

# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2021



**Natur.**  
Sut mae cysylltu â natur o  
fudd i'n hiechyd meddwl

# Crynodeb gweithredol

Mae ein perthynas â natur – faint rydym yn sylwi, yn meddwl am ein hamgylchedd naturiol ac yn ei werthfawrogi – yn ffactor hollbwysig wrth gefnogi iechyd meddwl da ac atal trallod.



O ran manteision iechyd meddwl, mae gan natur ddiffiniad eang iawn. Gall olygu mannau gwyrdd fel parciau, coetir neu goedwigoedd yn ogystal â mannau glas fel afonydd, tiroedd gwlyb, traethau neu gamlesi. Mae hefyd yn cynnwys coed ar stryd drefol, gerddi preifat, ymylon a hyd yn oed planhigion dan do neu flychau ffenestri. Er syndod, dangoswyd bod hyd yn oed gwyllo rhaglenni dogfen natur yn dda i'n hiechyd meddwl. Mae hyn yn newyddion gwych gan ei fod yn golygu y gellir

sicrhau bod manteision iechyd meddwl natur ar gael i bron bob un ohonom, waeth ble rydym yn byw.

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi crynodeb o'r dystiolaeth o sut a pham mae ein perthynas â natur mor bwysig a buddiol i'n hiechyd meddwl. Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y mynediad anghyfartal at fanteision natur i grwpiau penodol a'r camau sydd eu hangen i fynd i'r afael â'r anghydraddoldeb hwnnw.

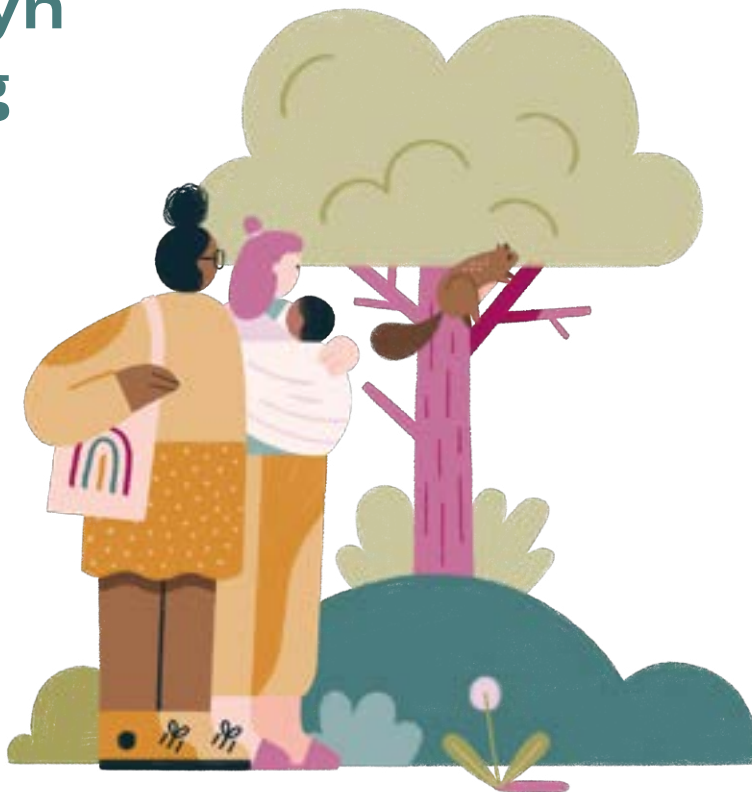
**Mae natur yn angen pwysig i lawer ac yn hanfodol i'n cadw'n emosiynol, yn seicolegol ac yn gorfforol iach.**

Drwy ein hymchwil ein hunain yn y Sefydliad Iechyd Meddwl, gwyddom mai treulio amser yn yr awyr agored fu un o'r ffactorau allweddol wnaeth alluogi pobl i ymdopi â straen pandemig Covid-19. Drwy gydol y pandemig, dywedodd bron i hanner (45%) o bobl yn y DU wrthym fod ymweld â mannau gwyrdd, fel parciau, wedi eu helpu i ymdopi.

Mae ein canfyddiadau yn cael eu hategu gan ymchwil arall sydd wedi canfod bod pobl sy'n ymweld ac yn sylwi ar natur yn arbennig yn bwysig o ran cefnogi eu lles. Mae hwn yn bwynt pwysig iawn,

gan ei fod yn ein helpu i ddeall bod cysylltiad â natur yn helpu i ddatgloi'r manteision iechyd meddwl – ac mae hefyd yn rhoi cliwiau hanfodol i ni ar sut i sicrhau'r manteision hyn i'n lles.

## Mae natur wedi chwarae rhan hollbwysig yn ein hiechyd meddwl yn ystod y pandemig



# Mae ansawdd yn cyfrif. Mae cysylltu â natur yn hollbwysig

Mae treulio amser mewn natur yn dda i ni am lawer o resymau. Mae 'awyr iach ac ymarfer corff' wedi cael ei argymhell ers tro fel ffordd i lawer deimlo'n well, yn gorfforol ac yn feddyliol.

Nawr mae tystiolaeth yn dangos i ni fod ansawdd ein perthynas â natur yn rhan o'r rheswm dros ei heffaith gadarnhaol ar ein lles.

Mae ymchwilyr yn defnyddio'r term 'cysylltioldeb' i ddisgrifio'r berthynas ddelfrydol.

Mae 'cysylltioldeb' yn cyfeirio at y ffordd rydym yn ymwneud â natur ac yn profi natur. Mae cysylltiad cryf â natur yn golygu teimlo perthynas agos neu ymlyniad emosiynol i'n hamgylchedd naturiol.

Mae ffyrdd y gallwn ddatblygu ein cysylltioldeb â natur. Gall gweithgareddau sy'n cynnwys y synhwyrau helpu i feithrin ein cysylltiad â'r byd naturiol, yn ogystal â gweithgareddau lle rydym yn teimlo emosiynau fel tosturi, yn gweld harddwch neu'n dod o hyd i ystyr o ran natur.

Er enghraifft, efallai y byddwn yn sylwi ar harddwch natur drwy wrando'n astud ar yr adar neu gyffwrdd â rhisgl coeden. Mae arogl blodau neu deimlo'r pridd rhwng ein bysedd wrth blannu bylbiau yn yr ardd hefyd yn ffyrdd synhwyrol iawn o gysylltu â natur. Nid oes rhaid i ni fod yn natur bob amser i ddatblygu ein perthynas â'r byd naturiol: mae ysgrifennu cerdd am ein hoff fan natur neu fyfyrrio ar deithiau cerdded rydyn ni'n eu hoffi yn ein helpu i sylwi yn gydwobodol, ystyried ac oedi i werthfawrogi'r pethau da mewn natur.





## Mae pobl sydd â chysylltiad natur da yn tueddu i fod yn hapusach

Mae ymchwil yn dangos bod pobl sy'n fwy cysylltiedig â natur fel arfer yn hapusach mewn bywyd ac yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo bod eu bywydau'n werth chweil. Gall natur greu lluo o emosiynau cadarnhaol, fel tawelwch, llawenydd, creadigrwydd a hwyluso canolbwytio.

Mae cysylltioldeb natur hefyd yn gysylltiedig â lefelau is o iechyd meddwl gwael; yn arbennig lefelau iselder a phryder is.

Efallai nad yw'n syndod bod pobl sydd â chysylltioldeb natur cryf hefyd yn fwy tebygol o fod ag ymddygiadau o blaid yr

amgylchedd megis ailgylchu eitemau neu brynu bwyd tymhorol. Mae hyn yn debygol o arwain at fanteision pellach, os gall y gweithgareddau amgylcheddol gadarnhaol hyn arwain at welliannau o ran natur y gallwn fynd ymlaen i'w mwynhau wedyn. Ar adeg o fygythiadau amgylcheddol dinistriol, bydd meithrin perthynas gryfach sy'n gefnogol i'r ddwy ochr rhwng pobl a'r amgylchedd yn hollbwysig.



## Gwyrdd a llonydd.

**Mae mannau naturiol 'o ansawdd uchel' yn well i ni a'n lles.**

**Rydym yn elwa o fannau natur 'o ansawdd uchel'**

Gall ansawdd olygu bioamrywiaeth uwch (amrywiaeth eang o blanhigion a bywyd gwyllt). P'un a ydym mewn mannau gwledig neu drefol, mae rhai o nodweddion natur yn arbennig o bwysig. Mae'r rhain yn cynnwys faint o 'wyrdd' sydd mewn coed, planhigion, glaswellt ac ati, yr amrywiaeth

o blanhigion a bywyd gwyllt, a thirweddau 'llonydd' sy'n teimlo'n dawel ac yn ddigyffro.

Mae glendid, fel dim sbwriel, mewn mannau natur hefyd yn ffactor o ran faint mae ein hiechyd meddwl yn elwa o dreulio amser y tu allan. Mae ardaloedd natur glanach yn gysylltiedig â chyfraddau iselder is.

## Mae natur ym mhobman, ond nid yw natur o ansawdd uchel ar gael yn gyfartal

Er y gellir dod o hyd i natur yn unrhyw le, nid yw manau natur o ansawdd uchel y gwyddom eu bod fwyaf tebygol o helpu i gefnogi iechyd meddwl da ar gael yn gyfartal i bawb yn y DU. Mae hwn yn ddarlun mwy cymhleth na pha mor bell yr ydym yn byw o ofod natur o ansawdd uchel.

Mae agosrwydd yn sicr yn ffactor, gyda chymunedau difreintiedig yn lleiaf tebygol o fyw'n agos at ofod natur o ansawdd uchel. Efallai nad yw'n syndod bod ein harolwg barn wedi canfod bod pobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol yn llai tebygol na thrigolion gwledig o gysylltu â natur gymaint ag yr oeddent yn dymuno, a phobl heb erddi yn llai tebygol na'r rhai â gerddi. Gall oedolion iau yn arbennig wynebu llawer o rwystrau i gysylltu â natur.

Mae pobl sy'n byw gydag anabledd neu gyflwr iechyd yn aml yn wynebu rhwystrau penodol i fynediad, pan nad yw manau naturiol wedi ystyried cynhwysiant neu os oes diffyg llwybrau hygyrch.

I rai grwpiau, gan gynnwys llawer o ferched, pobl iau, pobl anabl a phobl o leiafrifoedd ethnig, gall manau natur deimlo'n anhygyrch neu'n llai plerusus am nad ydynt yn ddiogel – o risg o niwed corfforol, aflonyddu rhywiol, troseddau casineb neu wahaniaethu.

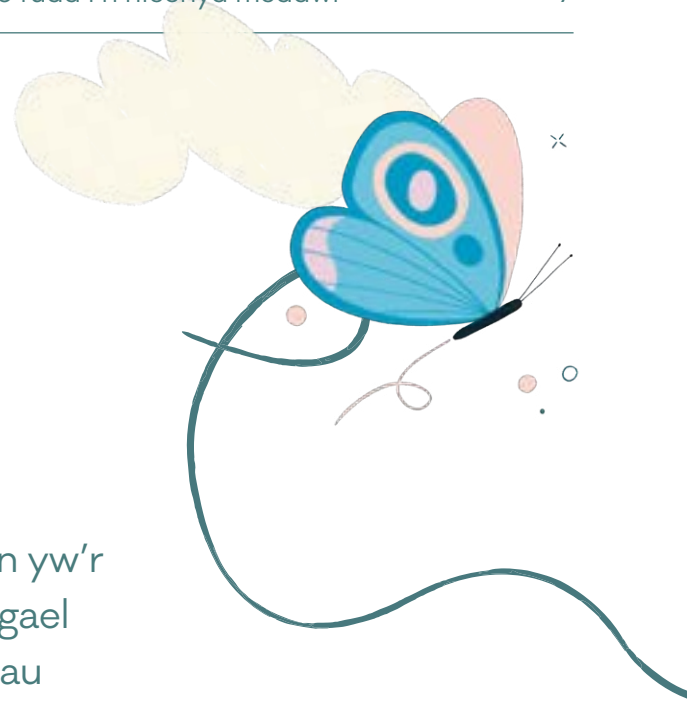


I lawer o'r grwpiau hyn, mae'r anghydraddoldeb hwn yn cael effaith ddwbl. Mae sawl grŵp sy'n cael eu disgrifio uchod nid yn unig yn cael llai o'r budd lles o gysylltu â natur o ganlyniad i'r rhwystrau mynediad hyn, ond nhw yw'r union grwpiau o fewn ein poblogaeth sydd fwyaf tebygol o fod â phroblemau iechyd meddwl.

Mae enghreifftiau da o fentrau mewn manau natur i leihau anghydraddoldeb mynediad, a chaniatáu i bob grŵp elwa o gysylltu â natur i gefnogi eu lles. Gall parciau trefol o ansawdd uchel, sydd wedi'u cynllunio gyda hygyrchedd mewn golwg, alluogi mwy o bobl i fwynhau a chysylltu â natur. Mae atebion eraill yn cynnwys plannu blodau a choed ar hyd ein strydoedd neu hyd yn oed ail-greu cynefinoedd naturiol lle mae datblygiadau dynol newydd fel ffordd wedi'u hadeiladu. Mae'r rhain yn cael eu galw yn 'goridorau gwyrdd'.

# Casgliadau

Neges allweddol y dystiolaeth ymchwil hon yw'r angen i symud ein sylw o ganolbwyntio ar gael pobl i ymweld â manau naturiol ac weithiau anghysbell, i ganolbwyntio ar sut y gall pobl diwnio i mewn a chysylltu â natur 'bob dydd' yn agos i'w cartrefi drwy weithgareddau syml. Gallwn feithrin perthynas newydd â'r byd naturiol drwy sylwi ar natur, a chanfuwyd bod gwneud hynny'n dod â manteision mewn iechyd meddwl.



## Argymhellion Polisi

1. Hwyluso cysylltiad â natur
2. Diogelu'r amgylchedd naturiol ac adfer bioamrywiaeth
3. Gwella mynediad at natur
4. Defnyddio'r system gynllunio a dylunio trefol i wella gwelededd ac argaeledd natur ym mhob ardal leol

## 01

# Cyflwyniad

Gall ein perthynas â natur – faint rydym yn sylwi, yn meddwl am ein hamgylchedd naturiol ac yn ei werthfawrogi – fod yn ffactor hollbwysig wrth gefnogi iechyd meddwl da ochr yn ochr â ffactorau eraill fel faint o arian sydd gennym neu ba fath o swydd rydyn ni'n ei gwneud.





Mae natur wedi chwarae rhan bwysig wrth gefnogi iechyd meddwl llawer o bobl yn ystod pandemig y coronafeirws, a dyma un o'r rhesymau pam y cafodd ei ddewis fel y thema Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ar gyfer 2021.

Yn yr adroddiad hwn, rydym yn cyflwyno'r dystiolaeth ddiweddaraf o sut mae natur yn effeithio'n gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl a pham ei bod yn bwysig datblygu cysylltiad da â natur a datblygu ein cysylltioldeb. Rydym hefyd yn cynnwys canfyddiadau o arolwg barn YouGov rydym wedi'i gynnal ar y thema hon yn benodol ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl!



