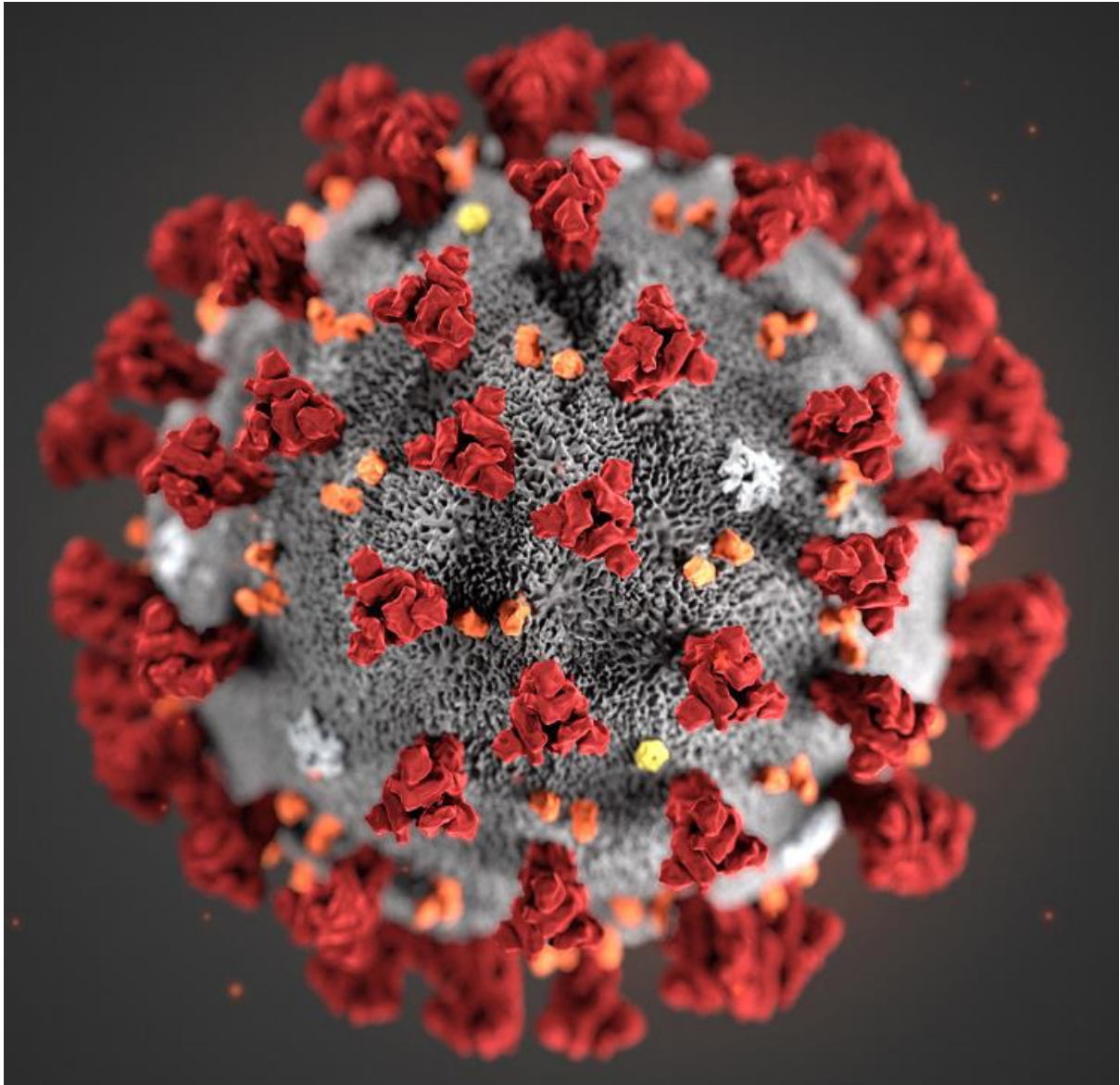


lechyd Meddwl a'r Coronafeirws



Croeso i'r modiwl byr yma am sut i gynnal eich lechyd Meddwl yn ystod pandemig y coronafeirws (COVID-19) yma.

