

Iselder mewn pobl ifanc  
Gwybodaeth i unigolion a theuluoedd

**NCMH**  
National Centre for Mental Health  
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

# Iselder mewn pobl ifanc



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



Arianir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

Mae'n normal teimlo'n isel eich ysbryd a pheidio â mwynhau pethau weithiau, ond pan fydd y teimladau hyn yn ddifrifol, yn para'n hir, neu'n dod yn ôl yn gyson ac yn dechrau effeithio ar eich bywyd bob dydd, mae hyn yn gallu bod yn arwydd o iselder.

Mae iselder yn salwch go iawn, ac mae'n gallu effeithio ar eich hwyliau, eich egni, yr hyn sydd ar eich meddwl, a'ch ymddygiad.

Mae modd trin iselder. Mae'n gallu effeithio ar bobl o unrhyw oedran ac mae'n gyffredin mewn pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc.

Bob blwyddyn mae cymaint ag un o bob 20 o bobl ifanc yn dioddef o iselder. Mae'n gallu effeithio ar fechgyn a merched, er bod merched ddwywaith yn fwy tebygol o'i brofi na bechgyn.

Mae llawer o bethau wedi'u cysylltu ag iselder. Gall redeg mewn teuluoedd, er nad yw llawer o blant y mae eu rhieni wedi cael iselder yn mynd ymlaen i gael problemau eu hunain.

Gall ddigwydd hefyd ar ôl digwyddiad trawmatig iawn, fel marwolaeth rhywun agos atoch, neu wrth ymateb i straen bywyd fel bwllo neu broblemau gyda theulu neu ffrindiau.

Weithiau, gall iselder ddigwydd heb ddim rheswm amlwg.

Gall plant sydd ag iselder deimlo'n bigog ac yn fyr eu tymer yn lle teimlo'n drist, neu'n ogystal â hynny.

Mae teimladau parhaus o anobaith a theimlo nad yw bywyd yn werth ei fyw yn gallu bod yn rhybudd o iselder difrifol.

Weithiau gydag iselder gallwch fod â phroblemau eraill fel poenau stumog neu gur pen, teimlo'n bryderus, anhawster rheoli'ch ymddygiad, neu gallech ddatblygu problemau gyda chyffuriau, alcohol a bwyd.

Weithiau, ni fydd pobl ifanc sydd ag iselder yn dangos arwyddion amlwg o'r cyflwr, ond bydd ganddyn nhw broblemau canolbwyntio ar waith ysgol neu goleg, eu bywyd cymdeithasol, neu eu perthynas â theulu a ffrindiau.

## Arwyddion iselder

Mae pobl ifanc sydd ag iselder yn profi'r salwch yn eu ffordd eu hunain, ond mae rhai symptomau cyffredin:

- teimlo'n anhapus neu'n ddigalon y rhan fwyaf o'r amser
- colli diddordeb mewn gweithgareddau roeddech chi'n eu mwynhau ar un adeg
- ddim yn gallu canolbwyntio a gwneud penderfyniadau i'r un graddau
- colli hyder neu hunan-barch
- bod yn rhy galed arnoch chi'ch hun neu deimlo'n euog iawn
- teimlo nad oes gennych chi ddigon o egni a theimlo'n flinedig yn hawdd
- teimlo'n aflonydd, ar bigau'r drain neu deimlo eich bod yn arafach
- newidiadau i'ch archwaeth a'ch pwysau
- meddwl am farwolaeth neu feddwl am hunanladdiad neu ymddwyl mewn modd a allai achosi hunanladdiad



## Cael cymorth

Os ydych chi'n dioddef o iselder, gall fod yn anodd siarad am sut rydych chi'n teimlo, ond mae'n bwysig ceisio cael cymorth cyn gynted â phosibl.

Mae cael cymorth yn bwysig beth bynnag fo'ch oedran a gall gael effaith gadarnhaol arnoch chi a'r rhai sy'n gofalu amdanoch chi.

Y cam cyntaf yw cysylltu â'ch meddyg teulu neu fynd i weld cwnselydd ysgol neu nyrs, a fydd yn gallu darparu cefnogaeth a thriniaeth yn lleol.

### Triniaethau ar gyfer iselder

Mae yna lawer o driniaethau gwahanol ar gael gan gynnwys therapïau seicolegol a meddyginiaeth. Mae dysgu mwy am iselder a thriniaethau (a elwir yn seicoaddysg) yn gallu bod o gymorth hefyd.

Bydd y triniaethau a gewch yn amrywio yn dibynnu ar y math o salwch sydd gennych, pa mor ddifrifol yw'r salwch, a pha fathau o driniaethau sy'n well gennych chi a'ch teulu.

### Therapïau siarad

Yn aml, seicoaddysg a therapïau seicolegol neu therapïau 'siarad' fydd y triniaethau cyntaf a gaiff eu hargymell.

Mae therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) yn therapi siarad sy'n gallu eich helpu i reoli eich problemau trwy newid y ffordd rydych chi'n meddwl ac yn ymddwyn.

Mae'n dysgu ffyrdd i chi ymdopi'n well â meddyliau a theimladau negyddol, a champau y gallwch eu cymryd i dorri'r cylch o deimlo'n isel.

Mae therapi rhyngbersonol (IPT) yn canolbwyntio ar wella eich perthynas â phobl eraill yn eich bywyd. Nod hyn yw helpu i ddatrys y straen sy'n gallu sbarduno iselder.

Mae therapi teulu yn fath arall o driniaeth sy'n gweithio mewn ffordd debyg.

Gall cwnsela, lle mae'r person sydd ag iselder yn trafod ei broblemau a'i deimladau, hefyd helpu.

Mae therapiau creadigol gan gynnwys celf a cherddoriaeth yn addas i rai pobl, ac mae hyd yn oed rhai gemau ar-lein wedi'u cynllunio'n arbennig a all helpu.

## Meddyginiaeth

I rai pobl ifanc, yn enwedig y rheini sy'n delio â mathau mwy difrifol o iselder, mae

meddyginiaeth yn chwarae rhan bwysig hefyd.

Dydy pob meddyginiaeth sy'n gweithio'n dda i oedolion ag iselder ddim yn addas ar gyfer pobl ifanc, ond mae rhai wedi'u dangos i fod yn effeithiol.

## Cyngor i bobl ifanc sydd ag iselder

- Os ydych chi wedi cael iselder yn y gorffennol neu os oes gennych chi aelod agos o'r teulu sydd wedi cael iselder, mae'n arbennig o bwysig cael help yn gynnar. Cadwch lygad ar sut rydych chi'n teimlo a chwiliwch am y symptomau a gafodd eu crybwyll yn gynharach.
- Siaradwch â phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw am eich problemau - efallai y bydd ffrindiau, rhieni, hyd yn oed athrawon neu ddarlithwyr yn gallu helpu.
- Ceisiwch fod yn onest ynghylch sut rydych chi'n teimlo. Mae cadw eich teimladau i chi'ch hun yn gallu gwaethygu pethau, ac mae'n bwysig peidio â theimlo eich bod ar eich pen eich hun gyda'r problemau hyn.
- Ceisiwch fyw bywyd iach – gall ymarfer corff rheolaidd, bwyta'n iawn a chael noson dda o gwsg wneud i chi deimlo'n well amdanoch chi'ch hun, a helpu gydag iselder.
- Dewch o hyd i weithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio a gwnewch amser i'w gwneud. Mae dod o hyd i ffyrdd o ymdopi â straen, er enghraifft, mynd am dro neu ddefnyddio ymarferion anadlu, yn gallu helpu gyda'ch hwyliau.



- Treuliwch amser gyda ffrindiau a theulu yn gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau. Efallai na fyddwch chi'n teimlo fel gwneud hynny weithiau, ond mae'n gallu helpu.
- Ceisiwch osgoi alcohol a chyffuriau - efallai y bydd yn teimlo eu bod yn helpu yn y tymor byr, ond dim ond gwneud pethau'n llawer gwaeth y byddan nhw.

## Tips for parents and families

- Siaradwch â'ch plentyn os ydych chi'n poeni efallai ei fod yn teimlo'n isel. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n gwneud i'w broblemau deimlo'n ddibwys, a chofiwch y gallai materion sy'n ymddangos yn fach i chi fod yn bwysig iawn i'ch plentyn.
  - Ceisiwch ei annog i siarad ag eraill - er enghraifft cwswelwyr ysgol, meddyg teulu neu hyd yn oed ffrindiau agos y mae'n ymddiried ynddyn nhw. Dywedwch wrth eich plentyn ei bod hi'n iawn siarad am deimlo'n isel a bod help ar gael.
  - Os ydych chi wedi dioddef o iselder eich hun yn y gorffennol, byddwch yn ymwybodol y gallai eich plentyn fod yn fwy tueddol o gael y salwch. yn datblygu problemau.
- Cadwch olwg am yr arwyddion rhybudd, ond ar yr un pryd cofiwch nad yw hanes o iselder yn y teulu yn golygu y bydd yn bendant
- Ceisiwch gefnogi eich plentyn i fyw bywyd mewn ffordd iach a theimlo'n dda amdano'i hun - ceisiwch ei annog i ymarfer corff a'i helpu i fwyta'n iach a chael digon o gwsg.
  - Treuliwch amser gyda'ch plentyn yn gwneud pethau rydych chi'ch dau yn eu mwynhau. Gall hyn helpu i godi eu hwyliau.
  - Peidiwch â thybio bod pob newid bach mewn hwyliau neu anghytundeb yn gysylltiedig ag iselder – mae rhai o'r symptomau'n debyg iawn i ymddygiad arferol pobl ifanc ac efallai mai dim ond rhan arferol o dyfu i fyny ydyn nhw.

# Gwefannau defnyddiol

## **Coleg Brenhinol y Seiciatryddion**

Gwybodaeth am iselder mewn pobl ifanc gan gynnwys taflenni y gellir eu lawrlwytho, manylion am driniaeth, a phrofiadau pobl go iawn o iselder. Chwiliwch am 'iselder mewn pobl ifanc' ar dudalen yr hafan.

[rcpsych.ac.uk](http://rcpsych.ac.uk)

## **Young Minds**

Mae'r sefydliad hwn yn darparu gwybodaeth a chyngor, canllaw i wasanaethau iechyd meddwl i bobl ifanc, a gwybodaeth i rieni pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl.

[youngminds.org.uk](http://youngminds.org.uk)

## **PAPYRUS Atal Hunanladdiad ymhlith Pobl Ifanc**

PAPYRUS yw'r elusen yn y DU sy'n ymroddedig i atal hunanladdiad a hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol ymhlith pobl ifanc.

[papyrus-uk.org](http://papyrus-uk.org)

## **Student Minds**

Elusen iechyd meddwl myfyrwyr y DU sy'n gallu darparu cyngor, gwasanaethau cymorth ac adnoddau iechyd meddwl.

[studentminds.org.uk](http://studentminds.org.uk)

## **Mind**

Elusen iechyd meddwl yn y DU gydag adnoddau a gwasanaethau cymorth ar gael i bobl ifanc, gan gynnwys y rheini o dan 18 oed.

[mind.org.uk/for-young-people](http://mind.org.uk/for-young-people)



# Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel iselder lyn well. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bobl yn y dyfodol.

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi lenwi ffurflen gofrestru ar-lein sy'n cymryd tua 15 munud ac yn gofyn i chi am y canlynol:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

I ymuno, ewch i: [cymraeg.ncmh.info](http://cymraeg.ncmh.info)

Neu  
sganiwch:



## Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh\_wales



/walesmentalhealth



[www.ncmh.info](http://www.ncmh.info)

### Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu (Mai 2026).

Mae NCMH yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Saesneg hefyd. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni.

[info@ncmh.info](mailto:info@ncmh.info)

029 2068 8401



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



CARDIFF  
UNIVERSITY  
PRIFYSGOL  
CAERDYDD



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY



Swansea University  
Prifysgol Abertawe