Tu ôl i'r Mwgwd

Sut mae pandemig y coronafeirws wedi effeithio ar iechyd meddwl ymatebwyr brys?

Cipolwg Allweddol ac Argymhellion

Led by

mind cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

Funded by

ROYAL FOUNDATION
OF THE DUKE AND DUCHESS OF CAMBRIDGE

Cynnwys

Rhagair 03

Cyflwyniad 04

Canfyddiadau Allweddol 05

Demograffeg y Cyfranogwyr 06

Canfyddiadau Gwaith Ymchwil 08

Sut mae pandemig y coronafeirws wedi effeithio ar iechyd meddwl ymatebwyr brys? 08

Beth yw'r ffactorau sydd wedi cyfrannu at iechyd meddwl gwael yn ystod y pandemig? 14

Sut mae ymatebwyr brys wedi bod yn ymdopi yn ystod y pandemig? 19

Sut mae'r gwasanaethau brys wedi bod yn cefnogi iechyd meddwl a lles ymatebwyr brys yn ystod y pandemig? 21

Sut mae ymatebwyr brys wedi bod yn cael cymorth a pha gymorth ychwanegol yr hoffent ei gael? 26

Beth yw profiadau a dewisiadau ymatebwyr brys o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol? 30

Y Camau Nesaf

Argymhellion ar gyfer gwaith Mind 37

Argymhellion ar gyfer y gwasanaethau brys a chyrff proffesiynol: 37

Rhagair

Mae ein gweithwyr yn y gwasanaethau brys yn gwneud gwaith anhygoel yn helpu pobl drwy rai o adegau gwaethaf eu bywydau. Mae staff y gwasanaeth ambiwlans, y gwasanaeth tân a'r heddlu yn wynebu sefyllfaoedd trawmatig a pheryglus bob diwrnod a'u nod yw ceisio achub cymaint o fywydau â phosibl a chadw pawb yn ddiogel. Nid yw'n syndod y gall hyn effeithio ar eu hiechyd meddwl.

Yn 2015, lansiodd Mind Raglen Golau Glas gan wybod bod naw o bob deg aelod o staff sy'n ymatebwyr brys a gwirfoddolwyr wedi wynebu straen, wedi teimlo'n isel neu wedi cael iechyd meddwl gwael ar ryw adeg yn eu gyrfaoedd.

Chwe blynedd yn ddiweddarach, ac mae'r gwasanaethau brys wedi cael eu hunain yng nghanol y pandemig. Mae hon yn sefyllfa na welwyd ei thebyg o'r blaen sy'n parhau i roi pwysau cynyddol ar iechyd meddwl ein hymatebwyr brys. Mae rhai wedi datblygu problemau iechyd meddwl newydd, a gallai'r rheini oedd â phroblemau iechyd meddwl eisoes fod wedi geld eu symptomau'n gwaethygu. Dyna pam mai dyma'r adeg gywir i'n Rhaglen Golau Glas ddychwelyd.

Fel ymateb cychwynnol i'r pandemig, ehangodd Mind ein cymorth iechyd meddwl yn gyflym yn ystod y cyfyngiadau symud i bob gweithiwr allweddol, yn cynnwys ymatebwyr brys, drwy ymgyrch Our Frontline. Ochr yn ochr â chynghrair o elusennau iechyd meddwl, rydyn ni'n parhau i roi cymorth hanfodol bob awr o'r dydd a'r nos ynghyd ag adnoddau ar-lein.

Gwyddom y bydd effeithiau'r pandemig yn para'n hir. Mae angen i brofiadau unigryw y gymuned gwasanaethau brys gael eu clywed er mwyn rhoi'r cymorth gorau yn y cyfnod ansicr hwn. Mae Mind wedi gwneud gwaith ymchwil ar effaith y pandemig, yr heriau a wynebir gan yr ymatebwyr brys, y strategaethau ymdopi a ddefnyddir ganddyn nhw, a'r cymorth a gânt gennyn ni.

Rydyn ni'n cydnabod bod sefydliadau ac elusennau ar draws y gwasanaethau brys wedi dechrau gweithio i fynd i'r afael â rhai o'r materion y tynnwyd sylw atynt yn yr adroddiad hwn. Rydyn ni hefyd yn deall bod y gwasanaethau brys yn cael eu hymestyn i'r eithaf. Gan ystyried hyn, mae'n hanfodol ein bod yn gweithio mewn partneriaeth â'r gymuned gwasanaethau brys er mwyn gwneud newid gwirioneddol gyda'n gilydd. Dyna pam ein bod yn gweithio'n agos gyda'n noddwr, y Sefydliad Brenhinol, a'n partneriaid elusennol (Police Care UK, Elusen Staff y Gwasanaeth Ambiwlans ac Elusen y Diffoddwyr Tân) er mwyn helpu i roi cymorth a gwybodaeth am iechyd meddwl wedi'i deilwra i'r gwasanaethau brys drwy ein Rhaglen Golau Glas.

Diolch i bawb am eich cefnogaeth barhaus drwy'r pandemig a thu hwnt.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am Raglen Golau Glas yn mind.org.uk/BlueLight

Paul Farmer
Prif Weithredwr

Nodyn ar derminoleg

Yn aml, caiff nifer o dermau eu defnyddio i ddisgrifio pobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli ar draws y gwasanaethau brys, ac ystyrir bod llawer ohonynt yn waharddol. Mae gwaith ymchwil a wnaed gan Goleg y Brenin Llundain a'r Brifysgol Agored[1] wedi awgrymu mai'r term 'ymatebwyr brys' sydd fwyaf buddiol a chynhwysol wrth drafod iechyd meddwl a lles. Caiff ei ddefnyddio'n eang yn yr adroddiad hwn i gyfeirio at unrhyw un sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli gyda'r gwasanaethau brys, boed hynny fel ymatebwyr cyntaf, staff gweithredol, staff cymorth, y rhai sy'n derbyn galwadau neu unrhyw fath arall o staff ar draws y gwasanaethau 'golau glas'.

Yn yr adroddiad hwn, rydyn ni'n diffinio staff a gwirfoddolwyr 'rheng flaen' fel y rheini a ddywedodd wrthym eu bod mewn cysylltiad â'r cyhoedd 'bob' diwrnod neu 'bron bob' diwrnod yn eu rôl.

[1] Coleg y Brenin Llundain a'r Brifysgol Agored (2020): Assessing the mental health and wellbeing of the Emergency Responder community in the UK. Ar gael yn: https://kcmhr.org/erreport2020-mentalhealth-wellbeing/

Cyflwyniad

Yn y byrdymor, gall pobl gamu i fyny, anadlu'n ddwfn a bwrw ymlaen i wasanaethu'r cyhoedd, ond allwch chi ddim gwneud hynny am byth. Byddwch yn rhedeg allan o adrenalin. Wedyn bydd y blinder yn dechrau a dyna lle rydyn ni wedi cyrraedd nawr yn fy marn ni – rydyn ni wedi blino'n lân.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Lansiodd Mind Raglen Golau Glas yn 2015 i roi cymorth iechyd meddwl i staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys ledled Cymru a Lloegr. Rhwng 2015 a 2019 gwnaethom y canlynol:

- Cefnogi mwy na 100 o gyflogwyr golau glas i ddangos eu hymrwymiad i sicrhau iechyd meddwl gwell drwy lofnodi addewid Amser i Newid Golau Glas
- Hyfforddi bron i 9,000 o reolwyr llinell i gefnogi eu hadroddiadau uniongyrchol yn well
- Annog bron i 3,000 o Hyrwyddwyr Golau Glas angerddol i siarad am iechyd meddwl, gan helpu i newid y ffordd y caiff ei ystyried yn y gwasanaethau brys
- Rhoi gwybodaeth a chymorth wedi'u teilwra i feithrin gwydnwch, i gynnwys lles yn ein hyfforddiant i recriwtiaid newydd ac i ymateb i anghenion penodol y rheini sy'n delio â galwadau.

Yn 2019, dangosodd ein harolwg diwedd rhaglen arwyddion o newid cadarnhaol yn y diwylliant o amgylch iechyd meddwl a lles. Roedd ansawdd ac argaeledd y cymorth a oedd yn cael ei gynnig ar gyfer iechyd meddwl staff Golau Glas hefyd yn cynyddu.

Fodd bynnag, yn 2020, tarodd pandemig y coronafeirws y DU. Gwyddom fod y pandemig wedi rhoi gweithwyr proffesiynol y gwasanaethau brys mewn sefyllfa na welwyd ei thebyg o'r blaen, a bod hyn wedi rhoi mwy o bwysau ar eu hiechyd meddwl.

Ariennir Rhaglen Golau Glas gan Gronfa Ymateb i COVID-10 Sefydliad Brenhinol Dug a Duges Caergrawnt, ac mae bellach yn datblygu cymorth wedi'i deilwra ar gyfer iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr y gwasanaeth ambiwlans, yr heddlu a'r gwasanaeth tân yn sgîl y pandemig.

Er mwyn ein helpu i gynnig y cymorth mwyaf effeithiol, gwnaethom gynnal arolwg a gwneud gwaith ymchwil ansoddol gyda bron i 4,000 o staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys ledled Cymru a Lloegr. Nod y gwaith ymchwil hwn oedd deall eu profiadau yn ystod y pandemig, yr heriau a wynebwyd ganddyn nhw, y strategaethau ymdopi sy'n cael eu defnyddio ganddyn nhw a'r cymorth yr hoffen nhw ei gael. Gwnaethon ni hefyd gynnal cyfweliadau manwl ag ymatebwyr brys o gymunedau ethnig lleiafrifol y gwyddom i bandemig y coronafeirws a digwyddiadau diweddar eraill (fel protestiadau Mae Bywydau Du o Bwys) effeithio arnyn nhw'n anghymesur ac na chânt eu cynrychioli'n ddigonol mewn gwaith ymchwil fel arfer. Bydd hyn yn ein helpu i ddatblygu cymorth sy'n berthnasol ac yn hawdd i bawb fanteisio arno.

Mae'r adroddiad cryno hwn yn cyflwyno'r canfyddiadau allweddol o'n harolwg o 3,812 o bobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn yr heddlu, y gwasanaethau tân ac ambiwlans a 37 o gyfweliadau a gynhaliwyd â staff, gwirfoddolwyr a rhanddeiliaid. Mae hyn yn cynnwys 148 o ymatebion i'r arolwg (5%) a 10 cyfweliad ag aelodau o weithlu'r gwasanaethau brys o gymunedau ethnig lleiafrifol. Roedd yr arolwg yn fyw rhwng mis Rhagfyr 2020 a mis Ionawr 2021 a chynhaliwyd cyfweliadau rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2021. Felly, mae'r canlyniadau'n rhoi cipolwg o brofiadau pobl mewn cyfnod newidiol o gyfyngiadau'r coronafeirws yng Nghymru a Lloegr.

Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd amser i rannu eu meddyliau a'u profiadau â ni er mwyn llywio'r gwaith ymchwil hwn.

Canfyddiadau Allweddol

Mae pandemig y coronafeirws wedi cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl y rheini sy'n gweithio ac yn gwirfoddoli ar draws y gwasanaethau brys. Dywedodd 69% o ymatebwyr brys fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu ers dechrau'r pandemig a disgrifiodd chwarter ohonynt fod eu hiechyd meddwl yn 'wael' neu'n 'wael iawn'.

69% o ymatebwyr brys fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu ers dechrau'r pandemig

Mae'n ymddangos mai iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr o'r gwasanaeth ambiwlans, yn ogystal â'r rheini o'r tri gwasanaeth sy'n cael cysylltiad aml â'r cyhoedd, y mae'r pandemig wedi effeithio arnyn nhw fwyaf negyddol.

Mae arwyddion cadarnhaol bod y diwylliant o amgylch iechyd meddwl yn newid ymysg ymatebwyr brys, ac mae mwy o bobl wedi teimlo y gallan nhw siarad yn agored am eu hiechyd meddwl dros y flwyddyn ddiwethaf. Fodd bynnag, dim ond 35% o'r ymatebwyr sydd o'r farn bod eu sefydliad wedi blaenoriaethu iechyd meddwl a lles yn ystod y pandemig. Mae canfyddiad bod rhaniadau rhwng uwch staff a'r rheini sy'n gweithio ar y rheng flaen wedi gwaethygu o ganlyniad i hyn.

35% o'r ymatebwyr sydd o'r farn bod eu sefydliad wedi blaenoriaethu iechyd meddwl a lles yn ystod y pandemig

Er gwaethaf y lefelau uchel o iechyd meddwl gwael, mae rhwystrau o hyd sy'n atal staff gwasanaethau brys rhag cael cymorth. Ymysg y rhain mae ofnau ynghylch cyfrinachedd, pryderon am yr effaith ar eu gyrfaoedd, a hunanstigma. Dywedodd bron i draean o ymatebwyr yr arolwg wrthon ni na wnaethon nhw geisio cymorth am nad oedden nhw o'r farn bod eu problem yn ddigon difrifol.

Roedd ymatebwyr brys o gymunedau ethnig lleiafrifol a gymerodd ran yn yr arolwg yn llai tebygol nag ymatebwyr Gwyn i ddweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, mae staff a gwirfoddolwyr o gymunedau ethnig lleiafrifol wedi wynebu mathau unigryw o straen dros y flwyddyn ddiwethaf y mae angen i'r gwasanaethau cymorth ymateb iddyn nhw.

Mae pryder cyffredin ymysg ymatebwyr brys a rhanddeiliaid am effaith tymor hwy y pandemig ar iechyd meddwl y gweithlu Golau Glas. Mae pryderon penodol ynghylch blinder meddyliol a chyfraddau uwch o anhwylder straen wedi trawma.

Roedd y rheini a oedd yn rhan o raglen Golau Glas yn flaenorol yn fwy tebygol o fod yn gadarnhaol am ymdrechion eu sefydliad i gefnogi eu hiechyd meddwl. Dywedodd 70% fod eu sefydliad wedi annog y staff i siarad am iechyd meddwl yn agored yn ystod y pandemig, o gymharu â dim ond hanner y rheini nad oedden nhw'n rhan o'r rhaglen yn y gorffennol.

Mae galw am gymorth a chyngor ataliol wedi'u teilwra sy'n galluogi pobl i deimlo eu bod wedi'u grymuso i geisio helpu cyn iddyn nhw fynd yn sâl.

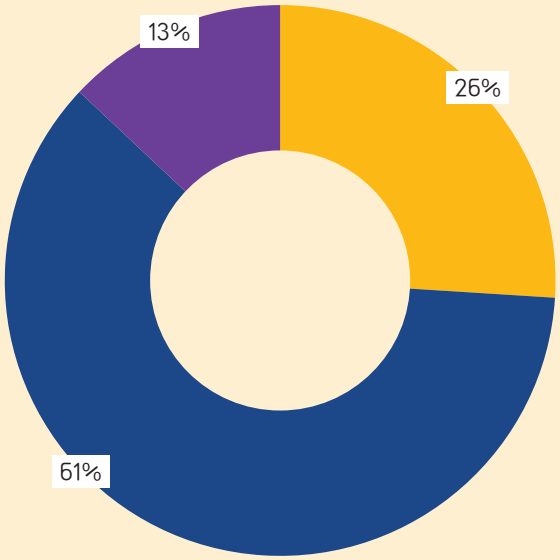
Demograffeg y Cyfranogwyr

Arolwg

- Cwblhaodd 3,812 o'r bobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn yr heddlu, y gwasanaeth ambiwlans neu'r gwasanaeth tân ein harolwg.
- Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr yr arolwg (61%) yn dod o'r heddlu. Roedd 26% o'r gwasanaeth ambiwlans a 13% o'r gwasanaeth tân.

