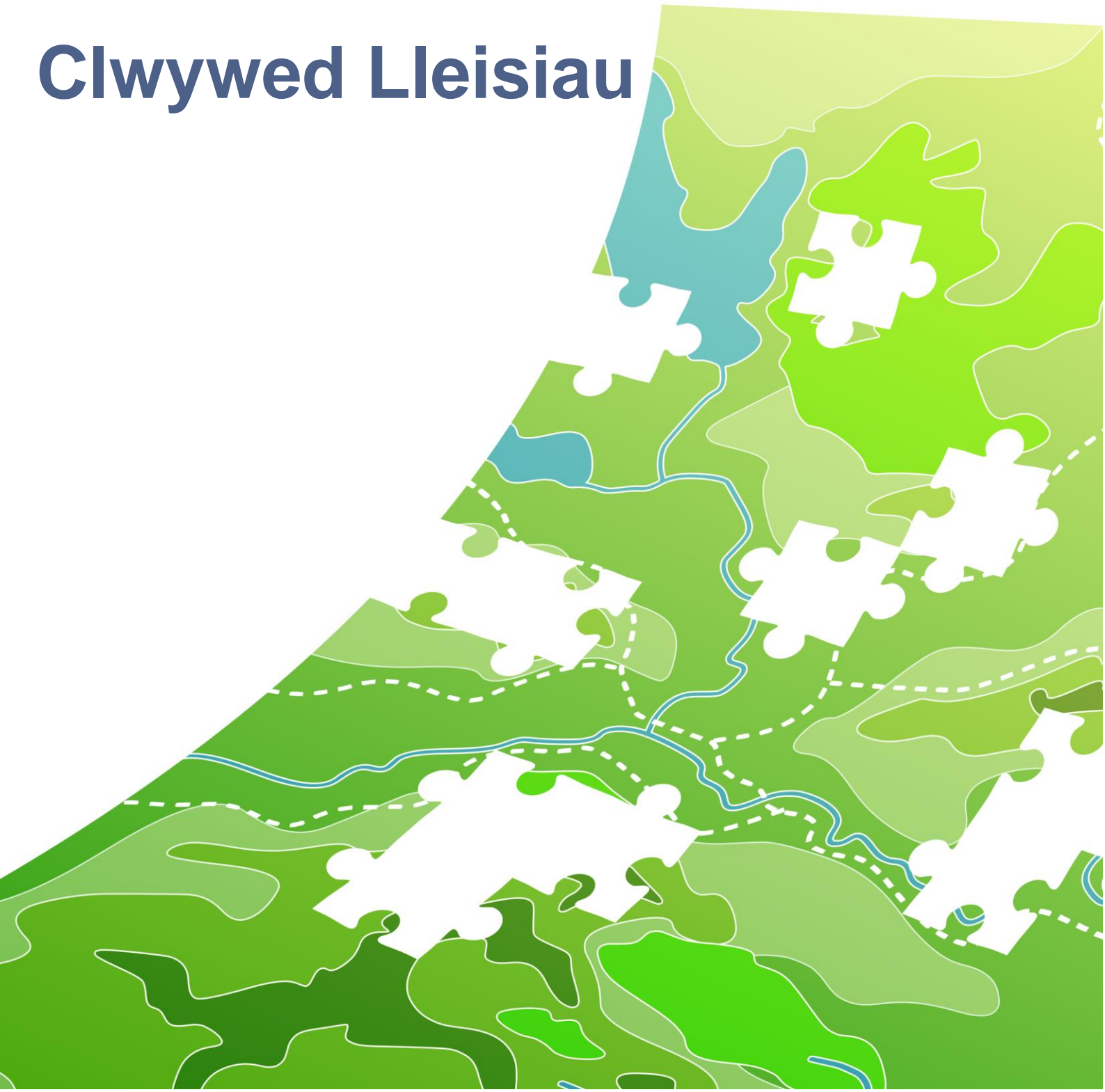




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Clwywed Lleisiau





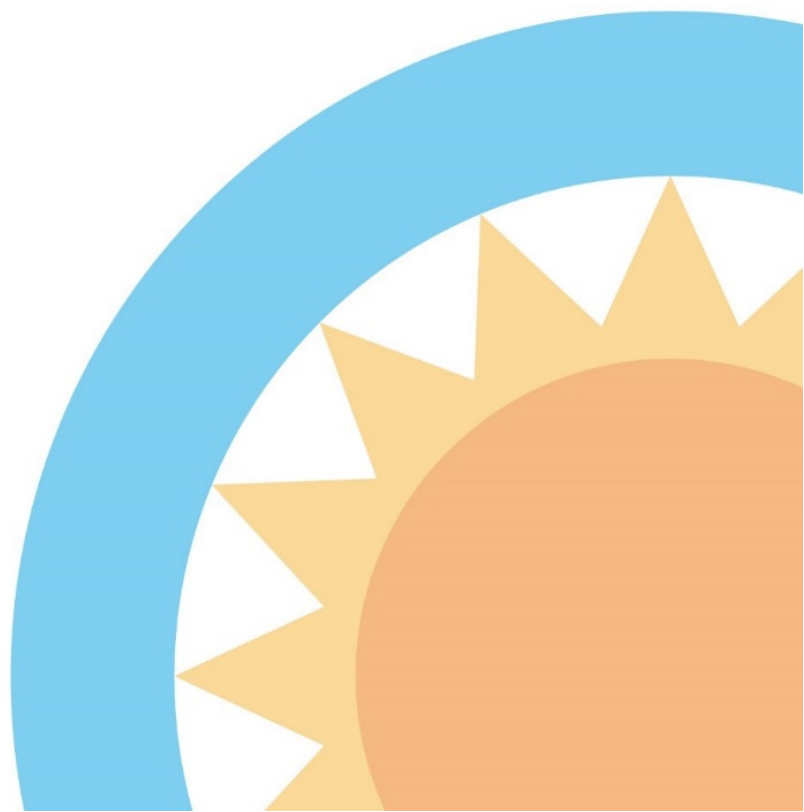
Gwybodaeth,
Ymwybyddiaeth a
Llesiant Nawr
Information,
Awareness &
Wellbeing Now

CLYWED LLEISIAU



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Mae Gwasanaeth Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr a lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?	4
Beth sy'n achosi clywed lleisiau a meddyliau annifyr?	
Sut mae'r dyddiau cynnar?	4
Sut allai'r lleisiau fod?	5
Sut brofiad fyddai eu profi?	5
Beth am gredau annifyr?	6
Beth mae perthnasau a ffrindiau sy'n gofalu angen ei wybod?	6
Pryderon ynghylch yr hyn gallai pobl ei feddwl - gwarthnod	6
Ble allwch chwilio am help os ydych yn profi lleisiau neu gredau annifyr?	7
Beth os ydych yn poeni ynghylch yr hyn sy'n mynd i ddigwydd?	8
Pa gwestiynau gaiff eu gofyn ichi?	8
Pa gwestiynau fyddai'n ddefnyddiol eu gofyn?	8
Beth mae perthnasau a ffrindiau sy'n gofalu angen ei wybod?	9
Felly sut ydych yn dal i fynd?	9
Beth all eich helpu i ymdopi â'r lleisiau neu gredau annifyr?	10
Sut all perthnasau neu ffrindiau sy'n gofalu helpu?	11-12
A fyddaf yn dysgu adnabod arwyddion a phatrymau cynnar?	12
Sut all pobl fynd ymlaen i gyflawni twf ac adferiad personol?	12
Sut allaf ddysgu rhagor ynghylch lleisiau a chredau?	13
Gwybodaeth bellach	13
Sefydliadau defnyddiol	13
Llyfrau defnyddiol	16
Cyfeiriadau	16

Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn ar gyfer pobl sy'n profi lleisiau neu gredau annifyr. Ond efallai nad ydych yn siŵr a oes angen ichi ddarllen hwn. Mae rhai pobl yn clywed lleisiau a maent yn eithaf bodlon ar y profiad – os ydych yn un o'r rhain efallai na fydd y llyfryn yn arbennig o berthnasol i chi. Os, ar y llaw arall, ydych yn teimlo'n ddryslyd, efallai bydd ei ddarllen yn eich helpu i ddechrau gwneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd ichi.

Mae'n bwysig cofio nad ydych ar eich pen eich hunan: mae pobl sydd wedi bod trwy hyn o'ch blaen chi. Gallai hyd at 15 y cant o bobl glywed lleisiau rywbryd yn ystod eu bywyd, ni fydd angen help ar llawer ohonynt.

Er mwyn cynnig help, daeth carfan o bobl sydd â phrofiad personol o glywed lleisiau a phrofi credau annifyr, a pherthnasau sy'n gofalu, ynghyd i gynhyrchu'r canllaw hwn er mwyn darparu gwybodaeth i bobl eraill sy'n clywed lleisiau, eu perthnasau sy'n gofalu, ffrindiau ac unrhywun arall sydd â diddordeb. Heblaw am roi gwybodaeth ichi rydym wedi darparu gofod ichi ysgrifennu'ch profiadau eich hunan i mewn.

Beth sy'n achosi clywed lleisiau a meddyliau annifyr?

I'r mwyafrif, does dim achos syml ac fel arfer mae llawer o faterion a phroblemau yn parhau i wneud bywyd yn anodd i'r person. Dengys bod rhai pethau'n cynyddu'r risg o glywed lleisiau. Mae'r rhain yn cynnwys bod â pherthnasau agos sydd wedi cael yr un profiadau, profiadau trawmatig pan yn ifanc a defnyddio cyffuriau stryd. Yn aml, pan mae anawsterau'n dechrau maen nhw'n dod yn gylch dieflig gyda phobl weithiau'n teimlo'n anniogel ac yn osgoi pethau y byddent fel arfer yn mwynhau. Gall ceisio cymorth yn gynnwys helpu i dorri'r cylch dieflig hwn.

