Cymorth iechyd meddwl ar-lein i blant, pobl ifanc a rhieni

Hoffem eich atgoffa am wasanaeth iechyd meddwl digidol GIG Cymru, **SilverCloud Cymru**, a dweud ychydig wrthych am sut y gall fod o fudd i blant a rhieni, yn enwedig ar adegau tyngedfennol fel dechrau ysgol newydd, cyfnodau arholiadau, neu ddewis opsiynau.

Mae ymchwil yn dangos bod chwarter y dysgwyr yn ysgolion uwchradd yng Nghymru wedi nodi lefelau uchel o symptomau iechyd meddwl yn y blynyddoedd wedi'r pandemig. Yn y cyfamser mae astudiaethau'n dangos bod tua hanner y problemau iechyd meddwl yn cael eu sefydlu erbyn 14 oed, gan dynnu sylw at bwysigrwydd ymyrraeth gynnar.

Mae gwasanaeth ar-lein GIG Cymru yma i helpu, gyda llu o raglenni wedi'u cynllunio'n benodol gyda phobl ifanc a'u rhieni neu ofalwyr mewn golwg.

Gall **pobl ifanc 16-18 oed** gofrestru ar gyfer un o dair rhaglen sy'n mynd i'r afael â hwyliau isel a gorbryder – gyda modiwlau ychwanegol ar reoli straen astudio ac arholiadau - heb angen caniatâd oedolyn nac atgyfeiriad gan feddyg teulu.

Mae gan **rieni a gofalwyr** fynediad at ddwy raglen i helpu cefnogi plentyn gorbryderus rhwng 4 a 18 oed.

Mae'r rhaglenni 12 wythnos yn hollol rad ac am ddim, ac yn hygyrch unrhyw bryd, unrhyw le ar ffôn, llechen neu gyfrifiadur. Gall defnyddwyr fynd ar gyflymder eu hunain a dod o hyd i offer a sgiliau ymarferol ar gyfer cydnabod a delio â gorbryder a hwyliau isel.

Nid oes rhestr aros. Caiff cynnydd ei fonitro gan weithwyr proffesiynol y GIG sydd wedi'u hyfforddi mewn cymorth iechyd meddwl digidol sy'n darparu adborth ac arweiniad bob pythefnos. Gallant hefyd gyfeirio achosion mwy difrifol i gael gafael ar gymorth pellach.

Byddem yn ddiolchgar pe gallech gynnwys rhywfaint o wybodaeth am y gwasanaethau mewn unrhyw becynnau lles neu adnoddau digidol sy'n cael eu dosbarthu i fyfyrwyr.

Rydym wedi atodi rhai copïau PDF o ganllawiau a phosteri digidol i chi. Os ydych chi'n gallu rhannu gwybodaeth am y gwasanaeth ar eich sianeli cymdeithasol eich hun ar adegau priodol, byddem yn ddiolchgar iawn.

Os hoffech chi gael cynnwys i'r cyfryngau cymdeithasol neu gopïau caled o bosteri neu'r canllaw gwasanaeth, **e-bostiwch SilverCloud** yn:
Silver.Cloud@Wales.nhs.uk

Dewch o hyd i'r gwasanaeth ar-lein:
https://nhswales.silvercloudhealth.com/signup/

Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol: twitter.com/SilvercloudW | facebook.com/SilverCloudWales