

Cylchlythyr Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru

Cylchlythyr 3

Croeso i rifyn diweddaraf y cylchlythyr Iechyd Meddwl Amenedigol

Helo gan dîm Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru.

Wel dyma gyfnod rhyfedd.

Yn fy nghyfweliad ar gyfer y swydd Arweinydd Clinigol, gofynnwyd i mi sut y byddwn yn ymateb i newid mewn llywodraeth a pholisi; yn sicr, nid oedd unrhyw awgrym o sut y byddai'n rhaid i bob un ohonom ni weithio ein ffordd drwy bandemig byd-eang!

Ond dyna'r hyn rydyn ni wedi gorfod ei wneud. Yn ystod y cyfnod hwn, rydyn ni wedi gweld enghreifftiau rhyfeddol o sut mae pob un ohonoch chi'n gallu addasu, bod yn hyblyg, dangos eich ochr greadigol a bwrw ymlaen â'ch gwaith.

Nid yw hyn wedi bod yn hawdd, serch hynny, ac mae adegau pan oedd angen i bob un ohonom ni gefnogi ein gilydd.

Y rhinweddau hyn sydd wedi disgleirio fwyaf, ac mae sicrhau bod gennym ni amser a lle i ddal ati i gysylltu, i rannu, i gefnogi ac i gael ein cefnogi; gan ddarparu lle diogel ac amser yn ystod eich wythnosau hynod brysur, wedi bod yn flaenoriaeth i ni fel tîm rhwydwaith.

Efallai fod gwaith datblygu wedi rhewi am gyfnod, ond mae parhau i hwyluso amser i fod a meddwl, a chadw mewn cysylltiad, yn allweddol i bob un ohonom.

Sharon Fernandez

Arweinydd Clinigol Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Amenedigol



Cynnwys

Gofalu am y gofalgwyr - 2

Ffocws ar dadau - 3

Hyfforddiant Iechyd Meddwl Amenedigol - 5

Y diweddaraf gan y MMHA - 6

Gwybodaeth a dolenni defnyddiol - 7



Gofalu am y gofalwyr

Dros y misoedd diwethaf, mae ein bywydau gartref ac yn y gwaith wedi newid yn llwyr, gyda'r ffocws ar atal lledaeniad coronafeirws.

Fodd bynnag, nid yw cyngor a chymorth iechyd meddwl wedi dod i ben oherwydd bod pandemig.

Mae ymroddiad a hyblygrwydd gweithwyr proffesiynol ledled Cymru wedi sicrhau bod cymorth ar gael o hyd i famau beichiog, mamau newydd, tadau, partneriaid a'u teuluoedd trwy gydol y cyfnod hwn.

Wrth gwrs, mae hyn yn gallu gadael ei ôl ac mae'n hanfodol ein bod ni'n gofalu am y gofalwyr hefyd.

Awgrymiadau ar gyfer gofalu amdanoch eich hun a chydweithwyr ... beth am roi cynnig ar:

- Estyn allan a ffonio cydweithiwr yn hytrach nag anfon e-bost - gofynnwch sut maen nhw.
- Meddwl am bwy sy'n gwneud i chi deimlo'n well a gwneud pwynt o gysylltu â nhw.
- Rhoi sylw i'r hyn rydych chi'n ei fwyta, ei yfed a sut rydych chi'n cysgu.
- Gwneud amser i chi eich hun y tu allan i'r gwaith, gan ganolbwyntio ar y pethau rydych chi'n eu mwynhau neu sy'n eich helpu chi i ymlacio.
- Ymarfer meddwl yn gadarnhaol. Bob dydd, ceisiwch sylwi ar dri pheth sydd wedi mynd yn dda, waeth pa mor fawr neu fach ydyn nhw.

Cofiwch - mae'n iawn dweud nad ydych chi'n iawn.

