



Cofnod Mae Pob Stori o Bwys yn gryno: Iechyd a Llesiant Meddwl

Mae Ymchwiliad Covid-19 y DU yn ymchwiliad cyhoeddus annibynnol sy'n archwilio'r ymateb i'r pandemig Covid-19 a'i effaith i ddysgu gwersi ar gyfer y dyfodol. Mae'r Ymchwiliad wedi'i rannu i archwiliadau ar wahân a adnabyddir fel modiwlau. Mae pob modiwl yn canolbwyntio ar bwnc gwahanol â'i wrandawiadau cyhoeddus ei hun. Yn dilyn y gwrandawiadau, mae adroddiad modiwl yn cael ei gyhoeddi sy'n cynnwys canfyddiadau sy'n seiliedig ar yr holl dystiolaeth ac argymhellion y Cadeirydd ar gyfer y dyfodol.

Sut mae Mae Pob Stori o Bwys yn ffitio i mewn i waith yr Ymchwiliad

Mae'r crynodeb hwn yn cwmpasu un o gofnodion Mae Pob Stori o Bwys ar gyfer Modiwl 10, gan archwilio'r effaith ar iechyd a llesiant meddwl yn ystod y pandemig.

Mae'r cofnod yn dwyn y profiadau mae pobl wedi eu rhannu â ni ynghyd:

- ar-lein ar maepobstoriobwys.co.uk;
- mewn digwyddiadau gwranddo, gan gynnwys digwyddiadau gwranddo wedi'u targedu a chylchoedd gwranddo
- nifer fach o gyfweiliadau wedi'u targedu â gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol a gwblhawyd fel rhan o Modiwl 3 - Gofal Iechyd.

Caiff storïau eu dadansoddi a'u defnyddio mewn cofnodion penodol i'r modiwl. Mae'r cofnodion hyn yn cael eu rhoi fel dystiolaeth ar gyfer yr ymchwiliad modiwl perthnasol.

Nid yw Mae Pob Stori o Bwys yn arolwg nac yn ymarferiad cymharol. Ni all fod yn gynrychioliadol o brofiad cyfan y DU ac ni chafodd ei gynllunio i fod. Mae ei werth yn gorwedd mewn clywed amrywiaeth o brofiadau, mewn cofnodi'r themâu a rannwyd â ni, dyfynnu storïau pobl yn eu geiriau eu hunain ac, yn hollbwysig, sicrhau bod profiadau pobl yn rhan o gofnod cyhoeddus yr Ymchwiliad.

Caeodd Mae Pob Stori o Bwys i storïau newydd ym mis Mai 2025. Dadansoddodd cofnodion ar gyfer Modiwl 10 bob stori a rannwyd â'r Ymchwiliad ar-lein ac yn ein digwyddiadau gwranddo Mae Pob Stori o Bwys hyd at y dyddiad hwn. Mae'r cofnod hwn yn ymdrin ag effeithiau cyffredinol y pandemig ar iechedd a llesiant meddwl y rhai sy'n byw yn y DU; mae effeithiau cysylltiedig hefyd yn cael eu trafod yng nghofnod Profedigaeth Modiwl 10 a chofnod Gweithwyr Allweddol Modiwl 10. Archwilir effeithiau ar iechedd a llesiant meddwl hefyd yn y cofnodion 'Gofal Iechyd' (Modiwl 3), 'Sector Gofal Cymdeithasol i Oedolion' (Modiwl 6) a 'Plant a Phobl Ifanc' (Modiwl 8).

Mae rhai o'r storïau yn y cofnod hwn yn cynnwys cyfeiriadau at farwolaeth, hunan-niweidio, meddyliau hunanladdol, anhwylder bwyta, trawma, esgeulustod a niwed corfforol a seicolegol sylweddol. Gall y rhain fod yn ofidus i rai. Anogir darllenwyr i geisio cymorth os oes angen. Mae manylion y gwasanaethau cymorth ar gael ar wefan [Ymchwiliad Covid-19 y DU](#).

