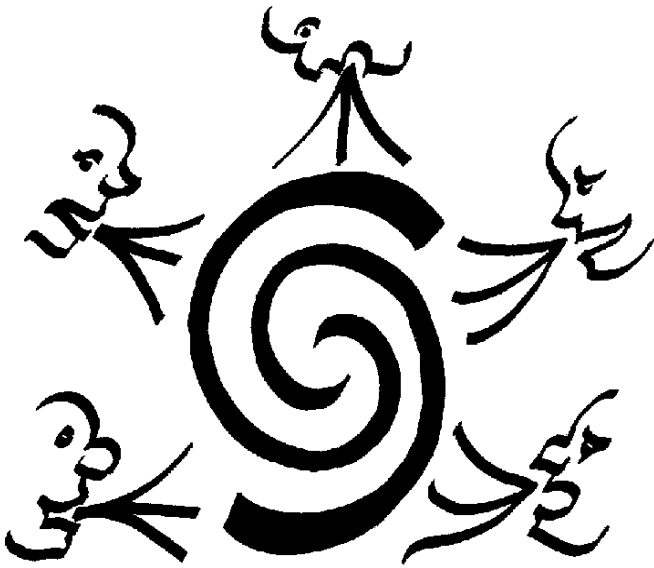


Ffeil Ffeithiau Iechyd Meddwl



**Grwp Clywed
Lleisiau Sir Benfro**

CYFLWYNIAD

Mae'r "ffeil ffeithiau iechyd meddwl" hon wedi'i llunio yn bennaf gan Hywel Davies o Grwp Clywed Lleisiau Sir Benfro i godi ymwybyddiaeth o amryw persbectif o faterion ynglun â iechyd meddwl. Mae Grwp Clywed Lleisiau Sir Benfro yn cynnwys pobl sy'n clywed lleisiau yn eu meddwl, a gweithwyr iechyd meddwl a'u canolfan yn Sir Benfro, Gorllewin Cymru. Ffurfiwyd y grwp ym Mawrth 1996 ac mae'n cwrdd pob mis yn Hwlfordd, Sir Benfro. Am fanylion pellach ynglun â'r grwp, cysylltwch â : Grwp Clywed Lleisiau Sir Benfro / Pembrokeshire Hearing Voices Group, d/o West Wales Action for Mental Health, PAVS, 36 - 38 High Street, Hwlfordd, Sir Benfro. SA61 2DA Ffon: 01437 769422.

Hywel Davies

Trydydd Argraffiad - Mawrth 2008

CYNNWYS

1. 20 ffaith am iechyd meddwl
2. Iechyd meddwl a thrais : 13 ffaith
3. Sgitsoffrenia : 35 ffaith
4. Seiciatreg yn yr Oes Rheswm (1750 - 1995) : 10 ffaith
5. Hunan laddiad a hunan niwed : Mental Health Foundation
6. Ffeithiau am iechyd meddwl : Mediawatch
7. Cwmni da
8. Cyhoeddiadau Gymeradwyedig ynglun â Iechyd Meddwl a Gwefannau y Deyrnas Unedig
9. Cymdeithasau iechyd meddwl yn y Deyrnas Unedig
10. Saith cymdeithas iechyd meddwl yn Sir Benfo

PENNOD 1 :

20 ffaith am iechedd meddwl *

1. Salwch meddwl yw un o'r tri phrif achosion o absenoldeb ardystiedig dros salwch - gan gynrychioli colled o 91.5 miliwn o ddiwrnodau gwaith ym mlwyddyn 1991 yn unig.
2. Pob blwyddyn yn y DU, collir 30 diwrnod gwaith, oherwydd straen neu salwch meddwl, am bob diwrnod sydd yn ei golli i ddadleuon diwydiannol.
3. Am bob 10 gweithiwr, bydd dau neu tri bob blwyddyn yn dioddef o ryw fath o broblem gydag iechedd eu meddwl.
4. Y mae salwch meddwl, sydd yn ddigon difrifol i angen cymorth proffesiynol, mor gyffredin â chlefyd y galon a thair gwaith mor gyffredin â chansr.
5. Y mae mwy na 5500 o bobl yn lladd eu hunain yn Lloegr bob blwyddyn - mwy na'r nifer sy'n marw mewn damweiniau ar y ffordd.
6. I ffermwyr rhwng 15 a 44 oed, hunanladdiad yw'r achos ail fwyaf gyffredin o farwolaeth.
7. Mae gan naw allan o ddeg bobl sy'n lladd eu hunain rhyw fath o broblem gyda iechedd eu meddwl.
8. Mae dau allan o dri yn ymweld â 'u meddyg yn y mis cyn eu hunanladdiad.
9. Mae 40% yn ymweld â'u meddyg yn yr wythnos cyn eu hunanladdiad.
10. Mae hunanladdiadau yn Lloegr yn digwydd, ar gyfartaledd, unwaith mewn bob dwy awr.
11. Mae 10% o bobl gyda sgitsoffrenia yn marw drwy hunanladdiad yn y pendraw.
12. Mae 15% o'r rhai gyda salwch iselder yn marw drwy hunanladdiad yn y pendraw.

13. Rhwng 1982 a 1991 cododd cyfradd hunanladdiadau mewn dynion o'r oedran 15 i 24 fesul 75%.
14. Prin iawn mae bobl gyda salwch meddwl difrifol yn gwneud niwed i bobl eraill.
15. Mewn arolwg ddiweddar, dywedodd naw allan o ddeg bobl fod rhaid i ni gymryd agwedd llawer mwy goddefgar i bobl gyda salwch meddwl. Credodd saith allan o ddeg bod unrhyw person yn gallu dod yn sâl eu meddwl. Cytunodd mwy na thri chwarter dylai gwasanaethau iechyd meddwl cael eu darparu drwy cyfleusterau yn y cymuned.
16. Amcangyfrifir fod person sydd wedi ceisio lladd ei hunan mewn ganwaith mwy o berygl na'r cyhoedd cyffredinol am y blwyddyn gyntaf ar ôl yr ymdrech.
17. Mae mwy na hanner miliwn o bobl yn y DU yn dioddef o ryw fath o orffwylltra (*dementia*)
 - y mae 20% dros oed 80 wedi'u effeithio
 - y mae 6% dros oed 65 wedi'u effeithio
18. Mae'r cyfradd hunanladdiadau yn uwch ymhlith ysgaredigion ac yn is ymhlith pobl priod, hefyd yn uwch ymhlith gweithwyr heb sgiliau a phobl heb waith.
19. Mae un person mewn wyth bob blwyddyn yn mynd at eu meddyg teuluol i drafod problemau emosiynol.
20. Mae o leiaf un miliwn o bobl bob blwyddyn yn ymweld â aelodau o dîmau iechyd meddwl.

