

Adnoddau a gasglwyd gan yr Uned Gymorth Proffesiynol, AaGIC

Adnoddau penodol Covid-19

Cymorth ac awgrymiadau ar gyfer gofalu am eich iechyd meddwl yn ystod yr achosion Coronafeirws gan y Sefydliad Iechyd Meddwl:

www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak

Adnodd [Apiau](http://www.nhs.uk/apps-library/category/mental-health/) Iechyd Meddwl y GIG: www.nhs.uk/apps-library/category/mental-health/

Ap Headspace, adnodd myfyrio am ddim 'hindreulio'r storm':

www.headspace.com/covid-19

Mae Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol wedi cyhoeddi cyngor ar gadw'n iach wrth bellhau'n gymdeithasol:

www.rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing

Mae MIND, yr elusen iechyd meddwl genedlaethol wedi datblygu canllaw gwybodaeth a chymorth ar Coronafeirws a'ch lles. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth os ydych chi'n bryderus neu'n poeni am goronafeirws. Mae'n darparu gwybodaeth ar ofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles fel aros yn gysylltiedig, gofalu am newyddion a gwybodaeth ac awgrymiadau i gadw'ch meddwl yn egniol.

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Gwybodaeth am y Sefydliad Iechyd Meddwl

Gofalu am eich iechyd meddwl yn ystod yr achosion o goronafeirws

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi datblygu canllaw gwybodaeth a chymorth ar edrych ar ôl eich iechyd meddwl yn ystod yr achosion o goronafeirws. Yma gallwch ddod o hyd i awgrymiadau i chi'ch hun, ffrindiau a theulu i ofalu am eich iechyd meddwl.

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

Lles meddwl a Choronafeirws

Rhai syniadau ac awgrymiadau ysgafn ond defnyddiol - 8 Peth i'w Gwneud Tra o Dan Gwarantîn <https://www.psychologytoday.com/blog/intersections/202003/8-things-do-while-under-quarantine?eml>

[Gofal Covid - Helpu'r Cynorthwywyr](#) Nod y wefan hon yw darparu cefnogaeth i staff y GIG yn ystod argyfwng Coronafeirws

Pan ymddengys bod pethau allan o reolaeth

Sgwrs TEDx Josh Hall - Rhith Rheolaeth:

<https://www.youtube.com/watch?v=2l62tHAn16U>

Rheoli pryder yn ystod Coronafeirws

<https://www.google.co.uk/amp/s/theconversation.com/amp/coronavirus-how-to-stop-the-anxiety-troelli-allan-o-reolaeth-133166>

Apiau ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio

[Ap Stop Think Breathe](#) - gwiriwch sut rydych chi'n teimlo, a rhowch gynnig ar weithgareddau byrion wedi'u tiwnio i'ch emosiynau

[Calm](#) - ap myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar syml

[Headspace](#) - ap myfyrdod ac ymwybyddiaeth ofalgar gyda'r nod o wella lles a lleihau straen.

'Showing up' Creu Cymuned Ymwybyddiaeth Ofalgar Ar-lein

Awr o heddwch, rhannu ac ymwybyddiaeth ofalgar. Galwch heibio unwaith yr wythnos (ar Zoom) i bwy bynnag all ei wneud. AM DDIM ac yn agored i unrhyw un ...

Gan ddechrau Mawrth 31ain 2020, bob wythnos ddydd Mawrth

13: 00-14: 00 nes bydd rhybudd pellach. Cliciwch ar y ddolen

hon ar yr amser a nodwyd uchod i arddangos:

<https://zoom.us/j/911738199>

Adnabyddiaeth ar gyfer y Cyfarfod: 911 738 199

Traciau sain

<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/audio/index.php.en> - Traciau sain

ymwybyddiaeth ofalgar yn y gweithle am ddim o Brifysgol Bangor gan gynnwys lleoedd anadlu ac ymwybyddiaeth ofalgar

[Ymlacio Cyhyrau Blaengar](#)

[Ymarfer Anadlu](#)

Adnoddau ioga

Mae Dhananjay, yn ogystal â bod yn Athro Ioga, yn Gysylltydd Lles ac yn Weithiwr Iechyd Meddwl Sylfaenol

yng nghlwtwr De-orllewin Meddygfeydd Meddygon Teulu (Caerdydd) ac yn aml yn rhagnodi yoga fel rhan o'i swydd. Peidiwch â gwneud unrhyw beth sy'n brifo a pheidiwch â sgimpio ar yr ymlacio

ymarfer 40 munud - https://www.youtube.com/watch?v=zMLIip-dHYs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2fulwpzqTEcVgQ7PCxGc0JXh5q4iq6OZgJWmy1QxI9TysBWRPM6SRxcp_g;

ymarfer 10 Munud - https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=R2fD-PNv5oc&fbclid=IwAR3e6A1cukKT3JOa7hqIL_sZffjWc_b0zVwmPNNeqMR0ExtcNo3wHOKO&app=deskto_p

Mae mwy o wybodaeth am gefnogi eich iechyd meddwl wrth weithio gartref i'w gweld yma. Gwybodaeth a gafwyd o iechyd meddwl yn y gwaith yn MHFA Lloegr.

<https://www.mentalhealthatwork.org.uk/resource/my-whole-self-supporting-your-mental-health-while-gweithio-o-gartref/?darllen=mwy>

Offer ar-lein

Awgrymiadau ar hunanofal - Adnodd bach hygyrch, rhad ac am ddim y gall unrhyw un elwa o'i ddefnyddio, gan hyrwyddo dull effeithiol o fyw bywyd mwy cytbwys.

