

Argyfwng iechyd meddwl

Oriau swyddfa | Llun-Gwener | 9-5PM

Oes angen delio â'r broblem ar frys?

Ydych chi'n credu bod y myfyriwr:

- wedi rhoi'r ffidil yn y to'n academiaidd ac mewn meysydd eraill yn ei fywyd?
- wedi stopio edrych ar ôl ei hun?
- yn ddifrifol wael yn gorfforol?
- o bosib yn risg difrifol iddo/iddi ei hun neu i eraill
- mewn peryg o wneud amdano/amdani ei hun

Oes

Fydd y myfyriwr yn fodlon derbyn cymorth?

Oes

Nac Oes

Nacydw

Allwch chi helpu?

Oes gennych yr amser ac/neu'r sgiliau?

Nac oes

Oes

Ewch at un o'r canlynol:

- **Cynghorwr Iechyd Meddwl PB:** 01248 382032
- **Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr:** 01248 388520
- **Rheolwr Llinell**
- **Cynorthwywr Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl**

Os yw'r sefyllfa'n gwaethygu cysylltwch â: Swyddogion Diogelwch y Brifysgol (3475 neu 2795) neu ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans

1. Ydy'r myfyriwr wedi gweld **Ymarferydd Iechyd Meddwl** o'r blaen? A fyddai'n bosib cysylltu â'r unigolyn hwnnw neu drefnu apwyntiad brys?
2. **Cysylltwch â meddyg teulu** (meddyg teulu'r myfyriwr ei hun neu Feddygfa Bodnant) (01248 364492) i drefnu apwyntiad brys. Gellwch chi neu'r myfyriwr drefnu'r apwyntiad fel sy'n briodol.
3. **Cysylltwch â Chynghorwr Iechyd Meddwl PB** (01248 382032). Gellwch chi neu'r myfyriwr drefnu'r apwyntiad fel sy'n briodol.
4. Os nad yw ar gael, cysylltwch â **Thîm Iechyd Meddwl Cymunedol Arfon** : 01248 363470.

Gall cymorth priodol gynnwys:

- **Gwrandewch**
Gwrando ar bryderon y myfyriwr
- **Cefnogwch**
Trefnu rhwydwaith o gysylltiadau trwy: Gwasanaethau Myfyrwyr / Adrannau Academaidd / y Gaplaniaeth / Undeb y Myfyrwyr
- **Cynghorwch**
Cynnig cyngor ymarferol
- **Cofnodwch**
Cadwch gofnod o'r brif broblem
- **Rhannu pryderon**
Rhannwch eich pryderon lle bo'n briodol ar sail 'angen gwybod'

Nodyn am gyfrinachedd:

Cyngor cychwynnol

Gallwch geisio cyngor i ddechrau heb dorri cyfrinachedd, trwy beidio â datgelu pwy yw'r myfyriwr.

Gofyn caniatâd

Cyn holi rhywun am les myfyriwr, dylid gofyn caniatâd y myfyriwr os yn bosib.

Torri cyfrinachedd

Os ydych yn credu y dylid torri cyfrinachedd, ewch at reolwr llinell yn gyntaf, lle bo'n bosibl.

Gwrthodwyd caniatâd

Os yw'r myfyriwr yn gwrthod caniatâd ond eich bod o'r farn bod eu diogelwch nhw neu ddiogelwch eraill mewn perygl dylech rannu'r wybodaeth hon fel 'dyletswydd gofal'.

Rhannu gwybodaeth

Dylid rhannu gwybodaeth ysgrifenedig ac ar lafar ar sail 'angen gwybod'.