

# Deal Ymennydd Pobl Ifanc Iechyd Meddwl a Lles



Gallwch wyllo'r fideo yma

<https://www.youtube.com/watch?v=8GOnswvZUv0>

**Dyma ffilm am iechyd meddwl a lles pobl ifanc yn eu harddegau.**

Y prif bynciau a fydd yn cael sylw yw:

#### Cyflwyniad

- Y pwysau y mae pobl ifanc heddiw'n ei wynebu.
- Mwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
- Pryderon rhieni
- Beth sydd wedi newid dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf

#### Anghenion pobl ifanc yn eu harddegau

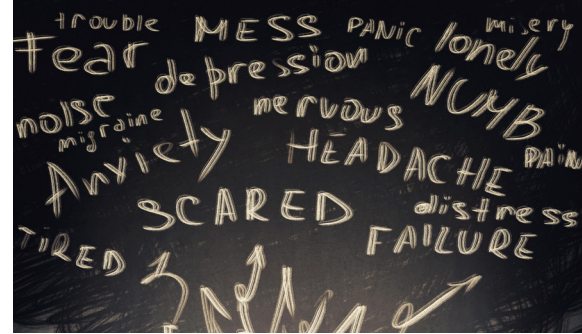
- Yr ymennydd yn yr arddegau
- Gwahaniaethau unigol
- Newid o fod yn blentyn i fod yn oedolyn

#### Sut i reoli emosiynau

- Rheoli Emosiynau
- Emosiynau anodd
- Pwysau a Straen
- Strategaethau lles

#### Beth all rhieni a gofalwyr ei wneud?

- Rôl Oedolion
- Strwythurau cymorth allweddol
- Beth sy'n 'normal' i bobl yn eu harddegau?
- Sut i gael help a gwybod pryd i ymyrryd

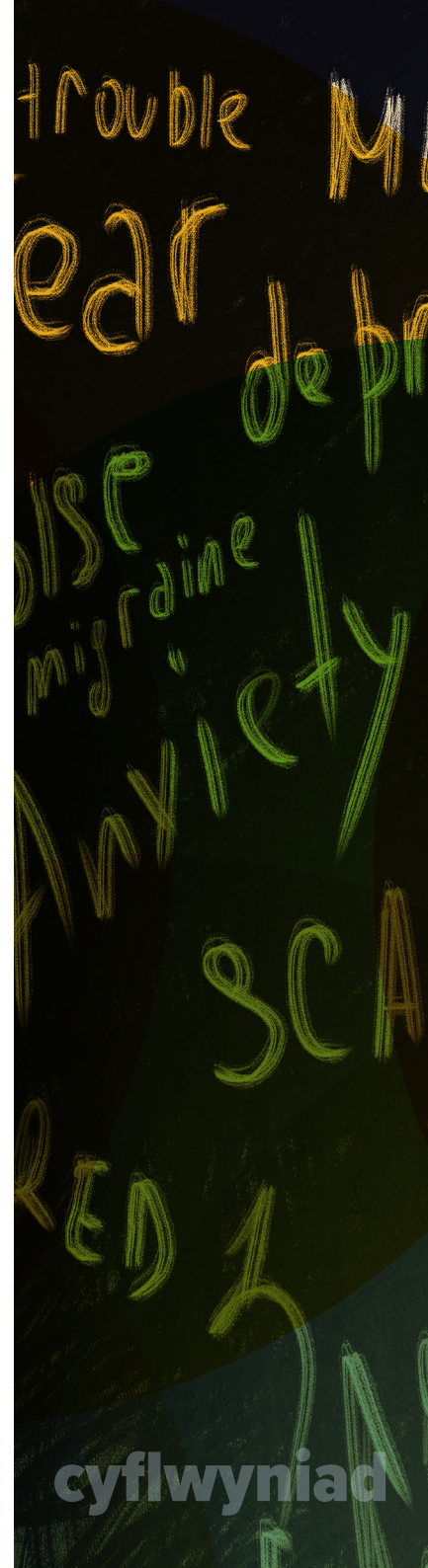


## Cyflwyniad



Mae barn gyffredinol bod pobl ifanc heddiw yn fwy bregus na chenedlaethau blaenorol. Does dim amheuaeth fod pobl yn eu harddegau'n wynebu llawer o heriau nad oeddent yn bodoli erystalwm. Yn benodol, mae pwysau'r ysgol a phwysigrwydd canlyniadau arholiadau a'r sefyllfa economaidd sy'n gwaethygu o hyd yn creu teimlad bod pethau'n anodd i'r genhedlaeth hon. Yn ychwanegol, mae mwy o straen o lawer heddiw ar y gwasanaethau sydd ar gael i gefnogi pobl ifanc o gymharu â'r gorffennol. Yn benodol mae toriadau wedi bod mewn gwaith ieuenctid, niferoedd nysys ysgol a'r gwasanaethau iechyd meddwl gan ei gwneud yn fwy anodd i bobl ifanc ofyn am gymorth.