* Mae'r gwybodaeth a ddarparir wedi'i seilio ar y taflenni "Health of the Nation" ynglun â iechyd meddwl. Argraffwyd y taflenni "Health of the Nation" yn wreiddiol oddeutu 1994.

PENNOD 2 :

Iechyd Meddwl a Thrais : 13 ffaith

1. Cyflawnir oddeutu 95% o lofruddiaethau ym Mhrydain bob blwyddyn gan bobl nad oes ganddynt problemau â iechyd eu meddwl (1)
2. Nid treisgar yw'r mwyafrif o bobl sydd yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl. (1)
3. Rhwng 1974 a 1994, dyblodd y cyfradd llofruddiaethau ym Mhrydain, er nad oedd yn yr un cyfnod cynnydd mewn nifer y lofruddiaethau gan bobl gyda phroblemau â iechyd eu meddwl. (1)
4. Yn nhermau llofruddiaeth, y mae'r cyhoedd cyffredinol mewn llawer mwy o berygl wrth dynion ifainc wedi'u meddwi nag wrth pobl gyda phroblemau â iechyd eu meddwl. (1)
5. Digwyddiad prin yw lladdiad ar hap o rywun gan unigolyn seicotig. (2)
6. Y mae person heb broblem â iechyd eu meddwl yn 400% debygach i lofruddio na rywun gyda phroblemau â iechyd eu meddwl. (2)
7. Y mae 15% o bobl â salwch iselder yn lladd eu hunain.(2)
8. Y mae 10% o bobl â sgitsoffrenia yn lladd eu hunain. (2)
9. Mae person gyda sgitsoffrenia yn ganwaith tebygach i ladd ei hunan nag i lofruddio. (2)
10. Y mae marwolaethau drwy hunanladdiadau a lofruddiaethau gan bobl sydd yn derbyn triniaeth seiciatrig arbennig am salwch meddwl yn cynnwys ond cyfrannedd fach o'r gyfanswm o farwolaethau sy'n codi fel ganlyniad o lofruddiaeth a hunanladdiad yng nghymdeithas Prydain. (2)
11. Mae person yn 13 waith tebygach i'w gael ei ladd gan ddieithryn heb problemau â iechyd ei feddwl na gan ddieithryn gyda phroblemau â iechyd ei feddwl. (3)
12. O 206 marwolaeth o gleifion meddwl dan orchymyn mewn cyfnod

o ddwy flynedd, roedd 15 yn ganlyniad o ymyriad y gwasanaethau gofal iechyd. (4)

13. Y mae ystadegau yn dangos, er i droseddau treisgar cofnodedig ymhlith y cyhoedd cyffredinol gynyddu'n bedwarplyg rhwng 1967 a 1997, doedd dim cynnydd mewn trais gan bobl gyda phroblemau â iechyd eu meddwl. (5)

(1) Audit commission, Finding A Place : A Review of Mental Health Services For Adults, HMSO, 1994.

(2) Report of the Confidential Inquiry Into Homicides And Suicides By Mentally Ill People, Royal College of Psychiatrists, 1996.

(3) Progress Report Of The Confidential Inquiry Into Homicides And Suicides By Mentally Ill People, Department Of Health, 1997.

(4) Deaths Of Detained Patients: A Review Of Reports To The Mental Health Act Commission, Mental Health Foundation, 1995.

(5) Challenge The Media To Get The Facts Right, Mediawatch, 1998.

PENNOD 3 :

Sgitsoffrenia : 35 ffaith

1. Y mae'r term 'sgitsoffrenia' yn hanu o'r gair Groeg am 'meddwl toredig'. Dyfeiswyd y term 'sgitsoffrenia' gan Eugen Bleuler ym 1908.
2. Adnabyddwyd 'sgitsoffrenia' yn wreiddiol fel '*dementia praecox*' (orfwylltra bywyd cynnar). Dyfeiswyd y term '*dementia praecox*' ym 1896 gan Emil Kraepelin, a oedd yn seiciatregydd o'r Almaen. Ym 1919, cyhoeddodd Emil Kraepelin set o nodweddion clinigol y cyflwr, sydd o hyd yn bennaf dilys heddiw.
3. Nid yw sgitsoffrenia yn cynnwys 'meddwl hollt' gymaint â chlywed lleisiau drwg neu dda sydd yn anghlywadwy i bobl eraill. Yn ôl Aidan Shingler, sgitsoffrenig a chynhaliodd arddangosfa o'i waith dau-a thri- dimensiwn yn Eglwys Gadeiriol Dyrham yn Awst 1997, y mae sgitsoffrenia yn cynnwys 'gwrthdrawiad ysbrydol'.
4. Y mae symptomau cadarnhaol sgitsoffrenia yn cynnwys clywed lleisiau (rhithiau clywedol) a gweld gweledigaethau (rhithweledigaethau). Gall hunan-dwyll peri i'r sgitsoffrenig gredu mai proffwyd ydy e/hi, neu berson o bwysigrwydd ysbrydol/ crefyddol. Gall hunan-dwyll peri i'r sgitsoffrenig gredu ei fod e'n (ei bod hi'n) meddiannu gwybodaeth arbennig, neu fod e/hi wedi bod yn ddrwg iawn, neu wedi cael cam wrth y 'system', neu fod perthnasau neu estroniaid yn ymosod arno fe/arni hi neu wenwyno ef/hi.
5. Y mae symptomau negyddol sgitsoffrenia yn cynnwys difaterwch dwfn, colli diddordeb, encilio sylweddol, gostyngiad mewn cyfathreb llafar, diffyg mynd, diffyg diddordeb mewn gwaith, ffrindiau, teulu neu yrfa, gostyngiad mewn hunan-barch sy'n dilyn at esgeuluso'r person, a cholli hwyl gweithgareddau a oedd o'r blaen yn rhoi plaser.
6. Y mae sgitsoffrenia yn cyfrif am bron 10% o holl gyllideb y GIG i gleifion mewn ysbyty, mwy nag unrhyw salwch arall. Mae gan cymaint â 20% o gleifion ysbyty GIG y DU diagnosis o

sgitsoffrenia.

7. Y mae sgil-ffeithiau annymunol moddion gwrthseicotig yn cynnwys :
 - a) effeithiau *extrapyramidal* (anystwythder a chrynu fel y geid gyda salwch Parkinson). Y mae hyn yn digwydd i oddeutu un ran o dair o gleifion, a gellir eu trin gyda chyffuriau sydd yn gweithio yn erbyn salwch Parkinson. (e.e benzhexol, benztropine, orphenadrine a procyclidine)
 - b) adweithiau difrifol o ddystonigrwydd (cychwyn sydyn o anystwythder, weithiau gyda'r llygaid yn rolïo)
 - c) akathisia (aflonyddwch nerfau gweithredol)
 - d) tardive dyskinesia (symudiadau afreolus sydd yn parhau, ac ar y ddechrau yn cael effaith ar y wyneb, gwefusau a thafod. Y mae *tardive dyskinesia* yn effeithio hyd at 20% o gleifion dros y tymor hir, gyda 10% yn cael eu effeithio yn ddifrifol.
 - e) effeithiau mysgarinig (ceg sych, golwg aneglur, rhwymedd, anhawster â wneud dŷr, curiadau cyflym y galon)
 - f) effeithiau gwrthalpha-adrenergig (pendro wrth sefyll yn gyflym)
 - g) effeithiau gwrth-histaminig (cysgadrydd)
8. Dyw naw allan o ddeg pobl gyda sgitsoffrenia ddim yn brifo eu hunain na phobl eraill yn gorfforol.
9. Mae oddeutu 40 miliwn o bobl sgitsoffrenig yn y byd.
10. Mae oddeutu 250,000 o bobl sgitsoffrenig yn y DU.
11. Mae sgitsoffrenia gan 1 person mewn 100.
12. Mae gan 1 person mewn 200 seicosis ar unrhyw adeg benodol.
13. Mae 10% o bobl sgitsoffrenig yn lladd eu hunain.
14. Yn y llyfr "Accepting Voices" (gol. Marius Romme a Sondra

Escher, MIND, 1994) mae 'na dri chyfnod mewn profiad sgitsoffrenig o glywed llais :

- a) y cyfnod dychrynu
 - b) y cyfnod trefnu
 - c) y cyfnod sefydlogi
15. Mae rhai bobl sgitsoffrenig yn credu ein bod ni i gyd wedi byw o'r blaen, ac mai ffigurau hanesyddol bwysig oeddynt mewn bywyd neu bywydau blaenorol. Yn y llyfr "The Divided Self" gan R D Laing, mae person sgitsoffrenig yn credu mai Napoleon oedd e mewn bywyd blaenorol. Yn y llyfr "Accepting Voices" (gol. Marius Romme a Sondra Escher) mae person sgitsoffrenig yn credu mai Mussolini oedd e mewn bywyd blaenorol. Mae awdur y testun hwn yn credu'n sicr ei fod wedi byw dairgwaith o'r blaen mewn termau o waed, cig ac asgwrn. Roedd e'n byw fel Judas Iscariot, fel Cathar, ac fel James I o Loegr (James VI o'r Alban). Fe'i labelwyd yn sgitsoffrenig ym 1983 gan seiciatregyddion.
 16. Mae sgitsoffrenigion yn ganwaith tebygach i niweidio'u hunain yn gorfforol nag i niweidio unrhyw berson arall.
 17. Am bob person sy'n cael ei ladd gan rywun a chafwyd yn sgitsoffrenig, mae gyrrwyr meddw yn lladd oddeutu pedair ar hugain o bobl.
 18. Yn y *Phaedrus*, mae Plato yn galw gwallgofrwydd yn "anrheg dwyfol, a ffynhonell y prif gwynfydau â chaniateir i ddyn".
 19. Yn *Ymddiddanion* Plato, gwahaniaethir rhwng bedwar math o wallgofrwydd : gwallgofrwydd darogan o achos Apollo; gwallgofrwydd defodol o achos Dionysus; gwallgofrwydd mydryddol y rhai wedi'u feddiannu gan yr Awenau; ac yn olaf, gwallgofrwydd erotig o achos Eros ac Aphrodite.
 20. Ymddengys fod, mewn mwyafrif o achosion, roedd sgitsoffrenigion wedi'u anafu'n rhywiol, yn emosiynol a/neu'n gorfforol ar adeg ffurfiannol yn eu bywydau. Mewn lleiafrif o achosion, ymddengys fod sgitsoffrenia wedi'i achosi gan

gamdriniaeth difrifol o gyffurion.

21. Mae Indiaid Gogledd America yn credu bod pwysigrwydd crefyddol a/neu ysbrydol gan sgitsoffrenigion fel wrandawyr lleisiau.
22. Mae seiciatregyddion traddodiadol y gorllewin yn ystyried sgitsoffrenia yn anghydbwysedd biocemegol o'r ymennydd sydd yn cynnwys gormod o actifedd dopamin yn yr ymennydd ei hunan.
23. Y mae gwrandawyr lleisiau mewn hanes a'r presennol yn cynnwys y proffwyd Amos, Eseciel, Eseaia, Moses, Mohamed, Sant Ioan y Groes, Teresa Santes Afila, Joan o Arc, Swedenborg, Syr Winston Churchill, Syr Anthony Hopkins a Zoë Wanamaker.
24. Y mae pobl a'u cafwyd yn sgitsoffrenig gan seiciatregyddion yn yr ugeinfed ganrif yn cynnwys Louis Wain (y dyn a thynnodd lluniau o gathod) Syd Barrett (o Pink Floyd) Peter Green (o Fleetwood Mac) David Helfgott (pianydd clasurol o Awstralia a phortreadwyd gan y ffilm 'Shine' ym 1997) a Brian Wilson (Beach Boys).
25. Mae oddeutu un ran o dri o bobl di-gartref mewn dinasoedd yn y DU yn dioddef o sgitsoffrenia.
26. Mae gan 2% o bobl mewn carchar yn y DU rhyw 'salwch seicotig'.
27. Mae 'na 40,000 o sgitsoffrenigion di-gartref yn y DU.
28. Mae 1,200 sgitsoffrenigion yn y DU bob blwyddyn yn lladd eu hunain.
29. Mae un person mewn dri yn cael llwyr gwellhad o sgitsoffrenia. Roedd y cyfradd gwellhad ym 1998 yr un ag yr oedd ym 1938.
30. Mae nifer o astudiaethau wedi darganfod bod hanes o anhawsterau genedigaeth neu cymhlethdodau obstetrig yn fwy cyffredin ymhlith bobl gyda sgitsoffrenia. Y perygl cyffredinol o fod yn sgitsoffrenig yw 1%. Mae'r posibilïad o berson yn datblygu sgitsoffrenia yn cynnydd pe bai rhywun â'r cyflwr yn y teulu yn barod. Y perygl o gael sgitsoffrenia mewn gefaill unwy yw 46%. Y perygl o gael sgitsoffrenia mewn gefaill deuwy yw 16%. Os mae sgitsoffrenia gan y rhiant, mae perygl o 14% gan y plentyn o gael ei labelu yn

sgitsoffrenig gan seiciatregyddion.

