



Gwasanaeth
Mabwysiadu
Cenedlaethol

National
Adoption
Service



AFKA
CYMRU

Cymdeithas ar gyfer Maethu,
Gofal Perthynas a Mabwysiadu
Association for Fostering,
Kinship and Adoption

CYNLLUN GWEITHREDU LLESIANT RHIA NT MABWYSIADOL



MAE'R CYNLLUN HWN WEDI'I ADDASU O'R CANLLAWIAU CYNLLUN GWEITHREDU LLES SYDD AR GAEL YN RHAD AC AM DDIM O WWW.MIND.ORG.UK. CYFLWYNIR LLAWER O'R DEUNYDD GWREIDDIOL YMA MEWN FFORMAT WEDI'I ADDASU YCHYDIG AC WEDI'I ATEGU Â GWYBODAETH YCHWANEGOL ER MWYN DIWALLU ANGHENION DARPAR RIENI MABWYSIADOL A RHENI MABWYSIADOL.



Diffiniadau defnyddiol:

Yn unol â chanllawiau Mind.org, er mwyn eglurder, pan gyfeiriwn at 'iechyd meddwl' yn y cynllun hwn rydym yn ei ddefnyddio yn yr ystyr ehangaf posibl. Gellir dod o hyd i rai diffiniadau defnyddiol i dermau a ddefnyddir yn y cynllun hwn isod.

Problemau Iechyd Meddwl

Mae gan bob un ohonom adegau pan rydyn ni'n cael trafferth gyda'n hiechyd meddwl. Problem iechyd meddwl yw pan fydd profiadau neu deimladau anodd yn parhau am amser hir ac yn effeithio ar ein gallu i fwynhau a byw ein bywydau yn y ffordd rydyn ni eisiau. Efallai y byddwch chi'n cael diagnosis penodol gan eich meddyg, neu'n teimlo'n fwy cyffredinol eich bod chi'n profi cyfnod hir o iechyd meddwl gwael.

Problemau Iechyd Meddwl Cyffredin

Mae'r rhain yn cynnwys iselder, pryder, ffobiâu ac anhwylder obsesiynol-gymhellol (OCD). Mae'r rhain yn ffurfio'r rhan fwyaf o'r problemau sy'n arwain at un o bob pedwar o bobl yn profi problem iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn benodol. Gall symptomau amrywio o'r rhai cymharol ysgafn i rai difrifol iawn.

Iechyd Meddwl Gwael

Iechyd meddwl gwael yw pan fyddwn yn cael trafferth gyda hwyliau isel, straen neu bryder. Gallai hyn olygu ein bod hefyd yn ymdopi â theimlo'n aflonydd, yn ddryslyd, yn fyr o dymer, yn ofidus neu'n brysur. Rydym i gyd yn mynd trwy gyfnodau o brofi iechyd meddwl gwael - mae iechyd meddwl yn sbectwm o hwyliau a phrofiadau, ac mae gennym i gyd adegau pan fyddwn yn teimlo'n well neu'n waeth.

Llesiant Meddwl

Llesiant meddyliol yw'r gallu i ymdopi â straen bywyd o ddydd i ddydd, gweithio'n gynhyrchiol, rhyngweithio'n gadarnhaol ag eraill a gwireddu ein potensial ein hunain.

Straen sy'n gysylltiedig â gwaith

Diffinnir straen sy'n gysylltiedig â gwaith gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch fel yr ymateb niweidiol sydd gan bobl i bwysau gormodol neu fathau eraill o alw a roddir arnynt yn y gwaith. Gall straen, gan gynnwys straen sy'n gysylltiedig â gwaith, fod yn achos sylweddol o salwch. Gwyddys ei fod yn gysylltiedig â lefelau uchel o absenoldeb oherwydd salwch, trosiant staff a materion eraill fel mwy o allu i wneud camgymeriadau. Nid yw straen yn ddiagnosis meddygol, ond gall straen difrifol sy'n parhau am amser hir arwain at ddiagnosis o iselder neu bryder, neu broblemau iechyd meddwl eraill.





