



GIG
CYMRU
NHS
WALES

SilverCloud®
by Amwell®

Cymorth Iechyd Meddwl Ar-lein

Canllaw Rhaglen
SilverCloud®

(Oedolion a Myfyrwyr)





> Beth yw rhaglenni SilverCloud®?

Rhaglen hunangymorth dan arweiniad ar-lein am ddim sy'n defnyddio technegau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) i helpu pobl gwella eu hiechyd meddwl a'u lles.

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

> Sut mae'n gweithio?

Cofrestrwch ar-lein heb atgyfeiriad meddyg teulu a dewiswch un o'r rhaglenni iechyd meddwl neu les ar-lein canlynol i'w cwblhau ar eich cyflymder eich hun dros 12 wythnos.

Mae pob rhaglen yn cynnwys gweithgareddau a theclynnau rhyngweithiol i'ch helpu datblygu sgiliau i ofalu am eich lles seicolegol mewn modd mwy hyderus.

Er ei fod yn wasanaeth hunangymorth ar-lein, mae rhaglenni SilverCloud® yn cael eu cefnogi gan dîm o staff y GIG sydd wedi'u hyfforddi i ddarparu cymorth iechyd meddwl ar-lein.

Bydd 'Cefnogwr SilverCloud®' yn eich tywys drwy'r rhaglen, gan ddarparu adborth a chynghor ysgrifenedig bob pythefnos trwy neges ar-lein.

> Beth yw CBT?

Mae Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) yn gweithio drwy eich helpu chi ddeall yn well sut mae eich meddyliau, teimladau ac ymddygiadau yn rhyngweithio. Gall CBT ddysgu sgiliau i chi fynd i'r afael â phroblemau yn y presennol a rheoli gorbryder a hwyliau isel.

> Beth yw Cefnogwr SilverCloud® a beth yw ei rôl?

Byddwch yn cael Cefnogwr SilverCloud® pan fyddwch yn cofrestru, sef gweithiwr proffesiynol y GIG sydd wedi'i hyfforddi i ddarparu cymorth iechyd meddwl ar-lein. Bydd eich Cefnogwr yn cadw llygad ar eich cynnydd ac yn anfon adborth ysgrifenedig ar-lein atoch bob pythefnos. Byddant yn gallu gweld atebion eich holiadur ac unrhyw sylwadau eraill rydych chi wedi dewis rhannu, ac yna'n rhoi unrhyw arweiniad a chyngor i chi drwy'r dudalen negeseuon. Sylwer, bydd eich adolygiadau ac unrhyw gyswllt gyda chefnogwr yn digwydd ar-lein trwy blatfform SilverCloud®, nid dros y ffôn neu wyneb yn wyneb.

> Beth fydd angen i mi wneud?

Bydd disgwyl i chi weithio drwy'r rhaglen ar eich cyflymder eich hun dros gyfnod o 12 wythnos. Ar gyfer y canlyniadau gorau, rydym yn argymhell treulio 15-20 munud, 3-4 gwaith yr wythnos yn ymgysylltu â'ch rhaglen.

Bob pythefnos ar ddyddiad wedi'i drefnu byddwn yn gofyn i chi lenwi rhai holiaduron ar-lein i helpu'ch Cefnogwr i fonitro eich cynnydd; Bydd gennych hefyd yr opsiwn i rannu gyda'ch Cefnogwr unrhyw sylwadau rydych chi wedi'u gwneud wrth weithio drwy'r rhaglen.

> Sut ydw i'n cofrestru?

1. Ewch i: nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup

Adolygwch grynodedbau'r rhaglen a dewiswch 'cofrestru' i ddewis eich rhaglen.

Sicrhewch eich bod yn darllen y wybodaeth cyn cofrestru, gan gynnwys contract y cleient.

2. Ar ôl i chi greu cyfrif, bydd gofyn i chi gwblhau cyfres o holiaduron; Mae hyn yn ein helpu asesu os mai dyma'r gwasanaeth cywir ar gyfer eich anghenion. Os ydy, byddwch yn cael Cefnogwr SilverCloud® a byddwch chi'n barod i fynd. Os nac ydy – nid eich bai chi yw hi: Cysylltwch â'ch meddyg teulu am gymorth i ddod o hyd i'r cymorth cywir ar gyfer eich anghenion.

> Rhaglenni sydd ar gael (Gall cleientiaid ddewis UN o'r rhain)

Rhaglenni Iechyd Meddwl

- > Gofod o Orbryder*†
- > Gofod rhag Iselder a Gorbryder†
- > Gofod rhag Iselder*†
- > Gofod rhag Gorbryder Cymdeithasol
- > Gofod rhag Anhwylder Gorbryder Cyffredinol (GAD)
- > Gofod rhag Gorbryder Iechyd
- > Gofod rhag OCD
- > Gofod rhag Panig
- > Gofod rhag Ffobia

Rhaglenni Lles

- > Gofod i Gadernid*
- > Gofod i Straen*
- > Gofod i Gwsg
- > Gofod rhag Pryderon am Arian
- > Gofod rhag Alcohol
- > Gofod rhag Defnyddio Cyffuriau
- > Gofod i Ddelwedd Bositif o'r Corff
- > Gofod i Les Amenedigol
- > Gofod rhag Cyfnodau Heriol

* Mae fersiwn myfyrwyr ar gael – mae'r 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

➤ Modiwlau ychwanegol sydd ar gael

- Cyfnodau Heriol
- Anawsterau Cwsg
- Galar a Cholled
- Ymlacio
- Cyfathrebu a Pherthnasoedd
- Hwyliau Isel a Chadw'n Actif
- Pryder
- Cymorth Cyflogaeth
- Rheoli Dicter
- Arbrofion Ymddygiadol
- Hunanhyder
- Pryderon am Arian
- Wynebu Eich Ofnau



➤ Rhaglenni Iechyd Meddwl – Gorbryder

Gall symptomau gorbryder fod yn llethol, yn barhaus ac eich gwneud yn wan yn y pen draw. Mae rhaglenni SilverCloud® wedi'u datblygu i helpu rheoli'r symptomau hyn a'u hachosion.

➤ Gofod o Orbryder

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

➤ Gofod rhag Gorbryder 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.

➤ Gofod rhag Gorbryder Iechyd

This programme addresses the issues of persistent and excessive worrying about health status by teaching skills and techniques to challenge and change unhealthy thoughts and behaviours.

➤ Gofod rhag Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)

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

➤ Gofod rhag Panig

Mae'r rhaglen yn mynd i'r afael â'r ofn o gollu 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 eich helpu i wynebu eich ofnau ac ymdopi â gorbryder.

➤ Gofod rhag Ffobia

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

➤ Gofod rhag Gorbryder Cymdeithasol

Bydd cleientiaid 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 rhaglenni SilverCloud® wedi'u datblygu i'ch helpu i reoli'r meddyliau, y teimladau a'r ymddygiadau hyn, yn ogystal â beth sy'n eu hachosi.

➤ Gofod o 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.

➤ Gofod 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 rhaglenni SilverCloud® 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.

➤ Gofod i Gwsg

Yn seiliedig ar dechnegau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ar gyfer insomnia (CBTi), mae Gofod i Gwsg yn helpu creu arferion cysgu iach a lliniaru symptomau problemau cysgu fel diffyg cwsg.

➤ Gofod i Gadernid

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

➤ Gofod rhag Pryderon am Arian

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

➤ Gofod i Straen

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

➤ Gofod rhag Cyfnodau Heriol

Mae'r rhaglen hon yn dysgu strategaethau a datrysiadau ymarferol i helpu cynnal lles yn ystod cyfnodau emosiynol anodd.

➤ Gofod i Ddelwedd 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.

➤ Gofod rhag Alcohol

Bydd y rhaglen hon yn helpu cleientiaid i archwilio eu perthynas ag alcohol a theimlo eu bod wedi'u grymuso i wneud penderfyniadau gwybodus am alcohol sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw.

➤ Gofod rhag Defnyddio Cyffuriau

Bydd y rhaglen hon yn helpu cleientiaid i archwilio eu perthynas â sylweddau a theimlo eu bod wedi'u grymuso i wneud penderfyniadau gwybodus sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw.

➤ Gofod i Les Amenedigol

Bydd y rhaglen hon yn cefnogi rhieni, rhieni sy'n disgwyl a gofalwyr i reoli symptomau pryder a hwyliau isel yn ystod beichiogrwydd a blwyddyn gyntaf bywyd plentyn.





➤ Modiwlau Ychwanegol

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

➤ Cyfnodau Heriol

Nod y modiwl hwn yw cefnogi cleientiaid i ddod o hyd i ffyrdd defnyddiol o ymdopi â chyfnodau heriol ac addasu iddynt.

➤ Anawsterau Cwsg

Mae'n helpu cleientiaid 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 cleientiaid i ddysgu i ddeall a derbyn eu proses alaru unigryw eu hunain.

➤ Ymlacio

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

➤ Cyfathrebu a Pherthnasoedd

Canolbwyntio ar y ffordd y mae cleientiaid 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 cleientiaid 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 ddieter a sut i'w reoli'n effeithiol.

➤ Arbrofion Ymddygiadol

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

➤ Hunanhyder

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

➤ Hwyliau Isel a Chadw'n Actif

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

➤ Pryderon am Arian

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

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
Gofod o Orbryder*+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag Alcohol	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gofod rhag Defnyddio Cyffuriau	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gofod i Les Amenedigol	●	● ¹	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag Anhwylder Gorbryder Cyffredinol (GAD)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag Gorbryder Iechyd	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag OCD	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag Panig	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag Ffobia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag Gorbryder Cymdeithasol	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod rhag Iselder*+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●	●
Gofod rhag Iselder a Gorbryder+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●	●
Gofod i Gwsg	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●
Gofod i Gadernid*	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	●	●	●	●
Gofod rhag Pryderon am Arian	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ¹	● ¹	● ¹	● ¹
Gofod i Straen*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gofod rhag Cyfnodau Heriol	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gofod i Ddelwedd Bositif o'r Corff	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

- Modiwl ar gael
- Modiwl ddim ar gael

- * Fersiwn myfyrwr ar gael
- + Ar gael yn Gymraeg
- 1 Gall rhai teitlau amrywio





SilverCloud[®]
by Amwell[®]

> I gofrestru, ewch i:
nswales.silvercloudhealth.com



> **Gwybodaeth bellach**
Os oes gennych unrhyw
ymholiadau am ein gwasanaeth
cymorth iechyd meddwl ar-lein,
e-bostiwch:
Silver.Cloud@wales.nhs.uk