

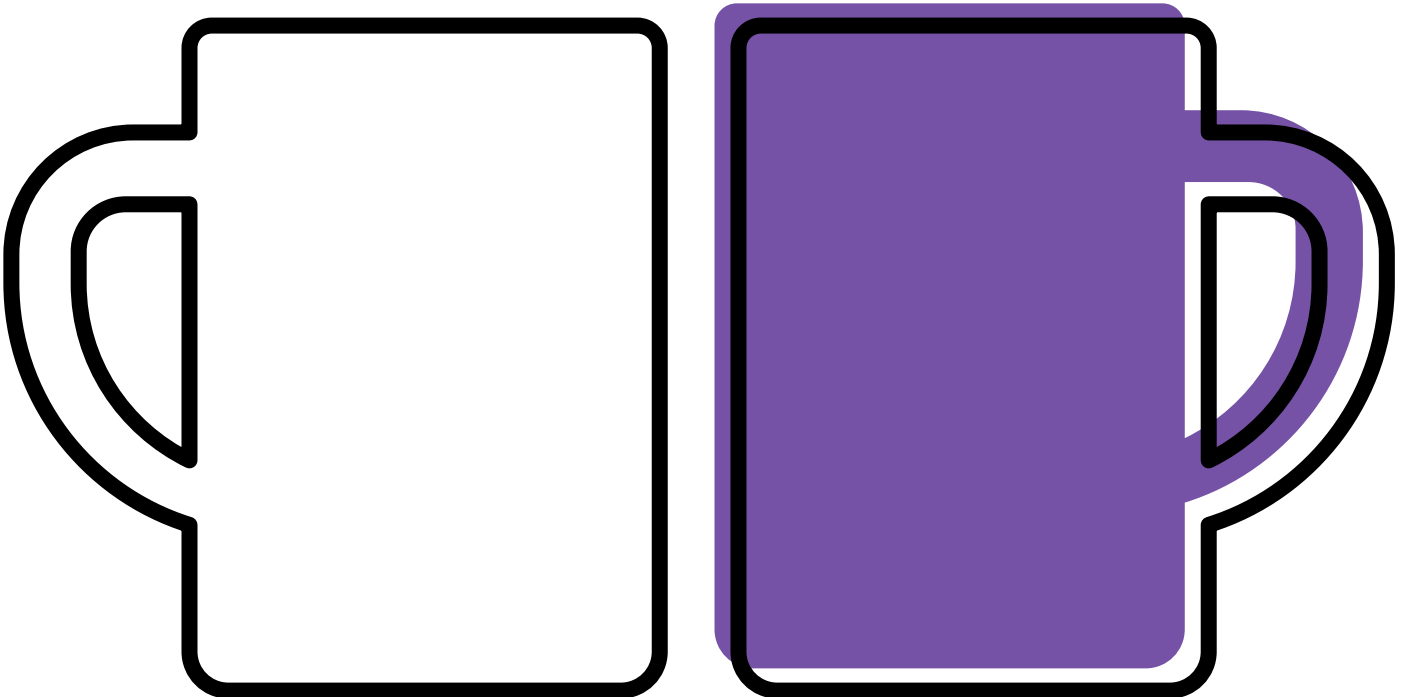
amser i newid

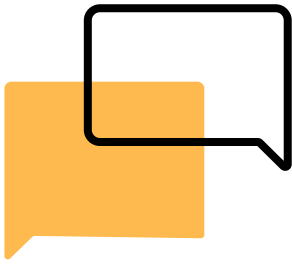
Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Addewid Cyflogwr

Dechrau'r sgwrs



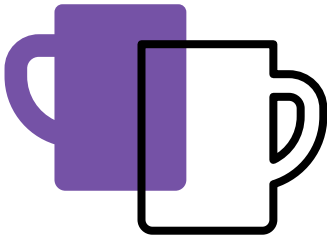


Annog pobl i siarad am iechyd meddwl

Gall dechrau sgwrs fod yn ffordd bwerus o herio stigma iechyd meddwl a chael pobl i feddwl am eu hamgyffrediad.

I bob un ohonom, mae ein hiechyd meddwl yr un mor bwysig â'n hiechyd corfforol. Mae siarad yn helpu pob un ohonom i gydnabod hyn, a gall chwalu camsyniadau ynghylch problemau iechyd meddwl a'r bobl sy'n eu profi.

Mae'r ddogfen hon wedi'i hanelu at hyrwyddwyr gweithwyr ac fe'i datblygwyd gan raglen Time to Change yn Lloegr a'i diwygio ar gyfer cynulleidfa Gymreig.



Sut galla i ddechrau sgwrs am iechyd meddwl?

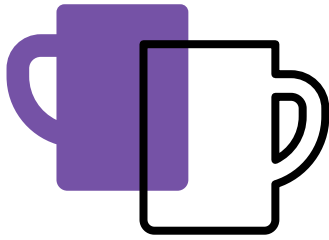
- Siaradwch am Amser i Newid Cymru a pham rydych chi'n cefnogi ein gwaith.
- Gofynnwch i rywun sut mae nhw, a cymerwch amser i wrando a chymryd rhan yn eu hymateb.
- Os oes gennych chi eich profiad personol o broblemau iechyd meddwl, ac os yw'n teimlo'n iawn i chi, ac rydych chi'n gwybod faint o'ch stori rydych chi am ei rhannu, gallwch siarad am y profiad personol hwn gyda'ch cydweithwyr neu eich tîm.
- Siaradwch am yr hyn sy'n eich helpu i gynnal lles, ymlacio neu ryddhau straen. Gofynnwch i'ch cydweithwyr beth sy'n eu helpu. Edrychwch ar ein tudalen 'ymdopi â straen yn y gwaith'.
- Defnyddio storïau newyddion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl i ddechrau trafodaeth.
- Gallech ddechrau gyda ffaith

Gweler ein straeon cyflogwyr am yr hyn sydd gan bobl sydd wedi bod yn yr un sefyllfa i'w ddweud am sut y deliwyd ag iechyd meddwl yn y gweithle.

Y prif negeseuon i'w cyfleu yw...

Rydym i gyd yn fodau dynol.
Mae gan bob un ohonom
iechyd meddwl.

**Mae siarad am y peth yn
gwneud gwahaniaeth mawr.**



Sut galla i ddechrau sgwrs am iechyd meddwl? wedi parhau

Mae yna hefyd Negeseuon Allweddol eraill y gallech adeiladu sgwrsiau yn eu cylch:

- Mae iechyd meddwl yr un mor bwysig ag iechyd corfforol
- Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin ac fe ellir eu trin
- Mae 1 o bob 6 gweithiwr yn y DU yn profi iselder, straen neu bryder
- Afiachyd meddwl yw prif achos absenoldeb oherwydd salwch yn y DU. Mae 1 o bob 10 o bobl wedi ymddiswyddo oherwydd straen, mae 1 o bob 4 wedi cysidro y peth.
- Mae 19% o staff yn teimlo nad ydynt yn gallu siarad â rheolwyr am straen yn y gwaith
- Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr pan ddaw i iechyd meddwl
- Mae'n helpu i siarad am iechyd meddwl, ond gall gymryd dewrder. Mae gofyn 'sut ydych chi?' - a chymryd amser i wrando'n iawn ar yr ymateb - yn gallu gwneud gwahaniaeth enfawr
- Mae angen cymorth ar bob un ohonom weithiau
- Chwiliwch am arwyddion o straen afreolus mewn chi a chydweithwyr
- Dewch o hyd i ffyrdd o ofalu amdanoch eich hun a'u rhoi ar waith
- Gall effeithiau delio â sefyllfaoedd o straen bob dydd gronni dros amser
- Drwy eu rôl gall unigolion gael eu hamlygu'n gyson i straen, naill ai'n bersonol neu drwy eu cymorth gan gydweithwyr dan straen



Dod o hyd i'r geiriau **Sensitifedd o gwmpas iaith**

Bydd dod o hyd i'r iaith 'gywir' i ddisgrifio profiadau o broblemau iechyd meddwl yn anodd bob amser.

Nid oes un term neu set o dermau y bydd pawb yn cytuno arnynt. Mae'r term 'problem iechyd meddwl', yn ogystal â rhai o'r enwau diagnostig penodol (er enghraifft iselder, anhwylder deubegynol, ac ati) yn cael eu defnyddio a'u deall yn eang gan bobl y tu allan i 'y byd iechyd meddwl', a dyna pam yr ydym yn eu defnyddio.

Rydym yn parchu bod rhai pobl yn gwrthod unrhyw fath o label, ac nid yw rhai yn gweld eu profiadau fel salwch neu broblem o gwbl. Yn yr un ffordd, rydym hefyd yn parchu'r ffaith bod rhai pobl yn deall eu profiad yn well o ran salwch, ac yn dod o hyd i ddiagnosis meddygol yn ffordd ddefnyddiol o siarad am yr hyn y maent yn mynd trwyddo a chael cymorth. O fewn rhaglen Amser i Newid Cymru, mae llawer o bobl â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl sydd â safbwyntiau amrywiol.

Nid ydym yn gweld ein rôl ni, na'ch swyddogaeth fel Hyrwyddwr y Gweithle, fel un i benderfynu pa rai o'r safbwyntiau hyn sy'n 'gywir', neu ddweud wrth unrhyw un pa iaith y dylent ei defnyddio i siarad am eu profiadau eu hunain. Eich gwaith chi yw dewis iaith rydych chi'n teimlo'n gyfforddus gyda hi ac yn teimlo ei bod yn briodol. Yr hyn rydym yn ei ofyn yw eich bod yn ymwybodol o'r iaith rydych yn ei defnyddio ac yn meddwl sut y gall y rhai o'ch cwmpas deimlo amdano.

**Byddwch yn rhan o symudiad
Amser i Newid Cymru ar gyfer
iechyd Meddwl yn y gweithle.**



@ttcwales



/ttcwales



@timetochangewales



/timetochangewales

