SAMARITANS Cymru

Gweithio gyda Thosturi

Pecyn Cymorth i Gymru

#GweithioGydaThosturi

samaritans.org/toolkit

Cynnwys

I bwy mae'r pecyn cymorth hwn a sut ydw i'n ei ddefnyddio? 3

Beth yw tosturi a pham mae'n bwysig? 4

Iechyd meddwl a thrallod emosiynol yng Nghymru 6

Trallod emosiynol a theimladau hunanladdol: Pwy sydd â risg? 8

Chwalu'r mythau: Gwybod y ffeithiau 10

Trallod emosiynol: Adnabod yr arwyddion 12

Argyfwng iechyd meddwl: Beth yw e a beth allaf i ei wneud? 13

Gweithredu'n dosturiol: Cyngor ar sgwrsio 15

Gweithredu'n dosturiol: Cyngor ar wrando 17

Cyfeirio: Cysylltiadau defnyddiol a llinellau cymorth 21

I bwy mae'r pecyn cymorth hwn a sut ydw i'n ei ddefnyddio?

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi cael ei lunio i helpu pobl yng Nghymru i ddatblygu ymagweddau tosturiol yn y gwaith a gwella'r rhyngweithio a'r canlyniadau rhwng staff, cwsmeriaid, cleientiaid neu ddefnyddwyr gwasanaethau.

Er mwyn hybu tosturi yn y gweithle, rydym wedi ymgynghori â chynrychiolwyr o amrywiaeth fawr o sefydliadau, llawer ohonynt yn staff rheng flaen, o'r heddlu i sefydliadau yn y trydydd sector i ganolfannau gwaith. Rydym eisiau hybu diwylliant lle mae gan bobl hyder i ofyn am help ac i roi help i eraill pan fo arnynt ei angen. Rhaid inni ddileu'r stigma o gwmpas trallod emosiynol.

Nid dim ond i'r gweithle mae'r pecyn cymorth hwn; mae wedi cael ei lunio i'ch annog i weithredu mewn modd mwy tosturiol yn eich bywyd eich hun, atoch chi'ch hun ac at y bobl o'ch cwmpas. Mae llawer o fuddion i weithredu â thosturi. Gall wella eich iechyd, hybu'ch lles a chryfhau'ch perthnasoedd. Yn bwysicaf oll, gall tosturi newid ac achub bywydau.

Mae Gweithio gyda Thosturi wedi cael ei lunio i roi ffeithiau a gwybodaeth ichi, ynghyd ag awgrymiadau a gweithredoedd go iawn y gellir eu defnyddio yn eich bywyd gwaith pob dydd. Gall y pecyn cymorth hwn eich cynorthwyo wrth ichi siarad â rhywun sy'n dioddef o iechyd meddwl gwael neu drallod emosiynol, neu wrth ei helpu.

Beth yw tosturi a pham mae'n bwysig?

> Ni fydd helpu unigolyn yn newid y byd o angenrheidrwydd, ond fe all newid y byd i'r unigolyn hwnnw
>
> **Dienw**

Mae tosturi wedi'i seilio ar empathi, parch ac urddas. Empathi yw'r gallu i roi'ch hun yn lle'r person arall a deall ei drallod; mae gan dosturi'r elfen ychwanegol o fod eisiau ei helpu.

Tosturi yw'r gallu i ddeall a chydymdeimlo â chyflwr emosiynol person arall, ac ar yr un pryd bod â'r cymhelliad i'w helpu ac atal ei drallod.

Gall y tosturi a ddangosir iddynt effeithio ar y ffordd mae pobl yn gweld eu rhyngweithio ag unigolion a gwasanaethau a gall wneud iddynt deimlo bod rhywun yn eu gwerthfawrogi ac yn gofalu amdanynt. Yn fwyaf arwyddocaol, mae dangos tosturi – atoch eich hun ac at eraill – yn sgil y gellir ei dysgu. Nid yw gweithredu'n dosturiol yn galw am unrhyw adnoddau, amser nac arian penodol. Mae'n dibynnu ar eich gallu chi i uniaethu â chyflwr emosiynol rhywun arall ac, yn hanfodol, ar eich dymuniad i'w gynorthwyo. Y peth pwysicaf i'w gofio yw nad oes angen ichi fod yn arbenigwr i helpu rhywun sydd mewn trallod. Y peth mwyaf gwerthfawr yw nad yw'n teimlo ar ei ben ei hun a'i fod yn gwybod bod rhywun yn malio.

Bydd llawer o sectorau, gwasanaethau a gweithleoedd yng Nghymru'n rhyngweithio â phobl sydd mewn trallod emosiynol ac mae'n bwysig inni eu trin gyda thosturi. Mae angen inni gydnabod nad ydynt ar wahân i ni; rydym i gyd mewn trallod weithiau ac mae gan 1 o bob 4 ohonom iechyd meddwl gwael. Gallwn ddysgu o'n profiadau ein hunain er mwyn inni weithredu'n dosturiol.

Ystyriwch:

Mae gan lawer ohonom rwydwaith da o ffrindiau a theulu. Mae'r help a roddant yn gallu cynnwys cymorth emosiynol ac ariannol. Fodd bynnag, mae nifer sylweddol ohonom sydd heb hyn; mae gan lawer o bobl ychydig iawn neu ddim cefnogaeth gymdeithasol a gallent fod yn dioddef o unigrwydd ac arwahanrwydd, a all gael effaith ddifrifol ar eu hiechyd corfforol a'u hiechyd meddwl.

