



Iechyd Meddwl a Gwydnwch ymysg Oedolion

Mewn unrhyw flwyddyn mae un ym mhob pedwar oedolyn yn dioddef o leiaf un broblem iechyd meddwl gydnabyddedig. Gall pobl o bob math o gefndiroedd gael eu heffeithio ar unrhyw adeg yn eu bywydau. Problemau iechyd meddwl yw achos pennaf anabledd yn y DU.

Gall Cyflwr Iechyd Meddwl gynnwys:

- Pryder
- Iselder
- Straen
- Cyflwr Deubegwn
- Sgitsoffrenia
- Iselder Ôl-Enedigaeth
- Dementia

Ffyrdd o Wella Lles:

- Talk & Connect with People Around You
- Be Active & Exercise
- Eat Well
- Relaxation & Mindfulness
- Socialise
- Fun & Laughter

"Mae blodau yn tyfu'n ôl ar ôl cael eu sathru.
Fe wnafl innau hefyd." *The DPJ Foundation*

Lincs Defnyddiol:

Mind Cymru

Ffôn: 0300 123 3393 neu Tecst: 86463

info@mind.org.uk

Samaritans Wales

Ffôn: 116123 (24awr, 365 diwrnod o'r flwyddyn)

Neu yn Gymraeg 0808 164 0123 (7-11pm, 7 diwrnod o'r wythnos) www.samaritans.org

Hafal Cymru

Ffôn: Ceredigion 01970 624756

Ffôn: Carmarthenshire 01267 223365

Ffôn: Pembrokeshire 01834 844177

Ffôn: Powys 01492 534769

www.hafal.org

Gall problemau iechyd meddwl niweidio bywydau a gwanhau cymdeithas, ac eto nid yw tri chwarter o'r rheiny sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl yn derbyn unrhyw driniaeth gyfredol na chefnogaeth.

Dim ond 5.5% o gyllid ymchwil iechyd sy'n cael ei roi i iechyd meddwl yn y DU.

Arwyddion o Gyflyrau Iechyd Meddwl:

- Teimlo'n Drist neu'n Isel
- Newidiadau Eithafol o ran Hwyliau
- Meddwl am Hunanladdiad
- Blinder, Diffyg Egni neu Drafferthion Cysgu
- Methu amgyffred na wynebu Realiti
- Cam-drin Alcohol neu Gyffuriau
- Cefnu ar Ffrindiau a Gweithgareddau

Yn 2016 ffurfiwyd Sefydliad DPJ i gefnogi pobl mewn cymunedau gwledig oedd â iechyd meddwl gwael, yn enwedig dynion yn y sector amaethyddol.

Mae ffermio yn yrfa ardderchog a gall y sawl sy'n gweithio yn y maes hwn elwa'n fawr ohono. Serch hynny, mae'n yrfa sydd yn gofyn llawer gan rywun ac fe all wneud i berson deimlo'n unig a than gryn bwysau, a hynny'n ddyddiol.

Nod y sefydliad yw dileu'r gwarth sydd ynghlwm wrth iechyd meddwl a darparu gwasanaethau sy'n cefnogi'r rheiny mewn cymunedau gwledig.



The
DPJ Foundation

www.thedpjfoundation.com

