



Cefnogi Iechyd Meddwl yn y Gweithle

Mae Gwasanaethau Rheoliadol a Rennir yn cefnogi ymgyrch 'Working Minds' yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) i annog iechyd meddwl da ym mhob gweithle.

Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gyfreithiol a moesol i amddiffyn gweithwyr rhag straen yn y gweithle ac i amddiffyn unrhyw unigolion neu grwpiau a all fod yn arbennig o agored i niwed neu mewn perygl. Bydd rheoli straen yn y gweithle yn effeithiol nid yn unig yn helpu i leihau cyfraddau absenoldeb oherwydd salwch, ond bydd hefyd yn hybu morâl staff, yn lleihau trosiant staff ac yn gwella gwydnwch busnes.

Rhaid i bob cyflogwr gynnal asesiad addas a digonol o risgiau i iechyd a diogelwch eu gweithwyr tra yn y gwaith. Lle nodir risg, rhaid cymryd camau i'w ddileu neu i'w leihau cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol. Os oes gennych bump neu fwy o gyflogegion, mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i chi gofnodi canfyddiadau arwyddocaol eich asesiad risg.

Adnabod straen o fewn tîm

- Cynnydd mewn absenoldeb salwch
- Trosiant staff uwch
- Mwy o ddadleuon; llai o gydweithrediad
- Llai o berfformiad
- Cynnydd mewn cwynion
- Mwy o ddamweiniau a digwyddiadau

Adnabod straen mewn unigolion

- Treulio mwy o amser o'r gwaith
- Cyrraedd gwaith yn hwyr yn rheolaidd
- Ymddygiadau annodweddiadol
- Bod yn dawel ac encilgar
- Colli cymhelliant a chanolbwyntio
- Gwneud penderfyniadau gwael

Adnoddau defnyddiol

Llyfr gwaith cam wrth gam gan HSE. Mynd i'r afael â straen sy'n gysylltiedig â gwaith gan ddefnyddio'r dull Safonau Rheoli : <https://www.hse.gov.uk/pubns/wbk01.pdf>

Cwblhewch neu diweddarwch eich asesiad risg straen gan ddefnyddio templed HSE ac asesiadau risg enghreifftiol : <https://www.hse.gov.uk/stress/risk-assessment.htm>

Lawrlwythwch becyn cymorth siarad am straen HSE: www.hse.gov.uk/stress/talking-toolkit.htm

Cyrchwch yr offeryn dangosydd straen: <https://books.hse.gov.uk/Stress-Indicator-Tool>

Ymgyrch 'Working Minds' yr HSE: www.workright.campaign.gov.uk/campaigns/working-minds/

Cymru Iach ar Waith: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/healthy-working-wales/>

Porth cyngor Iechyd Meddwl yn y Gweithle : <https://www.mentalhealthatwork.org.uk>

