



ISELDER

*Carllaw
i rieni*



Teimladau o
anobaith a
phesimistiaeth



Teimladau o ddiffyg
gwerth, euogrwydd
a diymadferthwch



Cwsg afreolaidd



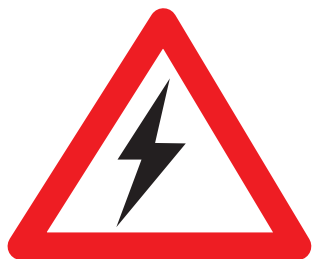
Egni llai



Dagreuldeb



Hwyliau trist,
gorbryderus neu
wag yn gyson



Aflonyddwch



Diffyg cwsg



Newidiadau mewn
hwyliau



Anhawster
wrth wneud
penderfyniadau



Meddyliau o
farwolaeth neu
hunanladdiad



Newid o ran
chwant bwyd
neu bwysau

ARWYDDION RHYBUDD.

Cydnabyddir yr arwyddion rhybudd hyn gan weithwyr proffesiynol iechyd meddwl fel arwyddion a symptomau cyffredin iselder.

Hefyd, efallai y bydd rhai o'r arwyddion hyn yn rhan o ymddygiad arferol oriog ac anodd y glasoed. Gwylwch yn benodol am unrhyw NEWIDIADAU mewn ymddygiad, a chadw nodyn o'r rhain.

Mae 1 o bob 10 o blant a phobl ifanc 5 - 16 oed yn dioddef o anhwylder iechyd meddwl y gellir ei ddiagnosisio, ond gall diagnosis a chymorth cynnar helpu am oes.

AMSER AM SGWRS

Os ydych chi'n poeni, byddwch chi am siarad â'ch mab neu'ch merch. Ond gall gofyn iddyn nhw sut maen nhw'n teimlo fod yn anodd iawn ac efallai y bydd angen rhywfaint o gynllunio ar hyn. Efallai eich bod yn poeni bod eich mab neu ferch yn ystyried niweidio eu hunain neu'n teimlo'n hunanladdol. Mae'n well gofyn am hyn na'i anwybyddu.

Dewiswch ddatganiadau sy'n ffeithiau ac nid yn feirniadaeth ohonynt.

Ceisiwch ofyn 'cwestiynau agored' sy'n caniatáu iddyn nhw ddweud sut maen nhw'n teimlo.

Byddwch yn dawel a chefnogol a chaniatewch ddigon o amser.

Ceisiwch gadw
unrhyw orbryder y
gallech ei deimlo
i chi'ch hun.

Ysgrifennwch y
pethau sy'n peri
pryder i chi cyn i
chi siarad.

Meddyliwch am yr
hyn rydych chi am ei
ddweud a'i gadw'n
syml.

Os ydych chi'n
meddwl bod eich mab
neu ferch mewn perygl o
hunanladdiad, ffoniwch
111 ac esboniwch y
sefyllfa ar unwaith.

Hefyd, efallai y byddwch chi eisiau siarad
â'u hathro/hathrawes, nyrs ysgol neu oedolyn
dibynadwy arall. Y peth gorau yw dweud wrth
eich mab neu'ch merch eich bod yn bwriadu
gwneud hyn a'u cynnwys yn y sgwrs fel nad
ydyn nhw'n teimlo eu bod wedi'u cau allan.

**Ar ôl siarad â'ch
mab neu ferch, eich
Meddyg Teulu
yw'r prif le i
godi'ch pryderon, i
ddiagnosio'r broblem
a chynnig therapïau
siarad, cymorth a
chyngor.**

Unrhyw sbardunau i'r iselder.

Ers faint o amser y bu'n digwydd a pha mor ddifrifol mae'n ymddangos.

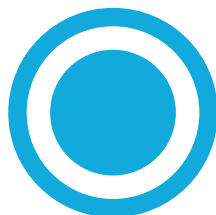
P'un a oes unrhyw feddyliau o hunan-niweidio neu gyflawni hunanladdiad.

