

Cyngor Proffesiynol

Eich Lles (Gorffennaf 2026)

UCAC | yr undeb sy'n diogelu athrawon a darlithwyr Cymru

Eich Lles

Mae iechyd corfforol ac emosiynol yn sylfaenol i sut rydym ni'n ymdopi â bywyd o ddydd i ddydd. Mae nifer o bethau'n gallu rhoi ein lles dan straen ar wahanol adegau.

Bwriad y daflen hon yw rhoi cyngor ynghylch sut i ofalu am eich lles eich hun, a lle i chwilio am gymorth a chefnogaeth bellach pan fyddwch ei angen.

Cyflwyniad

Mae straen yn agwedd gyfarwydd a normal o'n bywydau dyddiol, ac mae unrhyw swydd yn gallu cyfrannu at straen.

Ambell waith bydd lefel y straen yn mynd yn ormod, ac yn cael effaith niweidiol. Gall amharu ar y gallu i weithredu fel yr hoffem ei wneud – yn y gwaith a/neu yn ein bywydau personol a chymdeithasol.

Mae dysgu'n swydd sy'n gofyn llawer gan yr unigolyn, ac nid yw'n syndod bod athrawon a darlithwyr yn dioddef o straen o bryd i'w gilydd.

Efallai nad y gwaith yw ffynhonnell yr anawsterau yn eich bywyd. Efallai fod gennych broblemau iechyd neu broblemau ariannol, efallai fod digwyddiadau anodd a phoenus yn eich bywyd personol, neu'ch bod wedi dioddef trawma o ryw fath. Efallai'ch bod chi'n byw gydag anabledd, neu broblemau iechyd meddwl hirdymor, neu'n wynebu heriau sy'n gysylltiedig â dibyniaeth.

Ymhob achos, yr hyn sydd bwysicaf yw cymryd camau pendant i ofalu am eich lles, a gwybod pryd i ofyn am help.

Byddwch yn wyliadwrus – ac yn onest

Gan fod straen a phryder yn elfennau normal o'n bywydau, gall fod yn anodd cydnabod pan fyddwch chi wedi croesi'r ffin o'r '**arferol**' (sydd dan reolaeth, ac sy'n debygol o basio pan fydd tasg neu ddigwyddiad penodol wedi'i gwblhau) i'r '**problematic**'.

Mae symud o'r naill i'r llall yn gallu digwydd yn raddol, heb inni sylwi, nes bod y broblem yn fythol bresennol a byth yn pasio. Mae'n bosibl y bydd yn effeithio ar batrymau cysgu, bwyta, cymdeithasu, ar iechyd corfforol a/neu feddyliol ac ar ein perthynas ag eraill – perthnasau personol a phroffesiynol.

Mae hyn yr un mor wir am broblemau meddygol – anabledd, cyflyrau corfforol, neu gyflyrau iechyd meddwl – a hefyd am heriau sy’n gysylltiedig â dibyniaeth. Gall y rhain fod dan reolaeth, neu gallant fynd yn broblematig o bryd i’w gilydd.

Mae’n bwysig ceisio cadw llygad ar eich lles eich hun, a cheisio bod yn onest a realistig gyda’ch hunan.

Hefyd, mae’n bwysig bod yn agored i wrando os yw rhywun arall yn mynegi pryder am eich lles – efallai eu bod nhw wedi sylwi ar newidiadau ynoch chi nad ydych chi eich hunan wedi sylwi arnynt.

Os yw’ch lles wedi dirywio, nid yw ceisio brwydro ymlaen yn beth synhwyrol nac adeiladol i’w wneud – er mai dyna sy’n reddfol yn aml iawn.

Y perygl o wneud hynny yw eich bod yn debygol o wneud fwy o niwed i’ch hun – ac o bosib i bobl o’ch cwpas.

Mae angen i rywbeth newid.

Ble y mae modd chwilio am gefnogaeth?

Gall cysylltu â’ch Swydddog Maes UCAC fod yn fan cychwyn da. Gallwch drafod eich sefyllfa gyda nhw, ynghyd ag unrhyw effaith bosibl ar eich gwaith neu’ch cyflogaeth.

Yn ogystal, efallai y byddwch chi am gysylltu gydag un neu fwy o’r gwasanaethau eraill yn y rhestr isod am gefnogaeth sy’n fwy arbenigol, yn dibynnu ar natur eich profiadau/problemau.

Swydddog Maes UCAC	
Math o help	Cyngor cyfrinachol ynghylch sut i ddelio â’r mater yng nghyd-destun eich gwaith, a chefnogaeth i wneud hynny. Cysylltiadau am gefnogaeth bellach.
Manylion cyswllt	Ar waelod y daflen hon, ceir rhestr o’r Swydddogion Maes a’u manylion cyswllt.
Partneriaeth Cefnogi Addysg / <i>Education Support Partnership</i>	
Math o help	Llinell ffôn 24/7 i gefnogi athrawon a darlithwyr. Gwasanaeth cwnsela am ddim ar gyfer materion personol neu broffesiynol. Mae elfennau o’r gwasanaeth ar gael yn y Gymraeg.

	Mae llawer o ddeunydd defnyddiol ar wefan Education Support www.educationsupport.org.uk Mae rhai o'r adnoddau ar gael yn y Gymraeg. Ewch i https://www.educationsupport.org.uk/get-help/help-for-your-staff/llesiant-yng-nghymru/ i gael gwybodaeth yn y Gymraeg.
Manylion cyswllt	08000 562 561 Os nad oes gennych fynediad at rifau 08000, ffoniwch 020 8987 6212 neu ewch i https://www.educationsupportpartnership.org.uk/ ac mae opsiwn 'Get Help' yno
Meddyg teulu	
Math o help	Cyngor, diagnosis a thriniaeth.
Manylion cyswllt	Eich meddygfa leol.
Meddwl.org	
Math o help	Llawer o ddeunydd defnyddiol dros ben, yn y Gymraeg, ynghylch iechyd meddwl. Blogiau, erthyglau, gwybodaeth a chysylltiadau pellach.
Manylion cyswllt	https://meddwl.org/
Mind Cymru	
Math o help	Cefnogaeth ar-lein, cefnogaeth leol a llinell ffôn ym maes iechyd meddwl.
Manylion cyswllt	0300 123 3393 https://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/
C.A.L.L. - Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru: llinell gyngor a gwrando'r gymuned	

Math o help	Mae C.A.L.L. yn llinell gymorth iechyd meddwl Cymru gyfan sydd ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cymorth emosiynol i bobl sy'n profi problemau iechyd meddwl yn ogystal â'u teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr. Gwasanaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac a gynhelir gan y GIG.
Manylion cyswllt	Ffôn di-dâl: 0800 132 737 Neu anfonwch e-bost i CALL@HELPLINE.WALES https://www.callhelpline.org.uk/indexW.php
Cwnsela	
Math o help	Trafod yr hyn sy'n pwysu arnoch a therapi siarad.
Manylion cyswllt	Cwnselwyr – meddwl.org – mae nifer o'r cwnselwyr yma yn siaradwyr Cymraeg Cwnselwyr (cyffredinol): https://www.counselling-directory.org.uk/ https://www.bacp.co.uk/
Relate	
Math o help	Cyngor a chwnsela ynghylch perthnasau personol.
Manylion cyswllt	https://www.relate.org.uk/
Dan 24/7: Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru	

Math o help	Llinell gymorth ddwyieithog i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu help mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol.
Manylion cyswllt	Ffôn di-dâl: 0808 808 2234 neu Ebst: dan@helpline.wales Mae Ymgynghorwyr ar gael 24 awr y dydd 365 diwrnod y flwyddyn i ateb eich cwestiynau a rhoi cyngor i chi. Gallwch fynd i'r wefan hefyd: https://dan247.org.uk/cy/hafan/

