

---

# Gwneud i Atal Ddigwydd:

Sut i wella iechyd meddwl a lles pawb yng Nghymru



**Maniffesto ar gyfer  
Etholiadau Senedd  
Cymru 2021**



Y Sefydliad  
Iechyd Meddwl



# Mae'r Sefydliad Iechyd meddwl yn galw ar y Llywodraeth nesaf i:

## 1. Ymrwymo i strategaeth draws-lywodraeth ar atal problemau iechyd meddwl: mae hyn yn golygu gweithredu i gynyddu'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl da a lleihau'r risg o brofi iechyd meddwl gwael.

**M**ae'r strategaeth 10 mlynedd, Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, yn dod i ben yn 2022 felly nawr yw'r amser i asesu ac ail-edrych ar y polisi ac ar y ddarpariaeth ar gyfer cefnogi iechyd meddwl yng Nghymru. Credwn fod yn rhaid i strategaeth newydd ddechrau o'r safbwynt o atal problemau iechyd meddwl – sef gweithredu sy'n ceisio cynyddu'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl a lles da, a lleihau'r risg o brofi iechyd meddwl gwael.<sup>1</sup> Mae'n rhaid i'r strategaeth hon fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl a chael ei chydgynhyrchu gyda phobl yng Nghymru, gan gynnwys y sector gwirfoddol.

Mae pandemig Covid-19 wedi effeithio ar fywydau pob un ohonom. Unigrwydd oherwydd y gofyn i ymbellhau'n gorfforol ac ynysu; profedigaeth a cholled, ansefydlogrwydd ariannol ac ansicrwydd o ran tai yw dim ond rhai o ganlyniadau uniongyrchol y pandemig.

Wrth i'r cyfnod adfer ddechrau, bydd mesurau i fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol ac economaidd sy'n effeithio ar iechyd meddwl pobl, yn ogystal â chanlyniadau iechyd corfforol y pandemig, o'r pwys mwyaf wrth fynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles y genedl – ac wrth atal mwy o broblemau iechyd meddwl mwy difrifol rhag gwreiddio.

Gwnaethom groesawu'r cyhoeddiad am benodi Eluned Morgan AS fel Gweinidog dros Iechyd Meddwl, Lles a'r Iaith Gymraeg a chredwn fod gan y swydd newydd hon rôl hanfodol wrth ddwyn holl adrannau'r llywodraeth i gyfrif ar faterion iechyd meddwl a lles. Daeth y cyhoeddiad am y swydd weinidogol newydd yn ystod argyfwng Covid-19, rhyw 6 mis cyn etholiadau Senedd Cymru. Rydym eisiau ymrwymiad parhaus i'r swydd weinidogol newydd hon y tu hwnt i'r argyfwng Covid-19 presennol.

Rhaid i adrannau'r llywodraeth, gan gynnwys y rheiny sy'n gyfrifol am gymunedau, yr economi, trafniadaeth, tai, addysg, cyfiawnder troseddol ac iechyd, weithio gyda'i gilydd ar strategaeth newydd ac ymrwymadau a gweithredoedd er mwyn cynyddu'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl da a lleihau'r risg o brofi iechyd meddwl gwael. Mae'n rhaid i'r strategaeth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau a chael ei chydgyhyrchu gyda phobl Cymru a'r sector gwirfoddol.

Mae gan y Gweinidog dros Iechyd Meddwl a Lles rôl allweddol wrth ddod â strategaeth traws-lywodraeth ynghyd, ac wrth sicrhau cyfrifoldeb ac atebolrwydd traws-lywodraeth am y gweithredoedd o'i mewn.

## 2. Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau yn y strategaeth draws-lywodraeth newydd ar gyfer atal problemau iechyd meddwl

**M**ae llawer ohonom yn profi anghydraddoldebau yn ein bywydau – gallai hyn fod o ganlyniad i statws economaidd neu anfantais economaidd, neu brofi rhagfarn neu wahaniaethu ar sail rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, oedran, hil neu anabled. Mae ein profiadau o adfyd, ein hunaniaeth a'n sefyllfa ariannol yn croestorri ac rydym yn fwy neu'n llai tebygol o brofi iechyd meddwl gwael o ganlyniad.

