



SilverCloud Cymru

**Canllaw Rhaglen
Therapi Ymddygiad
Gwybyddol Ar-lein**

Beth yw SilverCloud?

Gwasanaeth therapi ar-lein yw SilverCloud sy'n defnyddio dulliau cydnabyddedig fel Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) i helpu pobl i reoli eu problemau drwy eu hannog i newid y ffordd maen nhw'n meddwl ac yn ymddwyn.

Gall pobl 16 oed a hŷn, sy'n profi gorbryder ysgafn i gymedrol, iselder neu straen, gofrestru ar gyfer cwrs therapi ar-lein 12 wythnos am ddim drwy eu ffôn clyfar, llechen, gliniadur neu gyfrifiadur.

Sut mae'n gweithio?

Bydd defnyddwyr yn dewis un o'r rhaglenni iechyd meddwl a lles ar-lein canlynol i'w chwblhau yn ôl eu pwysau eu hunain dros 12 wythnos.

Mae pob rhaglen yn cynnwys gweithgareddau ac offer rhyngweithiol i helpu defnyddwyr i ddatblygu sgiliau i reoli eu lles seicolegol gyda mwy o hyder.

Er ei fod yn wasanaeth hunangymorth ar-lein, mae tîm o seicolegwyr a chydlynwyr therapi ymddygiad gwybyddol ar-lein yno i gefnogi.

Mae'r 'Cefnogwyr SilverCloud' hyn yn tywys defnyddwyr drwy'r rhaglen drwy fonitro cynnydd, anfon negeseuon ac ychwanegu argymhellion personol pan fo angen.



Rhaglenni sydd ar Gael

(Bydd defnyddwyr yn dewis UN o'r rhain)

Rhaglenni Iechyd Meddwl

Rhyddid oddi wrth Orbryder*

Lle i ddianc rhag GAD (Anhwylder Pryder Cyffredinol)

Lle i ddianc rhag gorbryder ynglŷn â'ch iechyd

Lle i ddianc rhag OCD (Anhwylder Gorfodol Obsesiynol)

Lle i ddianc rhag panig

Lle i ddianc rhag Ffobia

Lle i ddianc rhag Pryder Cymdeithasol

Ysbaid oddi wrth Iselder*+

Lle i ddianc rhag Iselder a Phryder+

Rhaglenni Lles

Lle ar gyfer Cwsg

Lle ar gyfer Cadernid*

Lle i ddianc rhag poeni am arian

Lle i ddianc rhag Straen*

Lle i ddianc rhag COVID-19

Lle ar gyfer Delwedd Bositif o'r Corff

Modiwlau Ychwanegol

(gall Cefnogwr SilverCloud ychwanegu DAU)

Cyfnod Heriol

Anawsterau Cysgu

Galar a Cholled

Ymlacio

Cyfathrebu a Pherthynas â Phobl

Cymorth Cyflogaeth

Rheoli Dicter

Arbrofion Ymddygiadol

Hunan-barch

Hwyliau Isel a Bod yn Egnïol

Pryder

Wynebu Eich Ofnau

Pryderon Ariannol

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

+Ar gael yn Gymraeg



Rhaglenni Iechyd Meddwl - Gorbryder

Gall symptomau gorbryder fod yn llethol, yn barhaus ac yn wanychol yn y pen draw. Mae ein rhaglenni wedi'u datblygu i helpu i reoli'r symptomau hyn a'u hachosion.

Rhyddid oddi wrth orbryder

Mae'r rhaglen hon yn dysgu sgiliau a strategaethau i ddefnyddwyr i helpu i reoli eu gorbryder, herio meddyliau pryderus ac i deimlo'n well.

Lle i ddianc rhag Anhwylder Pryder Cyffredinol (GAD)

Mae'r rhaglen yn mynd i'r afael â'r ansicrwydd a'r pryder dwys nad oes modd ei reoli, gan helpu i feithrin sgiliau a thechnegau effeithiol i reoli pryder mewn ffordd fwy cytbwys.



Lle i ddianc rhag gorbryder ynglŷn â'ch iechyd

Mae'r rhaglen hon yn mynd i'r afael â phryder parhaus a gormodol ynghylch statws iechyd drwy ddysgu sgiliau a thechnegau i herio a newid meddyliau ac ymddygiadau negyddol.

Lle i ddianc rhag Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)

Mae'r rhaglen hon yn helpu defnyddwyr i ddeall a rheoli meddyliau negyddol ymwithiol ac ymddygiadau ailadroddus. Mae technegau effeithiol yn eu helpu i ymateb i feddyliau obsesiynol, gan osgoi ymddygiad gorfodol.

Lle i ddianc rhag panig

Mae'r rhaglen yn mynd i'r afael â'r ofn o golli rheolaeth, neu fod rhywbeth drwg iawn yn digwydd neu ar fin digwydd, ac ofn parhaus am banig yn y dyfodol. Mae technegau effeithiol fel amlygiad graddol yn helpu defnyddwyr i wynebu eu hofnau ac ymdopi â gorbryder.

Lle i ddianc rhag Ffobia

Mae'n helpu i leddfu symptomau ffobia ac yn helpu defnyddwyr i wynebu a rheoli'r ofn llethol a achosir gan sefyllfa neu wrthrych. Mae'r rhaglen yn dysgu technegau er mwyn edrych ar sefyllfaoedd sy'n ysgogi pryder mewn ffordd newydd, llai brawychus ac yn galluogi defnyddwyr i ddatblygu sgiliau ymdopi gwell.

Lle i ddianc rhag Pryder Cymdeithasol

Bydd defnyddwyr yn dysgu sut i oresgyn ofn parhaus sefyllfaoedd cymdeithasol ac i reoli teimladau anghysurus a achosir gan hunanymwybyddiaeth ormodol. Mae modd dysgu herio'r meddyliau negyddol, di-fudd sy'n sbarduno ac yn tanio pryder cymdeithasol gan roi safbwyntiau mwy cytbwys yn eu lle.

Rhaglenni Iechyd Meddwl – Iselder

Pan fydd iselder arnom, rydym yn tueddu i dynnu'n ôl o'n bywydau bob dydd, a gall hyn arwain at deimladau o unigrwydd ac anobaith. Mae ein rhaglenni wedi'u datblygu i'ch helpu i reoli'r meddyliau, y teimladau a'r ymddygiadau hyn, yn ogystal â beth sy'n eu hachosi.

Ysbaid oddi wrth Iselder

Gallwch ddysgu technegau i oresgyn a rheoli symptomau hwyliu isel ac iselder. Mae'n cynnwys strategaethau ymarferol i helpu i fynd i'r afael â meddyliau ac ymddygiadau di-fudd a'r teimladau corfforol annymunol a'r emosiynau anodd weithiau sy'n gysylltiedig ag iselder.

Lle i ddianc rhag Iselder a Gorbryder

Gallwch ddysgu'r sgiliau i reoli a goresgyn symptomau iselder a phryder. Dewch i ddeall y cysylltiad rhwng meddyliau, hwyliu ac ymddygiad a sut i adnabod a newid patrymau di-fudd.



Rhaglenni Lles



Mae ein rhaglenni wedi'u cynllunio i helpu pobl i reoli a gwneud y gorau o'r ffactorau niferus a all ddylanwadu ar ein lles gan gynnwys arferion cysgu, y gallu i oresgyn heriau, rheoli anawsterau ariannol a meithrin hunan-barch a gwydnwch, er mwyn gwella lles cyffredinol yn y pen draw

- **Lle ar gyfer Cwsg**

Yn seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ar gyfer insomnia (CBTi) Mae Lle ar gyfer Cwsg yn helpu i greu arferion cysgu iach a lliniaru symptomau problemau cysgu fel diffyg cwsg.

- **Lle ar gyfer Cadernid**

Rhaglen ataliol i wella lles a chryfhau gallu person i oresgyn heriau a hyd yn oed cael eu cryfhau gan brofiadau anodd.

- **Lle i ddianc rhag poeni am arian**

Rhaglen i fynd i'r afael â heriau ymarferol ac emosiynol anawsterau ariannol. Mae defnyddwyr yn dysgu rheoli meddyliau di-fudd am arian, sut i roi'r gorau i osgoi problemau ariannol a theimlo'n fwy hyderus yn wynebu eu hofnau ariannol.

- **Lle i ddianc rhag Straen**

Rhaglen ragweithiol ac ymarferol sy'n darparu'r offer a'r technegau i ddefnyddwyr reoli straen a dod â chymbwysedd i'w bywydau.

- **Lle i ddianc rhag COVID 19**

Nod y rhaglen hon yw cefnogi defnyddwyr i ddod o hyd i ffyrdd defnyddiol o ymdopi ac addasu i heriau newydd sy'n gysylltiedig â COVID 19 sy'n cael effaith ar ein hiechyd meddwl.

- **Lle ar gyfer Delwedd Bositif o'r Corff**

Mae offer a strategaethau rhyngweithiol yn helpu defnyddwyr i feithrin delwedd bositif o'r corff a rhoi hwb i'w hunan-barch.

Modiwlau Ychwanegol

Gall Cefnogwyr SilverCloud ddatgloi'r rhain i deilwra rhaglenni ymhellach gan ddibynnu ar anghenion y person.¹

● Cyfnod Heriol

Mae maint argyfwng COVID-19 yn amharu ar ein bywydau personol a gwaith. Rydym yn wynebu heriau newydd sy'n effeithio ar ein hiechyd meddwl. Nod y modiwl hwn yw helpu defnyddwyr i ddod o hyd i ffyrdd defnyddiol o ymdopi ac addasu.

● Anawsterau Cysgu

Mae'n helpu defnyddwyr i gael mwy o gwsg esmwyth ac adferol drwy edrych yn fanylach ar yr hyn sy'n achosi problemau cysgu.

● Galar a Cholled

Archwilio'r profiad o golled a helpu defnyddwyr i ddysgu i ddeall a derbyn eu proses alaru unigryw eu hunain.

● Ymlacio

Mae defnyddwyr yn dysgu technegau ymlacio defnyddiol y gellir eu defnyddio mewn bywyd bob dydd i ddadflino a chael gwared ar straen.

● Cyfathrebu a Pherthynas â Phobl

Canolbwyntio ar y ffordd y mae defnyddwyr yn cyfathrebu ac yn uniaethu â phobl ac yn eu helpu i ddod o hyd i ffyrdd newydd o greu perthynas â phobl yn foddhaol.

● Cymorth Cyflogaeth

Helpu defnyddwyr i ddeall rhai o'r anawsterau cyffredin y gallent ddod ar eu traws yn y gwaith, neu wrth ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod o ddiweithdra.

¹Nid yw pob modiwl ychwanegol ar gael ar bob rhaglen

● Rheoli Dicter

Addysg am ddicter a sut i'w reoli'n effeithiol.

● Arbrofion Ymddygiadol

Bydd defnyddwyr yn dysgu sut i herio meddyliau a rhagfynegiadau negyddol, i weld a ydynt yn wir.

● Hunan-barch

Mae'n galluogi defnyddwyr i gryfhau eu perthynas â nhw eu hunain drwy archwilio hunan-gred a newid y ffordd maen nhw'n gweithredu ac yn siarad â nhw eu hunain.

● Hwyliau Isel a Bod yn Egnïol

Deall y cylch o hwyliau isel a'r agweddau emosiynol, gwybyddol, corfforol ac ymddygiadol.

● Pryder

Strategaethau ymarferol ar gyfer rheoli pryder sy'n helpu pobl i deimlo eu bod wedi'u grymuso a'u bod mewn rheolaeth, gan gynnwys defnyddio offeryn y Goeden Pryder.

● Wynebu Eich Ofnau

Helpu defnyddwyr i wneud cynllun i oresgyn eu hofnau'n raddol gan ddefnyddio techneg CBT o'r enw 'amlygiad wedi'i raddio'.

● Pryderon Ariannol

Lleihau pryder, hunan-feirniadaeth a chywilydd am broblemau ariannol, a chynyddu gobaith a gallu i ymdopi ag arian yn y dyfodol.





Modiwlau Ychwanegol ar gael fesul Rhaglen

MODIWLAU YCHWANEGOL													
RHAGLENNI	Cyfnod herio	Anawsterau Cysgu	Galar a Cholled	Ymlacio	Cyfathrebu a Chreu Perthynas â Phobl	Cymorth Cyflogaeth	Rheoli Dictter	Arbrofion Ymddygiadol	Hunan-barch	Hwyliau isel a bod yn egniol	Pryder	Wynebu Eich Ofnau	Pryderon Ariannol
Rhyddid oddi wrth orbyrder	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag GAD (Anhwylder Pryder Cyffredinol)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag Gorbryder lechyd	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag OCD (Anhwylder Gorfodol Obsesiynol)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag Panig	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag Ffobia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag Pryder Cymdeithasol	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ysbaidd oddi wrth Iselder+*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag Iselder a Gorbryder+*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle ar gyfer Cwsg	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle ar gyfer Cadernid*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag poeni am arian	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag Straen*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lle i ddianc rhag COVID-19	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹
Lle ar gyfer Delwedd Bositif o'r Corff	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
● Modiwl ar gael ● Modiwl ddim ar gael													

* Fersiwn myfyrwyr ar gael
 +Ar gael yn Gymraeg

¹ Eisoes wedi'i gynnwys fel modiwl



I gofrestru, ewch i:
nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup

Rhagor o wybodaeth:

Os oes gennych unrhyw ymholiadau
am wasanaeth CBT SilverCloud Ar-lein,
anfonwch e-bost at dîm SilverCloud Cymru
ar **silver.cloud@wales.nhs.uk**
neu ffoniwch **01874 712 428**



#SILVERCLOUDWALES
#SILVERCLOUDCYMRU

Chwefror 2021