Which emergency service are you a member of?

Ambulance Service	26%
Police Service	61%
Fire Service	13%



- Roedd mwyafrif ymatebwyr yr arolwg (97%) yn staff cyflogedig. Roedd 3% yn wirfoddolwyr.
- Roedd gan 24% o'r ymatebwyr cyffredinol gyfrifoldebau rheoli llinell.
  - Roedd 48% o'r ymatebwyr o'r gwasanaeth tân yn rheolwyr llinell
- Roedd traean o'r ymatebwyr (33%) wedi gweithio neu wirfoddoli i'r gwasanaethau brys ers 11-20 mlynedd.
  - Roedd 27% wedi bod yn y gwasanaethau am 1-5 mlynedd
  - Roedd gan 22% dros 20 mlynedd o wasanaeth
  - Roedd gan 12% 6-10 mlynedd o brofiad
  - Roedd 5% wedi ymuno â'r gwasanaethau brys lai na blwyddyn yn ôl.
- Roedd ymatebwyr o'r gwasanaeth ambiwlans yn fwy tebygol o fod mewn cysylltiad aml â'r cyhoedd yn eu rolau. Dywedodd 63% o ymatebwyr y gwasanaeth ambiwlans eu bod mewn cysylltiad â'r cyhoedd bob dydd, o gymharu â 41% o ymatebwyr o'r heddlu a 26% o ymatebwyr o'r gwasanaeth tân.
- Roedd 57% o'r ymatebwyr yn fenywod, 41% yn ddynion, ac roedd yn well gan 2% beidio ag ateb.
- Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr (91%) yn Wyn. Roedd 5% o gefndiroedd Pobl Dduon, Asiaidd neu hil gymysg. Er bod hyn yn gymharol gynrychioliadol o gyfansoddiad y gwasanaethau brys, mae'r sampl bach o ymatebwyr BAME (148) yn golygu ei bod yn anodd llunio casgliadau hyderus o'r data.
- Nododd 84% o'r ymatebwyr eu bod yn heterorywiol, 6% eu bod yn hoyw/lesbiaidd a 4% eu bod yn ddeurywiol.
- Nododd 22% fod ganddynt broblem iechyd hirdymor neu wahaniaeth dysgu.
- Roedd 35% o'r ymatebwyr wedi bod yn rhan o Raglen Golau Glas yn flaenorol.
- Mae gan ddwy ran o dair (66%) o'r ymatebwyr brofiad personol o broblemau iechyd meddwl.
  - Yn y gwasanaeth ambiwlans yr oedd hyn ar ei uchaf, lle dywedodd 70% o'r ymatebwyr fod ganddynt brofiad personol o broblemau iechyd meddwl.

Ffynhonnell : Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

- Roedd 10% o ymatebwyr yr arolwg wedi cael canlyniad positif i brawf y coronafeirws ac roedd 13% ychwanegol wedi cael symptomau, ond heb gael prawf. Roedd mwy na theirgwaith yn fwy o staff y gwasanaeth ambiwlans (22%) wedi cael canlyniad prawf positif nag ymatebwyr o'r heddlu (6%) a'r gwasanaeth tân (7%).

Cafodd ein harolwg ei hyrwyddo drwy amrywiaeth eang o sianeli, yn cynnwys: y cyfryngau cymdeithasol, rhanddeiliaid o'r gwasanaethau brys, a sefydliadau partner. Fodd bynnag, gwyddom fod y bobl sydd â diddordeb mewn problemau iechyd meddwl neu brofiad ohonyn nhw ar hyn o bryd yn fwy tebygol o gymryd rhan yn ein gwaith ymchwil ac felly efallai na fydd ein canfyddiadau mewn rhai meysydd yn gynrychioliadol o'r gweithlu gwasanaethau brys cyfan.

Cyfweliadau Ansoddol

- Er mwyn ategu'r canfyddiadau o'r arolwg, gwnaethom gynnal 11 o gyfweliadau â rhanddeiliaid (yn cynnwys uwch-reolwyr, arweinwyr lles, a Hyrwyddwyr Golau Glas), 16 o gyfweliadau â staff a gwirfoddolwyr, a 10 cyfweliad â staff Golau Glas o gymunedau ethnig lleiafrifol.
- Cymerodd 13 o aelodau o'r heddlu, 10 aelod o'r gwasanaeth tân, a 14 o aelodau o'r gwasanaeth ambiwlans ran mewn cyfweliadau – cyfanswm o 37 o gyfweliadau.
- Roedd 62% o'r rheini a gymerodd ran mewn cyfweliadau yn ddynion ac roedd 38% yn fenywod.
- Roedd 84% o Loegr ac roedd 16% o Gymru. Yn anffodus, ni lwyddom i gyfweld ag unrhyw staff o gymunedau ethnig lleiafrifol yng Nghymru.
- Mae gan ychydig dros hanner y staff a'r gwirfoddolwyr (yn cynnwys y rheini o gymunedau ethnig lleiafrifol) a gymerodd ran mewn cyfweliadau rolau sy'n ei gwneud yn ofynnol iddyn nhw ryngweithio â'r cyhoedd bob dydd neu'r rhan fwyaf o ddyddiau.
- Nododd y cyfranogwyr o gymunedau ethnig lleiafrifol a wirfoddolodd i gymryd rhan mewn cyfweliadau amrywiaeth o gefndiroedd a hunaniaethau ethnig a diwylliannol gwahanol a gaiff eu harchwilio'n fanylach yn y canfyddiadau allweddol. Fodd bynnag, yn gyffredinol, nododd pedwar cyfranogwr eu bod yn Asiaidd, dau yn Ddu, a phedwar o hil gymysg.

Canfyddiadau Gwaith Ymchwil

Sut mae pandemig y coronafeirws wedi effeithio ar iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys?

Mae'r pandemig wedi cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys, yn enwedig y rheini sy'n gweithio ar reng flaen yr ymateb i'r coronafeirws. Mae ein canlyniadau'n dangos:

Bod 69% o'r bobl ar draws yr heddlu, y gwasanaeth tân a'r gwasanaeth ambiwlans wedi dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu ers dechrau pandemig y coronafeirws.

Nododd bron i draean (32%) y staff ambiwlans fod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn, o gymharu â chwarter (25%) yn gyffredinol ac un rhan o bump (20%) o'r rheini yn y gwasanaeth tân.

Pobl ifanc 24 oed neu iau oedd fwyaf tebygol (32%) o nodi bod eu hiechyd meddwl presennol yn wael neu'n wael iawn, o gymharu â 25% yn gyffredinol.

Roedd y bobl oedd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol (71%) o weld eu hiechyd meddwl yn gwaethygu o ganlyniad i'r pandemig na'r rheini nad oedd ganddynt brofiad o'r fath.

Ers mis Medi 2020 rwyf wedi sylwi ar ddirywiad yn fy iechyd meddwl. Rwyf wedi dechrau dioddef gorbryder eto ers y cyfyngiadau symud diweddaraf ac rwyf wedi bod yn crio yn y gwaith, yn teimlo fy mod yn cael fy llethu ac na alla i ymdopi ar adegau.

Ymatebydd i'r Arolwg

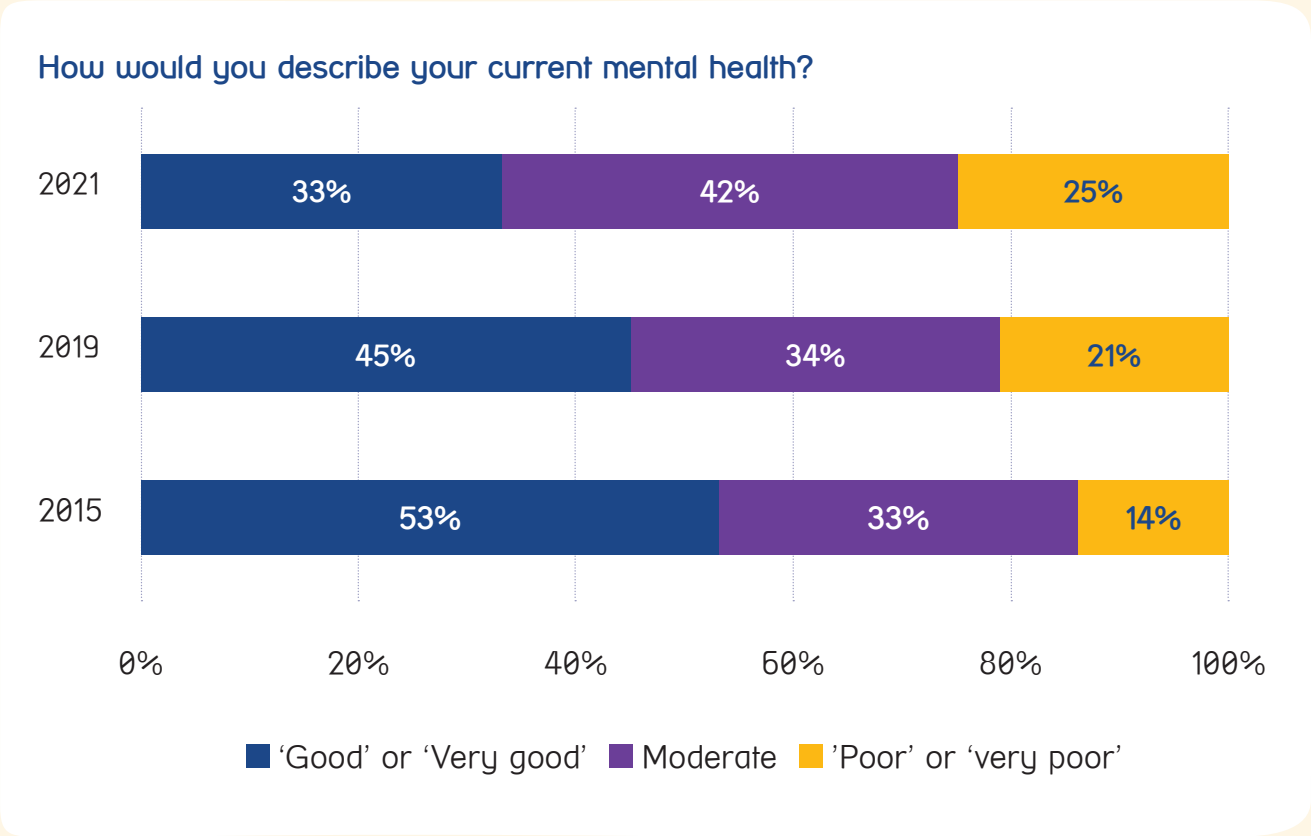
Ffynhonnell: Gwasanaeth Ambiwlans Llundain

Mae iechyd meddwl wedi dirywio ar draws y gwasanaethau brys

Mae ein canfyddiadau'n dangos bod iechyd meddwl wedi parhau i ddirywio ar draws y gwasanaethau brys ers ein harolwg cwmpasu gwreiddiol yn 2015 a'n harolwg o Iechyd Meddwl yn y Gwasanaethau Brys yn 2019.[2]

Yn ein harolwg yn 2021, dim ond traean o'r ymatebwyr a nododd fod eu hiechyd meddwl yn 'dda' neu'n 'dda iawn', o gymharu â 45% yn 2019 a mwy na hanner (53%) yn 2015. Nododd chwarter o'r ymatebwyr fod eu hiechyd meddwl ar hyn o bryd yn 'wael' neu'n 'wael iawn' o gymharu ag ychydig dros un rhan o bump (21%) yn 2019 a 14% yn 2015. Yn ein harolwg presennol, staff y gwasanaeth ambiwlans oedd fwyaf tebygol (32%) o nodi bod eu hiechyd meddwl yn 'wael' neu'n 'wael iawn', o gymharu â 25% o'r ymatebwyr o'r heddlu a 20% o'r gwasanaeth tân.

Roedd pobl ifanc 24 oed neu iau hefyd yn fwy tebygol (32%) o nodi bod eu hiechyd meddwl yn 'wael' neu'n 'wael iawn'. Mae hyn yn adlewyrchu canfyddiadau o arolwg coronofeirws Mind, a ddangosodd effaith negyddol y pandemig ar iechyd meddwl pobl ifanc. Fodd bynnag, roedd y rheini oedd â llai na blwyddyn o wasanaeth yn eu rôl yn llawer mwy tebygol (42%) o nodi bod eu hiechyd meddwl yn 'dda' neu'n 'dda iawn'. Eto, mae hyn yn adlewyrchu canfyddiadau o'n hymchwil cwmpasu blaenorol gyda recriwtiaid newydd, sy'n awgrymu bod y rheini sy'n newydd i'r gwasanaeth yn llai agored i bwysau systemig a sefydliadol a'u bod yn teimlo eu bod yn cael mwy o gefnogaeth yn eu rolau.



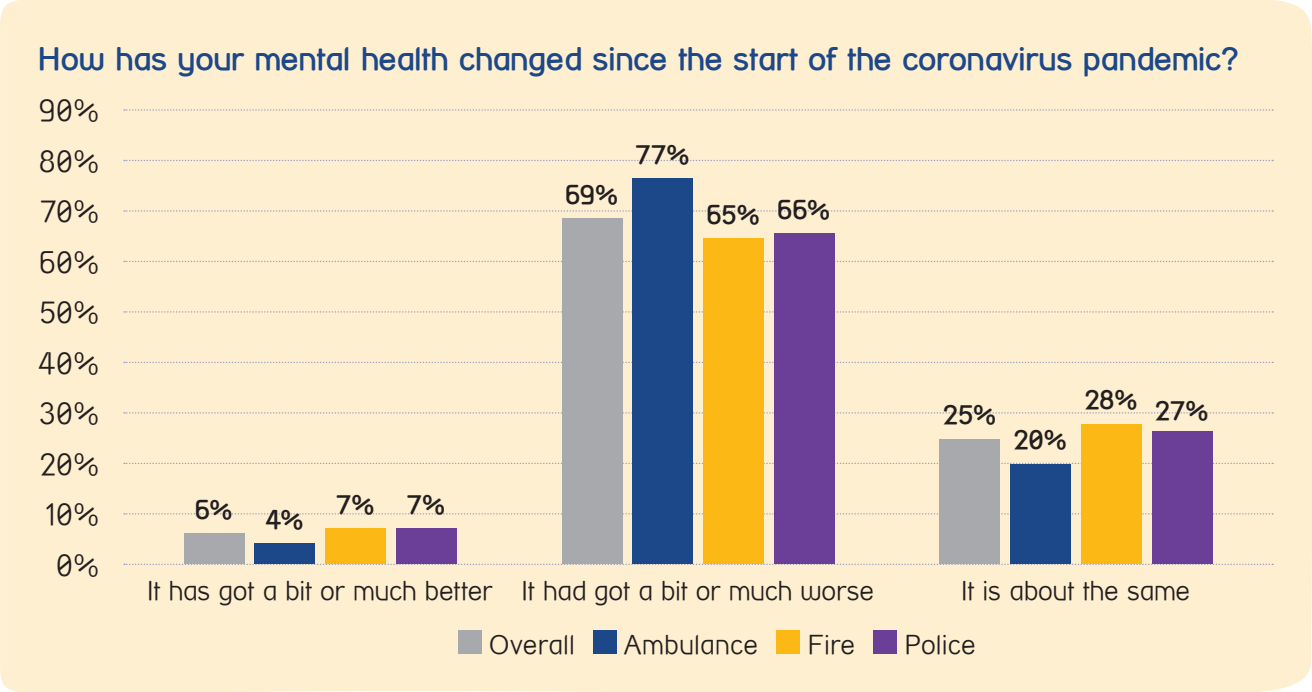
[2] Nodwch fod ein data o 2019 a 2015 yn cynnwys ymatebion gan staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau Chwilio ac Achub ac felly efallai na ellir eu cymharu'n uniongyrchol

Mae iechyd meddwl y rhan fwyaf o bobl wedi gwaethygu ers dechrau'r pandemig

Roedd cyfnod pan gymerais amser i ffwrdd ac es i ddim pellach na'r gwely a'r soffa, gan fy mod wedi troi swîts i ffwrdd ac allwn i ddim ymdopi, ond yna gwellodd pethau unwaith eto. Ond yn ddiweddar, rwyf wedi sylwi bod fy iechyd meddwl wedi dirywio ychydig. Mae popeth braidd yn llethol, ac yn aml alla i ddim canolbwyntio. Yn ddiweddar, cymerais amser i ffwrdd eto ac aros gartref.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Tân

Mae'n amhosibl dweud a fyddai ei iechyd meddwl wedi parhau i ddirywio pe na byddai pandemig y coronafeirws wedi digwydd. Fodd bynnag, mae ein canfyddiadau'n dangos bod y mwyafrif o bobl (69%) o'r farn bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu ers dechrau'r pandemig. Roedd ymatebwyr brys o gymunedau ethnig lleiafrifol yn llai tebygol (51%) o ddweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu. Fodd bynnag, dylid bod yn ofalus wrth ddehongli'r canfyddiadau hyn.



