Mental Health & Money Advice

Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl ac Arian

Canllaw cymorth rhad-ac-am-ddim i wella eich sefyllfa o ran iechyd meddwl ac arian



www.mhma.org.uk



Cynnwys

Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn 4

Fy sefyllfa 5

Adran 1
Iechyd meddwl ac arian: Ble i ddechrau 7

Adran 2
Paratoi i weithredu 11

Adran 3
Deall eich materion ariannol 24

Adran 4
Dod o hyd i'ch ffordd trwy'r system budd-daliadau 37

Adran 5
Cymorth 43

Adran 6
Cyfeirio a threfnydd apwyntiadau 47

Nodiadau 51

Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn

Adnodd i'ch helpu i ddeall, rheoli a gwella eich iechyd meddwl a'ch iechyd ariannol yw'r pecyn cymorth hwn.

Gallwch ei ddefnyddio i helpu i lywio sgyrsiau gyda'ch gweithiwr gofal iechyd perthnasol am eich iechyd meddwl ac arian. Gallwch hefyd fynd ag ef gyda chi i unrhyw apwyntiadau ar gyfer cyngor ynghylch arian neu ddyledion y gallech fod yn mynd iddynt.

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i rannu'n wahanol adrannau, gan eich galluogi i ddewis pa rai sy'n berthnasol i chi. Rydym yn argymell bod pawb yn cwblhau Adran 1 yn gyntaf. Nid oes rhaid i chi fynd drwy'r pecyn cymorth i gyd ar unwaith; gallwch ddod yn ôl ato unrhyw bryd.

Mae Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian yn rhan o'r elusen Mental Health UK. Cafodd yr adnodd hwn ei gydgynhyrchu gyda'r canlynol:

- Pobl â phrofiad personol o anawsterau gydag iechyd meddwl ac arian.
- Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n cynorthwyo pobl i reoli eu hiechyd meddwl ac arian.

Hoffai Mental Health UK ddiolch i'r holl bobl a fu mor garedig â chyfrannu at greu'r adnodd hwn. Rydym hefyd yn ddiolchgar am gefnogaeth yr Academi Genedlaethol am Bresgripsiynu Cymdeithasol a HelpwrArian.

Helpwr Arian

Fy sefyllfa

Unwaith y bydd wedi'i lenwi gall hwn weithredu fel eich pasbort iechyd meddwl ac arian i'ch helpu i gyfathrebu rhwng gwasanaethau yn unrhyw apwyntiadau yn y dyfodol sy'n ymwneud ag iechyd meddwl ac arian.

Enw:

Cyfeiriad:

Enw a chyfeiriad meddyg teulu:

Enw gweithwyr allweddol perthnasol eraill:

Pa agweddau ar eich iechyd meddwl ydych chi'n eu cael yn anodd?

Pa agweddau ar eich lles ariannol ydych chi'n eu cael yn her?



Adran 1

Iechyd meddwl ac arian: ble i ddechrau

Ble i ddechrau 8

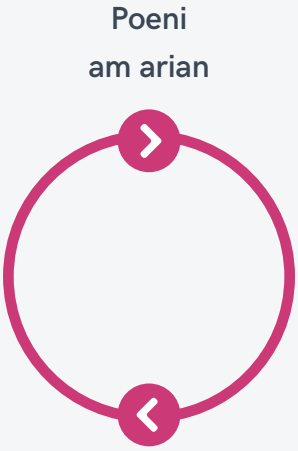
Rôl osgoi 10

Ble i ddechrau

Mae poeni am arian yn gallu achosi straen eithriadol. Efallai y byddwch yn teimlo mai dyna'r unig beth yr ydych yn gallu meddwl amdano a bod eich meddwl yn methu â chanolbwyntio ar unrhyw beth arall.

Gall hyn deimlo'n wanychol iawn a chreu'r teimlad o fod yn sownd mewn 'cylch dieflig' am nad yw'n teimlo fel eich bod chi'n gallu newid y sefyllfa. Gall ddechrau effeithio ar eich lles trwy effeithio ar eich meddyliau, teimladau ac ymddygiadau.

Pa un a ydych yn chwilio'r ffordd trwy gyflogaeth, diweithdra neu'n dychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod o afiechyd neu gyfnod o fod wedi colli eich swydd, gall fod yn adeg o ansicrwydd, straen a gorbryder. Gall hyn greu 'cylch dieflig' lle mae poeni am arian yn arwain at anhawster rheoli arian ac i'r gwrthwyneb hefyd.





Gall fod yn beth cyffredin cael llawer o feddyliau am y 'senario gwaethaf' neu feddwl yn barhaus am sut y gallai pethau fod wedi bod yn wahanol.

Efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn dechrau teimlo'n isel iawn, ac yn profi teimladau fel **cywilydd, embaras,** neu **euogrwydd**. Fe allech chi ganfod eich bod yn dechrau tynnu'n ôl o'ch gweithgareddau arferol ac yn peidio â bod eisiau treulio amser gyda phobl gymaint ag y byddech fel arfer.

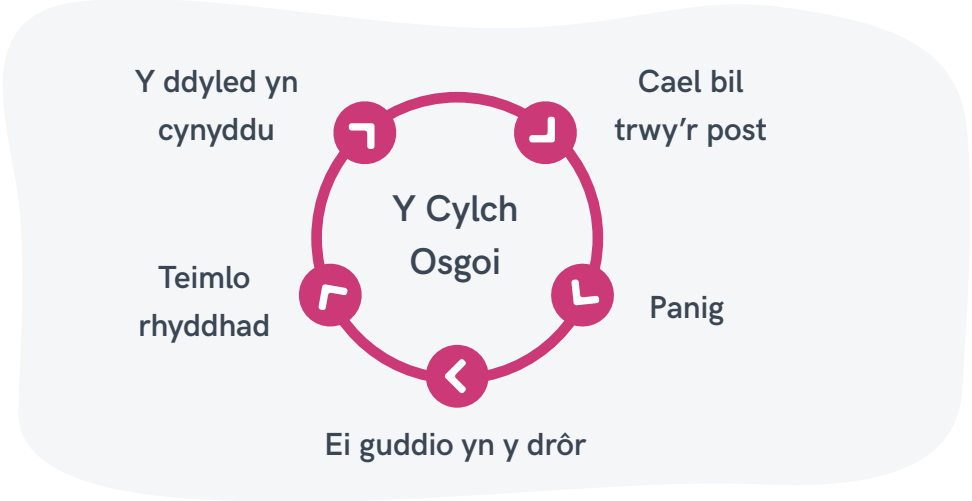
I gael rhagor o wybodaeth am wahanol arddulliau meddwl a sut i ailbennu cydbwysedd eich meddyliau, ewch at wefan Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian yn **www.mhma.org.uk/toolkit**

Rôl osgoi

Os ydych yn profi gofidiau ynghylch arian, efallai y byddwch yn canfod eich bod yn osgoi lleoedd, pobl neu weithgareddau penodol.

Mae osgoi'n rhywbeth hawdd i'w wneud os ydych yn teimlo'n isel neu dan straen oherwydd bydd yn aml yn gwneud i chi deimlo rhyddhad yn y tymor byr. Rydych chi'n syml am deimlo'n well cyn gynted â phosibl, felly mae'n gwneud synnwyr bod eich ymennydd yn neidio'n awtomatig at yr opsiwn hwn – hyd yn oed os taw ateb dros dro ydyw.

Y broblem yw, nid yw'r peth yr ydych yn ei osgoi'n mynd i ffwrdd, a pho fwyaf yr ydych yn ei osgoi, po fwyaf y gall deimlo'i fod yn ysgogi gorbryder. Mynd i'r afael yn uniongyrchol â'r hyn yr ydym yn ei osgoi yw'r unig ffordd o ymdrin ag ef – hyd yn oed os yw'n teimlo'n frawychus a chithau ddim yn gwybod ble i ddechrau.



Mae'r adran ganlynol yn dweud wrthych sut i weithredu i dorri'r cylch osgoi.

Adran 2

Paratoi i weithredu

Meithrin eich hyder 14

Hunan-ofal 16

Datrys problemau 18

Cofiwch: Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Gwyddom weithiau, bod profi anawsterau gydag iechyd meddwl ac arian yn gallu creu teimladau o euogrwydd, cywilydd a methiant. Mae'n bwysig cofio nad ydych chi ar eich pen eich hun a bod llawer o bobl wedi bod mewn sefyllfa debyg i chi.

Stori Carl

Y llynedd fe gollais fy swydd ac roedd hynny'n golygu fy mod yn ei chael yn anodd talu fy miliau. Wnes i ddim hawlio budd-daliadau am fy mod yn cael y broses yn ddryslyd ac yn flinedig yn feddyliol. Rwy'n rhiant sengl i'm mab chwe blwydd oed, ac roeddwn i wir yn teimlo fy mod wedi ei siomi.

Buan iawn y daeth y Nadolig, ac roeddwn yn gwybod bod rhaid i mi gael cymorth ariannol, gan bod y sefyllfa'n effeithio'n ddifrifol ar fy iechyd meddwl.

Fe sylweddolais y gallwn i ymgeisio am Gredyd Cynhwysol yn fy ardal leol ond am bod agoraffobia arnaf roedd cofrestru ar ei gyfer yn rhy frawychus. Yn y diwedd, roeddwn i'n teimlo'i bod yn haws anwybyddu'r sefyllfa, ond y cwbl a wnaeth hynny oedd gwneud fy ngorbryder a'm hiselder yn waeth.

Dyna pryd y cefais fy atgyfeirio at y gwasanaeth Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian ac y cefais help ganddo. Fe siaradais gydag ymgynghorydd a wrandodd arnaf ac a'm helpodd i wneud hawliad am Gredyd Cynhwysol.

Trwy gydol y broses, rhoddodd yr ymgynghorydd gyngor ymarferol i mi ynghylch sut i ddod o hyd i'r ffordd trwy'r system budd-daliadau, ac fe drefnodd fod yr Adran Gwaith a Phensiynau'n dod i'm hasesu gartref.

Fe drefnodd yr ymgynghorydd apwyntiad gyda'r meddyg ar fy rhan hefyd; fe ddaethant allan a rhoi nodyn meddyg i mi, ac atgyfeiriad i weld ymarferydd lles seicolegol.



Mae'r siwrnai wedi bod yn hir, ond rwyf bellach yn cael Credyd Cynhwysol ac mewn sefyllfa ariannol well o lawer. Mae hyn wedi lleddfu fy straen ac wedi fy ngalluogi i wella fy iechyd meddwl yn ddramatig.
– Carl

Meithrin eich hyder

Gwyddom fod iechyd meddwl a gofidiau am arian yn aml yn gallu bod yn ergyd i'ch hyder a'ch hunan-fri. I helpu i reoli hyn, mae'n syniad da cydnabod eich nodweddion unigryw. Bydd hyn yn eich atgoffa mai dim ond un rhan o'ch hunaniaeth yw eich problemau arian.

Nid oes neb yn berffaith, ond mae gennym ni i gyd deithi y gallwn eu gweld fel rhai cadarnhaol. Cadwch hyn mewn cof – gan na fydd y cryfder hwn gan bawb. Gall fod yn rymusol ysgrifennu hyn a'i gadw gyda chi. Gallech eich gadw yn eich waled neu ar eich ffôn fel nodyn a'i ddefnyddio pan fo arnoch angen cael eich atgoffa o'ch gallu.



Gweithgaredd

Defnyddiwch y lle gwag isod i ysgrifennu'r pethau yr ydych yn dda am eu gwneud neu yr ydych yn eu hoffi amdanoch chi eich hun. Os ydych yn cael hyn yn anodd, ystyriwch y cryfderau y mae pobl eraill yn sylwi arnynt ynoch chi, neu gyflawniad yr ydych yn falch ohono.

Rwy'n...

Rwy'n gallu...

Rwy'n dda am...

Mae pobl eraill yn meddwl fy mod i'n...

Fy nghyflawniadau yw...

Hunanofal

Meddyliwch am eich lefelau gweithgarwch ar hyn o bryd: A yw'r rhain wedi newid ers profi anawsterau ariannol? Ar gyfer iechyd meddwl da, mae angen i ni fod yn cymryd rhan yn gyson mewn gweithgareddau rheolaidd, angenrheidiol a phleserus.

Pan ydym o dan lawer o straen, gallwn ganfod yn aml bod ein lefelau gweithgarwch yn gostwng – yn enwedig y gweithgareddau hynny yr oeddem yn arfer eu mwynhau. Mae'n gaethgyfle gan eich bod yn annhebygol o deimlo'n well ynoch chi eich hun os nad ydych yn cael unrhyw gyfleoedd i fwynhau. Eto, rydych yn annhebygol o roi cynnig ar weithgareddau os nad ydych yn teimlo fel eu gwneud.