Mae'r modiwl wedi'i rannu'n 2 adran:

- Dechrau arni
- Dolenni Defnyddiol

CYNNWYS

Rhan 1 – Dechrau Arni	1
Cynnal Iechyd Meddwl Cadarnhaol.....	1
Ambell Beth Sylfaenol	1
Beth allwn ni ei wneud i atal neu leihau hyn?	2
• Cyfyng ar eich mynediad i'r Newyddion.....	2
• Cyfyngwch ar eich ffynonellau gwybodaeth	2
• Cymerwch egwyl o gyfryngau cymdeithasol am gyfnod	2
• Cadwch mewn cysylltiad	3
Aros gartref.....	3
• Cadwch mewn cysylltiad	4
• Cadwch at Rwtîn	4
• Amser i chi'ch hun	5
• Byddwch yn greadigol!.....	5
• Cynnal eich iechyd corfforol.....	5
Cefnogi'ch Plant	5
• Tawelwch eu meddyliau	6
• Gadewch iddyn nhw siarad.....	6
• Rhannwch eich dulliau	6
• Cyfyngwch ar faint maen nhw'n ei weld	6
• Cadwch at Rwtîn.....	7
Cadw Pellter Cymdeithasol – Awgrymiadau a Chyngor	8
Rhan 2 – Dolenni Defnyddiol	10
Rhagor o Wybodaeth	10
Am gymorth Iechyd Meddwl:	10
Rhagor o wybodaeth am COVID-19 Coronafeirws	12

Rhan 1 - Dechrau arni

Cynnal Iechyd Meddwl cadarnhaol

Mae'r coronafeirws newydd (COVID-19) yn rhywogaeth newydd o'r coronafeirws, a gafodd ei nodi gyntaf yn Ninas Wuhan, China.

Mae modd i'r newyddion cyson ynghylch y pandemig deimlo'n ddiidwedd, gyda'r newyddion diweddaraf yn cyrraedd ein ffonau symudol a'n cartrefu drwy'r apiau newyddion, cyfryngau cymdeithasol a negeseuon pryderus gan deulu a ffrindiau.

Mae gan bob un o'r uchod botensial i gael effaith andwyol ar iechyd meddwl pobl, yn enwedig os oes gan rywun gyflwr sy'n un o'r categorïau "mewn perygl" neu gyflyrau fel gorbryder ac ati.

Rydyn ni'n gwybod pa gamau sydd angen i ni eu cymryd er mwyn diogelu'n hunain rhag problemau iechyd corfforol COVID-19, ond sut rydyn ni'n diogelu ein hiechyd meddwl?

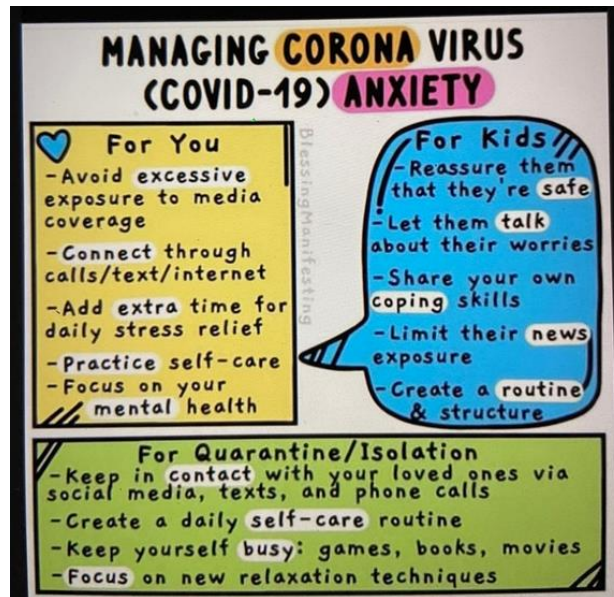
Nod y modiwl byr yma yw rhannu cyngor ac awgrymiadau i ofalu am eich iechyd meddwl a gwella eich gwytnwch yn wyneb yr wybodaeth ddi-baid yma.

