



Mae Adferiad Recovery yn darparu cefnogaeth hanfodol i gleientiaid a'u teuluoedd a gofalwyr, gyda ffocws penodol ar:

- iechyd meddwl
- problemau cyffuriau, alcohol a phroblemau caethiwed eraill
- anghenion cymhleth ac sy'n cyd-ddigwydd



Pobl ifanc ac iechyd meddwl

*Ataliaeth, ymyrraeth gynnar, a rôl y
gwasanaethau iechyd meddwl*

Yr her

“Mae yna ormod yn cael eu hatgyfeirio i'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl i Blant a'r Glasoed (CAMHS) heb fod angen y gwasanaeth arbenigol hwnnw arnynt. Mae'n achosi llawer o rwystredigaeth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd sydd yn dysgu eu bod wedi eu gosod ar drywydd na sydd yn mynd i ddiwallu eu hanghenion.

“Mae'n achosi rhwystredigaeth ymhlith staff CAMHS gan fod amser ac arian yn cael eu gwario ar asesiadau diangen. Yn y pendraw, mae'n medru niweidio'r bobl ifanc hynny sydd angen arbenigedd iechyd meddwl y gwasanaeth CAMHS ond sydd yn profi oedi cyn derbyn y gwasanaeth yn sgil asesiadau'r bobl eraill sydd yn ddiangen.

“I lawer o blant a phobl ifanc, mae modd diwallu eu hanghenion emosiynol yn well drwy drafod y materion yma gyda'u teuluoedd, cwnselwyr ysgol a gweithwyr ieuencid. Mae hyn yn opsiwn gwell yn hytrach na labelu eu problemau - sydd yn aml yn ymwneud â materion ynglŷn â thyfu lan ac aeddfedu - fel problemau iechyd meddwl gyda'r canlyniadau posib o stigma.”

Mark Drakeford A.C. (Prif Weinidog Cymru erbyn hyn) Cynhadledd Llywodraeth Cymru ar CAMHS, 2015

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae yna ddatblygiad sylweddol wedi bod o ran y ffordd yr ydym yn meddwl am iechyd meddwl ac sydd yn newid practis ac (yr un mor bwysig) yn dylanwadu ar flaenoriaethau'r comisiynwyr:

1. Mae iechyd meddwl y boblogaeth gyfan erbyn hyn yn ffocws ac ar flaen meddwl mudiadau iechyd meddwl a'r cyhoedd yn gyffredinol
2. Mae yna bwyslais o'r newydd ar yr holl feysydd o ran iechyd ac ymyrraeth gynnar – ac mae'r pwyslais i'w weld nawr ym maes iechyd meddwl yn fwy nag erioed o'r blaen
3. Mae yna gydnabyddiaeth cynyddol bod problemau iechyd meddwl yn aml yn cael eu gwaethygu gan heriau fel defnyddio alcohol a chyffuriau a chymhlethdodau eraill
4. Mae'r pandemig Covid-19 wedi codi cwestiynau ynglŷn â'r hyn y mae gwasanaethau iechyd meddwl yn medru ei wneud ac yn methu ei wneud, a hynny wrth ymateb i ddigwyddiadau sydd yn effeithio ar y boblogaeth gyfan.

Ond sut, *mewn practis*, y mae ataliaeth ac ymyrraeth gynnar, yn medru cynorthwyo'r bobl ifanc hynny sydd mewn peryg o ddatblygu problem iechyd meddwl neu afiechyd meddwl mwy difrifol?

A sut y mae ataliaeth ac ymyrraeth gynnar yn gyson gyda dadl y Prif Weinidog, sef na ddylai'r gwasanaethau iechyd meddwl ymyrryd yn rhy gynnar?

Mae'r canllaw hwn ar gyfer rhieni, teuluoedd, gweithwyr proffesiynol a chomisiynwyr yn amlinellu'r ystod eang – a'r cyfyngiadau – o ataliaeth ac ymyrraeth gynnar ac yn manteisio ar brofiadau Adferiad Recovery er mwyn dangos enghreifftiau o'r hyn sydd yn medru gwneud gwahaniaeth go iawn.

Nodwch os gwelwch yn dda fod astudiaethau achos unigol sydd yn ymddangos yn y canllaw hwn yn gwbl anhysbys ac mae'r lluniau a ddefnyddir at ddibenion eglurhaol yn unig.



Hyrwyddo Iles

Mae pawb yn cytuno bod atal problem yn well na cheisio datrys problem. Mae hyrwyddo lles yn ffurf o ataliaeth sydd yn medru chwarae rôl yn diogelu ac yn gwella iechyd meddwl yr holl bobl ifanc – a phawb ohonom.

Mae cymryd gofal o'n lles ein hunain neu bobl eraill yn medru cynnwys:

- Delio yn effeithiol ag unrhyw bryderon neu dristwch
- Yn meddu ar berthnasau teuluol positif
- Yn mwynhau bywyd cymdeithasol amrywiol
- Osgoi camddefnyddio alcohol a chyffuriau
- Cymryd rhan mewn cyflogaeth, gwirfoddoli neu weithgareddau pwrpasol eraill
- Cymryd rhan mewn addysg a hyfforddiant
- Gwneud ymarfer corff

Mae'r rhain a gweithgareddau eraill yn medru atal dirywiad mewn iechyd meddwl.

Ac nid yw hyn yn rhywbeth ar gyfer plant a phobl ifanc yn unig ond eu teuluoedd a mudiadau sydd yn effeithio ar eu lles fel ysgolion, mudiadau ieuencid a'u cyflogwyr: mae eu harferion da wrth gefnogi lles yn medru gwella cadernid pobl ifanc ac atal afiechyd meddwl.

Ond nid cyfrifoldeb y gwasanaethau iechyd meddwl mewn gwirionedd yw'r gweithgarwch atal. Nid ydynt yn arbenigwyr yn y ffordd y mae pobl yn medru gofalu am eu hunain ac eraill mewn bywyd bob dydd, ac nid oes yr adnoddau digonol

ganddynt i ymgysylltu yn y fath ystod eang o faterion.

At hyn, nid yw'n ddefnyddiol i bobl i adnabod eu hunain ac eraill yn nhermau 'iechyd meddwl': mae hon yn her sylfaenol i ni fyw ein bywydau yn llwyddiannus, sef uchelgais mwy eang nag atal iechyd meddwl un unig.

Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn chwarae rôl yn darparu gwybodaeth a deunydd addysgol ynglŷn ag iechyd meddwl ond nid am y mater ehangach ynglŷn â'r ffordd y dylem fod yn byw ein bywydau.



