**Cyflwyno anghenion: Hunanasesiad gan fyfyriwr**

|  |  |
| --- | --- |
| **Enw:**  **Rhif adnabod Banner:** 500 | **E-bost**:  **Rhif Ffôn:** |
| **Rheswm dros y cais:** | **Dyddiad:** |
| **Ydych chi wedi gweld meddyg teulu?** | **Os ‘Do’ - beth oedd y canlyniad?** |
| Gweler ein polisi [cyfrinachedd](https://www.bangor.ac.uk/studentservices/disability/confidentiality.php.cy).  **PWYSIG**  A ydych chi'n rhoi eich caniatâd i gadw manylion ynghylch eich gofynion ar ffeiliau papur ac electronig y Gwasanaeth Anabledd.  Os ydych chi ticiwch y blwch yma .  Mae gennych yr hawl i roi gwybodaeth gyfyngedig neu i beidio â rhoi dim gwybodaeth. Os oes gennych chi bryderon o gwbl ynghylch rhoi eich cydsyniad, cysylltwch â ni i drafod cyfrinachedd cyn llofnodi’r rhan hon o’r ffurflen a byddwn yn hapus i drafod hyn ymhellach. | |

**Darllenwch y 12 datganiad isod a thiciwch √ y blychau sy'n disgrifio orau sut y buoch yn ystod y pythefnos diwethaf:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ddim o gwbl | Ambell waith | Eithaf aml | Rhan fwyaf o'r amser |
| Mae meddyliau a phrofiadau nad oeddwn eisiau eu cael wedi bod yn peri gofid i mi |  |  |  |  |
| Rydw i wedi teimlo'n ddagreuol |  |  |  |  |
| Rydw i wedi cael problemau cysgu |  |  |  |  |
| Rydw i wedi bwyta prydau rheolaidd |  |  |  |  |
| Rydw i wedi teimlo'n rhy bryderus i siarad |  |  |  |  |
| Rydw i wedi teimlo'n obeithiol am fy nyfodol |  |  |  |  |
| Rydw i wedi teimlo'n flin tuag at bobl eraill |  |  |  |  |
| Rydw i wedi gallu gwneud pethau yr oedd arnaf eisiau neu angen eu gwneud |  |  |  |  |
| Rydw i wedi hunan-niweidio |  |  |  |  |
| Rydw i wedi meddwl am wneud diwedd arnaf fy hun |  |  |  |  |
| Rydw i wedi teimlo'n sâl yn gorfforol |  |  |  |  |
| Roedd gen i rywun i siarad â nhw |  |  |  |  |

**Gallwch gynnwys rhagor o fanylion yma os dymunwch:**

**Pryd ddechreuodd eich pryderon presennol?**

**Disgrifiwch yr effaith mae’r pryderon hyn yn ei gael ar eich astudiaethau.**

**Os ydych wedi cael problemau iechyd meddwl yn y gorffennol, pryd oedd hynny?**

**Dywedwch wrthym am unrhyw strategaethau sydd wedi helpu?**