

Iechyd Meddwl a Gwydnwch ymysg Plant

Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar tua 1 o bob 10 o blant a phobl ifanc. Maent yn cynnwys iselder, pryder ac anhwylder ymddygiad, ac maen nhw'n aml yn ymateb uniongyrchol i'r hyn sy'n digwydd yn eu bywydau.

Eto, mae 70% o blant a phobl ifanc sy'n cael problemau iechyd meddwl nad ydynt yn cael ymyraethau priodol yn ddigon cynnar.

Mae llesiant emosiynol plant yr un mor bwysig â'u hiechyd corfforol. Mae iechyd meddwl da yn galluogi i blant a phobl ifanc ddatblygu'r gwydnwch i ymdopi â bywyd a thyfu yn oedolion iach.

Mathau o Gyflyrau Iechyd Meddwl a all Effeithio ar Blant gan gynnwys:

Pryder

Iselder

Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywio-gwydd

Anhwylder Sbectwm Awtistig

Anhwylderau Bwyta

Arwyddion Posibl o Gyflyrau Iechyd Meddwl ymysg Plant gan gynnwys:

Symptomau corfforol megis Cur Pen neu Boenau Stumog

Diflastod Cyson / Anawsterau Canolbwyntio

Hunan Niweidio

Camddefnyddio Sylweddau ac Ymddygiad Cymryd Risgiau

Problemau Cysgu / Chwant Bwyd

Ffyrdd o Wella Lles:

Ymarfer Rheolaidd

Cymryd rhan mewn Gweithgareddau Agored

Bwyta'n iach

Cymdeithasu

Bod yn Ystyriol

Siarad â Rhywun



Useful Links

www.childreninwales.org.uk

www.youngminds.org.uk

www.mind.org.uk

www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/camhs

www.changegrowlive.org/young-people/emotional-wellbeing-service-cardiff-and-the-vale

www.meiccymru.org

www.samaritans.org/branches/cardiff-district-samaritans

www.barnardos.org.uk/cardiff-and-vale-services/cv-emotional_health_and_wellbeing_services.htm

Cynhyrchwyd mewn partneriaeth â'r byrddau diogelu ledled Cymru