



TÂN AC ACHUB
Sut i reoli eich
lles meddyliol

Rhaglen Golau Glas

 **mind cymru**
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl



Sut i reoli eich lles meddyliol

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un yn y gwasanaeth tân ac achub sydd am wella a chynnal eu lles meddyliol. Mae'n egluro beth all effeithio ar eich iechyd meddwl ac mae'n rhoi awgrymiadau ymarferol ynghylch sut i ddatblygu gwydnwch.

Cynnwys

- 05 Beth yw lles meddyliol?
- 08 Beth all effeithio ar fy lles meddyliol?
- 10 Rhestr wirio lles meddyliol
- 12 Beth gallaf ei wneud i ddatblygu gwydnwch?
- 21 Pa gymorth sydd ar gael?
- 29 Stori Graham
- 31 Cysylltiadau defnyddiol



Beth yw lles meddyliol?

Mae lles meddyliol yn disgrifio eich cyflwr meddyliol – y ffordd rydych yn teimlo a pha mor dda y gallwch ymdopi â bywyd o ddydd i ddydd. Gall ein lles meddyliol newid o ddydd i ddydd, o fis i fis neu o flwyddyn i flwyddyn.

Os yw eich lles meddyliol (neu eich iechyd meddwl) yn dda, gallwch:

- deimlo'n gymharol hyderus ynoch chi eich hun
- teimlo a mynegi amrywiaeth o emosiynau
- meithrin a chynnal cydberthnasau cadarnhaol â phobl eraill
- byw a gweithio mewn modd cynhyrchiol
- ymdopi â straen bywyd bob dydd a rheoli cyfnodau o newid ac ansicrwydd.

Mae lles meddyliol yr un mor bwysig â lles corfforol, ac mae cynnal y ddau yn rhan bwysig o gadw'n iach ac yn heini.

Mae gan bawb iechyd meddwl yn ogystal ag iechyd corfforol, ac weithiau byddwch yn iach ac weithiau ni fyddwch mor iach.

Os ydych yn gweithio yn y gwasanaeth tân ac achub, mae'n arbennig o bwysig i chi ofalu am eich lles meddyliol.

Mae ein hymchwil yn dangos:

- Mae 85% o staff a gwirfoddolwyr tân ac achub wedi wynebu straen ac iechyd meddwl gwael yn y gwaith.
- Mae staff a gwirfoddolwyr gwasanaethau brys yn fwy tebygol o gael problem iechyd meddwl na'r gweithlu cyffredinol, ond rydych yn llai tebygol o gymryd amser i ffurdd o'r gwaith o ganlyniad i hynny.
- Mae staff a gwirfoddolwyr yn gweithio'n galed i atal problemau iechyd meddwl sy'n effeithio ar eich perfformiad yn y gwaith, ond mae pris i'w dalu am hynny, gan effeithio ar gydberthnasau ac iechyd corfforol.



Beth all effeithio ar fy lles meddyliol?

Mae pob un ohonom yn wynebu cyfnodau pan fydd ein lles meddyliol yn isel – pan fyddwn yn teimlo'n drist neu dan straen, neu'n ei chael hi'n anodd ymdopi.

Gall ffactorau sy'n gysylltiedig â gwaith effeithio ar eich lles meddyliol, er enghraifft:

- wynebu digwyddiadau trawmatig dro ar ôl tro
- effaith anafiadau corfforol
- pwysau o ran llwyth gwaith.

Yn fy marn i, fel unigolyn, mae angen i chi roi'r gorau i weithio'n rhy galed, gan fod yn ymwybodol o'r adegau y byddwch yn cael yr arwyddion rhybudd bach hyn.



Gall pethau eraill yn eich bywyd effeithio ar eich lles meddyliol hefyd, er enghraifft, os byddwch:

- yn wynebu rhyw fath o golled
- yn teimlo'n unig
- yn cael problemau perthynas
- yn poeni am arian.

Weithiau, nid oes rheswm clir pam y byddwn yn wynebu cyfnod o les meddyliol gwael.