Fel rhiant mabwysiadol, rydych chi'n creu teulu ar gyfer plentyn neu blant agored i niwed a fydd wedi dioddef trawma emosiynol ac wedi profi profiadau plentyndod niweidiol lluosog. Mae tystiolaeth yn dangos y gall hyn gael effaith ar eich iechyd a'ch lles emosiynol o ddydd i ddydd, gan gynnwys eich iechyd meddwl. Gall iselder ôl-fabwysiadu a thrawma eilaidd ddigwydd a gall arwain at Ofal wedi'i Flocio (Snow, 2024).

Efallai na fyddwch chi'n profi'r holl symptomau a amlinellir isod, neu unrhyw rai ohonynt (ac ni fyddant yn para am byth) ond mae'n dda bod yn ymwybodol ohonynt. Os gwnewch chi hynny, deallwch fod hyn yn normal yng nghyd-destun eich amgylchiadau wedi newid. Mae'n bwysig eich bod chi'n siarad â'ch Gweithiwr Cymdeithasol Mabwysiadu (ASW), byddan nhw'n rhagweld y bydd angen cefnogaeth arnoch chi, ac ni fyddwch chi'n cael eich barnu'n negyddol. Mae gofyn am gefnogaeth yn arwydd o gryfder.

Iselder Ôl-fabwysiadu (PAD)

Mae Iselder Ôl-fabwysiadu yn cael ei gymharu ag iselder ôl-enedigol. Mae'n rhannu'r un symptomau cyflwyno ag iselder generig er ei fod hefyd yn gysylltiedig â symptomau corfforol eraill fel cur pen, poen stumog, poenau a phoenau. Gall y symptomau hyn fod yn anodd eu datod o'r newidiadau arferol sy'n deillio o gael plentyn i fyw gyda chi am y tro cyntaf, fel diffyg cwsig neu brysurdeb, lleihau amser i fwyta ac yn y blaen. Ond mae angen i chi, eich teulu a'r gweithwyr proffesiynol o'ch cwrdd fod yn effro i pryd mae hyn yn parhau neu'n ormodol.

Gall Iselder Ôl-fabwysiadu ddigwydd pan fo anghydweddiad rhwng eich disgwyliadau o fabwysiadu a rhianta, a realiti gwirioneddol rhianta plentyn rydych chi newydd ddechrau ei adnabod. Byddwch wedi treulio amser hir trwy gymeradwyo a hyfforddi gan argyhoeddi gweithwyr proffesiynol (a chi'ch hunain) o'ch gallu i ddeall realiti bywyd plentyn ac i'w rhianta mewn ffordd sy'n eu helpu i wella, ond pan fydd y plentyn gyda chi, yn enwedig yn ystod yr ychydig fisoedd cyntaf, efallai y byddwch chi'n teimlo nad ydych chi'n gallu diwallu'r anghenion mawr iawn hyn ac yn teimlo'n llethol ac ar goll. Gall y disgwyliadau uchel a allai fod gennych chi ohonoch chi'ch hun a rhianta arwain at bwysau ar eich iechyd emosiynol a meddyliol. (Snow, 2024)

Trawma eilaidd

Mae trawma eilaidd yn datblygu pan fydd unigolyn yn clywed am drawma pobl eraill ac yn cael ei effeithio'n uniongyrchol. Mae symptomau'n debyg i anhwylder straen wedi trawma, gan brofi delweddau ymwithiol, anawsterau cysgu, problemau gyda chanolbwyntio, anniddigrwydd a dicter (Ottoway a Selwyn, 2016). Yn ogystal â hyn, gall fygu neu ddiflasu eich gallu i fwynhau pleserau bywyd, fel bwyd a chyswllt corfforol ag eraill.

Gofal wedi'i rwystro

Yn disgrifio ymatebion emosiynol, corfforol a biolegol y rhiant mabwysiadol i ymddygiadau ymlyniad ansicr plant (Ottoway a Selwyn, 2016).