Cyflwyniad

Effeithiodd effaith y pandemig a'r cyfyngiadau a'r mesurau cyfyngiadau symud dilynol ar bawb yn y DU, ac roedd yr effaith ar iechedd a llesiant meddwl yn eang ac yn amrywiol. Mae'r cofnod hwn yn dangos profiadau ystod eang o bobl, gan gynnwys y rhai â chyflyrau iechedd meddwl sy'n bodoli eisoes a'r rhai a ddatblygodd gyflyrau iechedd meddwl yn ystod y pandemig. Clywsom hefyd gan rai pobl am sut y gwellodd eu hiechedd meddwl yn ystod y pandemig, tra bod eraill wedi rhannu'r camau a gymerwyd ganddynt i reoli eu hiechedd meddwl yn ystod y cyfyngiadau symud a byw o dan gyfyngiadau.

Heriau sy'n effeithio ar iechedd a llesiant meddwl

- Dywedodd pobl wrthym pa mor ofnus oeddent am ddal Covid-19 a sut roedd yr ofn o ledaenu'r feirws yn eu gwneud yn bryderus ac yn ofidus am fod mewn mannau cyhoeddus.
- I bobl a gynghorwyd i amddiffyn eu hunain, gan gynnwys y rhai mewn cartrefi sy'n agored i niwed yn glinigol, roedd amddiffyn eu hunain yn aml yn dod â theimladau dwfn o ynysu, unigrwydd a phryder, a wnaed yn fwy anodd gan y pryder cyson ynghylch dal Covid-19.
- Dywedodd llawer o gyfranwyr wrthym am yr unigedd y gwnaethant ei brofi oherwydd bod cyfyngiadau symud yn golygu na allent weld na chael eu cynorthwyo gan eu hanwyliaid na'u cymuned ehangach. Roedd hyn yn arbennig o heriol i'r rhai oedd yn byw ar eu pennau'u hunain.

- Clywsom gan rai pobl sut roedd amllder y diweddariadau newyddion a briffiau'r llywodraeth ar y teledu yn eu gwneud i deimlo'n ofnus. Dywedon nhw wrthym sut roedd yr wybodaeth hon yn aml yn ychwanegu mwy o straen wrth iddi gynyddu eu pryder am y pandemig.
- Wynebodd llawer o bobl anawsterau ariannol yn ystod y pandemig. Dywedodd y rhai a gollodd eu swyddi wrthym sut yr arweiniodd hyn at straen ac ansicrwydd, a oedd yn niweidiol i'w hiechyd meddwl ac yn eu gwneud yn bryderus ynghylch gallu darparu ar gyfer eu teuluoedd.
- Clywsom gan ddioddefwyr a goroeswyr cam-drin domestig a oedd wedi'u cyfyngu gyda'u camdrinwyr yn ystod y pandemig heb unrhyw gyfleoedd i adael eu cartref i gael seibiant. Dywedon nhw wrthym pa mor frawychus a llawn straen oedd hyn, a dywedodd rhai wrthym sut nad oeddent yn gallu cael mynediad at wasanaethau cymorth a oedd wedi eu helpu o'r blaen.

Effaith y pandemig ar iechyd a llesiant meddwl

- Adroddodd nifer o unigolion am ddirywiad sylweddol yn eu hiechyd meddwl ers dechrau'r pandemig, hyd yn oed os nad ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol o unrhyw gyflyrau iechyd meddwl. Er enghraifft, dywedodd rhai fod teimladau o orbryder am y dyfodol, a phryderon mwy dwys am eu hiechyd, wedi parhau.
- Dywedodd rhai cyfranwyr wrthym eu bod wedi profi meddyliau ymwithiol am hunan-niweidio neu hunanladdiad. Dywedon nhw fod y meddyliau hyn yn gysylltiedig â theimladau o straen a phryder am y pandemig a'r cyfyngiadau a osodwyd arnyn nhw. Dechreuodd eraill hunan-niweidio yn ystod y pandemig, er mwyn ymdopi â'u teimladau o ofn ac ansicrwydd.
- Dywedodd rhai pobl wrthym sut y gwnaethon nhw syrthio i batrymau afiach i ymdopi â straen y pandemig. Roedd hyn yn cynnwys mwy o ddefnydd o alcohol a chyffuriau, newidiadau mewn patrymau bwyta neu ddatblygu problemau a/neu anhwylderau bwyta.
- Dywedodd eraill nad oedd ganddynt unrhyw brofiad o gyflyrau iechyd meddwl o'r blaen wrthym eu bod yn teimlo'n drist, yn ddig ac yn anobeithiol o gael eu hynysu oddi wrth eu hanwyliaid. Clywsom gan rai pobl fod y teimladau hyn wedi arwain at anawsterau nad oeddent wedi'u profi o'r blaen fel gorbryder, iselder, anhwylder straen wedi trawma (PTSD) ac anhwylder obsesiynol-gorfodaethol (OCD).
- Clywsom gan lawer o bobl am sut y gwnaeth eu hofn a'u pryder ddyfnhau yn ystod y cyfyngiadau symud wrth i'w cysylltiadau cymdeithasol arferol ddiflannu. Siaradon nhw am golli cyswllt wyneb yn wyneb bob dydd â ffrindiau, teulu a'r gymuned ehangach.

