

# Coronafeirws: y canlyniadau i iechyd meddwl yng Nghymru

Effeithiau parhaus y pandemig  
coronafeirws ar bobl gyda  
phroblemau iechyd meddwl  
ledled Cymru

Gorffennaf 2021

# Cynnwys

**3** Rhagair

**4** Cipolwg ar ein canfyddiadau

**6** Beth wnaethom ni?

**7** Pwy gymerodd rhan yn yr arolwg?

**9** Canfyddiadau ymchwil

**9 Adran 1:** Sut mae'r pandemig coronafeirws wedi effeithio ar ein iechyd meddwl yn ystod y flwyddyn diwethaf?

**12 Adran 2:** Beth sydd wedi effeithio ar iechyd meddwl pobl?

**15 Adran 3:** Sut mae pobl gyda phroblemau iechyd meddwl wedi dygymod â'r pandemig?

**18 Adran 4:** Sut mae pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn teimlo am y dyfodol?

**22** Edrych ymlaen: beth ddylai ddigwydd nesaf

# Rhagair

## **Dim un gymuned yn cael ei gadael ar ôl: cynllunio ar gyfer dyfodol gwell**

Erbyn hyn rydym fwy na blwyddyn i mewn i'r pandemig coronafeirws (Covid-19). Mae'r heriau anferth y mae pob un ohonom wedi'u hwynebu fel cenedl yn dal yn fyw ym mhob rhan o'n bywydau.

Fis Gorffennaf 2020 fe gyhoeddodd ni adroddiad yn trafod profiadau pobl o fisoedd cynnar y pandemig ac effeithiau hynny ar ein hiechyd meddwl. Eleni rydym wedi cynnal mwy o ymchwil er mwyn deall yr effeithiau parhaus a beth mae'n rhaid i ni ei flaenoriaethu wrth i ni gynllunio a gobeithio am ddyfodol gwell.

### **Pobl fregus sydd wedi dioddef fwyaf**

Mae arolwg eleni'n dal i ddangos darlun o'r anghydraddoldeb oedd yn bodoli gynt yn cael eu gwaethygu gan y coronafeirws. Er bod pob cymuned yng Nghymru wedi dioddef o drafferthion y flwyddyn diwethaf, y rhai oedd eisoes yn fregus oedd yn cael eu bwrw galetaf gan amlaf. Mae'n rhaid i ni ddatblygu a gwella cefnogaeth iechyd meddwl ar frys i'r rhai sy'n byw mewn tlodi, pobl mewn cymunedau o wahanol hiliau a phobl ifanc.

Rydym hefyd yn gwybod fod llawer o bobl sydd eisoes yn byw gyda phroblem iechyd meddwl wedi gweld eu iechyd meddwl yn gwaethygu ac mae'u hanghenion wedi dod yn fwy cymhleth trwy eu profiadau yn ystod y flwyddyn diwethaf.

### **Mae llawer o bobl yn bryderus am y dyfodol**

Mae yna'n dal gymaint o ansicrwydd ynghylch beth fydd yn digwydd yn ystod y misoedd a'r blynyddoedd sydd o'n blaenau, ac i ba raddau y bydd ein bywydau yn dal i gael eu ffurfio gan y pandemig hwn. Ond fe wyddom ni, hyd yn oed gyda mwy o frechiadau a llacio cyfyngiadau, bod llawer o bobl yn bryderus ynghylch gweld a bod o gwmpas pobl eraill. Mae'n rhaid cydnabod hyn wrth i lywodraeth, gwasanaethau iechyd a gofal a chyflogwyr gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Mae effeithiau seicolegol galar, ansicrwydd economaidd, unigrwydd, arwahaniad a phryder iechyd yn anferth. Bydd yr effeithiau hyn yn dal i ddylanwadu ar ein cymunedau ymhell y tu hwnt i'r dyfodol agos. Rhaid i ffurfwyr polisi fod yn barod ar gyfer mwy o ofynion cymhleth ar wasanaethau a oedd eisoes ar ben eu tennyn.

Rhaid i iechyd meddwl fod yn fwy na blaenoriaeth ar bapur. Fe allwn ni, ac mae'n rhaid i ni, fynnu dyfodol tecach ble mae pawb yn derbyn y gefnogaeth iechyd meddwl y maen nhw ei angen ac nad oes yr un gymuned yn cael ei gadael ar ôl.





# Cipolwg ar ein canfyddiadau

“ Rwy’n gobeithio y byddwn yn dod allan o hyn yn gymdeithas garedicach, fwy ystyriol, ond dydw i ddim yn siŵr y byddwn ni. Rwy’n pryderu y bydd llawer o bobl wedi’u trawmateiddio ac yn disgyn trwy’r craciau. ”

## Sut mae coronafeirws wedi effeithio ar eich iechyd meddwl chi?

Dyma’r cwestiwn a ofynnwyd i bobl ar ddechrau’r cyfnod clo. Erbyn hyn, flwyddyn ymhellach, rydyn ni wedi gofyn yr un cwestiwn eto i ddeall effaith parhaus y pandemig.

Rydyn ni wedi clywed oddi wrth 756 o bobl, yn oedolion ac yn bobl ifanc. Maen nhw wedi bod yn sôn am effaith y cyfnod clo arnyn nhw’n bersonol, sut maen nhw

wedi ymdopi, a oedd cefnogaeth ar gael, a sut, a beth maen nhw’n feddwl, fydd llacio’r cyfyngiadau yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.

Bydd yr ymchwil pwysig hwn yn ein helpu i ddeall profiadau pobl ac i frwydro dros beth sy’n bwysig iddyn nhw. Mae hefyd yn dystiolaeth glir i ni i’w ddefnyddio wrth ffurfio gwasanaethau iechyd meddwl effeithiol. Trowch i dudalen 22 i ganfod beth sydd angen ei wneud nesaf.

