Pwy all atgyfeirio at yr VNHSW?

Croesawir atgyfeiriadau gan y canlynol:

- Cyn-filwyr a milwyr wrth gefn (hunan-atgyfeirio)
- Gwasanaethau gofal sylfaenol (meddyg teulu, gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol)
- Gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd (CMHT, gwasanaethau cleifion mewnol)
- Sefydliadau trydydd sector (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Newid Cam ac ati)
- Y Lluoedd Arfog (DCMHS)
- Aelodau teulu (gyda chydsyniad)
- Unrhyw weithiwr proffesiynol arall sy'n gweithio gyda neu'n cefnogi cyn-filwr

Sut i atgyfeirio at VNHSW

Gallwch atgyfeirio drwy:

1. Llenwi ein ffurflen atgyfeirio ar-lein yn www.veteranswales.co.uk a mynd i'r dudalen 'referrals' neu:
2. Cysylltu â'r brif swyddfa dros y ffôn:

- Ff: 01570 422 577

Lle i gael rhagor o wybodaeth

GIG Cyn-filwyr Cymru
Llys Steffan
Teras y Deml
Llanbedr Pont Steffan
Ceredigion
SA48 7BJ

Ff: 01570 422 577

/WelshVeteranService
@veteranswales
www.veteranswales.co.uk

Mae clinigau cleifion allanol ar gael yn

- Ceredigion
- Sir Gâr
- Sir Benfro

Rhifau cyswllt defnyddiol

VETERANS' GATEWAY
Pwynt Cyswllt Cyntaf 24 Awr
Rhadffôn: 0808 802 1212
Testun: 81212 (gofyn am alwad yn ôl)
Gwefan: www.veteransgateway.org.uk

CALL
Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru 24 Awr
Rhadffôn: 0800 132 737
Testun: 'Help' i 81066

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

VETERANS NHS WALES

Gwasanaeth GIG ar gyfer cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl cysylltiedig â gwasanaeth milwrol

www.veteranswales.co.uk

Beth yw Cyn-filwyr GIG Cymru (VNHSW)?

Gwasanaeth GIG yw VNHSW sy'n darparu asesiadau iechyd meddwl arbenigol a thriniaethau seicolegol a meddyginiaethau ar gyfer cleifion allanol.

Ar gyfer pwy mae VNHSW?

Gwasanaeth iechyd meddwl blaenoriaeth yw VHNSW ar gyfer cyn-filwyr a milwyr wrth gefn sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog EM ac sydd â chyflwr iechyd meddwl yr amheuir ei fod yn gysylltiedig â gwasanaeth milwrol.

Weithiau bydd cyn-filwyr yn datblygu problemau iechyd meddwl cysylltiedig â gwasanaeth milwrol a gall y rhain ddigwydd am nifer o resymau, yn amrywio o brofiadau brawychus iawn ar ymgyrch i anhawster mewn ymdopi â bywyd allan o'r Lluoedd Arfog.

NID OES yn rhaid i chi fod wedi gwasanaethu mewn rôl brwydro yn y Lluoedd Arfog er mwyn datblygu problemau iechyd seicolegol cysylltiedig â gwasanaeth milwrol.

© Hawlfraint Y Weinyddiaeth Amddiffyn/Y Goron 2018

A ydych chi'n cael unrhyw rai o'r rhain ers cyfnod o wasanaeth milwrol?

- Nosweithiau digwsg?
- Gwrthdaro aml gyda phartneriaid, aelodau'r teulu a ffrindiau?
- Anhawster i ymdopi â thasgau bob dydd?
- Osgoi gweithgareddau cymdeithasol?
- Teimladau eich bod wedi newid ers gwasanaeth milwrol?
- Teimladau o euogrwydd neu gywilydd?
- Symptomau o iselder, pryder neu PTSD?
- Ymdopi â symptomau drwy ddefnyddio alcohol, cyffuriau neu drwy hunan-niweidio?

© Hawlfraint Y Weinyddiaeth Amddiffyn/Y Goron 2018

Helpu cyn-filwyr i gael eu bywydau'n ôl ar y llwybr cywir

© Hawlfraint Y Weinyddiaeth Amddiffyn/Y Goron 2017

Yr hyn y mae cyn-filwyr wedi'i ddweud am VNHSW

"Hwn oedd y tro cyntaf i mi deimlo fy mod yn siarad â therapydd sy'n deall fy mhroblemau fel cyn-filwr"

"Roedd y driniaeth yn heriol, a da o beth oedd hynny, ond mae wedi bod yn hynod effeithiol – hyd yn oed pan oeddwn i'n meddwl weithiau na fyddai'n gweithio"

"Wedi deng mlynedd o ddiagnosis rydw i wedi gwneud cam mawr ymlaen, yn hytrach na bod yng nghanol y sefyllfa yn ystod ôl-fflachiau gallaf nawr weld fy hun y tu allan, sy'n bwysig dros ben i mi"

"Roedd fy therapydd yn wych ac yn gwybod sut i ymdrin â'r pynciau roeddwn i'n siarad amdanynt"

"Roedd fy therapydd yn gallu gwneud i mi weld pethau mewn ffordd wahanol a fy helpu i a'm teulu i ddod yn agosach nag rydym erioed wedi bod"