

Yr argyfwng iechyd meddwl

Sut mae pandemig y coronafeirws
wedi effeithio ar ein hiechyd meddwl?

Mehefin 2020

Adroddiad cryno Cymru



Cynnwys

<u>Rhagair</u>	3
----------------------	---

<u>Cyflwyniad</u>	4
-------------------------	---

Canfyddiadau'r gwaith ymchwil:

<u>Adran 1: Beth sy'n achosi iechyd meddwl gwael yn ystod y pandemig?</u>	5
---	---

<u>Adran 2: Sut y gwnaeth pobl ymdopi?</u>	6
--	---

<u>Adran 3: A oedd pobl yn gallu derbyn y gefnogaeth oedd angen arnynt?</u>	7
---	---

<u>Adran 4: Sut oedd pobl yn derbyn gwybodaeth iechyd meddwl?</u>	8
---	---

<u>Adran 5: Pwy sydd o bosib angen cefnogaeth ychwanegol o ganlyniad i'r effaith economaidd?</u>	9
--	---

<u>Adran 6: Ble y gwelwyd effaith anghyfartal ar iechyd meddwl pobl?</u>	10
--	----

<u>Demograffeg y rhai a holwyd</u>	11
--	----

<u>Y camau nesaf</u>	13
----------------------------	----

I gyfeirio at y ddogfen,
awgrymir y canlynol:

Mind Cymru (2020) Sut mae pandemig y coronafeirws wedi effeithio ar ein hiechyd meddwl? Adroddiad cryno Cymru. Caerdydd: Mind Cymru.
Ar gael ar: mind.org.uk

Prin y gellir dadlau y bu erioed gyfnod pwysicach i flaenoriaethu iechyd meddwl pobl Cymru. Bydd yr heriau sy'n codi yn sgil pandemig y coronafeirws (Covid-19) yn cael effaith barhaus ar iechyd meddwl nifer o bobl Cymru. Mae'r trychineb o golli bywydau, effaith y cyfnod cloi ac unigrwydd, anallu i dderbyn cefnogaeth gan ffrindiau a theulu, a'r heriau ynghylch cael gafael ar fathau eraill o gefnogaeth wedi effeithio ar bob un ohonom.

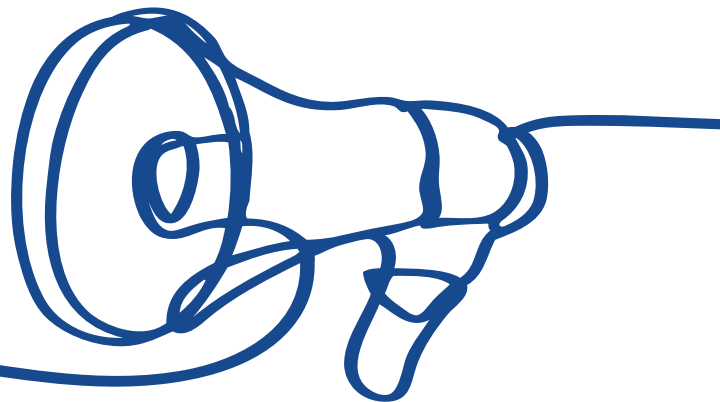
Er mwyn deall y ffordd orau i gefnogi pobl trwy'r cyfnod anodd hwn, cynhalïom waith ymchwil i ddeall profiadau pobl, yr heriau maent yn eu hwynebu, y strategaethau ymdopi a ddefnyddir ganddynt, a'r gefnogaeth yr hoffent ei derbyn. Yn ogystal â hyn, hoffem sicrhau bod pobl yn dysgu oddi wrth ei gilydd gan rannu cyngor ar sut i ymdopi yn ystod y cyfnod anodd hwn. Rhannodd dros 16,000 o bobl ar draws y DU eu profiadau o iechyd meddwl yn ystod y pandemig fel rhan o'r gwaith ymchwil hwn, gan gynnwys dros 900 o bobl o Gymru. Mae'r adroddiad hwn yn ystyried yr hyn a ddysgom am yr effaith ar iechyd meddwl yng Nghymru.

Ar y cyfan, mae'n awgrymu bod sefyllfa heriol yn codi oherwydd yr effaith ar iechyd meddwl y boblogaeth gyfan yn ystod y pandemig. Mae hefyd yn tanlinellu'r effaith anghyson ar rai cymunedau, yn enwedig pobl sydd eisoes yn dioddef o broblem iechyd meddwl a phobl o

gymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig. Roedd y system iechyd meddwl eisoes yn wynebu heriau sylweddol yng Nghymru cyn y pandemig. Erbyn hyn, mae pryder bod anghydraddoldeb oedd eisoes yn bodoli wedi gwaethgu ymhellach.