# Beth wnaethom ni ddarganfod: y pwyntiau allweddol

1

## **Pobl a oedd yn cael trafferth o'r blaen, erbyn hyn yn cael mwy o drafferth**

Pobl a oedd yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl cyn y pandemig sydd wedi'u heffeithio fwyaf. Maen nhw'n sôn sut mae eu trafferthion wedi cynyddu, ar hyn o bryd ac yn debyg o dyfu yn y dyfodol hefyd. Maen nhw angen cefnogaeth wedi'i deilwra ar frys.

2

## **Mae yna obaith yma i lawer, ond mae'r pryder yn parhau**

Roedd bron iawn hanner y rhai a gymerodd ran yn ein harolwg yng Nghymru'n gobeithio y byddai eu hiechyd meddwl yn gwella unwaith y byddai'r cyfyngiadau'n llacio. Fodd bynnag, mae pobl yn poeni fwyaf am y trawsnewid ac am weld a bod yn agos at bobl eraill.

3

## **Mae coronafeirws wedi amlygu anghydraddoldeb**

Fe wyddom fod cysylltiad rhwng tlodi ac iechyd meddwl cyn y pandemig. Mae coronafeirws wedi amlygu'r anghydraddoldebau hyn. Mae ein hymchwil yn dangos fod pobl sy'n derbyn budd-daliadau

wedi'u taro'n yn arbennig o galed ac â phroblemau sy'n gynyddol ddifrifol a chymhleth. Mae'r hynny'n dangos fod angen cefnogaeth y tu hwnt i wasanaethau iechyd meddwl.

4

## **Mae pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd ymdopi**

Roedd pobl ifanc sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl yn debycach o fod yn defnyddio strategaethau ymdopi negyddol, megis hunan-anafu, nag oedolion. Mae bod ar wahân ac yn unig wedi gwneud iechyd meddwl pobl yn waeth - gyda phobl ifanc yn enwedig yn cael eu heffeithio.

5

## **Mae pobl angen rhagor o gefnogaeth ar frys**

Mae angen buddsoddi ar frys mewn cefnogaeth o ansawdd da sy'n cydnabod y trawma a dylai pobl fod â dewis sut maen nhw'n ei dderbyn. Mae angen gwneud llawer mwy o waith i sicrhau fod cefnogaeth ar gael i bobl ifanc, cymunedau sawl hil a'r rhai mewn tlodi.

# Beth wnaethom ni?

- Fe gynhalion ni **ddau arolwg**, un gydag oedolion (oed 25+) ac un gyda phobl ifanc (oed 13-24) gyda phrofiad o broblemau iechyd meddwl ac sy'n byw yng Nghymru. Cynhaliwyd yr ymchwil rhwng 25 Mawrth a 10 Mai, gan orffen fel roedden ni'n dod allan o'r cyfnod clo.
- Mae ein hymchwil yn trafod profiadau pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn hytrach nag ystyried sut y mae iechyd meddwl y boblogaeth gyfan wedi newid yn gyffredinol.
- Gallwn dynnu rhai cymariaethau rhwng arolwg eleni ac un y llynedd. Ond roedd gwahanol gyfranogwyr yn ateb y gwahanol arolygon – felly, mae'n rhaid bod yn ofalus wrth gymharu.
- Roedd wyth deg pump y cant o oedolion a naw deg un y cant o bobl ifanc oedd wedi ateb ein harolwg wedi cael trallod meddyliol ac wedi cysylltu â'r gwasanaethu iechyd meddwl. Roedd y rhan fwyaf o'r rhai heb brofiad personol o hynny yn gofalu am rywun gyda phroblem iechyd meddwl.
- Roedden ni hefyd wedi cynnal **ymchwil ansoddol**, gan weithio gyda pherson ifanc gyda phrofiad byw a'i hyfforddi hi i hwyluso rhan o'r ymchwil hwn. Yn benodol, roedden ni'n ceisio dod i ddeall yn well brofiadau rhai pobl o'r cymunedau o wahanol hiliau, y mae eu lleisiau wedi'u tangynrychioli yng nghanlyniadau ein harolygon.

## Pwyntiau i'w cofio:

- Cynhaliwyd yr ymchwil gyda phobl gyda phrofiad byw o broblemau iechyd meddwl, nid gyda'r cyhoedd yn gyffredinol. Wrth gyfeirio at 'oedolion' neu 'bobl ifanc' yn yr adroddiad, rydyn ni'n cyfeirio at bobl gyda phrofiad byw o broblemau iechyd meddwl.
- Er gwaethaf ymchwil helaeth a hyrwyddo targedu, mae ein harolygon gydag oedolion a chyda phobl ifanc yn tangynrychioli'r cymunedau o wahanol hiliau sydd yng Nghymru.
- Mae maint y samplau o bobl ifanc ac o bobl o'r cymunedau o wahanol hiliau'n hynod o isel, sydd wedi rhwystro, ar adegau, ddadansoddi'n ystyrlon.
- Cafodd y cyfranogwyr eu recriwtio gan Mind a sawl elusen a sefydliad gwirfoddol arall. Golyga hynny eu bod yn fwy tebygol o fod yn gyfarwydd gyda Mind, iechyd meddwl ac elusennau.

## Rhybudd ynghylch y cynnwys

Mae rhai o'r dyfyniadau a'r storïau yn yr adroddiad hwn yn crybwyll hunan anafu, trais domestig, gadael, trawma hiliol, hunanladdiad ac anhwylderau bwyta.

# Pwy gymerodd ran yn yr arolwg?

Cymerodd  
**650**

o oedolion yn byw yng  
Nghymru  
ac o oedran 25+ ran  
yn yr arolwg

Cymerodd  
**106**

o bobl ifanc yn byw yng  
Nghymru ac o oedran  
13-24 ran yn yr arolwg

Roedd

**78%**

wedi cael profiad o  
drallod meddyliol  
cyn neu yn ystod y  
pandemig coronafeirws

Roedd

**86%**

wedi cael profiad o  
drallod meddyliol  
cyn neu yn ystod y  
pandemig coronafeirws

Roedd gan

**43%**

gyflwr iechyd meddwl,  
neu wahaniaeth dysgu,  
tymor hir

Roedd gan

**45%**

gyflwr iechyd neu  
wahaniaeth dysgu  
tymor hir

# Cael cyngor a chefnogaeth

Mae gennym ni lawer iawn o gynghorion ac awgrymiadau defnyddiol ynghylch iechyd meddwl a'r coronafeirws. Cliciwch ar y dolenni isod i'ch helpu i ganfod cefnogaeth ynghylch:

- 1** [Y pandemig a'ch iechyd meddwl](#)
- 2** [Llacio'r cyfyngiadau \(yn Saesneg\)](#)
- 3** [Brechlyn y coronafeirws \(yn Saesneg\)](#)

## Oed 11 – 24?

Mae gennym ni lwyth o [gyngor ynghylch iechyd meddwl a llesiant](#).

## Cefnogi person ifanc?

Gallwn ni eich helpu chi i [gefnogi gyda llesiant](#).





# Adran 1:

## Sut mae'r pandemig coronafeirws wedi effeithio ar ein hiechyd meddwl yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?

**Roedden ni'n gofyn i bobl ifanc ac i oedolion sut roedd y pandemig wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl ers y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf fis Mawrth 2020.**

**Y canfyddiad oedd:**

- Fod bron i ddau draean (63%) o oedolion a mwy na dau draean o bobl ifanc (68%) yn dweud bod eu hiechyd meddwl **wedi gwaethygu** ers y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf. Roedd bron i hanner (48%) yr oedolion hynny a bron hanner y bobl ifanc hynny'n dweud fod eu hiechyd meddwl wedi mynd yn **llawer gwaeth** ers dechrau'r cyfnod clo cenedlaethol cyntaf.
- Roedd mwy nag un o bob chwech o oedolion (18%) ac o bobl ifanc (17%) yn dweud fod eu hiechyd meddwl wedi **gwella** ers dechrau'r cyfnod clo cenedlaethol cyntaf.
- Roedd mwy nag un o bob pedwar (26%) o oedolion a mwy nag un o bob saith (14%) o bobl ifanc wedi cael eu **profiad cyntaf** o ofid meddyliol yn ystod y pandemig.
- Pobl yn byw mewn teuluoedd yn derbyn budd-daliadau oedd wedi dioddef fwyaf gyda'u hiechyd meddwl yn ystod y pandemig.

🔗 **Roeddwn i wedi dioddef o or-bryder ac iselder ysgafn yn 2017 ond wedi derbyn therapi ac yn dygymod yn dda cyn Mawrth 2020. Ers i'r pandemig ddechrau, daeth y symptomau'n ôl. Roeddwn i ar ffyrlo ar y pryd ac roedd treulio fy amser ar fy mhen fy hun gyda'm meddyliau heb unrhyw beth i fynd â'm sylw yn hynod o niweidiol. 🌀**

Oedolyn

## **Mae'r dirywiad mewn iechyd meddwl pobl wedi gwaethygu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.**

- Er bod cymaint o bobl yn dweud fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu ag a oedd yn dweud fod eu hiechyd meddwl wedi newid yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, roedd mwy yn dweud fod eu hiechyd meddwl, oedd yn wael i ddechrau, wedi gwaethygu. Roedd bron i draean (31%) a mwy na thraean (35%) o bobl ifanc yn dweud fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu llawer iawn. Mae hyn y fwy na dwbl y gyfran o bobl oedd yn dweud hyn wrthym y llynedd (14% o oedolion a 12% o bobl ifanc).
- Roedd tua dau o bob pump o oedolion (42%) a mwy na hanner y bobl ifanc (53%) yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn wrth gael eu holi tua diwedd y trydydd cyfnod clo cenedlaethol ac wrth i'r cyfyngiadau ddechrau cael eu llacio fis Ebrill 2021.
- Er gwaethaf y darlun negyddol cyffredinol, roedd un o bob pump o oedolion (22%) ac un o bob saith (14%) o bobl ifanc yn dweud wrthym fod eu hiechyd meddwl wedi gwella ers y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf. Roedd hyn yn cael ei ddangos yn ein hymchwil ansoddol, gyda'r rhai oedd â gor-bryder cymdeithasol ac awtistiaeth, yn enwedig, yn dweud wrthym eu bod yn mwynhau cael cyfnod i ddod atyn neu hunain heb bwysau cymdeithasol.

🗨️ **Cyn mis Mawrth 2020, roeddwn i'n dioddef o or-bryder ac iselder. Roedd y teimladau hyn wedi cryfhau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Efallai y dylwn i fod wedi cysylltu â'm meddyg teulu ond doeddwn i ddim eisiau ychwanegu at lwyth gwaith oedd eisoes yn enfawr.** 🗨️

Oedolyn

## **Mae rhai pobl wedi cael profiad o iechyd meddwl gwael ac wedi cael cefnogaeth am y tro cyntaf yn ystod y pandemig.**

- Roedd ychydig dros un o bob pedwar (26%) o oedolion ac un o bob saith (14%) o bobl ifanc a gymerodd ran yn ein hymchwil wedi cael eu profiad cyntaf o drallod meddyliol yn ystod y pandemig.
- Cafodd un mewn pump (20%) o oedolion fynediad at wasanaethau iechyd meddwl am y tro cyntaf yn ystod y pandemig.

🗨️ **Doeddwn i byth yn arfer cael dyddiau isel nac yn teimlo'n bryderus – ond ers y pandemig rwyf wedi cael llawer o ddyddiau isel a dyddiau o bryder mawr.** 🗨️

Person ifanc

# Stori Lillian

Gofalwraig yw Lillian yn byw yn Ne Cymru ac mae'n derbyn budd-daliadau ar hyn o bryd. Er ei bod wedi cael trafferth weithiau gyda'i hiechyd meddwl cyn Mawrth 2020, mae wedi dirywio llawer yn ystod y pandemig. Y llynedd, ysgarodd ei chyn wŵr oedd yn ei cham-drin, wedi gofalu, yn llawn amser ac yn ddi-dâl, am ei meibion sy'n oedolion ac mae wedi'i dadfeddiannu o'i thŷ. Ychydig iawn o gefnogaeth gafodd hi gan deulu a ffrindiau gan nad yw hi eisiau bod yn faich arnyn nhw ar adeg caled. Mae meddwl am fynd i'r archfarchnad, cwrdd â ffrindiau neu deulu a'r perygl o ddal y coronafeirws yn peri pryder mawr iddi. O gymharu, roedd y cyfnod clo yn ymddangos yn gymharol ddiogel ac yn tawelu meddwl.

## Canolbwyntio ar: tlodi

- Roedd pobl sy'n derbyn budd-daliadau'n debycach o ddioddef iechyd meddwl gwael cyn y pandemig. Erbyn hyn mae eu hiechyd meddwl yn debycach o fod wedi dirywio, gan gynyddu anghydraddoldeb iechyd meddwl.
- Roedd gan dros hanner (59%) o'r rhai oedd yn cymryd rhan yn yr arolwg ac yn byw mewn cartref oedd yn derbyn budd-daliadau yr adeg hynny, iechyd meddwl gwael neu wael iawn (vs 34% o'r rhai nad ydyn nhw'n derbyn budd-daliadau).
- Mae saith deg un y cant yn teimlo'n waeth neu'n llawer gwaeth ers y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020 (vs 59% o'r rhai nad ydyn nhw'n derbyn budd-daliadau). Mae pedwar deg un y cant yn teimlo'n llawer gwaeth (vs 26% o'r rhai nad ydyn nhw'n derbyn budd-daliadau).

🗨️ **Rwy'n nyrs fyfyriwr ac mae'r [diffyg] cefnogaeth i ni ar leoliad a'r cyflog prin rydyn ni'n ei gael wedi ychwanegu at y straen o bopeth.** 🗨️

Person ifanc





## Adran 2: Beth sydd wedi effeithio ar iechyd meddwl pobl?



### **Holwyd pobl beth oedd wedi cael effaith negyddol neu bositif ar eu hiechyd meddwl yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Rydym wedi darganfod:**

- Roedd diffyg cysylltiad personol gydag anwyliaid, unigrwydd a phryderon am gael neu am ledaenu'r coronafeirws yn gwneud iechyd meddwl pobl yn waeth.
- Unigrwydd oedd wedi effeithio ar iechyd meddwl pobl ifanc waethaf – dywedodd bron naw o bob deg (87%) o bobl ifanc ei fod yn gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth.
- Pobl ifanc (70%) a phobl yn derbyn budd-daliadau (47%) oedd y mwyaf tebygol o ddweud fod meddwl am arian yn amharu ar eu hiechyd meddwl.

💬 **Treuliais bum mis yn byw ar fy mhen fy hun ac oherwydd y cyfnod clo treuliais y rhan fwyaf o'm hamser yn gyfan gwbl ynysig ac ar fy mhen fy hun yn fy fflat. Er fy mod yn byw gyda'm teulu unwaith eto, rwy'n dal i deimlo'n ofnadwy ac yn ceisio peidio â meddwl am y pum mis hynny, oherwydd roedden nhw bron â'm llethu.** 🗨️

Person ifanc



# Stori Marcus

Dyn gwyn yw Marcus, wedi gwahanu, yn byw yn Abertawe ac heb weld ei blant, sy'n byw mewn cartref arall gyda'u mam, ers dechrau'r pandemig. Mae gan ei ferch gyflwr iechyd, felly, mae wedi bod ofn trosglwyddo unrhyw salwch iddi hi. Daeth i sylweddoli fod cael ei ynysu oddi wrth ei blant wedi gwaethygu ei iechyd meddwl. Ond, mae wedi canfod ei bod yn haws na'r disgwyl sôn am ei iechyd meddwl, yn enwedig yn y gwaith. Mae'n teimlo fod mwy o bobl yn siarad am iechyd meddwl ac unigrwydd yn ystod y pandemig, gan fod pawb wedi cael profiad o unigrwydd.

## Canolbwyntio ar: tloidi

- Dywedodd bron iawn hanner (47%) o'r rhai sy'n byw mewn cartref sy'n derbyn budd-daliadau fod eu sefyllfa ariannol wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl (vs 30% nad ydynt yn derbyn budd-daliadau).
  - Roedd o dan dri chwarter (70%) o bobl ifanc yn dweud fod meddwl am sefyllfa ariannol neu eu swyddi nhw eu hunain neu eu teulu yn gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth. Mae hynny'n eu gwneud ddwywaith mor debygol ag oedolion i ddweud fod meddwl am arian yn amharu ar eu hiechyd meddwl (355).
  - Mae tri deg y cant yn dweud fod diogelwch eu tŷ neu eu cymdogaeth wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth (vs 12%). Dywedodd bron iawn hanner (48%) fod cyflwr eu tŷ yn gwaethygu eu hiechyd meddwl (vs 29%).
  - Dywedodd mwy na chwarter (30%) fod y gymdogaeth ble maen nhw'n byw wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth (vs 15%) – sy'n gwneud pobl yn derbyn budd-daliadau ddwywaith yn mor debyg fod eu cymdogaeth yn amharu ar eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig.
  - Roedd methu cael gwaith ac ofni bod yn ddigartref oherwydd methu â chael tai cymdeithasol wedi gwneud i lawer o bobl teimlo'n anobeithiol a di-werth.
- “**Cefais fy niswyddo fis Hydref. Roeddwn wedi bwriadu dilyn fy ngyrfa gydol fy oes ac roeddwn wedi bod yn y gwaith am y 13 mlynedd diwethaf. Rwy'n ei chael hi'n amhosibl cael gwaith rhan amser, mae fy Lwfans Ceisio Gwaith wedi dod i ben erbyn hyn a does gen i ddim syniad o ble y daw fy siec tâl nesaf. Does gen i ddim hawl i unrhyw fudd-daliadau.**”
- Oedolyn
- “**Mae fy iechyd meddwl yn effeithio ar fy ngallu i weithio ar hyn o bryd. Dydw i ddim yn gallu cael swydd oherwydd fy Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol ar y funud. Mae'n teimlo fel nad wyf mewn gwirionedd yn gallu cael unrhyw help ariannol ac rwy wedi cael fy ngadael yn ddi-waith a heb unrhyw incwm.**”
- Person ifanc

## **Mae trefniadau gweithio newydd wedi cael effaith gymysg ar iechyd meddwl pobl**

- Er bod 44% yn dweud fod gweithio gartref wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl, roedd dros draen (35%) yn dweud ei fod wedi gwella eu hiechyd meddwl.
- Mae'r darlun yn gliriach ar gyfer y rhai sy'n gorfod mynd i mewn i'r gwaith yn bersonol – dywedodd dros hanner (54%) fod hynny wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth. Fodd bynnag, roedd un mewn chwech (17%) yn dweud fod hynny wedi gwella eu hiechyd meddwl.
- Er bod dros draen (38%) ar ffyrlo yn dweud fod y profiad wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl, roedd mwy na chwarter (27%) yn dweud ei fod wedi gwella eu hiechyd meddwl.

**🔗 Yn llythrennol rwy'n byw o wythnos i wythnos ac o fis i fis heb wybod o ble mae fy help ariannol yn dod neu faint fydd ar gael. Rwy'n hunan gyflogedig ac mae'r straen o beidio â chael y dewis o ffyrlo dibynadwy bron iawn wedi bod yn ddigon i'm gwthio dros y dibyn. 🌀**

Oedolyn

## **Heblaw am y brechlyn, does dim consensws ar beth sydd wedi gwneud iechyd meddwl oedolion a phobl ifanc yn well**

- Dywedodd dros dri chwarter o oedolion (76%) a phobl ifanc (77%) fod gwybod fod brechlyn coronafeirws ar gael yn gwella eu hiechyd meddwl. Dim ond wyth y cant o oedolion a phump y cant o bobl ifanc a ddywedodd fod hynny wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth.
- Dywedodd tri deg tri y cant o oedolion a phedwar deg pump y cant o bobl ifanc fod treulio mwy o amser gyda'r bobl maen nhw'n byw gyda nhw wedi gwella eu hiechyd meddwl. Fodd bynnag, dywedodd dau ddeg naw y cant o oedolion a thri deg tri y cant o bobl ifanc fod hynny wedi'i wneud yn waeth.
- Dywedodd tri deg wyth y cant o oedolion a deugain y cant o bobl ifanc fod bod yn fwy ymwybodol o'u hylendid personol wedi gwella eu hiechyd meddwl (vs 15% o oedolion a 18% o bobl ifanc y dywedodd ei fod wedi gwaethygu'u hiechyd meddwl).
- Roedd tri deg pump y cant o oedolion a dau ddeg naw y cant o bobl ifanc yn dweud fod gwisgo mwgwd yn gwella'u hiechyd meddwl. Fodd bynnag, dywedodd pedwar deg dau y cant o oedolion bod hynny'n ei waethygu.
- Dywedodd ychydig o dan chwarter o oedolion (23%) a phobl ifanc (24%) nad oedd yn yr ysgol nac mewn prifysgol, fod eu sefyllfa ariannol wedi gwella eu hiechyd meddwl (vs 37% o oedolion a 48% o bobl ifanc a ddywedodd ei fod wedi'i waethygu).

## Adran 3: Sut mae pobl gyda phroblemau iechyd meddwl wedi ymdopi gyda'r pandemig?



**Gofynnwyd i bobl sut roedden nhw wedi ymdopi gyda'r newidiadau a'r pwysau oedd yn eu hwynebu yn ystod y pandemig ac a oedden nhw wedi gofyn am gefnogaeth i ymdopi y flwyddyn ddiwethaf. Y canfyddiad oedd:**

- Mai treulio amser yn yr awyr agored yw'r ffordd fwyaf poblogaidd o ymdopi - roedd tua thri chwarter o oedolion (73%) a phobl ifanc (75%) wedi ymdopi drwy fynd i'r awyr agored.
- Pobl ifanc oedd y tebycaf o fod yn defnyddio dulliau negyddol o ymdopi. Roedd pedwar deg pump y cant o bobl ifanc wedi hunan-anafu er mwyn ymdopi, gan eu gwneud deirgwaith yn debycach nag oedolion o fod wedi ymdopi trwy hunan-anafu (12%).
- Bydd llai na thri chwarter (72% o oedolion yng Nghymru a 71% o bobl ifanc yng Nghymru a Lloegr) yn dal i dderbyn cefnogaeth iechyd meddwl ar ôl i'r cyfyngiadau coronafeirws lacio.
- Y rhai oedd angen cefnogaeth cyn y pandemig yw'r rhai mwyaf tebygol o fod yn dal i gael cefnogaeth ar ôl i'r cyfyngiadau lacio.

🗨️ **Rwyf angen y cymorth rwyf wedi bod yn disgwyl amdano. Mae popeth ar y ffôn alla i ddim gwneud hynny. Rwyf angen wyneb yn wyneb.** 🗨️

Oedolyn

## Y pum dull mwyaf poblogaidd i oedolion ymdopi :

- 1** Treulio amser yn yr awyr agored (73%)
- 2** Darllen, gwyllo'r teledu / ffilmiau neu wrando ar gerddoriaeth / radio (71%)
- 3** Cysylltu gyda ffrindiau, teulu neu bartneriaid ar lein (62%)
- 4** Ceisio gwneud rhywbeth creadigol (54%)
- 5** Cyfarfod â ffrind neu aelod o'r teulu tra'n cadw pellter cymdeithasol (51%)

## Y pum dull mwyaf poblogaidd i bobl ifanc ymdopi:

- 1** Cysgu gormod neu rhy ychydig (88%)
- 2** Darllen, gwyllo'r teledu / ffilmiau neu wrando ar gerddoriaeth / radio (80%)
- 3** Bwyta gormod neu rhy ychydig (78%)
- 4** Treulio gormod o amser ar y cyfryngau cymdeithasol (76%)
- 5** Treulio amser yn yr awyr agored (75%)

🗨️ **[Rwy'n] methu cysgu yn y nos yn poeni am y pandemig ac am fy ngraddau coleg, sydd wedi gostwng yn ddifrifol.** 🗨️

Young person

## Canolbwyntio ar: bobl ifanc

- Ar wahân i yfed alcohol a gamblo'n fwy na'r arfer, mae pobl ifanc yn debycach o fod wedi defnyddio dulliau negyddol o ymdopi o gymharu ag oedolion.
- Mae ychydig o dan hanner (45%) o'r bobl ifanc a ymatebodd i'n harolwg wedi hunan-anafu er mwyn ymdopi â'r pandemig, gan eu gwneud deirgwaith yn debycach nag oedolion (12%) o wneud hynny i ymdopi.
- Yn ogystal â'r dulliau uchod o ymdopi, mae pobl ifanc yn debycach o orwario (48% o bobl ifanc vs 31% o oedolion) a gweithio neu astudio gormod i fynd â'u sylw (39% o bobl ifanc vs 21% o oedolion).

- Mae pobl ifanc ac oedolion wedi defnyddio strategaethau ymdopi positif eithaf tebyg. Fodd bynnag, mae pobl ifanc yn fwy na dwywaith yn debycach o fod wedi ymdopi trwy gamblo (44% o bobl ifanc vs 15% o oedolion).

🗨️ **Rwy'n cael trafferth i gysgu, [ac] naill ai'n bwyta gormod neu ddim digon. [Rwyf] wedi bod yn llefain llawer.** 🗨️

Person ifanc



# Stori Bailey

Pan ddechreuodd y cyfnod clo cyntaf, roedd yn rhaid i Bailey, 17 mlwydd oed, dyn traws yn byw yn ne Cymru, stopio y therapi ddwys roedd yn ei dderbyn am ei anorecsia pan gaedd ei uned dydd oherwydd y pandemig. Roedd hynny'n gadael Bailey'n teimlo "cymaint yn llai abl i aros yn gryf ac i wella." Ychydig o fisoedd i mewn i'r pandemig, ar ôl derbyn un alwad ffôn yr wythnos gan Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS), ac ar ôl i'w seiciatrydd wrthod rhoi atalwyr hormonau iddo, cafodd Bailey ei ail bwl gwaethaf a gorfod mynd i'r ysbyty. Ar hyn o bryd mae Bailey'n gwella gartref ac yn cael apwyntiadau wyneb yn wyneb rheolaidd gyda'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc.

## Bydd y rhan fwyaf o bobl yn dal i fod angen cefnogaeth ar ôl y pandemig

- Bydd ychydig o dan dri chwarter (72%) o oedolion yn byw yng Nghymru sy'n cael gwasanaethau iechyd meddwl ar hyn o bryd, yn dal i fod angen cefnogaeth ar ôl i'r cyfyngiadau lacio.
- Dywedodd tri y cant na fydden nhw angen cefnogaeth bellach ar ôl i'r cyfyngiadau lacio. Doedd chwarter pellach ddim yn siŵr.
- Roedd y rhai a oedd wedi cael trallod meddyliol am y tro cyntaf yn ystod y pandemig yn llai tebygol o ddal i ddefnyddio gwasanaethau. Bydd pum deg dau y cant o oedolion a gafodd drallod meddyliol am y tro cyntaf yn dal i dderbyn gwasanaethau ar ôl i'r cyfyngiadau lacio. O gymharu, bydd wyth deg y cant o'r rhai a gafodd broblemau iechyd meddwl cyn y pandemig angen gwasanaeth.

### Beth am bobl ifanc?

Wrth egluro sut mae pobl wedi cael gwasanaethau, dim ond ystadegau oedolion rydyn ni wedi'u defnyddio gan fod maint y sampl o bobl ifanc sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru'n rhy fychan i'w ddadansoddi.

🗨️ **Rwy'n bryderus fy mod yn teimlo'n bryderus yn gymdeithasol, yn fwy nag o'r blaen. Rwy'n wirioneddol boeni am deimlo'n ynysig ac ar fy mhen fy hun.** 🗨️


Oedolyn

## Adran 4: Sut mae pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn teimlo am y dyfodol?



**Gofynnwyd i bobl sut yr roedden nhw'n teimlo am eu dyfodol a pha cefnogaeth yr hoffen nhw ei dderbyn i'w helpu wrth i gyfyngiadau'r cyfnod clo lacio. Rydym wedi darganfod bod:**

- Mwy na hanner o oedolion (60%) a phobl ifanc (53%) yn poeni am weld neu am fod yn agos at bobl eraill unwaith y bydd y cyfyngiadau'n llacio.
- Roedd llai na hanner o oedolion (45%) a phobl ifanc (47%) yn meddwl y bydd eu hiechyd meddwl yn gwella wrth i'r cyfyngiadau lacio. Roedd pobl sy'n derbyn budd-daliadau'n llawer llai tebygol o feddwl y bydd hynny'n digwydd.
- Roedd yn well gan bobl ifanc ac oedolion gael cefnogaeth mewn person yn y dyfodol.

**“Erbyn hyn mae pobl yn awgrymu y gallwn ni fynd allan am brydau a diod pan fydd hyn i gyd drosodd. Mewn gwirionedd, alla i ddim gwneud hynny, felly mewn ffordd, mae'r cyfnod clo yn dod i ben yn achosi mwy o bryder.”** 

Oedolyn

## **Mae'r mwyafrif o bobl yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol ac am eu hiechyd meddwl...**

- Roedd mwyafrif yr oedolion (45%) ac o bobl ifanc (47%) yn meddwl y bydd eu hiechyd meddwl yn gwella wrth i'r cyfyngiadau lacio.
- Roedd canran debyg (38% o oedolion a 42% o bobl ifanc) yn teimlo'n obeithiol am eu dyfodol. Mae pobl ifanc yn debycach nag oedolion o fod yn teimlo eu bod yn gallu cyrraedd y nodau personol roedden nhw wedi'u gosod ar gyfer eu hunain cyn y pandemig (32% o oedolion vs 57% o bobl ifanc).
- Mae tri deg naw y cant o oedolion a phedwar deg pump y cant o bobl ifanc wedi meithrin arferion da neu hobiau yn ystod y pandemig ac yn bwriadu parhau â nhw.
- Dywedodd llai na thri chwarter (70%) o bobl ifanc fod y pandemig wedi newid sut maen nhw'n meddwl am eu hiechyd meddwl nhw eu hunain ac eraill.

**🗨️ Wrth i'r brechlyn ddod ar gael a'r cyfnod clo ddechrau dod i ben, dechreuais deimlo'n fwy positif – a bod y tywydd yn gwella. 🗨️**

Oedolyn

## **...ond nid yw llawer o bobl yn meddwl y bydd pethau'n gwella**

- Roedd un o bob pump o oedolion (19%) a phobl ifanc (20%) yn meddwl na fydd eu hiechyd meddwl yn gwella wrth i'r cyfyngiadau lacio.
- Felly hefyd, nid yw traen (34%) o oedolion a thraen (31%) o bobl ifanc yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol. Mae mwy nag un mewn pump (23%) o oedolion ac un mewn pump (20%) o bobl ifanc yn teimlo na allen nhw gyrraedd y nodau oedd ganddyn nhw cyn y pandemig.
- Nid yw mwy na hanner yr oedolion (58%) a phobl ifanc (51%) yn meddwl y byddwn ni'n byw mewn cymdeithas decach ar ôl y pandemig.
- Mae pobl sy'n byw mewn cartref sy'n derbyn budd-daliadau'n llawer llai tebygol o feddwl y bydd eu hiechyd meddwl yn gwella unwaith y bydd y cyfyngiadau'n llacio – dim ond traen (33%) sy'n meddwl mai felly y bydd hi (vs 52% o'r rhai nad ydynt yn derbyn budd-daliadau). Dim ond chwarter o'r rhai sy'n derbyn budd-daliadau sy'n teimlo'n obeithiol am y dyfodol, o gymharu â phedwar deg pump y cant o'r rhai nad ydyn nhw'n derbyn budd-daliadau.

**🗨️ Mae yna ormod o wybodaeth ar y cyfryngau sy'n fy ypsetio ac yn fy nychryn - mae'n mynd ymlaen ac ymlaen ac mae popeth yn ymddangos mor ddiobaith. Yna, yr hyn sydd ar y teledu yw dim ond rheolau Lloegr, mae hynny'n gwneud pethau hyd yn oed yn fwy dryslyd. 🗨️**

Person ifanc

# Stori Lewis

Yn ystod y pandemig dechreuodd Lewis, person ifanc yn byw yn Ne Cymru, brofi pryder am y tro cyntaf. Cyn y pandemig roedd yn chwarae llawer o chwaraeon tîm gyda ffrindiau. Ond gwaethygodd ei iechyd meddwl pan nad oedd hynny'n bosibl. Fel person naturiol gymdeithasol, meddyliodd y byddai wrth ei fodd pan fyddai'r cyfnod clo'n dod i ben – ond, erbyn hyn, mae'n teimlo'n bryderus iawn am gymdeithasu neu am fod yn agos at bobl eto.

## **Bod o gwmpas pobl eraill a dal salwch yw prif bryderon pobl ifanc ac oedolion wrth i'r cyfyngiadau lacio**

- Mae dros hanner yr oedolion (60%) ac o bobl ifanc (53%) yn poeni am weld neu am fod yn agos at bobl eraill unwaith y bydd y cyfyngiadau'n llacio.
- Mae hanner yr oedolion (50%) a llai na hanner (46%) o bobl ifanc yn poeni am ddal coronafeirws wrth i'r cyfyngiadau lacio.
- Mae dros draean o oedolion (35%) a thros draean o bobl ifanc (38%) yn poeni am heintiau neu ddal salwch yn y dyfodol.