Aros yn iach yn feddyliol

Mae'n bwysig gofalu am eich lles meddyliol o ddydd i ddydd, ac nid dim ond ar ôl wynebu digwyddiadau mawr, trawmatig. Gall aros yn iach yn feddyliol drwy ddatblygu gwydnwch leihau eich siawns o ddatblygu problemau iechyd meddwl fel iselder, gorbryder neu anhwylder straen wedi trawma (PSTD).

Rhestr wirio lles meddyliol

Oherwydd gofynion gweithio yn y gwasanaeth tân ac achub, mae'n bwysig sicrhau eich bod yn rheoli eich lles meddyliol er mwyn aros yn iach ac yn heini.



Gallwch ddefnyddio'r rhestr wirio isod i nodi ffactorau sy'n effeithio ar eich lles meddyliol.

- ☐ Mae gen i rywun y gallaf drafod fy nheimpladau â nhw.
- ☐ Mae gen i ffrindiau da y gallaf ymddiried ynddynt.
- ☐ Rwy'n cysgu'n dda y rhan fwyaf o'r amser.
- ☐ Rwy'n bwyta'n iach y rhan fwyaf o'r amser.
- ☐ Rwy'n gwneud ymarfer corff yn rheolaidd.
- ☐ Rwy'n neilltuo amser ar gyfer y pethau rwy'n eu mwynhau.
- ☐ Rwy'n gwneud pethau i helpu pobl eraill.
- ☐ Rwy'n teimlo fy mod yn cyflawni pethau.
- ☐ Rwy'n gwybod sut i ymlacio.
- ☐ Rwy'n gwybod beth sy'n effeithio ar fy hwyliau.
- ☐ Rwy'n garedig i mi fy hun ynghylch pwy ydw i.
- ☐ Rwy'n gofalu amdanaf fy hun yn ystod c yfnodau anodd.

Os nad oeddech yn gallu ticio llawer o'r datganiadau hyn, efallai y byddwch am edrych ar beth y gallwch ei wneud i ddatblygu gwydnwch (gweler tud.12) neu i gael help (gweler tud.21).

Beth gallaf ei wneud i ddatblygu gwydnwch?

Efallai y bydd rhai cyfnodau neu sefyllfaoedd yn eich bywyd sy'n anoddach nag eraill. Yr enw ar y gallu i aros yn iach yn feddyliol yn ystod y cyfnodau hynny yw 'gwydnwch'. Dyma rai ffyrdd y gallech ddod yn fwy gwydn.

Siarad am sut rydych yn teimlo

Os ydych yn mynd drwy gyfnod anodd, gall siarad am sut rydych yn teimlo gyda rhywun rydych yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo helpu yn aml.

Efallai y gall eich cydweithwyr, ffrindiau neu deulu gynnig help ymarferol neu gyngor i chi a rhoi safbwynt arall i chi ar beth sy'n achosi eich problemau. Hyd yn oes os na allant helpu, yn aml gall trafod rhywbeth a theimlo bod rhywun yno i wrando a deall wneud i chi deimlo'n llawer gwell.



Meithrin cydberthnasau iach â phobl

Mae meithrin a chynnal cydberthnasau adeiladol â phobl yn rhan bwysig o allu aros yn iach yn feddyliol. Os byddwch yn treulio amser yng nghwmni pobl gadarnhaol a chefnogol, byddwch yn fwy tebygol o gael hunanddelwedd well, o fod yn hyderus ac o allu wynebu cyfnodau anodd.

Os nad ydych yn cael y cyswllt cymdeithasol sydd ei angen arnoch yn eich barn chi, neu'n cael cyfnodau o deimlo'n unig oherwydd eich patrymau gwaith neu am unrhyw reswm arall, gall hyn hefyd gael effaith negyddol ar eich lles meddyliol.



Gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau

Gall gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau wella eich hyder a'ch helpu i aros yn iach. Neilltuwch amser i wneud pethau rydych yn eu hoffi, fel coginio, gweld eich ffrindiau neu wneud gwaith o amgylch y tŷ.