Sut mae'r dyddiau cynnar?

Yn y dyddiau cynnar efallai byddwch yn teimlo'n ofnus iawn oherwydd yr hyn sy'n digwydd ichi. Gall y profiadau hyn ddatblygu'n araf neu'n gyflym a gall hyn effeithio ar sut rydych yn adweithio iddynt. Os ydynt yn datblygu'n araf maent yn tueddu i fod yn flinderus, os ydynt yn datblygu'n gyflym gallant fod yn ysgytwad. Gall y ddau fod yn llafurus.

Mae'r clywyr lleisiau sy'n ceisio cymorth fel arfer yn ofidus gan y lleisiau a bod eu gallu i barhau â'u tasgau arferol yn llai. Os mai dyma'r achos i chi, y cynharaf y byddwch yn ceisio cymorth yr hawsaf fydd hi i leihau eich gofid. Efallai y bydd yn rhaid i chi ddelio â'ch camdybiaethau eich hun yn ogystal â chamdybiaethau pobl o'ch cwmpas.

Dyma rai o brofiadau'r bobl a ysgrifennodd y llyfryn hwn. Efallai byddwch yn profi rhai, neu'r cyfan, o'r profiadau hyn, neu rai gwahanol:

- Gallech deimlo'n flinedig â diffyg ysgogiad.
- Gallech ddiodef gan iselder.
- Gallech brofi panig.
- Gallech brofi gorbryder.
- Gallech fod yn eich byd eich hunan.
- Gallech syllu heb amrantu.
- Gallech deimlo arwahanrwydd cymdeithasol.

Fy mhrofiadau i oedd:

.....

.....

.....

.....

.....

Sut allai'r lleisiau fod?

Weithiau disgrifir y rhain fel rhithweledigaethau ond canfu ysgrifenyddion y llyfryn hwn mai'r term 'clywed lleisiau' sy'n fwyaf defnyddiol.

- Efallai eu bod yn dod allan o'r awyr.
- Efallai eu bod yn eich pen.
- Efallai eu bod yn eich corff.
- Efallai mai'ch llais eich hunan ydyw.
- Efallai mai llais rhywun arall ydyw.
- Efallai bydd mwy nag un llais.
- Gallai ymddangod fel rhywbeth rhwng llais a meddwl.
- Efallai bod gan y llais a glywch hunaniaeth benodol y gallwch ei hadnabod.
- Gall lleisiau fod yn uchel neu'n dawel.
- Gall lleisiau gyfathrebu nifer o wahanol emosiynau.
- Efallai byddant yn feirniadol.
- Efallai byddant yn gyfeillgar.
- Efallai y clywch synnau nad ydynt fel lleferydd cyffredin, fel chwibanu, cwyno, canu, hymian a murmur.
- Efallai eich bod yn profi teimladau eraill ochr yn ochr â hyn, fel gweld pethau sydd ddim yno, teimladau yn eich corff neu teimlad o bresenoldeb rhywun neu rhywbeth.
- Efallai eich bod yn medru dylanwadu ar y lleisiau, neu ragweld pryd maen nhw'n digwydd.
- Efallai byddant yn amrywio o ran cryfder a mynychder o ddydd i ddydd a dros gyfnodau hwy o amser.

Fy lleisiau i yw:

.....
.....
.....
.....
.....

Sut allai ei deimlo i'w profi?

Mae rhai pobl yn cael bod lleisiau'n ddefnyddiol, a rhai nad ydynt.

Rhai pethau positif

- Gallant ddarparu cwmni.
- Efallai byddant yn codi'ch hwyliau a gwneud ichi chwerthin.
- Gall "llais da" helpu yn erbyn un "drwg".
- Gallant eich helpu i ymdopi â phethau drwg sy'n digwydd yn eich bywyd.
- Gallant roi mwynhad rhywiol.
- Gallant beri ichi deimlo'n arbennig.

Rhai pethau negyddol

- Gallant fod yn ailadroddus iawn, yn enwedig os oes cyswllt i brofiadau o'r gorffennol

- Gallant achosi paranoia.
- Gallant fod yn annifyr.
- Efallai y byddant yn dweud pethau brawychus am niweidio'ch hun neu eraill

Beth am gredau annifyr?

Mae pobl wahanol yn rhoi enwau gwahanol i'r profiad hwn. Efallai bydd meddygon yn ei alw'n "gweld lledrithiau". Mae rhai pobl yn ei ddisgrifio fel cael "credau ffug" ond rydym ni wedi dewis y term "credau annifyr" oherwydd gall y profiad hwn amharu ar eich bywyd a'i aflonyddu. Ar yr un pryd, i rai pobl gall y credau hyn fod yn gysur.

Sut allent fod:

- Efallai byddwch yn teimlo bod pawb arall yn anghydnaws â phethau – nid chi.
- Efallai byddwch yn teimlo bod datganiadau ar y teledu neu radio'n cyfeirio atoch chi.
- Efallai byddwch yn teimlo bod pawb yn eich erbyn (a elwir weithiau fel cyflwr erledigaeth).
- Os ydych chi'n clywed lleisiau, efallai y teimlwch bod eich credau yn cynnig eglurhad amdanynt.

