



Gwasanaeth Therapi Seicolegol Cyflogeion

01633 234888

Gall therapi seicolegol eich helpu i fynegi eich teimladau, egluro eich meddyliau a deall eich hun yn well. Mae'n eich helpu i nodi dewisiadau a gwneud newidiadau yn eich bywyd fel eich bod yn eu rheoli'n fwy effeithiol.

Mae therapi siarad yn eich galluogi i ddod o hyd i'ch atebion eich hun. Nid rôl y therapyddion yw darparu atebion na rhoi cyngor. Mae'r therapydd a'r cleient yn gweithio gyda'i gilydd i archwilio gwahanol ffyrdd o ddelio â phethau.

A Yw Therapi Seicolegol yn Iawn i Chi?

Mae ein Therapyddion yn gweithio gyda phroblemau a allai fod yn gysylltiedig â gwaith ai peidio a gallant gynnwys gorbryder, iselder, problemau teuluol a pherthynas. Nid yw therapi tymor byr yn briodol ar gyfer anhwylderau personoliaeth neu ymddygiad na chyflyrau iechyd meddwl difrifol neu barhaus. Os teimlwch fod angen help arnoch ar unwaith, efallai yr hoffech ymgynghori â'ch meddyg teulu. ***Nid*** yw *Gwasanaeth Therapi Seicolegol Cyflogeion yn wasanaeth brys.*

Cyfrinachedd

Mae ein gwasanaeth yn gwbl gyfrinachol. Dim ond hunanatgyfeiriadau yr ydym yn eu derbyn. Nid ydym yn derbyn atgyfeiriadau gan reolwyr na'r Adran Iechyd Galwedigaethol. Ni fydd neb yn cael gwybod am eich sesiynau gyda'r therapydd, ac nid oes unrhyw fath o adborth yn cael ei roi nac adrodd yn ysgrifenedig.

Sut mae Gwasanaeth Therapi Seicolegol Cyflogeion yn gweithio?

Bydd angen eich enw a'ch manylion cyswllt ar y Gweinyddwr a byddwch yn cael cynnig Apwyntiad Adnoddau. Gall yr apwyntiad hwn fod dros y ffôn, fideo (Teams neu Attend Anywhere), wyneb yn wyneb neu drwy e-bost. Yn dilyn eich sesiwn adnoddau, cewch eich rhoi ar y rhestr aros a chynnig asesiad a hyd at chwe sesiwn therapi. Cynigir apwyntiadau i gleientiaid yn y drefn y maent yn hunangyfeirio. Nid oes unrhyw apwyntiadau â blaenoriaeth (oni bai eich bod wedi profi trais yn y gwaith).

Mae'r Gwasanaeth yn gweithredu rhwng dydd Llun a dydd Iau, rhwng 9.30am a 4.00pm ac fe'i darperir yn Ysbyty Prifysgol y Faenor, Ysbyty Llanfdechfa Grange, Ysbyty Ystrad Fawr ac Ysbyty Nevill Hall.

Sut gallaf ddefnyddio'r gwasanaeth?

Gall unrhyw gyflogai o fewn Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan hunangyfeirio gan ddefnyddio ein llinell ffôn bwrpasol: **01633 234888** (rhwng 9.00am a 5.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener). Mae gwasanaeth ateb cyfrinachol ar gael y tu allan i oriau swyddfa. Fel arall, gallwch e-bostio ABB.EmployeeWellbeing@wales.nhs.uk a bydd y Gweinyddwr yn cysylltu â chi i gael rhagor o fanylion.