

Iechyd Meddwl a Gwydnwch ymysg Oedolion

Mae un o bob pedwar oedolyn yn cael o leiaf un broblem iechyd meddwl y flwyddyn. Gall pobl o bob cefndir gael eu heffeithio ar unrhyw adeg yn eu bywydau. Problemau iechyd meddwl yw'r achos anableded pennaf yn y DU.

Gall problemau iechyd meddwl ddifrodi bywydau a gwanhau cymdeithas, eto mae tri chwarter o'r rheiny â phroblemau iechyd meddwl nad ydynt yn derbyn unrhyw driniaeth a chymorth parhaus.

Dim ond 5.5% o gyllid ymchwil iechyd sy'n mynd at iechyd meddwl yn y DU.

Mathau o Gyflyrau Iechyd Meddwl:

Pryder
Iselder
Straen
Anhwylder Deubegwn
Sgitsoffrenia
Iselder ôl-enedigol
Dementia

Arwyddion o Gyflyrau Iechyd Meddwl:

Yn teimlo'n Drist neu'n Isel
Newidiadau Tymer Eithafol
Meddyliau Hunanddinstriol
Blinder, Diffyg Egni neu Broblemau Cysgu
Datgysylltiad o Realiti
Camddefnyddio Alcohol neu Gyffuriau
Datgysylltu o Ffrindiau a Gweithgareddau

Ffyrdd o Wella Lles:

Cysylltu â Phobl o'ch Cwmpas
Bod yn Actif
Dysgu Sgiliau Newydd
Rhoi i Eraill
Bod yn Ystyriol
Siarad â'r meddyg



Cysylltiadau Defnyddiol

www.mind.org.uk
www.samaritans.org/branches/cardiff-district-samaritans
www.cavamh.org.uk
www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/useful-mental-health-links
www.gofal.org.uk
www.hafal.org
www.stepiau.org/local-services
www.cardiffandvalersb.co.uk