

Pobl Sy'n Unaethu â LHDTCRHA+

Mae rhai pobl yn uniaethu â LHDTCRhA+. Golyga hyn y gallech fod yn lesbiaid, hoyw, deurywiol, trawsrywiol, cwiar/cwestiynu, anneauaid neu arywiol. Neu efallai eich bod yn diffinio eich rhyw a'ch rhywioldeb mewn ffyrdd eraill.

Gall derbyn a bod yn falch o'r hyn yr ydych gael effaith gadarnhaol ar eich lles. Mae rhai pobl yn gwybod yn union pwy ydynt. I eraill sy'n cwestiynu eu hunaniaeth, gall gymryd amser. Mae'r amser a gymerir i ddeall hyn yn unigryw i bawb.

Call canolbwytio ar yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n gyfforddus fod yn llawer pwysicach na cheisio dod o hyd i air sy'n eich disgrifio, yn enwedig o ystyried y gall eich hunaniaeth newid dros amser. Efallai y byddai edrych ar ein adnoddau isod o fudd i chi.

Mae llawer o bobl yn teimlo mai pwysig yw 'dod allan' a dweud wrth eraill am eu hunaniaeth. Gall dod allan achosi llawer o straen i rai. Mae'n bwysig cofio, mae pawb yn wahanol, cymerwch amser i feddwl am yr hyn sy'n iawn ac yn gyfforddus i chi. Ni ddylech deimlo dan bwysau i 'ddod allan' oherwydd eraill o'ch cwmpas.

Efallai y bydd angen i chi ddod allan nifer o weithiau os bydd eich dealltwriaeth o pwy ydych chi a'r hyn sy'n eich gwneud yn gyfforddus yn newid dros amser. Neu efallai y byddwch yn dod allan i wahanol bobl ar wahanol adegau. Mae hyn yn iawn ac nid yn anarferol.

LHDTCRhA+ a Iechyd Meddwl

Gall problemau iechyd meddwl effeithio ar unrhyw un. Nid yw bod yn LHDTCRhA+ yn achosi problemau iechyd meddwl, ond o bryd i'w gilydd mae pobl LHDTCRhA+ yn wynebu pethau a all gael effaith ar eu iechyd meddwl, megis stigma, gwahaniaethu, ynysigrwydd cymdeithasol neu allgau / cael eu gwrthod.

I ddod o hyd i gymorth a chefnogaeth sydd ar gael cymerwch olwg ar ein llinellau cymorth a gwasanaethau dros y dudalen. Os yw'n well gennych anfon neges destun, Shout yw **gwasanaeth testun 24/7** cyntaf y DU, am ddim ar bob rhwydwaith symudol mawr, i unrhyw un mewn argyfwng unrhyw bryd, unrhyw le. Tecstiwch 'shout' i **85258**.

Cyngor hunangymorth ar gyfer gofalu am eich lles meddyliol

Mae'r Pum Ffordd at Les yn bump cam y gall pawb eu cymryd i warchod a gofalu am ein lles. Gallech roi cynnig ar rai o'r awgrymiadau canlynol er mwyn adeiladu'r Pum Ffordd at Les i mewn i'ch diwrnod:

- Cysylltu** gyda phobl eraill - Rydym yn cael buddion cadarnhaol a theimladau da wrth gysylltu gyda phobl o'n cwmpas. Beth am ddal i fyny gyda ffrind nad ydych wedi'u gweld ers sbel. Efallai y byddech yn cael budd o gwrdd â phobl eraill sy'n uniaethu â LHDTCRhA+. Gall hyn gael effaith gadarnhaol ar eich iechyd meddwl. Neu ewch i'ch llyfrgell leol neu ganolfan gymunedol i weld pa weithgareddau sydd ganddynt. Efallai y bydd grwpiau cymunedol lleol y gallech ymuno â nhw er mwyn cwrdd ag eraill sydd â diddordebau tebyg.
- Byddwch yn Actif** - Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i'n cyrff a'n meddyliau. Mae bod yn actif yn rhyddhau cemegau yn eich ymennydd sy'n gwneud i chi deimlo'n dda. Os ydych yn mwynhau chwaraeon, cadwch lygad mas am unrhyw glybiau yn eich ardal leol, efallai y bydd manylion yn eich canolfan hamdden neu'ch llyfrgell leol. Os gall rhywun rydych chi'n ei adnabod gael mynediad i'r

rhyngwyd, gallant fynd i <https://pridesports.org.uk/lgbt-club-finder/> er mwyn eich helpu i ddod o hyd i glybiau chwaraeon LHDTCRhA+ yn eich ardal leol.

3. **Talu Sylw** - Talu mwy o sylw i'r foment bresennol, eich meddyliau/teimladau, eich corff, a'r byd o'ch cwmpas. Gall hyn helpu i wella'ch lles meddyliol (ac fe'i gelwir yn aml yn 'ymwybyddiaeth ofalgar').
4. **Dal ati i Ddysgu** - Gall dysgu sgiliau newydd wella eich lles meddyliol. Gall wella eich hyder a'ch hunan-barch. Gallech ddarllen 'Coming Out Stories' o'n rhestr lyfrau Darllen yn Well. Mae'r rhain ar gael am ddim o'ch llyfrgell leol, neu gallwch ddysgu am hanes LHDTCRhA+.
5. **Rhoi** - Mae gwneud rhywbeth neis i ffrind neu ddieithryn yn gwneud lles, nid yn unig iddynt hwy, ond i chi hefyd. Mae astudiaethau gan arbenigwyr yn awgrymu y gall bod yn garedig gydag eraill helpu i wella eich lles meddyliol trwy roi ymdeimlad o bwrpas a hunan-werth i chi a chreu teimladau cadarnhaol. Gallech wirfoddoli er mwyn cefnogi elusen LHDTCRhA+ neu rannu eich stori gyda rhywun a allai fod yn cael trafferth. Gall rhannu eich profiadau helpu eraill.

