Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PAG 120/26
Canllawiau ar Atal Hunanladdiad ar Ffyrdd a Phontydd

Tachwedd 2026

ISBN 978-1-80853-700-4

Contents

Cyflwyniad i'r canllawiau 1
Diben 1
1 Cefndir 2
1.1 – Strategaeth: Dealltwriaeth Llywodraeth Cymru 2
1.2 Asesiadau ac Adolygiadau Atal Hunanladdiad ar gyfer Llywodraeth Cymru 2
1.2.1 Tîm yr Aseswyr 3
1.3 Data a Thystiolaeth 4
1.3.1 Data sydd ar gael yn genedlaethol 4
1.3.2 Data lleoliad-benodol 5
1.4 Ffactorau risg 5
2 Newid y ffordd rydym yn meddwl ac yn siarad am hunanladdiad 6
2.1 Mythau cyffredin am hunanladdiad 6
2.2 Sut i adrodd a siarad am hunanladdiadau mewn ffordd sensitif 7
3 Hunanladdiad sy'n gysylltiedig â ffyrdd a phontydd 9
3.1 Cyfrifoldeb y sector ffyrdd 9
3.2 Bwriad hunanladdol ar gyfer dulliau sy'n gysylltiedig â ffyrdd a phontydd 9
3.3 Yr effaith ehangach ar ddefnyddwyr ffyrdd a chymunedau 10
4 Ffactorau risg hunanladdiad sy'n seiliedig ar ffyrdd a phontydd 11
4.1 GG 920 ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yng Nghymru 11
4.2 Ffactorau risg hunanladdiad 11
4.2.1 Agosrwydd at boblogaethau risg uchel 11
4.2.2 Cyd-destun poblogaeth 12
4.2.3 Hygyrchedd y briffordd neu'r cynllun priffordd 12
4.2.4 Angeuoldeb y cynllun priffordd 13
4.2.5 Gwerth eiconig yr ased 13
4.3 Cydgysylltu â rhanddeiliaid 14
4.3.1 Awdurdodau Priffyrdd 15
4.3.2 Yr heddlu 15
4.3.3 Perfformiad a Gwella GIG Cymru – Arweinwyr Rhanbarthol ar gyfer Hunanladdiad a Hunan-niweidio 15
4.3.4 Llywodraeth leol 16
4.3.5 Byrddau Iechyd Lleol 16
4.3.6 Network Rail 16
4.3.7 Sefydliadau eraill 16
5 Cyfleoedd i leihau risgiau – mesurau atal hunanladdiad 17
5.1 Pryd i ystyried mesurau atal hunanladdiad 17

5.2 Mesurau atal hunanladdiad....17
5.2.1 Lleihau cyfleoedd i wneud ymgais at hunanladdiad....19
5.2.2 Annog pobl i geisio cymorth....20
5.2.3 Gwella'r cyfle i ymyrryd....21
5.2.4 Newid delwedd y cyhoedd o'r cynllun priffordd....22
5.2.5 Torri ar draws teimladau hunanladdol....23
5.2.6 Mesurau atal hunanladdiad nad ystyrir eu bod yn briodol....24
5.3 Ystyriaethau ac egwyddorion dylunio....25
5.3.1 Rhwystrau ffisegol: Ystyriaethau, Heriau a Chyfyngiadau Dylunio....25
5.4 Rôl Llywodraeth Cymru o ran GG 920....27
5.4.1 Cyfrifoldeb am bobl sy'n agored i niwed....27
5.4.2 Rôl y Sefydliad Goruchwylio mewn Prosesau Gwneud Penderfyniadau....27
5.5 Rôl gwaith monitro a gwerthuso da....27
6 Gwasanaethau Cymorth....29
7 Dysgu pellach ac adnoddau....30
7.1 Dysgu pellach....30
7.2 Adnoddau....30
Nodiadau....32

Rheoli dogfennau

Fersiwn	Dyddiad	Noddwr y Prosiect	Pennaeth Safonau	Prif Beiriannydd y Priffyrdd
1 Drafft	Awst 2025	AB	JI	TB
2 Fersiwn derfynol i'w chyhoeddi	Tachwedd 2026	AB	JI	AF

Cyflwyniad i'r canllawiau

Diben

Mae'r ddogfen ganllaw hon yn ategu safon GG 920 y Llawlyfr Dylunio Ffyrdd a Phontydd, Asesu ac Adolygu Atal Hunanladdiad (y cyfeirir ati o hyn ymlaen fel GG 920), i'w defnyddio ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yng Nghymru. Mae Grŵp Arweinyddiaeth Ffyrdd y DU (UKRLG) wedi cyhoeddi canllawiau i awdurdodau lleol[i].

Mae atal hunanladdiad yn cyfeirio at fesurau y bwriedir iddynt leihau'r risg o hunanladdiad. Gellir atal llawer o hunanladdiadau drwy strategaethau a chamau gweithredu cydgysylltiedig ar lefel y llywodraeth, y gymuned a'r unigolyn.

Yn benodol, nodau'r canllawiau hyn yw:

- Darparu gwybodaeth gyd-destunol ar gyfer atal hunanladdiad yng Nghymru gan gynnwys cyfeiriadau at Strategaeth Llywodraeth Cymru.
- Egluro rôl Llywodraeth Cymru fel yr awdurdod priffyrdd ar gyfer y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yng Nghymru a chyfrifoldebau ei chadwyn gyflenwi (gan gynnwys Asiantau Cefnffyrdd, ymgynghorwyr a chontractwyr) o ran atal hunanladdiad.
- Codi ymwybyddiaeth o ffactorau risg cyffredin sy'n gysylltiedig â hunanladdiadau ar ffyrdd a phontydd.
- Tynnu sylw at fesurau a all helpu i leihau'r risg o hunanladdiad.

Bwriedir i'r canllawiau helpu dylunwyr ac aseswyr i ddefnyddio GG 920 yng Nghymru a chynnig cyngor i ddylunwyr yng nghamau dilynol prosiect. Fe'u lluniwyd gan Is-adran Rhwydwaith Ffyrdd Strategol Llywodraeth Cymru, mewn ymgynghoriad â chynghorwyr yn uned Perfformiad a Gwella GIG Cymru.

Dadansoddiad Sensitifrwydd

Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys deunydd sensitif sy'n ymwneud â marwolaethau drwy hunanladdiad. Er bod hunanladdiad ac atal hunanladdiad yn bynciau dilys sydd o ddiddordeb i'r cyhoedd, mae'n hanfodol cydnabod y gall trafod hunanladdiad neu adrodd arno gael canlyniadau a allai fod yn niweidiol. Dylid ymdrin â chyfathrebu ynghylch y pynciau hyn gyda gofal, empathi a sensitifrwydd bob amser; ceir canllawiau yn Adran 2.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi, cyfeiriwch at y gwasanaethau cymorth a restrir yn Adran 6 o'r canllawiau hyn.

1 Cefndir

1.1 – Strategaeth: Dealltwriaeth Llywodraeth Cymru

Mae hunanladdiad yn ddigwyddiad cymhleth sy'n cynnwys nifer o ffactorau risg ac amgylchiadau personol, sy'n achosi i rywun ladd ei hun. Mae'n destun pryder difrifol o ran iechyd y cyhoedd ac mae'n cael effeithiau parhaol ar unigolion, teuluoedd a chymunedau. Gyda mesurau priodol, mae modd atal hunanladdiadau. Mae Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymru: 'Dealltwriaeth' yn pennu gweledigaeth i Gymru: *Bydd cyfraddau blynyddol hunanladdiad yng Nghymru yn gostwng yn barhaus. Bydd pobl sy'n hunananafu, sy'n hunanwenwyno, sy'n synio am hunanladdiad neu sydd wedi gwneud ymgais at hunanladdiad yn teimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu deall. Byddant yn perthyn i gymunedau gwybodus a thosturiol a byddant yn gallu cael gafael ar gymorth a gwasanaethau sy'n diwallu eu hanghenion pryd bynnag a lle bynnag mae eu hangen arnynt.*

Mae 'Dealltwriaeth' yn rhoi diffiniadau o Hunanladdiad a Hunan-niweidio, yn darparu gwybodaeth am ddata a grwpiau sy'n wynebu risg yng Nghymru, yn pennu Amcanion ac yn cael ei hategu gan Gynllun Cyflawni. Mae Strategaeth 'Dealltwriaeth' Llywodraeth Cymru yn cwmpasu camau gweithredu amlsector trawslywodraethol, nid dim ond camau gweithredu sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth. Gall defnyddio GG 920 helpu i gyflawni: Amcan 2: "Atal" sy'n cynnwys adnabod a rheoli lleoliadau sy'n peri pryder.

Mae'r sector ffyrdd yn chwarae rhan bwysig mewn dull amlsectoraidd o atal hunanladdiad drwy hyrwyddo amodau sy'n diogelu rhag y risg o hunanladdiad a chodi ymwybyddiaeth o hunanladdiad, ffactorau risg a sut i'w atal. Mae Is-adran Rhwydwaith Ffyrdd Strategol Llywodraeth Cymru, y cyfeirir ati o hyn ymlaen fel y Sefydliad Goruchwylio, yn gweld gwerth yn y dull gweithredu a nodir yn GG 920 o ran cefnogi'r Weledigaeth i Gymru. Mae'r canllawiau hyn yn darparu gwybodaeth berthnasol ar gyfer defnyddio GG 920 ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yng Nghymru.

Fel gweithwyr proffesiynol sydd â dyletswydd gofal i'r cyhoedd, mae peirianwyr mewn sefyllfa allweddol i gael effaith barhaol sy'n achub bywydau drwy waith dylunio ystyriol sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae atal hunanladdiad yn rhan o ddylunio i ddiogelu'r cyhoedd. Yn union fel mae peirianwyr yn dylunio i atal gwrthdrawiadau, ysigiadau neu gwympiadau, gallant hefyd ddylunio i atal pobl rhag ceisio lladd eu hunain. Gall ymgorffori mesurau fel rhwystrau, ffensys, arwyddion a phwyntiau galwadau brys leihau risgiau yn sylweddol. Dylid cymryd gofal ar bob cam o asesu, dylunio a gweithredu safle i beidio â rhoi cyhoeddusrwydd yn anfwriadol i'r safle a ddefnyddir yn aml.

1.2 Asesiadau ac Adolygiadau Atal Hunanladdiad ar gyfer Llywodraeth Cymru

Mae asesiadau o safleoedd yn canolbwyntio ar gyfleoedd i gyfyngu ar fynediad at ffyrdd o wneud ymgais at hunanladdiad. Dylai'r asesiadau hyn fabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o nodi mesurau ymarferol sy'n briodol i'r risg a chyfeirio at y mesurau yn y canllawiau hyn, yn hytrach na'u hailadrodd. Sicrhewch fod adroddiadau yn gymesur o ran eu hyd a'u bod yn canolbwyntio ar argymhellion ymarferol sy'n seiliedig ar risg. Dylai lefel y manylder adlewyrchu'r risg a aseswyd.

Dylai asesiadau:

- Nodi unrhyw gyfyngiadau neu waith yn y dyfodol i gefnogi hyfywedd, perchnogaeth, cymeradwyaethau technegol a chynnal a chadw parhaus.

- Cynnwys amcangyfrifon cost dangosol ar gyfer mesurau arfaethedig.
- Sicrhau bod mesurau arfaethedig yn cyd-fynd â lefel y risg sy'n benodol i'r safle:
    - Defnyddiwch ffactorau risg (Adran 4) a data sydd ar gael i gyfiawnhau ymyriadau.
    - Defnyddiwch atebion cost isel â chanlyniadau cyflym lle y bo'n ymarferol
    - Dim ond lle mae'r risg yn cyfiawnhau hynny y dylech roi mesurau amlochrog, mwy cymhleth ar waith.
    - Os asesir bod y risg yn isel ac y tybir bod mesurau yn anghymesur, mae'n dderbyniol argymell na ddylid ymyrryd.
- Ymgorffori cymesuredd fel egwyddor arweiniol:
    - Osgowch orymateb neu danymateb: Rhowch fesurau addas ar waith nad ydynt yn gwastraffu adnoddau mewn lleoliadau risg isel nac yn anwybyddu bygythiadau difrifol mewn lleoliadau risg uchel.
    - Meithrinwch ymddiriedaeth y cyhoedd: Defnyddiwch fesurau anymwthiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth y mae cymunedau a rhanddeiliaid yn fwy tebygol o'u cefnogi.
    - Cydbwyswch ddiogelwch â hygyrchedd: Ystyriwch ymyriadau sy'n cynnal estheteg a natur agored mannau cyhoeddus.
    - Rhowch flaenoriaeth i gynaliadwyedd: Cyfeiriwch adnoddau cyfyngedig – ariannol, deunyddiau neu staff – lle byddant yn cael yr effaith fwyaf.

1.2.1 Tîm yr Aseswyr

Yn ddelfrydol, byddai tîm yr aseswyr yn gyfuniad o unigolion â chefndir ym maes peirianneg sifil a rhai sy'n arbenigo ym maes ymddygiad pobl.

Yn ogystal â'r cymwyseddau a nodir yn GG 920, mae'n ofynnol i Aseswyr sy'n cynnal Asesiadau ac Adolygiadau Atal Hunanladdiad ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yng Nghymru fod wedi cael hyfforddiant priodol neu feddu ar brofiad addas i werthuso'r risgiau ac argymell mesurau atal hunanladdiad cymesur. Mae hyn yn cynnwys sgiliau fel:

- Gwybodaeth am asesu risg amgylcheddol a sefyllfaol
- Bod yn gyfarwydd â'r strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niweidio cenedlaethol
- Y gallu i gymhwyso egwyddorion cymesuredd a diogelu
- Ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ymateb i argyfwng
- Sgiliau cyfathrebu i ymgysylltu'n sensitif ag unigolion neu gymunedau yr effeithir arnynt

Byddai tîm penodedig yn fuddiol i sicrhau cysondeb o ran gwaith asesu a mesurau a argymhellir.

Mae deall ymddygiad dynol a seicoleg amgylcheddol yn hanfodol wrth ddylunio i atal hunanladdiad. Gall aseswyr sy'n arbenigo mewn ffactorau dynol ddod â gwybodaeth werthfawr am y ffordd y mae pobl yn ymateb i leoedd, gan helpu i sicrhau bod ymyriadau wedi'u llywio gan seicoleg, yn sensitif i risg ac wedi'u teilwra at anghenion y gymuned. Mae'r cymwyseddau canlynol yn fanteisiol:

- Dealltwriaeth o'r ffordd mae dylunio amgylcheddol yn dylanwadu ar ymddygiad pobl, yn enwedig pan fyddant o dan straen neu'n wynebu argyfwng.
- Y gallu i nodi pwyntiau risg sy'n deillio o symudiadau defnyddwyr, prosesau gwneud penderfyniadau, byrbwylltra a llwybrau mynediad na sylwyd arnynt.
- Ymwybyddiaeth o sbardunau seicolegol yn yr amgylchedd adeiledig a'u heffaith bosibl ar bobl sy'n agored i niwed.
- Y sgìl i argymell nodweddion dylunio sy'n hyrwyddo ymddygiad ceisio cymorth neu adegau o fyfyrdod drwy gynllun, ciwiau neu arwyddion.
- Y gallu i asesu canlyniadau anfwriadol posibl ymyriadau, gan sicrhau nad ydynt yn achosi gofid, stigma nac ynysu pellach.
- Hyfedredd wrth ymchwilio a dadansoddi data i ddeall anghenion, ymddygiadau a gwendidau'r gymuned leol.

1.3 Data a Thystiolaeth

Mae data ar achosion o wneud ymgais at hunanladdiad ymhlith pobl agored i niwed a marwolaethau drwy hunanladdiad yn heriol. Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn cofnodi marwolaethau drwy hunanladdiad a gadarnhawyd gan Grwner. Fodd bynnag, mae'r Sefydliad Goruchwylio yn gwybod, drwy weithio gyda rhanddeiliaid fel yr heddlu a Perfformiad a Gwella GIG Cymru, fod llawer mwy o bobl sy'n agored i niwed yn cael cymorth, fel y nodir yn y Strategaeth: Dealltwriaeth - mae data ar hunan-niweidio ac achosion o wneud ymgais at hunanladdiad yn cael eu tangofnodi ar hyn o bryd. Mae stigma diwylliannol yn ei gwneud hi'n anoddach fyth cofnodi a chydnabod y materion hyn fel pryderon diogelwch ffyrdd dilys. Heb ddata dibynadwy, mae gweithwyr proffesiynol yn ei chael hi'n anodd datblygu polisïau effeithiol neu sicrhau'r adnoddau sydd eu hangen i fynd i'r afael â nhw.

Disgwylir gwelliannau mewn data i lywio dull gweithredu sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ystod oes y Strategaeth: Dealltwriaeth. Wrth i fwy o ddata ddod ar gael, gall y Sefydliad Goruchwylio addasu'r meini prawf a ddefnyddir i nodi Safle a Ddefnyddir yn Aml ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol er mwyn sicrhau bod asesiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cael eu targedu lle mae eu hangen fwyaf.

1.3.1 Data sydd ar gael yn genedlaethol

Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn darparu data ar farwolaethau drwy hunanladdiad, sydd ar gael ar ei gwefan: www.ons.gov.uk. Cyfeiriwch at y Strategaeth: Dealltwriaeth i gael gwybodaeth am y cysylltiad rhwng hunanladdiad a hunan-niweidio, a data ar lefel Cymru gyfan, nid data sy'n ymwneud yn benodol â chefnffyrdd a thraffyrdd.

Yn ogystal â data a gyhoeddir gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn casglu gwybodaeth am farwolaethau drwy hunanladdiad a amheuir sy'n digwydd yng Nghymru, yn ogystal â marwolaethau preswylwyr yng Nghymru sy'n digwydd y tu allan i Gymru yn system Gwyliadwriaeth Amser Real Hunanladdiad Tybiedig (RTSSS).[ii]. Nod RTSSS yw gweithredu fel storfa genedlaethol ganolog ar gyfer marwolaethau drwy hunanladdiad a amheuir er mwyn cynhyrchu gwybodaeth i lywio gweithgarwch atal hunanladdiad ledled Cymru. Caiff hunanladdiadau a amheuir eu cofnodi ar RTSSS cyn cwest Crwner. Felly, mae'r data hyn yn wahanol i ddata a gyhoeddir gan y SYG.

Mae RTSSS yn gweithredu fel system rhybuddio cynnar ar gyfer arwyddion o newidiadau mewn hunanladdiadau er mwyn llywio gweithgarwch atal hunanladdiad. Mae allbynnau data rhaglen waith RTSSS yn bennaf ar gyfer sefydliadau cenedlaethol a lleol sy'n gweithio

ar atal hunanladdiad ac maent yn cofnodi gwybodaeth fel y rhanbarth yng Nghymru, bwrdd iechyd, ardal amddifadedd, rhyw, oedran, sut y bu'r unigolyn farw a'r math o leoliad. Fodd bynnag, ni chofnodir gwybodaeth benodol am leoliadau oherwydd y risg o 'heintio'.

Darperir y dynodiad 'hunanladdiad a amheuir' gan yr heddlu, a defnyddir y term am nad yw cwest y crwner wedi cadarnhau achos y farwolaeth eto. Weithiau bydd crwneriaid yn cofnodi marwolaeth drwy anffawd gan na allant brofi bwriad clir; mae'r rhain yn enghreifftiau o weithredoedd digymell a gallant arwain at dangofnodi marwolaethau drwy hunanladdiad.

1.3.2 Data lleoliad-benodol

Mae'r Sefydliad Goruchwylio yn dal data a gesglir gan yr heddlu lle mae pobl sy'n agored i niwed wedi ymgyflwyno ar y cefnffyrdd, y draffordd neu'r pontydd y mae'n berchennog ased arnynt. Mae'r data hyn yn cynnwys data ar bobl sy'n agored i niwed yr aethpwyd â nhw i'r ysbyty neu a ddychwelodd adref heb anaf, ond lle y cofnodwyd bod eu hiechyd meddwl yn destun pryder. Mae hefyd yn cynnwys marwolaethau lle mae'r heddlu wedi cofnodi pryder ynghylch iechyd yr unigolyn. Ychydig iawn o ddata sydd ar gael ar hyn o bryd. Fodd bynnag, mae gwaith yn mynd rhagddo i gynyddu faint o ddata sydd ar gael, gyda data cyson yn cael eu trosglwyddo'n rheolaidd i'r Sefydliad Goruchwylio o bob un o'r pedwar heddlu.

1.4 Ffactorau risg

Mae'n ddefnyddiol cael ymwybyddiaeth gyffredinol o ffactorau ac amgylchiadau sy'n cynyddu'r risg o hunanladdiad a gallu adnabod y gwahanol grwpiau demograffig a allai fod yn wynebu mwy o risg. Mae'r ymwybyddiaeth hon yn galluogi sefydliadau i nodi tueddiadau a phoblogaethau sy'n wynebu risg. Mae Strategaeth: Dealltwriaeth Llywodraeth Cymru yn rhoi gwybodaeth am Ffactorau Risg.

Yn y sector ffyrdd, mae deall y ffactorau risg yn helpu i ddatblygu a thargedu mesurau atal hunanladdiad mewn ardaloedd lle y gallant gael yr effaith fwyaf arwyddocaol, er mwyn sicrhau bod y mesurau hynny yn gymesur â lefel y risg.

Mae amrywiaeth o amgylchiadau unigol a chymdeithasol a all gynyddu'r risg o hunanladdiad, ac yn aml cyfuniad o ffactorau gwahanol sy'n achosi ymddygiad hunanladdol.

Mae'r adroddiadau blynyddol o RTSSS yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf ar gyfer Cymru am ffactorau risg hunanladdiad, lefelau amddifadedd a chyswllt â gwasanaethau iechyd ymhlith grwpiau sy'n wynebu mwy o risg.

2 Newid y ffordd rydym yn meddwl ac yn siarad am hunanladdiad

2.1 Mythau cyffredin am hunanladdiad

Nod yr adran hon yw mynd i'r afael â rhai camsyniadau cyffredin am hunanladdiad drwy gyflwyno'r ffeithiau sy'n dangos nad ydynt yn wir. Mae'r cam cyntaf o ran atal hunanladdiad yn cynnwys torri'r stigma sy'n gysylltiedig ag ef a chwalu mythau. Mae herio camsyniadau cyffredin yn hanfodol er mwyn meithrin dealltwriaeth ddyfnach o hunanladdiad ac mae'n grymuso unigolion i gymryd camau rhagweithiol a chyfrannu at gael effaith gadarnhaol.

Isod mae rhestr o rai camsyniadau cyffredin ynghyd â'r ffeithiau.

Myth	Ffaith
Mae siarad am hunanladdiad yn syniad gwael gan y gallai roi'r syniad i rywun roi cynnig arni.	Gall hunanladdiad fod yn bwnc tabŵ, ond drwy ofyn i rywun yn uniongyrchol am hunanladdiad rydych yn rhoi caniatâd iddo ddweud wrthych chi sut mae'n teimlo. Unwaith y bydd rhywun yn dechrau siarad, bydd ganddo well siawns o ailystyried ac edrych ar opsiynau eraill i fynd i'r afael â'u teimladau hunanladdol.
Rhaid i chi fod yn sâl yn feddyliol i feddwl am hunanladdiad	Mae 1 o bob 5 unigolyn yn cael teimladau hunanladdol rywbryd yn ystod ei fywyd ac nid oes gan bawb sy'n marw drwy hunanladdiad broblemau iechyd meddwl. Fodd bynnag, mae llawer o bobl sy'n lladd eu hunain yn dioddef o salwch meddwl.
Mae pobl sy'n ystyried lladd eu hunain am farw	Nid yw'r mwyafrif o'r bobl sy'n ystyried lladd eu hunain am farw mewn gwirionedd; yn hytrach, nid ydynt am fyw'r bywyd sydd ganddynt. Felly, mae trafod opsiynau eraill ar yr adeg gywir hefyd yn bwysig.
Os byddwn yn atal hunanladdiadau mewn un lleoliad, y cyfan a wnawn yw eu symud i leoliad arall.	Mae'r dystiolaeth yn awgrymu nad yw hyn yn wir. Nododd un astudiaeth mai dim ond traean o'r rhai a fyddai wedi lladd eu hunain o bont a ddywedodd y byddent wedi dewis lleoliad arall pe na bai ar gael. Mae tystiolaeth bellach o ddulliau eraill bod cyfyngu ar fynediad wedi lleihau nifer yr hunanladdiadau yn gyffredinol.
Os bydd rhywun o ddifrif ynglŷn â lladd ei hun, does dim byd y gallwch chi ei wneud	Mae teimlo'n hunanladdol yn deimlad dros dro a fydd yn diflannu, hyd yn oed os na fydd yn teimlo fel hynny ar y pryd. Felly, gall cael cymorth amserol fod yn bwysig.
Ni allwn atal rhywun rhag lladd ei hun.	Gall y weithred o ladd eich hun fod yn un fyrbwyll a gall yr union foment o fwriad fod yn fyrhoedlog – os gallwch dorri ar draws teimladau hunanladdol rhywun ar yr adeg honno, gallwch ei atal rhag lladd ei hun. Yn aml, nid yw pobl sy'n ceisio lladd eu hunain am farw, ond ni allant oddef parhau i fyw –

	maent am ddod o hyd i ffordd o atal y boen. Gall archwilio opsiynau eraill wneud hunanladdiad yn llai deniadol.

2.2 Sut i adrodd a siarad am hunanladdiadau mewn ffordd sensitif

Wrth i ddealltwriaeth y sector ffyrdd o hunanladdiad gynyddu, mae angen i'r sector adrodd a siarad amdano mewn ffordd sensitif. Dylid osgoi gwybodaeth fanwl am y dull a'r lleoliad pan nad oes ei hangen. Mae'n bwysig defnyddio iaith barchus sy'n ystyried yr unigolion yr effeithir arnynt, eu teuluoedd a'u cymunedau. Gallai defnyddio iaith briodol hefyd atal niwed pellach.

Isod ceir rhestr o ymadroddion amgen i'w defnyddio wrth adrodd a siarad am hunanladdiad.

Yn lle...	**Dywedwch hyn...**	**Pam?**
Cyflawnodd hunanladdiad	Bu farw drwy hunanladdiad Collodd ei fywyd i hunanladdiad Lladdodd ei hun	Mae'r gair "cyflawni" yn awgrymu bod hunanladdiad yn bechod neu'n drosedd, gan atgyfnerthu'r stigma ei fod yn weithred hunanol. Mae defnyddio ymadroddion niwtral yn helpu i ddileu'r elfen cywilydd a bai. (Cafodd hunanladdiad ei ddad-droseddoli yn y DU yn 1961)
Hunanladdiad llwyddiannus neu hunanladdiad a gwblhawyd	Bu farw drwy hunanladdiad Marwolaeth drwy hunanladdiad	Mae'r syniad o hunanladdiad "llwyddiannus" yn amhriodol gan ei fod yn fframio canlyniad trasig fel cyflawniad neu rywbeth cadarnhaol.
Hunanladdiad aflwyddiannus	Ceisiodd ladd ei hun	Peidio â chyflwyno hunanladdiad fel canlyniad dymunol na glamoreiddio gwneud ymgais at hunanladdiad
Neidiwr	Person sy'n agored i niwed Person mewn argyfwng neu berson mewn trallod Person sy'n byw gyda theimladau neu ymddygiadau hunanladdol	Mae “neidiwr” yn dadbersonoli neu'n bychanu teimladau'r person ar y pryd. Mae geiriad amgen yn helpu i chwalu'r stigma sy'n gysylltiedig â hunanladdiad.
Man problemus	Lleoliad sy'n achosi pryder Safle a ddefnyddir yn aml Clwstwr o hunanladdiadau	Gallai'r term “man problemus” beri i’w enw drwg fel man lle mae pobl yn marw drwy hunanladdiad barhau, a allai annog rhagor o hunanladdiadau. Mae hefyd yn bychanu hunanladdiadau ac achosion o wneud ymgais at hunanladdiad ac yn eu gwneud yn rhywbeth cynyrfiadol. Mae rhai unigolion yn teimlo'n anghyfforddus gyda'r term 'clwstwr o hunanladdiadau' gan y

		gallai beri gofid a chael ei ystyried yn ansensitif i deuluoedd sy'n galaru.[iii] Serch hynny, defnyddir y term hwn yn bennaf gan weithwyr proffesiynol ym maes atal hunanladdiad.
Epidemig neu saethu i fyny	Codi Cynyddu	Mae defnyddio termau meintiol a llai emosiynol yn osgoi meithrin ymdeimlad o anobaith ac yn osgoi cyffrogarwch neu anghywirdeb.

Noder: Mae gan wahanol sefydliadau wahanol ddiffiniadau o Leoliadau sy'n Peri Pryder, Clystyrau o Hunanladdiadau neu Safleoedd a Ddefnyddir yn Aml. Dylid bod yn ofalus wrth ddefnyddio'r termau hyn mewn adroddiadau asesu neu adolygu er mwyn sicrhau eglurder ynghylch esbonio pa ddiffiniad y cyfeirir ato.

3 Hunanladdiad sy'n gysylltiedig â ffyrdd a phontydd

3.1 Cyfrifoldeb y sector ffyrdd

Mae gan y sector ffyrdd rôl i'w chwarae wrth sicrhau bod y rhwydwaith ffyrdd cyfan yn lle mwy diogel i bawb. Mae angen i'r rhai sy'n gweithio yn y sector ffyrdd fod yn ymwybodol o'r dull o atal hunanladdiad a'i ddeall, lle gallwn sicrhau gwelliannau a sut y gallwn weithio gydag eraill.

Mae'r Cynllun Cyflawni sy'n ategu Strategaeth: Dealltwriaeth Llywodraeth Cymru yn amlinellu'r gwaith sy'n mynd rhagddo ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol i gynnal asesiadau er mwyn nodi cyfleoedd a cheisio rhoi mesurau ar waith lle y bo'n ymarferol i gyfyngu ar fynediad at ffyrdd o wneud ymgais at hunanladdiad. Bydd gweithredu GG 920 yn arwain at gomisiynu mwy o asesiadau ac mae'r canllawiau hyn yn rhannu'r gwersi o asesiadau blaenorol a gynhaliwyd yng Nghymru.

Mae proses asesu risg gadarn yn hanfodol, gan ei bod yn galluogi awdurdod priffyrdd i ddangos bod gweithdrefnau priodol wedi'u dilyn os bydd unrhyw hawliad sifil yn codi. Yn yr un modd, mewn cwestau crwneriaid, gall yr awdurdod ddarparu tystiolaeth bod risgiau—megis y rhai sy'n gysylltiedig â hunanladdiadau posibl—wedi'u cymryd o ddifrif a'u rheoli drwy ddull asesu a lliniaru strwythuredig. Mae hyn yn cefnogi dyletswydd gofal yr awdurdod a'i ymrwymiad i atal digwyddiadau yn y dyfodol. Os bydd data ar gael, dylid eu defnyddio i lywio'r gwaith o asesu risg (gweler Adran 1.2).

3.2 Bwriad hunanladdol ar gyfer dulliau sy'n gysylltiedig â ffyrdd a phontydd

Mae hunanladdiad sy'n gysylltiedig â ffyrdd a phontydd yn cyfeirio at hunanladdiadau sy'n digwydd ar y briffordd, gan gynnwys ffyrdd, pontydd, llwybrau troed, a llwybrau defnyddwyr heblaw modurwyr.

Cofnododd data o RTSSS ar gyfer y 24 mis rhwng mis Ebrill 2022 a mis Mawrth 2024 10 hunanladdiad a amheuir ar y rhwydwaith ffyrdd strategol yng Nghymru. Oherwydd natur y data gwyliadwriaeth hwn, mae'n bosibl bod rhai hunanladdiadau a amheuir sy'n digwydd ar y ffyrdd hyn ar goll, ac nid yw'n glir o'r data a oedd y ffordd yn ffactor ym mhob un o'r achosion hyn.

Mae chwe dull o gategoreiddio hunanladdiadau a amheuir ar ffyrdd a phontydd yng Nghymru:

- Neidio neu gwympo oddi ar seilwaith ffyrdd neu ar seilwaith ffyrdd gyda'r bwriad o hunan-niweidio
- Camu i lwybr cerbyd sy'n symud gyda'r bwriad o hunan-niweidio
- Gyrru cerbyd oddi ar seilwaith ffyrdd gyda'r bwriad o hunan-niweidio
- Gyrru cerbyd i mewn i seilwaith ffyrdd gyda'r bwriad o hunan-niweidio
- Gyrru cerbyd i mewn i gerbyd arall gyda'r bwriad o hunan-niweidio
- Cyflawni gweithredoedd mewn cerbyd sy'n sefyll neu'n symud gyda'r bwriad o hunan-niweidio

Gellir dewis ffyrdd a phontydd am y rhesymau canlynol:

Hygyrchedd: Gall ffyrdd a phontydd fod mewn lleoliadau hygyrch, sy'n golygu nad oes angen fawr ddim gwaith paratoi er mwyn i bobl mewn trallod eu cyrraedd. Wrth i gerddwyr gerdded dros bontydd neu wrth ochr ffyrdd, gall y ffaith bod y lleoliadau hyn yn gyfarwydd

iddynt sbarduno teimladau neu ysfeydd hunanladdol. Mae hyn yn wahanol i ragfwriad ac mae'n gwneud i ddigwyddiadau ymddangos yn fwy o weithred ddigymell ac, yn ei dro, yn lleihau'r effaith emosiynol ar anwyliaid, o bosibl.

Angeuoldeb cyflym a 'hawdd' canfyddedig: Mae gan neidio o uchder neu gael eich taro gan gerbyd cyflym gyfradd marwolaethau gymharol uchel. Mae natur gyflym digwyddiadau o'r fath yn caniatáu mesur cyfyngedig gan eraill, gan gyfrannu at y canfyddiad o angeuoldeb cyflym a 'hawdd'.

Lleoliadau cyfarwydd a chysylltiad personol: Yn aml, mae pontydd a ffyrdd yn gyfarwydd i bobl sydd mewn trallod, gan fod ganddynt ystyr personol neu enw drwg fel lleoliad sy'n destun pryder neu sy'n gysylltiedig â chlwstwr o hunanladdiadau. Gall hyn ddeillio o'r ffaith bod unigolyn yn byw yn agos ato. Gall cysylltiadau emosiynol y lleoliadau hyn gynyddu'r atyniad i'r rhai sy'n ystyried hunanladdiad.

Llai trawmatig i anwyliaid: Gallai rhywun ddewis safle i ladd ei hun er mwyn sicrhau nad anwylyd yw'r person sy'n ei ddarganfod, gan ei arbed rhag trawma a baich emosiynol y profiad hwnnw. Yn groes i'r pwynt uchod, gall lleoliadau cyhoeddus deimlo'n fwy anhysbys a llai cysylltiedig yn bersonol, y gellir ystyried ei fod yn ffordd o geisio amddiffyn y rhai sydd agosaf atynt rhag poen pellach.

Mae deall y ffactorau hyn yn hanfodol er mwyn datblygu mesurau i leihau nifer yr hunanladdiadau ar ffyrdd a phontydd.

3.3 Yr effaith ehangach ar ddefnyddwyr ffyrdd a chymunedau

Mae hunanladdiadau yn cael effaith sylweddol ar unigolion, teuluoedd a chymunedau—ond maent hefyd yn effeithio ar y rhwydwaith ffyrdd mewn ffyrdd arwyddocaol. Er mai'r prif nod bob amser yw atal niwed, mae lleihau'r effaith ehangach ar ddefnyddwyr ffyrdd eraill ac ymatebwyr hefyd yn agwedd bwysig ar atal.

Gall digwyddiadau hunanladdiad ar ffyrdd effeithio ar yrwyr, gweithwyr ffyrdd a gwasanaethau brys fel ei gilydd. Yn aml, maent yn arwain at darfu ar draffig a chau ffyrdd, gan beri oedi i fodurwyr ac, o bosibl, effeithio ar amseroedd ymateb i argyfyngau. Ar y rhwydwaith ffyrdd strategol, yn sgil digwyddiadau o'r fath, gall ffyrdd fod ar gau am rhwng ychydig funudau a sawl awr. Mae'r gost economaidd yn sylweddol ac amcangyfrifir bod pob marwolaeth yn costio tua £1.46 miliwn i economi'r DU[iv].

Gall achosion mynych o wneud ymgais at hunanladdiad neu farwolaethau niferus mewn un lleoliad ddenu sylw'r cyfryngau ac achosi tarfu parhaus, yn enwedig mewn ardaloedd lle mae'r opsiynau i ddargyfeirio yn gyfyngedig. Dros amser, gall y digwyddiadau hyn greu ofn, galar a stigma mewn cymunedau lleol, gan ddylanwadu ar y ffordd y mae pobl yn canfod diogelwch a llesiant eu hamgylchedd.

4 Ffactorau risg hunanladdiad sy'n seiliedig ar ffyrdd a phontydd

4.1 GG 920 ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yng Nghymru

Ar gyfer y canllawiau hyn, ystyrir bod unrhyw ran o briffordd y mae'r Sefydliad Goruchwylio yn nodi ei bod yn Safle a Ddefnyddir yn Aml ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yn 'gynllun priffordd'.

Gall gwahanol ffactorau ddylanwadu ar y risg o hunanladdiad mewn cynllun priffordd gan ei gwneud yn fwy tebygol y bydd ffordd neu bont newydd yn dod yn Safle a Ddefnyddir yn Aml ar ôl agor.

4.2 Ffactorau risg hunanladdiad

Oherwydd maint ac ehangder y rhwydwaith ffyrdd, dylid mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar risg o atal hunanladdiad. Mae defnyddio dull gweithredu sy'n seiliedig ar risg yn dangos bod awdurdod priffyrdd wedi ymddwyn yn gyfrifol ac yn rhesymol wrth gynnal asesiad hunanladdiad; gan ddangos pam a sut mae camau'n cael eu cymryd i reoli risg ac atal hunanladdiadau yn y dyfodol.

Mae'r ffactorau risg canlynol yn chwarae rôl bwysig:

- Agosrwydd at boblogaethau risg uchel
- Cyd-destun poblogaeth
- Hygyrchedd y cynllun priffordd
- Angeuoldeb y cynllun priffordd
- Gwerth eiconig yr ased

Mae deall y ffactorau risg hyn a mynd i'r afael â nhw yn hanfodol i ddatblygu strategaethau atal hunanladdiad effeithiol ar rwydwaith ffyrdd y DU. Esbonnir y ffactorau risg hyn yn fanylach isod, ynghyd â rhywfaint o ddata allweddol i'w ystyried a sut i gyrchu'r data hyn.

Wrth gynnal asesiadau ac adolygiadau, mae'n hanfodol gwerthuso'r holl ffactorau risg perthnasol ar y cyd er mwyn nodi'r mesurau atal hunanladdiad angenrheidiol. Disgwylir i chi arfer barn broffesiynol wrth wneud penderfyniadau. Defnyddiwch eich gwybodaeth am ymddygiad pobl, yr amgylchedd lleol a gwaith dylunio ffisegol i nodi risgiau sy'n mynd y tu hwnt i'r hyn sy'n amlwg.

4.2.1 Agosrwydd at boblogaethau risg uchel

Poblogaethau risg uchel yw'r rhai sy'n fwy tebygol o ymddwyn mewn ffordd hunanladdol. Po agosaf yw cynllun at boblogaethau risg uchel, y mwyaf yw'r risg. Amlinellir isod sefydliadau a ddefnyddir gan boblogaethau risg uchel.

1. Cyfleusterau meddygol: Mae mwy o risg yn gysylltiedig â chynlluniau ger ysbytai, unedau cleifion mewnol seiciatrig, a llety i bobl â phroblemau iechyd meddwl neu broblemau camddefnyddio sylweddau. Gellir nodi agosrwydd y lleoliad at gyfleuster meddygol gan ddefnyddio Google Maps a chwilio am “hospital”. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi nad yw pob cyfleuster perthnasol – megis clinigau llai o faint, tai â chymorth neu ganolfannau triniaeth arbenigol – yn ymddangos ar wasanaethau mapio. Felly, mae

ymgysylltu â sefydliadau ac awdurdodau lleol yn hanfodol er mwyn nodi unrhyw gyfleusterau yn y cyffiniau nad ydynt, o bosibl, wedi'u rhestru'n gyhoeddus ar-lein.

2. Tafarndai, bariau a chlybiau, a siopau sy'n gwerthu alcohol: Mae unigolion meddw yn fwy agored i ymddygiadau hunanladdol. Gellir nodi agosrwydd cynllun at dafarndai, bariau a chlybiau, a siopau sy'n gwerthu alcohol gan ddefnyddio Google Maps a chwilio am “pub”, “bar”, ac “alcohol”.

3. Cyfleusterau addysg bellach ac addysg uwch. Mae mwy o risg o hunanladdiad yn gysylltiedig â chynlluniau ger cyfleusterau addysg uwch ac addysg bellach, h.y. prifysgolion a cholegau, oherwydd y gofid meddwl y mae myfyrwyr yn ei wynebu (anawsterau gydag astudiaethau, problemau ariannol, pwyntiau pontio allweddol a phwysau cymdeithasol a diwylliannol ehangach). Gellir nodi agosrwydd at y cyfleusterau addysg hyn gan ddefnyddio Google Maps a chwilio naill ai am “higher education” neu “further education”.

4.2.2 Cyd-destun poblogaeth

Mae nodweddion penodol ar ardal sy'n cynyddu'r tebygolrwydd o hunanladdiadau. Esbonnir y rhain yn fanylach isod:

1. Mynegai amddifadedd lluosog Cymru (MALIC): Gall mwy o risg o hunanladdiad fod yn gysylltiedig ag ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol uwch. Gellir dod o hyd i'r data hyn gan ddefnyddio adnodd mapio rhyngweithiol MALIC yn MapDataCymru[v].

2. Lleoliad trefol neu wledig: Gall mwy o risg o hunanladdiad fod yn gysylltiedig ag ardaloedd trefol o gymharu ag ardaloedd trefol. Gellir cael y wybodaeth hon naill ai o set ddata Dosbarthiad Gwledig-Trefol ar gyfer Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is yn DataMapWales, neu o asesiad gweledol o fapiau mewn modd lloeren neu yn ystod asesiad safle.

3. Dwysedd poblogaeth: Gall mwy o risg o hunanladdiad fod yn gysylltiedig ag ardaloedd â dwysedd poblogaeth uwch. Ceir y data hyn yn set ddata dwysedd poblogaeth o wefan y Swyddfa Ystadegau Gwladol[vi]. Mae angen bod yn ymwybodol o'r awdurdod lleol haen is lle mae lleoliad i'w gael.

4. Cyfraddau hunanladdiad lleol: Mae asesiadau o leoliadau mewn awdurdodau lleol sydd â chyfraddau hunanladdiad uwch fesul 100,000 o'r boblogaeth yn rhai risg uwch. Mae'r wybodaeth hon ar gael o set ddata Hunanladdiadau yng Nghymru a Lloegr yn ôl Awdurdod Lleol[vii].

4.2.3 Hygyrchedd y briffordd neu'r cynllun priffordd

Gall priffordd neu gynllun priffordd hygyrch gynyddu'r risg o hunanladdiad. Po fwyaf o gyfle sydd i bobl mewn argyfwng weithredu ar eu teimladau hunanladdol, y mwyaf yw'r risg sy'n gysylltiedig â'r cynllun. Defnyddiwch eich barn broffesiynol i ddehongli'r data isod.

1. Presenoldeb mynediad i gerddwyr, gan gynnwys slipffyrdd, llwybrau troed a chyffyrdd. Mae'r mynediad hwn i gerddwyr yn cynnwys mynediad i ochr anghywir rhwystrau pontydd neu barapetau, neu fynediad i ffordd lle mae traffig yn llifo'n gyflym. Dylai asesiad safle trylwyr nodi pob pwynt mynediad posibl i gerddwyr, gan gynnwys y rhai nad ydynt yn cael eu cydnabod na'u cynnal a'u cadw'n swyddogol.

2. Agosrwydd at ardaloedd parcio, gan gynnwys meysydd parcio a chilfannau. Gallai pobl mewn argyfwng ddefnyddio'r ardaloedd hyn i adael eu ceir a cheisio cyrraedd y rhwydwaith ffyrdd neu ochr anghywir parapetau neu rwystrau pontydd.

3. Agosrwydd at ardaloedd preswyl, megis datblygiadau tai neu drefi.

4. Agosrwydd at gyfleusterau lleol, gan gynnwys siopau a mannau cyflogaeth.

5. Agosrwydd at gysylltiadau trafnidiaeth, megis trafnidiaeth gyhoeddus a meysydd parcio.

4.2.4 Angeuoldeb y cynllun priffordd

Mae'n bwysig ystyried angeuoldeb cynllun priffordd yn yr asesiad risg oherwydd po fwyaf 'angheuol' yw cynllun, y mwyaf yw'r risg o hunanladdiadau. Defnyddiwch eich barn broffesiynol i ddehongli'r data isod.

Dylid asesu angeuoldeb ar sail y canlynol:

1. Uchder yr ased(au): Nid i bontydd yn unig mae hyn yn berthnasol . Po uchaf yw'r ased, y mwyaf angheuol yw'r lleoliad. Gellir cael y data hyn yn ystod ymweliad safle neu wrth i'r cynllun gael ei ddylunio.

2. Cyflymder cyfartalog traffig: Po gyflymaf yw cyflymder cyfartalog y traffig, y mwyaf angheuol yw'r cynllun. Gellir casglu'r data hyn yn ystod ymweliad safle neu wrth i'r cynllun gael ei ddylunio.

3. Dwysedd cyfartalog traffig: Po uchaf yw dwysedd y traffig, y mwyaf angheuol yw'r cynllun. Mae'r data hyn yn amodol ar farn broffesiynol yn seiliedig ar ymweliad safle neu drwy wybodaeth am y cynllun.

4. Mynediad at beryglon oddi ar y rhwydwaith, megis llinellau rheilffordd a chyrsiau dŵr. Gellir casglu'r data hyn yn ystod ymweliad safle neu drwy adnodd edrych ar strydoedd Maps.

5. Gweledegdd a gwyliadwriaeth: Gallai lleoliadau nad ydynt wedi'u goleuo'n dda, nad oes ganddynt fawr ddim camerâu teledu cylch cyfyng (CCTV) neu sydd â gwyliadwriaeth naturiol gyfyngedig (e.e., ardaloedd gwledig anghysbell) roi mwy o gyfle i bobl mewn trallod weithredu heb ymyrraeth, gan gynyddu angeuoldeb y lleoliad.

6. Amser ymateb ar gyfer gwasanaethau brys: Gallai ardaloedd anghysbell neu ardaloedd anodd eu cyrraedd wynebu oedi o ran ymateb gwasanaethau brys, gan gynyddu'r potensial o ganlyniad angheuol. Gellir asesu hyn ar sail cwmpas gwasanaethau brys lleol a mynediad ar ffyrdd.

7. Seilwaith amddiffynnol presennol: Gall y ffaith nad oes unrhyw rwystrau, ffensys nac ataliadau ffisegol eraill (e.e., mesurau atal dringo neu barapetau wedi'u diogelu) gynyddu angeuoldeb safle. Dylid adolygu'r math o seilwaith presennol a'i gyflwr yn ystod ymweliad safle.

8. Data digwyddiadau hanesyddol: Gall safle sydd â hanes o hunanladdiadau neu achosion o wneud ymgais at hunanladdiad awgrymu lefel uwch o risg gynhenid neu angeuoldeb canfyddedig. Ceir data hanesyddol ar gyfer ardal astudiaeth SPAR gan y Sefydliad Goruchwylio, neu'r ffynonellau data a restrir yn Adran 1.3.

4.2.5 Gwerth eiconig yr ased

Ystyrir bod rhai ffyrdd neu bontydd yn dirnodau ac yn eiconau oherwydd eu harwyddocâd hanesyddol a pheirianyddol, sy'n gysylltiedig â risg uwch o hunanladdiad. Agwedd arall y mae'n bwysig ei hystyried yw a yw ffordd neu bont yn adnabyddus am bobl yn ceisio lladd eu hunain, a all ei gwneud yn fwy tebygol y bydd '**haint' hunanladdiad.**

Mae **haint hunanladdiad** yn cyfeirio at sefyllfa lle mae unigolyn yn goruniaethu â'r person a laddodd ei hun. Gallai hyn achosi i'r unigolyn hwnnw ymddwyn mewn ffordd hunanladdol ei hun.

Dylid ystyried yr agweddau canlynol o ran gwerth eiconig ffordd neu bont. Defnyddiwch eich barn broffesiynol i ddehongli'r data isod.

1. A yw'r cynllun mewn ardal o ddiddordeb lleol: Gellir cael y data hyn drwy ddefnyddio meddalwedd mapio a gwybodaeth leol.

2. Uchder yr ased(au) uwchben ac wrth ymyl y ffordd: Dim ond i bontydd y mae hyn yn berthnasol. Po uchaf yw'r ased, y mwyaf tebygol ydyw y bydd yn denu sylw pobl mewn argyfwng. Gellir cael y data hyn yn ystod ymweliad safle neu wrth i'r cynllun gael ei ddylunio.

3. Hyd rhychwant strwythur(au): Yn yr un modd, fel uchder yr ased, gall yr hyd ddenu mwy o sylw gan y cyhoedd. Gellir cael y data hyn yn ystod ymweliad safle neu wrth i'r cynllun gael ei ddylunio.

4. Dyluniad y cynllun fel tirnod presennol neu'r potensial iddo fod yn dirnod: Gellir casglu'r data hyn drwy holi'r awdurdod lleol y mae'r cynllun wedi'i leoli ynddo, cynnal chwiliad ar y rhyngrwyd neu wrth adolygu cynlluniau dyluniad neu gynllun.

5. Hanes blaenorol o achosion o wneud ymgais at hunanladdiad: Mae'n debygol y bydd gan y cynlluniau hyn enw drwg am fod yn lleoliad hunanladdiad. Mae'r Sefydliad Goruchwylio yn cadw data ar ddigwyddiadau hanesyddol gyda phobl agored i niwed yn ymgyflwyno ar y rhwydwaith ffyrdd strategol; mae'r data hyn ar gael gan yr Asiant Cefnffyrdd/Llywodraeth Cymru.

4.3 Cydgysylltu â rhanddeiliaid

Fel yr esboniwyd yn yr adran flaenorol, gellir cael data sy'n ymwneud â ffactorau risg drwy ffynonellau sydd ar gael i'r cyhoedd, ond gellir casglu rhywfaint o wybodaeth drwy gydgysylltu â rhanddeiliaid.

Mae'n bwysig cydgysylltu â rhanddeiliaid er mwyn deall y canlynol:

- Eu hanghenion a'u pryderon
- Data digwyddiadau hunanladdiad perthnasol a data ffactorau risg hunanladdiad
- Bylchau posibl mewn data neu wybodaeth
- Grwpiau y gall risg uchel o hunanladdiad fod yn gysylltiedig â nhw
- Agosrwydd at boblogaethau risg uchel
- Cyfleoedd ar gyfer mesurau atal hunanladdiad

Mae gweithio gyda rhanddeiliaid yn annog cysylltedd ymhlith sefydliadau sydd â'r nod a rennir o atal hunanladdiadau ar y rhwydwaith ffyrdd. Er mwyn helpu i nodi'r rhanddeiliaid mwyaf perthnasol ar gyfer yr asesiad o'r safle, dylid ystyried y cwestiynau canlynol:

- Pwy sy'n berchen ar y safle?
- Pwy sy'n cynnal a chadw neu'n gweithredu'r safle neu pwy fydd yn gwneud hynny, os yw'n wahanol i'r uchod?
- Pwy sy'n gweithio ar y safle neu pwy fydd yn gwneud hynny?
- Pwy sy'n defnyddio'r safle neu pwy fydd yn ei ddefnyddio ac at ba ddiben? A oes sefydliad swyddogol sy'n diogelu eu buddiannau?
- Pwy arall sy'n debygol o ofalu am y safle, y dyluniad a'r cyfleusterau?

- Pwy arall sy'n debygol o ymateb i ddigwyddiadau neu roi cymorth i bobl mewn trallod ar y safle?
- Pwy arall a allai feddu ar wybodaeth berthnasol am y cynllun ac ymddygiad pobl sydd mewn trallod ynddo neu mewn cynlluniau sydd â dyluniad tebyg yn yr ardal?
- Os bydd rhywun yn marw, pwy sy'n gyfrifol am gasglu corff yr unigolyn dan sylw mewn ffordd ddiogel a pharchus.

Gellir cofnodi'r wybodaeth hon mewn Cynllun Lleol (a gaiff ei amlinellu yn y Canllawiau ar Leoliadau sy'n Peri Pryder yng Nghymru, a gyhoeddir yn 2026) sy'n helpu i lywio ymatebion lleoliad-benodol i bobl sy'n agored i niwed gan randdeiliaid fel Gwasanaethau Tân ac Achub, yr Heddlu neu wylwyr y glannau ac a ddylai, felly, ffurfio rhan o'r asesiad o'r safle. Mae rhanddeiliaid yn y sector ffyrdd wedi'u rhestru isod.

4.3.1 Awdurdodau Priffyrdd

Gweinidogion Cymru yw'r awdurdod priffyrdd ar gyfer cefnffyrdd a thraffyrdd yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cymru yn ysgrifennu canllawiau, yn rhoi polisi ar waith ac yn cynllunio gwaith cynnal a chadw a gwella ar ran Gweinidogion Cymru. Mae dau sefydliad yn y sector cyhoeddus a elwir yn Asiantau Cefnffyrdd yn gweithredu'r ffyrdd ac yn gofalu amdanynt ar ein rhan (Asiant Cefnffyrdd Gogledd a Chanolbarth Cymru ac Asiant Cefnffyrdd De Cymru). Maent yn gyfrifol am ofalu am ymylon ffyrdd a choridorau gwyrdd, monitro'r rhwydwaith, cynnal a chadw ffyrdd, pontydd, twneli a thechnoleg trafnidiaeth, a chyflawni cynlluniau cynnal a chadw a gwella er mwyn sicrhau siwrneiau mwy diogel ac esmwyth. Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn caffael gwasanaethau cyflenwyr yn uniongyrchol i gyflawni rhai prosiectau gwella a chynnal a chadw ffyrdd mwy o faint ac yn gweithredu fel y Sefydliad Goruchwylio yn GG 920.

Mae awdurdodau lleol yn gyfrifol am y 32,000km arall o ffyrdd lleol yng Nghymru. Maent yn cynnal a chadw ffyrdd presennol ac yn adeiladu rhai newydd. Gall rhyngwynebau gwahanol asedau (pontydd, ffyrdd, llwybrau cyd-ddefnyddio, goleuadau, asedau cyfathrebu ac ati) sy'n eiddo i wahanol sefydliadau ac yn cael eu cynnal a'u cadw ganddynt ei gwneud yn aneglur pwy sy'n gyfrifol am ddiogelwch pobl sy'n agored i niwed; gweler 5.4.1.

Yr Awdurdod Priffyrdd Cenedlaethol sy'n gyfrifol am y rhwydwaith ffyrdd strategol yn Lloegr. Mae'n cynnal amrywiaeth o weithgareddau technegol ac arbenigol sy'n ymwneud â diogelwch ar y ffyrdd gan gynnwys atal hunanladdiad.

4.3.2 Yr heddlu

Mae'r heddlu wedi cael hyfforddiant ar sut i reoli argyfyngau ac mae ganddynt brofiad helaeth o ddelio'n uniongyrchol â digwyddiadau hunanladdiad a'u heffeithiau. Yn aml, swyddogion yr heddlu yw'r pwynt cyswllt cyntaf ac efallai y cânt y cyfle i ymyrryd pan fydd rhywun yn wynebu argyfwng iechyd meddwl neu mewn trallod. Mae gan yr heddlu hefyd wybodaeth unigryw am y ffactorau risg a all ddylanwadu ar y risg a berir gan leoliad, ynghyd â pheryglon posibl a heriau penodol sy'n gysylltiedig â hunanladdiad mewn lleoliadau. Mae'n hanfodol cydweithio â'r heddlu er mwyn sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu a bod mesurau a gweithgareddau atal hunanladdiad cysylltiedig yn cael eu cydgysylltu.

4.3.3 Perfformiad a Gwella GIG Cymru – Arweinwyr Rhanbarthol ar gyfer Hunanladdiad a Hunan-niweidio

Mae tri Arweinydd Rhanbarthol ar gyfer Hunanladdiad a Hunan-niweidio yng Nghymru (Gogledd Cymru, Canolbarth a Gorllewin Cymru a De-ddwyrain Cymru). Mae gan y rolau

gysylltiadau da yn lleol ym mhob rhanbarth a gallant wneud cysylltiadau â rhanddeiliaid eraill. Gallant hefyd roi cyngor ar y cyd-destun a'r risgiau lleol a mesurau atal hunanladdiad.