Sut mae'r cartref, yr ysgol, bywyd cymdeithasol? A oes unrhyw fwllo neu gam-drin?

Unrhyw newidiadau mewn hunanofal, bwyta, cysgu, ymarfer corff, defnydd o gyffuriau neu alcohol.

A oes hanes o iselder yn y teulu?

A oes unrhyw ymddygiadau peryglus newydd neu weithredoedd cymhellol?



Beth fydd eich Meddyg Teulu yn ei ofyn ichi?

Pharmacy Stamp
Stamp Fferylifa

Age
Oedran

Name (including forename) and address
Enw (yn cynnwys enw cyntaf) a chyfeiriad

Gwybodaeth a d
eunyddiau
Hunan-gymorth

Try not to stamp over age box
Peidiwch â stampio dros y
blwch oedran

Date of Birth
Dyddiad geni

Pack & quantity
Pecyn a maint

Beth ddylai'r meddygon ei argymhell?

Signature of Prescriber
Llofnod y Rhagnodwr

Date
Dyddiad

No. of
prescriptions
dispensed
Nifer y pres-
gripsiynau a
ddosbarthwyd



Welsh Assembly Government



Efallai y bydd eich Meddyg Teulu'n argymhell
'aros yn wyladwrus" a threfnu apwyntiad dilynol
ar ôl dwy wythnos.

Y cam nesaf fydd atgyfeiriad i wasanaeth
seicolegol ar gyfer "therapi siarad", yn bennaf
CBT (Therapi Gwybyddol Ymddygiadol).

Os yw'ch mab neu ferch o dan 16 oed, efallai y
byddant yn cael eu hatgyfeirio i'r CAMHS lleol
(Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed).

Os yw'ch mab neu'ch merch dros 18 oed, fel arfer
byddant yn cael eu hatgyfeirio i wasanaethau
oedolion.

Os oes arhosiad hir am wasanaethau lleol,
dylai'ch Meddyg Teulu gadw mewn cysylltiad.

Os yw iselder ysbryd yn ddifrifol gall eich
Meddyg Teulu ragnodi meddyginiaeth gyda'r therapi.

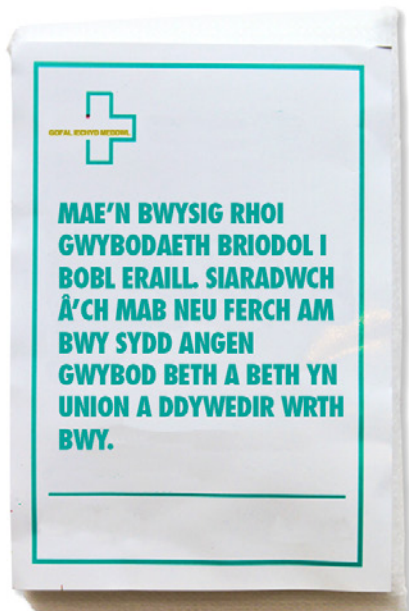
Efallai y byddwch chi'n dewis dod o hyd i'ch
therapydd preifat eich hun. Gnewch yn siŵr eu
bod wedi'u cofrestru a'u hachredu gan gorff
proffesiynol megis Cymdeithas Seicotherapi
Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain (BABCP).

Efallai y bydd eich mab neu ferch yn gallu ymweld â
chwnselydd mewn ysgol neu brifysgol.