31. Yn "The Politics of Experience" (Penguin 1990) gan R D Laing, y mae Laing yn ystyried 'gwallgofrwydd' fel 'poenau geni ymwybyddiaeth uwch'.
32. Yng nghyflwyniad David Cooper i "Madness and Civilisation" gan Michel Foucault, mae Cooper yn ysgrifennu bod gwallgofrwydd, yn ein oes ni, wedi dod yn ryw fath o wirionedd coll.
33. "Essays on the Psychiatric Dehumanization of Man" yw is-deitl llyfr Thomas Szasz "Ideology and Insanity" (Syracuse University Press, 1991). I Szasz, myth yw 'salwch' meddwl.
34. Yn llyfr Thomas Szasz "The Manufacture of Madness", mae seiciatreg yn cynrychioli i wyddoniaeth yr ugeinfed ganrif beth oedd y Chwil-lys i Gatholigrwydd yr ail ganrif ar bymtheg. Amddiffynnwyd uniongrededd Catholig gan y Chwil-lys. Yn yr un modd, mae seiciatreg yn amddiffyn uniongrededd gwyddonol. I Szasz, seiciatregyddion traddodiadol y gorllewin yw '*thought-police*' uniongrededd gwyddonol .
35. Mae 10% - 15% o'r poblogaeth cyffredinol yn clywed neu wedi clywed llais dros cyfnod hir. Gall y llais neu lleisiau eu cychwyn gan ddigwyddiad trawmatig, megis brofedigaeth, damwain, salwch neu ryw ddigwyddiad pwysig arall. Mae 1% o'r poblogaeth cyffredinol yn sgitsoffrenig.

Am wybodaeth manylach ynglun â chlywed lleisiau, cymeradwyir "Accepting Voices" (gol. Marius Romme a Sondra Escher, MIND, 1994). Cymeradwyir hefyd "The Voice Inside : A Practical Guide to Coping With Voices" (Paul Baker, Hearing Voices Network, 1995) a "Working with Voices : Victim to Victor" (Ron Coleman a Mike Smith, Handsell Publications, 1997).

PENNOD 4 :

Seiciatreg yn yr Oes Rheswm (1750 - 1995) : 10 ffaith

1. Ystyriai fod caethweision croenddu, a redodd oddi wrth eu 'dyletswyddau' yn sâl eu meddwl. Adnabyddwyd y 'salwch' seiciatrig fel '*drapetomania*'.
2. Ystyriai pigogrwydd neu digywilydd-dra ar ran gaethwas croenddu yn 'salwch' meddwl. Adnabyddwyd y 'cyflwr' seiciatrig fel '*dysthaesia Aethiopica*'.
3. Adnabyddwyd seiciatregyddion yn wreiddiol yn yr 18fed ganrif fel '*alienists*'; adnabyddwyd 'cleifion meddwl' yn wreiddiol fel 'amhwyllyddion' (*aliens*).
4. Ystyriai seiciatregyddion ar un adeg fod mamau sengl yn 'wallgof'. Fel canlyniad, cafodd mamau sengl, sawl waith, eu carcharu am flynyddoedd hir mewn ysbytai seiciatrig.
5. Ar un adeg ystyriai seiciatregyddion fod merched o dan yr oedran cynsynio cyfreithlon a oedd wedi cael cyfathrach rhywiol yn 'sâl' eu meddwl.
6. Gwnaeth seiciatregyddion yn Almaen y Natsïaid yn y 1930au a 1940au i bob pwrpas ladd mwy na 200,000 o 'gleifion meddwl' yn enw cynnydd cymdeithasol a gwleidyddol.
7. Ar un adeg ystyriwyd epilepsi gan uniongrededd seiciatrigol yn 'salwch' meddwl.
8. Yn yr Undeb Sofietaidd comiwnyddol, ystyriai seiciatregyddion Rwsiaidd fod rhai gwrthwynebwyd gwleidyddol yn 'sâl' eu meddwl. Cafodd y gwrthwynebwyd hyn eu carcharu mewn ysbytai seiciatrig ynglun â'u cyflwr seiciatrig nhw.
9. Ystyriwyd cyfunrhywiaeth yn 'salwch' meddwl gan uniongrededd seiciatrigol y gorllewin ar un adeg.
10. Ym marn uniongrededd seiciatrigol, mae pob clywed llais yn arwydd o 'wallgofrwydd'.

PENNOD 5 :

Hunan laddiad a hunan niwed bwriadol (Mental Health Foundation)

Crynhoad y Mental Health Foundation: Suicide and Deliberate Self Harm (Mai 1997)

Prif bwyntiau :

1. Cyfrifodd hunanladdiad am 4,315 o farwolaethau yn y DU ym 1995, oddeutu 12 o bobl bob dydd. Cofnodwyd 2,185 o farwolaethau pellach ym 1995 fel "marwolaethau amhenderfynedig" lle roedd bwriad y bobl dan sylw i'w lladd eu hunain yn aneglur. Daeth hwn â'r gyfanswm i 6,500 o hunanladdiadau a "marwolaethau amhenderfynedig" ym 1995, neu bron 18 o bobl bob dydd.
2. Cyrhaeddodd cyfradd hunanladdiadau i'w frig ym 1963 ac ers hynny mae wedi bod yn syrthio i raddau helaeth. Sut bynnag, mae cynnydd wedi digwydd mewn hunanladdiadau ymhlith dynion ifainc yn y 1980au. Y mae hunanladdiad yn gyfrif am fwy o farwolaethau bob blwyddyn na achosir gan ddamweiniau ar y ffordd.
3. Y mae Papur Gwyn y Llywodraeth "The Health of the Nation" (1992) yn gosod targed am ostyngiad o 15% yn y cyfradd hunanladdiadau erbyn y blwyddyn 2000. Gosodir targed am ostyngiad o 33% ymhlith pobl gyda salwch meddwl.
4. Mae bron tair gwaith mwy o ddynion na fenywod yn lladd eu hunain bob blwyddyn. O'r 6,500 hunanladdiadau a farwolaethau amhenderfynedig ym 1995, 4,835 (74%) oedd dynion a 1,665 (26%) oedd fenywod.
5. Y mae cyfraddau hunanladdiad hefyd yn amrywio gydag oedran. Hunanladdiad yw'r achos ail mor gyffredin o farwolaeth mewn dynion o dan oed 45 a menywod rhwng oed 25 - 44. Mae'r cyfraddau uchaf o hunanladdiad wedi'u darganfod yn gyson ymhlith pobl hynach, yn arbennig mewn dynion dros oed 85.

6. Rhwng 1980 a 1990 tyfodd y cyfradd hunanladdiadau mewn dynion o'r oedran 25 - 44 fesul oddeutu 33% ac mewn dynion o'r oedran 15 - 24 tyfodd fesul 85%.
7. Y mae bob math o salwch meddwl neu broblemau â iechyd meddwl yn dod â pherygl uwch o hunanladdiad. Iselder a sgitsoffrenia yw'r mwya gyffredinol. Amcangyfrifir y perygl drwy bywyd rhwng 10% a 15% i bobl a chafwyd eu bod yn sgitsoffrenig. I bobl sydd wedi'u diagnosio gyda anhwylder emosiynol (diffygion hwyliau gan gynnwys iselder) tua 15% yw'r perygl drwy bywyd.
8. Mae 70% o hunanladdiadau cofnodedig yn cael eu cyflawni gan bobl sy'n dioddef o iselder.
9. Y mae amcangyfrifiadau yn awgrymu bydd oddeutu 15% o bobl sy'n camdrin alcohol o bosib yn lladd eu hunain yn y pendraw. Wyddir hefyd fod y perygl hunanladdiad yn uchel iawn ymhlith pobl sy'n camdrin gyffuriau. Yn ôl un amcangyfrif, mae'r perygl ugainwaith yn fwy na'r perygl i'r poblogaeth gyffredinol.
10. Y mae pobl gyda salwch corfforol cronig mewn fwy o berygl o hunanladdiad, mae'n debyg oherwydd cyfradd uchel o iselder ymhlith pobl gyda salwch corfforol cronig. Clefydau sydd wedi'u darganfod i fod yn gysylltiedig â chyfraddau uchel o hunanladdiadau yw : diffygion niwrolegol, diffygion gastroberfeddol, diffygion cardiofasgwlaidd, HIV ac AIDS.
11. Y mae hunanladdiadau mewn milfeddygon bron dairgwaith mwy cyffredin nag yn y boblogaeth cyffredinol. Mewn fferyllyddion, deintyddion, ffermwyr a meddygon mae bron ddwywaith mor gyffredin.
12. Er bod cyfradd hunanladdiadau yn uwch ymhlith pobl di-waith nag ymhlith pobl mewn gwaith, nid yw'r cysylltiad yn uniongyrchol.
13. Y mae patrymau hunanladdiad sy'n gysylltiedig â thoriad priodasau yn wahanol rhwng ddynion a menywod. Mae hwn yn awgrymu bod priodas o bosib yn fwy o ffactor amddiffynol i ddynion nag i fenywod. Y mae gan ddynion weddw a dynion ysgar cyfradd hunanladdiad sydd oddeutu dwbl y cyfradd i fenywod yn

yr un sefyllfa.

14. Mae tystiolaeth gyson o gyfraddau uchel o hunanladdiad ymhlith rhai is-grwpiau o fenywod Asiaidd ifanc, yn arbennig y rhai o wreiddiau Hindw neu Sikh.
15. Penderfynodd adroddiad a chomisiwnwyd gan llywodraeth yr Unol Daleithiau fod yr ifanc hoyw yn ddwy neu dair gwaith tebygach i geisio lladd eu hunain. Mae nhw'n cyfrif am o bosib 30% o hunanladdiadau pobl ifanc.
16. Gwnaeth y London Gay Teenage Project (1984) darganfod fod 19% o'u sampl o 415 atebwyr wedi ceisio lladd eu hunain. Mae astudiaethau eraill yn yr UD wedi awgrymu bod cymaint â 40% - 50% o bobl hoyw ifanc wedi ceisio lladd eu hunain.
17. Ym 1994 cododd y nifer o hunanladdiadau cofnodedig yng ngharcharoedd Prydain i 61 yn annisgwyl. Golygodd hwn gynnydd o 30% dros y nifer o hunanladdiadau mewn carchar ym 1993.
18. Y mae bod yn ddi-gartref yn codi debygrwydd o gais at hunanladdiad. Mewn astudiaeth ddiweddar o bobl ifanc di-gartref, roedd 20% o'r sampl wedi ceisio lladd eu hunain yn y blwyddyn diwethaf, mewn gymhariaeth a 4% o bobl mewn grwp o bobl ifanc gyda chartref. Roedd 33% o'r pobl di-gartref wedi ceisio lladd eu hunain ar ryw adeg yn eu bywydau. Cafwyd 29% o'r rhai a oedd wedi ceisio lladd eu hunain eu diagnosis gyda salwch meddwl.
19. Y mae dynion a menywod yn nodweddiadol yn defnyddio dulliau wahanol i'w lladd eu hunain. I ddynion, y dulliau mwya cyffredinol yw nwy llosg a chrogi. Gorddosio (hunan wenwyno) yw'r ddull fwya gyffredin a ddewisir gan fenywod.
20. Amcangyfrifir fod 100, 000 o bobl bob blwyddyn yn cael eu atgyfeirio i ysbytai yn Lloegr a Chymru am hunan niwed bwriadol, yn bennaf yn cynnwys gorddosiau gyffuriau neu hunan anafu. Oddeutu 19,000 o'r rhain yw bobl ifanc.
21. Awgrymir bod ceisiadau at hunanladdiad yw'r rhagfynegydd gryfaf o farwolaeth, sy'n dilyn drwy hunanladdiad, ymhlith pobl gyda diffygion seiciatrig. Mae tua 1% o bobl sydd yn ceisio lladd eu

hunain yn mynd ymlaen i lwyddo o fewn blwyddyn ar ôl yr ymdrech blaenorol. Mae oddeutu 3 - 5% o bobl sy'n ceisio lladd eu hunain yn lladd eu hunain o fewn yr ychydig flynyddoedd sy'n dilyn. Amcangyfrifir fod 40% - 50% o bobl sydd yn lladd eu hunain o bosib wedi gwneud ymdrechion blaenorol.

