

Gwybodaeth i blant a phobl ifanc o dan 18 oed sydd eisoes yn cael cefnogaeth gan wasanaethau iechyd meddwl

1. Gwybodaeth i Plant a Phobl Ifanc.....	4
1.1 A oes pethau y gallaf i eu gwneud i deimlo'n well?.....	4
1.2 Sut mae dweud wrth rywun fy mod mewn trafferth ac angen cefnogaeth?	6
Rhai pethau i'w hystyried:	6
Sut i ddechrau sgwrs	6
1.3 Rwy'n teimlo fy mod i'n cael trafferth gyda fy iechyd meddwl, ble alla i gael cefnogaeth?.....	7
1.4 Pa mor hir fydd yn rhaid imi aros i gael cefnogaeth gan CAMHS? 9	
1.5 Sut fydd CAMHS yn fy nghefnogi dan yr amgylchiadau presennol?	9
2. Gwybodaeth i Rhieni a Gofalwyr.....	12
2.1 Sut y byddaf yn gwybod os oes rhywbeth o'i le?.....	12
Cefnogaeth i'ch plentyn:	13
2.2 Sut alla'i gefnogi fy mhientyn?.....	14
Byddwch yno i wrando.....	14
Parhewch i fod yn rhan o'u bywyd	15
Anogwch eu diddordebau	15
Cymerwch yr hyn maen nhw'n ei ddweud o ddifrif	15
Creu arferion cadarnhaol.....	16
Gofalu am eich iechyd meddwl eich hun.....	16

2.3	Sut mae siarad â'm plentyn am ei iechyd meddwl?	17
2.4	Beth ddylwn i ei wneud os bydd fy mhentyn yn dweud wrthyf ei fod yn cael trafferth?.....	17
2.5	A yw Gwasanaethau CAMHS yn dal ar gael dan yr amgylchiadau presennol?	18
2.6	Mae angen cefnogaeth arnaf ar unwaith; mae fy mehlentyn yn dioddeg creisis	20

Mae'r Pandemig Coronafeirws wedi golygu bod gwasanaethau CAMHS wedi gorfod newid sut maen nhw'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc i sicrhau fod modd cael cefnogaeth yn ddiogel. Er mwyn helpu i egluro'r newidiadau hyn a chanfod sut rydym yn parhau i gynnig ein cefnogaeth, gweler ein hadran Cwestiynau Cyffredin isod:

Newidiadau allweddol y byddwch yn eu gweld wrth dderbyn Gwasanaethau gan CAMHS:

- Mae atgyfeiriadau (referrals) newydd yn cael eu derbyn ar hyn o bryd.
- Bydd nifer cynyddol o apwyntiadau ac asesiadau yn cael eu cwblhau yn rhithiol neu dros y ffôn.
- Os byddwch chi'n mynychu apwyntiad ar safle gofynnir ichi wisgo mwgwd, golchi neu ddiheintio eich dwylo a chadw 2 fetr oddi wrth y person agosaf. Ni threfnir apwyntiadau ar safle oni bai fod angen clinigol ac nad yw'n bosibl darparu ymyrraeth therapiwtig o bell.
- Mae'r pandemig wedi arwain at ychydig o oedi wrth gael mynediad at wasanaethau ac wrth gyfathrebu. Efallai y byddwch yn gorfod aros yn hirach am asesiad a chefnogaeth. Efallai y bydd hefyd yn cymryd mwy o amser inni ymateb i rai o'ch ymholiadau.
- Os cewch eich asesu fel rhywun sydd angen cefnogaeth frys, fe'ch gwelir o fewn 24 awr.
- Os ydych chi angen siarad gydag aelod o'ch Tîm CAMHS lleol gallwch ddal i ffonio'ch canolfan blant leol i gael mynediad at wybodaeth a chynghor.

1. Gwybodaeth i Plant a Phobl Ifanc

1.1 A oes pethau y gallaf i eu gwneud i deimlo'n well?

Mae pethau'n rhyfedd a gwahanol iawn ar hyn o bryd ac weithiau gall deimlo'n llethol ac anodd. Efallai y byddwch yn teimlo'n bryderus neu'n ansicr, a hyd yn oed yn drist ar brydiau. Mae'n bwysig cofio nad ydych chi ar eich pen eich hun, ac mae bob un ohonom yn teimlo fel hyn weithiau, yn enwedig pan mae llawer o bethau'n newid a ninnau'n methu gwneud hyn y pethau y byddwn fel arfer yn eu gwneud. Pan mae'r teimladau hyn yn gwrthod diflannu ac yn digwydd yn aml gall fod angen mwy o gymorth arnoch (Mae rhagor o wybodaeth yng Nghwestiwn 2 a Chwestiwn 3).

Er mwyn helpu gyda'r teimladau hyn ac aros yn bositif ac yn iach, gallai rhai o'r pethau isod helpu.

Cadwch mewn cysylltiad: Mae'n bwysig iawn cadw mewn cysylltiad â'r rhai rydych chi'n eu caru ac yn ymddiried ynddynt. Gall fod yn anodd gyda'r cyfyngiadau sy'n rhwystro pobl rhag cyfarfod wyneb yn wyneb, ond gall sgwrs fer dros y ffôn neu alwad rithiol eich helpu chi i deimlo'n fwy cysylltiedig. Mae gallu siarad trwy'ch teimladau a chael teimlad o normalrwydd yn gallu gwneud ichi deimlo'n well. Mae llawer o blant a phobl ifanc heb gysylltiad rhyngrwyd neu ffôn symudol wedi dechrau ysgrifennu llythyrau i'w hanwyliaid neu wedi dod yn ffrindiau trwy lythyr (pen pals), ac mae'n ffordd wych o gadw mewn cysylltiad ac yn rhywbeth y gall aelod o'ch teulu eich helpu i'w wneud.

Weithiau mae'n hawdd anghofio y gall cymorth fod yn nes atoch nag y tybiwch, ac mae bod gartref mwy gyda'ch teulu / gofalwyr / gwarcheidwaid yn rhoi mwy o amser i siarad a threulio amser gyda'ch gilydd. Rydyn ni i gyd eisiau dianc oddi wrth y byd tu allan weithiau, ond gall sgwrsio gyda'r bobl rydych chi'n byw gyda nhw bob dydd wneud ichi deimlo'n fwy positif ac yn llai ar eich pen eich hun. Mae bod yn onest am eich teimladau gyda'ch teulu / gofalwyr/ gwarcheidwaid a thrafod sut y gallwch chi fod yn fwy cysylltiedig â'r bobl sy'n bwysig i chi yn gam cyntaf gwych.

Pwysig: Weithiau nid yw'r pethau y credwn eu bod yn ein cadw ni mewn cysylltiad ag eraill bob amser yn llesol inni. Gall treulio llawer iawn o amser ar gyfryngau cymdeithasol (social media) wneud inni deimlo'n ddrwg amdanom ein hunain. Er y gall fod yn ffordd dda o gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, mae'n bwysig cofio nad yw pob un o'r delweddau a gwybodaeth a gyflwynir yn gywir nac yn adlewyrchiad cywir o fywydau pobl go iawn. Os byddwch chi'n dechrau teimlo fod eich hwyliau'n newid pan fyddwch chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol, gallai fod yn syniad da cymryd hoe am ychydig ddyddiau a gwneud rhai o'r pethau eraill a awgrymir isod.

Cadwch yn egniol: Mae ymchwil gwyddonol yn dweud wrthym mai un o'r ffyrdd gorau i deimlo'n dda yw gwneud ychydig o ymarfer corff. Nid yw ymarfer corff bob amser yn golygu cystadlu mewn campau, er bod hynny'n ffordd wych o deimlo'n dda. Weithiau gall mynd am dro neu loncian, chwarae mewn cae neu yn y parc, gwneud gweithgaredd corfforol adref, nofio, sgipio, rhedeg, dawnio ac ati eich helpu. Gall gwneud ychydig bach bob dydd wella eich hwyliau a'ch hyder.

Mae'n dda clywed bod chwaraeon wedi'u trefnu dan do yn cychwyn yn ôl, a gallwch holi pa glybiau chwaraeon sydd ar agor yn eich ardal chi ac os oes unrhyw weithgareddau am ddim y gallwch chi gymryd rhan ynddynt trwy gysylltu â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol.

Daliwch i ddysgu: Ffordd dda o gadw ein meddyliau yn weithgar mewn ffordd bositif yw rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu ddysgu sgil newydd. Mae bod gartref am ragor o amser yn gyfle da i wneud hyn. Mae llawer o bobl ifanc yn cymryd mwy o amser i ddarllen, arlunio / paentio / gwaith crefft, coginio / pobi, rhoi cynnig ar chwarae offeryn newydd neu ymarfer canu, dysgu iaith wahanol, ymuno â chlybiau ar-lein a grwpiau eraill ac ati.

Os oes rhywbeth rydych chi'n meddwl y byddech chi'n ei fwynhau, mae'n amser da i roi cynnig arni. Os oes angen rhywfaint o ysbrydoliaeth a syniadau arnoch chi, mae'n dda siarad am hynny gyda theulu a ffrindiau. Gall ysgolion a cholegau gynnig gwybodaeth a syniadau defnyddiol hefyd. Ac mae llawer o wybodaeth ar-lein.

Helpu eraill: Ar hyn o bryd, efallai yn fwy nag erioed, mae cyfleoedd i gefnogi pobl eraill. Mae ymchwil gwyddonol yn dweud wrthym y gall helpu rhywun arall newid sut rydyn ni'n teimlo amdanon ni'n hunain a gwella ein hwyliau a'n hyder. Mae llawer o elusennau a sefydliadau a fyddai wrth eu bodd yn derbyn eich cefnogaeth drwy wirfoddoli, a gallwch ganfod pa gyfleoedd sydd ar gael trwy holi eich Cyngor Gwirfoddoli Lleol <https://www.pavo.org.uk/cy/cymorth-i-bobl/gwirfoddoli.html>.

Weithiau, y pethau lleiaf sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf. Gall cymryd yr amser i helpu o amgylch y tŷ, gwneud rhywbeth caredig, dweud diolch neu wrando ar ffrindiau a theulu / gofalwyr gael effaith gadarnhaol arnoch chi a'r person arall.

Cymrwch sylw: Ffordd dda o fod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd gyda'ch emosiynau yw meddwl am eich meddyliau a'ch teimladau wrth iddynt ddigwydd a chymryd sylw o'r pethau o'ch cwmpas pan fydd unrhyw newidiadau. Meddylwch am yr hyn a welwch, a glywch, a aroglwch ac a flaswch o'ch cwmpas a sut yr ydych yn teimlo yn y foment honno. Mae llawer o bobl ifanc yn cael gwell hwyl ar wneud hyn

mewn lle tawel a digynnwrf. Bydd rhai hefyd yn ceisio anadlu'n araf ac yn ddigynnwrf, â'u llygaid ar gau, i'w helpu i ymlacio.

Gall cymryd yr amser hwn ein helpu i beidio â meddwl gormod am rai o'r pethau sy'n digwydd yn y byd ehangach o'n cwmpas, a gall ein helpu i ddelio â phryder a straen. Os hoffech ddysgu mwy, ewch i'r wefan www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/

1.2 Sut mae dweud wrth rywun fy mod mewn trafferth ac angen cefnogaeth?

Mae trafod sut mae rydych yn teimlo gyda rhywun yr ydych yn ymddiried ynddyn nhw yn aml yn gallu helpu i weld pethau'n wahanol. Efallai fod ganddyn nhw syniadau am sut i'ch helpu chi i newid pethau yn eich bywyd sy'n eich poeni. Unwaith y byddwch chi'n siarad â rhywun a hwythau'n gwybod beth rydych chi'n mynd drwyddo, gallant fod yno i'ch helpu a chynnig cefnogaeth barhaus.

Mae rhoi pethau mewn geiriau weithiau'n helpu. Mae'n dda dweud beth sydd ar eich meddwl. Gallai siarad â rhywun wneud i chi deimlo nad oes raid ichi ddelio gyda phethau ar eich pen eich hun a gwneud i bethau deimlo'n haws delio gyda nhw.

Rhai pethau i'w hystyried:

- Dewiswch rywun rydych yn teimlo'n ddiogel gyda nhw. (Gall fod yn oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo, yn athro, meddyg teulu, rhieni / gofalwr, hyfforddwr chwaraeon, gweithiwr ieuenctid, gweithiwr cymdeithasol, rhiant eich ffrind, cwnselydd neu nyrs ysgol, cymydog ac ati)
- Cynlluniwch yr hyn rydych chi am ei ddweud
- Ceisiwch ddewis amser i siarad â nhw pan nad ydyn nhw'n brysur yn gwneud rhywbeth arall
- Cofiwch y gallwch chi ddweud cymaint neu gyn lleied ag y dymunwch. Rhannwch yr hyn rydych chi'n teimlo sy'n iawn ar y pryd.
- Gallwch ofyn iddynt ar ddechrau'r sgwrs i gadw'r hyn rydych chi'n ei ddweud yn breifat a pheidio â'i rannu.

