NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

www.ncmh.info

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Adroddiad diwedd dyfarniad 2020-2025

Cynnwys

Rhagair	3
Pwy ydyn ni	4
Cwrdd â'r tîm	5
Metrigau craidd	6
Cyflawniadau allweddol (2020-25)	7
Pecynnau gwaith: Carfannau ac asesiadau clyfar	11
Pecynnau gwaith: Datblygu ymyriadau	12
Pecynnau gwaith: Cysylltu Data Electronig	13
Ymchwil i anableddau dysgu	14
Y Ganolfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Chymdeithas	15
Dysgu gan yr arbenigwyr â phrofiad	16
Digwyddiadau arloesol a rhannu	17
Casgliad	19

Rhagair

Rydym yn falch o gyflwyno'r adroddiad hwn sy'n cwmpasu pum mlynedd diwethaf gweithgareddau'r Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl (NCMH).

Rydym yn falch o'r hyn rydyn ni wedi'i gyflawni wrth i ni barhau â'n cenhadaeth i wella iechyd meddwl a lles pobl Cymru. Dim ond trwy'r cyllid rydyn ni'n ei gael gan Lywodraeth Cymru, drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, y diolchwn am eu cefnogaeth barhaus, y mae ein gwaith yn bosibl.

Byddwch yn darllen am y gweithgareddau eang sy'n dod â chanolfannau rhagoriaeth ymchwil ar draws Prifysgolion Bangor, Abertawe a Chaerdydd at ei gilydd. Bu llawer o heriau dros y pum mlynedd diwethaf, yn enwedig y rhai a gododd yn sgil y pandemig, ond rydym wedi parhau i wneud cynnydd gwych mewn sawl maes, gan recriwtio llawer mwy o bobl i astudiaethau ymchwil iechyd meddwl a datblygu ymyriadau newydd.

Mae gweithio ar y cyd wrth wraidd popeth y mae NCMH yn ei gyflawni, gan ddod ag ymchwilwyr, clinigwyr, sefydliadau'r diwydiant a'r trydydd sector at ei gilydd. Ein prosiect cydweithio mwyaf, fodd bynnag, yw gyda'r rhai sydd â phrofiad byw. Bydd ein gwaith yn cael ei farnu yn y pen draw yn ôl y cynnydd a wnawn wrth wella bywydau'r rhai sydd â salwch meddwl.

Gobeithio y gwnewch chi fwynhau'r adroddiad ac y byddwch yn parhau i ymuno â ni ar ein taith.

Gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth i iechyd meddwl.

Yr Athro Ian Rees
Cyfarwyddwr

Dr Sarah Knott
Rheolwr y Ganolfan

Pwy ydyn ni

Mae'r Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl yn dod ag ymchwilwyr blaenllaw o Brifysgolion Caerdydd, Abertawe a Bangor ynghyd.

Fe'i hariennir gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Ein cenhadaeth

Gwella iechyd meddwl a lles pobl Cymru

Nodau

- Datblygu ymchwil i iechyd meddwl ac anableddau dysgu yng Nghymru
- Ymgysylltu â chleifion, eu teuluoedd, y cyhoedd ehangach a sefydliadau trydydd sector yng Nghymru i wella eu dealltwriaeth o salwch meddwl a'r angen am ymchwil
- Newid y diwylliant ymchwil mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

Cwrdd â'r tîm

Cyfarwyddwr

Ian Jones

Dirprwy Gyfarwyddwr

Jon Bisson

Ymchwilwyr

Amy Lynham
Catrin Lewis
Sophie Smart
Jessica Yang
Andrea Meek*
Elisa Vigna*
Zahra Jorjoran Shushtari
Amanda Marchant
Mark Atkinson

Bwrdd Gweithredol y Ganolfan

James Walters
Arianna Di Florio
Jeremy Hall
Ann John
Keith Lloyd
Rob Poole
Emily Peckham

Tîm Gweinyddu

Sarah Knott
Mark Coles
Claire Baker
Tyler Savory
Andrew Worsey
David Vellacott
Jacob Meighan*

Ymgysylltu â'r cyhoedd a'u cynnwys

Catrin Hopkins
Ellie Short
Julia Pearce
Sarah Rees*

Tîm Data

Sahana Baskar
Daniel Oakes

Tîm Labordy

Alexandra Evans*
Nicola Graham

Cynorthwywyr Ymchwil a Seicoleg

Anna Simpson
Emily Wright
Danielle Kitney
Kate Fallon
Gabriella Dettero Snell*
Bronwen Thomas*
Chloe Apsey*
Sandapa Punchihewa*
Jordan Herrington*
Eden Cronin*
Georgia Dash*
Soumita Ramesh*
Fevin Saji*
Elizabeth Braithwaite*
Blessing Erioghaye-Omoregbee*
Anwen Johnson*
Demi White*

Myfyriwr ar leoliad

Janice Yun

* Nid yn uniongyrchol wedi'u cyflogi gan NCMH, ond wedi'u harianu'n rhannol mewn rhai achosion

Mae llawer o bobl eraill sydd wedi bod yn rhan o'n tîm dros y pum mlynedd diwethaf y mae eu hymdrechion wedi bod yn hanfodol i bopeth yr ydym wedi'i gyflawni.

Diolch yn fawr.

