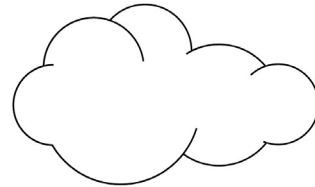


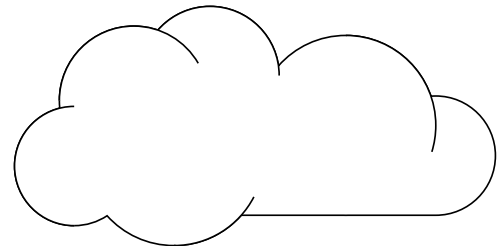
Pobl unig:
Archwilio realiti unigrwydd
ac iechyd meddwl



Wythnos Ymwybyddiaeth
Iechyd Meddwl

9 - 15 Mai 2022

#IveBeenThere



Cynnwys

	Crynodeb	3
	Stori Michael	5
1.	Pam mae unigrwydd yn achos pwysig	7
	a. Cyffredinrwydd unigrwydd	8
	Stori Rachel	9
	b. Sut mae unigrwydd yn effeithio ar ein hiechyd meddwl	11
	Pam mae unigrwydd yn achos pwysig?	11
	Stori Mehnaz	12
	c. Unigrwydd a'r pandemig	14
	Stori Karen	16
2.	Pwy sy'n cael profiadau o unigrwydd?	18
	a. Ffactorau risg unigrwydd cyn y pandemig ac yn ystod y pandemig	19
	Stori Dan	21
3.	Sut beth yw unigrwydd?	23
	Stori Lakshmi	25
4.	A yw pobl yn deall unigrwydd?	27
	a. Dealltwriaeth gyhoeddus am unigrwydd	28
	Stori Kelvin	29
	b. Dealltwriaeth y cyhoedd am ysgogwyr unigrwydd	31
	Stori Donna	33
	c. Ystrydebau o bobl unig	35
	Stori Sara	36
	d. Pam mae ystrydebau yn fater pwysig?	38
5.	Ymateb i unigrwydd	39
	a. Cymorth a chynghor ar sut i ymdopi ag unigrwydd a gwella'ch iechyd meddwl	40
	b. Mynd i'r afael ag unigrwydd ar draws cymdeithas	44
6.	Cyfeiriadau	46
7.	Atodiad A: Methodoleg	49

Crynodeb

Rydym ni i gyd yn gwybod sut beth yw bod yn unig. Mae teimlo'n unig o bryd i'w gilydd yn rhan o fywyd. Ond pan mae unigrwydd yn ddifrifol neu'n para am gyfnod hir, gall effeithio ar ein hiechyd meddwl.

Mae'r adroddiad hwn yn archwilio sut beth yw bod yn unig: ei achosion, ei ganlyniadau a'r grwpiau o bobl sy'n fwy tebygol o gael profiadau difrifol a pharhaus o unigrwydd. Rydym yn edrych ar y cysylltiadau cryf rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl.

Rydym yn rhannu straeon naw unigolyn sy'n teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser. Rydym yn ystyried amgylchiadau, sefyllfaoedd a digwyddiadau bywyd a all gynyddu ein risg o unigrwydd. Rydym hefyd yn nodi canfyddiadau ynghylch dealltwriaeth y cyhoedd am unigrwydd ac ar bwy mae'n effeithio.

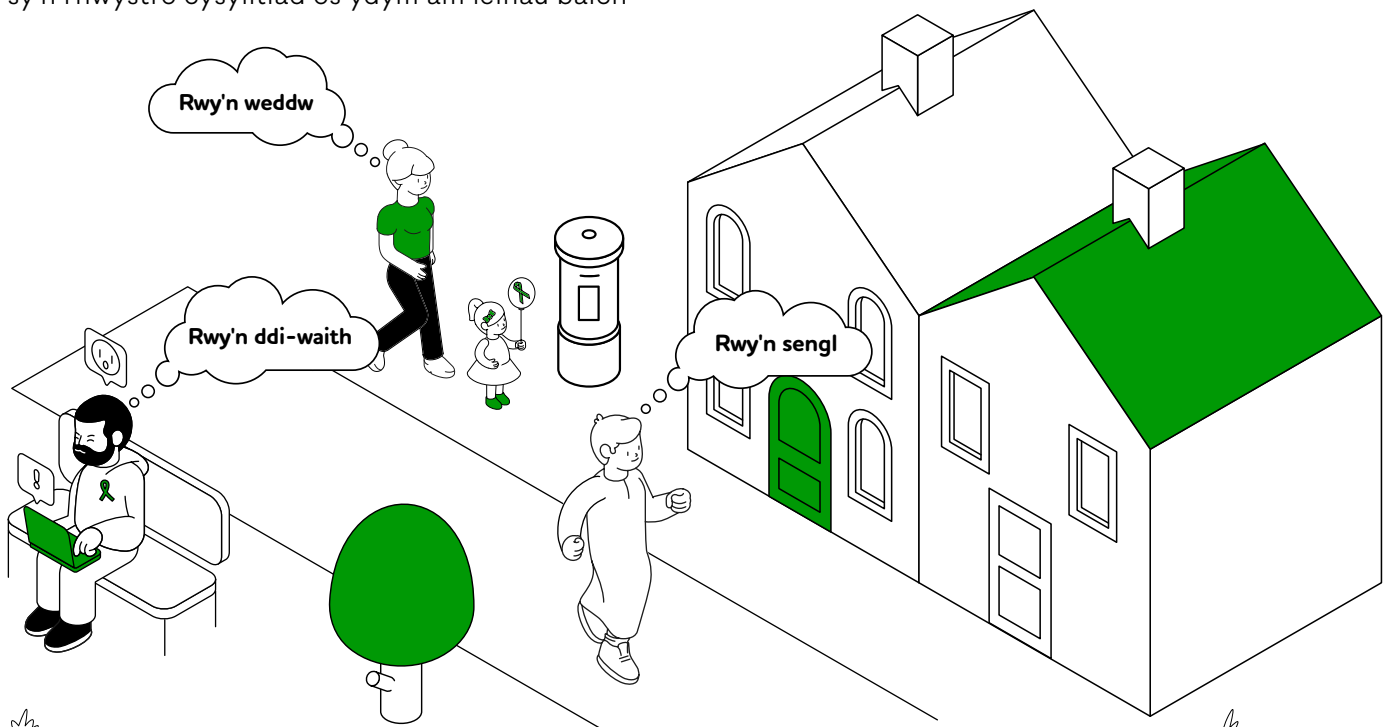
Rydym yn rhannu rhai o'r ffyrdd mae pobl yn ymdopi ag unigrwydd o ddydd i ddydd. Rydym yn egluro pam ein bod ni angen mynd i'r afael â'r agweddau ymarferol, strwythurol a seicolegol sy'n rhwystro cysylltiad os ydym am leihau baich

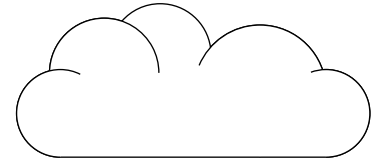
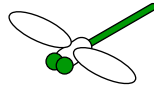
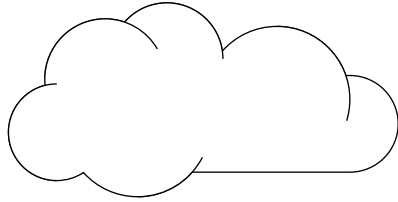
unigrwydd ac atal ei effeithiau ar iechyd meddwl.

Credwn y canlynol:

- Er y gall unrhyw un deimlo'n unig, mae ffactorau risg penodol yn cynyddu ein posibilrwydd o brofi unigrwydd difrifol a pharhaus a all effeithio ar ein hiechyd meddwl. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Colli eich gŵr neu wraig
- Bod yn sengl
- Bod yn ddi-waith
- Byw ar eich pen eich hun
- Dioddef o gyflwr iechyd neu anabledd hirdymor
- Byw mewn llety rhent
- Bod rhwng 16 a 24 oed
- Bod yn ofalwr
- Bod yn perthyn i gymuned lleiafrifoedd ethnig
- Bod yn perthyn i LGBTQ+





- Gall unigrwydd hirdymor effeithio ar ein hiechyd meddwl a chorfforol – sy'n cael goblygiadau nid yn unig ar yr unigolyn ond ar y gymdeithas ehangach hefyd. Gall bod yn unig am amser hir arwain at hwyliau negyddol: mae unigrwydd yn ei gwneud hi'n fwy anodd cysylltu, sy'n arwain at bobl yn ofni sefyllfaoedd cymdeithasol, ac mae hynny'n golygu ei bod hi'n anodd dod o hyd i lawenydd mewn bywyd a dianc rhag meddyliau negyddol.

- Gall y stigma sydd ynghlwm ag unigrwydd ei gwneud hi'n anodd i bobl siarad amdano. Mae pobl yn ofni cael eu beirniadu neu deimlo'n faich

- Er bod gan y cyhoedd ddealltwriaeth dda am effaith unigrwydd, maen nhw'n anghofio am rai grwpiau allweddol sydd mewn perygl o brofi unigrwydd difrifol, megis gofawyr a phobl LGBTQ+
- Mae'r cyhoedd hefyd yn gwneud gormod o gysylltiad rhwng unigrwydd a heneiddio neu fyw mewn ardal wledig

- Mae'n bwysig deall y rhesymau pam mae pobl yn ei chael hi'n anodd magu a chynnal perthnasoedd. Mae'r rhain yn cynnwys rhwystrau ymarferol rhag cymdeithasu (meddu ar gyfrifoldebau gofalu, diffyg mynediad at drafnidiaeth), problemau strwythurol mewn cymdeithas (gwahaniaethu a rhagfarn) a rhwystrau seicolegol a all ddatblygu dros amser (colli hyder, gorbryder cymdeithasol)
- Gall cydnabod nad yw unigrwydd ynghlwm â'ch oedran, lle'r ydych chi'n byw neu ba un ai a ydych yn byw ar eich pen eich hun ai peidio fod o gymorth i gael gwared ar y stigma sy'n dod law yn llaw ag unigrwydd. Gall y stigma hwn ei gwneud hi'n anodd i bobl geisio cymorth
- Mae pobl sy'n teimlo'n unig yn defnyddio amrywiaeth o dechnegau ymdopi i'w fod o gymorth i'w hunain deimlo'n well o ddydd i ddydd
- Wedi dweud hynny, er mwyn goresgyn unigrwydd yn y tymor hir, mae angen gweithredu ar y rhwystrau ymarferol, strwythurol ac emosiynol sy'n atal cysylltiad
- Rydym wedi adnabod pum argymhelliad i bolisiau ledled y DU er mwyn ymdrin ag unigrwydd mewn cymdeithas: 1) ymgymryd â dull strategol o ymdrin ag unigrwydd; 2) datblygu'r adnoddau yn y gymuned sydd eu hangen i oresgyn unigrwydd; 3) datblygu amgylchedd byw mwy gwyrdd sy'n cefnogi cyswllt cymdeithasol; 4) cefnogi plant a phobl ifanc gydag ymyriadau mewn lleoliadau addysgol; a 5) sicrhau bod gan bawb fynediad at dechnoleg cyfathrebu ddigidol, a'r sgiliau i'w defnyddio, a pharchu dewis rhywun i ddefnyddio ffurfiau cyfathrebu nad ydynt yn ddigidol.

Stori Michael:

mae deall eich hun yn gymorth i ymdopi gyda chyfnodau unig

Mae Michael yn 58 oed a daw o dde-ddwyrain Lloegr. Mae'n byw ar ei ben ei hun yng nghartref y teulu sydd ar werth. Mae Michael wedi bod yn dioddef o broblemau iechyd meddwl hirdymor a phrin y gadawodd y tŷ rhwng 1989 a 2016 pan aeth ei fam, a oedd yn gefn iddo, yn wael ei hiechyd. Bu farw ym mis Mai 2020 ac mae Michael yn hynod unig hebdi. Eglura:

"Mae unigrwydd fel bod ar ynys ddiffaith. Rydych chi'n teimlo eich bod ar eich pen eich hun yn llwyr. Fel arfer, pan ydych chi'n mynd drwy rywbeth, mae gennych chi ffrindiau, mae gennych chi deulu, felly rydych chi'n mynd drwy bethau gyda nhw, oherwydd eich bod mewn cyswllt a nhw. (...) Mae'n teimlo fel petawn ar ynys ddiffaith, a phopeth ar fy ysgwyddau i. Yn mynd drwy beth bynnag ydych chi'n mynd drwyddo, rydych chi ar eich pen eich hun yn llwyr."



Mae marwolaeth ei fam wedi gadael Michael yn teimlo nad oes unrhyw un yn ei ddeall:

"Pan mae gennych chi rywun sy'n eich deall chi, sy'n eich deall chi ar lefel ddyfnach na phobl eraill, mae'r unigolyn hwnnw yn gadael bwlch mawr ar ei ôl. Mae'n cymryd blynyddoedd i sefydlu perthynas fel hyn. Nid yw'n hawdd llenwi'r bwlch."

Mae Michael yn gweld cysylltiadau clir rhwng ei iechyd meddwl a'i unigrwydd:

"Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd gydag iselder neu orbryder, mae'n eich gwneud chi yn fwy agored i unigrwydd, oherwydd nad oes gennych y gwytnwch meddyliol ag y byddai gennych fel arfer [...]. Mae unigrwydd yn niweidiol. Mae'n eich bwyta chi. Mae'n bwyta eich hunan-ddelwedd."

Gall teimlo'n unig achosi anobaith go iawn ac ymdeimlad o ansefydlogrwydd:

"Y teimlad yw na fyddai unrhyw un yn sylwi petaech chi'n marw. Mae'n gwneud i chi gwestiynau gwerth eich bywyd hyd yn hyn. Rydych chi'n meddwl a oedd bob dim werth ef. Oherwydd ei fod wedi eich arwain chi at fod ar eich pen eich hun, yn mynd drwy beth bynnag ydych chi'n ei wynebu."

"Mae'r rhan fwyaf o'n hunaniaeth yn cael ei sefydlu mewn perthynas â phobl eraill, mab rhywun, merch rhywun, ewythr, modryb, ffrind, beth bynnag."

Mae gennych chi berthnasau. Maen nhw wedi mynd. Mae bwlch yn eich bywyd. Stôl tair coes ydyw. Nid ydych mor sefydlog ag oeddech o'r blaen."

Wedi dweud hynny, mae Michael wedi dod o hyd i ffyrdd o ymdopi:

"Rwy'n ceisio gwrando ar rywbeth, ceisio dod o hyd i rywbeth da i wrando arno ... Rydych chi'n eistedd a gwrando ar y rheini ac rydych chi ym myd rhywun arall."

Mae hefyd yn mwynhau llyfrau clywedol, sioeau comedi a phodlediadau:

"Pan ydych yn gwrando ar hynny mae fel petaech yn cysylltu'n ôl â hen ffrindiau. Rydych yn gyfarwydd â nhw. Rydych chi'n eu nabod ac yn gwybod sut bobl ydyn nhw. Mae fel gwrando ar sgwrs gyda ffrind."

Mae gan Michael gysylltiadau o fewn ei gymuned. Mae grŵp cefnogi cyffredin lleol wedi bod o gymorth iddo glirio cartref y teulu yn barod i'w werthu ac mae wedi hysbysebu eitemau ar Nextdoor. Wedi dweud hynny, nid oes ganddo unrhyw berthnasoedd agos iawn. Mae hefyd yn defnyddio Facebook bob hyn a hyn, er y credai ei fod yn wrthwynebol.

Mae awtistiaeth Michael yn golygu ei fod yn ei chael hi'n anodd cysylltu â phobl:

"Un peth sy'n ffactor cyfyngol, i unrhyw un sy'n awtistig, yw ei allu i gysylltu'n gymdeithasol. [...] Pan nad ydych wedi treulio amser ar y berthynas ryngbersonol, mae mynd ati i wneud hynny yn brofiad anghyfforddus ac anodd."

Mae hefyd yn teimlo'n fregus wrth gysylltu ar gyfryngau cymdeithasol:

"Mae teimlad o fregusrwydd pan ydych chi'n mynd ati i wneud hynny hyd yn oed, felly rydych chi'n

tynnu'n ôl, mae diffyg awydd i wneud y cam cyntaf a rhoi eich hunan allan yna."

Yn ei brofiad ef, canfu Michael fod myfyrdod yn gwneud iddo deimlo'n fwy sefydlog:

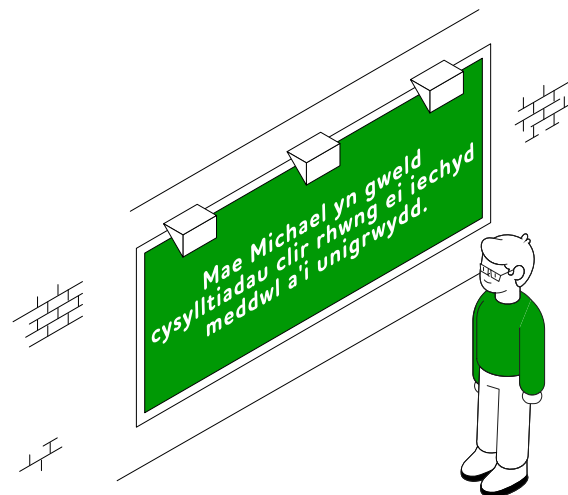
"Un o'r ffyrdd mae myfyrdod wedi bod o fudd i mi yw datblygu mwy o synnwyr ohonof fi fy hunan. Pan mae gennych hynny i ddisgyn yn ôl arno, mae'r unigrwydd yn pylu oherwydd bod gennych bwynt oddi mewn eich hun i ganolbwyntio arno."

Mae wedi ceisio sefydlu grŵp myfyrio lleol ar gyfryngau cymdeithasol ond nid oes llawer o ddiddordeb wedi bod eto. Ond mae'n gobeithio y bydd mwy o ddiddordeb gyda hyn.

Yn y pendraw, yr hyn mae Michael ei eisiau yw ei fod yn gwneud gwahaniaeth i bobl eraill. Eglura:

"Ydych chi'n gwybod beth yw diagram Venn? [...] Mae unigrwydd yn gylch nad yw cylch unrhyw un arall yn ei groestorri. Yr hyn yr ydych chi ei eisiau yw mwy o orgyffyrddiad gyda rhywun - yn ddigon rhyfedd - eu bywyd nhw yn eich bywyd chi, a'ch bywyd chi yn eu bywyd nhw"

"Yn rhannol, mae'n ymwneud â'r teimlad ein bod yn cael effaith. [...] Cewch eich amddifadu o hynny pan ydych yn unig oherwydd nid oes unrhyw un arall, neu'ch bod yn teimlo nad oes unrhyw un arall."



I. Pam mae unigrwydd yn achos pwysig

A. Cyffredinrwydd unigrwydd

- Stori Rachel

B. Sut mae unigrwydd yn effeithio ar ein hiechyd meddwl

- Pam mae unigrwydd yn achos pwysig?
- Stori Mehnaz

C. Unigrwydd a'r pandemig

- Stori Karen



Pam mae unigrwydd yn achos pwysig

Er bod **unigrwydd** ac **unigedd cymdeithasol** yn gysylltiedig, nid ydynt yr un fath. Mae unigedd cymdeithasol yn cyfeirio at ddiffyg gwrthrychol mewn cysylltiadau cymdeithasol, sy'n gallu cael eu mesur yn ôl y nifer o berthnasoedd sydd gan unigolyn. Nid yw unigolyn sydd mewn unigedd cymdeithasol o reidrwydd yn unigolyn unig, ac nid yw unigolyn unig o reidrwydd mewn unigedd cymdeithasol. Mae'r adroddiad yn canolbwyntio ar unigrwydd yn hytrach nag unigedd cymdeithasol.

