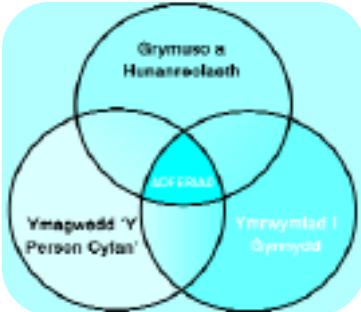


Adferiad ar gyfer pobl gydag Anhwylder Deubegwn

Nid yw gwyddoniaeth feddygol wedi adnabod "iachâd" syml ar gyfer anhwylder deubegwn, ond mae Hafal yn credu y gall pobl sy'n dioddef o anhwylder deubegwn weithio'n llwyddiannus i gyflawni adferiad. Mae adferiad yn golygu adennill iechyd meddwl a chael ansawdd bywyd gwell. Mae'n canolbwyntio ar alluogi pobl i wella eu bywydau ym mhob ffordd, yn hytrach na dim ond cynnal bodolaeth ddigonol. Mae cleientiaid Hafal wedi canfod bod adferiad yn dibynnu ar y tri pheth yma:



Grymuso a hunanreolaeth, sef arfer hawliau a chyfrifoldebau wrth wneud dewisiadau am fywyd (er enghraifft, cael y gair cyntaf ac olaf mewn unrhyw drafodaeth amdanoch chi) a chymryd y camau angenrheidiol i arwain bywyd sy'n seiliedig ar y dewisiadau hynny (er enghraifft, ysgrifennu cynllun adferiad yn eich geiriau eich hun neu weinyddu eich meddyginiaeth eich hun). *Ond cydnabyddir y gallai fod yn angenrheidiol, ar brydiau, i eraill gymryd rheolaeth am resymau diogelwch.*

Mae **ymrwymiad i gynnydd** yn golygu cymryd camau amlwg tuag at wella bywyd. Wrth gynllunio eich adferiad, mae'n hanfodol cytuno a gweithredu ar gynllun cam wrth gam, sy'n canolbwyntio ar nodau a gweithio yn ôl amserlen.

Mae **ymagwedd 'Y Person Cyfan'** (sydd weithiau'n cael ei alw'n agwedd 'gyfannol') yn golygu mynd i'r afael â phob agwedd bwysig ar fywyd, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu at hunan-les. Drwy osod nodau ym mhob rhan o'u bywyd, gall pobl gymryd agwedd mwy cynhwysfawr tuag at adferiad. Yma, rydym yn nodi Agwedd y Person Cyfan, ynghyd â rhai opsiynau ar gyfer nodau y gallai pobl eu gosod yn yr wyth maes:

Iechyd Corfforol

Gallech ddewis:

- Gwneud yn siŵr eich bod wedi'ch cofrestru â Meddyg Teulu lleol
- Gofalu am eich hiechyd – rhoi sylw i'ch diet, ysmegu, ymarfer corff ac yfed
- Osgoi cymryd cyffuriau stryd neu anghyfreithlon
- Mynd at y deintydd am archwiliadau rheolaidd
- Mynd at yr optegydd
- Mynychu clinigau dynion iach neu ferched iach

Cyflogaeth

Gallech ddewis:

- Gweithio amser llawn neu ran amser mewn cyflogaeth gyffredinol
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn cyflogaeth gyffredinol
- Defnyddio gwasanaeth cyflogaeth wedi'i gynnal arbenigol
- Defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Gwirfoddoli

Hyfforddiant ac Addysg

Gallech ddewis:

- Astudio mewn addysg amser llawn neu ran amser
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn hyfforddiant neu addysg
- Defnyddio pecynnau dysgu o bell
- Dilyn cyrsiau addysg i oedolion sy'n gysylltiedig â gwaith neu sy'n gysylltiedig â diddordebau
- Astudio ar eich pen eich hun drwy ddarllen, y rhyngwrwyd ac ati

Llety

Gallech ddewis:

- Rheoli'ch llety eich hun
- Rhannu'ch cartref gyda theulu neu ffrindiau
- Byw yn eich cartref eich hun gyda chefnogaeth
- Rhannu tŷ gyda chefnogaeth
- Aros mewn llety lle ceir cefnogaeth arbenigol 24 awr y dydd

Meddyginiaeth ar gyfer afiechyd meddwl

(Dylech siarad â'ch meddyg cyn newid eich trefn meddyginiaeth) **Gallech ddewis:**

- Cael gwybodaeth am y triniaethau meddygol diweddaraf ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg roi'r feddyginiaeth fwyaf priodol i chi fel unigolyn
- Cael gwybodaeth am sgil effeithiau a gofynion rheoli eich meddyginiaeth a siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs am hyn
- Cymryd y swm cywir o feddyginiaeth sy'n gwneud y mwyaf o les i chi, gyda chynghor eich meddyg

Triniaethau a therapïau eraill ar gyfer afiechyd meddwl

Gallech ddewis:

- Cael gwybodaeth am yr amrywiaeth o therapïau a thriniaethau anfeddygol ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg am therapi Ymddygiad Gwybyddol – CBT
- Gofyn i'ch meddyg am therapïau siarad /seicotherapi eraill
- Cael gwybodaeth am therapïau eraill, e.e. therapi celf
- Archwilio therapïau amgen

Arian

Gallech ddewis:

- Ennill cyflog neu dâl
- Gwneud cais am grant myfyriwr neu fenthyciad
- Gwneud y mwyaf o'ch budd-daliadau nawdd cymdeithasol, anabledd neu eraill
- Gwella'ch sgiliau cyllido
- Cael gwybodaeth am reoli dyledion neu gnyllion

Bywyd Cymdeithasol

Gallech ddewis:

- Cynnal perthynas gyda'ch teulu
- Cynnal perthynas gyda'ch ffrindiau
- Byw mewn perthynas bersonol gyda phartner
- Cael eich cefnogi wrth ddefnyddio cyfleusterau hamdden cyffredinol
- Defnyddio cyfleusterau hamdden lle ceir cefnogaeth arbenigol
- Dilyn eich hobiau neu'ch diddordebau yn unigol/mewn grŵp

Am fwy o wybodaeth am adferiad, ewch i:

www.hafal.org

Ynglŷn â hafal

Hafal yw prif elusen Cymru ar gyfer gweithio ar ran unigolion sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Rydym wedi ymrwymo i rymuso pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i: **gael gwell ansawdd i fywyd, cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad, ymladd yn erbyn gwahaniaethu, mwynhau mnyediad cyfartal i iechyd a gwasanaethau cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni yn:**

Hafal

Ystafell C2

Tŷ William Knox

Ffordd Britannic Llandarsi

Castell-nedd SA10 6EL

☎ 01792 816 600

✉ hafal@hafal.org

Rhif cofrestru: 4504443

Rhif elusen: 1093747