Metrigau Craidd
Cyfnod adrodd: 2020/2025

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Gwobr seilwaith Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i'r grŵp

Cyllid uniongyrchol a ddyfarnwyd
£4.7M

Swyddi a grëwyd drwy gyllid uniongyrchol
CV
30

Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

Grantiau a enillwyd	Dan arweiniad y grŵp	Grŵp yn cydweithio
Nifer	61	45
Gwerth	£27.2M	£49.8M
Cyllid i Gymru	£23.2M	£34.4M
Cyllid i grŵp	£22.9M	£5.7M
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru	87	56
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp	86	20

565
Nifer y cyhoeddiadau

69
Nifer y digwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd

158
Nifer y cyfleoedd i'r cyhoedd gymryd rhan

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Prif lwyddiannau

Mae llwyddiant NCMH o 2020-25 wedi cael ei ysgogi gan ein hymrwymiad i gynnwys ac ennyn diddordeb cleifion, gofalwyr, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r cyhoedd ehangach i ddarparu gwaith ymchwil sy'n cael effaith fawr ac a gydnabyddir yn rhyngwladol.

Mae buddsoddiad Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru wedi sicrhau bod gwaith ymchwil iechyd meddwl yng Nghymru yn wirioneddol flaenllaw yn y byd. Dros yr ychydig dudalennau nesaf, rydym wedi crynhoi rhai o'n prif gyflawniadau dros y pum mlynedd diwethaf.

Cefnogi arweinyddiaeth ryngwladol Cymru mewn gwaith ymchwil genetig

Trwy recriwtio a chasglu carfanau newydd o gyfranogwyr presennol gan yr NCMH, mae Cymru'n cyfrannu'r samplau mwyaf mewn astudiaethau genetig byd-eang o sgitsoffrenia (tua 30%) ac anhwylder deubegynol (tua 20%), gyda chyfraniadau mawr mewn meysydd eraill e.e. PTSD, ADHD, iselder. Mae hyn wedi caniatáu inni gynnal ein harweinyddiaeth fyd-eang mewn gwaith ymchwil genetig seiciatrig.

Mae llwyddiannau nodedig pellach yn y maes hwn yn cynnwys adnewyddu grant ein rhaglen Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC) mewn sgitsoffrenia a seicosis (2023-24), yn ogystal â chyllid mawr gan yr UE a dderbyniwyd trwy grant PsychSTRATA (2022-23).

Rydym hefyd wedi dod â chyllid y Sefydliad Iechyd Cenedlaethol (NIH) i Gymru yn llwyddiannus drwy ddau grant mawr: Caerdydd yw arweinydd Ewropeaidd y Consortiwm Genomeg Seiciatrig (2020-21), ac mae WeSeq - Caerdydd yn un o dri sefydliad rhyngwladol a fydd yn casglu 150,000 o achosion gyda data genomig mewn partneriaeth â Regeneron (2022-23).

Defnyddio cyllid i adeiladu seilwaith ymchwil cryf

Rydym wedi adeiladu seilwaith sydd yn cefnogi meysydd cryfder presennol ond hefyd yn ein helpu i dyfu a datblygu meysydd newydd o ragoriaeth ymchwil.

Er enghraifft, gwnaethom ddatblygu'r rhaglen Iechyd Meddwl Atgenhedlol yn dilyn cyllid sylweddol gan y Cyngor Ymchwil Ewropeaidd (ERC) fel rhan o raglen Ymchwil ac Arloesedd yr UE, Horizon 2020.

Dan arweiniad yr Athro Arianna Di Florio, lansiwyd rhaglenni gwaith penodol yn archwilio anhwylder dysfforig cyn mislif ac effaith y menopos ar iechyd meddwl.

Maes arall rydym yn arbennig o falch ohono yw datblygu ein pecyn gwaith datblygu ymyriadau, sy'n cefnogi ystod o astudiaethau ymyrraeth. Mae arbenigwyr a gydnabyddir yn rhyngwladol yn rhan ohono, ac maen nhw'n datblygu ac yn gwerthuso ymyriadau hunangymorth digidol dan arweiniad. Gallwch ddarllen mwy am ein pecyn gwaith datblygu ymyriadau ar dudalen 12.

Ehangu ein carfan ymchwil

Dros y pum mlynedd hyn, roeddem yn canolbwyntio'n strategol ar ehangu ein carfan o gyfranogwyr ymchwil, drwy ddatblygu astudiaethau penodol.

Blwyddyn 1 2020-21
Effaith pandemig COVID-19 ar unigolion sydd â chyflyrau iechyd meddwl.

Blwyddyn 2 2021-22
Iechyd meddwl mamau a lles iechyd meddwl rhieni plant ag anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth (ASD), ac iechyd meddwl a lles myfyrwyr.

Blwyddyn 3 2022-23
Anhwylder dysfforig cyn mislif (PMDD) a seicosis ôl-enedigol.

Darllenwch ragor am ein gwaith carfan ar dudalen 11.

Troi ymchwil yn bolisi ac ymarfer

Ein nod yn y pen draw yw gwella iechyd meddwl a lles pobl Cymru a thu hwnt. Felly, mae troi canfyddiadau ymchwil i fuddion clinigol i gleifion wrth wraidd yr hyn rydym yn ei wneud.