Weithiau bydd plentyn neu berson ifanc mor amharod i ofal eu rhiant, gan ei wrthod a/neu ymosod arno, fel nad yw'r oedolyn yn mwynhau bod gyda'u plentyn mwyach. O ganlyniad, mae rhai o systemau eu hymennydd yn cau i lawr, maent yn ei chael hi'n anodd empatheddio â'r plentyn, nid ydynt yn mwynhau bod gyda nhw mwyach ac felly nid ydynt yn ceisio cysylltiad â'r plentyn. Gall rhianta ddod yn amddiffynnol ac yn canolbwyntio ar ymddygiad yn hytrach na chanolbwyntio ar berthnasoddedd (Hughes a Baylin, 2012). Unwaith eto, efallai mai dim ond ymateb tymor byr yw hwn i heriau rhianta mabwysiadol a'r allwedd i adferiad yw siarad ag eraill, gan gynnwys eich Gweithiwr Mabwysiadol Cymdeithasol, a chefnogaeth.





BETH YW CYNLLUN GWEITHREDU LLESIANT?

Datblygwyd Cynllun Gweithredu Llesiant Mabwysiadwyr i gefnogi darpar fabwysiadwyr a rhieni mabwysiadol. Eich cynllun chi ydyw a chi sydd i benderfynu sut rydych chi'n ei ddefnyddio.

Mae Cynllun Gweithredu Llesiant yn ein hatgoffa o'r hyn sydd angen i ni ei wneud i aros yn iach wrth i ni rianta ein plant ac yn manylu ar yr hyn y gallwn ei wneud i ofalu am ein hiechyd meddwl a'n lles ein hunain. Mae hefyd yn ein helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o'n sbardunau a'n hymatebion i straen ac yn ein galluogi i gyfleu'r rhain gyda'r bobl sy'n ein cefnogi.

Mae'r Cynllun Gweithredu Llesiant ar gyfer Rhieni Mabwysiadol wedi'i addasu o waith [Mind.org_y_cafodd_ei_waith_ei_ysbrydoli_yn_ei_dro_gan_Gynllun_Gweithredu_Adferiad_Lles@_WRAP@_Mary_Ellen_Copeland:_system_sy'n_seiliedig_ar_dystiolaeth_a_ddefnyddir_ledled_y_byd_gan_bobl_i_reoli_eu_hiechyd_meddwl.](#)

Mae Cynlluniau Gweithredu Llesiant yn offeryn personol, ymarferol y gallwn ni i gyd ei ddefnyddio – p'un a oes gennym broblem iechyd meddwl ai peidio – i'n helpu i nodi beth sy'n ein cadw'n iach, beth sy'n ein gwneud yn sâl, a sut i fynd i'r afael â phroblem iechyd meddwl yn ystod gwaith neu ofalu os ydych chi'n profi un.

Mae hefyd yn agor sgwrs gyda phobl yn eich rhwydwaith cymorth a'ch gweithiwr cymdeithasol mabwysiadu, er mwyn iddyn nhw ddeall eich anghenion a'ch profiadau'n well ac yn y pen draw gefnogi eich lles yn well. Os ydych chi'n mabwysiadu fel cwpl, gallai fod yn ddefnyddiol cwblhau cynlluniau ar wahân a'u rhannu â'ch gilydd.

Sut i ddechrau

Cynlluniwch amser i lenwi eich Cynllun Gweithredu Llesiant. Meddyliwch am yr holl bethau sy'n gwneud i chi deimlo'n iach ac yn dda nawr neu'r rhai sydd wedi helpu yn y gorffennol ond a allai fod wedi mynd heibio. Myfyriwch ar yr adegau rydych chi wedi'u cael yn arbennig o heriol yn ddiweddar ac archwiliwch y rhain i weld a allwch chi weld unrhyw themâu, patrymau neu gysylltiadau â phethau sydd wedi digwydd i chi yn y gorffennol - a oes sefyllfaoedd penodol sy'n eich sbarduno i deimlo dan bwysau neu straen?

Unwaith i chi gwblhau eich Cynllun Gweithredu Llesiant, mae'n ddefnyddiol ei adolygu'n fisol. Gall hyn eich helpu i gofnodi unrhyw ddysgu neu arferion defnyddiol o'r mis blaenorol a deall eich sbardunau. Gall pethau newid bob dydd felly mae'n bwysig cadw golwg ar yr hyn sy'n eich cadw'n iach a gwirio bod y pethau rydych chi wedi'u rhoi ar waith yn gweithio.

Rhannu eich Cynllun Gweithredu Llesiant

Gall Cynllun Gweithredu Llesiant fod yn offeryn hunanfyfyrliol defnyddiol, ond gellir ei ddefnyddio hefyd mewn trafodaethau gyda'ch gweithiwr cymdeithasol i'w helpu i ddeall materion pwysig amdanoch chi a'r hyn sy'n gweithio i chi ac yn eich helpu chi. Gallwch hefyd ei ddefnyddio mewn trafodaethau gydag eraill yn eich cartref a'ch rhwydwaith cymorth i'w helpu i nodi pryd y gallai eich llesiant fod yn dioddef neu i'ch helpu i roi pethau ar waith i'ch helpu i aros yn iach.





CYNNAL LLESIANT FEL RHIAINT MABWYSIADOL

Nodwch eich sbardunau

Rydyn ni i gyd yn wahanol. Ni fydd yr hyn sy'n effeithio ar lesiant meddwl rhywun arall o reidrwydd yn effeithio ar eich un chi yn yr un ffordd. Boed yn heriau gartref neu'r amgylchiadau presennol rydyn ni i gyd ynddynt, rydyn ni i gyd yn cael adegau lle rydyn ni'n teimlo dan straen, yn ofidus neu'n ei chael hi'n anodd ymdopi. I rieni mabwysiadol sy'n cymryd absenoldeb rhiant o'r gwaith neu sydd wedi rhoi'r gorau i weithio am gyfnod, gall colli hunaniaeth fel person sy'n gweithio, yn ogystal â'r addasiad ariannol sydd ei angen, effeithio ar ein synnwyr o hunaniaeth a'n hunanwerth. Gall darganfod beth sy'n sbarduno iechyd meddwl gwael i chi eich helpu i ragweld problemau a dod o hyd i atebion neu ddechrau gwneud yr addasiadau sydd eu hangen.

Awgrym cyflym: Cadwch yn egniol Gall hyd yn oed symiau bach o weithgarwch corfforol roi hwb i'n hwyliau a'n lles cyffredinol. Gall fod yn anodd iawn dod o hyd i amser ar gyfer trefn reolaidd i ddechrau, felly efallai yr hoffech chi feddwl am fod y tu allan gyda'ch plentyn neu blant gymaint ag y gallwch (er gwaethaf y tywydd!) neu gynnwys cyfarfod wythnosol gyda rhywun yn eich rhwydwaith cymorth am dro byr neu chwarae yn y parc.

Pan fyddwn ni dan straen, gallwn ni anghofio'r pethau sy'n ein cadw'n iach. Gallwn ni ein hunain yn pori drwy gyfryngau cymdeithasol yn ddi-feddwl, yn bwyta'n gysurus neu'n gwyllo'r teledu ar hap yn lle gwneud y pethau sy'n ein maethu ni go iawn.

Myfyriwch ar y pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n adferedig ac yn llawn egni a chynlluniwch i wneud amser ar eu cyfer.

Awgrym cyflym: Gofal personol - Ymgyswddwch â'r gefnogaeth sydd ar gael

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod teimlo'n agos at bobl eraill a'u gwerthfawrogi ganddynt yn angen dynol sylfaenol. Mae perthnasoedd da yn bwysig i'n lles. Gofynnwch i'ch gwasanaeth mabwysiadu pa grwpiau cymorth neu opsiynau sydd ganddyn nhw ar waith ar gyfer cysylltu â rhieni mabwysiadol eraill a ymgyswddwch â'r cymorth ffurfiol ac anffurfiol sydd ar gael. Gall hefyd fod yn werth chwilio ar-lein am grwpiau a fforymau rhieni mabwysiadol Cymru neu'r DU gyfan. Os oes angen help arnoch i gymryd rhan mewn unrhyw wasanaethau cymorth, rhwch wybod i'ch gweithiwr cymdeithasol - mae angen wyneb cyfarwydd neu rywun i fynd gyda nhw i grŵp newydd ar lawer o bobl.