4.3.4 Llywodraeth leol

Mae awdurdodau lleol yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o gyflawni'r strategaeth genedlaethol ac mae ganddynt wybodaeth am ffactorau risg, cyfraddau hunanladdiad a dulliau lleol. Maent yn gweithio ar draws sawl asiantaeth yn lleol i gynllunio a chyflawni eu camau gweithredu i atal hunanladdiad. Yn aml, mae'r gwaith hwn yn cael ei arwain gan eu Hadran Gofal Cymdeithasol. Mae Awdurdodau Lleol hefyd yn cydgysylltu Partneriaethau Diogelwch Cymunedol ac mae'r cydgysylltwyr mewn sefyllfa dda i wneud cysylltiadau â rhanddeiliaid lleol.

4.3.5 Byrddau Iechyd Lleol

Mae Byrddau Iechyd hefyd yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o gyflawni'r strategaeth genedlaethol ac mae ganddynt wybodaeth am ffactorau risg yn arbennig sy'n ymwneud â defnyddwyr gwasanaeth ac agosrwydd at eu cyfleusterau. Mae rhai Byrddau Iechyd yn cyflogi cydgysylltydd Atal Hunanladdiad, tra bod gan eraill arweinydd penodol o fewn rôl bresennol.

4.3.6 Network Rail

Mae gan Network Rail raglen atal hunanladdiad draws-ddiwydiant o'r radd flaenaf ac mae'n gweithio'n agos gyda'r Samariaid i'w chyflawni[viii]. Mae gweithgareddau o fewn y rhaglen yn cynnwys rhoi hyfforddiant i weithwyr rheilffyrdd ar sut i adnabod pobl mewn argyfwng a chynnig cymorth iddynt, gweithio i ddileu stigma hunanladdiad a hyrwyddo ymddygiad ceisio cymorth, datblygu ffyrdd newydd ac arloesol o fynd i'r afael â her hunanladdiad ar y rhwydwaith rheilffyrdd a chomisiynu ymchwil bwrpasol i hunanladdiad ar reilffyrdd a phobl sy'n agored i niwed. Mae gwaith y Sefydliad Goruchwylio gyda Network Rail yn bwysig i nodi unrhyw leoliadau a rennir sy'n peri pryder neu gyfleoedd i wella gwaith ei gilydd ar draws cysylltiadau trafnidiaeth.

4.3.7 Sefydliadau eraill

Fel ymatebwyr brys, mae Gwasanaethau Tân ac Achub ac Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru yn rhanddeiliaid allweddol y gallai fod ganddynt wybodaeth sy'n berthnasol i asesiadau o safleoedd.

Bydd rhanddeiliaid allweddol eraill yn amrywio yn dibynnu ar y lleoliad penodol ac fe'u nodir yn y Canllawiau ar Leoliadau sy'n Peri Pryder yng Nghymru.

5 Cyfleoedd i leihau risgiau – mesurau atal hunanladdiad

5.1 Pryd i ystyried mesurau atal hunanladdiad

Ar y rhwydwaith ffyrdd strategol yng Nghymru, bydd y broses SPAR a nodir yn GG 920 yn cael ei chynnal ar gynlluniau priffyrdd, gan gynnwys ffyrdd newydd, gwelliannau a chynlluniau adnewyddu. Mae'r Sefydliad Goruchwylio yn disgwyl i'r broses SPAR fod yn gymwys i'r canlynol:

- Adeiladu ffyrdd newydd,
- Cynlluniau cynnal a chadw a gwella seilwaith presennol sy'n cynnwys y canlynol:
    - Adfer deciau pontydd a pharapetau/trawstiau ymyl,
    - Systemau teledu cylch cyfyng a goleuadau
    - Ffensys terfyn
- Cynlluniau a fydd yn cynyddu nifer y defnyddwyr heblaw modurwyr sy'n defnyddio'r rhwydwaith.

Cyn comisiynu astudiaeth SPAR ar gynlluniau priffyrdd sy'n cynnwys yr uchod, mae Llywodraeth Cymru yn annog y Dylunydd i ymgymryd â cham sgrinio er mwyn sicrhau bod GG 920 yn cael ei ddefnyddio ar brosiectau lle bydd yn ychwanegu'r gwerth mwyaf. Mae'r Sefydliad Goruchwylio yn gofyn i'r Dylunydd ystyried dau ffactor risg, sef: Agosrwydd at boblogaethau risg uchel a hygyrchedd y lleoliad er mwyn penderfynu a oes angen cynnal astudiaeth SPAR. Pan fydd ymarfer sgrinio yn nodi nad oes angen cynnal astudiaeth SPAR, bydd y Dylunydd yn cofnodi ei broses gwneud penderfyniadau ac yn ymostwng i arbenigwr Atal Hunanladdiad y Sefydliad Goruchwylio at ddibenion monitro. Ni fydd angen cynnal ymarfer sgrinio os bydd y Sefydliad Goruchwylio wedi comisiynu astudiaeth SPAR ar Safle a Ddefnyddir yn Aml.

Dylid nodi cyfleoedd ar gyfer mesurau atal hunanladdiad newydd yn ystod camau datblygu cynnar cynllun neu ar y cam asesu yn unol â GG 920.

Mae dilyn proses gwneud penderfyniadau sydd wedi'i chofnodi'n briodol a chael proses wedi'i dogfennu yn bwysig er mwyn rhoi mesurau atal hunanladdiad ar waith gan fod hynny'n hyrwyddo eglurder, atebolrwydd, tryloywder, dysgu a chydymffurfedd. Mae'n darparu fframwaith strwythuredig ar gyfer gwneud penderfyniadau a chymryd camau, gan arwain yn y pen draw at ymdrechion atal hunanladdiad mwy effeithiol sy'n cael mwy o effaith.

Bydd angen i fesurau fod yn unol â'r *Llawlyfr Dylunio Ffyrdd a Phontydd (DMRB)*[ix], lle y bo'n briodol.

Mae'r Sefydliad Goruchwylio yn ystyried pob marwolaeth ar ei rwydwaith fel trychineb a byddai'n ystyried Asesiad ac Adolygiad Atal Hunanladdiad lle bo'r diffiniad o safle a ddefnyddir yn aml ar y Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yn cael ei fodloni; dyma gynllun gwella sy'n seiliedig ar dystiolaeth fel y'i diffinnir yn 1.2 o GG 920.

5.2 Mesurau atal hunanladdiad

Mae mesurau atal hunanladdiad yn gamau rhagweithiol y bwriedir iddynt wella diogelwch a helpu i leihau'r risg o hunanladdiad. Er bod yr ymyriadau hyn yn cyfrannu at greu amgylcheddau mwy diogel, efallai na fyddant yn dileu'r posibilrwydd o hunanladdiad. Y nod yw lleihau cyfleoedd i wneud ymgais at hunanladdiad drwy welliannau cymesur sy'n cael eu llywio gan dystiolaeth.

Ceir mesurau atal hunanladdiad ledled y rhwydwaith ffydd strategol. Fel rhan o'r Asesiad, dylid cofnodi cyflwr a swyddogaethedd mesurau ac unrhyw gyfyngiadau arnynt yn yr astudiaeth SPAR.

Gall mesurau llym, fel y rhai sy'n cyfyngu ar fynediad at ffyrdd o wneud ymgais at hunanladdiad, fod yn effeithiol o ran atal hunanladdiadau ar ffyrdd a phontydd. Mesurau meddal yw'r rhai sy'n cynyddu'r gallu i eraill ymyrryd, annog ceisio cymorth a thorri ar draws teimladau hunanladdol. Gall cyfuno'r ddau ddull wella effeithiolrwydd cyffredinol ymyriadau drwy ohirio neu atal gweithredu a chynyddu'r cyfle i gael cymorth sy'n achub bywydau.

Mae'r sylfaen dystiolaeth yn parhau i dyfu wrth i fwy o fesurau gael eu treialu ar ffyrdd yn y DU ac yn rhyngwladol. Fel gyda phob agwedd ar ddylunio, dylai dulliau gweithredu barhau i ymateb i ymchwil ac arloesedd sy'n dod i'r amlwg. Felly, bydd canllawiau yn datblygu wrth i ragor o dystiolaeth ddod ar gael a dylid eu rhoi ar waith mewn cydweithrediad ag arbenigwyr priodol. Cyn mabwysiadu ymyriadau neu fesurau newydd nad oes ganddynt sail dystiolaeth brofedig, dylid bob amser geisio cyngor arbenigwr y Sefydliad Goruchwylio a'r Arweinydd Rhanbarthol ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio yn Perfformiad a Gwella GIG Cymru.

Mae'r risg o hunanladdiad yn debygol o gael ei lleihau pan eir i'r afael â themâu amgylcheddol ac ymddygiadol allweddol. Ystyrir y rhain yn yr adrannau canlynol, ochr yn ochr ag enghreifftiau o fesurau ymarferol i atal hunanladdiad. Tynnir sylw at 5.2.6 sy'n cynnwys mesurau nad yw'r Sefydliad Goruchwylio yn eu cefnogi ar hyn o bryd. Isod mae crynodeb o ganfyddiadau allweddol adolygiad cyflym o lenyddiaeth a gynhaliwyd yn 2022 gan Public Health Scotland[x] a asesodd ganlyniadau mesurau i atal hunanladdiadau mewn lleoliadau a oedd yn destun pryder:

Categori	**Pwyntiau allweddol**
Y mesurau atal hunanladdiad mwyaf effeithiol	– Rhwystrau ffisegol yw'r dulliau mwyaf effeithiol. – Dylai rhwystrau fod o leiaf 2.3 metr o uchder, crymu tuag at i mewn a chwmpasu'r safle cyfan. – Mae cyfyngu ar fynediad i leoliadau risg uchel, fel cau ffyrdd at glogwyni, wedi bod yn effeithiol.
Mae dulliau sy'n cynnwys sawl ymyriad yn gwella effeithiolrwydd	– Mae cyfuno rhwystrau, systemau teledu cylch cyfyng, ffonau brys a staff hyfforddedig yn cynyddu ymyrraeth gynnar. – Mae gwyliadwriaeth teledu cylch cyfyng yn helpu i nodi pobl mewn trallod ac yn rhybuddio timau ymyrryd. – Mae arwyddion ceisio help a ffonau argyfwng yn annog pobl i geisio cymorth ond mae eu heffeithiolrwydd hirdymor yn amrywio, ac mae angen mwy o dystiolaeth i ddeall a yw'r math hwn o ymyrraeth yn effeithiol.
Ystyriaethau dylunio i gael yr effaith fwyaf posibl	– Mae rhwystrau anghyflawn yn lleihau effeithiolrwydd; mae'n hanfodol cwmpasu'r safle cyfan. – Dylai rhwystrau fod dros 2.3 metr o uchder, atal gafaelion llaw a throedleoedd a darparu ar gyfer dychwelyd i ddiogelwch yn hawdd. – Os mai dim ond rhan o'r safle sydd wedi'i chwmpasu, gall hynny arwain at afleoli i ardaloedd heb eu diogelu ar y safle.
Risg o afleoli i leoliadau eraill	– Ychydig iawn o afleoli i safleoedd cyfagos a welir pan osodir rhwystrau. – Mae pontydd eiconig a diwylliannol arwyddocaol yn denu pobl mewn trallod, sy'n golygu bod angen ymyriadau cadarn.

Costeffeithiolrwydd ac ystyriaethau ymarferol	– Mae rhwystrau ar bontydd yn gosteffeithiol, am eu bod yn lleihau costau ymateb brys a nifer y marwolaethau. – Mae angen gwneud gwaith ymchwil pellach i gosteffeithiolrwydd rhwystrau wrth glogwyni, ond mae canfyddiadau cychwynnol yn awgrymu bod iddynt fanteision.
Rôl adrodd cyfrifol gan y cyfryngau	– Mae osgoi adrodd yn fanwl ar ddulliau a lleoliadau hunanladdiad yn lleihau nifer yr achosion o efelychu. – Mae cofebau a negeseuon atal hunanladdiad ar y safle yn cael effeithiau ansicr a gallant gynyddu gweledded fel safle risg uchel.
Argymhellion ar gyfer peirianwyr	– Rhoi blaenoriaeth i rwystrau sy'n cwmpasu'r safle cyfan dros osodiadau rhannol. - Integreiddio systemau monitro teledu cylch cyfyng, ffonau brys ac arwyddion i gefnogi ymddygiad ceisio cymorth. – Addasu dyluniadau i atal dringo gan osgoi gwaethygu enw drwg y safle. – Gweithio gydag awdurdodau lleol i fonitro ac asesu safleoedd risg uchel cyfagos. – Ymgysylltu ag arbenigwyr ym maes atal hunanladdiad er mwyn sicrhau ymyriadau effeithiol.

5.2.1 Lleihau cyfleoedd i wneud ymgais at hunanladdiad

Mae tystiolaeth yn awgrymu mai cyfyngu ar fynediad at ffyrdd o wneud ymgais at hunanladdiad yw'r ymyriad mwyaf effeithiol[xi]. Nododd 13 o astudiaethau mewn chwe gwlad fod mesurau i gyfyngu ar fynediad i ffyrdd o wneud ymgais at hunanladdiad drwy neidio wedi arwain at leihau nifer yr hunanladdiadau 91% yn lleoliadau'r astudiaethau[xii].

Mae enghreifftiau o fesurau a fyddai'n cael eu dosbarthu o dan y thema hon yn cynnwys:

5.2.1.1 Cau'r safle cyfan neu ran ohono

Gall fod yn briodol cau safle cyfan neu ran ohono er mwyn atal mynediad i'r rhwydwaith ffyrdd naill ai'n barhaol neu ar adegau penodol o'r dydd. Sicrhewch fod hawliau a mwynhad defnyddwyr eraill yn cael eu parchu. Er mwyn asesu'r tarfu a achosir drwy gyfyngu ar fynediad, efallai y bydd angen y wybodaeth ganlynol: llwybrau neu gynlluniau amgen sydd ar gael a'u gallu i ymdopi â thraffig wedi'i afleoli, cynnydd o ran amseroedd a chostau siwrneiau a faint o refeniw y gallai busnesau lleol ei golli.

5.2.1.2 Rhwystrau ffisegol

Mae rhwystrau yn fesur effeithiol i leihau hunanladdiadau. Gallant:

- Ei gwneud hi'n anoddach gweithredu ar fwriad
- Rhoi amser i bobl ailystyried,
- Rhoi mwy o amser i gymorth eu cyrraedd.

Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill:

- Gosod rhwystr ymyl ffordd neu barapet pont newydd uwch.
- Cadw parapet cerddwyr presennol y bont a'i wneud yn uwch drwy osod darnau ychwanegol o barapet.

