[Second tranche of translations into Welsh - to do with Mental Health)

‘Y mae’r Arglwydd yn agos at y drylliedig o galon ac yn gwaredu’r briwedig o ysbryd.’ (Salm 34, 18)

IECHYD MEDDWL

Gall unrhyw un ddioddef o afiechyd meddwl – mae 1 o bob 4 yn mynd i ddioddef rhyw broblem meddyliol rhyw bryd yn eu bywyd. Mae miliynau o bobl ym Mhrydain ac Iwerddon naill ai’n byw gyda pherson sy’n dioddef oherwydd iselder, sgitsoffrenia, hunanladdiad, hunan-ddifrod, galar, camddefnydd o sylweddau neu drafferthion iechyd meddwl rhywbryd yn ystod eu bywyd. Thema y *Dydd dros Fywyd* eleni - y diwrnod ym mlwyddyn yr Eglwys a gysegrir i ddathlu sancteiddrwydd bywyd - fydd iechyd meddwl. Bydd yn fodd i gynyddu’r ymwybyddiaeth o anghenion y rhai sy’n dioddef oherwydd afiechyd meddwl, eu teuluoedd a’u gofalwyr, ac o’r cymorth y gall cymuned y plwyf ei gynnig.

1/ Mae Crist yn agos iawn at y drylliedig o galon

Daw Iesu i gynnig golwg i’r deillion a goleuni i’r rhai sy’n byw mewn tywyllwch ac yng nghysgod angau. Roedd llawer o weinidogaeth Iesu ar y ddaear yma yn ymwneud â’r rhai oedd wedi eu gormesu gan salwch meddwl. Mae’r sylweddoliad fod i’r ysbrydol ran mewn gwellhad ar gynnydd; gall pobl sydd mewn trallod ganfod pwrpas ac ystyr newydd i’w bywyd pan sylweddolan nhw gymaint y maen nhw’n golygu i Dduw Dad. Tra nad yw’r ffydd Gristnogol yn cynnig gwella afiechydon meddwl yn syth, mae’n gallu nodi dechreuad y daith i wellhad. Mae Crist yn dwyn y rheini sy’n byw ar ymylon bywyd yn ôl i ganol a chalon y gymuned.

2/ Deall natur problemau iechyd meddwl

Nid oes iechyd gwirioneddol heb iechyd meddwl. Mae iechyd meddwl yn ein galluogi ni i wynebu pob siom, poen a thristwch a fydd yn sicr yn dod i’n rhan rhywbryd yn ein hoes.

Fel arfer mae cyfnod o salwch yn adeg pan fo angen cymorth ysbrydol, ac yn aml yn herio’n ffydd, ein gobaith a’n cariad. Mae angen gwroldeb mawr i allu gwerthfawrogi bywyd yn ystod dioddefaint. Mae’r profiad o afiechyd meddwl yn arbennig o drallodus gan y gall ein hamddifadu o’r gallu i reoli ein bywydau.

3/ Felly, beth all y plwyfi ei wneud?

Mae’ rhai sy’n dioddef o afiechyd meddwl a’r rhai sy’n gofalu amdanyn nhw yn teimlo’n unig ac yn wrthun. Efallai mai Mam ifanc yn dioddef o iselder ôl-geni yw’r sawl sy’n dioddef ar hyn o bryd yn eich plwyf chi, neu ddyn busnes lleol sydd dan gormod o straen, eich offeiriad plwyf chi eich hun efallai, neu’r dyn sydd newydd golli ei wraig o ganser neu’r person ifanc sydd wedi colli ei ffydd mewn bywyd, yn ogystal ag ambell un sy’n dioddef o afiechyd meddwl amlwg, difrifol a hirdymor. Mae cynnig llaw cyfeillgarwch yn gam allweddol tuag at wellhad. Mae’n rhaid inni allu cydnabod a thrafod problemau iechyd meddwl a gallu gwadd pobl i mewn i’n cymunedau, yn enwedig y rhai sy’n cael eu gadael ar ymylon cymdeithas mor aml. Rhaid i ni i gyd fod yn fodlon gwrando, a bod yn agored heb fod ofn unrhyw beth y gall pobl ei dweud neu’i wneud.

