Iechyd Meddwl: Ymateb i Argyfwng

Yn achlysurol, gall ymddygiad unigolyn beri pryder digon sylweddol i'w ystyried yn **ARGYFWNG** sydd angen sylw a gweithredu yn ei gylch **AR UNWAITH.** Ymhob sefyllfa peidiwch â chynhyrfu, cofiwch ganllawiau cyfrinachedd a gwrando heb farnu. Trafodwch y sefyllfa drwyddi gyda chydweithiwr/rheolwr llinell, diweddarwch y cofnod ysgrifenedig a rhowch wybod i Wasanaethau Lles y Myfyrwyr am eich pryderon a'r hyn a wnaethoch.

DECHRAU

A oes tystiolaeth o ymgais hunanladdiad neu unrhyw berygl uniongyrchol o niwed iddyn nhw'u hunain neu i eraill?

e.e. dos gormodol, defnydd o gortyn, colli llawer o waed, ymddygiad treisgar, ymosodol neu fygythiol.

OES

Deialwch 999

Gwnewch hynny os yw'r unigolyn yn rhoi caniatâd neu beidio.

Ffoniwch Diogelwch y Campws: 01970 623111 (01970 622900 ar ôl oriau swyddfa)

Cofnodwch yr hyn a wnewch yn unol ag arferion adrannol. Rhowch wybod i Wasanaeth Lles y Myfyrwyr yn ystod oriau swyddfa, neu ar ôl oriau swyddfa gweler y wefan ynghylch crybwyll pryderon.

NA

Mae pryderon sylweddol ynghylch ymddygiad myfyriwr ac mae angen gweithredu ar unwaith

Gofynnwch hyn i'r unigolyn: "Ydych chi'n meddwl am eich niweidio'ch hun neu derfynu'ch bywyd?"

NA

Cyfeiriwch at y Siart Llif 'Ymateb yn Effeithiol'

YDY

A yw'r unigolyn yn fodlon derbyn cymorth?

Pwysleisiwch pa mor bwysig yw cael cymorth proffesiynol

YDY

A all yr unigolyn warantu cadw'i hun yn ddiogel tan y caiff gymorth?

GALL

Anogwch yr unigolyn i: Drefnu apwyntiad brys gyda'r Meddyg heddiw

NEU

Ewch i Uned Damweiniau ac Argyfwng yr ysbyty i gael asesiad.

Rhowch wybod i Wasanaeth Lles y Myfyrwyr yn ystod oriau swyddfa, neu ar ôl oriau swyddfa gweler y wefan ynghylch crybwyll pryderon.

NA

Os na all warantu cadw'i hun yn ddiogel;

Deialwch 999

Ffoniwch Diogelwch y Campws: 01970 623111 (01970 622900 ar ôl oriau swyddfa)

Rhowch wybod i Wasanaeth Lles y Myfyrwyr yn ystod oriau swyddfa, neu ar ôl oriau swyddfa gweler y wefan ynghylch crybwyll pryderon.

NA

Os na all warantu cadw'i hun yn ddiogel;

Deialwch 999

Ffoniwch Diogelwch y Campws: 01970 623111 (01970 622900 ar ôl oriau swyddfa)

Rhowch wybod i Wasanaeth Lles y Myfyrwyr yn ystod oriau swyddfa, neu ar ôl oriau swyddfa gweler y wefan ynghylch crybwyll pryderon.

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Iechyd meddwl
Canllaw Poced

Ewch i'n gwefan i gael mwy: www.aber.ac.uk/cy/student-support-our-services/

Adnoddau Defnyddiol:

Diogelwch y Campws:
2649 o ffôn mewnol
01970 622649 o ffôn allanol neu symudol
E-bost: sitesecurity@aber.ac.uk
Y we: www.aber.ac.uk/cy/campusservices/security

Gwasanaethau Brys:
Tân, Ambiwlans, Heddlu a Gwylwyr y Glannau
9999 o ffôn mewnol
999 o ffôn allanol neu symudol

Galw Iechyd Cymru
Ffôn: 111

Uned Ddamweiniau ac Argyfwng yr ysbyty:
Ysbyty Cyffredinol Bronglais, Ffordd Caradog, Aberystwyth
Cyfnewidfa Ffôn yr Ysbyty: 01970 623131

Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr:
Y Ganolfan Croesawu Myfyrwyr, Campws Penglais
1761 neu 2087 o ffôn mewnol
01970 621761 neu 622087 o ffôn allanol neu symudol
E-bost: studentwellbeing@aber.ac.uk
Y we: www.aber.ac.uk/cy/student-support/

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Iechyd meddwl
Canllaw Poced

Adnoddau Defnyddiol i Siart Llif:

Galw Iechyd Cymru
Ffôn: 111

Llinell Obaith Papyrus
papyrus-uk.org
0800 068 41 41

SHOUT - Llinell Argyfwng Tecstio
Tecstiwch y gair SHOUT i 85258
www.crisistextline.uk

Y Samariaid
116123 - galwad am ddim
Gwasanaeth 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn
E-bost: jo@samaritans.org
Y we: www.samaritans.org

Gwasanaethau Lles y Myfyrwyr Oriau Swyddfa:
Llun - Iau 09.00 - 17.00,
Gwener 09.00 - 16.00
E-bost: studentwellbeing@aber.ac.uk
Ffôn: 01970 622087 neu 621761
Y we: www.aber.ac.uk/cy/student-support/our-services/

Iechyd Meddwl: Canfod problemau posibl

Anaml iawn y ceir un arwydd unigol i ddangos bod trafferthion. Mae'r rhestrau gwirio isod yn awgrymu newidiadau posibl a allai, ar y cyd, roi arwydd bod unigolyn yn cael pethau'n anodd. Nid yw hon yn rhestr gyflawn, ond gellid ei defnyddio er mwyn cynorthwyo i ganfod a oes problemau posibl.

A yw ymddygiad yr unigolyn yn peri pryder?

- Methu cwblhau gwaith cwrs, gwneud gormod / rhy ychydig
- Colli dosbarthiadau / gwael o ran presenoldeb
- Angen sicrwydd yn gyson
- Cyswllt amhriodol
- Ymddygiad rhyfedd neu anghyson sy'n gwneud ichi deimlo'n anesmwyth
- Ymddygiad gwahanol i'r profiad sydd gennych o'r unigolyn cyn hyn
- Tystiolaeth o hunan-niwed

Sut mae'r unigolyn yn ymddangos?

- Crio'n annisgwyl
- Ar bigau'r drain / pigog / aflonydd
- Trist / digalon
- Blêr / dirywiad mewn glendid personol
- Ogleuo o Alcohol / Canabis
- Di-ddweud neu dawel iawn
- Digymhelliad
- Uchel ei gloch / diymatal
- Siarad yn gymysglyd

Oes arnoch chi angen rhagor o wybodaeth gan y myfyriwr?

- A yw'r myfyriwr wedi datgelu trafferth iechyd meddwl?
  e.e. isel ei ysbryd, yn bryderus ac ati
- Sut mae'r myfyriwr yn teimlo?
  e.e. ar wahân, unig, pryderus, gofidus ac ati
- A oes rhywbeth wedi digwydd i ennyn yr ymddygiad sy'n peri pryder?
- A fu problem yn y gorffennol?
- Beth mae'r myfyriwr ei eisiau?
  (ac ai chi yw'r un mwyaf priodol i roi cymorth?)

Oes arnoch chi angen rhagor o wybodaeth gan eraill?

- A oes aelodau eraill o staff wedi mynegi pryderon?
- A oes unrhyw un arall wedi sylwi bod problem?
  e.e. cyd-letywyr, teulu neu gyfeillion
- Sut mae'r myfyriwr yn dod i ben yn academaidd?
- A yw'r myfyriwr yn cael addasiadau rhesymol eisoes? - Os ydyw, cysylltwch â Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr.

A fyddai'n ddefnyddiol ymgynghori â rhywun arall?
• A fyddech chi'n gallu siarad ag aelod arall o staff, eich rheolwr llinell neu Bennaeth Adran?

Os byddwch yn canfod problemau posibl ac os oes gennych bryderon am unigolyn, edrychwch ar y siart llif "Iechyd Meddwl: Ymateb yn effeithiol i bryderon".

