



Rydym yn croesawu'r cyfle i ymateb i ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon i effaith Covid-19, a'r modd y mae'n cael ei reoli, ar iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Diben y Samariaid yw lleihau nifer y bobl sy'n marw trwy hunanladdiad. Bob blwyddyn, mae rhwng 300 a 350 o bobl yn marw trwy hunanladdiad yng Nghymru, sydd tua theirgwaith y nifer sy'n cael eu lladd mewn damweiniau ar y ffyrdd. Mae pob un o'r marwolaethau hyn yn drasiedi sy'n llorio teuluoedd, ffrindiau a chymunedau.

Mae Samariaid Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru i fabwysiadu ffrwd waith gynhwysfawr ac uchelgeisiol i atal hunanladdiadau cysylltiedig â phandemig COVID-19. Dylai'r ymagwedd hon gydnabod natur bellgyrhaeddol a digynsail effaith argyfwng Covid-19, a bod atal hunanladdiad yn fater o bwys o ran iechyd meddwl y boblogaeth gyfan. Dylai'r cynllun ymateb i dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg a chael ei seilio ar strategaeth a strwythurau sy'n bodoli eisoes. Dylai gydnabod pa mor bwysig yw peidio â thrin trallod fel mater meddygol, pwysigrwydd cefnogi ymateb tosturiol a meithrin gwydnwch, gan gydnabod ac adeiladu ar alluogrwydd unigolion a chymunedau. Dylai gael ei lywio gan yr hyn a wyddom eisoes am y bobl sydd â'r risg fwyaf a pha gamau gweithredu yw'r mesurau lliniaru mwyaf effeithiol.

Yn y chwe wythnos ers dechrau'r cyfyngiadau symud, rydym wedi darparu cymorth emosiynol bron 400,000 o weithiau. Mae galwyr wedi sôn am COVID-19 yn benodol mewn 1 ym mhob 3 chyswllt cymorth emosiynol. Mae galwyr yn mynegi pryderon sylweddol am iechyd a salwch meddwl, teulu a pherthnasoedd, ynysigrwydd ac unigrwydd. Dywedodd gwirfoddolwyr fod rhai o'r pryderon mwyaf cyffredin yn cynnwys methu â chael gwasanaethau iechyd meddwl, llai o fecanweithiau ymdopi – er enghraifft trwy beidio â gweld ffrindiau, cymryd rhan mewn hobiau neu fod â threfn bywyd gyson, a straen ar berthnasoedd trwy fod ar wahân i anwyliaid neu oherwydd tyndra sy'n codi ar aelwydydd. Mae methu â chael gwasanaethau iechyd meddwl (e.e. apwyntiadau timau argyfwng) wedi bod yn thema fawr ers dechrau'r cyfyngiadau symud ac mae'n achosi lefel gynyddol o drallod i alwyr. Wrth i'r cyfyngiadau symud lacio, rydym yn clywed mwy o adroddiadau am gymorth annigonol. Mae llinell gymorth y Samariaid wedi cael ei defnyddio fel adnodd amgen gan rai galwyr (Ffynhonnell: arolwg gwirfoddolwyr y Samariaid).

Mae gwirfoddolwyr hefyd wedi dweud wrthym fod galwyr yn pryderu am yr effaith ar anghenion sylfaenol fel bwyd, tai a chyflogaeth. Mae'r coronafeirws a'r cyfyngiadau symud yn gwaethygu cyflyrau presennol galwyr – gorbryder yn bennaf, ond hefyd iselder, anhwylder gorfodaeth

obsesiynol ac eraill hefyd. Ymddengys fod lefelau hunanladdoldeb ymysg y bobl sy'n ein galw wedi aros yn sefydlog ond mae gorbryder wedi cynyddu, wrth i fwy o alwyr siarad â ni am orbryder ac wrth i lefel gorbryder fod yn uwch (Ffynhonnell, arolwg gwirfoddolwyr y Samariaid).

Yn Samariaid Cymru, credwn fod camau gweithredu atal a chyrraedd grwpiau risg uchel yn hanfodol er mwyn lleihau nifer y bobl sy'n cyrraedd pwynt argyfwng. Nid yw hunanladdiad yn anochel ac mae angen trin gwaith atal hunanladdiad fel mater brys.

Argymhellion polisi

Rhaid i Lywodraeth Cymru flaenoriaethu cymorth i grwpiau sydd eisoes â risg gynyddol hunanladdiad ac y mae mesurau pellter cymdeithasol ac enciliad economaidd posibl yn debyg o gael effaith arbennig arnynt. Dylai Llywodraeth Cymru hefyd gydnabod bod atal hunanladdiad yn fater o bwys o ran iechyd meddwl y boblogaeth gyfan, ac y gall ymyrraeth gynnwys leihau costau dynol, cymdeithasol ac economaidd.

Mae Samariaid Cymru yn croesawu'r erthygl ddiweddar yng nghylchgrawn y Lancet, [Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic](#). Mae'r ddogfen hon yn nodi nifer o flaenoriaethau a all lywio gwaith Llywodraeth nesaf Cymru, a ddylai hefyd fanteisio ar y trafodaethau gyda Chynghrair Iechyd Meddwl Cymru i lunio sail ei hymateb er mwyn sicrhau bod cyn lleied o bobl ag sy'n bosibl yn marw trwy hunanladdiad yn ystod y pandemig ac wedyn.

Argymhelliad: Dylai Llywodraeth nesaf Cymru flaenoriaethu hunan-niwed

Tymor byr: Dylai Llywodraeth nesaf Cymru a GIG Cymru gydweithio i atgyfnerthu cymorth o ansawdd da a ddarperir ar lein, trwy gynyddu a chyflymu'r gwaith o ddatblygu'r apiau cymorth sy'n bodoli eisoes

Tymor canolig: Dylai GIG Cymru ddarparu therapïau ar-lein cynhwysfawr i ymdrin yn uniongyrchol ag ymddygiad hunan-niweidio yn ogystal â'r trallod sy'n sylfaenol iddo

Rydym yn pryderu bod llawer o bobl sy'n hunan-niweidio wedi cael eu gadael heb eu mecanweithiau ymdopi arferol a'u bod yn cael trafferth i gael gafael ar gymorth allanol. Mae angen mesurau i sicrhau bod pobl sy'n arbennig o agored i niwed yn cael cymorth trwy gydol cyfnod y pandemig ac wedyn.

Argymhelliad: Dylai Llywodraeth nesaf Cymru sicrhau bod cymorth o bell a chymorth digidol ar gael i'r rheiny sy'n cael trafferth

Tymor byr: Dylai GIG Cymru gynyddu cymorth o bell a chymorth digidol er mwyn:

- Sicrhau llwybrau clir ar gyfer asesu a gofal o bell i bobl sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl
- Cynorthwyo pobl sydd wedi cael profedigaeth

Tymor canolig: Dylai GIG Cymru sicrhau bod ymyriadau a therapïau ar-lein seiliedig ar dystiolaeth ar gael i gynorthwyo pobl sy'n hunanladdol.

Mae'n bosibl y bydd cyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes yn cael eu gwaethygu gan y pandemig ac y bydd symptomau'r rheiny sydd ag iechyd meddwl gwael neu broblem iechyd

meddwl yn gwaethygu o ganlyniad i ofn, hunanynysu ac ansicrwydd. Mae hefyd yn bosibl y bydd pobl yn datblygu problemau iechyd meddwl newydd, yn enwedig iselder, gorbryder a straen ôl-drawmatig (sydd i gyd yn gysylltiedig â mwy o risg hunanladdiad).³

Mae risg ddifrifol na fydd y rheiny sy'n cael trafferth â'u hiechyd meddwl neu sydd ar bwynt argyfwng yn gallu cael gafeael ar eu gwasanaethau iechyd meddwl a rhwydweithiau cymorth arferol. Gallai rheolaeth wael ar broblemau iechyd meddwl difrifol a pharhaus yn ystod ynysu, neu oherwydd mynediad cyfyngedig at y gwasanaethau iechyd meddwl neu rwydweithiau cymorth arferol, gynyddu'r risg o iechyd meddwl sy'n gwaethygu neu hunanladdoldeb. O ganlyniad, mae'n gwbl hanfodol i gymorth o bell a chymorth digidol fod ar gael ac yn hygyrch i'r rheiny sy'n cael trafferth.

Argymhelliad: Casglu data o ansawdd da ac amserol ar hunanladdiad

Tymor byr: Rhaid i wyliadwriaeth amser-real gael ei chyflwyno ar draws Cymru er mwyn deall ac ymateb yn effeithiol i dueddiadau sy'n dod i'r amlwg o ran hunanladdiad ac sy'n gysylltiedig â COVID-19 mewn modd amserol.

Rhaid deall mwy am dueddiadau a nifer achosion hunanladdiad, er enghraifft mewn gwahanol grwpiau ethnig, a sut mae COVID-19 yn effeithio ar y tueddiadau hyn. Mae rhoi ar waith system o wyliadwriaeth amser-real ar ddata hunanladdiadau hefyd yn cynnig cyfle i gofnodion crwneriaid ar hunanladdiadau amueedig gael eu storio'n ddigidol, yn hytrach nag ar bapur.