



Canllawiau ar gyfer y cyfryngau:

# **Iechyd meddwl ar y sgrîn**



# Iechyd meddwl ar y sgrîn

Mae iechyd meddwl yn effeithio ar bob un ohonom. Bydd 1 person o bob 4 ohonom yn profi problem iechyd meddwl bob blwyddyn.

Yn y canllawiau hyn byddwn yn edrych ar sut mae iechyd meddwl yn cael ei bortreadu mewn operâu sebon, dramâu a rhaglenni dogfen. Byddwn yn ystyried sut gall y straeon hyn effeithio ar ein dealltwriaeth o iechyd meddwl, ac edrych ar ffyrdd o wella portreadau ar y sgrîn. Mae'n bwysicach nag erioed i greu straeon dilys a chywir am iechyd meddwl. Bydd y canllawiau hyn yn eich helpu i wneud hynny.

## Os oes arnoch angen cymorth, cysylltwch â'n Gwasanaeth Cyngori ar y Cyfryngau

Mae Gwasanaeth Cyngori ar y Cyfryngau Mind yn darparu cyngor i gynhyrchwyr, ymchwilwyr ac awduron ar sut mae dramateiddio iechyd meddwl - y gwaith o lunio a datblygu stori o'i dechrau i'w diwedd glo. Gallwn roi cyngor ar gysyniadau cychwynnol, amlinelliadau o straeon, ac adborth ar sgriptiau. Rydyn ni hefyd yn cynnwys pobl sydd â phrofiad uniongyrchol i rannu eu taith gyda rheini sy'n llunio'r straeon. I weithio gyda ni, cysylltwch â: [scriptadvice@mind.org.uk](mailto:scriptadvice@mind.org.uk). Rydyn ni yma i helpu.

## Rydyn ni'n cynnig dealltwriaeth ynghylch y canlynol:

- Y profiad emosiynol a chymdeithasol o fyw gyda phroblem iechyd meddwl
- Diagnosis a thriniaeth
- Y daith drwy'r system gofal iechyd meddwl
- Adfer
- Hunanladdiad a hunan-niwed
- Iaith ac osgoi stigma neu stereoteipiau



# Pam mae straeon iechyd meddwl yn bwysig?

Pan fydd straeon yn cael eu cynllunio'n dda, gallant fod yn bwerus o ran dylanwadu arnom i ofyn am help neu helpu eraill.

## Mae straeon sy'n seiliedig ar wybodaeth yn gallu:

- Bod yn haws uniaethu â nhw, ac yn sgil hynny bod yn fwy pwerus, gan wella drama'r stori
- Dylanwadu'n gadarnhaol ar ymddygiad a gweithredoedd unigolion
- Codi ymwybyddiaeth a herio hen agweddau a mythau
- Tynnu sylw at broblemau iechyd meddwl a chyfeirio at y cymorth sydd ar gael



## Canfu ein hymchwil, i oedolion:

### Roedd **1 person o bob 4**

o'r rheini a oedd wedi gweld stori iechyd meddwl wedi sylweddoli bod ganddyn nhw broblem iechyd meddwl neu roedden nhw wedi profi problem yn y gorffennol.

### Roedd **1 person o bob 5**

yn teimlo eu bod wedi'u hannog i ofyn am help gan weithiwr meddygol proffesiynol ar gyfer eu hiechyd meddwl ar ôl gweld straeon yn ymwneud â chymeriadau sy'n profi problemau iechyd meddwl.

## I bobl ifanc (rhwng 18 a 24 oed) mae dylanwad straeon iechyd meddwl hyd yn oed yn fwy grymus:

### Dywedodd **1 person o bob 5**

iddyn nhw gael eu hysgogi i siarad am eu hiechyd meddwl ar y cyfryngau cymdeithasol ar ôl gweld stori iechyd meddwl ar opera sebon neu ddrama.

### Dywedodd **2 berson o bob 5**

iddyn nhw gael eu hysgogi i chwilio am wybodaeth a chymorth ar-lein ar ôl gweld stori am iechyd meddwl ar opera sebon neu ddrama.

# Awgrymiadau Gwych gan Mind

## 1 Bod yn driw i'r cymeriad:

Gwnewch yn siŵr nad yw cymeriad sy'n cael trafferth gyda'i iechyd meddwl yn 'newid' pan fydd yn sâl. Un camgymeriad cyffredin a welwn pan fydd cymeriad mewn argyfwng, yw eu bod yn dod yn fersiwn 'drwg' ohonynt eu hunain. Mae problemau iechyd meddwl yn ei gwneud yn anoddach i chi ymddwyn fel arfer, ond dydyn nhw ddim yn newid pwy ydych chi. Nid yw symptomau unrhyw ddiagnosis ychwaith yn claddu eich personoliaeth, eich gwerthoedd a'ch agwedd sylfaenol chi at fywyd.

## 2 Dangos symptomau cyson dros gyfnod o amser:

Dylech osgoi dangos nifer o symptomau gwahanol yma ac acw dros gyfnod byr o amser. Mae hyn yn afrealistig ac nid yw'n caniatáu i gynulleidfaoedd gysylltu â'r cymeriad. Felly, os oes gan eich cymeriad anhwylder deubegynol, dangoswch y symptomau mwyaf cyffredin fel mania ac iselder yn effeithio arnyn nhw'n amlach a thros amser. Drwy wneud hyn, rydych chi'n gwella dealltwriaeth y gynulleidfa ac yn helpu i wneud diagnosis yn llai 'ofnus' ac yn haws ei adnabod. Mae hefyd yn helpu'r rheini sydd â phrofiadau tebyg i ddeall eu hiechyd meddwl eu hunain.

## 3 Osgoi mythau a stereoteipiau ynghylch trais:

Mae cael cymeriad sydd â phroblem iechyd meddwl yn ymosod ar eraill neu'n cam-drin pobl eraill, neu'n ymddwyn yn beryglus, yn parhau i fod yn stereoteipiau niweidiol ac anghywir. Gall hyn fod oherwydd portreadau hen ffasiwn ar y teledu neu ar ffilm, neu o benawdau ysgytwol mewn papurau newydd sy'n aml yn cysylltu iechyd meddwl â throsedd a thrais. Y ffaith yw bod pobl â phroblemau iechyd meddwl yn llawer mwy tebygol o ddiodef trosedd – neu o niweidio eu hunain – na niweidio rhywun arall. Mae'r dystiolaeth hefyd yn dangos yn glir bod ffactorau fel camddefnyddio cyffuriau ac alcohol yn llawer mwy tebygol o chwarae rhan mewn trais nag iechyd meddwl.

## 4 Portreadu Argyfwng:

Dyma le gwelwn iechyd meddwl wedi'i bortreadu yn y ffordd fwyaf hen ffasiwn ac anghywir. Yn aml, bydd cymeriad mewn argyfwng yn cael ei weld yn profi ystod o symptomau i gyd ar unwaith - hyd yn oed symptomau o ddiagnosis cwbl wahanol. Mae seicosis yn cael ei bortreadu'n aml, ond heb fawr o ddealltwriaeth, os o gwbl, o ba bryd neu sut y byddai hyn yn digwydd. Cofiwch fod ein gwasanaeth cynghori ar y cyfryngau yma i helpu gyda sut i bortreadu argyfwng ar y sgrîn yn gywir.



Nid yw bod yn gymeriad cyflawn yn golygu bod yn rhaid iddyn nhw fod yn unigolyn 'perffaith' sydd byth yn gwneud camgymeriadau. Enghraifft wych o hyn yw rhaglen 'Pure O' Channel 4. Mae'r prif gymeriad Marnie (yn y llun) wastad yn 'llanast' ac yn gwneud penderfyniadau gwael ynghylch perthnasoedd, yn ogystal â dweud celwyddau. Ond, mae hi hefyd yn ddoniol, yn ofalgar ac yn ddymunol. Pan fydd profiad iechyd meddwl cymeriad yn cael ei awgrymu'n gynnil, mae'n helpu'r gynulleidfa i ddeall sut mae eu hiechyd meddwl yn effeithio arnyn nhw bob dydd ac maen nhw'n gallu uniaethu â'r cymeriad.

## 5 Creu cymeriadau cyflawn:

Pan fydd cymeriadau hoffus yn cael problemau iechyd meddwl ar y sgrîn, mae cynulleidfaoedd yn fwy tebygol o'u cefnogi, o uniaethu â'u profiadau a chydymdeimlo â nhw. Os bydd cymeriad cyflawn yn datblygu problemau iechyd meddwl, gall hyn helpu i gyfleu portread mwy dilys a chyfrifol o iechyd meddwl rhywun.

## 6 Adfer:

Yn rhy aml, mae iechyd meddwl yn cael ei bortreadu fel anffawd anobeithiol lle mae triniaeth yn ddibwrpas, ac mae'r rhagolygon yn llwm. Gyda'r gefnogaeth briodol, mae'r rheini ohonom sydd â phroblemau iechyd meddwl yn gallu byw bywydau cyfoethog sy'n rhoi boddhad. Gall dangos adferiad cymeriad fod yn bwerus iawn, ac yn ysbrydoledig ar brydiau. Os bydd cymeriad yn chwilio am gymorth iddyn nhw'u hunain, bydd yn ein hannog ni i wneud yr un peth mewn bywyd go iawn. Yn yr un modd, pan welwn gymeriad yn cael cymorth gan ei feddyg neu'r GIG, rydyn ni'n deall yn well y cymorth sydd ar gael, a sut i gael gafael arno. Gall y ffactorau hyn newid yn sylweddol sut mae person yn byw gyda'i ddiagnosis o iechyd meddwl. Mae rhai o'r straeon mwyaf pwerus am iechyd meddwl yn ymwneud â sut gallwn ni ailadeiladu ein bywydau a chymryd rheolaeth ar ôl digwyddiadau trawmatig.



## 7 Nid oes raid i iechyd meddwl ddiffinio cymeriadau

Rydyn ni am weld portreadau ffuglennol mwy dyls a chyfrifol o iechyd meddwl. Ond mae'n bwysig cofio nad oes angen i brif stori cymeriad fod yn seiliedig ar iechyd meddwl. Nid oes angen i iechyd meddwl rhywun ei ddiffinio bob amser. Yn hytrach, mae'n bosib awgrymu nodweddion yma ac acw yn ystod pennod neu raglen, er mwyn rhoi blas mwy dyls i'r stori. Mae osgoi canolbwyntio ar iechyd meddwl cymeriad yn helpu i normaleiddio iechyd meddwl, diagnosis o iechyd meddwl a thriniaethau.



Darren Osbourne o Hollyoaks (canol). Cafodd y cymeriad ei ddangos yn profi iselder ac roedd wedi ystyried hunanladdiad mewn stori yn yr opera sebon ar Channel 4 yn 2019.



Pe na bai'r stori honno wedi digwydd, fyddwn i ddim yma. Byddwn i wedi marw. Dyna'r gwir amdani. Rydych chi wedi achub fy mywyd.

**John Junior, Gwirfoddolwr Cyfryngau Mind** yn myfyrion ar stori Hollyoaks sy'n ymwneud ag iselder a hunanladdiad. Ar yr adeg pan oedd John yn gwyllo roedd yn bwriadu lladd ei hun. Fe wnaeth y stori berswadio John i beidio â gwneud a gofyn am help.



# Yn ymarferol

Gadewch i ni edrych ar enghraifft o sut i bortreadu problem iechyd meddwl cymeriad gyda chywirdeb ac effaith ar y sgrîn.

Mae Sarwan yn unigolyn cymdeithasol, huawdl a gofalgar sy'n caru pêl-droed. Mae hefyd wedi cael diagnosis o anhwylder deubegynol ers deng mlynedd. Mae Sarwan wedi bod yn rheoli ei iechyd meddwl yn dda gyda chymorth gan ffrindiau a theulu. Mae straen diweddar fel colli ei swydd a pherthynas yn chwalu wedi cyfrannu at y pwysau y mae'n ei deimlo erbyn hyn.

