

Hwyliau isel

Beth yw e?

Gall hwyliau isel olygu teimlo'n drist, diffyg cymhelliant/pleser, pryder, blinder, rhwystredigaeth neu ddiecter. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn profi'r teimladau hyn ar adegau, fodd bynnag, fel arfer byddant yn codi ar ôl cyfnod byr. Gall teimlo'n isel fel hyn yn gyson arwain at iselder. Mae iselder yn para'n hirach ac mae'r teimladau'n ddyfnach na chlyfnodau byrrach o deimlo'n anhapus, a gall effeithio ar fywyd bob dydd person. Gall hwyliau isel weithiau fod yn ymateb i ddigwyddiadau mewn bywyd, megis straen yn ystod arholiadau, bwlio, profedigaeth neu rieni yn gwahanu.

Arwyddion a Symptomau

Mae amryw arwyddion y gallech chi sylwi arnyh nhw a allai ddangos bod plentyn neu berson ifanc mewn hwyliau isel. Fodd bynnag, weithiau gall yr arwyddion fod yn anodd eu gweld.



Arwyddion gwybyddol a seicolegol

- Gall y person ifanc fod yn or-feirniadol o'i hun neu ei waith ysgol, a allai arwain at ddewis peidio â chwblhau'r gwaith er mwyn osgoi "methu".
- Mae'n bosibl y bydd hefyd yn colli diddordeb mewn hobiau neu ddiddordebau blaenorol.
- Ystyried ei hun yn ddi-glem e.e. efallai na all weithio ar ei ben ei hun neu heb gymorth ychwanegol gan staff.
- Anhawster canolbwyntio e.e. efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn cael trafferth canolbwyntio ar y dasg yn y dosbarth.
- Amhendranrwydd e.e. methu â phenderfynu pan gaiff ddewis rhwng tasgau gan staff, neu bydd yn cael trafferth cytuno ar gynlluniau cymdeithasol gyda ffrindiau ac ati
- Problemau cofio e.e. anhawster wrth gwblhau'r dasg yn y dosbarth os yw'n anghofio eich cyfarwyddiadau

Teimladau

- Efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn teimlo'n anhapus, yn dod yn ddagreuol neu'n teimlo'n flinedig/wedi ymladd.
- Teimlo euogrwydd, cywilydd, ofn neu or-bryder.
- Teimlo'n ddideimlad/methu teimlo na disgrifio emosiynau
- Gall y teimladau hyn fod yn anodd eu gweld ym mhobl eraill, yn enwedig os ydyn nhw'n dda am guddio sut maen nhw'n teimlo. Mae newid ymddygiad yn haws sylwi arno.

Arwyddion Corfforol

- Newid pwysau
- Gorfwyta neu ddim yn bwyta digon
- Colli egni/blinder
- Trafferth cysgu/ddim yn cysgu digon
- Newid mewn gwedd personol (hylendid personol, ddim yn malio am sut mae'n edrych)
- Newidiadau yn ei ysfa rywiol

Ymddygiad

- Osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol - efallai y byddwch yn sylwi bod plentyn wedi ymbellhau oddi wrth ei ffrindiau neu ei fod yn osgoi cymryd rhan yn y dosbarth.
- Cyrraedd yn hwyr a gadael yn gynnar - a oedd y person hwn yn aml yn brydlon? Ydy'n cyrraedd yn hwyr i'ch dosbarth yn gyson? Ydy'n gadael y dosbarth pan fydd pethau'n mynd yn ormod iddo?
- Osgoi cyswllt llygad - ydy'n edrych arnoch chi pan fyddwch chi'n siarad â hi/fe neu pan fydd yn cymryd rhan yn y dosbarth?
- Gwneud pethau sy'n cynnwys risg e.e. ysmegu, triwanta, ymladd, defnyddio alcohol/cyffuriau.
- Diffyg diddordeb mewn hobiau - ydy'r plentyn wedi rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau y byddai'n arfer eu mwynhau?
- Ddim yn rhoi sylw i waith ysgol e.e. ddim yn cwblhau gwaith dosbarth/gwaith cartref, ddim yn cymryd rhan yn y dosbarth, osgoi'r dosbarth ac ati.
- Newidiadau mewn perthnasau â chyfoedion a staff yr ysgol.

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Oedolion allweddol/oedolion sydd ar gael yn emosiynol

Gofynnwch i'r PPI sut maen nhw a rhowch yr amser a'r lle iddyn nhw rannu eu teimladau. Sicrhewch eu bod yn gwybod eich bod yn cymryd eu teimladau o ddifrif a helpwch y PPI i adnabod symptomau eu hwyliau isel. Helpwch nhw i adnabod pan fyddan nhw'n cael trafferth ac i wybod at bwy y gallan nhw fynd i gael cymorth. Dangoswch yn glir i ble y gallant fynd yn yr ysgol pan fydd angen cymorth arnynt a helpwch nhw i greu cynllun y gallant ei ddilyn pan fyddant yn teimlo'n arbennig o isel. Gall hyn gynnwys strategaethau megis dod o hyd i rywun i siarad â nhw, dyddiadur, ymarfer corff, gwranddo ar gerddoriaeth, cymryd rhan mewn gweithgareddau y maen nhw'n eu mwynhau. Yna dylech drefnu adeg i 'weld sut mae pethau' gyda'r PPI. Mae hyn yn rhoi cyfle i'r gweithiwr allweddol fonitro sut mae'r PPI, a dangos iddynt bod oedolyn sydd ar gael yn emosiynol y gallant fynd ato pan fydd angen cymorth arnynt. Sicrhewch fod yr oedolyn allweddol yn rhywun y bydden nhw'n teimlo'n gyfforddus yn siarad â hi/fe ac sydd â'r amser i gynnig cymorth.

Atgyfeiriwch y CYP am gymorth ychwanegol

Atgyfeiriwch at ymyriadau sydd gennych ar waith yn eich ysgol e.e. Cynorthwy-ydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol a all eu cefnogi i nodi eu teimladau a chyflwyno sgiliau ymdopi ar gyfer eu teimladau newidiol neu eu hamgylchiadau bywyd.

Gallwch hefyd gyfeirio at gwnsela neu asiantaethau trydydd sector os yw'n briodol. Siaradwch â staff bugeiliol a'r PPI cyn atgyfeirio oherwydd efallai na fydd angen gwneud. Mae atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd plant a'r glasoed (drwy feddygon teulu) fel arfer yn briodol pan fo ymyriadau ysgol llinell gyntaf heb wella pethau a phan fo'r symptomau'n effeithio ar sut bydd y PPI yn gweithredu o ddydd i ddydd.

Os ydych yn poeni am blentyn ac yn credu ei fod yn risg i'w hunan, dywedwch wrth eich swyddog diogelu, cysylltwch â'r rhieni/gofalwyr a helpu'r PPI/teulu i gael cymorth arbenigol drwy'r meddyg teulu neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys y tu allan i'r oriau.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/low-mood/>

<https://www.mymind.org.uk/resources/mood/low-mood/>

<https://www.getselfhelp.co.uk/freedownloads.htm>

<https://www.mind.org.uk>

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/depression-feeling-sad/>