Effaith ar fod yn rhiant a bywyd teuluol

- Disgrifiodd menywod a oedd yn feichiog yn ystod y pandemig yr unigrwydd a'r pryder a deimlent wrth i gyfyngiadau olygu na allai eu partneriaid fynychu apwyntiadau cyn-enedigol.
- Fe wnaethon nhw hefyd rannu eu profiadau o gael diagnosis o iselder ôl-enedigol yn ystod y pandemig, a oedd yn eu barn nhw'n deillio o'r diffyg cymorth a gawsant yn ystod ac yn syth ar ôl rhoi genedigaeth. Clywsom gan dadau newydd a oedd yn ei chael hi'n anodd creu cysylltiad â'u babanod newydd-anedig; i lawer, arweiniodd hyn at iselder ôl-enedigol ar ran y tad a theimladau parhaus o ofid.
- Siaradodd llawer o rieni am deimlo wedi'u llethu wrth iddynt frwydro i gydbwyso gwaith, gofynion y cartref ac addysgu eu plant gartref yn ystod y pandemig. Fe wnaethant ddisgrifio teimladau o straen, pryder a gorbryder, gyda tharfu ar fywyd teuluol yn cynyddu tensiynau ac yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.
- Dywedodd rhieni plant ag anghenion ac anableddau addysgol arbennig (SEND¹) wrthym sut roedd cau ysgolion yn golygu bod yn rhaid iddynt ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu ychwanegol tra hefyd yn gofalu am blant eraill, addysgu gartref a/neu geisio parhau i weithio. Fe wnaethon nhw ddisgrifio sut roedd pwysau jyglo'r cyfrifoldebau hyn ynghyd â cholli cymorth gan ysgolion a gwasanaethau eraill wedi effeithio'n drwm ar eu hiechyd meddwl eu hunain ac iechyd meddwl eu plant.

Effaith ar bobl â chyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes

- Roedd tarfu ar drefn arferol a llai o fynediad at wasanaethau iechyd meddwl rheolaidd yn ei gwneud hi'n anodd i bobl â chyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes reoli eu cyflyrau, a oedd yn aml yn gwaethygu eu hiechyd meddwl. Er enghraifft, dywedodd rhai wrthym eu bod wedi cael trafferth gyda'r newid o gymorth iechyd meddwl wyneb yn wyneb i gymorth iechyd meddwl ar-lein neu dros y teleffon, gan eu gadael yn teimlo'n ddatgysylltiedig â'r gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol a oedd yn eu cynorthwyo gan na allent feithrin perthynas mewn sesiynau rhithwir.
- Dywedodd rhai pobl â chyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, fel anhwylder personoliaeth ffiniol (BPD) ac anhwylder obsesiynol-gorfodaethol (OCD), wrthym fod ansicrwydd y pandemig a'r aflonyddwch i'w harferion dyddiol yn ei gwneud hi'n anoddach ymdopi â'u symptomau ac wedi arwain at ddirywiad yn eu hiechyd meddwl.