Pwysntiau allweddol

- Unigrwydd yw'r teimlad a gawn pan mae yna wahaniaeth rhwng y perthnasoedd sydd gennym a'r perthnasoedd yr ydym eu hangen.
- Mae unigrwydd yn rhan o fywyd bob dydd. Ond gall unigrwydd parhaus neu ddifrifol gael effaith ar ein hiechyd meddwl.
- Cynyddodd lefelau cenedlaethol o unigrwydd yn ystod pandemig y coronafeirws. Roedd y rheini a oedd mewn risg uwch o unigrwydd cyn y pandemig wedi'u heffeithio'n fwy gan unigrwydd yn ystod y cyfnod.
- Erbyn hyn, deallir bod unigrwydd yn ffactor cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd ac yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus.

Rhwng 2016 a 2017, dywedodd 1 ym mhob 20 (5%) o oedolion yn y DU eu bod yn teimlo'n unig 'yn aml neu drwy'r amser', gydag oedolion ieuengach (16 i 24 oed) yn dweud eu bod yn teimlo'n unig yn fwy aml na phobl hŷn.³ Cynyddodd y gyfran hon i 7.2% o'r boblogaeth oedolion ym mis Chwefror 2021 yn ystod y pandemig coronafeirws, gyda lefelau uwch o bobl nag erioed o'r blaen yn dweud eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser.⁴

Cyffredinrwydd unigrwydd

Er bod unigrwydd yn emosiwn cyffredin, mae pawb yn ei deimlo'n wahanol. Yn gyffredinol, diffinnir unigrwydd fel y teimlad a gawn pan mae yna wahaniaeth rhwng y perthnasoedd sydd gennym a'r perthnasoedd yr ydym eu hangen. Mae'n wahanol i fod ar eich pen eich hun: gallwch deimlo'n unig hyd yn oed pan ydych o gwmpas pobl. Rydym ni i gyd yn gwybod sut beth yw bod yn unig, ond i rai ohonom ni gall fod yn fwy aml, dwys a phara'n hirach.

Weithiau ceir tri math o unigrwydd:

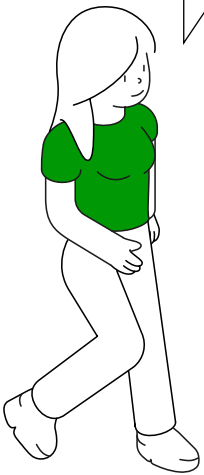
1. unigrwydd emosiynol – absenoldeb neu golled anwylyd, megis partner neu ffrind agos, ac y mae gennych berthynas ystyrlon gydag ef¹
2. unigrwydd cymdeithasol – diffyg rhwydwaith cymdeithasol ehangach a all ddarparu ymdeimlad o berthyn a chymuned¹
3. unigrwydd dirfodol – ymdeimlad o fod yn anghysylltiedig rhag eraill, ac fel petai bywyd yn wag ac nad oes pwrpas iddo.²

Stori Rachel:

Pobi, astudio a gwirfoddoli er mwyn cadw unigrwydd ymaith

Mae Rachel yn 29 oed ac yn byw mewn tref fechan yng Nghymru. Mae'n rhiant sengl i ddau o blant, sy'n saith a 12 oed. Nid yw'n gallu gweithio ar hyn o bryd oherwydd ei chyflyrau iechyd meddwl a chorfforol. Mae'n ei chael hi'n anodd gydag unigrwydd gan ei bod yn treulio llawer o amser ar ei phen ei hun:

"Yn amlwg mae fy mhiant yn yr ysgol, felly rwyf yn y tŷ ar fy mhen fy hun yn ystod y dydd. Gall fod yn brofiad eithaf unig gan nad oes gennyf lawer o ffrindiau a'r unig sgwrs a gaf gydag oedolion yw sgwrsiau gyda fy rhieni."



Mae Rachel wedi byw yn yr un ardal gydol ei hoed ac yn cael cefnogaeth dda gan ei theulu a'i ffrindiau. Serch hynny, mae'r rhan fwyaf o'i ffrindiau yn brysur yn ystod y dydd, a gan ei bod hithau'n gwarchod ei phlant gyda'r nosau ac yn dioddef o gyfyngiadau iechyd, mae gweld pobl yn anodd i Rachel:

"Byddaf yn teimlo'n unig dros ben. Rwy'n teimlo fy mod ar fy mhen fy hun, os yw hynny'n gwneud synnwyr. Does neb arall. Nid oes gennyf bartner ychwaith, felly rwy'n gweld eisiau'r agwedd honno."

Yn ogystal, mae Rachel yn methu'r cyswllt rheolaidd gyda chydweithwyr a chwsmeriaid a'r ymdeimlad o hunaniaeth a ddaw law yn llaw a gweithio:

"Petawn i'n gallu mynd yn ôl i weithio eto, credaf y byddai hynny'n wych gan y byddwn yn cael siarad gydag oedolion. Byddai gennyf ryw beth i gynllunio ar ei gyfer. [...] Roeddwn i'n hoff o drefn reolaidd. Roedd yn rhywbeth i mi fod yn falch ohono. Mae stigma negyddol ynghlwm â phobl sy'n ddi-waith ac sy'n dibynnu ar fudd-daliadau yn unig."

Yn ogystal â'r prif rwystrau ymarferol mae hi'n eu hwynebu, mae gorbryder Rachel yn golygu y gall fod yn anodd iddi gymdeithasu:

"Rwy'n dioddef o orbryder ac iselder hefyd, felly [...] pan wyf yn mynd allan ac yn dod adref [...] byddaf yn dechrau gorfeddwl pethau, ac mae hynny'n fy rhwystro i eto."

Mae Rachel ynghlwm â sawl fforwm ar-lein yn ymwneud â magu plant a chyflyrau iechyd. Gallant fod yn gefnogol, ond mae pobl yn dueddol o ganolbwytio ar yr agwedd negyddol a all eich digalonni. Mae gan cysylltu ar-lein ei gyfyngiadau hefyd:

"Mae gennyf rwydwaith cefnogaeth da ar gyfryngau cymdeithasol, ond yn amlwg mae hynny'n rhan o'r unigrwydd oherwydd nad yw'n wyneb yn wyneb. Ar-lein yn unig mae hynny."

Gall treulio amser ar gyfryngau cymdeithasol waethygu unigrwydd weithiau:

"Oherwydd fy mod i ar gyfryngau cymdeithasol yn aml ac yn amlwg yn gwyllo'r teledu yn aml, rwy'n gweld llawer o bobl yn rhannu lluniau perffaith o'u bywydau. (...) Mae ganddyn nhw dai glân, neis. Mae lluniau ohonynt gyda'u ffrindiau, eu partneriaid, neu maen nhw'n mynd ar wyliau a pethau felly. Teimlaf fy mod yn methu allan ar hynny. Mae hynny'n gwneud i mi deimlo'n unig gan nad wyf yn teimlo na allaf i byth gael pethau felly."

Weithiau mae Rachel yn teimlo'n flin ac yn rhwystredig nad yw hi'n gallu cael y bywyd mae hi'n gweld pobl eraill yn eu harwain. Gall ei hunigrwydd arwain at feddyliau digalon:

"Pan wyf yn teimlo'n unig, rwy'n mynd i deimlo'n isel, ac rwy'n teimlo bod rheswm pam fy mod i'n teimlo felly, ac weithiau byddaf yn teimlo nad ydw i'n haeddu bod yn hapus a chael cysylltiad gyda phobl."

Mae hi'n ei chael hi fwyaf anodd cysylltu pan mae'n teimlo ar ei gwaethaf:

"Weithiau pan wyf yn teimlo'n eithaf isel, byddaf yn teimlo fy mod eisiau ynysu fy hun rhag pawb arall oherwydd nad ydw i eisiau iddyn nhw weld fy newidiadau sydyn mewn hwyliau."

Er bod Rachel wedi rhannu ei phrofiadau ar fforymau ar-lein, nid oedd yn teimlo y gallai siarad a'i ffrindiau ynghylch bod yn unig:

"Teimlaf pan wyf gyda fy ffrindiau, mae'n rhaid i mi... Pan ydym yn siarad, mae'n rhaid i mi fod yn gadarnhaol. Dydw i ddim eisiau rhoi baich arnynt gydag unrhyw egni negyddol. Teimlaf y byddent yn edrych i lawr arnaf i petawn i'n dweud wrthyn fy mod yn teimlo'n unig."

Mae Rachel wedi dod o hyd i ffyrdd o ymdopi. Coginio, pobi, astudio a gwirfoddoli, mae'r rhain i gyd wedi bod o gymorth i gadw unigrwydd ymaith. Wedi dweud hynny, mae wedi dysgu i beidio â gwthio ei hun yn rhy bell gan y gall hynny arwain ati yn teimlo'n siomedig a rhwystredig.

Yr hyn mae Rachel ei eisiau fwyaf yw gweld pobl yn ystod y dydd pan mae'r plant yn yr ysgol. Byddai wrth ei bodd yn mynd yn ôl i'r gwaith, ond am nawr, nid yw hynny'n ymarferol. Wedi dweud hynny, gallai grwpiau cymorth neu gyfleoedd eraill i gymysgu â phobl wyneb yn wyneb wneud gwahaniaeth go iawn.

Sut mae unigrwydd yn effeithio ar ein hiechyd meddwl?

Nid yw'r teimladau byr o unigrwydd y mae'r rhan fwyaf ohonom wedi'u profi yn debygol o wneud niwed i'n hiechyd meddwl. Serch hynny, mae unigrwydd difrifol ac iechyd meddwl gwael yn gysylltiedig a gallant wneud ei gilydd yn waeth, er y gall fod yn anodd sefydlu pa un a ddaeth gyntaf⁵⁻¹¹.

Ar y llaw arall, mae pobl sy'n unig yn aml neu drwy'r amser mewn risg uwch o ddatblygu problemau iechyd meddwl penodol, megis gorbryder ac iselder^{12,13}. Mae'r math hwn o unigrwydd hefyd yn gysylltiedig â meddyliau yn ymwneud â hunanladdiad.¹⁴ Ar y llaw arall, mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol o fod yn fwy unig.⁹

Mae tystiolaeth gadarn i awgrymu bod unigrwydd yn un ffactor cryf sy'n rhagfynegi iechyd meddwl gwael.^{15,16} Cafodd hyn ei gadarnhau mewn astudiaeth hydredol a wnaed yn ddiweddar yn y DU a oedd yn ymchwilio i'r cyswllt rhwng unigrwydd ac iselder ymhlith pobl 50 oed a hŷn, gyda phob cynnydd un pwynt ar y raddfa unigrwydd yn gysylltiedig â chynnydd o 16% yn nifrifoldeb cyfartalog symptomau iselder¹⁷. Cafodd unigrwydd effaith sylweddol ar iselder ac roedd yn gysylltiedig â bron i un ym mhob pump (18%) achos o iselder flwyddyn yn ddiweddarach, ac un ym mhob deg (11%) achos ar ôl 12 mlynedd.¹⁷ Pwysig yw nodi bod yr ymchwili hwn yn seiliedig ar sampl o gyfranogwyr

Gwyn Prydeinig yn unig; byddai ymchwil y dyfodol yn elwa o archwilio'r berthynas rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl ar gyfer grwpiau lleiafrifoedd ethnig.

Gall natur hunanbarhad unigrwydd waethgu ei effaith ar ein hiechyd meddwl. Pan ydym yn unig, rydym yn fwy tebygol o boeni a myfyrio a all effeithio ar sut ydym yn gweld pethau. Gall hyn ein dal mewn "cylch unigrwydd":^{7,18} cylch lle'r ydym yn fwy pryderus am sefyllfaoedd cymdeithasol neu'n sylwi ar ysgogiadau cymdeithasol negyddol yn rhy barod ac yn dewis peidio ag ymgysylltu, gan atgyfnerthu ein teimladau o unigrwydd felly.

Nid ein hiechyd meddwl yn unig sy'n cael ei effeithio gan unigrwydd. Mae hefyd yn effeithio ar ein hiechyd corfforol, effeithio ar ansawdd ein cwsg a chynyddu ein lefelau cortisol (prif hormon straen ein corff) ar ôl i ni ddeffro.¹⁹⁻²¹

O ystyried yr effeithiau iechyd sylweddol sydd ynghlwm ag unigrwydd, dylai atal datblygiad unigrwydd fod yn brif flaenoriaeth. Er nad oes modd rhagweld unigrwydd bob tro, mae cael ymwybyddiaeth well o'r ffactorau risg a'r ysgogiadau ein caniatáu ni i ddarparu cefnogaeth yn effeithiol i'r rheini sydd mewn risg cyn iddo ddod yn broblem gronig.

Pam mae unigrwydd yn achos pwysig?

Yn ogystal â pheri trallod mawr i unigolion, mae unigrwydd yn cael goblygiadau ehangach ar ein cymunedau a'n cymdeithas. Yn ôl tystiolaeth, mae unigrwydd yn arwain at fwy o bwysau ar wasanaethau cyhoeddus drwy fwy o ymweliadau â'r Meddyg Teulu, arosiadau hirach yn yr ysbyty, tebygolrwydd uwch o fynd i ofal preswyl a'r costau sydd ynghlwm â chyflyrau megis iselder a diabetes, er enghraifft.²²

Ym mlynnyddoedd diweddar, cydnabuwyd unigrwydd yn ffactor cymdeithasol allweddol sy'n effeithio ar iechyd ac mae wedi'i fabwysiadu fel blaenoriaeth iechyd cyhoeddus ar draws awdurdodau lleol a chyrff iechyd. Yn 2018, cyhoeddodd Llywodraeth y DU ei strategaeth genedlaethol gyntaf yn ymwneud ag unigrwydd. Mae strategaethau hefyd wedi'u cyhoeddi ar gyfer Cymru a'r Alban.²³⁻²⁵

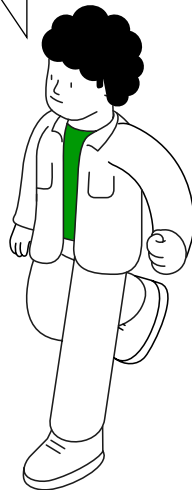
Stori Mehnaz:

Grym perthnasodd go iawn gyda phobl anfeirniadol

Mae Mehnaz yn 26 oed ac yn byw gyda'i rhieni yn Birmingham. Mae'n fyfyrwraig ac yn agosáu at ddiwedd ei gradd. Cafodd ei hastudiaethau eu hamharu gan salwch, ac yn sgil hynny mae wedi cymryd naw mlynedd iddi gwblhau ei gradd tair blynedd.

Saith mlynedd yn ôl, cafodd ddiagnosis o Sglerosis Ymledol. Mae ei symptomau yn cynnwys blino'n sŷdyn wrth gerdded a phroblemau gyda chof a chanolbwytio. Mae ei diagnosis yn rhan fawr o'i hunigrwydd:

"Arweiniodd hynny ataf yn ynysu fy hun rhag pawb, yn llythrennol, pawb yn fy mywyd."



Wedi dweud hynny, mae unigrwydd wedi bod yn rhan o'i bywyd ers gadael y chweched dosbarth:

"Rwy'n credu y dechreuodd fy unigrwydd ar ôl i mi adael y coleg. Yn mynd o'r ysgol i'r coleg, roeddwn yn yr un grŵp o ffrindiau. [...] Roedd mynd i'r brifysgol yn gam enfawr i mi oherwydd fy mod wedi cyrraedd sefydliad lle nad oeddwn yn nabod neb. [...] Rydych yn cwrdd â phobl o bob cefndir mewn bywyd yn yr ysgol. Ac oherwydd nad ydynt i gyd o'r un ddinas â minnau, maen nhw i gyd yn wahanol. Dydw i ddim wedi arfer â'r gwahaniaeth hwnnw."

Er ei bod wedi gwneud ffrindiau, mae'n teimlo nad ydyw wedi magu cysylltiadau go iawn:

"Roeddwn yn siarad gyda phobl ac yn gwneud ffrindiau, ond roeddwn yn gwneud ffrindiau er mwyn i mi gael eistedd wrth ymyl rhywun. Yn hytrach nag oherwydd fy mod wedi cysylltu â'r unigolyn hwnnw go iawn."

Gall bod yng nghwmni pobl yn y brifysgol wneud iddi deimlo'n fwy unig:

"Mae pobl yng nghwmni eu ffrindiau o'm cwmpas i ym mhob man. A gallaf eu clywed yn cael amser da gyda'i gilydd, ond chefais i mo hynny yn y brifysgol. [...] Pan wyf yn gweld cysylltiad go iawn rhwng pobl eraill, byddaf yn teimlo nad wyf yn cysylltu â rhywun mewn gwirionedd."

Ers ei diagnosis, mae hi wedi teimlo hyd yn oed yn fwy ynysig oherwydd ei bod hi'n cadw ei chyflwr yn dawel. Mae'n credu y bydd pobl yn ei gwrthod os byddant yn ei hystyried yn anabl:

"Sylweddolais yn fuan iawn ar ôl i mi gael diagnosis bod y cyflwr sydd gennyf yn cael ei ystyried yn anabled. Ac er na wyddwn pam, yn fy mhen roeddwn i'n dweud wrtha i fy hun, 'does neb yn hoffi pobl anabl', a 'byddai neb eisïau bod yn ffrindïau gyda rhywun anabl', hyd yn oed os nad yw hyn yn wir."

Ymhlith y nifer brin o bobl y mae wedi teimlo cysylltiad go iawn â hwy mae'r darlithydd a siaradodd gyda hi am ei diagnosis.

I Mehnaz, gall teimlo'n unig gyflwyno amrywiaeth o emosiynau heriol a all fod yn anodd dianc rhagdynt:

"Rwy'n teimlo'n siomedig ynof i fy hun, nid wyf wedi gwneud unrhyw ymdrech go iawn i gysylltu â phobl ac aros yn ffrindïau gyda phobl ar ôl iddynt raddio."

"Dydw i ddim eisïau cael fy nal yn y cylch hwnnw [...] oherwydd ar ôl i chi gyrraedd y dyfnderoedd mae'n anodd codi."

Mae hi'n credu bod teimlo'n unig yn pylu llawenydd bywyd ac yn ei gwneud hi'n fwy anodd magu perthnasoedd. Nid yw siarad gyda phobl yn teimlo'n naturiol ac felly nid yw'n foddhaus:

"Rwy'n credu fy mod yn gwneud ymdrech. Pan wyf yn siarad gyda rhywun, rwy'n cymryd arnaf fy mod yn hoffi'r hyn mae'n ei wneud, ac rwy'n cymryd arnaf fy mod gennyf ddiddordeb mawr yn yr hyn mae ganddo ddiddordeb ynddo, hyd yn oed os nad yw hynny'n wir mewn gwirionedd"

Gwyr fod ganddi ddisgwyliadau uchel iawn, ond mae'n teimlo bod angen iddi ddod o hyd i'r unigolyn cywir er mwyn i gyfeillgarwch fod yn ystyrlon:

"Credaf fy mod gennyf ddisgwyliadau uchel o ran yr hyn yr wyf eisïau mewn perthynas â'm ffrindïau gydol oes. [...] Credaf fod fy nisgwyliadau yn rhy uchel. Ond, petawn i'n gostwng fy safonau, yn y bôn, nid yw hynny am... Ni fyddwn yn cael fy modloni."

