

Heriau Cyfoes: Mynd I'r afael â phroblemau ein hoes.



Yn y byd sy'n newid yn gyflym heddiw, mae heriau cyfoes yn dod yn fwy cymhleth a rhyng-gystylliedig, gan effeithio ar gymdeithasau ar raddfa fyd-eang. Mae materion fel newid yn yr hinsawdd, anghydraddoldeb economaidd, ansefydlogrwydd gwleidyddol, ac argyfyngau iechyd y cyhoedd yn fygythiadau sylweddol i les unigolion a chymunedau fel ei gilydd. Yn arbennig gyda'r ymgysylltiad rhagweithiol gan lywodraethau, sefydliadau, ac unigolion i greu dyfodol cynaliadwy a theg i bawb. Drwy gydol yr E-bortffolio rwyf wedi amlinellu heriau cyfoes hanesyddol, materion byd-eang a lleol â thrafodaethau dosbarth.

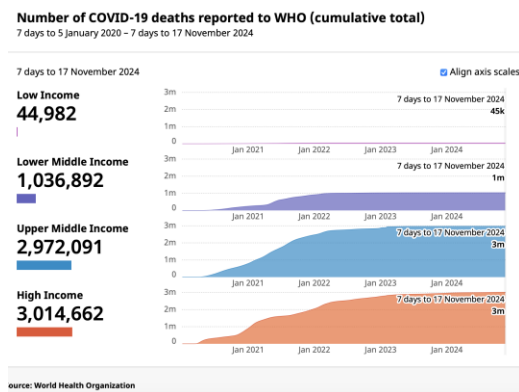
Materion hanesyddol a chyfredol a'u heffaith ar gymdeithas heddiw

Mae iechyd meddwl ac iechyd corfforol wedi cymryd teithiau gwahanol iawn ers 1948, mae'r National Institute for Health and Care Excellence (NICE, 2024) yn dweud "There is still much more to be done to ensure there is parity of esteem between mental and physical healthcare" sy'n awgrymu bod angen cefnogaeth ariannol a mwy phwrrpasol tuag at cleifion sy'n dioddef o salwch meddwl. Er mwyn gwneud hyn credir rhai bod angen chwalu'r stigma sy'n atal pobl â phroblemau iechyd meddwl difrifol rhag ceisio neu dderbyn y gofal sydd ei angen arnynt (Mind, 2024). Cyn wnaeth y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) cael i sefydlu roedd pobl a oedd yn dioddef o broblemau iechyd meddwl yn cael eu trin y tu mewn i lochesi llym. Ond wnaeth hyn newid ar ôl yr Ail Rhyfel Byd gan fod milwyr yn dychwelyd adref yn profi arwyddion o anhwylder straen wedi trawma (PTSD). "In 1959, more than a decade after the NHS was established, Parliament passed The Mental Health Act" dywedodd NICE (2024) ond er gwaethaf hyn cymerodd nifer o flynyddoedd i ddigomisiynu llochesi gan ni chaewyd y rhan fwyaf tan y 1970au. Ers y "Mental Health Act 1959" mae lawer o cydrannau wedi cael eu hystyried e.e cydsynio (consent) a hawliau'r person (rights of the person). Mae'r stigma ynghylch iechyd meddwl yn yr 21ain ganrif wedi lleihau'n sylweddol wrth i fwy a mwy o bobl gael gwybod am y salwch yn ogystal â mwy o adroddiadau ffeithiol ac astudiaethau achos wedi'u ddod allan. Mae hyn yn cael ei ddangos gan Cymru Iach ar Waith a wnaeth darparu podllediad "Iechyd Meddwl yn y Gweithle", dechreuwyd y podllediad bof 2 mewn bob 5 o pobl wedi dioddef o iechyd meddwl lle roedd eu bywydau gwaith yn factor gan 70% o rhiolwyr bod rhwystrau i ddarparu

cefnogaeth I'r unigolion hyn. Trwy gydol y podlediad mae'r pwysierwydd o fod yn agored yn y gweithle am problemau iechyd meddwl oherwydd gall fod yn boenus o anodd ei oresgyn ar ei ben ei hun. Rhagwelir y problem yma gan Sara Moseley (2021) gan ei fod yn dweud “Dwi'n credu mwy a mwy, yn enwedig pobol ifanc, da ni yn chwilio i mynd i weithio rhywle sydd yn agored a lle da ni yn gallu ntrafod bob math o wahaniaethau sydd yn bersonol i ni”, mae hyn yn dangos y symudiad cadarnhaol i'r cyfeiriad cywir sydd ei angen i achub bywydau o bosibl yn ogystal â gwneud y gweithle yn amgylchedd iachach a allai gael effaith gadarnhaol ar effeithiau fel gwell etheg gwaith.

Heriau cyfoes rhwyngwladol

Gwnaeth “The Novel Coronavirus disease (COVID-19) outbreak that emerged at the end of 2019 ... swept the world for more than 2 years causing immeasurable damage to the lives and economies of the world” (Hao, 2022). O ganlyniad i'r achosion o COVID-19, rhoddwyd rheolau llym mewn lawer o wledydd i'w dilyn oherwydd bu miliynau o bobl colli eu bywydau yn sgîl dal COVID-19 (WHO, 2024 – gweler data isod)



COVID (WHO, 2024)

O ganlyniad i hyn aeth nifer o wledydd mewn i amser clo. Wnaeth Pandey (2023) cynnal astudiaeth achos (case study) yn ymwneud ag effaith yr achosion ar ffordd o fyw ymlith y cyhoedd. Yn gyfartebol yn yr amser clo, roedd gweithgareddau awyr agored yn gyfyngedig, tra bod ymddygiad ffordd o fyw newydd ac iach yn cael ei fabwysiadu. Cafodd y cyfyngiadau hyn effaith negyddol ar bobl drwy ei gwneud yn anodd iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau bob dydd, cynnal trefn ffitrwydd oherwydd bod y gampfa ar gau, cael cyfarfod grŵp, a

chymdeithasu. Dywedodd yr astudiaeth “ It is noteworthy that healthy lifestyles enhance the immune system, reduce the risk of respiratory infections and inflammation”. Felly oherwydd COVID gwnaeth y llywodraeth cydnabod bod cadwn heini a beytan iach yn allweddol rhag atal llawer o gyflyrau cronig sy’n cynyddu’r risg o heintiau COVID-19 difrifol e.e gor dewdra.

Wnaeth yr achos COVID-19 achosi newid mawr i bywyd pob dydd llawer o bobl trwyr byd cyfan, wnaeth llawer newid ei ffordd o fyw, yn enwedig ei ffordd o bwyta, a gweithgareddau gorfforol. I rhai pobl roedd gweithio o adref yn newid cadarnhaol er enghraifft gwella lles staff (Mutebi, 2022) ac mae manteision gweithio o adref yn parhau hyd heddiw. Nodwyd gan Mutebi (2022) bod gweithio o adref yn gwella ansawdd yr awyr (reduces air pollution) ac mae’n torri nôl ar costiau (reduces overhead cost). Ond oherwydd bod llawer o bobl yn gweithio o adref neu wneud ysgol o adref wnaeth llawer addasu i ffordd ddiog o fyw, gan y byddent yn eistedd wrth ddesg am oriau ac o bosibl yn bwyta cinio a swper wrth y ddesg neu ar y sofffa.



Me hyn I'r gwrthwyneb i pebawn mewn swyddfa neu ysgol gan y gallent deithio allan i brynu a bwyta cinio a all fod yn ffordd i rhai pobl cael seibiant wrth fod yn gorfforol a ac o bosib cael y galon i bwmpio galetach a'r gwaed yn llifo. Wnaeth Pandey (2023) hefyd dweud “Evidence also exists suggesting that some components of an unhealthy lifestyle (poor diet, physical inactivity, stress, smoking, poor sleep) may significantly impair the immune system” gallai hyn awgrymu y gallai ffordd o fyw llawer o bobl fod yn caniatáu eu salwch. Yn hytrach na cadw fyw yn fordd afiach gall newid ei cyflwr corfforol presennol fod yn newid positif oherwydd mae gan lawer yr amser a'r rhyddid i wneud hynny efallai y byddent galli gweithio ar wthio'r rhwystrau posibl sy'n achosi'r fordd hyn o fyw yn eu bywydau i ffwrdd.

Datgelodd yr astudiaeth allan or 468 ymatebion bod “ decrease in the consumption of fast food, junk food and fried food in nearly all participants.” (Pandey,2023). Gall y rheswm tu ôl i hyn gan fod llawer llai o bwyta allan a chymdeithasu yn ystod y cyfnod cloi, mewn cyferbyniad roedd cynyddiad mewn ffrwythau a llysiau. Roedd y cyfnod hun yn amser fu caniatáu i lawer ystyried eu diet yn wirioneddol a sut y gallent wneud newidiadau syml i achub eu bywydau gan lleihau'r risg o COVID-19. Fodd bynnag nododd yr astudiaeth hefyd fod lefelau dyddiol o straen neu bryder y cyfranogwyr yn sylweddol uwch ($12.87(<0.001)$) (Pandey,2023).Yn ôl cyfranogwyr yr astudiaeth, roedd hyn oherwydd eu hofn o gontractio COVID-19 a'u pryder am eu ffrindiau a'u teuluoedd.

Heriau cyfoes lleol

Aethwyd i Canolfan Amgylchedd Cymunedol SERO yng nghanol dre Caerfyrddin. Yn SERO roedd adrannau gwahanol o fewn y siop tua pump neu chwech, megis, 'New to you'. Yn y siop yma roeddent yn darparu 'bundles' o ddillad ail law a theganau plant. Roedd y ffocws ar pethau plant e.e beiciau oherwydd nid oeddent eisiau stoc dillad oedolion fel nad oeddent yn cymryd cwsmeriaid oddi wrth siopau elusennol y dre. Roeddent hefyd yn ddarparu mislif 'bundles' a oedd yn cynnwys adnoddau misol gyda dillad isaf i fenywod mewn angen. Yn yr adran yma roedd pobl gallu mynd ag unrhywbeth oedden nhw eisiau ac nid oedd angen cyfnewid unrhywbeth yn syth. Yma hefyd roeddent ganddynt adran o'r siop yn gwerthu nwyddau a crefftiau fel glitter a paent a deunyddiau gwahanol. Beth oedd yn hyfryd i weld gyda'r adran yma o'r canolfan oedd pobl yn medru llanw basged o nwyddau a byddai'r fasged i gyd ond am £5 fydd yn mynd nôl mewn i'r canolfan. Yn y canolfan roedd 'Library of Things' lle benthyc tools fel drills, hedge trimmer a 'carpet cleaner'. Yma byddent yn talu pris bach o arian i gael benthyc y teclyn ai dychwelyd ar ôl ei ddefnyddio- mae hyn yn ffordd o arbed arian a gwastraff i pobl y cymuned. Dengys felly bod SERO yn mudiad sy'n flaenllaw yn ystyried dulliau gwahanol i gynnig i bobl i siopa ac i fyw (Brown, 2019).



Mae gan y canolfan ddigon o manteision- yr un fwyaf ydy cynaliadwy. Mae'r canolfan yn helpu safio arian i bobl, ac mae'r arian mae pobl yn rhoi yn mynd tuag at yr elusen ar canolfan. Mae'r adrannau gwahanol hefyd yn helpu lleihau gwastraff gan fod pobl yn rhoi pethau y byddai'n nhw ddim eisiau rhagor ond gall rhywun arall ei eisiau- mae'r canolfan yn agored i bawb pa bynnag cefndir. Gan fod SERO yn prosiect cymunedol cafon nhw grant i buddsoddi yr adnoddau i gychwyn ac erbyn hyn y nod yw bod yn hunangynhaliol. Mae'r canolfan yn cael ei lleoli yn hen siop 'poundland' ynghanol dre- gyda gorsaf bws, a trê'n a digon o lefydd i fwyta yn y dre sy'n denu llawer o bobl gwahanol I'r canolfan. Oherwydd mai prosiect ydy SERO mae'n cael ei lleoli ar "Meanwhile use lease" mae hyn yn cael ei disgrifio fel "the temporary occupation of empty town centre retail premises by non-commercial occupiers, who will be able to contribute to town centre vitality" mae hyn yn golygu bod Sero ddim yn talu am ei le, hefyd oherwydd y "lease" yma mae'r landlord yn arbed tua 40% o bunnoedd byddai'n gwario petai siop arferol yn y gofod (gov.uk, 2013). Hefyd mae perchnogion SERO wedi llwyddo i berswadio'r landlord i roi cyfraniad ariannol iddyn nhw am fod yna.

Ar y llaw arall, mae yna ychydig o anfanteision neu heriau, yr her fwyaf ydy agwedd negyddol pobl y dre oherwydd mae'r Canolfan yn mynd yn erbyn yr hyn mae'n nhw'n gyfarwydd gyda e.e Marks & Spencers neu Tesco. Her llai gall fod cynnal gwirfoddolwyr a sicrhau bod digon ohonynt ac gan ei fod ar agor pedwar diwrnod yr wythnos gan gynnwys dydd Sadwrn (10-4pm) ond gall fod yn amser lletwyth oherwydd amser ysgol neu gweithio(SERO, 2024). Anfantais gwael fydd os y adnoddau mae pobl yn rhoddi ddim yn cyrraedd safon, felly bydd rhaid taflu sef y gwrthwyneb I'r hyn y maent ei eisiau. Mae'r cyllid a gawsant ar y ddechrau eu hagoriad yn

dechrau dod i ben felly maent yn edrych ymlaen at geisio ymgeisio am fwy a mwy o gyfleoedd ariannu.

Er gwaethaf hyn, maent wedi dangos prosiectau llwyddiannus iawn sy'n cynnwys y gymuned gyfan tra'n gwneud newid I'r amgylchedd yn ei ardal. Mae'n nhw hefyd yn cynnal cynadleddau; yr un fwyaf wnaethon nhw oedd cyn yr etholiad lleol ble wnaethon nhw gwahodd gwleidyddion lleol i dadlu a rhannu ru barn ar heriau cyfoes lleol.

Darn cydweithredol

O fewn darlith, dadl a daniodd ar faterion cymdeithasol o fewn ein byd, siaradwn llawer am addysg, cydraddoldeb neu dechnoleg. Fodd bynnag, roeddwn am ddod â phwynt a oedd yn agos at y cwrs Iechyd, Maeth a Ffordd o fyw sef anghydraddoldeb bwyd gan ei fod wedi dod yn broblem barhaus o'n cwmpas. Daeth y drafodaeth hon yn realiti pan gawsom ymweliad â gardd Yr Egin a phrosiect cymunedol lleol o'r enw 'Local Motion' sy'n gweithio yn erbyn anghydraddoldeb bwyd trwy plannu ffrwythau a llysiau (Local Motion, 2024). Yn ystod y drafodaeth buom yn siarad am pam a sut maent yn trefnu a sut maent yn parhau i gefnogi eu cymuned leol. Wrth i ni wneud hyn, roedd y grŵp yn ddigon caredig i gynnig cawl llysiau a oedd wedi'i dyfu mewn amrywiaeth eang o erddi cymunedol lleol. Yn 2022/23 roedd 7.2 miliwn o bobl, neu 11% o boblogaeth y DU, mewn cartrefi a oedd yn profi tlodi bwyd, gan gynnwys 17% o blant (Francis- Devine, 2024). Mae anghydraddoldeb bwyd neu 'ansicrwydd bwyd cartred' yn golygu os na all teulu gaffael "adequate quality of life in socially acceptable ways" (Francis- Devine, 2024). Gall prosiectau cymunedol fel hyn yn ganiatáu diogelwch bwyd.



I gloi fel portread uchod, gall y byd ei heriau creulon i pobl anffodus. Ond trwy gymorth elusennau lleol, prosiectau cymunedol neu gyrff y llywodraeth, gellir goresgyn y rhain gyda chryn gryfder a agwedd phenderfyniadwy. Trwy gydol fy e-bortffolio rwyf wedi dangos brwydrau a pethau cadarnhaol o gefndiroedd Cymdeithasol, Economaidd, Gwleidyddol, Amgylcheddol ac Iechyd, gyda llawer ohonynt yn gorgyffwrdd ac gwrth-ddadl ei gilydd.

Cyfrif geiriau;2,069

Rhestr gyfeiriadau

Brown, T., and Katz, B. (2019) Change by design : how design thinking transforms organizations and inspires innovation. New York. Harper Collins Publishers.

Francis-Devine, B., Malik, X., & Roberts, N. (2024) *Food Poverty; Households, food banks and free school meals*. House of Commons Library. Available at:

<https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cbp-9209> (Accessed; 29/11/2024)

Gov.uk(2013). Meanwhile use leases and guidance for landlords. Available at;

<https://www.gov.uk/government/collections/meanwhile-use-leases-and-guidance-for-landlords> (Accessed; 15/11/2024)

Hao, Y. J., Wang, Y. L., Wang, M. Y., Zhou, L., Shi, J. Y., Cao, J. M., & Wang, D. P. (2022). The origins of COVID-19 pandemic: A brief overview. *Transboundary and emerging diseases*, 69(6), 3181-3197. Available at: <https://doi.org/10.1111/tbed.14732> (Accessed; 30/11/2024)

Hardy, G., Moseley, S. (2021) Cymru iach ar Waith. *Iechyd Meddwl yn y Gweithle*.

Available at: <https://www.spreaker.com/episode/iechyd-meddwl-yn-y-gweithle--45500446> (Accessed; 29/11/2024)

Local Motion (2024). Available at: <https://localmotioncarmarthen.org> (Accessed: 29/11/2024)

Mind (2024) Mental Health Problems. *How can I deal with stigma?* Available at:<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.mind.org>.

[uk%2Finformation-support%2Ftypes-of-mental-health-problems%2Fmental-health-problems-introduction%2Fstigma-misconceptions%2F&data=05%7C02%7C2404110%40student.uwtsd.ac.uk%7C564024e59a9841f7671508dd15284cc2%7C4e0f11f9046e45059cb8db2152311e21%7C0%7C0%7C638689985007707051%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIyOiOiLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMilslkFOljoiwTWFpbCIslldUljoyfQ%3D%3D%7C0%7C0%7C%7C&sdata=xwJo%2B4vLoXqynla7Ml4BIB6aTSTO%2F2Tk3FHEpuQ1mLo%3D&reserved=0](https://www.uwtsd.ac.uk/564024e59a9841f7671508dd15284cc2%7C4e0f11f9046e45059cb8db2152311e21%7C0%7C0%7C638689985007707051%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIyOiOiLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMilslkFOljoiwTWFpbCIslldUljoyfQ%3D%3D%7C0%7C0%7C%7C&sdata=xwJo%2B4vLoXqynla7Ml4BIB6aTSTO%2F2Tk3FHEpuQ1mLo%3D&reserved=0) (Accessed: 5/11/2024)

Mutebi, N., and Hobbs, A. (2022) 'The impact of remote and hybrid working on workers and organisations' *Uk Parliament*. Available at: <https://post.parliament.uk/research-briefings/post-pb-0049/> (Accessed; 5/12/2024)

National Institute of Health and Care Excellence (2024) Mental Health and the NHS. Available at: <https://indepth.nice.org.uk/mental-health-and-the-nhs/index.html> (Accessed: 4/11/2024)

Pandey, V., Mohan, R., Kumar, A., Gangadevi, P., &Kurien, N. (2023). The Impact of the COVID-19 Outbreak on Lifestyle-Related Behaviour Among the General Population. *Cureus*, 15(9). Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.45756> (Accessed; 30/11/2024)
SERO (2024) Available at: <https://sero.org.uk> (Accessed; 15/11/2024)

World Health Organisation [WHO] (2024). COVID-19 dashboard. *Deaths*. Available at: <https://data.who.int/dashboards/covid19/cases> (Accessed: 5/11/2024)