

Y Ffordd Tuag at Adferiad



Arweiniad **hafal** i bobl gydag
afiechyd meddwl difrifol

Mae'r arweiniad hwn yn rhoi awgrymiadau i chi ar sut i symud ymlaen ar y ffordd tuag at adferiad pan fydd gennych chi afiechyd meddwl. Mae wedi'i gynllunio ar gyfer pobl gydag afiechydon meddwl difrifol fel sgitsoffrenia, anhwylder deubegwn a chyflyrau eraill sy'n cynnwys seicosis (colli cysylltiad â gwirionedd neu brofi rithdybiau) neu lefelau uchel o ofal a allai olygu gorfod mynd am driniaeth mewn ysbyty.

Mae'r arweiniad hwn yn seiliedig ar brofiadau Aelodau'r elusen iechyd meddwl, Hafal - pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o afiechyd meddwl difrifol.

Cychwyn ar eich taith...

Os oes gennych chi salwch meddyliol, mae'n bwysig aros yn bositif, aros yn ddiogel a chynllunio eich taith tuag at adferiad.



Os ydych chi'n amau bod gennych chi salwch meddyliol, y peth cyntaf i'w wneud – os nad ydych chi eisoes wedi gwneud hynny – yw mynd i weld eich meddyg. Fe all e neu hi eich helpu'n uniongyrchol, neu eich cyfeirio at wasanaethau eraill.

Mae'r arweiniad hwn yn rhoi rhywfaint o syniadau i chi am bethau y gallwch chi eu gwneud eich hun, ond rydym yn argymhell eich bod yn trafod eich cynlluniau gyda'ch meddyg, eich cydlynnydd gofal neu unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall y mae gennych chi gysylltiad â nhw.



Beth yw adferiad?



Dyma sut y mae Aelodau Hafal yn disgrifio adferiad:

“Bod mewn rheolaeth.”

“Symud ymlaen.”

“Cael gwell ansawdd bywyd.”

“Teimlo'n hapusach.”

“Cael iechyd meddwl da unwaith eto.”

All unrhyw un wella'n llwyr o afiechyd meddwl? **Gallant.** Mae adferiad yn rhywbeth i bawb. Efallai na fydd rhai pobl yn gwella yn gyfan gwbl, ond gall pawb wneud gwelliannau pwysig yn eu bywydau.

Mae Aelodau Hafal wedi gweld bod adferiad yn dibynnu ar **dri phrif beth:**

1. Cymryd rheolaeth.
2. Cynllunio ymlaen llaw.
3. Edrych ar bob rhan o'ch bywyd.



Byddwn yn edrych ar y tri pheth yma dros y tudalennau nesaf...

1. Cymryd rheolaeth

Er mwyn gwella, mae angen i chi yrru. Gall pobl eraill eich helpu ar hyd y daith, ond mae angen i chi fod wrth y llyw!



Mae Aelodau Hafal wedi gweld bod angen iddynt fod mewn rheolaeth o'u bywydau eu hunain er mwyn gallu cyflawni adferiad. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu gwneud eich dewisiadau eich hunain a gweithredu ar y dewisiadau hynny.

Mae sawl ffordd y gallwch gymryd rheolaeth o'ch adferiad. Dyma rai enghreifftiau:

- Penderfynu ar eich dyfodol eich hun.
- Rhoi eich barn.
- Gwneud yn siŵr bod eich llais yn cael ei glywed.
- Teimlo eich bod yn gyfartal â phawb arall.

Nid yw bod mewn rheolaeth yn golygu gwneud pob dim ar eich pen eich hun. Gall teulu, ffrindiau a gweithwyr iechyd proffesiynol eich cefnogi. Ond mae'n bwysig eich bod chi wrth y llyw, yn gwneud y penderfyniadau am gyfeiriad y daith!



2. Cynllunio ymlaen llaw

Pan fyddwch chi'n gweithio tuag at eich adferiad, mae'n rhaid i chi fapio'r ffordd o'ch blaen!



Mae Aelodau Hafal wedi gweld bod cynllunio ar gyfer y dyfodol yn allweddol i adferiad. Rydym wedi gweld mai'r ffordd orau o wneud hyn yw drwy feddwl am eich adferiad fel taith:

1. Meddyliwch am ble rydych chi yn eich bywyd ar y foment hon.
2. Meddyliwch am ble rydych chi eisiau ei gyrraedd. Beth yw'r nodau yr hoffech chi eu cyflawni?
3. Meddyliwch am y camau y mae angen i chi eu cymryd tuag at y nodau hynny.

Mae cynllunio ymlaen, a chael targedau yn eich helpu i ganolbwyntio ar wella – ac yn rhoi uchelgais i chi ar gyfer bywyd gyda gwell ansawdd iddo.

Dywedodd un o'n Haelodau: "I fi, y cam cyntaf tuag at wella oedd ysgrifennu ar bapur ble roeddwn i eisiau cyrraedd mewn blwyddyn. Cyn gynted ag yr oedd gen i hynny mewn golwg, roeddwn i'n teimlo fod gen i rywbeth i weithio tuag ato.



3. Edrych ar bob rhan o'ch bywyd

Mae adferiad yn golygu archwilio pob rhan o'ch bywyd a gwneud gwelliannau.



Mae Aelodau Hafal wedi canfod bod adferiad yn ymwneud â llawer mwy na dim ond cael y driniaeth gywir. Mae'n ymwneud â gosod targedau ar gyfer gwelliannau ym mhob rhan o'ch bywyd. Er enghraifft, gallai cael swydd, neu ddod o hyd i le newydd i fyw, fod yn gam pwysig tuag at fywyd o well ansawdd.

Dyma'r meysydd rydym ni'n credu y dylech chi eu hystyried wrth gynllunio ymlaen:



Wrth gynllunio ar gyfer eich dyfodol, rydym yn eich cynghori i edrych ar **bob un** o'r rhain yn eu tro.

Ni yw Hafal!

Mae Hafal yn elusen a gaiff ei arwain gan ei Aelodau a'i redeg gan y bobl y mae'n eu cefnogi: **pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr.**

Rydym yn credu mai pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o afiechyd meddwl sydd yn gwybod orau am adferiad.



I gael gwybod mwy, neu i fod yn rhan o bethau, ewch i www.hafal.org neu cysylltwch â ni yn: **Hafal, Ystafell C2, Tŷ William Knox, Ffordd Britannic, Llandarsi, Castell-nedd, SA10 6EL Ffôn: 01792 816600**
E-bost: hafal@hafal.org Facebook: chwiliwch am 'Hafal'



I gael arweinaid manwl i adferiad, **gan gynnwys eich cynllun eich hun i'w lenwi**, gallwch lawrlwytho "Fy Adferiad" o www.hafal.org neu gofyn i ni am gopi!



Mae Hafal yn elusen gofrestredig, rhif 1093747, ac yn gwmni cofrestredig, rhif 4504443.

© Hafal 2010