Mae dolenni ar gyfer cyngor a chymorth pellach ar gael ar ddiwedd y modiwl yma.

Ambell beth sylfaenol

Mae bod yn bryderus ynghylch beth rydych chi'n ei glywed a'i weld ar y Newyddion neu ar Gyfryngau Cymdeithasol yn gwbl ddealladwy. Serch hynny, mae modd i'r ffaith fod yr wybodaeth yma ar ein ffôn, ein llechen, a'n radios o hyd ac o hyd fod yn llethol. Mae hyn yn arbennig o wir os oes gan rywun gyflwr iechyd meddwl eisoes.

I rai, mae pryder yn seiliedig ar boeni am beth all ddigwydd. Pan rydyn ni'n bryderus, mae modd i ni hefyd deimlo'n ofnus, sy'n gwbl naturiol. Mae'n gyffredin i'r meddyliau yma ein harwain i feddwl am ddeilliannau eithafol ac afresymol.



Beth allwn ni ei wneud i atal neu leihau hyn?

- **Cyfyngwch ar eich mynediad i'r Newyddion**

Os ydy gwyllo'r newyddion, darllen papurau newydd neu wrando ar y radio yn eich gwneud chi'n bryderus, ceisiwch leihau'r amser rydych chi'n ei dreulio'n gwyllo neu ddarllen y newyddion, neu'n gwrando arno.

Dewiswch un bwletin bob dydd, neu dewiswch amser penodol i ddarllen y papur newydd, a chadwch at y drefn honno.

- **Cyfyngwch ar eich ffynonellau gwybodaeth**

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael yr wybodaeth gywir pan fyddwch chi'n barod i wybod rhagor.

Defnyddiwch ffynonellau mae modd i chi ymddiried ynddyn nhw, gan gynnwys gwefannau'r GIG a sesiynau gwybodaeth Llywodraeth San Steffan.

Ceisiwch osgoi chwilio am ffeithiau ar Gyfryngau Cymdeithasol.

- **Cymerwch egwyl o gyfryngau cymdeithasol am gyfnod.**

Er bod Facebook, Twitter, Whatsapp a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol eraill yn wych ar gyfer cadw mewn cysylltiad gyda theulu a ffrindiau, os ydych chi'n teimlo eich bod chi'n ei chael hi'n anodd gweld yr holl wybodaeth sy'n cael ei thrafod, cadwch draw am gyfnod.

Yn union yr un fath â'r cyngor rydyn ni wedi'i rannu am gyfyngu'ch mynediad at y newyddion, clustnodwch amser i ffwrdd o'ch dyfais a cheisiwch gadw at hynny.

Dewiswch opsiwn 'mute' ar eiriau neu hashnodau penodol i sicrhau nad ydych chi'n cael eich llethu gan newyddion am bwnc penodol.

Os oes angen i chi gadw'ch dyfais gyda chi, diffoddwch unrhyw hysbysiadau o apiau penodol yn ystod amseroedd penodol.

- **Cadwch mewn Cysylltiad**

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o gadw mewn cysylltiad gydag eraill, yn enwedig os ydyn nhw'n hunan-ynysu.

Mae cymryd egwyl i siarad gyda ffrindiau yn ffordd dda o leihau'ch pryder. Ond er mwyn atal sgysiau am bynciau sy'n eich gwneud yn bryderus, awgrymwch "bynciau i'w hosgoi" wrth ddechrau siarad.

