

Asesiad o'r effaith ar les meddyliol: effaith pandemig COVID-19 ar les meddyliol pobl ifanc yng Nghymru

Effeithiau ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

- Mae ystod eang o ffactorau sy'n gweithredu ar lefelau unigol, teuluol, cymunedol a strwythurol wedi effeithio ar les meddyliol pobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19.
- Nodir effeithiau ar draws y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol (rheolaeth, gwydnwch a chyfranogiad).



Lefel unigolyn

Strategaethau ymdopi a meddwl newydd
Mwy o amser ar gyfer hobiau a diddordebau
Gwybodaeth gywir am y pandemig, a pha ymddygiadau sydd eu hangen i atal haint

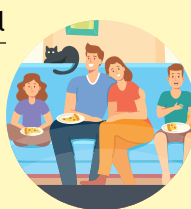


Effeithir ar les emosiynol
Teimlo'n ynysig a cholli ffrindiau a theulu
Poeni am risgiau i'w hiechyd a diogelwch eu hunain a'u hanwyliaid
Ddim yn teimlo mewn rheolaeth
Effeithir ar sgiliau cymdeithasol a hyder
Mwy o amser ar sgriniau a chyfryngau cymdeithasol
Llai o weithgarwch corfforol



Teulu

Mwy o amser teuluol
Perthasoedd agosach ac amser i siarad â rhieni



Straen rhieni
Trais a chamdriniaeth
Gwrthdaro teuluol



Cartref

Effeithiodd ansawdd tai a mynediad at gyfleusterau yn y cartref yn ystod y cyfnod clo ar les meddwl gan gynnwys:
Cael lle i astudio
Mynediad i ofod awyr agored
Mynediad i'r rhyngwyd a thechnoleg ddigidol
Tai diogel



Cymuned

Gwirfoddoli
Cyfleoedd i fynegi barn
Teimlo bod rhywun yn gwrandao arnoch a bod barn yn cael ei gwerthfawrogi
Cydlyniant cymunedol



Canolfannau hamdden, ieuentid, chwaraeon a grwpiau cymunedol ar gau
Cyfyngiadau ar fynediad i barciau a meysydd chwarae
Llai o lefydd i gwrdd â ffrindiau yn ddiogel
Mynediad i oedolion y gellir ymddiried ynddynt wedi'i amharu



Ysgolion a dysgu

Sgiliau dysgu annibynnol a digidol
Colledion dysgu ac anghydraddoldebau cynyddol mewn cyrhaeddiad
Gostyngiad mewn hyder wrth ddysgu
Poeni am arholiadau a chyflawniad addysgol yn y dyfodol
Diffyg mynediad i gefnogaeth emosiynol anffurfiol yn yr ysgol
Colli rolau gwerthfawr yn yr ysgol



Cymorth iechyd meddwl

Buddsoddi mewn gwybodaeth hunangymorth ar-lein
Gostyngiad mewn hyder wrth gael mynediad at gymorth iechyd meddwl ar-lein
Aflonyddu ar fynediad ac amseroedd aros hwy am gymorth iechyd meddwl

Penderfyniadau cymdeithasol



Diogeledd economaidd



Cyflogaeth pobl ifanc



Cynnydd mewn ansicrwydd bwyd



Mynediad at drafnidiaeth gyhoeddus

Asesiad o'r effaith ar les meddyliol: effaith pandemig COVID-19 ar les meddyliol pobl ifanc yng Nghymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



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

Beth helpodd pobl ifanc i ymdopi?

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



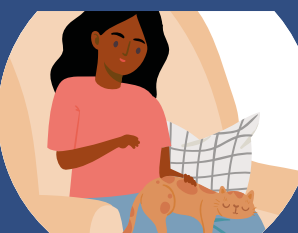
“Peidiwch â bod ofn dweud sut rydych chi'n teimlo, peidiwch â gadael i bethau gronni, a siaradwch ag eraill.”

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 o 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 prydu iach



Dilyn canllawiau rheoli heintiau



Dyfyndiadau gan bobl ifanc a gymerodd ran yn yr MWIA yng ngwanwyn 2021

Gan: Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir. Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. © 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/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaff 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.