Gall dysgu rhywbeth newydd, neu gael diddordeb newydd, hefyd roi hwb i'ch hyder a llenwi'ch meddyliau mewn ffordd gadarnhaol ac egniol. Os ydych am roi cynnig ar ddiddordeb newydd, meddyliwch beth rydych yn ei wneud yn dda, neu bethau rydych wedi bod eisiau rhoi cynnig arnynt erioed. Ceir gwybodaeth am sefydliadau gwirfoddoli a grwpiau, clybiau neu ddosbarthiadau lleol yn eich llyfrgell leol, mewn papurau newydd lleol neu mewn cylchgronau, neu ar-lein.

Gofalu am eich iechyd corfforol

Os ydych yn iach yn gorfforol, rydych yn fwy tebygol o fod yn iach yn feddyliol. Gall patrymau cwsig, deiet a gweithgarwch corfforol effeithio ar eich lles meddyliol.

Weithiau, gall fod yn anodd, neu hyd yn oed yn amhosibl, i gynnal patrymau cwsig, deiet ac ymarfer corff rheolaidd oherwydd eich gwaith. Os felly, ceisiwch gael cymaint o drefn â phosibl, neu neilltuo amser i ofalu am eich iechyd corfforol ar ôl cyfnodau prysur, llawn straen.

Gosod her i chi'ch hun

Gosodwch her i chi'ch hun y gallwch ei chyflawni'n realistig. Nid oes rhaid i hyn fod yn rhywbeth arbennig o fawr ond dylai olygu rhywbeth i chi. Er enghraifft, gallech benderfynu eich bod am ysgrifennu llythyr i'ch papur lleol neu ddechrau mynd i ddosbarth ymarfer corff yn rheolaidd. Byddwch yn teimlo'n fodlon ac yn falch ohonoch eich hun pan fyddwch yn cyflawni eich nod, ac yn teimlo'n fwy cadarnhaol amdanoch eich hun o ganlyniad i hynny.

Ymlacio

Mae'n bwysig neilltuo amser i ymlacio, hyd yn oed os nad ydych yn teimlo dan straen. Gall hyn olygu mynd i ffwrdd am y penwythnos, treulio noswaith yn gwneud rhywbeth rydych yn ei hoffi, neu hyd yn oed gymryd egwyl o bum munud i edrych drwy'r ffenestr. Gall dysgu dull o ymlacio, fel ymarferion anadlu, ioga neu fyfyrddod hefyd eich helpu i ymlacio a lleihau lefelau straen.

Nodi sbardunau o ran eich hwyliau

Gall gwybod beth sy'n effeithio ar eich hwyliau eich helpu i gymryd camau i osgoi neu newid y sefyllfaoedd sy'n cael effaith negyddol arnoch. Hyd yn oed os na allwch newid y sefyllfa, gall gwybod beth yw eich sbardunau eich helpu i gofio i gymryd gofal ychwanegol ohonoch chi'ch hun yn ystod cyfnodau anodd.

Er enghraifft, efallai y byddwch yn sylweddoli bod bwyta bwydydd penodol neu weld person penodol yn cael effaith ar eich hwyliau. Neu efallai y byddwch mewn hwyliau penodol yn ystod cyfnod penodol, fel yn ystod y gaearf.

Gall cadw cofnod o'ch hwyliau mewn dyddiadur hwyliau eich helpu i weithio allan beth sy'n effeithio ar eich lles meddyliol ac adnabod newidiadau yn eich hwyliau y byddai'n anodd eu nodi fel arall. Gallwch greu eich dyddiadur hwyliau eich hun, neu mae llawer o ddewis ar y rhyngrwyd (ceir rhagor o enghreifftiau yn 'Cysylltiadau defnyddiol' ar dud.31).



Gofalu amdanoch chi'ch hun yn ystod cyfnodau anodd

Mae pawb yn mynd drwy gyfnodau pan fyddant yn wynebu sefyllfaoedd heriol ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi. Os ydych yn mynd drwy gyfnod anodd, neu os nad ydych yn teimlo'n dda, mae'n bwysig gofalu amdanoch chi'ch hun a cheisio dod drwyddi.