Tenovus

Math o help	Pob math o gyngor a chefnogaeth os oes gennych chi neu un o'ch anwyliaid ganser, gan gynnwys Llinell Gymorth am ddim 365 diwrnod y flwyddyn, rhwng 9yb a 5yp ddydd Llun i ddydd Gwener a 10yb i 1yp ar benwythnosau a gwyliau cyhoeddus.
Manylion cyswllt	0808 808 1010 – llinell gymorth Am fwy o wybodaeth am wasanaethau eraill posibl, ewch i: https://www.tenovuscancercare.org.uk/cy/hafan

Cyngor ar bopeth

Math o help	Cyngor am bob math o agweddau o fywyd a all fod yn achosi problemau i chi – ariannol, llety, budd-daliadau, iechyd, cyfreithiol ac ati.
Manylion cyswllt	https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Gwasanaeth cyngori ariannol: Moneyhelper

Math o help	Cyngor ariannol am ddim ac yn ddiudedd, gan gynnwys cefnogaeth dros y ffôn ac ar-lein.
Manylion cyswllt	0800 7561012 (llinell Gymraeg) – Dydd Llun – dydd Gwener 9yb i 5yp. Ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc. Whatsapp: 07701342744 – Dydd Llun – dydd Gwener 9yb i 5yp.

	https://www.moneyhelper.org.uk/cy – gan gynnwys gwe-sgwrsio
Cefnogaeth gyda galar: Cruse Bereavement Care	
Math o help	Cyngor a chefnogaeth pan fydd rhywun wedi marw. Gwasanaeth ffôn a gwasanaethau lleol
Manylion cyswllt	Ffôn di-dâl: 0808 808 1677 http://www.cruse.org.uk/
Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol drwy eich cyflogwr	
Math o help	Mae hyn yn ddibynol ar eich anghenion. Mae gan y rhan fwyaf o Awdurdodau Lleol Cymru wasanaeth cwnsela a gellir cael mynediad at y gwasanaeth hwnnw yn hollol gyfrinachol
Manylion cyswllt	Cysylltwch gydag Adran Adnoddau Dynol eich Awdurdod Lleol.

I gael cyngor neu arweiniad pellach, cysyllter â'r Swyddog Maes perthnasol. Ffoniwch swyddfa UCAC ar 01970 639950 i gael sgwrs â:

Mererid Lewis Davies, Swyddog Maes y De-ddwyrain a Phowys ac Is-Ysgrifennydd Cyffredinol, mererid@ucac.cymru

Dilwyn Ellis Roberts, Swyddog Maes y De, dilwyn@ucac.cymru

Jen Jones, Swyddog Maes y De-orllewin, jen@ucac.cymru

Roger Vaughan, Swyddog Maes y Gogledd, roger@ucac.cymru

Swyddog Maes Cynorthwyol

Gareth Morgan, gareth@ucac.cymru

Yn ogystal, mae modd cysylltu ag:

Ioan Rhys Jones, Ysgrifennydd Cyffredinol, ioan@ucac.cymru

Iona Davies, Swyddog Polisi, iona@ucac.cymru

Diweddaryd: Gorffennaf 2026



UCAC
Undeb
Cenedlaethol
Athrawon
Cymru

Prif Swyddfa **UCAC**, Ffordd Penglais, Aberystwyth, Ceredigion SY23 2EU

Ffon: 01970 639950 | **ebost:** ucac@ucac.cymru | **gwefan:** ucac.cymru

[f](https://www.facebook.com/athrawoncymru) [athrawoncymru](https://www.facebook.com/athrawoncymru) [@ucac_cymru](https://www.instagram.com/ucac_cymru) [@ucac_bsky_social](https://www.tiktok.com/@ucac_bsky_social)