Asesiad o'r effaith ar les meddyliol:

effaith pandemig COVID-19 ar les meddyliol pobl ifanc yng Nghymru

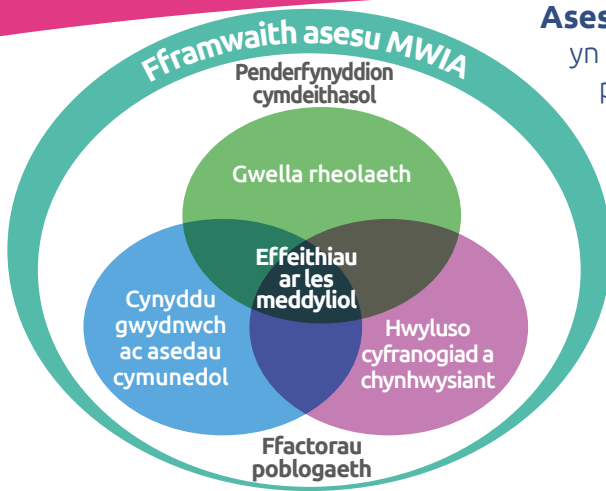


Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales



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

Crynodeb o ganfyddiadau allweddol



Asesiad o'r Effaith ar Les Meddyliol (MWIA):

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

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.

Mae llawer o ffactorau wedi effeithio ar les meddyliol pobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19. Mae dysgu o'r effeithiau hyn yn bwysig ar gyfer cynllunio pandemig a brys yn y dyfodol.

Canfyddiadau allweddol



Effeithiau negyddol ar draws y ffactorau amddiffynnol, effeithiodd rhai ar y boblogaeth gyfan, megis tarfu ar berthnasoedd cymdeithasol, addysg, a gweithgareddau grŵp.



Tystiolaeth annigonol i asesu faint o bobl ifanc sydd wedi cael eu heffeithio, i ba raddau, neu am ba mor hir y gall effeithiau bara.



Roedd canlyniadau lles meddyliol yn amrywio yn ystod y pandemig, yn gysylltiedig â lefel y cyfyngiadau sydd ar waith, gan gynnwys cau ysgolion.



Mae tystiolaeth gref o effeithiau negyddol uniongyrchol ar benderfyniaddion cymdeithasol allweddol lles meddyliol, gan gynnwys addysg, diogelwch economaidd, mynediad i drafnidiaeth a bwyd o safon o dda.



Anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol wedi'u chwyddo oherwydd y pandemig COVID-19, yn debygol o effeithio ar les meddyliol pobl ifanc yn y tymor hwy

Mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar bob person ifanc yng Nghymru, rhai yn fwy negyddol nag eraill

Grwpiau poblogaeth yn dangos tystiolaeth gref o effeithiau negyddol ar ganlyniadau lles meddyliol



Oedolion ifanc 16-24 oed, yn enwedig merched ifanc



Pobl ifanc sy'n byw mewn teuluoedd incwm isel



Pobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol



Pobl ifanc a gynghorwyd i warchod



Pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl

Nododd yr MWIA 13 o grwpiau poblogaeth eraill yr effeithiwyd arnynt yn andwyol

Meysydd gweithredu

- Gwrando ar bobl ifanc a sicrhau eu bod yn cael y cyfle i lywio polisi a mesurau adfer
- Mynd i'r afael ag effeithiau hirdymor ac anghydraddoldebau mewn iechyd meddwl a lles
- Gwella'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol
- Cryfhau gweithredu ar iechyd meddwl a lles mewn addysg
- Cefnogi rhieni a pherthnasoedd teuluol
- Cyfathrebu a darparu gwybodaeth
- Defnydd a mynediad i offer digidol a chysylltedd rhyngrwyd
- Gwella mynediad i gymorth iechyd a lles meddyliol
- Cymunedau, tai, a'r amgylchedd adeiledig a naturiol
- Adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ar effaith mesurau diogelu iechyd ar les meddyliol