Dod o hyd i Gymorth

Wrth chwilio am gymorth gyda'ch iechyd meddwl, gall chwilio am gymorth gan sefydliadau sydd â dealltwriaeth dda o faterion sy'n ymwneud â LHDTCRhA+ fod o fudd Os gallwch gael mynediad i'r rhyngwyd, gallwch ddod o hyd i ddolenni ar ein gwefan i sefydliadau, gan gynnwys gwefannau sydd â manylion gwasanaethau cwnsela arbenigol ar gyfer LHDTCRhA+.

Cofiwch, os nad ydych yn gyfforddus yn gweithio gyda therapydd neu wasanaeth penodol, mae'n werth rhoi cynnig ar un gwahanol, nes y byddwch wedi dod o hyd i rhywun sy'n eich cefnogi'n llawn.

Os ydych chi'n poeni am sut rydych chi'n teimlo ac eisiau help:

- Os ydych yn poeni am eich iechyd meddwl cyffredinol, ffoniwch **lechyd Meddwl y GIG 111 a dewiswch Opsiwn 2**. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, a gellir ei ffonio yn rhad ac am ddim o ffôn symudol (hyd yn oed pan nad oes gan y galwr gredyd ar ôl) neu o linell dir. Bydd y gwasanaeth yn darparu cymorth ar unwaith dros y ffôn er mwyn eich helpu i ymdopi â'r ffordd yr ydych chi'n teimlo, ac os oes angen, trefnir atgyfeiriad at wasanaethau iechyd meddwl.
- Os ydych yn byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (ABUHB), **a'ch bod yn hŷn na 18 oed**, gallwch gysylltu â'ch meddygfa Meddyg Teulu i wneud apwyntiad gydag **Ymarferydd Iechyd Seicolegol (PHP)**. Mae PHPs yn ymarferwyr iechyd meddwl y GIG sydd ar gael yn y rhan fwyaf o feddygfeydd Meddyg Teulu yn ardal BIPAB. Maent yn darparu gwasanaeth am ddim i bobl sy'n profi mân broblemau iechyd meddwl neu broblemau iechyd meddwl cymedrol. Gall apwyntiadau fod naill ai wyneb yn wyneb, neu dros y ffôn.
- Os ydych **o dan 18 oed neu'n poeni am rywun o dan 18 oed** ac angen cyngor/ hunanatgyfeiriad i wasanaethau iechyd meddwl a lles lleol yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, cysylltwch â'n llinell gymorth SPACE-Wellbeing ar **07977 065376** neu e-bostiwch ABB.SpaceWellbeingHelpline@wales.nhs.uk.
- Mae **C.A.L.L** yn linell wrando a chefnogaeth emosiynol gyfrinachol ar iechyd meddwl sydd ar agor 24/7 . Ffoniwch **0800 132 737** neu **tecstiwch 'help' i 81066**.

- **Shout** yw gwasanaeth testun 24/7 cyntaf y DU, am ddim ar bob rhwydwaith symudol mawr, i unrhyw un mewn argyfwng unrhyw bryd, unrhyw le. Tecstiwch 'shout' i **85258**.
- Mae Childline yn darparu cymorth a chyngor ar ystod eang o faterion i unrhyw un o dan 19 oed. Mae ar gael **24/7** ac ni fydd y rhif yn ymddangos ar eich bil. Ffoniwch **0800 1111**.
- Mae'r Samariaid yn darparu llinell wrando gyfrinachol. Gellir cysylltu â hwy **24/7** os ydych chi'n cael trafferth ymdopi ac angen rhywun i siarad â nhw. Galwch: **116 123** (am ddim o unrhyw ffôn). Gallwch hefyd ffonio Llinell Gymraeg y Samariaid (am ddim o unrhyw ffôn) ar 0808 164 0123 (7pm–11pm bob dydd).

Cael mynediad i gefnogaeth ar-lein.

Os gallwch chi neu rhywun yr ydych yn ei adnabod gael mynediad at wybodaeth ar-lein, ewch i melo.cymru a chwiliwch am 'LHDTCRhA+' i gael rhagor o wybodaeth. Melo yw gwefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac mae'n cynnwys gwybodaeth, cyngor, ac adnoddau hunangymorth rhad ac am ddim i'ch helpu i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles. Mae hefyd yn cynnwys cyrsiau am ddim y gellir eu cwblhau gartref ac yn eich amser eich hun.

Cael gafael ar wybodaeth am LHDTCRhA+ ar-lein

Mae adnoddau digidol ar gael ar wefan Melo.

Os ydych chi neu rhywun yr ydych yn eu hadnabod yn gallu cael mynediad at wybodaeth ar-lein, ewch i

<https://www.melo.cymru/topic/lhdtaq/>

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar LHDTCRhA+

A Neu sganiwch y cod QR ar y dde.