Mae'n bwysig ceisio adfer cydbwysedd i'r tri gweithgaredd yma; y rhai rheolaidd, angenrheidiol a phleserus. Trwy wneud hyn, mae'n debygol o helpu eich hwyliau a'ch lles, gan eich rhoi mewn meddylfryd llawer gwell i ymdrin â rhai o'r anawsterau yr ydych yn eu hwynebu ar hyn o bryd.



Gweithgaredd

Yn gyntaf oll, rhestrwch y gweithgareddau yr ydych yn eu gwneud ar hyn o bryd, yr oeddech yn arfer eu gwneud, neu yr hoffech eu gwneud ym mhob categori.

Yn ail, nodwch drefn anhawster y gweithgareddau hyn – efallai y byddwch yn dymuno rhannu gweithgareddau'n gamau mwy

dichonadwy. Er enghraifft, 'darllen un bennod o'm llyfr' yn hytrach na 'darllen llyfr'.

Yn drydydd, amserlennwch rai o'r cynlluniau hyn, gan sicrhau bod gennych gydbwysedd rhwng y tri gwahanol fath o weithgaredd yn eich wythnos.

Wythnos 1

Rheolaidd	Angenrheidiol	Pleserus
Enghreifftiau: Golchi dillad	Mynd â'r plant i'r ysgol	Darllen llyfr
Rhoi dŵr i'r planhigion	Newid y cyflenwr ynni	Mynd am dro
Siopa am fwyd	Talu bil	Cwrdd â ffrind

Mae'n bwysig nodi efallai na fyddwch yn gallu gwneud rhai o'r gweithgareddau yr oeddech yn arfer eu gwneud, neu'r hyn yr hoffech ei wneud, oherwydd y costau cysylltiedig. Ceisiwch ystyried beth am y gweithgaredd hwnnw yr oeddech yn ei fwynhau ac ystyriwch weithgareddau eraill rhatach (neu am ddim) a fyddai'n darparu'r un gwerth.

Datrys problemau

Gall yr adrannau nesaf o'r pecyn cymorth hwn ymddangos yn anorchfygol. Felly'n gyntaf mae'n hanfodol nodi ble y gallai fod angen rhywfaint o gymorth arnoch.

Pan ydych yn teimlo'n sownd a bod pethau'n mynd yn drech na chi, yn aml gall deimlo'n amhosibl meddwl am ddatrysiadau i sefyllfa. Pan ydym o dan straen, mae'r rhan resymegol o'n hymennydd yn dechrau cau i lawr (i ganolbwyntio ar frwydro yn erbyn y bygythiad neu ddianc rhagddo). Hyd yn oed pe baech fel arfer yn gallu datrys problemau'n gyflym, gall hynny ddechrau teimlo'n anodd – y rheswm dros hyn yw bod y rhan emosiynol o'r ymennydd yn cymryd drosodd.

Gall y broses isod helpu i gymryd rheolaeth ar y rhan resymegol o'n hymennydd unwaith eto a'n galluogi i feddwl am sefyllfa anodd mewn ffordd strwythuredig a rhesymegol. Efallai yr hoffech weithio drwy'r adran hon gyda'ch gweithiwr gofal iechyd.

1. Adnabod y broblem

Gweithgaredd

Ewch ati i adnabod y broblem. Mae angen iddi fod yn rhywbeth sydd wedi digwydd, neu y mae gennych dystiolaeth ar ei gyfer – nid dim ond rhywbeth a *allai* ddigwydd. Ceisiwch fod yn benodol iawn ynglŷn â hyn – efallai y bydd yn rhaid i chi ei rhannu'n sawl problem hyd yn oed a defnyddio'r dechneg hon ar gyfer pob un ar wahân.

Fy mhroblem ar hyn o bryd yw:

2. Nodi Datrysiadau posibl

Ewch ati i adnabod yr holl ddatrysiadau neu ymatebion posibl i'r broblem hon ac ysgrifennwch hwy i lawr. Mae'n haws dweud na gwneud – ond awgrym da yw ceisio peidio meddwl yn rhy bell ymlaen ar y cam hwn – meddyliwch am gymaint o gamau gweithredu posibl ag y gallwch. Gall fod o gymorth os ydych yn meddwl beth fyddech chi'n cynghori ffrind i'w wneud yn yr un sefyllfa.

1.
2.
3.
4.
5.

3. Manteision ac anfanteision

Y cam nesaf yw meddwl am fanteision ac anfanteision pob un o'r datrysiadau yr ydych wedi eu hadnabod. Mae hyn yn tanio rhan resymegol eich ymennydd, a gallwch ddechrau ystyried pa ddatrysiad yw'r un mwyaf rhesymol.

	Manteision	Anfanteision
Datrysiad 1		
Datrysiad 2		
Datrysiad 3		
Datrysiad 4		
Datrysiad 5		

4. Dewiswch eich datrysiad

Dewiswch pa opsiwn i'w ddefnyddio yn seiliedig ar eich gwerthusiad. Nid oes rhaid i hwn fod y datrysiad 'perffaith' – ond mae dewis opsiwn ar ôl pwyso a mesur y dystiolaeth sydd gennych yn gynnydd serch hynny.

5. Cynlluniwch eich camau nesaf a gweithredwch

Yn awr a chithau wedi adnabod eich datrysiadau defnyddiwch y templed isod i bennu eich nodau ar gyfer rheoli eich iechyd meddwl a'ch arian.

Nodau byrdymor	Sut allwch chi gyrraedd y nodau hyn?	Pryd fyddech chi'n hoffi cyrraedd y rhain?
1.		
2.		
3.		



Nodau hirdymor	Sut allwch chi gyrraedd y nodau hyn?	Pryd fyddech chi'n hoffi cyrraedd y rhain?
1.		
2.		
3.		

Defnyddiwch yr amserlen isod, neu ap ar eich ffôn, i gynllunio'r gweithgareddau hyn dros yr wythnos.

