



Archwilio gorbryder, iselder, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta ymysg pobl ifanc yn eu harddegau a chyflwyniad i gymorth cyntaf o ran iechyd meddwl

Ynglŷn â'r papur briffio hwn

Fel rhan o'n [rhaglen Cymunedau Maethu](#), fe fyddwn yn paratoi cyfres o bapurau briffio ar gyfer y gymuned faethu yng Nghymru fydd yn cwmpasu ystod o bynciau perthnasol a defnyddiol.

Bydd y papur briffio hwn yn darparu cyflwyniad byr sy'n archwilio gorbryder, iselder, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta ymysg pobl ifanc yn eu harddegau, yn ogystal â chyflwyniad i gymorth cyntaf o ran iechyd meddwl. Mae hyn yn cynnwys cynghorion ynglŷn â sut i adnabod arwyddion problemau iechyd meddwl ymysg pobl ifanc yn eu harddegau a sut y gallwch gynorthwyo pobl ifanc mewn gofal i reoli ac i ofalu am eu lles a'u hiechyd meddwl.

Y rhaglen Cymunedau Maethu

Mae [Cymunedau Maethu](#) yn rhaglen genedlaethol o welliannau a chymorth dan arweiniad Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac a ariannir gan Lywodraeth Cymru o 2020 – 2023. Bydd y rhaglen yn cynorthwyo plant sy'n derbyn gofal a'u teuluoedd maeth drwy Gymru i gyd, drwy wella deilliannau llesiant i blant a chynyddu hyfedredd, hyder a chymhelliant y gweithlu maethu.

Caiff y rhaglen ei thanategu gan fodel rhannu nerth a rannir gan y gymuned faethu, a ddatblygwyd o amgylch ffrydiau gwaith ac ymyriadau, fydd â'r nod o wella lles, yn unol â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Drwy'n rhaglen waith benodedig, fe fyddwn yn gwella profiad plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru, fe fyddwn yn cynorthwyo gofalwyr maeth i ddarparu cartrefi parhaol, sefydlog a llawn dyhead, ac fe fyddwn yn sicrhau bod plant mewn gofal maeth yn gallu gwneud cyfraniad cadarnhaol a gwerthfawr tuag at eu lles eu hunain. Mae papurau briffio ar gyfer holl ffrydiau gwaith/prosiectau'r rhaglen ar gael ar gais.

Rhagymadrodd

Mae iechyd meddwl yn dylanwadu ar sut rydym yn meddwl ac yn teimlo amdanom ein hunain ac am eraill, a sut rydym yn dehongli digwyddiadau. Bydd person ifanc a

chanddo iechyd meddwl da yn teimlo'r gallu i reoli'i emosiynau, i allu meddwl, rhesymu a chofio; a datblygu a chynnal perthnasoedd cadarnhaol ag eraill.

I lawer o ofalwyr maeth, fe all y syniad o gynorthwyo neu o ymyrryd â phroblem iechyd meddwl person ifanc fod yn sefyllfa heriol gan y gall fod yna'r gofid o ddweud y peth anghywir a gwaethygu'r problemau. Fodd bynnag, gyda'r strategaethau cywir, fe allwch ddechrau wynebu'r sgysiau neu'r sefyllfaoedd anodd hynny a helpu i gynorthwyo'r person ifanc.

I rai pobl ifanc mewn gofal, fe all trawma o'r gorffennol neu rai amgylchiadau neilltuol bywyd y maent wedi'u profi gael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Efallai bod yna lawer o bobl ifanc yn eu harddegau nad ydynt yn gwybod a ydynt yn dechrau dioddef o symptomau problemau iechyd meddwl neu efallai eu bod yn teimlo cywilydd neu fod arnynt ofn siarad ag eraill am hyn.

Bydd y papur briffio hwn yn helpu i ddatblygu'ch ymwybyddiaeth o fathau, arwyddion a sbardunau sy'n gysylltiedig ag anhwylderau gorbryder, iselder, hunan-niweidio ac anhwylderau bwya, a rhai cynghorion cymorth cyntaf o ran iechyd meddwl.

Anhwylderau gorbryder

Mae gorbryder yn ymateb naturiol a all ein cynorthwyo drwy osgoi sefyllfaoedd peryglus a rhoi cymhelliant i ddatrys materion beunyddiol. Mae gan orbryder ystod eang, yn amrywio o anesmwythyd ysgafn i ymosodiad panig, a all fod yn ddychrynlyd.

Gall anhwylderau gorbryder gael eu peri gan ffactorau amgylcheddol neu feddygol, geneteg, cemeg yr ymennydd, camddefnyddio sylweddau neu gyfuniad o'r rhain. Mae gorbryder fel arfer yn ymateb i rymoedd allanol, ac fe allant gael eu sbarduno gan berson ifanc yn profi straen yn eu bywyd. Gall pobl ifanc wneud eu hunain yn orbryderus drwy 'siarad yn negyddol â'u hunain', arferiad ddweud wrth eu hunain o bob amser y bydd y peth gwaethaf yn digwydd.

Rhai mathau o orbryder:

Anhwylder Panig

Dyma beth sy'n arwain at ymosodiad panig. Gall y rhain godi'n sydyn a gwaethygu'n gyflym, ac fe'u hachosir gan ymdeimlad bod rhywbeth erchyll am ddigwydd i'r unigolyn.

Ffobiâu

Mae rhywun sy'n ofni ffobia yn osgoi neu'n cyfyngu ar y gweithgareddau y maent yn eu gwneud, a all ymddangos yn ormodol neu'n afresymol. Gall fod yn lleoedd neu'n ddigwyddiadau; mae ofnau cyffredin yn cynnwys gadael cartref, torfeydd, manau cyhoeddus, manau agored, trafndiaeth gyhoeddus neu ddigwyddiadau cymdeithasol.

Anhwylder straen aciwt neu anhwylder straen ôl-drawmatig

Gall y rhain ddangos arwyddion ar ôl digwyddiad ingol neu drychinebus, marwolaeth wirioneddol neu a fygythir, anaf difrifol neu unrhyw fath o gamdriniaeth sy'n digwydd. Gall hefyd ddeillio o fod yn dyst i unrhyw un o'r rheiny. Yr hyn sy'n llai cyffredin yw anhwylder straen a berir gan yr wybodaeth bod y digwyddiadau a grybwyllir uchod wedi digwydd i rywun yn y teulu, ond maent yn bodoli.

Anhwylder gorfodaeth obsesiynol

Dyma'r anhwylder lleiaf cyffredin a all anablu'n ddifrifol. Mae meddyliau a gweithredoedd obsesiynol yn mynd law yn llaw â'r gorbryder. Maent yn aml yn ailddigwydd ac yn ymwneud â'r unigolyn yn ymgymryd â gweithredoedd a ailadroddir, ac ni allant gael gwared â'r meddyliau neu'r gweithredoedd.

Mae llawer o bobl ifanc â phroblemau gorbryder nad ydynt yn cydweddu ag un math neilltuol. Mae'n beth cyffredin i lawer o bobl brofi iselder a gorbryder.

Sut i Helpu

Ewch at y person ifanc yn rhagweithiol ynglŷn â'ch pryderon. Os nad ydynt yn dechrau sgwrsio am sut maent yn teimlo, yna fe ddylech fod yn ystyriol o'u gofod personol. Gallant fod yn fwy anghyfforddus amdanoch chi'n gorfforol agos os ydynt yn orbryderus. Parchwch eu preifatrwydd a'u cyfrinachedd oni bai bod yna bryderon yn ymwneud â diogelu.

Os yw person ifanc yn cael ymosodiad panig, ceisiwch ei symud i fan tawel, helpwch y person ifanc i dawelu drwy annog anadlu araf dan reolaeth (cyfrwch i dri). Byddwch yn wrandawr da, heb farnu. Eglurwch yn ddigyffro ac yn hyderus wrthynt eu bod yn profi ymosodiad panig ac nad yw'n fygythiad i fywyd, eglurwch y bydd yr ymosodiad yn dod i ben ac y byddant yn gwella'n llwyr, sicrhewch nhw y bydd rhywun yn aros gyda nhw.

Gwrandewch heb farnu. Nid yw eu problemau o ganlyniad i ddiogi neu wendid, dyma'u mecanwaith ymdopi. Gadewch iddynt wybod bod anhwylderau gorbryder yn gyffredin ac y gallant wella neu ddiflannu.

Cynghorwch nhw fod cymorth effeithiol ar gael. Gallant ddysgu sgiliau i'w helpu i reoli ac i leihau effeithiau straen a gorbryder. Cysurwch nhw mai er y gall gorbryder fod yn annymunol, serch hynny anaml iawn y mae'n niweidiol.

Cyfeiriwch nhw at eu meddyg teulu, eu cymorth bugeiliol yn yr ysgol, eu gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr cymorth, eiriolwr neu fentor; mae yna lawer o bobl ac asiantaethau a all gynnig gwahanol raddfeydd o gymorth a thechnegau i ddiwallu pob math o bersonoliaethau ac anghenion unigol.

Iselder

Beth yw iselder?

Nid yw dim ond teimlo braidd yn isel neu wedi cael 'llond bol' yn golygu bod yna iselder ar rywun. Gall pobl gael cyfnodau o deimlo'n isel a gwella heb driniaeth. Mae iselder clinigol yn wahanol iawn. I gael diagnosis, fe fyddai'r teimlad o iselder

yn para yn nodweddiadol am o leiaf pythefnos ac yn effeithio ar ymddygiad person ifanc; fe allai effeithio arnynt yn gorfforol, yn emosiynol ac yn wybyddol. Mae iselder yn afiechyd cyffredin ond difrifol a all ailddigwydd drwy gydol bywydau pobl.

Arwyddion a symptomau iselder

Bydd y person ifanc yn isel ei ysbryd am o leiaf pythefnos, mae'n debygol y byddant yn ei chanfod hi'n anodd astudio, gweithio neu ymdopi â pherthnasoedd. Pan fo iselder yn ddifrifol, fe all gynyddu'r perygl o syniadaeth ddichonol am hunanladdiad, hunan-niweidiol a chamddefnyddio sylweddau.

Effeithiau ar emosiwn

Tristwch, gorbryder, euogrwydd, dicter, newidiadau mewn ysbryd, diffyg ymatebolrwydd emosiynol, diymadferthedd ac anobaith.

Effeithiau ar feddwl

Hunan-feirniadaeth, hunan-feio, pryder, pesimistiaeth, nam ar y cof a chanolbwytio, amhendranrwydd a dryswch, tueddiad i gredu eraill sydd yn eich gweld mewn goleuni negyddol, meddwl am farwolaeth a hunanladdiad yn aml.

Effeithiau ar ymddygiad

Cyfnodau o lefain, gwrthgilio oddi wrth eraill, esgeuluso cyfrifoldebau, colli diddordeb mewn ymddangosiad personol, colli cymhelliant. Cymryd rhan mewn ymddygiadau sy'n golygu cymryd risgiau megis: hunan-niweidio, camddefnyddio sylweddau ac ymddygiad rhywiol sy'n cymryd risgiau.

Effeithiau corfforol

Blinder cronig, diffyg ynni, cysgu gormod neu ddim digon o gwsg, gorfwyta neu gollu archwaeth, rhwymedd, colli neu ennill pwysau, cylch mislif afreolaidd, colli awydd rhywiol, gwayw a phoenau heb esboniad.

Rhai arwyddion rhybudd

- Blinder, hyd yn oed os ydynt yn cysgu mwy nag arfer neu'n profi anhunedd
- Ei chael hi'n anodd gwneud gwaith y tŷ
- Gwrthgilio oddi wrth y teulu
- Osgoi trafodaeth am ddigwyddiadau pwysig
- Ymddwyn 'yn ddrwg', neu mewn ffordd ddicllon a gwrthgymdeithasol - yn neilltuol bechgyn.

Sut i Helpu

Ewch at y person ifanc ynglŷn â'ch pryderon, dewiswch amser a lleoliad addas, gan sicrhau eich bod ill dau ar gael ac yn gyfforddus. Gadewch iddynt wybod eich bod ar gael i siarad â nhw pan fônt yn barod, ond peidiwch â rhoi pwysau arnynt. Os nad ydynt yn dechrau sgwrsio am sut maent yn teimlo, yna fe ddylech chi wneud hynny.

Wrth ichi siarad, cadwch lygad am unrhyw arwyddion argyfwng – syniadaeth hunan-laddol neu a ydynt wedi hunan-niweidio. Os nad oes gennych bryderon bod ganddynt argyfwng, yna gofynnwch iddynt sut maent yn teimlo ac am ba hyd y maent wedi bod yn teimlo felly.

Sicrhewch eich bod yn aros ac yn gwranddo ar bopeth y mae arnynt eisiau'i ddweud, fe fydd yn rhoi gwell dealltwriaeth ichi o ba gymorth neu wybodaeth a all fod o gymorth iddynt.

Cofiwch eu trin â pharch ac urddas a pheidiwch â'u beio nhw am eu hanawsterau. Helpwch nhw i deimlo gobaith ac optimistiaeth ac i sylweddoli bod iselder yn broblem iechyd meddwl gyffredin.

Sicrhewch fod gennych ddisgwyliadau realistig ar eu cyfer. Nid diogi yw iselder, ond fe all iselder beri diffyg cymhelliant. Gadewch iddynt wybod nad yw'ch barn ohonynt yn is o gwbl am eu bod yn isel eu hysbryd; nid ydynt yn wan nac yn fethiant.

Mae'n bwysicach i chi fod yn gofalu'n ddiffuant amdanynt na 'dweud y peth cywir'. Ceisiwch fod yn llawn dealltwriaeth, yn gydymdeimladol ac yn amyneddgar, efallai'u bod wedi'u gorlethu gan ofnau afresymol, ac felly mae arnoch angen bod yn dyner yn eich dealltwriaeth, a chydabod y gall yr ofnau hynny fod yn real iawn iddyn' nhw.

Anogwch nhw i gynnal gobaith drwy ddweud wrthynt dros amser a gyda thriniaeth y byddant yn teimlo'n well. Cynigiwch gefnogaeth emosiynol a gobaith o ddyfodol mwy cadarnhaol ym mha ffurf bynnag y bydd y person ifanc yn ei dderbyn.

Gofynnwch iddynt a oes arnynt eisiau helpu gyda gorchwylion ond peidiwch â chymryd yr awenau yn gyfan gwbl.

Cynigiwch wybodaeth am iselder ac anogwch nhw i ymofyn cymorth proffesiynol.

Hunan-niweidio

Beth yw hunan-niweidio?

Mae hunan-niweidio yn ymddygiad ac nid yn afiechyd, a ddefnyddir yn aml i ymdopi â thrallod emosiynol neu i gyfathrebu bod unigolyn mewn trallod. Mae'n cynnwys mân anafiadau, gorddosio, yn ogystal â mathau o anafiadau sydd â'r potensial i fod yn beryglus ac yn fygythiad i fywyd. Nid yw'n cynnwys trydyllu, tatws neu gamddefnyddio sylweddau'n adloniadol. Gall rhai pobl sy'n hunan-niweidio brofi syniadaeth hunanladdol ar y pryd, ac mae eraill yn adrodd nad wnaethant erioed deimlo'n hunanladdol.

Nid oes a wnelo hunan-niweidio o angenrheidrwydd â rheolaeth; caiff gwahanol emosiynau'u sbarduno gan bob unigolyn, ac fe fydd yna wahanol ffactorau sbarduno i bob unigolyn.

Yn y bôn, mae a wnelo â pherson ifanc sy'n chwilio am ryw fath o ryddhad a dihangfa o'r anawsterau sy'n eu hwynebu. Gall ddatblygu'n gylch caethiwus. Nid modd o dynnu sylw yw hunan-niweidio, mae llawer o bobl yn cuddio'u hunan-niweidio. Gall fod yn waedd am gymorth ac mae'n atgoffâd gweladwy o'u brwydr fewnol gyfredol.

Achosion sylfaenol posibl

- Blaenlencyndod

- Teulu
- Ffactorau gwyddonol/biolegol
- Anfantais gymdeithasol
- Problemau emosiynol, meddyliol a chorfforol
- Defnyddio alcohol a chyffuriau
- Camwahaniaethu

Arwyddion rhybuddio posibl

- Damweiniau nas eglurwyd neu anafiadau o archollion, cleisiau, llosgiadau sigarêts (yn nodweddiadol ar arddyrnau, breichiau, cluniau a'r frest)
- Gwisgo gwisg gyflawn hyd yn oed mewn tywydd cynnes
- Osgoi sefyllfaoedd lle y disgwylir iddynt ddadwisgo neu ddinoethi'u hunain (nofio)
- Gwrthrychau miniog neu offer torri ymysg eu meddiant, staenau gwaed ar ddillad/dillad gwely neu ar hancesi papur yn y bin ysbwriel
- Newidiadau mewn patrymau cymdeithasu, cysgu a bwyta
- Lefel isel o hunan-barch, unigedd, croendeneuwch, newidiadau mewn ysbryd
- Perfformiad gwael yn yr ysgol neu'r gwaith
- Colli diddordeb mewn hoff ddifyrrwch, hobiau a chwaraeon.

Sut i Helpu

Ewch at y person ifanc ac aseswch a chynorthwycwch gydag unrhyw argyfwng. Peidiwch ag anwybyddu arwyddion rhybuddio. Os ydych yn teimlo nad ydych yn gallu siarad â nhw am hunan-niweidio, gofynnwch i rywun sy'n gallu gwneud hynny.

Mynegwch eich pryderon yn uniongyrchol yn sensitif. Ceisiwch eu monitro yn agos, fe allant beri anaf neu anabledd difrifol yn anfwriadol.

Gwrandewch a chyfathrebwch heb farnu. Gall hi fod yn anodd trafod, efallai y bydd arnynt ofn eich adwaith. Byddwch yn amyneddgar, ymatebwch yn ddigyffro a cheisiwch osgoi dicter neu farnu, fel eu bod yn ymgysylltu â chi. Peidiwch â'u diystyru nhw fel petaent yn ceisio dylanwadu arnoch neu'n chwilio am sylw. Mae angen gwrandeio arnynt, eu cynorthwyo a dangos cydymdeimlad a pharch iddynt.

Rhowch gymorth a gwybodaeth, peidiwch â'u beio nhw am eu hanawsterau. Efallai ei bod hi'n anodd tystio neu ddeall o'ch safbwynt eich hun, ond efallai mai dyma'r unig ffordd y maent yn gwybod sut i ymdopi ar yr adeg honno. Peidiwch â chanolbwyntio ar atal yr hunan-niweidio, ond ystyriwch strategaethau ymdopi buddiol i leihau hunan-niweidio. Cydnabyddwch y gall hi gymryd amser cyn y gallai'r hunan-niweidio ddirwyn i ben.

Anogwch nhw i gael y cymorth proffesiynol priodol. Nid yw'r rhan fwyaf yn ymofyn cymorth proffesiynol, ac felly efallai y bydd arnoch angen gwneud gwaith dangos y ffordd a rhoi wybodaeth. Mae cymorth yn cynnwys meddygon, seicolegwyr, cwnselwyr, seiciatryddion, CAMHS (Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc), a'r tîm bugeiliol mewn ysgolion. Gadewch i'r unigolyn ddewis pwy neu sut maent yn dymuno cael at gymorth a chefnogaeth.

Anogwch fathau eraill o gymorth: Gall cymorth teulu a chyfeillion sy'n cynnig atgyfnerthu cynnydd a chanmoliaeth yn gadarnhaol helpu yn wirioneddol i roi gwellhad. Ymuno ag, a mynychu grwpiau cymorth lleol, strategaethau llesiant ymarferol, ymarfer, osgoi alcohol neu sylweddau a chadw dyddiadur o sut hwyliau sydd arnynt.

Anhwylderau bwyta

Beth yw anhwylderau bwyta?

Unrhyw beth sy'n golygu tarfu ar arferion bwyta arferol neu ymddygiad rheoli pwysau sy'n arwain at nam ar iechyd corfforol, neu sy'n effeithio ar weithrediad seicolegol a chymdeithasol unigolyn. Gwêl pobl ifanc sydd ag anhwylderau bwyta eu hunan-werth yn bennaf o ran ffurf a phwysau eu corff, a'u gallu i reoli'r rhain.

Anorecsia nerfosa

Gall pobl ifanc golli pwysau hyd at lwgu. Er y gall yr unigolyn fod â phwysau isel difrifol, maent yn gweld hyn fel llwyddiant yn hytrach na phroblem; felly, nid oes ganddynt fawr o gymhelliant dros newid. Mae dangosyddion yn cynnwys defnydd o atalyddion archwaeth bwyd neu garthyddion, osgoi bwyd a phrydau bwyd, bod â delwedd wyrgam o'u corff, a newidiadau hormonaidd. Mae arwyddion rhybuddio yn cynnwys colli pwysau difrifol a chyflym, osgoi bwyta o flaen pobl eraill, colli gwallt, mislif yn dod i ben, obsesiynau â delwedd eu corff.

Bwlimia nerfosa

Caiff ymdrechion i golli pwysau eu tanseilio gan gyfnodau o orfwyta afreolus fel y caiff pwysau normal ei gynnal. Mae gorfwyta mewn pyliau a chwydu hunan-ysgogedig yn ddangosyddion nodweddiadol. Mae arwyddion rhybuddio yn cynnwys migyrnau dolurus, chwarennau poer wedi chwyddo, pydredd dannedd, heintiau'r gwddf, crychguriadau'r galon a ffitiau epileptig.

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc sydd wedi newid eu harferion bwyta neu sy'n arddangos ymddygiad rheoli pwysau yn cydweddu â'r ddwy enghraifft uchod; fe ddywedir fod arnynt anhwylderau annodweddiadol, sy'n golygu gor-werthuso ffurf neu bwysau'r corff, ond heb fod yn cydweddu â phatrwm llawn anorecsia neu fwlimia.

Tair enghraifft

Anhwylder Emosiynol o Osgoi Bwyd (FAED)

Mae materion emosiynol, megis gorbryder ac iselder, yn ymyrryd â bwyta fel bod y dioddefwr yn bwyta ond ychydig iawn ac yn colli llawer o bwysau. Gellir camgymryd hyn am anorecsia, ond maent yn tueddu i gydnabod bod eu pwysau'n rhy isel. Mae hyn yn nodweddiadol amlwg ymysg plant rhwng 5-16 oed.

Gorfwyta mewn pyliau (gorfwyta cymelliadol)

Caiff ei nodweddu'n bennaf gan or-ddiddordeb yn ffurf a phwysau'r corff, sy'n dylanwadu ar hunan-werth. Fe'i cysylltir yn aml â bod yn ordwr ac yn ordew. Nid oes yna garthiad (chwydu) ac mae'r anhwylder yn fwy ymatebol i driniaeth. Credir mai hyn yw'r anhwylder bwyta annodweddiadol mwyaf cyffredin.

OFSED (Anhwylderau porthi a bwyta penodedig eraill)

Dyma anhwylderau lle y gall fod gan unigolyn rai ond nid pob un o arwyddion diagnostig anorecsia neu fwlimia. Mae'n rhaid i weithiwr proffesiynol roi diagnosis o'r rhain.

Sut i Helpu

Dilynwch y camau a amlinellir ar gyfer hunan-niweidio a chynigiwch sicrwydd y gallant gael at gymorth a thriniaeth i'w helpu i wella.

Rhai triniaethau sy'n gweithio ar gyfer anorecsia yw damcaniaeth ddadansoddol wybyddol, therapi gwybyddol ymddygiadol, therapi dynamig rhyngpersonol, neu therapi seicodynamig canolog.

Mae rhai triniaethau sy'n gweithio ar gyfer bwlimia yn cynnwys therapi gwybyddol ymddygiadol, meddyginiaethau gwrth-iselder a seicotherapi rhyngpersonol.