Dolenni defnyddiol

- Mae gan Headspace amrywiaeth o ymarferion ymlacio a myfyrio. Gall [staff y GIG ymuno am ddim](#) tan ddiwedd 2020, ac mae [adnoddau am ddim](#) ar gael i bawb hefyd. **(Saesneg yn unig)**
- Mae SilverCloud yn rhaglen Therapi Ymddygiad Gwybyddol ar y we sydd ar gael am ddim i staff GIG Cymru. Gofynnwch i'ch rheolwr am fwy o wybodaeth.
- I weld awgrymiadau cyffredinol ar sut i ofalu am eich llesiant meddyliol, ewch i [wefan 'Sut wyt ti?' Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).
- Mae gan Addysg a Gwella Iechyd Cymru ganllawiau ar ddarparu [cymorth yn dilyn digwyddiad trawmatig](#). **(Saesneg yn unig)**

Llinellau cymorth

- [Llinell Gymorth C.A.L.L.](#) - ffoniwch 0800 132 737 neu tecstiwch 'help' i 81066.
- [Llinell wybodaeth Mind Cymru](#) - ffoniwch 0300 123 3393, e-bostiwch info@mind.org.uk neu tecstiwch 86463.
- [Samaritans Cymru](#) - ffoniwch 116 123 neu e-bostiwch jo@samaritans.org

Ffocws ar dadau

Tra bod mwy o ymwybyddiaeth o famau newydd yn dioddef iselder, gorbryder a phroblemau iechyd meddwl eraill yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl rhoi genedigaeth, prin yw'r sôn y gall tadau hefyd ddioddef o'r un problemau.

Cyn **Diwrnod Rhyngwladol Iechyd Meddwl y Tadau ar 22 Mehefin**, rydym yn canolbwyntio ar y pwnc hwn ac mae gennym ni erthyglau gan **Mark Williams - Fathers Reaching Out**, ac **Adrian Green - Y Sefydliad Iechyd Meddwl**.



Diwrnod Rhyngwladol Iechyd Meddwl y Tadau

Mark Williams - Fathers Reaching Out

Dros y misoedd diwethaf, rydym wedi gweld cam pwysig wrth i Lywodraeth Cymru gydnabod anghenion tadau yn eu cynllun Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022.

Mae hyn yn newyddion calonogol i'n cenhedlaeth ni, ac i genedlaethau'r dyfodol.

Mae tadau, fel mamau, yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl am amryw o resymau, boed yn hanes o orbryder, iselder neu drawma yn y gorffennol, neu efallai eu bod yn teimlo'n fethiant fel rhiant wrth iddynt frwydro i ddatblygu perthynas gyda'u babi newydd.

Mae pob rhiant yn haeddu'r cyfle gorau i fod yn rhiant da.

Mae ymchwil wedi dangos bod tadau newydd hyd at 47 gwaith yn fwy tebygol o gyflawni hunanladdiad yn ystod y cyfnod amenedigol nag ar unrhyw adeg arall ym mywyd dyn. Gan mai hunanladdiad yw'r lladdwr mwyaf ymhlith dynion o dan 50 oed yn y DU, mae'n hanfodol cael sgwrs gyda thadau yn ystod y cyfnod hwn.

Nid oedd iechyd meddwl mamau bob amser yn cael ei gydnabod fel mater o bwys, ond mae hynny wedi newid erbyn hyn; gadewch i ni obeithio bod iechyd meddwl tadau newydd yn dilyn yr un llwybr.

Gyda Diwrnod Rhyngwladol Iechyd Meddwl y

Tadau yn digwydd eleni ar 22 Mehefin, rydym yn gobeithio y gall pawb yng Nghymru gefnogi'r diwrnod.

Mae'n bwysig ein bod ni'n 'Meddwl am y Fam, Meddwl am y Babi a Meddwl am y Teulu', gan y gall peidio â chefnogi tadau effeithio ar iechyd meddwl y fam, a gall hynny effeithio ar ddatblygiad y plentyn hefyd.

Rydym yn gwybod y gall 1 o bob 10 tad ddioddef iselder ôl-enedigol, gyda gorbryder hefyd yn llawer uwch ymhlith rhieni newydd.

Rwyf wedi credu erioed fod cefnogi iechyd meddwl pob rhiant yn y cyfnod amenedigol yn arwain at ganlyniadau llawer gwell i'r teulu cyfan ac yn galluogi'r babi/plentyn i gyrraedd ei botensial llawn.

Yr hyn sy'n bwysig yw darparu lle ac amser i wrando, cael sgwrs gyda phob rhiant newydd a rhoi gwybod iddynt y gall unrhyw un ddioddef o anawsterau iechyd meddwl.