Mae Mehnaz wedi ymuno â grwpiau cefnogi cyfoedion ar gyfer Sglerosis Ymledol ar Facebook ond yn credu bod eu ffocws ar agweddau negyddol ar y cyflwr yn annefnyddiol. Beth mae Mehnaz ei eisïau yw cael ffrindïau y gall rannu pethau'n agored gyda nhw, fel y gwnaeth gyda'i darlithydd:

"Hoffwn gael grŵp o bobl (...) y gallaf ddweud unrhyw beth wrthynt a gwybod yn fy mhen nad ydynt am fy meirniadu, nad yw'n mynd i effeithio arnom ni nac ein hatal ni rhag bod yn ffrindïau'. (...)"

Unigrwydd a'r pandemig

Cawsom ein gorfodi gan bandemig COVID-19 i wynebu unigrwydd mewn ffordd newydd. Roedd cyfyngiadau pellter cymdeithasol a chyfnodau clo yn golygu bod nifer o bobl yn wynebu unigedd cymdeithasol ac unigrwydd.

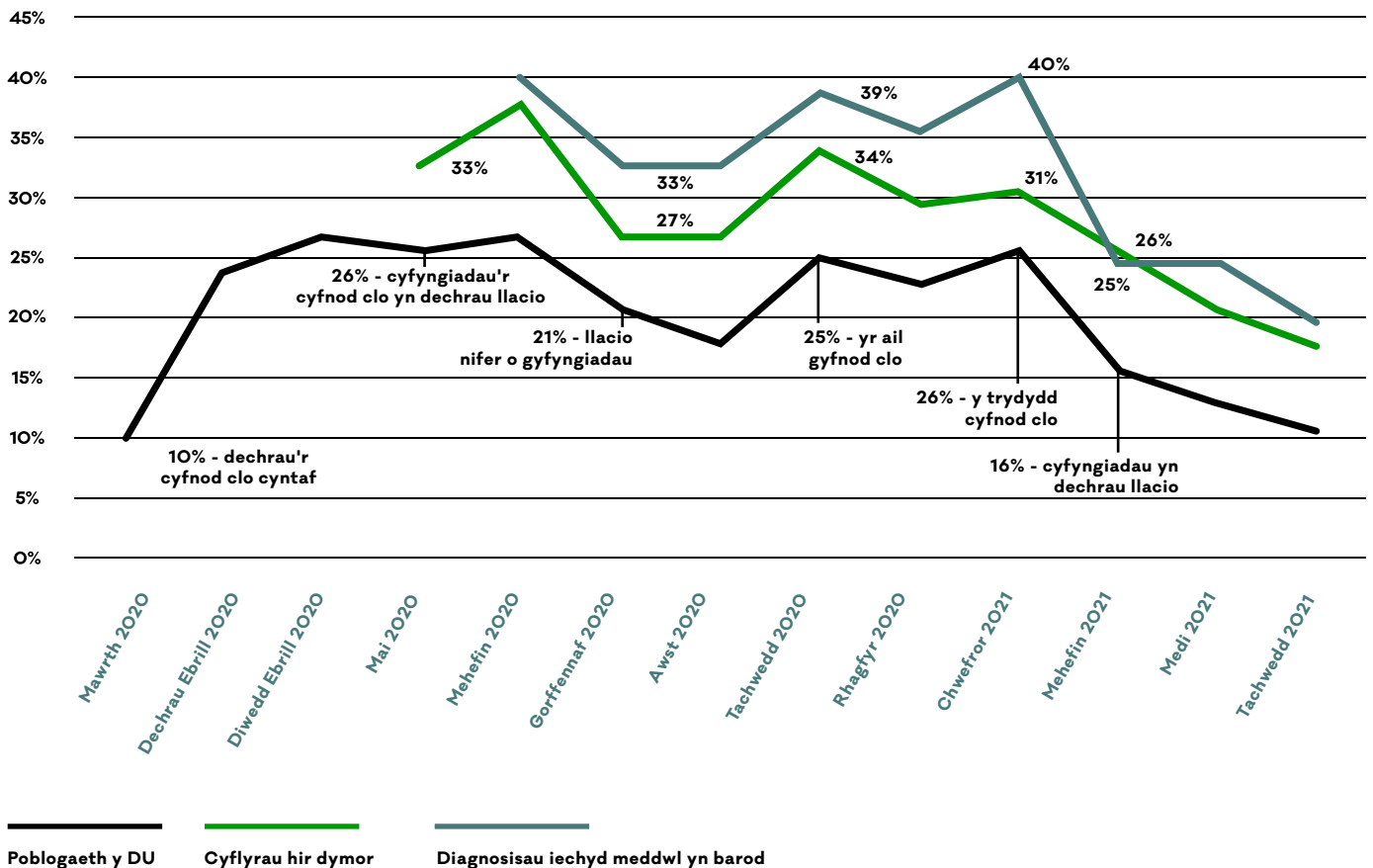
Ar ddechrau'r pandemig, roedd lefelau unigrwydd yr un fath ag yr oeddynt yn 2016-17, gyda 5% o oedolion ym Mhrydain Fawr yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser.^{3,4} Erbyn mis Chwefror 2021, roedd hyn wedi cynyddu i 7.2% - 3.7 miliwn o oedolion.⁴

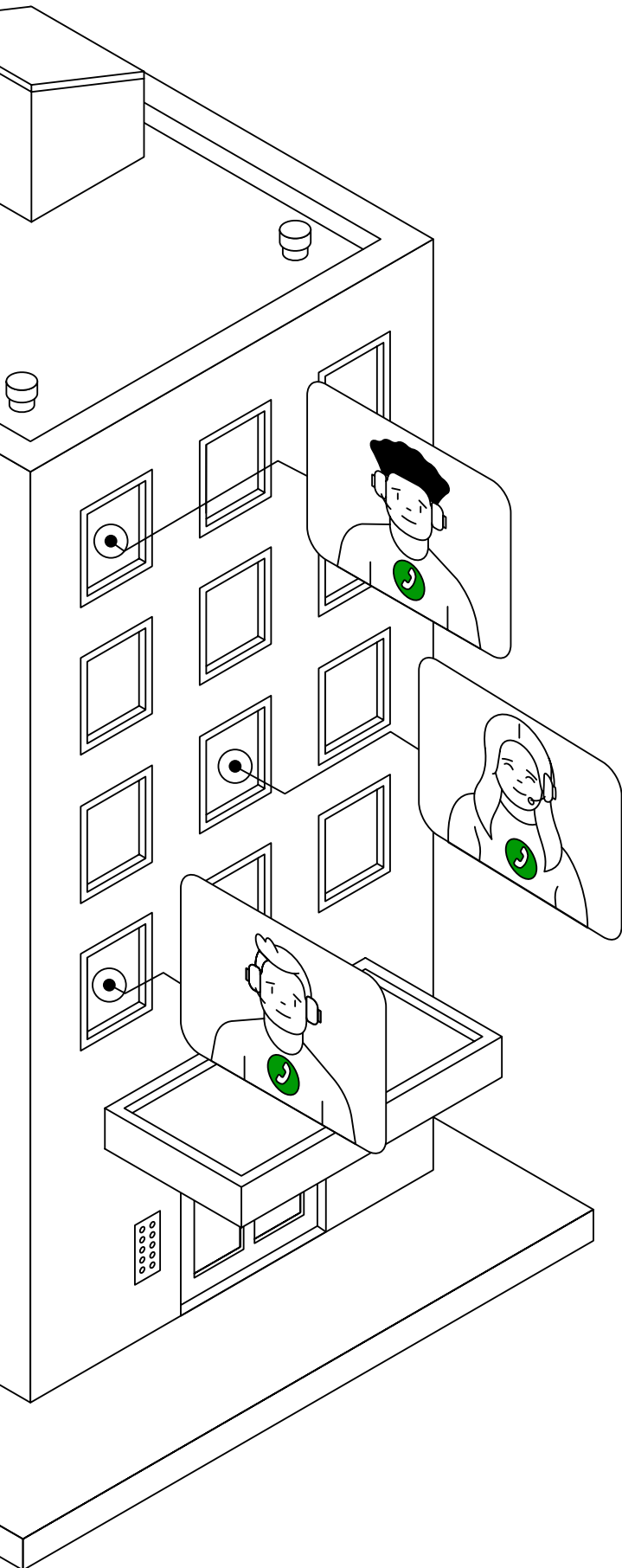
Canfuwyd yn ein hastudiaeth COVID-19 bod teimladau o unigrwydd wedi cynyddu yn gyflym yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Wedi dweud hynny, er bod oedi yng ngostyngiad y lefelau o unigrwydd

ar ôl llacio'r cyfyngiadau, maent erbyn hyn wedi dychwelyd i lefelau mwy nodweddiadol cyn y pandemig.²⁶

Aeth y Sefydliad Iechyd Meddwl, ynghyd â Phrifysgol Caergrawnt, Prifysgol De Montfort, Prifysgol Abertawe, Prifysgol Strathclyde a Phrifysgol Queen's Belfast ati i arwain sawl astudiaeth drawstoriadol ar draws y DU a oedd yn archwilio sut oedd y pandemig yn effeithio ar iechyd meddwl pobl. Mae mwy o wybodaeth ynghylch ein hastudiaeth 'Coronafeirws: Iechyd Meddwl yn y Pandemig' ar gael [yma](#).

Lefelau unigrwydd y DU





Bydd yr unigrwydd a welwyd yn ystod y pandemig yn parhau i gael goblygiadau ar iechyd meddwl, hyd yn oed nawr gyda'r cyfyngiadau wedi'u llacio.

Wedi dweud hynny, ni effeithiwyd arnom ni i gyd yr un fath gan y cyfnod clo. Effeithiwyd llawer mwy ar bobl a oedd mewn risg uwch o unigrwydd cyn y pandemig, megis rhai cymunedau lleiafrifoedd ethnig a phobl sydd â chyflyrau iechyd tymor hir.²⁷ Gweler ein graff uchod sy'n dangos bod lefelau unigrwydd yn uwch ar gyfer grwpiau penodol yn ystod y pandemig, gan gynnwys y rheini sydd eisoes wedi cael diagnosis iechyd meddwl a'r rheini sydd â chyflyrau hirdymor.

Roedd gan y rheini a oedd yn teimlo'n unig yn ystod y pandemig sgoriau llesiant is ac yn fwy tebygol nag eraill o ddod o hyd i ffyrdd o ymdopi.²⁸ Mae'r data yn dangos bod nifer o'r ffactorau risg ar gyfer unigrwydd cyn y pandemig wedi'u gwaethygu wrth iddo barhau. Ar y llaw arall, roedd pobl a chanddynt mwy o ffactorau amddiffynnol cyn y pandemig, megis cael partner neu gysylltiadau cymdeithasol cryf, yn debygol o deimlo'n llai unig yn ystod y pandemig.^{2, 29}

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth yn dangos bod y pandemig wedi gwaethygu anfanteision ymhlith y grwpiau hynny a oedd eisoes yn barod mewn risg uwch o unigrwydd a chynyddu'r risg o unigrwydd ymhlith rhai grwpiau newydd.

Yn adran ², rydym yn edrych yn fanwl ar y data o'n hastudiaeth COVID-¹⁹ ddiweddar ac ystadegau gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol i archwilio'r profiadau o unigrwydd.

Stori Karen:

Cadw'n brysur o ddydd i ddydd i gadw unigrwydd ymaith

Mae Karen yn 55 oed. Gwnaethpwyd hi yn weddw yn ddiweddar ac mae'n byw ar ei phen ei hun tra mae ei mab yn y brifysgol. Dwy flynedd yn ôl cafodd ddiagnosis o Sglerosis Ymledol / Syndrom Blinder Cronig.

Cyn ei diagnosis, roedd Karen yn byw bywyd prysur ac actif:

"Cyn i mi gael diagnosis o Sglerosis Ymledol, roeddwn yn actif iawn. (...) Arferwn weithio'n llawn amser. Roeddwn yn gwarchod fy ngŵr anabl. Roeddwn yn magu fy mab. (...) Byddwn wedi gwneud cryn dipyn o farchogaeth. Byddwn wedi cerdded, cerdded mynyddoedd cryn dipyn hefyd. (...) A byddwn wedi bod o'r tŷ o fore gwyn tan nos ar y Sul. Bore Sadwrn, marchogaeth, danfon fy mab i'w ymarfer pêl-droed. Roedd yn gyfrifoldeb dwys saith diwrnod yr wythnos."



Newidiodd popeth yn sgil ei diagnosis, nes prin y bu iddi adael y tŷ neu weld unrhyw un. Mae wedi lleihau ei horiau yn y gwaith ac wedi cael cyfnodau hir yn absennol o'r gwaith. Teimla Karen ei bod hi eisoes yn byw mewn rhyw fath o gyfnod clo pan darodd COVID-19:

"Yn annisgwyl, fis Mawrth 2020, ymunodd gweddi y byd â fi. Gwnaeth pethau yn llawer haws i mi."

Mae unigrwydd yn rhan sylweddol o fywyd Karen. Ei chyflwr sy'n gyfrifol am hynny yn ei barn hi:

"Mae fy unigrwydd yn deillio o'm salwch. Nid o ganlyniad i COVID. Nid o ganlyniad i ddiffyg cylch mawr [...] o deulu a ffrindiau. Ond [...] fy salwch, sy'n cyfyngu fy ngallu corfforol i fynd drwy'r drws. [...] Ac i ddechrau, anhwylder corfforol ydoedd [...] Ac yna dros gyfnod o amser, ar ôl blwyddyn, 18 mis dywedwch, datblygodd yn salwch seicolegol hefyd, ac nid oedd gennyf yr awydd i adael y tŷ mewn gwirionedd [...] dechreuais deimlo'n gyfforddus yn fy nhŷ ar fy mhen fy hun, a hynny nes i mi wneud pethau fel tynnu'r ffôn o'r soced, ac rwy'n dal i wneud hynny."

Teimla Karen nad yw bod ar ei phen ei hun yn llesol iddi a bod hynny wedi arwain at broblemau iechyd meddwl:

"Rwy'n dangos symptomau o iselder, gorbryder cymdeithasol nad oeddwn yn eu dangos chwe mis neu flwyddyn yn ôl. Rwy'n credu bod yr effaith ar fy iechyd meddwl oherwydd yr unigrwydd.

"Teimlaf fod unigrwydd yn cael effaith negyddol ar fy iechyd corfforol yn ogystal â'm hiechyd meddwl. Teimlaf y dylwn wneud rhywbeth amdano, ond ar yr un pryd, nid wyf yn teimlo'n anghyfforddus ar fy mhen fy hun."

Mae'n gyfforddus yn siarad gydag ychydig o ffrindiau ynghylch unigrwydd, ond nid yw pob un ohonynt yn deall sut mae'n teimlo ynghylch sefyllfaoedd cymdeithasol nawr. Er mai ei salwch sydd wrth wraidd ei hunigrwydd, mae'r newidiadau diweddar lu ym mywyd Karen wedi gwanhau ei chysylltiadau ag eraill. A hithau'n weddw, nid oes ganddi unrhyw un i fynd yn gwmni iddi i'r sinema neu am swper, mae ei mab yn symud allan yn golygu ei bod hi adref ar ei phen ei hun ac nad yw'n cymysgu gyda rhieni eraill, ac mae bod yn absennol o'r gwaith wedi atal ei chysylltiad rheolaidd â chydweithwyr. Erbyn hyn, mae'r holl sefyllfaoedd hynny yn teimlo'n frawychus. Wedi dweud hynny, mae siarad â ffrind wedi gwneud iddi sylweddoli mai ei phrif flaenoriaeth o ran mynd i'r afael ag unigrwydd yw mynd allan o'r tŷ, bod yng nghwmni ei ffrindiau a chyfrannu at y gymuned ehangach.

Mae galwadau ffôn yn gymorth i Karen aros mewn cysylltiad â'i ffrindiau ond nid yw hynny'r un fath â'u gweld wyneb yn wyneb. Mae'n ymdopi ag unigrwydd bob dydd drwy gadw'n brysur:

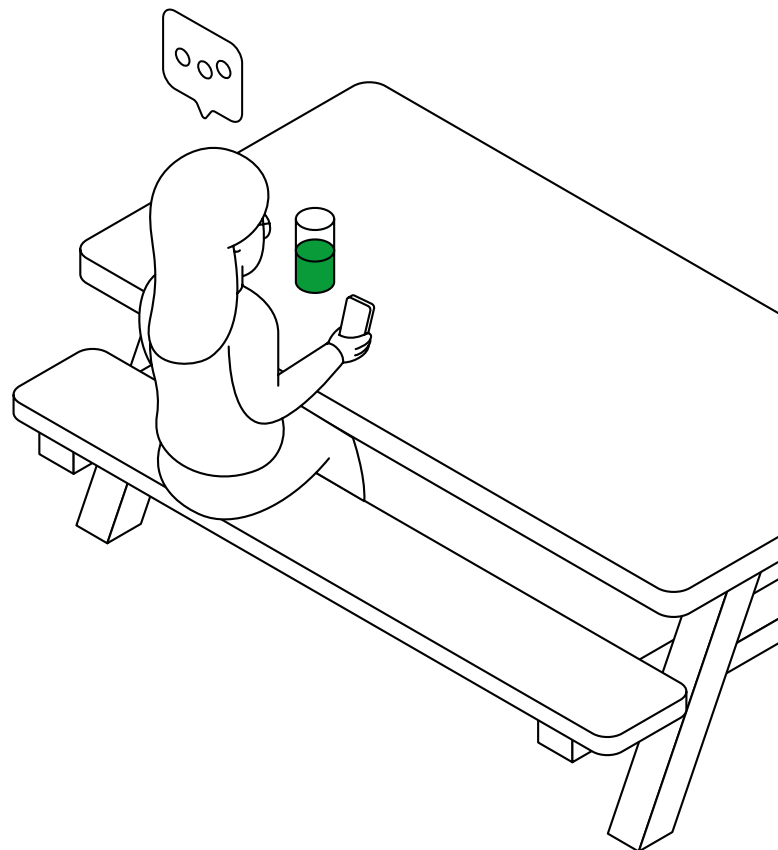
"Fel arfer, byddaf yn gwneud rhyw weithgaredd corfforol os ydw i'n teimlo'n unig. Os ydw i'n teimlo'n unig oherwydd bod gennyf rywbeth ar fy meddwl,

byddwn yn anfon neges at ffrindiau a gofyn iddynt a ydynt yn rhydd am sgwrs."

Nid yw estyn allan at bobl eraill yn dod heb ei heriau ychwaith:

"Rwy'n estyn allan, ond rwy'n teimlo'n euog ynghylch hynny. Ac mae gennyf ofn cael fy ngwrthod, mae'n gwbl ofnadwy os ydych yn anfon neges at rywun yn gofyn, 'wyt ti'n rhydd am sgwrs?' A'r unigolyn hwnnw yn dod yn ôl a dweud, 'na!'"

Gan weithio gyda seicolegydd, mae Karen wedi dechrau gwneud cynlluniau ar gyfer ailgysylltu. Wedi dweud hynny, bu'n rhaid iddi gamu'n ôl o rôl wirfoddol gan ei bod yn rhy emosiynol ddwys. Er gwaethaf hynny, mae ganddi agwedd gadarnhaol mai wrth iddi reoli ei blinder yn well, y bydd yn gallu gwneud mwy.



2. Pwy sy'n cael profiadau o unigrwydd?

- A. Ffactorau risg unigrwydd cyn y pandemig ac yn ystod y pandemig
- Stori Dan



Pwy sy'n cael profiadau o unigrwydd?

Yn yr adran hon, ceir ein canfyddiadau mewn perthynas ag unigrwydd cyn y pandemig ac ar ôl y pandemig. Am ragor o wybodaeth ynghylch ein methodoleg, gweler **Atodiad A**.

Ffactorau risg unigrwydd cyn y pandemig ac yn ystod y pandemig

Mae graddau helaeth o gysondeb ar draws grwpiau data mewn perthynas â rhagfynegwyr unigrwydd – sef yr hyn sy'n gwneud i bobl fod yn fwy tebygol o deimlo'n unig.^{3,4,26,28}

Yn 2016-17, dosbarthodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol ragfynegwyr unigrwydd yn dri phroffil i fod o gymorth i ddangos y math o unigolyn a all fod mewn risg uwch o unigrwydd:

Pwyntiau allweddol

- Gall unrhyw un fod yn unig, ond mae rhai ffactorau yn cynyddu'r risg o unigrwydd difrifol neu barhaus a all effeithio ar ein hiechyd meddwl.
- Ymhlith ffactorau risg ar gyfer unigrwydd mae colli eich gŵr neu wraig, bod yn sengl, byw ar eich pen eich hun, bod yn ddi-waith a dioddef o gyflwr iechyd hirdymor.
- Gall deall mwy am y ffactorau risg hyn fod yn gymorth i ni fynd i'r afael ag unigrwydd yn effeithiol a'i weld fel problem a all effeithio ar unrhyw un.
- Mae'r pandemig wedi gwaethgu anfanteision ymhlith grwpiau a oedd eisoes mewn risg uwch o unigrwydd.



Perchnogion tai hŷn, gweddw sy'n byw ar eu pen eu hunain gyda chyflwr hirdymor

- Merched fel rheol, yn fwy na thebyg wedi'u hymddeol, mewn sefyllfa lawer gwell na'r arfer, yn byw mewn ardaloedd lleiaf difreintiedig
- 69% yn dweud eu bod yn teimlo'n unig 'weithiau' neu'n fwy aml



Oedolion heb briodi, oedolion canol oed gyda chyflwr hirdymor

- Mewn sefyllfa ariannol llawer gwaeth fel rheol, yn byw yn ardaloedd mwy difreintiedig, heb fod mewn gwaith taledig, ac yn adrodd bod eu cyflwr neu anabledd hirdymor yn eu cyfyngu.
- 81% yn dweud eu bod yn teimlo'n unig 'weithiau' neu'n fwy aml



Pobl ifanc sy'n rhentu ac sydd â diffyg ymddiriedaeth neu ymdeimlad o berthyn yn eu hardal

- Fel rheol mewn gwaith taledig, yn byw fel cwpl, mewn sefyllfa ariannol waeth, ac yn byw yn ardaloedd difreintiedig
- 61% yn dweud eu bod yn teimlo'n unig 'weithiau' neu'n fwy aml

Wrth gwrs, nid y mathau hyn o bobl yn unig sydd mewn risg o unigrwydd, ond maent yn gymorth i ddangos pwy all fod wedi'u heffeithio fwyaf. Er bod profiadau pobl hyn o unigrwydd wedi'u dogfennu'n dda eisoes, mae'n amlwg bod lluo o ffactorau risg a all wneud rhywun yn fwy tebygol o fod yn unig.

Mae ymchwil a wnaed yn ystod pandemig COVID-19 yn dangos lefelau uchel o gysondeb o ran ffactorau risg unigrwydd cyn y pandemig ac yn ystod y pandemig (gweler Bocs 1). Mae hyn yn awgrymu bod pobl a oedd eisoes mewn risg o unigrwydd cyn y pandemig yn dal i fod mewn risg yn ystod y pandemig.

Mae tystiolaeth o astudiaethau eraill yn awgrymu bod **gofalwyr**, pobl o **rai cymunedau lleiafrifoedd ethnig** a phobl **LGBTQ+** mewn risg uwch o brofi unigrwydd, a bod y grwpiau hyn yn parhau i fod yn fregus wrth i'r pandemig barhau.³⁰⁻³²

Yn ein harolwg cenedlaethol, cynaliasom sampl ar wahân o leiafrifoedd ethnig i weld a oedd cyfraddau perthynol unigrwydd yn amrywio ai peidio. Canfuom nad oedd unrhyw dueddiadau mawr amlwg yn ôl grŵp ethnig, ac nid oedd y canfyddiadau yn amrywio'n ystyrlon i dueddiadau poblogaeth cyffredinol y DU. Gall hyn fod am sawl rheswm, megis mân wahanïaethau rhwng cymunedau lleiafrifoedd ethnig na all fod wedi'u casglu'n fanwl gywir gan y data.

Ymddengys rhai grwpiau ychwanegol mewn risg o unigrwydd yn ystod y pandemig. Canfu data a gasglwyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol o fis Hydref 2020 i fis Chwefror 2021 fod pobl yn rhai **ardaloedd trefol** megis Llundain mewn risg uwch o brofi unigrwydd yn aml neu drwy'r amser.

Bocs 1: Ffactorau risg a oedd yn bodoli cyn y pandemig

- Colli eich gŵr neu wraig
- Bod yn sengl
- Bod yn ddi-waith
- Byw ar eich pen eich hun
- Dioddef o gyflwr iechyd neu anabledd hirdymor
- Byw mewn llety rhent
- Bod rhwng 16 a 24 oed
- Meddu ar gyfrifoldebau gofalu
- Bod yn perthyn i gymuned lleiafrifoedd ethnig
- Bod yn perthyn i LGBTQ+

Fel y gallwch ddisgwyl, roedd y rheini yr **effeithiwyd ar eu cyllidebau neu eu perthnasoedd gan COVID-19** mewn risg uwch o unigrwydd yn ystod y cyfnodau clo*, yn yr un modd â **phobl a oedd yn teimlo'n anghyfforddus gadael y tŷ**. Yn yr un modd, roedd gan ardaloedd a chanddynt lefelau is o **ddiogelwch yn y gymdogaeth** lefelau uwch o unigrwydd yn ystod y cyfnodau clo. Canfuwyd bod gan **ardaloedd lleol sydd â lefelau incwm** is lefelau uwch o bob math o unigrwydd yn ystod y cyfnod hwn. Yn ein hastudiaeth drawstoriadol ar draws y DU, canfuom fod y **rheini a oedd yn meddu ar broblemau iechyd meddwl eisoes a myfyrwyr llawn amser** hefyd yn fwy tebygol o deimlo'n unig yn ystod y pandemig

* Mesurodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol 'unigrwydd yn ystod y cyfnod clo' yn ystod pandemig COVID-19. Diffinnir unigrwydd yn ystod y cyfnod clo gan y rheini a ddywedodd fod eu llesiant wedi'i effeithio gan y coronafeirws drwy deimlo'n unig yn y saith diwrnod diwethaf.

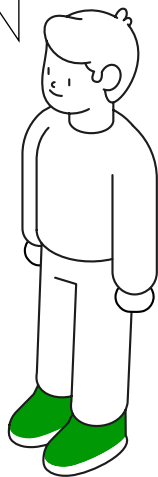
Stori Dan:

Mae mynd i'r gamdfa yn cynnal eich cymhelliant a'ch cysylltiad ag eraill

Mae Dan yn 21 oed ac ar ei ail flwyddyn yn y brifysgol yn yr Alban. Mae'n byw mewn fflat y mae'n ei rannu gyda thri arall. Mae'n teimlo'n unig yn aml ers iddo symud oddi cartref.

Cafodd Dan ddiagnosis o ADHD pan oedd yn 17 oed. Dywed fod hyn wedi gwneud pethau'n anodd iddo fagu cysylltiadau go iawn:

"Rwy'n teimlo'n anghysylltiedig a'r byd. Ddim yn fodlon yn fy nghroen fy hun bron iawn ac yn teimlo'n unig yn gyffredinol."



Er bod ganddo ffrindiau i fynd allan gyda nhw, nid yw Dan yn teimlo bod ganddo gysylltiadau dwfn â phobl ac yn aml mae'n gweld eisiau bod yng nghwmni pobl sydd wir yn ei adnabod. O ganlyniad i hyn, gall deimlo'n unig hyd yn oed pan nad yw ar ei ben ei hun:

"Gallwch fod mewn ystafell yn llawn pobl, ond eich bod yn dal i deimlo eich bod yn cael eich camddeall, heb eich cynrychioli, ac nad yw neb yn clywed eich llais."

Mae Dan ar gyfryngau cymdeithasol drwy'r amser, ond nid yw hyn yn creu ymdeimlad go iawn o gysylltiad:

"Rydym yn byw mewn byd lle mae cyfryngau cymdeithasol, a'r rhyngwyd yn rhan enfawr o'n bywydau, ac mae ffyrdd amrywiol o gysylltu â phobl. Ond yn y pendraw, nid yw llwyfannau digidol byth yn mynd i gymryd lle bod yn wyneb yn wyneb, edrych i lygaid rhywun a gwneud y cyswllt hwnnw rhwng bodau dynol."

Mae dysgu sut i dderbyn ef ei hun a deall sut mae ADHD yn ei effeithio wedi bod yn gymorth i Dan ddechrau magu'r perthnasoedd dyfnach y mae'n dyheu amdanynt:

"Mae fy ymennydd i'n wahanol, ac mae'n rhywbeth yr wyf wedi'i dderbyn ac yn ei ddeall llawer mwy erbyn hyn ers i mi gael diagnosis a thrwy gydol fy nhaith. Felly, rwyf mewn sefyllfa llawer gwell oherwydd hynny erbyn hyn."

Ond yn sicr, yn y gorffennol, cefais hi'n anodd deall fy hunan."

"Rwy'n credu bod hynny'n rhan enfawr ohono, oherwydd os nad ydych yn hoffi eich hun neu nad ydych yn deall eich hun [...] sut ydych chi'n disgwyl i'r unigolyn cyffredin ddeall yr holl bethau sy'n mynd ymlaen yn eich pen?"

Cafodd Dan gyfnodau anodd cyn cael ei ddiagnosis, ac mae wedi rhannu'r profiadau hyn gyda rhai o'i ffrindiau. Serch hynny, nid yw wedi trafod unigrwydd:

"O blith yr holl bethau yr wyf wedi'u rhannu gyda phobl pan oeddwn yn mynd drwy gyfnodau anodd, dydw i erioed wedi dweud wrth rywun fy mod yn teimlo'n unig."

Pan mae Dan yn teimlo'n unig, mae'n gwychbod y gall fod yn rhwydd troi at bethau eraill i ddenu ei sylw ond mae gwneud hynny yn gwneud iddo deimlo'n waeth yn y pendraw:

"Yn aml, pan mae gennych deimladau negyddol, byddwch yn chwilio am y llwybrau rhwydd hyn, llwybrau'r gwrthsafiad lleiaf, ac eto, mae hynny'n cyfrannu at y cylch cyfan."

Wedi dweud hyn, gall fod yn waith caled estyn allan i ffrindiau:

"Maen nhw'n anfon pethau i mi ar Instagram. Efallai eu bod yn rhannu cynnwys yr oeddynt yn credu a oedd yn ddoniol neu anfon neges ysgafn ataf, ac nid oes gennyf yr egni meddyliol i ymateb. [...] Wrth gwrs, eto, mae hynny'n mynd i arwain at eich ynysu chi yn fwy oherwydd does neb eisiau anfon negeseuon at rywun sydd byth yn ateb."

Gall rhoi golwg ddewr ar eich wyneb mewn sefyllfaoedd cymdeithasol fod yn straen:

"Mae mynd allan a threulio amser gyda rhywun

sy'n ffrind i chi, lle mae'n rhaid i chi gael amser da, gall hynny fod yn brofiad digalon, oherwydd eich bod yn teimlo nad yw'r lefel honno o gysylltiad yn bodoli"

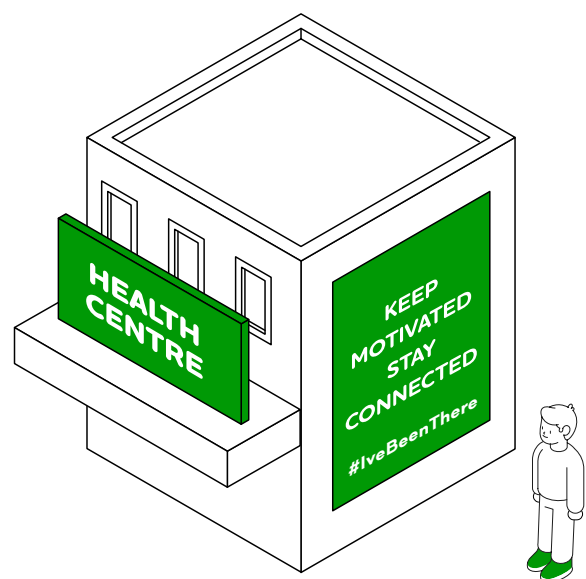
Mae Dan yn gweld yn glir sut all unigrwydd ddechrau effeithio ar eich iechyd meddwl:

"Mae'r unigrwydd yn effaith, sy'n arwain at ddod yn achos, ac mae'n gylch dieflig."

Wedi dweud hynny, mae'n teimlo'n gadarnhaol bod pethau yn gwella iddo. Mae wedi dechrau mynd i'r gampfa yn rheolaidd ac mae hyn yn rhoi hwb meddyliol iddo ac yn gwneud iddo deimlo ei fod yn cyflawni rhywbeth ac yn cysylltu a rhywun:

"Credaf ei fod yn eich atgoffa bod pobl eraill allan yno, ac mae'n bwysig i chi fynd i ganol pobl eraill yn hytrach nag eistedd rhwng pedair wal drwy'r dydd heb ryngweithio, ac anghofio bod pobl eraill yn bodoli."

Wrth iddo ddod i dderbyn a deall ei hun fwy, mae Dan yn dechrau magu'r cysylltiadau dyfnach y mae eu heisiau ac mae'n teimlo'n gadarnhaol ynghylch y dyfodol.



3. Sut beth yw unigrwydd?

– Stori Lakshmi



Sut beth yw unigrwydd?

Yn yr adroddiad hwn, ceir straeon gan naw unigolyn. Dônt o ystod o gefndiroedd, maen nhw'n byw yng ngwahanol lefydd ledled y DU ac yn wynebu heriau gwahanol, ond mae'r cwbl yn teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser. Mae eu straeon personol yn dangos faint sy'n cael ei gwmpasu gan y gair 'unigrwydd', y ffactorau cymhleth sy'n arwain at unigrwydd a'r ffordd mae'n effeithio ar ein hiechyd meddwl.

Mae **pum thema glir** wedi amlygu eu hunain o'r cyfweiliadau hyn a'n hymchwil ehangach ar unigrwydd:

1. Mae unigrwydd yn wahanol i bawb

Mae'r hyn mae pobl yn ei deimlo sydd ar goll yn eu bywydau yn newid o'r naill unigolyn i'r llall. Gall unigrwydd un unigolyn ddeillio o ddiffyg teulu cefnogol, a gall un arall deimlo nad oes ganddo gysylltiad â'i gymuned ehangach oherwydd ei fod yn ddi-waith neu'n sâl.

2. Mae unigrwydd difrifol a pharhaus yn tynnu pobl i lawr ac yn effeithio ar eu hiechyd meddwl

Siaradodd y bobl y cyfwelwom yn glir ynghylch sut mae unigrwydd yn niweidio eu llesiant, eu hunanhyder a'u gallu i gysylltu ag eraill. Nid yw unigrwydd ynddo'i hun yn gyflwr iechyd meddwl ond mae'n cael goblygiadau go iawn ar ein hiechyd meddwl. Gall pobl sy'n cael profiadau o unigrwydd hirdymor fod angen cymorth gyda'u hiechyd meddwl ochr yn ochr â mwy o gymorth ymarferol.

3. Mae'n haws siarad am iechyd meddwl nag unigrwydd

Mae nifer o bobl yn dweud eu bod yn fwy cyfforddus siarad ynghylch teimlo'n orbryderus neu'n isel nag oeddynt yn teimlo'n unig. Mae hyn yn awgrymu stigma sylweddol ynghylch unigrwydd a all ei gwneud hi'n anodd cydnabod y mater ac ymateb iddo. Gall credu mai chi yw'r unig un sy'n teimlo'n unig wneud pethau'n waeth.

4. Mae cyfuniad o rwystrau seicolegol ac ymarferol yn atal pobl rhag cysylltu ag eraill

Er bod rhai pobl yn wynebu rhwystrau ymarferol rhag cysylltu – megis trafndiaeth gyhoeddus wael, dim llawer o amser rhydd oherwydd cyfrifoldebau gofalu neu ddiffyg gweithgareddau fforddiadwy neu hygyrch – i eraill, mae'r rhwystrau yn seicolegol. Mae angen i bobl oresgyn y rhwystrau hyn – er enghraifft, goresgyn patrymau o feddyliau negyddol yn eu cylch nhw eu hunain a all arwain atynt yn osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol.

5. Mae cyfleoedd i ymyrryd a darparu cefnogaeth

Gall deall y rhwystrau mae rhai pobl yn eu hwynebu rhag cysylltu â phobl ein galluogi ni i ddatblygu datrysiadau mwy effeithiol i ymdrin ag unigrwydd. Gallai datrysiadau sy'n canolbwyntio ar gael gwared ar rwystrau strwythurol rhag ceisio cefnogaeth – fel gwneud gwasanaethau yn fwy fforddiadwy, ariannu darpariaeth leol a gwella trafndiaeth – fod o gymorth i bobl gysylltu ag eraill. Yn ogystal, gall cael ymwybyddiaeth well am y rhwystrau seicolegol mae pobl yn eu hwynebu rhag cysylltu ag eraill fod o gymorth i ni deilwra ymyriadau yn fwy priodol.

Stori Lakshmi:

Mae geiriau o anogaeth gan rywun sydd ag amser i wrando a siarad yn gwneud byd o ddaioni

Mae Lakshmi yn ei 20au ac yn byw yn Llundain. Mae wedi dioddef o heriau iechyd meddwl ers ei harddegau ac yn teimlo'n unig yn aml. Cyfrannwyd at ei theimladau o fod yn unig gan dabw cryf yn gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl yn y gymuned Tamil, lle cafodd ei magu:

"Nid ydynt yn trafod iechyd meddwl yn fy nghymuned. Ac oherwydd hynny, rydych chi'n teimlo hyd yn oed yn fwy unig pan ydych chi'n mynd drwy gyfnod anodd."



