

Pwyllgor Newid Hinsawdd, yr Amgylchedd a Seilwaith /  
Climate Change, Environment and Infrastructure Committee  
Blaenoriaethau ar gyfer y Chweched Senedd / [Priorities for the Sixth Senedd](#)  
PR91  
Ymateb gan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion / Evidence from Royal College of  
Psychiatrists

Mae'n bleser gennym gael y cyfle i ymateb i ymgynghoriad y pwyllgor ar ei flaengynllun gwaith.

Ym mis Mai eleni, cyhoeddodd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion argyfwng hinsawdd ac ecolegol. Mae'r tarfu ar fywyd a achosir gan ddirywiad yr hinsawdd a'r dirywiad ecolegol yn argyfwng sy'n fgythiad digynsail i iechyd dynol, ac mae'r Coleg yn galw am weithredu radical yn syth er mwyn mynd i'r afael â'r materion hyn.

Er bod buddion therapiwtig natur a'i buddion i iechyd meddwl yn hysbys i lawer, mae tystiolaeth glir hefyd bod y niferoedd cynyddol o beryglon sy'n ymwneud â'r hinsawdd yn gwaethygu problemau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli ac yn arwain at drallod seicolegol a chychwyn cyfnodau newydd o salwch meddwl (Beaglehole et al, 2018). Gwyddom hefyd fod newid hinsawdd, llygredd a cholli bioamrywiaeth yn effeithio'n anghymesur ar grwpiau sy'n agored i niwed, gan gynnwys pobl sydd eisoes yn dioddef o salwch meddwl a phlant.

Yn ogystal, mae tywydd eithafol yn niweidio'r seilwaith iechyd, ac yn effeithio ar weithrediad systemau iechyd a chymdeithasol (IPCC, 2014). Mae tywydd poeth, seiclonaau, llifogydd, corwyntoedd a sychder i gyd yn cynyddu o ran amllder a difrifoldeb o ganlyniad i newid hinsawdd a achosir gan bobl (IPCC, 2014). Mae'r digwyddiadau hyn, mewn cyfuniad â chynnydd yn lefel y môr, tanau gwyllt a newid defnydd tir i gyd yn cyfrannu at golli bywoliaeth, ansicrwydd ac, yn y tymor hirach, mudo gorfodol.

Mae effeithiau llifogydd ar iechyd meddwl yn sylweddol, gydag un astudiaeth o aelwydydd a ddioddefodd lifogydd yn y DU yn dangos bod gan 20% o'r cyfranogwyr a ddioddefodd lifogydd iselder tebygol, fod gan 28.3% orbyrder

tebygol a 36% Anhwyllder Straen wedi Trawma (PTSD) tebygol ar ôl un flwyddyn (Waite et al, 2017). Mae astudiaethau dilynol o'r cohort hwn wedi parhau i ddangos

nifer gyson uwch o'r anhwylderau meddwl hyn sawl blwyddyn yn ddiweddarach (Mulchandani et al, 2020).

Mae tystiolaeth bod dod i gysylltiad â llygredd aer yn y tymor hir yn gysylltiedig ag iselder a gorbryder, a bod dod i gysylltiad â llygredd aer yn y tymor byr efallai'n gysylltiedig â hunanladdiad (Braithwaite et al, 2019) a dementia (Chen et al, 2017). Dangosodd astudiaeth o ddata a gasglwyd oddi wrth fwy na 13,000 o bobl bod dod i gysylltiad â llygredd aer o draffig yn gysylltiedig â mwy o ddefnydd o wasanaethau iechyd meddwl ymysg pobl a gafodd ddiagnosis diweddar o anhwylderau seicotig ac anhwylderau sy'n effeithio ar dymer, megis sgitsoffrenia ac iselder. Canfu'r ymchwil, a gyhoeddwyd yn y British Journal of Psychiatry, fod mwy o ddefnydd o wasanaethau iechyd meddwl yn adlewyrchu difrifoldeb y salwch meddwl, gan awgrymu y gallai mentrau i leihau llygredd aer wella canlyniadau'r rhai sydd â'r anhwylderau hyn a lleihau costau'r gofal iechyd mae ei angen i'w cynorthwyo.

### Cynigion ar gyfer Blaenoriaethau'r Pwyllgor

Byddwn yn manteisio ar y cyfle hwn i alw ar y pwyllgor i wneud effeithiau newid hinsawdd ar iechyd meddwl yn ystyriaeth allweddol ac yn faes ffocws yn ystod y 12-18 o fisoedd nesaf. Teimlwn y gall y Pwyllgor helpu i gefnogi hyn drwy:

- **Gwneud ymchwil ar y ffordd mae peryglon cysylltiedig â'r hinsawdd, llygredd a cholli bioamrywiaeth yn effeithio ar iechyd meddwl grwpiau bregus gwahanol, yn ogystal â'r cyd-fuddion i iechyd meddwl o gymryd camau yn erbyn newid hinsawdd, colli bioamrywiaeth a llygredd.**
- **Galw ar Lywodraeth Cymru i seilio'i phenderfyniadau ynghylch newid defnydd tir a defnydd dŵr ar offer sy'n cynnwys asesiad o'r effeithiau posibl ar iechyd meddwl a chorfforol.**
- **Galw ar Lywodraeth Cymru i gyflwyno Deddf Aer Glân newydd i Gymru sy'n ymrwmo i fynd i'r afael â llygredd aer fel rheidrwydd o ran iechyd y cyhoedd.** Deddf newydd a fydd yn amddiffyn ein 'hawl i anadlu' trwy ymgorffori canllawiau ansawdd aer Sefydliad Iechyd y Byd gyda'r gofyniad gorfodol i gyhoeddi strategaeth ansawdd aer statudol pob pum mlynedd, a gaiff ei hasesu yn erbyn canllawiau ansawdd aer cyfreithiol gan fwrdd monitro ac asesu annibynnol.
- **Hyrwyddo model o ofal iechyd meddwl sy'n amddiffynol ac yn ataliol yn hytrach nag adweithiol.** Mae'r GIG ar draws y pedair gwlad yn cyfrannu'n fawr at allyriadau carbon. Bydd gweledigaeth gynaliadwy a chadarnhaol o wasanaethau iechyd meddwl yn galw am well dealltwriaeth o egwyddorion ac ymyriadau ataliol a'u mabwysiadu a'u hintegreiddio.

Rydym yn gobeithio y bydd yr awgrymiadau hyn yn ddefnyddiol i'r Pwyllgor wrth iddo bennu ei brif flaenoriaethau. Byddai'n bleser gennym drafod y meysydd a nodwyd yn y llythyr hwn yn fanylach pe bai hynny o gymorth i'r Pwyllgor. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, mae croeso ichi gysylltu â ni.

Cofion gorau,

Liz Williams

Swyddog Polisi, Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru

[Liz.Williams@rcpsych.ac.uk](mailto:Liz.Williams@rcpsych.ac.uk)