Iechyd meddwl atgenhedlol

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Dyddiadur Hwyliau

Gwybodaeth am NCMH

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl yn dod ag ymchwilwyr blaenllaw o Brifysgolion Caerdydd, Bangor ac Abertawe at ei gilydd i ymchwilio i sbardunau ac achosion problemau iechyd meddwl.

Ein nod yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i'r miliynau o bobl y mae salwch meddwl yn effeithio arnynt bob blwyddyn, yn ogystal â mynd i'r afael â'r stigma sy'n wynebu cynifer o bobl.

I ddysgu mwy, neu i helpu gyda'n hymchwil, ewch i www.ncmh.info neu cysylltwch â ni yn info@ncmh.info

@ncmh_wales

/walesmentalhealth

@thencmh

@thencmh

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Defnyddio dyddiadur hwyliau i helpu ymchwil hanfodol

Diolch am gymryd rhan yn ein hastudiaeth PreDDICT.

Rydyn ni’n gwahodd ein cyfranogwyr i gwblhau dau gylch o dracio hwyliau dyddiol i weld sut mae eich symptomau yn amrywio ar draws cylchred y mislif.

Er ei fod fel arfer yn cael ei ddefnyddio at ddibenion diagnosio, dim ond at ddibenion ymchwil y bydd y dyddiadur hwn yn cael ei ddefnyddio, ac ni allwn roi adborth ar y wybodaeth a roddir.

Rydyn ni’n hapus i roi copi o'r dyddiadur i chi os hoffech chi fynd ag ef at eich meddyg.

Drwy ddarparu’r wybodaeth hon, byddwch chi’n ein helpu i wneud gwahaniaeth a deall yn well effaith cylchred y mislif ar iechyd meddwl.

Sut i ddefnyddio'ch dyddiadur hwyliau

Bydd angen gwybodaeth arnom am sut rydych chi’n teimlo bob dydd yn ystod eich dwy gylchred mislif nesaf. Bydd hyn yn ein helpu i ddeall yn well sut mae cylchred y mislif yn effeithio ar eich hwyliau o ddydd i ddydd.

Bydd defnyddio ein dyddiadur hwyliau yn darparu data tracio o tua 70 diwrnod calendr i gyd.

Dros y ddau fis nesaf, defnyddiwch y dyddiadur hwyliau bob nos i nodi’r graddau rydych chi'n profi pob un o'r problemau a restrir yn y dyddiadur a pha mor ddifrifol yw eich symptomau.

Bydd angen i chi roi 'x' mewn blychau i nodi pa mor ddifrifol yw eich symptomau a cham eich cylchred. Ceisiwch drin pob dydd ar wahân heb ystyried eich symptomau o'r diwrnod cynt.

Bydd angen i chi hefyd gofnodi unrhyw feddyginiaethau rydych chi’n eu cymryd yn ystod pob cylchred. Ysgrifennwch restr o'ch meddyginiaethau yn y grid meddyginiaethau a rhowch 'x' yn y blwch ar unrhyw ddiwrnodau rydych chi’n eu cymryd.

Peidiwch â phoeni os byddwch chi’n gwneud camgymeriad. Lliwiwch y blwch sy'n anghywir a rhowch 'x' yn y blwch cywir.

Cyfarwyddiadau

1. Dechreuwch trwy gofnodi'r dyddiad a llythrennau cyntaf eich enw ar bob tudalen. Mae pob colofn yn cyfateb i ddiwrnod ac mae'r blociau o ddatganiadau ar ochr chwith y dudalen.

2. O dan bob diwrnod ychwanegwch 'x' i nodi cam eich cylchred:
   D – Dim arwydd o'r mislif
   S – Spotio
   G – Gwaedu

3. **Graddiwch eich symptomau ym mhob rhes trwy ychwanegu 'x' i gyfateb i ddifrifoldeb y symptom a'r effaith ar eich diwrnod:**
   1 – dim o gwbl
   2 – braidd dim
   3 – ysgafn
   4 – cymedrol
   5 – difrifol
   6 – eithafol

4. Ychwanegwch unrhyw feddyginiaethau at y rhestr feddyginiaethau ar gyfer pob wythnos a rhowch 'x' ar gyfer pob diwrnod rydych chi'n eu cymryd.

5. Unwaith y byddwch chi wedi cwblhau eich wyth wythnos lawn o gofnodion dyddiadur, dychwelwch y dyddiadur atom yn yr amlen radbost.

Sylwch nad ydyn ni'n monitro ymatebion unigol ac na fyddwn yn cysylltu â chi mewn ymateb i'r atebion a roddwyd gennych wrth gwblhau'r offeryn hwn.

Gallwch chi ddod o hyd i restr o sefydliadau ar ddiwedd y dyddiadur a allai fod o gymorth os oes angen rhagor o gymorth arnoch.

