



UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

**Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund**



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



Cael Cymorth o ran Lles

gllm.ac.uk/adtrac

Ymarferwyr Iechyd Meddwl ADTRAC

Beth ydym yn ei wneud?

Rydym yn gwrando, ac yn parhau i wrando.

Byddwn yn cefnogi Swyddogion/Mentoriaid ADTRAC i'ch cefnogi chi a'ch iechyd meddwl.

Rydym yn cynnig cyngor, gwybodaeth a deunyddiau hunangymorth, e.e. taflenni neu rifau ffôn cyswllt ar gyfer mannau eraill sy'n gallu helpu yn eich ardal chi.

Rydym yn cynnig triniaeth siarad ac ymagweddau seicolegol byrdymor lle bo angen.

Rydym yn defnyddio ymagweddau therapiwtig gwahanol, gan gynnwys Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT).

Rydym yn gweithredu'r Pum Ffordd at Les yn ein harferion i'ch helpu chi.

Gallwn hefyd eich arwain neu'ch helpu i fanteisio ar wasanaethau eraill os yw'ch iechyd meddwl yn teimlo'n gorlethol.

Cyfrinachedd

Rydym yn cynnig gwasanaeth cyfrinachol a chaiff gwybodaeth ei rhannu gyda thrydydd partïon gyda'ch caniatâd chi, yn unig. Yr unig eithriadau i hyn fyddai pe bai risgiau i naill ai chi neu eraill.

Trafodwch hyn ymhellach gyda'ch Ymarferydd Iechyd Meddwl ADTRAC neu'ch Swyddog/Mentor ADTRAC.

Pam mae angen i chi aros yn iach?



Bod yn sylwgar
Take notice



Cysylltu
Connect



Bod yn fywiog
Be active



Dal ati i ddysgu
Keep learning



Rhol
Give



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing

Y Pum Ffordd at Iechyd Meddwl a Lles

Mae tystiolaeth o ymchwil yn awgrymu bod pum peth y gall pob un ohonom eu gwneud er mwyn gwella ein lles meddyliol.

Ceisiwch gyflwyno pob un ohonynt i'ch bywyd. Byddwch yn dechrau teimlo'n hapusach, yn fwy positif a byddwch yn gallu cael y mwyaf o fywyd.



1. Cysylltu – cysylltwch â'r bobl o'ch amgylch: eich teulu, eich ffrindiau, eich cydweithwyr a'ch cymdogion. Treuliwch amser yn datblygu'r perthnasau hynny.



2. Bod yn fywiog – nid oes rhaid i chi fynd i'r gampfa, oni bai eich bod chi eisiau gwneud hynny! Ewch am dro, ewch ar gefn beic neu chwaraewch gêm bêl-droed. Dewch o hyd i weithgaredd rydych yn ei fwynhau a'i droi'n rhan o'ch bywyd.



3. Dal ati i ddysgu – gall dysgu sgiliau newydd roi ymdeimlad o gyflawniad a hyder newydd i chi. Felly beth am gofrestru ar gyfer cwrs coginio, dechrau dysgu chwarae offeryn cerddorol neu darganfod sut i drwsio eich beic? Nid oes rhaid i chi fynd i'r coleg er mwyn dysgu. Rhowch gynnig ar rywbeth newydd rydych chi wastad wedi bod eisiau ei wneud.



4. Rhoi i eraill – gall hyd yn oed y weithred leiaf gyfrif, boed yn wên, yn air o ddiolch neu'n air caredig. Gall gweithredoedd mwy, fel gwirfoddoli, wella eich lles meddyliol a'ch helpu i greu rhwydweithiau cymdeithasol newydd.



5. Bod yn Sylwgar – byddwch yn 'ymwybodol' - byddwch yn fwy ymwybodol o'r eiliad bresennol, gan gynnwys eich syniadau a'ch teimladau, eich corff a'r byd o'ch amgylch. Bydd rhai pobl yn galw hyn yn 'ymwybyddiaeth ofalgar'. Gall newid mewn ffordd bositif sut rydych yn teimlo am fywyd a sut rydych yn mynd i'r afael â heriau.

