



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



## Llifogydd ac iechyd meddwl: gwybodaeth hanfodol ar gyfer ymatebwyr rheng-flaen

Mae'r daflen hon yn darparu cyngor pwysig a gwybodaeth am y ffordd y gall llifogydd effeithio ar iechyd meddwl pobl.

### Sut all llifogydd effeithio ar iechyd meddwl?

Gall llifogydd effeithio'n ddifrifol ar iechyd meddwl a lles pobl a gall barhau dros gyfnodau hir.

Mae tralod yn ymateb cyffredin i bobl yn dilyn llif. Fodd bynnag, dros dro y bydd y tralod; mae'r rhan fwyaf o bobl yn wydn ac yn ymdopi â chael llif er ei fod wedi peri tralod iddyn nhw. Dim ond lleiafrif o bobl sydd mewn perygl o fynd ymlaen i ddatblygu anhwylder meddyliol. Os bydd symptomau person yn parhau, dylent ymweld â'u Meddyg Teulu a all helpu i nodi ffynonellau cymorth pellach. Bydd anghenion y rhan fwyaf o bobl am gymorth yn cael ei ddiwallu gan bobl sy'n agos atyn nhw.

Gall cymorth cymdeithasol da ddiogelu rhag effeithiau seicolegol negyddol y llifogydd. Er mai profi llif yw prif achos straen i bobl sy'n cael eu heffeithio, mae'n bwysig cofio bod y straen sy'n gysylltiedig â delio â'r glanhau a'r adfer fod yn broblem hefyd. Mae hyn yn arbennig o wir os bydd yr adferiad a'r ailadeiladu'n cael ei reoli'n wael gan asiantaethau a chwmnïau preifat sy'n ymateb. Mae'r cyfnod wedi i'r ymateb brys ddod i ben a phan fydd yn rhaid i bobl ddibynnu ar y sector breifat am adferiad parhaus wedi ei alw'n 'Fwlch Adferiad'.

Rhai enghreifftiau o'r straenachoswyr sy'n digwydd yn ystod yr amser yma yw:

- Straenachoswyr sy'n berthynol i iechyd, fel diffyg mynediad at ofal iechyd, straenachoswyr neu gyflyrau newydd neu barhaus sy'n berthynol i iechyd, a diffyg mynediad at feddyginiaethau presgripsiwn.
- Straenachoswyr teuluol a chymdeithasol, fel methiant gweithgareddau'r aelwyd a gwahaniad oddi wrth ffrindiau.
- Straen sy'n ymwneud ag addysg ac ysgol, fel colli cyfleusterau addysg a cholli'r cymdeithasoliad sy'n gysylltiedig â mynd i'r ysgol
- Teimladau o golli rheolaeth ac ofn i ddigwyddiad eithafol arall ail-ddigwydd
- Straenachoswyr economaidd fel problemau ag iawndal, adferiad ac ailadeiladu cartrefi, colli cyflogaeth a/neu incwm, a cholli meddiannau ffisegol ac adnoddau.
- Straen sy'n godi o amlygiad i adroddiadau gan y cyfryngau.

### Yr hyn y gallwch chi ei wneud i gynorthwyo rhywun sydd wedi eu heffeithio gan lifogydd

Bydd llawer o bobl yn profi sioc a thrallod yng nghyfnodau cyntaf llif. Mae arnyn nhw angen gofal a chymorth bryd hynny ac wedyn. Gall y baich seicogymdeithasol ar y gymuned, ysbytai a staff brys fod yn drwm hefyd. Mae darparu cymorth i staff a gwirfoddolwyr yn hanfodol bwysig yn ystod ac wedi llif.

Mae'r dull mwyaf priodol o reoli pobl sydd wedi'u heffeithio gan lif yn seiliedig ar Gymorth Cyntaf Seicolegol. Nid ymyriad yw Cymorth Cyntaf Seicolegol ond set o egwyddorion a chmau y gall unrhyw un eu perfformio. Mae'n cynnwys ymateb hynaws, cefnogol i gyd-fodau dynol sy'n dioddef ac sydd angen cefnogaeth.

Mae'r cyhoeddiad '*Psychological first aid: guide for field workers*' gan Sefydliad Iechyd y Byd yn darparu canllaw ar sut i gynnal Cymorth Cyntaf Seicolegol. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf) Y nodweddion allweddol yw:

- Yn gyntaf, dylid asesu'r sefyllfa a sicrhau bod amgylchiadau'r person yn ddiogel, a'u helpu i gysylltu ag asiantaethau adfer os oes angen
- Gwirio nad oes yna unrhyw anghenion iechyd corfforol dybryd, er enghraifft y rheiny a allai fod angen ambiwlans neu ymweliad â'r ysbyty
- Holi am anghenion a phryderon, a nodwch a oes yna 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 all ddarparu ffynonellau cymorth cyfarwydd
- Helpu i nodi ffyrdd ymarferol o ddelio ag anghenion pobl a mynediad at wasanaethau
- Gwrando, ond peidio â rhoi pwysau ar bobl i siarad am eu profiadau
- Darparu gwybodaeth os oes gennych wybodaeth, a helpu pobl i gynllunio'r camau nesaf.

Ni chymeradwyr bod pobl sydd wedi eu heffeithio ac ymatebwyr, yn cael cynnig sesiwn sengl adrodd yn ôl ar straen, y cyfeirir atyn nhw weithiau fel cwnsela. Mae Cymorth Cyntaf Seicolegol yn ymateb mwy priodol yng nghanau cynnar adferiad.

Fodd bynnag, mae lleiafrif bychan o bobl mewn perygl o ddatblygu anhwylder meddyliol ac fe allan nhw fod angen gofal iechyd meddyliol arbenigol. Mae nifer o astudiaethau wedi nodi cynnydd yn nifer yr achosion o anhwylderau meddyliol cyffredin yn cynnwys defnyddio a chamdefnyddio sylweddau, iselder, pryder a straen ac anhwylder pryder ôl-drawmatig yn dilyn llif.

Mae'r gwahaniaeth rhwng person sy'n profi trallod a datblygu anhwylder meddyliol yn dibynnu ar nifer o ffactorau yn cynnwys difrifoldeb a hyd y llif, problemau sy'n bod yn barod gan y person, ac effaith cyffredinol y llif ar fywyd pob person.

## **Beth i'w wneud nesaf**

Gall llif arwain at sefyllfaoedd lle gall iechyd, yn cynnwys iechyd meddwl, gael eu rhoi mewn perygl, gyda'r canlyniad o gynnydd yn y baich ar wasanaethau gofal iechyd ac asiantaethau eraill yn y Deyrnas Unedig.

### ***Ymatebwyr brys:***

Dylai ymatebwyr bryd fod yn ystyriol o fylchau adferiad. Dylent ystyried canlyniadau llif ar iechyd meddwl, a gweithio gydag asiantaethau sy'n gyfrifol am reoli'r amgylcheddau y mae pobl ynn byw ynddyn nhw i gefnogi mesurau sy'n lliniaru effeithiau llifogydd ar gymunedau.

### ***Gwasanaethau gofal cymdeithasol:***

Dylai asiantaethau sy'n gyfrifol am ofal cymdeithasol gydnabod pwysigrwydd hanfodol cydlyniad cymdeithasol cymunedau a theuluoedd cyn bod trychinebau'n digwydd, a dylent gefnogi ei adferiad cyn gynted ag sydd bosib wedyn. Mae adfer cysylltiadau a chadw teuluoedd efo'i gilydd yn allweddol i leihau dioddef a hyrwyddo adferiad ar ôl llif.

### ***Gwasanaethau gofal iechyd:***

Dylai holl ddarparwyr gwasanaethau gofal iechyd fod yn ymwybodol o'r trallod y gall llifogydd ei achosi i bobl sy'n cael eu heffeithio. Gall lleiafrif o bobl sy'n cael eu heffeithio gan lif ddatblygu anhwylderau meddyliol yn y tymor canolig i'r tymor hir yn dilyn llif, neu gallant brofi gwaethgyiad o anhwylderau meddyliol sydd eisoes yn bod.

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

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