STORI MATT

Ffoniodd Matt Childline pan oedd yn 11 oed. Mae Childline bob amser ar gael i blant a phobl ifanc, p’un a yw eu problem yn fawr neu’n fach.

Pan oeddwn tua 11 oed, roeddwn i’n crio llawer, yn aml dros yr hyn oedd yn ymddangos fel pethau bach.

Doeddwn i ddim yn deall pam roeddwn i’n crio na beth oedd yn fy ypsetio. Fodd bynnag, rwy’n cofio teimlo’n unig iawn ar y pryd. Doeddwn i ddim yn un o’r plant cŵl. Doedd gen i ddim ffrindiau agos ac roedd pobl yn aml yn pigo arna i.

Roedd mam yn helpu ond roedd gen i gywilydd fy mod i’n crio ac roeddwn i’n teimlo bod angen mwy o help arna i felly cysylltais â Childline. Roedd yn teimlo fel cam mawr iawn ond roeddwn i’n bryderus iawn.

Fe wnaeth y cwnselydd yn Childline wrando arna i a dweud wrtha i ei bod hi’n iawn crio weithiau. Roedd yn gysur mawr. Roedd fel pe baen nhw’n dweud ‘mae’n iawn, rwyt ti’n normal’, ac roedd hyn yn rhyddhad i mi. Roeddwn i’n teimlo eu bod nhw’n fy nghymryd i o ddifri’, fel pe bai gen i broblem go iawn ac nid ‘dim ond bod yn blentyn’. Roeddwn i’n teimlo eu bod nhw’n gwrando. Wnaethon nhw ddim fy marnu na dweud wrtha i beth i’w wneud.

Roeddwn i’n gwybod bod Childline yno i mi pe bawn i eu hangen eto a’u bod nhw’n gwneud i mi deimlo’n well o lawer amdana i fy hun.

Mae llawer o blant sy’n ffonio Childline yn teimlo fel roeddwn i’n teimlo - yn ofidus heb wybod yn iawn pam. Mae’n anhygoel faint o wahaniaeth y gall ychydig o eiriau caredig ei wneud. Does dim ots pa mor fawr neu fach yw eich problem yn eich barn chi – gall Childline helpu.

yr HER caredigrwydd ASTUDIAETHAU

childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD

Mae Childline ar gael i bob person ifanc dan 19 oed dros y ffôn, ar-lein, unrhyw bryd.
Ewch i childline.org.uk neu ffonio 0800 1111

Gwasanaeth a ddarperir gan yr NSPCC yw Childline. ©NSPCC 2024. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Ffotograffau gan Tom Hull. Modelau yw’r plant a’r bobl ifanc yn y lluniau. J20240074.

STORI HOLLIE*

**Mae'r stori hon yn ymdrin â phynciau sensitif a all arwain at deimladau anodd.*

Roedd Hollie'n dioddef o orbryder ers pan oedd hi'n ifanc. Ond i bawb arall, roedd hi'n hapus, yn hyderus ac yn siaradus.

Roeddwn i'n blentyn hyderus ond hefyd yn bryderus iawn ac yn poeni am bopeth.

Roedd gen i gylch da o ffrindiau ac roedd rhai ohonyn nhw'n wynebu anawsterau yn eu bywydau personol. Roeddwn i'n ceisio eu cefnogi, ond y tu mewn roeddwn i'n teimlo'n isel iawn. Wnes i ddim dweud wrth neb. Yn lle hynny, byddwn i'n mynd i'r ysgol yn gwenu, yn chwerthin ac yn jocian ac yna'n mynd adre i grio.

Newidiodd pethau pan gefais bwl gwael o banig.

Fe wnes i roi'r gorau i weld fy ffrindiau a rhoi'r gorau i fynd i'r Geidiaid. Ym mis Awst, cefais ddiagnosis o iselder a gorbryder gan fy meddyg a chefais fy nghyfeirio at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS).

O fewn ychydig fisoedd, roedd fy iechyd meddwl wedi dirywio cymaint nes i mi adael yr ysgol, ynysu fy hun oddi wrth fy ffrindiau a chael fy nerbyn i'r ysbyty.

Fe wnes i gysylltu â Childline pan oeddwn i yn yr ysbyty a siarad â chwnselydd am fy nheimladau. Y sgwrs gyntaf honno wnaeth fy nghadw i'n ddiogel ac oherwydd hyn, roeddwn i'n gallu mynd adref.

Dros yr ychydig flynyddoedd nesaf, fe wnes i roi'r gorau i siarad, cerdded, bwyta a gofalu amdana i fy hun. Roedd adegau pan roeddwn i'n teimlo fel lladd fy hun a chefais fy nerbyn i'r ysbyty eto fwy nag unwaith.

Er nad oeddwn i'n siarad â neb arall, byddwn i'n ffonio Childline ac yn sgwrsio â chwnselydd pan oeddwn i'n teimlo'n isel. Roedd Childline yn achubiaeth yn ystod fy oriau tywyllaf. Rhoddodd Childline yr hyder i mi siarad â mam a fy helpu i gael pethau'n ôl ar y trywydd iawn gyda fy iechyd meddwl. Ar ôl cael diagnosis, fe wnes i wella'n llwyr a dychwelyd i'r coleg. Cefais le mewn prifysgol yn astudio pwnc rwy'n ei fwynhau ac rydw i bellach yn astudio Dylunio Graffeg.

Pe na bawn i wedi ffonio Childline, mae'n bosibl na fyddwn i yma heddiw. Roedd siarad â rhywun wedi achub fy mywyd.

yr HER caredigrwydd ASTUDIAETHAU

childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD

Mae Childline ar gael i bob person ifanc dan 19 oed dros y ffôn, ar-lein, unrhyw bryd.
Ewch i childline.org.uk neu ffonio 0800 1111

Gwasanaeth a ddarperir gan yr NSPCC yw Childline. ©NSPCC 2024. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Mae'r lluniau'n cynnwys llun o Hollie, un o ddefnyddwyr Childline. J20240074.

STORI TAMSIN*

**Mae hon yn stori wir ond mae'r enw wedi'i newid i guddio manylion y person dan sylw.*

Roedd Tamsin yn ei harddegau pan ddechreuodd ei hiechyd meddwl ddirywio. Drwy gydol hyn i gyd, roedd hi'n defnyddio Childline. Roedd Tamsin yn defnyddio'r adnodd sgwrsio un-i-un yn bennaf ond pan oedd pethau'n wael iawn, byddai hi'n ffonio i siarad. Anogodd y cwnselwyr hi i ofyn am help a chefnogaeth. Yn y pen draw, roedd hi'n teimlo ei bod hi'n gallu estyn allan at ffrind a gofyn am driniaeth.

Cefais fy magu yn ne-ddwyrain Lloegr gyda fy Mam a fy Nhad. Roedd yn blentyndod hapus a normal.

Roeddwn i'n eithaf sâl am ran gyntaf fy mhlentyndod, felly fe gollais i rywfaint o'r ysgol.

Roeddwn i'n swil iawn fel plentyn a doeddwn i ddim wir yn siarad o flaen pobl newydd ond roedd gen i ffrindiau bob amser oherwydd bod Mam yn fy ngwthio i weld ffrindiau er nad oeddwn i yn yr ysgol lawer. Roeddwn i wrth fy modd yn yr ysgol ac roeddwn i bob amser yn awyddus i ddysgu.

Doeddwn i ddim yn rhan o grŵp mawr (o ffrindiau), ond roedd gen i gwpl o ffrindiau agos bob amser. Dyna'r cyfan oedd ei angen arna i ar y pryd.

Pan oeddwn i tua 14 oed, dechreuodd fy iechyd meddwl ddirywio. Roedd gen i hunan-barch isel ac roeddwn i'n cael trafferth â delwedd fy nghorff ac roedd perthnasoedd yn anodd gyda phobl oedd yn bwysig i mi.

Dechreuais gasáu'r ysgol, gan symud i ysgol newydd yn y pen draw. Roeddwn i'n hapus iawn yn fy ysgol newydd lle gwnes i griw da iawn o ffrindiau. Dyna'r hapusaf i mi fod.

Dechreuais gael trafferth gyda fy iechyd meddwl eto yn ystod fy arholiadau, drwy roi llawer o bwysau arna i fy hun i lwyddo. Aeth pethau o ddrwg i waeth a daeth fy mherthynas â bwyd yn broblem.

Rwy'n credu bod pawb o'm cwmpas yn ymwybodol fy mod i'n dirywio'n gyflym ond doedd neb eisiau dweud unrhyw beth. Roeddwn i'n ymwybodol ond roeddwn i'n teimlo na allwn i ddweud wrth neb gan nad oeddwn i eisiau rhoi pwysau ar fy nheulu.

Dyna pryd y dechreuais i estyn allan at Childline ar y sgwrs ar-lein. Roeddwn i'n cysylltu â chwnselydd bron bob nos i leisio'r hyn oedd yn digwydd. Byddwn i'n ffonio pan oedd pethau'n wael iawn.

Roedd Childline yn dda oherwydd ei fod yn ddienw a gallwn i rannu sut roeddwn i'n teimlo. Cefais gyngor da.

Tua'r adeg honno roeddwn i hefyd yn cael problemau gyda bechgyn - perthnasoedd drwg a theimlo dan bwysau i wneud pethau. Fe wnaeth Childline fy helpu gyda hynny hefyd.

Fe wnaeth Childline fy annog i ddweud wrth ffrind am yr hyn oedd yn digwydd a phan wnes i estyn allan i'r ffrind hwnnw, fe wnaeth hi fy annog i gael help.

yr HER caredigrwydd
ASTUDIAETHAU

childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD

Mae Childline ar gael i bob person ifanc dan 19 oed dros y ffôn, ar-lein, unrhyw bryd.
Ewch i childline.org.uk neu ffonio 0800 1111

Gwasanaeth a ddarperir gan yr NSPCC yw Childline. ©NSPCC 2024. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Ffotograffau gan Tom Hull. Modelau yw'r plant a'r bobl ifanc yn y lluniau. J20240074.