Geiriau olaf

Peidiwch ag anghofio ymfyn cymorth i chi'ch hun hefyd, gan y gall hyn fod yn adeg emosiynol a chynhyrffiol iawn. Cofiwch, nid ydych yn gyfrifol am achosion y materion a amlygir drwy'r papur briffio, ond fe allwch ddarparu'r llwybr gwella i berson ifanc drwy ganfod a chael at y cymorth a'r gefnogaeth iawn ar gyfer y chi a hwythau. Mae hefyd yn hanfodol eich bod yn rhannu gwybodaeth ac yn gweithio â'ch gweithiwr cymdeithasol sy'n goruchwyllo a gweithiwr cymdeithasol y person ifanc. Yn y modd hwn, fe allwch ffurfio tîm gwarchodol o amgylch y person ifanc, a bod pawb yn deall y problemau a pha gymorth sydd gan bob person i'w roi iddynt, a pha bryd i'w roi.

Bydd y gwahanol unigolion sy'n gysylltiedig hefyd yn gallu cael at wahanol adnoddau, ac yn 'rhannu'r baich emosiynol' gyda chi. Mae'n debygol bod ganddynt brofiad blaenorol o'r materion rydych yn eu hwynebu ac fe allant gynnig awgrymiadau buddiol. Efallai y byddant hyd yn oed yn gallu'ch rhoi mewn cysylltiad â pherson arall sydd wedi ymdrin â heriau cyffelyb a'u rheoli.

Adnoddau a rhagor o waith darllen

Wedi'u cynnwys isod y mae rhai dolenni i ymchwil a wnaed ac a gyhoeddwyd gan amrywiol sefydliadau yn y Deyrnas Unedig.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg28/resurces/depression-in-children-and-young-people-identification-and-management-pdf-975332810437>

<http://www.ons.gov.uk/ons/rel/census/census-2001-national-report-for-england-and-wales/national-report-for-england-and-wales-part-1/index.html>

<https://www.gov.uk/government/publications/improving-mental-health-services-for-young-people>

Os oes gennych bryderon am y person ifanc rydych yn gofalu amdano, chwiliwch am gyngor a chymorth oddi ar wefannau'r GIG, siaradwch â meddygfa'ch meddyg teulu a'ch gweithwyr cymdeithasol yn yr awdurdod lleol i gael cynghorion ac iddynt ddangos y ffordd at wasanaethau ac adnoddau sy'n benodol i'ch ardal.

<https://www.nhs.uk/conditions>

<https://111.wales.nhs.uk>

<https://www.themix.org.uk>

<https://www.mind.org.uk/information-support/for-children-and-young-people>

Mae gan Lywodraeth Cymru becyn cymorth ar-lein ynglŷn ag iechyd meddwl ar gyfer pobl ifanc.

<https://hwb.gov.wales/repository/discovery/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/en>

Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig, sy'n tynnu pawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant maeth i wneud gofal maeth y gorau un y gall fod.

Cysylltwch â Ni

I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith yng Nghymru, anfonwch e-bost, os gwelwch yn dda, at Maria Boffey, Pennaeth Gweithrediadau, ar maria.boffey@fostering.net

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33, Heol y Gadeirlan, Caerdydd CF11 9HB.
ffôn: 029 2044 0940
e-bost: wales@fostering.net
www.fostering.net

Canfyddwch ni ar Facebook: facebook.com/thefosteringnetwork

Dilynwch ni ar Twitter: [@fosteringnet](https://twitter.com/fosteringnet)

Dilynwch ni ar Instagram: [@thefosteringnetwork](https://www.instagram.com/thefosteringnetwork)



[/thefosteringnetwork](https://facebook.com/thefosteringnetwork)



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



[@thefosteringnetwork](https://www.instagram.com/thefosteringnetwork)

© Y Rhwydwaith Maethu 2020

Mae'r Rhwydwaith Maethu wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig rhif 1507277. Elusen gofrestredig rhif 280852. Rhif cofrestru TAW 231 6335 90
Swyddfa gofrestredig: 87, Blackfriars Road, Llundain SE1 8HA.