### Yng Nghymru:

- **Tlodi:** Cymru yw'r dlotaf o bedair gwlad y DU, gyda chwarter y bobl yn byw mewn tlodi.<sup>2</sup> Credir bod 29% o blant Cymru yn byw mewn tlodi.<sup>3</sup>
- **Oedran:** Mae gan Gymru boblogaeth pobl hŷn fawr sy'n tyfu: erbyn 2030,

rhagwelir y bydd ychydig dros 1 filiwn o bobl hŷn yng Nghymru – 33% o gyfanswm y boblogaeth.<sup>4</sup> Mae nifer gymharol uwch o bobl hŷn yn byw yng nghefn gwlad Cymru. Mae pobl ifanc yn aml yn mudo i lefydd mwy trefol ar gyfer addysg a chyflogaeth.<sup>5</sup>

- **Natur wledig:** mae iechyd meddwl a lles yng nghefn gwlad yn fater dan sylw yng Nghymru, gan gynnwys materion fel recriwtio a chadw staff iechyd a gofal cymdeithasol a mynediad at dechnolegau digidol.<sup>6</sup> Mae yna lawer o ansicrwydd yn wynebu cymunedau ffermio yn dilyn bywyd ar ôl Brexit.<sup>7</sup>
- Roedd 28.6% o'r boblogaeth tair oed a throsodd yn gallu siarad **Cymraeg** yn 2020 – mae hyn wedi bod yn cynyddu'n raddol ers 2010.<sup>8</sup>

- Amcangyfrifir bod 169,400 o bobl o gefndiroedd **Du, Asiaidd a grwpiau lleiafrifoedd ethnig** yn byw yng Nghymru, yn bennaf yn ne Cymru. Dengys ymchwil bod pobl yn profi gwahaniaethu oherwydd eu hil.<sup>9</sup>

- Mae Cymru'n gweithio tuag at fod yn "Genedl Noddfa" ond mae **ffoaduriaid a cheiswyr lloches** mewn mwy o berygl o brofi tloedi, digartrefedd a gwahaniaethu ac mae ganddynt anghenion cymorth y mae angen mynd i'r afael â hwy.<sup>10</sup>

Mae'r pandemig wedi gwaethygu anghydraddoldebau oedd yn bodoli eisoes. Mae ein hastudiaeth o lechyd Meddwl yn ystod y Pandemig<sup>11</sup> yn astudiaeth ledled y DU a gynhaliwyd gyda Phrifysgolion Abertawe, Caergrawnt, Strathclyde a Queen's, Belfast sydd wedi cynnal arolygon rheolaidd dro ar ôl tro, o dros 4000 o oedolion ledled y DU yn ystod 2020 gan ganfod y canlynol:

- Trwy gydol yr astudiaeth mae cyfran y Bobl Ifanc sy'n nodi eu bod yn ymdopi'n dda neu'n weddol dda wedi parhau i ostwng.<sup>12</sup> Mae pobl ifanc (18-24 oed) wedi bod yn fwy tebygol nag unrhyw grŵp arall o adrodd eu bod cael teimladau o unigrwydd.<sup>13</sup>

- Roedd gan fwy na hanner y rhieni sengl bryderon ariannol o gymharu ag oddeutu un o bob pedwar oedolyn. Yn bryderus iawn, roedd mwy na dwbl cyfran y rhieni sengl wedi profi meddyliau a theimladau hunanladdol o gymharu â'r boblogaeth gyfan.<sup>14</sup>

- Mae'r rhai sy'n ddi-waith wedi bod yn profi lefelau uwch o orbryder a meddyliau hunanladdol (o gymharu

â'r boblogaeth gyffredinol) gyda 26% o bobl ddi-waith yn profi meddyliau hunanladdol yn y don ddiweddaraf.<sup>15</sup>

Er bod yr ystadegau hyn yn rhoi 'ciplun' o brofiadau pobl ar wahanol gyfnodau yn ystod y pandemig, nid oedd iechyd meddwl a lles wedi'u dosbarthu'n gyfartal cyn y pandemig. Wrth i'r argyfwng economaidd waethygu, bydd hyn yn parhau i effeithio ar bobl yn anghymesur yn y blynyddoedd i ddod.

Dylai strategaeth atal y llywodraeth gynnwys camau i leihau anghydraddoldebau, trwy *gyffredinoliaeth gymesur*.<sup>16</sup> Mae dull cyffredinoliaeth gymesur yn cydbwysu camau gweithredu cyffredinol (ar gyfer pawb) â chamau gweithredu wedi'u targedu (ar gyfer grwpiau penodol) ac yn dyrannu adnoddau yn unol â lefelau angen. Mae pobl ifanc, y rhai sy'n byw mewn cymunedau gwledig yng Nghymru (yn cynnwys rhai Cymraeg eu hiaith), pobl hŷn, cymunedau BAME a ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn rhai o'r grwpiau sydd angen camau gweithredu wedi'u targedu. Dylid cymryd camau ar gyfer pawb, ond dylai maint a dwyster yr ymyriadau fod yn gymesur â lefel yr anfantais a brofir.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) yn unigryw i Gymru – ei nod yw gwella 'llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru' ac annog cyrff cyhoeddus i feddwl ynghylch sut allent gydweithio er mwyn mynd i'r afael a phroblemau parhaus fel tloedi, anghydraddoldeb a newid hinsawdd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Mae'n deg dweud bod cenedlaethau'r dyfodol wedi'u

taro'n arbennig o galed gan y digwyddiadau cenedlaethol a byd-eang – bydd 10 mlynedd o lymder ariannol a Brexit yn y DU ac effeithiau'r pandemig byd-eang yn arbennig o anodd i bobl ifanc. Mae'n bryderus bod ein hymchwil i effaith y pandemig yn dangos bod pobl ifanc yn grŵp sy'n adrodd yn gyson am deimladau o anobaith, unigrwydd a

meddyliau hunanladdol. Yn erbyn y gefnlen hon, dylid ystyried 'cynnig' wedi'i dargedu ar gyfer pobl ifanc o fewn strategaeth atal y Llywodraeth newydd. Mae ar bobl ifanc angen gobaith a chyfle ar gyfer eu dyfodol ac wrth iddynt symud trwy bwyntiau trawsnewid allweddol fel symud ymlaen at addysg a chyflogaeth.

**Dylai strategaeth atal y Llywodraeth bennu sut y bydd pob adran o'r llywodraeth yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl trwy gyffredinoliaeth gymesur – dylai'r camau gweithredu cyffredinol a'r camau gweithredu wedi'u targedu gael eu cydgynrchu, eu hadolygu, ac, os oes angen, eu haddasu'n flynyddol.**

**Rydym am weld 'cynnig' wedi'i dargedu ar gyfer pobl ifanc wrth iddynt symud drwy bwyntiau trawsnewid allweddol.**

### **3. Dylai pob gwasanaeth cyhoeddus fod yn Wybodus am Drawma trwy fabwysiadu safonau ymarfer, canllawiau a hyfforddiant ar ddulliau 'gwybodus am drawma'.**

**M**ae trawma yn cyfeirio at ddigwyddiadau neu set o amgylchiadau sy'n cael eu profi fel rhai niweidiol neu sy'n peryglu bywyd ac sy'n cael effeithiau parhaol ar les meddyliol, corfforol, emosiynol a / neu gymdeithasol.<sup>17</sup>

Mae profiadau trawmatig yn cynnwys trawma rhyngpersonol fel bwlio, cam-drin, trais domestig a thrawma plentyndod fel cam-drin, esgeulustod, cefnu a gwahanu teulu. Mae yna ymwybyddiaeth sy'n tyfu'n gyflym ynghylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (neu

PNP) ac astudiaethau hydredol a chorff o lenyddiaeth ehangach sy'n ceisio deall effeithiau PNP.<sup>18 19</sup>

Gall trawma hefyd gynnwys trawma cymunedol fel bwlio, diwylliant gangiau a rhyfel<sup>20</sup> a thrawma cymdeithasol llai dealladwy fel ymyleiddio, hiliaeth ac etifeddiaeth o drais yn erbyn grwpiau cyfan fel hil-laddiad a'r Holocaust.<sup>21</sup> Mae trawma wedi'i rwymo â systemau pŵer a gormes.

Mae profiadau o drawma yn gyffredin – amcangyfrifwyd, hyd yn oed cyn y

pandemig, bod mwy na 70% o'r boblogaeth fyd-eang wedi bod yn agored, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, i ddigwyddiad trawmatig, er na fydd pawb yn datblygu straen ôl-drawmatig o ganlyniad.<sup>22</sup> Nid ydym yn gwybod faint o bobl y bydd trawma yn effeithio arnynt o ganlyniad i'r pandemig ond gwyddom fod nifer fawr o'r boblogaeth wedi bod yn agored i brofiadau trawmatig a fydd yn eu rhoi mewn mwy o berygl o ddatblygu neu waethygu problemau iechyd meddwl.

Mae staff rheng flaen y GIG a gweithwyr rheng flaen eraill, y rhai sy'n profi diweithdra (neu sydd mewn perygl o hyn), dioddefwyr trais a cham-drin domestig, a phlant sy'n dychwelyd i'r ysgol yn dilyn profiadau niweidiol yn ystod y cyfnod clo, yn enghreifftiau o grwpiau sydd mewn perygl uniongyrchol o brofi trawma.<sup>23</sup>

Yn y DU, mae cydnabyddiaeth gynyddol o gyffredinrwydd trawma yn ein cymdeithas sydd wedi arwain at well dealltwriaeth o'r rôl y gall gwasanaethau cyhoeddus

a sefydliadau ei chwarae. Cafwyd ymdrechion i ddatblygu gwasanaethau cyhoeddus 'gwybodus am drawma' - er enghraifft, mae'r Alban wedi datblygu rhaglen hyfforddi trawma genedlaethol fel rhan o'r ymwybyddiaeth gynyddol o effaith profiadau trawmatig ar bobl, a'r angen am adnodd.<sup>24</sup>

Wrth i ni ddechrau ystyried ôl-ffeithiau uniongyrchol a thymor hwy'r pandemig, mae cydnabyddiaeth gynyddol bod angen dulliau 'gwybodus am drawma', sydd yn gwrando, yn empathetig, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac sydd hefyd yn fwy tebygol o arwain at ymgysylltiad gwell a chanlyniadau gwell.

Gwnaethom groesawu'r canllawiau statudol diweddar i ysgolion ar fabwysiadu 'dulliau ysgol gyfan' a'r pwyslais ar ddefnyddio dulliau 'gwybodus am drawma' ynddo.<sup>25</sup>

Rydym hefyd yn croesawu'r pecyn cymorth iechyd meddwl newydd ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal sydd ar hyn o bryd yn gweithio mewn amgylchiadau heriol iawn.

**Rydym am weld holl wasanaethau cyhoeddus Cymru'n mabwysiadu dulliau 'gwybodus am drawma'. Dylai gwasanaethau empathetig sy'n gwrando a rhoi'r person yn y canol fod yn norm i ysgolion a lleoliadau addysgol eraill, gweithleoedd, gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, y gwasanaethau argyfwng a'r gwasanaethau cyfiawnder troseddol. Dylai pob adran o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am y gwasanaethau hyn sicrhau bod safonau ymarfer, canllawiau a hyfforddiant ar gael ac yn weithredol ledled Cymru.**

## 4. Ehangu mynediad at ragnodi cymdeithasol megis prosiectau celfyddydol, prosiectau cymheiriad i gymheiriad, natur a'r amgylchedd, a chomisiynu ymchwil pellach i wella'r sail tystiolaeth a'r hyn sydd ar gael.

**M**ae rhagnodi cymdeithasol, neu atgyfeirio cymunedol, yn fodd o alluogi gweithwyr iechyd proffesiynol i atgyfeirio pobl at ystod o wasanaethau anghlinigol, lleol. Daw'r atgyfeiriadau fel rheol (ond ddim yn gyfan gwbl) gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol, er enghraifft, meddygon teulu neu nyrsys practis.<sup>26</sup> Mae rhagnodi cymdeithasol yn ceisio mynd i'r afael ag anghenion pobl mewn ffordd gyfannol, gan gydnabod bod iechyd a lles pobl yn cael eu pennu'n bennaf gan ystod o ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol. Ei nod hefyd yw anelu at gynorthwyo unigolion i gymryd mwy o reolaeth dros eu hiechyd eu hunain.<sup>27</sup>

Darperir llawer o brosiectau rhagnodi cymdeithasol gan y sector cymunedol a gwirfoddol, sydd wedi gweld eu hincwm yn gostwng yn 2020 oherwydd Covid-19,<sup>28</sup> tra bod yr angen am gymorth o'r fath wedi cynyddu.

Fel rhan o'n hastudiaeth o lechyd Meddwl yn ystod y Pandemig, gofynnem i bobl am eu strategaethau ymdopi yn ystod y pandemig.<sup>29</sup> Canfu ein papur briffio ar gyfer Medi 2020 bod pobl wedi gwerthfawrogi

yr amgylchedd tu allan (50% o ymatebwyr), mynd am dro yn ddyddiol (59% o ymatebwyr) a chysylltu â theulu (47%) a ffrindiau (46%) er mwyn ymdopi â straen yn ystod y pandemig.<sup>30</sup>

Mae ymchwil wedi dangos y gall cysylltu â'r amgylchedd naturiol (megis parciau lleol mewn amgylcheddau trefol a hyrwyddo mynediad i ofod gwyrdd a glas) gael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd a'n lles meddyliol.<sup>31</sup> Bydd y diddordeb mewn iechyd meddwl ar ei uchaf fis Mai, tuag adeg Etholiadau Senedd Cymru, pan gynhelir Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (dan ofal y Sefydliad Iechyd Meddwl) gyda'r thema Natur.

Mae ein prosiectau cymheiriad i gymheiriad wedi canfod fod dulliau dan arweinyddiaeth cymheiriad sy'n 'cerdded ochr yn ochr' â phobl, ac sy'n symud oddi wrth ddulliau sy'n trin popeth fel pe bai'n afiechyd (pathologising), yn effeithiol wrth gefnogi pobl ag ystod o anghenion.<sup>32 33</sup> Fodd bynnag, mae amgen mwy o ymchwil er mwyn gwella'r sail tystiolaeth ac mae angen mwy o fuddsoddiad er mwyn sicrhau bod rhagnodi cymdeithasol ar gael drwy Gymru gyfan.

**Dylai'r Llywodraeth nesaf weithio gydag awdurdodau lleol, y GIG a'r sector wirfoddol i gynyddu'r cymorth a'r mynediad at brosiectau rhagnodi cymdeithasol yng Nghymru. Mae angen mwy o gyllid er mwyn cynyddu'r gallu i ymchwilio er mwyn gwella'r sail tystiolaeth a'r hyn sydd ar gael.**

## 5. Mynd i'r afael ag iechyd meddwl yng nghefn gwlad trwy asesu a nodi pa gymorth llesiant ac iechyd meddwl sydd ar gael a'i roi ar waith, gan gynnwys defnyddio adnoddau lleol a dulliau cymheiriad i gymheiriad.

**M**ae 1 o bob 3 o bobl yng Nghymru yn byw mewn ardal gaiff ei chyfrif yn wledig.<sup>34</sup> Mae'r rhagdybiaeth bod amgylcheddau gwledig yn anochel yn 'iachach' yn fwyfwy agored i'w herio, yn enwedig gan fod gan rai ardaloedd gwledig unigol ffigurau llawer tlotach na chyfartaledd Cymru, er enghraifft o ran dangosyddion incwm. Mae llawer o benderfyniadau yn dylanwadu ar iechyd meddwl a lles gwledig, gan gynnwys addysg, mynediad at wasanaethau, incwm ac amddifadedd.<sup>35</sup>

Mae ffactorau fel oedran yn bwysig – mae poblogaeth Cymru wledig yn tueddu i fod yn hŷn ar gyfartaledd, sy'n golygu bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng nghefn gwlad yn ymdrin â niferoedd cymharol uwch o glefydau cronig ac anabledd sy'n gysylltiedig â henaint. Mae cymunedau gwledig hefyd yn tueddu i weld pobl ifanc yn mudo o'r ardal, efallai i chwilio am addysg neu gyfleoedd gwaith mewn ardaloedd mwy trefol; mae hyn, yn ei dro, yn effeithio ar y cymorth (a'r cyfleoedd) sydd ar gael i bobl ifanc.<sup>36</sup>

Rydym yn cytuno â'r argymhellion a gyflwynwyd gan yr Adolygiad Seneddol ar

lechydd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru yn 2018 bod angen i Lywodraeth Cymru ddatblygu strategaeth gyffredinol ar gyfer gwella mynediad at ofal o ansawdd da i gymunedau gwledig, byddai hyn yn cynnwys: defnyddio'r technolegau digidol diweddaraf; dull cynhwysfawr o hyfforddi staff mewn cymunedau gwledig; recriwtio a chadw'r gweithlu a sut i ddefnyddio'r adnoddau mewn cymunedau gwledig.<sup>37</sup>

Yn ein hadroddiad, Cefnogi Cymunedau Ffermio mewn Cyfnod o Ansicrwydd, buom yn gweithio gyda rhanddeiliaid (gan gynnwys ffermwyr) ac ystyried heriau allweddol i gymunedau ffermio yng Nghymru, gan gynnwys ansicrwydd a hyfywedd ffermio ar ôl Brexit. I raddau helaeth, roedd y datrysiadau'n canolbwyntio ar yr angen am well ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael, gan weithio ar draws sefydliadau er mwyn cydnabod straen a gorbryder, a'r angen am ddatrysiadau cymheiriad i gymheiriad dan arweinyddiaeth ffermwyr gan gynnwys yn angen am newid diwylliant o ran cael mynediad at gymorth a derbyn y cymorth hwnnw (ar gyfer rhesymau busnes ac iechyd).<sup>38</sup>

**Rydym am i'r Llywodraeth nesaf flaenoriaethu iechyd meddwl yng nghefn gwlad, yn ogystal ag asesu a nodi pa gymorth llesiant ac iechyd meddwl sydd ar gael a'i roi ar waith; byddai hyn yn cynnwys defnyddio adnoddau lleol a datrysiadau cymheiriad i gymheiriad.**



**Dylid rhoi ystyriaeth i faterion anghydraddoldeb megis cymorth ar gyfer pobl ifanc a phobl hŷn a darpariaeth Gymraeg.**

# Cyfeiriadau

1. Mental Health Foundation (2019) Making Prevention Happen. London: Mental Health Foundation
2. Joseph Rowntree Foundation (2018) State of the Nation
3. Bevan Foundation (15 Mai, 2019) Poverty in Wales – a failure of devolution? [cyrchwyd ar-lein] <https://www.bevanfoundation.org/commentary/poverty-in-wales-a-failure-of-devolution/> [cyrchwyd ar 24/06/20]
4. Office for National Statistics (2019), Population projections for local authorities: Table 2, 9 April 2019. [cyrchwyd ar-lein] <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationprojections/datasets/localauthoritiesinenglandtable2> [cyrchwyd ar 30/11/2020]
5. Iechyd yng Nghymru (2007) Proffil Iechyd Gwledig Cymru
6. Yr Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru Adroddiad Terfynol (2018) Chwyldro o'r Tu Mewn: Trawsnewid Iechyd a Gofal yng Nghymru
7. Davies AR, Homolova L, Grey CNB, Fisher J, Burchett N, Kousoulis A (2019). Cefnogi cymunedau ffermio yn ystod cyfnodau o ansicrwydd: Fframwaith gweithredu i gefnogi iechyd meddwl a lles ffermwyr a'u teuluoedd. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl.
8. ONS (6 Hydref 2020) Data am y Gymraeg o'r Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth Gorffennaf 2019-Mehefin 2020 [cyrchwyd ar-lein] Welsh language data from the Annual Population Survey: July 2019 to June 2020 | GOV.WALES [cyrchwyd ar 11/01/21]
9. Diverse Cymru (2020) Race – the facts [cyrchwyd ar-lein] Diverse Cymru Race - Diverse Cymru [cyrchwyd ar 11/01/21]
10. Mental Health Foundation (2021) The Perthyn Project
11. Mental Health Foundation (2020) [cyrchwyd ar-lein] Coronavirus: Mental Health in the Pandemic | Mental Health Foundation [cyrchwyd ar 30/11/20]

12. Wave 7: Awst 2020 [cyrchwyd ar-lein] Wave 7: late August 2020 | Mental Health Foundation [cyrchwyd ar 12/12/20]
13. Wave 9: pre-Christmas 2020 [cyrchwyd ar-lein] Wave 9: Pre-Christmas 2020 Mental Health Foundation [cyrchwyd ar 29/01/21]
14. Mental Health Foundation (9 July 2020 briefing) [cyrchwyd ar-lein] Coronavirus: the divergence of mental health experience in the pandemic [cyrchwyd ar 12/12/20]
15. Wave 9: pre-Christmas 2020 [cyrchwyd ar-lein] Wave 9: Pre-Christmas 2020 Mental Health Foundation [cyrchwyd ar 29/01/21]
16. Marmot, M. (2010) Fair Society, Healthy Lives
17. SAMHSA (2014), SAMHSA's Working Concept of Trauma and Framework for a Trauma-Informed Approach, National Centre for Trauma-Informed Care (NCTIC), SAMHSA, Rockville, MD
18. Bellis MA, Hughes K, Leckenby N, Harcastle KA, Perkins C, Lowey H (2015) Measuring mortality and the burden of adult disease associated with adverse childhood experiences in England: a national survey. *J Public Health (Oxf)*. 2015;37:445–54.
19. Hughes K, Bellis MA, Harcastle KA, Sethi D, Butchart A, Mikton C, Jones L, Dunne MP (2017) The impact of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 2017;2:e356–66
20. Van der Kolk, B.A. (2005), Developmental trauma disorder: towards a rational diagnosis for chronically traumatized children, *Psychiatric Annals*, Vol. 35 No. 5, pp. 401-8 In Sweeney, A., Clement, S., Filson, B., Kennedy, A., (2016) "Trauma-informed mental healthcare in the UK: what is it and how can we further its development?", *Mental Health Review Journal*, Vol. 21 Issue: 3, pp.174-192
21. Blanch, A., Filson, B., Penney, D. and Cave, C. (2012), *Engaging Women in Trauma-informed Peer Support: A Guidebook*, National Center for Trauma-Informed Care, Rockville, MD in Sweeney, A., Clement, S., Filson, B., Kennedy, A., (2016) "Trauma-informed mental healthcare in the UK: what is it and how can we further its development?", *Mental Health Review Journal*, Vol. 21 Issue: 3, pp.174-192
22. Benjet, C., Bromet, E., Karam, E.G., Kessler, R.C., McLaughlin, K.A., Ruscio, A.M., Shahly, V., Stein, D.J., Petukhova, M., Hill, E. and Alonso, J. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological medicine*, 46(2), p327-343
23. Mental Health Foundation (2020) Covid 19 Policy Recommendations
24. NHS Education for Scotland [cyrchwyd ar-lein] <https://www.nes.scot.nhs.uk/our-work/trauma-national-trauma-training-programme> [cyrchwyd ar 14/01/21]
25. Llywodraeth Cymru (2020) Canllawiau statudol drafft ar sefydlu 'dull ysgol gyfan'
26. Kings Fund (2020) What is Social Prescribing? [cyrchwyd ar-lein] <https://www.kingsfund.org.uk/publications/so->

cial-prescribing gclid=EAlalQobChMlj8O\_nrDS7QIVkbrtCh3SUgHNEAAYAiAAEg-J9OfD\_BwE [cyrchwyd ar 4/1/21]

27. Ibid

28. Probono Economics (Medi 2020) September 15-20th Charity Tracker Survey Results [cyrchwyd ar-lein] <https://www.probonoeconomics.com/september-15-20-covid-charity-tracker-survey-results> [cyrchwyd ar 4/1/21]

29. Mental Health Foundation (3 Medi 2020) Resilience across the UK during the coronavirus pandemic. London: Mental Health Foundation

30. Ibid

31. World Health Organization. Urban green spaces and health: a review of evidence. Copenhagen: WHO Regional office for Europe; 2016.

32. Mental Health Foundation (2021) The Perthyn Project. London: Mental Health Foundation.

33. Mental Health Foundation (2017) Creating Connections: an evaluation of peer led self-management training for single parents. London: Mental Health Foundation

34. Iechyd yng Nghymru (2007) Proffil Iechyd Gwledig Cymru

35. Ibid

36. Ibid

37. Yr Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru Adroddiad Terfynol (2018) 2018:22

38. Davies AR, Homolova L, Grey CNB, Fisher J, Burchett N, Kousoulis A (2019). Cefnogi cymunedau ffermio yn ystod cyfnodau o ansicrwydd: Fframwaith gweithredu i gefnogi iechyd meddwl a lles ffermwyr a'u teuluoedd. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl.



Y Sefydliad  
Iechyd Meddwl



## Gwybodaeth am y Sefydliad Iechyd Meddwl

Ein gweledigaeth yw iechyd meddwl da i bawb.

Ein cenhadaeth yw helpu pobl i ddeall, gwarchod a chynnal eu hiechyd meddwl.

Ers 1949, y Sefydliad Iechyd Meddwl yw prif elusen iechyd meddwl y DU. Gyda gwaith ataliol wrth wraidd yr hyn a wnawn, rydym yn ceisio darganfod a mynd i'r afael â ffynonellau problemau iechyd meddwl fel bod pobl a chymunedau'n gallu ffynnu. Rydym yn defnyddio ymagwedd iechyd meddwl cyhoeddus tuag at atal, dod o hyd i ddatrysiadau ar gyfer unigolion, y rhai sydd mewn perygl ac ar gyfer cymdeithas, er mwyn gwella lles meddyliol pawb.

---



Y Sefydliad  
Iechyd Meddwl