Cymryd seibiannau byr pryd bynnag y gallwch Ni all neb dywallt o gwpan wag. Mae angen amser ar bob un ohonom i ni ein hunain, gan wneud y pethau sy'n maethu ein cyrff a'n meddyliau i gadw ein cwpanau'n llawn. Gall anwybyddu eich anghenion arwain at straen a llosgi allan. Wrth i chi adeiladu eich teulu a'ch rhwydwaith cymorth, gall y plentyn ddechrau mwynhau treulio amser gyda phobl eraill a fydd yn rhoi rhywfaint o le i chi. Archwiliwch gyda'ch gweithiwr cymdeithasol, pobl eraill yn eich cartref a'ch rhwydwaith cymorth sut y byddwch chi'n cymryd seibiannau, pa mor fyr bynnag, i orffwys ac adfer.

Cofiwch ei bod hi'n iawn peidio â bod yn iawn Efallai y byddwn yn teimlo'n wahanol o un diwrnod i'r llall wrth i sefyllfaoedd newid, felly mae'n bwysig bod yn garedig â chi'ch hun.



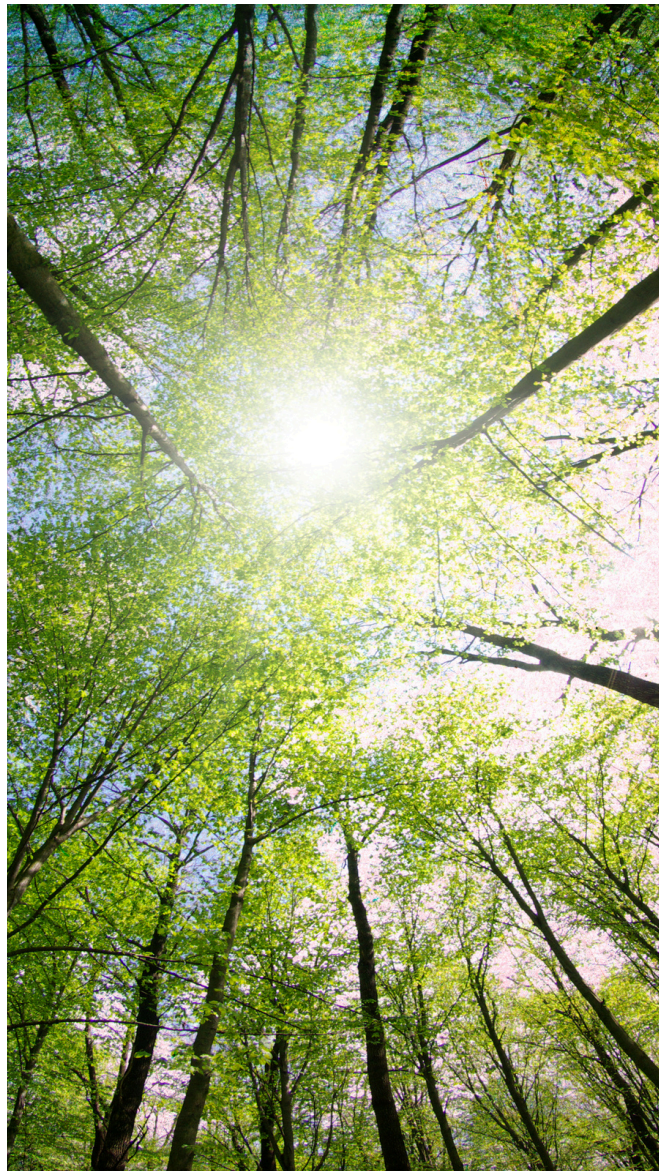


CYNNAL LLESIANT FEL RHIFYN MABWYSIADOL

Cysylltwch â'ch gwasanaeth mabwysiadu
Gall fod yn hawdd teimlo'n ynysig oddi wrth
eich gwasanaeth mabwysiadu wrth ymdopi â
gofynion gofalu o ddydd i ddydd. Gwnewch yn
siŵr eich bod yn blaenoriaethu amser ar gyfer
eich ymweliadau rheolaidd gan eich gweithiwr
cymdeithasol ac yn darllen cylchlythyrau neu
gyfathrebiadau eraill i gael y wybodaeth
ddiweddaraf am ddatblygiadau o fewn y
gwasanaeth. Efallai y bydd ymgyrchoedd,
fforymau, gweithgareddau neu ddigwyddiadau
ymgyngori y gallech gymryd rhan ynddynt os
oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan
weithredol yn natblygiad y gwasanaeth.

Dathlwch y llwyddiannau bach
Rydyn ni i gyd eisiau cyfrannu a gwneud
gwahaniaeth i fywydau'r plant rydyn ni'n gofalu
amdanyn nhw. Rydyn ni eisiau teimlo ein bod
ni wedi cyflawni rhywbeth a'n bod ni wedi
cyflawni rhywbeth. Felly mae'n bwysig dathlu'r
llwyddiannau, mawr a bach. Rhai dyddiau
gallai hynny olygu naid fawr ymlaen, dyddiau
eraill gallai olygu gwên fach neu rywbeth sydd
ychydig yn haws na'r wythnosau neu'r misoedd
cynt. Ceisiwch nodi un peth bach bob dydd neu
wythnos a gofynnwch am gefnogaeth eich
gweithiwr cymdeithasol neu bobl yn eich
rhwydwaith cymorth i'ch helpu i sylwi ar y
rhain.

A chofiwch, mae effaith trawma yn effeithio ar
blentyn mewn llawer o wahanol ffyrdd ac am
amser hir – mae'n cymryd amser i'w helpu i
wella felly tynnwch y pwysau arnoch chi'ch hun
i fod y rhiant perffaith yn enwedig yn yr
wythnosau a'r misoedd cyntaf wrth i chi ddod i
adnabod eich gilydd a meithrin yr ymlyniadau
gydol oes hynny.



Awgrym cyflym: Cael y pethau sylfaenol
yn iawn

Gall cwsg o safon, diet da a hydradu
digonol wneud gwahaniaeth mawr i'ch
diwrnod. Gwnewch yn siŵr eich bod yn
cadw'ch hun yn hydradol drwy gydol y
dydd ac os ydych chi'n cael trafferth
cysgu, ystyriwch ymgyngori â
chanllawiau Mind.org.





CYNLLUN GWEITHREDU LLESIANT RHIANT MABWYSIADOL



Y TUDALENNAU CANLYNOL YW LLE RYDYCH CHI'N CREU EICH CYNLLUN GWEITHREDU LLESIANT. MAENT AR EICH CYFER CHI I'W CWBLHAU, GYDA CHEFNOGAETH OS DYMUNWCH, A BYDDANT YN EICH HELPU I FEDDWL AM Y MEYSYDD SY'N BWYSIG I CHI ER MWYN CYNNAL EICH LLESIANT WRTH I CHI FABWYSIADU.





BETH SY'N BWYSIG I CHI?

Sut rydych chi'n gweithio gyda'ch gweithiwr cymdeithasol a'ch gwasanaeth mabwysiadu

Fel rhiant mabwysiadol, beth sy'n rhoi boddhad i chi / yn gwneud i chi deimlo'n dda? E.e. gweld arwyddion o gynnydd yn y plentyn, teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi gan bobl o'ch cwmpas (rhowch enghreifftiau lle gallwch).

A oes unrhyw nodweddion o'r ffordd rydych chi'n gweithio gydag eraill y mae angen i'ch gwasanaeth mabwysiadu a'ch gweithiwr cymdeithasol fod yn ymwybodol ohonynt? E.e. pa sgysiau ydych chi'n gyfforddus i'w cael yn ddigidol a beth yw'r rhai sy'n well gennych chi dros y ffôn neu wyneb yn wyneb? Ydych chi'n well gennych chi ddatrys pethau gyda'ch gilydd trwy siarad neu a yw'n well rhoi amser i chi fyfyrrio ac yna trafod eto yn ddiweddarach? Ydych chi'n berson bore neu'n berson prynhawn?

Cynyddu eich boddhad yn eich rôl rhianta

Oes unrhyw beth y gall eich gweithiwr cymdeithasol neu'ch gwasanaeth mabwysiadu ei wneud i helpu i wneud y mwyaf o'r mwynhad a'r boddhad rydych chi'n ei gael / yn gobeithio ei gael o fod yn rhiant mabwysiadol? E.e. eich helpu i sylwi ar arwyddion o gynnydd, eich rhoi mewn cysylltiad â rhieni mabwysiadol eraill, eich diweddarau am ddigwyddiadau neu hyfforddiant ac ati.





