

Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yng Ngholeg Castell-nedd: Blaenoriaethu Lles Gyda'n Gilydd Blog Cwnsela'r Coleg #15

Wrth i ni ddod at ein gilydd i arsylwi Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yng Ngholeg Castell-nedd, mae'n bwysig myfyrio ar arwyddocâd iechyd meddwl yn ein bywydau bob dydd. Mae iechyd meddwl yr un mor hanfodol ag iechyd corfforol, ac mae'r diwrnod hwn wedi'i neilltuo i godi ymwybyddiaeth, lleihau stigma, a hyrwyddo sgysiau agored am les emosiynol. Yng Ngholeg Castell-nedd, credwn fod creu amgylchedd cefnogol ar gyfer iechyd meddwl yn flaenoriaeth i bob aelod o'n cymuned.

Thema: "Mae Iechyd Meddwl yn Gyffredinol"

Thema Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd eleni yw "Mae Iechyd Meddwl yn Gyffredinol". Ni waeth pwy ydych chi nac o ble rydych chi'n dod, mae iechyd meddwl yn agwedd sylfaenol ar fywyd sy'n effeithio ar bawb. P'un a ydych chi'n fyfyrwr sy'n rheoli pwysau academaidd, yn aelod o staff sy'n cydbwysu gwaith a chyfrifoldebau personol, neu'n rhywun sy'n wynebu heriau unigryw bywyd, mae iechyd meddwl yn bwysig.

Nod y diwrnod hwn yw ein hatgoffa y dylai cymorth iechyd meddwl fod yn hygyrch i bawb, a'i bod yn iawn ceisio cymorth pan fo angen. Drwy agor sgysiau am iechyd meddwl, rydym yn chwalo rhwystrau ac yn creu gofod lle gall pawb deimlo'n gyfforddus yn siarad am eu brwydrau ac yn ceisio cymorth.

Cymorth Iechyd Meddwl yng Ngholeg Castell-nedd

Yng Ngholeg Castell-nedd, rydym wedi ymrwymo i gynnig y cymorth sydd ei angen ar fyfyrwr a staff i ffynnu yn feddyliol ac yn emosiynol. Mae ein gwasanaethau cwnsela ar gael i bob myfyriwr, gan ddarparu man diogel a chyfrinachol i drafod pryderon, pryderon, neu unrhyw beth sy'n effeithio ar eich lles.

Yn ogystal, rydym yn annog myfyrwr i gael mynediad at wasanaethau cymorth allanol fel Kooth, platfform cwnsela ar-lein rhad ac am ddim sydd ar gael 24/7. Mae adnoddau iechyd meddwl yno i helpu pan fydd bywyd yn teimlo'n llethol, ac mae ymestyn allan yn gam cadarnhaol tuag at reoli straen, pryder, neu faterion iechyd meddwl eraill.

Pam Mae Siarad Am Bwysigrwydd Iechyd Meddwl

Un o'r heriau mwyaf wrth fynd i'r afael ag iechyd meddwl yw'r stigma sydd o'i amgylch. Mae llawer o bobl yn oedi cyn siarad am eu hiechyd meddwl oherwydd eu bod yn ofni barn neu gamddealltwriaeth. Drwy normaleiddio sgysiau am iechyd meddwl, rydym yn creu diwylliant lle mae pobl yn teimlo'n gyfforddus yn trafod eu hemosiynau a cheisio'r cymorth sydd ei angen arnynt heb ofn.

Yng Ngholeg Castell-nedd, rydym yn ymroddedig i feithrin cymuned gefnogol a chydymdeimladol lle mae iechyd meddwl pawb yn cael ei werthfawrogi. P'un a ydych chi'n profi straen, gorbryder, iselder, neu ddim ond angen rhywun i siarad â nhw, rydyn ni eisiau i chi wybod bod cymorth ar gael bob amser.

Sut Gallwch Chi Gefnogi Iechyd Meddwl yng Ngholeg Castell-nedd

Nid oes angen sgiliau arbennig i gefnogi iechyd meddwl - gall gweithredoedd bach gael effaith fawr. Dyma ychydig o ffyrdd y gallwch gyfrannu at ddiwylliant iechyd meddwl cadarnhaol yng Ngholeg Castell-nedd:

- Byddwch yn wrandawr da: Os yw ffrind neu gyd-ddisgybl yn ymddangos yn isel neu dan straen, cymewch amser i ofyn sut maen nhw'n teimlo a gwrandewch heb farn.

- Annog hunanofal: Atgoffwch eich hun ac eraill o bwysigrwydd cymryd amser i orffwys, ymlacio ac ail-wefru.

- Torri'r stigma: Siaradwch yn agored am iechyd meddwl i leihau stigma a rhowch wybod i eraill ei bod yn iawn ceisio cymorth.

- Gwybod yr adnoddau: Byddwch yn ymwybodol o'r adnoddau iechyd meddwl sydd ar gael yng Ngholeg Castell-nedd ac ar-lein ac anogwch eraill i'w defnyddio pan fo angen.

Gyda'n gilydd, Gallwn Wneud Gwahaniaeth

Ar Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd, gadewch i ni ymrwymo i ofalu am ein gilydd a gwneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth yng Ngholeg Castell-nedd. Cofiwch, dydych chi byth ar eich pen eich hun - boed hynny trwy ffrind, cyngorydd, neu adnodd ar-lein, mae help ar gael bob amser. Gadewch i ni barhau i gydweithio i greu amgylchedd coleg lle mae iechyd meddwl pawb yn cael ei gefnogi a'i werthfawrogi.

Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn cael trafferth, cysylltwch â thîm cwnsela Coleg Castell-nedd neu ewch i Kooth yn Student.kooth.com

Mae eich iechyd meddwl yn bwysig, ac rydym yma i chi.

#DiwrnodIechydMeddwlYByd

#ColegCastellNedd

#MaterionIechydMeddwl

#CefnogiEugilydd

#DydychChiDimYnUnigol