

Monitro gweithredol

Gwasanaeth iechyd meddwl newydd yn eich cymuned

Ni yw Mind, yr elusen iechyd meddwl.

Ni yw eich partner iechyd meddwl arbenigol yng Nghymru a Lloegr. Rydyn ni'n helpu plant, pobl ifanc ac oedolion i fyw'n dda mewn cymunedau lleol.

Mae ein canghennau Mind Lleol yn cynnig arbenigedd iechyd meddwl penodol fel rhan o'r gwasanaethau maen nhw'n eu darparu.

Maen nhw'n cael eu darparu mewn lleoliadau cymunedol neu dros y ffôn gan ein canghennau Mind Lleol. Mae Monitro Gweithredol yn wasanaeth llesiant ac iechyd meddwl seiliedig ar dystiolaeth i unrhyw un dros 18 oed.

Mae Monitro Gweithredol yn rhoi'r sgiliau i chi ddeall, gwarchod a gwella eich iechyd meddwl.



Beth yw Monitro Gweithredol?

Gwasanaeth ymyrraeth gynnar yw Monitro Gweithredol, sy'n defnyddio dulliau hunan-gymorth dan arweiniad i helpu eich lles meddyliol pan mae angen hynny arnoch. Mae'n cynnwys 5 sesiwn fer gydag ymarferydd wedi'i hyfforddi, lle byddwch yn trafod pa gymorth sydd ei angen arnoch chi ac yn datblygu pecyn o ddulliau hunan-gymorth. Mae Monitro Gweithredol wedi cael ei ddatblygu gyda phobl sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl a gweithwyr proffesiynol.

➔ Sut mae'n gweithio?

Mae ymarferwyr iechyd meddwl wedi'u hyfforddi yn darparu Monitro Gweithredol mewn lleoliadau cymunedol a dros y ffôn. Cyflwyniad 40 munud yw'r sesiwn gyntaf, i drafod y gymorth sydd ei angen arnoch chi. Os ydych chi a'ch ymarferydd yn teimlo bod Monitro Gweithredol yn briodol, byddwch yn cael pum sesiwn 20 munud gan ddefnyddio adnoddau a dulliau seiliedig ar dystiolaeth i ddatblygu pecyn llesiant.

➔ Sut beth yw'r cymorth?

Gallwch chi a'ch ymarferydd ddewis un o saith llwybr i gefnogi eich llesiant meddyliol. Mae'r rhain yn cynnwys pyliau o banig a gorbryder, teimlo'n isel, lefel isel o hunan-barch, straen, galar a cholled, teimlo'n unig, a rheoli tymer. O blith y llwybrau hyn, gallwch roi cynnig ar amrywiaeth o ddulliau hunan-gymorth i'ch helpu chi i gadw'n iach a sefydlu pecyn o'r dulliau sy'n gweithio orau i chi. Bydd eich ymarferydd yn eich helpu chi i wneud hyn yn eich sesiynau wythnosol.

➔ Beth mae'n gallu ei wneud i mi?

Mae ein rhaglen Monitro Gweithredol yn cynnig cymorth un-i-un i'ch helpu chi i wneud dewisiadau doeth yn eich bywyd a gwella eich iechyd meddwl. Byddwn yn gweithio gyda chi i'ch helpu i ddeall eich symptomau ac i gynnig rhywfaint o gyngor ac awgrymiadau defnyddiol i'ch galluogi chi i helpu'ch hun i deimlo'n well.

Fe wnaeth hyn wella fy hunan-barch... Rydw i'n teimlo fy mod i'n gallu gwneud penderfyniadau a chynlluniau yn well. Rydw i wedi gallu bwrw fy mol a siarad am bethau oedd yn pwysu'n drwm arna i. Rydw i wedi cael help i ddod o hyd i ddulliau er mwyn delio â rhai o'r pethau negyddol iawn yn fy mywyd mewn ffordd gadarnhaol.

