



Iechyd Meddwl a Gwydnwch ymysg Plant

Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar tua 1 o bob 10 o blant a phobl ifanc. Maent yn cynnwys iselder, pryder ac anhwylder ymddygiad, ac maen nhw'n aml yn ymateb uniongyrchol i'r hyn sy'n digwydd yn eu bywydau.

Mathau o Gyflyrau Iechyd Meddwl a all Effeithio ar Blant gan gynnwys:

- Pryder
- Iselder
- Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiog-rwydd
- Anhwylder Sbectrum Awtistig
- Anhwylderau Bwyta

Ffyrdd o Wella Lles:

- Ymarfer Rheolaidd
- Cymryd rhan mewn Gweithgareddau Agored
- Bwyta'n iach
- Cymdeithasu
- Bod yn Ystyriol
- Siarad â Rhywun

"“Credir bod 1 allan o bob 15 person ifanc yn y DU wedi anafu eu hunain – dau ym mhob dosbarth ysgol uwchradd ar gyfartaledd.”” *Barnardos*

Lincs Defnyddiol

help@nspcc.org.uk
Ffôn: 0808 800 5000
nspcc.org.uk

Young Minds - Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
linell Gymorth Rhieni: 0808 802 5544 (Llun-Gwen 9.30-16.00)
youngminds.org.uk

Childline
Ffôn: 08001111
childline.org.uk

Mind Infoline
Ffôn: 0300 123 3393 neu Tecst: 86463
Mind.org.uk

Eto, mae 70% o blant a phobl ifanc sy'n cael problemau iechyd meddwl nad ydynt yn cael ymyraethau priodol yn ddigon cynnar.

Mae llesiant emosiynol plant yr un mor bwysig â'u hiechyd corfforol. Mae iechyd meddwl da yn galluogi i blant a phobl ifanc ddatblygu'r gwydnwch i ymdopi â bywyd a thyfu yn oedolion iach.



Gall pobl ifanc brofi ystod o broblemau iechyd meddwl. Mae plentynod a'r glasoed yn amser lle rydych yn newid yn gyflym ac yn datblygu'n barhaus.

Yn aml mae'n bosibl siarad â rhieni neu ofalwyr am eich teimladau, ond efallai byddwch yn ei chael yn anodd gwneud hynny. Efallai byddwch yn dangos sut byddwch yn teimlo drwy fod mewn hwyliau drwg, mynd i drwbl yn yr ysgol neu gartref neu drwy wylltio yn hawdd.

Arwyddion Posibl o Gyflyrau Iechyd Meddwl ymysg Plant gan gynnwys:

- Symptomau corfforol megis Cur Pen neu Boen-au Stumog
- Diflastod Cyson / Anawsterau Canolbwyntio
- Hunan Niweidio
- Camddefnyddio Sylweddau ac Ymddygiad Cymryd Risgiau
- Problemau Cysgu / Chwant Bwyd