Er mwyn cyflawni hyn, mae'n hanfodol bod ein gwaith yn cael effaith y tu hwnt i'r byd academaidd - llywio polisïau iechyd, llunio canllawiau clinigol, dylanwadu ar y gwasanaethau a ddarperir, a chefnogi dulliau gwneud penderfyniadau ar sail tystiolaeth ar lefelau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol.

Cyflawniad arbennig yn hyn o beth fu ein gwaith ar brosiect 'Engage to Change' (E2C) - menter gwerth £10m a ariennir gan y Loteri, sy'n canolbwyntio ar gynyddu cyfleoedd gwaith i unigolion ag anawsterau dysgu ac anhwylderau ar y sbectrwm awtistiaeth.

Ym mis Mawrth 2025, datganodd Eluned Morgan fod y gwersi a ddysgwyd o Engage to Change yn rhan annatod o’r gwaith o lunio arferion a pholisïau hyfforddi swyddi yng Nghymru yn y dyfodol, ac o 2027, bydd rhaglen cefnogaeth cyflogadwyedd newydd Llywodraeth Cymru yn cynnwys gwasanaethau hyfforddi swyddi arbenigol. Gallwch ddarllen mwy am ein gweithgareddau anableddau dysgu ar dudalen 14.

Enghraifft arall o'n gwaith ymchwil sy'n creu manteision cymdeithasol yw ein gwaith ar iechyd meddwl mamau. Roedd ein gwaith ymchwil wedi gwella dealltwriaeth o'r ffactorau risg ar gyfer episodau ôl-enedigol difrifol, gan alluogi menywod a'u clinigwyr i drin risgiau penodol a helpu i wneud y penderfyniadau anodd ynghylch beichiogrwydd a genedigaeth.

Dangosodd ein gwaith yr angen am wasanaethau amenedigol arbenigol, ac rydym wedi gweithio'n agos gyda'n partneriaid yn y trydydd sector, Action on Postpartum Psychosis a'r Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau, mewn ymgyrch sydd wedi darparu dros £400 miliwn mewn cyllid newydd i ddatblygu gwasanaethau amenedigol newydd ledled y DU.

Ffurfio partneriaethau i rannu gwybodaeth, sbarduno effaith ac arloesedd

Mae partneriaethau a phrosiectau chydweithio wedi bod wrth wraidd ein llwyddiant drwy gydol y pum mlynedd diwethaf.

Rydym wedi gweithio'n agos gyda sefydliadau academaidd, partneriaid yn y diwydiant, rhwydweithiau rhyngwladol, a sefydliadau cymunedol a'r trydydd sector i ehangu ein heffaith, rhannu gwybodaeth, a sbarduno arloesedd ar draws ein gweithgareddau ymchwil.

Er enghraifft, gwnaethom gyd-greu pecyn hyfforddi gydag Action on Postpartum Psychosis (APP). Rydym wedi cyflwyno’r pecyn hwn ar y cyd i dros 650 o glinigwyr o 30 o dimau iechyd meddwl amenedigol ledled y DU.

At hynny, mae gennym berthynas hirsefydlog a chynhyrchiol gyda Bipolar UK. Gyda'n gilydd, ym mlwyddyn 4, lansiwyd y Comisiwn Anhwylderau Deubegynol: menter sy'n anelu at drawsnewid gofal iechyd i bobl ag anhwylder deubegynol.

Ar ben hynny, rydym wedi parhau i gryfhau ein perthynas â'r GIG, gan ymgysylltu â dros 80 o dimau mewn 26 o fyrddau iechyd ac ymddiriedolaethau i hwyluso faint o bobl a gaiff eu recriwtio i astudiaethau iechyd meddwl.

At hynny, mae'r Athro Bisson yn eistedd ar y Bwrdd Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl, gan ddarparu cysylltiad pellach rhwng gwasanaethau'r GIG a'r gymuned ymchwil, a sicrhau ein cyfeiriadau ymchwil.

Trwy ein Gwasanaeth Seiciatreg Prifysgol Caerdydd (CUPS), rydym wedi datblygu gwasanaethau clinigol newydd yn y GIG a mentrau gwella ansawdd mewn meysydd fel Iechyd Meddwl Menywod a Canopi: gwasanaeth cymorth iechyd meddwl ar gyfer y GIG a staff gofal cymdeithasol ledled Cymru.

Gwnaethom hefyd ddatblygu ein Gwasanaeth Genomeg Seiciatrig newydd (AWPGS) sy'n darparu asesiadau, cwnsela genetig, a phan fo'n briodol, profion genetig ar gyfer unigolion yng Nghymru sydd â chyflyrau iechyd meddwl neu niwroddatblygiadol. Mae'r gwasanaeth arloesol hwn, yr unig un o'i fath yn y DU, yn cynrychioli cynnydd sylweddol ym maes gofal iechyd meddwl yng Nghymru.

Pecynnau gwaith:
Carfannau ac asesiadau clyfar

Rydym bellach wedi cyrraedd cyfranogwr rhif 32,731. Mae'r nifer anhygoel hwn o wirfoddolwyr wedi ein galluogi i adeiladu carfan y ganolfan fel adnodd arloesol ar gyfer ymchwil iechyd meddwl ledled y byd.

Dros y cyfnod pum mlynedd hwn, rydym wedi ehangu ein carfan yn llwyddiannus drwy ddatblygu astudiaethau penodol, gan gynnwys:

- Effaith pandemig COVID-19 ar unigolion sydd â chyflyrau iechyd meddwl
- Iechyd meddwl a lles mamau
- Iechyd meddwl rhieni plant ag awtistiaeth
- Iechyd meddwl a lles myfyrwyr
- Anhwylder dysfforig cyn mislif (PMDD) a seicosis ôl-enedigol.

Mae ein carfan o gyfranogwyr ymchwil yn ein helpu i archwilio sut mae ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol yn effeithio ar iechyd meddwl, ond mae hefyd yn chwarae rhan allweddol wrth ddenu cyllid ymchwil, meithrin partneriaethau newydd, a chefnogi gwaith arloesol ym maes meddygaeth bersonol ac iechyd y boblogaeth.

Enghraifft o hyn yw ein partneriaeth ag Akrivia Health ar raglen waith i sefydlu data a bioadnodd niwroseiciatreg fanwl o'r enw 'UK Minds'.

Ym mlwyddyn 4, gwnaethom sicrhau cyllid gan y Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC) ar gyfer Canolfan Ymchwil Platfform Iechyd Meddwl. Mae Caerdydd yn arwain Sefydliad yr Ymennydd a Genomeg, sy'n un o bum canolfan iechyd meddwl y DU, sy'n cynrychioli'r buddsoddiad unigol mwyaf gan Ymchwil ac Arloesedd y DU (UKRI) i ymchwil iechyd meddwl hyd yma.

Bydd Sefydliad yr Ymennydd a Genomeg yn cefnogi'r gwaith o greu carfan newydd o 600 o gyfranogwyr sydd wedi cael diagnosis o sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol neu anhwylder sgitsoffeithiol.

Trwy gasglu ystod eang o wybodaeth - gan gynnwys hanes datblygiadol, asesiadau clinigol, gwybyddiaeth, delweddu'r ymennydd, data genetig, a mesurau iechyd corfforol - nod y prosiect yw deall yn well achosion a mecanweithiau'r cyflyrau iechyd meddwl difrifol hyn, gan arwain yn y pen draw at ddiagnosis mwy cywir a gwybodus.

Pecynnau gwaith:
Datblygu ymyriadau

Sefydlwyd Ffrwd Waith Datblygu Ymyriadau gan y Ganolfan i'w helpu i lunio a gwerthuso ymyriadau i atal a thrin problemau iechyd meddwl.

Mae ein portffolio eang o weithgareddau ymyrraeth yn cynnwys:

- Rhaglen Addysg Ddeubegynol Cymru, a gefnogir gan y Gronfa Loteri Fawr
- Trin gorbryder i atal ail bwl o seicosis, a gefnogir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
- MoodHwb, rhaglen ddigidol ar gyfer hwyliau a lles pobl ifanc, a ariennir gan NIHR/Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru trwy gystadleuaeth NIHR ledled y DU.
- Spring, a ariennir gan raglen Asesu Technoleg Iechyd NIHR
- Hunangymorth o dan arweiniad ar gyfer yr aflonyddwch mewn symptomau hunandrefniadol achosion cymhleth o anhwylder straen wedi trawma (PTSD), a gefnogir gan gyllid y GIG drwy Straen Trawmatig Cymru
- Cyffuriau gwrth-iselder ar gyfer atal iselder yn ystod pwl cyntaf seicosis (ariennir gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd)

Hunangymorth gydag arweiniad sy'n canolbwyntio ar drawma ar gyfer PTSD

Mae ein rhaglen flaenllaw, Spring, rhaglen hunangymorth gydag arweiniad therapi gwybyddol ymddygiadol sy'n canolbwyntio ar drawma digidol (CBT-TF) ar gyfer PTSD, wedi profi'n effeithiol iawn, gan gyfrannu at newidiadau mewn canllawiau clinigol, gwella'r gwasanaethau a ddarperir, a gwneud gwahaniaeth ystyrlon yn y gofal a'r canlyniadau ar gyfer pobl sy'n cael eu heffeithio gan drawma.

Mewn hapdreial rheoledig (RhCT), dangoswyd nad oedd Spring yn israddol i therapi wyneb yn wyneb safonol, ac roedd angen llai na thraean o amser cyswllt y therapydd. O ganlyniad, argymhellwyd CBT-TF fel triniaeth ar gyfer PTSD yn y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Astudiaethau Straen wedi Trawma 2018), Matrics Cymru (2023) a chanllawiau triniaeth NICE (2018).

Cafodd Spring argymhelliad amodol gan NICE hefyd ar gyfer trin anhwylderau gornryder a alluogwyd yn ddigidol (2023) ac mae'n cael ei ddefnyddio i drin pobl â PTSD ym mhob un o saith bwrdd iechyd GIG Cymru.

Rydym bellach yn datblygu ac yn gwerthuso ymyriadau hunangymorth digidol gydag arweiniad ar gyfer cyflyrau eraill i barhau â'r gwaith effeithiol hwn.

Pecynnau gwaith: Cysylltu Data Electronig

Mae ein tîm NCMH ym Mhrifysgol Abertawe, sy'n cael ei arwain gan yr Athro Ann John (Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg: yn y llun uchod) a Keith Lloyd (Seiciatreg), yn cael ei gydnabod yn rhyngwladol fel arweinwyr ym maes gwyddorau data a chysylltiad data electronig.

Mae gwaith ein tîm yn Abertawe yn ein galluogi ni i ddefnyddio pŵer cysylltu data drwy gysylltu gwybodaeth, yn ddiogel ac yn ddienw, o arolygon a atebwyd gan bobl a roddodd gydsyniad i gysylltu data, â data iechyd a gofal cymdeithasol a gesglir fel mater o drefn yng nghronfa ddata SAIL.

Mae hyn yn golygu y gallwn ddeall materion iechyd meddwl o safbwynt cymdeithasol, seicolegol a biolegol, gan wella ansawdd ac effaith gwaith ymchwil, tra bod preifatrwydd pobl yn cael ei amddiffyn.

Mae'r tîm yn gweithio gyda DATAMIND, Canolfan Iechyd Meddwl HDR UK, a ariennir gan y Cyngor Ymchwil Feddygol, ac o dan arweiniad yr Athro Rob Stewart (o KCL) a'r Athro Ann John, i sicrhau defnydd TEG o ddata i wella iechyd meddwl y boblogaeth.

Yn ystod pandemig COVID-19, gwnaethom ddefnyddio dulliau cysylltu data a dysgu peirianyddol i ymchwilio i effaith y pandemig ar y defnydd o wasanaethau iechyd meddwl, faint o bobl oedd yn cyflwyno eu bod yn hunan-niweidio ac yn manteisio ar frechiadau ymhlith y rhai sydd ag afiechydon meddwl difrifol, gan ddarparu mewnwelediadau gwerthfawr a rennir gyda llunwyr polisïau i lywio penderfyniadau iechyd y cyhoedd.

Gwnaethom hefyd gynnal yr astudiaeth gyntaf o unrhyw anhwylder meddygol gan gyfuno data genetig, cofnodion iechyd gweinyddol a data cymdeithasol-ddemograffig a gedwir yng nghronfa ddata SAIL. Nododd anghydraddoldebau iechyd a oedd yn peri pryder, gan gynnwys cyfraddau cynyddol o anhwylderau niwroddatblygiadol a chyflyrau cardiofetabolig ymhlith unigolion â sgitsoffrenia, sydd â goblygiadau mawr i ofal clinigol cleifion.

Erbyn Blwyddyn 3 (22/23), ehangodd ein gwaith ymchwil yn fyd-eang, gydag NCMH yn cyd-arwain astudiaeth ar gyfraddau hunanladdiad ar draws 33 o wledydd, na chanfu unrhyw gynnydd sylweddol mewn cyfraddau hunanladdiad yn ystod misoedd cynnar y pandemig.

Cafodd y canfyddiadau eu cyhoeddi a'u trafod gyda llunwyr polisïau yng Nghymru, y DU a lefelau Sefydliad Iechyd y Byd. Ym mlwyddyn, 4 enillodd gwaith ymchwil y grŵp i atal hunanladdiad fomentwm pellach, gydag astudiaethau yn tynnu sylw at y ffaith bod bron i 60% o unigolion a fu farw trwy hunanladdiad wedi ceisio gofal brys o fewn blwyddyn. Cyflwynodd yr Athro John y mewnwelediadau hyn i lunwyr polisïau er mwyn gwella systemau cymorth iechyd meddwl.

Mae'r enghreifftiau hyn yn dangos sut mae ein gwaith wedi helpu i ddatblygu gwaith ymchwil i iechyd meddwl a chefnogi newidiadau polisi sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan arwain at ddull mwy tosturiol a rhagweithiol tuag at ofal iechyd meddwl.

Ymchwil i anableddau dysgu

Mae ein tîm ymchwil i Anableddau Dysgu (LD) wedi cyflawni swm aruthrol dros y pum mlynedd diwethaf drwy'r prosiect Engage to Change (E2C).

Prosiect gwerth £10 miliwn oedd E2C a ddyfarnwyd gan Gronfa Gymunedol y Loteri mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru, yn dilyn tystiolaeth a ddarparwyd gan Brifysgol Caerdydd ar fanteision cyflogaeth â chymorth.

Nod E2C oedd sicrhau bod pobl ifanc ag anableddau dysgu yn dod o hyd i gyflogaeth â thâl. Gwnaethant ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gefnogi pob person ifanc a'i gyflogwr gyda phecyn cynhwysfawr, gan gynnwys hyfforddiant swydd un-i-un, paru swyddi, a hyfforddiant gyda ffurflenni cais a chyfweliadau.

Cyflwynodd y prosiect Interniaethau â Chymorth 12 mis i Gymru am y tro cyntaf. Erbyn diwedd Mai 2023, roedd wedi darparu gwasanaethau i 1075 o bobl ifanc, ac roedd 202 arall wedi ymuno ag Interniaeth â Chymorth.

O'r rhain, aeth 475 o bobl ifanc i leoliadau gwaith cyflogedig a 429 i swyddi cyflogedig.

Trwy waith caled y tîm sy'n gweithio'n ddiflino i godi proffil cyflogaeth â chymorth, dylanwadodd y prosiect yn uniongyrchol ar bolisi Llywodraeth Cymru o ran defnyddio hyfforddiant mewn swydd mewn Prentisiaethau, Hyfforddeiaethau ac Interniaethau â Chymorth.

Ym mis Mawrth 2025, datganodd Eluned Morgan y bydd canfyddiadau o E2C yn cael eu defnyddio i lunio Rhaglen Cefnogaeth Cyflogadwyedd newydd Llywodraeth Cymru a'i bod wedi ymrwymo i hyfforddiant mewn swydd prif ffrwd a darpariaeth cyflogaeth â chymorth yng Nghymru.

Mae hwn yn gyflawniad anhygoel i'r tîm a'r prosiect, a diolch i nifer o adnoddau a fydd yn gwasanaethu pobl ag anableddau dysgu, eu teuluoedd, eu hysgolion, awdurdodau lleol, llunwyr polisïau a chyflogwyr, bydd effaith ac etifeddiaeth E2C yn parhau i hyrwyddo maes cyflogaeth â chymorth yng Nghymru a thu hwnt.

Y Ganolfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Chymdeithas

Mae'r Ganolfan Iechyd Meddwl a Chymdeithas (CFMHAS) wedi'i lleoli ym Mhrifysgol Bangor ac yn cael ei harwain gan yr Athro Rob Poole (dde yn y llun). Mae CFMHAS yn dod ag arbenigwyr o gefndiroedd y gwyddorau cymdeithasol ac iechyd ynghyd i archwilio sut mae ffactorau cymdeithasol a chymorth yn effeithio ar iechyd meddwl.

Mae'r grŵp wedi bod yn hynod weithgar dros y pum mlynedd diwethaf, gan feithrin partneriaethau a rhwydweithiau cryf a gwneud cyfraniadau pwysig i bolisïau cenedlaethol Llywodraeth Cymru a pholisïau cenedlaethol y DU.

Er enghraifft, mae CFMHAS wedi arwain rhaglen fawr o ddatblygiadau arloesol clinigol a gwaith ymchwil i'r defnydd o feddyginiaeth opioid dos uchel wrth drin poen cronig. Mae tîm o glinigwyr ac ymchwilwyr wedi gweithio ar sawl prosiect sydd wedi arwain at gyhoeddiadau a chyfraniadau i ymgynghoriadau NICE. Arweiniodd y grŵp fenter hefyd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwalader (BIPBC) a fydd yn arwain at ddata gwyliadwriaeth unigryw ar ragnodi dos uchel yng Nghymru.

Maes ffocws allweddol arall fu portffolio cynyddol o ymchwil i hunan-niweidio ac atal hunanladdiad. Chwaraeodd CFMHAS ran fawr wrth arwain prosiect cydweithio rhyngwladol ar y Gronfa Ymchwil er Heriau Byd-eang - Menter Hunan-niweidio De Asiaidd (GCRF-SASHI); prosiect mawr sy'n cynnwys partneriaid yn Mysore, Karachi, Manceinion, Rhydychen a Chaeredin, sy'n ceisio datblygu llawlyfr parth cyhoeddus i arwain y gwaith o sefydlu cofrestri hunan-niweidio am bris isel.

Gan adeiladu ar brofiad o brosiect GCRF-SASHI, sicrhaodd Dr Bebbington gyllid yn ddiweddarach i ddatblygu cofrestr hunan-niweidio a thrais Cymru, gyda'r nod o ddefnyddio mewnwelediadau newydd i helpu i atal hunanladdiad yng Nghymru.

Mae CFMHAS wedi cynnal cysylltiadau cryf â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwalader (BIPBC), sydd wedi dangos eu cefnogaeth trwy gyd-ariannu swydd ymchwil i archwilio anghydraddoldeb cymdeithasol gan ddefnyddio data NCMH. At hynny, sicrhaodd CFMHAS gyllid hirdymor gan BIPBC i gefnogi ail rôl ymchwil. Yn 2024, gweithiodd CFMHAS mewn partneriaeth â BIPBC i gyflwyno cynhadledd ryngwladol ar 'Gwasanaethau sy'n addas i bobl: sut olwg sydd arnyn nhw?' lle pennwyd yr agenda a daeth aelodau o'r cyhoedd â phrofiad byw i'r gynhadledd.

Dros y pum mlynedd diwethaf, mae'r tîm yn CFMHAS wedi penodi ymchwilwyr amlwg, gan gynnwys Dr Emily Peckham, Dr Heidi Hales a Dr Zahra Jorjoran Sushtari. Mae hyn wedi arwain at fwy o geisiadau i grantiau a dyfarniadau, cyhoeddiadau, ac arallgyfeirio'r math o waith ymchwil a wneir yn y ganolfan. Enghraifft yw gwaith Dr Peckham mewn ymyriadau cymhleth gyda'r astudiaeth SPACES. Mae'r astudiaeth yn ceisio cyd-greu a phrofi ymyriadau i gynyddu gweithgarwch corfforol a lleihau ymddygiad eisteddog mewn pobl sydd â salwch meddwl difrifol.

Mae'r grŵp yn un o'r ychydig dimau seiciatreg gymdeithasol gweithredol yn y DU sydd ag enw da rhyngwladol, a'i nod yw ehangu ymhellach dros y pum mlynedd nesaf i ddod yn ganolbwynt mawr ar gyfer seiciatreg gymdeithasol.

I ddarllen mwy am waith y Ganolfan ym Mhrifysgol Bangor, ewch i cfmhas.org.uk

Dysgu gan yr arbenigwyr â phrofiad

Dros y pum mlynedd diwethaf, rydym wedi bod yn gweithio'n galed i sicrhau bod pobl sydd â phrofiad byw o iechyd meddwl yn ymwneud â phopeth a wnawn - nid yn unig ar brosiectau unigol, ond ar draws ein rhaglen ymchwil gyfan.

Llunio ein cyfeiriad

Gwnaethom symud y tu hwnt i gyfranogiad ar lefel prosiect i ymgorffori profiad byw yn ein dull cyffredinol. Cyd-gynhyrchodd aelodau o'n grŵp PÂR (Partneriaeth mewn Ymchwil) ein strategaeth ymwneud a bellach mae'n cyfrannu drwy Grŵp Cynghori Strategol. Gwnaethom hefyd benodi Arweinydd Lleyg i gryfhau cysylltiadau rhwng y cyhoedd a'n tîm arwain.

Meithrin sgiliau a chymorth

Ariannwyd rôl cefnogaeth weinyddol bwrpasol i gefnogi ein rhwydwaith cynyddol o grwpiau cynghori cyhoeddus. Mae ein Harweinydd Cynnwys y Cyhoedd wedi gweithio ar feithrin gallu trwy fentora staff eraill mewn rolau cynnwys y cyhoedd, hyfforddi ymchwilwyr ar gyfer cyfweliadau panel grant llwyddiannus, a gweithio gydag aelodau'r cyhoedd i nodi sut y gallwn gefnogi eu nodau datblygu - trwy hyfforddiant, a chyfleoedd fel cyflwyno.

Creu grwpiau cynhwysol a chynrychioliadol

Gwnaethom flaenoriaethu cynhwysoldeb drwy sefydlu grwpiau cynghori newydd ac ehangu'r rhai presennol i gynrychioli ystod eang o brofiadau byw. Roedd hyn yn cynnwys sefydlu Grŵp Cynghori Ieuenctid (YAG), gweithio ar lefel prosiect i gynnwys unigolion â phrofiad byw o gyflyrau penodol a chael aelodau newydd i'n grwpiau presennol er mwyn sicrhau cynrychiolaeth amrywiol.

Arweinyddiaeth a pherchnogaeth

Nid yw aelodau'r cyhoedd wedi cymryd rhan yn unig - maen nhw wedi cymryd yr awenau. Mae ein Grŵp Cynghori Cleifion Straen wedi Trawma wedi trefnu cynhadledd flynyddol Straen Trawmatig Cymru (2022, 2023 a 2025) ac rydym wedi penodi cadeirydd newydd i'n grŵp PÂR. Rydym yn falch o gefnogi arweinwyr y dyfodol sydd â phrofiad byw.

Rhannu gwybodaeth a chydweithio

Rydym wedi ei gwneud hi'n haws i bobl gysylltu a rhannu syniadau drwy'r canlynol:

- Clinigau ymchwil i gynghori ymchwilwyr a helpu i lunio prosiectau ymchwil
- Sgyrsiau a gweithdai mewn cynadleddau, dan arweiniad aelodau'r cyhoedd
- Digwyddiadau siarad yn gyhoeddus, gan gynnwys gweminarau a ffilmiau byr
- Cydweithio ar draws canolfannau gyda grwpiau cynghori eraill
- Sesiynau galw heibio ar-lein, a ariennir i gefnogi myfyrwyr PhD ac ymchwilwyr sydd â diddordeb mewn cynnwys y cyhoedd.

Effaith go iawn ar y byd

Diolch i'r gwaith hwn, mae prosiectau ymchwil yn fwy perthnasol, mae ceisiadau am gyllid yn gryfach, ac mae gwasanaethau iechyd meddwl newydd yn cael eu llunio gan y bobl y maent i fod i'w cefnogi.

Rydym yn falch o ba mor bell rydyn ni wedi dod - ac rydyn ni newydd ddechrau arni. Bydd profiad byw yn aros wrth wraidd popeth rydyn ni'n ei wneud.

Digwyddiadau arloesol a rhannu ein gwaith ymchwil

Roeddem yn falch iawn gyda'r ymateb brwdfrydig i'n digwyddiadau a'n hymgyrchoedd yn ystod cyfnod 2020-25.

Gwelwyd ein tîm Cyfathrebu ac Ymgysylltu yn addasu i heriau pandemig COVID-19, gan arwain at ffyrdd newydd i ledaenu ein gwaith a ffyrdd gwell o gydweithio o bell.

Er ein bod wedi cynnal a mynd i dros 300 o ddigwyddiadau dros y pum mlynedd diwethaf, dyma rai o'n hoff weithgareddau a'r rhai mwyaf effeithiol:

Cyfres gweminar Bitesize Bipolar

Yn 2020, cyrhaeddodd sesiwn blasu ar-lein o'n rhaglen Rhaglen Addysg Ddeubegynol Cymru (BEPC) fwy na 400 o bobl yn fyw ar Zoom, ac ers hynny fe'i gwyliwyd mwy na 6,100 o weithiau.

Gweminarau sy'n canolbwyntio ar gyflyrau

Mae gweminarau cyhoeddus eraill wedi canolbwyntio ar gyflyrau rydym yn ymchwilio iddynt, gan gynnwys Seicosis Ôl-enedigol. Drwy ein partneriaeth ag Action on Postpartum Psychosis, rydym wedi cael llwyddiant mawr wrth gyrraedd cynulleidfaoedd eang gyda nifer o weminarau i godi ymwybyddiaeth o'r cyflwr a rhannu'r gwaith ymchwil diweddaraf, gan annog pobl i gymryd rhan. At ei gilydd, mae'r recordiadau o sesiynau yn 2022, 2023 a 2024, wedi'u gwylio fwy na 13,500 o weithiau.

Cydweithio gyda meysydd celf a gwyddoniaeth

Creodd ymchwilydd Prifysgol Caerdydd Dr Sam Chawner a'r artistiaid Phenotypica, ynghyd ag NCMH, Share Your Rare, brosiect sy'n rhannu straeon pobl â chyflyrau genetig prin, eu profiadau gyda'u hiechyd meddwl, ac effaith pandemig COVID-19 drwy farddoniaeth.

Animeiddio i wella dealltwriaeth o gyflyrau iechyd meddwl

I nodi Mis Ymwybyddiaeth Anhwylderau cyn Mislif cyn Mislif, ym mis Ebrill 2023, lansiwyd animeiddiad am Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif. Buom yn gweithio gyda'r Athro Arianna Di Florio, elusennau PMDD, a phobl sy'n byw gyda PMDD fel bod y fideo yn seiliedig ar dystiolaeth a phrofiad personol. Ers hynny, mae mwy na 6,900 o bobl wedi'i wylio. Mae'r rhain wedi adeiladu ar lwyddiant ein hanimeiddiad 'Let's Talk' am ADHD, y mae mwy na 630,000 o bobl wedi'i wylio ers ei lansio ar ddiwedd 2019.

Podlediad iechyd meddwl a seiciatrig

Rydym wedi parhau i ddatblygu ein podlediad Piece of Mind: Mental Health & Psychiatry fel ffordd o ymgysylltu â'r cyhoedd gydag ymchwil iechyd meddwl.

Mae ein podlediad yn cynnig cyfleoedd i bobl â phrofiad byw drafod gwaith ymchwil yn uniongyrchol gydag academyddion, ac yn adeiladu ymwybyddiaeth am gynnydd a chyfleoedd ymchwil.

Ar ôl 16 pennod, mae 70,000 o bobl wedi lawrwytho'r podlediad, gyda chwe phennod arall ar y gweill.
ncmh.info/podcast

Ysgol haf flynyddol

Mae NCMH hefyd yn ceisio llywio ac ysbrydoli ymchwilwyr yfory. Mewn partneriaeth â'r Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig, gwnaethom gynnal ysgol haf flynyddol ar gyfer Ymchwil i Anhwylderau'r Ymennydd.

Bob blwyddyn, rydym yn croesawu mwy na 40 o glinigwyr ac ymchwilwyr am gyflwyniad pedwar diwrnod i geneteg, seiciatreg, niwroleg a niwrowyddoniaeth ym Mhrifysgol Caerdydd. A rhwng 2021 a 2024, rydym wedi croesawu mwy na 150 o glinigwyr ac ymchwilwyr o bob cwr o'r byd.

Gair i gloi

Gobeithio eich bod wedi mwynhau darllen am ein gwaith dros y pum mlynedd diwethaf.

Er ein bod yn falch o'r hyn rydym wedi'i gyflawni, rydym yn ymwybodol iawn bod llawer mwy sydd angen ei wneud. Rydym yn ddiolchgar i bawb sydd wedi teithio gyda ni ar ein taith: cyllidwyr, partneriaid academaidd a diwydiannol, gwasanaethau clinigol, partneriaid yn y trydydd sector ac, yn bwysicaf oll, y rhai sydd â phrofiad byw o gyflyrau iechyd meddwl.

Rydym wrth ein bodd bod y daith yn parhau, gyda NCMH wedi'i ariannu am y pum mlynedd nesaf. Rydym ar bigau'r drain eisiau dweud wrthych am y cynlluniau cyffrous sydd gennym - cadwch mewn cysylltiad drwy wefan NCMH a'r cyfryngau cymdeithasol.

Rwyf wedi bod yn gysylltiedig â NCMH ers iddo ddechrau ac ers dros ddegawd wedi cael y fraint o arwain tîm mor wych. Mae'r amser wedi dod, fodd bynnag, i mi ymddeol, ond rwy'n falch iawn bod yr Athro Jon Bisson, Dirprwy Gyfarwyddwr presennol ac arweinydd ein pecyn gwaith Datblygu Ymyriadau, yn camu i'r adwy yn y rôl Cyfarwyddwr NCMH. Ni allaf feddwl am rywun gwell i drosglwyddo'r awenau iddo, ac rwyf yn sicr y bydd NCMH yn mynd o nerth i nerth.

Bydd yn gyffrous gweld sut mae NCMH yn datblygu ac yn parhau i wneud gwahaniaeth ar gyfer iechyd meddwl.

Professor Ian Jones
Cyfarwyddwr

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

The National Centre for Mental Health is funded by Welsh Government through Health and Care Research Wales.

Mae'r adroddiad hwn heyfd ar gael yn Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch â info@ncmh.info

Cardiff University Prifysgol Caerdydd

Prifysgol Bangor University

Swansea University Prifysgol Abertawe

@thencmh
@ncmh_wales
/walesmentalhealth