¹ Anghenion Addysgol Arbennig ac Anableddau (SEND) yw'r term a ddefnyddir yn Lloegr; yng Ngogledd Iwerddon y term a ddefnyddir yw Anghenion Addysgol Arbennig (SEN); yn yr Alban mae'n Anghenion Cymorth Ychwanegol (ASN); ac yng Nghymru mae'n Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY).

- Dywedodd pobl oedd ag anhwylderau bwyta wrthym pa mor anodd oedd ymdopi â'r golled rheolaeth a deimlent yn ystod y pandemig. Yn aml, roedd teimladau o unigrwydd a gorbryder yn gwaethygu pethau, gan arwain at ddirywiad yn eu hiechyd meddwl. Disgrifiodd cyfranwyr droi at ffyrdd problemus eraill o ymdopi, fel mwy o hunan-niweidio neu orymarfer corff, wrth iddynt geisio rheoli emosiynau llethol. Nododd rhai hefyd ei bod hi'n haws cuddio eu hanhwylderau bwyta yn ystod y pandemig oherwydd nad oeddent yn cael llawer o gyswllt ag eraill.
- Clywsom gan rai cyfranwyr â dibyniaethau fod eu therapi neu eu grwpiau cymorth wedi dod i ben yn ystod y pandemig. Dywedon nhw fod hyn wedi achosi i'w hiechyd a'u llesiant meddwl waethygu wrth iddyn nhw frwydro i reoli eu dibyniaethau heb y cymorth roeddent fel arfer yn dibynnu arno. Effeithiodd cyfyngiadau hefyd ar eu partneriaid ac aelodau o'r teulu nad oedd yn gallu cael mynediad at grwpiau cymorth.

Effaith ar wasanaethau iechyd meddwl

- Clywsom sut y cynyddodd y galw am wasanaethau iechyd meddwl yn ystod y pandemig, gyda chyfranwyr yn disgrifio anawsterau wrth gael mynediad at y gwasanaethau hyn oherwydd rhestrau aros hir.
- Dywedodd rhai cyfranwyr wrthym sut roedd y newid i apwyntiadau rhithwir wedi'i gwneud hi'n anoddach cael mynediad at y cymorth iechyd meddwl oedd ei angen arnynt. Er enghraifft, dywedodd rhai cyfranwyr oedd yn fyddar wrthym nad oedd apwyntiadau rhithwir ar gael iddynt.
- Nododd gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol fod y galw cynyddol am wasanaethau wedi rhoi pwysau sylweddol arnynt, gan greu anawsterau wrth reoli llwythi gwaith ac arwain at straen sylweddol. Profodd llawer o weithwyr iechyd meddwl proffesiynol ddiffygiad oherwydd llwythi gwaith eithafol a phrinder staff, a oedd yn aml yn gwaethygu pan gafodd cydweithwyr Covid-19 neu pan oedd yn ofynnol iddynt hunanynysu.
- Roedd rhai gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol hefyd yn bryderus ynghylch ansawdd y gofal y gallent ei ddarparu trwy apwyntiadau ar-lein a dros y teleffon.
- Mynegodd staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd meddwl a oedd yn dal i gyfarfod â chleifion wyneb yn wyneb ofn a phryder sylweddol hefyd ynghylch dal y feirws neu ei ledaenu i'w teuluoedd.

Ffyrdd o reoli a chynnal iechyd a llesiant meddwl

- Disgrifiodd rhai cyfranwyr sut y gwellodd eu llesiant yn ystod y pandemig. Er enghraifft, clywsom sut mae gweithio o gartref wedi gwella cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith i rai.

- Disgrifiodd llawer o gyfranwyr ddefnyddio ymarfer corff i reoli eu gorbryder a'u gofid yn ystod cyfnodau cyfyngiadau symud a chyfnodau pan osodwyd cyfyngiadau. Dywedon nhw fod ymarfer corff yn rheolaidd yn rhoi trefn iddyn nhw ac yn eu helpu i deimlo'n gynhyrchiol.
- Rhannodd rhai sut yr helpodd myfyrdod ac ymwybyddiaeth ofalgar iddynt reoli eu teimladau o bryder a straen.
- Dechreuodd rhai cyfranwyr hobiau a gweithgareddau newydd, gan gynnwys celf, crefftau a DIY, a helpodd i wella eu hiechyd a llesiant meddwl.
- Cysylltodd eraill â ffrindiau yn eu hardal leol ac aethant allan i gerdded gyda'i gilydd, gan eu helpu i gael ymarfer corff a chael rhywfaint o gysylltiad cymdeithasol i gefnogi eu llesiant. Roedd ymarfer corff yn yr awyr agored hefyd wedi helpu pobl i gysylltu â natur, a dywedodd llawer fod hyn wedi helpu i'w tawelu a rhoi sail iddynt, gan leddfu eu pryderon am y pandemig.
- Dywedodd rhai eu bod wedi ymuno â grwpiau cymorth a chymdeithasol ar-lein i reoli'r unigedd a'r unigrwydd roeddent yn eu teimlo o beidio â gweld eu hanwyliaid wyneb yn wyneb. Roedd llawer yn gallu cymryd rhan mewn hobiau newydd a chyfarfod â ffrindiau trwy grwpiau ar-lein ac roeddent yn teimlo bod hyn yn werthfawr wrth gefnogi eu llesiant
- Clywsom am lawer o bobl yn creu neu'n ymuno â grwpiau cymunedol, o grwpiau WhatsApp i bingo stryd a digwyddiadau ar garreg y drws, i helpu pobl i aros mewn cysylltiad a lleddfu teimladau o unigrwydd. Weithiau byddai cymdogion yn cynorthwyo ei gilydd â negeseuon, gweithgareddau llesiant a chynulliadau bach wedi'u cadw ar bellter cymdeithasol pan oedd hynny'n cael ei ganiatáu. Mae llawer o'r grwpiau hyn yn dal yn weithgar heddiw, gan barhau i drefnu digwyddiadau a chryfhau'r ymdeimlad o gymuned.
- Clywsom hefyd sut roedd rhai pobl yn gwerthfawrogi'r cymorth a gawsant gan eu cyflogwyr. Roedd rhai yn gallu cael mynediad at gymorth iechyd meddwl trwy raglenni cymorth i weithwyr, a theimlent fod hyn wedi eu helpu.

Gwersi i'w dysgu

- Mae cyfranwyr am i ganllawiau pandemig y llywodraeth yn y dyfodol flaenoriaethu rhyngweithio cymdeithasol, gan gynnwys caniatáu i bobl weld anwyliaid. Roedd hyn yn arbennig o bwysig i'r rhai sy'n byw ar eu pennau'u hunain a byddai'n helpu i sicrhau gwell mynediad at gymorth iechyd meddwl.
- Mae eisiau mwy o gyllid ar rai ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl fel ei bod hi'n haws cael mynediad at gymorth mewn pandemigau yn y dyfodol. Byddai hyn yn helpu i ddarparu cymorth effeithiol i'r rhai sy'n datblygu cyflyrau iechyd meddwl yn ystod y pandemig ac yn caniatáu i wasanaethau ddiwallu'r galw cynyddol tebygol.

- Nid oedd rhai cyfranwyr â chyflyrau iechyd meddwl presennol yn gallu cael mynediad at gymorth iechyd meddwl yn ystod y pandemig. Mewn pandemigau yn y dyfodol maen nhw am i wasanaethau barhau i fod yn hygyrch er mwyn sicrhau y gall pobl dderbyn cymorth iechyd meddwl proffesiynol.
- Mae menywod a gafodd fabanod yn ystod y pandemig am gael rhagor o gymorth iechyd meddwl wedi'i deilwra ar gyfer rhieni. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys cynnig cofrestru anffurfiol, cymorth iechyd meddwl ymarferol a chyfleoedd i gysylltu â rhieni newydd eraill.
- Awgrymodd cyfranwyr y dylid ystyried amllder a chynnwys cyfathrebiadau'r llywodraeth yn ofalus mewn pandemigau yn y dyfodol er mwyn atal y cyhoedd rhag mynd yn rhy ofnus.

I gael gwybod mwy neu i lawrlwytho copi o'r cofnod llawn neu fformatau hygyrch eraill, ewch i: <https://covid19.public-inquiry.uk/every-story-matters/records/>