SAMARITANS Cymru

Y Grŵp Trawsbleidiol ar Atal Hunanladdiad – noddwyd gan Lynne Neagle AS
Dydd Mawrth 28 Ebrill 2020 3.30pm – 4.30pm
Cynhaliwyd y cyfarfod trwy fideogynadledda

Yn bresennol: Lynne Neagle AS, Angela Burns AS, Jayne Bryant AS, Delyth Jewell AS, George Watkins – Swyddog Gweinyddol a Chyfathrebu ar gyfer Jenny Rathbone AS, Eleri Cubbage – Uwch Swyddog Ymchwil a Chyfathrebu ar gyfer Lynne Neagle AS, Sarah Stone – Cyfarwyddwr Gweithredol Cymru y Samariaid, Liz Williams – Swyddog Polisi a Chyfathrebu Samariaid Cymru, yr Athro Ann John – Prifysgol Abertawe, Laura Frayne – Cynorthwyydd Cyfarwyddwr Gweithredol Cymru – Samariaid Cymru.

Ymddiheuriadau: Dai Lloyd AS, Adam Price AS.

1. Croeso a chyflwyniadau
Diolchodd Lynne i bawb am ddod i'r cyfarfod. Cafwyd ymddiheuriadau gan Dai Lloyd AS ac Adam Price AS.

2. Cofnodion y cyfarfod diwethaf a materion sy'n codi
Dosbarthwyd cofnodion y cyfarfod diwethaf cyn y cyfarfod hwn er gwybodaeth. Nid oedd unrhyw faterion yn codi.

3. Yr Athro Ann John, Athro Clinigol Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg, Prifysgol Abertawe ac arweinydd cenedlaethol ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Diolchodd Lynne i'r Athro Ann John am ddod i'r cyfarfod i roi rhagor o wybodaeth i'r grŵp ynghylch Covid-19 a risg hunanladdiad. Esboniodd Ann fod cymhlethdodau'n codi wrth edrych ar risgiau posibl y feirws. Dywedodd Ann fod llawer o'r ffocws gan lywodraethau wedi bod ar iechyd corfforol a chynghorodd fod angen i ni sicrhau ein bod yn cymryd camau i liniaru'r risgiau i iechyd meddwl pobl.

Ychwanegodd Ann fod data blaenorol ar gael yn ymwneud â'r achosion SARS a'r achosion o'r ffliw sydd â rhywfaint o dystiolaeth o'r effaith ar iechyd meddwl, a phwysleisiodd pa mor bwysig yw casglu data nawr. Esboniodd Ann sut mae angen i Gymru ystyried casglu data amser real ar hyn a bydd yn cysylltu â chrwneriaid yng Nghymru i drafod y mater ymhellach.

Soniodd Ann am waith y mae Prifysgol Abertawe yn ei wneud gyda Phrifysgol Bryste sy'n edrych ar chwiliadau Google a'r hyn y mae hynny'n ei ddweud wrthym am effaith Covid-19 ar iechyd meddwl. Edrychir ar y data hwn yn wythnosol ac maent yn cael eu defnyddio i nodi pryderon pobl ac yna addasu'r negeseuon cyhoeddus yn ôl yr angen. Mae pryder hefyd na fydd rhai pobl yn gofyn am help ar gyfer problemau iechyd meddwl yn ystod yr argyfwng presennol oherwydd pryderon ynghylch cadw pellter cymdeithasol, cael gofal o bell a pheidio â rhoi baich ar y GIG. Dywedodd Ann fod angen rhoi llwybrau clir iawn ar waith er mwyn sicrhau bod y rhai sydd mewn argyfwng yn gallu cael cymorth.

Ychwanegodd Ann fod llawer o wasanaethau'r trydydd sector yn gweld cynnydd yn y galw am eu gwasanaethau ar adeg pan efallai nad yw eu capasiti arferol ar gael. Wrth edrych at y dyfodol, bydd materion yn ymwneud â phrofedigaeth ac anhwylder straen wedi trawma (PTSD) yn dod i'r amlwg. Dywedodd Ann fod llawer o wasanaethau'n cael eu darparu o bell ond y bydd hynny'n heriol i rai ac mae angen sicrhau bod y gwasanaethau hyn yn cael eu gwerthuso yn y modd angenrheidiol a bod apiau sydd â sail dystiolaeth yn cael eu hargymell. Soniodd Ann am effaith straen ariannol a sut mae

diweithdra a dyled eisoes yn cael effaith enfawr ar iechyd meddwl dynion (mae tystiolaeth yn bodoli) a'r bobl ifanc sy'n byw yn yr aelwydydd hynny. Soniodd Ann hefyd am gam-drin domestig a bod angen mannau diogel i bobl fynd iddynt a bod pobl ifanc sy'n byw mewn cartrefi â cham-drin domestig mewn perygl o brofi problemau iechyd meddwl a chanlyniadau sy’n deillio ohonynt.

