



## Poeni am rywun

### Cyngor os ydych chi'n bryderus ynghylch un o'ch cyd-fyfyrrwyr

#### Pryd dylwn i fod yn bryderus?

- Mae'r unigolyn yn dweud wrthyfch fod ganddynt broblem sy'n pwysu arnynt.
- Mae newid sydyn yn eu hymddangosiad, yn enwedig o ran colli pwysau neu lanweithdra.
- Rydych yn gwybod eu bod yn gwneud iddynt eu hunain daflu i fyny ar ôl bwyta.
- Maen nhw wedi bygwth neu wedi ceisio rhoi diwedd arnynt eu hunain neu wedi bygwth trais neu wedi ymosod ar rywun arall.
- Maent wedi dweud wrthyfch eu bod yn hunan-niweidio e.e. agor eu breichiau neu rannau eraill o'u cyrff â chyllell, neu rydych yn sylwi eu bod yn gwneud hynny.
- Maent wedi bod yn defnyddio gormod o alcohol ac/neu gyffuriau, neu'n gwneud hynny'n gynyddol.
- Mae eu hwyliau wedi newid yn ddiweddar - maent i weld yn arbennig o anhapus neu wedi encilio i'w cragen, yn gynhyrfus neu ar fynd drwy'r amser.
- Maent yn ymddwyn yn rhyfedd, er enghraifft trwy fod yn hynod o baranoid.
- Mae pobl eraill yn pryderu amdanynt hefyd.
- Maent wedi mynd ar goll

#### Sut ydw i'n siarad efo rhywun am eu problemau?

- Bod yn barod i wrando a chynnig cefnogaeth a dealltwriaeth. Gall hyn fod cystal ag unrhyw gyngor uniongyrchol. Efallai fod eich ffrind wedi bod yn aros am gyfle i fwrw eu bol, ac weithiau mae hyn yn ddigon i rywun ddechrau teimlo'n well.
- Nid oes angen osgoi siarad am y sefyllfa. Mae'n iawn siarad gyda'ch ffrind a dweud wrthynt eich bod yn pryderu amdanynt, ond ar yr un pryd, nid ydych chi am wneud iddynt siarad am y sefyllfa drwy'r amser.
- Peidiwch ag anghofio am eich lles eich hun wrth geisio cefnogi rhywun arall. Rhaid i chi wneud yn siŵr eich bod yn gallu edrych ar ôl eich emosiynau eich hun, ac nid oes disgwyl i chi roi eich holl amser a'ch egni i helpu rhywun arall.
- Peidiwch á chymryd cyfrifoldeb am broblemau eich ffrind. Nid eich gwaith chi yw datrys eu hanawsterau.

#### Beth arall ddylwn i ei wneud?

- Ceisiwch gyfeirio eich ffrind at wahanol ffynonellau cefnogaeth yn yr Prifysgol, megis wardeniaid, cynghorwyr academiaidd a staff eraill yn yr adran.
- Cadwch mewn cof mai hyn a hyn y gallwch ei wneud, yn enwedig os yw'r sefyllfa'n gwaethygu'n enbyd.
- Os ydych yn poeni y gallai rhywun roi diwedd arnynt eu hunain, neu anafu rhywun arall yn ddifrifol, gofynnwch gyngor ar unwaith gan rywun yn yr Prifysgol (er enghraifft unrhyw un o'r rhai a restrir isod), hyd yn oed os oes raid gwneud hynny'n

gyfrinachol. Os na allwch wneud hyn neu os bydd argyfwng yn codi, cysylltwch á meddyg teulu'r unigolyn, os ydych yn gwybod pwy ydyw, neu ewch á nhw i'r Adran Ddamweiniau neu'r ganolfan galw heibio GIG agosaf.

Mae'r Gwasanaeth Cwnsela'n cynnig Sesiynau Cefnogi ar bob diwrnod gwaith fel arfer am 3.00yp a 3:30yp. Gall y Cynghorwyr Anabledd ac Iechyd Meddwl gynnig apwyntiadau brys yn aml.

**Pryd y dylwn gyfeirio'r unigolyn at y cynghorydd iechyd a lles meddwl?**

- Mewn sefyllfa argyfwng neu os oes angen cyfeirio at seiciatrydd.
- Pan fydd angen i rywun gymryd camau pendant a chysylltu á myfyriwr sydd mewn trafferthion.
- Lle gall yr Prifysgol wneud addasiadau rhesymol neu drefniadau arholiad arbennig.