Nid ydym eto wedi cyrraedd pegwn effaith y pandemig ar iechyd meddwl, ac er bod rhaid i ni sicrhau nad ydym yn tueddu i drin ymatebion naturiol i sefyllfa'r misoedd diwethaf fel cyflyrau meddygol, rhaid i ni barhau i fynd i'r adael ag anghenion tymor byr, canolig a hirdymor er mwyn sicrhau bod pawb yn gallu derbyn cefnogaeth. Bydd miloedd yn teimlo effeithiau hirdymor trawma a'r straen economaidd i'r byw – y rheini sy'n gweithio ar y rheng flaen, pobl nad ydynt wedi cael cyfle i alaru, y rheini sydd wedi bod ar eu pen eu hunain ers misoedd, a phobl ifanc sydd wedi gweld sicrwydd eu rwtin yn diflannu dros nos.

Yn sgil y canfyddiadau hyn, rydym yn pwyso ar Lywodraeth Cymru i roi iechyd meddwl ar ganol eu cynlluniau adfer. Wrth i ni edrych tua'r dyfodol, rhaid i'r llywodraeth a'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau wneud y dewis cywir ar frys, i ddysgu a deall profiadau'r rheini ohonom sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, i ailadeiladu gwasanaethau a chefnogaeth, ac i sicrhau bod y gymdeithas sy'n codi o'r pandemig yn fwy caredig, yn decach ac yn fwy diogel i bawb.



Cyflwyniad

Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd amser i gwblhau'r arolwg hwn ac am rannu eu profiadau â ni. Rydym yn cydnabod bod rhai o'r canfyddiadau sy'n codi yn yr adroddiad hwn yn gallu peri gofid gan eu bod yn delio â phrofiadau personol a strategaethau ymdopi cadarnhaol a negyddol. Os oes angen cymorth a chefnogaeth arnoch am eich iechyd meddwl, mae amrywiaeth o wybodaeth a chefnogaeth ar wefan Mind.

Cynhaliwyd yr arolwg gydag oedolion dros 18 oed o 9 Ebrill i 18 Mai, a'r arolwg gyda'r rheini o dan 18 o 9 Ebrill i 1 Mehefin. Felly, mae'r canlyniadau'n cynnig cip ar brofiadau pobl yn ystod y cyfnod cloi cychwynnol.

Ar y cyfan, ychydig o wahaniaeth a nodwyd o ran sut y mae'r coronafeirws wedi effeithio ar iechyd meddwl pobl yng Nghymru a Lloegr. Fodd bynnag, nodwyd gwahaniaethau bychain yn y modd y mae pobl yn ymdopi a sut roeddent yn cael gafael ar gefnogaeth. Gallwch ddod o hyd i holl ganfyddiadau'r arolwg ar gyfer Cymru a Lloegr [yma](#) (Saesneg yn unig).

Er eglurder, trwy gydol yr adroddiad mae'r term 'oedolion' yn cyfeirio at bobl oed 25 a hŷn, tra bod 'pobl ifanc' yn cyfeirio at bobl rhwng 13 a 24 oed.

Prif ganfyddiadau

- Dywedodd dros hanner yr oedolion a holwyd (50% o'r atebwyr dros 25) a thri chwarter o'r bobl ifanc (74% o'r atebwyr oed 13 i 24) bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethgu yn ystod y cyfnod cloi, o ddechrau mis Ebrill i ganol mis Mai.
- Cyfyngiadau ar gyfarfod â phobl a mynd allan, yn ogystal â phryder am iechyd aelodau o'r teulu a ffrindiau oedd y prif resymau dros iechyd meddwl gwael.
- Mae unigrwydd wedi bod yn un o'r prif ffactorau sy'n cyfrannu at iechyd meddwl gwael. Mae teimladau o unigrwydd wedi gwaethgu iechyd meddwl bron i ddau draean o oedolion a dros dri chwarter o bobl ifanc yn ystod y cyfnod cloi. Pobl oed 18-24 sydd fwyaf tebygol o ystyried bod unigrwydd yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.
- Dydy pobl ddim yn teimlo eu bod yn haeddu chwilio am gymorth, ac yn ei chael yn anodd dod o hyd iddo. Ni dderbyniodd 1 ymhob 3 oedolyn (34%) nac 1 ymhob 3 person ifanc (25%) gefnogaeth gan eu bod yn meddwl nad oeddent yn ei haeddu.
- Ni chafodd un ymhob chwech o oedolion a thraean o bobl ifanc afael ar gefnogaeth er iddynt geisio chwilio amdani. Un o'r prif rwystrau i dderbyn cefnogaeth yw diffyg hyder yn defnyddio technoleg ffôn / galwad fideo.
- Dywedodd dros 1 ymhob 8 oedolyn (12%) a pherson ifanc (11%) bod eu hiechyd meddwl wedi gwella yn ystod y cyfnod cloi. Mae'n bosib y bydd y bobl hyn yn elwa o dderbyn gwybodaeth a chynghor ar sut i barhau gydag arferion da ar ôl y cyfnod cloi, neu sut i ddod allan o'r cyfnod cloi, fel yr adnoddau y mae Mind eisoes yn eu cynnig.

Beth sy'n achosi iechyd meddwl gwael yn ystod y pandemig?

