

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol

Ein cynlluniau ar gyfer iechyd meddwl
a llesiant meddyliol yng Nghymru

Rydyn ni eisiau gwybod beth yw eich barn chi

Mae'r ddogfen hon wedi'i hysgrifennu gan Lywodraeth Cymru. Mae'n fersiwn hawdd ei ddarllen o'r **Strategaeth 'Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol'**.

Chwefror 2024

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y byddwch chi dal angen cymorth i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Gallai geiriau mewn **ysgriflen glas trwm** fod yn anodd i'w deall. Gallwch wirio beth mae'r geiriau mewn glas yn eu golygu ar **dudalen 36**.



Os oes angen cymorth arnoch gyda'ch iechyd meddwl, gallwch ffonio'r **Llinell Gymorth CALL: 0800 132 737**.

Neu am gymorth brys, ffoniwch y **GIG** ar **111** a **phwyso 2**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru** Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Gwefan: www.llyw.cymru/strategaeth-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol

Ebost:

mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. [I ddweud wrthym ni beth yw eich barn am y fersiwn hawdd ei ddeall hon, cliciwch yma.](#)

Rhif trwydded Photosymbols 403527247

Cynnwys

Ynglŷn â'r cynllun hwn..... 4

Rhai termau sy'n cael eu defnyddio i siarad am iechyd meddwl a llesiant.....12

Ein hegwyddorion ar gyfer y strategaeth15

Y 4 Datganiad Gweledigaeth17

1. Gall pobl ddiogelu a gwella eu hiechyd meddwl a'u llesiant 17

2. Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd meddwl a llesiant..... 24

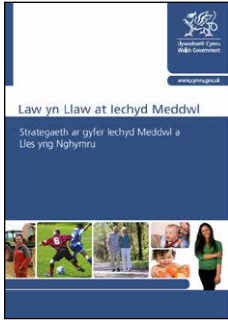
3. Mae pobl yn cael cefnogaeth waeth pwy maen nhw'n siarad â nhw Ac maen nhw'n cael y gefnogaeth iawn pan maen nhw'n gofyn am help am y tro cyntaf 27

4. Mae pobl yn cael y gefnogaeth gan wasanaethau sy'n iddyn nhw Maen nhw'n cael y gefnogaeth hon cyn gynted â phosibl, ac yn y ffordd iawn 30

Gwella'r system iechyd meddwl34

Geiriau anodd36

Ynglŷn â'r cynllun hwn



Fe wnaethom gynllun am **iechyd meddwl** a **llesiant** yn gyntaf yn 2012. Ei enw oedd Law yn Llaw at Iechyd Meddwl.



Mae gan bawb **iechyd meddwl**. Mae'n ymwneud â sut mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae'n ymwneud â'n teimladau, ein meddyliau a'n **llesiant**.



Mae **llesiant** yn ymwneud â theimlo'n gyfforddus, yn iach neu'n hapus.



Dyma ein cynllun newydd. Mae'n seiliedig ar yr hyn ymae pobl wedi'i ddweud wrthym ni.



Rydym ni eisiau gwybod beth yw eich barn am ein syniadau.



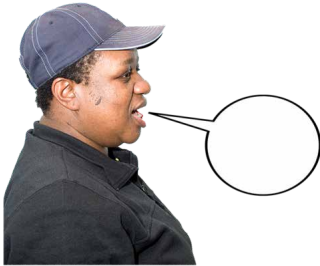
Darllenwch y ddogfen hon. Yna atebwch y cwestiynau yn y ffurflen ymateb o'r enw:

'Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol - Ffurflen ymateb'



Anfonwch eich atebion atom erbyn dydd Mawrth 11 Mehefin 2024

Ein gweledigaeth gyffredinol ar gyfer Cymru:



Rydym ni wedi seilio'r cynllun hwn ar yr hyn a ddywedodd pobl wrthym ni.



Rydym ni am i bobl yng Nghymru fyw mewn cymunedau sy'n cefnogi:

- eu **hiechyd meddwl**



- a **llesiant**.



Rydym ni am i bobl gael eu trin yn deg. Ac i gael y gefnogaeth maen nhw ei hangen.

Mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant:



- ar gyfer pobl o bob oedran



- yn rhoi pobl yn gyntaf



- yn siarad am sut mae pob rhan o fywyd yn effeithio ar **iechyd meddwl** a **llesiant** rhywun.



Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o brofi **iechyd meddwl** gwael nag eraill. Mae hyn yn cynnwys pobl â **nodweddion gwarchodedig**.



Mae **nodweddion gwarchodedig** yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio rhai grwpiau o bobl sy'n aml yn cael eu trin yn annheg. Er enghraifft:

- Pobl anabl
- Pobl a allai fod â chroen lliw gwahanol, crefydd wahanol neu a allai ddod o wlad arall
- Pobl o wahanol
- Pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol
- Nifer o grwpiau eraill o bobl.



Dylai gwasanaethau gefnogi pobl pwy bynnag ydyn nhw, beth bynnag fo eu hanghenion.



Mae'n bwysig bod ein gwasanaethau:

- yn wrth-hiliol
- yn trin pobl yn deg
- ar gael yn Gymraeg.



Mae angen i ni ganolbwyntio ar gefnogi pobl yn gynnar. Mae hyn yn golygu cefnogi pobl cyn i broblemau waethygu.



Mae helpu pobl i wella eu **hiechyd meddwl** yn bwysig iawn.



Mae pawb yn wahanol. A bydd gan bobl eu nodau eu hunain pan ddaw i wella. Dylai gwasanaethau **iechyd meddwl** gefnogi pobl i gyflawni'r nodau hyn.



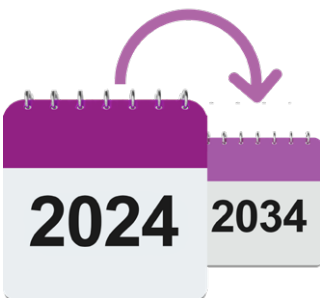
Ni ddylai pobl byth deimlo cywilydd na'u bod nhw'n cael eu barnu bod ganddynt broblemau **iechyd meddwl**.



Mae'r cynllun hwn yn ymwneud ag amddiffyn **iechyd meddwl** a **llesiant**. A chefnogi pobl â **chyflyrau iechyd meddwl**.



Mae **cyflyrau iechyd meddwl** yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau a'n hymddygiad.



Mae'r cynllun hwn yn dweud beth rydym ni'n bwriadu ei wneud dros y 10 mlynedd nesaf. Bydd yn cael ei wirio'n rheolaidd.

Rydym ni wedi ysgrifennu **4 Datganiad Gweledigaeth**. Dyma ein hamcanion ar gyfer y dyfodol, a sut y byddwn ni'n cyrraedd yno:



1. Gall pobl ddiogelu a gwella eu hiechyd meddwl a llesiant.



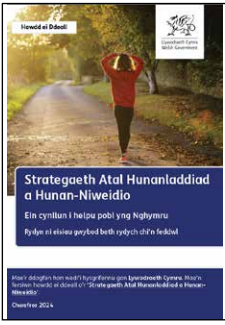
2. Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd meddwl a llesiant.



3. Mae pobl yn cael cefnogaeth waeth pwy maen nhw'n siarad â nhw Ac maen nhw'n cael y gefnogaeth iawn pan maen nhw'n gofyn am help am y tro cyntaf.



4. Mae pobl yn cael y gefnogaeth gan wasanaethau sy'n iddyn nhw Maen nhw'n cael y gefnogaeth hon cyn gynted â phosibl, ac yn y ffordd iawn.



Bydd cynllun hefyd o'r enw **Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-Niwedio i Gymru.**



Rydym ni am wybodaeth beth yw eich barn am y cynllun hwn hefyd. www.llyw.cymru/strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio

Rhai termau sy'n cael eu defnyddio i siarad am iechyd meddwl a llesiant



Iechyd meddwl

Iechyd meddwl yw sut mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae'n ymwneud â theimladau, meddyliau a **llesiant**.



Mae **iechyd meddwl** da yn helpu pobl i ymdopi â straen bywyd. Pan fydd gan bobl **iechyd meddwl** da maen nhw'n gallu:

- byw'n dda
- dysgu'n dda
- gweithio'n dda
- chwarae a chymdeithasu
- a bod yn rhan o'u cymuned.

Cyflyrau iechyd meddwl



Mae'r rhain yn gyflyrau sy'n effeithio ar ein **teimladau**, ein meddyliau a'n hymddygiad.



Mae cyflyrau fel **gorbryder** ac **iselder** yn **gyflyrau iechyd meddwl**. Maen nhw'n effeithio ar fywyd rhywun yn fawr iawn. Mae yna lawer o gyflyrau eraill hefyd.



Pryder yw pan fydd rhywun yn teimlo'n bryderus neu'n teimlo dan straen llawer o'r amser.



Mae **iselder** yn golygu hwyliau isel sy'n para am amser hir.



Ond mae symptomau eraill hefyd ar gyfer y cyflyrau hyn.



Rydyn ni i gyd yn teimlo'n drist weithiau. Rydyn ni i gyd yn mynd trwy amseroedd anodd. Mae hyn yn rhan arferol o fywyd. Ond pan mae pethau fel hyn yn mynd ymlaen am gyfnod hir fe allai fod yn **gyflwr iechyd meddwl**.

Llesiant meddyliol



Mae hyn yn golygu eich bod chi'n hapus ac yn gyfforddus ynoch chi eich hun. Rydych chi'n gweld eich bod chi'n gallu ymdopi'n dda.

Emosiynau



Emosiynau yw'r ffordd rydych chi'n teimlo am rywbeth. A sut mae eich corff yn ymateb. Er enghraifft, os ydych chi'n ofnus, efallai y byddwch chi'n teimlo bod eich calon yn curo'n gyflymach.

Teimladau



Teimladau yw sut rydyn ni'n profi ein hemosiynau a'r ystyr rydyn ni'n ei roi iddyn nhw. Mae **teimladau** yn wahanol i bawb.

Ein hegwyddorion ar gyfer y strategaeth

Mae'r strategaeth hon wedi'i seilio ar **10 egwyddor**. Mae hyn yn golygu **syniadau** mae'r strategaeth yn seiliedig arnynt. Mae'r rhain er mwyn sicrhau bod Cymru'n fan lle:



- Mae cefnogaeth yn seiliedig ar eich hawliau fel unigolyn.



- Mae cefnogaeth yn agored i bawb.



- Mae cefnogaeth yn edrych ar bopeth sy'n effeithio ar **iechyd meddwl**.



- Mae cefnogaeth ar gyfer pob oedran.



- Darperir cefnogaeth gan weithlu medrus.



- Mae cefnogaeth yn deall **trawma**.

Trawma yw unrhyw brofiad sy'n gallu achosi gofid neu **bryder**. Gall **trawma** fod yn ddigwyddiad untro, nifer o ddigwyddiadau. Neu gallai fod yn sefyllfa barhaus.



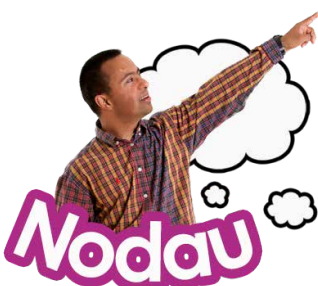
- Mae cefnogaeth yn camu i mewn yn gyflym.



- Mae cefnogaeth yn rhoi pobl a'u hanghenion yn gyntaf.



- Mae'r gefnogaeth yn gysylltiedig ac nid oes **unrhyw ddrws anghywir**. Mae hyn yn golygu bod rhywun yn cael help waeth pwy maen nhw'n mynd ato.



- Mae'r gefnogaeth yn seiliedig ar dystiolaeth a chyflawni amcanion.

Y 4 Datganiad Gweledigaeth



1. Gall pobl ddiogelu a gwella eu hiechyd meddwl a'u llesiant

Gall gofalu am ein **hiechyd meddwl** a'n **llesiant**:



- Ein helpu ni rhag cael **cyflyrau iechyd meddwl**.



- Ein helpu ni i ymdopi'n well os ydyn ni'n cael **cyflwr iechyd meddwl**.



Rydym ni am ei gwneud mor hawdd â phosibl i bobl ofalu am eu **hiechyd meddwl** a'u **llesiant**.



Rydym ni am iddynt gael yr holl gefnogaeth maen nhw ei hangen.



Rydyn ni eisiau iddyn nhw wybod sut i gael cefnogaeth pan fyddan nhw ei hangen.

