



Cynnwys

	Rhagair	3
	Pwy ydyn ni	5
	Cwrdd â'r tîm	6
	Metrigau craidd	7
	Ein heffaith 2025-2026	8
Pecynnau gwaith	Datblygu ymyriadau	10
	Cysylltu data	11
	Carfannau clyfar	13
	Dulliau cymdeithasol o ymdrin ag iechyd meddwl ym Mhrifysgol Bangor	14
	Cynnwys y cyhoedd, ymgysylltu â nhw a chydweithio	16
	Casgliad	19

Rhagair

Rydyn ni wrth ein bodd yn rhannu ein hadroddiad blynyddol 2025-26, sy'n nodi blwyddyn gyntaf y dyfarniad cyllid pum mlynedd gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Yn ystod y flwyddyn gyntaf hon o'r cyfnod cyllido newydd, fe wnaethom ailsefydlu tîm yr NCMH yn llwyddiannus ac adfywio blaenoriaethau'r Ganolfan.

Mae'r gwaith pwysig hwn wedi creu sylfaen gref a sefydlog ar gyfer cam nesaf ein gweithgareddau, gan ein galluogi i adeiladu momentwm a chyflawni effaith ystyrlon ledled Cymru a thu hwnt.

Ein cenhadaeth yw gwella iechyd meddwl a llesiant pobl Cymru a thu hwnt ar draws tair ffrwd waith:

1. Carfannau clyfar



Ers 2011, rydyn ni wedi recriwtio dros 36,000 o gyfranogwyr i astudiaethau'r Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol (NCMH), gan greu adnodd data ymchwil pwerus a Chymuned Ymchwil fywiog sydd wedi ymrwymo i wella iechyd meddwl a llesiant.

2. Cysylltu data



Gyda chaniatâd cyfranogwyr NCMH, mae eu data ymchwil yn cael ei gysylltu â data a gesglir yn rheolaidd drwy'r Gronfa Ddata Cysylltu Gwybodaeth Ddienw yn Ddiogel (SAIL) ym Mhrifysgol Abertawe, gan greu adnoddau data hyd yn oed mwy pwerus i ddatblygu ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth o salwch meddwl.

3. Datblygu ymyriadau



Mae ein tîm Datblygu Ymyriadau yn creu ac yn gwerthuso triniaethau newydd gan ganolbwyntio'n benodol ar raglenni digidol dan arweiniad i drin pobl â chyflyrau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â thrawma.

Ni fyddai'r holl waith hwn yn bosibl heb ein Cymuned Ymchwil.

Rydyn ni'n falch o weithio gyda mwy na 36,000 o gyfranogwyr i helpu i wella dealltwriaeth, atal, canfod yn gynnar, cefnogi a thrin problemau iechyd meddwl.

Gwahoddir pobl 16 oed a hŷn i ymuno â'r Gymuned Ymchwil drwy gwblhau arolwg cychwynnol. Yna cânt eu gwahodd i gwblhau arolygon dilynol bob 6-12 mis.

Eleni, rydyn ni wedi canolbwyntio ar wella profiad cyfranogwyr, cryfhau seilwaith ymchwil a chynyddu hygyrchedd i ymchwilwyr a'r gymuned ehangach. Fel tîm, rydyn ni wedi:

- **Ailgynllunio arolygon** i'w gwneud yn fwy cynhwysol ac yn haws eu cwblhau, gan gefnogi ymgysylltiad hirdymor
- **Ehangu a chryfhau ein set ddata ymchwil ddiennw** i gefnogi astudiaethau yn y dyfodol
- **Integreiddio'r holl ddata ymchwil** a gasglwyd ers 2011 o fewn un gronfa ddata a gwella systemau ar gyfer mynediad ymchwilwyr
- **Datblygu gwefan newydd** a lansiwyd yn ystod haf 2026, gan ddarparu gwybodaeth gliriach i gyfranogwyr a llwybrau mynediad mwy tryloyw i ymchwilwyr.

Cyflawniadau nodedig eraill yn ystod Blwyddyn 1:



Mae astudiaeth Asesiad Gwybyddol Ar-lein Caerdydd (CONCA) wedi ehangu'n rhyngwladol, gan gyrraedd mwy na 1,600 o gyfranogwyr ledled Nigeria ac Ethiopia i gefnogi ymchwil i geneteg iselder. [Gweler tudalen 18.](#)



Mae rhaglen ddigidol y Gwanwyn ar PTSD gan dîm Datblygu Ymyraethau'r Ganolfan Genedlaethol er lechyd Meddwl bellach yn cael ei defnyddio ym mhob un o holl fyrddau iechyd GIG Cymru. Cadarnhawyd effeithiolrwydd, derbynioldeb a photensial y rhaglen i gael ei defnyddio ar raddfa mewn gwerthusiad a oedd yn cynnwys bron i 500 o gleifion. [Gweler tudalen 13.](#)



Sicrhodd ymchwilwyr NCMH rolau arwain yn rhaglenni Platfform Iechyd Meddwl, Cenhadaeth Iechyd Meddwl a Nodau Iechyd Meddwl Llywodraeth y DU, gan gryfhau capasiti a'r seilwaith ymchwil ledled Cymru.

