

Cymorth Iechyd Meddwl Digidol GIG Cymru:

> **Canllawiau Atgyfeirio:
Rhaglenni i Gefnogi
Plant, Pobl Ifanc a
Rhieni/Gofalwyr**





Cynnwys

Cwestiynau Cyffredinol 4

Y Broses Atgyfeirio 6

Ar gyfer pobl ifanc 11 - 18 oed

Gofod o Orbryder PPI 9

Gofod rhag Hwyliau Isel a Gorbryder PPI 10

Gofod rhag Hwyliau Isel PPI 12

Rhaglenni i rieni a gofalwyr

Cefnogi Plentyn Gorbryderus

(rhieni plant 4-11 oed) 13

Cefnogi person ifanc yn eu harddegau sydd â gorbryder

(rhieni pobl ifanc 12 - 18 oed) 15

Modiwlau Ychwanegol

Modiwlau Ychwanegol i Bobl Ifanc 17

Modiwlau Ychwanegol i Rieni a Gofalwyr 19

Mwy o wybodaeth i atgyfeirwyr a Manylion Cyswllt 20

> 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). Nod y rhaglenni yw grymuso cleientiaid i ddatblygu sgiliau i reoli eu lles seicolegol yn fwy hyderus. Mae'r rhaglenni ar gael i gleientiaid drwy unrhyw ffôn symudol, tabled neu liniadur/cyfrifiadur pen desg unrhyw bryd ac yn unrhyw le. Bydd unigolion 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.

Ynglŷn â Rhaglenni SilverCloud® i Blant a Phobl Ifanc

Mae gan SilverCloud® gyfres o raglenni ar-lein sydd wedi'u cynllunio i helpu pobl ifanc sy'n profi gorbryder ysgafn i gymedrol a/neu hwyliau isel, ac i rieni/gofalwyr sy'n cefnogi plant a phobl ifanc â gorbryder. Gall pobl ifanc 16+ oed gael mynediad at raglenni yn annibynnol ar eu rhieni trwy hunangyfeirio; gall pobl ifanc 11+ oed gael mynediad at raglenni drwy atgyfeiriad yn unig. Gall rhieni a gofalwyr gael mynediad at raglenni i gefnogi eu plentyn drwy lwybrau hunangyfeirio ac atgyfeirio.

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ysgafn-i-gymedrol?

Gall gorbryder ysgafn i gymedrol neu hwyliau isel gynnwys rhywun sy'n poeni weithiau am lawer o bethau gwahanol, gan gynnwys rhywbeth drwg yn digwydd i'w teulu, neu eu hunain. Gall hefyd gynnwys rhywun sydd weithiau'n teimlo'n drist, yn wag, neu heb egni i bethau. Cofiwch nad yw'n wasanaeth

argyfwng. 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.

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.

Rhaid i atgyfeirwyr hysbysu'r rhiant/gofalwr pan gaiff person ifanc ei atgyfeirio i raglen SilverCloud®. Bydd yr atgyfeiriwr hefyd yn sicrhau bod y cleient a'u rhiant/gofalwr yn deall bod contract cleientiaid i'w ddarllen a chytuno arno fel rhan o'r broses gofrestru.

Beth fydd angen i'r cleient ei wneud?

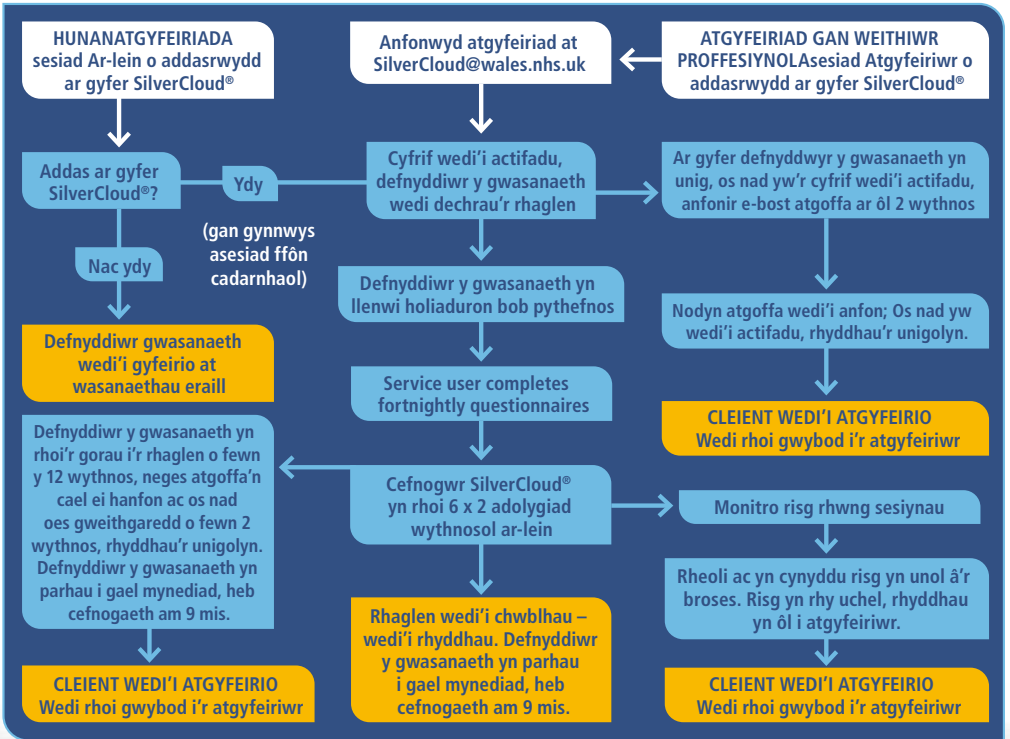
Bydd disgwyl i gleientiaid weithio drwy'r rhaglen dros gyfnod o 12 wythnos, gyda chefnogaeth eu rhiant/gofalwr os bydd angen. I sicrhau'r canlyniadau gorau, rydym yn argymhell eu bod yn treulio 15-20 munud, 3-4 gwaith yr wythnos gyda'r rhaglen. Wrth gofrestru ac yn dilyn hynny, bob pythefnos ar ddyddiad wedi'i drefnu, bydd gofyn i'r cleient gwblhau cyfres o holiaduron ar-lein i'n helpu i fonitro eu cynnydd. Bydd ganddyn nhw hefyd yr opsiwn i rannu unrhyw sylwadau maen nhw'n eu gwneud yn y rhaglen gyda'u Cefnogrwr, pe baen nhw'n dymuno.

> Y Broses Atgyfeirio

Atgyfeirio*	<p>Llenwch y ffurflen atgyfeirio electronig, diogelwch hi gyda chyfrinair a'i dychwelyd drwy e-bostio i Silver.Cloud@wales.nhs.uk. 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 cleientiaid i wirio eu blwch post sothach os nad ydyn nhw wedi'i dderbyn.</p> <p>Rhaid i atgyfeirwyr hysbysu'r rhiant/gofalwr pan gaiff person ifanc ei atgyfeirio i raglen SilverCloud®.</p>
Cofrestru defnyddwyr*	<p>Bydd y cleient yn derbyn e-bost gyda dolen gofrestru i actifadu eu cyfrif ar-lein. Wrth ddechrau eu cyfrif, bydd angen i'r cleient a'r rhiant/gofalwr ddeall a chytuno i gontract 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 defnyddiwr yn cwblhau'r holiaduron yn seiliedig ar is-raddfeydd RCADSDEP, RCADSGAD a Risg, ac yn dechrau'r cwrs.</p>
Heb actifadu'r cyfrif*	<p>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.</p>

<p>Adolygiadau bob pythefnos</p>	<p>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 cwrs a bydd hefyd yn darparu cymorth gweinyddol a thechnegol. Os oes angen cyngor clinigol ar y cleient, fe'i cynghorir (neu eu rhiant/gofalwr os yw'r defnyddiwr o dan 16 oed) i gysylltu â'u meddyg teulu neu'r clinigwr sy'n eu hatgyfeirio.</p>
<p>Risg</p>	<p>Yn dilyn adolygiad os yw cleient yn dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Bod ganddynt gynllun i ddod â'u bywyd i ben B. Eu bod nhw'n nodi bwriad troseddol C. Dirywiad mewn sgoriau dros 3 adolygiad, neu mae rhywbeth arall sy'n peri gofid yn codi <p>Bydd y Cefnogwr SilverCloud® yn hysbysu'r meddyg teulu a / neu'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n atgyfeirio, yn unol â Pholisi Rhybudd Risg CBT ar-lein a Phrotocolau Dirywiad a Bwriad Troseddol BIAP.</p>
<p>Cwrs wedi'i gwblhau neu'r defnyddiwr yn datgysylltu</p>	<p>Bydd y Cefnogwr SilverCloud® yn anfon adroddiad cynnydd at y meddyg teulu a/neu'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n atgyfeirio - gan gynnwys canlyniadau bob holiadur (RCADSDEP, a RCADSGAD) sydd wedi'i gwblhau.</p>

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



▼ LLWYBR ▼		
▼ RHAGLEN ▼	Hunanatgyfeiriad	Atgyfeiriad - Powys yn unig
GOFOD O ORBRYDER PPI	16-18 oed	11 18 oed
GOFOD RHAG HWYLIAU ISEL A GORBRYDER PPI	16-18 oed	11 18 oed
GOFOD RHAG HWYLIAU ISEL	16-18 oed	11 18 oed
CEFNOGI PLENTYN GORBRYDERUS	Rhieni/gofalwyr plant 4 - 11 oed	Rhieni/gofalwyr plant 4 - 11 oed
CEFNOGI PERSON IFANC GORBRYDERUS	Rhieni/gofalwyr pobl ifanc rhwng 12 - 18 oed	Rhieni/gofalwyr pobl ifanc rhwng 12 - 18 oed

Rhaglenni iechyd meddwl I bobl ifanc

➤ Gofod o Orbryder PPI

Ar gyfer pobl ifanc 11 - 18 oed

- Cyflwyno'r cylch Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT)
- Dysgu sut mae meddyliau, teimladau ac ymddygiad yn effeithio ar ei gilydd
- Dysgu sut i gysylltu â'r foment bresennol a gosod nodau
- Gwella dealltwriaeth o bryder
- Sut i fyfyrion ar amgylchiadau personol
- Deall emosiynau a'u swyddogaeth
- Adnabod emosiynau sy'n anodd dygymod â nhw ac ymateb corfforol y corff
- Archwilio effaith dewisiadau ffordd o fyw ar orbryder a lles cyffredinol

- Awgrymiadau ar sut i ddelio â straen arholiadau
- Dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a phryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Dysgu am rôl meddyliau mewn gorbryder o fewn Cylch CBT
- Cydnabod meddyliau awtomatig negyddol
- Deall a chydabod maglau i'r meddwl a sut i'w goresgyn
- Dysgu sut i adnabod meddyliau aflonydd a meddyliau negyddol a sut i'w herio
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Gwella gwybodaeth am boeni a'i rôl mewn gorbryder
- Adnabod pryderon ymarferol neu ddamcaniaethol
- Nodi a defnyddio strategaethau eraill i reoli gorbryder
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach
- Gosod nodau ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod rhag Hwyliau Isel a Gorbryder PPI

Ar gyfer pobl ifanc 11 - 18 oed

- Gwella dealltwriaeth o orbryder a hwyliau isel
- Dysgu am gylch CBT o orbryder a hwyliau isel a sut mae meddyliau, teimladau ac ymddygiadau yn effeithio ar ei gilydd
- Dysgu i fyfyrrio ar amgylchiadau personol
- Dysgu sut i gysylltu â'r foment bresennol a gosod nodau

- Dysgu am emosiynau a’u rôl yn y Cylch CBT
- Adnabod emosiynau sy’n anodd dygymod â nhw ac ymateb corfforol y corff
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliau ac ymddygiadau
- Gwella gwybodaeth am faglau ymddygiadol cyffredin a sut i’w goresgyn
- Dysgu awgrymiadau ar sut i deimlo cymhelliant yn ystod cyfnodau o hwyliau isel
- Cydnabod pwysigrwydd gweithgareddau a chyflawniadau plerusus wrth roi hwb i’r hwyliau
- Nodi gweithgareddau i dargedu synhwyrau corfforol gofidus sy’n gysylltiedig â gorbryder a hwyliau isel
- Dysgu am rôl meddyliau mewn gorbryder o fewn Cylch CBT
- Cydnabod meddyliau awtomatig negyddol a meddyliau aflonydd a sut i’w herio
- Deall ac adnabod maglau i’r meddwl
- Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Gwella gwybodaeth am boeni a’i rôl mewn gorbryder
- Adnabod pryderon ymarferol neu ddamcaniaethol
- Nodi a defnyddio strategaethau eraill i reoli gorbryder
- Dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a phryder
- Adnabod ymddygiadau diogelwch
- Wynebu ofnau gan ddefnyddio amlygiad graddedig
- Adnabod pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw’n iach
- Gosod nodau ar gyfer y dyfodol

➤ Gofod rhag Hwyliau Isel PPI

Ar gyfer pobl ifanc 11 - 18 oed

- Deall hwyliau isel
- Dysgu am gylch CBT o hwyliau isel a sut mae meddyliau, teimladau ac ymddygiadau yn effeithio ar ei gilydd
- Dysgu i fyfrio ar amgylchiadau personol
- Sut i gysylltu â'r foment bresennol a gosod nodau
- Dysgu am emosiynau a'u rôl yn y Cylch CBT
- Adnabod emosiynau sy'n anodd dygymod â nhw ac ymateb corfforol y corff
- Dysgu am y cysylltiad rhwng hwyliau ac ymddygiadau
- Gwella gwybodaeth am faglau ymddygiadol cyffredin a sut i'w 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 â hwyliau isel
- Dysgu am rôl meddyliau mewn hwyliau isel o fewn Cylch CBT
- Dysgu sut i adnabod meddyliau awtomatig negyddol a meddyliau aflonydd a sut i'w herio
- Deall ac adnabod maglau i'r meddwl a sut i'w goresgyn.
- Dysgu sut i adnabod sefyllfaoedd lle mae angen defnyddio meddyliau i ymdopi
- Deall pwysigrwydd cefnogaeth gymdeithasol wrth gadw'n iach
- Sut i nodi arwyddion rhybudd, cynllunio ar gyfer cadw'n iach a gosod nodau ar gyfer y dyfodol

RHAGLENNI I RIENI A GOFALWYR

› Cefnogi Plentyn Gorbryderus

Ar gyfer rhieni/gofalwyr plant 4-11 oed

- Bydd rhieni'n dysgu am y gwahanol fathau o orbryder a'u hymddangosiad mewn plant a phobl ifanc.
- Myfyrio ar sut mae gorbryder yn effeithio ar eich plentyn.
- Bydd rhieni'n dysgu adnabod yr ochr ddefnyddiol o orbryder, yn ogystal â'r cryfderau y mae'n eu hamlygu yn eu plant.
- Bydd rhieni'n helpu eu plentyn i fod yn fwy ymwybodol o'u teimladau corfforol gan ymarfer eu disgrifio
- Bydd rhieni'n myfyrio ar eu gorbryder eu hunain a sut maen nhw'n ymateb pan fydd eu plentyn yn teimlo'n orbryderus
- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau defnyddiol i gyfathrebu â'u plentyn o safbwynt ei orbryder.
- Bydd rhieni'n nodi cyfleoedd i ymateb yn wahanol.
- Bydd rhieni'n cydnabod ac yn defnyddio'u cryfderau eu hunain i wneud newidiadau
- Bydd rhieni'n dysgu am ffisioleg gorbryder a'i gysylltiad â phryderon ac ymddygiad.
- Bydd rhieni'n myfyrio ar gylch gorbryder eu plentyn.
- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau defnyddiol ar gyfer rheoli gorbryder a sut i weithredu'r rhain gyda'u plant.
- Bydd rhieni'n dysgu gwerth rhoi ffin ar yr amser a gaiff ei dreulio yn orbryderus.
- Bydd rhieni'n meithrin dealltwriaeth o sut i hwyluso datrys problemau yn rhagweithiol gyda'u plentyn.

- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau defnyddiol ar gyfer cyfathrebu â'u plentyn.
- Bydd rhieni'n deall pwysigrwydd sylwi ar feddyliau a chredoau gorbryderus.
- Bydd rhieni'n dysgu sut i helpu eu plentyn i ddatblygu ffyrdd mwy defnyddiol o feddwl.
- Bydd rhieni'n cydnabod y budd o helpu eu plentyn i allanoli eu gorbryder.
- Bydd rhieni'n dysgu am dderbyn pethau fel strategaeth i helpu eu plentyn i reoli pethau na allan nhw eu rheoli
- Bydd rhieni'n dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a gorbryder.
- Bydd rhieni'n ymarfer gan ddefnyddio amlygiad graddedig gyda'u plentyn.
- Bydd rhieni'n nodi strategaethau y gallant eu defnyddio i helpu i ysgogi eu plentyn wrth wynebu ei ofnau.
- Bydd rhieni'n datblygu cynllun gweithredu ar gyfer helpu eu plentyn i reoli eu gorbryder
- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau ataliol, fel adeiladu hunan-barch
- Bydd rhieni'n myfyrio ar hunan-barch eu plentyn a sut y gallan nhw fynd i'r afael â hyn ar draws 8 maes allweddol.

➤ Cefnogi person ifanc yn eu harddegau sydd â gorbryder

Ar gyfer rhieni/gofalwyr pobl ifanc 12 - 18 oed

- Bydd rhieni'n dysgu am y gwahanol fathau o orbryder a'u hymddangosiad mewn plant a phobl ifanc.
- Myfyrio ar sut mae gorbryder yn effeithio ar eu plentyn.
- Bydd rhieni'n dysgu adnabod yr ochr ddefnyddiol o orbryder, yn ogystal â'r cryfderau y mae'n eu hamlygu yn eu plant.
- Bydd rhieni'n helpu eu plentyn i fod yn fwy ymwybodol o'u teimladau corfforol gan ymarfer eu disgrifio
- Bydd rhieni'n myfyrio ar eu gorbryder eu hunain a sut maen nhw'n ymateb pan fydd eu plentyn yn teimlo'n orbryderus
- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau defnyddiol i gyfathrebu â'u plentyn o safbwynt ei orbryder.
- Bydd rhieni'n nodi cyfleoedd i ymateb yn wahanol.
- Bydd rhieni'n cydnabod ac yn defnyddio'u cryfderau eu hunain i wneud newidiadau
- Bydd rhieni'n dysgu am ffisioleg gorbryder a'i gysylltiad â phryderon ac ymddygiad.
- Bydd rhieni'n myfyrio ar gylch gorbryder eu plentyn.
- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau defnyddiol ar gyfer rheoli gorbryder a sut i weithredu'r rhain gyda'u plant.
- Bydd rhieni'n dysgu gwerth rhoi ffiniau ar yr amser a gaiff ei dreulio yn orbryderus.
- Bydd rhieni'n meithrin dealltwriaeth o sut i hwyluso datrys problemau yn rhagweithiol gyda'u plentyn.
- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau defnyddiol ar gyfer cyfathrebu â'u plentyn.

- Bydd rhieni'n deall pwysigrwydd sylwi ar feddyliau a chredoau gorbryderus.
- Bydd rhieni'n dysgu sut i helpu eu plentyn i ddatblygu ffyrdd mwy defnyddiol o feddwl.
- Bydd rhieni'n cydnabod y budd o helpu eu plentyn i allanoli eu gorbryder.
- Bydd rhieni'n dysgu am dderbyn pethau fel strategaeth i helpu eu plentyn i reoli pethau na allan nhw eu rheoli
- Bydd rhieni'n dysgu am rôl osgoi o ran cynnal ofnau a gorbryder.
- Bydd rhieni'n ymarfer gan ddefnyddio amlygiad graddedig gyda'u plentyn.
- Bydd rhieni'n nodi strategaethau y gallant eu defnyddio i helpu i ysgogi eu plentyn wrth wynebu ei ofnau.
- Bydd rhieni'n datblygu cynllun gweithredu ar gyfer helpu eu plentyn i reoli eu gorbryder
- Bydd rhieni'n dysgu strategaethau ataliol, fel adeiladu hunan-barch
- Bydd rhieni'n myfyrio ar hunan-barch eu plentyn a sut y gallan nhw fynd i'r afael â hyn ar draws 8 maes allweddol.

> 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

Modiwlau ychwanegol I bobl ifanc rhwng 11 a 18 oed

> Ymarfer corff a bwyta'n dda

Mae gofalu am eich corff yn ganolog i les. Mae'r modiwl hwn yn cynnig awgrymiadau i helpu pobl ifanc i ganolbwyntio ar eu hiechyd drwy fwyta'n dda a chael ymarfer corff.

> Cysgu'n Well

Archwilio rhwystrau rhag cysgu a sut i'w goresgyn i gael noson ddyfnach a llai aflonydd o gwsg.

> Ffrindiau a Grwpiau Cymdeithasol

Edrych ar sut i wneud a chadw ffrindiau da yn eich bywyd gan gynnwys sut i adeiladu cymuned a rhoi awgrymiadau ar sut i reoli gorbryder cymdeithasol ac anawsterau yn eich bywyd cymdeithasol.

> Ymlacio

Cyflwyno rhai technegau ymlacio i bobl ifanc i'w defnyddio yn eu bywyd o ddydd i ddydd.

› Rheoli dicter

Bydd y modiwl hwn yn helpu pobl ifanc i gael gwell dealltwriaeth o'u dicter a dysgu sut i reoli dicter yn fwy effeithiol.

› Rheoli Astudiaeth a Straen Arholiadau

Helpu pobl ifanc i ddysgu sut i sefydlu trefn astudio, mynd i'r afael â gohirio pethau a thrin straen arholiadau'n well.

› Dod Ymlaen gyda'ch Teulu

Helpu pobl ifanc i wella'r berthynas gyda'u teulu/gofalwyr a dysgu sut i reoli gwrthdaro.

› Fy Hunan-Barch a minnau

Helpu pobl ifanc i gryfhau eu hunan-barch trwy archwilio hunan-gredoau a newid sut maen nhw'n siarad a gweithredu tuag at eu hunain.

› Hwyliau Isel ac Ymarfer Corff

Gall pobl ifanc ddysgu am hwyliau isel a darganfod sut gall bod yn egniol wella eich hwyliau.

› Galar a Cholled

Helpu pobl ifanc i edrych ar brofiad colled a dysgu deall a derbyn eu proses alaru unigryw eu hunain.

Modiwlau ychwanegol ar gyfer rhieni a gofalwyr pobl ifanc 4-18 oed

> Ymlacio

Mae'r modiwl hwn yn cyflwyno technegau ymlacio i rieni/gofalwyr i'w defnyddio mewn bywyd bob dydd.

> Galar a Cholled

Helpu rhieni/gofalwyr i archwilio'r profiad o golled a dysgu deall a derbyn proses alaru unigryw eu plentyn eu hunain.

> Anawsterau cysgu

Archwilio rhwystrau rhag cysgu a sut i'w goresgyn i gael noson ddyfnach a llai aflonydd o gwsg.



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-bostiwch 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-bostiwch: Silver.Cloud@wales.nhs.uk