



Rhagfyr 2021

Annwyl Aelodau,

Rwy'n ysgrifennu atoch i roi gwybod ichi ynglŷn â'r ystod o adnoddau iechyd meddwl sydd ar gael i bawb yng Nghymru, ynghyd â gwybodaeth i gynorthwyo pobl i gael gafael ar wasanaethau iechyd meddwl y GIG os ydynt eu hangen.

Rwy'n ymwybodol iawn o'r effaith y mae'r Coronafeirws a'r cyfyngiadau cysylltiedig eisoes wedi eu cael ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant. Rwyf hefyd yn bryderus y gallai sefyllfa'r amrywiolyn omicron sy'n datblygu'n gyflym achosi mwy o bryder a phoen meddwl ar adeg lle'r ydym i gyd eisiau bod yn meddwl am dreulio amser gyda'n teuluoedd a'n hanwyliaid a mwynhau tymor yr ŵyl.

Buaswn yn ddiolchgar iawn pe gallech gynorthwyo i godi ymwybyddiaeth ynglŷn â'r ystod o wasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael, a sut i gael gafael arnynt wrth ichi ymgysylltu gyda'ch etholwyr, grwpiau rhanddeiliaid ac ar y cyfryngau cymdeithasol.

Nid oes angen atgyfeiriad i'r gefnogaeth gan weithiwr iechyd proffesiynol. Gellir cael gafael ar y gefnogaeth ar-lein neu dros y ffôn, er enghraifft drwy [Silvercloud](#) a thrwy ein [Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru \(CALL\)](#) – 0800 132 737. Gellir cael gafael ar y gefnogaeth hon, gan gynnwys Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ar-lein o wefan 111 gan ddefnyddio'r ddolen ganlynol:

[GIG 111 Cymru - Gwyddoniadur : Iechyd Meddwl a Lles](#)

Yn ogystal, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant ar eu [wefan](#), gan gynnwys manylion cyswllt ar gyfer PAPHYRUS, y gymdeithas atal hunanladdiad.

Er na fydd angen i'r rhan fwyaf o bobl gael gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol, hoffwn hefyd eich sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl y GIG yn wasanaethau hanfodol ac yn parhau i fod ar gael i'r rhai hynny sydd angen y lefel honno o gefnogaeth. Mae'r byrddau iechyd yn rhoi cyngor a gwybodaeth glir ynglŷn â sut i gael gafael ar wasanaethau iechyd meddwl pan fo'u hangen. Bydd hyn yn cynnwys unrhyw newidiadau i wasanaethau yn sgil cyfyngiadau COVID-19. Rwyf wedi cynnwys y dolenni i wefannau'r byrddau iechyd unigol isod:

Canolfan Cyswllt Cyntaf / First Point of Contact Centre:
0300 0604400

Bae Caerdydd • Cardiff Bay
Caerdydd • Cardiff
CF99 1SN

Gohebiaeth.Lynne.Neagle@llyw.cymru
Correspondence.Lynne.Neagle@gov.wales

Rydym yn croesawu derbyn gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth a dderbynnir yn Gymraeg yn Gymraeg ac ni fydd gohebu yn Gymraeg yn arwain at oedi.

We welcome receiving correspondence in Welsh. Any correspondence received in Welsh will be answered in Welsh and corresponding in Welsh will not lead to a delay in responding.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr:

[Cefnogaeth iechyd meddwl yng Ngogledd Cymru yn ystod pandemig COVID-19. Atebion i'ch cwestiynau. - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr \(gig.cymru\)](#)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan:

[Cymorth Iechyd Meddwl yn Gwent yn ystod y pandemig COVID-19 - atebwyd eich cwestiynau - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan \(gig.cymru\)](#)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda:

<https://biphdd.gig.cymru/gofal-iechyd/gwybodaeth-covid-19/cefnogaeth-iechyd-meddwl-yng-ystod-covid-19/>

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys:

[Cefnogaeth iechyd meddwl yn ystod pandemig COVID-19 - Bwrdd Iechyd Addysgu Powys \(gig.cymru\)](#)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro:

<https://bipcaf.gig.cymru/covid-19/cymorth-iechyd-meddwl/>

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe:

<https://bipba.gig.cymru/ewch/cymorth-iechyd-meddwl-yn-ystod-covid/>

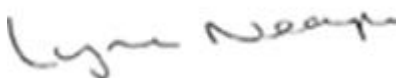
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg:

<https://cwmtafmorgannwg.wales/mental-health-support-in-wales-during-the-covid-19-pandemic-your-questions-answered/>

Yn ogystal, gall cyn aelodau'r Lluoedd Arfog gael cefnogaeth gan GIG Cymru i Gyn-filwyr sy'n darparu Therapyddion Cyn-filwyr penodol ymhob bwrdd iechyd. Gall meddygon teulu neu sefydliadau'r trydydd sector atgyfeirio unigolion i'r gwasanaeth hwn. Gall cyn-filwyr a'u teuluoedd hefyd gyfeirio'n uniongyrchol drwy wefan GIG Cymru i Gyn-filwyr: [Cartref - Cyn-filwyr Cymru](#)

Diolch o flaen llaw am eich cefnogaeth. Mae'n hollbwysig ein bod yn defnyddio'n rhwydweithiau er mwyn sicrhau bod y rhai hynny sydd mewn angen yn cael gwybod nad ydynt ar eu pennau eu hunain, bod cymorth ar gael, a'n bod wedi ymrwymo i gefnogi iechyd meddwl a llesiant ein poblogaeth yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Yn gywir



Lynne Neagle AS/MS

Y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant
Deputy Minister for Mental Health and Wellbeing