

Dynion a iechyd meddwl siarad o'r frest



For better
mental health

Crynodeb o'r adroddiad

Ffeithiau

Dynion yw 75 y cant o'r rhai sy'n cyflawni hunanladdiad yng Nghymru a Lloegr.

ONS, 2009a

Mae 95 y cant o garcharorion yn wryw.

Gweinyddiaeth Cyfiawnder, 2009

Bydd un o bob saith o ddynion yn datblygu iselder ysbryd o fewn chwe mis wedi iddynt fynd yn ddi-waith.

Kivimaki, 2007

Mae dynion hoew'n fwy tebygol o ddioddef gan lefelau uchel o bryder seicolegol na dynion heterorywiol.

King & McKeown, 2003

Mae dynion du bron ddwywaith yn fwy tebygol na dynion gwyn o gael eu cadw yn y ddalfa gan yr heddlu o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

IPCC, 2008

Casgliadau

Problem gudd yw pryder meddwl dynion. Mae golwg ar y dystiolaeth yn awgrymu y gallai rhyw a'n ffordd o gael ein cyflyru gan gymdeithas i ddilyn normau diwylliannol gwahanol gael effaith fawr ar ffordd dynion o ryngweithio â gwasanaethau iechyd meddwl. Mae'r ddelwedd o'r dyn gwydn a chadarn sy'n celu emosiwn yn rhan annatod o'n cymdeithas a gall effeithio ar ymddygiad dynion o ran ceisio help.

Dylai gwasanaethau ystyried y ffordd orau o gynnwys dynion o ran triniaeth a chefnogaeth. Dengys ein hymchwil fod dynion yn ei chael yn haws dygymod â phroblemau trwy wneud pethau megis mynd am dro neu wrando ar gerddoriaeth yn hytrach na gofyn am help trwy rannu a thrafod eu problemau. Lle'r oedd dynion y teimlo y gallent chwilio am help cawsom fod grwpiau i ddynion, cymorth dienw a gwybodaeth ar-lein yn ddefnyddiol. Mae angen rhagor o ymchwil yn y maes hwn ond mae goblygiadau yn ein hymchwil o ran y mathau o driniaethau siarad a'r triniaethau amgen a allai fod yn addas i ddynion.

Yn yr un modd ag y credir bod 'gwroldeb' yn cael effaith ar iechyd meddwl dynion, gellir dweud yr un peth am rywioldeb ac ethnigrwydd.

Ymchwil gan Mind

Ym mis Ionawr 2009 comisiynwyd YouGov gan Mind i wneud arolwg o iechyd meddwl dros 2,000 o bobl (yn ddynion a menywod). Cynhaliwyd dau grwp ffocws gennym gyda dau grwp cefnogi i ddynion yn Mind yn Bradford a Mind yn Croydon.

Ceisio help

Dim ond 23 y cant o ddynion a fyddai'n gweld meddyg teulu petaent yn teimlo'n isel am ragor na phythefnos o gymharu â 33 y cant o fenywod.

Dim ond 14 y cant o ddynion 35 i 44 oed a fyddai'n gweld meddyg teulu petaent yn teimlo'n isel o gymharu â 37 y cant o fenywod o'r un oedran.

Roedd dynion ddwywaith yn llai tebygol o fynd at gwmsler neu therapydd i drafod eu teimladau.

'Cadw wyneb'

Adefodd dwywaith nifer y dynion na menywod eu bod yn digio pan fyddant yn teimlo'n bryderus.

Roedd dynion ifanc (18 i 24) bum gwaith yn fwy tebygol o gymryd cyffuriau pan fyddant yn teimlo'n bryderus na menywod ifanc (5 y cant o ddynion o gymharu ag 1 y cant o fenywod).

Roedd dynion ddwywaith yn fwy tebygol na menywod i feddwl am hunanladdiad pan oeddynt yn teimlo'n bryderus (5 y cant o ddynion o gymharu â 2 y cant o fenywod).

Ffyrdd o ymdopi

Roedd bron ddwywaith nifer y dynion na menywod yn yfed alcohol i ymdopi â theimlo'n isel (16 y cant o ddynion o gymharu ag 8 y cant o fenywod).

Roedd dynion yn dewis ymlacio trwy wyllo'r teledu (48 y cant), gwrandao ar gerddoriaeth (33 y cant), mynd am dro (21 y cant) neu ddarllen (21 y cant).

Roedd menywod yn dewis ymlacio trwy wyllo'r teledu (43 y cant), darllen (31 y cant), cael bath (26 y cant) neu siarad gyda ffrindiau (24 y cant).

Mae risg neilltuol o bryder meddwl ymhlith dynion hoyw ac mae angen gwell hyfforddiant os yw anghenion penodol y grŵp hwn i gael sylw priodol. Mae dynion du ac ethnig lleiafrifol (DELI) yn fwy tebygol o brofi gorfodaeth ac ataliad na dynion gwyn. Dylai'r gwasanaeth iechyd meddwl barhau i weithio ar gysylltu â dynion DELI yn y system iechyd meddwl a datblygu gwell dealltwriaeth o wahanol ddiwylliannau ac o sut y gall y gwahanol ddiwylliannau hyn effeithio ar ymddygiad o ran ceisio help.

Er bod yr Adran Iechyd wedi cyhoeddi Strategaeth Iechyd Meddwl i Fenywod, nod oes strategaeth gyfatebol i ddynion. Mae mawr angen am strategaeth o'r fath ac fe ddylai gael ei chyhoeddi fel rhan o weledigaeth Gorwelion Newydd y Llywodraeth. Dylai gydnabod fel y mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar ddynion yn neilltuol ac ystyried sut i ddatrys yr anawsterau a gweithredu'r argymhellion a nodir yn yr adroddiad hwn. Yng Nghymru, dylid defnyddio'r cyfleodd sy'n codi wrth ad-drefnu gwasanaethau iechyd er mwyn sicrhau bod gweithredu'n digwydd ar ganlyniadau'r adroddiad hwn.

Wrth i'r wasgfa economaidd waethygu, mae'n bwysicach nag erioed i ddynion dderbyn y gefnogaeth angenrheidiol. Mae'n bryd inni ganiatáu i ddynion siarad o'r frest.

Gellir lawrlwytho fersiwn llawn o'r adroddiad ar mind.org.uk/mindweek

Argymhellion allweddol

1 Dylai iechyd meddwl dynion chwarae rhan allweddol yn y weledigaeth Gorwelion Newydd a dylai'r Adran Iechyd yn Lloegr gyhoeddi strategaeth iechyd meddwl i ddynion fel rhan o hyn.

2 Yng Nghymru, dylid ystyried yr adolygiad arfaethedig o'r Fframwaith Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion a'r ad-drefnu sy'n digwydd yn y GIG fel cyfle i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â dynion a iechyd meddwl.

3 Dylid gweithredu ar frys ar argymhellion y Prosiect Cydraddoldeb Rhyw i'r ymddiriedolaethau gofal sylfaenol (YGSau) yn Lloegr a'r cyrff iechyd eraill, gan gynnwys annog YGSau i adolygu pob targed lleol, gan eu hailysgrifennu, lle bo modd, ar ffurf sy'n manylu ar ryw.

4 Dylai comisiynwyr gwasanaethau iechyd adnabod yr angen am wasanaethau iechyd meddwl penodol i ddynion a chynllunio ar sail hynny.

5 Dylai'r meini prawf a defnyddir gan weithwyr iechyd proffesiynol i wneud diagnosis o broblemau iechyd meddwl gynnwys holl ddangosyddion y cyflwr, gan gynnwys holl symptomau traddodiadol 'cadw wyneb' ymhlith dynion.

Teulu a ffrindiau

Roedd dynion bron ddwywaith yn llai tebygol o sôn wrth ffrindiau am eu problemau na menywod (29 y cant o ddynion o gymharu â 53 y cant o fenywod).

Dim ond 31 y cant o ddynion a fyddai'n sôn wrth eu teulu am deimlo'n isel o gymharu â 47 y cant o fenywod.

Cyflogaeth

Roedd 45 y cant o ddynion yn pryderu am eu cyllid ar y pryd.

Roedd 27 y cant o ddynion yn pryderu am sicrwydd eu swyddi o gymharu â 22 y cant o fenywod.

Roedd dynion ddwywaith yn fwy tebygol o ddymuno cael help yn y gwaith neu mewn canolfannau gwaith na menywod ym mhob grŵp oedran bron.

Cyfeiriadau

IPCC (2008), *Policy Custody as a 'Place of Safety'*

King M. et al. (2007), *A Systematic Review of Research on Counselling and Psychotherapy for Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender People*

Kivimaki M. et al. (2007), 'Organisational downsizing and increased use of psychotropic drugs among employees who remain in employment', *JECH* 61: 154–8

Gweinyddiaeth Cyfiawnder (2009), *Papur briffio ar boblogaeth carcharau a llety ar gyfer 6 Mawrth 2009*

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2009), *Hunanladdiadau*

6 Dylai gweithwyr iechyd proffesiynol gymryd rhyw i ystyriaeth wrth drafod opsiynau o ran triniaeth.

7 Dylai cyflogwyr ddysgu adnabod symptomau gofid meddwl ymhlith dynion a chyflwyno polisiâu lles meddwl.

8 Dylai addysg/hyfforddiant craidd a datblygiad proffesiynol parhaus ymhlith gweithwyr proffesiynol mewn gwasanaethau iechyd a chymdeithasol gynnwys y berthynas rhwng rhyw, rhywioldeb a lles meddyliol.

9 Am fod y strategaeth Darparu Cydraddoldeb Hiliol i fod i ddirwyn i ben yn 2010, dylid gwneud cydraddoldeb hiliol ac anghenion dynion du ac ethnig lleiafrifol yn flaenoriaeth i Awdurdodau Iechyd Strategol.

10 Dylai comisiynwyr gwasanaethau iechyd a gweithwyr iechyd proffesiynol gymryd i ystyriaeth y gwahanol anghenion a all fod gan ddynion ar wahanol oedranau a chynllunio gwasanaethau yn eu sgil.