Os ydych chi'n adnabod rhywun sy'n dueddol o fod yn bryderus, cysylltwch â nhw - byddan nhw'n siŵr o fod yn falch o glywed oddi wrthoch chi.

Yn yr un modd, os ydych chi'n ei chael hi'n anodd, peidiwch â bod ofn gofyn i eraill am help.

Aros Gartref

Mae'r Llywodraeth nawr yn ein cynghori i osgoi pob cyswllt cymdeithasol oni bai ei fod yn hanfodol. Bydd mwy ohonon ni yn treulio amser gartref heb ein gweithgareddau cymdeithasol arferol. Er na ddewisoch chi hyn, mae'n bosibl bydd ystyried y cyfnod yma'n gyfnod 'gwahanol' yn eich bywyd, yn hytrach na chyfnod 'gwael' yn help i chi.

Bydd hyn yn golygu bydd rhythm bywyd yn newid, ac mae'n gyfle i gadw mewn cysylltiad â phobl mewn ffordd wahanol.

Pan fyddwn ni dan straen, mae hi'n well bod gyda ni gwmni. Ceisiwch gynnwys eich teulu a'ch plant wrth wneud cynlluniau. Rhaid lleihau'r effaith negyddol ar eich plant ac esbonio'r ffeithiau iddyn nhw - byddwch mor onest ag sy'n bosibl heb godi ofn arnyn nhw. Siaradwch mewn ffordd sy'n addas ar eu cyfer nhw.

Mae cyngor isod i'ch helpu chi ddelio ag Aros Gartref a Hunan-ynysu.



- **Cadwch mewn Cysylltiad**

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a chydweithwyr, dros y ffôn, e-bost a chyfryngau cymdeithasol.

Gwnewch yn siŵr fod gyda chi rifau ffôn a chyfeiriadau e-bost cywir pobl rydych chi eisiau cadw mewn cysylltiad gyda nhw.

Cytunwch ar gyfnodau penodol i gadw mewn cysylltiad er mwyn sicrhau eich bod chi'n teimlo'n rhan o bethau.

Mae yna ddigon o ddewis ar gyfer cadw mewn cysylltiad - defnyddiwch e-byst, eich ffôn a'r cyfryngau cymdeithasol.

- **Cadwch at Rwtîn**

Cynlluniwch eich amser er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych chi'n eistedd nac yn cael amser i boeni. Gwylwch gyfres deledu (neu ddwy!) neu ewch i chwilio am lyfr i'w ddarllen. Os ydych chi yng nghwmni pobl eraill, chwaraewch gêm fwrdd.

Os oes gyda chi restr o bethau rydych chi am eu cyflawni, dyma gyfle i chi fwrw ati.

Bydd cadw at drefn ddyddiol yn eich helpu chi i ganolbwyntio ar bethau eraill.

- **Amser i chi'ch hun**

Crëwch drefn hunanofal i chi allu canolbwyntio ar eich lles corfforol neu feddyliol. Mae modd i hyn gynnwys cadw'n heini, ble y bo'n addas, neu dechnegau ymlacio.

Os oes gyda chi fynediad i'r we, mae adnoddau ar wefannau fel Youtube yn gallu cynnwys nifer o dechnegau ymlacio gwahanol.

- **Byddwch yn greadigol!**

Os ydych chi erioed wedi eisiau rhoi cynnig ar rywbeth newydd, mae modd i hyn fod yn gyfle i chi wneud hynny.

Os oes yna bobl eraill adref gyda chi, beth am eu hannog i ymuno? Trefnwch gyfnod yn ystod y diwrnod.