Os gallwn ni i gyd, fel gweithwyr proffesiynol, gytuno i wneud amser i siarad â'r tad yn ogystal â'r fam, byddwn ni'n dechrau creu ymgyrch - ymgyrch i ofyn i bob rhiant 'Sut wyt ti?'

Bydd y cam cyntaf o ofyn 'Sut wyt ti?' yn fuddiol i'r teulu cyfan ac yn cyfrannu at roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn hefyd.

Ffocws ar dadau

Prosiect Tadau a Phêl-droed

Adrian Green - Rheolwr Prosiect

Mae'r **Sefydliad Iechyd Meddwl (MHF)** yn cynnal Prosiect Tadau a Phêl-droed, mewn partneriaeth â Chlwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, i gefnogi tadau sydd â phlant ifanc.

Mae'r MHF wedi gweld bod tadau yn aml yn teimlo ar y cyrion yn y system gofal iechyd ac nad ydynt yn cael llais teg i rannu eu teimladau a'u profiadau, ar adeg beichiogrwydd a thu hwnt.

Gall fod yn gyfnod anodd i dadau hefyd, wrth iddyn nhw wyllo eu partner yn dioddef poen beichiogrwydd ac esgor heb allu bod o fawr o gymorth.

“ ...i'r person a wnaeth y sgan, y person a oedd yn gwneud beth bynnag, iddyn nhw dim ond y person oedd yn cario'r dillad, y bagiau ac ati oeddwn i. A dyna sut roeddwn i'n teimlo . ”

Yn aml, mae'n daith emosiynol o uchafbwyntiau ac isafbwyntiau yn ystod y beichiogrwydd ac ar ôl hynny; gall arwain at deimladau o dristwch, hapusrwydd, ofn, pryder a chyffro hefyd. Yn reit aml, fyddan nhw ddim yn sôn am eu teimladau a'u profiadau.

Nod y Prosiect Tadau a Phêl-droed yw annog tadau i ddeall eu profiadau, y da a'r drwg, a rhoi cyfle iddyn nhw rannu eu teimladau.



Rydyn ni'n awyddus i dadau ein helpu ni yn y dyfodol i lywio gwaith ymchwil i anghenion tadau a'r pethau diffygiol yn ystod eu taith i fod yn dad.

Ein barn gyffredinol yw bod dynion yn hoffi siarad, ond eu bod nhw angen cyfrwng i wneud hynny, ac mae'r dyfyniad hwn yn crynhoi'r cyfan:

“ ... fel hyn rwy'n gweld pethau, unwaith mae gennych chi broblem, rydych chi'n mynd yn fewnblyg gan feddwl nad oes neb arall yn mynd drwy'r un sefyllfa, ond o wrando ar eraill a gweld eu bod nhw'n mynd drwy'r un peth, gallwch uniaethu ag eraill a thrafod y pethau sy'n broblem i chi a'u gwella. ”

Mwy am y prosiect

Mae'r MHF mewn partneriaeth â Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd a Phrifysgol Caerdydd yn creu prosiect newydd sy'n edrych ar brofiadau dynion wrth iddyn nhw ddod yn dadau.

Mae'r Prosiect Tadau a Phêl-droed yn targedu tadau plant ifanc ac yn cael ei ariannu gan Ymddiriedolaeth Wellcome. Mae'n rhad ac am ddim i dadau sy'n cymryd rhan.

I gychwyn, fe'i sefydlwyd i alluogi tadau i gael cyfle i siarad am fod yn dad a chwarae pêl-droed, ond gydag effaith COVID, mae wedi gorfod addasu a newid. Mae'r pêl-droed wedi dod i ben am y tro, a darperir cefnogaeth rithiol i bob tad sydd â phlant o dan 11 oed ledled Cymru.

Fodd bynnag, mae cyfle o hyd i dreulio amser yn rhannu profiadau gydag ymchwilwyr ynglŷn â sut brofiad oedd dod yn dad.

www.mentalhealth.org.uk/wales



Hyfforddiant Iechyd Meddwl Amenedigol 2020

Derbyniodd dros **140** o **staff y GIG** sy'n gweithio ym maes iechyd meddwl amenedigol hyfforddiant di-dâl rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2020, fel rhan o raglen a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru a drefnwyd gan Dîm Cenedlaethol Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru.

Diolch yn fawr iawn i Bronni Preston Williams am drefnu'r hyfforddiant a hynny ar fyr rybudd!

Aeth y cynrychiolwyr i'r diwrnodau hyfforddi canlynol:

- Hyfforddiant Amenedigol ar gyfer Rheolwyr Tîm Iechyd Meddwl Amenedigol Cymunedol a Chleifion Mewnol
- Hyrwyddwyr Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod iHV
- Hyfforddiant Seiciatryddol i Hyfforddeion
- Gweithredu ar Seicosis Ôl-esgor (APP) - Y De a'r Gorllewin

Yn anffodus, oherwydd coronafeirws, bu'n rhaid i ni ohirio gweddill y dyddiadau hyfforddi ym mis Mawrth. Rydym bellach wedi cadarnhau y bydd yr hyfforddiant hwn yn cael ei gynnal yn rhithiol ac rydym yn disgwyl dyddiadau newydd i'w rhannu gyda'r rhai a gofrestrodd i fynychu ym mis Mawrth.

Rydym hefyd yn gobeithio nodi cyfleoedd hyfforddi ar gyfer mwy o feysydd gwasanaeth yn y dyfodol - byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi pan fydd ar gael!

“ Rwy'n teimlo'n fwy hyderus i rannu'r hyn a ddysgais a defnyddio'r addysg yn fy mhRACTIS fy hun. ”

Cynrychiolydd hyfforddiant 2020

“ Roedd gwrando ar safbwyntiau aelodau eraill (o) MDT yn ychwanegu dyfnder a mwy o ymholiad at reoli PNMH ar draws gwasanaethau. ”

Cynrychiolydd hyfforddiant 2020

“ Rwy'n edrych ymlaen at rannu gwybodaeth ar ffurf hyfforddiant i'r HVs hynny sy'n llai hyderus wrth ymdrin ag iechyd meddwl. ”

Cynrychiolydd hyfforddiant 2020

“ (Mwynheais) yr hiwmor, cymaint o wybodaeth wedi'i rhannu o fewn y grŵp oherwydd gwahanol ddisgyblaethau. ”

Cynrychiolydd hyfforddiant 2020

Y diweddaraf gan y Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA)

Mae cefnogaeth iechyd meddwl mamau yn bwysicach nag erioed yn ystod COVID-19

Mae'r Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA) wedi lansio adnoddau newydd ar gyfer wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl Mamau i gefnogi menywod a theuluoedd yn ystod COVID-19.

Yn ystod amserau ansicr COVID-19, mae tri pheth yn glir:

- 1 Mae straen amenedigol ac anghenion iechyd meddwl yn cynyddu gyda'r lefel eisoes yn uchel.
- 2 Os na chaiff ei drin, bydd salwch meddwl yn ystod beichiogrwydd neu yn y flwyddyn gyntaf ar ôl yr enedigaeth yn parhau i gael **effaith ddinistriol (saesneg yn unig)** yn ystod y pandemig a thu hwnt.
- 3 Mae'r mynediad canfyddedig a gwirioneddol at ofal ar bob lefel yn llai, ac mae angen mynd ati'n rhagweithiol i oresgyn y rhwystrau hyn.

Dyna pam mae hi'n bwysicach fyth fod menywod yn y cyfnod amenedigol yn gallu cael mynediad at y cymorth arbenigol sydd ei angen arnyn nhw a'u teuluoedd yn ystod yr argyfwng.

Beth mae MMHA yn ei wneud i helpu?

Er mwyn sicrhau bod menywod a theuluoedd yn y DU yn cael y gofal sydd ei angen arnynt yn ystod y pandemig, mae MMHA yn annog y penderfynwyr sy'n **CYNLLUNIO** i gadw mewn cof anghenion iechyd meddyliol a chorfforol menywod a'u teuluoedd, yn ystod COVID-19 a thu hwnt.

Gellir lawrlwytho'r CYNLLUN yn [Gymraeg](#) a [Saesneg](#).

Mae aelodau MMHA, staff ac arbenigwyr blaenllaw wedi cydweithio i gynhyrchu canllawiau i ddiogelu lles meddyliol mamau newydd a menywod beichiog, a menywod sy'n



sâl gyda phroblemau iechyd meddwl mamol yn ystod y pandemig. Mae'r canllawiau ar gael yn [Gymraeg](#) a [Saesneg](#).

