

Cefnogaeth iechyd meddwl rhad ac am ddim i'ch siwtio chi

Gall hunangymorth â chefnogaeth eich helpu chi i ddeall a rheoli eich teimladau'n well o fewn chwe wythnos.

Rydym yn gallu helpu gyda:

- Phryder
- Rheoli tymer
- Iselder
- Teimlo'n unig
- Galar a cholled
- Hunan-barch
- Stres

mind.org.uk/supported-self-help



Beth yw hunangymorth â chefnogaeth?

Rhaglen dan arweiniad yw hunangymorth â chefnogaeth, sy'n para chwe wythnos. Byddwn ni'n darparu'r adnoddau er mwyn i chi ddeall a rheoli eich teimladau. Byddwn ni hefyd yn eich ffonio chi'n rheolaidd i ddarparu cymorth i chi.

Ar gyfer pwy y mae?

Os ydych chi'n byw yng Nghymru a thros 18 mlwydd oed, gallwch ymuno heddiw. Efallai eich bod yn teimlo fod pethau fel stres neu bryder yn mynd yn drech na chi. Neu, efallai eich bod wedi cael diagnosis o broblem iechyd meddwl ac eisiau rhoi prawf ar rywbeth arall ar y cyd â'ch triniaethau eraill. Cysylltwch â ni i weld a yw hunangymorth â chefnogaeth yn addas i chi.

Sut mae hunangymorth â chefnogaeth yn gweithio

1 Teimlo'n isel, o dan stres neu'n cael trafferth i reoli pethau yn eich bywyd?

2 Canfod rhagor a chofrestrwch ar mind.org.uk/supported-self-help

3 Bydd un o'n hymarferwyr ni'n cysylltu â chi i gael sgwrs am y problemau rydych chi'n delio â nhw. Os yw Monitro Gweithredol yn addas i chi, byddwch chi'n cytuno ar raglen gymorth gyda'ch gilydd. Gall hyn gynnwys unrhyw un o'r canlynol:

- Pryder
- Rheoli tymer
- Iselder
- Teimlo'n unig
- Galar a cholled
- Hunan-barch
- Stres

4 Os byddwch chi'n dewis cael hunangymorth â chefnogaeth, byddwch chi'n cael eich gwahodd i sesiwn 40 munud i drafod yn fanylach pa gymorth rydych chi'n chwilio amdano.

5 Bob wythnos, byddwn yn eich ffonio i drafod sut mae pethau'n mynd ac i roi unrhyw gefnogaeth i chi y gallech chi fod ei angen. Byddwch hefyd yn derbyn pecyn o ddefnyddiau newydd ar bwnc gwahanol.

6 Ar ddiwedd eich sesiwn olaf, byddwn yn adolygu, gyda'n gilydd, sut rydych chi'n teimlo ac yn trafod sut mae'r cwrs wedi helpu. Byddwn yn trafod beth nesaf ac a allai Mind eich helpu mewn ffyrdd eraill.



3/5 Anadlu

Profwch yr ymarfer hwn wrth ddisgwyl i'ch apwyntiad dechrau.

Pan fyddwn yn teimlo o dan stres neu'n bryderus, mae hynny'n gallu effeithio ar ein hanadlu. Rydym yn tueddu cymryd anadl cyflym, byr o'n uchel yn ein corff, ger ein brest. Mae anadlu'n rhy gyflym yn gallu golygu eich bod yn cymryd gormod o ocsigen i mewn, sy'n gallu gwneud i chi teimlo'n ben ysgafn a hyd yn oed mewn panig.

Os ydych yn sylwi eich bod yn anadlu'n gyflym, neu eich bod yn dechrau teimlo'n ben ysgafn, yna mae anadlu 3/5 yn gallu eich helpu i deimlo'n dawelach.

Dyma sut i wneud hynny:

1

Anadlwch i mewn a chyfri i dri fel rydych yn gwneud hynny.

2

Daliwch am ddwy eiliad.

3

Nawr, anadlwch allan a chyfrwch i bump ar yr un cyflymder.

4

Cadwch i wneud hyn nes eich bod yn teimlo wedi ymlacio'n fwy.

Apwyntiadau

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Sesiwn: _____

Amser: _____

Dyddiad: _____

Paratoi ar gyfer eich cyfarfod cyflwyno

Beth ydw i eisiau dweud?

Beth ydwyf wedi'i brofi o'r blaen?

Beth sydd wedi helpu?



“Cyn dechrau, roeddwn i’n teimlo’n is nag erioed o’r blaen yn fy mywyd. Ar ôl siarad â’r ymarferwr roeddwn i’n teimlo’n llawer iawn gwell. Nawr, gallaf weld fy ffordd unwaith eto. Heb y gwasanaeth gwyb hwn, wn i ddim a fyddwn i yma nawr.”

Lucy*, De-ddwyrain Cymru

*Mae enw’r person wedi’i newid.

 **mind**
Neath Port Talbot
Castell-nedd Port Talbot

Sut i ymuno

Siaradwch gyda’ch Mind lleol,
neu cofrestrwch ar:

mind.org.uk/supported-self-help

Mind Castell-nedd Port
Talbot, 21 London Rd, Castell-
nedd SA11 1LE

Mae Mind Castell-nedd Port Talbot yn elusen
gofrestredig rhif 1076817