Gyda llawer o gyfleoedd cyffrous o'n blaenau, gobeithio y byddwch yn ymuno â ni ar gyfer cam nesaf y daith hon.



Yr Athro Jonathan Bisson
Cyfarwyddwr



Charlotte Miles
Rheolwr y Ganolfan

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 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

Professor Jonathan Bisson

Prif Ymchwilywyr

Yr Athro James Walters

Yr Athro Jeremy Hall

Dr Antonio Pardiñas

Yr Athro Arianna Di Florio

Yr Athro Neil Harrison

Yr Athro Ann John

Yr Athro Keith Lloyd

Dr Emily Peckham

Tîm Gweinyddu a Gweithrediadau

Charlotte Miles

Dr Sarah Knott

Mark Coles

Claire Baker

Anna Simpson

Ymgysylltu â'r cyhoedd a'u cynnwys

Dr Sarah Rees

Julia Pearce

Catrin Hopkins*

Tîm Data

Dr Sahana Baskar

Daniel Oakes

Tîm Labordy

Dr Alexandra Evans*

Ymchwilywyr a Chydlynwyr

Dr Amy Lynham*

Jessica Yang*

Dr Samuel Chawner*

Dr Kimberley Kendall*

Dr Sophie Legge*

Dr Catrin Lewis

Georgia Dash*

Cynorthwyywyr Ymchwil a Seicoleg

Chloe Apsey*

Bronwen Thomas*

Sophie Smith*

Lyvia Jehu*

Eden Cronin*

Jordan Herrington*

Blessing Erioghaye-

Omogbee*

Fevin Saji*

Lowri Evans*

Soumita Ramesh*

Myfyrwyr ar leoliad

Sophia Urgosikova

Thomas Dew

Stephanie Semmons

Lily Somerville

Tîm SAIL

Dr Marcos Del Pozo Banos*

Robert French

Prifysgol Bangor

Zahra Jorjoran Shushtari

* Heb ei gyflogi'n uniongyrchol gan NCMH, ond wedi'i ariannu'n rhannol mewn rhai achosion



UK Research
and Innovation



Centre for Neuropsychiatric
Genetics and Genomics
Canolfan Geneteg a
Genomeg Niwroseiciatrig



Metrigau Craidd

Cyfnod adrodd:2025/2026

Gwobr seilwaith
Ymchwil Iechyd a
Gofal Cymru i'r grŵp



Cyllid
uniongyrchol
a ddyfarnwyd
£599.9K

Swyddi a
grëwyd drwy
gyllid
uniongyrchol



Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

Grantiau a enillwyd	Dan arweiniad y grŵp	Grŵp yn cydweithio
Nifer	19	2
Gwerth	£28.9M	£4.8M
Cyllid i Gymru	£16.9M	£882K
Cyllid i grŵp	£16.9M	£882K
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru	75	5
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp	75	5



Nifer y cyhoeddiadau



Nifer y digwyddiadau
ymgysylltu â'r cyhoedd



Nifer y cyfleoedd i'r
cyhoedd gymryd rhan

Ein heffaith



Llywio datganiad safbwynt hanesyddol ar y menopos ac iechyd meddwl

Dyfynnwyd ymchwil gan Arweinydd y Rhaglen Iechyd Meddwl Atgenhedlol, yr Athro Arianna Di Florio, mewn datganiad safbwynt ar iechyd meddwl y menopos a lansiwyd gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion yn Nhŷ'r Cyffredin.

Darparodd dystiolaeth allweddol sy'n dangos risg uwch o anhwylderau seiciatrig yn ystod y blynyddoedd o amgylch y menopos.

Cyflwyno i lunwyr polisïau yn y DU

Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydyn ni wedi cael nifer o gyfleoedd i gyflwyno canfyddiadau allweddol i lunwyr polisïau:

- Aeth cynrychiolwyr Hyb yr Ymennydd a Genomeg i Arddangosfa Arloesi Cynghrair GW4 yn San Steffan
- Cyflwynwyd nifer o astudiaethau NCMH yn Arddangosfa Ymchwil Feddygol y Grŵp Trawsbleidiol yn y Senedd gan gynnwys Asesiad Gwybyddol Ar-lein Caerdydd (CONCA) ac astudiaeth B-Sprint Hyb yr Ymennydd a Genomeg.



Cryfhau cydweithio a chyfnewid tystiolaeth ledled Cymru

Ym mis Gorffennaf 2025, cadeiriodd Anthony Cope, aelod o grŵp PÂR NCMH a'r Athro Jon Bisson, Cyfarwyddwr NCMH, lansiad Rhwydwaith Ymchwil a Thystiolaeth Iechyd Meddwl Cymru.

Roedd yn cynnwys cyfranogwyr o amrywiaeth o gefndiroedd a sectorau, gan gynnwys arbenigwyr drwy brofiad, Llywodraeth Cymru, GIG Cymru, y sector gwirfoddol a phrifysgolion.

Nod y rhwydwaith yw cefnogi cyflawni strategaethau newydd Llywodraeth Cymru drwy greu cymuned, ymateb yn gyflymach i'r heriau uniongyrchol y mae GIG Cymru yn eu hwynebu, a thrwy gynhyrchu a gweithredu gwybodaeth a all ddylanwadu'n fwy effeithiol ar ymarfer, gan nodi blaenoriaethau ymchwil i Gymru a mynd i'r afael â'r rhain.

Yn ogystal, ym mis Ionawr 2026, fe wnaethom gyd-gynnal digwyddiad Rhwydwaith Ymchwil a Thystiolaeth Atal Hunanladdiad, Hunan-niwed, Iechyd Meddwl a Llesiant Cymru a oedd yn cynnwys sesiynau llawn, trafodaethau rhyngweithiol a gweithdai â thema.



Llywio dadleuon rhyngwladol ar seicosis ôl-enedigol

Ddechrau 2026, cyfeiriodd The New York Times at adolygiad diweddar, a ysgrifennwyd ar y cyd gan un o ymchwilwyr NCMH, yr Athro Arianna Di Florio a'r cyn Cyfarwyddwr, yr Athro Ian Jones. Galwodd yr erthygl newyddion am restru seicosis ôl-enedigol o dan y bennod anhwylderau deubegwn yn y Llawlyfr Diagnostig ac Ystadegol ar Anhwylderau Meddwl (DSM). Cafodd yr Athro Di Florio ei chyfweld gan y BBC yn ddiweddarach. Darlledwyd hyn ar y teledu, ar y radio ac mewn newyddion ar-lein.

Roedd y ddwy stori newyddion yn dilyn profiadau bywyd go iawn menywod a oedd wedi profi cyfnodau o seicosis ôl-enedigol, ac yn pwysleisio pa mor bwysig yw cael gofal arbenigol mewn modd amserol ar gyfer gwella.

Darllenwch y adolygiad yn
bit.ly/pp-bd-review

Pecynnau gwaith

Carfannau clyfar



Mae ein pecyn gwaith Carfannau Clyfar yn dod â gwirfoddolwyr yng Nghymuned Ymchwil NCMH ynghyd i rannu gwybodaeth am eu hiechyd, eu ffordd o fyw a'u profiadau. Mae'r aelodau'n cwblhau arolygon dilynol bob 6-12 mis, gan ein helpu i adeiladu adnodd data diogel a gwerthfawr sy'n cefnogi ymchwil iechyd meddwl a gwelliannau mewn gofal a thriniaeth yn y dyfodol.

Ym mis Mawrth 2026, roedd cyfanswm o 36,432 o bobl wedi cymryd rhan mewn astudiaethau NCMH. O'r cyfanswm hwn, cafodd 1,651 eu recriwtio rhwng mis Ebrill 2025 a mis Mawrth 2026.

Recriwtiwyd 813 o gyfranogwyr gan GIG Cymru a Lloegr:

- GIG Lloegr: 698
- GIG Cymru: 115

Yr ymgyrch recriwtio i'n harolwg trauma a'n hasesiad byr oedd fwyaf llwyddiannus, gan gyfrif am 29% a 28% o gyfanswm y recriwtio yn y drefn honno.



36,432
cyfanswm y recriwtio i
astudiaethau NCMH

1,651

wedi'u recriwtio rhwng
mis Ebrill 2025 a mis
Mawrth 2026

115

wedi'u recriwtio gan
GIG Cymru

29%

wedi cymryd rhan yn
yr arolwg trauma

Cysylltu data



Mae ein pecyn gwaith Cysylltu Data yn cynnwys cysylltu gwybodaeth o lawer o wahanol ffynonellau, fel data o arolygon, samplau biolegol a chofnodion iechyd, addysg a gofal cymdeithasol a gesglir yn rheolaidd. Caiff ei arwain gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Abertawe, yr Athro Ann John a'r Athro Keith Lloyd.

Drwy ddod ag ymchwilwyr o'r gwahanol feysydd a disgyblaethau hyn ynghyd o amgylch y data yma, gallwn ofyn cwestiynau newydd, cysylltu tystiolaeth ar draws meysydd a datblygu dealltwriaeth na fyddai'n bosibl o unrhyw un dull gweithredu yn unig.

Dros nifer o flynyddoedd, mae pobl sy'n cymryd rhan mewn astudiaethau NCMH wedi mynd ati'n hael i rannu gwybodaeth fanwl am eu bywyd, eu hiechyd a'u profiadau.

Drwy gyfuno'r wybodaeth gyfoethog a rennir gan yr unigolion hynny â data gweinyddol ar gyfer poblogaeth Cymru gyfan, gallwn asesu i ba raddau y mae'r profiadau hynny'n adlewyrchu, yn wahanol i, neu'n helpu i esbonio patrymau yn y boblogaeth ehangach.

Rydyn ni'n disgwyl bod pobl sy'n profi'r gofidion cymdeithasol neu'r anawsterau iechyd meddwl mwyaf neu sy'n cael eu hallgau fwyaf o wasanaethau yn llai tebygol o gymryd rhan mewn astudiaethau hirdymor.

Mae cysylltu'r carfannau â data poblogaeth gyfan yn helpu i sicrhau nad yw'r bobl hyn yn anweledig mewn ymchwil, polisïau nac wrth gynllunio gwasanaethau.

Mae ymchwil yng Nghymru yn cael effaith fyd-eang

Drwy'r gweithgareddau a'r partneriaethau a ddatblygwyd o fewn NCMH, rydyn ni wedi gallu dadlau dros gyfeirio cynnydd mewn cyllid ymchwil iechyd yn y DU at Gymru, er mwyn bwrw ymlaen â seilwaith data iechyd meddwl, ymchwil a gwella gwasanaethau.

Mae hyn yn cynnwys buddsoddiadau sylweddol ar gyfer rhaglen DATAMIND* ac Amgylchedd Ymchwil Dibynadwy DATAMIND.

Mae'r adnoddau hyn yn helpu i sicrhau ffocws ar y materion sydd fwyaf perthnasol i bobl Cymru, gan wneud Cymru yn arweinydd mewn dulliau meintiol o ymchwilio i iechyd meddwl yn y DU ac yn rhyngwladol.

Mae ein hastudiaethau eleni yn dangos sut gall cysylltu cofnodion ar draws gwasanaethau ddatgelu pwy sydd angen cymorth, pryd mae risgiau'n codi a lle mae systemau gofal yn dal i fethu pobl.

**Mae DATAMIND yn hyb ymchwil sy'n helpu ymchwilwyr i gael mynediad at ddata iechyd meddwl. Fe'i hariennir gan y Cyngor Ymchwil Feddygol.*

Ymhlith plant a phobl ifanc, gwelsom gynydd o bron i bum gwaith mewn cyswllt blynyddol â CAMHS, a thrwy gysylltu cofnodion addysg ac iechyd ar wahân, canfuwyd bod gwahardd plant o'r ysgol yn gysylltiedig â risg ddiweddarach o hunanladdiad. Nodwyd bod hyn yn arwydd pwysig o angen heb ei ddiwallu.

Drwy ddilyn unigolion dros amser, roedden ni'n gallu dangos bod hiliaeth yn ystod llencyndod yn gysylltiedig ag iechyd meddwl gwaeth ymysg oedolion.

Mewn oedolion, defnyddiwyd cofnodion meddygon teulu cysylltiedig â data ysbyty, presgripsiynu a demograffeg i archwilio gwahaniaethau mewn gofal arferol yn ôl statws iechyd meddwl, gan ddangos bod ffactorau risg gardiofasgwlaidd fel pwysedd gwaed, colesterol (lefelau lipid) a sgoriau risg clefyd y galon (QRISK) yn fwy tebygol o gael eu cofnodi ar gyfer unigolion ag iselder.

Mewn astudiaeth ar wahân, fe ddangosom fod mwy na chwarter y bobl â salwch meddwl difrifol wedi cael eu tynnu o adroddiadau ar

archwiliadau iechyd corfforol â chymhellion o leiaf unwaith, gan ddangos y gallai systemau archwiliadau iechyd arferol fethu â chyrraedd rhai o'r bobl y maent wedi'u cynllunio i'w cefnogi.

Ar bob cam o'n gwaith cysylltu data ac ymchwil, rydyn ni'n ystyried barn y bobl y mae eu parodrwydd i rannu eu data yn gwneud yr ymchwil hon yn bosibl. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n mynd ati i rannu gwybodaeth drwy astudiaethau, a phobl y gellir defnyddio eu cofnodion a gesglir yn rheolaidd o dan drefniadau llywodraethu diogel.

Mae eu barn yn helpu i lunio sut mae setiau data yn cael eu prosesu i ddiogelu preifatrwydd, blaenoriaethu cwestiynau ymchwil ac asesu'r budd cyhoeddus posibl yn sgil y gwaith arfaethedig.

Mae ein gwaith gyda 1,765 o bobl ifanc, gan gynnwys y rhai sydd â hanes o hunan-niweidio a'r rhai heb hanes o hynny, yn dangos cefnogaeth eang i ddefnyddio data iechyd ar gyfer ymchwil sy'n fuddiol i'r cyhoedd.

Roedd y bobl ifanc hynny â hanes o hunan-niweidio ac a oedd wedi cysylltu â gwasanaethau iechyd hyd yn oed yn fwy tebygol o gefnogi'r broses o ddefnyddio a chysylltu eu data na'r rhai heb brofiadau o'r fath, gan awgrymu y gallai'r rhai sydd agosaf at y materion hyn fod yn ymwybodol iawn o'r potensial ar gyfer defnyddio data mewn modd diogel, wedi'i lywodraethu'n dda er budd eraill.



Datblygu ymyriadau

Mae'r pecyn gwaith Datblygu Ymyriadau yn canolbwyntio ar ddylunio a gwella ffyrdd newydd o gefnogi pobl ag anawsterau iechyd meddwl. Drwy gydweithio'n agos â phobl sydd â phrofiad bywyd, clinigwyr ac ymchwilwyr, mae'r tîm yn datblygu ac yn profi ymyriadau ymarferol, triniaethau ac offer cymorth sy'n anelu at wella iechyd meddwl, llesiant a mynediad at ofal.

Tystiolaeth o effeithiolrwydd ein rhaglenni Spring: triniaethau dan arweiniad digidol ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig â thrawma

'Spring' ar gyfer anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD)

Yn 2025-26, canfuwyd rhagor o dystiolaeth o effeithiolrwydd rhaglen Spring PTSD drwy werthusiad o wasanaeth y GIG ar raddfa fawr - gan ddefnyddio data gan bron i 500 o gyfranogwyr. Mae'r papur ar gael yn:

bit.ly/springptsd

Spring ar gyfer PTSD Cymhleth (C-PTSD)

Cwblhaodd y tîm astudiaeth beilot o Spring C-PTSD, a ddangosodd ganlyniadau ansoddol a meintiol calonogol. Mae'r llawysgrif wrthi'n cael ei hadolygu gan gymheiriaid ar hyn o bryd.



Spring ar gyfer PTSD Milwrol (M-PTSD)

Cwblhaodd y tîm astudiaeth beilot o Spring M-PTSD a dangosodd y canfyddiadau ganlyniadau addawol ar draws mesurau ansoddol a meintiol.

Dangosodd y cyn-filwyr a gymerodd ran welliannau ystyrlon mewn symptomau PTSD, gorbryder ac iselder, gan adrodd bod y rhaglen yn berthnasol ac yn fuddiol.

Spring ar gyfer anhwylder galar hirfaith (PGD)

Mae Anhwylder Galar Hirfaith yn gyflwr lle mae galar dwys ar ôl marwolaeth rhywun agos yn parhau am amser hir ac yn effeithio'n sylweddol ar fywyd bob dydd person.

Ariannodd Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru dreial rheoledig ar hap ar gyfer rhaglen ddigidol dan arweiniad, o'r enw Spring PGD, a gynlluniwyd i helpu anhwylder galar hirfaith. Cwblhawyd y treial yn llwyddiannus ac mae dadansoddiad o ganlyniadau'r treial hwnnw'n mynd rhagddo ar hyn o bryd.



Prifysgol Bangor: dulliau cymdeithasol o ymdrin ag iechyd meddwl

Cefnogi gweithgarwch corfforol cynhwysol i bobl â salwch meddwl difrifol (SMI)

Mae pobl sy'n byw gyda salwch meddwl difrifol yn profi disgwyliad oes sylweddol fyrrach, yn aml oherwydd cyflyrau iechyd corfforol y gellir eu hatal. Gall gweithgarwch corfforol chwarae rhan bwysig wrth wella llesiant corfforol a meddyliol, ond mae llawer o bobl â salwch meddwl difrifol yn wynebu rhwystrau i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol.

Sefydlwyd prosiect Co-SPACES (a ariennir gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal - NIHR) i gefnogi darparwyr gweithgarwch corfforol cymunedol i greu amgylcheddau mwy cynhwysol i bobl â salwch meddwl difrifol.

Gan weithio ar y cyd â phobl sydd â phrofiad bywyd, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a sefydliadau cymunedol, datblygodd y prosiect adnoddau ymarferol i wella hygyrchedd a chynhwysiant.

Roedd hyn yn cynnwys:

- taflen a gynhyrchwyd ar y cyd yn cynnig canllawiau ar greu mannau cynhwysol ar gyfer gweithgarwch corfforol
- fideo ategol yn rhannu profiadau gan bobl â salwch meddwl difrifol, darparwyr cymunedol a staff y GIG.

Mae'r adnoddau wedi creu cryn ddiddordeb yn genedlaethol ac mae'r tîm wedi cael gwahoddiad i gyfrannu at ddigwyddiadau hyfforddi a chynadledau sy'n canolbwyntio ar gynhwysiant mewn gweithgarwch corfforol cymunedol.

Gallwch ddod o hyd i'r daflen a'r fideo yn www.spacesproject.co.uk

Gwella cefnogaeth iechyd y geg i bobl â salwch meddwl difrifol

Maes gwaith pwysig arall yn canolbwyntio ar wella canlyniadau iechyd y geg i bobl â salwch meddwl difrifol.

Mewn cydweithrediad â chydweithwyr yng Ngholeg Prifysgol Llundain ac wedi'i hariannu gan NIHR, mae ymchwilwyr wedi cyd-gynhyrchu ymyrraeth iechyd y geg i'w chyflwyno gan weithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl.

Nod yr ymyrraeth yw cefnogi pobl sydd â salwch meddwl difrifol i reoli a chynnal iechyd eu ceg yn well, gan fynd i'r afael â maes lle ceir anghydraddoldeb iechyd corfforol sylweddol.

Ar hyn o bryd mae'r tîm yn cynnal astudiaeth ddichonoldeb i archwilio pa mor dderbyniol ac ymarferol yw'r ymyrraeth i ddefnyddwyr gwasanaethau gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol

Mae'r gwaith hwn yn adeiladu ar ymchwil flaenorol a ddatblygodd ddatganiad consensws yn amlinellu'r hyn y dylai pobl â salwch meddwl difrifol ei ddisgwyl gan wasanaethau gofal iechyd y geg.



Datblygu'r Rhaglen SAVER

Ar ôl cwblhau ei PhD yn 2024, arweiniodd Dr Emily Bebbington brosiect SAVER (Hunan-niweidio a Thrais yn Cyflwyno i'r Gofrestrfa Gofal Brys) a ariannwyd gan Wobr Arloesi ac Effaith Prifysgol Bangor, ochr yn ochr â Dr Anne Kraye.

Archwiliodd y prosiect sut mae hunan-niweidio a thrais rhyngbersonol yn cael eu cofnodi ar draws gwasanaethau gofal brys yng Ngogledd Cymru, gan helpu i osod y sylfeini ar gyfer cofrestrfa amser real i gefnogi atal a gofal cleifion.

Daeth gweithdy rhanddeiliaid yn 2025 ym Mhortmeirion â phartneriaid o'r byd academiaidd, y GIG a'r trydydd sector ynghyd, gan arwain at sefydlu grŵp cydweithredu SAVER a gweithgareddau meithrin capasiti pellach.

Mae'r rhaglen wedi cynhyrchu nifer o gyhoeddiadau ac mae papurau ychwanegol wrthi'n cael eu datblygu.

Gan adeiladu ar y gwaith hwn, mae Emily wedi cyflwyno ceisiadau am gymrodoriaeth i gefnogi'r gwaith o ddatblygu cofrestrfa hunan-niweidio cenhedlaeth nesaf i Gymru gyda'r Athro Ann John.

Ysgrifennodd bennod ar hunanladdiad a thrais hefyd ar gyfer llyfr Preventing Suicide Gwasg Prifysgol Caergrawnt.

Cynnwys y cyhoedd, ymgysylltu â nhw a gwaith cydweithredol

Parhaodd Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd (PPI) i chwarae rhan ganolog ar draws gweithgareddau ymchwil NCMH eleni.

Cryfhau PPI mewn ymchwil: Sesiynau galw heibio ar-lein

Dyfarnodd Prifysgol Caerdydd Gyllid Diwylliant Ymchwil i grŵp cynghori profiad bywyd PÂR i gyflwyno cyfres o sesiynau galw heibio ar-lein sy'n cefnogi ymchwilwyr a myfyrwyr PhD i gryfhau PPI mewn ymchwil iechyd meddwl.

Daeth y sesiynau â staff a myfyrwyr ynghyd o ystod eang o ddisgyblaethau gan gynnig cyfleoedd i drafod, dysgu ar y cyd a rhoi mewnbwn yn sgil profiad bywyd ar gyfer ceisiadau am gyllid a phrosiectau ymchwil.

Hyfforddi ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd

Cyfrannodd aelodau PÂR hefyd at hyfforddiant i ymchwilwyr o fewn yr Adran Meddygaeth Seicolegol a Niwrowyddorau Clinigol, gan gyd-dylunio a chyd-gyflwyno sesiynau

ar gyfryngau cymdeithasol, blogio a dulliau creadigol mewn PPI ochr yn ochr ag ymchwilwyr a myfyrwyr ôl-raddedig.

Parhau i dyfu a wnaeth partneriaeth NCMH â Rhaglen Strategol y GIG ar gyfer Iechyd Meddwl, gyda chynrychiolaeth profiad bywyd yn rhan ganolog o Rwydwaith Ymchwil a Thystiolaeth Atal Hunanladdiad, Hunan-niwed, Iechyd Meddwl a Llesiant Cymru a'r gwaith o ddatblygu Grwpiau newydd ar gyfer Datblygu a Chyfnewid Ymchwil a Gwybodaeth.

Mae'r dull cydweithredol hwn wedi helpu i sicrhau bod safbwyntiau profiad bywyd yn parhau i fod yn ganolog i ddylunio, datblygu a gweithredu ymchwil iechyd meddwl yng Nghymru.



Yn 2025-26, fe wnaeth trefniadau ymgysylltu â'r cyhoedd barhau i gryfhau cysylltiadau rhwng ymchwilwyr, pobl â phrofiad bywyd, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a chymunedau ledled Cymru a thu hwnt.

Drwy gydol y flwyddyn, cymerodd ymchwilwyr NCMH a chynrychiolwyr profiad bywyd ran mewn ystod eang o ddigwyddiadau cyhoeddus, sesiynau hyfforddi, gweithdai a chynadleddau i rannu canfyddiadau ymchwil a hyrwyddo sgysiau ynghylch iechyd meddwl.

Roedd hyn yn cynnwys:

- Cynnal gwe-seminarau ar wybyddiaeth ac iechyd meddwl, ac anhwylder dysfforig cyn y misliff
- Cynnal y 15^{fed} Ysgol Haf flynyddol mewn Ymchwil i Anhwylderau'r Ymennydd

Parhaodd ymgysylltu digidol i fod yn faes gwaith pwysig hefyd, gyda digwyddiadau ar-lein, adnoddau a chyfryngau cymdeithasol yn helpu NCMH i gyrraedd cynulleidfaoedd ehangach a chefnogi gwell dealltwriaeth o ymchwil iechyd meddwl a'i heffaith.



6,802

lawrlwythiadau
podlediadau



15.3k

golygfyrddiadau
blog



Yn 2025-26, fe wnaethom ni'r canlynol:

- Cefnogi safleoedd recriwtio drwy ddatblygu canllawiau hyrwyddo ar gyfer astudiaethau NCMH
- Adnewyddu ein llyfrgell taflenni cyflyrau iechyd meddwl mewn cydweithrediad ag arbenigwyr profiad bywyd
- Parhau i gyflwyno penodau ffres, newydd o bodlediad 'Piece of Mind: Mental Health & Psychiatry'.*

Gyda'i gilydd, mae'r gweithgareddau hyn ynghyd ag amrywiaeth o ymddangosiadau yn y cyfryngau, cyflwyniadau a blogiau* wedi helpu i gryfhau ymddiriedaeth y cyhoedd, cynyddu cydweithio a sicrhau bod profiad bywyd yn parhau i fod yn ganolog i ymchwil iechyd meddwl yng Nghymru.

Gan edrych ymlaen at Flwyddyn 2, rydyn ni wrthi'n gweithio tuag at lansio Cymuned Ymchwil NCMH, gan gynnwys datblygu deunyddiau digidol a phrint newydd, yn ogystal â digwyddiad.

Ewch i'n sianel Youtube i gael gafael ar y gweminarau, yr animeiddiadau a'r adnoddau fideo diweddaraf:

youtube.com/@thencmh

Fe wnaethom barhau i gefnogi ymchwil gydweithredol ar draws iechyd meddwl a gwyddoniaeth wybyddol, gan gynnwys geneteg ryngwladol, iechyd menywod ac astudiaethau iechyd meddwl digidol.

Mae ymchwilwyr NCMH yn dal rolau arwain allweddol mewn consortia ledled y DU, ac mae Cymuned Ymchwil NCMH a'i data yn chwarae rhan hanfodol wrth sicrhau cyllid mawr gan Lywodraeth y DU ar gyfer rhaglenni gan gynnwys y Platfform Iechyd Meddwl, y Genhadaeth Iechyd Meddwl a'r Nodau Iechyd Meddwl.

Asesiad Gwybyddol Ar-lein Caerdydd (CONCA):

DepGenAfrica

Mae CONCA DepGenAfrica yn parhau i gefnogi prosiect DepGenAfrica, sy'n archwilio pensaernïaeth genetig iselder mewn cyfranogwyr sy'n byw yn Nigeria ac Ethiopia. Ym mis Mawrth 2026, casglwyd data gwybyddol gan 904 o gyfranogwyr yn Nigeria a 696 o gyfranogwyr yn Ethiopia. Cyhoeddwyd protocol yr astudiaeth yn Wellcome Open Research.

MIND-Fog

Mae CONCA hefyd wedi'i ymgorffori yn MIND-Fog, astudiaeth beilot sy'n ymchwilio i feddwl pŵl (mind fog) ymhlith menywod sy'n mynd drwy'r menopos. Mae data wedi'i gasglu gan 20 o gyfranogwyr hyd yn hyn.

Astudiaeth Ddigidol CONNECT

Mae Astudiaeth Ddigidol CONNECT, sy'n archwilio offer digidol i nodi marcwyr ailwaelu mewn anhwylderau seicotig, wedi recriwtio 671 o gyfranogwyr ar draws chwe safle, gan gynnwys 102 gan dîm Caerdydd.

Mae recriwtio wedi ehangu i Dde-orllewin Lloegr drwy gydweithredu ag

Ymddiriedolaeth GIG Partneriaeth Iechyd Meddwl Avon a Wiltshire ac ymchwilwyr o CONCA a Hyb yr Ymennydd a Genomeg.

Datblygu Ymyriadau

Canolfan Ymchwil Gwasanaethau'r Golwg

Mae'r tîm Datblygu Ymyriadau hefyd yn gweithio mewn cydweithrediad â Chanolfan Ymchwil Gwasanaethau Golwg Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i ddatblygu fersiwn wedi'i haddasu o Spring PTSD ar gyfer unigolion ag amhariad ar eu golwg, gan helpu i wella hygyrchedd a chynhwysiant. Ariennir hyn gan Gyfrif Sbarduno Effaith (IAA) y Cyngor Ymchwil Feddygol.

Ysgol Seicoleg Prifysgol Caerdydd

Mae'r tîm yn cydweithio â chydweithwyr yn yr Ysgol Seicoleg ar brosiect a ariennir gan Ymddiriedolaeth Wellcome sy'n archwilio datblygiad y broses o Ailysgogi'r Cof mewn modd wedi'i Dargedu (TMR) fel ymyrraeth newydd ar gyfer PTSD ac iselder.

Darllenwch am ein prosiectau cyfredol yn

www.ncmh.info

Gair i gloi

Rydw i wrth fy modd â llwyddiant blwyddyn gyntaf y cyfnod cyllido newydd ar gyfer NCMH ac rwy'n ddiolchgar iawn i'r tîm o staff talentog ac ymroddedig yn NCMH, i randdeiliaid NCMH, ac yn enwedig i aelodau o Gymuned Ymchwil NCMH am eu cyfraniadau gwyb.

Rydyn ni wedi adeiladu ar blatfform cryf presennol NCMH i greu cyfeiriad teithio a fydd yn sicrhau'r llwyddiant mwyaf posibl i NCMH yn y dyfodol mewn ffordd gynaliadwy. Mae'r adroddiad blynyddol yn disgrifio rhai o'r pethau cyffrous rydyn ni wedi'u cyflawni eleni, ac rwy'n hyderus iawn y byddwn ni'n gallu adrodd yn gadarnhaol am ein cynnydd y flwyddyn nesaf.

Un ffocws mawr yn 2026-27 fydd recriwtio i Gymuned Ymchwil NCMH.

Rydyn ni wedi ymrwymo i roi cyfle i gynifer o bobl â phosibl ymuno â'r Gymuned Ymchwil. I gefnogi hyn, rydyn ni'n cryfhau partneriaethau presennol ac yn meithrin cydweithrediaadau newydd gyda sefydliadau ac unigolion sy'n rhannu ein nod o dyfu Cymuned amrywiol a chynrychioliadol.

Un o'n blaenoriaethau allweddol yw gweithio'n agosach gyda'r trydydd sector (gwirfoddol) i gynyddu cyfranogiad yn ein Cymuned Ymchwil.

Rwy'n ddiolchgar iawn i chi am roi o'ch amser i ddarllen ein hadroddiad blynyddol. Gobeithio ichi ei fwynhau a'ch bod yn teimlo'n frwd dros ein cefnogi i dyfu Cymuned Ymchwil NCMH.

Helpwch ni i godi ymwybyddiaeth o'r Gymuned Ymchwil drwy rannu gwybodaeth a'n dolen gofrestru gyda'ch rhwydweithiau: www.ncmh.info/community



Yr Athro Jonathan Bisson
Cyfarwyddwr





Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



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

This report is also available in English. To request a
copy, contact us: info@ncmh.info