Mae MMHA hefyd yn cefnogi [arolwg newydd ledled y DU \(saesneg yn unig\)](#) gan Home Start, Best Beginnings a'r Parent Infant Foundation, sydd wrthi'n ceisio crynhoi'r profiadau o ddisgwyl babi neu fod yn rhiant i blentyn ifanc iawn yn ystod COVID-19.

Sut y gallwch chi helpu

Helpwch MMHA i ledaenu'r gair i sicrhau bod iechyd meddwl y fam yn parhau i fod yn flaenoriaeth uchel nawr ac wrth i ni symud allan o'r cyfyngiadau symud.

- **Rhannwch y 'Ple i GYNLLUNIO'** gyda'ch cysylltiadau allweddol
- **Dilynwch ac ail-drydarwch ein galwadau o** [@MMHAlliance](#)
- **Rhannwch yr arweiniad arbenigol ar les meddyliol amenedigol** gyda menywod a theuluoedd
- **Rhannwch yr arolwg** i annog menywod beichiog, mamau newydd a'u partneriaid i siarad am eu profiadau COVID-19

Cysylltwch â ni!

Rydym yn awyddus i gael eich barn ar y cylchlythyr a syniadau ar gyfer cynnwys y dyfodol, felly cysylltwch â ni ar PNMH.Network@wales.nhs.uk



Gwybodaeth a dolenni defnyddiol

Fe welwch rai dogfennau ac adnoddau defnyddiol isod - cliciwch ar y teitlau i ddysgu mwy.

[Adnoddau'r Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol](#)

Gall staff y GIG gael mynediad at ystod o ddogfennau a chanllawiau defnyddiol ar ein tudalen SharePoint. **(Saesneg yn unig)**

[NICE - Iechyd meddwl cyn-genï ac ôl-enedigol: rheolaeth glinigol a chanllawiau gwasanaeth](#)

Mae'r canllaw hwn yn ymdrin ag adnabod, asesu a thrin problemau iechyd meddwl mewn menywod sy'n bwriadu cael babi, sy'n feichiog neu sydd wedi cael babi neu wedi bod yn feichiog yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Diweddarwyd Chwefror 2020. **(Saesneg yn unig)**

[Anhwylderau bwyta a beichiogrwydd](#)

Gwybodaeth ac adnoddau ynghylch y ffordd orau o gefnogi menywod beichiog a mamau ag anhwylderau bwyta. **(Saesneg yn unig)**

[Alberta Family Wellness Initiative \(AFWI\)](#)

Mae Alberta Family Wellness Initiative (AFWI) yn lledaenu gwybodaeth am ddatblygiad cynnar yr ymennydd a'i gysylltiad ag iechyd corfforol a meddyliol gydol oes, gan gynnwys caethiwed a dibyniaeth. **(Saesneg yn unig)**

[Egwyddorion Cyfeillion Cefnogol Amenedigol](#)

Cyfes o bump o werthoedd sy'n rhoi hyder i gyfeillion cefnogol i greu a darparu cymorth sy'n diwallu anghenion menywod a theuluoedd y mae problemau iechyd meddwl yn effeithio arnynt. **(Saesneg yn unig)**

[Fframwaith cymhwysedd ar gyfer iechyd meddwl amenedigol - Health Education England](#)

Wrth i ni ddisgwyl i'n cydweithwyr yn Lloegr ddiweddarau a chadarnhau eu caniatâd i fabwysiadu / addasu'r Fframwaith Cymhwysedd i'w ddefnyddio yng Nghymru, mae'r Fframwaith presennol ar gael ar-lein. Mae'n amlinellu'r sgiliau, yr wybodaeth a'r galluoedd sydd eu hangen er mwyn i unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol weithio gyda phob person yn y cyfnod amenedigol. **(Saesneg yn unig)**

[Iechyd Menywod sy'n Famau](#)

Cwrs ar-lein am ddim drwy Futurelearn, ar gyfer mamau i ofalu am eu hiechyd corfforol a meddyliol ar ôl rhoi genedigaeth. Edrychwch ar eu gwefan am y dyddiadau nesaf y bydd y cwrs yn rhedeg. **(Saesneg yn unig)**