Roedd y bobl yr ymgysylltwyd â nhw'n cydnabod nad yw llawer ohonom yn sylweddoli ein bod ond ychydig o becynnau pae i ffwrdd o anhawster ariannol difrifol neu golli ein cartref. Efallai ein bod ni'n barnu bod tlodi'n rhywbeth sydd ar wahân i ni. Mae tlodi ar ei uchaf ymysg teuluoedd â phlant ac mae risg tlodi bron teirgwaith mor uchel i oedolion sy'n byw ar aelwydydd ag o leiaf un person nad yw'n gweithio o gymharu ag aelwydydd lle mae'r holl oedolion yn gweithio.

FFYNONELLAU: Poverty in Wales 2018 (Sefydliad Joseph Rowntree)

Iechyd meddwl a thrallod emosiynol yng Nghymru

- Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar **1 ym mhob 4 o bobl**
- Mae hyn yn cynnwys **1 ym mhob 10 o blant a phobl ifanc** – sef tua 3 phlentyn ym mhob ystafell ddosbarth o faint cyfartalog
- Mae mwy nag **1 ym mhob 10 o fenywod** yn cael problemau iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod y flwyddyn gyntaf ar ôl rhoi genedigaeth
- Mae rhwng **300 a 350 o bobl** yn marw trwy hunanladdiad pob blwyddyn yng Nghymru; mae hyn tua theirgwaith y nifer sy'n cael eu lladd mewn damweiniau ar y ffyrdd
- Hunanladdiad yw'r achos marwolaeth mwyaf cyffredin ymysg **dynion rhwng 20 a 49 oed**
- Mae hunan-niwed yn broblem gynyddol yng Nghymru ac mae tua **5,500 o dderbyniadau brys** i ysbytai pob blwyddyn o ganlyniad iddo

FFYNONELLAU: Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) / Iechyd Meddwl yng Nghymru: Ffeithiau Sylfaenol (Sefydliad Iechyd Meddwl)

Bydd y rhan fwyaf ohonom yn adnabod rhywun – boed ni ein hunain, aelod o'n teulu, ffrind neu gydweithiwr – sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl.

Yn aml mae rhywfaint o ddryswch wrth siarad am iechyd meddwl. Mae rhai pobl yn meddwl bod iechyd meddwl yr un peth â phroblemau iechyd meddwl; gallai siarad am iechyd meddwl wneud iddynt feddwl am gyflyrau penodol fel iselder neu anhwylder deubegwn.

Mewn gwirionedd, mae gennym ni i gyd iechyd meddwl, yn yr un ffordd ag y mae gennym ni i gyd iechyd corfforol. Yn yr un ffordd ag y gallwn fod ag iechyd corfforol gwael, gallwn hefyd fod ag iechyd meddwl gwael. Er nad yw hyn yr un peth â bod â salwch meddwl, mae mynd trwy gyfnod o iechyd meddwl gwael yn gallu cynyddu ein risg o ddatblygu problem o'r fath.

Gellir hefyd disgrifio iechyd meddwl fel iechyd neu les emosiynol. Mae'r termau hyn yn ymwneud yn fras â sut rydym ni'n teimlo amdanom ni ein hunain ac am y bobl o'n cwmpas, ein gallu i wneud a chadw ffrindiau a meithrin a chynnal perthnasoedd, a'n gallu i ddatblygu'n emosiynol.

Mae adegau trwy gydol bywyd lle rydym yn wynebu sefyllfaoedd anodd, heriau neu broblem iechyd meddwl, a gall y rhain beri inni deimlo'n drallodus ac inni gael trafferth i ymdopi.

Trallod emosiynol a theimladau hunanladdol

Pwy sydd â risg?

Gall unrhyw un ddioddef o drallod emosiynol a theimladau hunanladdol. Gall y teimladau hyn fod ag ystod amrywiol o achosion. Yn yr un modd, nid oes un rheswm unigol pam mae pobl yn gwneud amdanynt eu hunain. Fodd bynnag, mae yna ffactorau risg a grwpiau risg uchel sy'n fwy tebyg o ddioddef o drallod emosiynol neu deimladau hunanladdol. Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys:

- Dynion ifanc a chanol oed
- Pobl â phroblem iechyd meddwl
- Pobl â hanes o hunan-niwed
- Pobl sy'n profi unigrwydd ac arwahanrwydd
- Pobl sydd mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol, gan gynnwys carcharorion
- Pobl â hanes o gamddefnyddio alcohol a sylweddau
- Ceiswyr lloches a ffoaduriaid
- Y gymuned Sipsiwn, Roma a Theithwyr
- Grwpiau galwedigaethol penodol, fel meddygon, nyrsys, gweithwyr milfeddygol, ffermwyr a gweithwyr amaethyddol
- Y rhai sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad
- Pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol a chwestiynu (LHDTC)

FFYNHONNELL: Siarad â fi 2, Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-20 (Llywodraeth Cymru)

Tlodi a hunanladdiad

Yng Nghymru a'r Deyrnas Unedig, mae cysylltiad rhwng tlodi a hunanladdiad.

- Mae cyfraddau hunanladdiad dwywaith i deirgwaith yn uwch yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o gymharu â'r rhai mwyaf cefnog
- Mae derbyniadau i ysbytai yn dilyn hunan-niwed dwywaith yn uwch yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o gymharu â'r rhai mwyaf cefnog
- Mae risg hunanladdiad yn cynyddu yn ystod cyfnodau o ddirwasgiad economaidd
- Mae pobl sy'n ddi-waith dwywaith i deirgwaith yn fwy tebyg o farw trwy hunanladdiad na phobl sydd mewn gwaith.