Roedd gan Lakshmi berthynas anodd a'i rhieni a gadawodd y cartref pan oedd yn 17 oed, gan aros gyda theulu i ddechrau ac yna symudodd i hostel. Yn ddiweddar symudodd i lety mwy parhaus. Mae unigrwydd wedi bod yn rhan o'i bywyd ers sawl blwyddyn:

"Byddwn ar fy mhen fy hun yn aml a byddwn ar fy ngliniadur er mwyn pasio'r amser. A byddwn yn datgysylltu ac yn creu byd yn fy mhen. A byddwn yn darllen llyfrau ac yn dychmygu fy hun yn y bydoedd hynny er mwyn dianc."

Dechreuodd deimlo ei bod wedi'i hynysu oddi wrth ei chyfoedion yn yr ysgol uwchradd:

"Mynychais ysgol uwchradd academiaidd [...] nid oeddwn yn teimlo fy mod yn perthyn i'r lle. [...] Mae'n debyg mai yn y mathau hynny o ysgolion eu bod [...] eisiau i chi fod yn fath penodol o unigolyn. Yn bersonol, teimlwn fy mod yn dweud wrthyf fi fy hun nad wyf yr un fath â phawb arall. Ac yna dechreuais ynysu fy hun rhag pawb."

Dechreuodd yr arwahanrwydd a'r unigrwydd barhau wrth i Lakshmi ddod yn fwy gorbryderus mewn sefyllfaedd cymdeithasol:

"Es yn dawel. A chollais fy sgiliau cymdeithasol, [...] byddwn yn ofn siarad â phobl. Felly, collais hynny a dyna pryd y dechreuais sylweddoli fy mod yn unig."

Roedd cyfryngau cymdeithasol yn aml yn gwneud iddi deimlo'n waeth:

"Byddwn yn mynd ar Facebook a phawb yn rhannu lluniau ohonynt eu hunain yn mynd allan gyda'u ffrindiau ac yn mynd i bartïon. Neu luniau teulu, ac nid oedd pethau yn wych gartref gyda fy nheulu. Felly, roedd hi'n anodd edrych arnynt. Ond am ryw reswm roeddwn yn edrych arnynt drwy'r amser."

Mae Lakshmi yn dweud bod unigrwydd wedi effeithio ar ei hiechyd meddwl:

"Rydych chi'n teimlo'n anobeithiol. Ni allwch weld unrhyw ddyfodol i chi eich hunan. [...] Mae'r meddyliau mor boenus ac rydych chi eisiau iddynt roi'r gorau iddi hefyd. A'ch ymennydd eich hun sy'n dweud wrthy'ch eich bod yn ddiwerth ac nad oes neb yn eich caru chi. Ac na fyddai'r ots petaech yn diflannu. Felly, mae teimlo'n unig yn teimlo fel petaech yn diflannu."

Pan mae Lakshmi yn teimlo'n unig, nid oes ganddi'r awydd i warchod ei hun nag estyn allan. Er bod ganddi ddigon o ffrindiau, nid yw bob amser yn teimlo ei bod yn gallu siarad gyda nhw pan mae pethau'n anodd:



"Nid wyf yn galw fy ffrindiau gan nad ydw i eisiau bod yn faich arnynt."

Roedd hi'n anfodlon cydnabod ei hunigrwydd am gyfnod hir:

"Dydw i ddim yn meddwl fy mod erioed wedi defnyddio'r gair 'unig'. Rwyf wedi dweud yn ddigon gonest, 'ydw, rydw i'n isel fy ysbryd' neu 'rwy'n orbryderus'. Ond dydw i erioed wedi defnyddio'r gair 'unig', oherwydd yn bersonol mae'n rhywbeth yr oeddwn i'n falch ohono, gan y cefais fy magu ar fy mhen fy hun."

Wedi dweud hynny, mae wedi dod o hyd i ffyrdd o ymdopi, yn cynnwys ymarfer corff a gadael y tŷ i weld pobl.

Ar ôl blynyddoedd o deimlo nad oedd ganddi 'angor', cafodd Lakshmi ymdeimlad o berthyn a chefnogaeth pan symudodd i'r hostel:

"Pan symudais i'r hostel, roedd gennyf weithwyr cymorth a gweithwyr allweddol. Ac roeddynt mor galonogol. A dyna pam y sylweddolais rym geiriau. Roeddynt mor galonogol. [...] Ni chyflawnais unrhyw beth gartref oherwydd y byddent wastad yn israddio popeth yr oeddwn yn ei wneud. Neu nid oedd ganddynt unrhyw ddi-ddordeb. Ac roedd yn brofiad anodd. Ac yn bersonol, dyna yw fy ffrindiau a'm gweithwyr allweddol yn fy hostel. Ond y diffyg sylfaen yw'r hyn sy'n fy ngwneud yn unig."

Er yr arferai Lakshmi ddweud wrthi hi ei hun nad oedd angen pobl eraill arni, mae ei phrofiad yn yr hostel wedi dangos iddi bwysigrwydd cysylltiad:

"Pan ydych yn cael eich magu yn rhywle lle nad ydych yn teimlo eich bod yn cael eich cefnogi neu'ch caru neu'ch gwerthfawrogi, ac wedyn rydych yn mynd i rywle lle cewch hynny i gyd, ac rydych chi'n meddwl 'waw, dyma'r unig beth sydd wedi bod ar goll gydol fy mywyd'."

4. A yw pobl yn deall unigrwydd?

- A. Dealltwriaeth gyhoeddus am unigrwydd
 - Stori Kelvin
- B. Dealltwriaeth y cyhoedd am ysgogwyr unigrwydd
 - Stori Donna
- C. Ystrydebau o bobl unig
 - Stori Sara
- D. Pam mae ystrydebau yn fater pwysig?



A yw pobl yn deall unigrwydd?

Pwyntiau allweddol

- Mae'r cyhoedd yn deall y cyswllt rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl.
- Mae stigma sylweddol yn parhau i fod ynghylch unigrwydd ac iechyd meddwl.
- Er bod y cyhoedd yn deall bod digwyddiadau bywyd, amgylchiadau a'n cymuned ehangach yn gallu eu rhoi mewn risg o unigrwydd, maent yn dueddol o anghofio am y grwpiau o bobl a all fod yn 'unig yng nghwmni pobl'.
- Gall ystrydebau ynghylch pwy sy'n teimlo'n unig ei gwneud hi'n fwy anodd i bobl gydnabod eu hunigrwydd eu hunain ac yn peryglu gadael bylchau yn ymateb y gymdeithas iddo.

I ddeall yn well yr hyn mae'r cyhoedd yn ei feddwl ynghylch unigrwydd, gwnaethom holiadur gyda grŵp sy'n cynrychioli'r genedl yn cynnwys 6,000 o oedolion ym mis Chwefror a mis Mawrth 2022. Gwnaethom ofyn am eu profiadau a'u canfyddiadau mewn perthynas ag unigrwydd.

Dealltwriaeth gyhoeddus am unigrwydd

Pan wnaethom ofyn i bobl pa mor aml maent yn teimlo'n unig, dywedodd un ym mhob pedwar ar ddeg (7%) 'yn aml' neu 'drwy'r amser'. Mae hyn yn debyg i astudiaeth a wnaed gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ac mae'n rhoi hyder yn ein canfyddiadau³. Wedi dweud hynny, ein prif ddiddordeb yn yr holiadur oedd archwilio canfyddiadau'r cyhoedd am unigrwydd. Canfuom:

• Mae gan y cyhoedd ddealltwriaeth dda am y berthynas rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl

Roedd y rhan fwyaf o bobl (86%) yn cydnabod y gall unigrwydd waethgu iechyd meddwl ac roedd 65% o ymatebwyr yn cytuno bod 'unigrwydd yn un o'r ffactorau pwysicaf mewn iechyd meddwl

gwael.' Roedd y rhan fwyaf yn cydnabod nad yw unigrwydd yn gyflwr iechyd meddwl ynddo'i hun: Teimlodd 73% ei bod hi'n bosibl teimlo'n unig a chael iechyd meddwl da.

• Mae pobl yn cydnabod bod yna stigma cryf ynghylch unigrwydd, er gwaethaf pa mor gyffredin ydyw

Cytunodd dros dri chwarter o bobl (78%) fod 'bron pawb yn profi o unigrwydd ar un adeg'. Er gwaethaf hyn, mae gan unigrwydd gysylltiad agos â stigma. Roedd 76% o bobl yn meddwl bod 'pobl yn teimlo euogrwydd a chywilydd ynghylch bod yn unig'. Dim ond 29% o ymatebwyr a gytunodd bod 'pobl sy'n teimlo'n unig yn debygol o siarad am hynny, os cânt y cyfle'.

Yn ddifyr iawn, roedd pobl sy'n teimlo'n unig yn fwy tebygol o gydnabod euogrwydd. Roedd y rheini a oedd yn teimlo'n unig 'yn aml' neu 'drwy'r amser' yn fwy tebygol o gytuno bod pobl yn teimlo euogrwydd a chywilydd ynghylch ef (86% mewn cymhariaeth â 68% o'r rheini nad oeddynt 'byth' yn teimlo'n unig).

Stori Kelvin

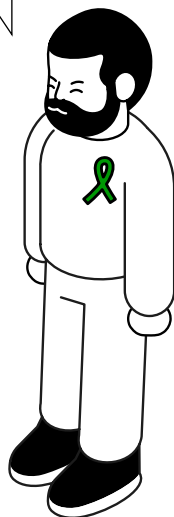
Gall dod o hyd i ymdeimlad o bwrpas a hunaniaeth ddatgloi unigrwydd

Mae Kelvin yn 51 oed ac yn byw yn Llundain Fwyaf. Mae wedi ysgaru, yn byw ar ei ben ei hun ac wedi bod yn anghyflogedig gan fod cyfnod o salwch wedi arwain ato yn colli ei swydd mewn TG tair blynedd yn ôl.

Mae Kelvin yn chwilio am waith a theimlai fod hyn yn ffactor allweddol o'i unigrwydd:

"Pan ydych yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i waith, rwy'n credu bod hynny yn ei ffordd ei hun yn fath o unigrwydd. Teimlo nad oes neb eich eisiau, eich bod yn cael eich gwrthod."

"Mae nifer o'm problemau yn ymwneud â'r ffaith nad wyf mewn gwaith (...) yn enwedig yn achos dynion. Rydym yn diffinio ein hunain gan ein gallu i gynhyrchu (incwm)."



Dros amser, mae Kelvin yn teimlo bod unigrwydd wedi effeithio ar ei hyder ac wedi effeithio ar y ffordd mae'n rhngweithio gydag eraill:

"Nid wyf yn unigolyn mor hael ag yr arferwn fod. [...] A minnau'n w'r sy'n gweithio, byddwn yn gwneud cyfraniadau i elusennau amrywiol a phethau felly. Mae hynny wedi stopio, nid yn unig oherwydd yr amgylchiadau ariannol, ond oherwydd yn aml iawn, rydych chi'n meddwl 'wel, does dim yn mynd fy ffordd i'. [...] Ac rwy'n gwybod nad yw hynny i mi."

Po hiraf mae'n teimlo'n unig, po fwyaf mae'n effeithio arno:

"Mae'n cael effaith arnoch chi. Po hiraf mae pethau'n parhau, po fwyaf ydych chi'n ei deimlo, a pho fwyaf ydych chi'n ei deimlo, po fwyaf anodd yw mynd drwy bob dydd."

Heb waith a heb bartner, mae Kelvin ar ei ben ei hun yn aml. Er nad oedd treulio amser ar ei ben ei hun yn ei boeni o'r blaen, mae'n ei chael hi'n anodd erbyn hyn: teimla fod bob dydd yr un fath ac nad oes ganddo bwrpas. Weithiau, mae'n troi at bethau i ddenu ei sylw ac nid yw'r rheini yn gwneud daioni iddo, megis cysgu drwy'r dydd neu fwyta sothach.

Mae pethau mwy cadarnhaol i ddenu ei sylw yn cynnwys gwranddo ar gerddoriaeth a gwyllo pêl-droed. Nid yw Kelvin wedi chwarae ers blynyddoedd ond mae wedi bod yn meddwl dechrau chwarae pêl-droed cerdded. Mae'n credu y byddai'n llesol iddo wneud rhywbeth rheolaidd er mwyn ei dynnu o'r tŷ:

"Byddai'n cyfyngu'r cyfnod o amser yr ydych chi'n teimlo'n unig. Rwy'n credu y byddai hynny'n dda. (...) Os ydych yn cwrdd â phobl yn rheolaidd a chael cyfle i siarad, chwertthin, gwranddo, gwneud yr holl bethau hynny a threulio llai o amser ar eich pen eich hun yn hel meddyliau, oherwydd ar ôl cyfnod, gall eich meddyliau wneud drwg i chi."



Mae Kelvin yn gweld eisiau'r agwedd agos sydd ynghlwm â chael partner a rhywun i rannu pethau gydag ef:

"Mae'n hawdd dweud ei fod oherwydd nad oes gennych gariad, ond mae'n ymwneud â'r diffyg agwedd agos ar berthynas. Diffyg rhywun yr ydych chi'n teimlo sy'n poeni amdanoch chi. Diffyg rhywun yr ydych chi'n teimlo sydd am fynd y filltir ychwanegol i wneud i chi deimlo'n dda [...] Os oes gennych gariad neu os oes gennych ferch sy'n wirioneddol poeni amdanoch chi, rwy'n credu y gallwch drafod y pethau hyn yn well, gallu eistedd a dweud gwranddo, 'rwyf angen siarad am bethau penodol'."

Pan oedd gan Kelvin bartner, roedd ganddo ymdeimlad o sefydlogrwydd, ac mae'n methu hynny erbyn hyn. Ynghyd â bod yn ddi-waith, mae'n gwneud iddo deimlo'n fregus:

"Rwy'n credu gyda hynny, unwaith y mae gennych chi hynny, mae'n eich caniatáu chi i fod yn pwy ydych chi. [...] Mae bron fel petai, dydw i ddim yn gwybod sut i'w ddisgrifio, adeilad lle mae rhan o'r sylfeini wedi mynd."

Er bod gan Kelvin ffrindiau da, mae wastad wedi bod yr un mae pobl yn troi ato. Mae bod yn unigolyn sydd angen cefnogaeth yn anodd iawn:

"Mae bod yr un sydd angen mwy o gymorth nag unrhyw un ohonyn nhw yn rhywbeth nad ydw i erioed wedi'i ddeall. Fel y dywedaf, nid eu bai nhw ydyw."

Teimla Kelvin y byddai cael swydd yn datgloi pethau iddo:

"Rwy'n credu y byddai hynny'n (A), rhoi ymdeimlad o bwrpas i mi, rwy'n credu y byddai'n, (B), dod â fi'n ôl i le'r wyf eisiau bod, ac rwy'n credu (C), y byddai'n rhoi hunan-hyder i mi gwrdd â mwy o ferched, a mwynhau fy hun fwy [...] yn sicr mae bod yn ddi-waith wedi fy chwalu i."

Dealltwriaeth y cyhoedd am ysgogwyr unigrwydd

Roeddem hefyd eisiau archwilio pa un ai a oedd y cyhoedd yn deall beth allai arwain at bobl yn mynd yn ddifrifol o unig am gyfnod hir, a pha un ai a oes ganddynt ystrydebau ynghylch unigrwydd. Canfuom fod:

- **Pobl yn deall rhai o'r ffactorau sy'n dueddol o gynyddu risg pobl o unigrwydd**

Llwyddodd pobl i gydnabod nifer o'r ffyrdd y gallai rhywun fod mewn risg uwch o unigrwydd. Pan ofynasom pa brofiadau ac amgylchiadau sy'n dueddol o gynyddu'r risg o unigrwydd:

77%

bod yn ddi-waith

76%

anawsterau ariannol

77%

profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (megis bwlio a cham-drin)

68%

dioddef o broblem iechyd meddwl

65%

dioddef o anabledd corfforol neu broblem iechyd. .

Pan ofynasom sut allai mynediad at wasanaethau gynyddu risg rhywun o unigrwydd:

63%

mynediad prin at y rhynggrwyd

61%

trafnidiaeth gyhoeddus leol wael.

Cydnabu pobl y gallai newidiadau mewn bywyd gynyddu teimladau o unigrwydd:

74%

newidiadau mawr mewn bywyd (megis symud i ardal newydd, dechrau swydd newydd)

Sylweddolodd pobl y gallai perthnasoedd a sefyllfaoedd byw effeithio ar lefelau o unigrwydd:

72%

bod yn weddw

70%

byw ar eich pen eich hun

60%

bod yn sengl, wedi ysgaru neu wahanu.

Cydnabu pobl hefyd y gallai'r ffordd yr ydym yn teimlo o gwmpas eraill wneud i ni deimlo'n fwy unig:

81%

bod teimlo fel yr un dyn bach ar ôl yn debygol o gynyddu teimladau o unigrwydd

80%

cael eich eithrio neu feirniadu gan eraill

77%

bod yn llai allblyg neu gymdeithasol.

Yn ogystal, cydnabu pobl y gallai disgwyliadau ehangach ac arferion diwylliannol gynyddu teimladau o unigrwydd:

61%

yn teimlo pwysau i gael perthnasau 'perffaith' gyda theulu, ffrindiau neu bartneriaid rhamantus.

Nid yw'n syndod bod 82% wedi cydnabod bod cyfyngiadau COVID-19 (cyfnodau clo a mesurau pellter cymdeithasol) yn debygol o gynyddu teimladau o unigrwydd.

- Mae rhai grwpiau yn cael eu hanghofio a hwythau mewn risg o unigrwydd – gan gynnwys pobl LGBTQ+, myfyrwyr a gofalwyr
- Mae pobl yn dueddol o wneud gormod o gyswllt rhwng unigrwydd a phobl hŷn a'i danseilio ymhlith oedolion ieuengach

Dim ond 12% o ymatebwyr a ddywedodd y gallai bod yn ieuengach (16-25 oed) gyfrannu at rywun yn teimlo'n fwy unig. Roedd y gyfran fwyaf (41%) yn credu na fyddai bod yn ieuengach yn gwneud unrhyw wahaniaeth ac roedd 29% yn credu y byddai'n cyfrannu at rywun yn teimlo'n llai unig.

I'r gwrthwyneb, roedd 63% yn credu y gallai bod yn hŷn (dros 65 oed) gyfrannu at rywun yn teimlo'n fwy unig. Dim ond 6% a oedd yn credu y gallai gyfrannu at rywun yn teimlo'n llai unig ac roedd 22% yn credu na fyddai'n gwneud dim gwahaniaeth.

Mae hyn yn amrywio i ddata gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol a ganfu fod pobl ieuengach, cyn y pandemig ac yn ystod y pandemig, yn dweud eu bod yn teimlo'n unig yn fwy aml na phobl hŷn. Cadarnhawyd hyn gan ein pŵl piniwn cenedlaethol.

- Mae pobl yn dueddol o gymryd yn ganiataol y bydd pobl yn ardaloedd gwledig mewn risg uwch o unigrwydd

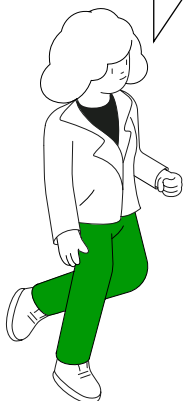
Dim ond 40% a oedd yn credu y gallai byw mewn ardal wledig gyfrannu at unigrwydd (roedd 36% yn credu nad oedd yn gwneud unrhyw wahaniaeth, a 12% yn credu y gallai gyfrannu at deimlo'n llai unig). Serch hynny, dim ond 23% o bobl a oedd yn credu y gallai byw mewn dinas gyfrannu at deimlo'n fwy unig, ac roedd 42% yn teimlo na fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth a 21% yn credu y gallai gyfrannu at deimlo'n llai unig. Mae hyn yn wahanol i'r dystiolaeth sy'n awgrymu bod pobl sy'n byw mewn dinasoedd yn fwy unig.

