

Beth yw Therapi Ymddygiad Dilechdidol ac i bwy mae'n addas??

Mae DBT neu Therapi Ymddygiad Dilechdidol yn driniaeth a gynigir gan y Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr i fyfyrwyr sy'n cael anhawster rheoli eu hemosiynau a/neu deimladau, eu perthynas â phobl eraill a chydag amgylchiadau trallogus. Gall hyn arwain weithiau at deimlo fel a ganlyn:

Dw i eisiau brifo fy hun oherwydd fy mod yn teimlo

Dw i am feddwi a thrio anghofio pa mor ddrwg dw i'n

Weithiau, dw i'n teimlo emosiynau sydd mor gryf dw i ddim yn gallu eu rheoli.

Dw i'n da i ddim ac yn anobeithiol a fedra i ddim gwneud dim byd ar fy mhobol fy hun

Sut mae Therapi Ymddygiad Dilechdidol yn gweithio?

Gofynnir i fyfyrwyr sy'n cael eu hystyried yn gymwys i gael triniaeth Therapi Ymddygiad Dilechdidol ymrwymo i leihau ymddygiad byrbwyll, ymddygiad niweidiol, hunan-niweidio a goryfed gyda'r nod o roi'r gorau iddynt yn gyfan gwbl yn y pen draw. Mae'r rhaglen wedi ei chynllunio i helpu myfyrwyr i reoli

perthynas anodd â phobl a theimlo bod ganddynt reolaeth dros eu teimladau a'u hemosiynau.

Beth yw cynnwys y rhaglen Therapi Ymddygiad Dilechdidol?

Gwaith un i un

Bydd y myfyriwr yn gweithio gyda therapydd unigol a chyda'i gilydd byddant yn nodi sgiliau y gellir eu defnyddio yn y byd go iawn i ymdopi ag amgylchiadau anodd. Bydd y therapydd hefyd yn helpu'r myfyriwr i newid y ffordd mae'n meddwl am bethau.

Grŵp hyfforddi sgiliau

Yn ogystal â'r gwaith 'un i un', bydd gofyn i'r myfyriwr ddod i grŵp sgiliau gyda myfyrwyr eraill (8-10) sydd ag anawsterau tebyg. Dysgir 4 math o sgiliau yn y grŵp:

1. *Ymwybyddiaeth Ofalgar* - dysgu canolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd yn awr yn hytrach na'r hyn sydd wedi digwydd yn y gorffennol
2. *Goddef Trallod* - edrych ar ffyrdd o ymdopi'n well â sefyllfaoedd anodd.
3. *Rheoli emosiynau* - yma mae'r grŵp yn dysgu sut i adnabod a labelu emosiynau, a all bod yn gymorth i ymdopi'n well.
4. *Effeithiolrwydd rhyngpersonol* - yma mae'r grŵp yn dysgu sut i ddweud wrth eraill sut maent yn teimlo a beth yw eu hanghenion mewn modd mwy effeithiol tra'n cadw eu hunan-barch.

Tîm ymgynghori Therapi Ymddygiad Dilechdidol

Cyfarfod wythnosol yw hwn i'r therapyddion yn unig. Dyma gyfle i'r therapyddion ddod at ei gilydd i rannu syniadau a dysgu sgiliau newydd am y ffordd orau o helpu'r myfyrwyr ar y rhaglen.

Mae'r tîm yn cynnwys:

Seicolegwyr clinigol

Therapyddion seicolegol

Cwmselwyr

Pryd gaiff y grŵp ei gynnal?

Cynhelir y dosbarthiadau bob dydd Mercher o 2pm drwy Zoom, gan ddechrau ar 28 Hydref 2020 tan 21 Ebrill 2021.

Bydd y therapi unigol yn dechrau ym mis Hydref 2021 os yw'n briodol.

Beth a ddisgwylir gan y myfyrwyr?

- Mynychu pob sesiwn grŵp a phob apwyntiad fel y cytunwyd.
- Ymarfer y sgiliau a ddysgir
- Adrodd yn ôl ar yr ymarfer

Am ragor o wybodaeth: cysylltwch â'r

Gwasanaeth Cwmsela Myfyrwyr

Prifysgol Bangor

Neuadd Rathbone

Ffordd y Coleg, Bangor, LL57 2DF

01248 388520

counselling@bangor.ac.uk



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Gwasanaeth Cwmsela Myfyrwyr

RhRhaglen Therapi Ymddygiad Dilechdidol

Gwybodaeth i Fyfrwyr