



Canolfan Gydwethredol Sefydliad  
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi  
ar gyfer Iechyd a Llesiant



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir

Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol

Crynodeb Gweithredol



Nerys Edmonds, Laura Morgan, Huw Arfon Thomas, Michael Fletcher,  
Lee Parry Williams, Laura Evans, Liz Green, Sumina Azam, Mark A Bellis

Gorffennaf 2022

# Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir. Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol. Crynodeb Gweithredol

## Awduron

Nerys Edmonds, Laura Morgan, Huw Arfon Thomas, Michael Fletcher, Lee Parry Williams, Laura Evans, Liz Green, Sumina Azam, Mark A Bellis

## Dyfyniad Awgrymedig:

Edmonds, N., Morgan, L., Thomas, H.A., Fletcher, M., Parry Williams, L., Evans, L., Green, L., Azam, S., Bellis, M.A. (2022) *Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir. Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol. Crynodeb Gweithredol.* Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i'r bobl ifanc a'r athrawon a gymerodd ran yn y gweithdai ar-lein. Diolch hefyd i'r rhai a gefnogodd y prosiect yn hael:

Gareth Hicks, Tegan Waites a Sean O'Neil - Plant yng Nghymru

Anna Crump – Leaders Unlocked

Alma Economics

Junaïd Iqbal – Iechyd Cyhoeddus Cymru

Tony Coggins, Anthea Cooke ac Eugenia Cronin

Vicky Smith - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sophie O'Connell – Iechyd Cyhoeddus Cymru

Tracy Evans - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Lara Snowden ac Emma Barton – Uned Atal Trais Cymru

Shannon Mason - Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru

Dr. Jiao Song – Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dr. Laura Cowley – Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dr Charlotte Grey - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Lucia Homolova – Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr. Kelly Mackintosh – Prifysgol Abertawe

Dr. Liezel Hurter – Prifysgol Abertawe

Dr. Emily Marchant - Prifysgol Abertawe

## Aelodau'r Grŵp Cyngori Strategol

Andrea Gray – Gwelliant Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Liz Green - Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Dave Williams – Cyngorydd CAMHS Llywodraeth Cymru

Deb Austin – Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc, Rhaglen Gydwethredol GIG Cymru

Dr Jenny Burns a Dr Nicole Burchett – Sefydliad Iechyd Meddwl Cymru

Kirrin Davidson - Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru

Gemma Cox – Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Jennifer Roberts a Medi Wilkinson - Gwasanaethau Ieuencid, Cyngor Gwynedd

Yr Athro Diane Crone – Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Helen Scaife – Llywodraeth Cymru

Jason Pollard – Llywodraeth Cymru

Nicola Evans – Llywodraeth Cymru

## Cadeiryddion

Dr. Sumina Azam – Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd a Phennaeth Polisi

Cyd-Gadeirydd: Nerys Edmonds, Prif Swyddog Datblygu HIA, WHIASU

ISBN 978-1-83766-008-7

© 2022 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) [www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/) ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hawlfraint yn y drefn deipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

# Awgrymiadau Da Pobl Ifanc ar gyfer Ymdopi â'r Cyfnod Clo

Fe wnaethom ofyn i'r bobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA i ddweud wrthym beth fyddent yn cynghori person ifanc arall i'w wneud yn y dyfodol i ymdopi a gofalu am eu lles meddyliol mewn cyfnod clo. Dyma beth ddywedon nhw wrthym ni ynghyd â chanfyddiadau allweddol o astudiaethau gyda phobl ifanc.

## Cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau



"Yn darparu cefnogaeth o'ch cwmpas ac yn eich cadw i fynd"

"Defnyddiwch Zoom cymaint â phosib gyda ffrindiau"

## Gweithgareddau hamdden a hobiau



"Dewch o hyd i amser i dreulio gyda chi'ch hun a datblygu hobi. Cymerwch amser i chi'ch hun a throwch hynny'n beth positif"

"Cael rhywbeth i'ch cadw chi'n brysur i'ch cadw chi'n hapus."

## Cynnal trefn a strwythur i'r diwrnod

"Ysgrifennwch amserlen ... a chadwch drefn."



## Cadw'n gorfforol actif

"Ceisiwch gadw mor actif â phosib o fewn y rheolau."



## Ceisio cymorth a chefnogaeth pan fo angen



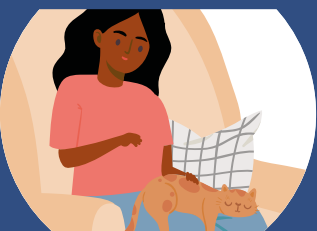
"Peidiwch â bod ofn dweud sut rydych chi'n teimlo, peidiwch â gadael i bethau gronni, a siaradwch ag eraill."

## Gweithgareddau gwaith ysgol



"Peidiwch â phoeni am aseiniadau, cymerwch ddiwrnod i ffwrdd, ewch am dro neu ledaenwch eich llwyth gwaith dros yr wythnos ac efallai hyd yn oed ar benwythnosau i leihau'r pwysau."

## Cysylltu ag anifail anwes



## Gweithgareddau creadigol a chelfyddydol



## Dysgu sgiliau newydd

"Gorfodwch eich hun i wneud rhywbeth nad ydych chi wedi'i wneud o'r blaen, mae hyn yn rhoi synnwy'r reolaeth i chi."



## Mynd allan a chyswllt â natur

"Ewch allan a gwerthfawrogi manau gwyrdd bob dydd, a dewch o hyd i rywbeth ystyrlon."



"Gwnewch bethau nad ydych chi wedi'u gwneud o'r blaen, defnyddiwch yr amser i wneud rhywbeth i helpu'ch dyfodol, peidiwch â gwastraffu'r holl amser."

## Strategaethau meddwl



"Mae credu ynoch chi'ch hun yn bwysig iawn yn y cyfnod anodd hwn, ac os ydych chi'n hunan-ynysu mae angen i chi gefnogi'ch hun yn fwy na neb arall."

"gosodwch nod am y diwrnod."

## Coginio prydau iach

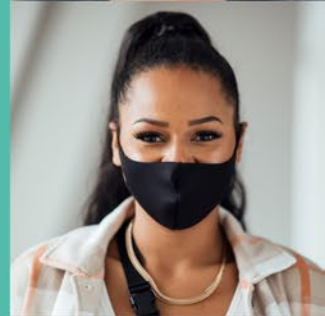


## Dilyn canllawiau rheoli heintiau





“Nid dim ond fi ydoedd, ond pobl eraill yn mynd drwyddo ar draws y byd ... Roedd myfyrio ar y neges ‘rydym i gyd ynnddo gyda’n gilydd’ yn fy helpu.”  
(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)



# Cynnwys

<b>1</b>	<b>Rhagymadrodd</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Ffynonellau Tystiolaeth</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Canfyddiadau allweddol</b>	<b>3</b>
3.1	Grwpiau'r Boblogaeth	3
3.2	Penderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol	4
3.3	Ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol	5
	Synnwyr unigol o reolaeth a gwydnwch	5
	Ymddygiadau iechyd a gwybodaeth	6
	Lles a pherthnasoedd teuluol	6
	Sgiliau cymdeithasol, perthnasoedd a pherthyn	7
	Dysgu a datblygiad	7
	Ymddiriedaeth a Diogelwch	7
	Cyfranogiad cymunedol, perthnasoedd ac asedau	8
	Mynediad i wasanaethau a chymorth	8
<b>4</b>	<b>Lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: edrych i'r tymor hwy</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Meysydd Gweithredu</b>	<b>10</b>
	<b>Casgliad</b>	<b>17</b>
	<b>Cyfeiriadau</b>	<b>18</b>
	<b>Atodiad 1: Trosolwg o'r Asesiad o'r Effaith ar Les Meddyliol</b>	<b>19</b>

# 1 Rhagymadrodd

Mae'r Aseiad Effaith Lles Meddyliol cynhwysfawr hwn (MWIA)<sup>1</sup> wedi'i gynnal i nodi effeithiau'r pandemig COVID-19, ac ymatebion polisi cysylltiedig, ar les meddwl pobl ifanc 10-24 oed yng Nghymru.



Ar gam cynnar y cyfnod clo cyntaf yng ngwanwyn 2020, cydnabuwyd ei bod yn debygol y byddai effeithiau mawr ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc, fodd bynnag, roedd diffyg tystiolaeth i lywio polisi (Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru, 5 Mai 2020).