Sut i ddechrau sgwrs

- Rydw i eisiau siarad â chi am sut rydw i'n teimlo "

- "Mae hyn yn anodd i mi siarad amdano, ond rydw i wir eisiau dweud wrthoch chi sut rydw i wedi bod yn teimlo."
- Mae angen rhywfaint o gyngor arna' i am rywbeth sy'n fy rhoeni."

Os ydych chi'n dal i fod yn ansicr sut i ddechrau sgwrs, mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud:

- Ysgrifennu llythyr
- Sôn am rywbeth arall yn gyntaf
- Sôn am ffrind sy'n profi rywbeth tebyg i chi yn gyntaf.

1.3 Rwy'n teimlo fy mod i'n cael trafferth gyda fy iechyd meddwl, ble alla i gael cefnogaeth?

Os ydych chi'n mynd trwy gyfnod anodd neu os ydych chi'n poeni am sut rydych chi'n teimlo, rydyn ni'n deall y gall hyn fod yn frawychus ac yn ofidus iawn. Mae'n bwysig sylweddoli nad ydych chi ar eich pen eich hun, a bod llawer o lefydd y gallwch chi gael gwybodaeth a chefnogaeth dda.

Cyngor: Os ydych yn teimlo'n barod, siaradwch gydag oedolyn dibynadwy neu ffrind agos am sut rydych yn teimlo, ac yn aml iawn maent yn gallu eich helpu i ddod o hyd i gefnogaeth. Os ydych yn yr ysgol neu'r coleg, bydd cymorth cyfrinachol ar gael fel arfer, neu gymorth i gael mynediad at wasanaethau. Gallwch hefyd gael gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth trwy Wasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd eich Awdurdod Lleol.

Mae'r gefnogaeth y gallwch ei chael yn amrywio o ardal i ardal, yn dibynnu ar ble rydych yn byw, ond fe fydd Gwasanaeth CAMHS yn eich Sir leol. Y cam cyntaf tuag at gael help gan CAMHS fel arfer yw eich bod yn cael eich atgyfeirio am asesiad gan CAMHS. Mae gweithwyr proffesiynol fel athro neu feddyg teulu (bydd y mwyafrif o feddygfeydd yn cynnig apwyntiadau ffôn) hefyd yn gallu atgyfeirio mewn rhai ardaloedd. Os ydych chi'n cael eich cefnogi gan y gwasanaethau cymdeithasol, tîm ieuentid, neu wasanaeth yn eich ysgol, efallai y byddan nhw'n gallu eich cyfeirio chi hefyd.

Os nad ydych chi'n barod i siarad â rhywun rydych chi'n ei adnabod neu os ydych yn hunanynysu peidiwch â phoeni. Gallwch o hyd gael gafael ar linellau cymorth cyfrinachol ac adnoddau ar-lein defnyddiol. Mae www.dewis.wales neu <https://en.infoengine.cymru/> yn lle da i ddod o hyd i wasanaethau yn eich ardal chi. Isod mae linciau defnyddiol eraill at wasanaethau sy'n gallu cynnig cymorth:

<p>HWB CYMRU: Gweler yma chwe rhestr chwarae i'ch arwain chi at ystod eang o adnoddau ar-lein i'ch helpu chi drwy'r cyfnod clo a thu hwnt. Ym mhob un o'r rhestr chwarae, fe welwch wefannau a ap hunangymorth, llinellau cymorth a mwy, sydd yma i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles.</p> <p>https://hwb.gov.wales/repository/discovery/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/cy?_ga=2.151518460.459291157.1604913013-1431377124.1568902089</p>	
<p>CALM HARM: Ap Symudol i helpu pobl ifanc yn eu harddegau i wrthsefyll neu reoli'r ysfa i hunan-niweidio (Am ddim)</p>	<p>CHILDLINE: www.nspcc.org.uk /0800 1111</p>
<p>HARMLESS: Yn cynnig cyngor a gwybodaeth am bobl ifanc a allai fod yn hunan-niweidio neu brofi meddyliau o'r fath. www.harmless.org.uk</p>	<p>YOUNGMINDS: www.youngminds.org.uk/ 0808 802 5544</p>
<p>SELF HARM UK: Mae'n cynnig lle ar-lein i siarad a gofyn cwestiynau am bryderon yn eu bywyd. www.selfharm.co.uk</p>	<p>RETHINK MENTAL ILLNESS: www.rethink.org.uk/ 0300 5000 927</p>
<p>National Self Harm Network: Mae NSHN yn fforwm ar-lein sy'n caniatáu ichi siarad â phobl eraill mewn amgylchedd diogel, dan reolaeth. www.nshn.co.uk</p>	<p>THE MIX: 0808 808 4994</p>
<p>PAPYRUS: Papyrus HOPElineuk 0800 068 41 41 www.papyrus.org.uk</p>	<p>YOUNGMINDS CRISIS MESSENGER: Tecstiwch YM i 85258 am gyngor 24/7 am ddim</p>
<p>HEADSPACE: Ap ymwybyddiaeth ofalgar (mindfulness) gyda llawer o wahanol raglenni i gefnogi iechyd meddwl</p>	<p>SANE: Mae Saneline yn gweithredu o 4.30pm i 10.30pm bob dydd ar gyfer cymorth iechyd meddwl 0300 304 7000</p>
<p>WELLMIND: Datblygwyd yr Ap hwn gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (NHS) ac mae'n helpu gyda symptomau pryder ac iselder. Mae'n ffordd wych o gadw golwg ar eich meddyliau a'ch teimladau.</p>	<p>CATCH THAT THOUGHT: Mae'r ap hwn yn wych i fonitro meddyliau ac emosiynau anodd, pan fyddwch chi'n eu profi ac i gofnodi ym mhle yr ydych chi pan gewch y meddyliau hynny.</p>
<p>THE STRESS AND ANXIETY CAMPAIGN: Mae'r ap yn annog meddwl yn bositif trwy ei broses Therapi Ymddygiad Gwybyddol</p>	<p>THRIVE: Mae'r ap hwn yn eich helpu i gasglu'ch meddyliau a deall eich emosiynau.</p>

(Cognitive Behaviour Therapy – CBT) symlach ac yn eich helpu i ddeall sbardunau.	
<p>MEIC: MEIC yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch ganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol i helpu i ddelio â sefyllfaoedd anodd, a bydd Meic yn gwrandao hyd yn oed pan na fydd unrhyw un arall. Ni fyddwn yn eich barnu a byddwn yn helpu trwy roi gwybodaeth, cyngor defnyddiol a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i wneud newidiadau - https://www.meiccymru.org/</p>	<p>Mind: http://www.mind.org.uk/</p>

1.4 Pa mor hir fydd yn rhaid imi aros i gael cefnogaeth gan CAMHS?

Mae pa mor hir y mae'n rhaid i chi aros yn dibynnu ar yr amseroedd aros yn eich ardal leol. Mae'r pandemig wedi effeithio ar yr amseroedd a gallant fod yn hirach na'r arfer. Gallwch ganfod pa mor hir y bydd yn rhaid i chi aros trwy gysylltu â'ch Tîm CAMHS lleol.

