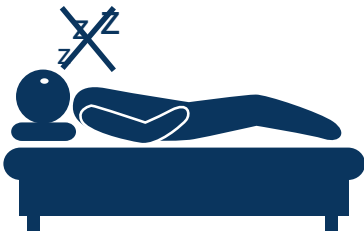


Cymorth i bobl sydd wedi profi digwyddiadau gofidus

Ydych chi wedi bod yn profi rhai o'r problemau hyn?



Trafferth cysgu



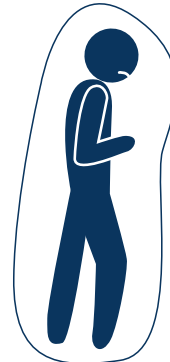
Hunllefau



Trafferth canolbwyntio



Teimladau gofidus, cryf fel dicter, tristwch neu bryder



Teimlo'n ddideimlad a'ch bod wedi cael eich datgysylltu oddi wrth y byd y tu allan



Ddim yn gallu cadw meddyliau sy'n peri gofid allan o'ch meddwl



Atgofion cryf o ddigwyddiadau annymunol sy'n teimlo'n real iawn

Mae'r rhain i gyd yn bethau sy'n gallu cael eu hachosi gan straen, neu ddigwyddiadau sy'n peri gofid mawr. Yn y Gymraeg, efallai y byddwn ni'n siarad am eich "iechyd meddwl", ond dydy iechedd meddwl gwael ddim yn golygu bod gennyh chi salwch meddwl. Dydy teimlo fel hyn ddim yn anarferol – mae'n ymateb naturiol i brofiadau gwael iawn, a gallai ddigwydd i unrhyw un. Dydy'r symptomau hyn ddim yn arwydd o wendid nac yn unrhyw beth i deimlo cywilydd yn ei gylch.

Weithiau, gall straen achosi symptomau corfforol hefyd, fel:



Cur pen



Poen cefn



Poen bol /
Poen pelfig

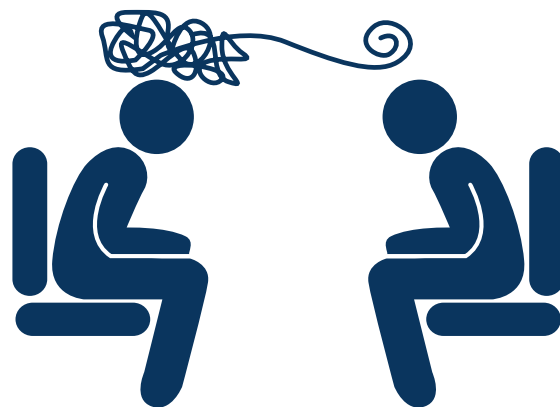


Poen yn y frest a'r
galon yn curo'n
gyflym

Gall y poenau hyn waethygu os ydych chi wedi profi llawer o straen. Beth bynnag sy'n achosi'r boen, mae'n dal yn bodoli. Weithiau mae cael help gyda'ch straen a'r teimladau sy'n peri gofid i chi yn gallu gwella poen.

Y cam cyntaf tuag at drin yr holl symptomau hyn fydd siarad â rhywun ac wedyn gofyn am help. Gallech chi:

- Siarad â'ch nyrs neu'ch meddyg am y symptomau rydych chi'n eu profi. Os bydd angen cyfieithydd arnoch chi, rhowch wybod i'r derbynnydd pan fyddwch yn gwneud yr apwyntiad.
- Ffoniwch C.A.L.L., llinell gymorth iechyd meddwl Cymru, ar 0800 132 737. Mae galwadau am ddim, a gallwch ofyn am gyfieithydd.



Cofiwch:

- Mae gennych chi hawl i gael gofal iechyd **am ddim** yng Nghymru.
- **Ni fydd neb** yn rhannu eich gwybodaeth â'r heddlu na'r Swyddfa Gartref.
- **Ni fydd** cael help gyda materion iechyd yn effeithio ar eich statws mudo na'ch cais am loches.