Esboniodd Ann y gall alcohol waethygu llawer o'r ffactorau risg ar gyfer hunanladdiad ac mae hwn yn gyfnod pan mae rhai pobl yn yfed mwy na'r arfer. Mae pryder hefyd ynghylch yr effaith ar blant a phobl ifanc gan fod y cyfraddau hunanladdiad wedi bod yn cynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Fodd bynnag, pwysleisiodd Ann fod modd atal hunanladdiad a’i fod yn ganlyniad prin yn y grŵp oedran hwn. Mae llawer o'r cymorth gan gyfoedion y gallai pobl ifanc fod wedi troi atynt cyn hyn wedi mynd ac mae rhai ysgolion yn ceisio cynnal gwasanaethau cymorth fel gwasanaethau cwnsela ysgolion ar gyfer y disgyblion y maent yn gwybod y mae angen cymorth arnynt. Fodd bynnag, mae angen i ni ystyried y bobl ifanc nad ydym yn gwybod amdanynt a allai fod angen cymorth ac mae angen i ni gyrraedd plant a phobl ifanc nad oes ganddynt systemau cymorth ar waith eisoes. Soniodd Ann hefyd fod angen estyn allan yn rhagweithiol at bobl ifanc sy'n byw ar eu pennau eu hunain, fel rhieni sengl a phobl sy'n gadael gofal.

Siaradodd Ann am yr effaith ar gymunedau difreintiedig a’r angen i’w cyrraedd ac eglurodd mai’r hyn y mae ei angen yw’r hyn yr ydym eisoes yn ei wneud yn ein gwaith atal hunanladdiad. Dylem ystyried sut y gallwn fod yn rhagweithiol yn y sefyllfa bresennol. Mae data amser real yn bwysig iawn ac mae gan Ann ddau ddadansoddwr a fydd yn archwilio'r defnydd o gronfa ddata Cyswllt Diogel Gwybodaeth Ddienw (SAIL) ar gyfer gwyliadwraeth amser real ac yn gwneud cysylltiadau â'r fforymau rhanbarthol a'r crwneriaid.

Ychwanegodd Ann fod rhai astudiaethau achos yn dangos y gall fod stigma ynghlwm â Covid-19 a all wneud i bobl deimlo'n fwy ynysig. Bu pryderon hefyd ynghylch rhai adroddiadau yn y wasg yn ddiweddar yn dweud bod achosion o hunanladdiad wedi digwydd oherwydd Covid-19. Mae priodoli hunanladdiad i un achos yn mynd yn groes i ganllawiau’r Samariaid. Dangosodd Ann siart i'r grŵp o feysydd y mae angen mynd i'r afael â hwy er mwyn lleihau’r lefelau hunanladdiad yn ystod y cyfnod hwn a bydd yn rhannu hwn gyda'r grŵp. Esboniodd Ann fod yna lawer o bethau nad ydym yn eu gwybod ar hyn o bryd, ond mae angen i ni fod yn rhagweithiol ar lawer o ffactorau risg hunanladdiad.

4pm: Cwestiynau a’r camau nesaf
Diolchodd Lynne i Ann am fod yno ac am y gwaith ymchwil mae’n ei wneud, a gofynnodd a oedd gan unrhyw un gwestiynau neu sylwadau. Esboniodd Lynne ei bod wedi pryderu am y ffordd yr adroddwyd am rai hunanladdiadau pobl ifanc yn ystod y cyfnod hwn a gofynnodd beth all Aelodau o'r Senedd ei wneud ynglŷn â hyn. Hefyd, ychwanegodd Lynne bod y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg newydd lansio ymgynghoriad ar sut mae Covid-19 yn effeithio ar bobl ifanc.

Eglurodd Ann fod angen rhoi cyhoeddusrwydd i'r sefydliadau a’r cymorth sydd ar gael i helpu pobl ifanc. Mae gwasanaethau cymdeithasol Abertawe wrthi’n llunio dogfen i gefnogi pobl ifanc ac i ystyried ffyrdd o gyrraedd y rhai nad ydynt yn gwybod amdanynt a bydd Ann yn sicrhau bod hyn yn cael ei rannu â’r gwaith y mae'r Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg yn ei wneud.

Gofynnodd Jayne Bryant AS i Ann am yr effaith ar bobl hŷn ac eglurodd fod rhai etholwyr yn eu 60au a'u 70au sydd â chyflyrau iechyd presennol yn poeni am eu risg o farw o Covid-19. Hefyd, gofynnodd Jayne am y gwaith sy'n cael ei wneud ynghylch sut i estyn allan i’r gymuned BAME (pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig) a’r ffordd orau o rannu gwybodaeth. Eglurodd Ann fod yna lawer o ganlyniadau anfwriadol sy’n deillio o'r mesurau sydd ar waith ar hyn o bryd, a bod y Sefydliad Iechyd Meddwl wedi bod yn cynnal arolwg bob wythnos neu ddwy i weld sut mae pobl yn ymdopi ac mae oddeutu 100 o bobl yn ymateb yng Nghymru bob wythnos. Mae'r arolwg wedi canfod bod lefelau unigrwydd wedi cynyddu ond gwelwyd cynnydd uwch ymhlith pobl ifanc. Dywedodd Ann y gallai hyn fod yn gysylltiedig â'r adnoddau sydd ar gael i bobl ifanc i’w helpu i ymdopi.

Ychwanegodd Ann y bydd ymchwil yn dweud wrthym am effaith y llythyrau gwarchod ar iechyd meddwl pobl ac mae'n rhaid i ni feddwl yn ofalus am y ffordd y mae pethau'n cael eu cyfleu. Eglurodd Ann ein bod yn gwybod y gallai fod gan y gymuned BAME safbwyntiau gwahanol ar iechyd a dywedodd bod nifer y bobl BAME sydd wedi cael Covid-19 ac sydd wedi cael eu symud i unedau ofal dwys yn peri pryder. Nid ydym yn deall y rheswm pam eto.

Dywedodd Ann fod angen i ni yng Nghymru sicrhau bod deunyddiau yn ymwneud â Covid-19 yn cael eu cyfieithu i Somalieg a Bengaleg a bod sicrhau bod gwybodaeth ar gael i bobl gael mynediad ati yn ffordd dda o ddelio ag ofn a phryder ond bod angen i ni sicrhau bod adnoddau'n hygyrch i'r rheini nad Saesneg yw ei iaith gyntaf.

Dywedodd Angela Burns AS bod rhai o’i hetholwyr yn pryderu y bydd yn rhaid i bobl hŷn warchod eu hunain am gyfnod hwy cyn y gallant roi gorau i’r cyfyngiadau symud a gofynnodd i Ann sut mae’n rhan o’r gwaith sy’n edrych ar seicoleg y cyfyngiadau symud a thrafodaethau ag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gofynnodd Angela hefyd am y pryderon ynghylch y stigma yn ymwneud â Covid-19. Esboniodd Ann ei bod yn aelod o grŵp sy'n llunio briffiau tystiolaeth yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio wrth iddo ddod i'r amlwg ac yna’n bwydo'r gwaith hwn yn ôl trwy'r Grŵp Cynghori cenedlaethol a chydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ychwanegodd Ann fod y negeseuon am Covid-19 wedi canolbwyntio'n bennaf ar iechyd corfforol a bod angen gwneud mwy i dynnu sylw pobl at yr effaith ar ein hiechyd meddwl ac y gallai Aelodau o'r Senedd helpu trwy godi’r mater hwn fel rhywbeth y mae angen ei gynnwys ym mhob cynllun ac ymgyrch. Ychwanegodd Ann ei bod yn debygol y bydd pandemig Covid-19 a’i ganlyniadau yn ehangu anghydraddoldebau a bydd effaith hynny yn cael ei deimlo mewn gwahanol ffyrdd ar draws ein cymdeithas.

Ychwanegodd Sarah Stone fod Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru yn cyfarfod â Llywodraeth Cymru bob wythnos i drafod effaith Covid-19 ar iechyd meddwl. Gofynnodd Lynne i'r grŵp pa gamau y dylid eu cymryd nesaf a chytunwyd y byddai llythyr yn cael ei ysgrifennu at Lywodraeth Cymru i nodi bod angen ystyried iechyd meddwl ym mhob cynllun ar gyfer Covid-19.

4.10pm: Pwnc ar gyfer y cyfarfod nesaf a chloi’r cyfarfod

Eglurodd Lynne, gan nad ydym yn siŵr beth fydd y sefyllfa erbyn y cyfarfod nesaf ym mis Gorffennaf, byddwn yn gweld sut mae pethau'n datblygu dros yr wythnosau nesaf. Bydd y cyfarfod nesaf yn canolbwyntio ar ragor o drafodaethau am COVID-19 a’i effaith.

Diolchodd Lynne i bawb am fod yno a daeth â’r cyfarfod i ben.