UCHEL



CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill



Meddyg Teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol eraill



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Nyrsgol, cwnselydd ysgol, cymorth bugeiliol, adran Adnoddau Dynol



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Athrawon, tiwtoriaid, gweithwyr ieuencid, cydweithwyr, rheolwyr



Teulu, ffrindiau, gofalwr anffurfiol



Person Ifanc

ISEL



Goroesi'r amseroedd caled – ac atal problem iechyd meddwl rhag datblygu

Wrth gwrs, bydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn wynebu trafferthion wrth iddynt dyfu lan, rhai ohonynt yn arwain at heriau sylweddol iawn. Mae rhai digwyddiadau bywyd yn medru bod yn galed iawn ar bobl, fel:

- Profedigaeth
- Teulu'n chwalu
- Colli swydd neu rywbeth arall sydd yn achosi argyfwng ariannol
- Straen sy'n rhan o arholiadau a phwysau addysgol
- Trawma, bwlio a ffactorau eraill sydd yn aml yn cael eu disgrifio fel Profiadau Plentyndod Adweithiol (ACES)
- Digwyddiadau un-tro fel pandemig Covid-19

Mae'r digwyddiadau yma yn medru arwain at emosiynau cryf a dwfn iawn, gan gynnwys:

- Galar
- Anhapusrwydd
- Pryder a gorbryder
- Ofn

Ond mae llawer o bobl ifanc dal yn iach o ran eu hiechyd meddwl, er yr uchafbwyntiau a'r siomedigaethau.

Mae pob un person ifanc angen cefnogaeth a chynghor gan ffrindiau, teuluoedd, athrawon,

gweithwyr ieuencid ac eraill er mwyn eu helpu i ddelio gyda chyfnodau anodd a chynnal ffordd o fyw iachus.

Yn y rhan fwyaf o amgylchiadau, mae teuluoedd, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol fel athrawon yn medru cefnogi pobl i ofalu am eu lles, hyd yn oed pan eu bod yn wynebu problemau sylweddol. I deuluoedd, mae hyn fel arfer yn digwydd yn reddfodl; i weithwyr proffesiynol, dylai fod yn rhan hanfodol o'u rôl a'r gwasanaethau sydd yn cael eu darparu.

I'r rhan fwyaf o bobl ifanc, nid yw profiadau bywyd anodd yn arwain at broblemau iechyd meddwl. Ond i rai pobl sydd yn fwy agored i niwed, mae'r gefnogaeth sydd yn cael ei darparu gan deuluoedd, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol (na sydd ym maes iechyd meddwl) wrth iddynt fynd drwy gyfnodau anodd yn medru helpu sicrhau *nad yw problemau iechyd meddwl yn datblygu*.

Er hyn, nid cyfrifoldeb y gwasanaethau iechyd meddwl yw darparu'r cymorth yn yr amgylchiadau yma – ac eithrio mewn rhai achosion (er enghraifft, mae rhai comisiynwyr iechyd meddwl yn medru cefnogi cwnsela profedigaeth sydd ar gael i bobl ifanc na sydd yn profi unrhyw broblemau iechyd meddwl).

UCHEL



ISEL



CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill



Meddyg Teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol eraill



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Nyrsgol, cwnselydd ysgol, cymorth bugeiliol, adran Adnoddau Dynol



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Athrawon, tiwtoriaid, gweithwyr ieuencid, cydweithwyr, rheolwyr



Teulu, ffrindiau, gofalwr anffurfiol



Person Ifanc

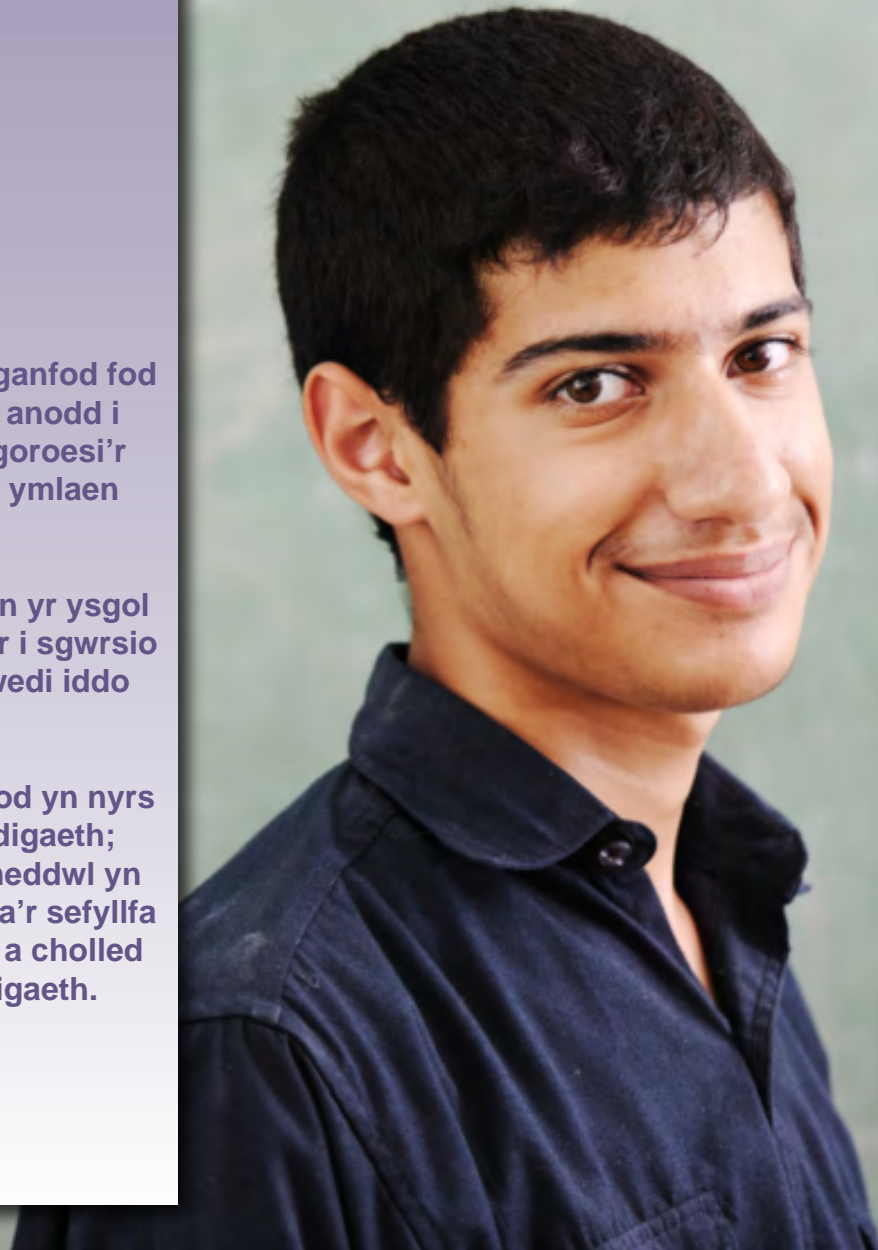




Pan oedd Aamir yn 17, bu farw ei dad ychydig ar ôl iddo ganfod fod cancer y coluddyn ganddo. Er ei fod yn gyfnod trist ac anodd i Aamir, roedd e' a'i deulu wedi dod at ei gilydd ac wedi goroesi'r brofedigaeth; gydag amser, roeddynt yn medru symud ymlaen gyda'u bywydau.

Roedd Aamir hefyd wedi derbyn cefnogaeth sylweddol yn yr ysgol gan ffrindiau a thiwtor blwyddyn a oedd yn neilltuo amser i sgwrsio ag ef yn anffurfiol yn ystod yr wythnosau a'r misoedd wedi iddo golli ei dad.

Yn hwyrach mewn bywyd, roedd Aamir wedi hyfforddi i fod yn nyrs iechyd meddwl ac wedi ystyried y cyfnod hwn o brofedigaeth; daeth i'r casgliad nad oedd wedi profi problem iechyd meddwl yn ystod y cyfnod hwn gan ei fod ef a'i deulu wedi delio gyda'r sefyllfa mewn ffordd iachus, yn profi teimladau dwfn o dristwch a cholled ond yn cefnogi ei gilydd er mwyn delio gyda'r brofedigaeth.



Problemau iechyd meddwl lefel is – ymyrraeth gynnar gan weithwyr proffesiynol na sydd yn gweithio ym maes iechyd meddwl

Nid yw'n anarferol i blant a phobl ifanc i brofi problemau iechyd meddwl llai sylweddol naill ai wrth ymateb i ddigwyddiadau anodd (fel sydd wedi ei esbonio uchod, nid yw'r fath ddigwyddiadau o reidrwydd yn arwain at broblemau iechyd meddwl) neu mae problem iechyd meddwl yn medru dod i'r amlwg heb unrhyw reswm penodol.

Mae'r fath broblemau yn medru dod mewn ffurfiau gwahanol ond mae hyn fel arfer yn cynnwys **profi** un neu fwy o'r canlynol yn **gyson**:-

- Poeni'n ormodol neu'n gorbryderi am rywbeth y tu hwnt i bob persbectif neu synnwyr
- Tristwch neu anhapusrwydd na sydd yn cael ei gyfiawnhau gan amgylchiadau neu ddigwyddiadau
- Yn ddryslyd
- Trafferthion gyda gorbryder neu sefyllfaoedd sydd yn achosi gorbryder
- Y trafferthion sydd yn deillio o ddefnyddio alcohol neu gyffuriau

Bydd llawer o bobl ifanc yn profi'r fath deimladau a byth yn eu hystyried fel problemau iechyd meddwl; ac mae hyn yn medru bod yn iawn os ydynt yn canfod ffordd o ddelio gyda'r broblem gyda chefnogaeth teulu, ffrindiau, athrawon neu gydweithwyr. Mae'r fath gefnogaeth yn bwysig fel ffurf o *ymyrraeth gynnar* sydd yn medru atal neu stopio dirywiad i'r pwynt lle y mae angen

gwasanaethau iechyd meddwl (naill ai gan Feddyg Teulu neu wasanaeth mwy arbenigol).

Mewn llawer o achosion, nid gwasanaethau iechyd meddwl yw'r pwynt cyswllt cyntaf. Mae llawer o blant a phobl ifanc yn medru derbyn help i ddelio gyda phroblem drwy gyfrwng teulu neu ffrindiau neu gyda help athrawon, cwnselydd ysgol neu nyrs iechyd ysgol er enghraifft. Y fantais fawr ar gyfer y math yma o ymyrraeth yw bod modd mynd i'r afael gyda phroblemau yma yn gyflym gyda'r bobl hynny sydd eisoes yn adnabod y person ifanc yn dda.

Nid yw hyn yn ceisio eich darbwylllo o beidio â mynd i weld Meddyg Teulu os oes yna bryder bod mwy angen o help neu os yw'r person ifanc mewn risg. Mae hyn yn medru darparu sicrwydd hyd yn oed os nad oes angen triniaeth.



UCHEL



ISEL



CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill



Meddyg Teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol eraill



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Nyrs ysgol, cwnselydd ysgol, cymorth bugeiliol, adran Adnoddau Dynol



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Athrawon, tiwtoriaid, gweithwyr ieuencid, cydweithwyr, rheolwyr



Teulu, ffrindiau, gofalwr anffurfiol



Person Ifanc





Dechreuodd Justine fynd ar ddeiet pan oedd yn 15 mlwydd oed gan iddi deimlo ei bod wedi magu gormod o bwysau yn ei hun-luniau ar Instagram. Ar y dechrau, nid oedd hyn yn broblem, ond wedi rhai wythnosau, sylwodd ei Mam ei bod wedi colli gormod o bwysau a siaradodd gyda hi am hyn. Cytunwyd y byddai Justine yn mynd i weld nyrs yr ysgol. Wedi cwrdd am ambell sesiwn, roedd nyrs yr ysgol wedi cefnogi Justine i deimlo yn fwy cyfforddus gyda delwedd ei chorff a deall y pwysigrwydd o roi'r maeth sydd angen ar ei chorff. O fewn rhai wythnosau, datryswyd y broblem ac roedd Justine yn teimlo'n well o ran ei delwedd a'n bwyta deiet cytbwys.



Atgyfeirio i'r gwasanaethau iechyd meddwl

Dylai'r holl wasanaethau iechyd meddwl ffocysu ar ddarparu help mor gyflym ag sydd yn bosib. Mae triniaeth a gofal cyflym yn medru helpu cadw pobl ifanc yn ddiogel, atal dirywiad neu drafferthion parhaus, osgoi niwed i yrfaeodd/addysg – ac yn costio llai.

Fodd bynnag, fel sydd wedi ei amlinellu uchod, nid oes modd sicrhau ataliaeth ac ymyrraeth gynnar o reidrwydd drwy atgyfeirio'n gyflym at wasanaethau sylfaenol neu wasanaethau iechyd meddwl arbenigol. Ar y llaw arall, mae dull mwy "rhagofalus" sydd yn golygu cyflymu'r broses o atgyfeirio fel ymateb arferol yn medru bod yn wrthgynhyrchiol oherwydd:

- Mae'r bobl hynny - a ddylai fod yn derbyn cefnogaeth mewn awyrgylch deuluol, ffrindiau, ysgol neu'r gweithle - yn medru cael eu stigmatiddio a'u gor-drin o bosib drwy gael eu hatgyfeirio yn amhriodol at y gwasanaethau
- Mae'r bobl ifanc hynny sydd angen cymorth arbenigol yn wynebu oedi hir ac yn derbyn ychydig iawn o gymorth gan wasanaethau na sydd yn meddu ar adnoddau digonol gan fod gormod yn cael eu hatgyfeirio atynt, er bod yna gynnydd wedi ei wneud er enghraifft drwy sicrhau bod pobl sydd y profi seicosis am y tro cyntaf yn cael eu hatgyfeirio yn fwy cyflym.

Atgyfeirio at Feddyg Teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol eraill

Rydym wedi dangos nad oes angen cynnwys Meddygon Teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol er mwyn mynd i'r afael gyda phroblemau lefel is. Fodd bynnag, mae'n rhesymol i fynd i weld Meddyg Teulu yn weddol gynnar, ac mae'n bwysig fod pobl ifanc, eu teuluoedd, a gweithwyr proffesiynol na sydd yn arbenigwyr, yn medru cael mynediad at Feddygon Teulu pan fydd angen.

Atgyfeirio at CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill

Her sylweddol yw rheoleiddio atgyfeiriadau at CAMHS. Mae angen cyflwyno meini prawf clir o ran atgyfeiriadau er mwyn sicrhau mai ond yr atgyfeiriadau mwyaf priodol sydd yn cael eu gwneud. Dylid rhoi hyfforddiant i'r sawl sydd yn atgyfeirio er mwyn gweithredu meini prawf cyson ar draws Cymru am yr hyn a olygir fel atgyfeiriad priodol. Dylai'r sawl sydd yn atgyfeirio gael ei hyfforddi hefyd ynglŷn â phwy y dylid eu hatgyfeirio ac i ble.

Ond ar lefel ymarferol, fydd hyn byth yn ddigon: mae angen un pwynt o ran mynediad sydd yn cael ei reoli gan dîm amlddisgyblaethol a dylai'r holl atgyfeiriadau (gan gynnwys y rhai gan Feddygon Teulu) gael eu hasesu gan y tîm yma. A dylai pob asesiad arwain at ganlyniad positif - atgyfeirio nôl at weithwyr na sydd yn arbenigwyr, at ofal



sylfaenol neu lle bo'n briodol, at CAMHS neu at wasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill.

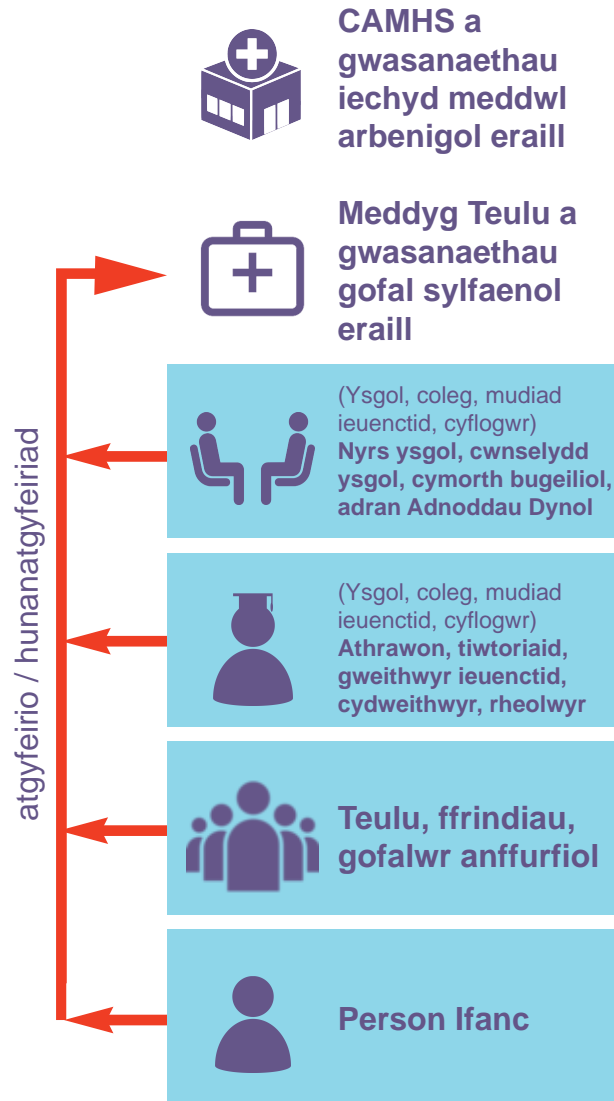


UCHEL

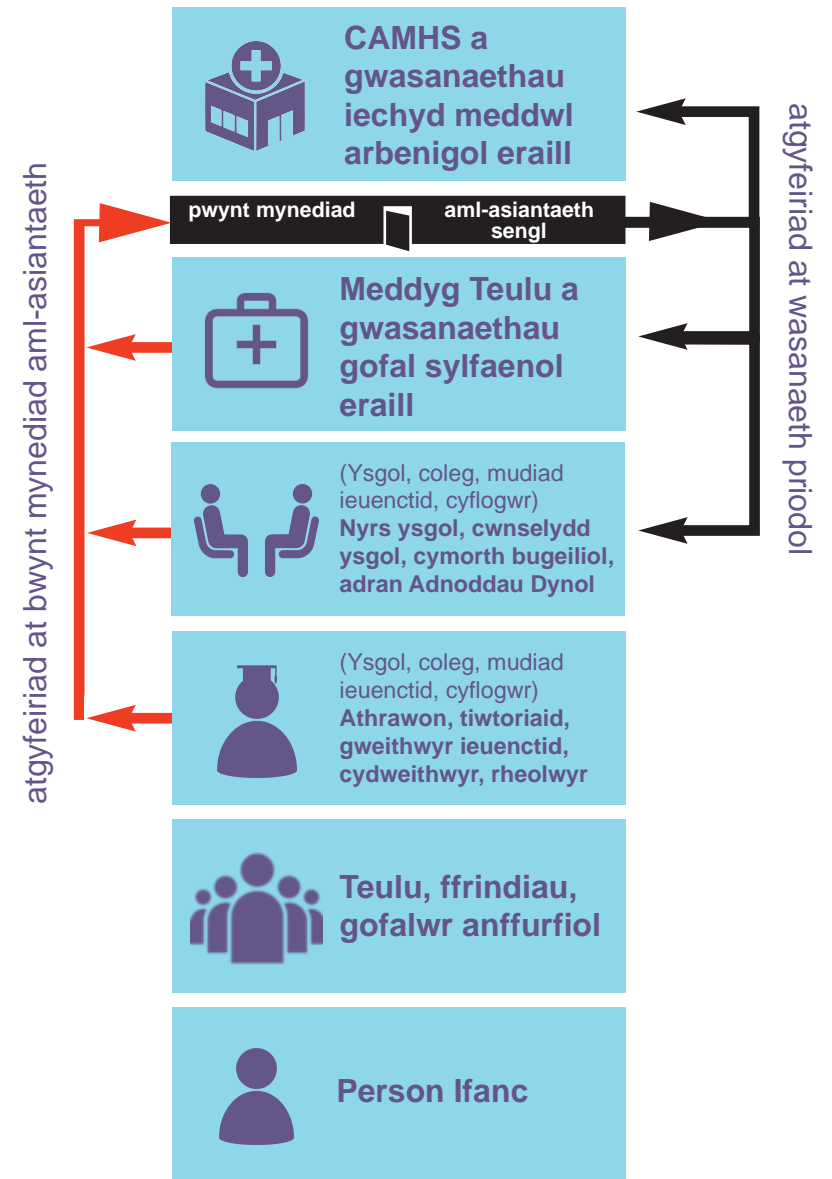
LEFEL Y CYMORTH

ISEL

Atgyfeirio at Feddyg Teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol eraill



Atgyfeirio at CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill



Atal afiechyd seicotig

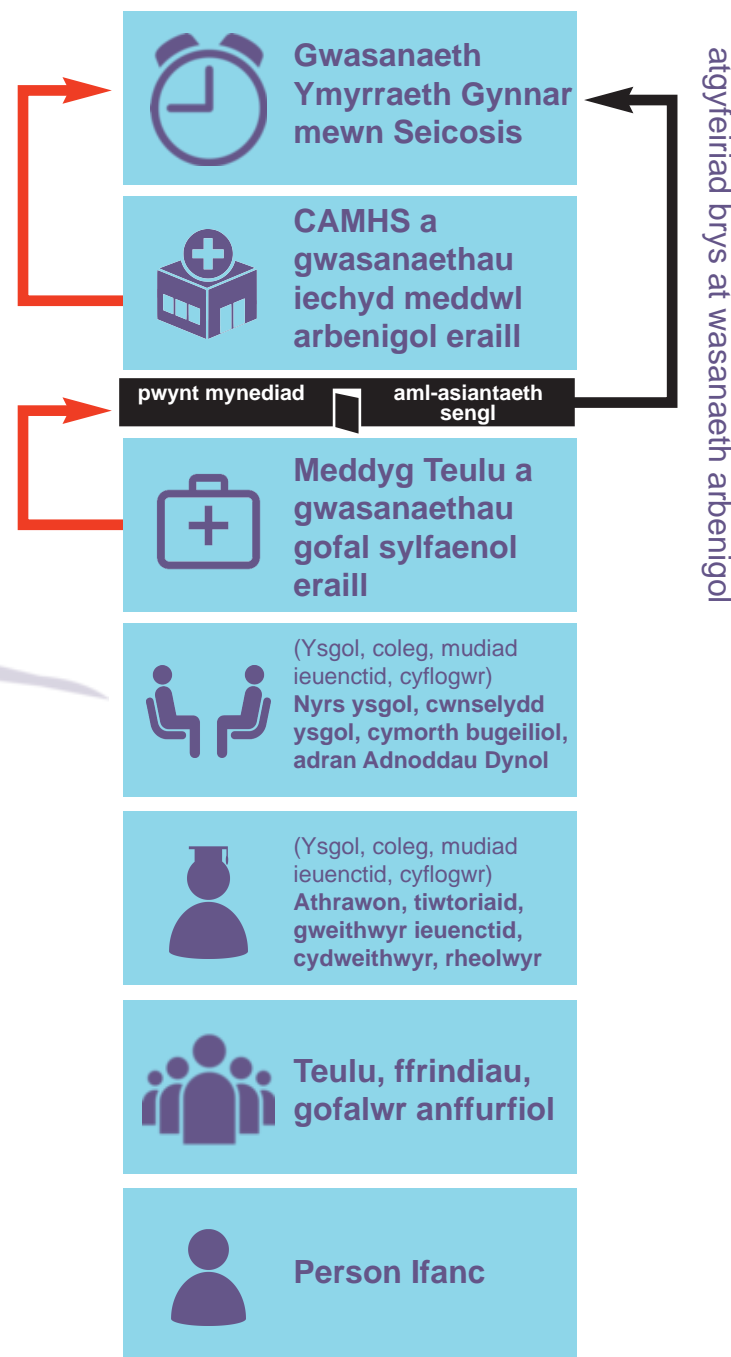
Mae ymchwil helaeth yn cael ei gynnal i mewn i'r achosion a'r arwyddion rhybudd o afiechyd seicotig, ond ar hyn o bryd, nid oes rhyw lawer o sgôp i ragweld y bydd person yn profi afiechyd seicotig drwy gyfrwng profion meddygol neu seicolegol.

Mae'r defnydd o gyfreithiau anghyfreithlon yn medru cynyddu'r siawns o rywun yn profi afiechyd seicotig. Mae hefyd yn bosib fod profiadau bywyd person yn cyfrannu at y siawns o brofi afiechyd seicotig – ond nid oes yna gysylltiad amlwg rhwng “achos ac effaith” wedi ei gadarnhau.

Mae yna dystiolaeth gynyddol o gysylltiadau geneteg i afiechyd seicotig, er nad yw wedi ei brofi eto bod geneteg benodol yn arwain at afiechyd seicotig. Ond mae'n weddol debygol fod gwneuthuriad geneteg rhywun yn eu gwneud yn fwy tebygol fod rhywun yn profi rhyw fath o afiechyd seicotig.

Ond mae ataliaeth yn medru bod yn bosib mewn cyfnod penodol o amser; weithiau, mae claf yn medru datblygu ymddygiad anarferol neu'n profi meddyliau hynod drwblus sydd yn golygu bod angen seiciatrydd neu arbenigwr arall gan fod hyn o bosib (nid o reidrwydd) yn medru arwain at afiechyd seicotig - maent yn cael eu hadnabod fel symptomau “prodromal” neu mewn “Cyflwr Meddylol Mewn Risg” (ewch i Clinical Assessment of At Risk Mental States (CAARMS) - Young, Yuen, McGorry et al, 2005).

Mae yna fanteision o ran darparu triniaethau i seicosis i bobl sydd â symptomau prodromal /ARMS. Mewn rhai achosion, mae angen llwybr atgyfeirio sydd yn medru hwyluso'r person ifanc yn gyflym i dderbyn help arbenigol.





Dechreuodd George, 16, deimlo yn orbryderus a pharanoid yn yr ysgol a dechreuodd brofi iselder a gorbryder cynyddol, tra hefyd yn clywed lleisiau. Fe'i atgyfeirwyd at Wasanaeth Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis, gan dîm clinigol yn dilyn asesiad. Treuliodd Ymarferydd o'r Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar chwe wythnos ag ef yn ymgysylltu gyda George yn ei gartref hyd at 2-3 awr ar y tro, gan adeiladu perthynas ag ef. Yn sgil y trafodaethau yma, daeth yn amlwg fod nifer o brofiadau anodd nad oedd George wedi eu prosesu ac o bosib yn cyfrannu at ei hwyl isel/gorbryder. Drwy adeiladu perthynas gyda'r Ymarferydd Adferiad, dechreuodd George ddelio gyda'r materion yma; roedd wedyn yn medru ail-ymgysylltu gyda'r ysgol ac ennill ei raddau TGAU. Mae hefyd wedi ymuno gyda thîm pêl-droed ac yn chwarae yn wythnosol. Mae ei iechyd meddwl wedi gwella yn sylweddol ac nid yw'n teimlo bod angen y Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar arno mwyach.



Ymyrraeth gynnar mewn afiechyd seicotig

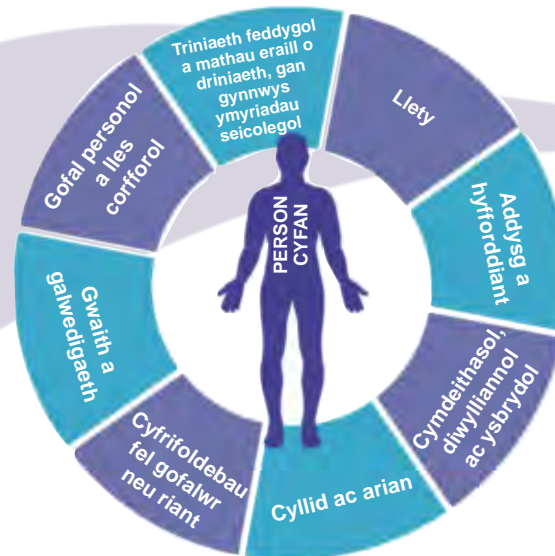
Gan fod afiechyd seicotig yn anodd ei ragweld neu'i atal (ac eithrio ar y cam prodromal/ARMS), y peth allweddol er mwyn sicrhau canlyniadau gorau i'r rhan fwyaf o gleifion yw ymateb yn gyflym pan fydd symptomau seicotig (neu symptomau prodromal) yn ymddangos am y tro cyntaf: mae hyn yn cael ei alw yn "Ymyrraeth Gynnar" (EI) neu'n fwy penodol yn y cyd-destun hwn, "Ymyrraeth Gynnar Mewn Seicosis" (EIP).

Mae yna ddau reswm hanfodol dros ymateb yn gyflym:-

1. Os yw triniaethau meddygol sydd yn cael eu defnyddio i drin seicosis yn uniongyrchol yn cael eu defnyddio yn gyflym, yna mae siawns dipyn gwell gan y claf o brofi adferiad llawn yn y tymor hir. Nid oes yna unrhyw "iachâd" i seicosis ond mae modd atal seicosis rhag datblygu mor gyflym, ac mewn rhai achosion, mae modd ei atal; mae rhai pobl yn 'gwella' yn llwyr ac mae eraill yn medru gwella i'r pwynt y mae'n medru rheoli yn well; bydd rhai pobl angen llawer o ofal parhaus a chefnogaeth ond mae hefyd yn medru elwa o dderbyn triniaeth gynnar gan fod hyn yn medru effeithio ar ddifrifoldeb y cyflwr a'r niwed tymor hir.
2. Mae ffurfiau eraill o driniaeth yn medru cynnwys therapïau seicolegol, gan gynnwys cefnogaeth a gofal "holistaidd" ar draws ystod o faterion, ac mae hyn yn medru helpu atal niwed parhaus i

fywyd y claf o ran gyrfu, addysg, bywyd cymdeithasol ayyb – yr holl bethau eto sydd yn medru gwneud gwahaniaeth i adferiad hirdymor y claf. *Ewch i'r dull person cyfan sydd i'w weld isod.*

Mae hyn yn medru gwneud gwahaniaeth sylweddol i gyfleoedd bywyd cleifion yn yr hirdymor.



UCHEL

LEFEL Y CYMORTH

ISEL



Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis



CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill



Meddyg Teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol eraill



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Nyrs ysgol, cwnselydd ysgol, cymorth bugeiliol, adran Adnoddau Dynol



(Ysgol, coleg, mudiad ieuencid, cyflogwr)
Athrawon, tiwtoriaid, gweithwyr ieuencid, cydweithwyr, rheolwyr



Teulu, ffrindiau, gofalwr anffurfiol



Person Ifanc





Ar y dechrau, teimlwyd fod Molly, 17, yn cael trafferthion gyda'i hiechyd meddwl, er i'r pryderon gynyddu pan ddeallwyd fod Molly yn profi rhithdybiaethau clybydol ac roedd ganddi berthynas wael gyda chyffuriau ac alcohol. O ganlyniad, atgyfeiriwyd Molly at Wasanaeth Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis,. Yn dilyn nifer o sesiynau ymgysylltu cychwynnol gydag ymarferydd adferiad, lle y datblygwyd perthynas yn seiliedig ar ymddiriedaeth, roedd Molly wedi ymgysylltu mewn gweithgaredd grŵp. Arweiniodd hyn at Molly yn cymryd rhan mewn nifer o sesiynau antur awyr agored gan gynnwys cwblhau teithiau cerdded yn y mynyddoedd a chymryd rhan mewn sesiynau hwylio a phadlfyrddio. Helpodd hyn gynyddu hyder Molly a gwella ei pherthynas gyda'i chyfoedion. Drwy'r cyswllt wythnosol hwn, tyfodd sgiliau Molly yn sylweddol. Mae'r datblygiad personol hwn wedi ei harwain i gymryd rhan mewn mordaith am wythnos yng nghwmni chwe pherson ifanc o'r gwasanaeth. Wedi treulio wythnos ar y môr, roedd gan Molly syniad gwell am y dyfodol a gwelodd ei gallu i oresgyn heriau wrth iddi ddechrau cynllunio am y dyfodol, chwilio am gyfleoedd hyfforddi gyda hyder a brwdfrydedd. Mae Molly, gyda chefnogaeth yr ymarferydd adferiad, gwasanaethau partneriaid a'r grŵp ymgysylltu, wedi gweithio i oresgyn ei phroblemau yn camddefnyddio sylweddau, adnabod dulliau ymdopi amgen er mwyn delio gyda'r heriau y mae'n wynebu.



Y cyd-destun ehangach

Mae iechyd meddwl yn bwysig i bawb - ac mae pawb yn medru profi problemau iechyd meddwl. Ond nid oes rhaid i bobl ifanc dechrau pob un diwrnod gyda nod arbennig i ddiogelu neu wella eu hiechyd meddwl: mae hyn yn rhywbeth sydd yn digwydd yn naturiol os yw pobl ifanc (a phobl hŷn) yn ffocysu ar fyw bywydau hapus drwy gyfeillgarwch, perthynas agos ag eraill, dysgu, ennill bywoliaeth a chadw'n heini - a dyma rai o'r pethau sydd yn medru helpu.

Byddant hefyd angen datrys problemau ymarferol sydd yn eu hwynebu. Bydd llawer o'r problemau yma yn bethau na fydd gwasanaethau iechyd meddwl yn medru eich helpu i ddelio â hwy. Efallai bod hyn yn amlwg ond mae yna duedd gynyddol o fewn diwylliant gorllewinol i bobl ifanc i ystyried problemau mewn cyd-destun iechyd meddwl – ac mae'r gwasanaethau yn eu siomi yn rhy aml drwy fetu â rhoi help iddynt ddod o hyd i ffyrdd mwy addas i fynd i'r afael gyda'u problemau.

Nid yw "medicaleiddio" problemau bywyd yn helpu os yw'n tynnu sylw pobl ifanc ac yn eu hatal rhag chwilio am ddatrysiadau ymarferol er mwyn delio gyda'u problemau. Mae hefyd yn medru arwain at ffurfiau difrifol o gam-drin sydd nawr yn gyffredin iawn, er enghraifft:

- Plant sydd yn profi problemau gyda'u hymddygiad yn sgil rhianta gwael neu'n derbyn cyffuriau ar gyfer eu hymddygiad o ganlyniad cefnogaeth broffesiynol annigonol

- Oedolion ifanc sydd mewn perthynas lle y mae yna gam-drin ac efallai'n derbyn gwrthsiselyddion

Yn y ddwy enghraifft uchod, mae'n amlwg mai'r problemau "allanol" sydd angen eu datrys ond yr opsiwn iechyd meddwl, sef yr opsiwn rhatach, sydd yn cael ei hystyried, ac mae hyn yn cael ei annog weithiau gan y sawl sydd wedi achosi'r problemau yn y lle cyntaf. Mae hefyd yn bwysig mai nid therapiau anfeddygol, fel cwnsela, yw'r ateb hanfodol ar gyfer y fath broblemau "allanol".

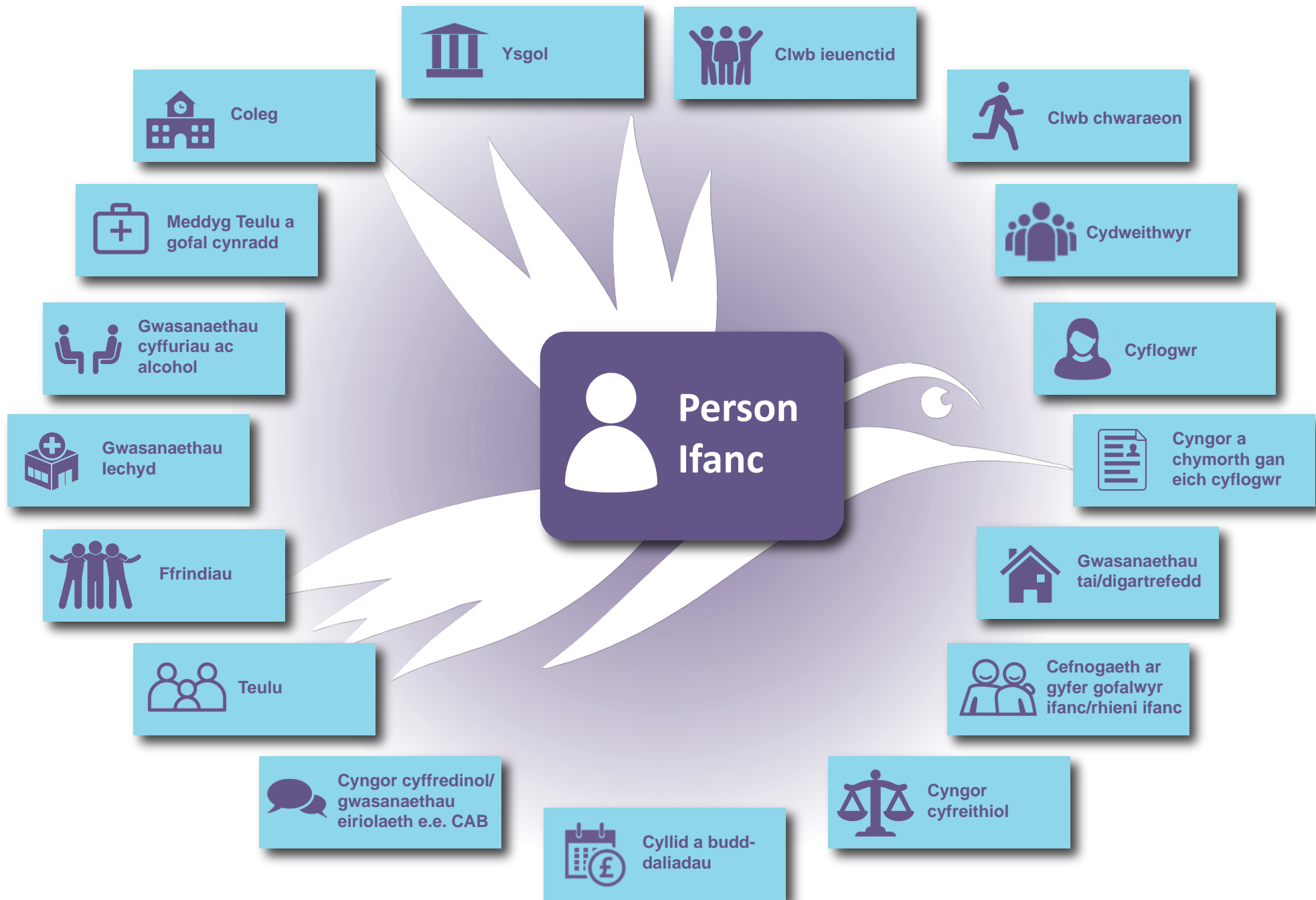
Mae pobl ifanc angen gwybod fod gwasanaethau iechyd meddwl ar gael a sut i gael mynediad atynt – ac rydym yn ystyried hyn yn y canllaw yma. Ond dylent gael eu hannog i gydnabod bod y rhan fwyaf o broblemau, gan gynnwys y rhai heriol sydd yn achosi pryder go iawn iddynt, angen datrysiadau ymarferol na sydd i'w canfod mewn gwasanaethau iechyd meddwl neu drwy ddadansoddi eu hunain.

Mae yna gytundeb cyffredinol fod angen gwneud gwelliannau i'r gefnogaeth a'r cyfleoedd sydd ar gael i bobl ifanc er mwyn eu helpu i fyw bywydau hapus - ond os nad yw'r help yma ar gael iddynt, yna nid gwasanaethau iechyd meddwl yw'r opsiwn nesaf o reidrwydd. Nid gwasanaethau iechyd meddwl yw'r asiantaethau cywir i weithredu fel pwynt cyswllt ar gyfer pobl ifanc sydd yn chwilio am help gyda phroblemau na sydd yn gysylltiedig gydag iechyd meddwl, er bod rôl ganddynt i'w chwarae o bosib mewn partneriaeth ag

asiantaethau eraill.

Byddai'n amhosib i ni restru'r holl ffynonellau o help a chyfleoedd sydd o bosib ar gael i bobl ifanc ond mae rhai ohonynt wedi eu nodi yn y diagram ar y dde. Mae gwasanaethau iechyd meddwl yno hefyd – un ymhlith llawer iawn o wasanaethau eraill.





Gwasanaethau Adferiad ar gyfer Pobl Ifanc

Mae Adferiad Recovery yn darparu ystod o wasanaethau sydd yn cefnogi pobl ifanc sydd wedi eu heffeithio gan broblemau iechyd meddwl, caethiwed a rhai sy'n cyd-ddigwydd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Ein **Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis**, sydd yn cynnig cefnogaeth i bobl ifanc rhwng 14 a 25 sydd yn profi achos cyntaf o seicosis, neu sydd wedi profi hyn yn ystod tair blynedd ddiwethaf. Mae Ymarferwyr Adferiad yn gweithio gyda phobl ifanc mewn cydweithrediad gyda thimau EIP er mwyn darparu ymyrraeth gynnar o ran y model adferiad ac yn ffocysu ar ddatblygiad personol cymdeithasol, emosiynol a galwedigaethol y cleient. Mae'r prosiect hefyd yn helpu pobl ifanc sydd yn arddangos symptomau neu ymddygiad 'prodormal' yn ystod yn y camau cynnar iawn drwy eu helpu i adeiladu dygnwch a hyder drwy seico-addysg, cynhwysiant cymdeithasol, hunan-helpu a strategaethau ymdopi.
- **Bloom**, sydd yn cael ei ddarparu fel rhan o Mental Health UK: rhaglen ar gyfer pobl ifanc rhwng 14 a 18 mlwydd oed ac yn ffocysu ar gefnogi dygnwch pobl ifanc drwy ystod o weithdai a thrwy hyfforddi athrawon.
- **Paid Cyffwrdd – Dwed! a Paid â Meddwi – Meddylia!**, ein rhaglenni addysg ataliol sydd yn cael eu darparu i bob disgybl ysgol gynradd yng ngogledd Cymru. Mae'r gwasanaeth yn addysgu plant rhwng 4 ac 11 mlwydd oed am beryglon cyffuriau ac alcohol, gan gynnwys cyffuriau presgripsiwn a chwistrelli.

- **Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau Pobl Ifanc Powys** sydd yn cynnig mentora a chymorth i bobl ifanc sydd yn profi problemau gyda chyffuriau neu alcohol, neu sydd yn pryderi am ofalwr neu aelod teulu sydd yn camddefnyddio sylweddau.
- **Prosiect Evolve**, prosiect arloesol sydd yn defnyddio cerddoriaeth er mwyn ymgysylltu pobl ifanc hwngr 14 a 20 ac wedi profi seicosis neu sydd mewn risg o ddatblygu seicosis, ac sydd yn annog cynhwysiant ac integreiddio cymdeithasol.
- Mewn sawl ardal o Gymru, rydym yn rhan o'r **Gwasanaethau Cyfiawnder Ieuentid**, sef tîm aml-asiantaeth sydd yn cael ei gydlynu gan yr awdurdod lleol a'i oruchwylio gan y Bwrdd Cyfiawnder Ieuentid. Mae'r Gwasanaeth yn cefnogi pobl ifanc sydd yn cymryd rhan, neu mewn peryg o gymryd rhan, mewn gweithgareddau peryglus gan gynnwys defnyddio cyffuriau neu alcohol, ac yn ymatal ymddygiad

troseddol. Mae Adferiad Recovery yn cefnogi'r Gwasanaethau drwy ddarparu sesiynau 1-1, ymyriadau grŵp a gweithgareddau dargyfeirio ar gyfer cleientiaid.

Yn fwy cyffredinol, mae holl wasanaethau Adferiad Recovery ar gael i bobl ifanc gan gynnwys:

- gwasanaethau tai
- gwasanaethau ar gyfer cleifion mewnol
- cefnogaeth ar gyfer problemau caethiwed
- gwasanaethau cyflogaeth
- gwasanaethau cymorth gan gymheiriaid
- cefnogaeth ar gyfer gofalwyr a theuluoedd
- gwasanaethau i bobl sydd â sawl diagnosis ar yr un pryd
- gwasanaethau i gyn-filwyr
- cefnogaeth i droseddwyr
- gwybodaeth a chyngor.

Am fwy o wybodaeth, ewch i: Adferiad.org.uk



Tŷ Dafydd Alun, 36 Rhodfa'r Tywysog,
Bae Colwyn, Conwy LL29 8LA



info@adferiad.org



adferiad.org.uk



@adferiad



@AdferiadRecover



01792 816600



ADFERIAD
RECOVERY

© Adferiad Recovery 2021

Gyda diolch i'r Athro Euan Hails, Nyrs Ymgynghorol, TIMC Arbenigol Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan; Athro Gwadd, Prifysgol De Cymru; Athro Cyswllt, Ysgol Feddygaeth, Prifysgol Abertawe

Cwmni cyfyngedig drwy warant, wedi cofrestru yn Lloegr a Chymru
rhif 2751104 ac Elusen Gofrestredig, rhif 1039386.