## Beth rydyn ni'n ei olygu gyda natur?

Mae ymchwil bellach wedi cydnabod yn eang bod rhyngweithio â natur yn cael effaith gadarnhaol iawn ar ein hiechyd corfforol a meddyliol.

Rydym fel arfer yn meddwl bod 'natur' yn cyfeirio at blanhigion gwyllt, anifeiliaid, ecosystemau, tirweddau a dyfrweddau, yn wahanol i amgylcheddau adeiledig a lleoedd a luniwyd gan weithgarwch dynol.

Mae natur yn bodoli ar sbectrwm, o ddiifeithwch heb fawr o dystiolaeth o effaith ddynol i barciau bach mewn ardaloedd trefol iawn, o ddant y llew neu nant drefol, i goetiroedd helaeth (Bratman et al., 2012). Mae'n cael ei dderbyn yn gyffredinol bellach fod nodweddion gwyrdd sy'n rhannol yn gynnyrch gweithgarwch dynol, megis parciau trefol a gerddi cefn, hefyd yn cynrychioli natur (McAllister et al., 2017).

\*Mae'r holl ffigurau a ddisgrifir fel rhai sy'n dod o 'ein arolwg barn' yn dod gan YouGov Plc. Cyfanswm maint y sampl oedd 4274 o oedolion. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng 6 a 8 Ebrill 2021. Cafodd yr arolwg ei gynnal ar-lein. Mae'r ffigurau wedi'u pwysoli ac maen nhw'n cynrychioli holl oedolion y DU (18+ mlwydd oed).

Yr allwedd i'r ffordd rydym yn diffinio natur yw ein profiad personol ein hunain - ein canfyddiadau o a/ neu rhyngweithio ag unrhyw symbyliadau o'r byd naturiol, er enghraifft gwrando ar adar yn canu o'n ffenestr, tyfu perlysiâu yn ein cegin, edrych ar luniau natur, eistedd yn yr ardd gefn, mynd i'r parc lleol, teimlo'r tywydd, a sylwi ar symudiadau'r haul (Bratman et al., 2019; Miles Richardson et al., 2015).

Fel y byddwn yn archwilio'n ddiweddarach, mae 'cysylltioldeb natur' yn disgrifio'r ffordd rydym yn ymwneud â natur a phrofiad o natur. Mae'n cyfeirio at y math o berthynas rydyn ni'n ei datblygu â'r byd naturiol. Pan fydd gennym lefelau uchel o gysylltioldeb natur rydym yn aml yn hapusach mewn bywyd, yn teimlo bod ein bywydau'n fwy gwerth chweil ac mae gennym lefelau is o iselder a phryder (Capaldi A. et al., 2014; Richardson et al., 2021).

# Cariad newydd at natur yn ystod y cyfnod clo?

Yn y Sefydliad Iechyd Meddwl, rydym wedi bod yn cynnal ein hymchwil ein hunain ar effeithiau'r pandemig ar iechyd meddwl. Rydym wedi dysgu'r rôl bwysig a chwaraeodd natur wrth gefnogi iechyd meddwl llawer o bobl ar hyn o bryd. Yn yr astudiaeth honno, dywedodd pobl o bob oed (ac eithrio pobl ifanc yn eu harddegau – mwy ar hyn yn ddiweddarach) wrthym mai ymweld â mannau gwyrdd, fel parciau oedd un o'r prif strategaethau ymdopi a defnyddiodd 45% o boblogaeth oedolion y DU hyn i ymdopi â straen y pandemig a'i gyfyngiadau. Ar gyfer 73% o oedolion y DU a holwyd yn ein harolwg barn Yougov hefyd, mae cysylltu â natur wedi bod yn bwysig o ran rheoli eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig, er nad oedd hyn yn bosibl i bawb. Roedd 34% ohonynt wedi cysylltu mwy â natur yn ystod y cyfnod hwn, o gymharu â 18% oedd wedi cysylltu llai.

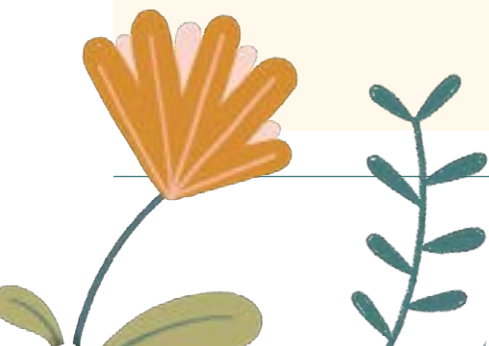
Yn yr un modd, mae astudiaethau eraill wedi canfod bod gwahanol lefelau o gyfyngiadau cyfnod clo wedi arwain at ganlyniadau negyddol ar iechyd meddwl pobl, ond bod cyswllt â natur wedi helpu pobl i ymdopi (Soga et al., 2020). Yn ystod y pandemig, trodd

llawer o bobl at natur, gan ymweld â mannau natur yn amlach a bod yn fwy tebygol o sylwi ar y natur sydd o'n cwmpas i gyd.

Yn wir, yr oedd y cynnydd mewn sylwi ar natur yn llawer mwy na'r cynnydd yn yr amser a dreuliwyd mewn natur. Rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2020, dywedodd llai na hanner yr oedolion eu bod yn treulio mwy o amser y tu allan, ond dywedodd tri chwarter eu bod yn sylwi ac yn ymgysylltu â natur bob dydd yn fwy (Natural England, 2020). A dangosodd astudiaethau fod y newidiadau hyn yn y berthynas â natur yn cyfrannu at welliannau yn lles pobl; yn enwedig o ran teimlo bod bywyd yn werth chweil (M Richardson & Hamlin, 2021).

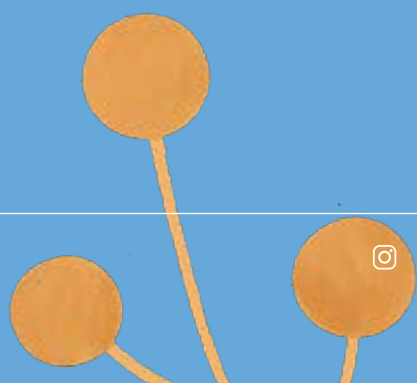
Yn y Sefydliad Iechyd Meddwl, credwn felly y gall cysylltu â natur, a datblygu perthynas agos â natur helpu i hybu iechyd meddwl da, ac y gall natur weithredu fel ffactor amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl da.

Gyda mannau gwyrdd rydym yn golygu unrhyw ardal natur sy'n wyrdd yn bennaf mewn lliw fel parciau, coetir neu goedwigoedd. Gyda mannau glas rydym yn golygu unrhyw ardal natur sy'n las yn bennaf mewn lliw fel afonydd, tiroedd gwlyb, traethau neu gamlesi.



## 02

# Natur fel ffactor amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl da





Yn reddfol, mae'r rhan fwyaf ohonom yn teimlo bod treulio amser mewn natur yn dda i'n lles. Er bod anghydraddoldebau a rhwystrau yn golygu nad yw pawb yn gallu cysylltu â natur yn y ffordd orau (*gweler adran 3 isod*)

yn ein harolwg barn, cytunodd 70% o oedolion y DU fod bod yn agos at natur yn gwella eu hwyliau, a dywedodd 49% fod bod yn agos at natur yn eu helpu i ymdopi â straen. Mae hyn yn cael ei gefnogi'n llawn gan dystiolaeth ymchwil, sy'n dangos yn gyson bod natur yn cael effaith fuddiol ar ein hiechyd meddwl. Mae'r berthynas a ddatblygwn â natur yn dod i'r amlwg fel ffactor amddiffynnol pwysig i'n hiechyd meddwl.)

Mae treulio amser mewn mannau glas a mannau gwyrdd yn gysylltiedig â gwell boddhad bywyd, llai o bryder a mwy o hapusrwydd. (McMahan & Estes, 2015) Mae cyswllt â natur yn creu cynnydd mewn emosiynau cadarnhaol a theimladau o fywiogrwydd, a gostyngiad mewn emosiynau negyddol; mae hefyd yn rhoi rhyddhad o flinder meddyliol, a gwelliant yn ein rhychwant sylw. (*Lackey et al., 2019*)


At hynny, mae ymchwil mewn gwahanol gyd-destunau yn dangos effeithiau cadarnhaol cael ein hamlygu i natur. Yn y gweithle, er enghraifft, nododd pobl ag 'amlygiad uchel' i natur (oedd yn cymryd egwyliau amlach i dreulio amser yn yr awyr agored mewn mannau gwyrdd) ymgysylltiad gwaith llawer uwch o gymharu â'r cyfranogwyr yn yr un astudiaeth a ddisgrifodd fod ganddynt broffil 'amlygiad i natur' isel (y rhai a dreuliodd fwy o amser yn y swyddfa neu a gymerodd egwyliau dan do).

Mae astudiaethau wedi canfod y gellir cysylltu lles, yn rhannol, â pha mor agos rydym yn byw i fannau natur a choed, stryd neu erddi preifat, mewn lleoliadau trefol a gwledig. (*Jiricka-Pürner et al., 2019; Kruize et al., 2020*)



'Cysylltioldeb' yw ein ffordd unigol o deimlo'n emosiynol gysylltiedig â'r byd naturiol â natur. Mae cysylltioldeb yn mynd y tu hwnt i gael cyswllt â natur yn unig; mae'r cysyniad o gysylltioldeb yn cwmpasu sut rydym yn teimlo, yn meddwl ac yn profi ein perthynas â'r amgylchedd naturiol.

Yn gyffredinol, pan fyddwn yn fwy cysylltiedig â natur, rydym yn tueddu i fod yn hapusach ac yn fwy tebygol o fod yn ffynnu ac yn gweithio'n dda yn seicolegol. Gall unigolion sy'n fwy cysylltiedig â natur hefyd chwilio am fwy o gyfleoedd i dreulio amser gyda natur, ac felly profi ei fanteision seicolegol, a chael agwedd gadarnhaol tuag at yr amgylchedd (*Martin et al., 2020*). Yn bwysig, gydag argyfyngau cynhesu yn yr hinsawdd a cholli bioamrywiaeth, a fydd yn dod â heriau pellach i iechyd meddwl, mae pobl sy'n fwy cysylltiedig â natur hefyd yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn ymddygiad amgylcheddol a (*Mackay & Schmitt, 2019*) chamau cadwraeth sy'n gadarnhaol i natur (*Miles Richardson et al., 2020*).



# Cysylltioldeb natur: cyfrannwr allweddol at iechyd meddwl da

# Cysylltioldeb natur: Am berthynas newydd â natur

By Gan Miles



**Gan Miles**

Athro Ffactorau Dynol a Chysylltioldeb Natur ym Mhrifysgol Derby.

Mae ein lles meddyliol wedi cael ei herio yn ystod pandemig y coronafeirws ac mae llawer o bobl wedi dod o hyd i ffrind ym myd natur. Mae'r byd naturiol hefyd yn cael trafferth. Mae'r hinsawdd sy'n cynhesu a cholli bywyd gwylt yn dangos bod ein perthynas â natur yn methu. Y newyddion da yw bod mynd ati i feithrin perthynas newydd â natur yn dda i les pobl a natur.

Mae deall y berthynas rhwng natur a phobl yn gymhleth. Fodd bynnag, mae 'cysylltioldeb natur' wedi rhoi rhywfaint o eglurder a thystiolaeth newydd o'r manteision a ddaw yn sgil perthynas agos â natur. Mae cysylltioldeb natur yn ffordd a dderbynnir yn rhyngwladol o fesur pa mor agos yw perthynas person â natur. Gall fod yn sail i astudiaethau gwyddonol. Gellir ei wella.

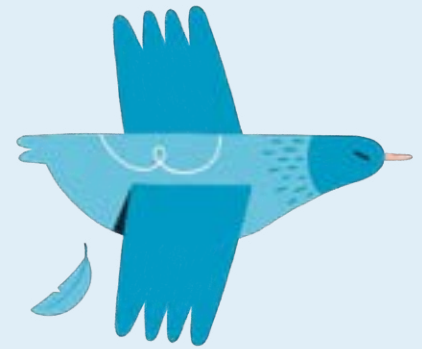
Mae'r astudiaethau gwyddonol hynny wedi cynyddu'n gyflym yn ystod y blynyddoedd diwethaf ac wedi sefydlu'r canlynol:

- Mae cysylltioldeb natur pobl, yn hytrach nag ymweliadau â natur, yn allweddol ar gyfer teimlo bod bywyd yn werth chweil – bron bedair gwaith yn fwy na'r cynnydd sy'n gysylltiedig â statws economaidd-gymdeithasol.
- Mae cysylltioldeb natur ac ymgysylltu syml â natur yn esbonio ymddygiad aelwydydd sy'n gadarnhaol i'r amgylchedd ac ymddygiadau cadwraeth sy'n gadarnhaol i natur.



## Mae bywyd yn teimlo'n well pan fydd gan bobl gysylltiad cryf â natur, felly sut rydyn ni'n ei wella?

Mae gwella perthynas pobl â natur yn dod drwy ymgysylltu syml, ond ystyrlon â natur. Er enghraifft, fe welsom fod tiwnio i mewn a sylwi ar y pethau da mewn natur drefol wedi arwain at welliannau sylweddol a pharhaus yn iechyd meddwl pobl. Yn ehangach, mae ein hymchwil wedi nodi pum math gwahanol o weithgarwch sy'n ysgogi cysylltiad pobl â natur. Mae'r 'llwybrau at gysylltioldeb natur' yn darparu dull newydd o wella cysylltiadau rhwng natur a phobl.



## Y 5 llwybr at berthynas newydd â natur yw:

### 01 Synhwyrau

Sylwi ac ymgysylltu'n weithredol â natur drwy'r synhwyrau, e.e. gwrando ar adar, arogl blodau gwyllt, neu wyllo'r awel yn y coed.

### 02 Emosiwn

Profi llawenydd a llonyddwch y gall natur ei gynnig, e.e. siarad am eich teimladau am natur, a myfyrio ar y rhain.

### 03 Harddwch

Cymryd amser i werthfawrogi harddwch natur, e.e. archwilio harddwch natur drwy gelf, cerddoriaeth neu mewn geiriau.

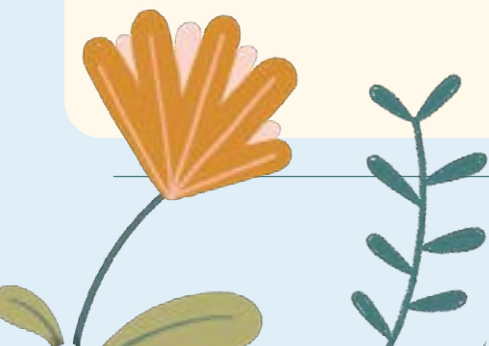
### 04 Ystyr

Archwilio a dathlu sut mae natur yn dod ag ystyr i fywyd, e.e. archwilio sut mae natur yn ymddangos mewn caneuon a storïau, cerddi a chelf, neu drwy ddathlu arwyddion a chylchoedd natur.

### 05 Tosturi

Cymryd camau sy'n dda i natur, e.e. creu cartrefi ar gyfer natur, gwneud dewisiadau moesegol o ran cynnyrch.