O ganlyniad efallai na fyddwch yn gallu mwynhau pethau fel yr oeddech.

Fy mhrofiadau i yw:

.....

.....

.....

.....

.....

Gall hyn oll gefnogi teimladau o baranoia a all ddatblygu'n gylch cythreulig, gyda phob profiad yn ysbarduno'r llall.

Beth mae perthnasau a ffrindiau sy'n gofalu angen ei wybod?

Nododd y perthnasau sy'n gofalu yn y carfan yr hyn sy'n dilyn fel materion pwysig yn y dyddiau cynnar:

- Efallai byddwch yn gwybod nad yw rhywbeth yn gwbl iawn.
- Efallai byddwch yn teimlo'ch bod mewn sefyllfa ofnadwy heb wybod pwy allwch droi ato.
- Efallai byddwch yn teimlo'n ddigymorth heb wybod sut i gynnig help.
- Efallai byddwch yn eich cael eich hunan yn edrych ar eich anwylyd gan feddwl "maen nhw wedi newid, ar goll".

Pryderon ynghylch yr hyn gallai pobl ei feddwl - gwarthnod

- Efallai na fyddwch am i'ch perthynas neu ffrind gael ei labelu.
- Gallech ei ddisgrifio fel bod wedi cael digwyddiad seicotig.
- Efallai byddwch yn cael bod pobl yn meddwl bod rhieni'r person yn gyfrifol neu ar fai.
- Gall y gwarthnod fod yn galed ar y berthynas – efallai byddwch yn cael na allwch siarad ag unrhyw un rhag ofn y byddant yn darganfod.
- Efallai byddwch yn cael bod diagnosis yn ddefnyddiol neu heb fod yn ddefnyddiol – nid yw rhai pobl eisiau'r label tra bod pobl eraill ei heisiau.

Fy mhroblemau a phryderon fel perthynas neu ffrind sy'n gofalu oedd:

.....
.....
.....
.....

Ble allwch chwilio am help os ydych yn profi lleisiau neu gredau annifyr?

Efallai byddwch chi, neu bobl o'ch cwmpas, yn gweld gwahaniaeth o ran eich ymddygiad. Gallech chi, neu gallent hwy, amau nad yw rhywbeth yn gwbl iawn, ond efallai byddwch yn meddwl nad oes rhywbeth yn bod.

Efallai na fyddwch yn gwybod beth i'w wneud, pwy i'w weld neu bwy allai helpu. Efallai bydd grŵp gwirfoddol lleol, weithiau o'r enw 'grwpiau clywed lleisiau' (gweler y dolenni ar y diwedd) y gallech gysylltu â hwy i siarad am bethau, er, fel arfer, eich meddyg teulu yw'r cyswllt cyntaf am help, a fyddai â diddordeb mewn edrych yn drwyadl ar eich iechyd corfforol a meddyliol. Fel arfer mae'n syniad da i drafod y broblem gyda'ch MT, a allai dawelu'ch meddwl neu awgrymu eich bod yn gweld rhywun â mwy o brofiad â'r problemau hyn. Os gallwch gael y cymorth cywir yn gyflym, yna mae'n haws gorchfygu anawsterau.

Ym mhrofiad ysgrifenwyr y canllaw hwn mae rhai pobl yn ei gael yn ddefnyddiol i wneud rhestr o'r hyn maent am siarad amdano, cyn gweld eu MT, nid yw rhai eraill yn teimlo y gallant wneud hyn neu bod yn well ganddynt beidio â'i wneud. Mae rhai pobl yn ei gael yn ddefnyddiol i gael perthynas neu ffrind maent yn teimlo'n gysurus yn eu cwmni i fynd gyda hwy pan ydynt yn mynd i weld y MT, mae pobl eraill yn ei gael yn fwy defnyddiol i fynd ar eu pennau eu hunain.

Gallai hyn olygu y byddwch yn gweld unrhyw un o'r bobl ddilynol (ond gallwch ddal i gael eich gweld gan eich MT eich hunan drwy gydol y broses):

- Nyrs Iechyd Meddwl
- Gweithiwr Cymdeithasol Iechyd Meddwl
- Seiciatrydd
- Seicolegydd
- Tîm Ymyrraeth Gynnar

Gallai unrhyw un o'r rhai uchod fod yn gydgysylltydd gofal. Os oes gennych anghenion cymhleth, y person hwn fydd eich prif gyswllt a fydd yn sicrhau eich bod yn cael y gofal sydd ei angen arnoch, gan arwain ar eich gofal. Efallai bydd rhai pobl angen dod i mewn i'r ysbyty, ac yn achos rhai pobl, mewn argyfwng, efallai bydd yr heddlu'n gysylltiedig.

Bydd meddyginiaeth yn cael ei brysbennu i rai pobl er mwyn lleihau effeithiau gofidus y lleisiau a chredau annifyr. Fel arall, gallai seicolegydd weithio gyda'r unigolyn gan ddefnyddio technegau megis Therapi Ymddygiad Gwybyddol (newid y ffordd yr ydych yn ymateb i'ch lleisiau a'ch credau) a gweithio gyda'ch teulu.

Beth os ydych yn poeni ynghylch yr hyn sy'n mynd i ddigwydd?

Efallai'ch bod yn poeni ynghylch beth fydd yn digwydd ichi ac ynghylch y triniaethau y gallech eu derbyn.

Efallai bydd yn ddefnyddiol i wybod:

- Mae dulliau trin wedi gwella.
- Y dyddiau hyn cynigir mwy o ddewis i bobl.
- Mae mwy o hyblygrwydd a mae gwasanaethau'n ceisio diwallu'ch anghenion unigol.
- Does dim rhaid i bawb fynd i ysbyty. Gellir osgoi hyn fel arfer os ydych yn gweithio'n agos gyda'r cymorth sydd ar gael i chi yn y gymuned.

Efallai'ch bod yn poeni ynghylch mynd i mewn i'r ysbyty, ond cofiwch:

- Bydd hyn am gyfnod mor fyr â phosibl.
- Efallai cynigir ystod o ddewisiadau gwahanol ichi, er enghraifft aromatherapi, therapi celf, therapi galwedigaethol a seicotherapi yn ogystal â'r cyfle i ymuno mewn grwpiau trafod, clybiau brecwast, sesiynau ymlacio a mwy. Mae'n debygol y cynigir meddyginiaeth ichi hefyd.

Efallai byddwch yn teimlo na wyddoch pwy gallwch ymddiried ynndo/ynddi.

- Efallai bydd yn cymryd amser i adeiladu perthnasau gyda'r gweithwyr proffesiynol sy'n eich helpu.
- Mae'n bwysig rhoi amser ichi'ch hunan i ddod i'w hadnabod.

Pa gwestiynau gaiff eu gofyn ichi?

Efallai bydd pobl wahanol yn gofyn yr un cwestiynau ichi eto (h.y. nyrs, seiciatrydd ymgynghorol, meddygon eraill). Dyma rai enghreifftiau:

- Beth sydd wedi bod yn digwydd yn yr ychydig wythnosau diwethaf?
- Pryd wnaethoch chi ddechrau sylweddoli bod pethau'n newid? Beth yw cyflwr eich iechyd cyffredinol, patrwm cysgu ac ati?

Efallai byddant yn cynnal profion hefyd. Gallai hyn oll deimlo ychydig yn llethol yn yr ychydig oriau cyntaf. Peidiwch â phoeni, bydd pethau'n tawelu!

Pa gwestiynau fyddai'n ddefnyddiol eu gofyn?

Ein hawgrymiadau ni yw:

- A fydd angen i mi fynd i ysbyty?
- Â phwy alla i siarad pan fydd arna i angen siarad â rhywun?
- Os ydwy'n mynd i ysbyty, pryd all fy nheulu/frindiau ymweld?

Fy nghwestiynau i yw:

.....

.....

.....

.....

.....

Beth mae perthnasau a ffrindiau sy'n gofalu angen ei wybod?

Unwaith bod y person rydych yn gofalu amdano/amdani'n dechrau cael cymorth gan weithwyr proffesiynol gallech brofi'r dilynol:

- Os yw'r person rydych yn gofalu amdano dros 18 oed ni ellir dweud unrhyw beth wrthy ch chi heb eu caniatâd. Fodd bynnag, mae ar wasanaethau rwymedigaeth i chi, i helpu'ch cefnogi fel gofalwr. Hefyd, dylent fod yn barod i wrando ar eich pryderon.
- Efallai byddwch yn teimlo eich bod yn cael eich gadael yn y tywyllwch.
- Efallai byddwch am ddod o hyd i ateb ynghylch pam mae wedi digwydd.
- Efallai byddwch yn eich cael eich hunan yn edrych yn ôl gan ddweud "Pam wnaeth e ddigwydd, beth wnes i o'i le"?
- Efallai byddwch am "eu rhwymo mewn gwllân cotwm", er eich bod yn gwybod ei fod yn bwysig i'w cefnogi i fod yn annibynnol.
- Efallai byddwch yn dyfalu a ddylech fynd gyda hwy i'r MT neu beidio – rydym yn awgrymu eich bod yn rhoi dewis iddynt a'u cefnogi yn y ffordd maent yn teimlo sy'n fwyaf defnyddiol.
- Mae rhai pobl yn gweld bod cael gofalwr yno yn ddefnyddiol iawn tra'n cymryd rhan mewn grŵp clywed lleisiau neu grŵp gwirfoddol arall yn lleol.
- Yn ystod yr amser hwn mae'n wir ddefnyddiol os gallwch aros yn dawel tra'ch bod gyda'ch perthynas neu ffrind hyd yn oed os nad ydych yn teimlo'n dawel eich hunan bob tro.
- Mae rhai pobl yn ei gael yn ddefnyddiol i rywun eu rhoi mewn cyswllt â phobl eraill yn yr un sefyllfa.
- Mae llawer o bobl yn ei gael yn ddefnyddiol i ddarllen rhagor am y profiad.

Fy mhrofiad i oedd:

.....
.....
.....
.....
.....

Felly sut ydych yn dal i fynd?

Mae gan wahanol bobl wahanol ddulliau o ddeall yr hyn sy'n digwydd – efallai ei fod yn gysylltiedig â phethau sydd wedi digwydd ichi yn y gorffennol. Mae'n aml yn ddefnyddiol datblygu cyd-ddealltwriaeth â'r gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl rydych yn gweithio â nhw o'r hyn sydd wedi digwydd (byddant yn galw hyn yn ffurfio). Fel arfer, y peth gorau yw osgoi neidio i eglurhad pan rydych yn teimlo straen.

Fy nealltwriaeth yw:

.....
.....
.....
.....
.....

Beth all eich helpu i ymdopi â'r lleisiau neu gredau annifyr?

Dyma rai awgrymiadau gan ysgrifenydd y canllaw hwn. Yn y dyddiau cynnar ni fyddwch yn gwybod beth sy'n addas ar eich cyfer chi, ond wedi cyfnod o amser efallai byddwch yn canfod yr hyn sy'n gweithio i chi.

Rheoli lleisiau

- Efallai bydd clustffonau a cherddoriaeth yn helpu gyda lleisiau.
- Gallech siarad i mewn i ffôn symudol os oes angen ichi ymateb i leisiau.
- Pigwch a dewis llais i ddelio ag ef ar unrhyw bwynt mewn amser (byddwch yn ddethol ynghylch amser a sefyllfa).
- Anfonwch y lleisiau i ffwrdd ar genhadaeth.
- Os yw lleisiau'n ormesol hyfforddwch hwy er mwyn eu tawelu.
- Pwyswch yn ôl ar eich credau sylfaenol – peidiwch â gadael i'r lleisiau dynnu oddi wrth eich personoliaeth sylfaenol.
- Weithiau gallwch anwybyddu'r lleisiau – weithiau gallwch roi sylw iddynt.
- Gall cadw'n brysur a thynnu sylw eich hun wneud y lleisiau'n haws eu rheoli.

Mae hyn wedi gweithio i fi:

.....
.....
.....
.....
.....

Rheoli credau annifyr

Rydym yn awgrymu'ch bod yn:

- Cymryd pethau'n esmwyth a cheisio ymlacio.
- Os ydych yn teimlo'n flinedig, cysgwch.
- Rhowch gynnig ar ymarferion anadlu'n ddwfn.
- Mynd am dro.
- Trefnwch deithiau allan (gallai hyn fod yn anodd os ydych ar fudd-daliadau).
- Cychwynnwch hobi.
- Cadwch eich meddwl yn brysur.
- Peidiwch ag ofni rhoi cynnig ar rywbeth newydd.
- Efallai bydd rhaid ichi ystyried ffyrdd o ryddhau pwysau ar eich bywyd.
- Efallai bydd ioga a therapïau amgen yn helpu.
- Mae'n helpu i siarad â phobl sydd wedi cael profiad tebyg.
- Bwytwch yn dda.
- Os oes gennych gredau ysbrydol efallai gallech eu defnyddio i'ch cefnogi.

- Rhowch amser ichi'ch hunan i ofalu am eich ymddangosiad.
- Ystyriwch ble rydych yn byw, ansawdd eich cyffiniau – gall adeiladau a phobl fel ei gilydd effeithio ar sut rydych yn teimlo.
- Gweithiwch neu astudio gymaint â rydych yn teimlo y gallwch.
- Mae nifer o gredoau annifyr yn gwneud pobl i deimlo'n annioegel neu dan fygythiad. Gall ceisio teimlo'n ddiogel a thrafod pryderon gydag eraill helpu.

Dw i'n ei gael yn ddefnyddiol i:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ceisiwch gofio nad chi yw'r unig berson â'r profiadau hyn. Wrth i amser fynd heibio mae'n dod yn haws i ymdopi. Byddwch yn dod o hyd i ffyrdd o ddelio â'ch profiadau sy'n addas ar eich cyfer chi. Pan ydych yn teimlo'n well gall fod o gymorth i siarad â phobl o'ch cwmpas am eich profiad – bydd hyn yn eu helpu i ymdopi os byddwch yn mynd yn sâl eto.

Sut all perthnasau neu ffrindiau sy'n gofalu helpu?