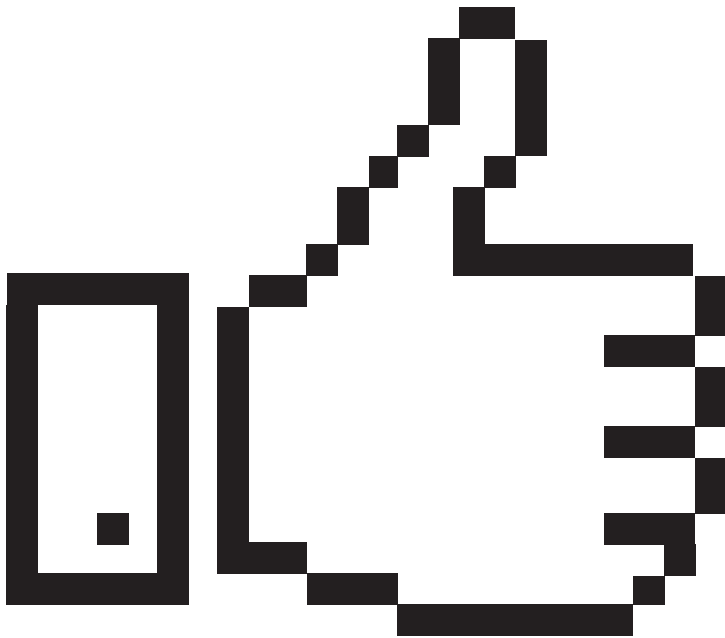
Hefyd weithiau mae grwpiau gwirfoddol lleol yn
cynnig cwnsela.

CLEIFION - dartlenwch y nodiadau drosodd

BETH ALLWCH EI WNEUD I HELPŲ



Chwiliwch am help



Mae fersiwn estynedig o'r Canllaw hwn yn
www.charliewaller.org

Ewch i'n gwefan ar-lein i gael rhagor o wybodaeth, cyngor a dolenni:

www.charliewaller.org

I ddarllen rhagor ynghylch sut y gall iselder ymddangos mewn pobl ifanc, gweler y wefan hon:

www.youngminds.org.uk/for_parents

Mae gan Samariaid gymorth ar ddelio â sgysiau anodd:

www.samaritans.org/how-we-can-help-you

Mae gan yr elusen Papyrus wybodaeth ddefnyddiol ynghylch sôn am hunanladdiad ar ei gwefan:

www.papyrus-uk.org/support/for-parents

Hefyd, mae gan Papyrus wasanaeth cymorth a chyngor cyfrinachol y gall unrhyw un ei alw:

HOPElineUK: 0800 068 4141

Mae Students Against Depression yn wefan sydd â naws glinigol. Mae'n cynnwys gwybodaeth ar iselder, llyfrau gwaith i helpu pobl ifanc i gymryd camau gweithredu a straeon gan bobl eraill am yr hyn sydd wedi helpu.

