

# Argyfwng Iechyd Meddwl

Gyda'r nos/ yn ystod y nos/ Dros y penwythnos



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY



## Awgrymiadau defnyddiol:

- **Gwrandewch**  
Gwrandewch ar bryderon y myfyriwr
- **Siaradwch**  
Siaradwch yn araf ac yn ddigynnwrf
- **Cynghorwch**  
Cynigiwch gyngor ymarferol os yw'n briodol
- **Cysurwch**  
Cysurwch ef neu hi
- **Cofnodwch**  
Cadwch gofnod o'r prif faterion
- **Cyfathrebwch**  
Siaradwch gyda'ch rheolwr llinell neu'r uwch warden, lle bo'n bosib

## 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'.