

## **Cymorth iechyd meddwl ar gyfer siaradwyr Cymraeg**

### **Sut i gael cymorth iechyd meddwl**

Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf, rydyn ni'n deall y gall fod yn anodd cael y cymorth iechyd meddwl rydych chi neu eich teulu ei angen.

Dyma rai awgrymiadau i helpu.

### **Defnyddio Google Translate i helpu gyda'ch sgwrs**

Gallwch lawrlwytho apiau rhad ac am ddim fel Google Translate i'ch helpu i siarad gyda rhywun. Gallwch ddangos iddyn nhw beth rydych chi'n ceisio ei ddweud ar eich ffôn.

Yn Shout, rydyn ni'n cynnig gwasanaeth negeseuon testun, sy'n golygu nad oes angen i chi siarad gyda rhywun ar y ffôn. I ddechrau sgwrs neges destun, gallwch anfon y gair SHOUT i 85258. Os byddwch chi'n dweud wrth y gwirfoddolwr nad ydych chi'n siarad Saesneg a'ch bod chi'n defnyddio Google Translate, byddan nhw'n gweithio gyda chi ac yn eich cefnogi i deimlo'n llai cynhyrfus.

Gallwch hefyd fynd â'r sgwrs neges destun i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol lleol a dangos y negeseuon iddyn nhw er mwyn helpu i egluro sut rydych chi'n teimlo, felly does dim rhaid i chi geisio ei ddweud ar goedd wrthyn nhw.

### **Cael cymorth i ddod o hyd i gyfieithydd**

Mae rhai elusennau'n cynnig cymorth cyfieithydd allai eich helpu chi gydag apwyntiadau, gan egluro sut rydych chi'n teimlo neu gael gymorth ymarferol i chi.

Gall mudiadau fel Migrant Help helpu i'ch rhoi mewn cyswllt gyda chyfieithydd a allai eich helpu gyda siarad gyda meddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol.

### **Rhowch gynnig ar rywfaint o ymarferion anadlu i'ch helpu pan fyddwch chi'n teimlo dan straen**

Gallwch ddilyn y fideo byr hwn i anadlu i mewn ac allan a'ch helpu i deimlo'n llai cynhyrfus.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

### **Defnyddio celf, ffilm neu gerddoriaeth i ddisgrifio sut rydych chi'n teimlo**

Mae'n gallu bod yn anodd dod o hyd i'r geiriau i ddweud sut rydych chi'n teimlo.

Weithiau gall defnyddio ffilm, celf neu gerddoriaeth i fynegi eich hun eich helpu i egluro sut rydych chi'n teimlo i rywun arall.

### **Mannau eraill i gael cymorth**

Gallwch ddod o hyd i restr o sefydliadau cymorth a chyfieithwyr mewn nifer o ieithoedd gwahanol yma:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#) Mae'r dudalen hon yn darparu dolenni uniongyrchol i wefannau a chronfeydd data cenedlaethol a rhyngwladol sy'n galluogi ffoaduriaid a cheiswyr lloches, gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol a gofal iechyd meddwl, sefydliadau ac asiantaethau sy'n gweithio gyda nhw yn y DU ac yn rhyngwladol i gyrchu digonedd o ddeunyddiau wedi'u cyfieithu, yn ogystal ag adnoddau iechyd meddwl a gwybodaeth mewn nifer o ieithoedd.

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[Charity Translators](#) - Yn cynnig cyngor ac arweiniad i unrhyw un sy'n estyn allan am gymorth gyda ieithoedd, cyfieithu, a dehongli. Lle bo hynny'n bosibl, mae gwirfoddolwyr yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi elusennau a grwpiau cymunedol gyda phrosiectau cyfieithu.

[Absolute Interpreting](#) - Mae'r rhain yn cynnig Gwasanaethau Cyfieithu a Dehongli Elusennol dibynadwy ac o ansawdd uchel er mwyn cynnig cymorth a hanfodion gwir eu hangen i bobl agored i niwed.

<https://www.baatn.org.uk/> - Cartref y gymuned fwyaf o Gwnselwyr a Seicotherapyddion o Gefndir Du, Affricanaidd, Asiaidd a Charibiaidd yn y DU

<https://www.movertongue.org.uk/> - gwasanaeth gwrando a chwrsella proffesiynol, sensitive yn ddiwylliannol lle mae pobl yn cael gwrandawriad gyda pharch yn eu hiaith o ddewis. Mae'r elusen yn cynnig cymorth cyfannol i bobl a datblygiad proffesiynol i staff a gwirfoddolwyr o gymunedau du a lleiafrifoedd ethnig (BME).