Mae'r llwybrau'n darparu fframwaith dylunio hyblyg i helpu i sicrhau perthynas agosach â natur. Gall y rhain fod yn newidiadau syml yn ffocws gweithgareddau awyr agored i ddyluniad lleoedd i wella'r berthynas rhwng pobl a natur ar raddfa fwy. Y cyfan oherwydd bod angen perthynas newydd â natur ar gyfer bywyd gwerth chweil a chynaliadwy – bywyd da.





# Gwyrdd, llonydd a bioamrywiol: rydym yn elwa o fannau natur 'o ansawdd uchel'

Mae rhywfaint o dystiolaeth yn awgrymu bod amrywiaeth o fewn natur (neu fioamrywiaeth) yn ffactor pwysig o ran sicrhau'r manteision iechyd meddwl mwyaf posibl. Mae bioamrywiaeth drwy gyfoeth rhywogaethau adar, ac yna cyfoeth rhywogaethau planhigion, amrywiaeth cynefinoedd a chyfoeth glöynnod byw i gyd yn gysylltiedig â gwell lles (*Aerts et al., 2018*), mwy o effaith gadarnhaol (hwyliau) a lefelau is o bryder (*Wolf et al., 2017*).

Dywed data arall wrthym fod tirwedd 'llonydd' (sy'n cael ei ddiffinio fel man tawel neu ddigynnwrf; coedwig yn aml gyda gwahanol fathau o goed, neu ger cwrs dŵr) yn cael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl (*M. A. van den Bosch et al., 2015*). Mae ardaloedd mawr sydd wedi'u gorchuddio gan lystyfiant a mathau o adar â lefelau is o iselder, gorbryder a straen (*Cox et al., 2017*). Gall natur drefol hefyd wella lles meddyliol, er enghraifft planhigion sy'n blodeuo, dŵr, bywyd gwyllt trefol a choed (*McEwan et al., 2020*) Fodd bynnag, fel y gwelwn isod, mae'n bwysig bod manau gwyrdd a glas trefol a gwledig yn ddiogel ac yn hygyrch i bawb eu mwynhau.



## Mae ymgysylltu mwy gweithredol yn dod â mwy o fanteision

Yn ein harolwg barn, gofynnwyd i bobl sut yr oeddent yn elwa ar wahanol weithgareddau o ran natur:

# 65%

o bobl fod treulio amser yn agos i ddŵr yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl

# 62%

yn teimlo manteision treulio amser yng nghefn gwlad

# 57%

yn teimlo manteision o weld natur wrth iddynt fynd o amgylch eu bywyd bob dydd, tra bod 57% arall wedi elwa o dreulio amser yn eu gardd

Gellir cael manteision o ryngweithio'n fwriadol â natur (e.e. drwy ymweld â manau gwyrdd mewn cymdogaeth neu dreulio amser mewn gardd), neu weithiau o gysylltiad achlysurol â natur wrth i ni gyflawni gweithgareddau dyddiol (e.e. cerdded i'r siopau, gyrru i'r gwaith), neu'n anuniongyrchol heb fod yn bresennol mewn natur (e.e., ei weld drwy ffenestr; gwyllo rhaglen ddogfen) (Keniger et al., 2013).

Fodd bynnag, mae ymgysylltu mwy gweithredol yn tueddu i ddod â mwy o fanteision (Miles Richardson et al., 2021).



## Mae llawer o weithgareddau wedi'u cynllunio i wella ein cysylltioldeb â natur.

Gall y rhain gael effaith gadarnhaol ar ein lles ac maen nhw'n amrywio o wersylloedd helynt preswyl cyfareddol, i gynyddu faint o natur sydd mewn gerddi ffrynt (*Chalmin-Pui et al., 2021*). Mae rhai o'r gweithgareddau hyn yn ddwys ond yn llai rheolaidd (e.e. taith ysgol), a gallai eraill fod yn fwy hirdymor (er enghraifft, garddio bob penwythnos).

Er mwyn cynnal lles o ddydd i ddydd mae'n bwysig datblygu gweithgareddau y gallwn gymryd rhan ynddynt yn agos i'n cartref. Er enghraifft, mae ymgyrch 30 Diwrnod Gwyllt yr Ymddiriedolaeth Natur yn canolbwyntio ar weithgareddau syml sy'n ein helpu i ffurfio perthynas agos â natur bob dydd; mae wedi arwain at welliannau mewn lles meddyliol sydd wedi'u cynnal am gyfnodau o ddau fis (*Miles Richardson, Cormack, et al., 2016*).

# 57%

arall wedi elwa o dreulio amser yn eu gardd

# 43%

yn cytuno bod treulio amser yn y parc yn dda i'w hiechyd meddwl

# 30%

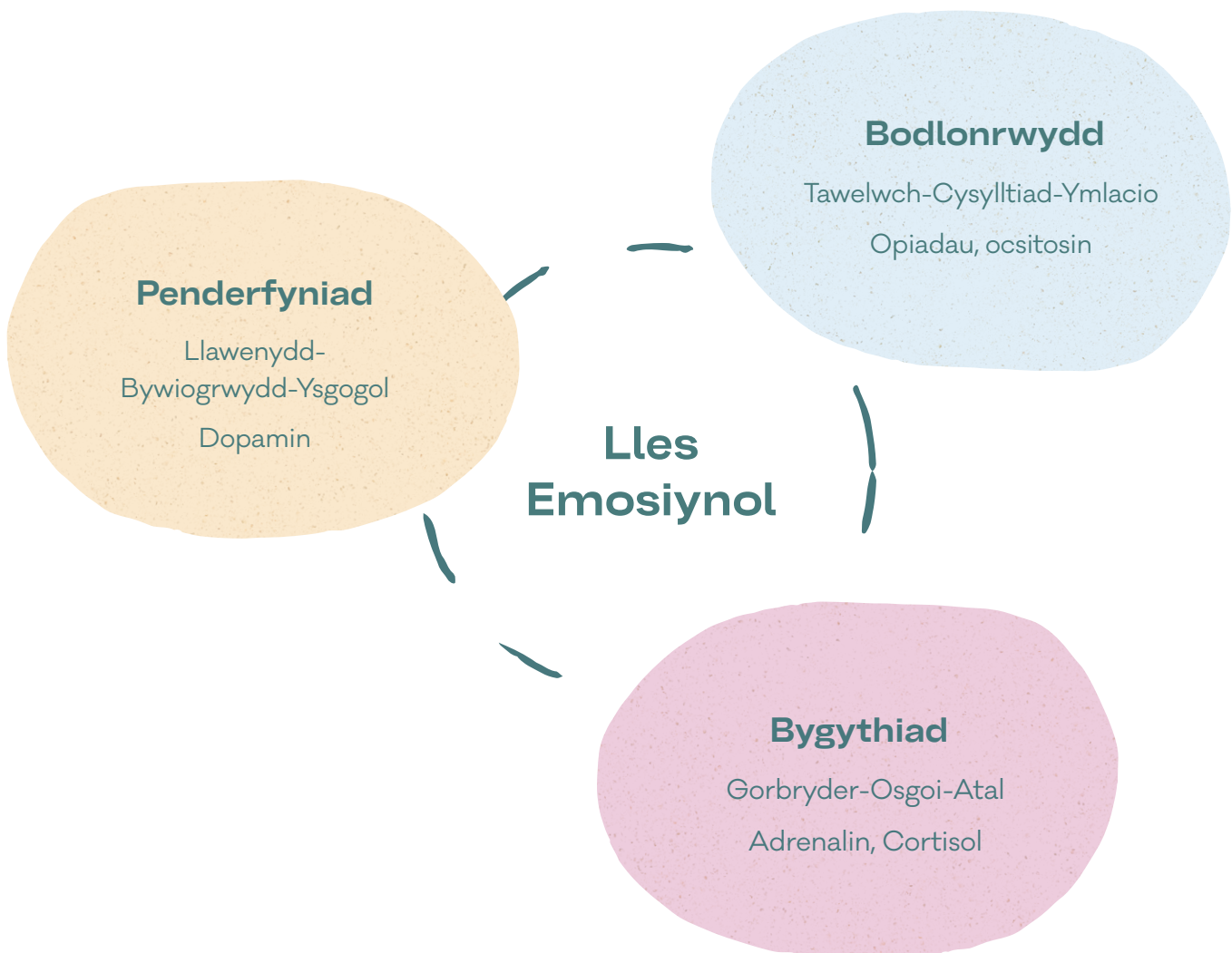
o bobl hyd yn oed yn cytuno bod gwyllo neu wrando ar raglenni dogfen natur ar y teledu neu'r radio yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl.



## Sut mae natur yn helpu ein hiechyd meddwl

Mae rhai o'r arbenigwyr blaenllaw ym maes ymchwil natur wedi cyflwyno model o sut mae natur yn cydbwysu ac yn rheoleiddio ein hemosiynau. (*Miles Richardson, McEwan, et al., 2016*)

Yn ôl y model hwn, mae tri maes emosiwn y gall ein profiadau â natur effeithio arnynt. Y tri dimensiwn hyn yw: bygythiad, penderfyniad a bodlonrwydd. Mae pob dimensiwn yn gysylltiedig â gwahanol deimladau a chymhellion. Mae 'bygythiad' yn cael ei ysgogi gan osgoi ac mae'n arwain at emosiwn gorbryder. Mae 'penderfyniad' yn cael ei ysgogi gan fynd ar drywydd rhywbeth ac mae'n arwain at lawenydd. Mae 'bodlonrwydd' yn cael ei ysgogi gan orffwys ac mae'n dod â thawelwch. Mae'r emosiynau hyn yn rhyddhau hormonau penodol yn y corff. Mae hyn yn cael ei gynrychioli yn y diagram isod.





Er mwyn profi iechyd meddwl da, mae angen cydbwysedd rhwng y tri dimensiwn hyn sef bygythiad, penderfyniad a bodlonrwydd.

Er enghraifft, pan fydd ein hymateb i fygythiad yn rhy weithredol (efallai am ein bod yn teimlo ein bod yn benderfynol yn gyson yn y gwaith) mae ein hemosiynau cadarnhaol yn cael eu lleihau, a gallwn fynd yn bryderus neu'n ddigalon.

Gall dod i gysylltiad â natur greu emosiynau cadarnhaol a chydbwysu ein hwyliau, gan arwain at well gwydnwch (*Richardson, M., McEwan, K., Maratos, 2016*). Yn ein harolwg barn, cytunodd 65% o bobl eu bod yn profi emosiynau cadarnhaol o fod mewn natur (e.e. tawelwch, llawenydd, cyffro neu ryfeddod), a dywedodd 44% fod bod yn agos at natur yn eu gwneud yn llai pryderus neu ofidus.





# Pŵer iacháu coed (a phlanhigion)

Mae seicolegwyr yn cyfeirio at y Theori Lleihau Straen (SRT) a ddatblygwyd gan Ulrich et al. (1991) i esbonio ein hangen i brofi'r elfennau naturiol. Mae'r ddamcaniaeth hon yn nodi, pan fyddwn yn arsylwi golygfeydd naturiol, megis coedwigoedd neu afonydd, ein bod yn profi teimladau ac emosiynau cadarnhaol sy'n cael effaith ymdawelu adferol.

Cymharodd astudiaethau shinrin-yoku Siapaneaidd (ymdrochi mewn coedwig) sut mae'r corff yn adweithio i gael ei drochi mewn natur gyda bod mewn amgylchedd trefol. Maen nhw'n cadarnhau effeithiau ymdawelu bod mewn natur, gyda manteision i iechyd corfforol a meddyliol (*Rajoo et al 2020*).

Mae rhai ymchwilwyr wedi edrych ar effeithiau cadarnhaol cyffredinol natur ac maen nhw o'r farn bod pwerau gwella coedwigoedd yn rhannol oherwydd ffytensidau, sylwedd sy'n cael ei ryddhau gan blanhigion, ac y gall hyd yn oed amlygiad dan do i ffytensidau wella swyddogaeth iechyd ac imiwnedd (*Song et al. 2016*). Y naill ffordd neu'r llall, mae'n amlwg bod awyrgylch naturiol coedwigoedd a natur yn gyffredinol o fudd i iechyd pobl.

## Maint yn erbyn ansawdd: mae ein cysylltioldeb â natur yn hollbwysig

Mae'n gwneud synnwyr, os yw treulio amser mewn natur yn dda i ni, mai po fwyaf o amser a dreuliwn y tu allan i natur, y mwyaf yw'r budd. Ar y thema hon, mae ymchwil ddiweddar wedi edrych ar beth allai'r syniad o 'ddos' wythnosol o amser mewn natur fod. Canfuwyd bod dwy awr yr wythnos yn ddogyn sy'n rhoi hwb sylweddol i iechyd a lles (*White et al., 2019*). Yn anffodus, fe wnaeth ein harolwg barn ddarganfod bod 16% o bobl, mewn 'amser arferol' cyn y pandemig, yn treulio awr neu lai o gwmpas natur ar gyfartaledd bob wythnos – neu ddim amser o gwbl. Roedd y cyfrannau hyn yn arbennig o uchel ar gyfer yr oedolion ieuengaf (21% a 22% o bobl ifanc 18-24 a 25-34 mlwydd oed yn y drefn honno), ac ar gyfer pobl heb fynediad i erddi (27%).

Yn ddiddorol, fodd bynnag, pan fydd amser a chysylltioldeb yn cael eu mesur gyda'i gilydd, gall amser ymddangos yn llai pwysig (*Martin et al., 2020; Miles Richardson et al., 2020*). Mae hyn yn cydfynd â'r ddealltwriaeth mai ansawdd ein perthynas â natur sy'n cyfrannu at ei heffaith gadarnhaol ar ein lles (*Dobson et al., 2020*). Mae hyn yn awgrymu y dylem ganolbwyntio ar ddod o hyd i ffyrdd effeithiol o ymgysylltu â natur, gan ein bod yn gwybod bod cysylltioldeb natur yn arwain at gylch rhinweddol o dreulio mwy o amser mewn natur.

Mae'r dystiolaeth ddiweddaraf yn awgrymu, er mwyn gwella ein perthynas â natur, ac felly lles pobl a gweddill y byd naturiol, fod yn rhaid i ni fynd y tu hwnt i fynediad ac ymweliadau â natur. (*M. Richardson et al., 2020*).

Mae'r dystiolaeth ymchwil yn dweud wrthym y gallwn feithrin perthynas newydd â'r byd naturiol drwy sylwi ar natur, a chanfuwyd bod gwneud hynny'n arwain at welliannau clinigol arwyddocaol mewn iechyd meddwl (*McEwan et al., 2019*). Felly, dylem hefyd ddod o hyd i ffyrdd o ysgogi myfyrio ac oedi mewn natur (*Miles Richardson & Sheffield, 2017*). Fel y nodwyd uchod, mae ymchwil wedi nodi pum llwybr at gysylltioldeb natur, drwy weithgareddau mewn natur sy'n cynnwys: y Synhwyrâu, Emosiwn, Harddwch, Ystyr a Thosturi (*Lumber, Richardson, Sheffield, 2017*).

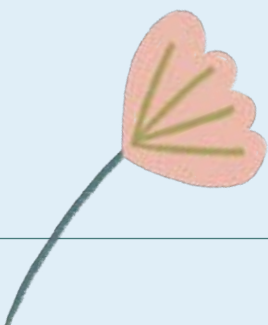
Gallwn sylwi ar natur drwy wrando ar adar, cyffwrdd â rhisgl coed, arogl blodau, ysgrifennu cerdd am ein hoff fan natur, neu blannu bylbiau yn yr ardd neu mewn potiau tra'n teimlo'r pridd rhwng ein bysedd. Dylem ddod o hyd i ffyrdd o gymryd munud i sylwi ar natur bob dydd (*M. Richardson et al., 2020*). Mae'n bwysig sylwi ar natur a dathlu rôl natur mewn bywydau iach, cynaliadwy ac ystyrlon.

# 03

## Gall mynediad cyffredinol at natur leihau anghydraddoldebau iechyd meddwl



Mae gan bawb y gallu i gysylltu â natur (Miles Richardson et al., 2019), a dyna pam mae mynediad at natur yn bwysig i bawb. Fodd bynnag, gall manteision iechyd meddwl o gysylltu â natur amrywio yn ôl statws economaidd-gymdeithasol, lleoliad preswyl, meddiannaeth, anabledd, diwylliant, rhyw ac oedran.





## Ar hyn o bryd nid yw mannau gwyrdd yr un mor hygyrch, diogel a chroesawgar i bawb

Mae gan fannau gwyrdd sydd wedi'u cynllunio'n dda neu wedi'u haddasu'n dda y potensial i fod yn adnodd rhad a ddim i bawb, a gall fod o fudd i bobl o bob cefndir. Fodd bynnag, nid yw mannau naturiol yr un mor hygyrch i bawb ar hyn o bryd, a gallant fod yn arbennig o anhygyrch i rai grwpiau oherwydd anghydraddoldebau cymdeithasol, economaidd ac iechyd eraill. Mae rhai lleoedd yn anhygyrch oherwydd anhygyrchedd corfforol i bobl sydd ag anabledd corfforol neu sydd â nam ar y synhwyrau, yn anhygyrch yn ddaeryddol i bobl nad ydynt yn berchen ar geir, neu'n anhygyrch oherwydd pryderon diogelwch. Roedd 11% o'r ymatebwyr i'n pleidlais yn ei chael hi'n weddol anodd neu'n anodd iawn cyrchu natur pryd bynnag yr oeddent yn dymuno gwneud hynny. Dywedodd 44% o bobl nad oeddent yn cysylltu (h.y. teimlo perthynas agos ac ymgysylltiad emosiynol) â natur yn ddigon aml i helpu eu hiechyd meddwl; roedd 38% eisiau gwneud hynny'n amlach.

Fe wnaeth astudiaeth arall ganfod bod parciau trefol yn llai hygyrch i rai grwpiau gan gynnwys pobl mewn cymunedau difreintiedig, merched a phobl LGBTQI+. Roedd y rhesymau a gyflwynwyd i gyd yn wahanol, megis pellter i barciau, diffyg profiad cerdded dymunol, a nifer annigonol o barciau yn eu cymdogaeth.

Mae diffyg gweithgareddau diwylliannol a/neu weithgareddau cyffredin, pryderon diogelwch, ac amser hamdden annigonol ar gael hefyd (*Wang et al., 2015*). Mae incwm hefyd yn gysylltiedig â gwahanol ddefnydd o fannau gwyrdd a glas ar gyfer gweithgarwch corfforol. Y rheswm pennaf am hyn yw bod gan bobl sydd â llai o incwm lai o fynediad i'r mannau hyn. Fodd bynnag, nid yw pob astudiaeth yn gweld y berthynas hon. Mae'n ymddangos bod lefelau gweithgarwch corfforol hefyd yn cael eu dylanwadu gan y gallu i gerdded yn y gymdogaeth a'r amgylchedd naturiol. Ffactorau perthnasol eraill yw'r ymdeimlad o gymuned, nifer y cyfleusterau hamdden a lefelau cymhelliant (*Spencer et al., 2020*).



## Mae llawer o rwystrau'n atal pobl rhag treulio amser mewn natur

Yn ein harolwg barn, gofynnwyd i bobl pa ffactorau (mewn amseroedd arferol cyn y pandemig) oedd yn cyfyngu ar eu gallu i fod yn agos at natur, neu i fwynhau natur yn y ffordd yr hoffent

### Amser cyfyngedig neu ddiffyg cwmni

Y rhwystr a nodwyd amlaf i fod yn agos at natur oedd treulio gormod o amser yn y gwaith neu'n astudio (26% o bobl), neu ffactor amser arall: bod yn brysur yn gofalu am deulu neu â chyfrifoldebau gofalu eraill (11%). Roedd peidio â chael pobl i dreulio amser mewn natur gyda nhw yn rhwystr i 10% o bobl.

### Mae pobl yn dweud wrthym nad ydynt bob amser yn teimlo'n ddiogel mewn natur

Er mai dim ond 6% o ymatebwyr a grybwyllodd 'ddim yn teimlo'n ddiogel' mewn natur ar adegau o'r dydd/mannau lle gallent wneud hynny fel ffactor a oedd yn cyfyngu ar eu gallu i fod yn agos at natur cyn y pandemig, pan ofynnwyd yn benodol pa ofnau sydd wedi atal pobl rhag mwynhau natur 'yn y ffordd yr hoffent', dywedodd 18% o oedolion yn y DU fod peidio â theimlo'n gorfforol ddiogel neu'n ddiogel rhag niwed y broblem.



## Mae merched, pobl ifanc, pobl anabl a phobl Dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn teimlo'n llai diogel mewn natur

Pan ofynnwyd am ofnau penodol ynghylch diogelwch ac aflonyddu, yr oedd bwlch amlwg rhwng y rhywiau. Roedd peidio â theimlo'n gorfforol ddiogel/diogel rhag niwed wedi amharu ar 26% o ferched y DU rhag mwynhau natur, o gymharu â 9% o ddynion y DU. Yn benodol, roedd ofn aflonyddu rhywiol wedi effeithio ar 13% o ferched a arolygwyd o gymharu ag 1% o ddynion a arolygwyd o ran eu gallu i fwynhau natur, a phrofiadau gwirioneddol o aflonyddu rhywiol wedi effeithio ar 12% o ferched o gymharu ag 1% o ddynion.

Roedd hyn hyd yn oed yn fwy amlwg ymhlith merched ifanc 18-24 mlwydd oed, ac roedd profiadau gwirioneddol o aflonyddu rhywiol wedi effeithio ar 27% ohonynt.

Dyweddodd 28% o bobl â chyflyrau iechyd neu anableddau hirdymor sy'n cyfyngu ar eu bywyd bob dydd 'yn fawr' hefyd eu bod wedi cael eu hatal rhag mwynhau natur oherwydd nad oeddent yn teimlo'n gorfforol ddiogel/diogel rhag niwed, ac roeddent hefyd yn fwy tebygol o brofi trais a throeddau casineb, ac ofni aflonyddu geiriol a theimlo'n ddigroeso, na'r boblogaeth yn gyffredinol.

Pan ofynnwyd yn benodol am wahaniaethu ar sail hil, dywedodd 23% o ymatebwyr o gefndiroedd Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (heb gynnwys grwpiau gwyn nad ydynt yn Brydeinig) fod hyn wedi cyfyngu ar eu gallu i fwynhau natur fel yr oeddent yn dymuno, o gymharu ag 1% o ymatebwyr gwyn Prydain. Ar gyfer troeddau casineb, roedd y ffigurau hyn yn 12% o gymharu â 2%.

Mae'r ffigurau trawiadol hyn yn cyfeirio at yr angen i sicrhau bod amgylcheddau naturiol yn ddiogel i bawb, gan gynnwys merched, pobl iau, pobl o leiafrifoedd ethnig a phobl ag anableddau neu gyflyrau iechyd hirdymor.



## Mae mwy o rwystrau i wahanol grwpiau ethnig a phobl anabl

Mae'n ymddangos bod gwahanol fathau o anghydraddoldeb hefyd yn effeithio ar wahanol grwpiau ethnig. Yn ein harolwg barn, gofynnwyd a oedd pobl yn ei chael yn hawdd neu'n anodd cyrchu natur pryd bynnag yr oeddent yn dymuno gwneud hynny. Roedd mwy o bobl o leiafrifoedd ethnig yn ei chael hi'n anodd na phobl wyn Brydeinig. Yn benodol:

- Roedd 21% o ymatebwyr o gefndiroedd Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (heb gynnwys grwpiau gwyn nad ydynt yn Brydeinig) yn ei chael hi'n weddol anodd neu'n anodd iawn
- Dywedodd 20% o'r holl ymatebwyr nad oeddent yn 'Brydeinwyr gwyn' (h.y. pobl dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, a grwpiau gwyn nad ydynt yn Brydeinig), eu bod yn ei chael hi'n weddol anodd neu'n anodd iawn
- O gymharu, roedd 10% o ymatebwyr gwyn Prydeinig yn ei chael hi'n weddol anodd neu'n anodd iawn.



Nodwyd yr holl ffactorau yr ymchwiliwyd iddynt fel rhai a allai gyfyngu ar allu pobl i gysylltu â natur yn amlach gan bobl o grwpiau Pobl Dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn gyffredinol. Fodd bynnag, ni wyddom eto sut mae'r profiadau a'r rhwystrau hyn yn amrywio ymhlith yr holl wahanol grwpiau ethnig yn y DU.

Yn ein harolwg barn, dywedodd 19% o bobl â chyflyrau iechyd hirdymor ac anableddau nad oeddent yn gallu cyrchu natur yn gorfforol oherwydd eu hiechyd (neu iechyd aelod o'r teulu) fel ffactor a oedd yn cyfyngu ar eu gallu i fod yn agos at natur. Cododd hyn i 37% o bobl â chyflwr iechyd hirdymor/anabledd sy'n cyfyngu 'yn fawr' ar eu gweithgareddau dyddiol.

## Mae pobl ifanc yn tueddu i gollu cysylltiad â natur, ond nid yw'n anochel

Mae'n ymddangos bod pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc yn llai cysylltiedig â natur, sydd mewn ymchwil natur wedi cael ei alw yn 'ostyngiad yr arddegau'. Mae cysylltiad â natur yn dechrau gostwng mor gynnar â 10 mlwydd oed ac efallai na fydd yn gwella nes bod pobl yn eu 30au cynnar (*Miles Richardson et al., 2019*).

Yn ein harolwg barn o oedolion yn y DU, roedd grwpiau oedran iau yn fwy tebygol o ddweud nad oeddent am dreulio amser mewn natur neu nad oeddent yn mwynhau treulio amser mewn natur, gyda'r teimlad hwn ar ei uchaf ymhlith oedolion yn y grŵp oedran 18-24 (8% o gymharu â 3% o'r boblogaeth oedolion gyffredinol, a dim ond 1% o bobl dros 55 mlwydd oed).

Fodd bynnag, roedd y rhan fwyaf o ffactorau eraill a archwiliwyd gennym fel cyfyngiadau posibl ar allu pobl i fod yn agos at natur hefyd yn tueddu i effeithio ar fwy o bobl yn y categorïau oedran iau. Roedd hyn yn cynnwys rhai o'r rhwystrau a grybwyllwyd amlaf yn gyffredinol, sef:



Roedd rhai ffactorau'n ymwneud ag argaeledd mannau naturiol hefyd yn fwy amlwg ymhlith pobl iau na'r boblogaeth ar y cyfan. Er enghraifft, nodwyd ansawdd gwael y parciau a'r mannau naturiol gerllaw fel cyfyngiad gan 13% o bobl ifanc 18-34 mlwydd oed, o'i gymharu â 6% o'r boblogaeth gyfan a 2% o bobl dros 55 mlwydd oed

# 43%

amser sy'n cael ei dreulio yn gweithio neu'n astudio (ffactor ar gyfer 43% o bobl ifanc 18-24 mlwydd oed) a

# 18%

diffyg pobl i dreulio amser mewn natur gyda nhw (rhwystr i 18%)

# 4%

ond nid cyfrifoldebau gofalu (dim ond 4%).



Awgrymwyd y gallai gwyrddio ardaloedd mewn ac o amgylch ysgolion mewn ardaloedd difreintiedig, yn enwedig gyda choed, hyrwyddo'r gweithrediad cymdeithasol-emosiynol ac ymddygiadol gorau posibl i blant o gartrefi sydd â lefelau isel ac uchel o amlygiad i natur (*Scott et al., 2018*).

Mae mawr angen mentrau fel hyn, gan fod disgyblion/myfyrwyr yn dweud eu bod yn llai cysylltiedig â natur na phobl mewn cyflogaeth neu ymddeoliad (*Holli-Anne Passmore, Leanne Martin, Miles Richardson, Matthew White, Anne Hunt, 2020*).

Gall mynediad i natur y tu hwnt i leoliad trefol hefyd fod o fudd i bob cymuned. Gall newidiadau ffisegol ar raddfa fach i goetiroedd i wella pa mor atyniadol ydyn nhw i'w defnyddio, sy'n cynnwys arwyneb a draeniad llwybrau troed yn bennaf, gwella mynedfeydd a chlirio sbwriel; a digwyddiadau ymgysylltu â'r gymuned i ddenu'r gymuned leol i ddefnyddio'r goedwig, gan gynnwys 'diwrnodau hwyl i'r teulu', ffotograffiaeth a gweithdai celf amgylcheddol, a gweithgareddau i blant ysgol, i gyd helpu cymunedau difreintiedig i gysylltu â natur a chynyddu clynynt cymdeithasol (*Thompson et al., 2019*).

## Beth am wella mynediad i natur drefol

Dylem gymryd camau i wella hygyrchedd natur drefol ymhellach, o bosibl drwy weithgareddau strwythuredig (O'Brien et al., 2014). Gallwn wella mynediad drwy ddefnyddio egwyddorion dylunio cyffredinol i wneud parciau a meysydd chwarae yn fannau hygyrch a chynhwysol, y gall pobl â phob math o anableddau eu defnyddio (Lynch et al., 2018).

Yn ein pŵl piniwn, dywedodd 23% o oedolion yn y DU heb ardd eu bod, cyn y pandemig, yn gallu cysylltu cymaint ag yr oeddent am ei gael â natur, o gymharu â 46% o bobl â mynediad i ardd breifat a/ neu gymunedol. Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu y gallai mannau agored cyhoeddus a mynediad i ardd breifat hefyd fod yn bwysig i iechyd meddwl plant o gartrefi tlotach (Alderton et al., 2019). Awgrymodd astudiaeth yn Sheffield fod gerddi llai yn gysylltiedig â

chyfraddau iselder uwch. Mae'n bosibl bod yr effaith hon wedi'i gwneud yn waeth yn ystod y cyfnodau clo, gyda chyffleoedd cyfyngedig i bobl gael mynediad at natur y tu allan i erddi preifat. Fodd bynnag, roedd unrhyw hygyrchedd mannau gwyrdd cyhoeddus hefyd yn bwysig ar gyfer iechyd meddwl da (Mears et al., 2020). Gall cael mynediad da i ardaloedd gwyrdd/ hamdden leihau anghydraddoldebau mewn lles meddyliol rhwng pobl o wahanol statws economaidd-gymdeithasol (Mitchell et al., 2015). Gall natur drefol hefyd chwarae rhan gadarnhaol o ran lleihau straen ar les teuluoedd mudol (Hordyk et al., 2015).

Dylunio cyffredinol yw dyluniad a chyfansoddiad amgylchedd fel y gellir ei gyrchu, ei ddeall a'i ddefnyddio i'r graddau mwyaf posibl, yn y modd mwyaf annibynnol a naturiol posibl ac yn yr ystod ehangaf bosibl o sefyllfaoedd a heb fod angen ei addasu na'i gyfaddasu.





# 04

## Nid mewn ardaloedd gwledig yn unig mae natur i'w gael

Pan fyddwn yn meddwl am natur, efallai y byddwn yn meddwl am goedwigoedd, mannau gwylt a pharciau cenedlaethol yn yr awyr agored, ond gall natur fod o'n cwmpas yn y dinasoedd a'r trefi yr ydym yn byw ynddynt.

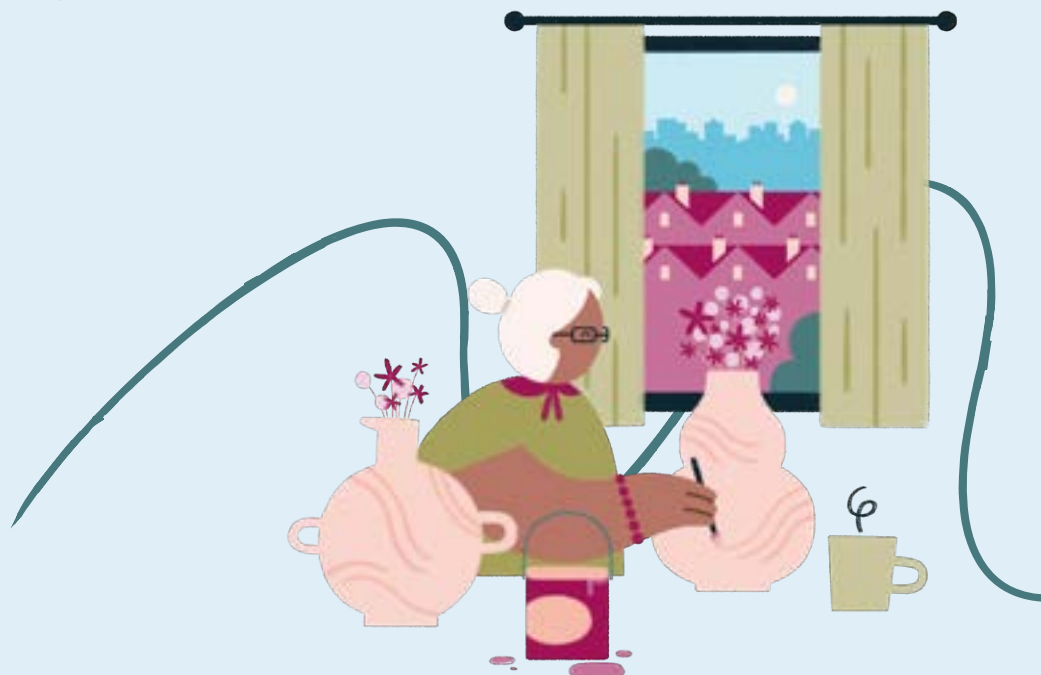
At hynny, nid mewn mannau gwyrdd dynodedig fel parciau yn unig mae natur i'w gael ond drwy ein strydoedd, yn ein gerddi ac ar ein balconïau a hyd yn oed y lleoedd mwyaf annisgwyl a chlyfar - arosfannau bysiau gyda thoeau byw, cylchfannau gyda blodau wedi'u plannu arnynt neu flodau gwylt yn tyfu ar gilffyrdd rheilffordd. Mae ffyrdd hefyd o ymgorffori natur ym mywydau beunyddiol pobl mewn lleoliadau fel ysgolion a chyfleusterau gofal.

## Nid yw cysylltioldeb â natur pan fyddwch yn byw mewn ardal wledig yn sicr

Er mai natur wledig yw'r hyn mae'r rhan fwyaf ohonom yn meddwl amdano pan glywn y gair 'natur', mae'n syndod mai ychydig o ymchwil sydd ar sut mae pobl yn elwa o natur mewn lleoliadau gwledig. Efallai mai'r rheswm am hyn yw ein bod yn tybio bod pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn elwa'n awtomatig o'r digonedd o natur yn eu hamgylchedd.

Gallai'r diffyg ymchwil hwn hefyd ddeillio o ragdybiaeth bod pawb yng nghefn gwlad yn cysylltu â natur fel mater o drefn, ac efallai nad yw hynny'n wir. Yn ein harolwg barn, dywedodd 62% o drigolion gwledig y DU eu bod, cyn y pandemig, yn gallu cysylltu cymaint ag yr oeddent ei eisiau â natur – er bod hyn yn wir i 40% o drigolion trefol yn unig (a dim ond 32% o bobl yn Llundain).

Gall hefyd fod oherwydd y diffyg angen canfyddedig, oherwydd - mewn gwledydd incwm uchel - mae cymunedau gwledig yn tueddu i fod â boddhad bywyd uwch (*Easterlin et al., 2011*) a chyfraddau is o broblemau iechyd meddwl (*Peen et al., 2010*) na chymunedau trefol.



Mae'n werth nodi y canfuwyd bod hapusrwydd yn codi o'i lefelau isaf yng nghanol dinasoedd mawr i'w lefelau uchaf ar ymylon trefi bach (*Berry & Okulicz-Kozaryn, 2011*), yn hytrach nag yng nghanol cefn gwlad. Yn wir, mae rhai galwedigaethau gwledig, gan gynnwys ffermio, yn adrodd am iechyd meddwl gwaeth na'r boblogaeth gyffredinol, gyda lefelau uchel o unigrwydd ac arwahanrwydd (*Davies et al., 2019*). Mae ffermwyr hefyd yn profi cyfraddau hunanladdiad arbennig o uchel (*Office of National Statistics, n.d.*).

Mae heriau iechyd meddwl penodol mae pobl sy'n byw mewn cymunedau gwledig yn eu hwynebu a byddai gwell dealltwriaeth o rôl natur fel ffactor amddiffynnol yn ychwanegiad buddiol iawn i'r dystiolaeth yn y maes hwn. (*Davies et al., 2019*) Nid yw'r manteision i iechyd meddwl o ran cysylltioldeb natur a sylwi ar natur yn llai perthnasol i bobl mewn ardaloedd gwledig, a dylid hyrwyddo'r manteision hyn yn weithredol yn y cymunedau hyn hefyd.

## Gall natur drefol gyffredin o ansawdd uchel effeithio'n gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl

Erbyn 2050, rhagwelir y bydd 70% o boblogaeth y byd yn byw mewn ardaloedd trefol (*Ghosh, 2019*). Mewn llawer o achosion, mae trefoli tir yn cael effaith negyddol ar fioamrywiaeth. O gofio bod tystiolaeth gref o gysylltiad cadarnhaol rhwng natur ac iechyd meddwl, yn enwedig lle mae bioamrywiaeth gref, rhaid i ni ystyried sut y gellir cynnwys natur yn well mewn amgylcheddau trefol (*M. van den Bosch & Ode Sang, 2017*).

Ar gyfer trigolion trefol nad ydynt yn gallu cyrchu amgylcheddau naturiol yn hawdd neu'n aml, mae gan natur drefol sy'n doreithiog ac yn fioamrywiol y potensial i fod o fudd i iechyd meddwl. Fodd bynnag, nid yw hyn mor effeithiol o ran adfer lles pobl â natur wledig (*Menardo et al., 2019*).



Fel y trafodwyd eisoes, mae bioamrywiaeth yn nodwedd bwysig o natur wledig sydd o fudd i iechyd meddwl. Mewn astudiaethau yn y DU ac Awstralia, roedd canran uwch o lystyfiant yn y gymdogaeth (e.e., coed stryd, gerddi) a digonedd o adar yn gysylltiedig â llawer o effeithiau cadarnhaol. Y rhain oedd: lefelau is o iselder, gorbryder a straen, a gwell lles personol a lles cymdogaeth (mesur o foddhad person â'i gymdogaeth) (Cox et al., 2017; Luck et al., 2011).

Gall natur drefol fod ar sawl ffurf, yn gyhoeddus ac yn breifat, o goetiroedd, parciau, llynnoedd a phyllau, i diroedd comin a llawr pentref, gerddi, coed unigol a blodau wedi'u plannu ar ymylon ein ffyrdd. Fel rydyn ni wedi'i weld, gall sylwi ar natur drefol bob dydd wneud cyfraniad sylweddol i'n lles meddyliol.



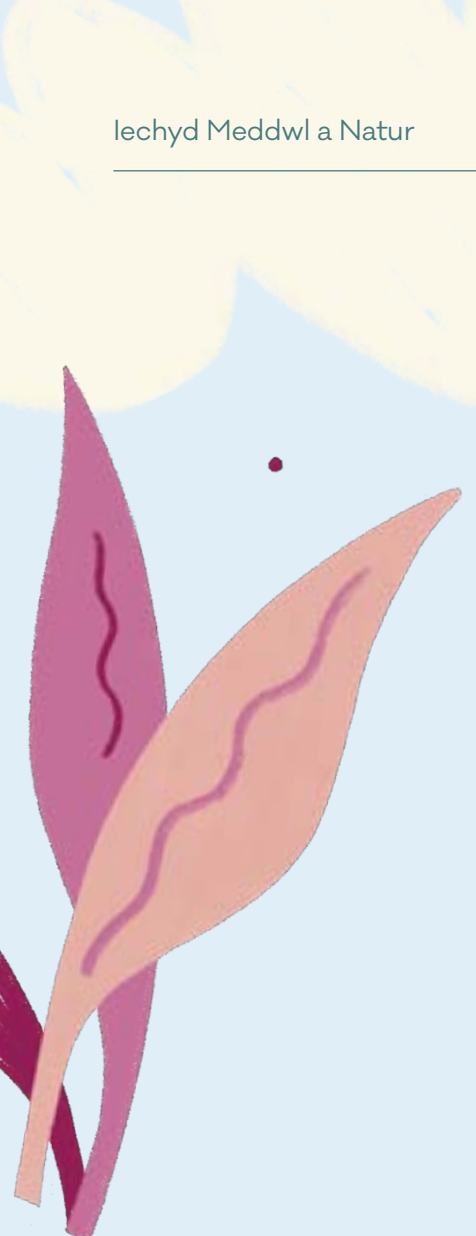
Dylid nodi bod newidynnau fel oedran a lefel gweithgarwch cymdeithasol a chorfforol unigolyn yn esbonio'r berthynas yn un o'r astudiaethau hyn i raddau helaeth, gan awgrymu nad oes perthynas syml rhwng bioamrywiaeth a lles trefol.

Fe wnaeth astudiaeth arall ganfod bod mwy o fywiogrwydd a phryder is yn cael eu hadrodd gan bobl mewn amgylcheddau trefol mwy bioamrywiol (Wolf et al., 2017).

At hynny, mae canfyddiad o fioamrywiaeth uwch a 'naturioldeb' mannau gwyrdd trefol (h.y. heb eu

cyffwrdd gan bobl) wedi'i gysylltu â phrofiadau natur mwy cadarnhaol (Cameron et al., 2020; Hedblom et al., 2017). O ystyried pwysigrwydd bioamrywiaeth mewn lleoliadau trefol, mae angen sicrhau cydbwysedd rhwng mannau gwyrdd a gynhelir a mannau gwyrdd gwyllt/naturiol er mwyn sicrhau'r budd cadarnhaol mwyaf posibl. Eifen arall sydd angen ei hystyried yn y cydbwysedd hwn yw pa mor ddiogel mae pobl yn teimlo mewn mannau gwyrdd – gan gynnwys merched, pobl iau, pobl anabl, a phobl sy'n profi hiliaeth (gweler isod).





## Mae natur drefol yn darparu mannau ar gyfer cysylltiadau cymdeithasol

Mae llawer o ymchwilwyr yn tynnu sylw at y cyfle mae natur drefol yn ei roi i bobl ffurfio a datblygu cysylltiadau cymdeithasol (*Cheesbrough et al., 2019; Hordyk et al., 2015; O'Brien et al., 2014; Rugel et al., 2019*).

Mae mannau naturiol yn darparu rhywle i siarad a chysylltu ag eraill, yn rhydd o wrthdynciadau eraill, tra'n gwerthfawrogi'r amgylchoedd (*Cheesbrough et al., 2019*). Mae natur hardd, tawel a llonydd hefyd yn gysylltiedig ag ymddygiadau cymdeithasol, fel amser gwirfoddoli i helpu eraill a rhoi mwy o arian i elusen (*Zhang et al., 2014*).

Mae pwysigrwydd natur mewn amgylcheddau trefol wedi'i fynegi gan astudiaeth fach lle cafodd pobl ifanc o grwpiau pobl dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig eu cyfweld (17-27 mlwydd oed). Fe wnaeth astudiaeth hon ganfod bod coed, dŵr, mannau agored a golygfeydd yn eu hamgylchedd trefol yn cynnig manteision sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Ymhlith y manteision roedd ymdeimlad cryfach o'r hunan, teimladau o 'ddianc' a chysylltiad â'r byd dynol a'r byd nad yw'n fyd dynol ehangach, a gofal amdano (*Birch et al., 2020*).

Yn yr un modd, fe wnaeth pobl ifanc o grwpiau brodorol (15-25 mlwydd oed) yng Nghanada ganfod bod natur drefol yn ymdawelu ac yn rhoi ymdeimlad o obaith, gan helpu ieuencid i ymdopi â straen, dicter, ofn a sefyllfaoedd anodd (*Hatala et al., 2020*).





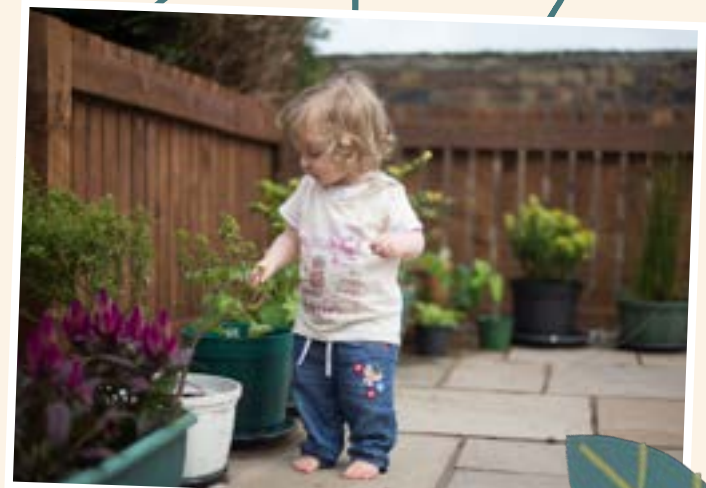
Fodd bynnag, gellir lleihau'r manteision hyn lle mae nodweddion natur yn dlotach. Gall mannau 'naturiol', gwyrdd a glas nad yw pobl yn gofalu amdanynt ac sy'n anniwel leihau tebygolrwydd pobl ifanc o ymweld â'r hyn a allai fel arall fod yn adnodd defnyddiol (*Birch et al., 2020*). Yn ein harolwg barn, dywedodd 25% o oedolion ifanc 18-24 mlwydd oed eu bod wedi cael eu hatal rhag mwynhau natur yn y ffordd yr hoffent oherwydd nad oeddent yn teimlo'n gorfforol ddiogel neu'n ddiogel rhag niwed.

Mae mwy o lendid mewn mannau gwyrdd cyhoeddus wedi'i gysylltu â chyfraddau iselder is, gan awgrymu y gallai glendid felly fod yn bwysicach na maint mannau gwyrdd ac ansawdd cyffredinol. Enghreifftiau o natur o ansawdd da yw: presenoldeb arwyddion; darparu cyfleusterau fel biniau, seddi a thoiledau; cynnal a chadw llwybrau; diogelwch; plannu a rheoli planhigion (*Mears et al., 2020*).

Mae'r adrannau sydd i ddod yn archwilio sut y gellir defnyddio natur mewn lleoliadau a ddefnyddir gan rannau sylweddol o'r boblogaeth megis plant a phobl hŷn, neu'r rhai sydd mewn mwy o berygl o brofi problemau iechyd meddwl.

## Manteision natur i blant

Rydym i gyd yn cysylltu â natur mewn gwahanol ffyrdd ac mae gennym ein dewisiadau unigol. Er y gallem fod â thuedd naturiol i gysylltu ac uniaethu â'r byd naturiol, gall hyn gael ei lywio gan brofiadau plentyndod cynnar (*Piccininni et al., 2018*). Mae ymchwil yn dweud wrthym y gall cysylltiad rhieni neu warcheidwaid â natur ddylanwadu ac effeithio ar gysylltiad eu plentyn yn y dyfodol. Mae hyn yn wir ni waeth beth fo oedran y plentyn, lefel amddifadedd cymdogaeth, a mynediad i fannau gwyrdd (*Holli-Anne Passmore, Leanne Martin, Miles Richardson, Matthew White, Anne Hunt, 2020*).

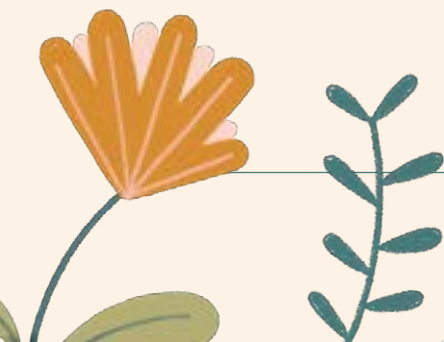




Mae hyrwyddo cysylltiad pobl ifanc â natur yn bwysig, gan y canfuwyd bod gan bobl ifanc (11-15 mlwydd oed) sy'n ystyried bod cysylltiad â natur yn bwysig well lles seicolegol na phobl ifanc nad ydynt yn (*Capaldi A. et al., 2014; Martin et al., 2020*) meddwl hynny.

Gall addysg y tu allan i'r ystafell ddosbarth mewn natur hefyd fod o fudd i les plant, er bod y dystiolaeth ychydig yn anghyson. Mewn un astudiaeth gyda phlant cyn oed ysgol mewn ystafelloedd dosbarth awyr agored, nododd athrawon dystiolaeth o well lles, ond ni nododd y plant welliannau tebyg mewn hapusrwydd (*Largo-Wight et al., 2018*). Ymhlith plant hŷn, fodd bynnag, canfuwyd bod addysg y tu allan i'r ystafell ddosbarth yn hyrwyddo lles cymdeithasol, yn enwedig i ddisgyblion o statws economaidd-gymdeithasol isel. Gallai hyn fod yn fwyaf buddiol o'i gyflwyno mewn llai o sesiynau hirach (*Bølling et al., 2019*). Mae hyn yn dangos pwysigrwydd rhaglenni sydd wedi'u cynllunio'n ofalus sy'n datblygu perthynas agos â natur, yn hytrach na dim ond darparu amgylchedd awyr agored neu ffeithiau a ffigurau am natur.

Dangoswyd bod addysgu mewn coedwig o fudd i les plant drwy eu galluogi i adael stêm, gweiddi a rhedeg. Mae hefyd yn rhoi cyfleoedd ar gyfer myfyrio tawel, ymddiried mewn cyfoedion a rhyngweithio ag aelodau o'r teulu (*Thomas & Thompson, 2005*). Dangoswyd hefyd bod addysgu mewn coedwigoedd yn cynyddu hunanhyder plant drwy eu galluogi i gychwyn eu syniadau chwarae eu hunain, rhoi cynnig ar weithgareddau newydd, cymryd rolau arwain mewn chwarae coetiroedd gyda'u cyfoedion, a dangos lefel uwch o annibyniaeth (*O'Brien & Murray, 2006*).





Gall lleoliadau addysgol fod yn gyfle i gynyddu cysylltiad plant a phobl ifanc â natur, ac o bosibl lleihau anghydraddoldebau iechyd meddwl. Rhaglen sefydlu ar gyfer plant sy'n symud i'r ysgol uwchradd a oedd yn cynnwys gweithgareddau antur awyr agored pwrpasol wedi'u teilwra i amcanion addysgol yr ysgol neu agweddau ar

hunan-benderfyniad, megis taith wedi'i chynllunio gan grwpiau sy'n seiliedig ar natur, a gyflawnodd y gwelliant mwyaf yn lles seicolegol a hunan-benderfyniad plant, o'i gymharu â chwrs preswyl antur awyr agored generig a rhaglen ymsefydlu antur y tu allan i'r awyr agored i ysgolion (Slee & Allan, 2019).

## Mae natur mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol yn cael ei hyrwyddo ac mae angen mwy o ymchwil o ran ei fanteision i iechyd meddwl



Mae rhagnodi cymdeithasol gwyrdd yn cael ei ddefnyddio fwyfwy gan y GIG i wella iechyd corfforol a meddyliol ac i fynd i'r afael ag anghydraddoldeb o ran mynediad i fannau gwyrdd. Rhagnodi gwyrdd yw lle mae unigolion yn gysylltiedig ag ymyriadau a gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur, megis cynlluniau cerdded lleol ar gyfer iechyd, garddio cymunedol a phrosiectau tyfu bwyd.

Mae ymyriadau gofal gwyrdd fel garddwriaeth gymdeithasol a garddwriaeth therapiwtig, ffermio gofal a chadwraeth amgylcheddol yn gysylltiedig â lleihau symptomau iselder, gorbryder a straen. Mae gan bobl sy'n ymwneud â'r mathau hyn o ymyriadau gofal gwyrdd lefel uwch o gyswllt cymdeithasol a chynhwysiant, yn ogystal ag ymdeimlad o berthyn a chyflawniad personol sydd i gyd yn dda i iechyd meddwl (Bragg, R., Atkins, 2016).

**Mae'r GIG wedi ymrwymo i gynyddu mynediad i fannau gwyrdd ar dir y GIG neu'n agos at dir y GIG drwy fenter Coedwigoedd y GIG i wella iechyd a lles cleifion, staff a chymunedau. Ei nod yw annog mwy o gydlyniant cymdeithasol rhwng safleoedd y GIG a'r cymunedau lleol o'u cwmpas.**

**Mae prosiectau'n dod â gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr at ei gilydd i ddefnyddio coetiroedd ar gyfer celf, tyfu bwyd, myfyrio ac ymarfer corff, ac i annog bioamrywiaeth.**

Mae menter Coedwigoedd y GIG hefyd yn modelu syniadau arloesol i annog y defnydd o erddi a mannau gwyrdd eraill at ddibenion therapiwtig (<http://nhsforest.org/>). Mae Coedwig y GIG ar gamau cynnar felly nid yw'r canlyniadau ar gael eto o ran ei effaith ar iechyd meddwl.

Mae cysylltiadau wedi'u canfod rhwng gwyrddni mewn lleoliadau gofal preswyl a rhai agweddau ar les meddyliol preswylwyr (e.e., ansawdd bywyd ac iselder). Roedd defnyddio gardd yn dangos y cysylltiadau cryfaf, ond roedd manteision hefyd o bresenoldeb gardd a phlanhigion dan do/awyr agored yn unig (Carver *et al.*, 2020). Mae ymchwil yn canfod bod rhai grwpiau o gleifion mewn lleoliadau gofal iechyd oedd yn elwa o olygfa natur drwy ffenestr, wedi nodi gwelliannau yn eu hiechyd corfforol a meddyliol yn ystod eu harhosiad preswyl (Raanaas *et al.*, 2012). Mae hyn yn arbennig o berthnasol o ystyried bod mwy na 500,000 o bobl yn byw mewn cartrefi gofal (Competition & Markets Authority, 2017).



05

# Goblygiadau a chasgliadau



Mae digon o dystiolaeth i roi gwybod i lunwyr polisi ac ymarferwyr am fanteision tymor hwy natur a rhyng-gysylltioldeb dynol â natur ac i sicrhau bod natur wrth wraidd y ffordd rydym yn byw ac yn gweithio.

Mae'r dystiolaeth ymchwil yn dweud wrthym y gallwn feithrin perthynas newydd â'r byd naturiol drwy sylwi ar natur, a chanfuwyd bod gwneud hynny'n arwain at welliannau mewn iechyd meddwl.

Rydyn ni angen cymdeithas sy'n hwyluso ymgysylltiad rheolaidd a pharhaus â natur mewn mannau mwy bioamrywiol er mwyn cynnal lles a gwydnwch y boblogaeth. Mae i hyn oblygiadau ehangach o ran dyluniad ein lleoedd. O'r angen am rwydweithiau o goridorau gwyrdd i helpu i wrthdroi'r dirywiad mewn bioamrywiaeth, i ystyried agweddau diwylliannol ar ddinasoedd gwyrdd, megis symud y tu hwnt i amlygiad i berthynas newydd â natur. Er enghraifft, gwyliau natur trefol a dathliadau symbolaidd o natur ar draws y tymhorau (Richardso 2016).

Gallai parciau trefol mewn trefi a dinasoedd fod yn ffordd o ddod â natur i'r holl breswylwyr, ar yr amod y gellir eu gwneud yn ddiogel ac yn hygyrch. Drwy gymhwyso egwyddorion dylunio cyffredinol a sicrhau diogelwch pawb, gall pawb gyrchu a mwynhau parciau ac amwynderau. Ffordd arall o ddod â natur i fywydau beunyddiol pobl yw sicrhau bod gan strydoedd yn ein dinasoedd, ein trefi a'n cymdogion goed a blodau wrth (neu o leiaf yn weladwy o) y llwybrau cerdded a llwybrau at drafnidiaeth gyhoeddus ac ardaloedd siopa.





Byddai cynllunio hirdymor ar gyfer "llwybrau gwyrdd" trefol sy'n cysylltu parciau, y cyhoedd, llwybrau tramwy, ysgolion a siopau, gydag awgrymiadau i sylwi ar y natur hon, yn gwella bywydau'r holl breswylwyr. Mae angen ystyried hefyd sut i wrthsefyll y sŵn trefol sy'n gallu rhwystro mynediad i synau natur, fel adar.

Mae'n bwysig nodi bod y dystiolaeth gyfredol yn seiliedig ar lawer o astudiaethau croestoriadol

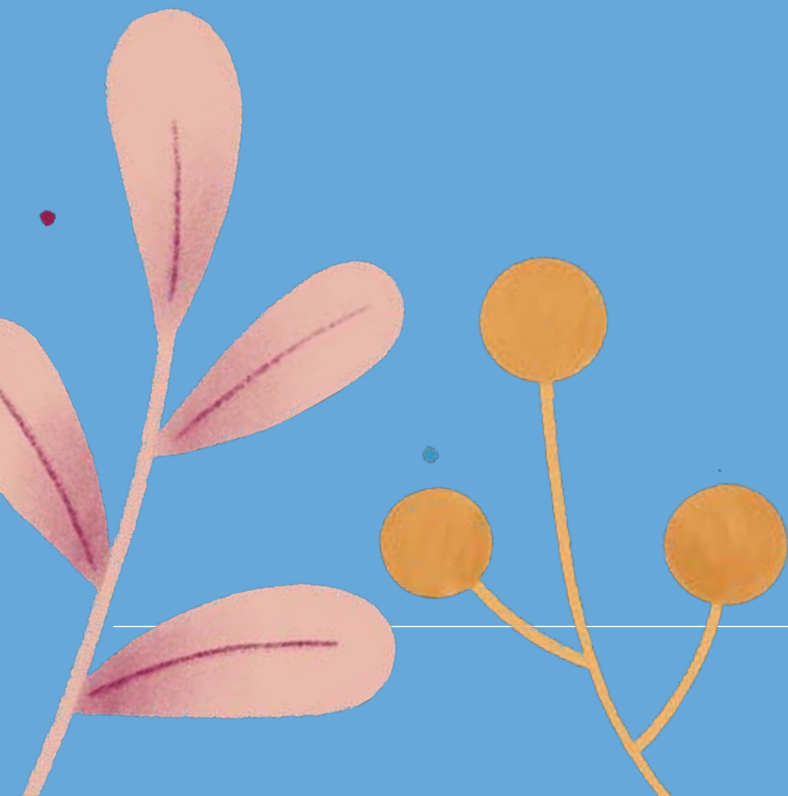
a hunan-gofnodedig, sy'n golygu bod pobl yn dweud wrthym sut maen nhw'n teimlo am natur ar wahanol adegau. Er gwaethaf yr ymchwil gynyddol yn y maes hwn, mae angen o hyd am fuddsoddiad parhaus mewn astudiaethau arbrofol dros amser ar y berthynas rhwng natur, niwrowyddoniaeth a'r effaith ar iechyd meddwl a lles i gryfhau'r sylfaen dystiolaeth bresennol a nodwyd yn yr adroddiad hwn.

Yn gyffredinol, goblygiad pwysicaf y dystiolaeth ymchwil hon yw'r angen i symud ein ffocws o gael pobl i ymweld â mannau naturiol ac weithiau anghysbell i roi mwy o sylw i'r natur o'u cwmpas. Mae hyn yn cynnwys canolbwyntio ar sut y gall pobl diwnio i mewn a chysylltu â natur 'bob dydd' yn agos at adref drwy weithgareddau syml. Nid yn unig mae'r berthynas agosach hon â natur yn gwella lles meddyliol, mae'n helpu natur hefyd.



06

# Argymhellion Polisi



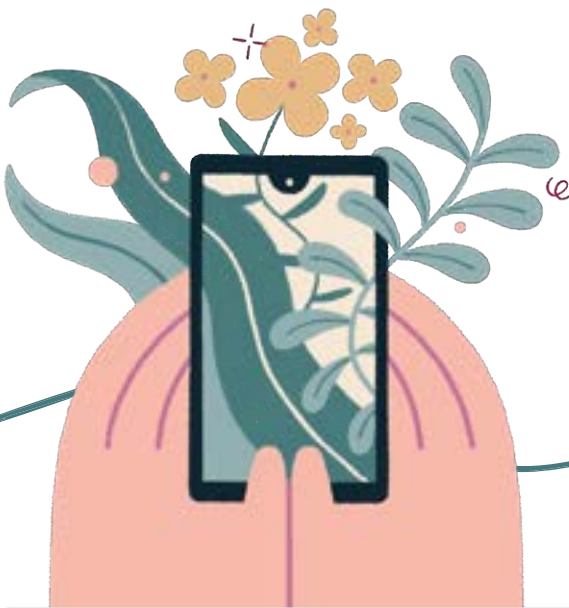


Mae gan yr amgylchedd naturiol y potensial i fod o fudd enfawr i'n hiechyd a'n lles, ac eto bron ym mhobman y byddwn ni'n edrych, mae rôl a gwelededd natur yn lleihau. Mae angen gweithredu gan y Llywodraeth i weddnewid hyn.

Er gwaethaf y dirywiad parhaus yng nghyflwr natur, mae 2021 yn flwyddyn o gyfle enfawr. Mae ein profiad cyfunol o bandemig y coronafeirws wedi ysgogi rhywfaint o ddadeni yn ein perthynas â natur a'r awyr agored ac, yn ddiweddarach yn y flwyddyn, bydd y DU yn cynnal Cynhadledd Newid Hinsawdd y Cenhedloedd Unedig (COP26), yn ogystal ag Uwchgynhadledd y G7 ym mis Gorffennaf, a fydd ag elfen amgylcheddol gref.

Mae hwn yn gyfle i gydnabod y cysylltiad cynhenid rhwng lles natur a'n lles ni, ac i roi gwell lles meddyliol i bawb wrth wraidd ein polisiau amgylcheddol.

Yn seiliedig ar y dystiolaeth a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn, rydym yn cynnig yr argymhellion canlynol ar gyfer llywodraethau'r DU.



## 01. Hwyluso cysylltiad â natur

Rydym yn argymhell bod llywodraethau'r DU yn canolbwyntio ar gysylltiad â natur wrth lunio'r holl bolisiau sy'n ymwneud â natur ac iechyd meddwl. Dylai cysylltiad â natur fod yn fesur o effeithiolrwydd pob polisi, yn hytrach na mesur yr amser sy'n cael ei dreulio mewn natur neu nifer yr ymweliadau â natur (fel sy'n digwydd mor aml gyda llawer o bolisiau, megis 'rhagnodi gwyrdd').

## 02. Diogelu'r amgylchedd naturiol ac adfer bioamrywiaeth

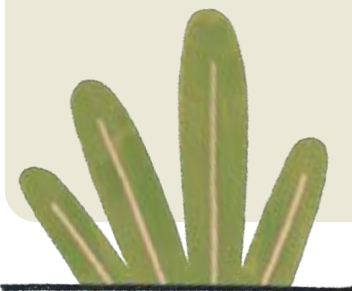
Rydym yn argymhell bod llywodraethau'r DU yn gosod targedau interim a chanlyniadau uchelgeisiol i atal dirywiad rhywogaethau a chynefnoedd yn y DU erbyn 2030. Dylai eu cynlluniau cyflawni flaenoriaethu cynnydd bioamrywiaeth mewn ardaloedd difreintiedig er mwyn dod â budd lles natur i'r cymunedau sydd ei angen fwyaf. Dylai'r targedau hyn fod yn unol ag ymrwymiad Llywodraeth y DU fel aelod o'r Glymblaid Uchelgais dros Natur a Phobl i atal colli bioamrywiaeth yn fyd-eang erbyn 2030.

## 03. Gwella mynediad at natur

Rydym yn argymhell y dylai awdurdodau lleol ledled y DU ymdrechu i gynnal a gwella manau gwyrdd fel y gall pawb eu defnyddio a'u mwynhau. Dylai awdurdodau lleol chwilio am gyfleoedd i gynyddu faint o fannau gwyrdd a nifer y parciau sydd ar gael i gymunedau, yn enwedig mewn ardaloedd sydd â darpariaeth gyfredol sy'n wael neu lle mae rhwystrau fel diogelwch a hygyrchedd yn peri pryder. Dylai awdurdodau lleol fabwysiadu dylunio cyffredinol a sicrhau bod manau gwyrdd yn hygyrch i bobl anabl.

## 04. Gwneud manau gwyrdd yn ddiogel i bawb

Rydym yn argymhell bod awdurdodau lleol yn gweithio gyda grwpiau cymunedol lleol a gwasanaethau'r heddlu i sicrhau bod y manau gwyrdd maen nhw'n gyfrifol amdanynt yn ddiogel ac y gall pawb eu mwynhau, heb ofni aflonyddu, aflonyddu rhywiol, trais a gwahaniaethu.



## 05. Defnyddio'r system gynllunio a dylunio trefol i wella gwelededd ac argaeledd natur ym mhob ardal leol

Rydym yn argymhell bod cynllunwyr yn chwilio am fannau gorffwys neu oedi naturiol, megis mewn arosfannau bysiau neu mewn mannau lle mae ciwiau'n ffurfio'n rheolaidd, ac yn datblygu'r natur sydd i'w gweld yn y mannau hyn.

Mae gan awdurdodau lleol rôl ymgynnull hefyd o ran dwyn ynghyd arbenigwyr

iechyd y cyhoedd, cynllunwyr, partneriaethau natur lleol, a phartneriaid eraill i sicrhau bod cynllunio a llunio polisiau lleol i gyd yn gweithio tuag at y nod cyffredin o ddatblygu'r amgylchedd naturiol, trefol neu fel arall, i gefnogi cysylltiad pobl â natur.

## 06. Meithrin perthynas gydol oes â natur

Er mwyn mynd i'r afael â'r 'gostyngiad ardegau' mewn diddordeb a chysylltiad â natur, rydym yn argymhell bod natur yn cael ei blethu i fywyd ysgol uwchradd fel ffordd o addysgu pynciau'r cwricwlwm. Mae natur nid yn unig yn rhywbeth i ddysgu amdano, ond yn rhywbeth i ryngweithio a chysylltu ag ef. Dylai dosbarthiadau gynnwys gweithgareddau awyr agored sy'n cefnogi dysgu pynciau'r cwricwlwm; dylai natur fod yn rhan o'r broses ddysgu.

Mae angen i hyn gyd-fynd â newidiadau i ystadau ysgolion er mwyn blaenoriaethu a diogelu ardaloedd gwylt ac ardaloedd gwyrdd at ddibenion o'r fath. Dylid cynllunio pob ysgol newydd gyda natur mewn golwg a dylai'r llywodraethau ledled y DU adolygu faint a math o fannau gwyrdd sydd ar gael mewn ysgolion uwchradd a datblygu cynllun i'w gynnwys yn ffyrdd ysgolion o addysgu.

**Nodyn:** Mae dadansoddiad polisi manylach ar y materion hyn hefyd ar gael i lunwyr polisi ac eraill sy'n dymuno ystyried y meysydd polisi hyn yn fanylach. Y rhain yw: ein papur briffio polisi ar gyfer Lloegr, ein briffio polisi ar gyfer Cymru, a'n hadroddiad MHAW yn yr Alban.

# Ein hawgrymiadau gorau ar gysylltu â natur i wella eich iechyd meddwl

Mae llawer o waith ymchwil da i gefnogi'r rôl y gall natur ei chwarae wrth ddiogelu a chefnogi ein hiechyd meddwl. I llawer ohonom serch hynny, efallai na fydd 'bod mewn natur' mor hawdd ag y mae'n swnio.

Y newyddion da yw, does dim rhaid i chi ddringo mynydd i deimlo'r budd - mae llawer o ffyrdd syml o ddod â natur i mewn i'ch bywyd bob dydd.

**Dyma rai awgrymiadau da ar sut y gallwch adeiladu eich cysylltiad eich hun â natur:**

## 01. Dod o hyd i natur ble bynnag yr ydych chi

Mae natur o'n cwmpas i gyd. Gallai fod yn ardd, yn barc lleol, yn draeth cyfagos neu'n gefn gwlad agored. Hyd yn oed mewn dinasoedd lle gall natur fod yn anoddach dod o hyd iddo, mae pethau fel gerddi neu iardiau cymunedol i'w darganfod a'u harchwilio. Cadwch lygad allan am yr annisgwyl - llwynog trefol ar eich ffordd allan am y sifft gynnar, newidiadau yn y tywydd neu'r adar y tu allan i'ch ffenestr. Ceisiwch sylwi ar natur ble bynnag yr ydych chi, ym mha ffordd bynnag sy'n ystyrlon i chi.

## 02. Cysylltu â natur gan ddefnyddio eich holl synhwyrâu

Gall cymryd amser tawel i fyfyrto mewn amgylchedd naturiol gan ddefnyddio eich holl synhwyrâu fod yn hwb gwirioneddol i'ch iechyd meddwl. P'un a ydych chi'n ymlacio yn yr ardd neu ar eich ffordd i'r gwaith, ceisiwch wrando am adar, chwilio am wenyn a glöynnod byw, neu sylwi ar symudiad y cymylau. Gall yr holl bethau da hyn mewn natur eich helpu i ddod o hyd i ymdeimlad o ymdawelwch a llawenydd

## 03. Mynd allan i fynd natur

Os gallwch chi, ceisiwch dreulio amser yn ymweld â lleoedd naturiol - mannau gwyrdd fel parciau, gerddi neu goedwigoedd - neu fannau glas fel y traeth, afonydd a thiroedd gwlyb. Gall hyn eich helpu i leihau eich risg o broblemau iechyd meddwl, codi eich hwyliau a'ch helpu i deimlo'n well am bethau. Os yw'n teimlo'n frawychus mynd allan, ceisiwch fynd gyda ffrind neu berthynas, neu ddewis rhywle cyfarwydd.





## 04. Dod â natur atoch chi

Weithiau mae'n anodd cael mynediad i leoedd naturiol oherwydd ble rydych chi'n byw, pa mor brysur ydych chi, pa mor ddiogel rydych chi'n teimlo neu eich iechyd. Beth am geisio dod â natur i mewn i'ch cartref? Mae cael planhigion yn y tŷ yn ffordd wych o gael rhywbeth naturiol i'w weld, ei gyffwrdd a'i arogl – mae potiau o berlysiau o'r archfarchnad yn ddechrau da. Os oes gennych ardd, rhandir neu falconi, meddyliwch sut y gallwch wneud y gorau ohono. Tyfchwch flodau, planhigion neu lysiau, cael porthwr adar a gwerthfawrogi'r golygfeydd a'r seiniau o'ch cwmpas.

Os nad yw plannu i chi, gallwch hefyd gysylltu â natur drwy storïau, celf a recordiadau sain. Mae gwyllo ffilmiau neu raglenni teledu am natur hefyd yn ffordd wych o gysylltu â natur a myfyrio arno.

## 05. Ymarfer corff mewn natur

Os ydych chi'n gallu gwneud ymarfer corff yn gorfforol, ceisiwch ei wneud y tu allan – boed hynny'n daith gerdded, rhedeg neu feicio fer. Gall cerdded neu redeg allan mewn natur helpu i atal neu leihau teimladau o ddieter, blinder a thristwch. Ceisiwch adael y clustffonau gartref – oni bai eich bod yn gwrando ar synau natur wrth gwrs! Neu beth am roi cynnig ar lwybrau newydd sy'n dod â chi'n nes at fannau gwyrdd neu ddŵr?

## 06. Cyfuno natur â chreadigrwydd

Ceisiwch gyfuno creadigrwydd â'ch amgylchedd naturiol. Gallai hyn gynnwys cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol y tu allan, fel dawns, cerddoriaeth, neu gelf. Gall yr holl bethau hyn helpu i leihau straen a gwella eich hwyliau. Gallech hefyd gynyddu eich ymdeimlad o gysylltiad drwy dynnu ffotograffau, ysgrifennu, tynnu lluniau neu baentio lluniau o'r dirwedd, planhigion neu anifeiliaid. Gall sylwi ar harddwch natur a mynegi hyn yn greadigol eich helpu i ddod o hyd i ystyr a chysylltiad emosiynol â natur a fydd yn aros gyda chi am oes.

## 07. Diogelu natur

Gall gofalu am rywbeth fod yn ffordd wych o deimlo'n dda. A beth gwell i ofalu amdano na natur? Mae natur yn wirioneddol anhygoel – gwnewch yr hyn y gallwch chi i ofalu am natur - drwy eich gweithredoedd a'ch dewisiadau. Gall hyn fod mor syml ag ailgylchu, cerdded yn lle gyrru, neu hyd yn oed ymuno â grwpiau cadwraeth neu lanhau cymunedol. Gall gofalu am natur eich helpu i deimlo eich bod yn gwneud eich rhan, a gall hynny wneud i chi deimlo'n fwy cadarnhaol yn gyffredinol.

Dim ond llond llaw o'r ffyrdd y gallwch gysylltu â natur yw'r rhain. Gallwch hefyd lawrlwytho ein canllaw Gallwch hefyd lawrlwytho ein canllaw rhad ac am ddim **Ffynnu gyda Natur** – a grëwyd mewn partneriaeth â WWF-UK – am hyd yn oed mwy o awgrymiadau a gweithgareddau i fwynhau natur bob tymor o'r flwyddyn!