Mae'r deunyddiau hunan-gymorth dan arweiniad yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:

- Pyliau o Bryder ac o Banig
- Teimlo'n isel
- Hunan-barch
- Straen
- Teimlo'n Unig
- Rheoli Tymer
- Galar a Cholled

Yn ogystal â'r prif llwybrau hyn, mae gennym ni amrywiaeth o adnoddau eraill sy'n gallu'ch helpu chi i gadw'n iach.



Gallai'r sesiynau Monitro Gweithredol fynd fel hyn:

Atgyfeirio

- Mae sawl ffordd y gallwch chi gael eich atgyfeirio at y gwasanaeth Monitro Gweithredol. Siarad â'ch gwasanaeth Mind lleol, drwy eich meddyg teulu, neu hunanatgyfeirio.



Cyfarfod cyflwyno 40 munud

- Byddwch chi'n mynd i sesiwn gyflwyno gyda'ch ymarferydd Monitro Gweithredol er mwyn dweud eich stori a gweld sut gallwn ni helpu.



Sesiwn un 20 munud

- Byddwch chi'n dechrau rhoi cynnig ar ddulliau newydd a ddewiswyd gennych chi a'ch ymarferydd i'ch helpu i gadw'n iach. Gallwch fynd â'r dulliau gyda chi i'w hymarfer.



Sesiwn dau 20 munud

- Byddwch chi'n parhau i roi cynnig ar ddulliau newydd ac yn eu defnyddio yn eich bywyd bob dydd er mwyn helpu i ddechrau datblygu eich pecyn cymorth.



Sesiwn tri 20 munud

- Byddwch chi'n parhau i roi cynnig ar ddulliau newydd ac ymarfer y rheini rydych chi eisoes yn gyfarwydd â nhw er mwyn cadw'n iach.



Sesiwn pedwar 20 munud

- Byddwch chi'n dechrau datblygu eich pecyn cymorth i'ch helpu i gadw'n iach.



Sesiwn pump 20 munud

- Yn eich sesiwn olaf, byddwch chi'n adolygu eich cynnydd a'ch pecyn cymorth cyflawn, ac yn datflu eich bod wedi cwblhau'r Monitro Gweithredol.



Paratoi ar gyfer eich cyflwyniad

Beth ydw i eisiau ei ddweud?

Beth ydw i wedi rhoi cynnig arno o'r blaen?

Beth sydd wedi helpu?



Anadlu 3/5

Rhowch gynnig ar yr ymarfer anadlu hwn
tra ydych chi'n aros i'ch apwyntiad ddechrau.



Pan fyddwn ni o dan straen neu'n teimlon bryderus, mae'n gallu effeithio ar y ffordd rydyn ni'n anadlu. Rydyn ni'n tueddu i gymryd anadliadau byr a chyflym yn uchel i fyny yn y corff, ger y frest. Mae anadlu'n rhy gyflym yn gallu achosi i'r corff gael gormod ocsigen, sy'n gallu gwneud i chi deimlo'n benysgafn a mynd i banig.

Os byddwch yn sylwi eich bod yn anadlu'n gyflym, neu eich bod chi'n dechrau teimlo'n benysgafn, yna gall dull anadlu 3/5 eich helpu i deimlo'n fwy tawel. Dyma sut mae gwneud hyn:

1. Cymrwch wynt a chyfrif i 3 wrth i chi wneud hynny
2. Daliwch eich gwynt am ddwy eiliad
3. Nawr anadlwch allan gan gyfrif i 5 ar yr un cyflymdra
4. Gwnewch hyn nes eich bod yn teimlo eich bod wedi ymlacio

Apwyntiadau

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____



Os hoffech chi gael mwy
o gymorth, dyma ambell
le defnyddiol

- I gael mwy o wybodaeth am eich
symptomau iechyd meddwl, ewch i:
mind.org.uk/information-support
- I ymuno â chymuned o bobl gyda
phrofiadau iechyd meddwl tebyg, ewch i:
sidebyside.mind.org.uk
- Os ydych chi angen siarad â rhywun ar frys,
ffoniwch y Samariaid ar: 116 123

Pont-y-Castell 4,
Pont-y-Castell,
15-19 Heol Ddwyreiniol
y Bont-faen,
Caerdydd,
CF11 9AB
020 8519 2122
mind.org.uk



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government