



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



## Gwybodaeth gyffredinol am iechyd meddwl yn dilyn llifogydd

**Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor a gwybodaeth bwysig am effeithiau dioddef llif ar iechyd meddwl pobl**

### Llifogydd ac iechyd meddwl

Gall profi llif fod yn frawychus, a gall gweithgareddau bywyd normal gael eu hamharu. I'r rhan fwyaf o bobl, nid yw teimlo tralod dros dro'n amharu ar eu gallu i ymdopi â'r broses o adferiad. Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio tanbriso straen a ddaw gyda dioddef llif a glanhau ar ôl llifogydd. Cymrwch amser i ystyried eich iechyd a'ch lles chi a'ch teulu. Peidio â gornwneud pethau wrth lanhau a chofiwch fod blinder, anhawster cysgu a phryder yn normal yn yr amgylchiadau hyn.

Tra bod y profiad o lif yn gallu bod yn drallodus, gall digwyddiadau ar ôl llif fod yn ffynhonnell straen. Maent yn cynnwys:

- Anawsterau gyda chael mynediad at ofal iechyd parhaus a meddyginiaethau presgripsiwn;
- Anawsterau â chael gofal iechyd ar gyfer problemau iechyd newydd;
- Gweithgareddau normal yr aelwyd yn cael eu hamharu a gwahaniad oddi wrth deulu a ffrindiau;
- Colli cyfleusterau ysgol a phresenoldeb yn yr ysgol yn cael ei amharu;
- Teimladau o golli rheolaeth a phoeni y gallai'r llif ddigwydd eto;
- Ceisio iawndal, adfer ac ailadeiladu cartrefi, cyflwyno hawliad yswiriant, colli cyflogaeth a/neu incwm, a cholli meddiannau ffisegol.

Tra bod profi llif yn drallodus, dim ond lleiafrif bach o bobl sydd mewn perygl o ddatblygu anhwylder meddyliol. Os bydd symptomau person yn dyfalbarhau, dylent ymweld â'u Meddyg Teulu a all eu helpu i nodi ffynonellau cymorth pellach.

### Yr hyn y gallwch chi ei wneud

Mae cymorth gan deuluoedd, ffrindiau a chymdogion yn allweddol i helpu i ddiogelu pobl rhag effeithiau negyddol llifogydd ar iechyd meddwl. Mae cysylltu â'ch gilydd ac aros efo'ch gilydd â theuluoedd a ffrindiau'n gallu helpu i leihau'r dioddef a hyrwyddo adferiad pobl sydd wedi'u heffeithio.

Mae grwpiau cymunedol a rhyngweithio â ffynonellau cymorth lleol, yn cynnwys awdurdodau lleol ac asiantaethau sydd â'r dasg o help gydag ymdrechion adfer, hefyd yn helpu i ddarparu cymorth.

Os ydych chi'n helpu rhywun sydd wedi eu heffeithio gan lif, mae yna ddulliau syml y gallwch eu defnyddio i gynnig cymorth. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Aseu'r sefyllfa i ddechrau a gofalu bod amgylchiadau'r person yn ddiogel, a helpwch nhw i gysylltu ag asiantaethau adfer os oes angen;
- Gwirio nad oes yna unrhyw anghenion iechyd corfforol di-oed, er enghraifft rhai a allai fod angen ambiwlans neu ymweliad ag ysbyty;
- Holi am anghenion a phryderon, a nodi unrhyw anghenion sylfaenol sydd heb eu diwallu, fel mynediad at fwyd, dŵr, lloches a meddyginiaeth;
- Helpu pobl i gysylltu â'u hanwyliaid ac eraill a allai ddarparu cymorth cyfarwydd;
- Helpu i nodi ffyrdd ymarferol o ddelio ag anghenion pobl a chyrchiad i wasanaethau;
- Gwranddo, darparu gwybodaeth os oes gennych chi wybodaeth, a helpu pobl i gynllunio'r camau nesaf. Mae'n ddefnyddiol yn aml, cyn i chi gynnig helpu, dod yn gyfarwydd â natur y digwyddiad o lif, nodi'r ffordd y gall y rheiny sydd wedi'u heffeithio gyrchu help a ffeindio a oes yna berygl o lifogydd pellach yn y dyfodol agos.

### Eich gwasanaethau iechyd lleol

Dylai unrhyw un sy'n pryderu am eu hiechyd neu eu hiechyd meddwl gysylltu â'u Meddyg Teulu neu Galw Iechyd Cymru i gael cyngor. Os oes arnoch eisiau gwirio nad yw eich apwyntiad rhestredig wedi ei effeithio (e.e. Meddyg Teulu, claf allanol, claf mewnol mewn ysbyty lleol), defnyddiwch y rhifau ffôn lleol arferol ar gyfer eich gwasanaethau iechyd. Mewn amgylchiadau mwy difrifol mae'n bosib bod ymddiriedolaeth gofal sylfaenol y GIG lleol yn rhoi diweddariadau ar fynediad i wasanaethau GIG lleol. Mae Gofal Iechyd Cymru (0845 4647) hefyd yn ffynhonnell dda o wybodaeth ar y gwasanaeth iechyd lleol.

**I gael mwy o wybodaeth ewch i wefan Tywydd Eithafol Iechyd Cyhoeddus Cymru**

[iechydcyhoedduscymru.org/tywydd-eithafol](http://iechydcyhoedduscymru.org/tywydd-eithafol)