FFYNHONNELL: Anfantais economaidd gymdeithasol ac ymddygiad hunanladdol – Dod o hyd i ffordd ymlaen i Gymru (Samariaid Cymru)

Chwalu'r mythau: Gwybod y ffeithiau

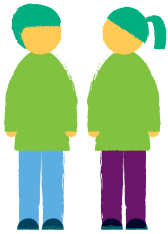
Mae problemau iechyd meddwl, trallod emosiynol a hunanladdiad yn bynciau sy'n cael eu camddeall yn aml. Mae'n bwysig gwybod y ffeithiau; gall eich helpu i ddeall eraill a dangos tosturi atynt.

Myth: Mae problemau iechyd meddwl yn brin iawn.	**Ffaith:** Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar 1 ym mhob 4 o bobl. Mae rhywun rydych chi'n ei adnabod yn debyg o fod wedi cael problem iechyd meddwl.
Myth: Os yw person o ddifrif am ladd ei hun, 'does dim byd y gallwch ei wneud.	**Ffaith:** Yn aml, peth dros dro yw teimlo'n weithredol hunanladdol, hyd yn oed os yw rhywun wedi bod yn teimlo'n isel neu'n bryderus neu wedi bod yn cael trafferth i ymdopi ers amser hir. Dyna pam mae mor bwysig cael y math iawn o gymorth ar yr adeg iawn.

Myth: Mae siarad am hunanladdiad yn syniad drwg oherwydd gall roi'r syniad i rywun roi cynnig arno.	**Ffaith:** Weithiau gall hunanladdiad fod yn bwnc gwaharddedig yn ein cymdeithas. Yn aml, nid yw pobl sy'n teimlo'n hunanladdol eisiau poeni neu lethu neb gyda'r ffordd maen nhw'n teimlo ac felly nid ydynt yn ei drafod. Trwy ofyn yn uniongyrchol am hunanladdiad rydych chi'n rhoi caniatâd iddynt ddweud wrthych chi sut maent yn teimlo. Yn aml, bydd pobl sydd wedi teimlo'n hunanladdol yn dweud faint o ryddhad yw gallu siarad am yr hyn maent yn ei brofi. Ar ôl i rywun ddechrau siarad mae ganddo well siawns o ddod o hyd i opsiynau eraill.
Myth: Dim ond ceisio cael sylw mae pobl sy'n bygwth lladd eu hunain, ac ni ddylid eu cymryd o ddifrif.	**Ffaith:** Dylid cymryd pobl sy'n dweud eu bod yn teimlo'n hunanladdol o ddifrif bob amser. Mae'n bosibl iawn eu bod eisiau sylw yn yr ystyr o alw am gymorth, a gallai rhoi'r sylw hwn iddynt achub eu bywydau.

FFYNHONNELL: Myths about suicide (Samariaid)

Trallod emosiynol: Adnabod yr arwyddion



Nid yw'n bosibl bob amser adnabod pobl sy'n mynd trwy drallod emosiynol neu'n cael teimladau hunanladdol.

Fodd bynnag, mae yna rai arwyddion a all ddangos bod gan rywun iechyd meddwl gwael:

- Diffyg egni neu ymddangos yn arbennig o flinedig
- Ymddangos yn fwy dagreuol
- Peidio â bod eisiau siarad gyda phobl na bod yn eu cwmni
- Peidio â bod eisiau gwneud pethau maent yn eu mwynhau fel arfer
- Newid i'w trefn arferol, fel cysgu neu fwyta mwy neu lai nag arfer
- Defnyddio alcohol neu gyffuriau i ymdopi â'u teimladau
- Ei chael yn anodd ymdopi â phethau pob dydd
- Ymddangos yn aflonydd ac yn anesmwyth
- Peidio â hoffi eu hunain neu edrych ar ôl eu hunain, neu deimlo nad ydynt yn bwysig
- Bod yn anarferol o drwsgl neu dueddol i gael damweiniau
- Mynd i'w cragen neu golli cysylltiad â ffrindiau a theulu

Weithiau mae pobl yn dweud pethau a allai'ch helpu i sylweddoli eu bod yn cael trafferth i ymdopi:

- Dweud pethau arweiniol, fel "Chredech chi byth beth dwi wedi bod drwyddo" neu "Mae fel pe bai'r byd i gyd yn f'erbyn i". Weithiau mae pobl yn dweud y pethau hyn yn y gobaith y byddwch yn sylwi arnynt ac yn gofyn beth maent yn ei olygu, fel y gallant siarad amdano.
- Dweud pethau negyddol amdanynt eu hunain, fel "Does neb yn fy ngharu" neu "Dwi'n dda i ddim byd", hyd yn oed os yw'n swnio fel pe baent yn smalio.

Argyfwng iechyd meddwl: Beth yw e a beth allaf i ei wneud?

Argyfwng iechyd meddwl yw adeg pan mae ar rywun angen cymorth ar frys. Pan mae unigolyn yn mynd trwy argyfwng iechyd meddwl, gall fod ganddo:

- Deimladau hunanladdol neu ymddygiad hunan-niweidiol
- Gorbryder eithafol neu byliau o banig
- Episodau seicotig (fel rhithdybiau neu rithweledigaethau)
- Ymddygiad sy'n ymddangos allan o reolaeth, ac a allai beryglu'r unigolyn neu eraill

Yn y fan a'r lle, efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn anodd aros yn ddigyffro pan mae rhywun yn cael argyfwng iechyd meddwl ac efallai y byddwch yn ei gael yn frawychus. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio y gall gweithredu'n dosturiol wneud llawer i arwain rhywun sydd mewn trallod. Byddwch yn hyderus ynghylch eich gallu i'w helpu – gallai achub bywyd. Cofiwch, nid oes angen ichi fod yn arbenigwr.

Dyma rai awgrymiadau syml, pwysig i'w cofio pan mae rhywun yn cael argyfwng iechyd meddwl.

1. Cyfathrebu

Mae cyfathrebu'n hanfodol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn canolbwyntio'n llwyr ar yr unigolyn a dangoswch eich bod yn gwrando. Bydd ein cyngor ar wrando yn helpu gyda hyn (gweler tudalen 17). Y peth pwysicaf yw dangos eich bod yn malio a sicrhau nad yw'r unigolyn yn teimlo ar ei ben ei hun.

2. Brys

Os dewch ar draws unigolyn sy'n cael argyfwng iechyd meddwl ac yr ydych yn credu ei fod mewn perygl o weithredu ar ei deimladau hunanladdol a brifo ei hun, dylech ffonio'r gwasanaethau brys ar 999 a gofyn am ambiwlans.

3. Cyfeirio

Os oes ar unigolyn angen cymorth brys ar gyfer ei argyfwng iechyd meddwl, ond rydych chi'n credu nad oes perygl yn y fan a'r lle i'w ddiogelwch neu i ddiogelwch eraill, bydd y camau canlynol yn helpu:

1. Os oes modd, gofynnwch i'r unigolyn neu aelod o'i deulu neu ffrind a yw eisoes mewn cysylltiad â'i wasanaethau iechyd meddwl lleol. Os ydyw, bydd yn gallu troi at ei dîm argyfwng lleol (a elwir Tîm Triniaeth yn y Cartref i Ddatrys Argyfwng neu CRHT). Mae'n bosibl y bydd yr unigolyn eisoes yn gwybod am hyn neu eisoes mewn cysylltiad â'i dîm argyfwng ond dylech ei annog i'w ffonio.
2. Os oes modd, cynghorwch yr unigolyn neu aelod o'i deulu neu ffrind i wneud apwyntiad brys gyda meddyg teulu. Gall unigolion gael y gwasanaeth hwn trwy gysylltu â'u meddygfa meddyg teulu leol.
3. Anogwch yr unigolyn i ffonio gwasanaeth gwrando, fel y Samariaid. Mae yna linellau cymorth sydd ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos a gallant fod o gymorth mawr i rywun sy'n mynd trwy gyfnod anodd.

Os ydych chi'n siarad â rhywun sy'n cael argyfwng iechyd meddwl a allai gael budd o ffonio'r Samariaid, gallwch ddweud y wybodaeth ganlynol wrtho:

Samariaid

Mae'r Samariaid ar gael bob awr o'r dydd a'r nos, pob un dydd o'r flwyddyn, i wrando a chynnig cymorth i unrhyw un sy'n cael trafferth i ymdopi.

Maen nhw'n cynnig lle diogel ichi siarad unrhyw bryd yr ydych eisiau, yn eich ffordd eich hun – am beth bynnag sy'n eich poeni. Does dim rhaid ichi fod yn hunanladdol i gysylltu â'r Samariaid.

116 123 yw eu rhif rhadffôn cenedlaethol. Mae gan y Samariaid hefyd linell Gymraeg â rhif rhadffôn ar **0808 164 0123** (Ewch i **samaritans.org/wales** i weld yr oriau agor).

I gael gwybod am wasanaethau gwrando a sefydliadau eraill, trowch i dudalen 21.

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei chefnogi gan gyngor ar Gymorth mewn Argyfwng gan Mind (2018). Gellir cael rhagor o gymorth a chyngor ar mind.org

Gweithredu'n dosturiol: Cyngor ar sgwrsio

Os ydych chi'n teimlo bod rhywun yn cael trafferth i ymdopi neu mewn trallod emosiynol ac na wyddoch sut i fynd ati i gael sgwrs arnodd, mae rhai pethau y gallwch eu gwneud i'w helpu i siarad yn agored.

Gallech deimlo na wyddoch chi sut i'w helpu, oherwydd na wyddoch beth i'w ddweud wrtho neu sut i ddatrys ei broblemau. Efallai nad ydych yn hyderus wrth gael sgwrs anodd; mae hyn yn gwbl normal. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod gweithred syml siarad a gwrando ar rywun yn nerthol ynddi ei hun ac y gall roi cymorth sylweddol i rywun sydd mewn trallod.

Cwestiynau agored

Yn aml mae pobl eisiau siarad, ond maent yn aros nes i rywun ofyn sut ydynt. Cwestiynau sy'n helpu rhywun i siarad am eu problemau yn lle dweud 'ie' neu 'nage' yw'r rhai mwyaf defnyddiol. Yn lle cau'r sgwrs i lawr gydag ymateb o'r fath, mae cwestiynau agored yn annog y person arall i ddal i siarad.

Cwestiynau fel:

- **Pryd** "Pryd wnest ti sylweddoli?"
- **Ble** "Ble ddigwyddodd hynny?"
- **Beth** "Beth arall ddigwyddodd?"
- **Sut** "Sut oedd hynny'n teimlo?"
- **Pam** byddwch yn ofalus gyda hwn oherwydd gall wneud rhywun yn amddiffynnol. Mae "Beth wnaeth iti ddewis hynny?" neu "Beth oeddet ti'n meddwl amdano ar y pryd?" yn gallu bod yn fwy effeithiol.