## Pa gefnogaeth mae oedolion ei eisiau ar ôl y pandemig?

- 1 Mwy o gyfleoedd i gymdeithasu neu ryngweithio gyda phobl eraill (45%)
- 2 Ymwybyddiaeth ofalgar neu fyfyrion (37%)
- 3 Gwybodaeth am ffyrdd penodol o reoli problemau iechyd meddwl penodol megis llacio'r cyfyngiadau coronafeirws (35%)

## Pa gefnogaeth mae pobl ifanc ei eisiau ar ôl y pandemig?

- 1 Rhagor o wybodaeth ac addysg am iechyd meddwl yn yr ysgol, coleg, prifysgol neu waith (55%)
- 2 Rhagor o wybodaeth ynghylch sut i brosesu'ch atgofion a'ch profiadau o'r pandemig (53%)
- 3 Cwmsela personol (50%)

## Canolbwyntio ar: cymunedau o wahanol hiliau

**Nid yw'r sampl o bobl o gymunedau o wahanol hiliau yng Nghymru'n ddigon mawr i'w ddadansoddi. Mae'r data hwn yn cyfeirio at bobl o gymunedau o wahanol hiliau yng Nghymru a Lloegr.**

- Mae pobl o gymunedau o wahanol hiliau'n ychydig yn fwy tebygol o fod eisiau gwybodaeth ynghylch sut i brosesu atgofion a phrofiadau o'r pandemig (46% vs 32% o bobl Gwyn) a gwybodaeth am sut i ymdopi â phrofedigaeth (21% vs 15%).
- Mae pobl o'r cymunedau hyn yn fwy tebygol o fod eisiau gwybodaeth ynghylch arian a budd-daliadau (23% vs 14%) a thai (10% vs 6%) i helpu i reoli eu hiechyd meddwl
- Maen nhw hefyd yn ychydig yn fwy tebygol o fod eisiau bod â rhan mewn cyd-ddatblygu cefnogaeth neu wybodaeth newydd ynghylch iechyd meddwl.



# Edrych ymlaen: beth ddylai ddigwydd nesaf

**Mae dwysedd a chymhlethdod llawer o broblemau iechyd meddwl pobl wedi cynyddu a bydd llawer o bobl sydd wedi bod yn derbyn cefnogaeth yn ystod y pandemig yn dal i fod angen hynny.**

Dengys ein hymchwil y bydd yn rhaid i ni sicrhau na fydd ôl effeithiau'r pandemig yn gwneud bywyd yn waeth i bobl a oedd yn ddifreintiedig cyn iddo ddechrau a bod pobl yn cael y gefnogaeth iawn ar gyfer anghenion iechyd meddwl newydd

a chymhleth. Rydym eisiau i'r ymchwil hwn newid bywydau. Dyna pam ein bod yn ei ddefnyddio fel tystiolaeth i ffurfio gwasanaethau ac i frwydro dros yr hyn sy'n bwysig i'r bobl y buom yn siarad â nhw.

## Dyma beth sydd angen ei flaenoriaethu:

1

### Cefnogi'r rhai sydd ei angen fwyaf

Mae rhai grwpiau wedi'u taro'n galetach gan y pandemig. Dylem fod yn gweithio gyda phobl ifanc, pobl mewn tlodi a rhai mewn cymunedau o sawl hil, er mwyn sicrhau eu bod yn gallu cael y gefnogaeth y maen nhw ei angen.

2

### Deall anghenion cymhleth pobl

Roedd llawer o bobl gyda phroblemau iechyd meddwl a oedd eisoes yn cael trafferth yn sôn am heriau newydd a chymhleth. Mae'n hanfodol fod y gefnogaeth yn holistig a bod gwasanaethau'n barod ar gyfer problemau mwy dwys iechyd meddwl pobl. Rhaid i wasanaethau hefyd gofio am y trawma mae pobl wedi'i wynebu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf a sut y gallai hynny effeithio ar y gefnogaeth y maen nhw ei hangen. Mae hynny hefyd yn golygu ymateb i broblemau cymdeithasol enbyd.

3

### Rhoi dewis i bobl

Mae'n rhaid i ni roi mwy o ddewis i bobl ynghylch y math o gefnogaeth y bydden nhw ei hoffi, a'i'n wahanol fathau o therapïau siarad, meddyginiaeth neu therapïau creadigol Mae hefyd yn bwysig rhoi dewis i bobl ynghylch sut maen nhw'n cael mynediad at gefnogaeth. Gallai fod yn ddigidol, dros y ffôn, mewn person neu gymysgedd. Mae pobl eisiau dewis y math o gefnogaeth y maen nhw'n ei dderbyn a sut maen nhw'n ei gael. Cewch ganfod rhagor am ein hymchwili i fynediad at wasanaethau o bell a beth mae hynny'n olygu ar gyfer y dyfodol yn ein hadroddiad [Ceisio Cysylltu](#).

4

### Hybu hunan gyfeirio

Rhaid i ni hefyd sicrhau fod pobl yn teimlo yn gallu, ac yn gwybod sut, i gyfeirio eu hunain i gael y gefnogaeth y maen nhw ei angen, pan maen nhw ei angen.





**Mind**  
Cymru

# Ymunwch â'r ymdrech am iechyd meddwl gwell!

**Ymgyrchwch gyda ni**  
[mind.org.uk/CampaignWithUs](http://mind.org.uk/CampaignWithUs)

**Cyfrannwch at Mind**  
[mind.org.uk/Donate](http://mind.org.uk/Donate)

**Gwirfoddolwch gyda ni**  
[mind.org.uk/Volunteer](http://mind.org.uk/Volunteer)

**Mind.org.uk**

 [mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth)  
 [MindCymru](https://twitter.com/MindCymru)