

Cael cymorth

Mae'n bwysig bod cymorth priodol ac amserol ar gael, a bod hwn yn cael ei ddarparu ar gyfer pob plentyn neu berson ifanc yn unol â'u hanghenion. Weithiau, bydd y cymorth sydd ar gael yn y gymuned a'r cymorth gan ffrindiau a theulu'n ddigon i helpu unigolion i wella, ac weithiau bydd angen i'r cymorth fod yn fwy pwrpasol neu'n arbenigol iawn.

Cymorth cyffredinol

I lawer o blant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad trawmatig, gall y cymorth ar y cyd gan ffrindiau, teulu a'r gymuned ehangach, yn ogystal â gwytnwch mewnol, fod yn ddigon i'w helpu i wella. Yn ganolog i'r broses o wella mae presenoldeb oedolion meithringar a dibynadwy, sy'n sylwi ar ymddygiadau person ifanc, yn eu dehongli ac yn ymateb iddynt, a hynny trwy 'lens trawma'. Mae ymatebion cyson fel darparu amgylchedd sefydlog a rhagweladwy, meithrin perthnasoedd cadarnhaol a hybu cysylltiadau cymdeithasol ehangach yn bwysig. Mae helpu i ddatblygu sgiliau ymdopi, fel y gallu i ymgyswngi â beth sydd o'ch cwrdd ("grounding") a hunanreoli'n datblygu gwytnwch ac yn hybu hunan-barch.



Cymorth pwrpasol

Mae'n bosib y bydd angen i rai plant a phobl ifanc ddefnyddio gwasanaethau eraill i gael cymorth gyda'u hiechyd emosiynol a'u hiechyd meddwl. Yn dibynnu ar natur ac effaith yr anawsterau, cyd-destun a hyd y pryderon, mae'n bosib mai'r ffordd fwyaf priodol o ddarparu'r cymorth hwn fydd trwy un neu fwy o amrywiaeth o weithwyr proffesiynol ac asiantaethau. Gall hyn gynnwys cwnsela mewn ysgolion, seicoleg glinigol plant, sefydliadau iechyd meddwl yn y trydydd sector, gwasanaethau plant neu'r gwasanaeth iechyd meddwl sylfaenol lleol i blant a phobl ifanc.



Cymorth arbenigol

Gall anawsterau iechyd meddwl difrifol achosi nam sylweddol, mae'n bosib y bydd risg gysylltiedig o niwed, gall yr anawsterau fod yn gymhleth a/neu bara am amser hir. Pan fydd anawsterau iechyd meddwl sylweddol, mae'n bosib y bydd angen cymorth arbenigol gan y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a Phobl Ifanc (S-CAMHS) a gan asiantaethau ychwanegol.

Sut i atgyfeirio

Ar gyfer rhieni a gofalwyr – gofynnwch i'ch meddyg teulu atgyfeirio at eich Panel Pwynt Cyswllt Cyntaf Lleol (neu at y gwasanaeth cyfwerth lleol) fel bod modd i chi a'ch plentyn gael yr ymyrraeth, y cymorth a'r gwasanaeth mwyaf priodol.

Ar gyfer gweithwyr proffesiynol – cyfeiriwch at eich Panel Pwynt Cyswllt Cyntaf lleol neu at y gwasanaeth cyfwerth lleol.

Mewn argyfwng

Cysylltwch â'r meddyg teulu neu'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys leol.

Ar gyfer pryderon diogelu

Cysylltwch â'ch Tîm Diogelu lleol a dilynwch y polisi a gweithdrefnau diogelu lleol.