<http://www.connectingwithpeople.org/content/mhaw17>

Hunan dosturi

<https://www.youtube.com/watch?v=IvtZBUSplr4> Dr Kristin Neff: Y Gofod Rhwng Hunan-barch a Hunan-dosturi TEDx

<https://www.youtube.com/watch?v=X4Qm9cGRub0> Dr Brené Brown: Pwer bregusrwydd TEDx

Blinder tosturi <https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201407/are-you-dioddefaint-tosturi-blinder>

Gweithio dan bwysau

Ted Talk: Dr Alan Watkins: 'Being brilliant every single day'

<https://www.youtube.com/watch?v=q06YIWC R2Js>

https://www.youtube.com/watch?v=Q_fFattg8 NO

Civility Saves Lives

https://www.ted.com/talks/christine_porath_why_being_nice_to_your_coworkers_is_good_for_business

Sut mae pŵer yn distewi gwirionedd

<https://www.youtube.com/watch?v=Sq475Us1KXg> Megan Reitz: Sut mae'ch pŵer yn distewi gwirionedd TEDx

Hyder ac ymddygiad pendant (nid yr un peth ag ymddygiad ymosodol)

<https://thewomenscenter.webs.com/ASSERTIVE%20BEHAVIOR.pdf>

<https://www.liveyourtruestory.com/aspects-of-assertive-behaviour-communication/>

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are

Amy Cuddy: Mae iaith eich corff yn siapio pwy ydych chi TEDx

<http://ed.ted.com/on/n4nfaYuo>, Steve Peters: Optimeiddio Perfformiad y Meddwl Dynol TEDEd a

llyfr 'The Chimp Paradox' (ISBN 9780091935580)

Syndrom Imposter

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkwqZfvbdFw> Mike Cannon-Brookes: Sut y gallwch ddefnyddio syndrom imposter er eich budd

Techneg STOPP

<https://www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm>

Adnoddau eraill

Mae Pob Meddwl yn Bwysig - Adnoddau a Gwybodaeth Iechyd Meddwl a Lles
Mae pob meddwl yn bwysig yn cael ei hyrwyddo gan Iechyd y Cyhoedd ac yn rhoi cyngor syml ac ymarferol i gael meddwl iachach a chael mwy allan o fywyd - o sut i ddelio â straen a phryder, i hybu ein hwyliau neu gysgu'n well. Mae gan bob Meddwl yn bwysig wefan ac offer, adnoddau a fideos defnyddiol y gellir eu cyrchu yma <https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/>

Tudalennau Iechyd Meddwl a Lles y GIG - gwybodaeth gan gynnwys awgrymiadau, cefnogaeth a chanllawiau sain
<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/>

Cefnogi llinellau cymorth a ffynonellau gwybodaeth

C.A.L.L. Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru.
Gwasanaeth gwrando cyfrinachol a chymorth emosiynol, gwybodaeth a llenyddiaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl yng Nghymru. Gall unrhyw un sy'n poeni am eu hiechyd meddwl eu hunain neu iechyd ffrind neu berthynas gael mynediad i'r gwasanaeth.
Ewch i <http://callhelpline.org.uk/>. Ffôn am ddim 0800 132 737 neu anfon neges destun 81066 24/7.

Samaritans Cymru
Gallwch gysylltu ag unrhyw beth sy'n eich poeni, na waeth pa mor fawr neu fach mae'r mater yn teimlo. Cefnogaeth emosiynol gyfrinachol am ddim i unrhyw un sy'n profi teimladau o drallod.
Ewch i <https://www.samaritans.org/?nation=wales>. Ffôn am ddim 116 123 neu e-bostiwch joe@samaritans.org Gwasanaeth 24/7

BMA
Gwasanaethau cymorth lles Cwnsela | Cefnogath cymheiriaid 0330 123 124 ffeil: /// C: /Users/le219225/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/0M63U2IK/BMA %20Wellbeing%20support%20services%20Doctor%20to%20Doctor%20Peer%20Support.pdf

[Cadw'n Ddiogel](#) Adnodd ar-lein i gynnig gobaith, tosturi a syniadau ymarferol ar sut i ddod o hyd i ffordd ymlaen a sut i wneud Cynllun Diogelwch.

[Beyond Blue](#) Gwneud Cynllun Diogelwch.

[Verywellmind](#) Sut i Greu Cynllun Diogelwch.

[Cymorth hunanladdiad y GIG](#) Help ac adnoddau os ydych chi'n profi meddyliau hunanladdol.

[Annwyl Drallod](#) Llythyrau gobaith ac adferiad teimladwy a chymhellol a ysgrifennwyd gan bobl â orosodd profiad i gyrraedd a helpu eraill sy'n cael trafferth gyda rhywfaint o obaith mawr ei angen.

[Mae help wrth law](#) Cefnogaeth ar ôl i rywun fod wedi marw trwy hunanladdiad, a gynhyrchwyd gan Iechyd y Cyhoedd
Lloegr / Cynghrair Genedlaethol Atal Hunanladdiad

[Ar ôl hunanladdiad](#) Ar ôl hunanladdiad bydd yn eich helpu gyda'r materion ymarferol y mae'n rhaid eu hwynebu ar ôl hunanladdiad, siaradwch am rai o'r emosiynau y gallech fod yn eu profi ac awgrymu rhai lleoedd y gallwch eu cael help.

Dolenni ac adnoddau cysylltiedig eraill:

[StayingSafe.net](#) - gwefan allanol, sy'n cynnig tosturi, caredigrwydd a ffyrdd hawdd o helpu i gadw pobl yn fwy diogel o feddyliau o niwed a hunanladdiad

[Canolfan Schwartz](#) - Di-elw yn arwain y mudiad i ddod â thosturi at bob claf sy'n rhoi gofal rhyngweithio