## References

- Aerts, R., Honnay, O., & Van Nieuwenhuysse, A. (2018). Biodiversity and human health: Mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces. *British Medical Bulletin*, 127(1), 5–22. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldyO21>
- Alderton, A., Villanueva, K., O'connor, M., Boulangé, C., & Badland, H. (2019). Reducing inequities in early childhood mental health: How might the neighborhood built environment help close the gap? A systematic search and critical review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 9). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091516>
- Berry, B. J. L., & Okulicz-Kozaryn, A. (2011). An urban-rural happiness gradient. *Urban Geography*, 32(6), 871–883.
- Birch, J., Rishbeth, C., & Payne, S. R. (2020). Nature doesn't judge you – how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city. *Health and Place*, 62 (October 2019), 102296. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102296>
- Bølling, M., Niclasen, J., Bentsen, P., & Nielsen, G. (2019). Association of Education Outside the Classroom and Pupils' Psychosocial Well-Being: Results From a School Year Implementation. *Journal of School Health*, 89(3), 210–218. <https://doi.org/10.1111/josh.12730>
- Bragg, R., & Atkins, G. (2016). A review of nature-based interventions for mental health care. Natural England Commissioned Report NECR204.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aaxO903>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118–136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35(1), 50–69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>
- Cameron, R. W. F., Brindley, P., Mears, M., McEwan, K., Ferguson, F., Sheffield, D., Jorgensen, A., Riley, J., Goodrick, J., Ballard, L., & Richardson, M. (2020). Where the wild things are! Do urban green spaces with greater avian biodiversity promote more positive emotions in humans? *Urban Ecosystems*, 23(2), 301–317. <https://doi.org/10.1007/s11252-020-00929-z>
- Capaldi A., C. A., Dopko L., R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Carver, A., Lorenzon, A., Veitch, J., Macleod, A., & Sugiyama, T. (2020). Is greenery associated with mental health among residents of aged care facilities? A systematic search and narrative review. *Aging and Mental Health*, 24(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1516193>
- Chalmin-Pui, L. S., Roe, J., Griffiths, A., Smyth, N., Heaton, T., Clayden, A., & Cameron, R. (2021). "It made me feel brighter in myself" – The health and well-being impacts of a residential front garden horticultural intervention. *Landscape and Urban Planning*, 205(March 2020), 103958. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103958>
- Cheesbrough, A. E., Garvin, T., & Nykiforuk, C. I. J. (2019). Everyday wild: Urban natural areas, health, and well-being. *Health and Place*, 56(June 2018), 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.01.005>

- Cleary, A., Roiko, A., Burton, N. W., Fielding, K. S., Murray, Z., & Turrell, G. (2019). Changes in perceptions of urban green space are related to changes in psychological well-being: Cross-sectional and longitudinal study of mid-aged urban residents. *Health and Place*, 59. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102201>
- Cox, D. T. C., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Plummer, K. E., Siriwardena, G. M., Fuller, R. A., Anderson, K., Hancock, S., & Gaston, K. J. (2017). Doses of neighborhood nature: The benefits for mental health of living with nature. In *BioScience* (Vol. 67, Issue 2, pp. 147–155). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/biosci/biw173>
- Daams, M. N., & Veneri, P. (2017). Living Near to Attractive Nature? A Well-Being Indicator for Ranking Dutch, Danish, and German Functional Urban Areas. *Social Indicators Research*, 133(2), 501–526. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1375-5>
- Davies, A., Homolova, L., Grey, C., Fisher, J., Burchett, N., & Kousoulis, A. (2019). Supporting farming communities at times of uncertainty: an action framework to support the mental health and well-being of farmers and their families.
- Dobson, A. P., Pimm, S. L., Hannah, L., Kaufman, L., Ahumada, J. A., Ando, A. W., Bernstein, A., Busch, J., Daszak, P., Engelmann, J., Kinnaird, M. F., Li, B. V., Loch-Temzelides, T., Lovejoy, T., Nowak, K., Roehrdanz, P. R., & Vale, M. M. (2020). Ecology and economics for pandemic prevention. *Science*, 369(6502), 379 LP – 381. <https://doi.org/10.1126/science.abc3189>
- Easterlin, R. A., Angelescu, L., & Zweig, J. S. (2011). The impact of modern economic growth on urban-rural differences in subjective well-being. *World Development*, 39(12), 2187–2198. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2011.04.015>
- Ghosh, I. (2019). Mapping the World's Urban Population in 2050. *Visual Capitalist*.
- Hatala, A. R., Njeze, C., Morton, D., Pearl, T., & Bird-Naytowhow, K. (2020). Land and nature as sources of health and resilience among Indigenous youth in an urban Canadian context: A photovoice exploration. *BMC Public Health*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08647-z>
- Hedblom, M., Knez, I., Ode Sang, & Gunnarsson, B. (2017). Evaluation of natural sounds in urban greenery: Potential impact for urban nature preservation. *Royal Society Open Science*, 4(2). <https://doi.org/10.1098/rsos.170037>
- Holli-Anne Passmore, Leanne Martin, Miles Richardson, Matthew White, Anne Hunt, and S. P. (2020). Parental/Guardians' Connection to Nature Better Predicts Children's Nature Connectedness than Visits or Area-Level Characteristics. *Ecopsychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/eco.2020.0033>
- Hordyk, S. R., Hanley, J., & Richard, É. (2015). "Nature is there; its free": Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families. *Health and Place*, 34, 74–82. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.03.016>
- Hyvönen, K., Törnroos, K., Salonen, K., Korpela, K., Feldt, T., & Kinnunen, U. (2018). Profiles of nature exposure and outdoor activities associated with occupational well-being among employees. *Frontiers in Psychology*, 9(MAY), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00754>
- Jiricka-Pürerer, A., Tadini, V., Salak, B., Taczanowska, K., Tucki, A., & Senes, G. (2019). Do protected areas contribute to health and well-being? A cross-cultural comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph16071172>
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913–935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>
- Kruize, H., van Kamp, I., van den Berg, M., van Kempen, E., Wendel-Vos, W., Ruijsbroek, A., Swart, W., Maas, J., Gidlow, C., Smith, G., Ellis, N., Hurst, G., Masterson, D., Triguero-Mas, M., Cirach, M., Gražulevičienė, R., van den Hazel, P., & Nieuwenhuijsen, M. (2020). Exploring mechanisms underlying the relationship between the natural outdoor environment and health and well-being – Results from the PHENOTYPE project. *Environment International*, 134(October 2019), 105173. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105173>

- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2019). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Largo-Wight, E., Guardino, C., Wludyka, P. S., Hall, K. W., Wight, J. T., & Merten, J. W. (2018). Nature contact at school: The impact of an outdoor classroom on children's well-being. *International Journal of Environmental Health Research*, 28(6), 653–666. <https://doi.org/10.1080/O9603123.2018.1502415>
- Luck, G. W., Davidson, P., Boxall, D., & Smallbone, L. (2011). Relations between Urban Bird and Plant Communities and Human Well-Being and Connection to Nature. *Conservation Biology*, 25(4), 816–826. <https://doi.org/10.1111/j.1523-1739.2011.01685.x>
- Lynch, H., Moore, A., Edwards, C., & Horgan, L. (2018). Community Parks and Playgrounds Intergenerational Participation through Universal Design.
- Mackay, C. M. L., & Schmitt, M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101323. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101323>
- Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., & Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 68(February 2019), 101389. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
- McAllister, E., Bhullar, N., & Schutte, N. S. (2017). Into the woods or a stroll in the park: How virtual contact with nature impacts positive and negative affect. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph14070786>
- McEwan, K., Ferguson, F. J., Richardson, M., & Cameron, R. (2020). The good things in urban nature: A thematic framework for optimising urban planning for nature connectedness. *Landscape and Urban Planning*, 194, 103687. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.103687>
- McEwan, K., Richardson, M., Sheffield, D., Ferguson, F. J., & Brindley, P. (2019). A smartphone app for improving mental health through connecting with urban nature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183373>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507–519. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994224>
- Mears, M., Brindley, P., Jorgensen, A., & Maheswaran, R. (2020a). Population-level linkages between urban greenspace and health inequality: The case for using multiple indicators of neighbourhood greenspace. *Health and Place*, 62 (December 2019), 102284. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102284>
- Mears, M., Brindley, P., Jorgensen, A., & Maheswaran, R. (2020b). Population-level linkages between urban greenspace and health inequality: The case for using multiple indicators of neighbourhood greenspace. *Health and Place*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102284>
- Menardo, E., Brondino, M., Hall, R., & Pasini, M. (2019). Restorativeness in Natural and Urban Environments: A Meta-Analysis. In *Psychological Reports*. SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/OO33294119884063>
- Mitchell, R. J., Richardson, E. A., Shortt, N. K., & Pearce, J. R. (2015). Neighborhood Environments and Socioeconomic Inequalities in Mental Well-Being. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(1), 80–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.017>
- Natural England. (2020). The People and Nature Survey for England: Key findings for the period April to June 2020 (Experimental Statistics).
- O'Brien, L., Morris, J., & Stewart, A. (2014). Engaging with peri-urban woodlands in England: The contribution to people's health and well-being and implications for future management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(6), 6171–6192. <https://doi.org/10.3390/ijerph110606171>



- O'Brien, L., & Murray, R. (2006). A marvellous opportunity for children to learn; A participatory evaluation of forest schools in Wales and England.
- Office of national Statistics, (2018) Deaths <https://www.ons.gov.uk/aboutus/transparencyandgovernance/freedomofinformationfoi/farmersuicidesinenglandandwales> Retrieved from the Internet in May 2021
- Peen, J., Schoevers, R. A., Beekman, A. T., & Dekker, J. (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. In *Acta Psychiatrica Scandinavica* (Vol. 121, Issue 2, pp. 84–93). <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x>
- Piccininni, C., Michaelson, V., Janssen, I., & Pickett, W. (2018). Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents. *Preventive Medicine*, 112(April), 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.04.020>
- Richardson, M., Dobson, J., Abson, D. J., Lumber, R., Hunt, A., Young, R., & Moorhouse, B. (2020). Applying the pathways to nature connectedness at a societal scale: a leverage points perspective. *Ecosystems and People*, 16(1), 387–401. <https://doi.org/10.1080/26395916.2020.1844296>
- Richardson, M., & Hamlin, I. (2021). Noticing nature, nature connectedness and time in nature: Associations with Human and Nature's Wellbeing during the Corona Pandemic. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kd7bz>
- Richardson, M., Cormack, A., McRobert, L., & Underhill, R. (2016). 30 days wild: Development and evaluation of a large-scale nature engagement campaign to improve well-being. *PLoS ONE*, 11(2), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149777>
- Richardson, M., Hallam, J., & Lumber, R. (2015). One thousand good things in nature: Aspects of nearby nature associated with improved connection to nature. *Environmental Values*, 24(5), 603–619. <https://doi.org/10.3197/096327115X14384223590131>
- Richardson, M., Hunt, A., Hinds, J., Bragg, R., Fido, D., Petronzi, D., Barbett, L., Clitherow, T., & White, M. (2019). A measure of nature connectedness for children and adults: Validation, performance, and insights. *Sustainability (Switzerland)*, 11(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/SU11123250>
- Richardson, M., McEwan, K., Maratos, F., & Sheffield, D. (2016). Joy and Calm: How an Evolutionary Functional Model of Affect Regulation Informs Positive Emotions in Nature. *Evolutionary Psychological Science*, 2(4), 308–320. <https://doi.org/10.1007/s40806-016-0065-5>
- Richardson, M., Passmore, H.-A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 8–33. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>
- Richardson, M., Passmore, H., Barbett, L., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2020). The green care code: How nature connectedness and simple activities help explain pro nature conservation behaviours. *People and Nature*, 2(3), 821–839. <https://doi.org/10.1002/pan3.10117>
- Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Three good things in nature: Noticing nearby nature brings sustained increases in connection with nature. *Psychology*, 8(1), 1–32. <https://doi.org/10.1080/21711976.2016.1267136>
- Rugel, E. J., Carpiano, R. M., Henderson, S. B., & Brauer, M. (2019). Exposure to natural space, sense of community belonging, and adverse mental health outcomes across an urban region. *Environmental Research*, 171, 365–377. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.01.034>
- Sahlin, E., Johansson, B., Karlsson, P. O., Loberg, J., Niklasson, M., & Grahn, P. (2019). Improved wellbeing for both caretakers and users from a zoo-related nature based intervention—a study at nordens ark zoo, sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16244929>
- Scott, J. T., Kilmer, R. P., Wang, C., Cook, J. R., & Haber, M. G. (2018). Natural Environments Near Schools: Potential Benefits for Socio-Emotional and Behavioral Development in Early Childhood. *American Journal of Community Psychology*, 62(3–4), 419–432. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12272>
- Slee, V., & Allan, J. F. (2019). Purposeful Outdoor Learning Empowers Children to Deal with School Transitions. *Sports*, 7(6), 134. <https://doi.org/10.3390/sports7060134>

- Soga, M., Evans, M. J., Tsuchiya, K., & Fukano, Y. (2020). A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. *Ecological Applications*, *0*(0), 1–10. <https://doi.org/10.1002/eap.2248>
- Spencer, L. H., Lynch, M., Lawrence, C. L., & Edwards, R. T. (2020). A scoping review of how income affects accessing local green space to engage in outdoor physical activity to improve well-being: Implications for post-COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(24), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249313>
- Thomas, G., & Thompson, G. (2005). A child's place: Why environment matters to children. In *Ecos* (Vol. 26, Issue 1).
- Thompson, C. W., Elizalde, A., Cummins, S., Leyland, A. H., Botha, W., Briggs, A., Tilley, S., de Oliveira, E. S., Roe, J., Aspinall, P., & Mitchell, R. (2019). Enhancing health through access to nature: How effective are interventions in woodlands in deprived urban communities? A quasi-experimental study in Scotland, UK. *Sustainability* (Switzerland), *11*(12). <https://doi.org/10.3390/su10023317>
- Toews, B., Wagenfeld, A., & Stevens, J. (2018). Impact of a nature-based intervention on incarcerated women. *International Journal of Prisoner Health*, *14*(4), 232–243. <https://doi.org/10.1108/IJPH-12-2017-0065>
- van den Bosch, M. A., Östergren, P. O., Grahn, P., Skärbäck, E., & Währborg, P. (2015). Moving to serene nature may prevent poor mental health— results from a Swedish longitudinal cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *12*(7), 7974–7989. <https://doi.org/10.3390/ijerph120707974>
- van den Bosch, M., & Ode Sang. (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health – A systematic review of reviews. *Environmental Research*, *158*, 373–384. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.05.040>
- Wang, D., Brown, G., & Liu, Y. (2015). The physical and non-physical factors that influence perceived access to urban parks. *Landscape and Urban Planning*, *133*, 53–66. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.09.007>
- Warber, S. L., Dehudy, A. A., Bialko, M. F., Marselle, M. R., & Irvine, K. N. (2015). Addressing “nature-deficit disorder”: A mixed methods pilot study of young adults attending a wilderness camp. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/651827>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, *9*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Wolf, L. J., Zu Ermgassen, S., Balmford, A., White, M., & Weinstein, N. (2017). Is variety the spice of life? An experimental investigation into the effects of species richness on self-reported mental well-being. *PLoS ONE*, *12*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170225>
- Zhang, J. W., Piff, P. K., Iyer, R., Koleva, S., & Keltner, D. (2014). An occasion for unselfing: Beautiful nature leads to prosociality. *Journal of Environmental Psychology*, *37*, 61–72. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.11.008>

**Cyfrannodd y staff canlynol yn y Sefydliad Iechyd Meddwl i'r adroddiad hwn drwy ddrafftio, golygu neu roi adborth:**

Chiara Lombardo, Catherine Negus, David Troy, Talulah Hall, Adam Nice, Chris O'Sullivan, Shari McDaid, Emily Wooster, Lucy Thorpe, Catherine Seymour, Antonis Kousoulis, Mark Rowland.

Hoffem estyn ein diolchiadau i'r Athro Miles Richardson, o Brifysgol Derby, am ei gefnogaeth wrthddrafftio, golygu ac adolygu'r adroddiad hwn.

**Dyfyniad a argymhellir: Sefydliad Iechyd Meddwl. (2021). Natur. Sut mae cysylltu â natur o fudd i'n hiechyd meddwl**

Mae'r holl ffigurau a ddisgrifir fel rhai sy'n dod o 'ein arolwg barn' yn dod gan YouGov Plc. Cyfanswm maint y sampl oedd 4274 o oedolion. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng 6 a 8 Ebrill 2021. Cafodd yr arolwg ei gynnal ar-lein. Mae'r ffigurau wedi'u pwysoli ac maen nhw'n cynrychioli holl oedolion y DU (18+ mlwydd oed).



#ConnectWithNature  
#MentalHealthAwarenessWeek

