

GAFael YN AWENAU IECHYD MEDDWL

CYMORTH IECHYD MEDDWL
DIGIDOL I FYFYRWYR



GIG
CYMRU
NHS
WALES

SilverCloud[®]
by Amwell[®]

> Mynd i'r afael â gorbryder, straen a hwyliau isel – a meithrin gwytnwch ar gyfer y dyfodol

Gall addasu i fywyd myfyrwyr fod yn amser rhyfeddol iawn, ond bydd gofalu am eich iechyd meddwl yn eich helpu ymateb i'r her – ac os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n teimlo bod popeth yn ormod, gall GIG Cymru eich helpu chi fynd yn ôl ar y trywydd iawn gyda mynediad ar-lein at gymorth ymyrraeth gynnar sy'n cael ei bweru gan SilverCloud®.

Beth yw SilverCloud®?

Mae'n gyfres o raglenni hunangymorth dan arweiniad sy'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT). Trwy weithgareddau ac ymarferion, byddwch yn dysgu deall a herio eich meddyliau, eich teimladau a'ch gweithredoedd, a byddwch yn ennill sgiliau a strategaethau ymarferol i helpu rhoi hwb i'ch hwyliau, ymdopi â straen a rheoli eich lles yn y dyfodol.

Ar gael unrhyw bryd, unrhyw le

Cofrestrwch ar-lein, am ddim ar eich ffôn, llechen neu liniadur heb angen siarad â Meddyg Teulu. Cyrchwch raglenni 24/7 lle bynnag mae gennych gysylltiad â'r rhyngwrwyd.

80% yn dangos gwelliant mewn iselder a gorbryder

Cymorth sy'n siwtio chi

Cwblhewch eich cwrs ar drywydd sy'n siwtio chi dros 12 wythnos. Ar gyfer y canlyniadau gorau, defnyddiwch eich rhaglen am 15-20 munud, 3-4 gwaith yr wythnos.

Cymorth digidol gyda

naws personol

Peidiwch â phoeni - fyddwch chi byth yn siarad â sgwrsfot neu AI. Byddwch yn cael cefnogwr go iawn y GIG ar-lein a fydd yn monitro eich cynnydd ac yn rhoi adborth bob pythefnos wedi'i bersonoli i chi.

Cofrestrwch heddiw yn

nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup neu sganiwch y cod QR



Wedi helpu dros **1 miliwn** o bobl i feddwl a theimlo'n well

> Gallwn gefnogi unrhyw un sy'n glaf/preswylydd yng Nghymru. Os ydych wedi cofrestru o hyd i feddyg teulu y tu allan i Gymru wrth astudio, rydym yn eich annog i gofrestru gyda meddyg teulu yng Nghymru fel y gallwch gyrchu gofal iechyd yn lleol.

➤ Peidiwch â gadael iechyd meddwl eich dal yn ôl

Ydy hi'n addas i mi?

Ydych chi'n cael trafferth gyda straen arholiadau? neu orbryder cymdeithasol? neu teimlo'n isel? Dydych chi ddim ar eich pen eich hun - gall SilverCloud® helpu. Yn ogystal â chymorth ar gyfer rheoli delwedd y corff, pryderon ariannol, cyffuriau ac alcohol - a mwy - mae gennym raglenni penodol i fyfyrwyr ar gyfer gorbryder, straen ac iselder ysgafn i gymedrol, ynghyd â chwrs ar gyfer adeiladu gwytnwch parhaol i rwystrau bywyd.

Gofod o Orbryder

Trwy diwnio i mewn i'ch emosiynau a'ch teimladau corfforol gallwch ddechrau sylwi ar batrymau a sbardunau, a herio eich meddwl. Wrth lywio drwy'r rhaglen, byddwch yn dechrau goresgyn eich ofnau - un cam ar y tro.

Byddwch chi'n dysgu sut i...

➤ Deall gorbryder a sylwi ar deimladau

Dysgwch sut mae gorbryder yn effeithio arnoch chi, adnabod beth sy'n ei achosi a dechrau defnyddio CBT i reoli eich symptomau.

➤ Wynebu eich Ofnau

Eu rheoli trwy eu torri'n nodau bach a chyraeddadwy.

➤ Sylwi ar feddyliau a herio meddyliau negyddol

Gafaeliwch yn y meddyliau hynny sy'n eich atal rhag gweld pethau fel y maen nhw mewn gwirionedd. Byddwch yn dysgu i oresgyn meddwl negyddol.

Gofod rhag Iselder

Mae dod o hyd i gymhelliant yn anodd pan fyddwch chi'n isel, felly bydd y rhaglen hon yn eich helpu nodi pethau rydych chi'n eu mwynhau a'u gwneud yn rhan o fywyd bob dydd. Byddwch hefyd yn dysgu sut i gwestiynu meddyliau negyddol a rheoli rhai o'r symptomau corfforol a allai ddod gydag iselder, fel blinder neu boenau.

Byddwch chi'n dysgu sut i...

➤ Deall iselder a sut mae'n gwneud i chi deimlo

Dysgwch am effeithiau iselder a dechrau defnyddio CBT i'w reoli. Dewch o hyd i'r rheswm tu ôl eich hwyliau isel.

➤ Rhoi hwb i'ch ymddygiad

Mae newidiadau bach yn gallu gwneud byd o wahaniaeth! Dewch o hyd i ffyrdd newydd o symud oddi wrth slympiau hwyliau tuag at gamau gweithredu.

➤ Herio meddyliau negyddol

Stopiwch nhw ar eu taith a dechreuwch weld pethau fel y maen nhw mewn gwirionedd.

Gofod rhag Straen

Dod i ddeall sut mae eich emosiynau, eich meddyliau a'ch gweithredoedd yn gysylltiedig – a sut maen nhw'n effeithio ar eich lefelau straen. Defnyddiwch becyn cymorth y rhaglen i ddatrys y materion sy'n effeithio ar sut rydych chi'n teimlo a chymryd y camau i leihau'r straen yn eich bywyd.

Byddwch chi'n dysgu sut i...

> Rheoli straen

Meddyliwch am yr hyn sy'n achosi straen i chi a dod o hyd i well cydbwysedd yn eich bywyd trwy ddsygu technegau i ymdopi'n well.

> Lleddfu straen meddyliau

Dysgwch am y rôl y mae eich meddyliau yn ei chwarae wrth danio straen.

> Gwneud dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol

Dysgwch sut y gall ymarfer corff, deiet a chwsg effeithio ar lefelau straen, yn gadarnhaol ac yn negyddol.

Gofod i Gadernid

Mae adeiladu eich gwytnwch yn helpu diogelu eich lles rhag cnociau caled bywyd. Byddwch yn dod o hyd i'r hyn sydd bwysicaf i chi mewn bywyd, yn dechrau creu golwg mwy cadarnhaol, a darganfod ffyrdd o roi hwb i'ch hyder a'ch perthnasoedd.

Byddwch chi'n dysgu sut i..

> Dod o hyd i'ch pwrpas

Byddwch yn nodi eich gwerthoedd, eich angerdd a'r hyn sydd bwysicaf i chi mewn bywyd.

> Gwerthfawrogi eich hun – ac eraill

Dewch i adnabod eich cryfderau, ymarfer hunandosturi a meithrin perthnasoedd.

> Rhoi hwb i'r corff a'r meddwl

Canolbwyntiwch ar gynnal deiet da, ymarfer corff ac arferion gorffwys, a meithrin meddylfryd optimistaidd.