Mae'n bwysig cofio fod cefnogaeth ar gael wrth ichi aros am asesiad. Mae llawer o wasanaethau a fydd yn gallu cynnig gwybodaeth dda, cyngor a help cynnar ichi. Mae sefydliadau cefnogaeth yn prysur ddod o hyd i ddulliau newydd o helpu ac o ddarparu eu gwasanaethau yn ddiogel, ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb.

Mae nifer o sefydliadau a all gynnig cefnogaeth ichi. Gallwch ddod o hyd beth sydd ar gael yn eich ardal ar www.dewis.wales neu <https://en.infoengine.cymru/> neu drwy gysylltu â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn lleol.

1.5 Sut fydd CAMHS yn fy nghefnogi dan yr amgylchiadau presennol?

Os ydych wedi cael eich cyfeirio at CAMHS, cewch eich rhoi ar restr aros am eich apwyntiad cyntaf. Weithiau gelwir yr apwyntiad hwn yn Apwyntiad Dewis (Choice Appointment) (sef dechrau eich 'asesiad' yn aml). Does dim angen poeni, ac fel arfer dim ond sgwrs a geir fel y gall y tîm ddod i'ch adnabod chi a'r ffordd orau y gallant eich helpu.

Y newid allweddol yw y gall yr apwyntiad hwn ddigwydd yn rhithiol neu mewn rhai achosion dros y ffôn bellach, ond dim ond os ydych chi'n hapus â hyn a bod gennych y dechnoleg addas gartref i gael mynediad i'r system rithiol. Os na ellir cwblhau eich apwyntiad yn rhithiol neu dros y ffôn efallai y byddwch yn cael cynnig apwyntiad wyneb yn wyneb ond mae hyn yn dibynnu ar eich amgylchiadau unigol a'ch tîm lleol. Yn gyffredinol, bydd yr apwyntiad hwn yn digwydd mewn clinig CAMHS. Mewn rhai amgylchiadau, efallai y byddan nhw'n cwrdd â chi yn eich ysgol, ond nid fel arfer gartref dros y cyfnod hwn. Pan fyddwch chi'n mynychu'ch apwyntiad, gofynnir ichi wisgo mwgwd, golchi neu i ddiheintio eich dwylo ac aros 2 fetr i ffwrdd oddi wrth y person agosaf.

Mae'n **bwysig** nodi y bydd gan rai Gwasanaethau CAMHS amseroedd aros hirach o ganlyniad i'r pandemig cyfredol. Os ydych chi ar y rhestr aros, bydd eich Tîm CAMHS lleol mewn cysylltiad cyn gynted ag y bydd apwyntiad ar gael. Os byddwch chi'n dechrau teimlo'n waeth yn ystod yr amser hwn, gallwch barhau i gysylltu â'r tîm i gael help a chynghor neu gysylltu â rhai o'r sefydliadau cymorth a restrir yng Nghwestiwn 3. Efallai y bydd eich meddyg teulu hefyd yn gallu helpu, a gwneud atgyfeiriad brys. Os ydych chi'n teimlo eich bod mewn argyfwng, gallwch ffonio 101 i gael cynghor, eich heddlu lleol neu fynychu'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys ar gyfer gofal brys. Gwnewch hynny mewn argyfwng yn unig.

Yn ystod eich apwyntiad cyntaf byddwch fel arfer yn cwrdd ag un neu ddau aelod o dîm CAMHS. Os ydych chi o dan 16 oed, gellir gwahodd eich rhiant (rhieni), gwarcheidwad (gwarcheidwaid) neu ofalwr (ofalwyr) i ymuno am ran o'r cyfarfod hwn.

Pan fyddwch yn cyfarfod â'r tîm, byddwn yn gofyn rhai cwestiynau. Mae hyn er mwyn helpu'r tîm i ddeall yr hyn rydych chi'n cael trafferth ag ef ac i gael gwell syniad o'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch.

Tua diwedd y sesiwn, bydd y tîm yn siarad â chi am yr hyn sy'n digwydd nesaf a pha gefnogaeth maen nhw'n meddwl y gallai fod ei hangen arnoch. Cofiwch y gallwch chi hefyd ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych. Os nad ydych chi'n teimlo'n hyderus i ofyn cwestiwn, mae'n syniad da ysgrifennu'r rhain cyn i chi fynd i mewn neu siarad â rhiant / gwarcheidwad / gofalwr am yr hyn rydych chi eisiau ei wybod cyn i chi ddod.

Efallai y byddwch hefyd yn teimlo bod angen cefnogaeth arnoch gan eiriolwr (advocate). (Mae eiriolwr yn berson dibynadwy, weithiau'n weithiwr proffesiynol a all eich cefnogi i gael eich clywed a'ch helpu i gyfleu'r hyn rydych chi'n ei feddwl a'i deimlo). Bydd gwasanaethau eirioli proffesiynol ar gael yn eich ardal a dylai fod gan eich Tîm CAMHS wybodaeth am y rhain fel y gallant wneud cais ar eich rhan ichi gael

cefnogaeth. Os mai Cymraeg yw eich iaith ddewisol yna dylech gael cynnig eich asesiad a'ch cefnogaeth yn yr iaith hon hefyd.

Yn ystod eich apwyntiad, mae'n bosib y bydd y tîm eisiau siarad am 'driniaeth' neu gyfarfod dilynol a elwir yn 'Apwyntiad Partneriaeth' (Partnership Appointment) i drafod eich triniaeth. Y cyfan y mae hyn yn ei olygu yw y byddwch chi yn rhoi cynllun yn ei le ar gyfer y gwaith y byddwn yn ei wneud gyda'n gilydd i'ch helpu i deimlo'n well. Bydd y Tîm yn trafod pryd y bydd angen ichi eu gweld eto neu a fyddant hwy yn cwblhau unrhyw rannau pellach o'ch asesiad.

