



## Myfyrwyr yn Cefnogi Myfyrwyr

Mae'r Cynghorwyr Iechyd Meddwl yn cynnig sesiynau cefnogi galw-heibio i fyfyrwyr sy'n cefnogi myfyrwyr eraill. Os ydych chi'n poeni am iechyd meddwl cyd-fyfyriwr ac yr hoffech siarad â rhywun yn gyfrinachol, cysylltwch â [cynghorwriechydmeddwl@bangor.ac.uk](mailto:cynghorwriechydmeddwl@bangor.ac.uk)

**Mae'r daflen hon ar gael mewn gwahanol fformat.**



Gall myfyrwyr gael eu hunain yn gweithredu fel gofalmwyr anweladwy, gan ddarparu lefel sylweddol o gefnogaeth anffurfiol i gyd-fyfyriwr. Fodd bynnag, cofiwch nad ydych chi'n gyfrifol am fyfyrwyr eraill.

Mae'n bwysig iawn felly bod y rhai sy'n helpu yn ymwybodol o'u hanghenion a'u cyfyngiadau eu hunain, a chael cymorth iddynt eu hunain. Gall y Cynghorwyr Iechyd Meddwl roi cefnogaeth a chynghor ar hyn.

Mae bod yno i rywun arall yn rhan o'n dynoliaeth ac mae'n helpu i wneud y byd yn well lle, ond gall rhoi cefnogaeth i rywun arall fod yn flinedig yn emosiynol ac yn rhwystredig, a gall greu pryder sylweddol gan arwain o bosibl at ddieter a chasineb.

### **Dilynwch y 5 cam yma i sicrhau eich lles eich hun a'i gwneud yn haws rhoi cefnogaeth i eraill:**

1. Byddwch yn realistig ynghylch yr hyn y gellwch ei gynnig.
2. Cofiwch am eich cyfrifoldeb i edrych ar eich ôl eich hun. Peidiwch â theimlo bod rhaid i chi brofi ffrind mor dda ydych drwy roi anghenion eich ffrind o flaen eich rhai eich hun bob amser.
3. Helpwch i adeiladu rhwydwaith o gefnogaeth. Nid yw'n syniad da i chi fod yn unig neu brif gyfrwng cefnogaeth i'ch ffrind. Gallai'r baich fod yn ormod i chi a gallech golli golwg ar bethau'n wrthrychol hefyd. Eglurwch wrth eich ffrind ei bod yn bwysig bod ganddo / ganddi eraill y gall droi atynt yn ogystal,

a bod gennych chithau rywun y gellwch drafod materion efo nhw pan fo angen.

4. Anogwch eich ffrind i geisio cymorth proffesiynol.

Os nad ydynt yn meddwl y bydd gofyn am gymorth yn ddefnyddiol, ceisiwch eu hannog i gadw meddwl agored: ni fyddent yn colli unrhyw beth drwy fynd am sesiwn gychwynnol gyda chynghorwr, ac efallai y bydd yn gwneud gwahaniaeth.

Os oes arnynt ofn cysylltu ag unrhyw un am gymorth, gallech gynnig aros gyda nhw tra byddant yn ffonio eu meddyg teulu neu'r gwasanaeth cwnsela. Efallai y byddent hefyd yn gwerthfawrogi'r cynnig i gerdded gyda hwy i'w hapwyntiad, os allwch chi wneud hynny.

5. Ceisiwch gymorth i chi eich hun - pan ydych mewn sefyllfa anodd ac yn ansicr sut i'w rheoli, gall cael rhywun i rannu gyda wneud gwahaniaeth mawr iawn.