

Cymorth Iechyd Meddwl Digidol gan GIG Cymru i Blant, Pobl Ifanc a Gofalwyr

Mae gan **1** o bob **6** person ifanc broblem
iechyd meddwl sy'n gallu cael diagnosis.

Mae dros hanner yr holl broblemau
iechyd meddwl yn dechrau cyn eu bod
yn 14 oed, gyda 75% yn dechrau cyn
eu bod yn 24 oed.

Mae ein rhaglenni ar-lein am ddim i bobl
ifanc, a'u rhieni, athrawon a gofalwyr,
sy'n darparu mynediad cynnar at gymorth
iechyd meddwl pan fydd ei angen.

Beth yw SilverCloud?

Mae ein rhaglenni ar-lein yn cynnig
addysg ac offer i bobl ifanc, a'r rhai sy'n
eu cefnogi, i ddeall a rheoli gorbryder a
hwyliau isel. Mae'r cynnwys yn seiliedig
ar **Therapi Gwybyddol Ymddygiadol**
(CBT), sy'n annog pobl ifanc i herio eu
meddyliau, eu teimladau a'u hymddygiad.

Ar gael bob amser, ym mhob man

Cofrestrwch am ddim ar-lein. Mae ar gael
24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.
Gweithiwch ar gyflymder sy'n siwtio chi.

Therapi ar-lein sydd â naws personol

Cefnogwr dynol sy'n tywys y person ifanc
neu ei ofalwr drwy'r rhaglen, gan ateb
unrhyw gwestiynau sydd ganddyn nhw.

Mae'n gweithio

Dywedodd
91% ei fod
yn ddiddorol.

Dywedodd
87%
o bobl ifanc ei fod
yn ddefnyddiol.

“Rydw i wedi dysgu popeth sydd angen arnaf am fy iechyd
meddwl. Erbyn hyn, rydw i wedi cael dechrau newydd ac yn
teimlo'n well am bopeth. Hoffwn ddweud diolch am eich holl help.
Rydw i wir yn gwerthfawrogi'r peth.” Defnyddiwr SilverCloud



Cefnogi Plentyn Gorbryderus

I rieni, athrawon a gofalwyr plant rhwng 4-11 oed

Beth fyddwch chi'n ei ddysgu...



Bod yn Rhiant i Blentyn Gorbryderus

Eich grymuso i gydnabod a chanolbwyntio ar yr ochrau defnyddiol o orbryder.

Newid Meddyliau

Dysgu strategaethau i herio meddyliau gorbryderus a chreu ffordd o feddwl cytbwys.

Rhianta'n Gadarnhaol

Dysgu sut i ymateb yn fwy positif pan fydd eich plentyn yn profi gorbryder.

Wynebu Ofnau

Cydnabod pwysigrwydd plant yn wynebu eu hofnau, yn hytrach na'u hosgoi.

Newid Gorbryder

Dysgu sut i ddefnyddio sgiliau allweddol CBT i helpu eich plentyn gwneud newidiadau i leihau ei orbryder.

Creu Cynllun

Eich cefnogi chi wrth greu cynllun rheoli gorbryder gyda'ch plentyn

Datrys Problemau

Dysgu pryd i fynd i'r afael â phryderon eich plentyn gyda dulliau datrys problemau effeithiol.

Bwrw Ymlaen

Gwella dealltwriaeth o bwysigrwydd hunan-barch a gwytnwch wrth aros yn iach.

Cefnogi Person Ifanc Gorbryderus

I rieni, athrawon a gofalwyr pobl ifanc rhwng 12-18 oed

Beth fyddwch chi'n ei ddysgu...

Bod yn Rhiant i Berson Ifanc Gorbryderus

Eich grymuso i gydnabod a chanolbwyntio ar yr ochrau defnyddiol o orbryder.

Newid Meddyliau

Dysgu sut mae defnyddio dull allanoli yn eich uno chi a'ch plentyn yn y frwydr yn erbyn gorbryder.

Rhianta'n Gadarnhaol

Dysgu sut i ymateb yn fwy positif pan fydd eich plentyn yn profi gorbryder.

Wynebu Ofnau

Cydnabod pwysigrwydd pobl ifanc yn wynebu eu hofnau, yn hytrach na'u hosgoi.

Newid Gorbryder

Dysgu sut i ddefnyddio sgiliau allweddol CBT i helpu person ifanc gwneud newidiadau i leihau ei orbryder.

Creu Cynllun

Eich cefnogi chi a'ch person ifanc wrth greu cynllun rheoli gorbryder.

Datrys Problemau

Dysgu sut i hwyluso sgysiau cadarnhaol rhwng rhiant a phlentyn.

Bwrw Ymlaen

Gwella dealltwriaeth o bwysigrwydd hunan-barch a gwytnwch wrth aros yn iach.



Gofod o Orbryder

I bobl ifanc rhwng 16-18 oed

Beth fyddwch chi'n ei ddysgu



Dechrau Arni

Dysgu am Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT).

Deall Gorbryder

Deall sut mae gorbryder yn effeithio ar bobl ifanc a defnyddio CBT i reoli eu symptomau.

Sylwi ar Deimladau

Dysgu am emosiynau a beth sy'n effeithio arnyn nhw.

Wynebu Eich Ofnau

Torri ofnau yn gamau bach er mwyn eu hwynebu.

Sylwi ar Feddyliau

Deall sut mae meddyliau'n effeithio ar deimladau a bod yn ymwybodol o unrhyw batrymau meddwl negyddol.

Herio Meddyliau

Dysgu sut i gynhyrchu meddyliau sy'n fwy cytbwys a mynd i'r afael â phatrymau meddwl negyddol.

Rheoli Pryder

Gweld y rôl mae pryder yn chwarae mewn gorbryder a dysgu sut i reoli pryder.

Dod â'r Cyfan at ei Gilydd

Myfyrio ar yr holl sgiliau a ddysgwyd hyd yn hyn.



Cofrestrwch: nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup

Gofod o Hwyliau Isel

I bobl ifanc rhwng 16-18 oed

Cofrestrwch: nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup



Beth fyddwch chi'n ei ddysgu

Deall Hwyliau Isel

Dysgu sut gall hwyliau isel effeithio arnoch chi a sut gall CBT helpu.

Sylwi ar Deimladau

Dysgu am emosiynau a beth sy'n effeithio arnyn nhw.

Hybu Ymddygiad

Edrych ar ffyrdd newydd o fod yn sownd i weithredu'n gadarnhaol.

Sylwi ar Feddyliau

Deall sut mae meddyliau'n effeithio

ar deimladau a bod yn ymwybodol o unrhyw batrymau meddwl negyddol.

Herio Meddyliau

Dysgu sut i gynhyrchu meddyliau sy'n fwy cytbwys a mynd i'r afael â phatrymau meddwl negyddol.

Dod â'r Cyfan at ei Gilydd

Myfyrio ar yr holl sgiliau a ddysgwyd hyd yn hyn.

Gofod o Hwyliau Isel a Gorbryder

I bobl ifanc rhwng 16-18 oed

Beth fyddwch chi'n ei ddysgu

Deall hwyliau isel a gorbryder

Deall hwyliau isel a gorbryder a darganfod sut gall CBT helpu

Sylwi ar Deimladau

Dysgu am emosiynau a beth sy'n effeithio arnyn nhw.

Hybu Ymddygiad

Edrych ar ffyrdd newydd o symud o fod yn sownd i weithredu'n gadarnhaol.

Sylwi ar Feddyliau

Deall sut mae meddyliau'n effeithio ar deimladau a bod yn ymwybodol o unrhyw batrymau meddwl negyddol.

Herio Meddyliau

Dysgu sut i gynhyrchu meddyliau sy'n fwy cytbwys a mynd i'r afael â phatrymau meddwl negyddol.

Rheoli Pryder

Gweld y rôl mae pryder yn chwarae mewn gorbryder a dysgu sut i reoli pryder.

Wynebu Eich Ofnau

Torri ofnau yn gamau bach er mwyn eu hwynebu.

Dod â'r Cyfan at ei Gilydd

Myfyrio ar yr holl sgiliau a ddysgwyd hyd yn hyn.



Cofrestrwch: nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup