



Mae addysg prifysgol wedi dioddef yn ddifrifol dros y ddwy flynedd ddiwethaf wrth i'r byd wynebu cyfyngiadau symud, mygydau, cadw pellter cymdeithasol a phobl wedi eu cadw mewn grwpiau o ddim mwy na llond llaw. Effeithiwyd yn fawr ar sut roedd myfyrwyr yn byw, dysgu a chymdeithasu ac mae hyn o ganlyniad wedi effeithio ar iechyd meddwl myfyrwyr.

Roedd llawer yn adrodd am bryderon cynyddol, iselder ysbryd a hyd yn oed yn meddwl am hunanladdiad, gyda myfyrwyr yn treulio dyddiau cyfain yn gwneud sesiynau tiwtorial / darlithoedd ar-lein wrth ddesgiau bach mewn fflatiau pitw heb unrhyw gwmni.

Does dim rhaid i chi ddioddef yn dawel. Mae eich materion iechyd meddwl yn bryder i ni hefyd! Os yw'ch cyflwr meddyliol neu emosiynol yn gwaethygu, neu os ydych chi'n poeni am rywun rydych chi'n ei adnabod - mae cymorth ar gael gan wasanaethau myfyrwyr a chan asiantaethau amrywiol yn y gymuned hefyd. Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt. Credaf mai rhannu problem yn aml yw'r cam cyntaf tuag at adferiad.

Er fy mod yn gaplan Hindŵaidd dynodedig, rwy'n aelod o'r tîm caplaniaeth, yn gweithio ar y cyd ac ar gael i wrando ar unrhyw un o unrhyw ffydd.

Sibani Roy. Caplan Hindŵaidd.