Gofalwch rhag rhoi gormod o bwysau arnoch chi'ch hun i ddal ati yn ôl eich arfer. Efallai fod angen i chi gymryd egwyl o'ch cyfrifoldebau arferol, er enghraifft lleihau eich gweithgareddau cymdeithasol neu eich llwyth gwaith. Cymerwch gamau bach a pheidiwch â disgwyl gormod ohonoch chi'ch hun. Ceisiwch gael digon o gwsg a chofiwch fwyta'n rheolaidd. Os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi ar eich pen eich hun, peidiwch â bod ofn gofyn am help. Er enghraifft, efallai y bydd angen i chi gael amser i ffwrdd o'r gwaith neu help gyda thasgau bob dydd, megis glanhau neu ofal plant.

Byddwch yn ddiogel. Os yw eich teimladau yn eich llethu, ac rydych yn meddwl am hunanladdiad neu rydych yn credu ei bod yn bosibl y byddwch yn hunan-niweidio, cofiwch y gallwch godi'r ffôn unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos a siarad â'r Samariaid (gweler 'Cysylltiadau defnyddiol ar dud.31).



Dysgu derbyn eich hun

Un o'r camau pwysicaf wrth gynnal lles meddyliol yw dysgu derbyn eich hun. Os byddwch yn gwerthfawrogi eich hun, byddwch yn fwy tebygol o gael cydberthnasau cadarnhaol â phobl eraill a byddwch yn ei chael hi'n haws ymdopi yn ystod cyfnodau anodd yn eich bywyd.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i wella eich hunan-barch:

- ❖ Ceisiwch beidio â chymharu eich hun â phobl eraill.
- ❖ Peidiwch ag anelu at berffeithrwydd.
- ❖ Dylech gydnabod eich rhinweddau cadarnhaol a'r pethau rydych yn ei wneud yn dda.
- ❖ Dysgwch sut i nodi a herio patrymau meddwl nad ydynt yn fuddiol.
- ❖ Defnyddiwch lyfrau a gwefannau hunangymorth i'ch helpu i newid eich ffordd o feddwl.
- ❖ Treuliwch amser gyda phobl gefnogol.
- ❖ Byddwch yn bendant – peidiwch â gadael i bobl ddangos diffyg parch tuag atoch.
- ❖ Cymerwch ran mewn diddordebau rydych yn eu mwynhau.



Pa gymorth sydd ar gael?

Er gwaethaf pob ymdrech, efallai y byddwch yn gweld na allwch gynnal eich lles meddyliol ar eich pen eich hun. Os felly, efallai y byddwch am geisio help proffesiynol i fynd i'r afael â beth bynnag sy'n effeithio arnoch.

Linell Wybodaeth Golau Glas Mind

Mae gennym Linell Wybodaeth Golau Glas gyfrinachol ar gyfer staff y gwasanaethau brys, gwirfoddolwyr a'u teuluoedd. Gall ein tîm chwilio am fanylion help a chymorth yn eich ardal.

Ffoniwch 0300 303 5999*

Tecstiwch 84999

E-bostiwch bluelightinfo@mind.org.uk

*9am–6pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Codir cyfraddau lleol am alwadau.



Cymorth gan gyflogwyr

Holwch a yw eich gwasanaeth yn cynnig unrhyw wasanaethau cymorth arbenigol, er enghraifft:

- uned iechyd galwedigaethol
- Dadfriffio Straen Digwyddiadau Critigol (CISD)
- caplaniaeth aml-ffydd
- cymorth gan gymheiriaid
- cwnsela a chymorth arbenigol.

Sefydliadau arbenigol

Mae nifer o sefydliadau arbenigol sy'n cefnogi lles pobl yn y gwasanaeth tân ac achub:

- Elusen y Diffoddwyr Tân
- Big White Wall
- Blue Lamp Foundation
- cymdeithasau ar gyfer grwpiau lleiafrifol fel Menywod yn y Gwasanaeth Tân yn y DU
- elusennau buddiannol lleol.

Gweler 'Cysylltiadau defnyddiol' ar dud.31 i gael manylion am sut i gysylltu â'r sefydliadau hyn, yn ogystal â gwybodaeth am sefydliadau eraill a allai fod o gymorth i chi.