Yn dilyn eich asesiad, byddwch yn derbyn llythyr, a fydd yn dweud wrthyich beth y mae eich asesiad wedi'i ddangos a pha gymorth y gallai fod ei angen arnoch. Gall hyn gynnwys therapi a/neu feddyginiaeth. Os oes angen cymorth pellach arnoch, bydd y tîm yn ysgrifennu atoch gydag apwyntiad dilynol, gan ddisgrifio beth fydd yn digwydd nesaf.

Gellir cynnal apwyntiadau dilynol yn rhithiol, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb yn dibynnu ar eich amgylchiadau a'r math o driniaeth sydd ei hangen arnoch.

2. Gwybodaeth i Rhieni a Gofalwyr

Rydym yn byw mewn cyfnod anodd ac ansicr, ac mae hyn wedi golygu fod llawer ohonom yn teimlo wedi ein llethu ac o dan straen. Mae'n gyfnod pryderus i lawer o rieni a gofalwyr sy'n poeni am effaith y pandemig ar les emosiynol eu plant. Fodd bynnag, mae ffyrdd y gallwn gefnogi ein plant a'n pobl ifanc i roi'r cyfloedd gorau iddynt aros yn iach yn feddyliol yn ystod y cyfnod anodd hwn. Bydd y wybodaeth isod yn eich helpu i gefnogi'ch plentyn ac i wybod sut i gael gfael ar gymorth.

2.1 Sut y byddaf yn gwybod os oes rhywbeth o'i le?

Mae tua 1 o bob 8 o blant a phobl ifanc yn profi problemau ymddygiadol neu emosiynol wrth dyfu i fyny. I lawer, bydd y rhain yn datrys eu hunain gydag amser, tra bydd eraill angen cefnogaeth broffesiynol.

- Mae'n gallu bod yn wirioneddol anodd fel rhiant i wybod a oes rhywbeth yn poeni eich plant, neu yntau newid hwyliau arferol neu newid / datblygu hormonaidd sydd yn achosi eu hymddygiad. Dyma ffyrdd o adnabod pryd mae rhywbeth o'i le. Maent yn bethau i edrych allan amdanynt:
- Newidiadau arwyddocaol mewn ymddygiad, sydd yn anarferol i'ch plentyn.
- Anhawster cysgu a chyfnodau parhaus o flinder yn ystod y dydd.
- Mynd yn encilgar a thynnu eu hunain o sefyllfaoedd cymdeithasol .
- Ddim bellach eisiau gwneud y pethau y maent fel arfer yn hoffi ei wneud.
- Hunan-niweidio - gall hyn gynnwys gwneud toriadau bach trwy grafu neu ddefnyddio gwrthrych miniog, tynnu gwallt allan, gwylltio eithafol a tharo eu hunain.
- Ddim yn gofalu am eu hunain - ddim eisiau ymolchi, glanhau eu dannedd a newid eu dillad.
- Newid mewn arferion bwyta, amharodrwydd i fwyta, cuddio bwyd neu fwyta'n ormodol ac yna teimlo'n sâl neu daflu i fyny.
- Mynegi teimladau o bryder a gofid yn rheolaidd, ddim eisiau cael eu gwahanu oddi wrth riant neu ofalwr, ddim eisiau mynychu'r ysgol na gadael cartref yn aml iawn.

Y peth pwysicaf i'w gofio yw mai chi sy'n adnabod eich plentyn orau, ac os ydych chi'n poeni, ystyriwch a fu newid sylweddol yn eu hymddygiad sydd wedi para am dros gyfnod o amser. Gallai hyn fod gartref, yn yr ysgol neu goleg; gydag eraill neu ar eu pennau eu hunain; neu mewn perthynas â digwyddiadau penodol neu newidiadau yn eu bywyd, gan gynnwys newidiadau oherwydd y pandemig.

Os ydych chi'n bryderus neu'n ansicr, mae llawer o gefnogaeth ar gael, gan gynnwys cymorth proffesiynol . Mae www.dewis.wales neu

<https://en.infoengine.cymru/> yn lle da i ddod o hyd i wasanaethau yn eich ardal chi. Gallwch hefyd gysylltu gyda'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a'ch Canolfan Plant leol. Mae gwefannau defnyddiol eraill yn cynnwys:

- youngminds.org.uk
- <https://www.barnardos.org.uk/see-hear-respond-support-hub>
- www.actionforchildren.org.uk
- <https://www.hafal.org/>
- <http://www.mind.org.uk>

Cefnogaeth i'ch plentyn:

<p>HWB CYMRU: Gweler yma chwe rhestr chwarae i'ch arwain chi at ystod eang o adnoddau ar-lein i'ch helpu chi drwy'r cyfnod clo a thu hwnt. Ym mhob un o'r rhestr chwarae, fe welwch wefannau a ap hunangymorth, llinellau cymorth a mwy, sydd yma i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles.</p> <p>https://hwb.gov.wales/repository/discovery/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/cy?_ga=2.151518460.459291157.1604913013-1431377124.1568902089</p>	
<p>CALM HARM: Ap Symudol i helpu pobl ifanc yn eu harddegau i wrthsefyll neu reoli'r ysfa i hunan-niweidio (Am ddim)</p>	<p>CHILDLINE: www.nspcc.org.uk /0800 1111</p>
<p>HARMLESS: Yn cynnig cyngor a gwybodaeth am bobl ifanc a allai fod yn hunan-niweidio neu brofi meddyliau o'r fath.</p> <p>www.harmless.org.uk</p>	<p>YOUNGMINDS: www.youngminds.org.uk 0808 802 5544</p>
<p>SELF HARM UK: Mae'n cynnig lle ar-lein i siarad a gofyn cwestiynau am bryderon yn eu bywyd.</p> <p>www.selfharm.co.uk</p>	<p>RETHINK MENTAL ILLNESS: www.rethink.org.uk/ 0300 5000 927</p>
<p>National Self Harm Network: Mae NSHN yn fforwm ar-lein sy'n caniatáu ichi siarad â phobl eraill mewn amgylchedd diogel, dan reolaeth. www.nshn.co.uk</p>	<p>THE MIX: 0808 808 4994</p>
<p>PAPYRUS: Papyrus HOPElineuk 0800 068 41 41 www.papyrus.org.uk</p>	<p>YOUNGMINDS CRISIS MESSENGER: Tecstiwch YM i 85258 am gyngor 24/7 am ddim</p>

