

**Cyngor Proffesiynol**

**Eich Lles**

**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 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 fod gennych broblem gydag alcohol, cyffuriau neu gamblo.

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

## Byddwch yn wylriadwrus – 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 '**problematig**'.

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 cwsg, bwyta, cymdeithasu, iechyd corfforol a/neu feddyliol ac ar gydberthnasau personol.

Mae hyn yr un mor wir am broblemau meddygol – anabledd, cyflyrau corfforol, neu gyflyrau iechyd meddwl – a hefyd am y defnydd o alcohol

neu gyffuriau. 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.

Mae'n bwysig hefyd bod yn agored i wrando os yw rhywun arall yn mynegi pryder am eich lles – efallai eu bod nhw'n gallu gweld y newidiadau yn och chi'n gliriach nag y gallwch chi eu gweld nhw.

Os yw'ch lles wedi dirywio, nid yw ceisio brwydro ymlaen, er gwaethaf pawb a phopeth, yn beth synhwyrol nac adeiladol i'w wneud – er mai dyna sy'n reddfodol 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 cwrmpas.

### **Mae angen i rywbeth newid.**

### **Ble i chwilio am gefnogaeth**

Bydd yn werth cysylltu gyda Swyddog Maes perthnasol UCAC yn y lle cyntaf i drafod y mater ac unrhyw oblygiadau ar gyfer eich gwaith a'ch cyflogaeth.

Efallai y byddwch chi am gysylltu gydag un neu fwy o'r gwasanaethau eraill yn y rhestr isod yn ogystal am gefnogaeth sy'n fwy arbenigol yn dibynnu ar natur eich profiadau/problemiau.

Swyddog Maes UCAC	
<b>Math o help</b>	Cyngor cyfrinachol ynghylch sut i ddelio â'r mater yng nghyd-destun eich gwaith, a chefnogaeth i wneud hynny. Cysylltiadau am gefnogaeth bellach.
<b>Manylion cyswllt</b>	Gweler isod
Partneriaeth Cefnogi Addysg / <i>Education Support Partnership</i>	
<b>Math o help</b>	Llinell ffon 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.
<b>Manylion cyswllt</b>	08000 562 561 07909 341229 (neges destun)

	<a href="https://www.educationsupportpartnership.org.uk/">https://www.educationsupportpartnership.org.uk/</a> - gan gynnwys opsiwn LiveChat
<b>Meddyg teulu</b>	
<b>Math o help</b>	Cyngor, diagnosis a thriniaeth.
<b>Manylion cyswllt</b>	Eich meddygfa leol.
<b>Meddwl.org</b>	
<b>Math o help</b>	Llawer o ddeunydd defnyddiol dros ben, yn y Gymraeg, ynghylch iechyd meddwl. Blogiau, erthyglau, gwybodaeth a chysylltiadau pellach.
<b>Manylion cyswllt</b>	<a href="https://meddwl.org/">https://meddwl.org/</a>
<b>Mind Cymru</b>	
<b>Math o help</b>	Cefnogaeth ar-lein, leol a llinell ffôn ym maes iechyd meddwl.
<b>Manylion cyswllt</b>	0300 123 3393 <a href="https://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/">https://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/</a>
<b>C.A.L.L. - Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru: llinell gyngor a gwrando'r gymuned</b>	
<b>Math o help</b>	Cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig.
<b>Manylion cyswllt</b>	Ffôn di-dâl: 0800 132 737 Tecstio <b>HELP</b> i 81066 <a href="https://www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp">https://www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp</a>
<b>Cwmsela</b>	
<b>Math o help</b>	Trafod yr hyn sy'n pwyso arnoch a therapi siarad.

<b>Manylion cyswllt</b>	Cwonselwyr Cymraeg: <a href="https://meddwl.org/erthyglau/cwonselwyr-cymraeg/">https://meddwl.org/erthyglau/cwonselwyr-cymraeg/</a> Cwonselwyr (cyffredinol): <a href="https://www.counselling-directory.org.uk/">https://www.counselling-directory.org.uk/</a> <a href="https://www.bacp.co.uk/">https://www.bacp.co.uk/</a>
Relate	
<b>Math o help</b>	Cyngor a chwmsela ynghylch cydberthnasau personol.
<b>Manylion cyswllt</b>	<a href="https://www.relate.org.uk/">https://www.relate.org.uk/</a>
Dan 24/7: Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru	
<b>Math o help</b>	Llinell gymorth ddwyieithog i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu help mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol.
<b>Manylion cyswllt</b>	Ffôn di-dâl: 0808 808 2234 Tecstio <b>DAN</b> i: 81066 <a href="https://dan247.org.uk/cy/hafan/">https://dan247.org.uk/cy/hafan/</a>
Tenovus	
<b>Math o help</b>	<b>Pob math o gyngor a chefnogaeth os</b> oes gennych chi neu un o'ch anwyliaid ganser, gan gynnwys Llinell Gymorth am ddim 365 diwrnod y flwyddyn.
<b>Manylion cyswllt</b>	0808 808 1010 <a href="https://www.tenovuscancercare.org.uk/">Hafan (tenovuscancercare.org.uk)</a>
Cyngor ar bopeth	
<b>Math o help</b>	Cyngor am bob math o agweddau o fywyd a all bod yn achosi problemau i chi – ariannol, llety, budd-daliadau, iechyd, cyfreithiol ac ati.
<b>Manylion cyswllt</b>	<a href="http://www.adviceguide.org.uk/cy/wales.htm">http://www.adviceguide.org.uk/cy/wales.htm</a>

Gwasanaeth cyngori ariannol: Moneyhelper	
<b>Math o help</b>	Cyngor ariannol am ddim ac yn ddiudedd, gan gynnwys cefnogaeth dros y ffôn ac ar-lein.
<b>Manylion cyswllt</b>	0800 138 0555 (Ilinell Gymraeg) Whatsapp: 07593572874 <a href="https://www.moneyhelper.org.uk/cy">https://www.moneyhelper.org.uk/cy</a> – gan gynnwys gwe-gwrsio
Cefnogaeth gyda galar: Cruse Bereavement Care	
<b>Math o help</b>	Cyngor a chefnogaeth pan fydd rhywun wedi marw. Gwasanaeth ffôn a gwasanaethau lleol
<b>Manylion cyswllt</b>	Ffôn di-dâl: <b>0808 808 1677</b> <a href="http://www.cruse.org.uk/">http://www.cruse.org.uk/</a>

**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, [mererid@ucac.cymru](mailto:mererid@ucac.cymru)
- Jen Jones, Swyddog Maes y Canolbarth a'r De-orllewin, [jen@ucac.cymru](mailto:jen@ucac.cymru)
- Gareth Morgan, Swyddog Maes y Canolbarth a'r De-orllewin, [gareth@ucac.cymru](mailto:gareth@ucac.cymru)
- Roger Vaughan, Swyddog Maes y Gogledd, [roger@ucac.cymru](mailto:roger@ucac.cymru)
- Ywain Myfyr, Swyddog Maes, [ywain@ucac.cymru](mailto:ywain@ucac.cymru)

**Yn ogystal, mae modd cysylltu ag:**

- Ioan Rhys Jones, Ysgrifennydd Cyffredinol, [ioan@ucac.cymru](mailto:ioan@ucac.cymru)
- Iona Davies, Swyddog Polisi, [iona@ucac.cymru](mailto:iona@ucac.cymru)

**Diweddarwyd: Tachwedd 2023**





**UCAC**  
Undeb  
Cenedlaethol  
Athrawon  
Cymru

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

ffôn: 01970 639950 | ffacs: 01970 626765 | [ucac@ucac.cymru](mailto:ucac@ucac.cymru)

[f facebook.com/AthrawonCymru](https://www.facebook.com/AthrawonCymru) [t twitter.com/AthrawonCymru](https://twitter.com/AthrawonCymru)

[www.ucac.cymru](http://www.ucac.cymru)