**Hunanasesiad Iechyd Meddwl**

|  |  |
| --- | --- |
| **Enw:** **Rhif adnabod Banner:** 500 | **E-bost**:**Rhif Ffôn:** |
| **Pwysig:** A ydych chi'n rhoi eich caniatad inni gadw manylion ynghylch eich gofynion ar ffeiliau papur ac electronig y Gwasanaeth Anabledd? *Gweler ein polisi* [cyfrinachedd](https://www.bangor.ac.uk/studentservices/disability/confidentiality.php.en). **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 unrhyw 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. |

|  |
| --- |
| **Dyddiad:****Y rheswm dros gysylltu â Chynghorydd Iechyd Meddwl y Brifysgol:****A ydych chi erioed wedi teimlo fel hyn o'r blaen? A ydych chi erioed wedi gweld rhywun am gymorth?** (e.e. Meddyg Teulu, Cwnsela, ein gwasanaethau neu Dîm Iechyd Meddwl Cymunedol, CAMHS)  |

|  |
| --- |
| **Meddyginiaeth ar bresgripsiwn?** |
| Beth?Pan ddechreuwyd? |
| **Defnyddio Sylweddau;**  |
| Alcohol (Faint? Pa mor aml?)Defnyddio cyffuriau (Beth? Pa mor aml?)A yw eich defnydd wedi newid yn ystod y mis diwethaf? |

| **PHQ-9** |
| --- |
| Dros y **pythefnos diwethaf**, pa mor aml ydych chi wedi cael eich poeni gan unrhyw un o'r problemau canlynol? | **Ddim o gwbl** | **Sawl diwrnod** | **Mwy na hanner y diwrnodau** | **Bron bob dydd** |
| 1. Fawr ddim awydd na phleser gwneud dim byd
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Teimlo'n ddigalon, yn isel, neu'n ddiobaith
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Trafferth cysgu neu aros ynghwsg, neu'n cysgu gormod
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Teimlo'n flinedig neu heb fawr o egni
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Archwaeth gwael neu orfwyta
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Teimlo'n ddrwg amdanoch chi'ch hun - neu'n meddwl eich bod yn fethiant neu wedi eich siomi chi eich hun neu'ch teulu
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Trafferth canolbwyntio ar bethau, fel darllen y papur newydd neu wylio'r teledu
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Symud neu siarad mor araf fel y gallai pobl eraill sylwi? Neu'r gwrthwyneb - yn gwingo neu'n aflonydd ac wedi bod yn symud o gwmpas lawer mwy nag arfer
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Meddwl y byddech chi'n well eich byd yn farw neu'n ystyried eich brifo'ch hun mewn rhyw ffordd
 | 0  | 1  | 2  | 3  |

| **GAD-7** |
| --- |
| Dros y **pythefnos diwethaf**, pa mor aml ydych chi wedi cael eich poeni gan unrhyw un o'r problemau canlynol? | **Ddim o gwbl** | **Sawl diwrnod** | **Mwy na hanner y diwrnodau** | **Bron bob dydd** |
| 1. Teimlo’n nerfus
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Methu â stopio poeni neu reoli'r poeni
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Poeni gormod am wahanol bethau
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Anodd ymlacio
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Mor aflonydd nes ei bod hi'n anodd eistedd yn llonydd
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Mynd yn flin ac yn annifyr ar ddim
 | 0  | 1  | 2  | 3  |
| 1. Yn ofnus fel pe bai rhywbeth ofnadwy am ddigwydd
 | 0  | 1  | 2  | 3  |

|  |
| --- |
| **Plîs disgrifiwch unrhyw anawsterau presennol rydych yn gael gyda’ch astudiaethau?** |
|  |
| **Pwy / beth yw eich ffynonellau cymorth presennol?** |
|  |