CYNNAL EICH LLESIANT WRTH FABWYSIADU

Beth sy'n eich helpu i gynnal eich lles ac aros yn iach yn feddyliol?

e.e. chwaraeon, gweithgareddau cymdeithasol, amser ar eich pen eich hun, 'diffodd i ffwrdd' wrth ddarllen llyfr, rhai gemau teledu neu fideo ac ati. Pa mor aml mae angen i chi wneud y pethau hyn i aros ar eich gorau?

A oes unrhyw sefyllfaoedd neu amgylchiadau sy'n achosi i'ch lles ddioddef neu'n sbarduno iechyd meddwl gwael i chi?

e.e. gwrthdaro gyda pherthnasau/eraill? Rhywbeth nad yw'n mynd yn ôl y cynllun; pethau'n digwydd yn y gwaith; pethau'n digwydd ym mywydau eich plant/partner; unrhyw anghenion, amgylchiadau neu ymddygiadau penodol eich plant sy'n eich sbarduno'n arbennig? ac ati.

Beth all eich gweithiwr cymdeithasol a'ch gwasanaeth mabwysiadu ei roi ar waith i'ch cefnogi'n rhagweithiol i gynnal eich lles wrth fabwysiadu a lleihau'r sbardunau hyn?

e.e. trefniadau ar gyfer cysylltu, cefnogaeth gan ffrindiau neu gymheiriaid, amllder ymweliadau gwaith cymdeithasol, sut mae trafodaethau'n cael eu rheoli, anghenion dysgu neu ddatblygu ac ati.





PROFI LLESIANT GWAEL WRTH FABWYSIADU

A oes unrhyw arwyddion rhybudd cynnar rydych chi'n sylwi arnynt neu a allai eraill sylwi arnynt pan fydd eich lles yn dechrau dirywio?

Arwyddion rwy'n sylwi arnynt

Arwyddion y gallai pobl yn fy nghartref sylwi arnynt

Arwyddion y gallai fy ngweithiwr cymdeithasol neu wasanaeth mabwysiadu sylwi arnynt





PROFI LLESIANT GWael WRTH FABWYSIADU

Sut gallai profi lles gwael effeithio ar eich rhianta mabwysiadol?

e.e. yn ei chael hi'n anodd gwneud penderfyniadau, yn cael trafferth blaenoriaethu tasgau, yn fwy anghofus, yn cael anhawster canolbwyntio, cur pen, yn fwy bigog, yn llai amyneddgar ac ati.

Pa gamau gweithredu fydddech chi'n eu cael yn ddefnyddiol pe baech chi neu eraill yn sylwi ar unrhyw un o'ch arwyddion rhybuddio cynnar?

Camau y gallaf eu cymryd dros fy hun:

Camau y gall pobl yn fy nghartref eu cymryd:

Camau y gall fy ngweithiwr cymdeithasol / gwasanaeth mabwysiadu eu cymryd:





PROFI LLESIANT GWAEL WRTH FABWYSIADU

Chwilio am gymorth proffesiynol

Cofiwch: mae bob amser yn iawn gofyn am help

[Mae mind.org.uk yn argymhell y gallech fod eisiau ceisio cymorth os ydych chi:](http://mind.org.uk)

- Yn ei chael hi'n anodd mwynhau eich bywyd
- Pryderu mwy nag arfer
- Cael meddyliau a theimladau sy'n anodd ymdopi â nhw, sy'n cael effaith ar eich bywyd bob dydd

Fel arfer, cysylltu â'ch meddyg teulu yw'r cam cyntaf i gael mynediad at gymorth proffesiynol. Efallai y bydd eich gwasanaeth mabwysiadu hefyd yn gallu darparu cymorth cwnsela ac mae gwefan mind.org.uk yn rhestru ystod eang o wasanaethau cymorth ar gyfer lles meddwl.

Oes unrhyw beth ychwanegol yr hoffech chi ei rannu i gefnogi eich lles wrth fabwysiadu?

