Rhoi Sylw i Addysgu Cynhwysol

Anawsterau iechyd meddwl

"Gellid

"A bod yn onest dwi ddim yn meddwl y gallwn i fod wedi aros yn y brifysgol pe na bai am y gefnogaeth a gefais gan y tîm a'r cymorth a gefais gan yr holl staff yn fy ysgol."

Mae 'Anhawster Iechyd Meddwl' yn derm eang sy'n cwmpasu ystod eang o faterion. Mae rhai pobl yn cael anawsterau tymor byr sy'n effeithio ar eu hwyliau a'u lles cyffredinol, tra gall pobl eraill brofi problemau iechyd meddwl difrifol a pharhaus sy'n effeithio ar eu gallu i weithredu mewn meysydd fel gwaith, perthynas ag eraill a gofalu amdanynt eu hunain. Gall cyflyrau hirdymor gynnwys diagnoses megis gorbryder, iselder ysbryd, anhwylder deubegwn, anhwylderau personoliaeth, anhwylderau bwyta a sgitsoffrenia.

Mae pobl yn aml yn cael anawsterau meddyliol yn ystod cyfnodau o bwysau cynyddol neu newidiadau mewn bywyd, felly nid yw'n anghyffredin i fyfyrwyr brofi anawsterau iechyd meddwl yn ystod cyfnodau pontio, megis dechrau neu adael prifysgol, symud W bŷw'n gymunedol â myfyrwyr eraill, dyddiadau cau i gyflwyno gwaith neu arholiadau yn agosau.

Effeithir ar allu myfyrwyr i ymwneud yn llwyddiannus â'u hastudiaethau gan ystod o ffactorau, gan gynnwys gofynion yr amgylchedd o'u cwmpas a'r adnoddau sydd ganddynt i ymdopi â'r gofynion hynny. Gellir ystyried yr amgylchedd o ran ei agweddau ffisegol yn unig, ond gall hefyd gynnwys agweddau diwylliannol, crefyddol, sefydliadol neu weinyddol. Gall adnoddau fod yn rhai mewnol, megis gwytnwch personol, hunan-barch neu allu i 'fownsio'n ôl' ar ôl siom, neu gallant fod yn allanol ar ffurf rhwydweithiau a chysylltiadau cymorth. Pan fydd y galw'n gorbwyso'r adnoddau sydd ar gael, mae myfyrwyr yn aml yn canfod eu bod yn cael trafferthion i ymdopi.