- Mae peidio gweld ffrindiau a theulu, peidio mynd allan, a phryder ynghylch ffrindiau a theulu yn dal y coronafeirws yw'r prif resymau dros iechyd meddwl gwael ymysg oedolion.
- Diflastod, peidio gweld ffrindiau, a pheidio mynd allan yw'r prif resymau dros iechyd meddwl gwael ymysg pobl ifanc.
- Mae unigrwydd yn effeithio ar iechyd meddwl pobl ifanc yn fwy na phobl hŷn. Tra bod dros dri chwarter (78%) y bobl ifanc a holwyd yn dweud bod unigrwydd wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl yn ystod y cyfnod cloi, mae hyn yn codi i 85% o'r rheini rhwng 18 a 24 oed.

Y pum prif ffactor sy'n gwaethygu iechyd meddwl oedolion:

- ① Peidio â gallu gweld aelodau o'r teulu, ffrindiau neu bartner nad ydynt yn byw gyda chi (78%)
- ② Teimlo'n bryderus ynglŷn â'ch teulu neu eich ffrindiau yn dal coronafeirws (75%)
- ③ Peidio â gallu mynd tu allan heblaw am resymau hanfodol (73%)
- ④ Wedi diflasu / teimlo'n aflonydd (70%)
- ⑤ Teimlo'n bryderus ynglŷn â dal coronafeirws (66%)

Y pum prif ffactor sy'n gwaethygu iechyd meddwl pobl ifanc:

- ① Wedi diflasu / teimlo'n aflonydd (87%)
- ② Peidio gweld aelodau o'r teulu, ffrindiau neu bartner nad ydynt yn byw gyda (85%)
- ③ Peidio â gallu mynd tu allan (80%)
- ④ Teimlo'n unig (78%)
- ⑤ Teimlo'n bryderus ynglŷn â'ch teulu neu eich ffrindiau yn dal coronafeirws (73%)

Mae peidio gallu gweld teulu, ffrindiau neu bartner a bod mewn sefyllfa ynysig ar ben fy hun yn y tŷ yn cael effaith hynod o negyddol ar fy iselder.

Oedolyn a holwyd, Cymru

Roedden ni i gyd yn meddwl y byddai'r cyfnod cloi ar ben erbyn hyn, ac y byddai pethau'n dychwelyd i normal. Ond mae'n teimlo fel po hired mae hyn yn para, po fwyaf anobeithiol mae pawb yn teimlo. Does dim byd gyda fi i edrych ymlaen ato, felly beth yw'r pwynt cadw i fynd?

Person ifanc a holwyd, Cymru



Sut y gwnaeth pobl ymdopi?

- Mae ychydig dros hanner (59%) o oedolion yn gorfwyta neu'n tanfwyta er mwyn ymdopi.
- Mae dros draean (39%) o oedolion yn yfed alcohol neu ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon i ymdopi. Yn Lloegr, unigolion dan 34 oed sydd fwyaf tueddol o yfed alcohol i ymdopi. Fodd bynnag, yng Nghymru, mae cyfran debyg ar draws pob grŵp oedran yn ymdopi yn y modd hwn (dywedodd 38% o bobl ifanc eu bod wedi ymdopi yn y modd hwn).
- Roedd bron i un ymhob tri (31%) pherson ifanc wedi nodi eu bod yn hunan-niweidio er mwyn ymdopi. Maent ddeg gwaith yn fwy tebygol nag oedolion i ymdopi yn y modd hwn (nododd 12% o oedolion eu bod wedi defnyddio hunan-niweidio i ymdopi).

Y pum prif strategaeth ymdopi a ddefnyddiwyd gan oedolion:

- ① Cysylltu â ffrindiau neu deulu ar lein (77%)
- ② Gwyllo'r teledu neu ffilmiau (70%)
- ③ Gwneud tasgau o amgylch y cartref e.e. coginio a glanhau (67%)
- ④ Treulio amser y tu allan (67%)
- ⑤ Gwranddo ar gerddoriaeth neu'r radio (57%)

Y pum prif strategaeth ymdopi a ddefnyddiwyd gan bobl ifanc:

- ① Cysylltu â ffrindiau neu deulu ar lein (83%)
- ② Gwyllo'r teledu/ffilmiau (78%)
- ③ Treulio amser y tu allan (69%)
- ④ Gwranddo ar gerddoriaeth neu'r radio (67%)
- ⑤ Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol (65%)*

*Dim ond i unigolion dan 18 oed yr holwyd y cwestiwn hwn.

Cyngor a chefnogaeth

Os ydych chi'n hunan-niweidio, mae Mind yn darparu gwybodaeth ar sut y gallwch chi dderbyn triniaeth a chefnogaeth, gan gynnwys cyngor ar helpu eich hun, a chanllawiau i ffrindiau a theulu, sydd ar gael [yma](#) (Saesneg yn unig).

Astudiaeth achos

Julie

Mae Julie yn fenyw 52 oed o'r de sydd wedi dioddef o iselder a gorbryder. Mae hi wedi sylwi bod derbyn therapi yn y gorffennol yn ei helpu hi i ymdopi â'r cyfnod cloi. Mae hi'n sylwi bod therapi wedi cynnig amrywiaeth ehangach o strategaethau ymdopi iddi gael eu defnyddio. Mae Julie'n gosod amser i boeni, sef 7pm bob dydd, ac amser i fynd allan i ganol byd natur, sy'n dechnegau a ddysgodd gan ei therapydd.

A oedd pobl yn gallu derbyn y gefnogaeth oedd angen arnynt?

- Roedd 16% o oedolion a 29% o bobl ifanc wedi chwilio am gefnogaeth iechyd meddwl yn ystod y cyfnod cloi. O'r rhain, doedd dros 1 ymhob 6 (18%) oedolyn ddim wedi gallu derbyn y gefnogaeth a geisiwyd ganddynt, sy'n gyfran ychydig yn is na'r 22% yn Lloegr nad oedd wedi gallu derbyn cefnogaeth. Doedd dros 1 ymhob 3 person ifanc yng Nghymru (39%) wedi gallu derbyn y gefnogaeth a geisiwyd ganddynt, sy'n uwch na'r 23% yn Lloegr nad oedd wedi gallu derbyn cefnogaeth.
- Nid oedd 8% o oedolion a 15% o bobl ifanc wedi ceisio derbyn cefnogaeth gan eu bod yn ansicr ynghylch sut oedd gwneud, sydd ychydig yn uwch na'r 5% o oedolion ac 8% o bobl ifanc yn Lloegr a gafodd yr anhawster hwn.
- Nid oedd 1 ym mhob 3 oedolyn (34%) ac 1 ym mhob 4 person ifanc (26%) wedi ceisio derbyn cefnogaeth gan eu bod yn meddwl nad oedd eu problem yn ddigon difrifol i dderbyn cefnogaeth.
- Y tri phrif rwystr i oedolion i dderbyn cefnogaeth yw:
 1. Ddim yn gallu / teimlo'n anghyfforddus yn defnyddio'r ffôn neu dechnoleg galwad fideo (23%)
 2. Cael trafferth cysylltu â meddyg teulu / fîm iechyd meddwl cymunedol (21%)
 3. Apwyntiadau'n cael eu canslo (20%).
- Dywedodd 52% o bobl ifanc bod anhawster yn derbyn cefnogaeth iechyd meddwl wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl, gan olygu eu bod bron ddwywaith yn fwy tebygol o fynegi'r broblem hon (dywedodd 30% o oedolion bod hyn wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl).

Mae fy therapi wedi'i ohirio ac mae hyn wedi bod yn hynod o galed i fi. Rwy'n gallu cael cefnogaeth dros y ffôn, ond gallai colli'r gwasanaeth ddim bod wedi dod ar amser gwaeth a fedra' i ddim gorbwysleisio hynny.

Oedolyn a holwyd, Cymru

Rwy'n dioddef o OCD a BPD ac rwy'n ei chael yn anodd iawn ymdopi yn y sefyllfa sydd ohoni. Er fy mod i mewn cyswilt gyda fy nhîm iechyd meddwl cymunedol dros y ffôn, rwy'n ei chael yn anodd peidio mynychu sesiynau i gwrdd â fy ngweithiwr cymdeithasol a fy therapydd galwedigaethol.

Oedolyn a holwyd, Cymru

Mae fy iselder a gorbryder wedi gwaethygu ac mae cost yr unig sesiynau therapi sydd ar gael yn afresymol. Dylai mwy o help fod ar gael yn rhad ac am ddim i bobl sy'n ei chael yn anodd yn feddyliol gan fod problemau ariannol yn gallu gwneud i bobl deimlo'n unig ac yn ynysig.

Person ifanc a holwyd, Cymru

Cyngor a chefnogaeth

Sut ydych chi'n gallu derbyn cefnogaeth iechyd meddwl ar hyn o bryd?

Mae ein cyngor ar [sut i chwilio am gymorth am broblem iechyd meddwl](#) (Saesneg yn unig) yn cynnig gwybodaeth am ble i fynd i gael cefnogaeth.

Mae ein hymgyrch [Dod o hyd i Eiriau](#) hefyd yn cynnig cyngor ymarferol ynghylch sut i siarad â'ch meddyg teulu am eich iechyd meddwl.

Adran 4:

Sut oedd pobl yn derbyn gwybodaeth iechyd meddwl?

- Aeth chwarter o bobl o bob oed at elusennau am wybodaeth ynghylch sut i reoli eu hiechyd meddwl, gyda'r mwyafrif helaeth ohonynt (82% o oedolion a phobl ifanc) yn ystyried bod gwybodaeth gan elusennau o gymorth.
- Er bod y cyfryngau cymdeithasol yn ffordd boblogaidd o chwilio am wybodaeth, ychydig o dan hanner o oedolion (47%) ac ychydig dros chwarter o bobl ifanc (27%) oedd yn ystyried bod gwybodaeth o'r cyfryngau cymdeithasol o gymorth.
- Roedd oedolion a phobl ifanc yn dweud y byddent yn elwa o gymorth ar sut i ymdopi â'u llesiant yn ystod y cyfnod hwn (40% o oedolion a 69% o bobl ifanc) a sut i ymdopi â phroblemau iechyd meddwl penodol yn ystod y cyfnod hwn (36% o oedolion a 56% o bobl ifanc). Mae Mind eisoes yn cynnig gwybodaeth ar y pynciau hyn, sydd ar gael [yma](#).

Y pum prif ffynhonnell gwybodaeth a chyngor i oedolion oedd:

- ① Ffrindiau a theulu (52%)
- ② Canllawiau swyddogol gan y llywodraeth (40%)
- ③ Cyfryngau cymdeithasol (38%)
- ④ Teledu (27%)
- ⑤ Elusennau e.e. Mind (25%)

Y pum prif ffynhonnell gwybodaeth a chyngor i bobl ifanc oedd:

- ① Ffrindiau a theulu (50%)
- ② Cyfryngau cymdeithasol (43%)
- ③ Canllawiau swyddogol gan y llywodraeth (37% o unigolion rhwng 18 a 24)
- ④ Chwilio ar y rhyngwrdd (29% o unigolion dan 18)
- ⑤ Elusennau e.e. Mind (25%)

Astudiaeth achos

James

Mae James, 30, yn swyddog heddlu sy'n byw yn y de. Mae wedi bod yn dioddef o OCD ers ei fod yn 14 oed, ond ers dechrau'r cyfnod cloi, mae James wedi cael meddylliau obsesiynol am y feirws, yn ogystal â gorbryder ynghylch dal y feirws a'i ledaenu i bobl eraill. Byddai wedi gwerthfawrogi mwy o wybodaeth ar y mathau o feddylliau obsesiynol y mae pobl eraill ag OCD yn eu cael, er mwyn iddo gael sicrwydd nad oedd yn dioddef ar ei ben ei hun. Weithiau byddai'n chwilio am un o'i feddylliau yn Google i weld os oedd unrhyw un arall wedi bod yn meddwl am yr un pethau ag e.

"Mae'n deimlad braf cael gwybod nad fi yn unig sy'n teimlo fel hyn."

Byddai adnoddau wedi'u teilwra'n arbennig i bobl sydd eisoes â phroblemau iechyd meddwl yn ddefnyddiol. Hoffen i fod wedi gallu dod o hyd i wybodaeth am sut i ddelio â gorbryder cymdeithasol difrifol a achosir gan ddefnyddio Zoom/Facetime ac ati.

Oedolyn a holwyd, Cymru

Pwy sydd o bosib angen cefnogaeth ychwanegol o ganlyniad i'r effaith economaidd?

Pobl sydd wedi gweld eu status cyflogaeth yn newid oherwydd y coronafeirws

- Mae bron i dri chwarter (72%) y rheini sydd wedi gweld eu status cyflogaeth yn newid oherwydd y coronafeirws yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethgu (o gymharu â 58% o'r rheini sydd heb weld unrhyw newid i'w status cyflogaeth). Mae bron hanner (43%) y rheini sydd wedi gweld eu status cyflogaeth yn newid yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn wael ar hyn o bryd (o gymharu â 31% sy'n dweud nad oes newid).
- Mae pobl sydd wedi gweld eu status cyflogaeth yn newid ddwywaith yn fwy tebygol o beidio gwybod sut i dderbyn cefnogaeth (13% o gymharu â 6%), ac yn fwy tebygol o feddwl nad yw eu problem yn haeddu cymorth (40% o gymharu â 32%). Dim ond chwarter sy'n dweud nad oeddent eisiau nag angen cefnogaeth iechyd meddwl yn ystod y cyfnod cloi (o gymharu â 41%).
- Mae dros 8 ymhob 10 person sydd wedi gweld eu status cyflogaeth yn newid yn dweud bod pryderon ariannol (81% o gymharu â 35%) sydd heb weld newid) a phryderon am y gwaith (89% o gymharu â 44%) wedi gwaethgu eu hiechyd meddwl. Mae bron i dri chwarter yn dweud bod teimlo'n unig (72% o gymharu â 57%) wedi gwaethgu eu hiechyd meddwl.
- Maen nhw'n fwy tebygol o ddweud bod derbyn gwasanaeth cwnsela dros y ffôn (26% o gymharu â 16%), gwybodaeth am sut i gael gafael ar wasanaethau iechyd meddwl (28% o gymharu â 18%) a chynghor am arian a budd-daliadau (23% o gymharu â 13%) yn eu cynorthwyo i ymdopi â'u hiechyd meddwl a'u llesiant.

**Rwy'n teimlo'n isel iawn am y sefyllfa i gyd.
[Rwy'n] poeni a fydd swydd ar ôl gyda fi os
yw'r cyfnod ffyrlo yn parhau am lawer hirach.**

Oedolyn a holwyd, Cymru

Pobl nad ydynt yn gweithio ar hyn o bryd

- Tra bod tua chwarter (27%) pobl mewn swydd amser llawn neu ran amser yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn ar hyn o bryd, mae hyn yn codi i 64% o bobl nad ydynt yn gweithio oherwydd anabledd neu salwch a 48% o bobl sy'n ddi-waith ac yn chwilio am waith.
- Mae bron tri chwarter y rheini nad ydynt yn gweithio oherwydd anabledd neu salwch yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethgu yn ystod y cyfnod cloi gan eu bod yn teimlo'n unig (72% o gymharu â 59% o'r rheini mewn cyflogaeth amser llawn a 63% o'r rheini sy'n ddi-waith ac yn chwilio am waith.)
- Mae 8 ym mhob 10 o'r rheini sy'n ddi-waith ac yn chwilio am waith (81%) yn dweud bod eu sefyllfa ariannol wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth (o gymharu â 43% o'r rheini mewn cyflogaeth amser llawn a 37% o'r rheini nad ydynt yn gweithio oherwydd anabledd).

Pobl hunangyflogedig

- Mae bron tri chwarter (72%) y rheini sy'n hunangyflogedig yn dweud bod pryderon am y gwaith wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth yn ystod y cyfnod cloi, o gymharu â 60% o'r rheini mewn cyflogaeth amser llawn.
- Mae bron i dri chwarter (72%) hefyd yn dweud bod pryderon ariannol wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth (o gymharu â 38% mewn cyflogaeth amser llawn).

Ble y gwelwyd effaith anghyfartal ar iechyd meddwl pobl?

Mae pobl ag anhwylderau bwyta, anhwylder straen wedi trauma (PTSD) ac anhwylderau personoliaeth yn cael eu heffeithio fwy na'r rheini â diagnosis eraill

- Dywedodd dros dri chwarter pobl ag anhwylder bwyta (77%), ychydig o dan dri chwarter pobl â PTSD (74%) a dros bedwar ym mhob pum person ag 'anhwylder personoliaeth' bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethgu yn ystod y cyfnod cloi.
- Er bod 70% o bobl ag anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD) yn Lloegr wedi dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethgu yn ystod y cyfnod cloi, yng Nghymru roedd hyn ychydig yn is ar 66%.
- Roedd pobl ag anhwylderau bwyta yn fwy tebygol o ddweud bod peidio gallu mynd allan (83% o'r rheini ag anhwylderau bwyta o gymharu â 72% heb anhwylderau bwyta), teimlo'n unig (74% o gymharu â 59%) ac anawsterau wrth brynu bwyd a nwyddau sylfaenol (70% o gymharu â 54%) yn gwaethgu eu hiechyd meddwl.

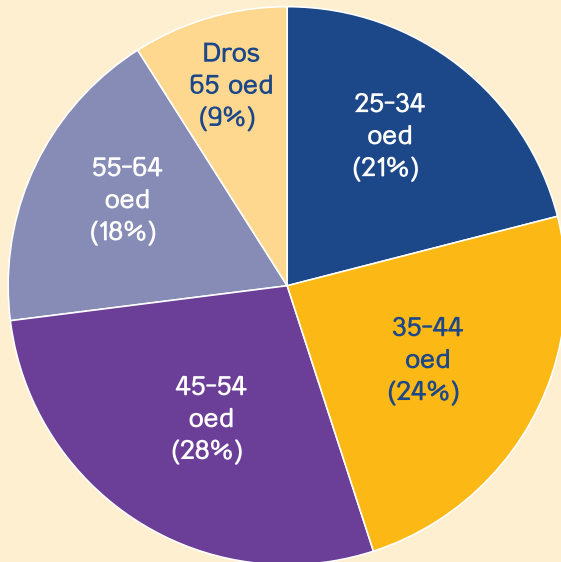
Cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig

Yn hanesyddol, mae pobl o gymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME) wedi ei chael yn anodd cael gafael ar wasanaethau cefnogaeth iechyd meddwl mewn modd amserol ac effeithiol. Mae'r broblem hon yn dyddio nôl cyn y pandemig, ond mae sefyllfa'r misoedd diwethaf wedi amlygu'r anghyfartaledd hwn. Rydym yn cydnabod bod y cymunedau hyn yn cael eu tangynrychioli yn y sampl. Mae'r canfyddiadau hyn yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan atebwyr yng Nghymru a Lloegr oedd dros 25 oed ac yn perthyn i gefndir BAME (ychydig yn llai na 5% o'r 14,421 o oedolion a gwblhaodd ein harolwg). Fodd bynnag, teimlwn ei fod yn bwysig cynnig y gwaith dadansoddi

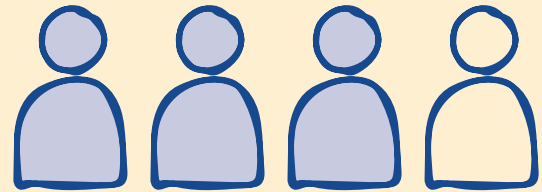
isod er mwyn cynrychioli rhai o brofiadau'r cymunedau hyn. Er nad yw'r gwaith ymchwil wedi dod o hyd i wahaniaeth sylweddol yn y gyfradd gyffredinol o ddirywiad yn iechyd meddwl pobl o gymunedau BAME o gymharu â phobl wyn, roedd yn dangos bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethgu. Cafodd pwysau iechyd meddwl - fel problemau gyda thai, cyflogaeth ac arian - fwy o effaith ar y grŵp hwn:

- Roedd problemau â thai (dywedodd 30% o bobl o gefndiroedd BAME bod hyn wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth o gymharu â phobl wyn), eu swydd (61% o gymharu â 51%), anhawster yn cael cefnogaeth iechyd corfforol (39% o gymharu â 29%) a gofalu am rywun arall yn y cartref (30% o gymharu â 23%) yn cael effaith anghymesur ar iechyd meddwl pobl o gefndiroedd BAME.
- Mae pobl o gefndiroedd BAME ddwywaith fwy tebygol o weddio neu arddel ffurf arall o addoliad er mwyn ymdopi - mae 25% o bobl o gefndiroedd BAME wedi gwneud hynny (o gymharu â 11% o bobl wyn).
- Mae pobl BAME yn llawer mwy tebygol o fod eisiau cyngor ar arian neu fudd-daliadau (40% o gefndiroedd BAME o gymharu â 24% o bobl wyn) a thai (19% o gefndiroedd BAME o gymharu â 10% o bobl wyn) i'w cynorthwyo i reoli eu hiechyd meddwl. Maen nhw hefyd fwy tebygol o fod eisiau gwasanaethau cwnsela dros y ffôn a dros fideo (49% o gymharu â 31%) a chynghor ar eu hawliau cyfreithiol (31% o gymharu â 19%).
- Mae pobl o gefndiroedd BAME ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn defnyddio cymunedau ar-lein i gael gwybodaeth a chynghor am eu hiechyd meddwl (19% o gymharu â 10%) ond ychydig yn llai tebygol o ddefnyddio elusennau (29% o gymharu â 34%).

Derbyniwyd atebion gan 801 o oedolion yng Nghymru oed 25+.



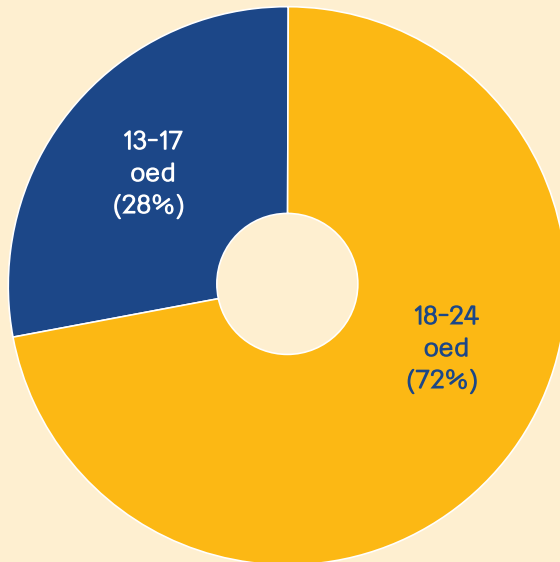
Mae gan dri chwarter y rhai a holwyd (75%) brofiad personol o broblemau iechyd meddwl, gyda dros hanner â phrofiad o orbryder ac/neu iselder.



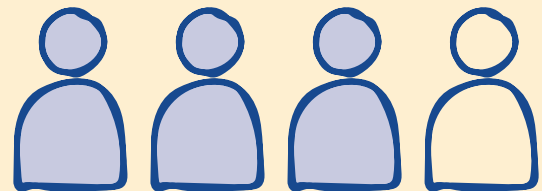
Mae gan dros draean (37%) broblem iechyd hirdymor neu anhawster dysgu.

- Mae ychydig dan hanner (45%) wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl o'r blaen. Mae 40% yn aelodau o deulu rhywun sydd wedi dioddef o broblem iechyd meddwl, 30% yn ffrindiau â rhywun sydd wedi dioddef o broblem iechyd meddwl, 9% yn ofalwyr am rywun sy'n dioddef o broblem iechyd meddwl, a 6% yn gweithio yn y sector iechyd meddwl.
- Mae tri chwarter (75%) y rhai a holwyd yn ystyried eu hunain i fod yn fenywod, ychydig dan chwarter (24%) yn ystyried eu hunain i fod yn ddynion, 0.3% yn ystyried eu hunain i fod yn anneuaidd a 0.5% yn ystyried eu hunain i fod yn drawsryweddol.
- Mae 99% yn wyn a 1% yn Ddu, Asiaidd, neu o leiafrif ethnig. Mae grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn cael eu tangynrychioli yn y sampl o oedolion.
- Mae 87% yn disgrifio eu hunain i fod yn heterorywiol neu'n syth, 3% yn hoyw neu'n lesbiaidd, a 5% yn ddeurywiol.
- Mae dros hanner (60%) mewn cyflogaeth amser llawn neu ran amser, ac mae 16% yn ddi-waith.
- Mae bron i hanner (45%) yn berchen ar eu tŷ eu hunain, 13% yn byw mewn llety a rentir yn breifat, a 3% yn byw mewn tai cymdeithasol neu gymdeithas dai.
- Ychydig dan draean (31%) sydd â phlant o dan 18 oed.
- Ychydig dan chwarter (23%) sy'n gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu.

