

Hawdd ei Ddeall

Gadewch i ni siarad am iechyd meddwl

Pwyllgor Cefnogi Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuenctid Cymru

Cafodd y ddogfen yma ei hysgrifennu gan **Bwyllgor Cefnogi Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuenctid Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Beth am siarad am iechyd meddwl'.

9 Hydref 2020

WELSH
YOUTH
PARLIAMENT

SENEDD
IEUENCTID
CYMRU



Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Mae hwn yn fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a'r hyn maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai y bydd arnoch chi angen help i ddarllen a deall y ddogfen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Senedd Ieuenctid Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Cyfeiriad: Senedd Ieuenctid Cymru

Bae Caerdydd

Caerdydd

CF99 1SN



Ffôn: 0300 200 6565



E-bost: helo@seneddieuenctid.cymru



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Cynnwys

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon.....	2
Cyflwyniad.....	4
Beth mae pobl yn feddwl.....	6
Gwybodaeth ac Ymwybyddiaeth.....	7
Beth rydyn ni'n feddwl sydd angen digwydd.....	8
Cael cefnogaeth.....	10
Beth rydyn ni'n feddwl sydd angen digwydd.....	11
Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth.....	13

Cyflwyniad



Cafodd **Senedd Ieuentid Cymru** ei sefydlu yn 2018. Mae'n grŵp o 60 o bobl ifanc. Rydyn ni yn sefyll dros farn plant a phobl ifanc ar draws Cymru.



Mae pobl wedi dweud wrthyn ni bod **Cefnogi Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl** yn 1 o'r pynciau mwyaf pwysig roedden nhw eisiau inni edrych arno.



Dyna pam ein bod ni wedi sefydlu **Pwyllgor Cefnogi Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuentid Cymru**.



Mae llawer o bobl ifanc yn profi problemau iechyd meddwl. Roedden ni eisiau gwybod beth roedden nhw'n feddwl.

Dywedwch wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl



1. Ydych chi'n hoffi'r syniad?

Ydw

Nac ydw

Ddim yn siwr



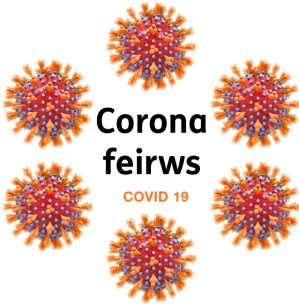
Rydyn ni wedi siarad â llawer o bobl am eu profiadau ac wedi rhannu arolygon.



Rydyn ni hefyd wedi siarad â rhieni, gofalwyr a phobl sydd yn gweithio mewn addysg, fel athrawon.



Rydyn ni eisiau diolch i bawb sydd wedi cymryd rhan.



Rydyn ni hefyd wedi bod eisiau rhoi cefnogaeth i bobl oherwydd Coronafeirws, sydd yn cael ei alw yn Covid-19.

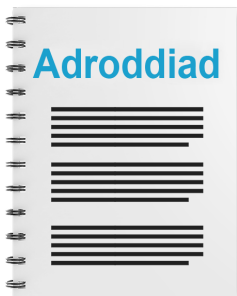


Felly, rydyn ni wedi gwneud pethau fel dweud wrth bobl am weithgareddau. A rhoi gwybodaeth am y gwasanaethau sydd yn gallu helpu.



Rydyn ni hefyd wedi siarad â Phrif Weinidog Cymru, Mark Drakeford, am Covid-19.

Mae'r adroddiad yma am:



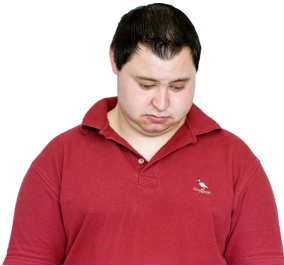
- beth mae pobl wedi'i ddweud wrthyn ni am gefnogaeth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl
- beth rydyn ni wedi ei ddysgu
- a beth rydyn ni'n meddwl sydd angen digwydd nesaf

Beth mae pobl yn feddwl



Roedd mwy na 6 allan o 10 o'r bobl ifanc wnaeth ateb yr arolwg yn dweud eu bod nhw'n cael anawsterau gyda'u hemosiynau neu eu hiechyd meddwl, bob wythnos neu ragor.

Er enghraifft, pethau fel:



- Teimlo'n drist



- Teimlo dan bwysau



- Teimlo'n ddig/yn grac



- Yn poeni



Roedd mwy na hanner y bobl ifanc yma yn dweud nad oedden nhw erioed wedi cael cefnogaeth gyda'u hiechyd emosiynol ac iechyd meddwl.

Gwybodaeth ac Ymwybyddiaeth



Roedd llawer o bobl yn dweud bod angen rhagor o wybodaeth am sut i gael cefnogaeth.



Roedd llawer o bobl ifanc yn dweud y bydden nhw'n mynd at deulu a ffrindiau i gael cefnogaeth.



Roedd rhai pobl yn meddwl y dylai pobl ifanc allu dysgu rhagor am iechyd meddwl da pan maen nhw'n ifanc. Fe fyddai hyn yn eu helpu os oedd ganddyn nhw broblemau.



Roedd llawer o bobl ifanc yn dweud nad oedd iechyd meddwl yn cael ei drafod yn eu hysgol nac yn eu lleoliad dysgu.



Ac roedd llai na hanner yn meddwl bod y gefnogaeth roedden nhw'n ei chael yn dda.



Mae llawer o bobl ifanc angen cefnogaeth gyda'u hiechyd meddwl ond dydy e ddim yn ddigon difrifol i ddefnyddio **Gwasanaethau Iechyd Plant a Phobl Ifanc (CAMHS)**.

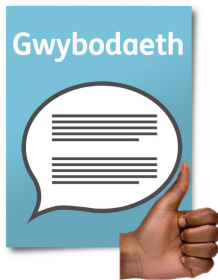


Felly mae rhai pobl yn meddwl bod angen rhagor o wasanaethau i'w helpu nhw.

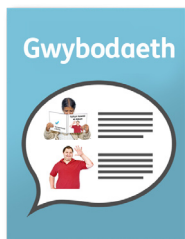


Mae rhai pobl yn meddwl bod angen i gefnogaeth fod ar gael yn fwy cynnar, cyn i broblemau fynd yn rhy fawr.

Beth rydyn ni'n feddwl sydd angen digwydd



Rydyn ni'n meddwl bod angen i wybodaeth am iechyd meddwl fod yn well.



Mae angen iddo hefyd fod yn fwy clir ac yn fwy hawdd i'w ddefnyddio.



I wneud yn siŵr bod hyn yn digwydd, rydyn ni'n meddwl y dylai pobl ifanc allu cael dweud eu dweud am beth ydy'r wybodaeth.



Rydyn ni hefyd yn meddwl y dylai gwybodaeth gael ei wneud i deuluoedd, ffrindiau a gofalwyr. I'w helpu nhw i helpu pobl ifanc sydd yn cael trafferth gyda'u iechyd meddwl.



Rydyn ni'n meddwl bod angen mwy o arian ar gyfer pethau fel hysbysebu. Fe fyddai hyn yn helpu i wneud pobl yn ymwybodol o pa wybodaeth a chefnogaeth sydd ar gael.



Mae angen 'siop 1 stop' lle mae pobl yn gallu mynd i gael yr holl gefnogaeth maen nhw ei hangen.



Rydyn ni'n meddwl y dylai pobl ifanc gael eu dysgu am emosiynau ac iechyd meddwl yn ifanc iawn.



Rydyn ni hefyd yn meddwl y dylai cynghori fod ar gael mewn ysgolion. Fel bod pobl ifanc yn gallu siarad â rhywun am eu problemau.

Cael cefnogaeth



Roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn dweud eu bod nhw'n teimlo nad oedden nhw yn gallu gofyn am help gyda'u hiechyd meddwl. Oherwydd roedden nhw'n poeni beth fyddai pobl yn ei ddweud.



Roedden nhw'n dweud ei bod hi'n bwysig ei gwneud hi'n normal i siarad am iechyd meddwl.



Roedd oedolion yn dweud bod angen ei gwneud hi'n fwy hawdd i bobl ifanc siarad am eu hiechyd meddwl. A gwneud pobl yn fwy ymwybodol o'r problemau.



Roedd llawer o bobl yn meddwl eu bod nhw'n gorfod aros yn rhy hir am gefnogaeth.



Roedd rhai pobl yn dweud eu bod nhw wedi aros am hyd at flwyddyn am gefnogaeth .



Roedd y rhan fwyaf o rieni yn meddwl nad oedd y gefnogaeth roedd pobl ifanc yn ei chael yn dda iawn.



Roedd llawer o oedolion a phobl ifanc yn teimlo bod angen cefnogaeth am gyfnod hirach.



Roedd llawer o bobl yn dweud y dylai **Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS)** fod yn fwy a chael rhagor o arian.

Beth rydyn ni'n meddwl sydd angen digwydd



Mae angen rhoi help i bobl ifanc i deimlo'n fwy hyderus i gael y gefnogaeth maen nhw ei hangen.



Mae ysgolion yn gallu helpu gyda hyn.



Rydyn ni hefyd yn meddwl y gallai ysgolion, colegau a grwpiau ieuenctid helpu pobl ifanc i siarad mwy am iechyd meddwl.



Rydyn ni hefyd eisiau rhagor o wybodaeth i fod ar gael ar-lein i bobl sydd eisiau hynny.



Rydyn ni'n meddwl ei bod yn bwysig iawn bod amseroedd aros i ddefnyddio **CAMHS** yn mynd i lawr.



Ac mae angen i gefnogaeth gan **CAMHS** fod yn well.



Rydyn ni hefyd yn meddwl bod angen gwneud rhagor i gefnogi pobl ifanc i ddarganfod gwasanaethau eraill pan nad ydyn nhw'n defnyddio **CAMHS**.



Er enghraifft, lle maen nhw'n gallu dysgu sgiliau i helpu i reoli problemau iechyd meddwl.



Rydyn ni eisiau diolch i bawb wnaeth gymryd amser i ddweud wrthyn ni beth maen nhw'n feddwl am y materion yma.

Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth



Os ydych chi eisiau siarad â rhywun am eich iechyd emosiynol ac iechyd meddwl anodd, dyma rai lleoedd sydd yn gallu helpu:



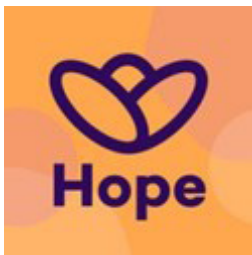
Meic Cymru:

Ffôn: 080880 23456

Testun: 84001

neu drwy eu gwasanaeth negeseuon ar-lein

Gwefan: www.meiccymru.org



Hub of Hope (bas data iechyd meddwl cenedlaethol):

Gwefan: <https://hubofhope.co.uk>



CALM (llinell gymorth i fechgyn/dynion)

Ffôn: 0800 585858

Gwefan: www.thecalmzone.net



PAPYRUS (atal hunaladdiad ieuenctid}

Ffôn: 0800 068 4141

Gwefan: <https://papyrus-uk.org>



Samariaid

Ffôn: 116 123