Ceir rhagor o wybodaeth i Ddylunwyr yn Adran 5.3.1

5.2.1.3 Gosod mesurau atal eraill

- Gellir defnyddio plannu amddiffynnol fel mesurau atal ffisegol a seicolegol. Gall gwaith plannu hefyd dorri cwympiadau, sy'n atal pobl rhag neidio. Mae enghreifftiau o blanhigion brodorol y gellir eu defnyddio yn cynnwys celyn, mwyar duon, drain gwynion, drain duon, rhosod gwyllt ac eithin. Efallai y byddai plannu rhywogaethau brodorol eraill yn ddwys yn fwy priodol ger llwybrau troed a Llwybrau Teithio Llesol. Bydd angen ystyried mater cynnal a chadw'r planhigion, er mwyn sicrhau nad yw'n cyfyngu ar y gwaith o archwilio'r ased nac yn cael effeithiau ar fesurau eraill fel llinellau gweld i systemau teledu cylch cyfyng.
- Mae marciau ffiniau a phalmantu ataliol yn gweithredu fel mesurau atal seicolegol. Bwriedir iddynt greu ffin weladwy a phendant rhwng pobl mewn trallod a'r perygl posibl.

5.2.2 Annog pobl i geisio cymorth

Mae ceisio cymorth yn cyfeirio at sefyllfa pan fydd pobl sy'n agored i niwed neu bobl mewn trallod yn estyn allan am gymorth. Gall symbyliadau ymddygiadol mewn argyfwng helpu i newid cyflwr meddyliol unigolyn tuag at geisio cymorth.

Mae angen ymgysylltu â rhanddeiliaid perthnasol, fel Arweinydd Rhanbarthol Perfformiad a Gwella GIG Cymru neu'r Sefydliad Goruchwylio, cyn rhoi mesurau sy'n gysylltiedig â'r thema hon ar waith er mwyn sicrhau nad yw rhoi mesurau ar waith yn achosi canlyniadau anfwriadol a allai fod yn niweidiol.

5.2.2.1 **Arwyddion argyfwng**

Gellir defnyddio arwyddion argyfwng fel rhan o amrywiaeth o fesurau ond ni ddylid eu defnyddio'n ddiofyn ar bob safle er mwyn osgoi canlyniadau anfwriadol. Nod arwyddion yw annog pobl i geisio cymorth drwy ddarparu gwybodaeth am gymorth. Dylid defnyddio arwyddion atal hunanladdiad yn ofalus, gan gofio ystyried nifer yr arwyddion a'u lleoliad. Lle y cânt eu darparu, rhaid iddynt fod yn ddwyieithog.

Mae llawer o wasanaethau cymorth y gellid eu cynnwys ar arwyddion argyfwng; dylid ystyried y neges ar arwyddion argyfwng yn seiliedig ar anghenion y lleoliad; dylid ceisio cyngor yr Arweinydd Rhanbarthol ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio. Mae'n werth ystyried arwyddion yn yr ardal oddi amgylch e.e. rhoi rhifau llinellau cymorth ar gefn tocynnau meysydd parcio neu doiledau cyhoeddus mewn cymunedau lleol.

5.2.2.2 **Polyn Lamp Helo**

Gellir gosod arwyddion Polyn Lamp Helo yn unrhyw le, gan ddarparu cynorthwyydd digidol AI i wrando a rhannu gwybodaeth. Mae'r ymgysylltu hwn yn cael ei alluogi drwy sganio'r cod QR neu anfon neges destun i'r rhif ar y poster. Y prif nod yw gwella ymgysylltu a rhyngweithio mewn mannau cyhoeddus, ac er y gall y gwasanaeth yn sicr ddarparu cymorth a gwybodaeth, ni all gymryd lle gwasanaethau iechyd meddwl proffesiynol. Mae Arwyddion Polyn Lamp Helo yn cael eu hargraffu a'u codi gan y cleient.

Ar gyfer Arwyddion Argyfwng a Pholyn Lamp Helo, dylai'r asesiad safle ystyried signal ffonau symudol/signal 3G yn y lleoliad er mwyn sicrhau eu bod yn briodol ar gyfer y lleoliad. Mae technoleg a all wneud y signal yn gryfach os oes angen, a dylid nodi hynny yn yr Asesiad.

5.2.2.3 **Ffonau brys**

Gellir gosod ffonau brys i ddarparu cyswllt uniongyrchol â'r gwasanaethau brys neu linell gymorth genedlaethol 24 awr y Samariaid. Nid yw cymorth a ddarperir gan linell gymorth genedlaethol 24 awr y Samariaid wedi'i warantu yn Gymraeg oni bai bod gwirfoddolwr sy'n

siarad Cymraeg ar gael. Mae ffonau brys yn fuddiol mewn lleoliadau anghysbell lle mae'r signal ffonau symudol yn annibynadwy. Ystyriwch wasanaeth testun ar gyfer pobl fyddar neu drwm eu clyw, neu bobl nad ydynt am siarad. I gael rhagor o wybodaeth am ddefnyddio ffôn brys, cysylltwch â'r Samariaid.

5.2.2.4 Mannau Saib

Cysgodfannau bach yn debyg i gysgodfannau bysiau sydd wedi'u lleoli ar Safleoedd a Ddefnyddir yn Aml yw mannau saib, a elwir weithiau'n llochesi. Bwriedir iddynt ddarparu man dymunol i'w ddefnyddio gan bobl mewn trallod os byddant yn y lleoliad yn ystod cyfnod o drallod. Mae mannau saib yn cynnwys arwyddion sy'n annog unigolyn mewn trallod i geisio cymorth a bwriedir iddynt roi cyfle i bobl dorri ar draws eu teimladau hunanladdol.

5.2.3 Gwella'r cyfle i ymyrryd

Mae presenoldeb ac ymateb pobl eraill yn chwarae rôl bwysig o ran atal hunanladdiad. Mae ymchwil yn awgrymu bod pobl mewn argyfwng yn amharod i ddewis lleoliadau â goleuadau da neu systemau teledu cylch cyfyng neu lle y gallent gael eu gweld yn hawdd gan ddefnyddwyr ffyrdd eraill, sy'n tynnu sylw at y ffaith y gallai lleoliad sy'n weladwy i eraill leihau achosion o wneud ymgais at hunanladdiad.

5.2.3.1 Gwella'r ddarpariaeth i bawb er mwyn cynyddu nifer y defnyddwyr

Gall lleoliad gynnig mwy o gyfle os ystyrir ei fod yn anghysbell ac yn ddiarffordd. Mae pobl yn rhan bwysig o weithgarwch atal hunanladdiad ac maent yn un o'r mathau mwyaf effeithiol o fesurau argyfwng. Bydd gwella ansawdd y ddarpariaeth er mwyn sicrhau ei bod yn ddiogel ac yn ddeniadol yn cynyddu nifer y bobl sy'n defnyddio'r lleoliad a gallai olygu bod rhywun yn fwy tebygol o ymyrryd. Mae llwybrau Teithio Llesol y dyfodol ar gael ar MapDataCymru.

5.2.3.2 Gwella gwyliadwriaeth

1. Gall **systemau teledu cylch cyfyng** ysgogi ymyrraeth gan staff rhwydwaith neu'r gwasanaethau brys drwy helpu i nodi pobl mewn argyfwng a lleihau'r amser ymateb i ymyrryd, yn ogystal â sicrhau diogelwch yr ymatebydd. Dim ond os ydynt yn cael eu monitro'n barhaol gan staff hyfforddedig neu dechnoleg fideo-ddadansoddol y gall systemau teledu cylch cyfyng helpu i atal hunanladdiadau. Mae'n bwysig ystyried pwy fydd yn monitro'r system teledu cylch cyfyng ac yn cymryd camau os byddai angen. Gall archwilio'r data ar bobl sy'n agored i niwed helpu i lywio unrhyw ofynion ychwanegol o ran technoleg megis amseroedd gweithredu, synwyryddion neu ofynion monitro. Ni fydd y Sefydliad Goruchwylio yn cefnogi'r defnydd o intercom dwyffordd gyda systemau teledu cylch cyfyng oherwydd canlyniadau anfwriadol posibl.

2. Mae **goleuadau** yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd rhywun yn adnabod person mewn argyfwng ac yn ffonio'r gwasanaethau brys neu'n ymyrryd. Gallai goleuadau oleuo ardaloedd tywyll ddydd a nos, saith diwrnod yr wythnos a gallent atal pobl mewn argyfwng rhag ceisio lladd eu hunain, neu gael eu hactifadu gan symudiadau i roi'r ymdeimlad i bobl mewn trallod fod eraill yn gwylio, a allai leihau eu canfyddiad o fod ar eu pen eu hunain.

3. Mae **patrolau** gan unigolion wedi'u hyfforddi'n arbennig yn ei gwneud yn fwy tebygol yr ymyrrir ag achosion o wneud ymgais at hunanladdiad. Gallai patrolau gael eu cynnal gan yr heddlu, grwpiau atal hunanladdiad lleol neu swyddogion traffig

4. Hyfforddiant staff ar gyfer gofalwyr meysydd parcio a phontydd tollau, patrolau cynnal a chadw priffyrdd a cheidwaid cefn gwlad. Mae hyfforddiant[xiii] yn galluogi staff i gadw llygad am bobl a allai fod mewn argyfwng neu'n ystyried lladd eu hunain ar y rhwydwaith ffyrdd a

chynnig cymorth iddynt. Gallai staff wedi'u hyfforddi helpu i gadw person mewn trallod yn ddiogel nes i'r gwasanaethau brys gyrraedd.

5. Gall **synwyryddion symudiadau isgoch goddefol** weithredu fel synhwyrydd tresmasiad drwy sbarduno larwm y synhwyrydd (drwy sain neu oleuadau) neu rybuddio tîm ymateb diogelwch os bydd person mewn trallod yn mynd ar Safle a Ddefnyddir yn Aml ar bont neu wrth ochr y ffordd. Fel systemau teledu cylch cyfyng, mae'n bwysig ystyried pwy fydd yn monitro'r synwyryddion ac yn cymryd camau os byddai angen. Gall larymau neu oleuadau sydyn waethygu argyfwng. Dylid ystyried protocolau gweithredu ac ymateb sensitif er mwyn osgoi achosi niwed neu banig.

6. Gall arwyddion **Adnabod Lleoliad** helpu i wella amseroedd ymateb lle mae nifer o bontydd ar hyd darn byr o ffordd. Mae hyn wedi'i dreialu yn Swydd Stafford gydag enwau ffyrdd yn cael eu hychwanegu ar arwyddion ar bontydd. Fodd bynnag, mae hyn yn ychwanegu pwysau at y strwythur ac, felly, byddai angen cymeradwyaethau technegol. Opsiwn amgen posibl fyddai peintio'r parapetau mewn gwahanol liwiau er mwyn helpu amseroedd ymateb brys.

5.2.3.3 Yr effaith ar weithredwyr

Mesurau a arweinir gan bobl megis systemau monitro â chamerâu teledu cylch cyfyng, patrolau a hyfforddiant staff, mae'n bwysig cydnabod y gall digwyddiadau gael effaith sylweddol ac amrywiol ar y staff sy'n gysylltiedig â nhw, gan effeithio ar eu llesiant meddyliol, emosiynol a chorfforol.

Y tu hwnt i leihau nifer y digwyddiadau yn gyffredinol, mae strategaethau lliniaru yn cynnwys:

- **Rhaglenni cymorth iechyd meddwl:** Mynediad at wasanaethau cwnsela, grwpiau cymorth gan gymheiriaid, sesiynau dadfriffio proffesiynol ac adnoddau hunangymorth[xiv].
- **Hyfforddiant argyfwng:** Addysgu staff sut i adnabod sefyllfaoedd risg uchel ac ymyrryd ynddynt.
- **Gweithdrefnau clir a diffiniad o'r rôl:** Er mwyn lleihau ansicrwydd a straen, gwnewch yn siŵr bod staff yn gwybod yn union beth a ddisgwylir mewn digwyddiad.
- **Monitro â chymorth technoleg:** Gwaith monitro wedi'i lywio gan Ddeallusrwydd Artiffisial a rhybuddion awtomataidd i leihau amlygiad uniongyrchol i olygfeydd trawmatig.

5.2.4 Newid delwedd y cyhoedd o'r cynllun priffordd

Gall lleoedd sy'n adnabyddus am hunanladdiadau yn y gorffennol ddenu sylw pobl sydd mewn argyfwng. Mae newid y ddelwedd gyhoeddus o leoliadau er mwyn sicrhau nad ydynt yn gyfystyr â hunanladdiad yn hanfodol. Nid oes gan y sector ffyrdd fawr ddim rheolaeth uniongyrchol dros y thema hon, ond mae'n bwysig deall pwysigrwydd y canfyddiad o leoliad mewn perthynas â'r risg o hunanladdiad a gweithio gyda'r sefydliadau sydd â mwy o reolaeth.

Amlinellir isod fesurau atal hunanladdiad y bwriedir iddynt newid y canfyddiad o leoliad.

5.2.4.1 Adrodd cyfrifol gan y cyfryngau

Adroddiadau yn y cyfryngau yw un o'r prif ffyrdd y mae lleoedd yn cael enw am fod yn lleoliadau hunanladdiad. Dylai adroddiadau fod yn gyfrifol bob amser er mwyn sicrhau na fydd lleoliadau yn cael enw drwg ac yn dod yn gyfystyr â hunanladdiad. Gall adroddiadau

sy'n cynnwys gormod o fanylion am y lleoliad neu'r dull ac sy'n symleiddio marwolaeth y person yn ormodol beri risg sylweddol i eraill. Gall hyn arwain at haint hunanladdiad. I gael rhagor o wybodaeth am adrodd cyfrifol gan y cyfryngau, mae'r Samariaid yn cynnig canllawiau i'r cyfryngau ar adrodd am hunanladdiad.

5.2.4.2 **Anogwch bobl i beidio â gadael nodiadau personol, cofebau na thuswau o flodau**

Bydd symud nodiadau, cofebau a thuswau o flodau mewn lleoliadau yn sensitif ac yn gyflym yn sicrhau na fyddant yn cronni ac na fydd y lleoliad yn cael enw drwg. Bydd angen delio'n ofalus â'r broses o'u symud, gan gydgysylltu â'r teulu. Efallai y bydd angen gweithio gyda rhanddeiliaid lleol i gytuno ar leoliad arall lle y gall unigolion neu gymunedau galarus adael nodiadau personol, cofebau a thuswau o flodau

5.2.4.3 **Cymryd camau cadarnhaol i wella golwg a naws lleoliad**

Gall cyfuniad o gelfwaith, goleuadau gwell ac ailenwi helpu i drawsnewid y canfyddiad o leoliad drwy ei wneud yn fwy deniadol a gwella'r awyrgylch cyffredinol. Gall celfwaith wedi'i lywio gan y gymuned feithrin balchder lleol a chynyddu ymgysylltiad cymunedol, tra gall ychwanegu planhigion, coed neu fannau gwyrdd greu amgylchedd mwy croesawgar a thawel. Gall gwaith cynnal a chadw rheolaidd leihau unrhyw ymdeimlad o esgeulustod a dangos bod rhywun yn gofalu am yr ardal. Gall ailenwi lleoliad hefyd chwarae rôl bwysig o ran dileu cysylltiadau negyddol a'i ail-fframio mewn ffordd fwy cadarnhaol, gan helpu i newid canfyddiad y cyhoedd a hyrwyddo ymdeimlad o adnewyddu.

5.2.5 Torri ar draws teimladau hunanladdol

Mae ymchwil ddiweddar i ddeall prosesau meddwl am hunanladdiad yn pwysleisio pwysigrwydd mesurau y bwriedir iddynt dorri ar draws y teimladau hyn. Gall torri ar draws teimladau hunanladdol a rhoi cyfle i unigolion oedi a myfyrio leihau'r risg o hunanladdiad yn y pen draw.

Mae ymchwil yn awgrymu y gall teimladau ac ymddygiadau pobl mewn trallod fod yn fyrbwyll ac y gall yr union foment o fwriad fod yn fyrhoedlog.[xv]. Nododd astudiaeth arall fod goroeswyr achosion o wneud ymgais at hunanladdiad sy'n gysylltiedig â ffyrdd yn fwy tebygol o ddisgrifio eu teimladau a'u gweithredoedd fel rhai byrbwyll, o gymharu â phobl sy'n defnyddio dulliau eraill.[xvi]. Mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at arwyddocâd posibl mesurau y bwriedir iddynt dorri ar draws prosesau meddwl am hunanladdiad.

Gall y mesurau sy'n gysylltiedig â lleihau cyfleoedd i wneud ymgais at hunanladdiad, megis gosod rhwystrau ffisegol, hefyd helpu i dorri ar draws teimladau hunanladdol drwy beri i'r unigolyn mewn argyfwng oedi ac ailystyried ei weithredoedd.

Isod ceir rhestr o'r mesurau atal hunanladdiad sydd â'r prif nod o dorri ar draws teimladau hunanladdol.

5.2.5.1 **Arwyddion argyfwng**

Er eu bod yn berthnasol i annog pobl i geisio cymorth, gellir defnyddio arwyddion hefyd i dorri ar draws teimladau hunanladdol. Gall arwyddion sydd â'r nod o dorri ar draws teimladau hunanladdol gynnwys negeseuon o obaith, cymorth ac adnoddau, er mwyn herio teimladau negyddol ac ysgogi pobl mewn trallod i ailystyried eu gweithredoedd. Gweler hefyd Adran 5.2.2.1.

5.2.5.2 **Goleuadau**

Yn ogystal â gwella'r canfyddiad o ddiogelwch gall goleuadau hefyd greu amgylchedd mwy croesawgar, gan liniaru teimladau o unigedd ac anobaith, o bosibl. Gall goleuadau hefyd dawelu pobl gynhyrfus a gofidus. Gall mathau o oleuadau gynnwys goleuadau artistig, goleuadau sy'n symud neu oleuadau o wahanol liwiau a thonau.

5.2.5.3 **Seiniau**

Gallai seiniau llonyddol, cerddoriaeth neu negeseuon llais helpu i dorri ar draws teimladau hunanladdol unigolyn. Gellir defnyddio system o'r fath ar bontydd neu mewn lleoliadau sy'n cael eu staffio lle mae ystafell reoli hefyd. Byddai angen ffynhonnell amlwg ar gyfer negeseuon llais neu fel arall gallai hyn beri i symptomau seicosis barhau.

5.2.5.4 **Celfwaith**

Gellir defnyddio celfwaith i feithrin ymdeimlad o obaith, ysbrydoliaeth, tawelwch neu bositifrwydd, a all dorri ar draws teimladau hunanladdol.

5.2.5.5 **Mannau Saib** (gweler Adran 5.2.2.4)

5.2.5.6 **Mannau eistedd**

Gall meinciau ac ardaloedd gorffwys chwarae rhan werthfawr o ran atal hunanladdiad drwy annog pobl mewn trallod i oedi ac ailystyried. Gallai'r mannau tawel a myfyriol hyn helpu i leihau byrbwylltra drwy roi cyfle i unigolyn oedi am funud yn ystod argyfwng. Fodd bynnag, ni ddylid gosod seddi mewn lleoliadau lle y gallent hwyluso mynediad at ffyrdd o farw o hunanladdiad, megis ger parapetau, ysgafelloedd neu nodweddion risg uchel eraill, a hynny'n anfwriadol. Yn hytrach, dylai meinciau fod mewn mannau diogel, gweladwy a chefnogol sy'n hyrwyddo tawelwch a chysylltu heb gynyddu'r risg.

5.2.6 Mesurau atal hunanladdiad nad ystyrir eu bod yn briodol

Mae sawl mesur atal hunanladdiad nad ystyrir eu bod yn addas i'w defnyddio ar y rhwydwaith ffyrdd strategol yng Nghymru:

- Nid ystyrir bod **systemau intercom dwyffordd** yn briodol yn y cyd-destun hwn oherwydd y potensial ar gyfer canlyniadau anfwriadol.
- Mae **rhwydi diogelwch** wedi'u defnyddio'n llwyddiannus mewn rhai lleoliadau. Fodd bynnag, mae eu heffeithiolrwydd yn dibynnu'n fawr ar ffactorau safle-benodol. Nid oes unrhyw bontydd ar y rhwydwaith ffyrdd strategol yng Nghymru ag amodau cymaradwy lle y gellid disgwyl canlyniadau tebyg yn rhesymol. At hynny, mae angen monitro rhwydi yn barhaus er mwyn sicrhau y byddant yn gweithio os bydd rhywun yn mynd i mewn i'r rhwyd, sy'n peri heriau sylweddol o ran ymateb i argyfyngau a chostau gweithredu parhaus.
- Gall ymddangos i ddechrau fod **canopïau amddiffynnol** yn cyfyngu ar fynediad at ffyrdd o farw o hunanladdiad drwy gyfyngu ar y gallu i ddringo dros barapetau. Fodd bynnag, maent yn codi sawl pryder o ran ymarferoldeb a diogelwch. Mae'r strwythur ychwanegol yn cyflwyno ystyriaethau newydd sy'n ymwneud â llwytho (e.e. gwynt, eira a phwysau), a allai olygu bod angen gwneud cryn dipyn o waith atgyfnerthu strwythurol. At hynny, pe bai rhywun yn cyrraedd pen uchaf canopi, gallai'r uchder cynyddol waethygu'r risg o niwed a chymhlethu ymdrechion i achub yr unigolyn. Gallai'r mannau caeedig hyn hefyd fod yn agored i fandaliaeth neu ymddygiad gwrthgymdeithasol, a all leihau'r defnydd a wneir ohonynt gan gerddwyr a gwneud y strwythur yn llai derbyniol i'r cyhoedd.
- Nid ystyrir bod **pigau wedi'u gosod** ar uchder er mwyn atal pobl rhag dringo yn briodol oherwydd pryderon ynghylch diogelwch, pryderon moesegol ac esthetig a chanlyniadau negyddol anfwriadol posibl.

5.3 Ystyriaethau ac egwyddorion dylunio

Mae risg y gallai mesurau gael effaith negyddol ar yr amgylchedd adeiledig naturiol a gallant hefyd gyflwyno rhwystrau canfyddedig neu ffisegol i ddefnyddwyr eraill megis cerddwyr, gyrwyr, beicwyr a marchogion. Mae mannau cyhoeddus yn cyflawni amrywiaeth eang o swyddogaethau ac mae angen ystyried sut y caiff mesurau eu dylunio i osgoi neu leihau effeithiau negyddol a sicrhau, ar yr un pryd, eu bod yn cyd-fynd â'r cyd-destun lleol yn ogystal â lleihau'r risg o hunanladdiad.

Mae safon GG 103 'Introduction and General Requirements for sustainable development and design' yn y Llawlyfr Dylunio Ffyrdd a Phontydd (DMRB) yn amlinellu sut y gellir cymhwyso datblygu cynaliadwy a gwaith dylunio ffyrdd da at ddylunio traffyrdd a chefnffyrdd amlbwrpas. Mae'n nodi mai nod gwaith dylunio ffyrdd da yw sicrhau bod pobl wrth ei wraidd drwy ddylunio rhwydwaith ffyrdd cynhwysol, gwydn a chynaliadwy; cael ei werthfawrogi am ei ddefnyddioldeb yn ogystal â'i geinder, gan adlewyrchu yn ei ddyluniad harddwch yr amgylchedd naturiol, adeiledig a hanesyddol y mae'n mynd drwyddo, a'i wella lle bo modd. Yng Nghymru, mae hyn yn golygu datblygu'r nodau Llesiant a datblygu cynaliadwy a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 drwy gymhwyso'r pum ffordd o weithio.

Gallai cyfleoedd o'r asesiadau o safle a gynhaliwyd i safon GG 920 wrthdaro ag Asesiadau i safon GG 142, Asesiadau Cerdded, Beicio a Marchogaeth lle y cynigir gwelliannau i'r ddarpariaeth Cerdded a beicio a allai fod ar rannau o'r rhwydwaith ffyrdd strategol os bydd asesiad GG 920 yn argymell y dylid cau'r safle/darparu ffensys. Yn yr achosion hyn, dylid ceisio cyngor gan Arweinydd Teithio Llesol ac arbenigwr Atal Hunanladdiad y Sefydliad Goruchwylio.

5.3.1 Rhwystrau ffisegol: Ystyriaethau, Heriau a Chyfyngiadau Dylunio

Dylai manyleb rhwystr effeithiol fod yn benodol i'r safle a bydd uchder priodol y rhwystr yn dibynnu ar leoliad a chynllun penodol y bont. Mae rhwystrau ffisegol yn fesur effeithiol i gyfyngu ar fynediad at ffyrdd o farw o hunanladdiad. Fodd bynnag, bydd angen i'r dylunydd ystyried y canlynol wrth ddatblygu ateb a ffefrir:

- Sicrhewch:
    - nad oes unrhyw ganllawiau, troedleoedd na gafaelion llaw, gan gynnwys dodrefn stryd ger y parapet neu'r rhwystr.
    - na fydd dyluniad pen rhwystr yn caniatáu mynediad i ochr arall y rhwystr.
- Gallai parapetau atal hunanladdiad ar y tu mewn i barapetau presennol fod yn well na mesurau eraill i orchuddio troedleoedd fel rheiliau uchaf.
- Gallai rhwystrau clir rhwng pyst fertigol atal pobl rhag dringo ond gallent gael canlyniadau anfwriadol ar lesiant defnyddwyr.
- Gall rhwyll atal dringo gynnig golygfeydd agored ac, ar yr un pryd, atal pobl rhag dringo. Dylai maint tyllau atal gafaelion llaw/troedleoedd.
- Pennau uchaf sy'n crymu tuag at i mewn er mwyn atal pobl rhag dringo ond dylent ganiatáu mynediad brys a darparu ar gyfer defnyddwyr fel beicwyr neu farchogion.
- Gall pennau uchaf ar ogwydd leihau'r potensial i afael a dringo.
- Ni ddylai'r dyluniad rwystro unigolion sy'n newid eu meddwl ac sydd am ddychwelyd i ddiogelwch.

- Dylai rhwystrau osgoi gwneud i fannau deimlo'n llethol neu'n gaeedig, yn enwedig rhodfeydd i gerddwyr.
- Gellir gweld gofynion o ran uchder parapet i gerbydau a cherddwyr ar ffyrdd cyflym iawn yn CD377 o'r DMRB. I gyd-fynd â chanfyddiadau'r adolygiad llenyddiaeth (gweler y tabl yn 5.2). Os yw'r safle yn caniatáu rhwystrau dylent fod yn 2.3 metr o uchder man lleiaf. Gallai hyn fod yn heriol, yn enwedig pan fo angen cyfyngu ar gerbydau cyflym iawn neu wrth ôl-osod. Eto i gyd, dylid ymdrechu i sicrhau bod y rhwystr mor uchel â phosibl. .

Os cynigir addasiadau i strwythur presennol, bydd angen i'r dylunydd ystyried goblygiadau strwythurol a gweithredol y dyluniad, a fydd yn amodol ar gael Cymeradwyaeth Dechnegol y Sefydliad Goruchwylio ac, o bosibl, ganiatâd cynllunio neu gydsyniad treftadaeth.

Mae'n bwysig meddwl yn arloesol wrth ystyried mesurau atal hunanladdiad a bod yn barod i herio meddwl confensiynol, gan weithio gydag Arbenigwr Atal Hunanladdiad y Sefydliad Goruchwylio. Yn ogystal, mae'n bwysig ystyried unrhyw ganlyniadau anfwriadol yn llawn er mwyn sicrhau na fydd y mesur atal arfaethedig yn creu problem arall yn anfwriadol. Yn ystod y cam dylunio, ymgynghorwch â sefydliadau sy'n ymwneud ag ymdrechion achub i sicrhau nad yw'r dyluniad yn rhwystro eu gallu i ymateb yn effeithiol.

5.4 Rôl Llywodraeth Cymru o ran GG 920

5.4.1 Cyfrifoldeb am bobl sy'n agored i niwed.

Nod y Sefydliad Goruchwylio yw gwneud cymaint ag y gallwn i gyfyngu ar fynediad at ffyrdd o farw o hunanladdiad er mwyn rheoli'r risgiau o fewn cyllidebau, gan gydweithio â'n hawdurdodau priffyrdd cyfagos a rhanddeiliaid eraill a allai fod mewn gwell sefyllfa i gyflawni mesurau atal hunanladdiad, yn enwedig lle mae ymyriadau yn ymestyn y tu hwnt i asedau sy'n eiddo i Lywodraeth Cymru.

Mae'r Rhwydwaith Ffyrdd Strategol yng Nghymru yn cynnwys 980 milltir o gefnffyrdd ac 84 milltir o draffyrdd, gyda thua 1200 o bontydd sy'n eiddo i Lywodraeth Cymru ac yn eu cynnal a'u cadw ganddi, y mae 34 ohonynt wedi'u dosbarthu'n bontydd treftadaeth. Mae tua 75 o bontydd yn cario ffyrdd lleol (sy'n cael eu cynnal a'u cadw gan yr awdurdod lleol), ac mae 72 o bontydd troed dros y rhwydwaith ffyrdd strategol. Ceir hefyd bontydd sy'n eiddo i sefydliadau eraill sy'n croesi ein rhwydwaith. Pan nodir Safle a Ddefnyddir yn Aml sy'n cynnwys ased sy'n eiddo i sefydliad arall ac yn cael ei gynnal a'i gadw ganddo, mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y bydd ymgynghori â'r sefydliad hwnnw fel Rhanddeiliad yn y broses SPAR ac er mwyn deall unrhyw waith a gynlluniwyd gan y sefydliad hwnnw a allai orgyffwrdd â chyfleoedd o'r asesiad o'r safle.

Pe bai asesiadau o safle yn nodi mesurau a fyddai'n cael eu rhoi ar waith ar dir priffordd y rhwydwaith ffyrdd strategol neu newid i'r ased presennol sy'n eiddo i Lywodraeth Cymru, byddai'r Sefydliad Goruchwylio yn ceisio ychwanegu'r gwaith hwnnw at y cynllun neu'r rhaglen waith yn y dyfodol. Os nodir mesurau y tu allan i dir priffordd y rhwydwaith ffyrdd strategol ac asedau, bydd y Sefydliad Goruchwylio yn gweithio gyda'r rhanddeiliaid perthnasol

5.4.2 Rôl y Sefydliad Goruchwylio mewn Prosesau Gwneud Penderfyniadau

Bydd adroddiad asesu'r astudiaeth SPAR yn cofnodi Cyfleoedd ar gyfer mesurau atal hunanladdiad cymesur sy'n seiliedig ar risg o fewn y cynlluniau priffordd, a thu allan i'r cynllun priffordd. Ar ôl cwblhau adroddiad asesu'r astudiaeth SPAR, bydd copi o'r adroddiad yn cael ei drosglwyddo i Arweinydd Rhaglen/Peiriannydd Prosiect Llywodraeth Cymru a fydd yn trafod y camau nesaf gyda'r arbenigwr Atal Hunanladdiad, a'r Rheolwr Ardal yn ôl yr angen.

Byddai angen blaenoriaethu unrhyw waith yn y dyfodol ac mae'n amodol ar y cyllid a'r cymeradwyaethau technegol angenrheidiol. Bydd yr arbenigwr Atal Hunanladdiad yn adolygu argymhellion yr astudiaeth SPAR ac yn rhoi cyngor ar ba fesurau y dylid bwrw ymlaen â nhw o fewn y cynllun priffordd, gan ystyried y risg sy'n benodol i'r safle, cymesuredd a chysondeb ledled y rhwydwaith ffyrdd strategol.

5.5 Rôl gwaith monitro a gwerthuso da

Mae diffyg tystiolaeth gadarn am effeithiolrwydd llawer o fesurau y bwriedir iddynt leihau nifer yr hunanladdiadau ac achosion o wneud ymgais at hunanladdiad. Wrth roi unrhyw fesur ar waith, mae'n bwysig deall sut y disgwylir iddo gyflawni'r canlyniadau a ddymunir, yn seiliedig ar y themâu a amlinellir yn Adran 5.2. Gallai rhai mesurau achosi niwed a gwaethygu'r sefyllfa ac, felly, mae'n hanfodol monitro'n ofalus er mwyn sicrhau na fydd mesurau yn cael unrhyw effeithiau niweidiol anfwriadol. Nid oes un dull gweithredu cyffredinol a dylid edrych ar bob lleoliad ar ei ben ei hun.

Yn ogystal â monitro am effeithiau anfwriadol, mae'n bwysig monitro a gwerthuso unrhyw fesurau a roddir ar waith er mwyn deall yn well beth sy'n effeithiol a nodi meysydd i'w gwella'n barhaus. Gall fod yn anodd gwerthuso mentrau atal hunanladdiad yn ffurfiol gan ddefnyddio mesurau meintiol, yn enwedig os ydynt ar raddfa fach neu'n safle-benodol. Os bydd prosesau casglu data cadarn ar waith a bod data yn cael eu dadansoddi'n rheolaidd, dylai hyn helpu'r broses. Os bydd dull fesul cam yn cael ei ddefnyddio i roi mesurau ar waith, bydd gwaith monitro yn helpu i nodi a ddylid cynnal yr ymyriad nesaf. Yn ystod yr amser hwn, mae data perthnasol—megis adroddiadau ar ddigwyddiadau neu arsylwadau ymddygiadol—yn cael eu casglu a'u hadolygu i asesu a yw'r mesurau'n effeithiol.

Os gwelir canlyniadau cadarnhaol—megis llai o ddigwyddiadau neu fwy o ymgysylltu â gwasanaethau cymorth—efallai na fydd angen cymryd camau pellach. Fodd bynnag, os na welir fawr ddim gwelliant, gallai'r safle symud ymlaen i'r cam nesaf drwy roi mesurau llymach ar waith, gan gynnwys rhwystrau ffisegol, mynediad cyfyngedig, neu wyliadwriaeth well.

Mae'r dull fesul cam hwn yn ei gwneud yn bosibl i ymatebion fod yn gymesur â lefel y risg, mae'n sicrhau bod cyn lleied o darfu â phosibl ac mae'n sicrhau bod adnoddau yn cael eu defnyddio'n briodol ac yn effeithiol. Bydd arbenigwr Atal Hunanladdiad y Sefydliad Goruchwylio yn rhoi cyngor ar ddull fesul cam drwy werthuso'r mesurau a roddwyd ar waith er mwyn nodi a fu gostyngiad yn nifer yr hunanladdiadau a’r achosion o wneud ymgais at hunanladdiad.

Os bydd sawl mesur wedi'u cyflwyno ar safle, megis cyfuniad o rwystrau ffisegol, system teledu cylch cyfyng ac arwyddion y Samariaid, bydd yn anodd mesur eu heffeithiau unigol, a'r ffordd orau o'u trin yw fel un mesur.

6 Gwasanaethau Cymorth

Mae'r adran hon yn darparu gwybodaeth am wahanol wasanaethau cymorth sydd ar gael.

Mae hunanladdiad yn bwnc sensitif y gallai fod yn anodd i chi ymdrin ag ef. Wrth ymgysylltu ar y pwnc hwn, mae'n bwysig gofalu am eich llesiant eich hun a llesiant cydweithwyr.

Dylai fod gan bob sefydliad raglen gymorth fewnol i gyflogeion, er mwyn helpu cyflogeion gyda'u hiechyd meddwl.

Nodir isod rai gwasanaethau cymorth allanol sydd ar gael.

Y Samariaid	Os oes angen i chi siarad â rhywun	Llinell gymorth 24/7 116 123 (am ddim o unrhyw ffôn) Llinell Gymraeg 0808 1640123 (Ar agor bob dydd rhwng 7pm ac 11pm) e-bost jo@samaritans.org neu gallwch alw heibio i rai canghennau
Shout	Os byddai'n well gennych beidio â siarad ond bod eisiau rhywfaint o gymorth iechyd meddwl arnoch	Tecstiwch SHOUT i 85258
C.A.L.L.	Cymorth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl i bobl Cymru	Ffoniwch 0800 132737 neu Tecstiwch y gair HELP i 81066
Hub of Hope	Cronfa ddata iechyd meddwl, yn dod â help a chymorth at ei gilydd mewn un lle.	https://hubofhope.co.uk/
GIG	I gael eich cysylltu'n uniongyrchol â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol yn eich ardal	Cysylltwch â GIG 111 Opsiwn 2
First Hand	Gwefan hunangymorth i unrhyw un y mae gweld hunanladdiad wedi effeithio arno, pan nad oedd yn adnabod yr unigolyn a fu farw	https://first-hand.org.uk/
Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cymru (NALS Cymru)	Gwasanaeth cyfrinachol am ddim yng Nghymru ar gyfer unrhyw un y mae marwolaeth drwy hunanladdiad wedi effeithio arno	08000 487742

7 Dysgu pellach ac adnoddau

Mae'r adran hon yn darparu gwybodaeth am hyfforddiant ac adnoddau sy'n ymwneud ag atal hunanladdiad.

7.1 Dysgu pellach

Mae amrywiaeth eang o hyfforddiant y gellir ei gael er mwyn meithrin dealltwriaeth well o hunanladdiad a dysgu sut i adnabod hunanladdiad a'i liniaru.

Mae rhai cyrsiau a rhaglenni allanol ar gael i wella dealltwriaeth o hunanladdiad:

- Mae'r Samariaid yn cynnal rhaglenni hyfforddi ac ymgysylltu er mwyn helpu sefydliadau i hyfforddi pobl a thimau i nodi a chefnogi unrhyw un sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi. Mae cyrsiau yn cynnwys cyrsiau undydd, cyrsiau hanner diwrnod neu gyrsiau dosbarth meistr.
- Mae hyfforddiant The Zero Suicide Alliance yn codi ymwybyddiaeth o hyfforddiant atal hunanladdiad ac yn ei hyrwyddo.
- Mae St John Ambulance yn cynnal cyrsiau Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, sy'n defnyddio dull ymarferol unigryw o greu swyddogion cymorth cyntaf cymwys a hyderus yn y gweithle. Mae cyrsiau yn amrywio o sesiynau deuddydd wyneb yn wyneb i sesiynau ar-lein 30 munud.
- Mae Mates in Mind yn cynnig sesiynau hyfforddi i gwmnïau er mwyn meithrin ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gyffredinol o iechyd meddwl yn y gweithle a chyrsiau e-ddysgu ar gyfer hyfforddiant ymwybyddiaeth o straen a gwydnwch.
- Mae Grassroots yn darparu hyfforddiant er mwyn helpu i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, gwylio am hunanladdiad a llesiant cadarnhaol.
- Mae Hwb Hyfforddiant Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru yn cynnwys gwybodaeth am gyfleoedd hyfforddi a datblygu a all helpu unigolion, cymunedau neu weithluoedd i feithrin ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a sgiliau mewn perthynas â rheoli ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio.
- Mae 4mentalhealth.com yn cefnogi dull cymuned gyfan o ymdrin â llesiant meddwl trwy fodiwlau hyfforddiant.
- Mae'r Model Ysgogol-Ewyllysiol Integredig o Ymddygiad Hunanladdol yn gyfeiriad defnyddiol i ddeall y rhyngweithio cymhleth rhwng bioleg, seicoleg yr amgylchedd a diwylliant.

7.2 Adnoddau

Mae cyfoeth o wybodaeth bellach ar gael i archwilio'r pwnc ymhellach. Ceir dolenni i'r adnoddau hyn isod.

Ffynonellau data sy'n ymwneud â hunanladdiad

- I gael gwybodaeth am y gwahanol ffynonellau o ddata sydd ar gael, gan gynnwys y Swyddfa Ystadegau Gwladol a Gwyliadwriaeth Amser Real Hunanladdiad Tybiedig, gweler y dudalen Data ac Ystadegau ar Hwb Hyfforddiant SSHP Cymru
- I gael rhagor o wybodaeth i ddeall sut mae data hunanladdiadau yn cael eu casglu a sut i ddehongli'r data, ewch i wefan y Samariaid.
- I gael rhagor o wybodaeth am boblogaethau sy'n wynebu risg, data a gwaith dadansoddi ac adnoddau atal hunanladdiad lleol, ewch i hwb adnoddau'r Gynghrair Atal Hunanladdiad Genedlaethol (NSPA).

Rhoi gwybod am hunanladdiadau

- I gael rhagor o wybodaeth am arferion da ar gyfer rhoi gwybod am hunanladdiadau, darllenwch ganllawiau’r Samariaid i'r cyfryngau.

Nodiadau

[i] Roads and Bridges Suicide Prevention Guidance, UKRLG 2025 ukrlg-roads-and-bridges-suicide-prevention-guidance.pdf
[ii] Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gwyliadwriaeth Amser Real Hunanladdiad Tybiedig, (ar-lein) cyrchwyd 7/2/25 Gwyliadwriaeth Hunanladdiad Amheus Amser Real - Iechyd Cyhoeddus Cymru
[iii] Public Heath England, Identifying and responding to suicide clusters cyrchwyd 24/7/2025
[iv] Y Samariaid, The economic cost of Suicide in the UK, Mawrth 2024, (ar-lein) cyrchwyd 11/06/2025
[v] Llywodraeth Cymru, Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru MALIC) 2019 | MapDataCymru [ar-lein] cyrchwyd: 10/06/2025
[vi] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Dwysedd poblogaeth - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, (ar-lein) cyrchwyd: 10/06/2025
[vii] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Hunanladdiadau yng Nghymru a Lloegr yn ôl awdurdod lleol – y Swyddfa Ystadegau Gwladol, (ar-lein) cyrchwyd: 10/06/2025
[viii] Y Samariaid, Rail industry suicide prevention programme | Samaritans, (ar-lein) cyrchwyd 10/06/2025
[ix] Safonau ar gyfer Priffyrdd, Standards for Highways, (ar-lein) cyrchwyd 10/06/2025
[x] Iechyd Cyhoeddus yr Alban, Rapid literature review in reducing suicides at locations of concern, Tachwedd 2022 (ar-lein) cyrchwyd 25/6/2025
[xi] Public Health England (2015). Preventing suicides in public places: A practical resource. Adroddiad dyddiedig Tachwedd 2015.
[xii] Okolie, Chukwudi et al. (2020) “Means restriction for the prevention of suicide by jumping.” *The Cochrane database of systematic reviews* cyf. 2,2 CD013543
[xiii] Hwb Hyfforddiant Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru, (ar-lein) cyrchwyd: 10/06/2025
[xiv] Grassroots suicide prevention, Home - First Hand, (ar-lein) cyrchwyd: 10/06/2025
[xv] Lim M, Lee S a Park JI (2016). Differences between impulsive and non-impulsive suicide attempts among individuals treated in emergency rooms of South Korea. Psychiatry Investigation, 13 (4), 389-396, 10.4306/pi.2016.13.4.389
[xvi] Norman, H., Marzano, L., Winter, R., Crivatu, I., Mackenzie, J. M., & Marsh, I. (2023). Factors prompting and deterring suicides on the roads. BJPsych open, 9(3), e81.