Mae'r pethau hyn yn helpu pawb trwy'r amser, ac maent hefyd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol pan na fyddwn yn teimlo ar ein gorau. Gofynnwch am gymorth os ydych chi'n ei chael ei anodd dechrau arni neu os ydych yn ei chael hi'n anodd cynnal y pethau sy'n cefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles.



Ymhle arall alla' i gael cymorth?

Cruse Bereavement Care - 0808 808 1677

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Dan 24/7 - 0808 808 2234 neu testiwch DAN i: 81066

Cyngor Cyffuriau ac Alcohol CAIS - 0345 06 121 12

Llinell y Gofalwyr - 0845 6033187

Mae Stepping Stones yn elusen gofrestredig sy'n darparu gwasanaethau therapiwtig ar gyfer oedolion sydd wedi'u cam-drin yn rhywiol fel plant - 01978 352717

Mae RASASC yn elusen gofrestredig sy'n rhoi cymorth i bobl sydd â phrofiad o drais rhywiol, p'un a yw hyn wedi digwydd yn ddiweddar neu yn y gorffennol - 0808 80 10 800

MIND (Llinell Wybodaeth) 0300 1233393 (Llinellau Mind ar agor o 9am hyd at 6pm)
www.mind.org.uk; www.m.facebook.com, mae MIND hefyd ar gael ar Twitter.

Adnoddau hunangymorth buddiol:

www.nhs.uk "NHS Apps Library" - offer ac apiau digidol y gallwch eu defnyddio er mwyn helpu i wella eich iechyd meddwl.

www.nhs.uk/Moodzone - adnodd y GIG am iechyd meddwl a lles, mae hyn hefyd yn cynnwys gwybodaeth a chynghor am broblemau iechyd meddwl cyffredin.

www.babcp.com/public/Self-Help.aspx - ar gyfer adnoddau hunangymorth.
Llyfrau hunangymorth - siaradwch â'ch Ymarferydd Iechyd Meddwl a fydd yn gallu eich pwyntio i'r cyfeiriad cywir.

Os ydych yn teimlo nad ydych yn gallu cadw eich hun yn ddiogel, gofynnwch am gymorth yn syth:

- Ewch i unrhyw adran Achosion Brys (A&E)
- Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans i fynd â chi i'r Adran Achosion Brys
- Gofynnwch i rywun arall ffonio 999 ar eich rhan, neu i fynd â chi i'r Adran Achosion Brys
- Cysylltwch â'r Gwasanaeth Meddygon Teulu y Tu Allan i Oriau. Mae'r Gwasanaeth ar gael rhwng 6.30pm ac 8.00am o ddydd Llun i ddydd Gwener a thrwy'r dydd a'r nos ar benwythnosau a gwyliau banc. Os bydd angen i chi weld meddyg ar yr amseroedd hyn, ffoniwch 0300 123 55 66. Os byddwch yn cysylltu â'r gwasanaeth, byddwch yn cael eich asesu dros y ffôn ac yn cael eich cynghori ynghylch y gofal mwyaf addas i chi. Gall hyn fod yn gyngor dros y ffôn gan feddyg neu nyrs neu efallai y byddwch yn cael apwyntiad i weld meddyg mewn Canolfan Driniaeth y Tu Allan i Oriau.

Os bydd angen cymorth brys arnoch ond nad ydych am fynd i'r Adran Achosion Brys, gallech:

- Ffonio'r Samariaid yn rhadffôn ar 116 123 – maent ar agor ac yn barod i wrando bob amser. Gallwch gael mwy o wybodaeth am y Samariaid yn www.samaritans.org Ffoniwch (Y Llinell Cyngor a Gwrando) 0800 132737
- Cysylltwch â'ch meddygfa a gofynnwch am apwyntiad brys gyda'r meddyg teulu.
- Cysylltwch â Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647
- Cysylltwch â'ch Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol lleol, os ydych o dan eu gofal