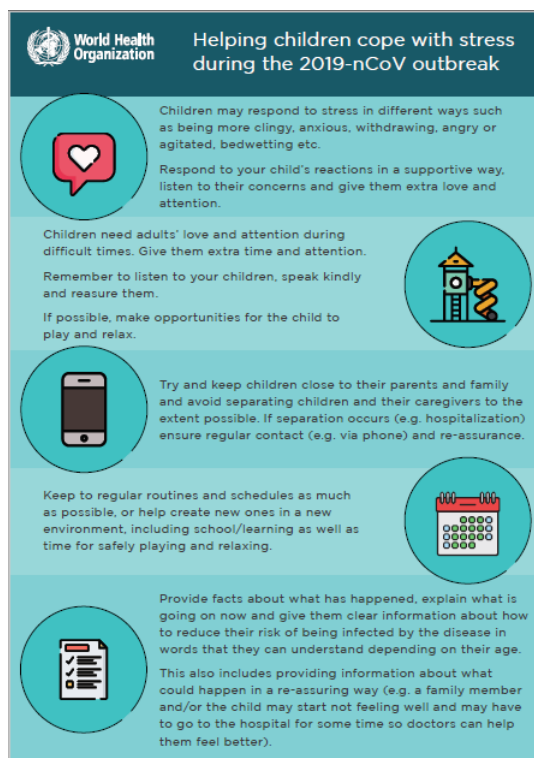
- **Cynnal eich iechyd corfforol**

Mae ymarfer corff yn rhan hanfodol o ddelio â straen ac mae sicrhau eich bod yn cadw diet iach a chytbwys hefyd yn helpu.

Yfwch ddigon o ddŵr yn ystod y dydd.

Cefnogi'ch Plant

Bydd eich plant wedi cael cyswllt tebyg â'r cyfryngau a'r cyfryngau cymdeithasol yn ogystal â thrafodaethau yn yr ysgol. Mae modd i hyn godi ofn arnyn nhw.



Sut mae modd i chi eu cefnogi nhw?

- **Tawelwch eu meddyliau**

Rhowch wybod iddyn nhw eu bod yn ddiogel. Esboniwch beth allan nhw ei wneud i ddiogelu'u hunain.

- **Gadewch iddyn nhw siarad**

Rhowch amser a chyfle iddyn nhw drafod eu pryderon gyda chi. Bydd rhannu pryderon a gwybod eich bod chi'n gwrando arnyn nhw yn help iddyn nhw ddelio â'r sefyllfa.

- **Rhannwch eich dulliau**

Os ydy'ch plant yn gwybod sut rydych chi'n ymdopi â phethau pan rydych chi'n ofnus neu'n bryderus, mae modd iddyn nhw ddeall ei fod yn normal i deimlo felly.

Mae modd i rai o'r technegau rydych chi'n eu defnyddio fod o fudd iddyn nhw hefyd. Mae modd i rannu'r rhain eu helpu nhw ymdopi â'u hofnau eu hunain.

- **Cyfyngwch ar faint maen nhw'n ei weld**

Ble'n bosibl, cyfyngwch ar faint o'r newyddion a chyfryngau cymdeithasol maen nhw'n eu gweld neu'u defnyddio. Mae modd i'r wybodaeth ddi-ddiwedd beri gofid i blant sy'n methu hidlo beth maen nhw'n ei weld neu'i glywed.

