

Cymorth Iechyd Meddwl Digidol GIG Cymru:

> Canllawiau Atgyfeirio: Rhaglenni Oedolion a Myfyrwyr





Cynnwys

Cwestiynau Cyffredino.....	4
Y Broses Atgyfeirio	6

Rhaglenni Iechyd Meddwl

Gofod o Orbryder*	9
Gofod rhag Iselder a Gorbryder†	10
Gofod rhag Iselder*†	11
Gofod rhag Gorbryder Cymdeithasol.....	12
Gofod rhag Anhwylder Pryder Cyffredinol (GAD).....	12
Gofod rhag Gorbryder ynghylch Iechyd.....	13
Gofod rhag anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD)	14
Gofod rhag Panig	15
Gofod rhag Ffobia.....	15
Gofod mewn Poen Cronig rhag Iselder a Gorbryder.....	16
Gofod mewn Diabetes rhag Iselder a Gorbryder.....	17
Gofod mewn Cyflyrau Ysgyfaint rhag Iselder a Gorbryder.....	18
Gofod mewn Clefyd y Galon rhag Iselder a Gorbryder	19

RHAGLENNI LLES

Gofod rhag COVID-19	20
Gofod rhag Straen*	21
Gofod ar gyfer Gwydnwch*	22
Gofod i Gysgu	24
Gofod rhag Alcohol.....	25
Gofod rhag Pryderon Ariannol	26
Gofod rhag Defnyddio Cyffuriau.....	27
Gofod ar gyfer Delwedd Corff Bositif.....	28
Gofod ar gyfer Lles Amenedigol	29
Gofod ar gyfer Ymwybyddiaeth Ofalgar	30

Modiwlau ychwanegol*	31
-----------------------------------	-----------

*Mae fersiynau ar gael i fyfyrwyr - mae cynnwys clinigol yr un fath â'r brif raglen ond cyflwynir fideos ac astudiaethau achos gan garfan iau ac mae enghreifftiau/gweithgareddau yn seiliedig ar sefyllfaoedd myfyrwyr.

†Ar gael yn Gymraeg

> Cwestiynau Cyffredinol

Beth yw Rhaglenni SilverCloud®?

Mae SilverCloud® yn blatfform ar-lein sy'n cynnig ystod o raglenni a modiwlau hunangymorth dan arweiniad yn seiliedig ar dechnegau Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT), gan rymuso cleientiaid i ddatblygu sgiliau i reoli eu lles seicolegol gyda mwy o hyder, unrhyw bryd ac yn unrhyw le. Bydd cleientiaid yn gweithio drwy raglen yn ôl eu cyflymder eu hunain ac mae ganddynt 'Gefnogwr SilverCloud®' ar-lein i'w harwain drwyddi. Mae'r Cefnogwr yn adolygu eu cynnydd bob pythefnos ac yn rhoi arweiniad ac adborth drwy negeseuon ar-lein.

Sut mae'n gweithio?

Gall yr atgyfeiriwr ddewis un rhaglen a hyd at 2 fodiwl i ddefnyddwyr eu cwblhau - yr amserlen ar gyfartaledd ar gyfer eu cwblhau yw 12 wythnos ond gall cleientiaid gymryd mwy o amser os oes angen. Gall cleientiaid bigo i mewn ac allan gymaint neu gyn lleied ag y mynnant; mae'r rhaglenni'n hawdd iawn i'w defnyddio ac mae teclynnau rhyngweithiol yn eu gwneud yn ddiddorol ac yn ysgogol. Unwaith y bydd rhaglen wedi'i chwblhau, mae gwasanaeth heb gymorth ar gael i'r cleient am 9 mis arall.

I bwy mae'r rhaglenni?

Mae rhaglenni hunangymorth dan arweiniad SilverCloud® ar gyfer pobl 16+ oed sy'n profi symptomau ysgafn i gymedrol neu bryderon iechyd meddwl. Er enghraifft, gall hyn gynnwys rhywun sydd mewn hwyliau isel, ag iselder neu'n anobeithiol, neu'n poeni am lawer o bethau gwahanol am sawl diwrnod yn ystod

y pythefnos diwethaf. Nid gwasanaeth argyfwng mo hwn. Mae SilverCloud® yn anaddas i'r rhai sydd â chynlluniau gweithredol neu baratoadau i niweidio eu hunain neu ddod â'u bywydau i ben. Mae'n annhebygol y bydd rhaglenni SilverCloud® yn addas fel ymyrraeth annibynnol i bobl sydd eisoes yn derbyn gofal iechyd meddwl eilaidd neu drydyddol.

Beth fydd angen i'r cleient ei wneud?

Bydd disgwyl i gleientiaid weithio drwy eu rhaglen dros gyfnod o 12 wythnos. I sicrhau'r canlyniadau gorau, rydym yn argymhell eu bod yn treulio 15-20 munud, 3-4 gwaith yr wythnos gyda'r rhaglen. Bob pythefnos ar ddyddiad wedi'i drefnu, bydd gofyn iddyn nhw gwblhau cyfres o holiaduron ar-lein i'n helpu i fonitro eu cynnydd.

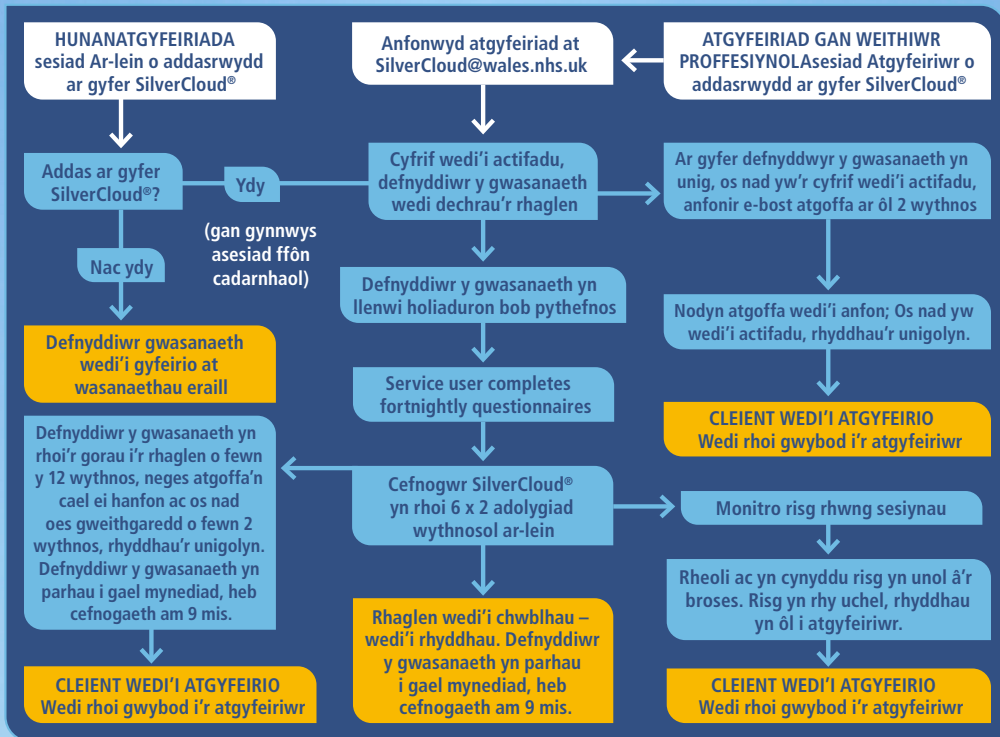


> Y Broses Atgyfeirio

Atgyfeirio*	Llenwch y ffurflen atgyfeirio ar-lein. Os nad ydych wedi atgyfeirio at y gwasanaeth hwn o'r blaen, e-bostiwch Silver.Cloud@wales.nhs.uk am ddolen. Cofiwch: Gwiriwch y cyfeiriad e-bost ddwywaith – os nad yw'n gywir, ni ellir cofrestru'r cleient. Mae SilverCloud® yn anfon e-bost actifadu - dylid atgoffa defnyddwyr i wirio eu blwch post sothach os nad ydyn nhw wedi'i dderbyn.
Cofrestru Cleientiaid*	Bydd y cleient yn derbyn e-bost gyda dolen i actifadu eu cyfrif ar-lein. Wrth ddechrau eu cyfrif, bydd angen iddynt ddarllen a chytuno i gcontract y cleient - mae hyn yn egluro nad yw SilverCloud® yn wasanaeth argyfwng ac yn cadarnhau, os bydd argyfwng, bydd angen iddynt ofyn am help gan deulu, ffrindiau, meddyg teulu/ gofal iechyd proffesiynol neu gysylltiadau eraill a restrir ar dudalen Dod o hyd i Gymorth yn eu cyfrif SilverCloud®. Bydd y cleient yn cwblhau'r holiaduron yn seiliedig ar PHQ-9, GAD7 a Risg ac yn dechrau eu rhaglen. Bydd gofyn hefyd i gleientiaid ar Ofod rhag Alcohol a Gofod rhag Defnyddio Cyffuriau gwblhau Holiadur Dibyniaeth Leeds.
Heb actifadu'r cyfrif*	Anfonir nodyn atgoffa os nad yw cleient yn actifadu eu cyfrif o fewn 2 wythnos ac os nad yw'n weithredol ar ôl 5 wythnos byddant yn cael eu rhyddhau o'r gwasanaeth.

Adolygiadau bob pythefnos	Bob pythefnos bydd y cleient yn cwblhau'r holiaduron eto a bydd y Cefnogwr SilverCloud® yn darparu adolygiad - mae hyn yn parhau am hyd at 12 wythnos (6 adolygiad i gyd). Bydd y cefnogwr SilverCloud® hefyd yn cynnig cyngor ac anogaeth drwy gydol y rhaglen a bydd hefyd yn darparu cymorth gweinyddol a thechnegol.
Risg	Yn dilyn adolygiad, os yw cleient yn nodi: A. Mae ganddyn nhw gynlluniau i ddod â'u bywyd i ben B. Maen nhw'n dangos bwriad troseddol C. Mae dirywiad mewn sgoriau dros 3 adolygiad, neu mae unrhyw beth arall sy'n peri gofid yn cael ei godi Bydd y Cefnogwr SilverCloud® yn rhoi gwybod i'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a / neu feddyg teulu sy'n cyfeirio, yn unol â Pholisi Rhybudd Risg, dirywiad a phrotocolau bwriad troseddol CBT Ar-lein BIAP.
Cwrs wedi'i gwblhau neu'r defnyddiwr yn datgysylltu	Bydd y Cefnogwr SilverCloud® yn anfon adroddiad cynnydd at y meddyg teulu a/neu'r gweithiwr proffesiynol sy'n atgyfeirio - gan gynnwys canlyniadau bob holiadur (PHQ9 and GAD7) sydd wedi'i gwblhau.

*Bydd meddyg teulu/Gweithiwr proffesiynol sy'n atgyfeirio yn cael gwybod pan gytunir ar hyn ar y camau hyn.



> Rhaglenni Oedolion SilverCloud®

Rhaglenni Iechyd Meddwl

> Gofod o Orbryder

Fersiwn myfyrwyr ar gael

- Gwella dealltwriaeth o bryder
- Cyflwyno'r Cylch Meddyliau, Teimladau ac Ymddygiadau (TFB) a dysgu am rôl meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn gorbryder
- Dysgu am emosiynau a'u rôl yn y Cylch TFB
- Adnabod emosiynau sy'n anodd dygymod â nhw ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles cyffredinol
- Dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a phryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Cynllunio ar gyfer aros yn iach a gosod nodau ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod rhag Iselder a Gorbryder

Ar gael yn Gymraeg

(Noder - gellir dewis anhwylder gorbryder penodol ar gyfer y rhaglen hon)

- Gwella dealltwriaeth o iselder a gorbryder a chyflwyno'r Cylch Meddyliau Teimladau ac Ymddygiadau (TFB)
- Dysgwch am rôl meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn iselder a gorbryder a sut mae emosiynau'n chwarae rhan yn y Cylch TFB.
- Adnabod emosiynau anodd ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar iselder, gorbryder a lles cyffredinol
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliu ac ymddygiadau
- Dysgu am awgrymiadau ar sut i deimlo cymhelliant yn ystod cyfnodau o hwyliu isel
- Adnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau pleserus wrth roi hwb i'r hwyliu
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrâu corfforol gofidus sy'n gysylltiedig ag iselder
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Gwella gwybodaeth am bryderon ymarferol a damcaniaethol a'u rôl mewn pryder
- Defnyddio'r Goeden Boeni ac adnabod strategaethau eraill i reoli pryderon
- Gwella dealltwriaeth o gredoau craidd ac o ble maen nhw'n dod
- Dysgu sut i herio credoau craidd drwy ddod o hyd i dystiolaeth a defnyddio dewisiadau amgen cytbwys
- Cynllunio ar gyfer cadw'n iach

> Gofod rhag Iselder

Fersiwn myfyrwyr ar gael

Ar gael yn Gymraeg

- Gwella dealltwriaeth o iselder
- Cyflwyno'r Cylch Meddyliau, Teimpladau, Ymddygiad (TFB) a'i rôl mewn iselder
- Dysgu cysylltu â'r foment bresennol
- Adnabod adweithiau corfforol y corff ac emosiynau anodd ac archwilio eu rôl yn y Cylch TFB
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, a maglau i'r meddwl/ymddygiadol a deall sut i'w herio a'u goresgyn.
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar iselder a lles
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliau ac ymddygiadau
- Dysgu am awgrymiadau ar sut i deimlo cymhellant yn ystod cyfnodau o hwyliau isel
- Adnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau pleserus wrth roi hwb i'r hwyliau
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrau corfforol gofidus sy'n gysylltiedig ag iselder
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach
- Nodi arwyddion rhybudd
- Cynllunio ar gyfer aros yn iach a gosod nodau ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod rhag Gorbryder Cymdeithasol

- Gwella gwybodaeth am bryder yn gyffredinol a dealltwriaeth o orbryder cymdeithasol
- Dysgu am feddyliau, teimladau, ymddygiadau ac emosiynau mewn gorbryder a'u rôl yn y Cylch TFB
- Adnabod adweithiau corfforol y corff ac emosiynau anodd
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles
- Dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a gorbryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Cynllunio ar gyfer cadw'n iach

➤ Gofod rhag Anhwylder Pryder Cyffredinol (GAD)

- Gwella gwybodaeth am orbryder yn gyffredinol
- Dysgu am emosiynau, meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn gorbryder a'u rôl yn y Cylch TFB
- Cysylltu â'r foment bresennol
- Adnabod emosiynau sy'n anodd dygymod â nhw ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles
- Gwella gwybodaeth am boeni a'i rôl mewn gorbryder
- Adnabod pryderon ymarferol neu ddamcaniaethol

- Defnyddio'r Goeden Boeni a strategaethau eraill i reoli pryderon
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, a maglau i'r meddwl/ymddygiadol a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach
- Cynllunio ar gyfer cadw'n iach

➤ Gofod rhag Gorbryder ynghylch iechyd

- Gwella gwybodaeth am orbryder yn gyffredinol a dealltwriaeth o orbryder ynghylch iechyd
- Dysgu am emosiynau, meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn gorbryder a'u rôl yn y Cylch TFB
- Cysylltu â'r foment bresennol
- Adnabod adweithiau corfforol y corff ac emosiynau anodd
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Dysgu sut i adnabod a newid ymddygiadau di-fudd
- Dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a gorbryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach
- Nodi arwyddion rhybudd
- Cynllunio ar gyfer aros yn iach, gosod nodau ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod rhag Anhwylder Gorfodol Obsesiynol (OCD)

- Gwella gwybodaeth am orbryder yn gyffredinol a dealltwriaeth o OCD
- Dysgu am emosiynau, meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn gorbryder a'u rôl yn y Cylch TFB
- Cysylltu â'r foment bresennol
- Adnabod emosiynau anodd ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles
- Dysgu am rôl gorfodaethau wrth gynnal ofnau a gorbryder yn OCD
- Adnabod gorfodaethau
- Cynllunio a chofnodi gweithgareddau amlygiad graddedig
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio strategaeth Atal Ymateb ac Amlygiad (ERP)
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach
- Nodi arwyddion rhybudd

➤ Gofod rhag Panig

- Gwella gwybodaeth am orbryder yn gyffredinol a dealltwriaeth o banig
- Dysgu am emosiynau, meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn gorbryder a'u rôl yn y Cylch TFB
- Cysylltu â'r foment bresennol - llacio a dulliau daearu

- Adnabod emosiynau anodd ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles
- Dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a gorbryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach
- Adnabod sbardunau ac arwyddion rhybudd

➤ Gofod rhag Ffobia

- Gwella gwybodaeth am orbryder yn gyffredinol a dealltwriaeth o ffobia
- Dysgu am emosiynau, meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn gorbryder a'u rôl yn y Cylch TFB.
- Adnabod emosiynau anodd ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles
- Dysgu am rôl osgoi/tynnu'n ôl o ran cynnal ofnau a gorbryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae'n angenrheidiol herio meddyliau awtomatig negyddol i ymdopi'n well
- Cynllunio ar gyfer cadw'n iach

➤ Gofod mewn Poen Cronig rhag Iselder a Gorbryder

- Gwella dealltwriaeth o iselder, gorbryder a sut maen nhw'n cysylltu â phoen cronig.
- Cyflwyno'r Cylch Meddyliau, Teimladau, Ymddygiad (TFB) mewn iselder a gorbryder a'i rôl wrth brofi poen
- Cysylltu hwyliau a lles cyffredinol wrth fyw gyda phoen cronig
- Dysgu ymarferion ymlacio
- Adnabod emosiynau heriol ac ymateb corfforol y corff
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar iselder, gorbryder a lles cyffredinol
- Annog gweithgarwch corfforol mewn modd cyflym a hyblyg
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliau ac ymddygiadau
- Dysgu am awgrymiadau ar sut i deimlo cymhelliant yn ystod cyfnodau o hwyliau isel
- Adnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau pleserus wrth roi hwb i'r hwyliau
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrau corfforol gofidus sy'n gysylltiedig ag iselder
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Gwella gwybodaeth am boeni a'i rôl mewn gorbryder
- Adnabod pryderon ymarferol neu ddamcaniaethol
- Nodi strategaethau i reoli pryder gan gynnwys y Goeden Boeni
- Dysgu am rôl ymddygiadau di-fudd mewn Gorbryder ynghylch

lechyd a'r cysylltiad rhwng poen cronig a gorbryder ynghylch iechyd

- Cynllunio ar gyfer aros yn iach a gosod nodau CAMPUS (SMART) ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod mewn Diabetes rhag Iselder a Gorbryder

- Gwella dealltwriaeth o iselder, gorbryder a sut maen nhw'n cysylltu â rheoli Diabetes.
- Cyflwyno'r Cylch Meddyliau, Teimladau, Ymddygiad (TFB) mewn iselder a gorbryder tra'n rheoli Diabetes
- Deall y cysylltiad rhwng hwyliau a llesiant cyffredinol wrth fyw gyda Diabetes
- Cyflwyno ymarferion ymlacio
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar iselder, gorbryder a lles cyffredinol
- Annog cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol mewn modd cyflym a hyblyg
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliau ac ymddygiadau
- Adnabod emosiynau heriol ac ymateb corfforol y corff
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Dysgu am awgrymiadau ar sut i deimlo cymhelliant yn ystod cyfnodau o hwyliau isel
- Adnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau pleserus wrth roi hwb i'r hwyliau
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrau corfforol gofidus sy'n gysylltiedig ag iselder

➤ Gofod mewn Clefyd Coronaidd y Galon (CHD) rhag Iselder a Gorbryder

- Gwella dealltwriaeth o glefyd coronaidd y galon ac iselder a gorbryder
- Cysylltu iechyd a lles corfforol a seicolegol
- Dysgu am rôl meddyliau, teimladau ac ymddygiadau (TFB) gyda chlefyd coronaidd y galon ac iselder a gorbryder drwy'r Cylch TFB
- Cydnabod pwysigrwydd ymlacio
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar iselder, gorbryder, clefyd y galon a lles
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliau ac ymddygiadau
- Adnabod emosiynau heriol ac ymateb corfforol y corff
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Dysgu am awgrymiadau ar sut i deimlo cymhelliant yn ystod cyfnodau o hwyliau isel
- Adnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau pleserus wrth roi hwb i'r hwyliau
- Dysgu am gynnal ac amseru lefelau gweithgareddau
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrâu corfforol gofidus sy'n gysylltiedig ag iselder
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a gorbryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Datblygu hierarchaeth ofnau
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig

- Rôl pryder o ran cynnal gorbryder
- Pryderon ymarferol a damcaniaethol
- Nodi strategaethau i reoli pryder gan gynnwys y Goeden Boeni

➤ Gofod mewn Cyflyrau'r Ysgyfaint rhag Iselder a Gorbryder

- Gwella dealltwriaeth o iselder a gorbryder mewn perthynas â Chyflyrau'r Ysgyfaint
- Hwyluso dealltwriaeth o'r cysylltiad rhwng hwyliau, ymddygiadau a lles cyffredinol wrth fyw gyda chyflyrau'r ysgyfaint
- Dysgu am rôl meddyliau, teimladau ac ymddygiadau (TFB) mewn iselder a gorbryder a'u rôl wrth brofi poen
- Dysgu am emosiynau a'u rôl yn y Cylch TFB
- Adnabod emosiynau heriol ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar iselder, gorbryder a lles cyffredinol
- Annog cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol mewn modd hyblyg
- Cyflwyno ymarferion ymlacio
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl/ymddygiadol, ymddygiadau di-fudd a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Dysgu am awgrymiadau ar sut i deimlo cymhelliant yn ystod cyfnodau o hwyliau isel
- Adnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau pleserus wrth roi hwb i'r hwyliau
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrau corfforol gofidus sy'n gysylltiedig ag iselder

Rhaglenni lles

> Gofod rhag COVID-19

- Normaleiddio a dilysu emosiynau ac adweithiau cyffredin mewn cyfnod o argyfwng
- Darparu fframwaith meddyliol syml ar gyfer delio â sefyllfaoedd heriol
- Cefnogaeth i oddef a rheoli gofid, ymatebion emosiynol, a phryder
- Grymuso cleientiaid i ganolbwyntio ar yr hyn sydd o fewn eu rheolaeth
- Darparu strategaethau defnyddiol ar gyfer cynnal lles mewn cyfnod o ofid
- Dysgu am bwysigrwydd cynnal cysylltiadau cymdeithasol tra bod angen cadw pellter corfforol
- Hyrwyddo cynnal a chadw normalrwydd hunan-ofal ar gyfer yr iechyd corfforol a meddyliol gorau posibl
- Dysgu blaenoriaethu'r hyn sydd bwysicaf, er mwyn peidio â chael eich gorlethu
- Annog y cleient i fynd ati i gymryd rhan mewn dulliau i gynyddu eu synnwyr o obaith, gwydnwch ac optimistiaeth gytbwys
- Darparu addysg ynghylch achosion cyffredin ac ymddygiadau sy'n achosi aflonyddwch cwsg a hwyluso defnyddwyr i ddeall eu patrymau cwsg
- Dysgu i fyfyrïo ar effaith technegau hylendid cwsg ar ansawdd cwsg
- Deall ymlacio a'i fuddion

- Cefnogaeth i ymarfer technegau ymlacio i ddatblygu sgiliau ymlacio ac i fyfyrrio ar yr effaith ar eu lles
- Dysgu am ymwybyddiaeth ofalgar, y cysyniadau craidd a'r manteision o'i hymarfer
- Dysgu sut i integreiddio ymwybyddiaeth ofalgar i fywydau bob dydd er mwyn lleihau symptomau trallod meddyliol a chorfforol
- Normaleiddio'r broses alaru a sut i fynd ati i fynegi galar
- Dysgu am ymatebion emosiynol cyffredin i alar a sut i nodi eich ymatebion unigryw eich hun
- Hyrwyddo arferion adferol sy'n helpu'r cleient i ailadeiladu eu bywydau

➤ Gofod rhag Straen

Fersiwn myfyrwyr ar gael

- Dysgu am sut mae straen yn effeithio ar emosiynau, symptomau corfforol, ymddygiad a phatrymau meddwl
- Help i ddeall achosion personol o straen
- Adnabod a meithrin adnoddau personol i reoli straen
- Deall dulliau ymdopi cyffredin a chydabod dulliau ymdopi di-fudd
- Adnabod amser a dreulir ym mhob maes bywyd a lefelau straen a boddhad a geir o bob un
- Darparu addysg ac annog defnyddio technegau straen a lles i leihau a rheoli straen
- Defnyddio nodau CAMPUS a gwella sgiliau datrys problemau
- Dysgu technegau i reoli eich amser yn fwy effeithiol gan gynnwys ymdopi â gohirio

- Deall effaith meddyliau gwyrddroedig ar hwyliau
- Dysgu adnabod a herio dulliau meddwl di-fudd
- Darparu addysg a grymuso datblygiad ynghylch manteision optimistiaeth gytbwys
- Deall effaith ffactorau ffordd o fyw fel ymarfer corff, deiet, cwsgr a chydberthnasau ar hwyliau a hwyluso newidiadau mewn ffordd o fyw
- Cydnabod pwysigrwydd perthynas gymdeithasol i wella lles
- Dysgu am ddulliau cyfathrebu pendant, ymosodol a goddefol
- Nodi eich dull cyfathrebu eich hun a'r effaith y gall perthynas ei chael wrth achosi a lleddfu straen
- Dysgu am offer i wella cyfathrebu mewn perthynas drwy wrando'n weithredol, diolchgarwch a maddeuant
- Help i nodi arwyddion rhybudd cynnar a defnyddio cymorth
- Cefnogi gosod nodau ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod ar gyfer Gwydnwch

Fersiwn myfyrwr ar gael

- Cyflwyno'r cysyniad o wydnwch a sut mae'n gysylltiedig â lles
- Cymorth i asesu pa agweddau ar wydnwch mae angen i chi ganolbwyntio arnynt
- Deall pwysigrwydd gosod nodau
- Dysgu am ymwybyddiaeth ofalgar a pham mae'n bwysig ar gyfer gwydnwch
- Cymorth i nodi eich gwerthoedd a'r hyn rydych chi'n angerddol amdano
- Dysgu am bwysigrwydd cael ymdeimlad o bwrpas mewn bywyd

- Dod o hyd i gydbwysedd rhwng eich meysydd bywyd allweddol (e.e. hunan, cydberthnasau, gwaith) a helpu gyda gosod blaenoriaethau a gwerthoedd arweiniol ar gyfer eich rolau bywyd
- Rhoi hwb i hunan-barch a hunan-effeithiolrwydd positif
- Adnabod cryfderau personol a sut i ddefnyddio'r cryfderau hyn
- Dod yn fwy ymwybodol o'ch hunan beirniadol a hyrwyddo datblygiad yr hunan tosturiol
- Myfyrio ar eich rhwydwaith cymdeithasol presennol (cydberthnasau personol a chymunedol) a deall pwysigrwydd cyswllt dynol
- Gwella eich gallu i gymryd rhan mewn cydberthnasau a datblygu cymunedau
- Deall rôl corff iach mewn lles a gwydnwch cyffredinol
- Dod yn ymwybodol o'ch ffordd bresennol o fyw a'i heffaith ar eich lles
- Sut i ofalu am y corff drwy ffordd iach o fyw (maeth, cwsg ac ymarfer corff)
- Gweithredu'r newidiadau ffordd o fyw hyn drwy dechnegau ysgogol
- Deall effaith meddyliau ar les
- Adnabod a herio meddyliau camaddasol a'u disodli gyda rhai mwy cadarnhaol
- Sicrhau golwg mwy disglair ar bethau drwy wella eich sylw am agweddau cadarnhaol yn eich bywyd a'u darganfod
- Gweld y gwerth mewn problemau
- Dysgu am y gwahaniaeth rhwng ymdopi sy'n canolbwyntio ar emosiwn a datrys problemau
- Dysgu am strategaethau ymdopi gweithredol effeithiol a defnyddiol

- Gweithredu strategaethau datrys problemau
- Myfyrio ar gynnydd a gwneud cynlluniau ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod i Gysgu

- Gwella dealltwriaeth o gwsg, anhunedd a thrafferthion cysgu eraill
- Dysgu am rôl meddyliau, teimladau ac ymddygiadau mewn anawsterau cysgu yn y Cylch TFB
- Casglu gwybodaeth am effeithlonrwydd cysgu cyfredol i greu llinell sylfaen ar gyfer yr offer a'r Cefnogwr i deilwra'r rhaglen i'w hanghenion eu hunain
- Dysgu teclyn i wella cwsg a lleihau tensiwn cyhyrau drwy dechnegau fel Ymlacio'r Cyhyrau yn Raddol (PMR)
- Gwella dealltwriaeth o arferion cysgu defnyddiol a di-fudd a phwysigrwydd trefn gwsg dda
- Adeiladu amser ar gyfer trefn amser gwely a dysgu dull ymlacio i'w ddefnyddio yn y drefn amser gwely
- Nodi cysylltiadau â chwsg
- Dysgu a gwella'r cyswllt rhwng gwely a chysgu Sut i ymlacio i gysgu
- Dysgu am adnabod meddyliau negyddol a sut i'w herio
- Dysgu sut i oresgyn pryderon gan ddefnyddio amser cynllunio a pharatoi ar ddiwedd pob dydd a defnyddio dull datrys problemau ar gyfer pryderon ymarferol.
- Defnyddio strategaethau i wrthweithio meddyliau sy'n effeithio ar gysgu
- Defnyddio amser poeni i reoli pryderon yn fwy effeithiol
- Cydnabod pwysigrwydd cynnal cylch cysgu iach
- Dysgu'r gwahaniaeth rhwng noson wael a phatrwm cylch cysgu gwael
- Defnyddio strategaethau i gadw sgiliau a ddysgwyd yn ffres
- Cael awgrymiadau ar gynnal cwsg da

➤ Gofod rhag Alcohol

- Codi ymwybyddiaeth o ddefnydd alcohol a allai fod yn broblemus
- Dysgu am lefelau diogel/anniogel o yfed alcohol
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'u perthynas eu hunain gydag alcohol i benderfynu a oes angen unrhyw newidiadau
- Teimlo bod gennych y grym i wneud penderfyniadau ynghylch yfed alcohol
- Dysgu sut i nodi eich risg ac am strategaethau lleihau niwed
- Cynyddu ymwybyddiaeth o niwed ac effeithiau negyddol sy'n gysylltiedig â defnyddio alcohol
- Cynyddu ymwybyddiaeth o sbardunau a sefyllfaoedd risg uchel a datblygu cynllun ar gyfer ymatebion amgen
- Cynyddu ymdeimlad o berchnogaeth dros benderfyniadau a chyfrifoldeb i hwyluso a chefnogi a symud tuag at weithredu
- Dysgu adnabod sbardunau ac adnoddau ymdopi
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r broses o newid, gwahaniaethau rhwng llithro a mynd yn ôl i hen arferion
- Deall eich cymhelliant i wneud newidiadau
- Cefnogi gyda chreu cynllun gweithredu i gyflawni nodau ar gyfer newid a nodwyd yn bersonol
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'ch rhwydwaith o gefnogaeth
- Dysgu am ddefnyddio nodau CAMPUS fel offeryn i ganolbwyntio eich ymdrech i wneud unrhyw newidiadau y gallech fod eisiau eu gwneud

➤ Gofod rhag Pryderon Ariannol

- Gwella dealltwriaeth o'r berthynas rhwng arian ac iechyd meddwl
- Cyflwyno'r Cylch Meddyliau, Teimladau ac Ymddygiad (TFB) mewn perthynas â rheoli cyllid
- Normaleiddio problemau a thrwy hynny leihau cywilydd a hunan-feirniadaeth
- Dechrau monitro cysylltiad rhwng hwyliau ac arian iddynt eu hunain
- Cyflwynwyd i ymwybyddiaeth ofalgar
- Dysgu am effaith meddyliau am gyllid ar hwyliau o fewn y cylch TFB
- Deall rôl meddyliau di-fudd ar gyfer ymdopi ariannol
- Adnabod meddyliau awtomatig negyddol, meddyliau aflonydd, maglau i'r meddwl o ran arian/cyllid a deall sut i'w herio a'u goresgyn
- Meddwl yn fwy cytbwys am gyllid
- Bod yn fwy ymwybodol wrth orbwysleisio'r tebygolrwydd o senarios yr achosion gwaethaf yn digwydd
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliau ac ymddygiadau
- Gwella gwybodaeth am faglau ymddygiadol cyffredin a sut i'w goresgyn ar gyllideb
- Bod yn fwy gweithgar a chodi hwyliau o'r herwydd
- Lleihau amser yn poeni am gyllid
- Dysgu am awgrymiadau ar sut i deimlo cymhelliant yn ystod cyfnodau o hwyliau isel heb wario llawer

- Adnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau plaserus wrth roi hwb i'r hwyliau
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrâu corfforol gofidus sy'n gysylltiedig ag iselder
- Dysgu am rôl osgoi arian wrth gynnal gorbryder a phroblemau ariannol
- Datblygu hierarchaeth o ofnau ynghylch datrys problemau cyllid a'u hwynebu gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Dysgu sgiliau i fod yn fwy pendant wrth reoli cyllid
- Dysgu technegau datrys problemau i wella sefyllfa ariannol a theimlo mwy o reolaeth

➤ Gofod rhag Defnyddio Cyffuriau

- Codi ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau a allai fod yn broblemus
- Dysgu am lefelau diogel/anniogel o ddefnydd
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'u perthynas eu hunain gyda sylweddau i benderfynu a oes angen unrhyw newidiadau
- Teimlo bod gennych y grym i wneud penderfyniadau ynghylch defnyddio sylweddau
- Dysgu sut i nodi eich risg ac am strategaethau lleihau niwed
- Cynyddu ymwybyddiaeth o niwed ac effeithiau negyddol sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau
- Cynyddu ymwybyddiaeth o sbardunau a sefyllfaoedd risg uchel a datblygu cynllun ar gyfer ymatebion amgen
- Cynyddu ymdeimlad o berchnogaeth dros benderfyniadau a chyfrifoldeb i hwyluso a chefnogi a symud tuag at weithredu
- Dysgu adnabod sbardunau ac adnoddau ymdopi

- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r broses o newid, gwahaniaethau rhwng llithro a mynd yn ôl i hen arferion
- Deall eich cymhelliant i wneud newidiadau
- Cefnogi gyda chreu cynllun gweithredu i gyflawni nodau ar gyfer newid a nodwyd yn bersonol
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'ch rhwydwaith o gefnogaeth
- Dysgu am ddefnyddio nodau CAMPUS fel offeryn i ganolbwyntio eich ymdrech i wneud unrhyw newidiadau y gallech fod eisiau eu gwneud

➤ Gofod ar gyfer Delwedd Corff Bositif

- Gwella dealltwriaeth o ddelwedd y corff a'r effaith ar iselder a gorbryder
- Canolbwyntio ar ba ffactorau sy'n dylanwadu ar ddelwedd y corff a sut i wella canfyddiadau o ddelwedd y corff
- Deall ffactorau risg hysbys anhwylderau bwyta
- Gwella dealltwriaeth o effaith y cyfryngau ar ddealltwriaeth o'r "corff delfrydol"
- Annog lleihau meddyliau mewnoli unigolion mai bod yn denau sy'n ddelfrydol drwy ddadansoddi negeseuon ar y cyfryngau
- Dysgu am hunan-barch. O ble mae'n dod a sut i'w hybu
- Deall y berthynas gydgyfatebol rhwng sut rydym yn teimlo a sut rydym yn bwyta, gan ddefnyddio'r model CBT o gylch TFB
- Adnabod bwyta'n emosiynol, bwyta ag ymwybyddiaeth ofalgar a sut i gael perthynas iach â bwyd
- Cydnabod meddyliau awtomatig negyddol a sut i'w herio
- Cyflwyniad i ymwybyddiaeth ofalgar
- Gwella hunan-barch drwy weithgareddau.
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach

> Gofod ar gyfer Lles Amenedigol

- Deall y ffeithiau ynghylch iechyd meddwl amenedigol
- Adnabod symptomau iechyd meddwl a sut y gallai'r rhain ddatblygu a chael eu cynnal
- Helpu rhieni a gofalwyr i ddeall rôl emosiynau a'u heffaith yn ystod y cyfnod amenedigol
- Normaleiddio newid emosiynol ac anawsterau cysgu yn ystod y cyfnod amenedigol
- Deall rôl ac effaith deiet, ymarfer corff, cwsg, caffeine ac alcohol ar hwyliau
- Annog dull magu plant personol a hyblyg ddydd a nos sy'n gweithio i'r rhiant a'r babi
- Datblygu cylch cysgu da ac arferion cysgu iach
- Defnyddio dull Llacio Cyhyrau yn Raddol i leihau tensiwn a phryder fel cymorth i gysgu
- Deall rôl gweithredu a diffyg gweithredu yn y cylch iselder.
- Dysgu strategaethau defnyddiol i atal neu reoli symptomau hwyliau isel gan ddefnyddio Ysgogi Ymddygiad (BA)
- Adnabod patrymau osgoi a dod o hyd i strategaethau ymdopi amgen
- Helpu i reoli pryder a gorbryder drwy ddysgu sut i wahaniaethu rhwng pryderon ymarferol a damcaniaethol, a pha dechnegau i'w defnyddio i ddelio â phob un.
- Nodi sbardunau ac arwyddion rhybuddio a chreu cynllun aros yn iach i ddelio â'r sefyllfaoedd hyn.

➤ Gofod ar gyfer Ymwybyddiaeth Ofalgar

- Dysgu am ymwybyddiaeth ofalgar a'r cysyniadau a'r buddion craidd
- Cael cipolwg ar brofiadau a heriau ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn ddyddiol drwy straeon personol
- Gwella eich gallu i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar
- Dysgu sut i integreiddio ymwybyddiaeth ofalgar i fywydau bob dydd er mwyn lleihau symptomau trallod meddyliol a chorfforol ac atal ymlacio

Sylwch mai rhaglen fodiwl fer, un modiwl yw hon



> Modiwlau ychwanegol

Gellir datgloi'r rhain gan Gefnogwr SilverCloud® ar unrhyw adeg yn ystod yr adolygiadau os bydd yn berthnasol i'r Defnyddiwr ym marn y Cefnogwr

Sylwer: nid yw pob modiwl ychwanegol ar gael ar rai rhaglenni

> Cyfnod Heriol

Nod y modiwl hwn yw cefnogi cleientiaid i ddod o hyd i ffyrdd defnyddiol o ymdopi ac addasu i amgylchiadau anodd. Nod y modiwl hwn yw cefnogi'r cleient i oddef a rheoleiddio gofid, ymatebion emosiynol a phryder drwy ddarparu strategaethau defnyddiol ar gyfer cynnal lles a hyrwyddo hunan-ofal, hunandosturi a hunan-siarad mewn cyfnod o ofid.

> Anawsterau Cysgu

Archwilio'r hyn sy'n gallu cyfrannu at a chynnal anawsterau cysgu. Yn helpu i adnabod newidiadau i wella cwsg a hyrwyddo hylendid cwsg da.

> Colled a Galar

Mae'n archwilio natur galar ac yn chwalu mythau ynghylch y 'ffordd gywir' y dylai rhywun alaru, gan roi awgrymiadau ar sut i wynebu galar, ailadeiladu a gwneud synnwyr o'r golled maen nhw wedi'i phrofi.

> Ymlacio

Y 'gofod i anadlu am 3 munud', Llacio Cyhyrau yn Raddol a Delweddu.

› Cyfathrebu a Pherthynas

Edrych ar y ffordd rydyn ni'n cyfathrebu ac yn ymwneud â'r bobl yn ein bywydau, beth allwn ni ei wneud i wneud ein perthynas yn fwy cadarnhaol a boddhaol.

› Cymorth Cyflogaeth

Awgrymiadau am ymdopi â straen yn y gwaith, gan gynnal cydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith, chwilio am swyddi, CV ac awgrymiadau ar gyfer cyfweliad.

› Rheoli Dicter

Beth yw dicter, sut mae hyn yn ymwneud â'r 'cylch meddyliau, teimladau, ac ymddygiad'. Helpu i adnabod arwyddion rhybudd dicter a rhai technegau syml i helpu i reoli dicter.

› Arbrofion ymddygiadol

Archwilio beth yw arbrawf ymddygiadol a chaniatáu i gleientiaid sefydlu a chofnodi eu harbrofion ymddygiad eu hunain.

› Hunan-barch

Beth yw hunan-barch, sut i fod yn dosturiol i chi'ch hun a sut i gynyddu hunan-siarad positif.

› Hwyliau Isel ac Ymarfer Corff

Sut gall ymarfer corff wella eich hwyliau, curo maglau ymddygiad, cymell, sicrhau cyflawniad a phleser, amserlennu gweithgareddau.

› Wynebu eich ofnau

Dysgwch am rôl osgoi a sut i ddatgymalu ofnau'n gamau bach er mwyn eu hwynebu gan ddefnyddio amlygiad 'graddedig'.

› Pryderon am arian

Dysgu creu cyllideb, wynebu ofnau ariannol, rheoli pryder, arian ac iechyd meddwl ac ymdopi gyda phroblemau ariannol.

› Poeni

Dysgu am rôl poeni mewn gorbryder, pryderon ymarferol a damcaniaethol, aros yn y presennol a rheoli ein pryderon.



Mwy o wybodaeth i atgyfeirwyr

Mae'r gwasanaeth cymorth iechyd meddwl digidol hwn ar gyfer Cymru gyfan yn cael ei ddarparu gan Fwrdd Iechyd Addysgu Powys ar ran GIG Cymru.

Cylchlythyr Atgyfeirwyr

Bydd pob atgyfeiriwr yn derbyn e-gylchlythyr atgyfeirio i gael gwybod am ddiweddariadau a newyddion y gwasanaeth. Os hoffech gael eich tynnu oddi ar ein cronfa ddata cyfeirio, e-bostiwrch Silver.Cloud@wales.nhs.uk

Rhaglen demo

Eisiau gweld rhaglen SilverCloud® i chi'ch hun?
Cysylltwch â'n tîm i ofyn am fynediad i'n rhaglen demo.

Dolenni defnyddiol

Cewch fwy o wybodaeth am y gwasanaeth hwn, gan gynnwys copïau digidol o'r canllaw hwn a'n taflenni gwybodaeth i gleifion ar wefan [Bwrdd Iechyd Addysgu Powys](#).



Cysylltu â ni

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y gwasanaeth neu os hoffech siarad ag aelod o'n tîm am wneud atgyfeiriad, e-bostiwrch: Silver.Cloud@wales.nhs.uk