Canllaw i weithwyr sydd â diddordeb i dod yn Gymorth Cyntaf Iechyd Meddwl

Lles Gweithwyr - Iechyd a Lles

2021-2022

carmarthenshire.gov.wales

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Cymru

Rôl Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl

<u>Rôl Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl</u>

Trosolwg
Prif nod Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yw adnabod arwyddion afiechyd meddwl posibl a darparu cymorth cychwynnol i staff sydd ei angen, yn yr un modd ag y mae Swyddog Cymorth Cyntaf Corfforol yn ymateb i anaf corfforol neu salwch. Bydd Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn cael cefnogaeth i hyrwyddo diwylliant gweithle lle mae staff yn rhydd i drafod materion iechyd meddwl yn agored a theimlo eu bod yn cael cefnogaeth gan eu cydweithwyr wrth wneud hynny.

Nodweddion Allweddol
Fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn yr Awdurdod, byddwch yn:
- eiriolwr angerddol dros ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn yr awdurdod.
- meddu ar lefel uchel o empathi a sensitifrwydd.
- gallu aros yn ddigynnwrf mewn sefyllfa a allai fod yn anodd, megis delio â chydweithiwr sy'n drallodus neu'n ofidus.
- dangos sgiliau cadarn o ran trefnu a rheoli amser; gallu cydbwyso'ch gwaith arferol â'ch rôl fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl.
- meddu ar lefel uchel o uniondeb, er enghraifft trwy ddeall pwysigrwydd cadw cyfrinachedd.

Hyfforddiant
I ddod yn Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, bydd yn ofynnol ichi gwblhau dyfarniad mewn Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Oedolion trwy ddarparwr achrededig y sefydliad.

Bwriad y cwrs yw darparu:

- dealltwriaeth o iechyd meddwl a'r ffactorau a all effeithio ar lesiant meddyliol.
- sgiliau ymarferol i sylwi ar arwyddion o faterion iechyd meddwl a’r ffactorau sy’n sbarduno hyn.
- hyder i gamu i mewn, rhoi tawelwch meddwl a chefnogi person mewn trallod.
- gwell sgiliau rhyngbersonol fel gwrando anfeirniadol.
- gwybodaeth i arwain cydweithwyr a'u cyfeirio at gymorth pellach, p'un ai trwy adnoddau hunangymorth, gwasanaethau mewnol fel Iechyd Galwedigaethol, neu'r GIG.

Mae'r cwrs yn ymdrin ag ystod o broblemau iechyd meddwl, gan gynnwys iselder ysbryd, gorbryder, seicosis a phroblemau o ran defnyddio sylweddau. Mae'r cwrs hefyd yn rhoi sylw i argyfyngau iechyd meddwl megis meddyliau ac ymddygiadau hunanladdol, hunan-anafu, digwyddiadau trawmatig, pyliau o banig ac ymddygiadau ymosodol.

Sylwch fod y cwrs yn ymdrin â rhai pynciau hynod emosiynol a allai beri gofid i chi; cofiwch gymryd gofal am eich llesiant eich hun a chofiwch y bydd yr hyfforddwr yn trafod cael seibiant o'r sesiwn yn ôl yr angen.

Ar ôl cwblhau'r hyfforddiant yn llwyddiannus, byddwch yn cael tystysgrif a fydd yn gymwys am dair blynedd. I barhau fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, mae angen cwblhau unrhyw hyfforddiant gloywi pan fo'n ofynnol neu dan gyfarwyddwyd.

Rolau a Chyfrifoldebau Allweddol

Fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn yr awdurdod, bydd eich cyfrifoldebau allweddol yn cynnwys yr elfennau canlynol. O ystyried y ffyrdd newydd o weithio, mae'n debygol y bydd yr elfennau canlynol o ran cyfathrebu a chymorth yn cael eu cynnal trwy blatfform rhithwir mewn sawl achos.

Arwyddion Cynnar

Adnabod yr arwyddion cynnar o afiechyd meddwl posibl. Ochr yn ochr â rheolwyr a chydweithwyr, dylai'r Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl fod yn effro i newidiadau yn ymddygiad arferol cydweithwyr. Gallai hyn gynnwys ymddygiad annodweddiadol yn achos yr unigolyn hwnnw, megis bod mewn hwyl wael yn wahanol i'r arfer, neu beidio ag ymgymryd â'i weithgareddau arferol.

Bydd Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn gweithredu fel pwynt cyswllt ar gyfer gweithiwr sy'n profi problem iechyd meddwl neu drallod emosiynol, pryd nad yw'r gweithiwr o bosibl yn teimlo'n gyffyrddus yn trafod y mater gyda'i reolwr.

Cynnig Cymorth

Cael sgwrs â'r gweithiwr Gall Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl gael sgwrs gefnogol ac anfeirniadol gyda'r gweithiwr i ddechau. Efallai fod y gweithiwr angen cael siarad â rhywun yn unig.

Bydd Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn gwrando'n astud a heb feirniadu, a bydd yn caniatáu i'r gweithiwr leisio'i bryderon, gan sicrhau bod y gweithiwr yn teimlo'n gyffyrddus a'i fod yn cael ei gefnogi.

Cyfeirio

Cyfeirio'r gweithiwr at gefnogaeth briodol yn ôl yr angen. Bydd y Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn annog y gweithiwr i ddod o hyd i gymorth allanol priodol i ddechrau ac yn ei annog i siarad â'i reolwr llinell, a all roi gwybod iddo am gymorth mewnol megis cefnogaeth Iechyd Galwedigaethol lle bo hynny'n briodol.

Bydd cefnogaeth allanol berthnasol y gall y Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl dynnu sylw ati yn cynnwys cefnogaeth broffesiynol megis meddyg teulu a allai gynghori cwnsela, neu wasanaethau cymorth iechyd meddwl eraill y GIG a rhifau cyswllt llinell gymorth.

Delio ag argyfwng

Mae Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl wedi'u hyfforddi i ymateb yn briodol i argyfwng lle gallai gweithiwr fod mewn perygl o beri niwed iddo'i hun neu, mewn amgylchiadau prin, i eraill. Dylai'r Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl allu camu i mewn a thawelu meddwl gweithiwr mewn trallod, gan ddiogelu'i hun, a throsglwyddo'r mater i'r gwasanaethau brys, os oes angen. Dylai'r Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl deimlo'n hyderus i asesu lefel y risg, a hynny i'r gweithiwr ac i eraill.

Hyrwyddo Iechyd Meddwl Da
Bydd y Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn ei gyflwyno ei hun i'r staff. Fel Swyddog Cymorth Cyntaf, byddwch yn hapus i'r Awdurdod gyhoeddi eich manylion cyswllt yn fewnol, megis ar y fewnrwyd. Byddwch chi a'ch rheolwr yn gyfrifol am sicrhau bod cydweithwyr yn gwybod am eich rôl fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, gan gynnwys cyflwyno eich swydd i unrhyw staff newydd.

Fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, byddwch yn cysylltu'n rheolaidd ac yn gweithio'n agos gyda'ch cyd-swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl a'r Cydlynwyr Iechyd a Llesiant i hyrwyddo rhaglen cymorth cyntaf iechyd meddwl yr Awdurdod. Byddwch hefyd yn hyrwyddo cymorth iechyd meddwl penodol y mae'r sefydliad yn ei gynnig, megis Iechyd Galwedigaethol a'r Gwasanaeth Cymorth Llesiant.

Byddwch yn eiriolwr dros ymwybyddiaeth iechyd meddwl. Yn ogystal â chymryd rhan mewn mentrau ffurfiol, fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, dylech fod yn angerddol am leihau’r stigma a all fod yn gysylltiedig â materion iechyd meddwl a normaleiddio sgyrsiau ynghylch iechyd meddwl.

Disgwyliadau'r Rôl

Fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn yr Awdurdod, ni ddylech:

- *Geisio gwneud diagnosis neu drin materion iechyd meddwl.* Nid yw Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn weithwyr iechyd meddwl proffesiynol ac ni ddylent geisio gwneud diagnosis o faterion iechyd meddwl cydweithwyr na darparu gwasanaethau eraill megis cwnsela.Dylai’r Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl sylweddoli nad yw hyn yn rhan o'i ddyletswyddau a dylai wybod pryd i gynorthwyo cydweithiwr i gael gafael ar gymorth proffesiynol.

- *Tarfu ar breifatrwydd rhywun.* Fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, byddwch yn cynnig cymorth i'ch cydweithwyr gan aros yn ddiduedd os byddant yn datgelu materion personol sensitif. Dylai’r Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl wybod pryd y bydd yr unigolyn yn awyddus i dderbyn y cymorth a dylai wybod pan na fydd yr unigolyn yn awyddus i ymgysylltu.

- *Datgelu gwybodaeth bersonol*. Dylai Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl barchu bod y wybodaeth y mae eu cydweithwyr yn ei rhannu â nhw yn gyfrinachol ac na ddylid ei rhannu ag eraill. Os oes sefyllfa lle mae’n hanfodol rhannu gwybodaeth er diogelwch, er enghraifft os ydych chi'n credu bod rhywun mewn perygl o niwed, mae hyn yn eithriad. Mae'n rhaid i Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl gadw at bolisïau'r sefydliad sy'n ymwneud â diogelu data.

- *Gadael i’ch rôl fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl effeithio ar eich ymrwymiadau a'ch cyfrifoldebau gwaith cyfredol.* Bydd Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn rhoi gwybod i'w rheolwr os yw'n ofynnol iddynt gynorthwyo cydweithiwr, heb gyfaddawdu ar gyfrinachedd.