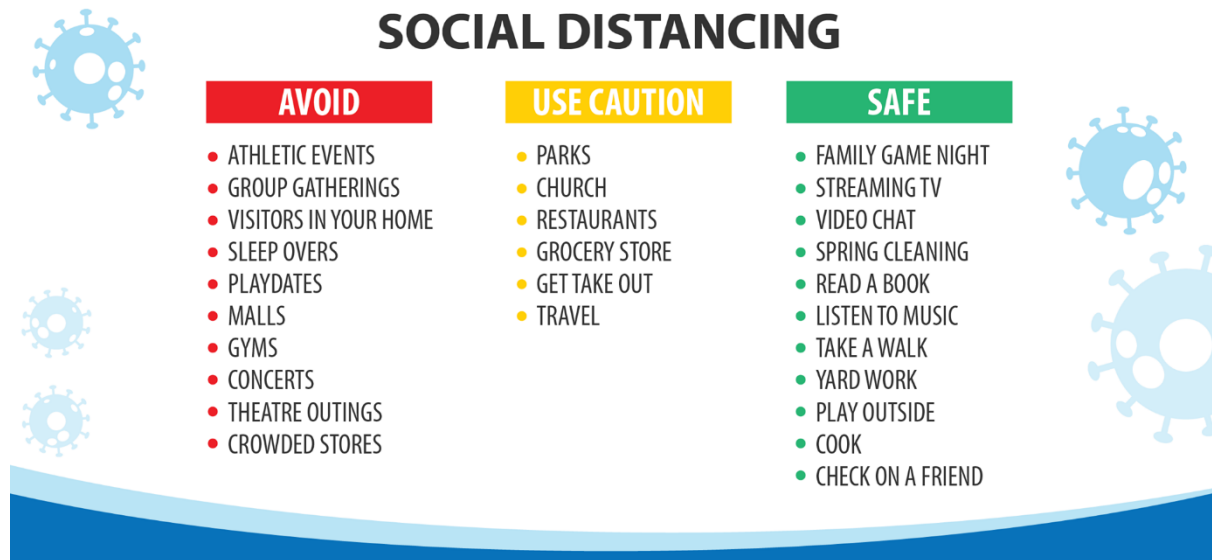
- **Cadwch at Rwtin**

Mae plant yn hoffi trefn, ac mae'n gysur iddyn nhw wybod bod pethau'n digwydd ar amseroedd penodol.

Mae'n bosibl y gallai ymgorffori eu defnydd o'r cyfryngau a chyfryngau cymdeithasol i'r drefn honno eu helpu nhw.

Cadw Pellter Cymdeithasol - Awgrymiadau a Chyngor

Cofiwch, os ydych chi'n trefnu cwrdd â ffrindiau, cadwch o leiaf 2 fetr rhyngoch chi, yn unol â chanllawiau'r llywodraeth.



SOCIAL DISTANCING

AVOID	USE CAUTION	SAFE
<ul style="list-style-type: none">• ATHLETIC EVENTS• GROUP GATHERINGS• VISITORS IN YOUR HOME• SLEEP OVERS• PLAYDATES• MALLS• GYMS• CONCERTS• THEATRE OUTINGS• CROWDED STORES	<ul style="list-style-type: none">• PARKS• CHURCH• RESTAURANTS• GROCERY STORE• GET TAKE OUT• TRAVEL	<ul style="list-style-type: none">• FAMILY GAME NIGHT• STREAMING TV• VIDEO CHAT• SPRING CLEANING• READ A BOOK• LISTEN TO MUSIC• TAKE A WALK• YARD WORK• PLAY OUTSIDE• COOK• CHECK ON A FRIEND

lechyd Meddwl Hirdymor

Mae amcangyfrifon y llywodraeth yn awgrymu bod modd i Bandemig y Coronafeirws bara sawl mis. Mae'n bwysig eich bod chi'n caniatáu i chi'ch hun "gamu i ffwrdd" oddi wrth bethau mor aml ag sy'n bosibl.

Beth mae hyn yn ei olygu a sut ddylech chi ei wneud?

Mae Anxiety UK yn argymhell techneg i ymdopi â gorbryder a phryderon.

"**APPLE**" yw'r dechneg yma.



A - Acknowledge

Cydnabyddwch yr ansicrwydd sy'n dod i'ch meddwl chi.

P - Pause

Peidiwch ag ymateb fel y byddwch chi'n ei wneud fel arfer. Peidiwch ag ymateb o gwbl. Cymerwch ennyd ac anadlwch.