[2] Nodwch fod ein data o 2019 a 2015 yn cynnwys ymatebion gan staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau Chwilio ac Achub ac felly efallai na ellir eu cymharu'n uniongyrchol

Ffynhonnell: Gwasanaeth Ambiwlans Llundain

Roedd ymatebwyr brys o'r gwasanaeth ambiwlans yn fwy tebygol (77%) o ddweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu na'r rheini o'r heddlu (66%) a'r gwasanaeth tân (65%). Roedd ymatebwyr brys yng Nghymru hefyd ychydig yn fwy tebygol o ddweud bod eu hiechyd meddwl wedi 'gwaethygu'n sylweddol' (23%) na'u cymheiriaid yn Lloegr (19%).

Roedd y rheini sydd wedi cael profiad personol o broblemau iechyd meddwl hefyd yn fwy tebygol (71%) o ddweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu na'r rheini nad ydynt wedi cael profiad o'r fath (60%), gan adlewyrchu canlyniadau gwaith ymchwil Mind ar y coronafeirws, a ddangosodd effaith anghymesur ar iechyd meddwl pobl sydd wedi cael profiad personol o broblemau iechyd meddwl blaenorol yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf.

Tynnodd cyfweliadau â staff a gwirfoddolwyr sylw at grwpiau penodol o bobl y mae'n ymddangos bod y pandemig wedi effeithio mewn ffordd fwy negyddol ar eu hiechyd meddwl. Pobl ag anhwylder obsesiynol cymhellol, y rheini sy'n byw ar eu pen eu hunain, rheolwyr sydd â chyfrifoldeb rheolwr llinell ar lawer o staff yn eu gofal a rheini, yw rhai o'r rheini y nodwyd eu bod yn wynebu risg benodol y bydd eu hiechyd meddwl yn gwaethygu.

Mae gen i gydweithiwr sydd ag anhwylder obsesiynol cymhellol ac mae'r feirws yn peri cryn straen iddo. Mae wedi golchi ei ddwylo mor aml nes eu bod yn goch ac yn gwaedu. Rwyf wedi sylwi ar hyn, ond dyw pobl eraill ddim wedi gwneud. Maen nhw'n meddwl ei fod yn mynd dros ben llestri, ond mewn gwirionedd, mae'n ofnus.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Mae morâl yn isel, ond mae pobl yn fwy agored i siarad am eu hiechyd meddwl

Adlewyrchodd y rheini a gafodd eu cyfweld o'r tri gwasanaeth ymdeimlad cyffredinol o forâl isel ar draws y gwasanaethau a'r argraff bod mwy o bobl yn dechrau cael trafferth yn ceisio ymdopi â'u hiechyd meddwl wrth i'r pandemig barhau. Roedd hyn yn gysylltiedig ag ymdeimlad o ansicrwydd ynghylch am ba hyd y disgwylir i'r cyfyngiadau fod mewn grym, a'r pwysau parhaus i gynnal llwyth gwaith mwy o faint.

Rydyn ni'n cyrraedd pwynt ble mae pawb yn cael trafferth ymdopi i raddau. A phan fyddwch wedi blino, eich hwyliau yw'r peth cyntaf i fynd. Ond mae hefyd am na allwn weld y diwedd.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Fodd bynnag, er gwaethaf yr heriau sy'n gysylltiedig â'r pandemig, roedd llawer o'r rheini a gymerodd ran mewn cyfweliad o'r farn ei fod yn cael effaith gadarnhaol o ran normaleiddio ac annog sgyrsiau am iechyd meddwl. Roedd eraill o'r farn ei fod wedi eu hannog i geisio'r help roedd ei angen arnyn nhw. Ar y cyfan, roedd ymdeimlad bod ymatebwyr brys yn gofalu am ei gilydd ac yn teimlo eu bod yn gallu cael sgyrsiau am iechyd meddwl a chyfaddef eu bod yn cael trafferth ymdopi.

Rwy'n meddwl bod mwy o bobl yn fwy ymwybodol o iechyd meddwl, oherwydd Covid a'r cyfyngiadau symud, ac mae pobl yn sylweddoli ein bod yn wynebu cyfnod gwirioneddol anodd ar hyn o bryd, felly mae pobl yn ymwybodol iawn ohono. Sy'n beth da yn fy marn i.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Ffynhonnell: Heddlu Gwent

Meddwl am y dyfodol. Beth fydd effaith tymor hwy y pandemig ar iechyd meddwl ymatebwyr brys?

Roedd llawer o'r staff a'r rhanddeiliaid y gwnaethom siarad â nhw yn pryderu ynghylch effaith tymor hwy y pandemig ar weithlu'r gwasanaethau brys, yn enwedig y rheini sydd wedi bod yn gweithio ar reng flaen ymateb y coronafeirws. Roedd ymdeimlad ymysg y rheini a gafodd gyfweliad na fyddwn yn gweld effaith lawn y pandemig ar iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys nes i'r cyfyngiadau ddod i ben ac y bydd pobl wedi cael cyfle i brosesu'r hyn maen nhw wedi'i weld a'i wynebu.

Roedd pryder y bydd lefelau absenoldeb oherwydd salwch yn cynyddu'n ddramatig dros y misoedd nesaf wrth i bobl sydd wedi bod yn 'rhedeg ar adrenalin' ddechrau cael trafferth ymdopi. Roedd y rheini a gafodd gyfweliad hefyd o'r farn bod nifer y bobl sy'n cael symptomau anhwylder straen wedi trawma yn cynyddu wrth i bethau ddechrau dychwelyd i 'normal'.

Rwy'n meddwl ei fod bron wedi cyrraedd y pwynt lle byddwch yn cael cyfle i fyfyrio ar y sefyllfa am nad ydych yn ei chanol hi. Byddwch yn cael cyfle i orwedd ar wely haul a byddwch yn cael cyfle i beidio â gweld y newyddion ac, yn anochel, bydd eich meddwl yn troi at rai o'r pethau rydych wedi'u gwneud a rhai o'r pethau rydych wedi'u gweld.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Tân

Roedd rhai o'r bobl y gwnaethom siarad â nhw hefyd yn pryderu y bydd y cynnydd mewn straen a phwysau a achosir gan y pandemig yn arwain at staff yn gadael y gwasanaethau'n gyfan gwbl, yn enwedig y rheini na allan nhw gael cymorth ar ôl yr argyfwng.

Mae'n debyg y bydd llawer o bobl ddim yn awyddus i weithio yn y gwasanaeth brys mwyach, neu sy'n teimlo bod angen iddyn nhw newid gyrfa'n llwyr.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Beth yw'r ffactorau sydd wedi cyfrannu at iechyd meddwl gwael yn ystod y pandemig?

Methu gweld ffrindiau a theulu yw'r rheswm yn fy marn i. Rwy'n meddwl bod pobl wedi cael digon ar gael eu cau i mewn, ac maen nhw'n colli eu bywyd cymdeithasol. Rydyn ni'n colli'r gallu i gofleidio ein gilydd.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Tân

Gwnaethon ni ofyn i ymatebwyr brys fyfyrio ar yr heriau a wynebwyd ganddyn nhw ers dechrau'r pandemig a'r modd y mae hyn wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl. Gwnaethon nhw ddweud wrthon ni am effaith negyddol gyfunol: llwyth gwaith mwy o faint; gorbryder ynghylch dal y coronafeirws neu ei drosglwyddo i ffrindiau a theulu; methu gallu cymdeithasu neu sgwrsio â ffrindiau neu gydweithwyr.

Yn gyffredinol, y pum prif bryder sy'n effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl oedd:

1. Methu gallu gweld ffrindiau, teulu neu bartneriaid nad ydyn nhw'n byw gyda nhw (87%)
2. Pryderon ynghylch trosglwyddo'r coronafeirws i ffrindiau a theulu (69%)
3. Teimlo'n bryderus ynghylch teulu neu ffrindiau'n cael y coronafeirws (64%)
4. Sylw i'r coronafeirws ar y cyfryngau/newyddion (51%)
5. Teimlo'n bryderus ynghylch cael y coronafeirws (48%)

Er bod y tri phrif bryder yr un fath ar draws yr heddlu a'r gwasanaethau tân ac ambiwlans, roedd rhai gwahaniaethau allweddol yn y pump uchaf:

	Yr Heddlu	Y Gwasanaeth Ambiwlans	Y Gwasanaeth Tân
1	Methu gallu gweld ffrindiau, teulu neu bartneriaid nad ydyn nhw'n byw gyda nhw **(86%)**	Methu gallu gweld ffrindiau, teulu neu bartneriaid nad ydyn nhw'n byw gyda nhw **(89%)**	Methu gallu gweld ffrindiau, teulu neu bartneriaid nad ydyn nhw'n byw gyda nhw **(88%)**
2	Pryderon ynghylch trosglwyddo'r coronafeirws i ffrindiau a theulu **(67%)**	Pryderon ynghylch trosglwyddo'r coronafeirws i ffrindiau a theulu **(75%)**	Pryderon ynghylch trosglwyddo'r coronafeirws i ffrindiau a theulu **(62%)**
3	Teimlo'n bryderus ynghylch teulu neu ffrindiau'n cael y coronafeirws **(64%)**	Teimlo'n bryderus ynghylch teulu neu ffrindiau'n cael y coronafeirws **(67%)**	Teimlo'n bryderus ynghylch teulu neu ffrindiau'n cael y coronafeirws **(59%)**
4	Sylw i'r coronafeirws ar y cyfryngau/newyddion **(51%)**	Teimlo'n unig, a sylw i'r coronafeirws ar y cyfryngau/ newyddion **(53%)**	Sylw i'r coronafeirws ar y cyfryngau/newyddion **(47%)**
5	Teimlo'n bryderus ynghylch cael y coronafeirws **(48%)**	Teimlo'n bryderus ynghylch cael y coronafeirws ac oriau hir **(52%)**	Wedi diflasu/teimlo'n anniddig **(44%)**

- Ar staff y gwasanaeth ambiwlans yr oedd pryderon ynghylch trosglwyddo'r coronafeirws i ffrindiau a theulu fwyaf tebygol o effeithio arnyn nhw. Dywedodd 75% fod hyn wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl, o gymharu â 67% o staff a gwirfoddolwyr yr heddlu a 63% o staff a gwirfoddolwyr y gwasanaeth tân. Roedd y rheini a oedd mewn cysylltiad â'r cyhoedd bob dydd hefyd yn fwy tebygol (74%) o ddweud bod pryderon ynghylch trosglwyddo'r coronafeirws i ffrindiau a theulu wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth.

- Roedd staff y gwasanaeth ambiwlans hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod pwysau gan reolwyr wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl – dywedodd 44% fod hyn wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth, o gymharu â 33% yn gyffredinol.

- Roedd sylw mewn perthynas â'r gwasanaethau brys yn effeithio'n fwy negyddol ar staff a gwirfoddolwyr oedd yn gweithio yn yr heddlu. Dywedodd 42% o staff yr heddlu fod hyn wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl, o gymharu â 37% o staff y gwasanaeth ambiwlans a 24% o staff y gwasanaeth tân.

Mae llawer o staff wedi teimlo effeithiau llwyth gwaith 'di-baid' ar eu hiechyd meddwl

Dywedodd 62% o ymatebwyr yr arolwg wrthym fod eu llwyth gwaith wedi cynyddu o ganlyniad i'r pandemig. Nid yw'n syndod fod hyn ar ei gryfaf yn y gwasanaeth ambiwlans, lle mae 83% o'r ymatebwyr wedi gweld cynnydd yn eu llwyth gwaith. Roedd rheolwyr hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod eu llwyth gwaith wedi cynyddu (71% ar draws y tri gwasanaeth) ac roedd hefyd yn ymddangos ei fod wedi effeithio mwy ar bobl sy'n gweithio yng Nghymru na'u cymheiriaid yn Lloegr (71% o gymharu â 62%).

Pwysleisiodd y rheini a gymerodd ran mewn cyfweliad, yn enwedig y rheini sy'n gweithio mewn rolau rheoli, pa mor ddi-baid oedd eu llwyth gwaith a'r effaith yr oedd yn ei chael ar eu hiechyd meddwl. Roedden nhw o'r farn bod popeth yn canolbwyntio ar yr ymateb i'r pandemig ar y dechrau. Fodd bynnag, ar adeg yr arolwg (Rhag 2020 – Ion 2021) roedd disgwyliad i ddychwelyd i 'normal' tra'n rheoli llwyth gwaith mwy o faint o ganlyniad i'r pandemig.

Rydyn ni wedi gorfod dychwelyd i weithio'n normal oherwydd allwch chi ddim rhoi'r gorau i'ch holl brosiectau am flwyddyn neu ddwy. Dechreuodd hynny yn yr haf mewn gwirionedd, pan allai staff ddychwelyd i'r gwaith, ond, yn amlwg, mae'r ail don wedi ein taro ni eto nawr.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Gan mai cyfleoedd cyfyngedig a gafwyd i gymdeithasu neu sgwrsio'n anffurfiol â chydweithwyr, nododd yr ymatebwyr brys eu bod yn teimlo effeithiau gorfod ymateb i nifer 'digyfaddawd' o gleifion a oedd yn sâl iawn gyda'r coronafeirws. Effeithiodd hyn yn arbennig ar y rheini sy'n gweithio ar y rheng flaen yn y gwasanaeth ambiwlans.