Cysylltwch â reproductivementalhealth@caerdydd.ac.uk os hoffech gopi o'ch dyddiadur.

Cylchred Un

Cwblhewch y grid dyddiadur hwyliau dros y pum tudalen ganlynol bob dydd am y mis nesaf.

Bydd hyn yn rhoi data i ni o un o'ch cylchredau mislif.

Mis | Blwyddyn *e.e. Awst 2025*

Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Heddiw rydych chi'n profi...	D																												
	S	X																											
	G																												
Roeddwn i'n teimlo'n isel, yn drist neu'n anhapus	6																												
	5	X																											
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n anobeithiol	6	X																											
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n ddiwerth neu'n euog	6																												
	5																												
	4	X																											
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n bryderus, dan straen neu 'ar y dibyn'	6																												
	5																												
	4																												
	3	X																											
	2																												
	1																												
Roedd fy hwyliau'n gyfnewidiol e.e. teimlo'n drist neu'n ddagreuol yn sydyn	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2	X																											
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n fwy sensitif i wrthodiad neu roedd fy nheimladau'n cael eu brifo'n hawdd	6																												
	5																												
	4																												
	3	X																											
	2																												
	1																												

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl **2 – braidd dim** **3 – ysgafn** **4 – cymedrol** **5 – difrifol** **6 – eithafol**

Mis | Blwyddyn *e.e. Awst 2025*

Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Roeddwn i'n teimlo'n grac neu'n flin	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Fe wnes i wrthdaro neu gael problemau gyda phobl eraill	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd gen i lai o ddiddordeb yn fy ngweithgareddau arferol e.e. gwaith, ysgol, ffrindiau, hobïau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n flinedig	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd gen i fwy o chwant bwyd neu fe wnes i orfwyta	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n crefu bwydydd penodol	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl **2 – braidd dim** **3 – ysgafn** **4 – cymedrol** **5 – difrifol** **6 – eithafol**

Mis | Blwyddyn *e.e. Awst 2025*

Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Fe wnes i gysgu mwy, cael ambell gyntun, neu ei chael hi'n anodd deffro pan oedd angen	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael trafferth mynd i gysgu neu aros ynghwsg	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo bod pethau'n mynd yn ormod i mi neu na allwn ymdopi	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo allan o reolaeth	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd gen i dynerwch yn y bronnau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n chwyddedig neu 'mod i wedi magu pwysau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael cur pen	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl **2 – braidd dim** **3 – ysgafn** **4 – cymedrol** **5 – difrifol** **6 – eithafol**

Mis | Blwyddyn	e.e. Awst 2025																												
Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Roedd gen i boen yn y cymalau neu gyhyrau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd un neu fwy o'r problemau a restrir uchod yn golygu 'mod i'n llai cynhyrchiol ac effeithlon	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd un neu fwy o'r problemau a restrir uchod yn golygu 'mod i'n osgoi cymdeithasu neu hobi arferol	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Ymyrrodd un neu fwy o'r problemau a restrir uchod yn fy mherthynas ag eraill	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael meddyliau nad yw bywyd yn werth ei fyw	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael teimladau hunanladdol	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												

Cofiwch nodi unrhyw feddyginiaeth yn ystod Cylchred 1 ar y dudalen nesaf

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl | 2 – braidd dim | 3 – ysgafn | 4 – cymedrol | 5 – difrifol | 6 – eithafol

Meddyginiaeth yn ystod Cylchred 1 - rhestrwch isod a nodwch bob diwrnod y cymerwyd y feddyginiaeth.

Mis | Blwyddyn *e.e. Awst 2025*

Dyddiad (diwrnod yn unig)	02	03																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
e.e. Sertraline		X																										
Microgynon	X	X	X																									

Cylchred Un wedi i gwblhau!

Cylchred Dau

Cwblhewch y grid dyddiadur hwyliau dros y pum tudalen ganlynol bob dydd am y mis nesaf.

Bydd hyn yn rhoi data i ni o un o'ch cylchredau mislif.

Mis | Blwyddyn *e.e. Awst 2025*

Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Heddiw rydych chi'n profi...	D																												
	S	X																											
	G																												
Roeddwn i'n teimlo'n isel, yn drist neu'n anhapus	6																												
	5	X																											
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n anobeithiol	6	X																											
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n ddiwerth neu'n euog	6																												
	5																												
	4	X																											
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n bryderus, dan straen neu 'ar y dibyn'	6																												
	5																												
	4																												
	3	X																											
	2																												
	1																												
Roedd fy hwyliau'n gyfnewidiol e.e. teimlo'n drist neu'n ddagreuol yn sydyn	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2	X																											
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n fwy sensitif i wrthodiad neu roedd fy nheimladau'n cael eu brifo'n hawdd	6																												
	5																												
	4																												
	3	X																											
	2																												
	1																												

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl **2 – braidd dim** **3 – ysgafn** **4 – cymedrol** **5 – difrifol** **6 – eithafol**

Mis | Blwyddyn	e.e. Awst 2025																												
Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Roeddwn i'n teimlo'n grac neu'n flin	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Fe wnes i wrthdaro neu gael problemau gyda phobl eraill	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd gen i lai o ddiddordeb yn fy ngweithgareddau arferol e.e. gwaith, ysgol, ffrindiau, hobïau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n flinedig	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd gen i fwy o chwant bwyd neu fe wnes i orfwyta	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n crefu bwydydd penodol	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl | 2 – braidd dim | 3 – ysgafn | 4 – cymedrol | 5 – difrifol | 6 – eithafol

Mis | Blwyddyn *e.e. Awst 2025*

Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Fe wnes i gysgu mwy, cael ambell gyntun, neu ei chael hi'n anodd deffro pan oedd angen	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael trafferth mynd i gysgu neu aros ynghwsg	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo bod pethau'n mynd yn ormod i mi neu na allwn ymdopi	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo allan o reolaeth	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd gen i dynerwch yn y bronnau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n teimlo'n chwyddedig neu 'mod i wedi magu pwysau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael cur pen	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl **2 – braidd dim** **3 – ysgafn** **4 – cymedrol** **5 – difrifol** **6 – eithafol**

Mis | Blwyddyn	e.e. Awst 2025																												
Dyddiad (diwrnod yn unig)		02	03																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Roedd gen i boen yn y cymalau neu gyhyrau	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd un neu fwy o'r problemau a restrir uchod yn golygu 'mod i'n llai cynhyrchiol ac effeithlon	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roedd un neu fwy o'r problemau a restrir uchod yn golygu 'mod i'n osgoi cymdeithasu neu hobi arferol	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Ymyrrodd un neu fwy o'r problemau a restrir uchod yn fy mherthynas ag eraill	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael meddyliau nad yw bywyd yn werth ei fyw	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												
Roeddwn i'n cael teimladau hunanladdol	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												

Cofiwch nodi unrhyw feddyginiaeth yn ystod Cylchred 2 ar y dudalen nesaf

Nodyn atgoffa am y raddfa

1 – dim o gwbl | 2 – braidd dim | 3 – ysgafn | 4 – cymedrol | 5 – difrifol | 6 – eithafol

Meddyginiaeth yn ystod Cylchred 2 - rhestrwch isod a nodwch bob diwrnod y cymerwyd y feddyginiaeth.

Mis | Blwyddyn *e.e. Awst 2025*

Dyddiad (diwrnod yn unig)	02	03																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
e.e. Sertraline		X																										
Microgynon	X	X	X																									

Cylchred Dau wedi'i gwblhau!

Gwasanaethau cymorth

Mae'r sefydliadau canlynol yn cynnig gwasanaethau gwrando, cymorth emosiynol a gwybodaeth am ddim i'ch helpu chi pan fydd angen.

Cymdeithas Ryngwladol ar gyfer Anhwylderau Cynfislifol (IAMPD)
Mae'r IAMPD yn elusen sy'n cynnig cefnogaeth, gwybodaeth ac adnoddau i unigolion ag anhwylder dysfforig cynfislifol (PMDD), syndrom cynfislifol (PMS) a gwaethygiad cynfislifol (PME).
iapmd.org
info@iapmd.org

Y Samariaid
Cymorth emosiynol am ddim, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.
samaritans.org
116 123

Llinell Neges Destun Argyfwng Shout
Os ydych chi'n wynebu argyfwng a bod angen cymorth arnoch 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.
Tecstiwch 'Shout' i 85258

SANEline
Cymorth emosiynol o 4.30pm-10.30pm, 365 diwrnod y flwyddyn
0300 304 7000 (calls are charged at local rates)

The Mix
Cymorth emosiynol am ddim os ydych chi o dan 25 oed, 4pm-11pm, 365 diwrnod y flwyddyn.
Ffoniwch 0808 808 4994 neu tecstiwch THEMIX i 85258

C.A.L.L - Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol Llinell Gymorth Iechyd Meddwl i Gymru
Cymorth emosiynol a gwybodaeth am ddim os ydych chi'n byw yng Nghymru, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn
0800 132737 neu tecstiwch 'help' ac yna'ch cwestiwn i 81066

Mind
Gwybodaeth am iechyd meddwl a lle i gael help rhwng 9am a 7pm, Dydd Llun i Ddydd Gwener
0300 123 3393 (codir cyfraddau lleol ar alwadau)
info@mind.org.uk

Nodiadau

Nodiadau

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl.
Mae'r wybodaeth yn y dyddiadur hwn yn gywir ar adeg ei hargraffu. Ionawr 2025.

Ariennir NCMH gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

This information is also available in English. To request a copy, contact us:
info@ncmh.info