

## Rhwydwaith Cymorth Cymheiriaid Covid-19

### Wedi Blino, Dan Straen, Teimlo'n Ynysig?

### Ffoniwch 01633 234888

Mae teimlo'n ynysig neu'n unig yn eich gwaith yn cyfrannu'n helaeth at straen ac anhapusrwydd, hyd yn oed mewn adegau da. Mae pwysau ychwanegol yn mynd i fod arnon ni i gyd wrth i ni wneud ein gorau i ateb y gofynion digynsail sydd arnon ni yn sgil Pandemig Covid-19. Mae teimlo'n ynysig ac yn unig yn y cyd-destun hwn yn peri straen a gallai fod yn niweidiol.

Mae teimlo perthyn a chyswllt yn hanfodol i'n lles seicolegol ac mae'n rhaid i ni ddiogelu hyn hyd yn oed pan fyddwn yn teimlo bod pawb o'n cwmpas yn gweithio'n ddiwyd ac efallai'n rhy brysur i siarad.

Mae'r rhwydwaith cymorth cymheiriaid wedi ei staffio gan gydweithwyr sydd wedi gwirfoddoli i geisio eich helpu i deimlo'n llai ynysig ac unig yn ystod yr argyfwng hwn.

#### Pam dylwn i ddefnyddio'r rhwydwaith?

*Os ydych chi'n teimlo na allwch siarad ag unrhyw un am eich pryderon, eisiau rhannu pryderon neu le diogel i feddwl yn ystod yr anhrefn, **cysylltwch â ni**.*

#### Beth i'w ddisgwyl

*Os ffoniwch ni ar 01633 234888 (9-5pm dydd Llun i ddydd Gwener) ein nod fydd siarad â chi ar unwaith ond efallai y bydd angen i chi adael neges ffôn os ydym yn brysur ar linell arall, neu'r tu allan i oriau.*

*Bydd ein Gweinyddwr yn gwneud nodyn o'ch enw a'ch manylion cyswllt (symudol ac e-bost) ac ambell ddarn arall o wybodaeth (e.e.: ble rydych chi'n gweithio a'ch proffesiwn) ac yna bydd yn eich paru ag un o'n cymheiriaid cefnogi a fydd wedyn yn cysylltu â chi, o fewn 12 awr yn ddelfrydol.*

*Bydd y cymar cefnogi yn cysylltu â chi ac yn dechrau sgwrs hamddenol gyda chi i ddeall yn well yr hyn sy'n digwydd i chi. Bydd ein gwirfoddolwyr yn gwrando arnoch ac yn cadw cyfrinachedd, efallai y byddant yn gofyn ychydig o gwestiynau i chi i'w helpu i ddeall eich sefyllfa ychydig yn well. Fyddan nhw ddim yn gorfodi eu barn arnoch chi, a fyddan nhw ddim yn ceisio datrys problemau oni bai eich bod chi'n gofyn iddynt wneud hynny. Maen nhw yno'n bennaf i'ch cefnogi, i'ch helpu i deimlo eich bod yn cael eich clywed ac nad ydych chi ar eich pen eich hun.*

*Mater i chi a'r cymar cefnogi yw faint o sgrysiâu y penderfynwch eu cael, yn ddelfrydol bydd hyn yn cael ei lywio gan beth fydd o gymorth i chi a'r hyn y gall eich cymar cefnogi ymrwymo iddo. Os yw'n poeni am eich lles, efallai y bydd yn rhaid i'ch cymar eich cyfeirio at adnoddau defnyddiol yn BIPAB. Os yw'n poeni am eich diogelwch, bydd yn gofyn i chi'n uniongyrchol. Yn y sefyllfa brin honno, efallai y bydd yn rhaid i'ch cymar dorri eich cyfrinachedd, ond bydd yn dweud wrthoch chi gyntaf.*