Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Iechyd meddwl plant

First published: 13 March 2019

Last updated: 25 September 2022

This document was downloaded from socialcare.wales and may not be the latest version.
Go to https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/plant-syn-derbyn-gofal/iechyd-meddwl-plant for the latest version.

Dysgwch fwy am yr hyn y gallwch ei wneud i gefnogi iechyd meddwl yn y plant rydych chi'n gofalu amdanynt

Cyflwyniad i iechyd meddwl plant

Wrth ystyried iechyd meddwl plant mae’n bwysig cydnabod nad oedolyn bach yw person ifanc; mae gan bobol ifanc wneuthuriad unigryw sy’n cyfrannu at eu hiechyd meddwl a’u lles.

Gall materion iechyd meddwl sy’n effeithio ar blant gynnwys:

- gorbryder
- iselder
- cyflyrau ymddygiadol
- hunan-niweidio
- hunanladdiad ymddangosiadol (ymgais rannol at hunanladdiad) a meddyliau ac ymddygiadau hunanladdol.

Fel rheol, bydd y rhain o ganlyniad i’r hyn sy’n digwydd neu a ddigwyddodd ym mywydau plant hyd yn hyn. Gweler ein tudalennau am trawma, ymlyniadau, a deall ymddygiad heriol mewn plant.

Mae angen i chi ystyried bod lles emosiynol ac iechyd meddwl person ifanc yr un mor bwysig â’i ddatblygiad a’i iechyd corfforol. A thrwy hynny gallwch helpu person ifanc i feithrin gwytnwch a dod yn oedolyn iach a gwydn.

Ffactorau a all effeithio ar iechyd meddwl

Bydd rhai ffactorau yn gwneud i rai pobl ifanc fod yn fwy tueddol o gael problemau iechyd meddwl na phlant eraill. Nid yw’r rhestr isod yn cynnwys popeth: bydd rhai ffactorau yn fwy cymharol ac eraill yn fwy pendant; bydd rhai pobl ifanc yn cael eu heffeithio’n fwy nag eraill tra bydd dim effaith o gwbl ar rai plant:

- dod o gartref lle mae gwrthdaro rhwng y rhieni
- bod yn ofalwr ifanc
- cael trafferth gydag arddulliau ysgol ac addysg
- dryswch ynghylch rhywioldeb
- profi gwahaniaethu o unrhyw fath
- byw mewn tlodi ac yn ddigartref
- byw mewn gofal
- dioddef bwlio
- cael profiad o gamdriniaeth neu fyw mewn awyrgylch treisiol
- cael profedigaeth
- bod â rhieni/gofalwyr sydd yn y carchar neu mewn sefydliadau iechyd meddwl
- bod â rhieni/gofalwyr sydd â phroblemau iechyd meddwl neu broblemau gydag alcohol neu gyffuriau
- profiad o dorri’r gyfraith a’r system gyfiawnder.

Mae Gweithredu dros Blant wedi cynhyrchu fideo sy’n dangos y dylanwad y gall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) ei gael ar fywyd rhywun (Saesneg yn unig).

Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fideo am ACEs, sy'n amlygu'r effeithiau corfforol yn ogystal ag emosiynol ar bobl ifainc wrth iddyn nhw heneiddio.

Sut gall newidiadau mewn bywyd effeithio ar iechyd meddwl

Fel rheol nid yw digwyddiadau unigol yn arwain at broblemau iechyd meddwl. Ond os yw person ifanc eisoes yn fregus, gall rhai newidiadau mewn bywyd sbarduno problemau iechyd meddwl, yn cynnwys:

- genedigaeth brawd neu chwaer newydd
- dechrau mewn ysgol newydd neu flwyddyn newydd yn yr ysgol
- arholiadau
- symud i dŷ neu gartref newydd
- dioddef bwlio
- bod yn destun camdriniaeth neu'n dyst i gamdriniaeth
- teimlo dan fygythiad neu mewn perygl
- mynd drwy'r glasoed a newidiadau corfforol/emosiynol.

Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn teimlo ei bod hi'n ddiogel iddyn nhw dderbyn pwy ydyn nhw. Dylech eu cefnogi i ddeall ei bod hi'n iawn i beidio â theimlo'n iawn, a bod siarad yn beth da, a mynegi eu teimladau heb ofni cael eu pryfocio neu eu gwawdio.

