

## Sut ydyn ni'n siarad am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl?

Rhannwch y bobl ifanc yn 3-4 grŵp a rhowch set o gardiau i bob grŵp er mwyn iddyn nhw eu trefnu. Mae gan bob cerdyn derm neu air arno sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl. Bydd angen i'r bobl ifanc drefnu'r cardiau'n ddau set: un set o eiriau neu dermau 'derbyniol' ac ail set o eiriau neu dermau 'annerbyniol'.

Cerddwch o gwmpas y grwpiau wrth iddyn nhw weithio ac edrychwch ar y ffordd maen nhw'n trefnu'r cardiau. Pan fyddan nhw i gyd wedi gorffen, dewch â nhw yn ôl ynghyd yn un grŵp a thrafodwch ble mae'r cardiau'n mynd, ac a oes unrhyw anghytuno ynglŷn ag unrhyw un o'r geiriau neu'r termau.

## Pam mae'r geiriau rydyn ni'n eu defnyddio'n bwysig wrth siarad am iechyd meddwl?

Gall geiriau fynegi gwerthoedd negyddol neu gadarnhaol. Yng nghyd-destun salwch meddwl, iechyd meddwl a llesiant, gall geiriau negyddol fod yn nawddoglyd, yn sarhaus, yn ddigalonus, gallan nhw godi embaras, bychanu, allgau a stigmatiddio. Ar y llaw arall, gall geiriau cadarnhaol gyfleu empathi, parch, grym, perthyn, cydraddoldeb, gobaith, gwerth a gallan nhw gyfleu fod hyn oll yn gyffredin.

Wrth siarad am iechyd meddwl, dyma ambell awgrym:

### Peidiwch â defnyddio:

'seico' neu 'sgitso'

'sgitsoffrenig' neu 'diflas'

'gwallgof' 'penwan' 'allan o'i gof' 'gwirion bost'

'gwyllt' 'sâl yn feddyliol', 'person sy'n dioddef o'

'dioddefwr', 'dioddefydd' neu 'trallodus'

'pils hapus'

### Yn hytrach, defnyddiwch:

'a person who has experienced psychosis'

'person sydd wedi cael seicosis' neu 'person sydd â sgitsoffrenia'

rhywun sydd 'wedi cael diagnosis o' sydd 'yn wynebu' neu 'sy'n cael triniaeth am...' neu

'person sydd â phroblem iechyd meddwl'

'cleifion iechyd meddwl' neu 'pobl sydd â phroblem iechyd meddwl' 'gwrthiselyddion',

'moddion' neu 'cyffuriau presgripsiwn'

### Camgymeriadau cyffredin eraill:

Dydy rhywun sy'n grac ddim yn 'seicotig'

Dydy person sy'n anhapus neu'n isel ei ysbryd ddim yr un peth â rhywun sy'n wynebu iselder clinigol.



<b>Problem iechyd meddwl</b>	<b>Anabledd meddwl</b>
<b>Mynd yn wallgof</b>	<b>Arbennig</b>
<b>Sâl</b>	<b>Cael chwalfa feddyliol</b>
<b>Bach yn rhyfedd</b>	<b>Sâl yn feddyliol</b>
<b>Penwan</b>	<b>Gwirion bost</b>
<b>Eisiau sylw</b>	<b>Angen cymorth</b>
<b>Cael trafferth</b>	<b>Wynebu problem iechyd meddwl</b>
<b>Allan o'i gof</b>	<b>Seico</b>
<b>Dylai siarad â rhywun</b>	<b>Angen ffrind</b>
<b>Dan straen</b>	<b>Teimlo'n isel</b>
<b>Cael trafferth â'i nerfau</b>	<b>Anabl</b>