Gwnewch hi mor hawdd â phosibl i chi eich hun a cheisiwch rannu'r camau'n ddarnau bach iawn – mae'n llawer haws llwyddo pan fo'ch nodau'n ddichonadwy ac yn realistig. E.e. yn hytrach na 'newid cyflenwr ynni', ceisiwch ei rannu'n gamau bach fel yr enghraifft isod:

Diwrnod	Cam Gweithredu
Dydd Llun	Canfod faint rwy'n ei dalu ar hyn o bryd
Dydd Mawrth	Ymchwilio i gyflenwyr ynni eraill
Dydd Mercher	Cysylltu âr cyflenwr newydd posibl a chadarnhau'r manylion
Dydd Iau	Canslo'r cyflenwr presennol a newid drosodd
Dydd Gwener	
Dydd Sadwrn	
Dydd Sul	

Diwrnod	Cam Gweithredu
Dydd Llun	
Dydd Mawrth	
Dydd Mercher	
Dydd Iau	
Dydd Gwener	
Dydd Sadwrn	
Dydd Sul	

6. Adolygu

Ewch ati'n barhaus i adolygu sut y mae pethau wedi mynd. Efallai fod pethau heb weithio yn union fel yr oeddech yn ei ddisgwyl neu eich bod wedi gorfod newid eich cynllun a dechrau rhywbeth eto ar Gam 4. Ond mae hynny'n iawn; rydych chi'n bellach ymlaen nag oeddech chi, ac rydych wedi cymryd cam rhagweithiol i ymdrin â'r sefyllfa.

Adran 3

Deall eich materion ariannol

Blaenoriaethu 26

Biliau sy'n flaenoriaeth 26

Biliau nad ydynt yn flaenoriaeth 28

Deall eich incwm a chynllunio eich taliadau allan 30

Rhestru eich incwm a'ch taliadau allan 30

Cymryd rheolaeth ar eich dyled 35



Yn aml, lle mae arian yn y cwestiwn, po gyntaf y byddwch yn dechrau mynd i'r afael â'r broblem, po hawsaf fydd i chi gymryd rheolaeth. Wedi dweud hynny, i rai pobl, yn ystod rhai cyfnodau, mae dod o hyd i'r cryfder i ymdrin â materion ariannol yn teimlo'n amhosibl.

Os ydych yn profi anawsterau gydag arian, gallwch siarad gyda rhywun heddiw, ar-lein, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb. Mae ymgynghorwyr sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol a all eich helpu i reoli eich problemau ariannol.

Ewch at Adran 6 ar dudalen 48 i ganfod sut i gysylltu â sefydliadau sy'n rhoi cyngor rhad-ac-am-ddim ar ddyledion. Gweler "cymryd rheolaeth ar eich dyled" ar dudalen 35 i gael gwybod sut i baratoi ar gyfer apwyntiad i gael cyngor ar ddyledion.

Blaenoriaethu

Gall hwyliau isel, gorbryder, byrbwylltra a mania i gyd fod yn agweddau ar ein hiechyd meddwl sy'n effeithio ar y ffordd yr ydym yn gwario ac yn rheoli arian. Mae blaenoriaethu'r pethau y mae eu hangen arnom, megis bwyd wythnosol ac arian ar gyfer biliau, yn gallu syrthio o'r neilltu, yn enwedig os nad oes llawer o arian gennym.

Os ydych wedi methu taliad ar gyfer bil, dylech geisio help gan sefydliad sy'n rhoi cyngor rhad-ac-am-ddim ar ddyledion. Bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn gallu eich cynorthwyo i ddod o hyd i un addas.

Biliau sy'n flaenoriaeth

Mae bil sy'n flaenoriaeth yn golygu y byddech yn colli rhywbeth pe na baech yn ei dalu. Gan y gallech golli rhywbeth, maent yn bwysicach na biliau eraill. Bil nad yw'n flaenoriaeth yw un lle na fyddwch yn colli unrhyw beth pwysig os na fyddwch yn ei dalu. Weithiau, y peth gwaethaf a all ddigwydd yw y gallai effeithio ar eich sgôr credyd. Mae biliau sy'n flaenoriaeth yn cynnwys:

Biliau sy'n Flaenoriaeth	Canlyniadau posibl peidio â thalu
Ad-daliadau morgais a benthyciadau y defnyddiwyd eich cartref i'w diogelu	Adfeddiannu eich cartref
Ôl-ddyledion rhent	Eich troi allan o'r cartref
Y dreth gyngor	Defnyddio beili i gasglu'r ddyled, didynnu o'ch cyflog neu fudd-daliadau, eich carcharu os byddwch yn gwrthod talu (dim ond yn Lloegr)
Nwy/trydan	Datgysylltu
Dirwyon yn y llys ynadon	Didynnu o'ch cyflog neu fudd-daliadau, eich carcharu
Cynhaliaeth plant	Didynnu o'ch cyflog, eich carcharu
Cytundebau hurbwrcasu, os yw'r hyn yr ydych yn ei brynu gyda hwy'n hanfodol	Adfeddiannu nwyddau hurbwrcas
Trwydded Teledu	Dirwy yn y Llys Ynadon
Treth Incwm, Yswiriant Gwladol a TAW	Didynnu o'ch cyfrif banc, defnyddio beili
Taliadau wedi'u colli y mae arnoch i'r Adran Gwaith a Phensiynau neu Cyllid a Thollau EM	Didyniadau o'ch budd-daliadau

Biliau nad ydynt yn flaenoriaeth

Mae methu â thalu biliau nad ydynt yn flaenoriaeth yn achosi llai o ganlyniadau fel arfer na pheidio â thalu bil sy'n flaenoriaeth. Fodd bynnag, gall eich credydwyr (y bobl y mae arnoch arian iddynt) fynd â chi i'r llys i adfer unrhyw arian y mae arnoch iddynt. Nid llys troseddol mo hwn; nid yw peidio â thalu bil nad yw'n flaenoriaeth yn drosedd. Gall dyledion nad ydynt yn flaenoriaeth gynnwys:

- Dyledion cardiau credyd
- Dyledion cardiau siopau a chatalogau
- Benthyciadau banc a diwrnod cyflog heb eu diogelu (benthyciadau nad yw eich cartref wedi cael ei ddefnyddio i'w diogelu)
- Benthyciadau gan deulu a ffrindiau
- Gorddrafftiau
- Biliau dŵr a charthffosiaeth

! Er mai biliau nad ydynt yn flaenoriaeth yw dŵr a charthffosiaeth, dylech amcanu at dalu'r rhain; fel arall, bydd y bil yn parhau i gynyddu.

Dylech drin yr holl gredydwyr nad ydynt yn flaenoriaeth mewn modd teg – sy'n golygu na ddylech wneud taliadau llawn i un trwy leihau taliadau i un arall.

Os nad ydych yn gallu fforddio gwneud y taliad isaf sy'n ofynnol ar gyfer eich dyledion nad ydynt yn flaenoriaeth dylech wneud taliadau is na hyn i bob un ohonynt. Gall ymgynghorydd dyledion eich helpu gyda hyn. Ewch at dudalen 48 i gael gwybodaeth ynghylch sut i gysylltu ag

ymgynghorydd dyledion, neu gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i ddod o hyd i un.