Mae [llawer] o bobl yn sâl iawn, felly rydych chi'n canolbwyntio ar wneud eich gwaith, gan symud ymlaen o un i'r llall. Fel arfer, pe bai gennych chi ddigwyddiad mawr, byddech chi'n gallu mynd yn ôl i'r orsaf a chael hwyl. Does dim amser i hynny nawr, rydych chi'n gweithio pedwar diwrnod 14 awr, un ar ôl y llall.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Mae staff y rheng flaen yn teimlo effeithio gorfod gwneud penderfyniadau anodd a rheoli risg

Dywedodd y rheini a gymerodd ran mewn cyfweliad, yn enwedig y rheini sy'n gweithio yn y gwasanaeth ambiwlans, wrthon ni eu bod yn wynebu rhywfaint o 'niwed moesol', sef term a ddefnyddir i ddisgrifio effeithiau seicolegol gweld rhywun yn dioddef neu fethu atal canlyniadau sy'n mynd yn groes i gredoau cryf. Er enghraifft, parafeddygon yn gwneud penderfyniadau anodd ynghylch p'un a ddylent fynd â chleifion coronafeirws i'r ysbyty ac, wrth wneud hynny, fynd â nhw oddi wrth eu ffrindiau a'u teulu a allai fynd gyda nhw fel arfer.

Ac yna gorfod dweud dro ar ôl tro wrth bobl na all eu teulu fynd gyda nhw. Ac rydych chi'n gwybod bod y claf hwnnw'n mynd i farw. Ac yn mynd i farw ar ei ben ei hun. Mae'n teimlo fel petasech chi'n eu herwgipio mewn ffordd.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Roedd llawer yn cael trafferth ymdopi â phryderon ynghylch a oedden nhw'n gwneud y penderfyniadau cywir am ofal cleifion, ac roedd effeithiau hyn yn fwy sylweddol oherwydd y llwyth gwaith di-baid a'r ymdeimlad eu bod yn cael eu llethu o ganlyniad i'r pandemig.

Mae perygl y byddwch yn colli arnoch eich hun. Rydych chi'n eu gollwng ac yn pendroni a ydych wedi gwneud y gorau iddyn nhw. Efallai y bydda i'n poeni na wnes i'r peth cywir neu, a wnes i'r peth cywir yn gadael rhywun gartref yn hytrach na mynd â nhw i mewn. Ond rwy'n ceisio peidio â meddwl am y peth, achos dyw hynny'n gwneud dim lles.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Roedd hyn yn gysylltiedig â phryderon a godwyd gan staff a rhanddeiliaid ynghylch effaith tymor hwy y pandemig ar iechyd meddwl ymatebwyr brys ac ofnau am gyfraddau uwch o staff a gwirfoddolwyr a fydd yn cael symptomau anhwylder straen wedi trawma yn y dyfodol.

Ffynhonnell : Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Roedd ymatebwyr brys ar draws y tri gwasanaeth yn teimlo'n bryderus ynghylch y risg o ddal y coronafeirws a'i drosglwyddo i'w ffrindiau a'u teulu

Roedd llawer o staff yn cael eu hamlygu i'r feirws bob dydd ac roedden nhw wedi clywed am gydweithwyr oedd wedi mynd yn sâl iawn, neu hyd yn oed wedi marw, o ganlyniad i hynny. Er eu bod wedi mynegi rhywfaint o bryder am eu hiechyd eu hunain, roedden nhw'n pryderu mwy am ei drosglwyddo i'w ffrindiau a'u teulu, yn enwedig y rheini a oedd yn agored i niwed neu'n cael eu gwarchod.

Roedd pawb yn ofni ei ddal a'i roi i bobl. Doeddwn i ddim am [ymweld â'm rhieni] am fy mod yn ofni y byddwn yn ei gludo a'u heintio nhw. Doeddwn i ddim am fod o amgylch unrhyw un, oherwydd roeddwn i'n teimlo y gallwn i fod yn ei gludo ac y gallwn eu heintio nhw, neu eu niweidio nhw.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

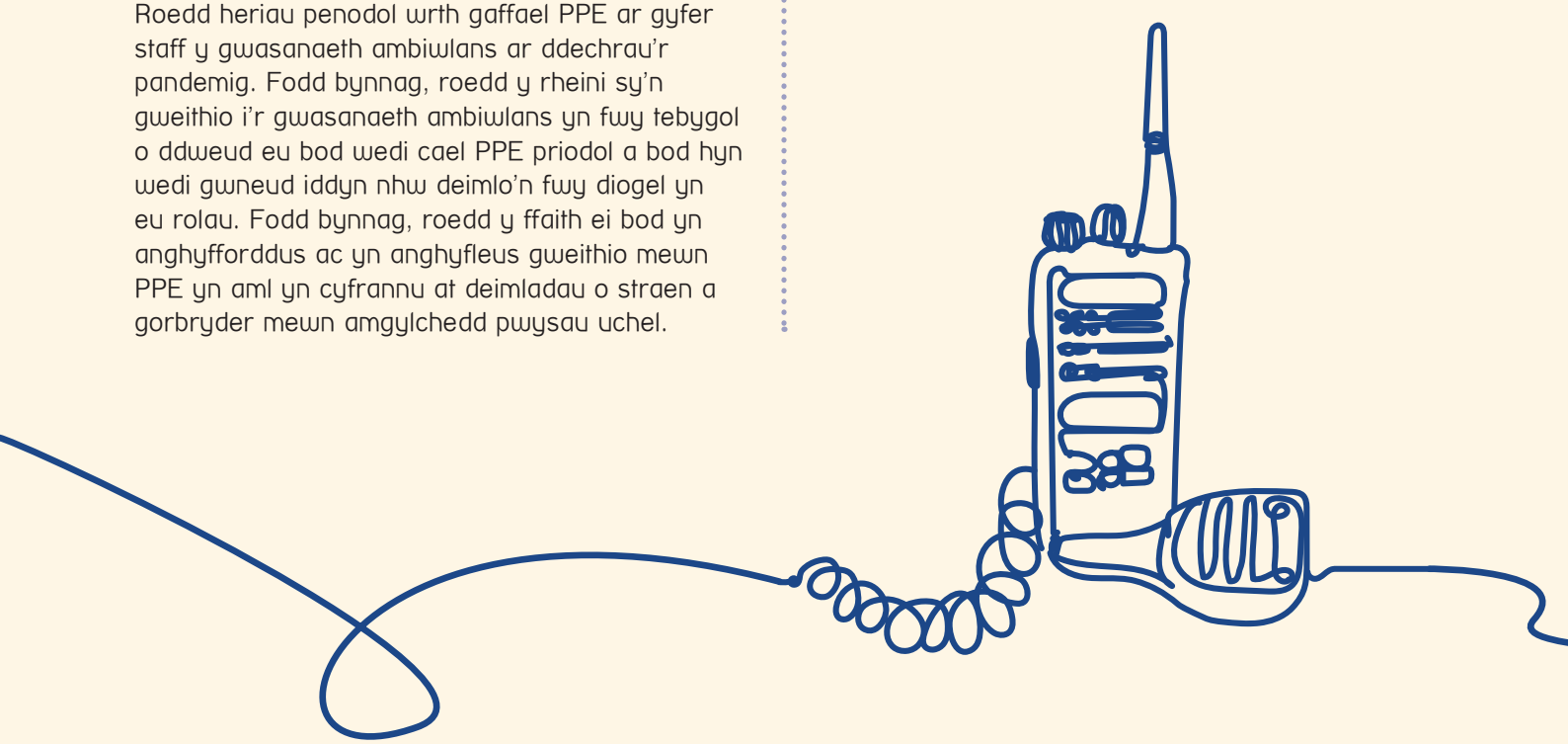
Roedd y pryderon hyn yn cael eu gwaethygu gan bryderon ynghylch cyfarpar diogelwch personol (PPE); mynediad i frechlynnau a/neu brofion rheolaidd; a rhwystredigaeth â phobl nad ydyn nhw'n cadw at gyfyngiadau'r coronafeirws.

Roedd heriau penodol wrth gaffael PPE ar gyfer staff y gwasanaeth ambiwlans ar ddechrau'r pandemig. Fodd bynnag, roedd y rheini sy'n gweithio i'r gwasanaeth ambiwlans yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael PPE priodol a bod hyn wedi gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy diogel yn eu rolau. Fodd bynnag, roedd y ffaith ei bod yn anghyfforddus ac yn anghyfleus gweithio mewn PPE yn aml yn cyfrannu at deimladau o straen a gorbryder mewn amgylchedd pwysau uchel.

I'r gwrthwyneb, roedd staff sy'n gweithio ar reng flaen y gwasanaethau tân ac ambiwlans yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael anawsterau wrth gael gafael ar PPE neu nad oedden nhw o'r farn bod y PPE a ddarparwyd iddyn nhw yn ddigonol. Rhannodd staff yn yr heddlu a'r gwasanaeth tân hefyd eu rhwystredigaeth nad oedden nhw'n cael eu blaenoriaethu i gael y brechlyn.

Mae angen i ni gael y brechlyn. Am ein bod ni'n delio â phobl sy'n sâl iawn am nad oes digon o ambiwlansys. Rydyn ni'n delio â phobl eraill sydd wedi cael Covid ac allwn ni ddim dweud nad ydyn ni am fynd i mewn i adeilad am fod ganddyn nhw Covid. Does dim dewis gennyn ni. Dydyn ni ddim am neidio i flaen y ciw, ond i fod yn onest, mae wir yn fy ngwylltio i.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu



Cafodd y sylw yn y cyfryngau effaith gadarnhaol a negyddol ar iechyd meddwl

Cafodd y sylw i'r coronafeirws a'r gwasanaethau brys yn y cyfryngau ei dderbyn mewn ffyrdd gwahanol gan y rheini sy'n gweithio ar draws y gwasanaethau brys. Yn gyffredinol, y farn oedd y gallai'r sylw i'r coronafeirws yn y cyfryngau gael effaith negyddol ar iechyd meddwl, pe na fyddai'n cael ei reoli'n briodol. Cafodd y rhieni sy'n gweithio ar reng flaen yr ymateb i'r coronafeirws eu llethu gan yr holl sylw i'r pandemig yn y cyfryngau.

Dechreuodd [y cyfryngau] fod yn llethol, oherwydd roeddech chi'n ei wneud yn y gwaith, roeddech chi'n mynd adref, yn gwylio'r newyddion, roedd yn y cartref, roedd pobl yn siarad amdano gartref, roedd fy mhartner yn siarad amdano, ac mae gen i blant sy'n oedolion, ac roedd yn effeithio arnyn nhw. Dydw i ddim yn meddwl fy mod i'n wahanol i unrhyw un arall. Roedd ym mhobman.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Tân

Dywedodd rhai o'r rheini a gafodd gyfweliad wrthon ni ei bod yn rhwystredig gweld sylw yn y newyddion i'r bobl nad oedden nhw'n cadw at gyfyngiadau'r coronafeirws neu negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddamcaniaethwyr cynllwyn nad oedden nhw'n credu bod y pandemig yn wir.

Er bod staff yn y gwasanaeth ambiwlans yn croesawu ac yn gwerthfawrogi'r cymorth a gawsant gan y cyhoedd, roedd rhai yn teimlo'n anghyfforddus neu'n teimlo cywilydd ynghylch y naratif 'arwr' a gafodd ei gyfleu yn y cyfryngau. Roedd rhai o'r farn bod hyn yn rhoi mwy o bwysau arnyn nhw i ddal ati a pheidio â dangos pan oedden nhw'n cael trafferth ymdopi.

Roedd yn teimlo fel pe bai'r holl fyd yn ein cefnogi niac yn ein hedmygu ni. Ac roedd yn braf iawn teimlo'r gefnogaeth. Ond yna ar ddiwrnod arall roeddech chi'n teimlo'n wahanol ac yn gofyn 'Pam mae pawb yn dweud ein bod hi'n arwyr? Achos dydw i ddim eisiau bod yma.' Ac roedd cymaint nad oedden ni'n ei wybod, roedd bron yn teimlo fel mai cymryd arnon ni oedden ni.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Roedd staff a gwirfoddolwyr ar draws y gwasanaethau brys o'r farn bod y cyfryngau'n cadw llygad manwl arnynt i beidio â gwneud dim o'i le yn eu hymateb i'r pandemig.

Mae pob un ohonom yn gwybod pa mor anwadal yw'r cyfryngau, ond mae'n rhaid cynnal y safon. Gallan nhw gamu ymlaen i gefnogi, a sefydlu Curo Dwylo dros ein Gofalwyr ac ati, ac mae hynny'n wych. Yn yr un modd, yn yr un erthygl, gallan nhw ymosod arnoch chi a'ch cyhuddo o fod yn archledaenwr, neu eich cyhuddo o barcio 27 o ambiwlansys y tu allan i adran damweiniau ac achosion brys.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Ar iechyd meddwl y rheini sy'n gweithio i'r heddlu yn ystod y pandemig y cafodd y sylw i'r gwasanaethau brys yn y cyfryngau yr effaith fwyaf negyddol. Er i sawl un ddweud eu bod wedi arfer â chael eu portreadu'n negyddol yn y cyfryngau, roedden nhw o'r farn bod y pandemig wedi gwella eu hymwybyddiaeth o'r ffordd roedden nhw'n cael eu hystyried yn wahanol i'r gwasanaethau brys eraill ar adeg pan oedden nhw'n gweithio'n galed i ymateb i bandemig y coronafeirws a helpu i'w gadw dan reolaeth.

Ffynhonnell: Heddlu Gorllewin Canolbarth Lloegr

Sut mae'r staff Golau Glas wedi bod yn ymdopi yn ystod y pandemig?

Dywedodd ymatebwyr yr arolwg a'r rheini a gafodd gyfweliad wrthym am amrywiaeth o ffyrdd roedden nhw wedi bod yn ymdopi â'r pwysau ar eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig. Roedd llawer o'r rhain yn gadarnhaol, yn cynnwys: cysylltu â ffrindiau a theulu ar-lein; gwneud ymarfer corff; a chymorth anffurfiol gan gymheiriaid. Fodd bynnag, roedd rhai hefyd wedi bod yn defnyddio strategaethau negyddol i ymdopi, fel bwyta gormod neu ddim digon.

Ffitrwydd oedd un o'r prif bethau a'm helpodd drwy bopeth felly penderfynais i gario ymlaen â'm ffitrwydd. Gwnes i ymdrech a phenderfynu fy mod am wneud ymarfer corff deirgwaith yr wythnos. Rwyf wir am wneud fy ngorau i wneud ymarfer corff deirgwaith yr wythnos.

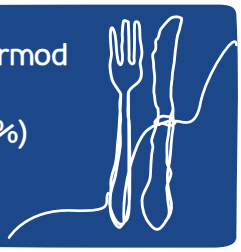
Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Yn gyffredinol, y tair prif strategaeth a ddefnyddiwyd gan bobl i ymdopi â'r pwysau y maen nhw wedi'u hwynebu yn ystod y pandemig oedd:

Cysylltu â ffrindiau a theulu ar-lein (58%)

Ymarfer corff (56%)

Bwyta gormod neu ddim digon (47%)



Roedd staff a gwirfoddolwyr o'r gwasanaeth ambiwlans yn fwy tebygol o ddefnyddio strategaethau ymdopi negyddol i ymdopi ag effeithiau'r pandemig. Dywedodd 52% eu bod wedi ymdopi drwy fwyta gormod neu ddim digon, o gymharu â 46% o staff yr heddlu a 40% o staff y gwasanaeth tân. Roedd staff y gwasanaeth ambiwlans hefyd yn fwy tebygol o ymdopi drwy smygu, yfed alcohol, neu ddefnyddio cyffuriau hamdden. Dywedodd bron i hanner y rheini sy'n gweithio yn y gwasanaeth ambiwlans eu bod wedi gwneud hyn, o gymharu â 17% o staff a gwirfoddolwyr yr heddlu a'r gwasanaeth tân.