Mae'r bobl sy'n ysgrifennu'r callaw hwn yn ystyried bod gofalwyr angen llawer o amynedd a goddefiad. Gallant helpu eu perthynas neu ffrind trwy:

1. Ddeall y profiad, gan fod profiad pob person yn wahanol.

- Gwylio fideo am rywun fel eich perthynas. Ym marn un o ysgrifenyddwyr y canllaw hwn mae'n helpu i wneud hyn mor gynnar â phosibl a hefyd mae wedi helpu i'r holl deulu ei weld. (gweler dolen fideo)
- Gwybod beth rydych yn delio ag ef – gwybod beth allwch ei wneud.
- Cael gwybodaeth ynghylch ble allwch fynd i gael cymorth a pha wybodaeth y gallwch ei chael.
- Gall fod yn ddefnyddiol i rywun ddweud wrthyhch beth sy'n mynd ymlaen.

2. Hefyd rydym yn awgrymu y gallwch helpu trwy:

- Gwneud pethau ymarferol gyda'ch perthynas neu ffrind.
- Cael pobl i wrando arnoch chi a'ch perthynas neu ffrind.
- Dod o o hyd i rywun y gallwch ei ffonio i wirio cwestiynau gyda hwy.
- Dysgu sut i beidio â bod yn negyddol a sut i annog eich perthynas/ffrind i gymryd eu dyddiau un cam ar y tro.
- Cydnabod bod eich perthynas angen annibyniaeth. Mae angen ichi wybod ble i dynnu'r llinell – faint o reolaeth/help y dylech ei roi. Gallwch fod yn rhy garedig.
- Ceisio bod yno a bod yn barod i fod yn hyblyg ynghylch amser.
- Gwybod eich bod angen egwyl ar brydiau.

Yn y dyddiau cynnar mae'n anodd gweld arwyddion o rybudd – gall gymryd ychydig o argyfyngau i chi a'ch perthynas neu ffrind eu hadnabod. Gydag amser byddwch yn dysgu gofyn am yr hyn rydych ei eisiau.

3. Cofio

- Dylai gweithwyr proffesiynol wrando ar ofalwyr.
- Mae gweithwyr proffesiynol yn gweld gofalwyr fel rhan ddefnyddiol o'r broses iacháu.
- Gall grwpiau defnyddwyr fod yn ddefnyddiol (gweler y rhestr yn y cefn) – maent yn agored a maent yn gwrandao ar brofiad pob person.
- Gall fod yn rhwystrol iawn – gwyddoch beth sy'n digwydd ond nid yw pobl eraill yn gwrandao.
- Y drafferth yw na allwch weld beth sydd o'i le – nid yw fel coes doredig.
- Nid oes angen ichi wybod beth sydd o'i le, mae ond angen ichi gadw gafael ar obaith.
- Byddai wedi helpu pe byddai rhywun yn dweud "Nid diwedd y byd yw e, byddwch chi'n ei chael hi yn ôl".

Dw i wedi canfod bod hyn yn ddefnyddiol:

.....
.....
.....
.....
.....

A fyddaf yn dysgu adnabod arwyddion a phatrymau cynnar?

Wedi cyfnod o amser efallai byddwch chi a'ch perthnasau a ffrindiau sy'n gofalu a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda chi'n dechrau gweld arwyddion cynnar pan nad ydych yn teimlo mor dda a'u hadnabod. Mae ysgrifenywyr y llyfryn hwn wedi'i gael yn ddefnyddiol iawn i ddysgu adnabod arwyddion cynnar. Bydd arwyddion cynnar pob person yn wahanol. Rhai enghreiffiau o arwyddion cynnar a brofwyd gan ysgrifenywyr y llyfryn hwn oedd:

- Bod yn fewnblyg a heb eisiau sgwrsio lawer.
- Syllu i ofod.
- Cysgu'n fwy neu'n llai.
- Siarad yn fwy neu'n llai.
- Osgoi gweithgareddau rydych yn mwynhau fel arfer.

Fy arwyddion cynnar i yw:

.....
.....
.....
.....
.....

Sut all pobl fynd ymlaen i gyflawni twf ac adferiad personol?

Gall y ddealltwriaeth a enillwch o'r hyn sydd wedi digwydd ichi'ch helpu i symud ymlaen yn eich bywyd. Mae'n ddefnyddiol os credwch ynoch eich hunan ac os daliwch i fod yn obeithiol – efallai bydd hyn yn eich helpu i edrych ymlaen at y dyfodol.

Sut allaf ddysgu rhagor ynghylch lleisiau a chredau?

Mae rhai pobl yn ei gael yn ddefnyddiol i ddarllen a siarad â phobl eraill er mwyn eu helpu i ddeall eu profiad. Dyma rai awgrymiadau y gallech eu cael yn ddefnyddiol. Efallai byddwch am ychwanegu atynt.

Gwybodaeth bellach

- **Hearing the Voice** – astudiaeth aml-ddisgyblaethol o glywed lleisiau ym Mhrifysgol Durham wedi'i ariannu gan Wellcome Trust.
Mae gwefan y prosiect yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol ar glywed lleisiau, yn ogystal ag atebion i gwestiynau cyffredin ar glywed lleisiau a ffynonellau o gefnogaeth i bobl sy'n gweld eu lleisiau'n rhai gofidus.
www.hearingthevoice.org
www.hearingthevoice.org/frequently-asked-questions/
www.hearingthevoice.org/looking-for-support/
- **The Hearing Voices Network** – y grŵp cymorth ac eiriolaeth blaenllaw yn y DU i bobl sy'n clywed lleisiau.
www.hearing-voices.org
Ebost: nhvn@hotmail.co.uk
Ffôn: 0114 271 8210
d/o Sheffield Hearing Voices Network, Limbrick Day Service,
Limbrick Road, Sheffield, S6 2PE
- **Voice Collective** – sefydliad yn Llundain sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth yn benodol ar gyfer pobl ifanc sy'n clywed lleisiau, eu teuluoedd a'u gofalwyr.
www.voicecollective.co.uk
Ffôn: 020 7911 0822
- **Intervoice – the international Hearing Voices Movement**
www.intervoiceonline.org
- **Fideos defnyddiol**
Darlith Eleanor Longden: 'The Voices in My Head'
www.ted.com/talks/eleanor_longden_the_voices_in_my_head?language=en

Sefydliadau defnyddiol

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**
Ffôn: 01455 883 300
www.bacp.co.uk
Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.
- **Carers UK**
Ffôn: 0808 808 7777
www.carersuk.org
E-bost: advice@carersuk.org
20 Great Dover Street, Llundain, SE1 4LX
Wrthi'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i ofalwyr a'u teuluoedd. Gwybodaeth ddefnyddiol ar gyfer gofalwyr sydd wedi profi profedigaeth.
- **Healthwatch**
www.healthwatch.co.uk

Healthwatch England yw'r eiriolwr annibynnol dros ddefnyddwyr ar gyfer gofal iechyd a chymdeithasol yn Lloegr. Gan weithio gyda rhwydwaithiau Healthwatch lleol, rydym yn sicrhau bod lleisiau defnyddwyr a'r rhai hynny sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyrraedd clustiau'r gwneuthurwyr penderfyniadau.

- **Mental Health Matters**

Ffôn: 0191 516 3500

www.mentalhealthmatters.com

Avalon House, St Catherines Court, Sunderland Enterprise Park, Sunderland, SR5 3XJ
Sefydliad cenedlaethol sy'n darparu cymorth a gwybodaeth ar gyflogaeth, tai, cymorth cymunedol a gwasanaethau seicolegol.

- **Mind Infoline**

Ffôn: 0300 123 3393

Testun: 86463

www.mind.org.uk

15-19 Broadway, Stratford, Llundain, E15 4BQ

Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Hefyd mae'n darparu manylion ynghylch cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl yn eu hardal eu hunain.

Llinell gymorth Llun - Gwener, 9am - 5pm.

- **NHS Choices – Your health – your choices**

www.nhs.uk

Gwybodaeth ynghylch cyflyrau, triniaethau, gwasanaethau lleol a bywydau iach.

- **Rethink**

Gwasanaeth Cyngor: 0300 500 0927

www.rethink.org

Mae'n darparu gwybodaeth a llinell gymorth ar gyfer unrhywun a effeithir gan broblemau ynghylch iechyd meddwl.

- **Y Samariaid**

Ffôn: 116123

www.samaritans.org

E-bost: jo@samaritans.org

Rhadbost RSRB-KKBY-CYJK, Chris, PO Box 9090, Stirling, FK8 2SA

Mae'n darparu cymorth cyfrinachol ar gyfer unrhywun sydd mewn argyfwng.

- **SANEline**

Ffôn: 0300 304 7000

www.sane.org.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth ymarferol, gofal mewn argyfwng a chymorth emosiynol.

Llinell gymorth ar gael 6pm - 11pm.

Llyfrau defnyddiol

- **Recovery: an alien concept (3^{ydd} argraffiad adolygedig)**

Ron Coleman
P&P 2011

Archwiliad i'r cydsyniad o adferiad. Mae'n ceisio myfyrio ar y gorffennol a dysgu gwersi hanes yn y system seiciatrig, trwy archwilio adferiad ac annog gweithwyr proffesiynol, cleientiaid a gofalwyr i ddechrau eu teithiau personol eu hunain tuag at adferiad.

- **Making sense of voices**

Marius Romme a Sandra Escher
MIND

Mae 'Making sense of voices' yn ddull ar gyfer archwilio'r problemau ym mywyd y person sy'n clywed lleisiau sy'n gorwedd wrth wreiddiau'r profiad o glywed lleisiau.

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais trwy ebostio pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan

- Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust
- Mair Thomas, Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol, Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust
- Aelodau o Grwpiau Clywed Lleisiau Northumberland, eu teuluoedd a'u ffrindiau gofalgar

Atgynhychir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2016 www.ntw.nhs.uk Cynhyrhydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol www.informationstandard.org.

Mae Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust wedi datblygu'r adnodd hwn gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y GIG, defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn Northumberland, Tyne and Wear.

**Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar
gael ar ein gwefan:**

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

