

Sut y gallwn i fod yn teimlo?

- Rwy'n teimlo'n isel, dan bwysau neu'n ofidus
- Dydw i ddim yn cysgu'n dda
- Dydw i ddim yn ymdopi
- Alla i ddim canolbwyntio
- Dydw i ddim yn dod ymlaen â phobl

- Rwy'n cael trafferth cadw emosiynau dan reolaeth
- Alla i ddim stopio crio na rheoli fy nicter
- Alla i ddim wynebu bod o gwmpas pobl eraill
- Rwy'n ymddwyn allan o gymeriad
- Rwy'n gwneud penderfyniadau byrbwyll iawn

- Mae meddyliau obsesiynol neu ymddygiadau gorfodol yn ymyrryd yn ddifrifol â bywyd bob dydd
- Rwy'n cael trafferth gwybod beth sy'n wir
- Rwy'n clywed lleisiau y tu mewn l fy mhen
- Dwi'n gweld pethau dwi ddim yn meddwl bod pobl eraill yn eu gweld
- Rwy'n ystyried hunanladdiad o ddifrif
- Mae meddwl am fwyd, alcohol, cyffuriau, gamblo, pwysau neu debyg yw'r unig bethau gallaf feddwl amdanynt

Beth allai fy helpu?

- Siarad â'm rheolwr llinell (os teimlaf y gallaf) neu aelod arall o'r tîm rheoli
- Edrych ar [dudalennau iechyd a lles ar fewnrwyd](#) fy sefydliad.
- Cyfeirio fy hun at y [lechyd Galwedigaethol](#)
- Mynediad at [gwnsela a chymorth seicolegol](#)

- Siarad â'm rheolwr llinell am y posibilrwydd o addasu fy nyletswyddau i'm helpu i ymdopi
- Siarad â'm meddyg teulu
- Os wyf wedi cael fy ngweld gan dîm iechyd cymunedol (TIMC) o'r blaen, cysylltu â nhw'n uniongyrchol
- Edrych ar [dudalennau iechyd a lles ar fewnrwyd](#) fy sefydliad.
- Cyfeirio fy hun at y [lechyd Galwedigaethol](#)
- Mynediad at [gwnsela a chymorth seicolegol](#)

- Siarad â'm rheolwr ynghylch a ydw i'n ddigon da i fod mewn gwaith a/neu o bosibl i addasu fy nyletswyddau
- Siarad â'm meddyg teulu ar unwaith
- Os wyf wedi cael fy ngweld gan dîm iechyd cymunedol (TIMC) o'r blaen, cysylltu â nhw'n uniongyrchol

Help ar gael

[Cliciwch yma i gael mynediad at adnoddau ac apiau ar-lein](#)

Y Samariaid 116 123 neu lechyd ar gyfer Gweithwyr Iechyd 0800 058 2738