

# Hunangymorth dan Arweiniad a Rhagnodi

## Beth yw Hunangymorth dan Arweiniad?

Mae gan Gweithredu yng Nghaerau a Ely (ACE) contract gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i ddarparu gwasanaeth Hunangymorth dan Arweiniad am ddim i gleifion o bob practis meddyg teulu ar draws Dwyrain, Gogledd, De orllewin a Gorllewin Caerdydd.

Gall meddygon teulu gwblhau atgyfeiriadau ar gyfer hunangymorth dan arweiniad gan ddefnyddio ffurflen atgyfeirio, eich cyfeirio neu gallwch hunangyfeirio. Os ydych wedi cysylltu â'ch meddyg teulu gyda phryderon am eich iechyd meddwl, mae fel arfer yn well os bydd eich meddyg teulu yn gwneud yr atgyfeiriad gan y bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth berthnasol am yr hyn y mae eich meddyg teulu yn credu fyddai'n eich helpu. Mae hyn yn sicrhau ymagwedd mwy cydlynol tuag at adferiad

## Sut mae Hunangymorth Dan Arweiniad yn gweithio?

Bydd yr Hunangymorth Dan Arweiniad yn helpu i nodi'r materion sy'n effeithio ar eich iechyd meddwl yn ogystal â gweithio gyda chi dros gyfnod o amser i helpu a chefnogi adferiad. Mae'n bwysig deall bod y gwasanaeth hwn yn eich rhoi chi - y claf - wrth wraidd popeth ac mewn rheolaeth. Bydd ACE wrth law i'ch helpu a'ch cefnogi Cyflwynir yr hunangymorth dan arweiniad mae ACE yn ei gynnig, mewn sesiynau un i un dros 6 – 8 wythnos. Fel arfer, byddwn yn eich gweld wyneb yn wyneb mewn practis meddyg teulu neu ein swyddfeydd. Gallwn hefyd ddarparu'r gwasanaeth yma dros y ffôn, neu drwy lwyfannau rithwir ar-lein. Byddwn yn eich paru ag aelod o staff hyfforddedig a all gefnogi eich anghenion orau.

Yn ystod ein sesiwn gyntaf byddwn yn siarad â chi am y problemau rydych yn eu cael ac yn eich cefnogi i flaenoriaethu'r pethau rydych am eu datrys. Rydym yn defnyddio nifer o wahanol ganllawiau ymarferol a thafleuni gwaith i'ch helpu. Datblygwyd y rhain yn seiliedig ar y problemau iechyd meddwl cyffredin a nodwyd gan y Ganolfan Ymyrraeth Glinigol ac yn seiliedig ar egwyddorion Therapi Ymddygiad Gwybyddol (ThYG).

# Materion y gallwn eich helpu gyda

<b>Pendantrwydd</b>	Nid wyf yn ddigon hyderus i leisio fy anghenion na'm barn. Rwy'n ei chael hi'n anodd dweud na, rwy'n anwybyddu fy anghenion fy hun i blesio eraill.
<b>Hunan-barch</b>	Nid oes gennyf hyder na hunangred cadarnhaol amdanaf fi fy hun na sefyllfaoedd. Rwyf bob amser yn meddwl nad yw pethau'n mynd i weithio ac rwy'n teimlo fel fy mod yn cael fy marnu gan eraill.
<b>Iselder</b>	Does gen i ddim llawer o gymhelliant, rwy'n teimlo'n anhapus neu'n anobeithiol ac nid wyf yn cael pleser o bethau y bydden i fel arfer yn eu mwynhau. Rwy'n meddwl yn negyddol iawn ac efallai'n osgoi sefyllfaoedd.
<b>Panig</b>	Rwy'n cael pyliau o banig ac yn dioddef o symptomau corfforol sy'n fy llethu. Mae fy nghalon yn curo, rwy'n chwysu ac yn crynu sy'n arwain at ymdeimlad llethol o ofn.
<b>Pryder</b>	Rwy'n gor-feddwl sefyllfaoedd, yn meddwl y gwaetha' ac yn canolbwyntio ar bethau sydd y tu hwnt i'm rheolaeth. Rwy'n poeni cymaint bod hyn yn effeithio ar fy iechyd corfforol ac yn achosi pryder mawr.
<b>Perffeithrwydd</b>	Rwyf bob amser yn rhoi fy hun dan bwysau mawr i geisio safonau uchel. Nid oes unrhyw beth yn ddigon da, rhaid i mi lwyddo gyda phopeth ac ni allaf wneud camgymeriadau.
<b>Gohirio</b>	Rwy'n gohirio pethau, rwy'n ei chael hi'n anodd cwblhau tasgau ac yn tueddu i flaenoriaethu pethau eraill i dynnu fy sylw.
<b>Pryder Cymdeithasol</b>	Rwy'n ofni sefyllfaoedd cymdeithasol, gallai hyn gynnwys cwrdd â ffrind am goffi, mynychu priodas, apwyntiadau, trafndiaeth gyhoeddus ac ati.
<b>Anoddefgarwch Gofid</b>	Rwy'n defnyddio dulliau dianc niweidiol, ni allaf oddef na rheoleiddio fy emosiynau. Efallai y byddaf yn mynd yn ddig iawn, yn ofidus iawn ac mae'r teimladau hyn yn annioddefol. Efallai y byddaf yn defnyddio dulliau dianc fel gorfwyta, camdefnyddio alcohol neu gyffuriau, hunan-niweidio, cysgu'n ormodol, ceisio sicrwydd ac osgoi sefyllfaoedd.
<b>Hunan-drugaredd</b>	Chi yw eich beirniad pennaf. Rwy'n rhy sensitif ac yn rhoi anghenion pobl eraill yn gyntaf. Yna, rwy'n mynd at i mewn ac nid wyf yn hoffi fy hun ac rwy'n credu nad wyf yn haeddu bod yn hapus nac yn fodlon. Dydw i ddim yn derbyn unrhyw fath o ganmoliaeth.

**Gan fod y symptomau hyn yn ymwneud â'i gilydd, byddwn, ar adegau, yn gweithio ar fwy nag un modiwl hunangymorth dan arweiniad.**

Mae'r modiwlau'n eich helpu i ddeall yr anawsterau y gallech fod yn eu cael ac yn eich galluogi i reoli eich symptomau emosiynol. Bydd ein staff hyfforddedig yn helpu i'ch tywys drwy'r hunangymorth i roi sgiliau a thechnegau i chi gyda'r gobaith y gallwch ymdopi'n wahanol ac yn gadarnhaol i reoli'r sefyllfaoedd anodd hyn

## Gymorth arall

Mae llawer o bethau sy'n effeithio ar eich iechyd meddwl a phan fydd y rhain yn mynd yn anodd ymdopi â nhw, rydym yn aml yn gofyn am gael gweld ein meddyg teulu. Er mwyn datrys yr anawsterau hyn, rhaid ymdrin â'r problemau ymarferol hefyd. Felly, ochr yn ochr â'r hunangymorth dan arweiniad, byddwn hefyd yn cynnig cymorth gyda phroblemau ymarferol a fydd yn cynnwys eich cyfeirio neu eich atgyfeirio at asiantaethau a gwasanaethau eraill a all eich helpu. Gall y rhain gynnwys; dyled, cyflogaeth, gyrfaoedd, tai, perthnasoedd, dibyniaeth ac ati. Gelwir hyn yn aml yn 'rhagnodi cymdeithasol', mae hyn wedi bod yn rhan o'n gwasanaeth ers blynyddoedd lawer ac felly mae ganddo gysylltiadau rhagorol â gwasanaethau lleol a chanlyniadau a gyflawnir

## Cwestiynau Cyffredin

**"A fydd hyn yn gyfrinachol?"**

Bydd, rydym yn gweithio yn unol â pholisi cyfrinachedd, dim ond os credwn y gallech chi neu rywun sy'n gysylltiedig â chi fod mewn perygl y byddwn yn torri cyfrinachedd.

**"Ai gwaith grŵp yw hwn?"**

Na, sesiynau un i un yw'r rhain.

**"A yw hyn yn lle meddyginiaeth?"**

Na, os yw eich meddyg teulu wedi rhagnodi meddyginiaeth i chi, dylech barhau i'w chymryd a thrafod eich opsiynau gyda'ch meddyg teulu.

**"Beth os nad ydw i am gwblhau'r hunangymorth dan arweiniad?"**

Byddem yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i chi ac yn chwilio am wasanaethau eraill mwy priodol i chi.

### **"A wnewch chi rannu gwybodaeth gyda fy meddyg teulu?"**

Os ydych wedi cytuno i rannu gwybodaeth byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r meddyg teulu, bydd hyn yn cynnwys sesiynau a fynychwyd ac unrhyw wybodaeth berthnasol. Byddem yn eich annog i gysylltu â'ch meddyg teulu os bydd eich cyflwr yn gwaethygu neu os nad yw'n gwella.

### **"A oes opsiynau eraill y gallwch eu cynnig i mi?"**

Rydym hefyd yn cynnig sesiynau grŵp ar-lein o'r enw Stress Control ac ACT-ion for Living sy'n ddefnyddiol i lawer – yn aml ar ôl iddynt gwblhau'r hunangymorth dan arweiniad. Ar hyn o bryd cynigir y sesiynau hyn ar-lein. Yn ogystal, rydym yn cynnig llawer o wahanol fathau o gymorth a chynghor a gwasanaethau eraill a allai eich helpu – edrychwch ar ein gwefan neu wefan Stepiau i gael rhagor o wybodaeth

## **Sut gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

**Siaradwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch Gweithredu yng Nghaerau a Ely (ACE) yn ystod oriau swyddfa ar 02920003132**

### **Gwefannau:**

[www.aceplace.org](http://www.aceplace.org) or [www.stepiau.org](http://www.stepiau.org)

Gallwch ein dilyn ar Facebook; ACE – Action in Caerau & Ely, ac ar Drydar; @elycaerau