Stori Donna:

Mae'n llesol dod o hyd i ffordd o ryddhau'ch teimladau

Mae Donna yn 48 oed ac yn byw mewn tref fechan yn ne-ddwyrain Lloegr. Mae'n gofalu am ei merch 17 oed sydd ag awtistiaeth, ac am ei phartner sy'n dioddef o boen a phroblemau symudedd hirdymor ar ôl cael triniaeth o safon isel i'w anaf pen-glin. Gweithia'n rhan amser ac mae'n gyfrifol am ei theulu a dau gi bywiog. Er mai prin y mae Donna ar ei phen ei hun, teimla'n unig gan nad oes ganddi rywun i rannu ei phroblemau gydag ef:

"Nid yw fy mhartner yn gallu ymgymryd â gwaith rheolaidd, felly byddaf yn mynd o'r tŷ bob dydd ac yn ennill fy mara menyn. Mae gennyf deimladau sy'n pwysu ar fy ysgwyddau. Rwy'n byw dan amgylchiadau heriol ac yn ymdopi â phroblemau iechyd nad oes neb arall yn eu deall. Mae hynny yn ddo'i hun yn gwneud i chi deimlo'n eithaf unig gan nad yw'n rhwydd dod o hyd i rywun sy'n deall eich profiadau ac y gallwch siarad gydag ef."



Mae'r unigrwydd yn effeithio'n fawr arni:

Mae unigrwydd yn erchyll. Mae'n gwneud i chi deimlo'n fregus. Mae'n gwneud i chi deimlo'n orbryderus"

"Ar adegau, pan ydych wedi cael diwrnod gwael gartref, ac mae'r baich yn pwysu'n drwm iawn ar eich ysgwyddau, ac rydych yn teimlo'n isel. Mae dod yn ôl at eich coed a pharhau gyda bywyd, a mynd i'r gwaith a bod yng nghwmni pobl nad ydynt yn gwybod nac yn deall, yn rhywbeth anodd iawn i'w wneud."

Mae partner Donna ar feddyginiaeth gref a all effeithio ar ei hwyliau. Mae mewn poen a thrallod oherwydd ei broblemau meddygol. Mae eu perthynas wedi newid o ganlyniad:

"Cael partner go iawn sy'n meddwl yr un ffordd â chi drwy'r amser, y gallwch rannu pethau ag ef. [...] Rhywun sydd mor debyg i chi nes bod bywyd yn bleser. Rwy'n gweld eisiau hynny. Mae'n wŷr gwych, ond nid yw'n meddwl yr un fath â fi gan fod ganddo gymaint o frwydrau o fewn ei gorff nes ei fod ar blaned arall weithiau."

Mae cyfrifoldebau Donna yn golygu nad oes ganddi amser i siarad gyda'i ffrindiau:

"Mae fy mywyd gartref yn cymryd drosodd. Mae'n rhaid i mi ennill cyflog [...] Ac yna rwy'n dod adref, mynd â'r cŵn am dro [...] Yna byddaf yn mynd yn ôl a [...] bydd fy merch yn cyrraedd adref. Mae angen i mi drafod ei diwrnod gyda hi, ei holi, a chael gwybod sut oedd hi yn y coleg. O ran amser swper, mae'r cwestiwn yn codi 'beth ydym ni am gael i swper?' [...] Yna rwy'n cofio edrych ar y gwaith papur, edrych ar y biliau a phopeth felly. Ac fel arfer rydw i wedi ymlâd erbyn wyth o'r gloch."

Mae ganddi un ffrind dan amgylchiadau tebyg ac mae hi wir yn gwerthfawrogi'r berthynas hon:

"Mae gan ei gŵr broblemau iechyd eithafol. Mae'r ddwy ohonom ni yn gwerthfawrogi'n fawr pan gawn amser i gwrdd gyda'n gilydd a rhoi'r byd yn ei le. Rydym ni'n dwy yn teimlo'n well wedi gwneud hynny. Ond, eto, [...] dydyn ni ddim yn cwrdd bob wythnos o bell ffordd."

Cynorthwyodd merch Donna hi i sylweddoli bod angen mwy o gefnogaeth arni. Mae hi nawr mewn cyswllt â gweithiwr cyswllt presgripsiynu cymdeithasol sydd wedi bod o gymorth iddi gael asesiad gofalwyr ac wedi awgrymu cefnogaeth gyda pherthynas er mwyn cynorthwyo Donna a'i phartner gyfathrebu yn well. Mae hyn wedi gwneud gwahaniaeth:

"Rwy'n meddwl, o, efallai fod ychydig o obaith felly."

Cafodd Donna gyllid i wneud cwrs hypnotherapi, ac mae'n credu bod hwnnw'n ddefnyddiol o ran rheoli ei theimladau o unigrwydd:

"Mae hi'n sicr wedi gwneud i mi deimlo'n well

ers i mi ddechrau mynychu, ac mae wedi rhoi hypnotherapi i mi ar gyfer rhai sefyllfaoedd, megis straen, cwsg a phethau felly. Roedd y sesiwn olaf a gefais gyda hi yn ymwneud â gadael fynd ar deimladau anodd. Rwy'n gobeithio y bydd rhywbeth cadarnhaol iawn yn cael ei gyflawni erbyn i'm sesiynau gyda hi ddod i ben."

Er bod Donna yn credu ei bod hi'n bwysig peidio a mygu teimladau o unigrwydd, gall stigma fod yn rhwystr rhag ei drafod:

"Nid yw cadw pethau i mewn yn gwneud lles pan ydych yn teimlo'n unig. (...) Y cam cyntaf yw gwireddu eich teimladau. Yr ail gam yw trio peidio a gadael i'r teimladau eich mygu chi. Mae dod o hyd i rywbeth sy'n gweithio i chi i ryddhau'r teimladau, oherwydd os ydych chi'n eu cadw y tu mewn i chi rydych mewn risg ohonynt yn troi'n sur."

"Rwy'n credu bod y ffordd Seisnig o gadw teimladau dan reolaeth yn gallu bod yn anfantais ar adegau, dyna yw ein natur. Mae'n debyg bod ychydig o stigma o fewn cymdeithas wrth son am unigrwydd."

Ystrydebau o bobl unig

Dengys ein canfyddiadau faint o ystrydebau ynghylch unigrwydd sy'n dal i fodoli, er gwaethaf dealltwriaeth pobl am yr achosion cynnil o unigrwydd. Yn benodol, mae pobl yn dueddol o gymryd yn ganiataol bod unigrwydd yn ymwneud ag oedran ac unigrwydd corfforol. Gall yr ystrydebau hyn arwain at bobl yn anghofio'r rheini sy'n 'unig yng nghanol pobl' – gan gynnwys myfyrwyr, gofalwyr a phobl yn ardaloedd trefol.

Yn yr un holiadur sy'n cynrychioli'r genedl yn cynnwys 6,000 o oedolion, gofynasom i bobl am ddisgrifiadau o 'unigolyn nodweddiadol sy'n teimlo'n unig'. Mae'r cwmwl geiriau isod yn dangos yn glir y cysylltiad cryf mae pobl yn ei wneud rhwng unigrwydd a bod ar eich pen eich hun.

Mae amlygrwydd y gair 'unrhyw un', fodd bynnag, yn awgrymu dealltwriaeth fwy greddfoll am ba mor gyffredin yw unigrwydd.



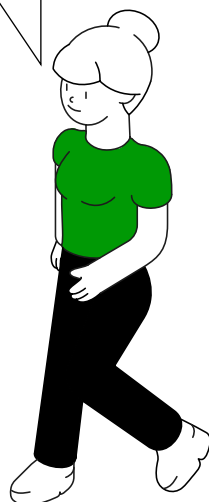
Stori Sara:

Mae gwerth mewn rhoi eich hunan allan yna

Mae Sara yn 22 oed ac yn ddiweddar symudodd i fyw gyda'i mam ar ynys anghysbell. Er ymdrechion i ddod i adnabod pobl, mae Sara yn teimlo'n unig iawn.

Mae Sara wedi'i chael hi'n anodd gyda'i hiechyd meddwl gydol ei bywyd. Mae ganddi ADHD ac yn ddeurywiol, ac yn ei barn hi mae'n credu bod hynny'n creu rhwystrau ychwanegol rhag cysylltu â phobl:

"Does dim llawer o bobl yr un oed â fi yr wyf yn rhyngweithio a nhw. Rwyf hefyd wedi dioddef problemau iechyd meddwl ac nid oeddwn yn gallu eu trafod gyda phobl. Nid wyf wedi gallu dod o hyd i bobl i rannu'r profiad hwnnw a'i drafod gyda nhw, mae'n brofiad unig ar adegau."



"Nid wyf yn teimlo fy mod wedi fy nerbyn yn llwyr oherwydd rwy'n teimlo petaent yn gwybod fy mod wedi bod mewn ysbyty, a'm bod wedi dioddef o waeledd meddyliol, a'u bod yn gwybod hynny amdanaf i, yna byddent yn fy ystyried yn yr un ffordd, felly mae'r elfen honno iddi. A minnau'n ddeurywiol, a fyddent yn teimlo'r un fath petaent yn gwybod hynny?"

Arferai Sara fyw yn ne-orllewin Lloegr ac roedd ganddi grŵp da yno, ond mae diffyg cwmni ac agosatrwydd yn ei bywyd bob dydd:

"Does gennyf neb i rannu pethau gyda nhw a siarad am y pethau yr wyf yn eu hoffi a'u mwynhau. Dyna yw'r prif beth i mi. Mae fy mam yn gweithio yn eithaf hwyr, felly os wyf yn cael pryd o fwyd blasus, yna byddaf yn ei fwyta ar ben fy hun. [...] Rwy'n teimlo fy mod yn methu allan. Pan ydych yn edrych ar y byd mawr hwn ac mae cymaint yn digwydd ac nid ydych wedi dod o hyd i beth ydych chi ei eisiau"

"Nid oes gennyf bobl i fynd ar wyliau ac i ddigwyddiadau gyda nhw. [...] Mae'n ymwneud yn fwy â'r diffyg grŵp craidd o bobl i droi atynt."

Mae'r rhan fwyaf o bobl ar yr ynys wedi adnabod ei gilydd ers eu plentynod a gall fod yn anodd dod o hyd i ffordd o gael eich cynnwys. Er bod Sara yn siarad gyda phobl yn y gwaith ac wedi trio ymuno â grwpiau gwahanol, nid yw wedi gwneud cysylltiadau cryf. Po fwyaf unig mae hi'n teimlo, po fwyaf mae'n effeithio ar ei hiechyd meddwl. Yn ei dro, gall hyn ei gwneud hi'n fwy anodd cysylltu:

"Mae fel yr iâr a'r wŷ oherwydd unwaith ydych chi'n dechrau teimlo'n sâl neu'n isel, rydych chi'n dechrau eithrio eich hun yn fwriadol. Mae'n dod i adeg pan ydych wedi llosgi pob pont, unrhyw ffrind posibl, oherwydd nad ydych chi wedi ymateb i'r negeseuon testun ers cyhyd gan nad ydych wedi bod yn teimlo fel gwneud hynny."

Pan mae'n treulio amser gyda phobl, gall hynny arwain at Sara yn myfyrio'n ormodol dros sut aeth pethau:

"Mae'n iawn ar hyn o bryd. Ond wedyn byddaf yn dechrau beirniadu yn sgil hynny a meddwl 'sut argraff wnes i?', 'a oeddwn i'n rhy siaradus?', 'a wnes i ddim siarad digon?', a dadansoddi'r holl beth a'i ail-chwarae yn fy mhen dro ar ôl tro."

Mae Sara wedi dysgu i fod yn gyfforddus yn gwneud pethau ar ei phen ei hun ac mae'n ymdopi ag unigrwydd drwy dro cadw'n brys ac actif, neu drwy estyn allan at ei ffrindiau ar-lein:

"Y ffordd orau o fynd yn erbyn hyn yw rhoi eich hunan allan yna a gwneud y cysylltiadau hynny oherwydd nad yw cnoi cil arno yn mynd i ddatrys unrhyw beth. Ond mae'n anodd gwneud hynny."

Wedi dweud hynny, gall cyfryngau cymdeithasol waethygu ei hunigrwydd, gan wneud iddi deimlo ei bod wedi'i gadael allan fwy.

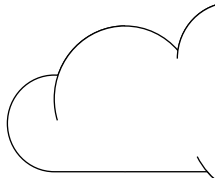
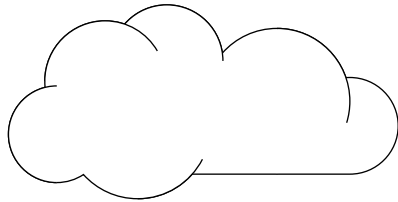
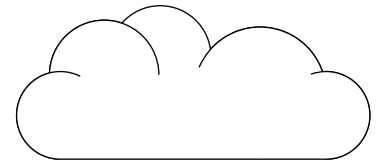
Mae Sara wedi siarad gyda ffrindiau a theulu am deimlo'n unig, ond nid yw'n rhwydd. Efallai ei bod hi'n teimlo ei bod yn cael ei beirniadu:

"Mae'n gywilyddus ei gyfaddef. [...] Mae'n teimlo fel petaech yn methu. A ydyw'n rhywbeth sy'n ymwneud â chi'n bersonol, nad yw pobl yn cynhesu atoch chi, neu nad ydych wedi gwneud yr ymdrech i gwrdd â phobl? Pethau felly."

Mae'n meddwl tybed a yw ei niwroamrywiaeth yn ei gwneud hi'n fwy anodd iddi fagu perthnasoedd:

"Rwy'n credu bod rhan o ADHD yn ymwneud â diffyg sgiliau cymdeithasol da, felly mae'n anodd i mi wneud y cyswllt cychwynnol hwnnw. Byddaf hefyd yn cuddio fy mhersonoliaeth go iawn yn gyhoeddus a thrio peidio gofyn gormod o gwestiynau, a chael fy ystyried yn rhywun sy'n rhy uchel fy nghloch neu'n rhy lethol. Felly, gwanhau fy mhersonoliaeth, felly rydych yn ceisio lleihau a chyfyngu'ch hun er mwyn bod yn dderbyniol neu beth bynnag. Mae hynny'n creu ymdeimlad o unigedd."

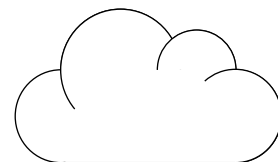
Teimla Sara y byddai cael mwy o grwpiau i ymuno â nhw yn ei hardal leol yn gwneud gwahaniaeth mawr. Bydd yn symud i ffwrdd er mwyn dechrau swydd newydd yn fuan. Mae'n bwriadu osgoi byw ar ei phen ei hun a rhoi cynnig ar weithgareddau i gysylltu â phobl yn ei hardal newydd.



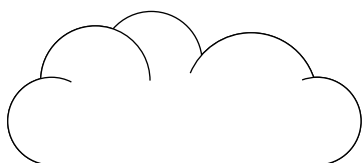
Pam mae ystrydebau yn fater pwysig?

Gall ystrydebau atal pobl rhag cydnabod ac ymateb i'w hunigrwydd, gwaethygu'r stigma sydd ynghlwm ag unigrwydd a bod yn annefnyddiol o ran cyfyngu'r gefnogaeth sy'n cael ei chynnig i bobl sy'n teimlo'n unig. Pwysig felly yw ehangu ein dealltwriaeth am unigrwydd ac ar bwy mae'n effeithio.

Mae'r straeon unigol yn yr adroddiad hwn yn dangos pa mor gymhleth yw unigrwydd. Er bod rhai pobl yn wynebu rhwystrau ymarferol rhag cysylltu (megis diffyg amser neu anawsterau o ran crwydro), mae eraill yn teimlo anghysylltiad oherwydd ofnau ynghylch sut fydd eraill yn ymateb – ac yn aml yn seiliedig ar brofiadau o wahaniaethu a rhagfarn. Mae eraill yn dal i wynebu rhwystrau emosiynol a seicolegol rhag cysylltu, gan gynnwys yr hyn a ddisgrifiodd adroddiad y Groes Goch Brydeinig, Trapped in a bubble, yn argyfwng hunaniaeth mewn perthynas â newidiadau mewn bywyd³³.



Byddai dealltwriaeth fwy eang am y ffactorau a all arwain at unigrwydd difrifol a pharhaus yn gymorth i leihau'r tuedd o bobl yn rhoi bai arnyn nhw eu hunain am fod yn unig. Byddai'n llesol hefyd datgloi ffyrdd creadigol o gefnogi pobl i fagu a chynnal perthnasoedd ystyrlon a'u helpu nhw drwy newidiadau mewn bywyd a all achosi iddynt deimlo ar wahân ac yn anghysylltiedig. Byddai hefyd yn cefnogi cymorth teilwredig yn cael ei ddatblygu ar gyfer grwpiau sydd mewn risg uwch o unigrwydd hirdymor.



5. Ymateb i unigrwydd

- A. Cymorth a chynghor ar sut i ymdopi ag unigrwydd a gwella'ch iechyd meddwl
- B. Mynd i'r afael ag unigrwydd ar draws cymdeithas

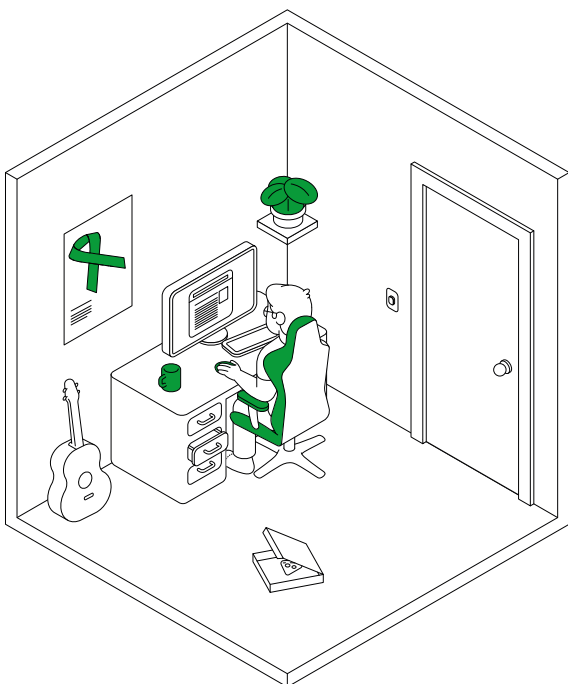


Cymorth a chynghor ar sut i ymdopi ag unigrwydd a gwella'ch iechyd meddwl

Gall ymdrin ag unigrwydd fod yn brofiad anodd. Wedi dweud hynny, mae pethau y gallwn ni i gyd eu gwneud i ymdopi ag unigrwydd ac i atal rhai teimladau negyddol a phroblemau iechyd meddwl a all ddod law yn llaw ag unigrwydd. Dyma rai strategaethau ymdopi a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

1. Ceisiwch wneud pethau yr ydych chi'n eu mwynhau ac a fydd yn eich cadw chi'n brysur

Un ffordd o geisio rheoli unigrwydd yw cadw'n brysur a gwneud pethau yr ydym yn eu mwynhau. Gallai hynny fod yn rhywbeth sy'n eich diddori, megis ychydig o arddio, mynd i'r gampfa neu roi trefn ar eich cypyrddau yn y gegin, gwneud jig-so, posau neu wau. Gall gweithgareddau bach roi hwb i'ch egni a'ch teimladau cadarnhaol. Mae'n bwysig bod y pethau hyn yn hwyliog neu'n rhoi boddhad i chi. Byddwch yn ofalus rhag i chi weithio'n rhy galed neu wyluo sioeau teledu fel modd o ddenu'ch sylw. Bydd y rhain yn oedi neu'n atal eich teimladau a gallai hynny waethygu'ch iechyd meddwl.



