

Diwrnod Atal Hunanladdiad yng Ngholeg Castell-nedd: Galwad am Ymwybyddiaeth a Chymorth Blog Cwnsela'r Coleg #13

Heddiw, rydym yn arsylwi Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd, amser hollbwysig ar gyfer codi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl a phwysigrwydd cynnig cymorth i'r rhai mewn angen. Yng Ngholeg Castell-nedd, rydym yn sefyll gyda'n gilydd i greu amgylchedd trugarog a llawn cydymdeimlad i fyfyrwyr, staff, a'r gymuned ehangach.

Pwysigrwydd Ymwybyddiaeth

Mae hunanladdiad yn bwnc anodd ond angenrheidiol i fynd i'r afael ag ef. Bob blwyddyn, mae bywydau di-rif yn cael eu colli oherwydd hunanladdiad, gan adael teuluoedd, ffrindiau a chymunedau wedi'u difrodi. Mae'n bwysig cofio bod modd atal hunanladdiad. Drwy siarad yn agored am iechyd meddwl, gallwn leihau stigma a helpu pobl i deimlo'n llai unig yn eu brwydrau.

Yng Ngholeg Castell-nedd, rydym yn annog pawb i adnabod yr arwyddion y gallai rhywun fod yn cael trafferth. Gall y rhain gynnwys tynnu'n ôl o ffrindiau a gweithgareddau, newidiadau mewn ymddygiad, a mynegiant o anobaith. Gall estyn allan, cynnig clust i wrando, a dangos tosturi wneud byd o wahaniaeth.

Adnoddau Cefnogi yng Ngholeg Castell-nedd

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn teimlo wedi'ch llethu, cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun. Mae Coleg Castell-nedd yn darparu amrywiaeth o adnoddau i gefnogi iechyd meddwl a lles. Mae ein gwasanaethau cwnsela yn cynnig cymorth cyfrinachol i fyfyrwyr sydd angen rhywun i siarad â nhw. Rydym hefyd yn gweithio'n agos gyda sefydliadau allanol fel Kooth, sy'n cynnig cwnsela ar-lein am ddim 24/7.

Sut Gallwch Chi Helpu

Hyd yn oed os nad ydych yn ystyried eich hun yn arbenigwr mewn iechedd meddwl, gall gweithredoedd bach gael effaith fawr. Gall gofyn i rywun sut maen nhw'n teimlo, a gwranddo o ddifrif ar eu hymateb, agor y drws i sgysiau ystyrllon. Weithiau, gall gwybod bod rhywun yn malio helpu i leddfu teimladau o anobaith.

Dyma ychydig o ffyrdd y gallwch chi helpu:

- Dechrau sgwrs: Peidiwch â bod ofn gwirio i mewn ar eich ffrindiau a chyd-ddisgyblion. A syml "Ydych chi'n iawn?" yn gallu mynd yn bell.*
- Byddwch yn gefnogol: Os bydd rhywun yn rhannu ei fod yn cael trafferth, gwrandewch heb farnu, a rhowch wybod iddo ei bod yn iawn gofyn am help.*
- Gwybod yr adnoddau: Anogwch eraill i estyn allan i wasanaethau cymorth, boed hynny trwy'r coleg neu sefydliadau allanol fel Kooth neu'r Samariaid.*

Dewch i Torri'r Tawelwch Gyda'n Gilydd

Ar Ddiwrnod Atal Hunanladdiad y Byd, mae Coleg Castell-nedd wedi ymrwymo i feithrin amgylchedd lle mae iechedd meddwl yn cael ei gymryd o ddifrif, ac mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Gadewch i ni dorri'r distawrwydd, dechrau sgysiau, a chreu diwylliant lle mae'n iawn ceisio cymorth.

Os oes angen cymorth arnoch chi neu rywun rydych yn ei adnabod, peidiwch ag oedi cyn estyn allan at ein tîm cwnsela neu archwilio adnoddau allanol yn:

Cefnogaeth gwnsela - Cefnogaeth am ddim 24/7 - student.kooth.com

Cymorth Profedigaeth – Ffôn: 0808 808 1677 – cruse.org.uk

Llinell gymorth 24 awr am ddim i'r Samariaid – Ffôn: 116 123 –
Samaritans.org

Trais Domestig yn erbyn Menywod Ffôn: 0808 801 0800 calandvs.org.uk

Trais Domestig yn erbyn Dynion – Ffôn 0808801 0321 – dynwales.org.uk

Cymorth Iechyd Meddwl Digartrefedd – Ffôn: 0800 049 5495
sheltercymru.org.uk

MEDDWL: Cefnogaeth 24 awr – TESTUN: YM i 58258 – youngminds.org.uk

GWAEIDDWCH: gwasanaeth testun 24 awr am ddim – TESTUN: GWAEIDDWCH i
85258 – giveusashout.org

FFONIWCH: gwasanaeth 24 awr am ddim – TECSTIWCH HELP i 81066 –
callhelpline.org.uk

Cefnogaeth gyda Dyled – Ffôn: 0800 138 1111 – stepchange.org

Treisio a Cham-drin Rhywiol – Ffôn: 01685 379 310 – newpathways.org.uk

Cyffuriau ac Alcohol – Ffôn 0808 808 2234 – dan247.org.uk

Cymorth iechyd meddwl brys y GIG ffoniwch 111 opsiwn 2

Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth a chynnig gobaith i'r rhai sydd ei angen fwyaf.

Nid ydych chi ar eich pen eich hun. Mae yna bob amser rhywun sy'n barod i wrando.

#AtalHunanladdiad

#ColegCastellNedd

#MaterionIechydMeddwl

#DydychChiDdimYnUnigol