



# SilverCloud

Making Space for Healthy Minds  
Yn Gwneud Lle ar Gyfer Meddyliau Iach



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



## Therapi Ymddygiad Gwybyddol Ar-lein i roi'r hwb gorau posib i'ch iechyd meddwl a'ch lles

- Ar gael drwy ffôn clyfar, llechen, gliniadur neu gyfrifiadur
- Amrywiaeth o weithgareddau, offer, fideos, ymarferion ac ymwybyddiaeth ofalgar
- Therapi ar-lein gyda chefnogaeth pobl go iawn

# Mae 1 o bob 4 ohonom yn cael trafferth gyda heriau iechyd meddwl, fel teimlo'n isel, yn bryderus neu dan straen.

## Beth yw'r cwrs?

- Cwrs 12 wythnos o Therapi Ymddygiad Gwybyddol Ar-lein (CBT) drwy eich ffôn clyfar, llechen, gliniadur neu gyfrifiadur.
- Ar gyfer pobl 16 oed a hŷn sy'n profi gorbryder, iselder neu straen ysgafn i gymedrol.
- Dewiswch o ystod o raglenni ar-lein i'w cwblhau yn ôl eich pwysau eich hun dros 12 wythnos.
- Mae cymorth ar gael ar gyfer gorbryder, iselder, straen, cwsg, pryderon ariannol a mwy.
- Yn seiliedig ar ddulliau profedig fel Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT).

## Pryd ddylwn i ddefnyddio'r rhaglen?

- Pryd bynnag y bydd ei hangen arnoch.
- Am y canlyniadau gorau defnyddiwch y rhaglen am 15-20 munud y dydd, dair i bedair gwaith yr wythnos.

## Pam ddylwn i ei defnyddio?

- Mae rhaglenni SilverCloud wedi dangos cyfraddau gwelliant uchel i bobl sy'n profi straen, gorbryder ac iselder.
- Mae'r rhaglenni'n cynnwys gweithgareddau ac offer, gan roi'r sgiliau i chi reoli eich iechyd meddwl a'ch lles.

## Beth yw rôl Cefnogwr SilverCloud?

- Eich helpu chi i osod nodau ar gyfer defnyddio eich rhaglen.
- Eich helpu i ddefnyddio'r hyn rydych wedi'i ddysgu gan SilverCloud yn eich bywyd bob dydd.
- Cysylltu â chi ar-lein bob pythefnos i adolygu eich cynnydd a rhoi adborth.
- Eich annog a'ch cefnogi chi, a dathlu eich llwyddiant.

## Beth ddylwn i ei ddisgwyl gan fy Nghefnogwr SilverCloud?

- Bydd yn anfon negeseuon atoch drwy blatfform SilverCloud ar ddiwrnod rydych wedi'i drefnu.
- Bydd yn ychwanegu argymhellion personol.

## ● Cael mynediad i'ch rhaglen

Gallwch fynd at y rhaglen o'r hafan, neu dudalen y rhaglen o'r brif ddeuwislen i ddechrau arni.

## ● Offer

Eich helpu chi i roi'r hyn rydych chi'n ei ddysgu ar waith. Gallwch eu hychwanegu nhw at eich hafan wrth i chi symud drwy eich rhaglen.

## ● Gosod nodau

Olrhain eich cynnydd a helpu i'ch ysgogi drwy'r rhaglen.

## ● Gosod nodiadau atgoffa

Mewngofnodi neu roi'r hyn rydych wedi'i ddysgu ar waith.

## ● Defnyddiwch y dyddiadur

I'ch helpu i egluro eich meddyliau a'ch teimpladau, lleihau straen a datrys problemau yn fwy effeithiol.

## ● Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar

Nifer o ymarferion ymlacio ac anadlu sy'n eich helpu i fod yn fwy ymwybodol yn eich bywyd bob dydd.



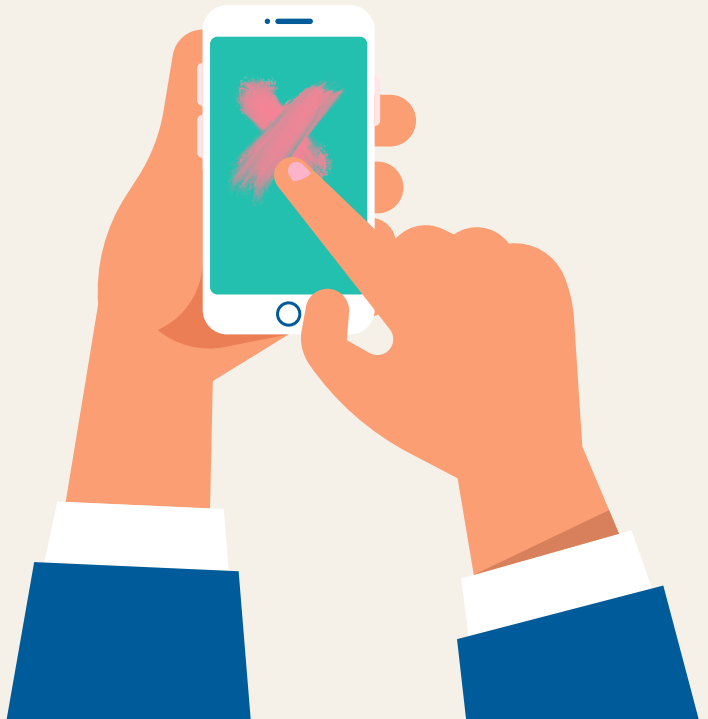
## Mae dechrau arni yn hawdd:

- Ewch i: [nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup](https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup)
- Dewiswch un o 15 rhaglen ar-lein
- Cofrestrwch ar gyfer cyfrif
- Cwblhewch set o holiaduron. Mae hyn yn ein helpu ni i asesu ai SilverCloud yw'r gwasanaeth cywir ar gyfer eich anghenion. Os bydd, byddwch yn cael Cefnogwr SilverCloud a bant â chi!

Os na – peidiwch â phoeni, ni sy'n gyfrifol am hyn: Mae SilverCloud yn addas i'r rhai sy'n profi gorbryder, iselder neu straen ysgafn i gymedrol. Cysylltwch â'ch meddyg teulu am help i ddod o hyd i'r gwasanaeth cywir ar gyfer eich anghenion chi.

## Cwestiynau?

Cysylltwch â ni ar [silver.cloud@wales.nhs.uk](mailto:silver.cloud@wales.nhs.uk)  
neu ffoniwch **01874 712 428**



#SILVERCLOUDWALES  
#SILVERCLOUDCYMRU