Image: Gwasanaeth Tân ac AChub De Cymru / South Wales Fire and Rescue Service

Help ymarferol

Os oes sefyllfa benodol sy'n effeithio ar eich lles meddyliol, y peth gorau i'w wneud yw ceisio help ymarferol arbenigol er mwyn helpu i ddatrys y broblem. Gall rhywun proffesiynol sy'n gyfarwydd â'ch math o sefyllfa weld pethau'n wrthrychol ac fel arfer byddant yn gallu mynd at wraidd y broblem yn gynt. Er enghraifft:

- os bydd rhywun sy'n agos atoch wedi marw a'ch bod yn cael trafferth ymdopi, efallai y byddwch am siarad â chwnselydd profedigaeth, neu gysylltu â sefydliad fel Gofal mewn Galar Cruse
- os oes gennych broblemau cyfreithiol, ariannol neu o ran tai sy'n arwain at straen neu orbryder, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol.

Gweler 'Cysylltiadau defnyddiol' ar dud.31 i weld sefydliadau a all eich helpu.

Cymorth cymheiriad

Ystyr cymorth cymheiriad yw siarad â phobl sydd wedi cael profiadau tebyg, er enghraifft, mewn grŵp cymorth, fforwm ar-lein neu wefan. Efallai fod eich gwasanaeth eisoes wedi sefydlu grwpiau cymorth cymheiriad yn benodol ar gyfer hyn.

Gallwch gael manylion grwpiau cymorth cymheiriad a allai fod yn berthnasol i chi drwy gysylltu â Llinell Wybodaeth Golau Glas Mind. (Gweler 'Cysylltiadau defnyddiol' ar dud. 31.)

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Ffordd o ganolbwyntio ar y presennol, gan ddefnyddio dulliau fel myfyrio, ymarferion anadlu a ioga yw ymwybyddiaeth ofalgar. Dangoswyd ei fod yn helpu pobl i fod yn fwy ymwybodol o'u meddyliau a'u teimladau, felly, yn lle cael eu llethu ganddynt, bydd yn haws iddynt ymdopi â nhw. Mae Be Mindful yn cynnig rhagor o wybodaeth a manylion am ddsbarthiadau lleol ledled y DU. (Gweler 'Cysylltiadau defnyddiol' ar dud. 31.)

Triniaethau siarad

Os ydych yn wynebu problemau sy'n effeithio ar eich lles meddyliol, ac na allwch eu datrys eich hun, efallai y byddai triniaeth siarad yn ddefnyddiol i chi.

Mae therapi ymddygiad gwybyddol yn fath o therapi gyda'r nod o ganfod cysylltiadau rhwng eich meddyliau, eich teimladau a'ch ymddygiad, a'ch helpu i ddatblygu sgiliau i'w rheoli. Dangoswyd ei fod yn arbennig o effeithiol ar gyfer diffyg hunan-barch a chyflyrau sy'n gysylltiedig â gorbryder.

Os yw eich problemau'n deillio o brofiadau yn gynnar yn eich bywyd, efallai y byddwch yn gweld y gall triniaethau siarad eraill, fel therapi sy'n canolbwyntio ar unigolion, therapi seicodynamig neu seicotherapi rhyngpersonol eich helpu i fynd i'r afael â'r profiadau hyn yn fwy trylwyr.

Os hoffech roi cynnig ar driniaeth siarad, gall eich meddyg teulu roi gwybodaeth i chi a'ch cyfeirio at wasanaeth lleol. Fodd bynnag, gall rhestrau aros ar gyfer triniaethau siarad ar y GIG fod yn hir, felly efallai y byddai'n well gennych geisio therapi neu gwnsela yn breifat. Bydd therapyddion preifat yn codi ffi, ond bydd rhai yn cynnig cyfradd is ar gyfer pobl ar incwm cyfyngedig. (Gweler BACP, BABCP ac UKCP o dan 'Cysylltiadau defnyddiol' ar dud.31 ar gyfer rhestr o therapyddion preifat achrededig.)



Meddyginiaeth

Os na allwch ddatrys unrhyw anawsterau rydych yn eu cael eich hun, a bod eich teimladau'n datblygu'n broblem iechyd meddwl, fel anhwylder straen wedi trauma (PSTD), gorbryder neu iselder, efallai y bydd eich meddyg teulu yn cynnig meddyginiaeth ar bresgripsiwn i chi. Nid yw'r cyffuriau hyn yn datrys problemau iechyd meddwl, ond eu nod yw lleddfu'r symptomau mwyaf annymunol.