Nod y MWIA hwn yw mynd i'r afael â'r bwch hwn a darparu tystiolaeth a dysg i lywio polisi ac arfer traws-sector sydd wedi'i gyfeirio at adferiad pandemig, argyfyngau yn y dyfodol a gwella lles meddwl y boblogaeth yn y tymor hir.

## 2 Ffynonellau Tystiolaeth

Mae'r Crynodeb Gweithredol hwn yn tynnu ar dystiolaeth yn yr Adroddiad Prif Ganfyddiadau, sy'n cynnwys:

- **Proffil Iechyd Meddwl a Lles y Boblogaeth** – o ddangosyddion cyn-bandemig o iechyd meddwl a lles pobl ifanc,
- **Tystiolaeth rhanddeiliaid** – gan athrawon a phobl ifanc,
- **Adolygiad llenyddiaeth** – o lenyddiaeth a adolygwyd gan gymheiriaid, rhagargraffiadau a llenyddiaeth lwyd.

Mae Adroddiad Technegol yn rhoi disgrifiad manwl o'r dulliau.

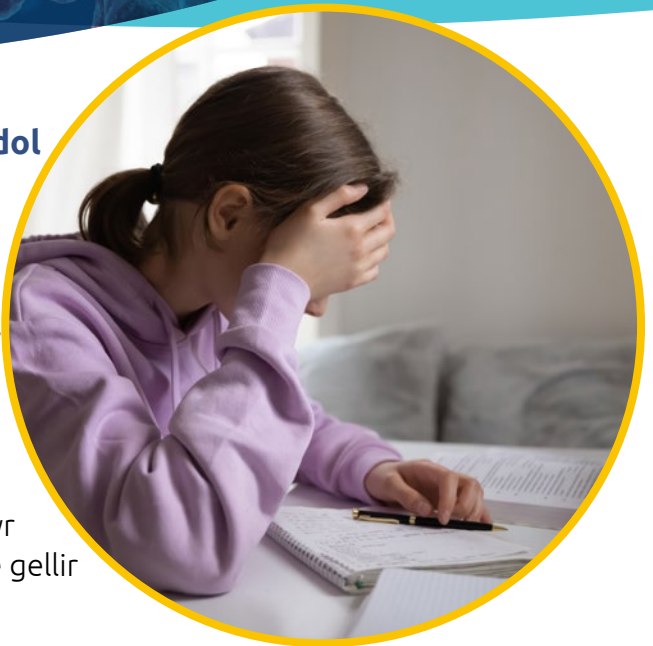
<sup>1</sup> Gweler Atodiad 1 am drosolwg o MWIA

# 3 Canfyddiadau allweddol

## Yn yr adran hon, crynhoir canfyddiadau allweddol y MWIA fel a ganlyn:

- Grwpiau poblogaeth sy'n wynebu risg uwch o effeithiau negyddol ar les meddyliol
- Effeithiau ar benderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol
- Effeithiau ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

Wrth ymyl pob canfyddiad allweddol mae cyfeiriad at yr adran berthnasol yn yr adroddiad Prif Ganfyddiadau lle gellir cyfeirio at y dystiolaeth fanwl.



### 3.1 Grwpiau'r Boblogaeth

#### Mae rhai pobl ifanc yn cael eu heffeithio'n fwy negyddol nag eraill.

Heb os, mae'r pandemig COVID-19 wedi effeithio ar fywyd pob person ifanc yng Nghymru drwy fesurau diogelu iechyd cymdeithas gyfan fel cyfnodau clo, cau ysgolion a cholegau, ymbellhau cymdeithasol a'r gofyniad i ynysu os yn symptomatig neu wedi'u heintio â COVID-19. O ganlyniad, mae llawer o'r effeithiau a nodwyd yn berthnasol i bobl ifanc ar draws y boblogaeth gyfan; fodd bynnag, mae diffyg tystiolaeth ar hyn o bryd i amcangyfrif maint, dwyster a hyd y rhan fwyaf o effeithiau ar lefel y boblogaeth.

Mae tystiolaeth gref bod nifer o **grwpiau poblogaeth wedi bod mewn mwy o berygl o effeithiau negyddol** ar ganlyniadau lles meddyliol a'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol (rheolaeth, gwydnwch a chyfranogiad) yn ystod y pandemig. Mae hyn wedi'i **grynhai yn Nhabl 1**. Gweler Adran 3 y Prif Adroddiad.

**Tabl 1: Grwpiau poblogaeth â thystiolaeth gref o risg uwch o effeithiau negyddol ar fesurau canlyniadau lles meddyliol a ffactorau amddiffynnol**

Oedolion ifanc 16-24 oed
Menywod ifanc 16-24 oed
Pobl ifanc sy'n byw mewn teuluoedd incwm isel
Pobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)
Pobl ifanc a gynghorwyd i warchod
Pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl

Ceir tystiolaeth o **rîsg uwch o effeithiau negyddol ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol** (megis mynediad at gymorth cymdeithasol ac emosiynol neu fod yn fwy tebygol o beidio â theimlo'n ddiogel) ar gyfer nifer o grwpiau, yr oedd llawer ohonynt mewn mwy o berygl o gael lles meddyliol gwael cyn COVID-19 (Tabl 2). Gweler Adran 3 y Prif Adroddiad.

**Tabl 2: Grwpiau poblogaeth â thystiolaeth o rîsg uwch o effeithiau negyddol ar y ffactorau amddiffynnol a/neu rywfaint o dystiolaeth o effaith ar fesurau canlyniad lles meddyliol**

Grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig eraill
Lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol a chwestiynu + (LHDTQ+)
Pobl ifanc sy'n cael Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)
Pobl ifanc nad ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET)
Gofalwyr ifanc
Pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal
Pobl ifanc sydd mewn perygl o droseddu neu o fewn y system cyfiawnder troseddol
Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan ddigartrefedd, neu sydd mewn perygl o fod yn ddigartref
Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan brofedigaeth
Pobl ifanc sy'n byw mewn teuluoedd un rhiant
Pobl ifanc gyda rhieni sy'n weithwyr allweddol
Pobl ifanc mewn ardaloedd â chyfraddau uwch o heintiau / achosion difrifol a chyfnodau clo hwy
Gwladolion tramor sydd newydd gyrraedd (fel myfyrwyr rhyngwladol) a ffoaduriaid a cheiswyr lloches

Mae'r **pandemig wedi creu gwendidau newydd o bosibl i rai grwpiau**, gan gynnwys **pobl ifanc a gafodd eu cynghori i warchod**; y rhai gyda **rhieni fel gweithwyr allweddol**; y rhai sydd **wedi cael profedigaeth**, a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd o **gyfraddau uwch o heintiau** a chyfnodau clo hwy. Gweler Adran 3 y Prif Adroddiad.

### 3.2 Penderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol

**Effeithiwyd yn negyddol ar benderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol, megis addysg a chyflogaeth, sydd â goblygiadau tymor hwy i iechyd meddwl y boblogaeth.**

Mae tystiolaeth gref o **effeithiau negyddol uniongyrchol ar benderfynyddion cymdeithasol allweddol lles meddyliol** gan gynnwys **mynediad a chanlyniadau addysgol, diogelwch economaidd**, mynediad i **drafnidiaeth a bwyd o safon o dda**. Mae'r rhain yn flociau adeiladu **hanfodol** ar gyfer lles meddyliol ac yn **arwyddocaol** o ran canlyniadau ac anghydraddoldebau iechyd meddwl a lles y boblogaeth **yn y tymor hwy**. Gweler Adran 4 y Prif Adroddiad.

**Mae ansicrwydd economaidd** yn debygol o **gynyddu nifer y pobl ifanc sydd mewn mwy o berygl o gael lles meddyliol gwael**, megis y rhai mewn teuluoedd incwm isel; pobl ifanc sy'n ddi-waith, a phobl ifanc sy'n ddigartref. Gweler Adranau 3 a 4 y Prif Adroddiad.



**Mae anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol** wedi bod yn **amlycach** o ganlyniad i'r pandemig COVID-19, ac mae hyn yn debygol o effeithio ar **les meddyliol pobl ifanc yn y tymor hwy**. Gweler Adrannau 3 a 4 y Prif Adroddiad.

**Mae penderfynyddion cymdeithasol eraill wedi gweithredu fel cyfryngwyr pwysig o effaith y pandemig.** Er enghraifft, mae cael **tai diogel o ansawdd da** gyda lle i astudio, mynediad i ofod awyr agored preifat neu leol, a mynediad i **gysylltedd rhyngrwyd a dyfeisiau digidol** wedi bod yn angenrheidiol ar gyfer cymryd rhan mewn addysg, cynnal lles corfforol a meddyliol a chyswllt cymdeithasol. Gweler Adrannau 4.4 a 4.13 y Prif Adroddiad.

“Mae'n bwysig sicrhau bod pobl mewn gwirionedd yn gwranddo ar y materion y mae pobl ifanc yn estyn allan atynt i ddweud wrthynt a'u bod yn cael ymateb sy'n gwneud iddynt deimlo bod eich sylwadau wedi cael eu gwerthfawrogi.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Mae cynrychiolaeth o **farn, profiadau, anghenion a hawliau plant mewn prosesau gwneud penderfyniadau pandemig a phrosesau democrataidd** yn gyfryngwyr pwysig o ran effeithiau'r ymateb pandemig ar les meddyliol pobl ifanc. Mae cael **cyfleoedd i fynegi barn, a chael gwerthfawrogi eu barn** yn cael ei nodi gan bobl ifanc fel rhywbeth sydd o fudd i les meddyliol a gall arwain at ymatebion polisi mwy effeithiol. Gweler Adrannau 4.10 a 5.8 y Prif Adroddiad.

### 3.3 Ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

#### Mae effeithiau negyddol ar draws y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

Mae'r MWIA wedi nodi **effeithiau negyddol ar draws y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol**, megis cyfranogiad a gwydnwch, y mae rhai ohonynt wedi effeithio ar y boblogaeth gyfan. Ar gyfer mwyafrif yr effeithiau, nid oes tystiolaeth ar gael i asesu maint, dwyster a hyd yr effeithiau.

Tra **mae rhai effeithiau cadarnhaol wedi'u nodi, mae'r rhain yn tueddu i fod yn ffactorau sy'n lliniaru effaith y pandemig** megis cael mynediad at wybodaeth gywir neu ddatblygu sgiliau ymdopi. Daw'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth ar effeithiau cadarnhaol o ychydig o astudiaethau yn y cyfnod clo cyntaf yn 2020, ac felly mae'n bosibl nad ydynt yn adlewyrchu'r sefyllfa ddwy flynedd ar ôl i'r pandemig ddechrau. Gweler Adran 6.3 y Prif Adroddiad.

Mae mesurau canlyniadau lles meddyliol wedi amrywio yn ystod y pandemig, ac maent yn gysylltiedig â lefel y cyfyngiadau sydd ar waith yn ystod gwahanol gyfnodau'r pandemig, gan gynnwys cau ysgolion. Mae'n **rhy gynnar i sefydlu'r llwybrau achosol a hyd yr effeithiau**, yn enwedig o ystyried natur anrhagweladwy y pandemig

#### Synnwyr unigol o reolaeth a gwydnwch

Nododd oedolion ifanc eu bod yn teimlo nad oedd ganddynt gymaint o reolaeth o gymharu â grwpiau oedran oedolion eraill. Gweler Adran 5.3.1 y Prif Adroddiad.

“I ddechrau roeddwn i'n teimlo bod yr holl ddyddiau wedi'u huno'n un. Cefais ymdeimlad o reolaeth trwy roi strwythur yn ôl i'r diwrnod.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

**Mae pobl ifanc wedi dangos gwydnwch ac wedi addasu** yn ystod amodau heriol y pandemig ac amhariadau i'w bywydau a'u haddysg. Roedd llawer yn defnyddio, neu wedi datblygu **strategaethau ymdopi a meddwl newydd i helpu eu hunain**, a daeth rhai yn fwy annibynnol a datblygu sgiliau digidol, rheoli amser a dysgu annibynnol. Mae pobl ifanc hefyd yn mynegi cred y **gallant newid y dyfodol er gwell**. Gweler Adrannau 5.3.1, 5.4 a 6.7 y Prif Adroddiad.

## Ymddygiadau iechyd a gwybodaeth

*“Roedd y wybodaeth yn gyfyngedig, ac nid oedd yr hyn oedd yno bob amser yn ddealladwy ac roedd y fformat i'w weld yn anwybyddu rhai pobl.”*  
Person ifanc (Gwanwyn 2021)

**Amharwyd ar arferion, adnoddau a'r cyd-destunau cymdeithasol sy'n dylanwadu ar ymddygiad iach** yn ystod y pandemig. At ei gilydd, nodwyd **gostyngiad mewn gweithgarwch corfforol a chynnydd mewn ymddygiad eisteddog** yn ystod cau ysgolion, ac roedd **amser sgrin a defnydd o gyfryngau cymdeithasol wedi cynyddu**, gyda goblygiadau ar gyfer diogelwch, a lles corfforol a meddyliol. Gweler Adrannau 5.5 a 6.6 y Prif Adroddiad.

Mae lefel dda o wybodaeth gywir **am y pandemig**, a pha **sgiliau ac ymddygiad** sydd eu hangen i atal haint, wedi'i chysylltu â gwell canlyniadau yn ymwneud â lles meddyliol. Fodd bynnag, nododd rhanddeiliaid a phobl ifanc **fylchau mewn gwybodaeth hygyrch, berthnasol ac wedi'i theilwra** i bobl ifanc. Gweler Adran 5.5 y Prif Adroddiad.

**Cafwyd bod cynnal trefn** ddyddiol yn **ffactor amddiffynnol** ar gyfer lles meddyliol yn ystod y cyfnod clo. Gweler Adrannau 5.3.1 a 5.5 y Prif Adroddiad.

## Lles a pherthnasoedd teuluol

**Mae perthnasoedd teuluol a lles rhieni wedi bod yn hynod bwysig** ar gyfer lles meddyliol plant yn ystod y pandemig. Er bod straen rhieni wedi cael effaith negyddol ar les pobl ifanc, mae mwy o amser teulu, perthnasoedd agos â rhieni ac amser siarad â rhieni wedi'u nodi fel ffactorau amddiffynnol. Gweler Adrannau 5.3.2 a 6.9.2 y Prif Adroddiad.

**Mae bywyd gwaith rhieni wedi newid yn sylweddol** wrth i'r pandemig ddatblygu, gyda symudiad cyflym i weithio gartref i rai, ac eraill yn fwy agored i risg o COVID-19 fel gweithwyr rheng flaen, gyda **goblygiadau ar gyfer lles meddyliol pobl ifanc**. Gweler Adran 3.9 a 5.3.2 y Prif Adroddiad.



## Sgiliau cymdeithasol, perthnasoedd a pherthyn

**Colli cyswllt gyda ffrindiau a theuluoedd y prif ffactor yn dylanwadu ar sut roedd pobl ifanc yn teimlo** yn ystod cyfnodau clo. Roedd lefelau isel o gysylltiad â chyfoedion ac adferiad araf i gyfarfod wyneb yn wyneb yn 2020, yn enwedig ar gyfer plant oed ysgol gynradd. Gweler Adrannau 6.4 a 6.9.1 y Prif Adroddiad.

“Mae angen i chi gofio pwy yw eich ffrindiau. Rydych chi'n teimlo'n rhan o rywbeth, os ydych chi'n dal i gysylltu â nhw hyd yn oed ychydig bach, sy'n eich helpu i deimlo ychydig yn llai anhysurus, a gwybod pan fyddwn ni allan o hyn, un diwrnod, bydd gennych le, byddwch yn gallu slotio yn ôl i mewn.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Mae galluogi pobl ifanc i **gynnal ymdeimlad o berthyn a chysylltiad** â'u teuluoedd, mae cyfeillgarwch, grwpiau chwaraeon ac ieuencid, ysgolion a chymunedau yn ffactor amddiffynnol pwysig yn ystod argyfyngau ac aflonyddwch torfol. Gweler Adran 6.9.1 a 7.3 y Prif Adroddiad.

**Effeithiau negyddol ar sgiliau cymdeithasol a llai o hyder** ymgysylltu â phobl mewn sefyllfaoedd newydd ar ôl i gyfnodau clo gael eu nodi. Fodd bynnag, nid yw'n hysbys pa mor eang na pharhaus yw'r effeithiau hyn. Gweler Adran 6.4 y Prif Adroddiad.

**Mae pobl ifanc â lefelau uchel o unigrwydd neu fwy o straen oherwydd arwahanrwydd cymdeithasol** yn debygol o fod wedi cael **mwyafrif o effeithiau andwyol** ar eu hiechyd meddwl a'u lles yn y pandemig. Gweler Adran 6.9.1 y Prif Adroddiad.

Mae defnyddio **cyfryngau cymdeithasol ac offer digidol i gynnal perthnasoedd cymdeithasol** wedi bod yn bwysig yn y pandemig, ond mae pobl ifanc yn nodi na all **cyfathrebu rhithwir ddisodli gwerth cyswllt personol yn llawn**. Nid yw effeithiau tymor hwy y dulliau hyn o gynnal perthnasoedd cymdeithasol ee ar gysylltiad emosiynol yn hysbys. Gweler Adran 6.9.1 y Prif Adroddiad.

“Llawer o'r plant .. am y cwpl o fisoedd diwethaf, .... yr unig le y maent wedi perthyn yw o fewn pedair wal eu cartref.”

Athro (Gwanwyn 2021)

## Dysgu a datblygiad

“Llawer o straen nawr o ran graddau a sut y bydd hynny'n effeithio ar fy addysg bellach yn y dyfodol.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

**Mae cau ysgolion, symud i ddysgu o bell ac amharu ar arholiadau wedi bod yn llwybr effaith allweddol** ar les meddyliol yn ystod y pandemig, gyda gostyngiad mewn hyder wrth ddysgu a straen a phryder yn gysylltiedig ag ansicrwydd arholiadau. Fodd bynnag, mae rhai pobl ifanc wedi mwynhau dysgu gartref, ac roedd rhai yn teimlo

rhyddhad wrth gael eu rhyddhau o bwysau cymdeithasol a gwaith pan gaeodd ysgolion ym mis Mawrth 2020. Gweler Adrannau 6.3 a 6.5 y Prif Adroddiad.

## Ymddiriedaeth a Diogelwch

**Bu newid mawr i'r amgylchedd cymdeithasol y mae pobl ifanc yn tyfu i fyny ynddo o ran yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn “ddiogel”**. Mae risgiau newydd wedi'u cysylltu â rhyngweithiadau dyddiol, ac mae pobl ifanc wedi dangos ymwybyddiaeth gref a gorbryder ynghylch risgiau i'w

hiechyd a diogelwch eu hunain a'u hanwyliaid. Gweler Adran 6.8 y Prif Adroddiad.

Mae diogelwch pobl ifanc wedi cael ei effeithio gan **gynnydd yn nifer yr achosion o ACEs amrywiol, a newid ym mhatrymau trais ieuenctid**. Mae'r pandemig hefyd wedi **tarfu ar fynediad i adnoddau allweddol ar gyfer gwydnwch** gan gynnwys **cymorth emosiynol anffurfiol, oedolion y gellir ymddiried ynddynt a systemau diogelu**. Gweler Adran 3.8, 6.8.1 a 6.10 y Prif Adroddiad.

## Mynediad i wasanaethau a chymorth

**Mae gan ysgolion a lleoliadau addysgol rôl hanfodol i'w chwarae wrth hyrwyddo lles meddyliol** trwy ddarparu ymdeimlad o berthyn a chysylltiad; hwyluso datblygiad sgiliau gweithio cymdeithasol a chydweithredol; galluogi mynediad i wasanaethau; darparu cymorth emosiynol anffurfiol; a rhoi cyfleoedd i gymryd cyfrifoldeb a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Mae llawer o enghreifftiau o sut mae **ysgolion wedi addasu ac ymateb i'r angen am fwy o gefnogaeth emosiynol** ar gyfer pobl ifanc a theuluoedd. Gweler Adrannau 6.4, 6.5, 6.10, 7.2, 7.3, 7.4 a 7.5 o'r Prif Adroddiad.



**Cafwyd effaith negyddol ar fynediad at ystod o wasanaethau iechyd a chymorth**, er enghraifft amseroedd aros hwy ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol. Er bod buddsoddiad mewn adnoddau hunangymorth ar-lein wedi cynyddu, mae arolygon gyda phobl ifanc yn nodi **gostyngiad mewn hyder wrth gael mynediad at wybodaeth iechyd meddwl** a chymorth ar-lein, ac erys rhwystrau seicolegol a gwybodaeth pwysig o ran cael gafael ar gymorth. Gweler Adran 5.4 a 7.5 y Prif Adroddiad.

Mae **cau ac amharu ar wasanaethau eraill**, er enghraifft grwpiau ieuenctid a chymunedol, wedi cael **effeithiau negyddol ar gydrannau pwysig gwydnwch a chyfranogiad**. Gweler Adran 6.5.2 a 7.4 y Prif Adroddiad.

**Rhwng 2020 a 2021 gostyngodd cyfran y bobl ifanc 12-18 oed a ddywedodd y byddent yn hyderus yn cyrchu cymorth iechyd meddwl trwy wefan neu gyfryngau cymdeithasol o 53% i 42%** (Comisiynydd Plant Cymru, 2020a, 2021).

## Cyfranogiad cymunedol, perthnasoedd ac asedau

Mae oedolion ifanc wedi **helpu eraill** drwy wirfoddoli ac mae tua hanner yn bwriadu gwirfoddoli yn ystod y 12 mis nesaf, er mwyn cefnogi ymateb COVID-19, chwaraeon neu achos arall. Gweler Adran 7.2 y Prif Adroddiad.

Mae rhywfaint o dystiolaeth bod **cydlyniant cymunedol** wedi gweithredu fel ffactor amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol yn y pandemig COVID-19 ac mae'n bwysig ar gyfer adferiad ar ôl trychinebau. Gweler Adran 7.6 y Prif Adroddiad.

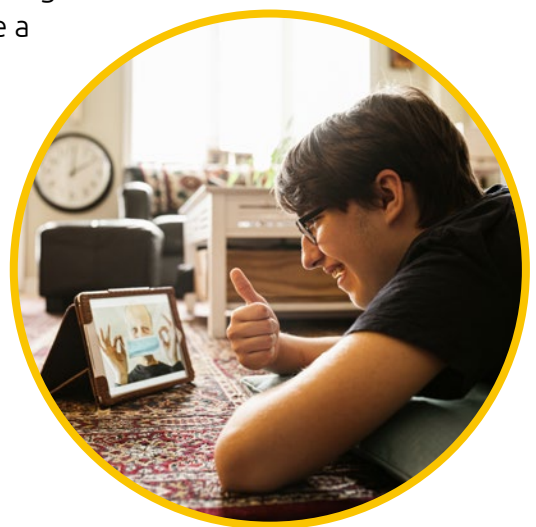
Mae colli mynediad i **fannau cyhoeddus diogel a rennir**, megis gallu cyfarfod mewn caffis neu barciau, wedi effeithio ar annibyniaeth a pherthnasoedd cymdeithasol pobl ifanc. Gweler Adran 6.12 y Prif Adroddiad.

## 4 Lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: edrych i'r tymor hwy

**Yng nghyd-destun Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015), mae angen dull hirdymor, ataliol a chydweithredol gyda chamau gweithredu ar draws y saith Nod Llesiant i greu dulliau system gyfan cadarn o ddiogelu lles a gwyrnwrch meddwl cenedlaethau o bobl ifanc heddiw ac yn y dyfodol.**

**Mae dysgu o effeithiau pandemig COVID-19 ar les meddyliol pobl ifanc yn bwysig nid yn unig ar gyfer cynllunio pandemig yn y dyfodol, ond hefyd ar gyfer yr argyfwng hinsawdd ac iechyd meddwl y boblogaeth yn y tymor hwy. Mae effeithiau tymor hwy y mae angen eu hystyried y tu hwnt i fesurau lliniaru tymor byr ac ymatebion gwasanaethau iechyd yn cynnwys:**

- Anghydraddoldebau mewn cyflogaeth ac incwm teuluol, cyrhaeddiad addysgol, mynediad at waith teg a sicrwydd economaidd i bobl ifanc wrth iddynt ddod yn oedolion. Gweler Adran 4 y Prif Adroddiad.
- Newidiadau i amodau gwaith rhieni, gan gynnwys symudiad cyflym at fwy o rieni yn gweithio o bell.
- Mae tarfu ar addysg yn cael ei amlygu fel risg newydd yn yr asesiad risg newid hinsawdd diweddaraf ar gyfer y DU (Kovats a Brisley 2021), sy'n golygu bod buddsoddi, cyd-ddylunio a gwerthuso modelau addysg sy'n gydnerth yn yr hirdymor yn bwysig.
- Mae gan y twf cyflym yn nefnydd a dylanwad technoleg ddigidol, cyfathrebu ar-lein, llwyfannau hapchwarae a chyfryngau cymdeithasol o ganlyniad i bandemig COVID-19 oblygiadau i les meddyliol pobl ifanc. Gweler Adrannau 6.6.2 a 6.9 y Prif Adroddiad.