P - Pull Back

Dywedwch wrthoch chi eich hun mai'r pryder sy'n siarad, a dyw'r angen ymddangosiadol yma am sicrwydd ddim yn ddefnyddiol, a does dim mo'i angen. Dim ond syniad neu deimlad yw e. Peidiwch â chredu pob dim sy'n dod i'ch meddwl. Dyw meddyliau fel hyn ddim yn ddatganiadau nac yn ffeithiau.

L - Let it go

Gadewch i'r teimlad fynd. Bydd yn mynd. Does dim rhaid i chi ymateb iddo. Dychmygwch y teimlad hedfan i ffwrdd mewn swigen neu gwmwl.

E- Explore

Archwiliwch yr eiliad sydd ohoni. Mae popeth yn iawn yn yr eiliad sydd ohoni. Canolbwyntiwch ar eich anadl ac ar sut ydych chi'n teimlo wrth anadlu. Teimlwch y ddaear oddi tanoch chi. Edrychwch o'ch amgylch a sylwch ar beth welwch chi, beth rydych chi'n ei glywed, beth allwch chi ei gyffwrdd a beth allwch chi ei aroqli. Nawr, ar yr eiliad hon. Yna symudwch eich ffocws i rywbeth arall - ar beth sydd ei angen i chi ei wneud, i beth roeddech chi'n ei wneud cyn i chi sylwi eich bod yn pryderu, neu ewch i wneud rhywbeth arall, a gwneud hynny mewn ffordd feddylgar, gan roi'ch holl sylw i hynny.

Rhan 2 - Dolenni Defnyddiol

Rhagor o Wybodaeth

Os ydych chi neu unrhyw aelod arall o staff yn teimlo dan straen, yn unig neu'n teimlo'n bryderus ac yn awyddus i drafod gyda'r Uned Therapi Galwedigaethol ar **01443 494003**.

Pan fo'n bosibl, bydd Cwnselydd yn ceisio cysylltu â chi o fewn 48 awr.

Mae rhagor o gymorth a gwybodaeth am faterion iechyd meddwl ar gael wrth Uned Therapi Galwedigaethol Cyngor RhCT ar **01443 494003**.

Rydyn ni hefyd yn argymhell y gwefannau canlynol fel llefydd â ffynonellau gwybodaeth gywir a lle i gael cymorth ychwanegol.

Am gymorth iechyd meddwl:



- www.mind.org.uk



- www.anxietyuk.org.uk - Cyngor a chymorth ar-lein ar gyfer cyflyrau gorbryder.



- www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters - Aseiad ar-lein a chyngor ymarferol i ymdopi â'ch iechyd meddwl.



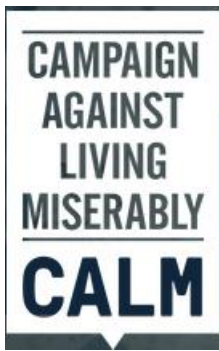
- www.valleysteps.org - Mae gan Valley Steps adnoddau ar-lein ar gyfer ymlacio a rheoli straen.



- www.mentalhealth.org.uk/publications/talking-to-your-children-scary-world-new - Mae ganddyn nhw gyngor am sut i siarad â'ch plant am ddigwyddiadau brawychus yn y byd.



- www.callhelpline.org.uk - Llinell Gyngor a Gwranddo Cymunedol - Cymorth a gwybodaeth gyfrinachol am iechyd meddwl.



- www.thecalmzone.net

Cefnogaeth i ddynion sy'n profi problemau iechyd meddwl. Ffoniwch 0800 585858

SHOUT - Os ydych chi'n profi argyfwng personol, yn methu ymdopi ac angen help. Tecstiwch Shout i 85258

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n eu hadnabod yn ei chael hi'n anodd ac angen cymorth ar unwaith, mae gweithwyr proffesiynol ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos



- drwy rif am ddim 116123 neu wefan

www.samaritans.org

I gael rhagor o wybodaeth am COVID-19 Coronafeirws, gwnewch ddefnydd o'r dolenni isod:



- www.who.int



www.nhs.uk



- www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public