Iechyd Meddwl: Ymateb yn effeithiol i bryderon

Os oes gennych bryderon, gall gwybod sut i ymateb yn effeithiol gynorthwyo'r unigolyn i sicrhau eu bod yn cael y cymorth mwyaf addas. Ymhob sefyllfa peidiwch â chynhyrfu, cofiwch ganllawiau cyfrinachedd a gwrando heb farnu. Trafodwch y sefyllfa drwyddi gyda chydweithiwr/rheolwr llinell, diweddarwch y cofnod ysgrifenedig a rhowch wybod i Wasanaethau Lles y Myfyrwyr am eich pryderon a'r hyn a wnaethoch.

DECHRAU

A yw'r pryderon yn rhai sylweddol?
e.g. methu dod i ben â bywyd bob dydd, methu gofalu amdanynt eu hunain yn rhesymol, neu ddangos arwyddion o ofid emosiynol

NA → **A yw'r unigolyn yn fodlon derbyn eich cymorth?**

YDY → **Ydych chi'n gallu bod o gymorth i'r unigolyn?**
A oes gennych yr amser, yr wybodaeth a/neu'r ddawn?

A yw cynnig cymorth yn hyn o beth yn rhan o'ch gwaith?
e.g. tiwtor personol yn cynorthwyo myfyriwr gyda phryderon/trafferthion cysylltiedig â gwaith academaidd.

NA → **Anogwch yr unigolyn i gychwyn cyswllt eu hunain â:**

Gwasanaethau Lles y Brifysgol – gweler y wefan i gael manylion

Eu Meddyg
Os ydych yn ansicr cysylltwch â Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr yn ystod oriau swyddfa.

YDW → Cynigiwch gymorth priodol, er enghraifft:

Gwrando ar bryderon yr unigolyn heb farnu

Cynnig cyngor ymarferol os yw'n addas

Dangos eich bod yn becso trwy ailddechrau'r sgwrs ar adeg arall

Cyfeiriwch nhw at Wasanaeth Lles y Myfyrwyr – gweler y wefan i gael manylion.

YDY → **Gofynnwch hyn i'r unigolyn:**
"Ydych chi'n meddwl am eich niweidio'ch hun neu derfynu'ch bywyd?"

YDY → **Darllenwch y siart llif 'Ymateb i Argyfwng'.**

NA → **A yw'r unigolyn yn fodlon derbyn cymorth?**
Pwysleisiwch pa mor bwysig yw cael cymorth proffesiynol

YDY → Anogwch yr unigolyn i gychwyn cyswllt eu **hunain** â:

- Meddyg
- Gwasanaethau Lles y Brifysgol - gweler y wefan i gael manylion.
- Troi at wasanaethau eraill sydd ar gael e.e. Samariaid, gwefan GIG ac ati.

NA → Os nad yw'r unigolyn eisiau cymorth ac **nad oes unrhyw berygl** o niwed;

- Trafodwch gyda'ch rheolwr llinell
- Gwnewch gofnod yn unol â threfn arferol y brifysgol.
- Codwch bryderon yn ddienw gyda'r Gwasanaeth Lles, gweler y wefan i gael manylion, ac fe ymatebwn yn ystod oriau swyddfa.

(NA, o "A yw'r unigolyn yn fodlon derbyn eich cymorth?" → Os nad yw'r unigolyn eisiau cymorth ac nad oes unrhyw berygl o niwed)

Adnoddau Defnyddiol:

Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd:
2169 neu 2073 o ffôn mewnol
01970 622169 neu 622073 o ffôn allanol neu symudol
E-bost: hasstaff@aber.ac.uk
Y we: www.aber.ac.uk/cy/hse/emergency/contacts/

Rhaglen Cymorth i Weithwyr:
Mae'r manylion i'w cael ar wefan Adnoddau Dynol
Gwybodaeth a chymorth 24/7
0800 174319
Y we:
www.carefirst-lifestyle.co.uk

Adnoddau Dynol
8555 yw'r rhif mewnol
01970 628555 yw'r rhif allanol
E-bost hr@aber.ac.uk
Y we: www.aber.ac.uk/cy/hr

Hunangymorth:

Get Self Help
www.getselfhelp.co.uk

CBT cyfrifiadurol
www.Llttf.com

IAWN - Information, Awareness and Wellbeing Now:
www.iawn.wales.nhs.uk/home