

## Gwybodaeth Iechyd Meddwl

**'Mae cymunedau yn cael effaith aruthrol ar les meddyliol a chorfforol. Mae cymunedau llai, clos yn dueddol o ofalu am ei gilydd ac o gynnig rhwydweithiau cymorth'.**

Fe wnaethom ni ganfod

**Mae cwrdd â phobl a chymdeithasu yn bwysig i'n lles meddyliol**

Fe wnaethom ni ganfod

**Rydym ni'n credu y gallai gwasanaethau iechyd meddwl weithio'n well**

- Mae cymdeithasu yn helpu i leihau teimladau o unigrwydd ac o fod yn ynysig.
  - Mae llawer o weithgareddau a grwpiau'n cael eu cynnal mewn mannau cymunedol lleol fel llyfrgelloedd.
  - Dywedodd pobl a oedd yn cyfarfod mewn grwpiau ac a oedd yn mynd allan fod ganddynt iechyd meddwl da, ond gall trafnidiaeth fod yn broblem i gyrraedd y gweithgareddau hyn.
  - Mae Covid a methu cymdeithasu wedi cael effaith ar ein hiechyd meddwl "Mae wedi bod yn 2 flynedd anodd iawn heb weld ffrindiau a theulu yn iawn, felly rwy'n credu bod angen i ni fynd yn ôl i allu gwneud hynny. Rwy'n gwybod bod fy iechyd meddwl wedi dioddef ac rydw i wedi cael adegau pan rydw i wedi teimlo'n eithaf unig."
- Gall deall ble i chwilio am help, cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl, ac amseroedd aros fod yn broblem.
  - Symudodd llawer o wasanaethau ar-lein i barhau neu ddarparu cymorth yn ystod Covid. Roedd hyn yn helpu rhai pobl, ond yn eithrio eraill.
  - Mae pryder am iechyd meddwl pobl ifanc ac effaith Covid arnyn nhw a'u dyfodol.
  - Mae amrywiaeth o wasanaethau yma sy'n gallu cynnig cymorth cynnar gyda phryderon iechyd meddwl e.e. Mental Health Matters, Hybiau Cymunedol.

Fe wnaethom ni ganfod

- Mae data'n dweud wrthym fod lles meddyliol yn yr ardal yn gwella ond mae anghydraddoldebau'n her.
- Mae cyfraddau salwch meddwl yn uwch yn yr ardaloedd lleiaf cyfoethog.
- Pryder am arian yw un o'r cyfranwyr mwyaf at les gwael a gall gael ystod eang o effeithiau gan gynnwys iechyd corfforol.

**Mae tlodi ac iechyd meddwl yn broblem**

Fe wnaethom ni ganfod

**Mae angen gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o iechyd meddwl**

- 'Mae wedi cymryd blynyddoedd i gael yr help roeddwn i ei angen o'r diwedd lle mae fy iechyd meddwl a chorfforol wedi gwella y tu hwnt i'm disgwyliaid gan godi pwysau oddi ar y GIG.'
- Dywedodd pobl ifanc fod angen addysg i reoli materion iechyd meddwl ar gyfer pob disgybl.
- Gall salwch meddwl effeithio ar bawb: siaradodd pobl hyn am ddementia, pobl ifanc am bryder, cyn-filwyr am PTSD a phobl BAME am unigrwydd.

Fe wnaethom ni ganfod

**Mae ein pobl ifanc eisiau bod yn wydn**

- Mae Covid wedi bod yn arbennig o heriol i'n cenedlaethau iau.
- Dicter, gorbryder, teulu, hunanwerth a straen yw'r rhesymau mwyaf cyffredin dros gyfeirio pobl ifanc at wasanaethau cwnsela mewn ysgolion neu ddefnyddio Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS).
- Mae cael mannau diogel i gymdeithasu yn rhywbeth a oedd yn cael ei drafod yn aml, yn ogystal â chyfle i newid sut mae rhai pobl yn meddwl yn wael amdanynt.
- Maen nhw eisiau cael eu clywed, eu cymryd o ddifrif ac i'w barn fod o bwys.

Fe wnaethom ni ganfod

**Mae ein hardal leol yn dda ar gyfer lles meddwl**

- Roedd effaith Covid a'r cyfyngiadau a oedd ar waith yn golygu bod llawer ohonom wedi treulio mwy o amser yn ein hamgylchedd naturiol lleol.
- Roeddem yn teimlo bod hyn wedi helpu ein lles meddyliol ond mae angen i ni feddwl am sut rydym yn sicrhau bod pawb yn defnyddio'r mannau o'n cwmpas.