# 5 Meysydd Gweithredu

*“Mae’n amlwg na all yr un gwasanaeth, ac yn sicr nid y GIG yn unig, ddiwallu anghenion iechyd meddwl ein plant”* Comisiynydd Plant Cymru (2018)

Rhagwelir y bydd y meysydd gweithredu yn berthnasol i ystod o sefydliadau a rhaglenni ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol sydd â rôl mewn hyrwyddo lles meddyliol pobl ifanc yng Nghymru gan gynnwys:

- Gweithredu'r ymrwymiad yn y **Cynllun Plant a Phobl Ifanc** newydd (Llywodraeth Cymru 2022c).
- **Gweithredu'r model NEST/NYST<sup>2</sup>** (Cydwethfa Iechyd GIG Cymru 2021) a strategaethau ataliol a chymorth cynnar integredig gan **Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol**.
- Gweithredu'r **argymhellion “Dim Drws Anghywir”** (Comisiynydd Plant Cymru 2020g).
- Datblygu **Asesiadau Llesiant ac Anghenion Poblogaeth**.
- Y **Dull Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol**
- Datblygu **dulliau wedi'u llywio gan drawma** mewn ysgolion a gwasanaethau plant ac ieuencid fel rhan o adferiad y pandemig.
- Gweithredu'r **Strategaeth Gwaith Ieuencid** ac argymhellion Bwrdd Gwaith Ieuencid Dros Dro Cymru yn enwedig o ran cryfhau llais a chyfranogiad pobl ifanc.

Gydag ystod eang a chymhleth iawn o ffactorau wedi effeithio ar les meddyliol pobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19, **mae angen dull trawslywodraethol a chymdeithas gyfan i fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd sy'n cyfrannu**. Ategir hyn gan 19 o Ddangosyddion Cenedlaethol sy'n cael eu nodi fel rhai sy'n berthnasol i fonitro effeithiau hirdymor y pandemig ar les meddyliol pobl ifanc (Gweler yr Adroddiad Technegol).

Ni ellir mynd i'r afael â hyrwyddo lles meddyliol ac adferiad o'r pandemig **gan fodolau clinigol gwasanaethau iechyd meddwl yn unig**, ond mae angen ymgysylltu â phobl ifanc a'r gofal, yr adnoddau, yr asedau, a'r cyfleoedd sydd ar gael mewn ysgolion, teuluoedd a chymunedau (Fazel a Hoagwood 2021).

Mae y tu hwnt i gwmpas y MWIA hwn i arfarnu ac argymhell ymyriadau penodol, er bod adolygiadau diweddar wedi nodi mai cyfyngedig iawn yw **tystiolaeth ar gyfer strategaethau lliniaru penodol** ar gyfer adferiad lles addysgol a meddyliol pobl ifanc yng **nghyd-destun pandemig COVID-19** (Canolfan Tystiolaeth COVID-19 Cymru, 2021, 2021a; Williams 2020) yn nodi bod angen buddsoddiad pellach mewn ymchwil a datblygu.

2 Mae Fframwaith [NEST/NYST](#) yn offeryn cynllunio ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol sy'n ceisio sicrhau dull 'system gyfan' o ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl, lles a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofawyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru.

## Maes Gweithredu 1

### Gwrando ar bobl ifanc a sicrhau eu bod yn cael y cyfle i lywio polisi a mesurau adfer

- **Gwrando ar farn, blaenoriaethau a phrofiadau pobl ifanc a'u gwerthfawrogi** a rhoi cyfle i bobl ifanc rannu eu straeon a'u profiadau o'r pandemig. Sicrhau cyfranogiad ac ymgysylltiad gweithredol pobl ifanc wrth ddylunio a darparu'r ymateb pandemig parhaus, addysg, ac ymyriadau i gefnogi adferiad.
- Mewn argyfyngau yn y dyfodol cryfhau'r broses o nodi a lliniaru **effeithiau ar iechyd meddwl a lles a phlant a phobl ifanc**, gan ddefnyddio offer megis MWIA ac Asesiadau Effaith ar Hawliau Plant (CRIA).
- Mewn argyfyngau yn y dyfodol darparu mecanweithiau i sicrhau bod **llais a barn pobl ifanc ar sut mae'r sefyllfa o argyfwng yn effeithio ar eu bywydau** yn cael ei glywed a bod pobl ifanc yn cymryd rhan weithredol yn y gwaith o ddatblygu polisi, ymyriadau, gwybodaeth a chyfathrebu.



## Maes Gweithredu 2

### Mynd i'r afael ag effeithiau hirdymor ac anghydraddoldebau mewn iechyd meddwl a lles

- Mae gweithredu i liniaru **tlodi plant**, cefnogi teuluoedd, lleihau'r bwlbwch cyrhaeddiad, a galluogi mynediad i **waith teg i bobl ifanc** yn bwysig yng nghyfnod adferiad y pandemig.
- **Byddai astudiaethau hydredol cadarn a chasglu data arferol gwell ar lefel poblogaeth** ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc yng Nghymru yn helpu i fonitro a deall effeithiau tymor hwy y pandemig; galluogi grwpiau poblogaeth penodol sydd mewn perygl o effeithiau andwyol i gael eu nodi; a **llywio ymatebion effeithiol**.
- **Y grwpiau poblogaeth a'r anghydraddoldebau a nodir yn yr adroddiad hwn** yn gallu llywio cynlluniau ar gyfer integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ymhellach i wella lles emosiynol dan arweiniad Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, ynghyd ag asesiad cadarn o **anghenion ac asedau iechyd meddwl a lles y boblogaeth**.
- Defnyddio'r fframwaith **dangosyddion lles meddyliol pobl ifanc arfaethedig a ddatblygwyd** fel rhan o MWIA (Gweler yr Adroddiad Technegol) i fonitro effeithiau parhaus y pandemig ar les meddyliol pobl ifanc a galluogi gweithredu ataliol ymatebol.

## Maes Gweithredu 3

### Gwella'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

- **Ystyried sut y gallai effeithiau** ar y ffactorau canlynol gael **eu lliniaru wrth gynllunio adferiad a buddsoddiadau yn y dyfodol:** sgiliau cymdeithasol a pherthnasoedd; cydweithio; cyfleoedd ar gyfer rolau gwerthfawr; meithrin hunan-gred, hunan-effeithiolrwydd a hyder; ymdeimlad o berthyn; cydlyniant cymunedol; gweithgarwch corfforol.
- Mae rhanddeiliaid wedi nodi y gallai **cymhwyso MWIA yn systematig** ar draws iechyd, addysg a gofal cymdeithasol **ailffocysu systemau a gwasanaethau** tuag at ddulliau **hyrwyddo lles a gwydnwch**.
- Archwilio sut y gallai **datblygu sgiliau ymdopi pobl ifanc** gael ei harneisio yn ystod y pandemig i helpu i lywio ymyriadau adferiad a chyfathrebu mewn argyfyngau yn y dyfodol.
- Darparu mynediad i **drafnidiaeth fforddiadwy a theithio llesol fel galluogwr pwysig ar gyfer adferiad** i gefnogi cyfranogiad a chynhwysiant pobl ifanc mewn addysg, cyflogaeth a bywyd cymdeithasol.



### Bylchau Ymchwil

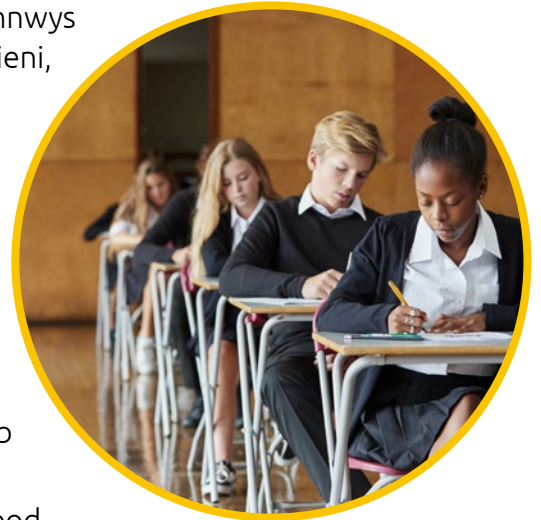
- **Tystiolaeth o ymyriadau effeithiol** i liniaru effeithiau pandemig COVID-19 **ar addysg a lles meddyliol** ac am **grwpiau poblogaeth gwahanol**.
- Sut i gyfoethogi **hunan-gred a hunan-effeithiolrwydd** pobl ifanc yn ystod cyfnodau o aflonyddwch torfol ac addysgu gartref.
- Mae'r effeithiau ar **les emosiynol, hunan-reoleiddio, sgiliau cymdeithasol** a'u **perthynas â thrais ieuencid** yn faes y mae angen ei fonitro a'i archwilio ymhellach.
- Ar gyfer argyfyngau yn y dyfodol, archwilio potensial **manteision cymryd rhan** mewn **celfyddydau yn y gymuned** fel lliniariad.



## Maes Gweithredu 4

### Cryfhau gweithredu ar iechyd meddwl a lles mewn addysg

- Sicrhau fod **lles meddyliol a thegwch** yn ganlyniadau canolog wrth ddylunio **mentrau adfer addysgol**.
- Cynnwys pobl ifanc wrth **ddylunio llwyfannau dysgu digidol yn y dyfodol** a'r amgylchedd dysgu yn y cartref gan gynnwys cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol, ymgysylltu â rhieni, ac argaeledd caledwedd a chysylltedd rhyngrwyd.
- Ar gyfer argyfyngau yn y dyfodol creu **egwyddorion a chynlluniau wrth gefn ar arholiadau ac asesiadau ffurfiol**, a gytunwyd ymlaen llaw, ynghyd â **chyfathrebu cynnar**, er mwyn **lleihau gorbryder** i bobl ifanc.
- Datblygu **dysgwyr annibynnol a gwydn**, cynyddu **pwyslais ar iechyd meddwl a lles** mewn ysgolion a datblygu ymhellach y **rôl dysgu awyr agored** (Hwb 2021).
- Yn ystod unrhyw gau ysgolion yn y dyfodol, sicrhau bod camau lliniaru gweithredol ar waith i **ddiogelu plant agored i niwed** ac i sicrhau bod **system nodi a chymorth barhaus ar gyfer plant sydd mewn perygl o gael ACE**. Darparu **ymyrraeth gynnar** gyda theuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol.



### Bylchau Ymchwil

- **Arfarniad o ddeilliannau dulliau newydd a ddatblygwyd gan ysgolion** i "gysylltu" gyda phobl ifanc am eu lles emosiynol a darparu cymorth emosiynol yn ystod y pandemig.
- Y **model optimwm o ddysgu cyfunol** (cymysgu wyneb yn wyneb ac ar-lein) ar gyfer gwahanol oedrannau a dysgwyr, a chynnwys lles meddyliol fel canlyniad canolog wrth ddylunio a gwerthuso'r modelau hyn.
- Effeithiau cymharol ar les meddyliol pobl ifanc a theuluoedd **modelau amgen o gyflwyno addysg** i lywio cynlluniau pandemig a brys yn y dyfodol<sup>3</sup>.

3 Er enghraifft gweler Peti-Romao et al. (n.d.). [https://www.gla.ac.uk/media/Media\\_736441\\_smxx.pdf](https://www.gla.ac.uk/media/Media_736441_smxx.pdf)

## Maes Gweithredu 5

### Cefnogi rhieni a pherthnasoedd teuluol

- Cefnogi **lles rhieni** a mynd i'r afael â ffynonellau straen allweddol i deuluoedd megis problemau ariannol, tlodi ac amodau gwaith a darparu **arweiniad a gwybodaeth i rieni** i'w helpu i gynnal a hybu iechyd meddwl a lles yn y teulu.
- Darparu **cymorth gwell i rieni a theuluoedd** a galluogi teuluoedd a phobl ifanc i **gynnal arferion iach**, er enghraifft, trwy bolisiau gweithio hyblyg a dulliau o ddysgu gartref.
- Sicrhau bod pobl ifanc sydd **wedi eu gwahanu oddi wrth eu teuluoedd** trwy drefniadau gofal a rennir neu mewn gofal preswyl yn cael eu cefnogi i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd yn ystod argyfyngau.



### Bylchau ymchwil

- Yr effaith sy'n dod i'r amlwg a thymor hir ar les meddyliol pobl ifanc o **newidiadau i fywyd gwaith rhieni**.

## Maes Gweithredu 6

### Cyfathrebu a darparu gwybodaeth

- Ystyriwch yr **iaith a ddefnyddir** wrth drafod effeithiau'r pandemig ar bobl ifanc. **Hoffai pobl ifanc weld mwy o negeseuon cadarnhaol.**
- Sicrhau darpariaeth **gwybodaeth ac arweiniad hygyrch, berthnasol ac wedi'i theilwra** i bobl ifanc ynghylch y **pandemig** a sefyllfaoedd brys, cyfyngiadau ac unrhyw **benderfyniadau am addysg** ac arholiadau. Sicrhau ei fod wedi'i **gydgynhyrchu** gyda phobl ifanc a'u teuluoedd ac yn ystyried gwahanol sefyllfaoedd byw.

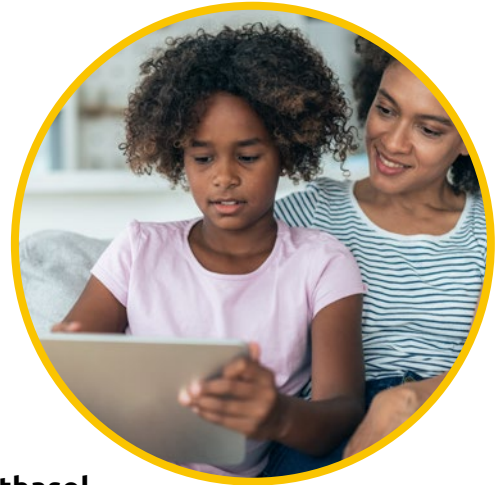
“Rwy'n meddwl y gallai hyn (negeseua) fod yn fwy cadarnhaol yn lle canolbwyntio ar yr angen i ddal i fyny, gwneud iawn am amser coll ac ati gallent ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol o'r sefyllfa roedd myfyrwyr yn dal i fynd ac yn gwneud yn dda.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

## Maes Gweithredu 7

### Defnydd a mynediad i offer digidol a chysylltedd rhyngrwyd

- Sicrhau **cynhwysiant digidol a mynediad teg** i wybodaeth a gwasanaethau ar-lein.
- Darparu gwybodaeth a chynghor clir am y **risgiau a manteision cyfryngau cymdeithasol, rhwydweithio ar-lein ac amser sgrin** i rieni a allai fod yn ansicr ynghylch effeithiau cymharol mwy o amser sgrin yn erbyn manteision cynnal cyswllt cymdeithasol yn ystod cyfnodau o hunan-ynysu neu gyfyngiadau.



### Bylchau ymchwil

- **Effeithiau ar les meddyliol perthnasoedd cymdeithasol ac addysg yn cael eu cynnal ar-lein yn bennaf**, trwy sgriniau, ac effeithiau gwahaniaethol gwahanol ddulliau megis testun / fideo / gemau hapchwarae a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol gwahanol ar gyfer **cynnal perthnasoedd cymdeithasol, delwedd corff, lles meddyliol a chysylltiadau emosiynol**.

## Maes Gweithredu 8

### Gwella mynediad i gymorth iechyd a lles meddyliol

- Gwella'r **ddarpariaeth wybodaeth** i bobl ifanc ar sut i geisio cymorth ar gyfer materion lles emosiynol a meddyliol a **chynyddu hyder wrth gael cymorth**.
- **Ymgysylltu â phobl ifanc** yn uniongyrchol wrth **ddylunio a gwerthuso** gwybodaeth iechyd meddwl a lles, adnoddau hunangymorth ar-lein a gwasanaethau iechyd meddwl digidol ac wyneb yn wyneb i sicrhau bod y buddsoddiadau hyn yn **goresgyn rhwystrau i fynediad** a nodwyd gan bobl ifanc.
- Ehangu **cymorth iechyd meddwl hygyrch**, yn arbennig ar gyfer oedolion ifanc 16-24 oed, grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, siaradwyr ieithoedd heblaw Saesneg, a'r rhai nad ydynt mewn cysylltiad â lleoliadau addysgol.

“Sicrhau bod pobl yn gwybod ble i ddod o hyd i wasanaethau. Hyd yn oed cyn y pandemig, y prif fater oedd nad oedd neb yn gwybod ble i fynd i gael cymorth, na phwy oedd yno i helpu.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

## Maes Gweithredu 9

### Cymunedau, tai, a'r amgylchedd adeiledig a naturiol

- Ystyried sut y gall polisïau, cynlluniau a datblygiadau cynllunio gofodol gefnogi **mynediad i leoedd a gofodau sy'n cefnogi datblygiad corfforol a chymdeithasol pobl ifanc** ee wrth ddylunio cymdogaethau.
- Ystyried yn weithredol rôl **ansawdd tai, gofod digonol, mynediad i fannau awyr agored diogel, mynediad i weithgarwch corfforol, chwarae a mannau gwyrdd a naturiol awyr agored** wrth gynnal a diogelu lles meddyliol pobl ifanc mewn cynllunio at argyfwng a mesurau ymateb.
- Adeiladu a chryfhau yn weithredol ar **wydnwch cymunedol, cyfranogiad a chydlyniant**.



#### Bylchau ymchwil

- Sut mae pobl ifanc wedi profi **cydlyniant cymunedol ac undod** yn ystod y pandemig COVID-19 a'r effeithiau dilynol ar les meddyliol.
- Dadansoddiad cymharol **canlyniadau lles meddyliol** o'r rheini **gyda mynediad i fannau gwyrdd a hebdo** yn y **pandemig COVID-19**.

## Maes Gweithredu 10

### Adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ar effaith mesurau diogelu iechyd ar les meddyliol

#### Bylchau ymchwil:

- Effeithiau ar **les meddyliol pobl ifanc** yn byw mewn **ardal risg uchel yn ystod achosion** a / neu ardaloedd sy'n destun lefelau uwch o gyfyngiadau.
- **Cymariaethau rhyngwladol** o effaith y pandemig ar ganlyniadau iechyd meddwl pobl ifanc rhwng gwledydd â **modelau gwahanol o fesurau diogelu iechyd** yn ystod y pandemig ee y DU, Seland Newydd, Taiwan, Sweden.

# Casgliad

Mae'r pandemig COVID-19, a mesurau ymateb i reoli trosglwyddiad y feirws wedi effeithio'n fawr ac wedi tarfu ar fywydau teuluol, cymdeithasol, economaidd ac addysgol plant a phobl ifanc yng Nghymru a thrwy'r rhain y ffactorau amddiffynnol allweddol ar gyfer lles meddyliol. Mae nifer o grwpiau wedi'u nodi fel rhai sydd â risg uwch o effeithiau negyddol.

Mae'r MWIA hwn yn rhoi darlun sy'n seiliedig ar dystiolaeth o natur yr effeithiau a phwy sy'n cael eu heffeithio fwyaf yn y boblogaeth, a meysydd lle mae angen ymchwil pellach i ddeall yn llawn yr effeithiau parhaus. Mae deg maes gweithredu wedi'u nodi ar gyfer y rhai sy'n llunio polisiau a phenderfyniadau ar draws ystod o sectorau, sefydliadau a lleoliadau. Gellir defnyddio'r rhain i gefnogi plant a phobl ifanc yn y cyfnod adferiad pandemig uniongyrchol, a hefyd i sicrhau bod polisiau, cynlluniau a chamau gweithredu diriaethol priodol yn cael eu datblygu i amddiffyn a hyrwyddo lles a gwydnwch meddwl yn y dyfodol.

# Cyfeiriadau

Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.E.; Woodland, L; Wessely, S; Greenberg, N and Rubin, G.J. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet* 395(10227), p. 912 – 920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Centre for Mental Health (2021) Covid-19 Forecast Modelling Toolkit. Available at <https://www.centreformentalhealth.org.uk/covid-19-forecast-modelling-toolkit> [Accessed: 24 November 2021]

Children's Commissioner for Wales (2018) Children's mental health services in Wales. Available at <https://www.childcom-wales.org.uk/our-work/policy-positions/childrens-mental-health-services-in-wales/> [Accessed: 16 February 2022]

Children's Commissioner for Wales (2020a) Coronavirus and Me. Available at [https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/FINAL\\_formattedCVRep\\_EN.pdf](https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/FINAL_formattedCVRep_EN.pdf) [Accessed: 16 September 2021]

Children's Commissioner for Wales (2020b) Children's Commissioner for Wales (2020g) No Wrong Door: bringing services together to meet children's needs. Available at [https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/NoWrongDoor\\_FINAL\\_EN230620.pdf](https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/NoWrongDoor_FINAL_EN230620.pdf) [Accessed: 9 December 2021]

Children's Commissioner for Wales (2021) Coronavirus and Me: A second nationwide survey of the views and experiences of children and young people in Wales. Available at [https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/CoronavirusAndMe\\_Jan21\\_ENG\\_110221\\_FINAL.pdf](https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/CoronavirusAndMe_Jan21_ENG_110221_FINAL.pdf) [Accessed: 16 September 2021]

Cooke, A; Stansfield, J (2009) Improving Mental Wellbeing through Impact Assessment: A summary of the development and application of a Mental Wellbeing Impact Assessment Tool, National Mental Health Development Unit/Department of Health (England)

Cooke, A; Friedli, L; Coggins, T; Edmonds, N; Michaelson, J; O'Hara, K; Snowden, L; Stansfield, J; Steuer, N and Scott-Samuel, A (2011) Mental Wellbeing Impact Assessment: A Toolkit for Wellbeing. Members of the National MWIA Collaborative (England), 3<sup>rd</sup> Ed., London. Available at (PDF) [Mental Wellbeing Impact Assessment A Toolkit for Wellbeing, Members of the National MWIA Collaborative \(England\) \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/270111111_Mental_Wellbeing_Impact_Assessment_A_Toolkit_for_Wellbeing_Members_of_the_National_MWIA_Collaborative_England) [Accessed: 16 September 2021]

Fazel, M and Hoagwood, K (2021) School mental health: integrating young people's voices to shift the paradigm. *The Lancet Child & Adolescent Health* 5(3), p. 156 – 157. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30388-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30388-6)

Hwb (2021) Research studies on the impact of the COVID-19 pandemic on the Welsh education system. Welsh Government. Available at <https://hwb.gov.wales/professional-development/the-national-strategy-for-educational-research-and-enquiry-nser/research-studies-on-the-impact-of-the-covid-19-pandemic-on-the-welsh-education-system/the-research-studies/> [Accessed: 20 October 2021]

Interim Youth Work Board for Wales (2021) Time to deliver for young people in Wales Achieving a sustainable delivery model for youth work services in Wales. [Interim Youth Work Board: final report | GOV.WALES](https://www.gov.wales/government-departments/interim-youth-work-board-for-wales/final-report) [Accessed 11/03/22].

Loades, M.E.; Chatburn, E; Higson-Sweeney, N; Reynolds, S; Shafran, R; Brigden, A; Linney, C; McManus, M.N.; Borwick, C and Crawley, E (2020) Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 59(11), p. 1218 – 1239. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>

NHS Wales Health Collaborative (2021) The NEST Framework. Available at <https://collaborative.nhs.wales/networks/wales-mental-health-network/together-for-children-and-young-people-2/the-nest-framework/> [Accessed: 17 February 2022]

Petri-Romao, P; Bali, E; Enright, J; O'Neill, I; Dyas, R; English, O; Butcher, J and Minnis, H (n.d.) Safe Model for School Return during the COVID-19 Pandemic. University of Glasgow. Available at [https://www.gla.ac.uk/media/Media\\_736441\\_smxx.pdf](https://www.gla.ac.uk/media/Media_736441_smxx.pdf) [Accessed: 9 December 2021]

Public Health Wales (2021) Whole School Approach to Emotional and Mental Wellbeing: Self-Assessment Tool. Public Health Wales

Wales COVID-19 Evidence Centre (2021) 'Rapid review on the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of health and social care workers within the UK' – Report number – RR00002 (July 2021). Welsh Government, Specialist Unit for Review Evidence and Health and Care Research Wales. Available at [http://www.primecentre.wales/resources/RR/Clean/RR00002\\_Wales\\_Covid-19\\_Evidence\\_Centre-Rapid\\_Review\\_Mental\\_Health\\_Keyworkers\\_21-July-2021.pdf](http://www.primecentre.wales/resources/RR/Clean/RR00002_Wales_Covid-19_Evidence_Centre-Rapid_Review_Mental_Health_Keyworkers_21-July-2021.pdf) [Accessed: 10 December 2021]

Wales COVID-19 Evidence Centre (2021a) A rapid review of the impact of educational and other restrictions during the COVID-19 pandemic on children aged 3-13 years. RR\_00013. September 2021. Welsh Government, Specialist Unit for Review Evidence and Health and Care Research Wales. Available at [RR00013\\_Wales-COVID-19\\_Evidence\\_Centre\\_Rapid\\_review\\_of\\_the\\_impact\\_of\\_educational\\_and\\_other\\_restrictions\\_during\\_the\\_COVID-19\\_pandemic\\_on\\_children\\_aged\\_3-13\\_years\\_Oct\\_2021.pdf \(primecentre.wales\)](https://www.primecentre.wales/resources/RR/RR00013_Wales-COVID-19_Evidence_Centre_Rapid_review_of_the_impact_of_educational_and_other_restrictions_during_the_COVID-19_pandemic_on_children_aged_3-13_years_Oct_2021.pdf) [Accessed: 07/03/22].

Welsh Government (2021) Health and Social Care in Wales – COVID-19: Looking forward. Available at [https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/health-and-social-care-in-wales-covid-19-looking-forward\\_0.pdf](https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/health-and-social-care-in-wales-covid-19-looking-forward_0.pdf) [Accessed: 16 February 2022]

Welsh Government (2022c) Children and Young People's Plan. [Children and young people's plan \[HTML\] | GOV.WALES.](https://gov.wales/government-departments/children-and-young-people/children-and-young-people-plan) [Accessed 11/03/22].

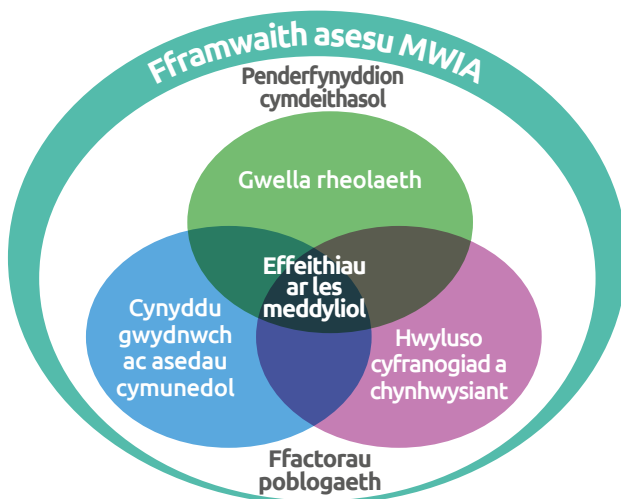
Welsh Parliament Children, Young People and Education Committee (5 May 2020, 14:08:03) Oral contribution to COVID-19: Evidence Session with the Welsh Government Available at <https://record.senedd.wales/Committee/6094#C287050> [Accessed 8 March 2022]

Williams, Z (2020) Review of the impact of mass disruption on the wellbeing and mental health of children and young people, and possible therapeutic interventions. GSR Report 62. Welsh Government: Cardiff. Available at: <https://gov.wales/review-impact-mass-disruption-wellbeing-and-mental-health-children-and-young-people> [Accessed: 5 January 2021]

# Atodiad 1: Trosolwg o'r Aseiad o'r Effaith ar Les Meddyliol

## Aseiad o'r Effaith ar Les Meddyliol (MWIA):

Offeryn a ddefnyddir i asesu effeithiau polisiau, gwasanaethau a phrosiectau ar lles meddyliol gwahanol grwpiau o bobl ac ar ffactorau sy'n hybu ac yn amddiffyn lles meddwl.



## Y ffactorau amddiffynnol:

**Rheolaeth:** faint o ddewis a rheolaeth sydd gan unigolion a chymunedau dros eu bywydau a phenderfyniadau sy'n effeithio arnynt.

**Gwydnwch ac asedau cymunedol:** yr adnoddau, y sgiliau, yr amgylcheddau, a'r perthnasoedd sy'n galluogi unigolion a chymunedau i ffynnu, ymdopi, ac ymadfer ar ôl adfyd.

**Cyfranogiad a chynhwysiant:** ymdeimlad o berthyn, gallu mynediad a chymryd rhan mewn gweithgareddau a gwasanaethau y tu allan i'r cartref.

## Crynodeb o fframwaith asesu MWIA

Mae MWIA yn darparu proses strwythuredig a systematig i nodi effeithiau polisiau, rhaglenni, gwasanaethau a phrosiectau ar les meddyliol (Cooke a Stansfield, 2009). Mae'n canolbwyntio ar asesu effeithiau ar ffactorau sy'n hyrwyddo ac yn amddiffyn lles meddwl ar lefel unigol, cymunedol a strwythurol (gweler y ffigur uchod) ac mae hefyd yn nodi grwpiau poblogaeth sydd mewn mwy o berygl o les meddyliol gwael (Cooke et al. 2011). Nod y broses yw sicrhau bod gan bolisiau a rhaglenni *"yr effaith deg fwyaf ar les meddyliol pobl"* (Cooke et al., 2011, t.1), drwy gryfhau effeithiau cadarnhaol, atal neu liniaru effeithiau niweidiol, a lleihau anghydraddoldebau.

# Ein Blaenoriaethau 2018-2030

Meithrin  
a defnyddio  
gwybodaeth a  
**sgiliau** i wella  
iechyd a llesiant  
ledled Cymru

Dylanwadu ar  
benderfynyddion  
ehangach iechyd

Gwella llesiant  
meddyliol a  
chydnerthedd

Cefnogi gwaith i  
ddatblygu **system**  
**iechyd a gofal gynaliadwy**  
sy'n canolbwyntio ar atal  
ac ymyrryd yn gynnar

*Gweithio  
i wireddu  
dyfodol  
iachach  
i Gymru*

Hyrwyddo  
ymddygiad  
iach

**Diogelu'r**  
**cyhoedd** rhag  
heintiau a  
bygythiadau  
amgylcheddol  
i iechyd

Sicrhau  
**dyfodol iach**  
ar gyfer y  
genhedlaeth  
nesaf

Ein Gwerthoedd:

*Cydweithio,  
gydag ymddiriedaeth  
a pharch, i wneud gwahaniaeth*



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales





**WHIASU**  
Wales Health Impact  
Assessment Support Unit  
Uned Gymorth Aesau  
Effaith ar Iechyd Cymru

[www.whiasu.wales.nhs.uk](http://www.whiasu.wales.nhs.uk)

 [@whiasu](https://twitter.com/whiasu)



**World Health Organization**  
Collaborating Centre on Investment  
for Health and Well-being

[phwwhocc.co.uk](http://phwwhocc.co.uk)

 [@phwwhocc](https://twitter.com/phwwhocc)  [Phwwhocc](https://www.facebook.com/Phwwhocc)



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

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru,  
2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall,  
Caerdydd CF10 4BZ  
Ffôn +44 (0)29 2022 7744

**[icc.gig.cymru](http://icc.gig.cymru)**

Ebost: [generalenquiries@wales.nhs.uk](mailto:generalenquiries@wales.nhs.uk)

 [@lechydCyhoeddus](https://twitter.com/lechydCyhoeddus)

 [/lechydCyhoeddusCymru](https://www.facebook.com/lechydCyhoeddusCymru)