"Yn ystod y 12 mis diwethaf gwnes i wirioneddol ganolbwytio ar fy hunan, gwnes i greu blwch offer o dechnegau a phethau oedd wedi fy helpu a phethau rwy'n mwynhau eu gwneud, cyn hyn roeddwn yn ceisio symud fy meddwl, oedd yn gwneud i mi deimlo'n fyw unig."

Ceisiwch wneud pethau sy'n ysgogi'ch meddwl

Mae gweithgareddau sy'n meddiannu'ch meddwl yn gallu bod o gymorth gydag unigrwydd. Gall hyn gynnwys buddion ymgymryd â chyrsgiau neu wrando ar bodlediadau ar bynciau yn amrywio o gomedï i ffitrwydd. Gall hyn ysgogi'r meddwl, a gall rhywbeth syml fel gwrando ar lais cyfarwydd rhywun yr ydych chi'n ei hoffi wneud i chi deimlo'n llai unig.

"Rwy'n teimlo bod gwrando ar bodlediadau'n gwneud i mi deimlo'n well yn sydyn iawn."

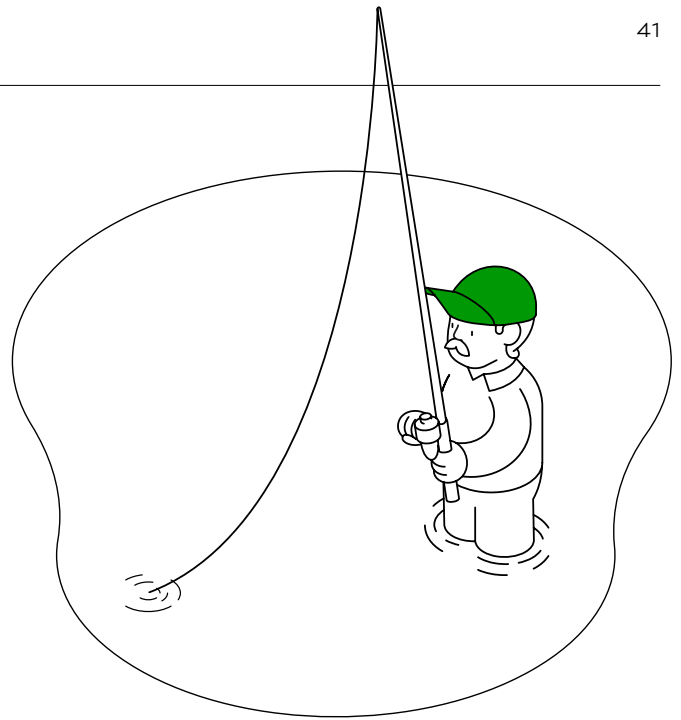
2. Ystyriwch wneud ymarfer corff

Gall ymarfer corff fod o gymorth gydag unigrwydd. Gall fod mor syml â mynd am dro yn y parc pan ydych yn teimlo wedi'ch llethu braidd. Neu, gallech wrando ar gerddoriaeth a dawnsio o gwmpas eich ystafell fyw. (Cofiwch am eich cymdogion!)

3. Beth am ymgysylltu â'r bobl yr ydych yn cwrdd â nhw yn eich bywyd bob dydd?

Mae siarad gydag eraill pan ydych yn teimlo'n unig yn gallu bod yn brofiad anodd. Serch hynny, gall fod o gymorth i chi geisio cysylltu â'r bobl yr ydych yn eu cwrdd yn ystod y dydd. Gall dal sylw rhywun a dweud "helô" wrth i chi gerdded heibio wneud i chi deimlo'n well hyd yn oed. Neu gallech ddweud "helô" wrth y postmon neu fynd i'r siop a siarad gyda'r unigolyn wrth y man talu. Drwy rannu cyfarchiad clên, gallech roi gwên ar wyneb rhywun arall hefyd.

"Gallai ceisio cysylltu ag un unigolyn, hyd yn oed os yw hwnnw'n ddieithryn, drwy ddweud 'bore da' neu 'am ddiwrnod braf' wrth i chi fynd am dro hyd yn oed...neu ddweud rhywbeth clên am wallt rhywun ac yntau wedi cael diwrnod gwael, gallai un ganmoliaeth fod yn ddigon i godi gwên."



4. Dewch o hyd i bobl sy'n eich 'deall chi'

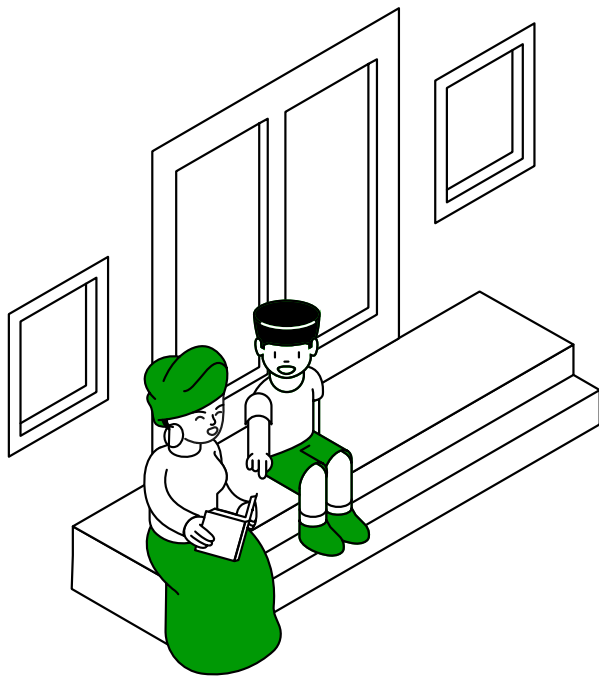
Mae cysylltu gydag eraill pan ydych yn teimlo'n unig yn gallu bod yn brofiad anodd. Ond mae buddion gwyb i ddod o hyd i bobl sydd wedi bod drwy brofiadau tebyg i chi. Gall rhyngweithio gydag eraill sy'n eich 'deall chi' roi'r ymdeimlad hwnnw o berthyn i chi y gallwch fod yn dyheu amdano. Mae pobl sydd wedi bod yn y sefyllfa hon wedi cysylltu â phobl drwy grwpiau lleol neu gyfryngau cymdeithasol.

"Mae dod o hyd i bobl sy'n fy neall i, wedi rhoi ymdeimlad o gynhwysiant, a bodolaeth a phwrpas i"



5. Treulio amser gydag anifeiliaid anwes

Os ydych yn ddigon ffodus i gael anifail anwes, gall fod yn ffordd wych o reoli unigrwydd. Nid yn unig y mae anifeiliaid yn rhoi cariad a chefnogaeth i ni yn ddi-amod, ond maent hefyd yn helpu i roi strwythur i'n dyddiau a'n hannog ni i fynd allan a chysylltu ag eraill hyd yn oed. Mae **tystiolaeth** bod rhyngweithio gydag anifeiliaid anwes yn gymorth i leihau lefelau straen.



7. Gall therapiâu siarad fod yn ddefnyddiol

Gall trafod eich teimladau gyda chwmselydd neu therapydd eich helpu i ymdopi gyda'ch teimladau o unigrwydd. Mae'n gallu bod yn anodd cael mynediad at therapi siarad - ond os allwch ddod o hyd i weithiwr proffesiynol, mae'n gallu gwneud byd o les. Bydd yn rhoi lle diogel i chi drafod eich teimladau a'ch meddyliau heb gael eich beirniadu. Gwiriwch eich adnoddau lleol **drwy fynd i wefan y GIG.**

"Mae gen i gi, a phan wyf yn teimlo'n unig, mae'r ci yn ffactor empathig cyson i mi, mae'n gwytod sut wyf yn teimlo ac mae hynny'n tawelu fy meddwl ac yn gwneud i mi ymlacio."

6. Ceisiwch ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn gadarnhaol

Gall cyfryngau cymdeithasol fod o fudd i'ch iechyd meddwl. Ond gall ei effeithio'n negyddol hefyd. Yr hyn sy'n bwysig yw ei ddefnyddio'n gadarnhaol. Gall dod o hyd i gymunedau digidol, sydd â diddordebau tebyg i chi fod o gymorth. Yn bwysicach fyth, byddwch yn ymwybodol o sut ydych chi'n teimlo pan ydych yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol a chanolbwyntiwch ar bynciau a gweithgareddau sy'n gweithio orau i chi.

"Mae diffodd cyfryngau cymdeithasol yn gwneud byd o ddaioni, ac arferwn feddwl y byddai'n fy ngwneud i'n fwy cysylltiedig ag eraill ond y gwrthwyneb sy'n wir mewn gwirionedd."

"Ymhlith y pethau yr wyf wedi rhoi cynnig arnynt, mae cwnsela... a therapi gwybyddol ymddygiadol oherwydd os yw rhywun yn deall eich cyflwr, gall roi cymorth i chi heb eich beirniadu."

Sut mae cefnogi pobl eraill sy'n teimlo'n unig?

1. Peidiwch â beirniadu na stigmatiddio

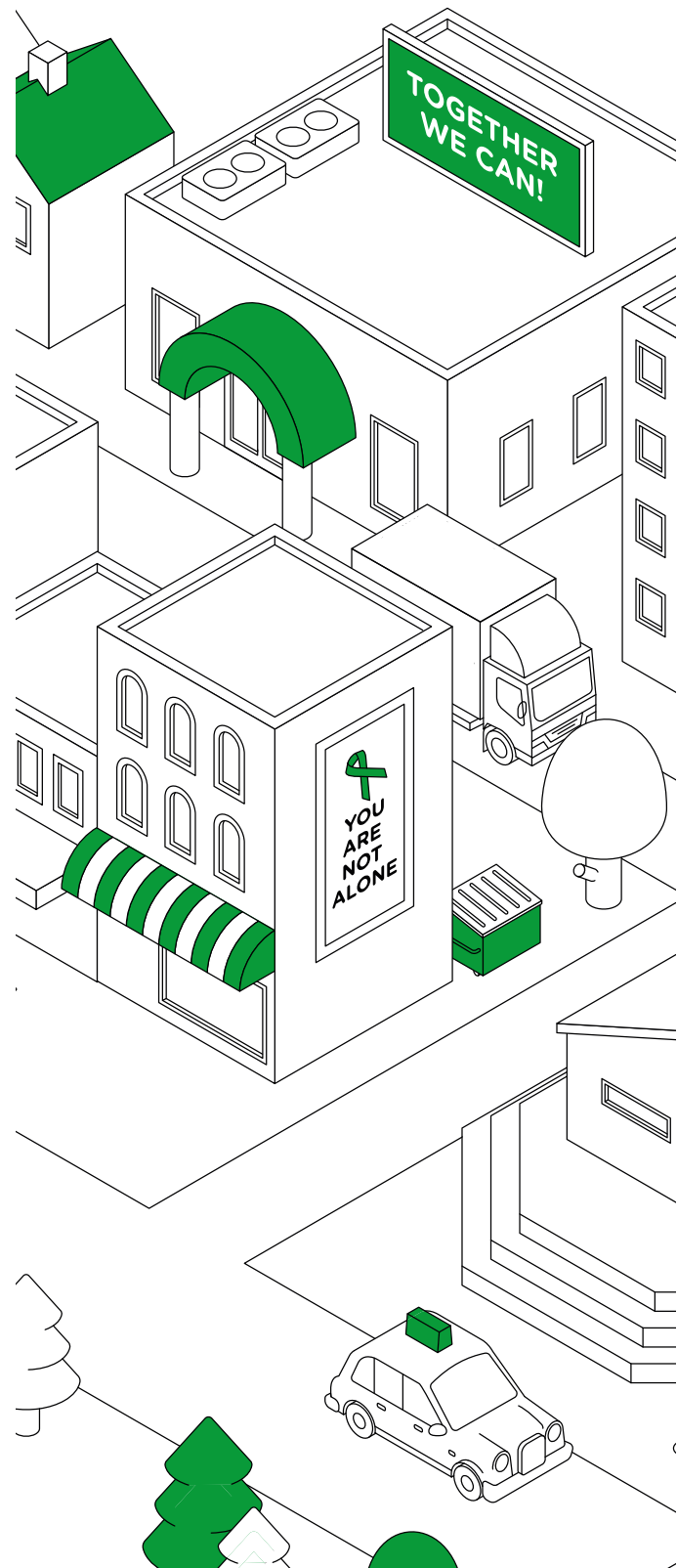
Mae'n bwysig peidio â beirniadu na stigmatiddio pobl sy'n teimlo'n unig. Mae stigma ynghylch unigrwydd yn rhwystr enfawr i agor sgysiau gonest a all fod o gymorth. Mae'n bwysicach fyth bod yn ymwybodol pa mor gyffredin yw unigrwydd. Teimlad normal ydyw y mae'n debygol y bydd y rhan fwyaf ohonom yn ei deimlo ar ryw adeg yn ein bywydau. Nid yw'n ddefnyddiol iawn dweud wrth rywun mai ei iechyd meddwl gwael sydd wrth wraidd y rheswm pam ei fod yn teimlo'n unig.

2. Ceisiwch wneud grwpiau yn groesawgar i bobl eraill

Gall fod yn anodd i bobl sy'n teimlo'n unig ymuno â grŵp fel clwb. Gallai hyn fod oherwydd bod pobl yn swil neu'n teimlo'n nerfus ynghylch perthnasoedd sydd eisoes yn bodoli yn y grŵp nad ydynt yn teimlo'n rhan ohonynt. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o hyn a cheisio â gwneud grwpiau mor groesawgar â phosibl i bobl newydd. Mae hyblygrwydd yn bwysig hefyd, megis hyblygrwydd o ran pa mor aml mae pobl yn mynychu.

3. Ceisiwch wrando a dangos eich bod yn deall

Ffordd wych o helpu ffrind neu aelod o'r teulu yw gwrando. Mae pobl sydd wedi cael profiadau o unigrwydd yn gwerthfawrogi ffrindiau da sydd wirioneddol wedi ystyried y pethau y gallant eu mwynhau ac a oedd yn fodlon ymuno â nhw mewn rhai gweithgareddau cyffredin hefyd. Bydd meddu ar agwedd ddeallgar a thosturiol, ac ymatal rhag anwybyddu profiad yr unigolyn, yn gymorth iddo deimlo bod rhywun yn gwrando arno ac yn ei deall.



Mynd i'r afael ag unigrwydd ar draws cymdeithas

Rydym yn galw am nifer o bolisiau ledled y DU a fydd yn mynd i'r afael ag unigrwydd ar draws y gymdeithas:

1. Ymgymryd ag agwedd strategol at unigrwydd

Rhaid i lywodraethau ar draws y DU ddatblygu eu strategaethau unigrwydd drwy roi'r holl adnoddau i'w systemau iechyd cyhoeddus er mwyn iddynt ymgymryd ag agwedd leol at ymdrin ag unigrwydd. Rhaid i lywodraethau ar draws y DU ymgymryd ag agwedd drawsadrannol i oresgyn unigrwydd, a thargeddu cymorth a chymau gweithredu ataliol i'r grwpiau a'r cymunedau sy'n adnabyddus am fod mewn risg uwch o unigrwydd. Rhaid i lywodraethau cenedlaethol werthuso effaith eu strategaethau unigrwydd a chynlluniau cyllid cyfredol ac ymrwymo i gyhoeddi diweddariadau rheolaidd.

2. Datblygu'r adnoddau sydd eu hangen yn y gymuned i oresgyn unigrwydd

Rhaid i lywodraethau ledled y DU fuddsoddi mewn cymunedau lleol i ddatblygu'r adnoddau sydd eu hangen yn y gymuned i oresgyn unigrwydd. Dylent roi sylw gofalus i gynnwys pobl a grwpiau diwylliannol ac ethnig sy'n teimlo eu bod wedi'u heithrio, a defnyddio technegau creu a dylunio ar y cyd i sicrhau bod mentrau yn adlewyrchu orau anghenion y cymunedau maent yn bwriadu bod o fudd iddynt.

3. Datblygu amgylchedd byw mwy gwyrdd sy'n cefnogi cyswllt cymdeithasol

Dylai llywodraethau cenedlaethol a lleol y DU ganolbwyntio eu systemau cynllunio ar ddarparu mannau cyhoeddus mwy gwyrdd, bioamrywiol a chyfeillgar i gymdeithasu sy'n cefnogi iechyd a llesiant pobl. Dylai'r llywodraethau fewnosod 'egwyddorion dylunio cyffredinol', sy'n gwarantu

defnyddioldeb yn ôl y nifer fwyaf o bobl, ac ymgysylltu â grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol i fod o gymorth gyda datblygu ystyr a diben ym mannau cyhoeddus ar gyfer y cymunedau hyn. Dylai llywodraethau'r DU weithio gyda chymunedau lleol i sicrhau bod mannau gwyrdd cyhoeddus yn naturiol amrywiol, yn ddiogel ac yn hygyrch.

4. Cefnogi plant a phobl ifanc gydag ymyraethau mewn lleoliadau addysg

Rhaid i lywodraethau'r DU ystyried ysgolion, colegau, a phrifysgolion yn lleoliadau allweddol ar gyfer lleddfu teimladau o unigrwydd ymhlith plant a phobl ifanc, sef un o'r grwpiau sydd fwyaf agored i deimladau o unigrwydd, a darparu cymorth priodol er mwyn gwneud hynny.

5. Sicrhau bod gan bawb fynediad at dechnoleg cyfathrebu ddigidol, a'r sgiliau i'w defnyddio, a pharchu dewis rhywun i ddefnyddio ffurfiau cyfathrebu nad ydynt yn ddigidol

Dylai llywodraethau'r DU ystyried mynediad at dechnoleg cyfathrebu ddigidol yn hawl sylfaenol y dylai pobl o bob oedran a chefnidir allu ei mwynhau. Yn ogystal â sicrhau mynediad at dechnoleg ddigidol ar gyfer y grwpiau sydd fwyaf tebygol o brofi unigrwydd, dylai llywodraethau hefyd geisio datblygu sgiliau digidol eu poblogaethau, a pharchu y gall rhai pobl ddewis ffurfiau cyfathrebu mwy traddodiadol (ac weithiau yn gyfforddus gyda'r ffurfiau traddodiadol hyn yn unig), megis llythyrau drwy'r post, neu sgysiau dros y ffôn.

Cyfeiriadau Atodiad A: Methodoleg



Cyfeiriadau

1. Weiss R. The experience of emotional and social isolation. 1973.
2. van Tilburg T. Social, emotional, and existential loneliness: a test of the multidimensional concept. *Gerontologist*. 2021 Hyd;61(7): 335–44.
3. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Loneliness - What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? [Y Rhyngwyd]. 2018 [cyrchwyd 2022 Ion 25]. Ar gael o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10>
4. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Mapping loneliness during the coronavirus pandemic [Internet]. 2021 Ebr [cyrchwyd 2022 Chwe 17]. Ar gael o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/mappinglonelinessduringthecoronaviruspandemic/2021-04-07>
5. Buecker S, Ebert T, Götz F, Entringer T, Luhmann M. In a lonely place: Investigating regional differences in loneliness. *Social Psychological and Personality Science*. 2021 Maw;12(2):147–55.
6. Matthews T, Fisher HL, Bryan BT, Danese A, Moffitt TE, Qualter P, et al. This is what loneliness looks like: A mixed-methods study of loneliness in adolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*. 2022 Ion 1;46(1):18–27.
7. Campaign to End Loneliness. The Psychology of Loneliness Why it matters and what we can do [Y Rhyngwyd]. 2020 [cyrchwyd 2022 Chwe 17]. Ar gael o: https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology_of_Loneliness_FINAL_REPORT.pdf
8. McElroy E, McIntyre JC, Bentall RP, Wilson T, Holt K, Kullu C, et al. Mental Health, Deprivation, and the Neighborhood Social Environment: A Network Analysis. *Clinical Psychological Science*. 2019 Gorff 1;7(4):719–34.
9. Smith K. CHARTING LONELINESS. *RSA Journal* [Y Rhyngwyd]. 2019 [cyrchwyd 2022 Chwe 17];165(1):38–41. Ar gael o: <https://www.jstor.org/stable/26798454>
10. Cooper K, Hards E, Moltrecht B, Reynolds S, Shum A, McElroy E, et al. Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*. 2021 Meh 15;289:98–104.
11. Nowland R, Thomson G, McNally L, Smith T, Whittaker K. Experiencing loneliness in parenthood: a scoping review. *Cyf. 141, Perspectives in Public Health*. SAGE Publications Ltd; 2021. t. 214–25.
12. Mushtaq R, Shoib S, Shah T, Mushtaq S. Relationship between loneliness, Psychiatric disorders and physical health ? A review on the psychological aspects of loneliness. *Cyf. 8, Journal of Clinical and Diagnostic Research. Journal of Clinical and Diagnostic Research*; 2014. t. WE01–4.

13. Anyan F, Hjemdal O. Loneliness in social relationships: Mapping the nomological network of loneliness with key conceptual domains and theoretical constructs. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022 Chwe 1;39(2): 132–54.
14. Beutel ME, Klein EM, Brähler E, Reiner I, Jünger C, Michal M, et al. Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*. 2017 Maw 20;17(1).
15. Beller J, Wagner A. Disentangling loneliness: differential effects of subjective loneliness, network quality, network size, and living alone on physical, mental, and cognitive health. *Journal of Aging and Health*. 2018 Ebr;30(4):521–39.
16. Jaspal R, Breakwell GM. Socio-economic inequalities in social network, loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*. 2022 Chwe 1;68(1):155–65.
17. Lee SL, Pearce E, Ajnakina O, Johnson S, Lewis G, Mann F, et al. The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study. *The Lancet Psychiatry*. 2021 Ion 1;8(1):48–57.
18. van Winkel M, Wichers M, Collip D, Jacobs N, Derom C, Thiery E, et al. Unraveling the Role of Loneliness in Depression: The Relationship Between Daily Life Experience and Behavior. *Psychiatry (Efrog Newydd)*. 2017 Ebr 3;80(2):104–17.
19. Matthews T, Danese A, Gregory AM, Caspi A, Moffitt TE, Arseneault L. Sleeping with one eye open: Loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine*. 2017 Medi 1;47(12):2177–86.
20. Mansfield L, Victor C, Meads C, Daykin N, Tomlinson A, Lane J, et al. A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *Cyf. 18, International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI; 2021.
21. Schutter N, Holwerda T, Stek M, Dekker J, Rhebergen D, Comijs H. Loneliness and social isolation in older adults: consequences, vulnerability and the role of depression. *J Psychosom Res [Y Rhynggrwyd]*. 2017;95:19–25. Ar gael o: www.inktswart.nl
22. Social Finance. Investing to tackle loneliness. 2015.
23. Llywodraeth EM. A connected society. A strategy for tackling loneliness-laying the foundations for change [Y Rhynggrwyd]. Llundain; 2018 Hyd [cyrchwyd 2022 Ebr 12]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>
24. Llywodraeth yr Alban. A connected Scotland [Y Rhynggrwyd]. 2018 Rhag [cyrchwyd 2022 Ebr 12]. Ar gael o: <https://www.gov.scot/publications/connected-scotland-strategy-tackling-social-isolation-loneliness-building-stronger-social-connections/>
25. Llywodraeth Cymru. Cymunedau Cysylltiedig [Y Rhynggrwyd]. 2020 [cyrchwyd 2022 Ebr 12]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-02/cysylltu-cymunedau-strategaeth.pdf>

-
26. Y Sefydliad Iechyd Meddwl, Prifysgol Abertawe, Prifysgol Caergrawnt, Prifysgol Strathclyde, Prifysgol Queen's Belfast. Coronavirus: Mental Health in the Pandemic [Y Rhynggrwyd]. 2021 [cyrchwyd 2022 Chwe 17]. Ar gael o: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/coronavirus-mental-health-pandemic>
27. APPG working group. A Connected Recovery: Findings of the APPG on Loneliness Inquiry [Y Rhynggrwyd]. 2021 [cyrchwyd 2022 Chwe 17]. Ar gael o: <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/action-on-loneliness/all-party-parliamentary-group-on-loneliness-inquiry/a-connected-recovery>
28. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Coronavirus and loneliness, Great Britain: 3 April to 3 May 2020. 2020.
29. Campaign to End Loneliness. Loneliness beyond Covid-19 Learning the lessons of the pandemic for a less lonely future [Y Rhynggrwyd]. 2021 [cyrchwyd 2022 Chwe 17]. Ar gael o: <https://www.campaigntoendloneliness.org/loneliness-beyond-covid-19/>
30. Bennett MR, Zhang Y, Yeandle S. CARING and COVID-19 Loneliness and use of services [Y Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: <http://circle.group.shef.ac.uk/>
31. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Coronavirus and the social impacts on different ethnic groups in the UK: 2020 [Y Rhynggrwyd]. 2020 Rhag [cyrchwyd 2022 Ebr 12]. Ar gael o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity/articles/coronavirusandthesocialimpactsondifferentethnicgroupsintheuk/2020>
32. Nowaskie DZ, Roesler AC. The impact of COVID-19 on the LGBTQ+ community: Comparisons between cisgender, heterosexual people, cisgender sexual minority people, and gender minority people. Psychiatry Research. 2022 Maw 1;309.
33. Co-operative Group (Prydain Fawr), Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig. Trapped in a bubble: an investigation into triggers for loneliness in the UK.

Atodiad A: Methodoleg

Adran 1

Dadansoddi data unigrwydd

Er mwyn deall yr hyn mae'r data yn ei ddweud wrthym ynghylch unigrwydd, rydym wedi edrych yn bennaf ar ddata gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (a dadansoddiadau a oedd ar gael) cyn y pandemig ac yn ystod y pandemig – ar gyfer 'unigrwydd yn ystod y cyfnod clo' ac 'unigrwydd

cronig' (h.y. yn cael profiadau o unigrwydd 'yn aml' neu 'drwy'r amser'). Gwnaethom ategu at hyn gyda dealltwriaethau dadansoddol o'n hastudiaeth Covid-19 drawstoriadol. Nid oedd yn bosibl gwneud cymhariaeth ystadegol uniongyrchol rhwng data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol a data o'n hastudiaeth. Gweler y tabl isod y gwahaniaethau allweddol a chryfderau a gwendidau perthynol y data o'r ddwy ffynhonnell.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol – Holiaduron i aelwydydd Prydain Fawr	Y Sefydliad Iechyd Meddwl – astudiaeth Coronavirus: Mental health in the pandemic
Prydain Fawr yn unig	Ar draws y DU
Unigrwydd 'cronig' ac unigrwydd 'yn ystod y cyfnod clo'	Unigrwydd 'yn ystod y cyfnod clo' yn unig
Data ar gael cyn y pandemig	Data yn ystod y pandemig yn unig
Yn adrodd y berthynas rhwng unigrwydd a llesiant meddyliol	Yn ystyried unigrwydd yn unig, ac eithrio iechyd meddwl/llesiant
Dadansoddiad yn caniatáu hyder ynghylch arwyddocâd ystadegol y gwahaniaethau dan sylw	Dadansoddiad yn ddisgrifiadol, ni ellir tybio arwyddocâd ystadegol
Mae'r metrig 'unigrwydd yn ystod y cyfnod clo' yn gymhleth, yn cyfuno elfennau o lesiant a phoeni ynghylch Covid	Mae'r metrig 'unigrwydd yn ystod y cyfnod clo' yn fwy syml i'w ddehongli, ac yn ystyried unigrwydd 'o ganlyniad' i'r pandemig
Ddim yn ymchwilio i anghydraddoldebau o ran ethnigrwydd, hunaniaeth o ran rywedd a chyfeiriadedd rhywiol	Methu ymchwilio i anghydraddoldebau o ran ethnigrwydd, hunaniaeth o ran rywedd a chyfeiriadedd rhywiol

Casglwyd data cyn pandemig gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2016-17) gan ddefnyddio holiadur papur neu ar-lein i'w hunan-gwblhau. Roedd data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol a gasglwyd yn ystod y pandemig ar-lein yn bennaf; serch hynny, roedd cyfweiliadau dros y ffôn ar gael os ofynnodd y cyfranogwr am hynny. Casglwyd data ar gyfer astudiaeth Coronafeirws y Sefydliad Iechyd Meddwl drwy holiadur ar-lein. Er yr ymdrechwyd i sicrhau bod samplau yn

cynrychioli'r genedl, mae'n bosibl nad yw casglu data drwy ddulliau ar-lein yn ffordd fanwl gywir o gasglu graddau'r unigrwydd ymhlith grwpiau penodol a all fod wedi'u hallgáu'n ddigidol neu lefelau is o lythrennedd digidol, megis y rheini sydd dros 75 oed, pobl sy'n dioddef o anawsterau dysgu a'r rheini nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf. Felly, mae'n bwysig cydnabod cyfyngiadau'r data hwn a chysylltu'r canfyddiadau â ffynonellau eraill.

Nodyn am ddiffiniadau unigrwydd

Gellir rhannu'n fras data unigrwydd a gafodd ei gasglu yn ystod y pandemig yn unigrwydd 'cronig' ac unigrwydd 'yn ystod y cyfnod clo'. Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn diffinio unigrwydd cronig yn bobl yn dweud eu bod yn teimlo'n unig 'yn aml' neu 'drwy'r amser', ac maent yn diffinio 'unigrwydd yn ystod y cyfnod clo' gan y rheini a ddywedodd fod eu llesiant wedi'i effeithio gan y coronafeirws drwy deimlo'n unig yn y saith diwrnod diwethaf. Gofynnwyd hyn i bobl a oedd yn poeni'n 'wirioneddol' neu 'ychydig' ynghylch yr effaith yr oedd Covid yn ei chael ar eu bywydau, a

gofynnwyd i ymatebwyr roi tic wrth 'mae fy llesiant wedi'i effeithio' cyn cael eu cyflwyno â'r dewis unigrwydd. I'r gwrthwyneb, yn ein hastudiaeth Covid-19, gofynasom i'r holl gyfranogwyr ba emosiynau (gan gynnwys unigrwydd) yr oeddynt wedi'u profi yn ystod y rhai wythnosau diwethaf oherwydd Covid-19. Mae lefelau'r unigrwydd a gasglwyd yn ein hastudiaeth yn debycach felly, er nad ydynt yr un fath â diffiniad y Swyddfa Ystadegau Gwladol o unigrwydd 'yn ystod y cyfnod clo'.

Data polau cenedlaethol

Gweithiasom gydag Opinium i ddylunio a chynnal holiadur sy'n cynrychioli'r genedl yn cynnwys oedolion 18+ oed ledled Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Dyluniodd Opinium y sampl i ystyried strwythur demograffig a chymdeithasol-demograffig o Brydain drwy gasglu rhywedd, oedran, rhanbarth, gradd gymdeithasol a statws gweithio, anableddau a/neu gyflyrau hirdymor ac ethnigrwydd. Cafodd y cwestiynau eu dylunio'n ofalus i gasglu: i) canfyddiadau'r cyhoedd o unigrwydd a ii) ffyrdd o ymdopi gydag unigrwydd. Roeddem hefyd yn awyddus i ddeall cyfraddau perthynol o unigrwydd ymhlith grwpiau lleiafrifoedd ethnig, felly gwnaethom gynnal sampl ar wahân o leiafrifoedd ethnig i fynd i'r afael â chymhlethdodau'r boblogaeth hon.

Dadansoddwyd data y polau i adnabod y prif ganfyddiadau ar draws y DU yn gyffredinol ac ar draws pob cenedl gyfansoddol. Yn ogystal, cafodd y data ei ddadansoddi gan wahanol ffactorau demograffig i sefydlu pa un ai a oedd unrhyw batrymau/tueddiadau allweddol. Gofynnwyd i gyfranogwyr ddisgrifio 'unigolyn unig nodweddiadol'.

Adran 3

Cyfweliadau manwl

Gan ddefnyddio'r data sydd ar gael ynghylch ffactorau risg ar gyfer unigrwydd ac ar ôl ymgynghori ag arbenigwr yn y maes, creasom 8 persona o bobl yr hoffem siarad gyda nhw er mwyn dangos yr amrywiaeth yn y profiadau o unigrwydd. Defnyddiasom recriwtiwr allanol, sef Acumen, a'n partneriaeth gyda Leaders Unlocked i recriwtio cyfranogwyr i'w cyfweld.

Cynaliasom 9 cyfweliad manwl gydag amrywiaeth o bobl a oedd wedi profi unigrwydd cronig, neu'n ei brofi ar hyn o bryd. Mae'r cyfweliadau hyn yn seiliedig ar broffiliau yr ydym wedi'u creu, yn seiliedig ar y data, i gasglu 'wynebaw cudd unigrwydd' a dangos yr amrywiaeth yn y profiadau o unigrwydd.

Dyma'r profiliau:

Rhif proffil	Disgrifiad byr
1	Gŵr di-waith, difreintiedig rhwng 50 a 60 oed, yn byw ar ei ben ei hun, ac yn derbyn Lwfans Ceisio Gwaith
2	Unigolyn ieuengach yn dioddef o anabled hirymor neu gyflwr iechyd cronig (yn byw gyda'i rieni)
3	Benyw hŷn, rhwng 50 a 60 oed, yn ofalwr yn ei chael hi'n anodd yn ariannol ac sy'n ennill incwm blynyddol is na 30k
4	Rhiant sengl ieuengach ar incwm isel
5	Unigolyn ifanc sy'n rhannu tŷ gyda nifer o bobl eraill (yn byw gydag o leiaf 4 unigolyn arall) - wedi symud yn ystod y 6 mis diwethaf (a dwywaith yn y ddwy flynedd ddiwethaf)
6	Unigolyn LGBTQ rhwng 20 a 40 oed, yn byw mewn ardal wledig, anghysbell
7	Wedi gadael gofal ac o gefndir du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME)
8	Unigolyn sy'n ffoadur mewn llety â chymorth yng Nghymru

Roedd hyd y cyfweliadau hyn yn amrywio rhwng 1 ac 1.5 awr a chawsant eu cynnal gan yr un cyfwelydd er cysondeb. Yna ysgrifennodd y cyfwelydd brif bwyntiau'r cyfweliad, ar ffurf astudiaeth achos, a gafodd ei hanfon yn ôl i'r cyfranogwr er mwyn sicrhau nad oedd unrhyw

anwiredd. Dewiswyd y ffurf astudiaeth achos oherwydd ei bod yn caniatáu archwiliad manwl, aml-haenog o unigrwydd mewn gwahanol leoliadau.

Dulliau ymdopi

Cynaliasom grŵp ffocws gyda phobl sy'n dioddef o unigrwydd cronig, neu sydd â phrofiadau o unigrwydd cronig, er mwyn deall y ffyrdd gwahanol mae pobl yn ymdopi ag unigrwydd, a'i reoli. Aethom ati i recriwtio 7 unigolyn drwy OPEN, ein cymuned ar-lein amrywiol o bobl sy'n gymorth i fod yn sail i'r gwaith a wnawn. Cynaliasom ddadansoddiad thematig ar lefel uchel o'r dulliau ymdopi mae pobl yn eu defnyddio, a chysylltu'r canfyddiadau â chanfyddiadau grŵp ffocws cynharach y cynaliasom yn seiliedig ar unigrwydd yn fwy cyffredinol ym mis Rhagfyr 2020.

Rhoddasom dan brawf y prif ganfyddiadau a ddaeth i'r amlwg yn y grŵp ffocws yn ymwneud â dulliau o ymdopi ag unigrwydd mewn arolwg i'n rhwydwaith OPEN ehangach (n=237)

i fod o gymorth i ddilysu'r canfyddiadau hyn a rhoi mynegiad o gonsensws ar gyfer y dulliau hyn. O blith yr ymatebwyr, disgrifiodd 86 ohonynt eu hunain yn unig 'yn aml' neu 'drwy'r amser'.

Mae'r dulliau ymdopi a geir yn yr adroddiad hwn yn seiliedig ar yr hyn yr ydym wedi'i glywed gan gyfranogwyr ein grŵp ffocws ac ymatebwyr ein holiadur.



Elusen Gofrestredig yn Lloegr Rhif: 801130
Yr Alban, Rhif: SC 039714
Rhif Cofrestru Cwmni 235084

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn ymroddedig i hyrwyddo cymuned wrth-hiliol, gynhwysol lle gallwn ni i gyd fod yn ni ein hunain.

Cyfrannodd y staff canlynol yn y Sefydliad Iechyd Meddwl at yr adroddiad hwn drwy ddrafftio, golygu, neu ddarparu adborth: Jade Yap, Catherine Negus, Victoria Zamperoni, Amanda Powell, Talulah Hall, Adam Nice, Keith Rae, Emily Wooster, Lucy Thorpe, Shari McDaid, Catherine Seymour, Antonis Kousoulis, Mark Rowland.

Hoffem estyn ein diolch i Kate Jopling am ei chefnogaeth yn ystod y broses ymchwil

Mae dyled y Sefydliad Iechyd Meddwl yn fawr i gyfraniad aelodau Ein Rhwydwaith Profiad Personol (OPEN) at yr ymchwil hwn, a'r holl bobl a gafodd eu cyfweld.

Mae OPEN yn gymuned ar-lein amrywiol o bobl rydym yn gofyn i lywio ein gwaith trwy unrhyw beth o adborth cyflym ar bostiad ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol, i gymryd rhan lawn mewn prosiect ymchwil. Dim ots pwy ydych chi, mae eich barn a'ch profiadau yn werthfawr ac rydych chi'n aelod dymunol o'n cymuned. Gallwch gael gwybod mwy am ymuno ag OPEN [yma](#).