Yn y Samariaid, ein henw ni ar y math hwn o sgwrs yw gwrando gweithredol. Gyda gwrando gweithredol, er eich bod yn siarad rhywfaint, mewn gwirionedd rydych chi'n seinfwrdd. Nid yw beth bynnag a ddywedwch chi'n dylanwadu ar yr hyn sydd gan y person arall i'w ddweud. Y cwbl mae'n ei wneud yw ei helpu i siarad.

Gofynnwch sut mae'n teimlo

Mae'n swnio'n amlwg, ond cofiwch ofyn sut mae'r person yn teimlo. Weithiau bydd pobl yn siarad am holl ffeithiau'r hyn a ddigwyddodd, pam y digwyddodd a pha gamau maent yn ystyried eu cymryd, ond byth yn dweud sut maent yn teimlo.

Gall datgelu'ch emosiynau mwyaf cyfrin – dicter, tristwch, ofn, gobaith, eiddigedd, anobaith ac yn y blaen – fod yn rhyddhad enfawr. Weithiau mae hefyd yn rhoi cliwiau ynghylch yr hyn mae'r person yn poeni mwyaf amdano mewn gwirionedd.

Sicrhewch ei fod yn gwybod ble i gael cymorth

Os yw rhywun wedi bod yn teimlo'n isel ers tro mae'n debyg ei bod yn syniad da iddo gael cymorth, boed trwy siarad â'i feddyg teulu neu drwy gael cymorth ymarferol.

Mae'r cwestiynau defnyddiol y gallech eu gofyn iddo'n cynnwys:

- "Wyt ti wedi siarad ag unrhyw un arall am hyn?"
- "Fyddet ti'n hoffi imi dy gyfeirio at gymorth o ryw fath?"

Parchwch yr hyn mae'n ei ddweud, peidiwch â rhoi pwysau arno

Os nad yw'r unigolyn eisiau help, peidiwch â'i wthio. Weithiau mae'n hawdd bod eisiau ceisio datrys problemau rhywun neu roi cyngor iddo.

Fel arfer mae'n well i bobl wneud eu penderfyniadau eu hunain. Helpwch nhw i feddwl am yr holl opsiynau, ond gadewch y dewis iddyn nhw.

Mae bod yn gefn iddynt mewn ffyrdd eraill, fel helpu gyda phethau ymarferol, yn gallu bod o gymorth mawr hefyd.

Os dywedwch y peth anghywir, peidiwch â mynd i banig

Nid oes un ffordd berffaith o drin sgwrs anodd, felly peidiwch â bod yn rhy galed arnoch eich hun os nad aeth cystal ag yr oeddech yn gobeithio. Os ydych chi wedi dangos tosturi ac wedi sicrhau bod y person yn gwybod nad yw ar ei ben ei hun a sut i gael rhagor o gymorth, byddwch wedi gwneud gwahaniaeth go iawn.

Edrychwch ar ôl eich hun a siaradwch â rhywun hefyd

Mae clywed pryderon neu broblemau rhywun arall yn gallu effeithio arnoch chithau hefyd. Cymerwch amser i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau. Os oes arnoch angen siarad, chwiliwch am rywun rydych yn ymddiried ynddo i siarad ag ef yn gyfrinachol.

Gweithredu'n dosturiol: Cyngor ar wrando

Mae gwirfoddolwyr y Samariaid yn cael eu hyfforddi i fod yn wrandawyr da, ond mae hon yn sgil y gallwn i gyd ei dysgu.

Mae gweithred syml fel gwrando yn beth grymus a gall wneud gwahaniaeth enfawr. Pan mae pobl yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt, gall achub bywyd.

#1 Dangoswch eich bod yn malio

Canolbwyntiwch ar y person arall, sicrhewch gysylltiad llygaid, rhowch eich ffôn i gadw.

Gall bywyd fod yn eithriadol o brysur ac yn yr oes hon â chysylltedd digidol di-baid, mae gwneud sawl peth ar yr un pryd wedi dod yn arferol. I wrando ar rywun go iawn, mae angen ichi roi'ch sylw llawn iddo, cynnal cysylltiad llygaid ac ymgysylltu ag ef.

"Mae rhoi'ch holl sylw i rywun yn ffordd ddieiriau o ddangos iddo faint rydych chi'n malio. Mae'n cael effaith anhygoel. Dwi'n ceisio gwaredu unrhyw beth o'm llinell weld a allai dynnu fy sylw a dwi wir yn canolbwyntio ar ddysgu rhywbeth newydd am y person sy'n siarad er mwyn hoelio fy sylw arno."

#2 Byddwch yn amyneddgar

Efallai y bydd yn cymryd amser a sawl ymgais cyn y bydd person yn barod i siarad yn agored. Mae'n bosibl na fydd hyn yn digwydd yn eich sgwrs gyntaf ond gallai fod o gymorth wrth feithrin rhyngweithio tosturiol.

Mae amser yn hanfodol wrth wrando ar rywun. Ni ddylai'r person sy'n siarad deimlo ei fod yn cael ei ruthro, neu ni fydd yn teimlo ei fod mewn amgylchedd diogel. Os yw'r person arall wedi cymryd saib wrth ymateb, arhoswch. Mae'n bosibl nad yw wedi gorffen siarad. Cofiwch y gallai gymryd peth amser iddo lunio'r hyn mae'n ei ddweud, neu y gallai ei chael yn anodd mynegi sut mae'n teimlo. Mae gwrando effeithiol yn fater o ymddiried yn y person arall.

"Ar ôl i rywun gymryd saib dwi'n cyfrif i dri yn fy mhen. Mae hyn yn rhoi amser iddo ymhelaethu os oes angen iddo wneud. Mae hefyd yn dangos eich bod chi'n meddwl am yr hyn mae'n ei ddweud a fydd, gobeithio, yn rhoi hyder iddo ddal i siarad."

#3 Defnyddiwch gwestiynau agored

Defnyddiwch gwestiynau agored sydd angen mwy nag ateb ie/nage, a dilynwch nhw gyda chwestiynau fel "Elli di ddweud mwy wrthyf?" (Gweler tudalen 15 i gael rhagor o awgrymiadau).

Mae cwestiwn penagored yn golygu peidio â neidio i mewn gyda'ch syniadau'ch hun ynghylch sut mae'r person arall yn teimlo. Mae'r cwestiynau hyn yn wrthrychol ac yn ei gwneud yn ofynnol i berson aros, meddwl a myfyrio, ac wedyn, gobeithio, mynd i fwy o fanylion.

"Dwi'n ceisio cofio gofyn un cwestiwn penagored pob dydd. Mae gofyn cwestiwn agored yn dangos eich bod eisiau gwrando ar y person a'ch bod chi'n malio."

#4 Dywedwch ef yn ôl

Gwiriwch eich bod wedi deall, ond peidiwch â thorri ar draws na chynnig ateb.

Mae adrodd rhywbeth yn ôl i rywun yn ffordd dda iawn o'i sicrhau ei fod yn cael eich holl sylw. Gallwch hefyd wirio eich bod yn clywed yr hyn mae eisiau ichi ei glywed, nid yn dehongli'r sgwrs yn eich ffordd eich hun.

"Rydych chi'n gofyn i rywun a ydych chi wedi'i ddeall yn iawn. Bydd yn gwybod eich bod yn rhoi sylw priodol iddo, a'ch bod yn malio am yr hyn mae'n ei ddweud."

#5 Byddwch yn ddewr

Peidiwch â chael eich digalonni gan ymateb negyddol ac, yn bwysicaf oll, peidiwch â theimlo bod yn rhaid ichi lenwi distawrwydd.

Mae'n gallu teimlo'n fusnesgar ac yn wrthreddfol gofyn i rywun sut mae'n teimlo. Buan iawn y gwelwch a yw rhywun yn anghyfforddus ac nad yw eisiau ymgysylltu â chi ar y lefel honno.

Cewch eich synnu pa mor fodlon yw pobl i siarad yn agored a sut, weithiau, mai dyna'n union mae ar rywun ei angen er mwyn gallu rhannu'r hyn sy'n mynd ymlaen yn ei feddwl.

"Mae cael rhywun i wrando arnynt yn gallu helpu pobl i fod yn ddigon dewr i siarad am yr hyn sy'n eu poeni go iawn. Mae'n eu helpu i deimlo eu bod nhw, a'r hyn maen nhw'n mynd drwyddo, yn bwysig."

Mae'r Samariaid eisiau annog pobl i wrando ar y pethau gwirioneddol bwysig mae eu ffrindiau, aelodau o'u teulu a'u cydweithwyr angen eu dweud wrthyn nhw, ac i roi amser a sylw i fod yn wrandawyr gwell.

1

Dangoswch eich bod yn malio

Canolbwyntiwch ar y person arall, sicrhewch gysylltiad llygaid, rhowch eich ffôn i gadw.

2

Byddwch yn amyneddgar

Efallai y bydd yn cymryd amser a nifer o ymgeisiau cyn y bydd person yn barod i siarad yn agored.

3

Defnyddiwch gwestiynau agored

Defnyddiwch gwestiynau agored sydd angen mwy nag ateb ie/nage, a dilynwch nhw gydag ymadroddion fel 'Dywed fwy wrthyf'.

4

Dywedwch ef yn ôl

Gwiriwch eich bod wedi deall, ond peidiwch â thorri ar draws na chynnig ateb.

5

Byddwch yn ddewr

Peidiwch â chael eich digalonni gan ymateb negyddol ac, yn bwysicaf oll, peidiwch â theimlo bod yn rhaid ichi lenwi distawrwydd.

samaritans.org/shush

Cyfeirio:
Cysylltiadau defnyddiol a llinellau cymorth

Isod mae rhestr o gysylltiadau defnyddiol a llinellau cymorth. Gallwch awgrymu'r rhain neu hyd yn oed eu hysgrifennu ar bapur i bobl rydych yn credu bod arnynt angen cymorth fel eu bod yn gwybod sut i gael help pan fo arnynt ei angen.

Nodwch fod yr oriau agor a restrir ar gyfer y llinellau cymorth. I gael oriau agor ar gyfer sgwrsio ar lein neu e-bost, anogwch bobl i fynd i'r wefan a restrir.

Samariaid

Mae'r Samariaid ar gael bob awr o'r dydd a'r nos, pob un dydd o'r flwyddyn, i wrando a chynnig lle diogel i siarad pryd bynnag mae pethau'n eich poeni.

Rhadffôn: 116 123
Mae'r rhif hwn yn DDI-DÂL ac ni fydd yn ymddangos ar eich bil ffônl

Rhadffôn: 0808 164 0123 – Llinell Gymraeg
Ewch i samaritans.org/wales i weld yr oriau agor

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: samaritans.org/branches i gael manylion y gangen agosaf.