Wel, rydw i wedi magu pwysau, am fy mod i'n troi at fwyd fel arfer. Siocled fel arfer, pan rwy'n teimlo dan bwysau.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Roedd pobl oedd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol o ddefnyddio strategaethau ymdopi negyddol na'r rheini nad oedd ganddynt brofiad o'r fath. Roedden nhw hefyd yn llai tebygol o ddefnyddio ymarfer corff neu gysylltu â ffrindiau a theulu ar-lein fel ffordd o ymdopi â phwysau ar eu hiechyd meddwl.

Ar draws yr holl wasanaethau brys, nododd staff, gwirfoddolwyr a rhanddeiliaid ei bod wedi bod yn anoddach dod o hyd i ffyrdd o ymdopi yn ystod y pandemig am nad oedd llawer o'u strategaethau ymdopi arferol ar gael mwyach. Mae methu defnyddio eu strategaethau arferol wedi cynyddu eu hymdeimlad bod ganddynt lwyth gwaith di-baid ac maen nhw'n fwy tebygol o gnoi cil – y broses o gael meddyliau negyddol ailadroddus.

Pan fyddwch chi'n dod adref o'r gwaith y cyfan rydych chi am ei wneud yw ymlacio ac anghofio ond os nad oes unrhyw beth y gallwch fynd allan i'w wneud, mae'n anodd ymbellhau eich hun achos mae'n ymddangos eich bod yn mynd i'r gwaith, yn dod gartref, yn cysgu, ac yn mynd yn ôl i'r gwaith.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Yn ogystal â chysylltu â ffrindiau a theulu ar-lein, mae cymorth gan gydweithwyr wedi bod yn ddull ymdopi pwysig yn ystod y pandemig, yn enwedig i'r rheini sy'n gweithio ar y rheng flaen. Siaradodd sawl un am y ffaith bod eu tîm fel teulu y gallan nhw siarad â nhw am unrhyw beth a'u bod o'r farn bod rhannu profiad y pandemig wedi dod â nhw'n agosach at ei gilydd.

Yn fy marn i, mae'r cwlwm sydd gennych â phobl rydych chi'n gweithio gyda nhw yn helpu hefyd. Mae'n creu undod a brawdgarwch sy'n cael effaith gadarnhaol yn fy marn i.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Ffynhonnell: Heddlu Gorllewin Canolbarth Lloegr

Sut mae'r gwasanaethau brys wedi bod yn cefnogi iechyd meddwl a lles ymatebwyr brys yn ystod y pandemig?

Mae'r gwasanaethau brys wedi gorfod ymateb yn gyflym i sefyllfa ddigynsail lle maen nhw wedi gorfod newid eu ffyrdd o weithio ynghyd â chynnal iechyd meddwl a lles staff a gwirfoddolwyr mewn cyfnod o ansicrwydd a gofid mawr. Dangosodd ein gwaith ymchwil y canlynol:

Mae'r mwyafrif (89%) o ymatebwyr ein harolwg yn ymwybodol o'r cymorth a gynigir gan eu sefydliad i wella iechyd meddwl a lles ei staff. Mae hyn yn welliant o gymharu â 65% yn ein harolwg yn 2019 ac mae'n dangos mwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar draws y gwasanaethau.

Fodd bynnag, dim ond hanner (53%) yr ymatebwyr oedd o'r farn bod eu sefydliad wedi cefnogi eu hiechyd meddwl yn dda neu'n dda iawn, a dim ond 36% a ddywedodd fod eu sefydliad wedi blaenoriaethu eu hiechyd meddwl a'u lles yn ystod y pandemig.

Er bod rhai arwyddion o newid diwylliant cadarnhaol, mae'r pandemig wedi gwaethygu'r rhaniadau a'r anghydraddoldebau a oedd eisoes yn bodoli yn y gwasanaethau – yn enwedig rhwng y rheini ar y rheng flaen a'r uwch-reolwyr.

Ar draws y gwasanaethau, roedd y rheini a oedd yn rhan o raglen Golau Glas yn y gorffennol yn fwy tebygol o fod yn gadarnhaol ynghylch ymdrechion eu sefydliad i gefnogi eu hiechyd meddwl. Dywedodd 70% fod eu sefydliad wedi annog y staff i siarad am iechyd meddwl yn agored yn ystod y pandemig, o gymharu â dim ond hanner y rheini nad oedden nhw'n rhan o'r rhaglen yn y gorffennol.

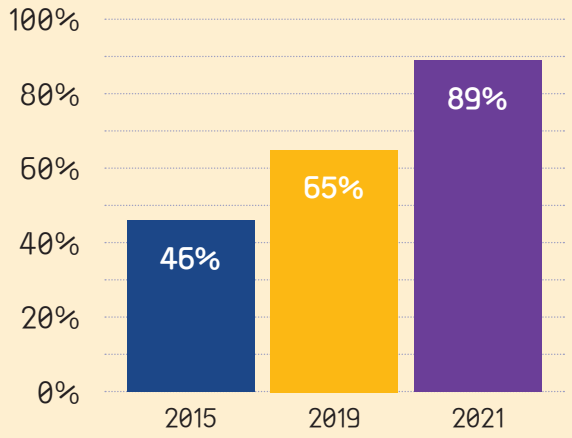
Os ydych o'r farn bod ei angen arnoch chi, byddai yno. Ac fel hyn y mae sawl peth mewn perthynas â lles. Os bydd ei angen arnoch chi, bydd yno yn rhywle, bydd rhywun yn cael gafael arno i chi, ond wn i ddim ydyn nhw wedi gwthio hynny. Dydw i ddim wedi clywed dim beth bynnag.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Mae ymwybyddiaeth wedi gwella, ond nid yw ymatebwyr brys o'r farn bod eu sefydliad wedi blaenoriaethu eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig

Mae rhai arwyddion cadarnhaol bod y diwylliant ynghylch iechyd meddwl yn y gwasanaethau brys yn parhau i newid. Canfu ein harolwg yn 2021 gynnydd yn nifer y bobl sy'n ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael ar gyfer eu hiechyd meddwl o gymharu â'n harolwg yn 2019. Fodd bynnag, cafwyd gostyngiad bach yn nifer y bobl sydd o'r farn bod eu sefydliad yn annog staff a gwirfoddolwyr i siarad yn agored am eu hiechyd meddwl.

Are you aware of any support your organisation offers to improve the wellbeing and mental health of its personnel? - % of respondents answering 'yes'

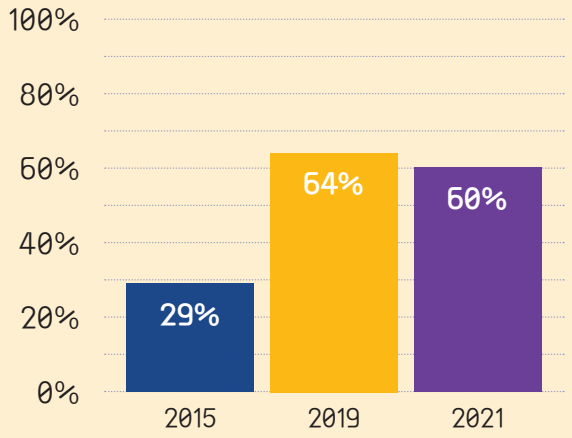


Dywedodd 80% o ymatebwyr yr arolwg fod eu sefydliad wedi rhoi canllawiau a/neu adnoddau i'w helpu â'u hiechyd meddwl a'u lles yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, dim ond 52% a ddywedodd fod y rhain yn ddefnyddiol. Roedd hyn yn uwch (67%) ymysg y rheini sy'n gweithio yn y gwasanaeth tân, ond gostyngodd i 42% ymysg staff y gwasanaeth ambiwlans.

Yn ystod y pandemig maen nhw wedi cyflwyno system 'I keep well'. Dydyn ni ddim wedi cael unrhyw hyfforddiant, dim byd. Does gan neb syniad sut i'w ddefnyddio. Dydw i ddim yn meddwl bod hyn wedi cael ei wneud yn dda iawn.

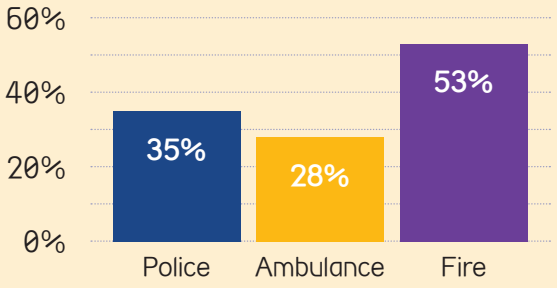
Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

My organisation encourages staff to talk openly about mental health - % of respondents agreeing or strongly agreeing



Ymatebwyr o'r gwasanaeth ambiwlans oedd leiaf tebygol o ddweud bod eu sefydliad wedi cefnogi iechyd meddwl y staff a'r gwirfoddolwyr yn dda neu'n dda iawn – 44%, o gymharu â 53% yn gyffredinol. Staff y gwasanaeth ambiwlans a'r rheini ar draws y tri gwasanaeth sy'n dod i gysylltiad â'r cyhoedd bob dydd hefyd oedd leiaf tebygol (28% a 24% yn y drefn honno) o ddweud bod eu sefydliad wedi blaenoriaethu iechyd meddwl a lles y staff a'r gwirfoddolwyr yn ystod y pandemig.

My organisation has prioritised the mental health and wellbeing of its staff and volunteers during the coronavirus pandemic - % agreeing or strongly agreeing



Mae'n ddiddorol nodi bod y rheini a rannodd eu profiadau â ni mewn cyfweliad yn fwy tebygol o ganmol y cymorth a gawsant neu a gynigiwyd gan eu sefydliad. Gallai hyn fod oherwydd natur hunanddewis y sampl cyfweld, sy'n fwy tebygol o ymwneud mwy â chymorth iechyd meddwl yn eu sefydliad neu sy'n fwy tebygol o fod wedi cael profiadau mwy cadarnhaol o hynny.

Rhannodd sawl un enghreifftiau o fentrau lles llwyddiannus a roddwyd ar waith yn ystod y pandemig. Roedd y rhain yn cynnwys cyflwyno podlediad wythnosol i rannu'r wybodaeth ddiweddaraf ac awgrymiadau ar gyfer rheoli iechyd meddwl, a 'phasbortau' lles a oedd yn galluogi trafodaethau agored am les rhwng rheolwyr a staff.

Yn y gwasanaeth rwy'n gweithio iddo, rydyn ni wedi rhoi mesurau ar waith a chafwyd ymateb da i hyn. Rwy'n meddwl eu bod nhw wedi cael eu rheoli a'u rhedeg yn gymharol lwyddiannus.

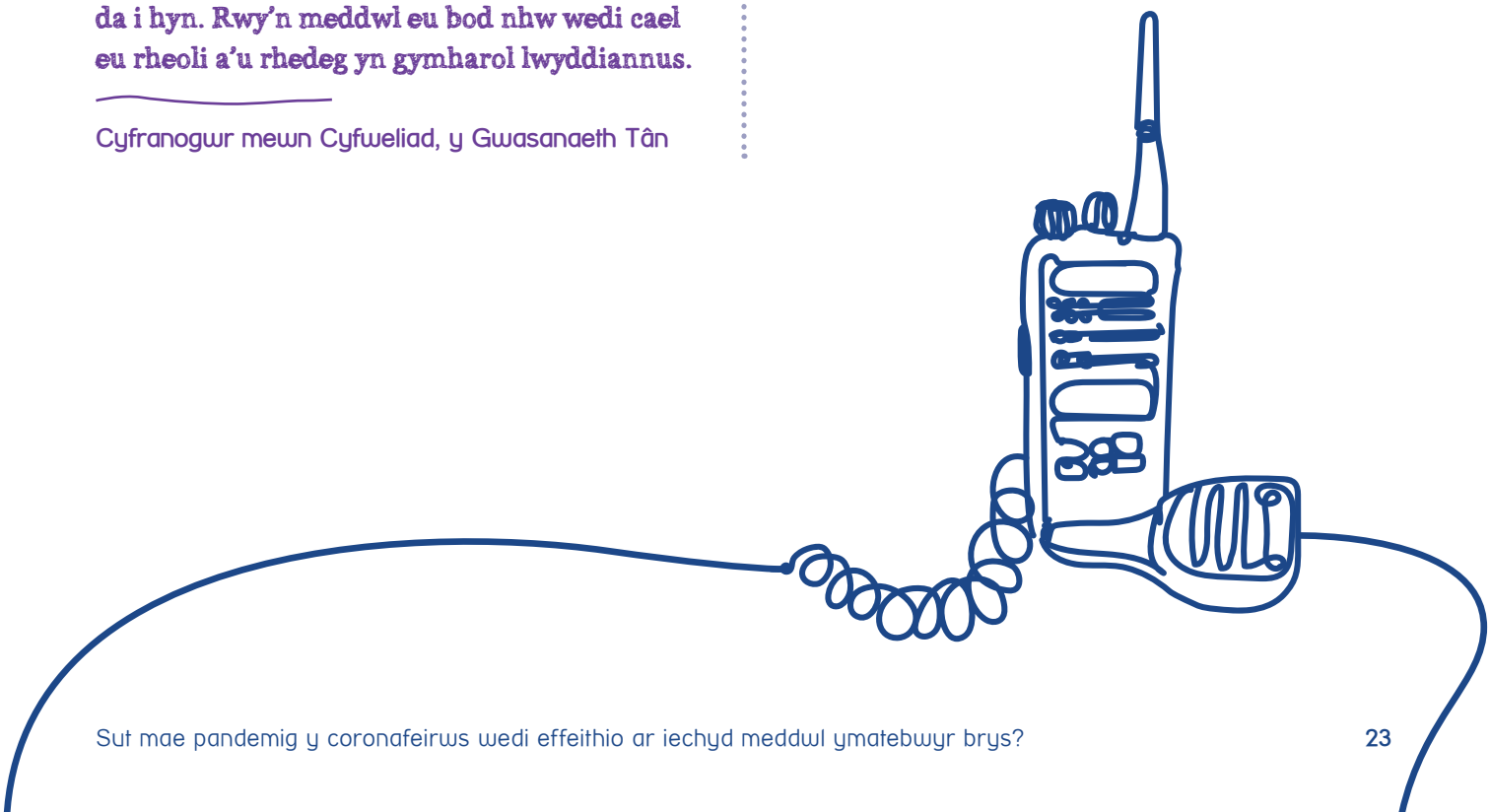
Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Tân

Cafwyd ymateb da i'r mentrau a gwnaethon nhw helpu i greu amgylchedd cadarnhaol ac agored ynghylch iechyd meddwl a lles – os oedden nhw'n cael eu hyrwyddo a'u cefnogi'n eang gan uwch-aelodau o staff. Fodd bynnag, roedd ymdeimlad ymysg y rheini a gafodd gyfweliad y gallai'r canfyddiad o'r cymorth sydd ar gael fod yn ddibynnol iawn ar brofiadau rheolwyr llinell unigol neu gyfranogiad mewn grwpiau neu fentrau penodol (e.e. rhaglen Golau Glas Mind), y mae'n ymddangos ei fod yn cael ei adlewyrchu yn y profiadau gwahanol a welir yng nghanlyniadau ein harolwg.

