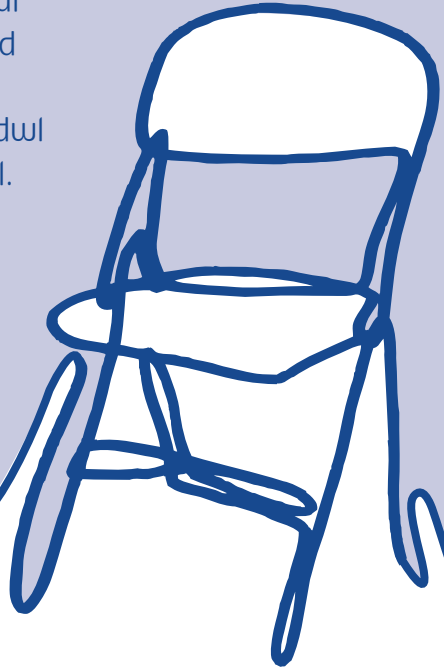


Siarad gyda'ch
Meddyg Teulu am
iechyd meddwl

Dod o hyd
i eiriau

I'r rhan fwyaf ohonom, ein practis Meddyg Teulu lleol yw'r lle cyntaf y byddwn yn mynd iddo pan nad ydym yn teimlo'n dda. Mae yna i'n helpu ni gyda'n hiechyd meddwl yn ogystal â'n hiechyd corfforol. Mae 'na gysylltiad agos rhwng y ddau yn aml – os ydych chi'n sal yn gorfforol gall effeithio ar eich iechyd meddwl, ac i'r gwrthwyneb.

Yn wir, mae ein hymchwil yn dangos bod 40 y cant o apwyntiadau Meddyg Teulu yn ymwneud ag iechyd meddwl.



Efallai y byddech am siarad â'ch Meddyg Teulu neu nyrs y practis os ydych:

- > yn poeni mwy nag arfer
 - > yn ei chael hi'n anodd i fwynhau bywyd
 - > yn methu cysgu neu'n gweld bod cyflwr eich meddwl yn effeithio ar eich iechyd corfforol mewn rhyw ffordd
- > yn cael meddyliau a theimladau sy'n anodd i ymdopi â nhw, ac sy'n effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd.

Nid yw bob amser yn hawdd cael y sgwrs gyntaf yna am eich teimladau dyfnaf gyda'ch Meddyg Teulu, rhywun yr ydych prin yn ei adnabod.

Ond, **mae hi bob amser yn IAWN i ofyn am help**, hyd yn oed os nad ydych chi'n siŵr os oes gennych chi broblem iechyd meddwl penodol.

Beth ddylwn i ei ddweud wrth fy Meddyg Teulu?

Gall fod yn anodd siarad am eich iechyd meddwl – yn enwedig pan nad ydych chi'n teimlo'n dda.

- > Byddwch yn onest ac agored.
 - > Ffocyswch ar sut ydych chi'n teimlo, nid ar p'un ai a ydych yn bodloni diagnosis neu beidio.
 - > Ceisiwch esbonio sut ydych chi wedi bod yn teimlo dros y misoedd neu'r wythnosau diwethaf, ac unrhyw beth sydd wedi newid.
- > Defnyddiwch eiriau sy'n dod yn naturiol i chi – nid oes raid i chi ddweud pethau penodol i gael help.
 - > Ceisiwch beidio poeni bod eich problem yn rhy fach neu'n ddibwys – mae pawb yn haeddu help ac mae'ch Meddyg Teulu neu nyrs y practis yna i'ch cefnogi chi.

Bydd siarad â'ch Meddyg Teulu neu nyrs y practis am eich iechyd meddwl mor fuan â phosib yn eich helpu i aros yn iach. Gallant:



- > gynnig cefnogaeth a thriniaethau
- > wneud diagnosis
- > eich cyfeirio at wasanaeth arbenigol.

Ysgrifennu pethau lawr

Efallai y byddai nodi eich ymatebion i'r cwestiynau hyn a'u trafod nhw gyda'ch Meddyg Teulu yn eich helpu i fynegi sut ydych chi'n teimlo.

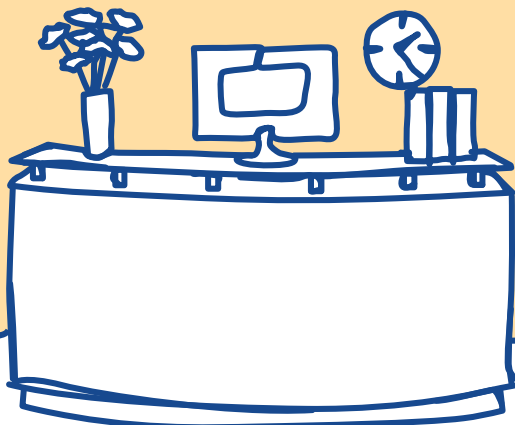
Sut ydych chi wedi bod yn teimlo'n ddiweddar?

Oes 'na rywbeth wedi digwydd neu wedi newid yn eich bywyd yn ddiweddar?

Ydych chi'n bwyta yn iawn?

Sut ydych chi'n cysgu?

Os oes yna rywbeth arall yr hoffech chi ei grybwyll – neu os ydych chi ond angen 'chydig mwy o le – ysgrifennwch ef lawr ar ddarn arall o bapur.



Sut alla' i baratoi?

Mae apwyntiadau gyda Meddyg Teulu neu nyrs y practis yn aml yn fyr iawn, felly gall **paratoi** eich helpu chi i gael y gorau allan ohono.

- > **Nodwch ar bapur** beth ydych am ei ddweud cyn mynd, ac ewch â'ch nodiadau gyda chi.
- > Rhowch i chi'ch hun **ddigon o amser** i gyrraedd eich apwyntiad, rhag i chi deimlo eich bod wedi rhuthro.
- > Meddylwch am **fynd â rhywun gyda chi** i fod yn gefn i chi, fel ffrind agos neu aelod o'ch teulu.
- > **Amlygwch neu argraffwch** unrhyw wybodaeth y daethoch o hyd iddi sy'n eich helpu i esbonio sut ydych chi'n teimlo.
- > Os oes gennych sawl peth i siarad amdano, gallwch **ofyn am apwyntiad hirach** (ond rhaid i chi wneud hynny pan ydych yn bwcio yn y lle cyntaf).

Am fwy o wybodaeth ynghylch cael cefnogaeth gan eich practis Meddyg Teulu, ewch i mind.org.uk/findthewords

Cysylltwch â ni

Llinell wybodaeth Mind: 0300 123 3393 (Llun-Gwener, 9yb-6yh)
neu neges testun: 86463.
Ebst: info@mind.org.uk

Cefnogwch ni

Fel elusen yr unig ffordd y gallwn ddal ati i greu a rhannu gwybodaeth fel hyn yw drwy gefnogaeth y cyhoedd, digwyddiadau codi arian a'r rhoddion i'n siopau.

I'n cefnogi ewch i mind.org.uk
neu ffoniwch 0300 999 1946

Cyhoeddwyd gan Mind 2018 © 2018



I'w adolygu yn 2020
Geirdaon ar gael ar gais

Mae Mind yn elusen gofrestredig Rhif 219830

Mind Cymru
Pont-y-Castell 4
Pont-y-Castell
Heol Ddwyrain y Bontfaen
Caerdydd CF11 9AB
029 2039 5123
mind.org.uk

I wneud cais am y llyfryn hwn yn Saesneg, Cymraeg, Urdu, Pwyleg neu Punjabi, ebostiwch: primarycare@mind.org.uk

[#findthewords](https://www.mind.org.uk/findthewords)