Fodd bynnag, mae amgylchiadau pawb yn wahanol, a bydd gennych flaenoriaethau eraill yn ôl eich anghenion chi eich hun.

Gweithgaredd

Defnyddiwch y tabl i restru eich biliau/taliadau allan a dewiswch y rhai sy'n flaenoriaeth.

Biliau a thaliadau allan	Yn flaenoriaeth
E.e. y dreth gyngor	*Ydy*
E.e. siopa am fwyd	*Ydy*
E.e. cerdyn credyd	*Nac ydy*

Mae gwasanaethau ariannol a chwmnïau cyfleustodau wrthi'n ceisio gwella sut y maent yn adnabod anghenion gwahanol eu cwsmeriaid ac yn rhoi cymorth ar gyfer y rhain. Os ydych yn teimlo y gallwch ei wneud, gallwch gysylltu â'ch darparwr gwasanaeth i roi gwybod iddynt bod angen rhagor o gymorth arnoch. Gofynnwch a oes ganddynt dîm arbenigol neu beth allant ei wneud i helpu cwsmeriaid sy'n profi problemau gyda'u hiechyd meddwl.

Deall eich incwm a chynllunio eich taliadau allan

Gwneud rhestr o'ch incwm a'ch taliadau allan yw'r cam cyntaf o ran cymryd rheolaeth ar eich materion ariannol. Mae'n ffordd i chi gyfrifo faint o arian sydd gennych yn dod i mewn o'i gymharu â faint sydd gennych yn mynd allan.

! Os ydych mewn dyled neu'n ei chael yn anodd talu unrhyw filiau dylech geisio cyngor rhad-ac-am-ddim ar ddyledion, hyd yn oed os nad ydych wedi cael cyfle i lunio rhestr o'ch incwm a'ch taliadau allan eto. Ewch at dudalen 48 i gael gwybod sut i gysylltu ag ymgynghorydd dyledion, neu gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i ddod o hyd i un.

Mae o gymorth deall eich incwm a'ch taliadau allan, yn enwedig os nad oes llawer o incwm gennych neu os yw eich anawsterau gydag iechyd meddwl yn golygu eich bod yn ei chael yn anodd blaenoriaethu. Mae hefyd o fudd i chi wneud cynllun ad-dalu fforddiadwy os ydych mewn dyled sy'n broblem ar hyn o bryd.

Rhestru eich incwm a'ch taliadau allan

Gallwch gyfrifo eich incwm a thaliadau allan bob mis trwy ddefnyddio'r ffurflen ar y dudalen nesaf. Bydd hyn yn eich galluogi i greu eich cyllideb a chadw eich materion ariannol ar y trywydd iawn.

Gweithgaredd

1. Y cam cyntaf yw rhestru eich incwm a all gynnwys unrhyw gyflog, budd-daliadau, taliadau cynhaliaeth plant neu ystod o ffynonellau eraill. Gallwch hefyd gwblhau'r cynllunydd cyllideb ar-lein hwn: www.mentalhealthandmoneyadvice.org/cy/offer-a-chyfrifiannell/cynlluniwr-cyllideb/

Os ydych yn cael eich incwm yn ôl gwahanol raddfeydd amser, mae angen i chi eu trefnu yn ôl un amlder megis wythnosol, pythefnosol neu fisol. Defnyddiwch y fformiwla canlynol i'ch helpu gyda throsiadau:

Trosi taliadau wythnosol yn daliadau misol:
Swm wythnosol x 52 wythnos ÷ 12 mis

Trosi taliadau bob pedair wythnos yn daliadau misol:
Swm bob 4 wythnos x 13 cyfnod ÷ 12 mis

Trosi taliadau chwarterol yn daliadau misol:
Swm chwarterol x 4 chwarter ÷ 12 mis

Eitem o incwm	Swm (£)
Cyflog	
Cyflog eich partner	
Budd-daliadau	
Arall	
Arall	
Cyfanswm	

2. Y cam nesaf yw ychwanegu eich taliadau allan sy'n cynnwys costau tai, bwyd a diddordebau megis aelodaeth o gampfa.

Fel a ddangoswyd yn yr adran blaenoriaethau uchod, ystyrir bod rhai taliadau allan yn hanfodol a dylid eu blaenoriaethu wrth benderfynu beth ddylid ei dalu gyntaf. Ar ôl talu hwn allan, beth bynnag sydd dros ben yw eich incwm gwario y gallwch ei roi tuag at dalu dyledion nad ydynt yn flaenoriaeth, cynilion neu bleserau.

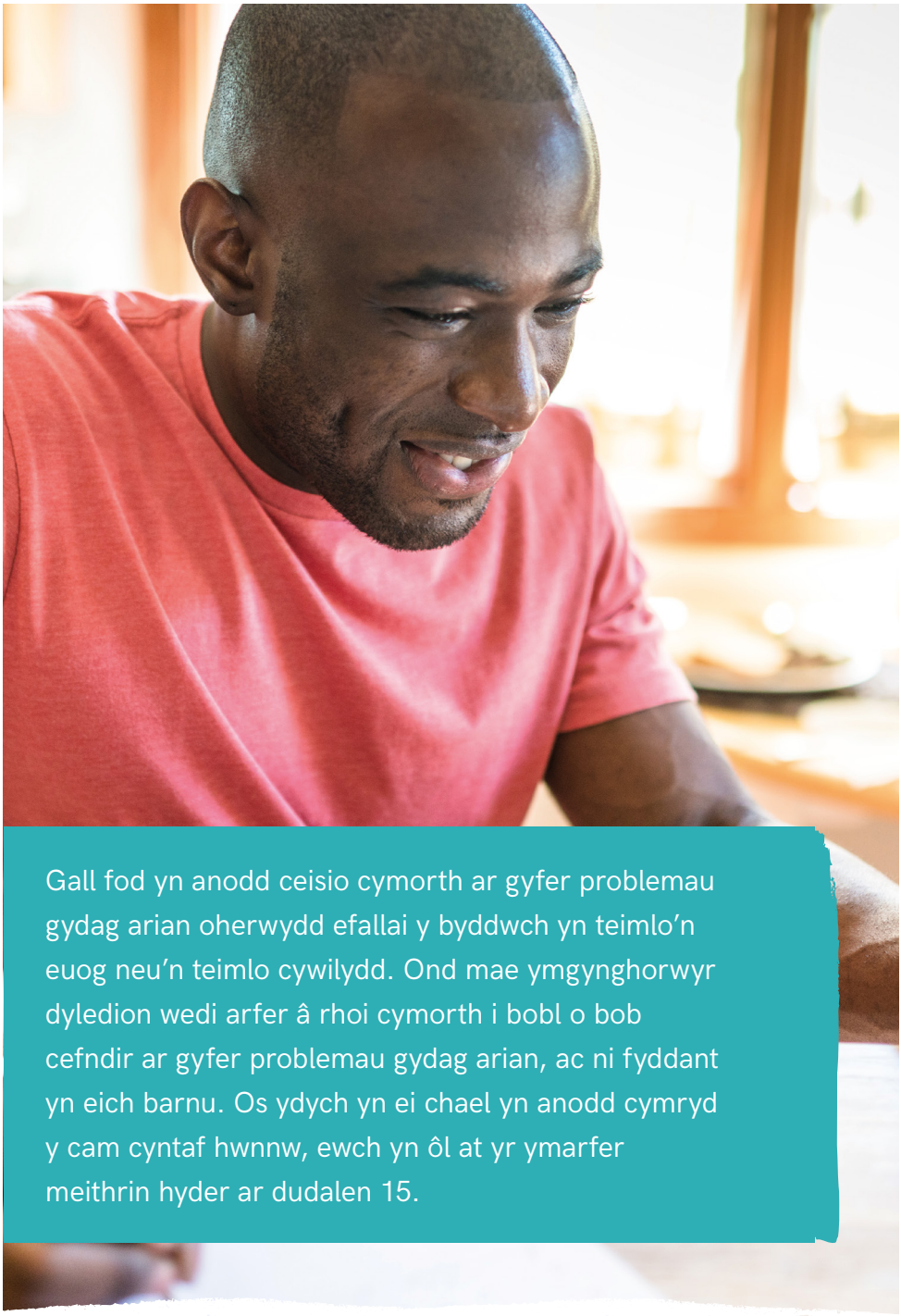
! Mae blaenoriaethau pawb yn wahanol, ond mae'r logo hwn yn dangos beth sy'n flaenoriaeth i'r rhan fwyaf o bobl.

Taliadau allan	Swm (£)
! Rhent/Morgais	
Yswiriant y cartref (e.e. adeiladau a/neu gynnwys)	
Yswiriant Bywyd	
! Y Dreth Gyngor	
! Nwy	
! Trydan	
Cyfleustodau eraill (glo/olew/nwy Calor)	
! Trwydded Teledu	
! Gofal Plant/Cynhaliaeth Plant	
Taliadau car	
Treth ffyrdd	

Tanwydd	
Costau teithio eraill (cludiant cyhoeddus/tacsi)	
! Bwyd	
Dillad	
! Ffôn (symudol/cartref/arall)	
Teledu cebl/lloeren/Rhyngrwyd	
Anifeiliaid anwes (bwyd/milfeddyg/ yswiriant)	
Hamdden/diddordebau	
Rhoddion (Nadolig/Pen-blwyddi)	
Arall	
Arall	
Cyfanswm	

3. Unwaith y byddwch wedi cyfrifo eich incwm a'ch taliadau allan, defnyddiwch y blwch isod i gyfrifo faint sydd gennych dros ben: Cyfanswm incwm – cyfanswm taliadau allan = arian dros ben.

Cyfanswm incwm (£)	
Cyfanswm taliadau allan (£)	
Arian dros ben (£)	



Gall fod yn anodd ceisio cymorth ar gyfer problemau gydag arian oherwydd efallai y byddwch yn teimlo'n euog neu'n teimlo cywilydd. Ond mae ymgynghorwyr dyledion wedi arfer â rhoi cymorth i bobl o bob cefndir ar gyfer problemau gydag arian, ac ni fyddant yn eich barnu. Os ydych yn ei chael yn anodd cymryd y cam cyntaf hwnnw, ewch yn ôl at yr ymarfer meithrin hyder ar dudalen 15.

Cymryd rheolaeth ar eich dyled

Os ydych yn canfod bod gennych fwy o arian yn mynd allan nag sy'n dod i mewn, mae'n bwysig peidio â mynd i banig neu anwybyddu'r sefyllfa. Byddem yn eich cynghori i geisio cyngor rhad-ac-am-ddim ar ddyledion.

Gallwch gael cyngor gan ymgynghorydd dyledion naill ai:

- Wyneb yn wyneb mewn asiantaeth leol sy'n rhoi cyngor ar ddyledion
- Dros y ffôn gan sefydliad lleol neu genedlaethol.

Bydd rhai cynghorwyr dyledion yn cynnig **cyngor hunangymorth**. Mae hyn yn golygu y byddant yn egluro'r gwahanol opsiynau sydd ar gael i chi, a chithau wedyn yn gwneud penderfyniadau drosoch chi eich hun i ddatrys eich problemau gyda dyledion.

Bydd cynghorwyr eraill yn cynnig **gwaith achos**, lle gallant gymryd rhai camau gweithredu ar eich rhan. Dylech feddwl am y gwahanol ffyrdd y gallwch gael mynediad at gyngor ar ddyledion a hefyd a fyddai'n well gennych gyngor hunangymorth ynteu gwaith achos wrth benderfynu pa ymgynghorydd dyledion i gysylltu â hwy. Efallai y bydd arnoch eisiau trafod yr opsiynau gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Pan ydych yn barod i geisio cyngor, gall fod o gymorth mawr os ydych wedi paratoi'n dda. Bydd eich ymgynghorydd dyledion yn eich holi am y canlynol:

- Eich incwm
- Eich taliadau allan
- Arian y mae arnoch
- Unrhyw asedau neu gynilion sydd gennych.

! Pethau sydd gennych sy'n werth llawer o arian, megis tŷ neu gar, yw asedau.

Y rheswm dros hyn yw er mwyn iddynt allu cael darlun llawn o'ch sefyllfa a rhoi cyngor i chi sydd wedi'i deilwra i'ch anghenion chi. Er enghraifft, efallai y bydd yr opsiynau y byddant yn eu cynnig i chi'n seiliedig ar beth yw eich cyllideb. Neu efallai y bydd yn rhaid iddynt ddiystyru rhai opsiynau os ydych yn berchen ar ased sy'n werth llawer o arian. Os ydych wedi cwblhau taflen gyllideb, sicrhewch fod hon wrth law gennych yn yr apwyntiad i gael cyngor ar ddyledion, ynghyd â manylion unrhyw sefydliadau y mae arnoch arian iddynt a'r symiau.

Efallai y byddwch yn canfod bod yr ymgynghorydd dyledion yn rhoi ychydig o opsiynau gwahanol i chi ar gyfer datrys eich gofidiau ynghylch arian. Gallai hyn deimlo'n anorchfygol ond cofiwch nad oes rhaid i chi wneud penderfyniad ar unwaith.

Gofynnwch i'r ymgynghorydd dyledion roi ychydig o bwyntiau gweithredu byr i chi fynd â hwy i ffwrdd gyda chi ar ôl eich apwyntiad cyntaf a gofynnwch am gael siarad gyda hwy'n ddiweddarach pan fyddwch wedi cael cyfle i feddwl am bethau. Gallwch ddefnyddio'r pwyntiau gweithredu yn 'cynlluniwch eich camau nesaf a gweithredwch' ar dudalen 50 i gofnodi unrhyw gamau gweithredu y bydd yr ymgynghorydd dyledion yn eu rhoi i chi.

Adran 4

Dod o hyd i'ch ffordd trwy'r system budd-daliadau

Gwybodaeth y mae ei hangen arnoch wrth ymgeisio am fudd-daliadau 38

Cynghorion wrth ymgeisio am fudd-daliadau 39

Rheoli gorbryder wrth ymgeisio am fudd-daliadau 40

Fel llawer o bobl sydd ag anawsterau o ran iechyd meddwl ac arian, efallai y bydd yn rhaid i chi ddod o hyd i'ch ffordd trwy'r system lles i hawlio budd-daliadau megis:

- Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)
- Credyd Cynhwysol
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth

Sylwer: Mae gan y gwasanaeth Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian ganllawiau ar bob un o'r uchod, y gallwch ddod o hyd iddynt ar ein gwefan: **www.mhma.org.uk/cy/budd-daliadau-lles/**

Gwybodaeth y mae ei hangen arnoch wrth ymgeisio am fudd-daliadau

Pa un a ydych yn cyflwyno cais am fudd-daliadau dros y ffôn, ar-lein ynteu'n bersonol i'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) bydd angen yr wybodaeth ganlynol arnoch:

- Eich rhif Yswiriant Gwladol
- Manylion eich morgais neu rent
- Manylion adnabod personol, e.e. pasbort, trwydded yrru, prawf o'ch cyfeiriad.
- Manylion unrhyw incwm yr ydych yn ei gael
- Gwybodaeth am unrhyw afiechydon meddyliol/corfforol sydd gennych
- Gwybodaeth am gynilion sydd gennych
- Manylion cyswllt eich gweithiwr gofal iechyd sylfaenol proffesiynol
- Eich manylion banc

Cynghorion wrth ymgeisio am fudd-daliadau

1. Mae gan rai aelodau o staff yn yr Adran Gwaith a Phensiynau gefndir ym maes iechyd meddwl, ond nid oes gan bob un ohonynt. Dylech fod yn agored a gonest am unrhyw gyflwr iechyd sydd arnoch a sut y mae'n effeithio ar eich bywyd.

2. Os ydych yn meddwl am newid o un budd-dal i un arall, dylech geisio cyngor gan ymgynghorydd budd-daliadau oherwydd gallech fod ar eich colled yn ariannol. Ewch at dudalen 48 i gael gwybodaeth am ddod o hyd i ymgynghorydd budd-daliadau, neu gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu.

3. Ewch at wefan y gwasanaeth Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian a darllenwch y canllawiau ar ymgeisio am fudd-daliadau gyda chyflwr iechyd meddwl: **www.mhma.org.uk/cy/budd-daliadau-lles/**

4. Cyn ymgeisio am fudd-daliadau, neu ymdrin â phryder ynghylch budd-daliadau, gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd yn ôl at yr adran gyntaf ac yn ailddarllen y technegau meithrin hyder.

5. Os yw meddwl am ymgeisio am fudd-daliadau'n eich gwneud yn orbryderus, dilynwch y gweithgaredd isod, a all eich helpu i reoli eich teimladau.

Rheoli gorbryder wrth ymgeisio am fudd-daliadau

Weithiau, wrth ymgeisio am fudd-daliadau, gall pobl gael y broses yn llethol iawn ac yn un sy'n ysgogi gorbryder. I leihau'r teimladau hyn, rhowch gynnig ar yr ymarfer anadlu canlynol:

Gweithgaredd

Pan ydym yn mynd i mewn i sefyllfa beryglus, mae ein hymateb 'ymladd neu ffoi' yn cael ei sbarduno. Mae'n ymateb naturiol ac roedd yn galluogi ein cyndeidiau hanesyddol i ymladd neu ffoi rhag sefyllfa beryglus, megis ymosodiad gan anifail gwyllt.

Fodd bynnag, mewn bywyd modern, gall ein cyrff ymateb i 'fygythiad canfyddedig' neu 'fygythiad seicolegol' mewn ffordd debyg iawn. Er y bydd bygythiadau seicolegol yn edrych yn wahanol i bawb, gallent gynnwys sefyllfaoedd megis colli incwm neu ddyled gynyddol.



Os ydych yn profi gofidiau ynghylch arian, gallai eich ymennydd ddehongli hyn fel bygythiad seicolegol, ac efallai y caiff yr ymateb 'ymladd neu ffoi' ei sbarduno. Dyma rai o'r symptomau yn eich corff y byddwch o bosibl yn sylwi arnynt:

- Cynnydd yng nghyfradd curiad y galon
- Y frest yn tynhau
- Teimlo nad ydych yn gallu anadlu
- Cur pen
- Tensiwn (yn enwedig yn eich gwddf neu eich ysgwyddau)
- Pendro
- Aflonyddwch
- Teimlo'n sâl
- Colli eich archwaeth.

Mae'n anodd atal yr ymateb hwn – fodd bynnag, mae arafu eich cyfradd anadlu'n gallu helpu i wrthweithio'r ymateb 'ymladd neu ffoi', a'ch helpu i deimlo'n llai gorbryderus.

Ceisiwch ymarfer y dechneg syml hon:

- Anadlwch drwy eich trwyn am 4 eiliad
- Daliwch eich anadl am 4 eliliad
- Anadlwch allan drwy eich ceg am 6 eiliad
- Daliwch eich anadl am 2 eiliad
- Ailadroddwch hyn 5-10 o weithiau.

Trwy reoli eich cyfradd anadlu, yn awr dylech deimlo'n fwy digynnwrf ac yn fwy parod i gymryd y camau ymarferol i ymgeisio am fudd-daliadau lles.



Adran 5

Cymorth

Rhannu'r llwyth 44

Cynllun at argyfwng 45

Rhannu'r llwyth

Mae llawer o bobl ag anawsterau iechyd meddwl ac arian yn cael ei bod o gymorth cynnwys aelodau eu teulu, eu partneriaid neu ofalwyr mewn sgyrsiau am eu problemau ariannol. Cwblhewch yr adran isod gyda rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt, fel eu bod hwy'n gwybod sut orau i'ch helpu os aiff pethau'n anodd.

Enw'r person yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi:

Ydych chi'n rhoi cydsyniad i'ch gweithiwr gofal iechyd/cymorth neu ymgynghorydd arian gysylltu â'r person yma? **Ydw / Nac ydw**

Os ydych, beth yw eu manylion cyswllt:

Pan ydych yn cael anawsterau gyda'ch iechyd meddwl neu arian, sut all y person yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi eich helpu?

Pa bethau sydd ddim o gymorth pan ydych yn cael anawsterau gyda'ch iechyd meddwl neu arian?

Cynllun at argyfwng

Pan fo'n hiechyd meddwl yn dirywio, neu pan ydym yn profi anawsterau ariannol, gallwn brofi teimladau o anobaith, neu fod dim ffordd allan o'n sefyllfa, a all achosi trallod mawr.

I rai pobl, gallai'r teimladau hyn fod yn llethol ac arwain at argyfwng iechyd meddwl. Gall hyn olygu pethau gwahanol i bobl wahanol; er enghraifft, gallai olygu profi mania, seicosis neu feddyliau hunanladdol. Os ydych chi'n meddwl eich bod mewn perygl o fynd i mewn i argyfwng, mae'n hollbwysig meddwl ymlaen a rhannu eich cynllun at argyfwng gyda'r rhai sy'n agos atoch. Gall y cynllun at argyfwng isod fod yn offeryn sydd o gymorth ac yn flaenachubol i'w gwblhau cyn bod pethau'n gwaethygu.

Dyma sut mae argyfwng iechyd meddwl i mi yn teimlo:

Pan wyf wedi profi argyfwng iechyd meddwl o'r blaen, mae'r pethau canlynol wedi fy helpu:

Y person cyntaf y byddaf yn cysylltu ag ef / â hi os byddaf yn profi teimladau o argyfwng iechyd meddwl yw:

Eu rhif cyswllt yw:

Os nad ydynt ar gael, byddaf yn cysylltu â:

Eu rhif cyswllt yw:

Cofiwch, os ydych yn profi teimladau o hunanladdiad neu hunan-niwed, gallwch ffonio 111 neu 999 mewn achos brys, yn ogystal â mynd i'r Uned Damweiniau ac Achosion Brys leol.

Fy Uned Damweiniau ac Achosion Brys agosaf yw:

Adnoddau eraill mewn achosion brys:

- Ffoniwch y Samariaid ar 116 123 (Ledled y DU)
- Tecstiwch SHOUT i 85258 (Ledled y DU)

Adran 6

Cyfeirio a threfnydd apwyntiadau

Gall nifer o sefydliadau eich cefnogi gyda'ch gofidiau ynghylch arian:

Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian

Mae Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian yn wasanaeth ledled y DU sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a gwaith achos ar gyfer pobl â materion iechyd meddwl ac arian.

I gael rhagor o wybodaeth am arian ac iechyd meddwl ewch at ein gwefan: **www.mhma.org.uk/toolkit**

Elusen Dyled StepChange

Mae'r Elusen Dyled StepChange yn rhoi cyngor rhad-ac-am-ddim ar ddyledion ac yn darparu ystod eang o ddatrysiadau ar gyfer dyledion.

Gwefan: **www.stepchange.org** neu ffoniwch 0800 138 1111.

Y Llinell Ddyledion Genedlaethol

Mae'r Llinell Ddyledion Genedlaethol yn elusen sy'n rhoi cyngor rhad-ac-am-ddim ar ddyledion dros y ffôn a thrwy sgwrsio ar y we.

Gwefan: **www.nationaldebtline.org** neu ffoniwch 0808 808 4000.

HelpwrArian

Mae HelpwrArian yma i wneud eich dewisiadau arian a phensiwn yn gliriach. Yma i'ch rhoi mewn rheolaeth gyda chymorth diduedd sydd ar eich ochr chi, gyda chefnogaeth y llywodraeth ac am ddim i'w ddefnyddio.

Gwefan: **helpwrarian.org.uk** Ffôn: **0800 138 0555**

Gallwch ddefnyddio'r teclyn Lleoli Cyngor ar Ddyledion lle gallwch ddod o hyd i sefydliadau cenedlaethol a lleol sy'n darparu cyngor am ddim ar ddyledion: **www.helpwrarian.org.uk/dyled**

Turn2Us

Mae Turn2Us yn elusen genedlaethol sy'n rhoi cymorth ymarferol pan fo pobl yn cael anawsterau ariannol. Mae ganddynt offeryn cyfrifo budd-daliadau defnyddiol ar eu gwefan, a gallwch hefyd chwilio am elusennau a fydd o bosibl yn gallu darparu grantiau ar eich cyfer i brynu eitemau hanfodol. Gwefan: **www.turn2us.org.uk**

Cymorth Lleol

Efallai y bydd sefydliadau a gwasanaethau yn eich ardal leol hefyd. Bydd offeryn canfod cyngor Turn2Us yn eich helpu i ddod o hyd i sefydliad yn eich ardal a all roi cyngor i chi ar ddyled a budd-daliadau: Gwefan: **https://advicefinder.turn2us.org.uk/**

Mae gan y rhan fwyaf o ardaloedd ganolfan Cyngor Ar Bopeth sy'n rhoi cyngor ar ddyled a budd-daliadau. Gallwch ddod o hyd i'ch canolfan Cyngor Ar Bopeth leol ar eu gwefan: **www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/**

Defnyddiwch y dudalen hon gyda'ch darparwr gofal iechyd i ganfod pobl berthnasol yn eich cymuned a all eich cefnogi:

Apwyntiad dilynol	Camau gweithredu o'r apwyntiad	Dyddiad yr apwyntiad	Pa gymorth allant ei gynnig i mi?	Enw'r sefydliad

Nodiadau

www.mhma.org.uk

Rhif elusen gofrestredig: 1170815

Fersiwn 2.3 26.08.2026