22. Gall hunan anafu fod yn wahanol i geisiadau hunan laddiad mewn bwriad achos fe wneir yr anafiadau, yn gyffredinol, alluogi'r person i fynd ymlaen a'i fywyd neu i ymdopi â theimladau anodd yn hytrach na roi ben ar ei fywyd. Y math mwyaf cyffredin o hunan anafu yw torri, ond gall hefyd cynnwys cleisio, crafu a llosgi.
23. Credir yn gyffredinol bod hunan anafu yn ddwywaith mwy cyffredin ymhlith menywod nag ymhlith dynion. Y mae ystadegau ar hunan anafu yn annibynadwy oherwydd bydd nifer o ddigwyddiadau yn cael eu trin yn y cartref, heb ddod at sylw gwasanaethau neu bobl proffesiynol.
24. Yn ôl arolwg a wnaeth dros Wasanaeth Argyfwng i Ferched ym Mryste ym 1994/5, roedd 90% allan o sampl o fenywod wedi torri eu hunain, a 33% wedi curo'u hunain neu sgaldio eu hunain. Dechreuodd 74% hunan anafu yn ystod eu plentynodod neu llencyndod (0-19 mlwydd oed) ac roedd 69% wedi bod yn anafu eu hunain am fwy na phum mlynedd.
25. Derbynnir yn eang mai canlyniad o boen emosiynol dwfn yw hunan anafu. Gall yr anafiadau ryddhau teimladau o hunan gasâu, dieter a gofid. Gellir creu ffordd o hunan gosbi neu gymryd rheolaeth. Un o amcanion sylfaenol y *National Self Harm Network* yw i newid barn y cyhoedd a phobl proffesiynol rhag weld hunan niwed fel "tynnu sylw" ac at fwy o ddealltwriaeth o'r materion sylfaenol a hunan werth isel sy'n gysylltiedig â hunan anafu.

PENNOD 6 :

Ffeithiau am Iechyd Meddwl : Mediawatch*

1. Bydd 1 o bob 4 o'r boblogaeth hun y DU yn cael ryw fath o broblem gyda iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn.
2. Bydd angen cymorth arbenigol ar 3.2 miliwn o bobl at broblemau gyda iechyd eu meddwl.
3. Mae problemau gyda iechyd meddwl yn dair gwaith mwy cyffredin na cancr.
4. Mae ystadegau yn dangos er fod trais cofnodedig wedi tyfu yn bedwarplyg ymhlith y cyhoedd cyffredinol yn y 30 mlynedd diweddarach, nid oes wedi bod unrhyw twf mewn trais gan bobl â phroblemau gyda iechyd eu meddwl.
5. Y mae diwrnodau gwaith sy'n eu colli trwy salwch meddwl yn costio diwydiant y DU oddeutu £6,200 miliwn bob blwyddyn. O'r 517 miliwn o ddiwrnodau gwaith a chollwyd drwy absenoldeb oherwydd salwch, roedd 18% (92m) o achos salwch meddwl.
6. Mewn arolwg ddiweddar, roedd 45% o atebwyr yn meddwl mai ar y cyfryngau oedd y bai am anffafiaeth yn erbyn pobl â phroblemau gyda iechyd eu meddwl.

*"Challenge the media to get the facts right" - Mediawatch.

Mediawatch

Y mae Mediawatch yn gynghrair o chwech elusen iechyd meddwl, sef : Mental Health Foundation, Manic Depression Fellowship, National Schizophrenia Fellowship, MIND, MACA (Mental After Care Association), Mental Health Media.

Pe baech chi'n dymuno cwyno am y ffordd mae rhaglen teledu wedi portreadu problemau gyda iechyd meddwl, cwyno am benawdau cyffrogarol neu ddymuno llongyfarch y cyfryngau pan mae'n llwyddo, ysgrifennwch i Dudalen Llythyrau y papur neu'r cylchgrawn (rhowch 'Am Gyhoeddiad' ar ben eich llythyr) neu ysgrifennwch at neu ffonio'r awdurdod priodol.

Cyfeiriadau

- The Press Complaints Commission, 1 Salisbury Square, London EC4Y 8AE (0207 353 3732)
- The Advertising Standards Authority, 2 Torrington Place, London WC1E 7HW (0207 580 5555)
- The Broadcasting Standards Commission, 7 The Sanctuary, London SW1P 3JS (0207 233 0544)
- Viewer and Listener Correspondence, BBC Villiers House, The Broadway, London W5 2PA. (BBC Complaints Line : 0208 743 8000)
- The Programme Complaints Unit, Broadcasting House, London W1A 1AA
- Channel 4/S4C Complaints Hotline : 0207 306 83333
- Channel 5 Complaints Hotline : 0345 050505
- The Independent Television Commission, 33 Foley Street, London W1P 7LB (0207 255 3000)
- The Radio Authority, Holbrook House, 14 Great Queen Street, London WC2B 5DG (0207 430 2724)

Cyngor Mediawatch

Pe baech chi'n dymuno unrhyw gyngor neu wybodaeth am arddull a chynnwys eich cwyn - beth dylech chi ymgynnwys a sut orau i'w eirio - byddai swyddfeydd y wasg yn unrhyw o'r cymdeithasau canlynol ynghlwm wrth Mediawatch yn barod i'ch helpu chi :

- Manic Depression Fellowship : 0208 974 6550
- National Schizophrenia Fellowship : 0208 547 3937
- Mind : 0208 519 2122

- MACA : 0207 436 6194
- Mental Health Media : 0207 700 8101
- Mental Health Foundation : 0207 803 1100

"Challenge The Media To Get The Facts Right"

Pe hoffech chi gael copi o'r llyfryn "Challenge the media to get the facts right"

(y llyfryn mae'r daflen wybodaeth hon yn seiliedig arno) cysylltwch â :

The Mental Health Foundation,

Sea Containers House

20 Upper Ground,

London.

SE1 9QB.

Tel: 0207 803 1100

PENNOD 7 :

Cwmni Da

Mae pawb ar y rhestrau isod wedi'u diagnosio'n sâl eu meddwl, naill ai yn ystod eu bywyd neu ar ôl iddynt farw. Mae'r rhai sy'n byw nawr wedi cyfaddef eu bod nhw wedi cael triniaeth am salwch meddwl. Cafwyd y rhestrau o'r llyfr "Touched with Fire" gan Kay Redfield Jamison ac o ffynonellau eraill.

Gwyddonwyr, Athronwyr a Ddamcaniaethwyr

Ludwig Boltzmann

Nicolaus Copernicus

Michael Faraday

George Fox

John Kenneth Galbraith

Salvador Luria (Nobel Laureate)

Stephen Hawking

William James

Johannes Kepler

Soren Kierkegaard

Baron Gottfried Wilhelm Leibniz

Kurt Godel

Martin Luther

John Stuart Mill

Issac Newton

Friedrich Nietzsche

Jean - Jacques Rousseau

Plato *

Socrates *

John Strugnell

James Swedenborg

* Yn ôl Aristotle

Ffigurau Gwleidyddol

Robert Boorstin	Napoleon Bonaparte
Laughton Chiles	Winston Churchill
Oliver Cromwell	Thomas Eagleton
James Farmer	James Forrestal
Mahatma Gandhi	George III, King of England
Alexander Hamilton	Abraham Lincoln
Robert E Lee	Earl K Long
Robert McFarlane	Horatio, Viscount Nelson
William Pitt	Yitzhak Rabin
Theodore Roosevelt	William Tecumseh Sherman

Artistiaid

Ralph Barton	Francesco Bassano
Ralph Blakelock	David Bomberg
Francesco Borromini	John Sell Cotman
Richard Dadd	Edward Dayes
Albrecht Durer	Paul Gauguin
Theodore Gericault	Hugo van der Goes
Vincent van Gogh	Arshile Gorky
Philip Guston	Benjamin Haydon
Carl Hill	Ernest Josephson
George Innes	Ernest Ludwig Kirchner

Artistiaid (parhad)

Edwin Landseer	Edward Lear
Wilhelm Lehmbruck	John Martin
Charles Meryon	Michelangelo (Buonarron)
Adolphe Monticelli	Edvard Munch
Jules Pascin	Georgia O'Keeffe
Raphaëlle Peal	Jackson Pollock
Rembrandt van Rijn	George Romney
Dante Gabriel Rossetti	Mark Rothko
Nicolas de Stael	Pietro Testa
Henry Tilson	Maurice Utrillo
Jan Vermeer	George Frederic Watts
Sir David Wilkie	Anders Zorn

Diddanwyr a Phersonoliaethau

Buzz Aldrin	Rosanne Barr
Rona Barrett	Dick Cavett
Ray Charles	Eric Clapton
Dick Clark	Rosemary Clooney
Leonard Cohen	Francis Ford Coppola
Sheryl Crow	Mike Douglas
Tony Dew	Kitty Dukakis
Patty Duke	Connie Francis

Diddanwyr a Phersonoliaethau (parhad)

Peter Gabriel	Cary Grant
Shecky Greene	Mariette Hartley
Kristen Hersh	Anthony Hopkins
Vivien Leigh	Bill Lichtenstein
Josh Logan	Sarah McLachlan
Kirsty McNichol	Burgess Meredith
Marilyn Monroe	Spike Milligan
Charley Pell	Charley Pride
Bonnie Raitt	Joan Rivers
Axl Rose	Rod Steiger
Kate Taylor	Livindston Taylor
Ted Turner	Mike Wallace
Robin Williams	Jonathon Winters
Zelda Fitzgerald	

Awduron

Hans Christian Andersen	Honore de Blazac
James Barrie	Arthur Benson
E F Benson	James Boswell
Charlotte Bronte	Art Buchwald
John Bunyan	Agatha Christie
Samuel Clemens (Mark Twain)	Joseph Conrad

Awduron (parhad)

Michael Crichton	Kathy Cronkite
Charles Dickens	Isak Dinesen
Fyodor Dostoyevsky	Alexandre Dumas
Ralph Waldo Emerson	William Faulkner
F Scott Fitzgerald	Albert French
Romain Gary	Lewis Grassie Gibbon
Johan Wolfgang von Goethe	Nikolai Gogol
Oliver Goldsmith	Maxim Gorky
Kenneth Graham	Graham Greene
Nathaniel Hawthorne	Ernest Hemingway
Herman Hesse	Henrik Ibsen
William Inge	Henry James
William James	Charles Lamb
Peter Nolan Lawrence	Primo Levi
Malcolm Lowry	Herman Melville
Kate Millett	Eugene O'Neill
Francis Parkman	Abigail Padgett
Alexander Pushkin	Francois Rabelais
Jean-Jacques Rousseau	John Ruskin
William Saroyan	Linda Sexton
Mary Shelley	Richard Sheridan
Jean Stafford	Robert Louis Stevenson
August Strindberg	William Styron

Awduron (parhad)

Leo Tolstoy	Ivan Turgenev
Tennessee Williams	Mary Wollstonecraft
Virginia Woolf	Emile Zola

Beirdd

Antonin Artaud	Konstantin Batyushkov
Charles Baudelaire	Thomas Lovell Beddoes
John Berryman	William Blake
Aleksandr Blok	Barcroft Boake
Louise Bogan	Rupert Brooke
Robert Burns	George Gordon
Lord Byron	Thomas Campbell
Paul Celan	Thomas Chatterton
John Clare	Harley Coleridge
Samuel Taylor Coleridge	Williams Collins
William Cowper	Hart Crane
George Darley	John Davidson
Emily Dickinson	Ernest Dowson
T.S. Eliot	Sergey Esenin
Robert Fergusson	Afanasy Fet
Anne Finch	Edward FitzGerald
John Gould Fletcher	Gustav Froding

Beirdd (parhad)

Adam Lindsey Gordan	Thomas Gray
Nikolai Gurnilyov	Robert Stephen Hawker
Friedrich Holderlin	Gerald Manley Hopkins
Randell Jarell	Samuel Johnson
John Keats	Henry Kendell
Velimir Khlebnikov	Heinrich Von Kleist
Walter Savage Landor	Nikolaus Lenau
J.M.R Lenz	Mikhail Lermontov
Vachel Lindsey	James Russell Lowell
Robert Lowell	Hugh MacDermid
Louis MacNeice	Osip Mandelstam
James Clarence Mangan	Vladimir Mayakowsky
Edna St. Vincent Milley	Alfred de Musset
Gerald de Nerval	Boris Pasternak
Cesare Pavese	Sylvia Plath
Edgar Allan Poe	Ezra Pound
Alexander Pushkin	Laura Riding
Theodore Roethke	Delmore Schwartz
Johann von Schiller	Anne Sexton
Percy Bysshe Shelley	Christopher Smart
Torquato Tasso	Sara Teasdale
Lord Tennyson	Dylan Thomas
Edward Thomas	Francis Thompson

Beirdd (parhad)

George Traki

Maria Tsvetayeva

Paul Verlaine

Walt Whitman

Cyfansoddwyr a Cherddorion

Anton Arensky

Ludwig von Beethoven

Hector Bertioz

Anton Bruckner

Jeremiah Clarke

John Downland

Gaetano Donizetti

Edward Elgar

Carlo Gesualdo

Mikhail Glinka

George Gredric Handel

Gustav Holst

Charles Ives

Otto Klemperer

Orlando de Lassus

Franz Liszt

Gustav Mahler

Wolfgang Amadeus Mozart

Sergei Rachmaninoff

Modest Mussorgsky

Franz Schubert

Giocchino Rossini

Alexander Scriabin

Robert Schumann

Peter Warlock

Peter Tchaikovsky

Richard Wagner

Hugo Wolf

Irving Berlin

Bernd Alois Zimmerman

Leonard Cohen

Ray Charles

Stephan Foster

Noel Coward

Charles Parker

Charles Mingus

Cole Porter

PENNOD 8 :

Cyhoeddiadau Gymeradwyedig ynglŷn â iechyd meddwl

Llyfrynnau

‘The Voice Inside : A Practical Guide To Coping With Hearing Voices’ - Paul Baker, Hearing Voices Network, 1995

‘Can You Hear Me?’ - Paul Baker, Hearing Voices Network, 1995

Llyfrau

‘Schizophrenia : The Positive Response’ - Peter Chadwick, Routledge, 1997

‘Working With Voices : Victim To Victor’ - Ron Coleman & Mike Smith, Handsell Publications, 1997. *

‘Accepting Voices’ - ed. Marius Romme & Sandra Escher, MIND, 1993.

‘Understanding Voices : Coping With Auditory Hallucinations & Confusing Realities’ - Marius Romme, Handsell Publications, 1998. *

‘Living With Schizophrenia’ - John Watkins, Hill of Content, 1996.
(available through MIND)

‘Hearing Voices : A Common Human Experience’ - John Watkins, Hill of Content, 1998. (available through MIND)

‘Malignant Sadness : Anatomy of Depression’ - Louis Wolpert, Faber & Faber, 1999.

‘Touched With Fire’ - Kay Redfield Jamison, Free Press, 1993

‘An Unquiet Mind’ - Kay Redfield Jamison, Picador, 1995

‘Social History of Madness’ - Roy Porter, Phoenix Paperbacks, 1996

* Handsell Publications, City Works, Alfred Street,
Gloucester. GL1 4DF. (01452 380319)

Gwefannau y Deyrnas Unedig

mind:	www.mind.org.uk
rethink:	www.rethink.org
mdf:	www.mdf.org.uk
hvn:	www.hearing-voices.org.uk
hvn dundee:	www.hearingvoicesnetwork.com
hafal:	www.hafal.org
mhf:	www.mentalhealth.org.uk
sane:	www.sane.org.uk
no panic:	www.nopanic.org.uk
young minds:	www.youngminds.org.uk
intervoice:	www.intervoiceonline

PENNOD 9 :

Cymdeithasau iechyd Meddwl yn y Deyrnas Unedig

MIND

15 -19 Broadway
Stratford
London. E15 4BQ
0208 5192122

Rethink

28 Castle Street
Kingston-Upon- Thames
Surrey. KT6 4NS
0208 5473937

Manic Depression Fellowship

Castle Works
21 St George's Road
London. SE1 6ES
0207 7932600

Hearing Voices Network

79 Lever Street
Manchester
M1 1FL
0845 1228641
Helpline 0845 1228642

Hearing Voices Network Dundee

The Haven
216 - 220 Hilltown
Dundee, Scotland. DD3 7AG.
01382 223023

MIND Cymru

3rd Floor - Quebec House
Castlebridge
Cowbridge Road East
Cardiff. CF11 9AB
02920 395123

Hafal / NSF Cymru

Suite C2
William Knox House
Britannic Way
Llandarcy, Neath
West Glamorgan. SA10 6EL
01792 816600

MDF Cymru

22 - 29 Mill Street
Newport
South Wales. NP20 5HA
01633 244244 - office
08456 340080 - Helpline

Mental Health Foundation

Sea Containers House
20 Upper Ground, London.
SE1 9QB
0207 8031100

Mentality

Sainsbury Centre for Mental Health
134 - 138 Borough High Street
London. SE1 1LB
0207 7166777

Sane
1st Floor
Cityside House
40 Alder Road
London. E1 1EE
0207 3751002

Zito Trust
P O Box 265
London. WC2H 9JD
0207 2408422

**All Wales User & Survivor
Network**
US Network
The Baglan Suite
Llys Kearns
Jersey Marine
Swansea. SA1 8QL
01639 751022

Young Minds
48 - 50 St John Street
London
EC1M 4DG
0207 3368445

Farm Crisis Network
0845 3679990 (Helpline)
0207 3368445

UK Advocacy Network
Voberve House
14 - 18 West Bar Green
Sheffield
SA 2DA
0114 2728171

Combat Stress
Tyrwhitt House
Oaklawn Road
Leatherhead
Surrey.
KT22 0BX

No Panic
93 Brands Farm Way
Telford
Shropshire
TF3 2JQ
01952 590005: Office
0808 8080545: Freephone
Helpline

**Psychology Politics
Resistance**
c/o Pam Alldred
South Bank University
Castle House
2 - 2- Walworth Road
London
SE1 1DW

PENNOD 10:

Saith Cymdeithas Sector Gwirfoddol Iechyd Meddwl yn Sir Benfro

- 1 Pembrokeshire Frame Ltd
 Unit 18
 Brickhurst Business Park
 Johnston
 Hwlford / Haverfordwest
 SA62 3PA
 01437 891221

- 2 Hafal
 Tenby Resource Initiative
 St Asaph
 Trafalgar Road
 Dinbych-y-Pysgod / Tenby
 SA71 7DN
 01834 844177

- 3 Mental Health Advocacy in Pembrokeshire (MAP)
 Liberal Chambers
 4 St Mary's Street
 Hwlford / Haverfordwest
 SA61 2DR
 01437 762935

- 4 Pembroke Mind Sir Benfro
Old Wool Market
Quay Street
Hwlford / Haverfordwest
SA61 1BG
01437 763626

- 5 Theatr Fforwm Cymru
Goodwick Community Centre
New Hill
Wdig / Goodwick
Sir Benfro / Pembrokeshire
SA64 0DH
01348 873805

- 6 West Wales Action for Mental Health
PAVS
36 - 38 High Street
Hwlford / Haverfordwest
SA61 2DA
01437 769422

- 7 Alzheimer's Society - Pembrokeshire Branch
Havenhurst
Sandhurst Road
Aberdaugleddau / MilfordHaven
SA73 3JU
01646 699258

Trefnwyd, cynlluniwyd, argraffwyd a chynhyrchiwyd y llyfryn hwn gan
Haulwen Warlow - 01437 563306

Hawlfraint:- Grwp Clywed Lleisiau Sir Benfro