Hefyd mae mwy o ymwybyddiaeth heddiw o faterion iechyd meddwl. Mae hyn yn ychwanegu at y teimlad cyffredinol o bryder ynglŷn â phobl ifanc ac mae'n effeithio'n benodol ar rieni gan eu bod yn poeni mwy am iechyd meddwl eu plant. Yn wir, nid yw'r ystadegau'n dangos cynnydd dramatig mewn problemau iechyd meddwl dros y ddegawd ddiwethaf. Bu cynnydd bach mewn anhwylderau, ond efallai bod hyn yn ymwneud â'r cwtogi ar wasanaethau yn hytrach nag unrhyw newid sylfaenol mewn iechyd meddwl. Mae'r pandemig wedi cael rhywfaint o effaith, yn enwedig i'r rhai hynny a oedd yn fwyaf agored i niwed ar ddechrau'r argyfwng Covid. Mae'n rhy fuan i ddweud beth fydd effaith hirdymor Covid ar iechyd meddwl pobl ifanc.





## Anghenion pobl ifanc yn eu harddegau



Mae'r ardegau'n gyfnod o newidiadau enfawr ym mhob agwedd ar fywyd. Yn gyntaf, y newid sy'n digwydd i'r ymennydd yn ystod y blynyddoedd hyn. Hyd yn ddiweddar nid oeddem yn ymwybodol o gymaint sy'n digwydd i'r ymennydd yn ystod yr ardegau ond yn awr o ganlyniad i dechnoleg sganio gallwn weld pa mor ddwys yw'r newidiadau. Mae'r rhan fwyaf o'r newidiadau'n arwain at dwf cadarnhaol ac aeddfedu. Fodd bynnag oherwydd bod yr ymennydd yn mynd drwy ad-drefniant, bydd adegau pan fydd pobl ifanc yn profi dryswch ac ansicrwydd. Caiff rheoliadau emosiynol hefyd eu heffeithio a bydd mwy o wybodaeth am hyn yn y rhan nesaf.

Wrth gwrs bydd gwahaniaethau anferth rhwng unigolion. Nid yw pawb yn mynd drwy'r newidiadau yn yr un ffordd, a bydd rhai yn arafach nac eraill yn cyrraedd aeddfedrwydd llawn. Gellir gweld y cyfnod hwn hefyd fel un o drawsnewid mawr. Mae newid o fod y blentyn i fod yn oedolyn aeddfed yn anodd ac nid yw'n digwydd dros nos. Efallai y bydd yn ddefnyddiol meddwl am unigolyn yn eu harddegau fel rhywun sydd yn blentyn ac yn oedolyn ar yr un pryd. Ar adegau bydd y plentyn yn fwy amlwg na'r oedolyn ond ar adegau eraill efallai y bydd oedolyn cyfrifol i'w gweld. Mae ar bobl ifanc angen i'r oedolion o'u hamgylch ddangos dealltwriaeth ac amynedd. Rŵan mae gennym well dealltwriaeth o pam y mae pobl yn eu harddegau'n ymddwyn fel maen nhw. Ond mae llawer o heriau o hyd i rieni a gofalwyr eu hwynebu wrth geisio diwallu anghenion eu pobl ifanc.

anghenion  
pobl ifanc  
yn eu  
harddegau

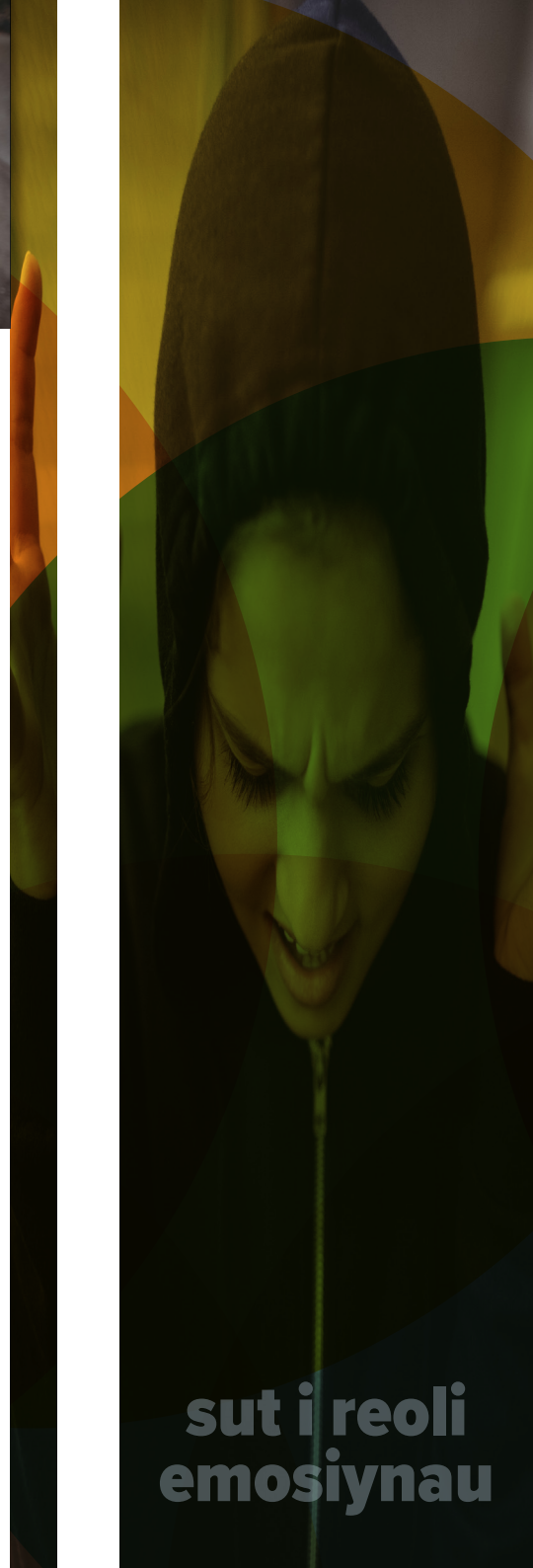


## Sut i reoli emosiynau



Mae un rhan o'r ymennydd sy'n newid yn ymwneud â rheoli'r emosiynau. Bydd pob oedolyn yn gyfarwydd â'r newid sydyn mewn emosiynau sydd mor gyffredin ymysg pobl ifanc. Mae pobl ifanc eu hunain yn cydnabod y gallant fod yn oriog ac yn bigog, yn hapus ac yn drist i gyd ar yr un diwrnod. Ar adegau bydd canol yr ymennydd lle prosesir yr emosiynau'n cael ei orlifo â hormonau gwrthwynebol gan arwain at yr amrywiadau a welir mewn ymddygiad.

Tra bo oedolion wedi dysgu sut i reoli teimladau anodd, mae hi'n llawer anoddach gwneud hynny pan fo'r ymennydd yn mynd drwy'r fath newidiadau. Mae yna lawer y gall oedolion ei wneud i helpu pobl ifanc gyda phob agwedd ar dyfu i fyny. Po fwyaf y mae pobl ifanc yn deall beth sy'n digwydd i'w hymennydd, yr hawsaf fydd hi iddyn nhw reoli eu teimladau. Gall strategaethau sy'n hybu lles, er enghraifft ymwybyddiaeth ofalgar, fod yn help mawr o ran rheoli'r emosiynau. Mae dysgu sut i ymlacio a phwysigrwydd anadlu'n gywir, ymarfer corff a strategaethau ymdopi eraill i gyd yn ymdriniaethau y gellir eu haddysgu. Gellir rheoli emosiynau. Mae'r arddegau'n adeg da i gyflwyno'r syniadau hyn.



sut i reoli  
emosiynau



## Beth all rhieni a gofalwyr ei wneud?



Mae'n bosibl iawn y bydd oedolion yn teimlo'n ansicr ynglŷn â sut i helpu unigolyn ifanc sydd mewn trafferthion. Efallai y bydd unigolyn ifanc yn gwthio eu rhieni i fwrdd neu'n gwrthod cydweithredu ag unrhyw gynigion o help. Fodd bynnag, mae gan oedolion rôl. Mae'r unigolyn ifanc angen gwybod bod rhywun yn malio, rhywun a fydd yno dim ots beth sy'n digwydd.

Mae pob unigolyn ifanc angen strwythurau cefnogi o'u cwmpas. Fe allai'r gefnogaeth hon ddod gan y teulu ehangach neu eu grŵp cyfoedion. Yn y pen-draw fodd bynnag, oedolion allweddol fydd yn chwarae rôl hollbwysig. Mae'r unigolyn ifanc angen gwybod bod yna rywun a fydd yn aros efo nhw dim ots beth sy'n digwydd. Mae rhieni a gofalwyr yn aml yn gofyn sut i wahaniaethu rhwng glaslencyndod arferol a gwir ofid a phoen meddwl. Mae yna rai meini prawf defnyddiol a allent helpu yma. A fu newid amlwg yn eu personoliaeth? Ydi'r ymddygiad yn ymyrryd â'u hiechyd neu eu gwaith ysgol? Ydi'r ymddygiad yn cael effaith ar aelodau eraill o'r teulu? Ac yn olaf, ers faint mae nhw wedi bod yn ymddwyn fel hyn? Mae angen cymryd unrhyw beth sy'n para'n hirach na phytnefnos o ddifri.

Hoffwn ychwanegu na ddylai unrhyw riant feddwl ddwywaith am geisio cyngor proffesiynol. Os bydd gan unrhyw oedolion bryderon am unigolyn ifanc nid oes unrhyw beth o'i le ar siarad gyda chyfaill cefnogol neu weithiwr proffesiynol. Gall cael safbwynt wahanol gynig ffordd newydd o edrych ar y broblem. Gall fod yn anodd dod o hyd i'r ffordd iawn o helpu unigolyn ifanc sy'n ofidus neu'n anhapus. Y wers bwysicaf fodd bynnag yw: peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to. Daliwch ati, byddwch yn benderfynol ac os bydd un llwybr yn dirwyn i ben heb lwyddiant, ewch ar ôl ffynonellau eraill o gymorth. Yn y pen draw, mae ar eich unigolyn ifanc eich angen chi. Bydd eu dyfodol, a'u hiechyd meddwl, yn cael ei effeithio arno gan y gymorth y gallwch chi ei gynig iddyn nhw, yn enwedig pan maen nhw'n profi anawsterau.

**beth all  
rhieni a  
gofalwyr ei  
wneud?**

## CYNGOR DEFNYDDIOL

**Dysgwch fwy am  
iechyd meddwl**

**Cofiwch, mae cysylltiad  
rhwng iechyd meddwl  
cadarnhaol â chwsg da,  
maeth da ac ymarfer  
corff**

**Os ydych yn poeni am  
unigolyn ifanc sydd dan  
eich gofal, dewch o hyd  
i rywun i siarad â nhw**

**Dysgwch am les ac am  
strategaethau a allent  
helpu eich unigolyn  
ifanc i ymdopi â straen**

**Os yw'r unigolyn ifanc  
yn dangos arwyddion  
o fod dan straen neu'n  
ofidus, gofalwch eu bod  
nhw'n gwybod eich bod  
chi yno iddyn nhw**



# O le allwch chi gael rhagor o wybodaeth

## Gwefannau

Young Minds ([www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)).

Y sefydliad iechyd meddwl arweiniol ar gyfer plant a phobl ifanc. Llauer o gyngor defnyddiol a llinell gymorth.

Y Sefydliad Iechyd Meddwl ([www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)) Gwybodaeth ddefnyddiol am iechyd meddwl, yn bennaf ar gyfer oedolion ond rhywfaint o wybodaeth defnyddiol yn ymwneud â phlant a phobl ifanc.

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion ([www.rcpsych.ac.uk](http://www.rcpsych.ac.uk)) Edrychwch o dan iechyd meddwl/pobl ifanc am gyngor a gwybodaeth ddefnyddiol.

## Rhagor o wybodaeth i'w darllen

*“Parenting the new teen in the age of anxiety”*. Dr. John Duffy. Mango Media Publishers. (Mae gan Dr Duffy hefyd flogiau a fideos ar YouTube.)

*“How to talk so your teen will listen and how to listen so your teen will talk”*. Adele Faber ac Elaine Mazlish. Templar Publishing.

*“Why won't my teenager talk to me?”* John Coleman. Routledge.