Roedd y rheini a oedd yn rhan o raglen Golau Glas yn flaenorol yn fwy tebygol o fod yn gadarnhaol am ymdrechion eu sefydliad i gefnogi eu hiechyd meddwl. Dywedodd 70% fod eu sefydliad wedi annog y staff i siarad am iechyd meddwl yn agored yn ystod y pandemig, o gymharu â dim ond hanner y rheini nad oedden nhw'n rhan o'r rhaglen yn y gorffennol. Dywedodd ychydig dros hanner (55%) ymatebwyr yr arolwg wrthym y byddent yn teimlo'n hyderus yn trafod eu hiechyd meddwl â'u rheolwr llinell – sy'n golygu bod nifer fawr nad fyddent yn teimlo'n hyderus yn gwneud hynny.

Hyd yn oed pan oeddwn i'n gwybod nad oeddwn i'n iawn, wnes i ddim - ddim o gwbwl. Doeddwn i ddim am siarad â'r rheolwr am y peth. Dim gobaith.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans



Ffynhonnell: Gwasanaeth Ambiwlans Llundain

'Pobl cyn proses'

Mae ein gwaith ymchwil blaenorol wedi dangos bod angen cymorth gan ein huwch-arweinwyr i gynnal diwylliant cadarnhaol o iechyd meddwl a lles yn y gwasanaethau brys. Mae hefyd angen ymgorffori hyn mewn polisïau a systemau ar draws y sefydliad cyfan. Er ei bod yn ymddangos bod y pandemig wedi annog trafodaeth fwy agored ynghylch iechyd meddwl ymysg cymheiriaid, nododd sawl un o'r rheini a gafodd gyfweliad bod yr ymateb i'r pandemig wedi gwaethygu'r rhaniadau sy'n bodoli rhwng staff y rheng flaen a'r uwch-reolwyr.

Roedd rhai o'r rheini a gafodd gyfweliad, yn arbennig y rheini sy'n gweithio yn yr heddlu, o'r farn bod profiadau uwch-reolwyr wedi symud ymhellach i ffwrdd oddi wrth y rheini sy'n gweithio ar y rheng flaen yn ystod y pandemig, a bod gormod o ffocws ar broses a thargedau ar draul lles.

Maen nhw'n eistedd mewn ystafell braf, neu gartref wrth eu cyfrifiaduron, am eu bod yn gweithio o gartref. Ond mae disgwyl i ni ddod i mewn a gwneud popeth rydyn ni'n ei wneud o hyd.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Roedd y cyfranogwyr yn fwy cadarnhaol am ddull eu sefydliad o gefnogi lles os oedden nhw o'r farn bod yr uwch-reolwyr yn annog ac yn ymateb i adborth, yn rhagweithiol wrth gefnogi staff, ac yn rhoi 'pobl cyn proses'.

Os na fyddwn ni'n gofalu am ein pobl, fydd gennyn ni ddim sefydliad. Mae mor syml â hynny. A dyna'r peth i mi, mae rhoi pobl cyn proses yn hollbwysig.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Sut mae pobl wedi bod yn cael cymorth a pha gymorth ychwanegol yr hoffent ei gael?

Er bod pobl wedi bod yn fwy agored yn trafod iechyd meddwl yn anffurfiol yn ystod y pandemig, dangosodd ein gwaith ymchwil fod rhywfaint o stigma a hunanstigma yn y gwasanaethau brys o hyd. Mae hyn yn rhwystr sylweddol i gael gafael ar gymorth. Dangosodd ein gwaith ymchwil y canlynol hefyd:

Ni chafodd bron i draean (32%) o'r staff Golau Glas gymorth am nad oedden nhw o'r farn bod eu problem yn ddigon difrifol.

Mae diffyg ymddiriedaeth mewn cymorth sefydliadol o hyd, ynghyd ag ofnau ynghylch cyfrinachedd ac effaith datgelu problem iechyd meddwl ar ddatblygiad gyrfa, sy'n rhwystro pobl rhag ceisio cymorth.

Fodd bynnag, mae'r mwyafrif o bobl (83%) sydd wedi cael cymorth drwy eu sefydliad o'r farn ei fod yn ddefnyddiol.

Roedd pobl fwyaf tebygol o geisio cyngor ynghylch sut i reoli eu hiechyd meddwl gan ffrindiau a theulu yn ystod y pandemig (55%). Ystyriwyd bod cyflogwyr, elusennau a meddygon teulu hefyd yn ffynonellau cyngor pwysig.

Mae staff a gwirfoddolwyr Golau Glas am gael gwybodaeth a chymorth sy'n ataliol ac wedi'u teilwra i'r cyd-destun y maen nhw'n gweithio ynddo.

Mae pob un ohonom yn dda iawn am wisgo'r wyneb gwaith yma. Y wyneb rydyn ni'n ei gyflwyno i gleifion, am mai nhw yw'r bobl sydd mewn angen ac mae angen iddyn nhw weld rhywun sy'n dod i mewn sy'n rhoi tawelwch meddwl iddyn nhw, sy'n dawel a chadarn. Felly, mae gennych chi'r wyneb gwaith yna, a dydyn ni ddim bob amser yn gweld heibio i hynny.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Ffynhonnell: Heddlu Gwent

Er gwaethaf iechyd meddwl cynyddol wael, nid yw'r mwyafrif o ymatebwyr brys wedi cael unrhyw gymorth ar gyfer eu lles yn ystod y pandemig

Er bod chwarter y rheini a gymerodd ein harolwg wedi nodi bod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn, dim ond 16% o bobl ar draws y gwasanaethau a geisiodd gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig.

Mae'n galonogol mai dim ond 5% a ddywedodd eu bod wedi ceisio cael cymorth ond na allent wneud hynny (o gymharu â bron i chwarter yn ein harolwg i'r cyhoedd ar y coronafeirws). Fodd bynnag, dywedodd bron i draean (33%) nad oedden nhw wedi cael cymorth am nad oedden nhw o'r farn bod eu problem yn ddigon difrifol. Roedd hyn ar ei uchaf ymysg y rheini sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y gwasanaeth ambiwlans, a nododd hefyd mai eu hiechyd meddwl nhw oedd y gwaethaf yn gyffredinol. Dywedodd mwy o staff y gwasanaeth ambiwlans (38%) nad oedden nhw wedi ceisio cymorth am nad oedden nhw o'r farn bod eu problem yn ddigon difrifol o gymharu â'r rheini a ddywedodd nad oedd angen cymorth arnyn nhw yn ystod y pandemig (30%).

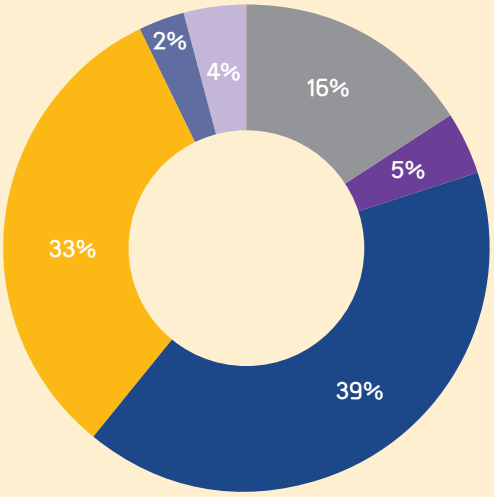
Roedd y rheini a gymerodd ran mewn cyfweliad o'r farn y gellid cysylltu hunanstigma â pha mor aml roedd ymatebwyr brys yn dod ar draws pobl oedd yn wynebu argyfwng iechyd meddwl fel rhan o'u rôl. Gall hyn achosi iddyn nhw gilio oddi wrth eu heriau eu hunain, a gall eu hatal rhag ceisio help nes byddan nhw mewn argyfwng eu hunain.

Rydyn ni'n delio â sefyllfa mor argyfyngus fel nad yw ein problemau iechyd meddwl ein hunain yn ymddangos fel problem mor fawr, am mai nhw yw'r bobl sydd â'r problemau iechyd meddwl go iawn.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

'Have you accessed (or tried to access) any services for your mental health since the start of the coronavirus pandemic?'

Yes, I accessed support	16%
Yes, I tried to but could not get access	5%
No, I have not needed any support	39%
No, I did not think my issue was serious enough	33%
No, I did not know how to access support	2%
Other	4%



Ffynhonnell: Paul Wood

O'r rheini a gafodd gymorth, gwnaeth y mwyafrif hynny yn uniongyrchol drwy eu cyflogwr (43%) neu drwy'r GIG (42%). Cafodd cyfran lai gymorth drwy Raglen Cymorth i Gyflogeion (21%), drwy ddarparwr preifat (15%) neu drwy elusen (12%). Roedd staff a gwirfoddolwyr y gwasanaeth tân yn llawer mwy tebygol (32%) o geisio cymorth drwy Raglen Cymorth i Gyflogeion na'r rheini sy'n gweithio yn yr heddlu (18%) neu'r gwasanaeth ambiwlans (20%).

Nododd ein cyfweliadau â staff, gwirfoddolwyr a rhanddeiliaid nifer o rwystrau at gael cymorth iechyd meddwl sy'n dal i fodoli yn y gwasanaethau brys. Nododd sawl un eu bod yn ofni'r stigma sy'n gysylltiedig â datgelu problem iechyd meddwl a phryderon ynghylch ymddangos yn 'wan'. Mynegodd rhai pobl bryderon ynghylch cyfrinachedd, diffyg ymddiriedaeth yn y prosesau, a chanfyddiad y byddai datgelu problem iechyd meddwl yn effeithio ar eu siawns o ddatblygu yn eu gyrfa.

Dywedodd uwch-reolwr hyd yn oed wrtha i, 'Wel, dydw i ddim yn meddwl y dylech chi siarad am eich taith iechyd meddwl, achos bydd hynny'n effeithio ar eich dyrchafiad.'

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Roedd y rheini a gesiodd gymorth drwy eu cyflogwr o'r farn ei fod yn ddefnyddiol ar y cyfan

Dywedodd 83% o'r 228 o ymatebwyr i'r arolwg a ddywedodd eu bod wedi cael cymorth gan eu cyflogwr, ac 84% o'r 110 a oedd wedi defnyddio Rhaglen Cymorth i Gyflogeion, eu bod o'r farn bod y cymorth a gawsant yn ddefnyddiol 'iawn' neu yn 'gymharol ddefnyddiol'. Roedd hyn ar ei uchaf (94% a 91% yn y drefn honno) ymysg y rheini sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y gwasanaeth tân.

Roedd y canfyddiad o gymorth sefydliadol ymysg y rheini a gymerodd ran mewn cyfweliad hefyd yn gadarnhaol ar y cyfan. Roedd rhai wedi cael gwasanaeth cwnsela drwy eu cyflogwr ac roedden nhw o'r farn ei fod yn ddefnyddiol neu roedden nhw wedi cael adborth cadarnhaol gan y staff. Fodd bynnag, roedd eraill o'r farn y gallai'r cymorth mewnol ganolbwyntio gormod ar un digwyddiad trawmatig weithiau ac nad oedd yn cynnig digon o gymorth parhaus neu arbenigol, yn enwedig ar gyfer problemau iechyd meddwl mwy cymhleth.

Mae'r gwasanaethau a gynigir ganddyn nhw'n gyfyngedig iawn. Iselder a gorbryder – maen nhw'n gallu delio â hynny, ond unrhyw beth y tu allan i'r blwch, maen nhw'n dweud allan nhw ddim delio â hynny, mae'n ddrwg gen i, allwn ni ddim eich helpu.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Mae ffrindiau a theulu wedi bod yn ffynhonnell bwysig o wybodaeth a chyngor yn ystod y pandemig, ond mae gan gyflogwyr ac elusennau hefyd ran i'w chwarae.

Roedd staff a gwirfoddolwyr ar draws y tri gwasanaeth yn fwy tebygol o geisio cyngor neu wybodaeth gan ffrindiau a theulu am y ffordd i reoli eu hiechyd meddwl nag unrhyw ffynhonnell arall. Yn gyffredinol, y tair prif ffynhonnell o gyngor a gwybodaeth oedd:

Ffrindiau a theulu (55%)

Gwybodaeth a ddarparwyd drwy eich cyflogwr (27%)

Meddygon teulu (24%)

Roedd rhai amrywiadau yn yr ail a'r drydedd ffynhonnell gwybodaeth a chyngor a ddefnyddiwyd ar draws y tri gwasanaeth.

Roedd pobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yng Nghymru yn fwy tebygol o fod wedi ceisio cyngor neu wybodaeth gan deulu a ffrindiau (63%) na'r rheini yn Lloegr (55%). Roedd ymatebwyr o Gymru hefyd yn fwy tebygol o fod wedi cael cyngor drwy elusen – 29% yng Nghymru o gymharu â 22% yn Lloegr.

Mae pobl am gael gwybodaeth a chymorth sy'n ataliol ac wedi'u teilwra i gyd-destun y gwasanaethau brys

Roedd llawer o'r bobl y gwnaethon ni siarad â nhw o'r farn bod prinder gwybodaeth a chymorth sy'n rhoi cyngor a chanllawiau ataliol. Roedd awydd am adnoddau ymarferol i'w helpu i aros yn iach a'u grymuso i deimlo y gallan nhw geisio cymorth cyn iddyn nhw fynd yn sâl iawn.

Ond dydyn ni ddim yn eu dal yn ddigon cynnar. Mae angen i ni addysgu yn hyn o beth yn fy marn i. Siarad â rhywun, ffonio neu fynd ar-lein a gweld beth sydd ar gael, neu beth maen nhw'n ei ddweud wrthoch chi i'ch helpu â'ch iechyd meddwl. Ond gwnewch hyn ar y diwrnod cyntaf neu'r ail ddiwrnod pan nad ydych chi'n teimlo'n dda, nid chwe wythnos yn ddiweddarach. Dydw i ddim yn gwybod sut i wneud y newid hwnnw.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

	Yr Heddlu	Y Gwasanaeth Ambiwlans	Y Gwasanaeth Tân
1	Ffrindiau a theulu (56%)	Ffrindiau a theulu (55%)	Ffrindiau a theulu (52%)
2	Canllawiau swyddogol y llywodraeth (26%)	Meddyg teulu (30%)	Gwybodaeth a ddarparwyd drwy eich cyflogwr (39%)
3	Gwybodaeth a ddarparwyd drwy eich cyflogwr (25%)	Elusennau, e.e. Mind (29%)	Elusennau, e.e. Mind (26%)

Pan ofynnwyd pa wybodaeth neu ganllawiau ychwanegol fyddai'n ddefnyddiol iddyn nhw i'w helpu â'u hiechyd meddwl a'u lles yn ystod pandemig y coronafeiws, yr ymatebion mwyaf poblogaidd a ddewiswyd gan y rheini a gymerodd ran yn ein harolwg oedd:

Gwybodaeth a chymorth sy'n benodol ac wedi'u teilwra ar gyfer y gwasanaethau brys (51%)

Canllawiau ar sut i aros yn iach yn feddyliol yn ystod pandemig y coronafeirws (50%)

Canllawiau ar sut i ofalu am eich lles yn ystod cyfyngiadau'r coronafeirws (46%)

Roedd y rheini ar y rheng flaen yn fwy tebygol (63%) o ofyn am wybodaeth a chymorth sydd wedi'u teilwra ar gyfer y gwasanaethau brys. Pwysleisiodd y rheini a gafodd gyfweliad hefyd bwysigrwydd deall y cyd-destun unigryw y mae staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys yn gweithredu ynddo. Myfyriodd y staff a'r gwirfoddolwyr y gwnaethon ni siarad â nhw ar yr heriau tebyg a gwahanol a wynebwyd gan ymatebwyr brys ar draws y tri gwasanaeth. Er bod hunaniaeth a rennir o hyd ymysg y gwasanaethau brys, mae'r pwysau penodol ar y tri gwasanaeth yn ystod y pandemig yn awgrymu y gallai fod angen dull mwy penodol.