Gall hyn helpu plant i reoli newidiadau yn eu bywydau, boed yn ddylanwadau allanol neu'n newidiadau corfforol wrth ddatblygu i fod yn oedolion, a'u helpu i osgoi arbrofi gyda chyffuriau, alcohol, cyffuriau anterth cyfreithlon ac anghyfreithlon a all effeithio ar eu hiechyd meddwl hefyd.

Problemau iechyd meddwl cyffredin ymhlith plant a phobl ifanc

Gall ffactorau megis straen, unigrwydd, cyfryngau cymdeithasol a phwysau i gydymffurfio gyfrannu at iechyd meddwl gwael ymhlith pobl ifanc, gyda phobl ifanc yn eu harddegau yn fwy tueddol o gael iselder na phlant ifanc. Dengys ymchwil gan Gymdeithas y Plant fod hapusrwydd yn ystod plentyndod wedi codi rhwng 1995 a 2010 ond wedi dirywio ers hynny.

Adroddiad Plentyndod Da (Saesneg yn unig)

Mae llawer o gyflyrau iechyd meddwl ond mae'r canlynol yn rhoi trosolwg o rai o'r problemau y gallech ddod ar eu traws.

Hunan-niweidio

Mae hunan-niweidio yn fwy cyffredin nag y mae pobl yn feddwl. Mae'n bwysig deall nad ymgais i dynnu sylw yw'r weithred: gweithredoedd cudd yw rhai hunan-niweidiol gan amlaf a wneir yn y dirgel. Gall fod yn ffordd o ymdopi i'r person ifanc a bydd angen i chi ddeall y trawma a'r ffactorau sy'n ei achosi. Fel rheol, nid ymgais gan blentyn i gymryd ei fywyd ei hun yw e, ond modd o ymdopi â'r problemau sydd yn ei fywyd.

Awgrymodd ymchwil gan Gymdeithas y Plant fod bron 25 y cant o ferched 14 oed y DU yn 2018 yn hunan-niweidio. Hefyd, canfu'r adroddiad a oedd yn seiliedig ar arolwg o 65,000 o bobl ifanc, fod merched ddwywaith yn fwy tebygol o hunan-niweidio na bechgyn (22 y cant yn hytrach na 9 y cant). Roedd cyfraddau hunan-niweidio yn arbennig o uchel mewn pobl ifanc a oedd yn gweld yr un rhyw yn atyniadol neu'r ddau ryw (46 y cant).

Adroddiad Plentyndod Da (Saesneg yn unig)

Os ydych chi’n gweithio gyda phlentyn sy’n hunan-niweidio, mae’n bwysig bod yn bwyllog a dilyn eu cynllun gofal.

Mae cyngor a fideos am hunan-niweidio ar gael ar wefan Childline (Saesneg yn unig)

Anhwylderau bwyta

Fel rheol bydd anhwylderau bwyta’n dechrau yn ystod yr arddegau. Pan glywch chi’r term, mae’n naturiol meddwl yn syth am 'anorexia nervosa' neu 'bulimia nervosa' ond cofiwch fod gorfwyta, cysur-fwyta, diet gwael a maeth gwael hefyd yn anhwylderau bwyta.

Mae’r wefan Beat Eating Disorders yn llawn cyngor a fideos (Saesneg yn unig)

Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael profiad trawmatig rywbryd yn ystod eu bywyd. Ond os yw person ifanc yn dangos symptomau PTSD (ar ôl cael diagnosis o’r cyflwr neu fel arall), rhaid i chi ofyn am gymorth a chefnogaeth broffesiynol. Mae’n hanfodol cael y cymorth priodol i helpu person ifanc sydd â PTSD i ddeall a phrosesu ei deimladau, emosiynau a symptomau.

Mae symptomau PTSD mewn plant a phobl ifanc yn cynnwys:

- osgoi sefyllfaoedd sy’n gwneud iddyn nhw gofio am y digwyddiad trawmatig
- cael hunllefau neu atgofion sydyn o’r trawma
- chwarae mewn modd sy’n ail-greu neu’n ailadrodd y trawma
- ymateb yn fyrbwyll neu’n ymosodol

- teimlo’n nerfus neu’n bryderus yn aml
- teimlo’n ddi-emosiwn
- cael trafferth yn canolbwyntio yn yr ysgol.

Mae gan NHS Inform esboniad syml o symptomau PTSD (Saesneg yn unig)

Ymddygiad gorfywiog

Gall ymddygiad gorfywiog ymddangos yn eithafol ond rhaid i chi ddeall nad yw’r plentyn neu’r person ifanc yn camymddwyn: mae gwahaniaethau corfforol a chemegol yn eu cyrff a all fod yn gyfrifol am eu hymddygiad.