Gall llawer o faterion effeithio ar **iechyd meddwl** a **llesiant**. Er enghraifft:



- Problemau ariannol.



- Iechyd corfforol gwael ac anabledd. Mae hyn oherwydd y gall wneud bywyd yn fwy anodd.



- Profi **trawma**.



Gall fod yn anodd delio â'n teimladau mewn cyfnod anodd.



Mae gennym ni sgiliau y gallwn ni eu dysgu a all helpu. Gall pethau eraill helpu fel:



- Byw mewn cymunedau diogel.



- Cael perthnasau da gydag eraill.



- Teimlo'n ddiogel.



Gall pethau sy'n digwydd i ni wrth i ni dyfu fyny effeithio ar ein **hiechyd meddwl**.



Mae'n bwysig cefnogi **iechyd meddwl** a **llesiant** babanod, plant a phobl ifanc.

Dyma rai pethau y gall pawb eu gwneud. Gallant helpu i ddiogelu a gwella ein **hiechyd meddwl** a'n **llesiant**:



- Cysylltu â phobl eraill a meithrin perthynas dda gydag eraill.



- Bod yn egniol, symud mwy, a chadw'n heini.

- Bod yn greadigol.



- Cymryd diddordeb mewn natur a phethau eraill sy'n digwydd o'n cwmpas.

- Dysgu rhywbeth newydd a chael hobiau.



- Helpu eraill.

- Dod o hyd i amser i ymlacio.



- Dod o hyd i amser i chwarae.

- Cysgu'n dda.



Bydd rhai pobl yn gweld y pethau hyn yn anoddach nag eraill. Mae'n bwysig bod pobl yn cael y gefnogaeth maen nhw ei hangen i'w helpu.



Mae pobl hefyd angen cymorth i ddelio â'r pethau anodd maen nhw'n mynd drwyddyn nhw.

Mae'r gymuned yn chwarae rhan fawr mewn **iechyd meddwl** a **llesiant** da. Er enghraifft:



- Os oes gwasanaethau da ar gael,



- mannau gwyrdd fel parciau,



- a phethau i'w gwneud.

Dyma beth fyddwn ni'n ei wneud:



1. Meithrin ein gwybodaeth am sut i ddiogelu a gwella ein **iechyd meddwl** a'n **llesiant**.



2. Cefnogi pobl i ddysgu mwy am **iechyd meddwl** a **llesiant**. Bydd hyn yn eu helpu i ofalu amdano.



3. Helpu pobl yng Nghymru i siarad mwy am **iechyd meddwl** a **llesiant**.



4. Sicrhau bod pobl â **chyflyrau iechyd meddwl** ac **iechyd meddwl** gwael yn cael eu trin yn deg.



5. Gwneud yn siŵr bod staff sy'n gweithio gyda phobl yn gwybod sut i gefnogi pobl ag **iechyd meddwl** gwael.



6. Datblygu **presgripsiynu cymdeithasol** ar draws Cymru.

Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn helpu i gysylltu pobl â grwpiau a gwasanaethau yn y gymuned. Mae'n ffordd i'w helpu i ymdopi gyda'u hiechyd a'u **llesiant**.



7. Dod o hyd i'r ffyrdd gorau o helpu pobl i ddysgu am wasanaethau yn eu cymuned.



8. Gweithio gyda sefydliadau mawr i helpu i ddatblygu mwy o wasanaethau cymunedol.



9. Helpu pobl i ddeall sut mae pethau yn effeithio ar **iechyd meddwl** a **llesiant** wrth iddynt dyfu.



2. Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd meddwl a llesiant

Mae'n rhaid i bob rhan o Lywodraeth Cymru ystyried **iechyd meddwl** pan maen nhw'n:



- gwneud penderfyniadau



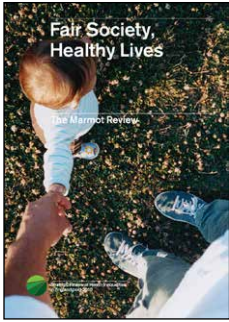
- datblygu cynlluniau.



Gall llawer o bethau mewn bywyd effeithio ar **iechyd meddwl** a **llesiant** rhywun. Rydym ni am sicrhau bod pobl yn cael y gefnogaeth a'r cymorth ar gyfer y pethau sy'n eu poeni fwyaf.



Mae angen i ni feddwl am yr holl bethau sy'n effeithio ar **iechyd meddwl** pobl. A beth i'w wneud i'w gwella.



Roedd astudiaeth o'r enw **Adolygiad Marmot**. Dangosodd hyn y gall rhai pethau wella **iechyd meddwl**. Gan gynnwys:



- Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn.
- Cefnogaeth pob plentyn, person ifanc ac oedolyn. Eu helpu nhw i wneud eu gorau a chael rheolaeth dros eu bywydau.



- Cael gwaith teg a gwaith da i bawb.



- Cael safon byw iach i bawb.



- Cael lleoedd a chymunedau iach.

- Helpu pobl i fod yn iach.



Yn ein holl waith, mae angen i ni feddwl am y pethau hyn. Er enghraifft, gwasanaethau plant, cyflogaeth a thai.

Dyma beth fyddwn ni'n ei wneud:



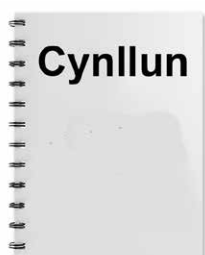
1. Gwneud yn siŵr bod pob rhan o Lywodraeth Cymru yn meddwl am **iechyd meddwl**.



2. Cadw'r strategaeth hon yn gyfoes gyda chyfreithiau a pholisiau eraill ledled Cymru.



3. Mesur sut mae'r strategaeth hon yn gwneud gwahaniaeth i **iechyd meddwl** a **llesiant** pobl. Bydd hyn yn ein helpu i ddysgu beth sy'n gweithio ac yn gwella.



4. Defnyddio fframwaith **NYTH/NEST**. Mae hwn yn offeryn cynllunio ar gyfer gwasanaethau **iechyd meddwl**.



5. Rhannu gwybodaeth am y ffordd orau o gyflawni cynlluniau gofal a thriniaeth. Mae'r rhain yn cael eu defnyddio ar gyfer pobl sy'n cael eu trin am **gyflyrau iechyd meddwl**. Rydym ni angen y cynlluniau hyn i feddwl am wahanol rannau o fywyd rhywun.



3. Mae pobl yn cael cefnogaeth waeth pwy maen nhw'n siarad â nhw Ac maen nhw'n cael y gefnogaeth iawn pan maen nhw'n gofyn am help am y tro cyntaf



Mae angen i sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl wybod sut i gefnogi **iechyd meddwl** da. Mae hyn yn cynnwys gofal cymdeithasol, tai a chyfiawnder.



Dylai gwasanaethau weithio gyda'i gilydd i roi'r cefnogaeth sydd ei hangen ar bobl. Mae'n rhaid iddynt:



- Rannu gwybodaeth. Fel nad oes rhaid i bobl barhau i ailadrodd yr un peth.



- Deall beth mae gwasanaethau eraill yn ei wneud.

- Gwybod pryd a sut i helpu rhywun i gyrchu cefnogaeth o rywle arall.



- Gwrando ar bobl.



Byddwn hefyd yn sicrhau eu bod yn gwybod sut i gefnogi pobl **niwroamrywiol**.



Gall pobl **niwroamrywiol** hefyd fod â **chyflyrau iechyd meddwl**.

Mae **niwroamrywiol** yn golygu pobl y mae eu hymennydd yn gweithio'n wahanol. Er enghraifft, mae awtistiaeth yn gyflwr **niwrowahaniaethol**.

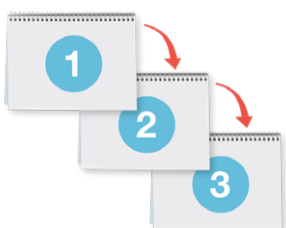


Os bydd pawb yn dysgu mwy am **drawma**, bydd yn helpu i wella **iechyd meddwl** a **llesiant**. Bydd pobl yn gallu cael help yn gynt ac yn y ffordd gywir.

Dyma beth fyddwn ni'n ei wneud:



1. Gwneud yn siŵr bod gan bob aelod o staff y cyngor cywir fel eu bod yn cefnogi pawb yn y ffyrdd cywir.



2. Gwneud yn siŵr bod yr holl gefnogaeth yn cael ei chydlynu, fel nad oes unrhyw un yn wynebu bwloch mewn cefnogaeth.



3. Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n gwybod mwy am **drawma**. A sut y gallant gefnogi pobl sydd wedi profi **trawma**.



4. Gwella cefnogaeth **iechyd meddwl** mewn ysgolion.



5. Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y cymorth cywir trwy feichiogrwydd, genedigaeth a blynyddoedd cynnar.



6. Byddwn hefyd yn sicrhau bod ein polisiau, ein gweithredoedd a'n gwasanaethau yn dilyn:

- **Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Cyfathrebu a Gwybodaeth Hygyrch.**
- **Safonau'r Gymraeg a Cymraeg 2050**



A bod polisiau, gweithredoedd a gwasanaethau yn parchu ac yn gwerthfawrogi hawliau plant a hawliau dynol.



4. Mae pobl yn cael y gefnogaeth gan wasanaethau sy'n iddyn nhw Maen nhw'n cael y gefnogaeth hon cyn gynted â phosibl, ac yn y ffordd iawn



Rydym ni am i wasanaethau roi pobl a'u hanghenion yn gyntaf, a bod o ansawdd da a **chanolbwyntio ar adferiad**.



Mae **adferiad yn ymwneud** â gwella. Mae canolbwyntio ar adferiad yn golygu cefnogi pobl i benderfynu beth mae adferiad yn ei olygu iddyn nhw. A datblygu eu cryfderau i'w helpu i gyflawni'r adferiad hwnn.



Rydym ni am i bobl gael y gefnogaeth maen nhw ei hangen yn gynnar. Mae hyn yn golygu, cyn i'w **cyflwr iechyd meddwl** waethygu.



Mae angen i ni feddwl am bobl sydd ag anghenion eraill hefyd. Er enghraifft, pobl sydd â phroblemau cyffuriau neu alcohol.



Rydym am i bobl allu cael **therapi siarad** pan fyddan nhw ei angen a chael help gyda **hunangymorth dan arweiniad**.



Therapi siarad yw pan fydd rhywun yn gweithio gyda therapydd i drafod y materion sydd ganddyn nhw.



Hunangymorth dan arweiniad yw pan fydd rhywun yn gweithio trwy gwrs ar-lein neu lyfr gwaith. Bydd cefnogaeth gan rywun arall.



Mae angen cynllunio gwasanaethau **iechyd meddwl** yn dda a diwallu anghenion pobl.



Rydym ni am gefnogi pobl yn well wrth symud o un gwasanaeth i'r llall. Er enghraifft, pobl ifanc sy'n symud i wasanaethau oedolion.



Mae angen i ni barhau i wella'r gefnogaeth i bobl mewn argyfwng **iechyd meddwl**. Mae hyn yn golygu rhywun sydd angen cymorth brys.



Mae gwasanaethau cefnogaeth ar-lein a dros y ffôn. Ond mae angen i ni wella cefnogaeth wyneb yn wyneb brys hefyd.



Mae angen i ni sicrhau bod pobl yn deall eu hawliau o dan y **Ddeddf Iechyd Meddwl**.

Dyma beth fyddwn ni'n ei wneud:



1. Gwneud siŵr bod gwasanaethau'n gwybod sut i redeg gwasanaethau **iechyd meddwl** o ansawdd da.



2. Gwrando ar bobl sydd â phrofiad o **gyflyrau iechyd meddwl**. Fel y gallwn ni ddeall sut i wella gwasanaethau.



3. Datblygu therapiau gwahanol i gefnogi **cyflyrau iechyd meddwl** gwahanol.



4. Gwneud yn siŵr bod pobl sy'n byw gyda materion **iechyd meddwl** hirdymor yn cael y gefnogaeth gywir.



5. Edrych ar y ffyrdd gorau o redeg gwasanaethau **iechyd meddwl** cymunedol.



6. Sicrhau bod pobl **niwroamrywiol** a phobl ag anghenion camddefnyddio sylweddau ac anghenion **iechyd meddwl** yn cael y gefnogaeth gywir.



7. Gwneud yn siŵr bod y Gymraeg yn cael ei chefnogi.



8. Tyfu a gwella gwasanaethau ar-lein fel eu bod nhw'n cysylltu â gwasanaethau'n well. A mwy o bobl yn cael help, cyngor ac asesiadau.

Gwella'r system iechyd meddwl

Er mwyn gwella gwasanaethau **iechyd meddwl** yn gyffredinol, byddwn yn:



- Datblygu cynllun ar gyfer defnyddio gwybodaeth, systemau cyfrifiadurol a gwasanaethau ar-lein yn well.



- Gwella gwybodaeth am wasanaethau. Gan gynnwys gwybodaeth sydd ar-lein.



- Cefnogi staff sy'n gweithio ym maes **iechyd meddwl**. A gwneud yn siŵr eu bod yn cael eu hyfforddi'n dda.



- Gwella'r adeiladau sydd gennym ni ar gyfer gwasanaethau **iechyd meddwl**. A gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n hygyrch. Mae hyn yn golygu y gall pobl eu defnyddio beth bynnag yw eu hanghenion.



- .Gwella'r geiriau rydyn ni'n eu defnyddio ar gyfer **iechyd meddwl**. Gwneud yn siŵr eu bod yr un fath ar draws gwasanaethau.



- Gwirio'r holl wybodaeth am gleifion i sicrhau ei bod yn hawdd ei deall.

Geiriau anodd

Canolbwyntio ar adferiad

Mae hyn yn golygu cefnogi pobl i benderfynu beth mae adferiad yn ei olygu iddyn nhw. A datblygu eu cryfderau i'w helpu i gyflawni'r adferiad hwnnw.

Cyflwr iechyd meddwl

Mae'r rhain yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau a'n hymddygiad.

Emosiynau

Emosiynau yw'r ffordd rydych chi'n teimlo am rywbeth. A sut mae eich corff yn ymateb. Er enghraifft, os ydych chi'n ofnus, efallai y byddwch chi'n teimlo bod eich calon yn curo'n gyflymach.

Hunangymorth dan arweiniad

Mae hyn yn golygu pan fydd rhywun yn gweithio trwy gwrs ar-lein neu lyfr gwaith. Bydd cefnogaeth gan rywun arall.

Iechyd Meddwl

Mae gan bawb iechyd meddwl. Mae'n ymwneud â sut mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae'n ymwneud â'n teimladau, ein meddyliau a'n llesiant. Mae llesiant yn ymwneud â theimlo'n gyfforddus, yn iach neu'n hapus.

Iselder

Mae hyn yn golygu hwyliau isel sy'n para am amser hir.

Llesiant meddyliol

Mae hyn yn golygu eich bod chi'n hapus ac yn gyfforddus ynoch chi eich hun. Rydych chi'n gweld eich bod chi'n gallu ymdopi'n dda.

Niwroamrywiol

Mae hyn yn golygu pobl mae eu hymennydd yn gweithio'n wahanol. Er enghraifft, mae awtistiaeth yn gyflwr niwrowahaniaethol.

Nodweddion gwarchoddedig

Mae hwn yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio rhai grwpiau o bobl sy'n aml yn cael eu trin yn annheg. Er enghraifft:

- Pobl Anabl
- Pobl a allai fod â chroen lliw gwahanol, crefydd wahanol neu a allai ddod o wlad arall
- Pobl o wahanol oedrannau
- Pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol
- Nifer o grwpiau eraill o bobl.

Pryder

Pan fydd rhywun yn teimlo'n bryderus neu'n teimlo dan straen llawer o'r amser.

Presgripsiynu cymdeithasol

Mae hyn yn helpu i gysylltu pobl â grwpiau a gwasanaethau yn y gymuned. Mae'n ffordd i'w helpu i reoli eu hiechyd a'u llesiant.

Teimladau

Teimladau yw sut rydyn ni'n profi ein hemosiynau a'r ystyr rydyn ni'n ei roi iddyn nhw. Mae teimladau yn wahanol i bawb.

Therapi siarad

Mae hyn yn golygu pan mae rhywun yn gweithio gyda therapydd i drafod y materion sydd ganddyn nhw.

Trawma

Dyma unrhyw brofiad sy'n gallu achosi gofid neu bryder. Gall trawma fod yn ddigwyddiad untro, nifer o ddigwyddiadau. Neu gallai fod yn sefyllfa barhaus.