Dangosodd canfyddiadau ein harolwg fod staff a gwirfoddolwyr yn y gwasanaeth ambiwlans yn llawer mwy tebygol (40%) o fod am gael help i reoli effaith ymateb i ddigwyddiadau sy'n peri gofid neu drawma na staff a gwirfoddolwyr o'r heddlu (22%) a'r gwasanaeth tân (19%).

Mae'n unigryw, mae'n ddigynsail ac, yn y pen draw, bydd angen i bobl siarad amdano, bydd angen iddyn nhw rannu eu baich oherwydd bydd yn pwyso gormod arnyn nhw, i raddau. A bydd angen iddyn nhw gael help penodol i geisio ymdopi ag ef.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

O ran pryderon ynghylch effaith hirdymor y pandemig ar iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr, siaradodd llawer o gyfranogwyr am bwysigrwydd cefnogi gweithlu'r gwasanaethau brys i reoli'r pwysau penodol sy'n gysylltiedig â phandemig y coronafeirws, yr ansicrwydd parhaus a'r broses o fynd yn ôl i 'normal'.

Yn fy marn i, gall Mind helpu gyda'r broses honno a bydd ein rhwymedigaeth fel gwasanaeth yn hanfodol. Gwybod beth yw'r arwyddion gan eu bod yn sicr yn wahanol, am ei fod yn rhywbeth nad ydyn ni erioed wedi delio ag ef o'r blaen, deall y sefyllfa pan fydd rhywun yn cael trafferth ymdopi a gwneud rhywbeth cadarnhaol am hynny.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Tân

Gofynnwyd am gymorth penodol i'r rheini y mae'r pandemig wedi effeithio fwyaf ar eu hiechyd meddwl, fel y rheini oedd â phroblemau iechyd meddwl eisoes. Dywedodd 49% o'r ymatebwyr oedd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl y byddai cyngor ar ffyrdd o reoli problemau iechyd meddwl penodol (e.e. gorbryder ynghylch iechyd, anhwylderau bwyta neu anhwylder obsesiynol cymhellol) yn ddefnyddiol.

Beth yw profiadau a dewisiadau ymatebwyr brys o gymunedau ethnig lleiafrifol?

Defnyddiwyd y term 'cymunedau ethnig lleiafrifol' yma ar gyfer cysondeb ac i sicrhau meincnodi yn erbyn ffynonellau data allanol eraill. Mae Mind yn cydnabod cyfyngiadau defnyddio'r term 'cymunedau ethnig lleiafrifol' a lle bo hynny'n bosibl byddwn yn ceisio ychwanegu manylion ychwanegol.

Gwyddom fod hiliaeth systemig wedi golygu bod pandemig y coronafeirws wedi effeithio mewn modd anghymesur ar gymunedau ethnig lleiafrifol. Yn benodol, maen nhw wedi gweld cyfraddau marwolaeth a heintio llawer uwch na'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru a Lloegr.[3] Gwyddom hefyd fod anghydraddoldebau hiliol dwfn o fewn y system iechyd meddwl, yn cynnwys elusennau fel Mind, ac nad yw pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol wedi cael eu cynrychioli'n ddigonol, ar y cyfan, yn ein gwaith ymchwil ac yn Rhaglen Golau Glas yn fwy eang.

Wrth ymdrechu i fod yn sefydliad gwirioneddol wrth-hiliol, mae Mind yn ymrwymedig i ddeall profiadau pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol a sicrhau bod y wybodaeth a'r cymorth a roddwn yn berthnasol ac yn hygyrch i bawb. Felly, gwnaethon ni gynnal deg cyfweliad â staff a gwirfoddolwyr Golau Glas o gymunedau ethnig lleiafrifol i'n helpu i gael cipolwg gwell i'w profiadau a'u dewisiadau o ran cymorth. Gwnaethon ni hefyd ddadansoddi'r ymatebion i'r arolwg (148) gan bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol.

Er mai dim ond nifer bach o bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol y mae ein sampl yn ei gynrychioli ac y dylid cymryd gofal wrth drin canfyddiadau ein harolwg, gobeithio y bydd y cipolwg hwn wedi cynnig man cychwyn defnyddiol ar gyfer sgwrs ehangach ynghylch hil ac iechyd meddwl yn y gwasanaethau brys.

Mae hunaniaethau ethnig a diwylliannol yn gymhleth ac yn amlweddol ac maen nhw'n rhyngweithio mewn ffyrdd gwahanol â hunaniaeth gwasanaethau brys a rennir

Roedd y rheini a gymerodd ran yn y gwaith ymchwil yn awyddus i bwysleisio bod hunaniaeth yn gweithredu ar nifer o lefelau ac nad yw'r term cyffredinol 'BAME' yn cyfleu cymhlethdod cefndir hiliol a diwylliannol yn ddigonol. Pan ofynnwyd sut y bydden nhw'n disgrifio eu hunaniaeth ethnig neu hiliol, disgrifiodd llawer o'r rheini a gafodd gyfweliad gefndiroedd diwylliannol, crefyddol neu ethnig sy'n rhan gref o'u hunaniaeth.

Byddwn yn dweud yn y ffordd rwy'n cario fy hun, y ffordd rwy'n cael fy ngweld, y bwyd rwy'n ei fwyta, y gerddoriaeth rwy'n gwrando arni. Y digwyddiadau y byddwn i'n mynd iddyn nhw. Byddwn i'n dweud fy mod i'n ddiffoddwr tân Du balch

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Tân

Fodd bynnag, roedd eraill, er eu bod yn ymwybodol o'r dylanwad y mae wedi'i gael ar eu profiadau, yn uniaethu'n llai cryf â'u diwylliant ac roedd yn well ganddyn nhw beidio â diffinio eu hunain mewn perthynas â hil neu ethnigrwydd.

[3] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (19b), Coronavirus (COVID-19) related deaths by ethnic group, England and Wales: 2 March 2020 to 10 April 2020. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/coronavirusrelateddeathsbyethnicgroupenglandandwales/2march2020to10april2020

Wel, rwy'n meddwl mai'r unig adeg y byddaf yn trafod yr agwedd hon yw pan fydda i'n llenwi ffurflen. Ond, o ran fy hunaniaeth, fyddwn i'n dweud 'rydw i'n ddyn Du' yn gyntaf – fyddwn i ddim yn nodi hynny fel prif nodwedd adnabod.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Roedd y rheini o gefndiroedd hil gymysg yn fwy tebygol o ddisgrifio eu hunaniaethau yn nhermau rhyngblethedd cymhleth o ddylanwadau hiliol a diwylliannol. Roedden nhw hefyd yn fwy tebygol o ddisgrifio ymdeimlad o beidio â ffitio i mewn yn eu cymunedau. Nododd un cyfranogwr, y mae ei Thad yn Wyn a'i Mam yn Asiaidd, ei bod wedi cael trafferth i ffitio i mewn, hyd yn oed pan oedd hi'n mynd i ysgol lle'r oedd y rhan fwyaf o'r disgyblion yn Asiaidd. Er nad yw'n ystyried ei hun yn Wyn, nid yw hi'n teimlo bod ymbarél BAME yn berthnasol i'w phrofiadau hi chwaith.

Dywedodd llawer o'r bobl y gwnaethon ni siarad â nhw bod eu rôl yn y gwasanaethau brys yn un o'r rhannau sy'n diffinio eu hunaniaeth. Nododd rhai bod y profiad a rennir o weithio yn y gwasanaethau brys wedi helpu i oresgyn rhwystrau diwylliannol a chreu hunaniaeth gyffredin ac ymdeimlad o gymuned. Fodd bynnag, nododd eraill fod gweithio mewn amgylchedd a reolir yn bennaf gan bobl Wyn yn arwain at brofiad gwahanol i bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol, ac y gall hyn ddod i'r amlwg mewn ffyrdd gwahanol.

Ffynhonnell: Gwasanaeth Ambiwlans Llundain

Roedd profiadau o hiliaeth neu ficro-ymddygiad ymosodol yn gyffredin ymysg ein cyfranogwyr

Dim ond ychydig o bobl y gwnaethon ni siarad â nhw a oedd wedi profi hiliaeth uniongyrchol gan eu cydweithwyr. Fodd bynnag, roedd llawer wedi wynebu camdriniaeth hiliol gan aelodau o'r cyhoedd sydd wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl. O fewn y gwasanaethau eu hunain, nododd y rheini a gafodd gyfweliad nad yw'r rheini sy'n gweithio yn y gwasanaethau brys bob amser yn ymwybodol o faterion diwylliannol sensitif. Lle mae micro-ymddygiad ymosodol yn bodoli, y farn gyffredinol oedd eu bod yn deillio o anwybodaeth yn hytrach nag o falais.

Mae gen i gydweithwyr sydd wedi mynegi pryder ac wedi rhannu eu profiadau o orfod delio ag awgrymiadau o ficro-ymddygiad ymosodol neu bobl yn gwneud sylwadau. A gallai hynny fod wedi'i dargedu neu gallai hefyd fod am nad ydyn nhw'n ymwybodol yn ddiwylliannol neu'n sensitif yn ddiwylliannol i'r ffordd y dylen nhw ymgysylltu â phobl sydd o gefndir gwahanol iddyn nhw eu hunain.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

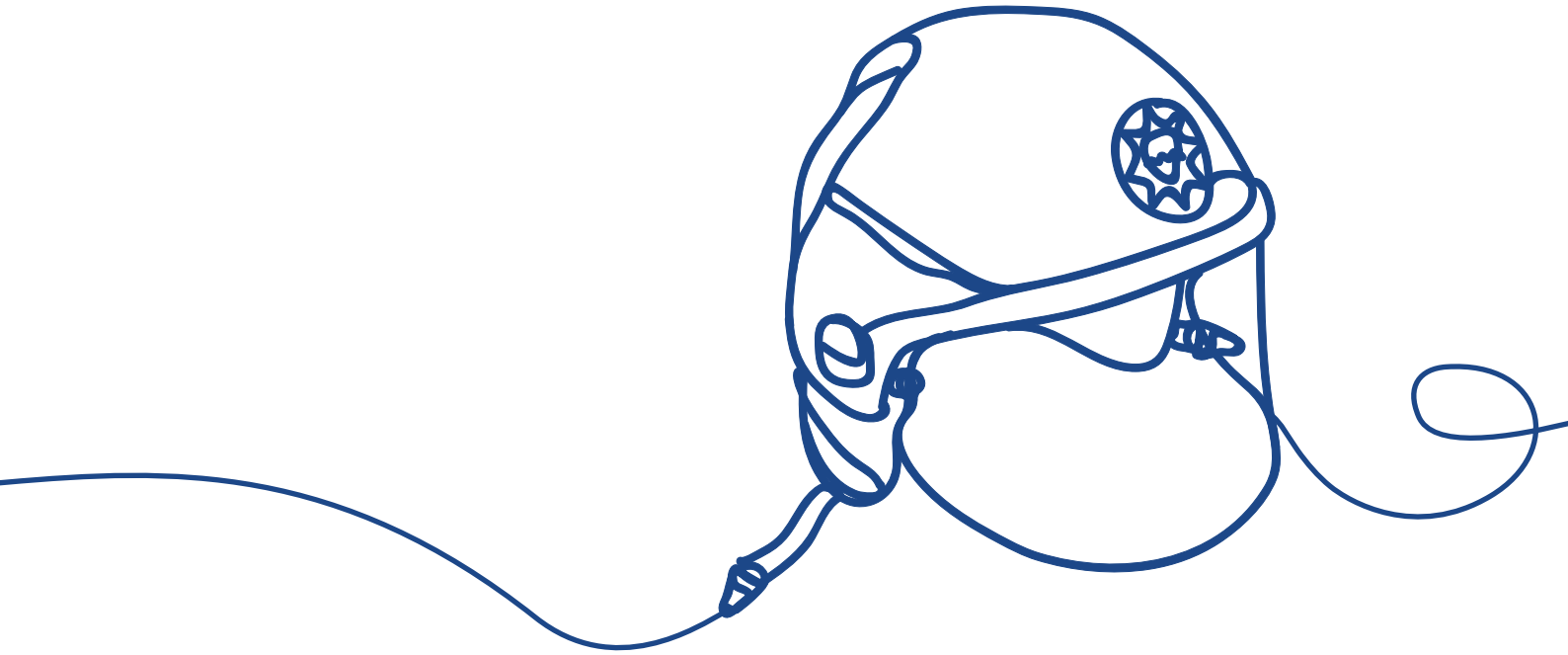
Er hyn, nododd sawl un a gymerodd ran o gymunedau ethnig lleiafrifol bod ofni wynebu hiliaeth neu gael eu trin yn wahanol oherwydd eu hil yn rhywbeth sydd bob amser yng nghefn eu meddwl. Mae gweithio mewn amgylchedd a reolir gan bobl Wyn yn arwain at brofiad gwahanol o ddydd i ddydd i bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol.

Dydw i ddim yn cerdded o gwmpas yn tybio bod pawb yn hiliol, ond mae'n rhywbeth sydd yng nghefn fy meddwl, 'beth os ydyn nhw ychydig bach yn hiliol'?

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans

Hyd yn oed pe byddai dau berson yn cael eu trin yn wael, a bod un yn Wyn a bod un yn Ddu, byddai'r dyn Du yn wynebu pwysau neu deimlad ychwanegol ei fod yn digwydd am ei fod yn Ddu.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans



Mae'r pandemig wedi effeithio ar iechyd meddwl ymatebwyr brys o gymunedau ethnig lleiafrifol mewn ffyrdd tebyg i'w cydweithwyr Gwyn. Fodd bynnag, mae effaith Mae Bywydau Du o Bwys wedi rhoi mwy o straen ar y rheini o gymunedau ethnig lleiafrifol.

Dangosodd canfyddiadau ein harolwg rai gwahaniaethau ym mhrofiadau iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr o'r gwasanaethau brys sydd o gymunedau ethnig lleiafrifol yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, rydyn ni'n cydnabod bod y sampl bach o ymatebwyr BAME a gymerodd ran yn ein gwaith ymchwil yn cyfyngu ar y casgliadau y gallwn eu llunio.