www.studentsagainstdepression.org

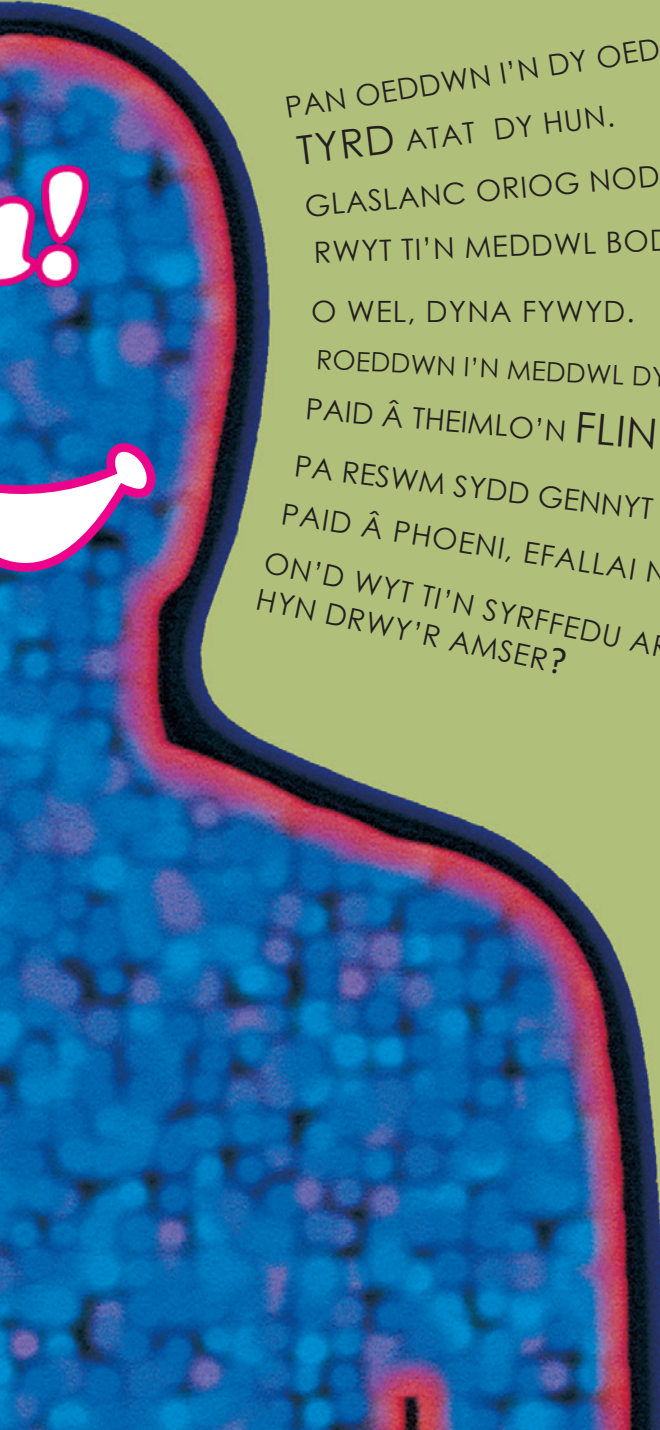
Mae gan Student Minds wybodaeth i fyfyrwyr ar grwpiau cymorth, digwyddiadau, hyfforddiant ac adnoddau.

www.studentminds.org.uk

cwyd dy galon

**A phethau eraill NA ddylai
rhiant eu dweud wrth eu
plentyn sydd ag iselder**





PAN OEDDWN I'N DY OEDRAN DI...

TYRD ATAT DY HUN.

GLASLANC ORIOG NODWEDDIADOL.

RWYT TI'N MEDDWL BOD GENNYT TI BROBLEMAU.

O WEL, DYNA FYWYD.

ROEDDWN I'N MEDDWL DY FOD DI'N GRYFACH NA HYNNY.

PAID Â THEIMLO'N **FLIN** DROSOT TI DY HUNAN.

PA RESWM SYDD GENNYT TI I DEIMLO'N ISEL?

PAID Â PHOENI, EFALLAI NA FYDD YN DIGWYDD BYTH.

ON'D WYT TI'N SYRFFEDU AR YR HOLL **BETHAU FI FI FI**
HYN DRWY'R AMSER?

Mae fersiwn estynedig o'r Canllaw hwn yn
www.charliewaller.org

Mae'r daflen hon yn cynnwys cyfeiriadau gwe sydd â gwybodaeth ddefnyddiol ynghylch iselder.

Rydym yn ddiolchgar i'r sefydliadau sydd wedi darparu mynediad i'w gwybodaeth.

Mae'r wybodaeth wedi'i hadolygu gan:
Mary Bennett, Seicolegydd Clinigol,
yr Athro Roz Shafran a Pamela Myles o Bespoke Mental
Health Consultancy Services LLP
Dr Monika Parkinson, Sefydliad Charlie Waller

Awdur: Jackie Williams, M.A. MBACP (Achred)

Cyngor yn seiliedig ar gwestiynau a ofynnwyd i ni, nid yn ganllaw diffiniol.

Wedi'i gymeradwyo gan:



YOUNGMINDS



**student
minds**



Cofiwch - fel afiechydon eraill, gellir trin iselder.
Ag amser a chefnogaeth mae'r mwyafrif o bobl yn gwneud
adferiad llawn

The Charlie Waller Trust [Ymddiriedolaeth Charlie Waller]
32 High Street, Thatcham, RG19 3JD Rhif Elusen Gofrestredig 1109984