O ganlyniad, mae Sarwan yn cael trafferth cysgu, ddim yn bwyta'n iawn, ac yn colli diddordeb yn ei ddiddordebau arferol. Mae hyn yn cael effaith ar y ffordd y mae'n rhyngweithio â'r bobl o'i gwmpas ac felly ei berthnasoedd. Efallai mai'r demtasiwn i sgriptwyr yw rhuthro i sefyllfa argyfwng – lle mae Sarwan mewn gofid yn syth, gan gynnwys bod yn risg i eraill. Er enghraifft, efallai ei bortreadu'n ymddwyn yn dreisgar tuag at ei bennaeth sydd newydd ei ddiswyddo. Mae hyn yn afrealistig, ac yn fwy na dim, nid yw'n driw i gymeriad Sarwan. Fel y gwyddom – mae'n ofalgar, yn garedig ac yn cael cefnogaeth dda gan anwyliaid.







Os bydd yn rhaid cyrraedd argyfwng am resymau dramatig, dull gwell fyddai cymryd amser i ddangos y daith sy'n arwain at argyfwng Sarwan, ac yna'r potensial ar gyfer adferiad wedyn. Yn ystod cyfnod o iselder efallai, mae Sarwan yn rhoi'r gorau i chwarae pêl-droed ac yn gwrthod cynigion o gefnogaeth gan ffrindiau wrth iddo ddechrau teimlo'n fwyfwy isel. Beth am roi blas o'r hyn sydd i ddod ac adeiladu tuag at yr uchafbwynt drwy ddangos Sarwan yn profi meddyliau dryslyd neu iaith anhrefnus? Efallai y bydd yn dibynnu ar strategaethau ymdopi dinistriol fel yfed gormod o alcohol (os yw'n yfed) neu aiff i wario'n anghyfrifol. Mae llawer ohonom yn rheoli ein hiechyd meddwl heb orfod wynebu argyfwng anochel. Fodd bynnag, yn aml dyma beth rydyn ni'n ei weld ar y sgrîn, sy'n gallu atgyfnerthu'r darlun ystrydebol bod y rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl yn anobeithiol neu y tu hwnt i'w gwella. Cofiwch, bydd y ffordd y mae Sarwan yn ymateb i bwynt argyfwng yn cael ei lunio gan ei gymeriad.

Dydyn ni ddim yn dod yn bobl wahanol oherwydd bod gennym broblem iechyd meddwl. Ni ydym ni, bob amser. Mae hynny yr un mor wir am Sarwan, â chi neu fi. Rydyn ni'n gwybod bod portreadu argyfwng iechyd meddwl yn foment allweddol mewn unrhyw stori. Dyna pam ein bod ni yma i helpu i gefnogi er mwyn i unrhyw bortread gael ei wneud yn fwy pwerus drwy fod yn ddilys ac yn driw i'r cymeriad.



# Os oes arnoch angen cymorth, cysylltwch â'n Gwasanaeth Cyngtori ar y Cyfryngau

Rydym yn helpu cynhyrchwyr, ymchwilwyr ac awduron operâu sebon a dramâu i greu portreadau cywir a sensitif o broblemau iechyd meddwl ar y sgrîn. Os hoffech chi gael cymorth gydag opera sebon, drama neu raglen ddogfen, cysylltwch â [scriptadvice@mind.org.uk](mailto:scriptadvice@mind.org.uk).

020 8519 2122  
[contact@mind.org.uk](mailto:contact@mind.org.uk)  
[mind.org.uk](http://mind.org.uk)

Llinell Wybodaeth Mind:  
0300 123 3393

 [MindCharity](#)

 [mindforbettermentalhealth](#)

Mind  
2 Redman Place  
London  
E20 1JQ

Rhif elusen gofrestredig Mind yw 219830.



 **Mind**  
Cymru