



# Iselder



Gall meddwl am iselder fod yn annymunol. Efallai yr hoffech edrych ar y daflen hon gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo fel gweithiwr gofal iechyd

# Iselder

## Tudalen Gynnwys

**Beth yw iselder?**

**Tudalen 3**

**Beth sy'n digwydd pan fydd**

**iselder gennych chi?**

**Tudalennau 4, 5 a 6**

**Pam mae'n digwydd?**

**Tudalennau 7 a 8**

**Beth gallwch chi ei wneud i'ch**

**helpu eich hun?**

**Tudalennau 9, 10, 11, 12 a 13**

**Beth gall pobl eraill ei wneud**

**i'ch helpu chi**

**Tudalennau 14 a 15**

**Ble i gael mwy o**

**wybodaeth**

**Tudalen 16**

# Beth yw iselder?

---



Mae pawb yn teimlo'n drist  
weithiau ac mae hynny'n naturiol



Bydd y rhan fwyaf o bobl yn  
teimlo'n hapus eto yn fuan ar ôl  
teimlo'n drist



Mae rhai pobl yn teimlo'n drist y  
rhan fwyaf o'r amser ac nid ydynt  
yn teimlo'n hapus o gwbl



Mae iselder yn air sy'n cael ei  
ddefnyddio pan fydd rhywun yn  
teimlo'n drist iawn y rhan fwyaf  
o'r amser

# Beth sy'n digwydd pan fydd iselder gennych chi?

---

## Pan fydd iselder gennych chi



Efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist iawn. Efallai y byddwch chi'n crio llawer neu efallai na fyddwch yn gallu crio



Efallai y byddwch chi'n meddwl bod pethau'n ddrwg iawn ac na fyddwch chi byth yn teimlo'n well eto



Efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy blinedig na'r arfer ac yn ei chael hi'n anodd codi yn y bore

# Beth sy'n digwydd pan fydd iselder gennych chi?

---

## Pan fydd iselder gennych chi



Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd mynd i gysgu neu'n cysgu'n fwy na'r arfer



Efallai y byddwch chi'n brifo'ch hun trwy dorri'ch croen neu guro'ch pen. Efallai y byddwch chi'n yfed gormod o alcohol



Efallai y byddwch chi'n bwyta gormod



Efallai na fyddwch chi'n bwyta digon

# Beth sy'n digwydd pan fydd iselder gennych chi?

---

## Pan fydd iselder gennych chi



Efallai na fyddwch chi'n mwynhau pethau rydych chi wedi mwynhau eu gwneud o'r blaen

Efallai na fyddwch chi eisiau gweld neb neu siarad â nhw



Efallai y byddwch chi'n mynd yn fwy dig na'r arfer



Efallai y byddwch chi'n teimlo'n sâl  
Efallai y bydd cur pen a bola tost gennych chi

# Pam mae'n digwydd?

---



Gall pobl ddioddef iselder am lawer o resymau



Gall rhai pobl ddioddef iselder oherwydd eu bod yn cael trafferth ymdopi â phethau anodd sy'n digwydd



Weithiau nid oes rheswm clir pam mae rhywun yn dioddef o iselder ond mae hynny'n iawn

# Pam mae'n digwydd?

---

Gall rhai pobl ei chael hi'n anodd ymdopi yn yr achosion canlynol:



Maen nhw wedi profi newidiadau mawr yn eu bywyd, fel symud tŷ neu berthynas yn dod i ben



Maen nhw'n cael problemau gyda'u teulu neu ffrindiau



Mae rhywun roedden nhw'n ei nabod yn dda wedi marw



Mae problemau iechyd ganddyn nhw

Maen nhw'n cael trafferth gydag arian

# Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun



## Treuliwch amser gyda phobl

Pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, gallwch deimlo'n unig iawn. Mae hi'n bwysig treulio amser gyda'ch teulu a'ch ffrindiau.



## Gwnewch bethau rydych chi'n mwynhau eu gwneud

Mae mynd allan a gwneud pethau yn bwysig i'ch helpu i deimlo'n well.



Gall pethau bach fel cael cawod a gwisgo'n iawn ar gyfer y dydd wneud i chi deimlo ychydig yn well



## Gwnewch ymarfer corff

Gall 15-20 munud o ymarfer corff fel cerdded neu nofio eich helpu i deimlo'n dda. Gall ymarfer corff hefyd eich helpu i gwrdd â phobl newydd

# Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun

---



## Ymlaciwch

Pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, dan straen neu'n bryderus, mae anadlu'n araf ac yn ddwfn yn helpu.

Gallech gael bath neu wrando ar gerddoriaeth i ymlacio



## Bwyteuach yn iach

Mae bob amser yn bwysig bwyta'n iach.

Pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, mae'n bwysicach fyth bwyta bwydydd iach oherwydd gall bwydydd afiach wneud i chi deimlo'n waeth



Ceisiwch wneud y pethau gyda'r ticiau gwyrdd i'ch helpu i deimlo'n well

# Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun



Os ydych chi'n teimlo'n drist y rhan fwyaf o'r amser neu'n drist iawn, neu'n dangos unrhyw un o'r arwyddion hyn, y peth cyntaf y gallwch chi ei wneud yw siarad â'ch meddyg.



Eich meddyg teulu neu seiciatrydd o bosib. Gall eich meddyg sicrhau eich bod yn cael y math cywir o help



Gall therapiau siarad a meddyginiaeth fod yn fathau defnyddiol o help



Mewn therapi siarad, gallwch siarad am eich pryderon. Gall hyn eich helpu i ddeall yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n isel

# Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun

---



Mae yna fath o therapi siarad o'r enw Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Yr enw byr ar hyn yw ThGY



Gall Nyrs Gymunedol neu Seicolegydd wneud ThGY gyda chi



Os yw'ch meddyg wedi rhoi meddyginiaeth i chi i'ch helpu i deimlo'n well, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cymryd y feddyginiaeth hon

# Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun

---



Peidiwch ag yfed gormod o alcohol neu gymryd cyffuriau anghyfreithlon.



Gall cyffuriau anghyfreithlon ac alcohol hefyd wneud i chi deimlo'n fwy isel a dydyn nhw ddim yn dda i chi.

# Beth gall pobl eraill ei wneud i'ch helpu chi



Gall gofalwyr teulu a gweithwyr proffesiynol helpu i wneud i chi deimlo'n well

**Gall pobl eraill dreulio amser gyda chi drwy**



Siarad â chi a gwrando ar eich problemau



Eich helpu i ddysgu ffyrdd newydd o ddelio â'ch iselder

**Gall pobl eraill ddysgu pam fod gennych iselder drwy**



Ofyn i chi beth sy'n bod

Gofyn i chi beth sy'n eich gwneud chi'n hapus ac yn drist

# Beth gall pobl eraill ei wneud i'ch helpu chi

---

Gall pobl eraill wneud i'ch bywyd deimlo'n dda drwy



Eich helpu i wneud pethau rydych chi'n eu mwynhau a phethau sy'n eich helpu i deimlo'n hapus ac yn dawel eich meddwl



Eich helpu i wneud y pethau bob dydd sydd angen i chi eu gwneud, fel siopa



Eich helpu i weld eich meddyg

# Ble i gael mwy o wybodaeth



## Y Samariaid

Gallwch siarad â nhw ar unrhyw adeg am sut rydych chi'n teimlo

Rhadffon 116 123

Gwefan [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)



## Mind Cymru

Gwybodaeth a chymorth os oes gennych chi angen iechyd meddwl

Ffôn 0300 123 3393

Neu neges destun 86463

Gwefan [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)



## GIG 111 Cymru, Pwyswch 2

Ar gyfer cymorth iechyd meddwl brys

Ffoniwch 111 a phwyswch opsiwn 2

## C.A.L.L.

**Ble i gael mwy o wybodaeth** Beth a fydd yn gwrraiddo ar iech chi ac yn rhoi gwybodaeth i chi am iechyd meddwl



Community Advice & Listening Line  
Mental Health Helpline for Wales

Rhadffon 0800 132 737

Neu tecstiwch 'help' i 81066

Gwefan

[www.callhelpline.org.uk/indexW.php](http://www.callhelpline.org.uk/indexW.php)



## Eich Meddyg Teulu

Os oes gennych chi gwestiynau am iselder neu os ydych chi am wybod mwy, gallwch siarad â'ch meddyg teulu



## Mwy o Daflenni

Gall meddwl am iselder fod yn annymunol. Efallai yr hoffech chi edrych ar daflenni eraill am bynciau eraill gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.

Diwygiwyd y daflen hon gan Aneurin Bevan a'r gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu

Awduron Gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu Aneurin Bevan

Dyddiad creu Chwefror 2019

Dyddiad adolygu Mai 2023

Diolch i Photosymbols am y delweddau

**PHOTO**  **SYMBOLS**



Am y newyddion diweddaraf  
ar Facebook  
[@AneurinBevanHealthBoard](#)



Dilynwch ni ar Twitter  
[@AneurinBevanUHB](#)