Roedd ymatebwyr o gefndiroedd Du ychydig yn fwy tebygol o nodi bod pryderon ynghylch ffrindiau a theulu yn cael y coronafeirws wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig – 75% o gymharu â 65% o ymatebwyr Gwyn. Gallai hyn fod yn gysylltiedig â'r cyfraddau marwolaeth a heintio uwch ymysg cymunedau Du y cyfeiriwyd atyn nhw'n eang ymysg y rheini a gafodd gyfweliad ond nad oedd yn ymddangos eu bod wedi effeithio arnyn nhw'n uniongyrchol.

Roedd ymatebwyr o gefndiroedd Du (22%), Asiaidd (28%) a hil gymysg (20%) hefyd ychydig yn fwy tebygol nag ymatebwyr o gefndiroedd Gwyn (16%) i fod wedi manteisio ar wasanaethau ar gyfer eu hiechyd meddwl ers dechrau'r pandemig.

Siaradodd llawer o'r bobl y gwnaethon ni gyfweld â nhw yn eang am lofruddiaeth George Floyd yn nwylo swyddogion yr heddlu yn UDA a'r protestiadau Mae Bywydau Du o Bwys dilynol. Swyddogion yr heddlu o gymunedau ethnig lleiafrifol oedd yn teimlo effaith hyn gryfaf ac yn aml, roedden nhw'n ei chael hi'n anodd ateb.

Ffynhonnell: Gwasanaeth Ambiwlans Llundain

Ffynhonnell: Heddlu Gorllewin Canolbarth Lloegr

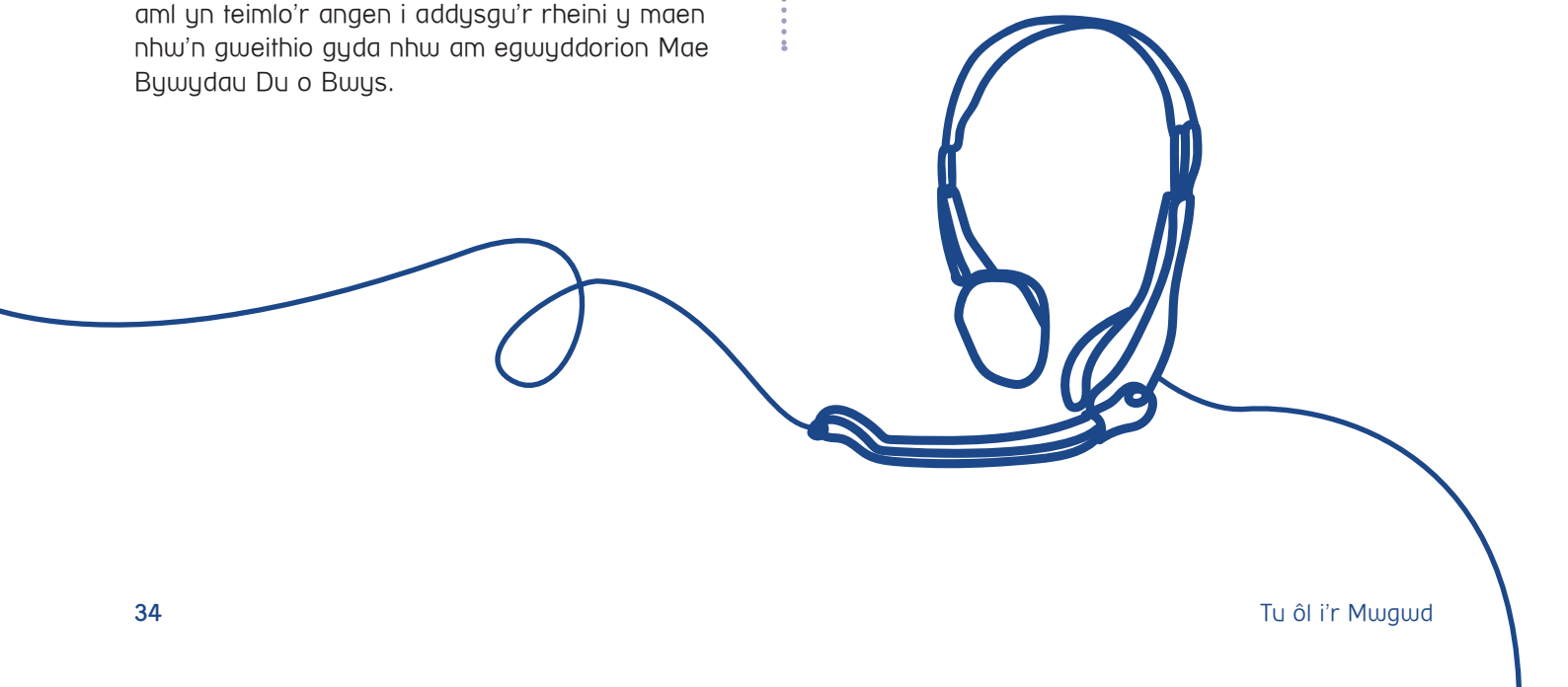
Roeddwn mewn cyfarfod, lle'r oedd pobl yn dweud ei fod wedi effeithio'n sylweddol arnyn nhw, fel pobl Ddu, a'r effaith a gafodd ar eu teuluoedd gan wybod eu bod yn gweithio i'r heddlu. Felly maen nhw'n dweud 'Sut allwch chi barhau i weithio i'r sefydliad sy'n lladd pobl?'

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, Swyddog yr Heddlu

Ar draws y gwasanaethau, nododd cyfranogwyr hefyd eu bod yn teimlo'n rhwystredig ynghylch prif naratif 'mae pob bywyd o bwys' a welwyd ar draws y cyfryngau ac a fynegwyd yn fewnol yn aml ymysg eu cydweithwyr. Roedden nhw eto o'r farn mai anwybodaeth oedd sail hyn a'u bod yn aml yn teimlo'r angen i addysgu'r rheini y maen nhw'n gweithio gyda nhw am egwyddorion Mae Bywydau Du o Bwys.

Mae angen ceisio cyfleu'r neges honno, nad ydyn ni'n ceisio dweud bod ein bywydau ni yn bwysicach na'u bywydau nhw. Mae pawb yr un mor bwysig â'i gilydd ond yr egwyddor honno, y ffordd honno o feddwl sydd wedi para dros genedlaethau a fydd hynny ddim yn newid. Er bod ymddygiadau wedi newid, nid yw ffordd o feddwl yn newid dros nos.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, y Gwasanaeth Ambiwlans



Mae pobl yn gwerthfawrogi'r rhwydweithiau ar gyfer staff BAME yn y gwasanaethau brys, ond prin yw'r cymorth iechyd meddwl sy'n ystyried gwahaniaethau diwylliannol

Mae llawer o'r bobl y gwnaethon ni siarad â nhw fel rhan o'r gwaith ymchwil hwn yn rhan o rwydweithiau BAME yn eu sefydliadau. Mae'r rhwydweithiau hyn yn helpu i ddarparu 'mannau diogel' lle gallan nhw drafod materion sy'n effeithio ar eu cymunedau a chael cymorth ar amrywiaeth o bynciau. Fodd bynnag, prin oedd yr ymwybyddiaeth o unrhyw gymorth neu wybodaeth iechyd meddwl penodol ar gyfer staff a gwirfoddolwyr Golau Glas o gymunedau ethnig lleiafrifol.

Nid oedd gan y rheini a gafodd gyfweliad awydd cryf i gael cymorth wedi'i dargedu'n benodol ar gyfer ymatebwyr brys o gymunedau ethnig lleiafrifol. Fodd bynnag, gwnaethon nhw nodi y gall y ffordd y siaredir am iechyd meddwl amrywio rhwng cefndiroedd diwylliannol gwahanol ac y byddai dealltwriaeth 'diwylliannol gymwys' o hyn yn ddefnyddiol er mwyn cyrraedd y cymunedau hynny a allai deimlo'n llai cyfforddus yn manteisio ar wasanaethau iechyd meddwl traddodiadol.

Rwy'n meddwl ei bod yn bwysig iawn ein bod ni'n deall. Eto, diwylliant sy'n bwysig. Mae angen defnyddio iaith briodol y mae pobl yn deall yr hyn sy'n cael ei ddweud. Ond mae hefyd angen deall y modd y caiff iechyd meddwl a lles eu hystyried mewn cymunedau penodol.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Mae pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol am gael gofod i rannu profiadau a gweld eu bod nhw'n cael eu cynrychioli mewn gwybodaeth a chymorth iechyd meddwl

Awgrymodd rhai cyfranogwyr y gall y ffaith eu bod yn cael eu tangynrychioli – yn gyffredinol yn y gwasanaethau brys ac mewn gwybodaeth a deunyddiau a gynlluniwyd i wella iechyd meddwl a lles – wneud iddyn nhw deimlo eu bod yn unig ac ar wahân. Bydden nhw'n hoffi gweld mwy o bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol yn y gwasanaethau, yn enwedig mewn rolau arwain, yn siarad am eu hiechyd meddwl. Bydden nhw'n hoffi cael mwy o gyfleoedd i siarad am eu hiechyd meddwl mewn gofod cefnogol lle gallan nhw fyfyrio ar rhyngblethedd eu profiadau.

Dywedodd ymatebwyr hefyd y bydden nhw'n hoffi cael gwybodaeth, hyfforddiant, a chyngor ar reoli iechyd meddwl er mwyn cydnabod eu profiadau yn fwy pendant a myfyrio arnyn nhw. Roedden nhw am i'r adnoddau hyn gynnwys mwy o gynrychiolaeth o amrywiaeth eang o bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol. Gall blogiau ac astudiaethau achos sy'n cyfleu hunaniaethau diwylliannol pobl o amrywiaeth o gefndiroedd helpu i rymuso pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol i siarad a cheisio cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl eu hunain.

Cael lleisiau gwahanol yn dod ynghyd i siarad am iechyd meddwl. Dychmygwch yr effaith y byddai hynny'n ei chael. Byddai mor bwerus am ei fod yn dangos mai iechyd meddwl yw'r thema gyffredin. Mae lliw pob un ohonom yn wahanol, down o gefndiroedd a diwylliannau gwahanol, ond eto mae gan bawb yr un thema gyffredin, sef iechyd meddwl.

Cyfranogwr mewn Cyfweliad, yr Heddlu

Y Camau Nesaf

Gwyddom ei bod hi'n bwysig cefnogi ymatebwyr brys er mwyn eu paratoi'n well i gefnogi ein cymunedau. Dyna pam ein bod am sicrhau bod y rheini sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y gwasanaethau brys yn cael cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl nawr ac yn y dyfodol. Byddwn yn defnyddio canfyddiadau'r gwaith ymchwil hwn i lywio ein gwaith. Byddwn hefyd yn rhannu'r cipolwg hwn â'r rheini sy'n gweithio ar draws y gwasanaethau brys er mwyn sicrhau eu bod yn blaenoriaethu iechyd meddwl staff Golau Glas nawr ac yn yr hirdymor.

Argymhellion ar gyfer gwaith Mind:

- Dylid teilwra adnoddau cymorth iechyd meddwl i'r gwasanaeth brys er mwyn sicrhau bod y cynnwys yn teimlo'n berthnasol i'r cyd-destun unigryw y maen nhw'n gweithredu ynddo.
- Mae pobl am gael cymorth a chyngor sy'n benodol ar gyfer pandemig y coronafeirws ac sy'n cynnig dulliau ymarferol o helpu ymatebwyr brys i ymdopi ag effaith y pandemig ar eu hiechyd meddwl a'u lles o ddydd i ddydd.
- Bydd effaith y pandemig yn un hirdymor, a dylai'r cymorth a'r wybodaeth sydd ar gael adlewyrchu hyn a mynd i'r afael ag ef, gan ymateb i ddarlun o iechyd meddwl sy'n esblygu wrth i'r cyfyngiadau lacio.
- Yn aml, ni fydd pobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y gwasanaethau brys yn ceisio cyngor na chymorth nes byddan nhw'n sâl iawn. Dylai adnoddau ataliol ganolbwyntio ar herio hunanstigma er mwyn helpu ymatebwyr brys i fynd ati i reoli eu hiechyd meddwl a theimlo eu bod wedi'u grymuso i geisio cymorth cyn iddyn nhw fynd yn sâl iawn.
- Mae ffrindiau a theulu yn ffynhonnell bwysig o gyngor a chymorth i'r rheini sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y gwasanaethau brys. Dylid ystyried rhoi gwybodaeth wedi'i thargedu i helpu ffrindiau a theulu ymatebwyr brys i deimlo'n hyderus wrth gyfeirio pobl at gymorth priodol wedi'i deilwra.
- Dylai gwybodaeth ac adnoddau cymorth gynnwys lleisiau amrywiaeth eang o gymunedau, er mwyn sicrhau eu bod yn teimlo'n berthnasol ac yn hygyrch i bawb.
- Dylai Mind feithrin cydberthnasau cryfach â rhwydweithiau BAME yn y gwasanaethau brys i hyrwyddo gwasanaethau a chymorth a dylai ymgynghori â mwy o bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol er mwyn llywio ein gwaith.

Argymhellion ar gyfer y gwasanaethau brys a chyrff proffesiynol:

- Dylai uwch-arweinwyr wneud ymrwymiad clir a dilys i flaenoriaethu iechyd meddwl a lles a sicrhau y caiff hyn ei rannu a'i ymgorffori ar bob lefel, a bod cymorth ar gael i unrhyw un sydd ei angen.
- Dangosodd ein hymchwil fod cyflogwyr yn ffynhonnell bwysig o gyngor a chymorth i'r rheini sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y gwasanaethau brys. Dylid sicrhau bod yr adnoddau sydd ar gael wedi'u diweddaru, eu bod yn berthnasol ac yn hygyrch drwy sianeli sydd ar gael i bawb.
- Dylid casglu adborth rheolaidd drwy arolygon a gwiriadau er mwyn deall y modd yr effeithir ar iechyd meddwl staff a gwirfoddolwyr a'r modd y gellir addasu'r cymorth a gynigir i fod yn fwy buddiol.
- Dylid sefydlu neu atgyfnerthu rhwydweithiau cymorth cymheiriaid er mwyn helpu i newid y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn gweithredu o ran iechyd meddwl a defnyddio sianeli anffurfiol i hyrwyddo adnoddau a ffynonellau cymorth cyfrinachol yn eang.
- Dylid ystyried lle y gall y pandemig fod wedi effeithio'n fwy negyddol ar iechyd meddwl grwpiau penodol, a mynd ati i gynnig cymorth a chyngor.
- Dylid annog a rhannu dysgu ac arfer gorau ar draws y gwasanaethau a meithrin cydberthnasau cryf â gwasanaethau, cyrff cymorth ac elusennau er mwyn sicrhau bod y cymorth gorau posibl ar gael i'r rheini sydd ei angen.

Mae fersiwn lawn yr adroddiad hwn ar ein gwefan:
mind.org.uk/bluelight

Ni yw Mind Cymru, yr elusen iechyd meddwl.

Rydyn ni yma i wneud yn siŵr fod gan unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl yng Nghymru rywle i droi am gyngor a chymorth.

@MindCharity & @mindbluelight & @MindCymru
mindforbettermentalhealth
Dilynwch ni ar LinkedIn

Rydym yn elusen gofrestredig yn Lloegr (rhif 219830) a chwmni cofrestredig (rhif. 424348) yng Nghymru a Lloegr.

Led by
mind Cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

Funded by
ROYAL FOUNDATION
OF THE DUKE AND DUCHESS OF CAMBRIDGE