Mae mwy o wybodaeth am anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) gan fudiad Young Minds ar eu gwefan (Saesneg yn unig)

Gorbryder

Gall gorbryder arwain at bryder a chonsyrn eithafol. Gall hyn fod yn anhwylder gorbryder cyffredinol neu’n anhwylder gorbryder penodol. Os na chaiff y cyflwr ei drin, gall y person ifanc ddatblygu math mwy eithafol o ymddygiad a phryderon gorbryderus, sy’n gysylltiedig â hunan-niweidio neu strategaethau ymdopi camaddasol.

Gall gorbryder achosi neu gyfrannu at gyflyrau iechyd meddwl eraill, er enghraifft hunan-niweidio. Cofiwch, oherwydd bod plant yn byw mewn gofal preswyl, fe allan nhw wynebu llawer o sefyllfaoedd sy’n peri gofid, er enghraifft amser gyda’u teulu neu newid cartref.

Os gallwch chi leihau lefelau gorbryder person ifanc, gall hyn gael effaith gadarnhaol ar ei ddatblygiad a'i allu i gymryd rhan yn ei addysg, mewn perthynas o gyfeillgarwch ac mewn cymdeithas.

Mae gan NHS Inform esboniad syml o'r achosion ac o symptomau gorbryder (Saesneg yn unig)

Mae yna lawer mwy o gyflyrau iechyd meddwl a gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth yn yr adnoddau canlynol:

Mae gan sianel YouTube Childline nifer o fideos gyda phobl ifanc yn siarad am lawer o broblemau iechyd meddwl gwahanol (Saesneg yn unig)

Mae gan Young Minds gasgliad o adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol am iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc (Saesneg yn unig)

Gall Iechyd Cyhoeddus Cymru eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau ac adnoddau lleol Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Sut i gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol mewn plant

Gallwch gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol mewn plant fel a ganlyn:

- rhoi cefnogaeth a gofal cyson
- cadw'ch ymddygiad yn ddibynadwy a chyson
- eu cefnogi nhw i ddilyn diet cytbwys a chael ymarfer cyson neu chwarae yn yr awyr agored ac yn y tŷ
- darparu awyrgylch teuluol yn y cartref
- cynnig cefnogaeth iddyn nhw fel bo angen

- rhoi lle i blant ddysgu a datblygu.

Trwy ddilyn y cyngor uchod bydd plant yn eich gweld fel rhywun y gallan nhw ymddiried ynddo ac yn teimlo eu bod mewn amgylchedd diogel.

Hefyd gallwch:

- gefnogi eich pobl ifanc i fynychu’r ysgol a/neu grwpiau ieuenctid sy’n ystyried eu lles emosiynol
- gefnogi amgylchedd yn y cartref lle maen nhw’n teimlo’n ddiogel, lle mae pobl yn ymddiried ynddyn nhw a’u caru, a lle gallan nhw fynegi eu hunain heb gael eu gwawdio
- ddangos optimistiaeth a gobaith a’u hannog i dyfu a datblygu
- annog plant i dderbyn na fyddan nhw’n llwyddo ym mhopeth, ond nad yw hynny’n golygu eu bod yn fethiant
- rhoi rheolaeth iddyn nhw dros rai materion yn eu bywyd i’w helpu nhw i ddatblygu eu sgiliau penderfynu a datrys problemau.

Dangos eich bod yn gwrando’n astud arnyn nhw

Mae dangos i’r person ifanc eich bod yn gwrando’n astud ac mewn modd gweithredol yn bwysig hefyd. Gallwch wneud hyn trwy:

- fod ar yr un lefel â’r plentyn
- pwyso tuag ato i wrando
- ystyried ei deimladau o ddifri a pheidio â diystyru neu amau teimladau’r plentyn (er enghraifft; plentyn: Rwy’n poeni am fy arholiadau, chi: Rwy’n deall eu bod yn anodd (nid: paid poeni bydd popeth yn iawn)

- ofyn iddyn nhw sut gallwch chi helpu nid dweud wrthyn nhw sut i ddatrys y broblem
- mae cofleidio a chyffyrddiad corfforol diogel yn rhan bwysig o helpu person ifanc i deimlo'n ddiogel os yw'r plentyn yn teimlo'n gyffyrddus i wneud hynny, gan gofion cadw o fewn polisïau eich sefydliad
- dysgu technegau ymlacio a strategaethau ar gyfer ymdopi.

Pwysigrwydd cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden, cymdeithasol creadigol a chwarae

Dylech annog plant a phobl ifanc i barhau i wneud eu hobïau a'u diddordebau, gan fod hyn yn hanfodol er mwyn cefnogi eu lles, eu hunan-barch a chryfhau eu gwytnwch. Mae hobïau a diddordebau yn eu helpu i gael profiadau cytbwys hefyd, sy'n eu helpu i ddatblygu'n gadarnhaol fel oedolion.

O'u defnyddio yn effeithiol, gall gweithgareddau hamdden a hobïau helpu plant a phobl ifanc i gynnal perthynas â ffrindiau a chyfoedion, sy'n hyrwyddo eu gwytnwch ymhellach.

Peidiwch ag anghofio pwysigrwydd gweithgareddau chwarae. Yn aml bydd y plant rydych chi'n gofalu amdanyn nhw wedi colli cyfleoedd i chwarae ond mae'r rhain yn rhan hanfodol o ddatblygiad plant iach. Dylech sicrhau bod eich pobl ifanc yn cael mynd i amrywiaeth o adnoddau chwarae awyr agored a dan do.

Sut gall gweithgareddau araf gefnogi iechyd meddwl

Dylech annog y bobl ifanc rydych chi’n gofalu amdanyn nhw i gymryd rhan mewn gweithgareddau araf, fel coginio a chelf a chrefft. Maen nhw’n tawelu ac yn ymlacio yn hytrach na bod yn ysgogol. Yn ogystal â phleser am gyfnod byr, mae tystiolaeth bod y gweithgareddau hyn yn gallu datblygu llwybrau newydd yn yr ymennydd, sy’n gallu cefnogi meddyliau cadarnhaol ar ôl profiadau o drawma.

Hefyd, gall gweithgareddau araf helpu pobl ifanc i arafu eu meddyliau a chael mwy o reolaeth wrth wneud penderfyniadau yn eu bywydau.

Bydd gan rai cartrefi ystafell dawel ac ystafell swnllyd. Bydd yr ystafell swnllyd yn amlwg yn ddeniadol ond am gyfnod byr o amser yn aml. Mae’r ystafell dawel yn helpu pobl ifanc i ddatblygu eu ffocws a’u sylw, ac mae pobl ifanc yn tueddu treulio mwy o amser yno nag yn yr ystafell swnllyd.

Beth os yw’r person ifanc yn dangos arwyddion o drallod hirdymor?

Fel rheol mae emosiynau a theimladau negyddol yn pasio’n gyflym ymhlith pobl ifanc. Ond os yw’r plentyn yn dangos arwyddion o drallod, gorbryder, panig neu ofid yn yr hirdymor, dylech ofyn am gymorth proffesiynol.

Eglurwch unrhyw bryderon neu gynlluniau gofal i’r gweithiwr proffesiynol a’u cynnwys nhw yn y broses gefnogi. Bydd hyn yn eu helpu i ddeall y problemau o gwmpas y plentyn.

Dyma weithwyr proffesiynol a all helpu gyda phroblemau iechyd meddwl plant a phobl ifanc:

- eich rheolwr
- gweithwyr cymdeithasol
- Meddygon Teulu
- athrawon
- penaethiaid ysgol
- cwnselwyr mewn ysgolion
- gweithwyr ieuenctid
- sefydliadau gofal
- gofal bugeiliol mewn ysgolion
- nyrs ysgol
- nyrs plant sy’n derbyn gofal
- therapyddion
- seiciatryddion
- gwasanaethau iechyd meddwl plant a’r glasoed (CAMHS).

Gall y gweithwyr proffesiynol uchod eich cyfeirio chi at gefnogaeth fwy arbenigol ym maes iechyd meddwl pobl ifanc. Nid yw’r rhestr hon yn cynnwys pob un dim, mae eraill hefyd a fyddai’n gallu bod o gymorth.

Adnoddau defnyddiol (iechyd meddwl plant)

Ein gwaith i gefnogi plant sy’n derbyn gofal

Ymchwil ein bod ni wedi’u dewis neu ‘guradu’

Eisiau eich adborth

Helpwch ni i wella'r Adnodd gweithwyr gofal preswyl i blant drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein harolwg pedair cwestiwn byr.