

## **Iselder mewn plant a phobl ifanc: nodi a rheoli**

25 Mehefin 2019

### ***Iselder mewn plant a phobl ifanc: y gofal y dylech ei ddisgwyl***

Mae iselder yn effeithio ar blant a phobl ifanc, ond gall fod yn anoddach i'w adnabod nag mewn oedolion. Gall olygu ei bod yn anoddach mynd i'r ysgol, gweld ffrindiau a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol. Ond mae amrywiaeth o driniaethau a all helpu, fel arfer yn dechrau gyda math o therapi seicolegol ('siarad'). Mae cymorth a thriniaeth gynnar ar gyfer iselder yn helpu plant a phobl ifanc i fyw eu bywydau unwaith eto, yn ogystal â lleihau'r siawns y bydd problemau'n parhau wrth iddynt dyfu'n oedolion.

Rydym am i'r canllaw hwn wneud gwahaniaeth i blant a phobl ifanc ag iselder a'u teuluoedd neu ofalwyr drwy sicrhau'r canlynol:

- bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweld plant a phobl ifanc, er enghraifft, mewn ysgolion, meddygfeydd meddygon teulu, grwpiau cymunedol a chartrefi gofal, yn gwybod sut i ganfod arwyddion iselder a sut i helpu
- bod asesiad plentyn neu berson ifanc ar gyfer iselder yn cynnwys y symptomau, yn ogystal â'r modd y mae'r rhain yn effeithio ar bob agwedd ar eu bywydau, gan gynnwys yr ysgol, y cartref a chydberthnasau â ffrindiau
- bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod pa therapïau y dylid eu hargymell ar gyfer iselder ysgafn, cymedrol a difrifol, a phryd i ystyried rhoi meddyginiaeth
- bod therapïau siarad yn cael eu cynnig yn unol ag anghenion unigol – gall hyn fod ar-lein, un i un â therapydd, mewn grŵp neu gyda'r teulu.

### ***Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd***

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr, gan drafod y gwahanol opsiynau a gan wrando'n ofalus ar eu barn a'u pryderon. Dylent hefyd wneud y canlynol:

- gweithio'n agos gyda phlant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr, meithrin cydberthnasau llawn ymddiriedaeth a gosod nodau ar y cyd ar gyfer triniaeth
- ystyried oedran a cham datblygu plentyn neu berson ifanc wrth roi cyngor ar driniaethau a chymorth
- holi'r person ifanc am y pethau a all fod wedi achosi iselder, ac unrhyw beth a all effeithio ar driniaeth.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

### ***Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?***

Ceir rhagor o wybodaeth am iselder mewn plant a phobl ifanc ar [wefan y GIG](#).

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Anna Freud, National Centre for Children and Families](#)
- [Mind](#)
- [Rethink Mental Illness](#)
- [STEM4](#)

Ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n meddwl am ladd eu hunain, neu unrhyw un sy'n pryderu amdanynt:

- [PAPYRUS](#), HOPELINE UK 0800 068 41 41

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

I rannu profiad o ofal rydych wedi'i gael, cysylltwch â'ch grŵp [Gwarchod Iechyd](#) lleol.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae iselder wedi effeithio arnynt fel plant a phobl ifanc, a'r staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN 978-1-4731-3397-6