

Trawsgrifiad

Darlith fach - Beth alla i ei wneud am fy iechyd meddwl?

Jonathan Leach:

Mae perthnasoedd da gyda phobl eraill yn gallu cynnal ein hiechyd meddwl ac yn gallu bod yn gymorth pan mae ein hiechyd meddwl yn cael ei herio. Fodd bynnag, nid oes gan rai pobl y cymorth sydd ei angen arnynt, naill ai oherwydd eu bod wedi dechrau teimlo'n ynysig am ryw reswm neu oherwydd nad ydynt yn teimlo eu bod yn gallu mynd at bobl eraill. Felly, beth allwn ni ei wneud i gael cymorth pan fydd ein hiechyd meddwl yn cael ei herio?

Mae meddygon teulu wedi arfer siarad â phobl am amrywiaeth eang o broblemau. Felly, os oes gennych broblem iechyd meddwl, efallai dylech gysylltu â'ch meddyg teulu yn gyntaf. Os ydych chi'n teimlo nad oedd meddyg teulu rydych chi wedi'i weld o'r blaen yn ystyriol o'ch problemau, gall y Rheolwr Practis yn eich canolfan meddyg teulu leol roi cyngor i chi ynghylch meddygon teulu sydd â diddordeb penodol mewn problemau iechyd meddwl.

Os hoffech siarad â rhywun yn gyfrinachol, mae'n bosib bod cwnsela a mathau eraill o seicotherapi ar gael yn eich ardal. Fodd bynnag, bydd y gwasanaethau hyn yn costio, neu os ydynt ar gael ar y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, bydd rhestrau aros. Mae'n werth chwilio i weld beth sydd ar gael ac mae llawer o fudiadau gwirfoddol yn cynnig gwasanaethau cwnsela cost isel. Os nad ydych yn siŵr lle i chwilio, gofynnwch i'ch Meddyg Teulu neu chwiliwch ar-lein.

Weithiau, gall siarad â phobl sydd wedi cael profiadau tebyg fod yn ddefnyddiol. Yn eich ardal, efallai byddwch yn canfod grwpiau a gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan ddefnyddwyr ar gyfer pobl sydd wedi profi iselder, gorbryder, clywed lleisiau, neu broblemau iechyd meddwl eraill, sy'n cwrdd yn rheolaidd. Gall y grwpiau hyn eich helpu i rannu eich profiadau a chanfod ffyrdd o ymdopi, ac efallai byddwch yn dod o hyd i ffynonellau cymorth defnyddiol hefyd.

Rhywbeth y gallwch ei wneud yn lle siarad â phobl eraill am eich problem iechyd meddwl, neu'n ogystal â hynny, yw defnyddio deunyddiau hunan-gymorth. Gallai'r rhain fod yn llyfrau, taflenni, neu adnoddau ar-lein. Gall y deunyddiau fod am ymlacio neu ganfod ffyrdd o wella eich iechyd meddwl. Os nad ydych yn siŵr lle i ddod o hyd i'r rhain, mae chwilio ar-lein yn fan cychwyn da. Mae gan Mind gyfres o adnoddau defnyddiol a allai fod o ddiddordeb i chi.

Weithiau, pan mae ein hiechyd meddwl yn cael ei herio, mae'n hawdd stopio gwneud gweithgareddau neu ymarfer corff. Y gwirionedd yw, gall gwneud y gweithgareddau hyn wella eich iechyd meddwl, felly mae'n werth ystyried cymryd rhan mewn gweithgareddau fel gwirfoddoli, chwaraeon, neu fynd am dro. Os nad ydych yn siŵr sut mae dechrau arni, beth am fynd i'ch llyfrgell leol a gweld pa adnoddau sydd ar gael yno.