Dylai eich meddyg teulu drafod y manteision a'r anfanteision posibl sy'n gysylltiedig â chymryd unrhyw feddyginiaeth seiciatrïg a thrafod triniaethau amgen posibl â chi.

Beth sy'n fy helpu yw bod yn onest ynghylch pa mor dda rwy'n ymdopi a chael cymorth pan fydd ei angen arnaf.





Stori Graham

Rwyf wedi bod yn ddyn tân drwy gydol fy mywyd bron. Rwyf wedi mwynhau pob munud ohono. Mae'n siŵr mai'r 14 blynedd a dreuliais ar un wylfa yn Sheffield oedd cyfnod gorau fy mywyd. Fodd bynnag, tuag at ddiwedd y cyfnod hwnnw, roedd rhannau o'm bywyd teuluol yn effeithio arnaf. Wh i ddim ai'r problemau teuluol hyn neu'r ffaith fy mod yn tueddu i feddwl fel hyn a wnaeth i mi fynd yn sâl.

Un diwrnod cefais fy ngalw at ddamwain car. Hwn oedd y digwyddiad cyntaf lle na allwn ddioddef edrych ar yr olygfa. Roedd hyn yn anarferol iawn i mi, gan nad oedd unrhyw beth yno nad oeddwn wedi'i weld o'r blaen.

Yn ddiweddarach, bŵm yn sgwrsio â'r nyrs alwedigaethol am hyn, ac aeth i ffurdd i raddau, ond roedd bob amser yng nghefn fy meddwl nad oeddwn yn iawn.

Yna, dechreuodd pethau waethygu eto heb reswm amlwg. Doeddwn i ddim yn ymddwyn yr un fath yn y gwaith, doeddwn i ddim yn ymgysylltu â phobl. Roedd yn bwerus iawn y tro hwn. Rwy'n cofio bod angen i mi brynu pâr o siorts, ond na allwn gael fy hun i fynd i'r siop am na allwn ddioddef wynebu pobl - roeddwn am fod ar ben fy hun.

Gwaethygodd pethau ac yn y diwedd, roeddwn i ffwrdd o'r gwaith am dri neu bedwar mis oherwydd iselder.

Es i ganolfan adsefydlu a oedd yn cael ei rhedeg gan Elusen y Diffoddwyr Tân. Roedd y bythefnos honno yn arwyddocaol iawn i mi. Gwnaeth i mi sylweddoli bod yn rhaid i mi wneud yr ymdrech i wella fy hun, i'w dynnu allan ohonof drwy siarad â phobl, a dyna pam rwyf erbyn hyn yn gwirfoddoli yn y gwaith i gyflwyno sgysiau ar y pwnc hwn.

Ymunais â'r gwasanaeth tân yn 1989. Roedd yn dal i fod yn ddiwylliant 'dioddef ac ymdopi' macho iawn. Ond o'm profiad i, gorau po fwyaf y byddaf yn siarad â chydweithwyr ynghylch sut rwy'n teimlo. A does dim rhaid iddyn nhw fod yn weithwyr proffesiynol wedi'u hyfforddi; mae llawer o'r sgysiau rwyf wedi'u cael o amgylch gorsafoedd ac yn y pencadlys wedi bod rhyngof i a'm cydweithwyr, heb gynnwys therapydd iechyd galwedigaethol.

Felly fy neges i fyddai nad ydych chi ar eich pen eich hun. Rhannwch eich pryderon a sut rydych chi'n teimlo a byddwch yn synnu faint o bobl sy'n teimlo'r un fath â chi, a faint o bobl sydd am eich helpu drwy hynny.

Cysylltiadau defnyddiol

Llinell Wybodaeth Golau Glas Mind

0300 303 5999

(o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 6pm, cyfraddau lleol)

text: 84999

bluelightinfo@mind.org.uk

mind.org.uk/bluelight

Llinell Wybodaeth Gyfrinachol ar gyfer staff y gwasanaethau brys, gwirfoddolwyr a'u teuluoedd. Gall ein tîm chwilio am fanylion help a chymorth yn eich ardal.

Be Mindful

bemindful.co.uk

Gwybodaeth a manylion am gysiau ymwybyddiaeth ofalgar a therapyddion lleol.

Canolfan Cyngor ar Brofedigaeth

0800 634 9494

bereavementadvice.org

Cymorth i bobl sydd wedi cael profedigaeth.

Big White Wall

bigwhitewall.com

Cymuned a fforwm ar-lein a gaiff eu goruchwyllo gan gynghorwyr hyfforddedig.

Blue Lamp Foundation

0871 2345 999

bluelamp-foundation.org

Cymorth ariannol i weithwyr gwasanaethau brys sy'n cael eu hanafu wrth eu gwaith.

Cymdeithas Seicotherapiau Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain (BABCP)

0161 705 4304

babcp.com

Mae'n rhestru therapyddion achrededig.

Cymdeithas Cyngori a Seicotherapi Prydain (BACP)

01455 883 300

itsgoodtotalk.org.uk

Ymarferwyr yn eich ardal.

Cyngor ar Bopeth

03444 111 444 (Lloegr); 0344 477 2020 (Cymru)
citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Cyngor cyfrinachol ar amrywiaeth o faterion.

Cruse Bereavement Care

0844 477 9400 (llinell gymorth genedlaethol)

helpline@cruse.org.uk

cruse.org.uk

Elusen profedigaeth sy'n cynnig cymorth ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb.

Direct.gov.uk

direct.gov.uk/en/employment

Gwybodaeth am hawliau a gwasanaethau cyflogaeth, a chynghor ar yrfaedd.

Dyddiaduron hwyliau

moodpanda.com

moodscope.com

medhelp.org/land/mood-tracker

mappiness.org.uk

Dyma rai enghreifftiau i roi cynnig arnynt. Mae llawer mwy ohonynt ar gael.

Y Samariaid

Freepost RSRB-KKBY-CYJK

Chris, PO Box 90 90

Stirling, FK8 2SA

Llinell gymorth 24 awr: 08457 90 90 90

jo@samaritans.org

samaritans.org

Cymorth emosiynol i unrhyw sydd mewn trallod.

Elusen y Diffoddwyr Tân

0800 389 8820

info@firefighterscharity.org.uk

firefighterscharity.org.uk

Mae Elusen y Diffoddwyr Tân yn darparu gwasanaethau sy'n gwella ansawdd bywyd ymladdwyr tân sy'n gweithio ac sydd wedi ymddeol, gweithwyr y gwasanaeth tân a'u teuluoedd.

Cyngor Seicotherapi'r Deyrnas Unedig (UKCP)

020 7014 9955

psychotherapy.org.uk

Rhestr o ymarferwyr cofrestredig.

Women in the Fire Service UK

01366 381 237

nwfs.net

Sefydliad gwirfoddol sydd â'r nod o helpu menywod yn y gwasanaeth tân a hyrwyddo cydraddoldeb rhwng y rhywiau.

Fersiwn fyrrach o'r testun gwreiddiol yw hon. I weld y fersiwn lawn ar-lein, ewch i mind.org.uk/BlueLightBooklets

Rhowch eich adborth i ni

E-bostiwch bluelight@mind.org.uk os oes gennych unrhyw adborth ar y llyfryn hwn.

Mae cyfeiriadau ar gael ar gais

Cyhoeddwyd gan Mind 2015 © 2015

I'w ddiwygio 2018

Ni yw Mind,
yr elusen iechyd meddwl.

Ni wnawn roi'r gorau iddi nes bod
pawb sydd â phroblem iechyd
meddwl yn cael cymorth a pharch.

mind.org.uk/BlueLight

bluelight@mind.org.uk

 @MindCharity #mybluelight

 Mind

Rydym yn elusen gofrestredig
yn Lloegr (rhif 219830)

Ariennir gan



Department for
Digital, Culture
Media & Sport



Health & care
information
you can trust

The Information Standard



 **Mind Cymru**
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl