

Cyflyrau Iechyd Meddwl

Yn ôl diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd, 'nid diffyg anhwylder meddwl yn unig' yw Iechyd Meddwl, ond hefyd 'cyflwr o lesiant lle mae pob unigolyn yn gwireddu ei botensial ei hun, yn gallu ymdopi â straen arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn ffrwythlon, ac yn gallu gwneud cyfraniad i'w chymuned neu i'w gymuned'.

Bydd problemau iechyd meddwl yn digwydd, felly, pan fydd amharu ar y modd y mae unigolyn yn teimlo, yn meddwl neu'n ymddwyn. Heb driniaeth, gall hyn gael goblygiadau i allu'r unigolyn i weithredu, gweithio neu gynnal perthnasoedd.

Mae amrediad eang o gyflyrau iechyd meddwl sy'n cynnwys anhwylderau sy'n gysylltiedig â hwyliau, anhwylderau sy'n gysylltiedig â gofid, seicosis, anhwylderau bwyta ac anhwylderau personoliaeth.

Cynghorion Defnyddiol i Staff Academaidd

Yn aml amlygir cyflyrau iechyd meddwl trwy leihau'r gallu i ganolbwyntio a chofio, blinder, gofid, diffyg ymgysylltu, osgoi a newid hunan-ganfyddiad

Weithiau bydd symptomau corfforol hefyd – gallai rhai o'r rhain, megis chwysu neu anniddigrwydd, fod yn weladwy

Yn aml, mae pobl yn dysgu ymdopi â'u symptomau ac yn gallu defnyddio strategaethau i gynnal iechyd da

Gyda'r cymorth cywir a/neu'r driniaeth gywir gall unigolion wella ac maent yn gwella hyd yn oed pan fyddant wedi cael anawsterau iechyd meddwl difrifol

Gallai sefyllfaoedd cymdeithasol fod yn arbennig o anodd i unigolyn sy'n cael salwch iechyd meddwl

Gall gwaith grŵp a chyfarfodydd fod yn arbennig o heriol gan y gall rhyngweithio cymdeithasol a meithrin perthynas â chyfoedion fod yn anodd weithiau. Efallai y bydd angen i drefniadau grŵp yn arbennig gael dyraniad ffurfiol i sicrhau na chaiff y myfyriwr ei 'adael allan'

Efallai y bydd angen gradd uwch o oruchwyliaeth anffurfiol nag y byddai ei hangen, fel arall

Efallai y bydd cyflwyniadau'n heriol i fyfyrwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl ac y gallai eu cyflwr eu hatal rhag cymryd rhan. Dylai'r staff ymgynghori â'r SCM a gwneud addasiadau rhesymol, ar yr amod y gellir cynnal a chadw deilliannau dysgu. Efallai mai addasiadau rhesymol fyddai caniatáu i'r myfyriwr gyflwyno i'r tiwtor yn unig, neu i gynulleidfa fach, i gyflwyno'n gyntaf neu'n olaf pe bai hynny'n helpu. Gellid ystyried darn o waith amgen, ar yr amod bod y deilliannau dysgu'n caniatáu.

Efallai y bydd angen i fyfyrwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl, ar adegau, fynd allan yn ystod sesiynau, efallai na fyddent yn gallu bod yn bresennol ar gyfer yr oriau cyswllt, neu eu bod yn cael sesiynau ben bore yn anodd oherwydd blinder ychwanegol neu ofid a achosir gan eu hafiechyd, neu oherwydd effeithiau meddyginiaeth.

Byddwch mor hyblyg ag y bo modd ynghylch trefnu amseroedd cyfarfod fesul un. Mae hefyd yn fuddiol darparu gwybodaeth ysgrifenedig y gall yr unigolyn fynd i ffwrdd â hi.

Am ragor o wybodaeth, ewch I www.mind.org.uk

**Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch a'ch Cydlynnydd
Cymorth Dysgu**