Mae'r mwyafrif o bobl sydd ag afiechyd meddwl yn gwella ac yn dysgu ymdopi gyda'u symptomau yn eu bywyd beunyddiol. Mae gan gymuned y plwyf ran bwysig iawn i fod yn gymdeithion i'r cleifion hyn sydd ar eu taith at wellhad.

[English Page 2]

Gweithgareddau ymarferol

Gofal wedi'i ganoli yn y cartref

- Cynnig gweinidogaeth gwrando
- Sicrhau fod yr Ewcharist yn cael ei gynnig i'r rhai sy'n gaeth i'w cartref neu mewn ysbyty
- Gweddïo
- Canfod sut y gall y plwyf gynorthwyo, pa mor fychan bynnag bo'r angen: 'Fe gerddodd rhywun gyda fi i'r Offeren bob dydd.'

Gofal wedi'i ganoli yn y plwyf

- Croesawu ac, os yn briodol, cael pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl i ymwneud â litwrgi'r Sul
- Cofio am bobl sydd dan ormes afiechyd meddwl a'u gofalwyr yn yr ymbiliau yn yr Offeren
- Trefnu cefnogaeth ysbrydol i'r dioddefwyr a'u gofalwyr
- Cydnabod cyfraniad meddygon, nyrsys a chaplaniaid Catholig

Gofal wedi'i ganoli yn y gymuned

- Cadw'n eglwysi ar agor gymaint ag sy'n bosib fel canolfannau gweddi a thangnefedd
- Cefnogi grwpiau cymunedol i ddefnyddio adnoddau'r eglwysi ar gyfer cyfarfodydd
- Codi cysylltiadau cadarnhaol gyda'r gwasanaethau iechyd meddwl
- Cydweithredu gydag enwadau Cristnogol a chrefyddau eraill

5/ Cefnogaeth sydd ar gael

Llinellau cymorth:

Samariaid	01345 909090
Saneline	0845 7678000
Mind Cymru	029 20395123
Canolfan y Gofalwyr	029 20221439
Galw Iechyd Cymru	0845 4647
Comisiynydd Plant Cymru	01492 52336
Gweithgor Alcohol Cymru	029 20 488000

Gwefannau

www.everybodyswelcome.org.uk/mentalhealth
www.carersinthecommunity.org.uk
www.sane.org.uk

www.minds.org.uk

[English Page break]

Dogfenni
Hyrwyddo Iechyd Meddwl. Adnodd ar gyfer Gofal Ysbrydol a Bugeiliol. Gwefan Eglwys Loegr.
Association for Pastoral Care in Mental Health: various leaflets
What is Severe Mental Illness? – ar gael o Rethink
Coleg Brenhinol y Seiciatryddion - amrywiaeth o daflenni
Mind – taflenni
Ymddiriedolaeth GIG – papurau am grwpiau cefnogol lleol – o feddygfeydd

Dydd Gweddi dros Fywyd
Diolchwn iti Arglwyd am y rhodd o fywyd.
Cynorthwya ni i werthfawrogi urddas unigryw pob bod dynol a'u cyfraniad nhw fel unigolion i'r byd, yn ôl gofynion y dasg a roddaist iddyn nhw.
Galluoga ni trwy dy ras i hyrwyddo eu lles, gan dy wasanaethu di yn ein gilydd mewn ysbryd o haelioni, trwy Grist Iesu Ein Harglwydd. Amen.

AMEN

Dyma ddymuniadau gweddigar y Tad Santaidd, y Pab Bened XVI, yn 2008:

'Rwy'n eich gwadd i weddïo dros y rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl: na fydd iddyn nhw gael eu hymylu, ond, yn hytrach, gael eu trin gyda pharch a derbyn cefnogaeth gariadus wrth iddyn nhw fyw eu bywydau gydag urddas.'

[END]