Oriau agor: 7 diwrnod yr wythnos, 24 awr y dydd

Anabledd

Scope

Mae Scope yn darparu gwybodaeth a chymorth annibynnol, diduedd a di-dâl ar faterion sy'n bwysig i bobl anabl a'u teuluoedd.

Rhadffôn: 0808 800 3333

E-bost: helpline@scope.org.uk

Gwefan: scope.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Anableddau dysgu

Mencap

Mae'r Llinell Gymorth Anabledd Dysgu'n llinell gymorth ddi-dâl sy'n cynnig cyngor a chymorth i bobl ag anabledd dysgu, a'u teuluoedd a gofalwyr

Rhadffôn: 0808 808 1111

E-bost: helpline@mencap.org.uk

Gwefan: mencap.org.uk

Oriau agor: 9am–5pm, dydd Llun i ddydd Gwener

Anhwylderau bwyta

BEAT

Mae BEAT yn cynnig cymorth a gwybodaeth mewn perthynas ag anhwylderau bwyta.

Llinell gymorth

Rhadffôn: 0808 801 0677

E-bost: help@beateatingdisorder.org.uk

Llinell Ieuenctid

Rhadffôn: 0808 801 0711

E-bost: fyp@beateatingdisorders.org.uk

Llinell Myfyrwyr

Rhadffôn: 0808 801 0811

E-bost: studentline@beateatingdisorders.org.uk

Budd-daliadau a hawliau

Cyngor ar Bopeth Cymru – Llinell Gyngor

Cyngor diduedd ar hawliau a chyfrifoldebau ar draws Cymru

Ffôn: 03444 77 20 20

Gwefan: citizensadvice.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Caethiwed i sylweddau

Llinell Gymorth Cymru ar Gyffuriau ac Alcohol (DAN 24/7)

Llinell gymorth ddwyieithog, sydd hefyd yn rhad ac am ddim, sy'n darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu help mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol.

Rhadffôn: 0808 808 2234

Tecstiwch: DAN at: 81066

Gwefan: dan247.org.uk

Oriau agor: 7 diwrnod yr wythnos, 24 awr y dydd

Cam-drin rhywiol neu ddomestig

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

I'r rheiny sydd wedi dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol a/neu drais yn erbyn menywod, neu sy'n poeni am ffrind neu berthynas.

Rhadffôn: 0808 80 10 800

E-bost: gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

Sgwrsio byw: livefearfree.gov.wales

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Men's Advice Line (dynion yn unig)

Llinell gymorth gyfrinachol i ddynion sy'n dioddef trais domestig.

Rhadffôn: 0808 801 0327

E-bost: info@mensadviceline.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Llinell Gymorth Trais Domestig

Mae'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Drais Domestig, sydd â rhif Rhadffôn ac sydd ar agor 24 awr y dydd, yn cael ei rhedeg mewn partneriaeth rhwng Cymorth i Fenywod a Refuge. Mae'n wasanaeth cenedlaethol i fenywod sy'n dioddef o drais domestig, eu teuluoedd, ffrindiau a chydweithwyr ac eraill sy'n ffonio ar eu rhan.

Rhadffôn: 0808 2000 247

Oriau agor: 7 diwrnod yr wythnos, 24 awr y dydd

Cyngor ar iechyd

Galw Iechyd Cymru

Ffôn: 0845 4647

Gwefan: nhsdirect.wales.nhs.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Dementia

Llinell Gymorth Dementia Cymorth

Mae Llinell Gymorth Dementia Cymru yno i gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr.

Rhadffôn: 0808 808 2235

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Dioddefwyr troseddau

Cymorth i Ddioddefwyr

Mae Cymorth i Ddioddefwyr yn cynnig help i ddioddefwyr troseddau, tystion a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Rhadffôn: 0808 168 9111

Gwefan: victimsupport.org.uk

Oriau agor: 7 diwrnod yr wythnos, 24 awr y dydd

Dyledion

Step Change

Cyngor ar ddyledion i bobl yn y Deyrnas Unedig.

Rhadffôn: 0800 138 1111

Cymorth ar lein: stepchange.org/Debtremedy

Gwefan: stepchange.org

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Ffoaduriaid a cheiswyr lloches

Migrant Help UK

Mae Migrant Help UK yn cynorthwyo ceiswyr lloches, ffoaduriaid a dioddefwyr masnachu pobl a chaethwasiaeth fodern.

Rhadffôn: 0808 8000 630

Gwefan: migranthelpuk.org

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gamblo

National Gambling Helpline

Mae'r National Gambling Helpline yn darparu cyngor cyfrinachol, gwybodaeth a chymorth emosiynol i unrhyw un sy'n cael problemau gyda gamblo.

Rhadffôn: 0808 8020 133

Sgwrsio byw: gamcare.org.uk

Gwefan: gamcare.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gofalwyr

Carers UK

Mae Carers UK yn elusen genedlaethol i ofalwyr sy'n cynnig cymorth i'r rheiny mae arnynt angen help wrth edrych ar ôl ffrind neu aelod o'r teulu.

Rhadffôn: 0808 808 7777

Gwefan: carersuk.org/help-and-advice

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Iechyd meddwl

C.A.L.L. (Llinell Gyngor a Gwrando Gymunedol)

Mae C.A.L.L. yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

Rhadffôn: 0800 132 737

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Mind

Mae Mind yn darparu gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau gan gynnwys: mathau o broblemau iechyd meddwl, ble i gael help, meddyginiaethau a thriniaethau amgen ac eiriolaeth.

Ffôn: 0300 123 3393

Testun: 86463

E-bost: info@mind.org.uk

Gwefan: mind.org.uk

Oriau agor: Llun – Gwener, 9am–6pm (ac eithrio gwyliau banc)

Lluoedd Arfog

Veterans' Gateway

Veterans' Gateway yw'r man cyswllt cyntaf i gyn-aelodau/aelodau o'r lluoedd arfog a theuluoedd sy'n chwilio am gymorth.

Rhadffôn: 0808 802 1212

Testun: 81212

Gwefan: veteransgateway.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Perthnasoedd

Relate Cymru

Mae Relate yn darparu cwnsela perthynas i unigolion a pharau, cwnsela i deuluoedd, cyfryngu, cwnsela i blant a phobl ifanc a therapi rhyw. Mae hefyd yn darparu gweithdai cyfeillgar ac anffurfiol i bobl sydd mewn cyfnodau pwysig yn eu perthnasoedd.

Llinell wybodaeth: 0300 003 2340

E-bost:
enquiries@relatecymru.org.uk

Gwefan: relate.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Plant a phobl ifanc

MEIC

MEIC yw'r gwasanaeth llinell gymorth yng Nghymru i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed sy'n cael trafferth i ymdopi.

Rhadffôn: 0808 802 3456

SMS Testun: 84001

Negeseua gwib/Sgwrsio ar lein: meic.cymu

Gwefan: meiccymru.org

Oriau agor: 8am – canol nos, 7 diwrnod yr wythnos

Childline

Mae Childline yno i helpu unrhyw un o dan 19 oed yn y Deyrnas Unedig gydag unrhyw broblem sydd ganddo.

Rhadffôn: 0800 1111

Sgwrsio ar lein: childline.org.uk

Gwefan: childline.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

SNAP Cymru

Mae SNAP Cymru'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc sydd, neu sydd efallai, ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau.

Rhadffôn: 0808 801 0608

Gwefan: snapcymru.org

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Pobl Hŷn

Age Cymru

Mae Cyngor Age Cymru wedi ymrwymo i fod y gwasanaeth gwybodaeth a chyngor mwyaf blaenllaw i bobl hŷn yng Nghymru.

Rhadffôn: 08000 223 444

E-bost: advice@agecymru.org.uk

Gwefan: ageuk.org.uk/cymru

Oriau agor: Llun – Gwener, 9am–5pm

The Silver Line

Mae The Silver Line yn llinell gymorth gyfrinachol, ddi-dâl sy'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chyngor i bobl hŷn.

Rhadffôn: 0800 4 70 80 90

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Profedigaeth

Child Bereavement UK

Mae Child Bereavement UK yn cynorthwyo teuluoedd pan fo baban neu blentyn o unrhyw oed wedi marw neu yn marw, neu pan fo plentyn yn wynebu profedigaeth.

Rhadffôn: 0800 028 8840

E-bost: support@childbereavementuk.org

Gwefan: childbereavementuk.org

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Cruse Bereavement Care

Cruse Bereavement Care yw'r brif elusen genedlaethol i bobl sydd wedi cael profedigaeth. Mae'n cynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fo rhywun yn marw ac mae'n gweithio i wella gofal y gymdeithas o bobl sydd wedi cael profedigaeth.

Rhadffôn: 0808 808 1677

Gwefan: cruse.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Rhywioldeb

Llinell Gymorth LGBT Cymru

Mae Llinell Gymorth LGBT Cymru'n cynnig gwybodaeth gyffredinol, cyngor a chymorth cyfrinachol mewn llawer o rannau o fywyd ac ynghylch gwahanol broblemau y gallai pobl LGBT, eu teuluoedd a'u ffrindiau eu cael.

Rhadffôn: 0800 840 2069

E-bost: line@lgbtcymuhelpline.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Tai a digartrefedd

Shelter Cymru

Elusen tai a digartrefedd sy'n cynnig cyngor a gwybodaeth.

Ffôn: 0345 075 5005 (Wales)

Gwefan: sheltercymru.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gofal a Thrwsio Cymru

Mae Gofal a Thrwsio Cymru'n gorff elusennol cenedlaethol ac mae'n gweithio i sicrhau bod gan bob person hŷn gartref sy'n ddiogel ac yn briodol i'w anghenion.

Cysylltu â'ch Gofal a Thrwsio lleol: 0300 111 3333

Gwefan: careandrepair.org.uk

Samariaid yng Nghymru

Mae gan y Samariaid ganghennau ar draws Cymru sy'n rhedeg eu gwasanaeth cymorth emosiynol hollbwysig ac yn ymestyn allan i'w cymunedau lleol.

Hyfforddiant y Samariaid

Bob blwyddyn, rydym ni'n darparu hyfforddiant i gannoedd o sefydliadau ledled y Deyrnas Unedig. Mae ein harbenigedd yn deillio o 60 mlynedd o wrando ar bobl fregus a'u cynorthwyo. I gael gwybod mwy am opsiynau Hyfforddiant yn y Gweithle i'ch sefydliad chi, gallwch weld neu lawrlwytho ein llyfryn pwrpasol o samaritans.org/training (rydym ni'n cynnig amrywiaeth o opsiynau prisiau ar gyfer pob sector).

LLUN Y CLAWR: © yurolaitsalbert/stock.adobe.com

Elusen gofrestredig

SAMARITANS Cymru