<p>HEADSPACE: Ap ymwybyddiaeth ofalgar (mindfulness) gyda llawer o wahanol raglenni i gefnogi iechyd meddwl</p>	<p>SANE: Mae Saneline yn gweithredu o 4.30pm i 10.30pm bob dydd ar gyfer cymorth iechyd meddwl 0300 304 7000</p>
<p>WELLMIND: Datblygwyd yr Ap hwn gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (NHS) ac mae'n helpu gyda symptomau pryder ac iselder. Mae'n ffordd wych o gadw golwg ar eich meddyliau a'ch teimladau.</p>	<p>CATCH THAT THOUGHT: Mae'r ap hwn yn wych i fonitro meddyliau ac emosiynau anodd , pan fyddwch chi'n eu profi ac i gofnodi ym mhle yr ydych chi pan gewch y meddyliau hynny.</p>
<p>THE STRESS AND ANXIETY CAMPANION: Mae'r ap yn annog meddwl yn bositif trwy ei broses Therapi Ymddygiad Gwybyddol (Cognitive Behaviour Therapy – CBT) symlach ac yn eich helpu i ddeall sbardunau.</p>	<p>THRIVE: Mae'r ap hwn yn eich helpu i gasglu'ch meddyliau a deall eich emosiynau.</p>
<p>MEIC: MEIC yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch ganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol i helpu i ddelio â sefyllfaoedd anodd, a bydd Meic yn gwrando hyd yn oed pan na fydd unrhyw un arall. Ni fyddwn yn eich barnu a byddwn yn helpu trwy roi gwybodaeth, cyngor defnyddiol a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i wneud newidiadau - https://www.meiccymru.org/</p>	<p>Mind: http://www.mind.org.uk/</p>

2.2 Sut alla'i gefnogi fy mhlentyn?

Byddwch yno i wrando

Mae'n bwysig gofyn i'ch plentyn yn rheolaidd sut maen nhw'n teimlo, fel eu bod nhw'n dod i arfer siarad am eu teimladau ac yn gwybod bod rhywun ar gael i wrando bob amser os ydyn nhw eisiau siarad. Gall creu awyrgylch hwyliog helpu gyda hyn, ac mae rhai rhieni'n canfod yn ystod gweithgareddau difyr y gall eu plant fod yn fwy agored am sut maen nhw'n teimlo. Gall hyn gynnwys pobi, celf a chrefft, chwaraeon, gemau bwrdd, darllen straeon a siarad amdanynt wedyn.

Y peth pwysig yw ceisio gwrando ar eich plentyn a rhoi eich amser iddo ef / iddi hi heb unrhyw bethau yn tynnu eich sylw. Mae talu sylw i'w

hemosiynau a'u hymddygiad yn eich helpu i nodi newidiadau pwysig a deall eu hanghenion yn well.

Parhewch i fod yn rhan o'u bywyd

Mae hyder llawer o blant a phobl ifanc yn cynyddu wrth deimlo eu bod yn cael cefnogaeth a phan fydd rhiant yn dangos diddordeb ymarferol yn eu bywyd a'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae hyn nid yn unig yn eu helpu i werthfawrogi pwy ydyn nhw ond hefyd yn ei gwneud hi'n haws ichi sylwi ar broblemau a'u cefnogi.

Anogwch eu diddordebau

Cefnogwch eich plentyn i gadw'n heini, dysgu sgiliau newydd a chael cyswllt â'u cymuned a ffrindiau. Mae hyn yn un o'r ffyrdd gorau i gadw iechyd emosiynol eich plentyn ar y trywydd iawn. Wrth inni dreulio mwy o amser gartref gyda'n gilydd mae'n gyfle gwych i siarad â'ch plentyn am ei ddiddordebau a'r hyn y mae'n ei fwynhau, a gallwch wedyn feddwl am ffyrdd i'w gefnogi yn y diddordebau hynny. Yn aml iawn nid oes raid i'r pethau hyn gostio llawer o arian ac yn aml iawn bydd eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol yn gallu dweud wrthy'ch beth sydd ar gael am ddim ac am bris rhesymol yn eich ardal chi. Bydd gan ysgolion, colegau a'ch awdurdod lleol syniadau da hefyd neu efallai y gallant gael gafael ar bethau a fydd yn cefnogi diddordebau eich plentyn.

Cymerwch yr hyn maen nhw'n ei ddweud o ddifrif

Mae gwrando ar eich plentyn a gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei ddweud, heb farnu teimladau yn ei dro yn gwneud iddyn nhw deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn cynyddu eu hymddiriedaeth a'u hyder yn eich perthynas. Nid yw hyn bob amser yn hawdd, ac weithiau wrth i'ch plentyn ddisgrifio sut maent yn teimlo, gall fod yn anodd ei glywed, a hyd yn oed ei dderbyn. Bydd hyn yn arbennig o wir pan glywn hyn am y tro cyntaf. Y peth pwysicaf yw peidio ag ymateb yn syth na diystyru teimladau plant, ond yn hytrach gwrando'n bwyllog a dangos eich bod wedi ymroi iddynt ac eisiau helpu. Mae'n dda siarad am pam y gallent fod yn teimlo fel y maent, ond cofiwch nad yw llawer o blant a phobl ifanc yn gwybod pam, ond maent yn gwybod sut maent yn teimlo. Mae'n dda siarad am yr hyn maen nhw'n feddwl fydd yn helpu a beth rydych chi'n ei feddwl a allai fod o help, a'r pethau y gallwch chi roi cynnig arny'n nhw. Weithiau gall siarad am y peth a chael cynllun wneud gwahaniaeth mawr i'ch plentyn.

Mae'n dda gwneud cysylltiad gyda'ch plentyn, ond ceisiwch adael iddyn nhw arwain wrth benderfynu faint maen nhw'n ei rannu; mae'n anodd cael cydbwysedd cywir ond weithiau gall holi gormod arwain at i'r plentyn

fod yn gyndyn o rannu, felly cymerwch arweiniad ganddyn nhw a chynnig cyfleoedd cyson heb unrhyw bwysau.

Creu arferion cadarnhaol

Rydym yn gwybod nad yw'n hawdd creu trefn a strwythur yn y cyfnod hwn, gyda'r cyfnodau clo rheolaidd a'r angen i hunan-ynysu yn tarfu ar ein harferion arferol. Fodd bynnag, mae ymchwil yn dweud wrthym fod y mwyafrif o blant yn teimlo'n well os oes trefn gadarnhaol yn bodoli. Gall trefn a strwythurau gefnogi lles plentyn ac annog ymddygiadau cadarnhaol. Man cychwyn da yw ailgyflwyno arferion rheolaidd gartref o amgylch bwyta'n iach ac ymarfer corff. Mae noson dda o gwsg hefyd yn bwysig iawn - ceisiwch eu cael yn ôl i arferion sy'n cyd-fynd â phatrwm dyddiau ysgol neu'r coleg.

Gofalu am eich iechyd meddwl eich hun

Gall magu plant neu ofalu am blentyn neu berson ifanc fod yn anodd ar brydiau. Mae'n bwysig iawn gofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles eich hun, gan y bydd hyn yn eich helpu i gefnogi'r rhai rydych chi'n gofalu amdanynt.

Mae cydnabod pan rydych yn teimlo'n isel neu wedi eich llethu yn gam cyntaf pwysig. Nid yw cael trafferth dod i ben neu brofi eich problemau iechyd meddwl eich hun yn golygu eich bod yn rhiant neu ofalwr gwael.

Mae'n hollol normal i fod yn bryderus a phoenus yn ystod cyfnodau anodd, ond y peth pwysicaf yw eich bod yn cydnabod hyn. Efallai eich bod yn teimlo wedi ymlâdd, yn emosiynol ac yn bryderus ac os yw'r teimladau'n parhau, efallai ei bod yn bryd dechrau meddwl am ffyrdd y gallwch edrych ar ôl eich iechyd meddwl yn well, a gallai hyn gynnwys cael cefnogaeth broffesiynol. Isod, rydym wedi darparu rhywfaint o wybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

Mae'r Pum Ffordd at Les (Five Ways to Wellbeing) yn nodi'r camau syml y gall pob un ohonom eu cymryd i ofalu am ein hiechyd meddwl a'n lles. Gallwch hefyd ddarllen cyngor defnyddiol 'awgrymiadau ar gyfer byw bob dydd' ar wefan elusen iechyd meddwl MIND, a ffyrdd ymarferol o ofalu am eich iechyd meddwl ar wefan y Sefydliad Iechyd Meddwl (Mental Health Foundation).

Gallwch hefyd ddod o hyd i adnoddau penodol ar sut i ofalu am eich iechyd meddwl yn ystod y pandemig COVID-19 yma:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/sut-wyt-tin-teimlo/>

Gallai hefyd fod yn ddefnyddiol siarad â ffrind, cyd-riant neu ofalwr rydych chi'n ymddiried ynddo ddigon i ddweud sut rydych chi'n teimlo. Efallai y gall teulu, ffrindiau neu gydweithiwr eich cefnogi neu gynnig seibiant i chi? Mae digon o gymorth ar gael. Ni ddylech fyth deimlo fel bod yn rhaid i chi ymdopi ar eich pen eich hun. Gweler ein Cwestiynau Cyffredin Iechyd Meddwl Oedolion am ragor o wybodaeth.

2.3 Sut mae siarad â'm plentyn am ei iechyd meddwl?

Gall cychwyn sgwrs fod yn anodd, yn enwedig os ydych chi'n poeni am eich plentyn a'r hyn y gallai fod yn ei deimlo. Y peth pwysicaf yw eich bod yn rhoi amser i siarad â'ch plentyn os ydyw yn dymuno. 'Dio ddim llawer o ots beth yw'r pwnc a'r sgwrs i ddechrau - mae'n ymwneud â'r cyfle a gewch eich dau i siarad am deimladau a rhoi cysur i'ch gilydd.

Dyma ychydig o ffyrdd i gychwyn sgwrs:

- Sut wyt ti'n teimlo?
- Am beth wyt ti eisiau siarad?
- Beth oedd darn gorau a gwaethaf dy ddiwrnod?
- Pe gallet ddechrau heddiw eto, beth fyddet ti'n ei wneud yn wahanol?
- Beth wnes ti heddiw wyt ti'n fwyaf balch ohono?

Mae llawer o rieni yn ei chael yn ddefnyddiol dechrau sgwrs trwy ddewis pwnc y maent yn gwybod y byddai gan eu plentyn ddiddordeb ynddo. Efallai mai cân newydd sy'n sôn am emosiynau fydd y sbardun, neu gylchgrawn ag erthygl ddiddorol ynddo, ffilm y gwnaethoch chi wyllo gyda'ch gilydd yn ddiweddar, neu stori mewn opera sebon ar y teledu. Mae hyn yn rhoi llai o ffocws ar y plentyn ac yn aml yn arwain at sgyrsiau naturiol am deimladau. Fel y soniwyd uchod, weithiau gall gwneud gweithgaredd hwyliog gyda'ch gilydd helpu hefyd am ei fod yn darparu amgylchedd hamddenol a chyffyrddus i ddechrau'r sgwrs.

2.4 Beth ddylwn i ei wneud os bydd fy mhentyn yn dweud wrthyf ei fod yn cael trafferth?

Diolch iddynt am rannu'r hyn sy'n digwydd gyda chi, a'u hannog trwy egluro fod bod yn agored a gonest yn beth cadarnhaol iawn, gan gydnabod sut y maent yn teimlo.

Gadewch iddynt wybod eich bod yn eu caru, eich bod yno i'w cefnogi a'u bod yn gallu siarad â chi, eich bod yn gwrando ac yn barod i helpu a gwrando mwy pan fyddant eich angen.

Gofynnwch iddynt a oes unrhyw beth y gallwch ei wneud i helpu neu unrhyw beth y mae unrhyw un arall yn gallu ei wneud i helpu.

Treuliwch amser gyda'ch gilydd yn meddwl am yr hyn sy'n gwneud iddyn nhw deimlo fel hyn. Trafodwch a oes unrhyw newidiadau a allai fod wedi gwneud iddynt deimlo fel hyn a meddyliwch am y pethau y gallwch eu gwneud i helpu.

Rhowch wybod i'ch plentyn am y llinellau cymorth, y llinellau tecstio a'r gwasanaethau sgwrsio ar-lein sydd ar gael os oes angen iddynt siarad â rhywun y tu allan i'r teulu. Gallwch ddod o hyd i restr o'r rhain uchod yn yr Adran Plant a Phobl Ifanc – Cwestiwn 3.

Os credwch fod angen cefnogaeth broffesiynol ar eich plentyn i deimlo'n well gallwch siarad ag ysgol neu feddyg teulu eich plentyn, a fydd yn gallu eich cyngori ar sut i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl. Gyda'ch gilydd gallwch drafod a oes angen atgyfeirio at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc CAMHS, asesiad gan arbenigwr iechyd meddwl, neu atgyfeiriad am fath arall o gefnogaeth. Gallwch siarad â'ch meddyg teulu, ysgol neu ganolfan blant leol gyda'ch plentyn neu hebdo.

Os oes angen cefnogaeth emosiynol ar eich plentyn a help i wneud synnwyr o'u teimladau, gallent elwa o weld cwnselydd neu therapydd. Efallai y gallwch gael cymorth o'r fath am ddim trwy eich meddyg teulu neu ysgol eich plentyn. Os yw'n opsiwn fforddiadwy, gallwch hefyd ystyried cynghorydd plant preifat. I ddod o hyd i ragor o wybodaeth am gael gwasanaethau cwnsela, cysylltwch â'ch Tîm CAMHS lleol.

2.5 A yw Gwasanaethau CAMHS yn dal ar gael dan yr amgylchiadau presennol?

Mae ein gwasanaeth CAMHS wedi parhau i weithio gyda phlant a phobl ifanc ers dechrau'r pandemig coronafirws. Bu'n rhaid newid y ffordd rydyn ni'n rhedeg ein gwasanaeth i gydymffurfio â rheolau'r Llywodraeth. Rydym wedi dechrau cefnogi llawer o'r bobl ifanc a gefnogwn mewn cyfarfodydd rhithiol neu dros y ffôn. Lle mae angen clinigol i weld rhywun yn bersonol yr ydym yn gwneud hynny, gan barhau i gydymffurfio gyda'r canllawiau ymbellhau cymdeithasol.

Dros yr wythnosau diwethaf rydym wedi cynnal nifer o asesiadau risg ym mhob un o'n clinigau ac wedi dechrau cyflwyno mwy o ymgynghoriadau wyneb yn wyneb lle nad yw'n bosibl darparu ymyrraeth therapiwtig o bell. Fodd bynnag, rhaid i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (NHS) ddal i gadw at y mesurau ymbellhau cymdeithasol ac, yn genedlaethol, mae gofyniad i bob

ymgyngoriad ddigwydd o bell oni bai fod angen clinigol i hyn ddigwydd wyneb yn wyneb. Mae hyn yn golygu na allwn gael cymaint o bobl yn y clinigau ag arfer ac o ganlyniad mae angen i ni flaenoriaethu pa bobl ifanc a welwn yn bersonol. Gall hyn achosi oedi anorfod ac amseroedd aros hirach, felly rydym yn gofyn i unrhyw un sy'n cysylltu gyda'n gwasanaethau fod yn ystyriol o'n staff sy'n gorfod gwneud penderfyniadau anodd ar hyn o bryd ac yn gweithio'n ddiflino i geisio gweld cymaint o blant a phobl ifanc ag y bo modd.

Er mwyn sicrhau ein bod yn cadw at ganllawiau'r llywodraeth rydych yn debygol o weld rhai newidiadau pan ddewch i'n gweld nesaf. Dyma rai o'r prif negeseuon:

PEIDIWCH â mynychu Canolfan Blant oni bai eich bod wedi cael eich cyngori'n benodol i wneud hynny. Cewch wybod y trefniadau penodol gan eich Tîm CAMHS lleol neu yn eich llythyr apwyntiad. Os ydych yn ansicr, cofiwch gysylltu gyda'ch Tîm lleol am gefnogaeth.

PEIDIWCH â mynychu eich apwyntiad os ydych chi'n sâl a / neu os oes gennych symptomau coronafirws. Mae mwy o wybodaeth am symptomau coronafirws a beth i'w wneud ar gael yn:

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/>

- Oherwydd cynnydd sylweddol yn nifer y galwadau ffôn a dderbyniwn, gallai gymryd mwy o amser inni ddod yn ôl atoch. Allwch chi plis ddweud yn glir yn eich neges os yw eich ymholiad yn un brys ac, os gwelwch yn dda, byddwch yn ystyriol ac amyneddgar gyda'n staff gan eu bod yn gwneud popeth o fewn eu gallu.
- Os ydym yn teimlo bod angen gweld eich plentyn yn bersonol, bydd hyn yn cael ei drafod gyda chi a bydd y mesurau sydd eu hangen i'ch cadw chi a'n clinigwyr yn ddiogel yn cael eu hegluro.
- Os ydych yn ansicr beth yw eich cynllun gofal, ffoniwch y gwasanaeth.
- Ni fydd archwiliadau iechyd corfforol (uchder, pwysau, pwysedd gwaed, pyls a thymheredd) yn cael eu cynnal oni bai eu bod yn gwbl angenrheidiol. Trafodwch gyda'r clinigwr os oes angen hyn.
- Ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys mewn achosion meddygol brys yn unig.
- Gallwch fod yn dawel eich meddwl y bydd eich clinigwr wedi datgan ei hun yn ddigon da i fod yn y gwaith; y bydd yn cadw at y canllawiau pellter cymdeithasol (oddeutu 2m) ac y bydd ef/hi yn golchi ei ddwylo'n rheolaidd.

Os ydym wedi cytuno fod angen ichi gael eich gweld yn bersonol dyma enghreifftiau o'r pethau a allai fod yn wahanol:

- Dilyn trefniadau newydd wrth fynychu'r clinig, er enghraifft ffonio'r clinig wedi ichi gyrraedd cyn mynd i mewn i'r adeilad. Bydd y trefniadau lleol yn cael eu cadarnhau gyda chi cyn eich apwyntiad.
- Defnyddio diheintydd dwylo wrth fynd i mewn i'r adeilad.
- Cadw at fesurau ymbellhau cymdeithasol. Bydd mwy o arwyddion yn y clinig yn egluro'r broses, gan gynnwys systemau unffordd posib.
- Eistedd ymhellach ar wahân yn ystafelloedd y clinig
- Efallai y bydd rhai aelodau o'r staff yn gwisgo mygydau.

2.6 Mae angen cefnogaeth arnaf ar unwaith; mae fy mehlentyn yn dioddeg creisis

Os ydych chi'n poeni'n fawr am iechyd meddwl eich plentyn ac yn teimlo bod angen help ar unwaith, rydym yn eich cynghori i geisio gweld eich meddyg teulu am apwyntiad brys. Gall eich meddyg teulu gysylltu â CAMHS i ofyn am asesiad brys os oes angen. Os yw eich meddygfa ar gau, gallwch gysylltu â'r meddyg teulu y tu allan i oriau. Os yw'ch plentyn mewn perygl o niweidio'i hun, neu mewn argyfwng oherwydd ei iechyd meddwl, mae gennych hefyd yr opsiwn o ffonio 999 neu fynd i'r Adran Achosion Brys yn eich ysbyty leol. Unwaith y bydd eich plentyn yn ffit yn feddygol i gael ei ryddhau, bydd yr Adran Achosion Brys yn atgyfeirio at CAMHS. Bydd yr Asesiad Risg Iechyd Meddwl yn cael ei gwblhau yn yr ysbyty neu yn swyddfa'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS).