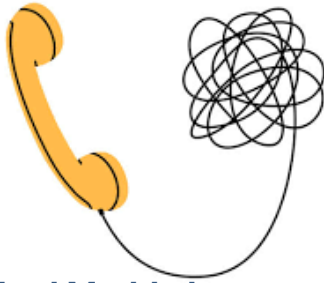


ADNODDAU DEFNYDDIOL

IOs ydych chi'n cael trafferth gyda'ch emosiynau ac yn teimlo nad yw hyn yn gysylltiedig â'ch cyflwr anadlol, efallai y byddai'n ddefnyddiol trafod hyn gyda'ch meddyg teulu a all eich cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl a chwrsela lleol.

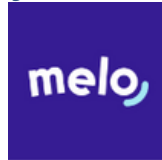
I gael cymorth iechyd meddwl brys, cysylltwch â'ch meddyg teulu, tîm iechyd meddwl, neu ffoniwch 111 a dewiswch opsiwn 2 pan ofynnir i chi gael mynediad at y gwasanaeth iechyd meddwl 111 (gwasanaeth 24/7 am ddim i bobl yng Nghymru).



Llinellau Cymorth Iechyd Meddwl

- **Samariaid/Samaritans:** 116 123 UK (llinell gymorth 24 hr). www.samaritans.org.uk
- **Llinell wybodaeth Mind:** 0300 123 3393 (Dydd Llun-Gwener 9am – 6pm) www.mind.org.uk
- **Saneline:** 0300 304 7000 (Bob dydd, 4:00pm – 10:00pm). Mae cymorth e-bost a neges destun ar gael, gweler: <https://www.sane.org.uk/how-we-help/emotional-support>
- **C.A.L.L.** (Llinell Gwrando a Chynghori Cymunedol: 0800 132 737 (24 awr) Yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/llynyddiaeth ar Iechyd Meddwl. Gweler: <https://www.callhelpline.org.uk/>

Cymorth Ar-Lein ar gyfer Hunanreolaeth



- **Melo Cymru:** <https://www.melo.cymru/>

Datblygwyd Melo gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan mewn partneriaeth â sefydliadau lleol. Mae'n darparu gwybodaeth, cyngor ac adnoddau i helpu pobl i ddysgu sgiliau ymarferol i reoli teimladau a sefyllfaoedd anodd.



- **Cyrsiau ac adnoddau Byw bywyd i'r eithaf:** <https://melo.lttf4.com/>

Mae'r cyrsiau a'r adnoddau hyn yn seiliedig ar ddull sydd yn arwain y byd mewn Therapi 'mddygiad Gwybyddol, sef y "Pum Maes". Mae'r cyrsiau'n cynnwys "Adennill eich bywyd o yflyrau corfforol hirdymor".

- **Rhaglenni Addysg i Gleifion:** (EPP): <https://www.gavo.org.uk/epp>

'n cynnig amrywiaeth o gyrsiau a gweithdai hunanreoli iechyd a llesiant i bobl sy'n byw gyda chyflwr iechyd neu'r rhai sy'n gofalu am rywun â chyflwr iechyd.

- **Silver Cloud:** <https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/onboard/nhs.wales/>

Yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau hunangymorth ar-lein yn seiliedig ar therapi ymddygiad gwybyddol. Mae'n addas ar gyfer pobl 16+ oed â lefelau ysgafn i gymedrol o orbryder, iselder neu straen, ac wedi cofrestru gyda meddyg teulu yng Nghymru.

- **Asthma and Lung UK:** <https://www.asthmaandlung.org.uk/>

Yn darparu amrywiaeth o adnoddau iechyd yr ysgyfaint gan gynnwys grwpiau a chyrsiau cymorth lleol ac ar-lein. Mae eu tîm llinell gymorth yn cynnig cymorth cyfrinachol ac yn darparu gwybodaeth am nifer o agweddau ar fyw gyda chyflwr yr ysgyfaint.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Aneurin Bevan
Health Board

GWASANAETH SEICOLEG ANADLOL

AR GYFER POBL SY'N BYW GYDA CHYFLYRAU ANADLOL

Gwybodaeth i gleifion

CYMORTH SEICOLEGOL I BOBL SY'N BYW GYDA CHYFLYRAU ANADLOL

Pan mae rhywun yn byw gyda chyflwr anadlol, mae'n beth normal iawn i fod ag amrywiaeth o emosiynau – yn bryderus, yn ddig, yn drist yn ddiymadferth i enwi ond rhai. Gall byw gyda chyflwr anadlol a rheoli gofynion y triniaethau gael effaith fawr ar ein bywydau. Er enghraifft, gall effeithio ar weithgareddau dyddiol, cwsg, rolau a pherthnasoedd.

Mae gennym wasanaeth seicoleg anadlol sydd yn rhan o'n timau gofal eilaidd anadlol, i gynorthwyo pobl gydag effaith emosiynol eu cyflwr anadlol.

Nod y gwasanaeth seicolegol yw:

- Lleihau'r gofid seicolegol sy'n gysylltiedig â chael cyflwr anadlol
- Gwella ansawdd bywyd pobl sy'n byw gyda chyflyrau anadlol
- Helpu i wella rheolaeth pobl o'u cyflwr anadlol

Rydym yn cynnig therapi seicolegol 1-1 a gweithdai seicoleg. Mae'r seicolegydd yn gweithio'n agos gyda gweithwyr iechyd proffesiynol eraill yn ein timau anadlol i gefnogi gofal cleifion.



BETH YW SEICOLEGYDD YMARFER?

Mae Seicolegwyr Ymarfer/Clinigol wedi derbyn hyfforddiant mewn asesu a thrin problemau seicolegol ac emosiynol. Mae seicolegwyr mewn gwasanaethau anadlol yn arbenigo mewn helpu pobl i reoli anawsterau emosiynol sy'n gysylltiedig â chael diagnosis o anhwylder anadlol.



SUT ALLAI'R GWASANAETH HWN FY HELPU I?

Gall y Seicolegydd eich helpu i ddeall eich problemau'n well a dysgu ffyrdd newydd o'u rheoli.

Gallai'r seicolegydd eich helpu gyda:

- Dygymod â bod â chyflwr anadlol
- Deall y berthynas rhwng pryder a diffyg anadl
- Rheoli pryder, hwyliau isel ac emosiynau anodd eraill sy'n gysylltiedig â bod â chyflwr anadlol
- Dysgu addasu i gyfyngiadau a ddaw yn sgil eich cyflwr
- Magu hyder i reoli eich cyflwr anadlol
- Gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw a all effeithio'n gadarnhaol ar eich andadlu

Os ydych chi'n meddwl y gallai cefnogaeth seicolegol fod o fudd i chi, gallwch drafod hyn gydag aelod o'ch tîm anadlol.

BETH FYDD YN DIGWYDD OS BYDDAF YN CAEL FY NGHYFEIRIO AT Y SEICOLEGYDD ANADLOL?

Os byddwch yn cael eich cyfeirio at y Seicolegydd, byddwn yn ysgrifennu atoch ac yn gofyn a hoffech gael eich cadw ar ein rhestr aros ar gyfer apwyntiad.

Gall apwyntiadau seicolegol unigol ddigwydd wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy ymgynghoriad fideo. Mae'r apwyntiad cyntaf yn gyfle i ddod i wybod ychydig amdanoch chi a sut mae pethau'n mynd i chi ar hyn o bryd. Ar ddiwedd yr apwyntiad, byddwn yn penderfynu gyda'n gilydd pa fath o gefnogaeth fyddai'n ddefnyddiol i chi. Bydd hyn yn cael ei deilwra i'ch anghenion unigol chi bob tro. Efallai y bydd y Seicolegydd hefyd yn awgrymu cefnogaeth o fath arall a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

CYFRINACHEDD A CHADW COFNODION

Mae sesiynau seicoleg yn gyfrinachol; fodd bynnag, mae angen rhannu rhywfaint o wybodaeth:



Os yw'r Seicolegydd yn pryderu eich bod chi neu rywun arall mewn perygl o niwed, mae ganddynt ddyletswydd gofal i rannu'r wybodaeth hon gyda phobl berthnasol i gadw pawb yn ddiogel. Lle bo modd, byddai hyn yn cael ei drafod gyda chi.

Mae'r Seicolegydd yn cadw crynodeb byr o'r hyn a drafodwyd yn eich cofnodion meddygol electronig. Weithiau maen nhw'n ysgrifennu llythyr at y sawl a'ch cyfeiriodd ac at eich meddyg teulu. Gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal gael mynediad at y cofnodion hyn ar sail "angen gwybod". Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau am y wybodaeth rydyn ni'n ei rhannu, trafodwch hyn gyda'ch Seicolegydd.