Derbyniwyd atebion gan 123 o bobl ifanc yng Nghymru oed 13-24.



Mae gan bron i dri chwarter y rhai a holwyd (74%) brofiad personol o broblemau iechyd meddwl.



Mae 43% wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, 35% yn aelodau o deulu rhywun sydd wedi dioddef o broblem iechyd meddwl, a 43% yn ffrindiau â rhywun sydd wedi dioddef o broblem iechyd meddwl, Mae 4% yn ofalwyr i rywun â phroblem iechyd meddwl.

- Mae 79% yn ystyried eu hunain i fod yn fenywod, 20% yn ystyried eu hunain i fod yn ddynion, ac 1% yn ystyried eu hunain i fod yn drawsryweddol.
- Mae 78% yn ystyried eu hun i fod yn heterorywiol/syth, 7% yn ddeurywiol a 5% yn hoyw neu'n lesbiaidd.
- Mae 2% yn Ddu, Asiaidd neu o leiafrif ethnig ac mae 97% yn wyn.
- Mae 7% o'r sampl cyfan o oedolion yn byw yng Nghymru. O'r rhain, mae 19% o'r gogledd a 81% o'r de.

- Mae gan ychydig dan draean (31%) broblem iechyd hirdymor neu anhawster dysgu.
- Mae 18% o'r rheini o dan 18 wedi derbyn prydau ysgol am ddim, a 2% o'r rheini rhwng 18 a 24 yn byw mewn tai cymdeithasol neu gymdeithas dai. Defnyddir prydau ysgol am ddim a thai cymdeithasol fel dangosyddion o incwm isel.

Y camau nesaf

Mae'n amlwg bod y pandemig wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a chorfforol pobl Cymru a bod rhai cymunedau wedi dioddef yn waeth yn ystod y cyfnod clo ar ddechrau'r pandemig. Wrth i wneuthurwyr polisi weithredu i reoli'r sefyllfa, rhaid iddynt ddysgu o brofiadau pobl a gwneud y dewisiadau cywir i amddiffyn iechyd meddwl pobl Cymru. Mae ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol wedi bod ac yn parhau i fod o dan bwysau aruthrol. Ni ddylai Llywodraeth Cymru oedi na gwastraffu amser cyn cynllunio am y cyfnod o adfer sydd i ddod, nid yn unig i'r sefyllfa oedd ohoni cyn pandemig y coronafeirws ond i baratoi am y nifer cynyddol o bobl fydd yn ceisio derbyn cefnogaeth.

Dylem fod yn uchelgeisiol ynghylch cynnwys cefnogaeth iechyd meddwl ym mhopeth rydyn ni'n ei wneud fel cymdeithas, gan sefyll yn erbyn a thacio anghyfartaledd sydd wedi dod yn fwy amlwg yn ystod y pandemig. P'un a ydym yn sôn

am wella cefnogaeth i gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, hwyluso mynediad i gefnogaeth i bobl â phroblemau iechyd meddwl, buddsoddi mewn cefnogaeth i bobl ifanc neu sicrhau bod gweithwyr ar y rheng flaen yn derbyn cefnogaeth i brosesu eu profiadau yn ystod y misoedd diwethaf, rhaid i iechyd meddwl fod yn flaenoriaeth wrth weithredu wedi'r pandemig yng Nghymru.

Byddwn yn parhau i ddefnyddio'r canfyddiadau hyn yn sail i'n gwaith, gan eu rhannu gyda'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau i sicrhau eu bod yn blaenoriaethu iechyd meddwl ac yn deall bod effaith y pandemig ar iechyd meddwl yn mynd i bara am gyfnod hir. Gan weithio mewn partneriaeth gydag eraill, rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod y cyfle i ddatblygu a chyflwyno gweledigaeth glir a thrawsffurfiol ar gyfer iechyd meddwl dros y tymor hir yn cael ei wireddu.



Mind Cymru
3ydd llawr, Quebec House
Castlebridge
5-9 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen
Caerdydd CF11 9AB

www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/

[@MindCymru](https://twitter.com/MindCymru)

Rhowch alwad i ni ar 029 2039 5123

Rhif elusen gofrestredig Mind yw 219830

Diolch i Revealing Reality and yr ymchwil gwirfoddol a gynhaliwyd ganddynt, a fu'n gymorth i ni gasglu straeon manwl am brofiadau pobl. Caiff y rhain eu cynnwys fel astudiaethau achos trwy gydol yr adroddiad hwn.

REVEALING REALITY

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