LI 14

Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd

Inquiry into loneliness and isolation

Ymateb gan: Samaritans

Response from: Samaritans

Ymateb Samaritans Cymru i ymgynghoriad

Ynghylch Samaritans Cymru:	Mae Samaritans yn elusen gofrestredig â'r nod o ddarparu cymorth emosiynol i unrhyw un sydd mewn trallod emosiynol. Yng Nghymru, mae Samaritans yn gweithio'n lleol ac yn genedlaethol i godi ymwybyddiaeth o'u gwasanaeth ac estyn allan i gymunedau lleol i gynorthwyo pobl sy'n cael trafferth i ymdopi. Maent yn ceisio defnyddio eu harbenigedd a'u profiad i wella polisïau ac arferion ac yn gyfranwyr gweithgar i'r gwaith o ddatblygu a rhoi ar waith Gynllun Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 'Siarad â Fi 2'.
Cysylltwch â:	Emma Harris (Swyddog Polisi a Chyfathrebu)
E-bost:	[redacted]
Ffôn:	[redacted]
Gwefan:	www.samaritans.org/wales
Cyfeiriad:	Samaritans, Yr Ail Lawr, 33-35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9HB

Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd

Mae Samaritans Cymru'n croesawu'r cyfle i ymateb i'r ymchwiliad hwn i unigrwydd ac unigedd. Mae Samaritans yn bodoli i leihau nifer y bobl sy'n marw trwy hunanladdiad. Er bod hunanladdiad yn aml yn cael ei weld ar ei ben ei hun, mae'n bwysig adnabod ehangder a chymhlethdod y ffactorau risg sy'n dod cyn hunanladdiad ac ymgeisiau at hunanladdiad.

Gall unigrwydd ac unigedd gael effaith ddifrifol ar iechyd corfforol a meddyliol ac mae'n un o'r ffactorau risg ar gyfer ymddygiad hunanladdol a

hunanladdiad. Mae'n un o'r rhesymau mwyaf cyffredin pam mae pobl yn ffonio ein llinell gymorth yn y Deyrnas Unedig. Gall bod yn unig yn gymdeithasol wneud unigolyn yn fwy agored i feddyliau ac ymddygiad hunanladdol.

Canfod grwpiau risg uchel

Mae'n bwysig cofio bod unigrwydd ac unigedd yn broblem iechyd cyhoeddus a all effeithio ar bobl o bob oed, gan ganolbwyntio ar grwpiau risg uchel.

- **Pobl Ifanc**

Yn 2010, comisiynodd y Sefydliad Iechyd Meddwl arolwg ar unigrwydd ymysg oedolion ledled y Deyrnas Unedig a chanfu fod y bobl ifanc rhwng 18 a 34 oed a holwyd yn fwy tebygol o deimlo'n unig yn aml, o boeni am deimlo ar eu pen eu hunain ac o deimlo'n isel oherwydd unigrwydd na phobl hŷn na 55 oed.[1]

Un o'r rhesymau posibl y priodolir y ffigurau hyn iddo yw'r defnydd cynyddol o'r rhyngrwyd a chymdeithasu ar lein. Mae plant heddiw'n cael eu geni i fyd cymhleth y gallwn gael trafferth i'w ddeall, un lle mae'r cyfryngau cymdeithasol, defnydd o'r rhyngrwyd a thechnoleg gwybodaeth a chyfathrebu wedi'u gwreiddio yn eu datblygiad cynnar, eu plentyndod a'r cyfnod pan fônt yn aeddfedu. Yn baradocsaidd, mae mwyfwy o dystiolaeth y gall cyfryngau *cymdeithasol* fod yn achosi unigrwydd ac iselder ymysg y glasoed. Mewn astudiaeth ddiweddar yn yr Unol Daleithiau ar effaith defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ar deimladau o unigedd cymdeithasol, canfu Prifysgol Pittsburgh fod defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol am fwy na dwy awr y dydd yn dyblu'r tebygrwydd y byddai unigolyn yn teimlo'n unig yn gymdeithasol.[2]

- **Dynion**

Mae dynion yn grŵp â risg uchel o unigrwydd ac unigedd yng Nghymru, a gall hyn gael canlyniadau hynod ddifrifol oherwydd paradocs rhywedd ymddygiad hunanladdol. Yn ffigurau diweddaraf y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar hunanladdiad yng Nghymru, dynion oedd 81% a menywod oedd 19%.[3]

[1] Jo Griffin, *The Lonely Society*, Sefydliad Iechyd Meddwl 2010
[2] *Social Media users more likely to feel isolated* http://www.medicalnewstoday.com/articles/316206.php
[3] *Suicides in the United Kingdom: 2014 registrations* https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2014registrations

Yn ein hadroddiad yn 2010, 'Men and Suicide', lle edrychodd pum gwyddonydd cymdeithasol blaenllaw ar y problemau mae'r grŵp risg uchel hwn yn eu hwynebu, un o'r prif bethau oedd yn effeithio ar ddynion oedd anllythrennedd emosiynol. Mae dynion yn tueddu i fod â llai o ymwybyddiaeth a gallu i ymdopi â'u hemosiynau trallodus eu hunain a rhai pobl eraill. Mae hyn oherwydd y ffordd mae dynion yn cael eu dysgu, drwy gydol eu plentyndod, i fod yn 'wrol'. Nid yw hyn yn pwysleisio sgiliau cymdeithasol ac emosiynol – maent yn dysgu credu bod cael trafferth i ymdopi'n gyfystyr â gwendid. Cyfyngedig yw'r cyfleoedd i ddatblygu sgiliau emosiynol yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae hyn yn creu 'croniad' mewn dynion – croniad o drallod, ynghyd ag anawsterau wrth gyfaddef bod ganddynt broblem neu wrth geisio cymorth, a all arwain at argyfwng, chwalfa a theimladau ac ymddygiad hunanladdol. Golyga hyn bod dynion, wrth wynebu unigrwydd ac unigedd, yn llai tebygol o estyn allan am gymorth fel mae menywod yn ei wneud. Mae hyn yn gwneud ymddygiad hunanladdol yn fwy tebygol.[4]

- **Pobl hŷn**

Mae pobl hŷn yn arbennig o agored i unigrwydd ac unigedd a gall hyn gael effaith ddifrifol ar iechyd meddyliol a chorfforol. Mae hanner y bobl hŷn na 75 oed yn y Deyrnas Unedig yn byw ar eu pen eu hunain ac mae 1 o bob 10 yn profi unigrwydd dwys.[5]

Gall pobl hŷn fod yn unig yn gymdeithasol am amryw o resymau megis iechyd gwael, peidio â bod yn ganolbwynt i'w teulu mwyach, ymddeoliad, incwm is, gofalu am rywun arall, a marwolaethau gŵr neu wraig a ffrindiau.

Un o'r rhwystrau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ymysg pobl hŷn yw anhawster wrth adnabod y rheiny sy'n wynebu'r risg mwyaf.

Mae astudiaethau wedi dangos bod pobl sy'n unig yn gymdeithasol yn teimlo mwy o straen, fod ganddynt hunan-dyb is, a'u bod yn fwy tebygol o fod â phroblemau gyda chysgu na phobl sydd â chymorth cymdeithasol cadarn. Mae unigrwydd ac unigedd yn creu mwy o risg dirywiad gwybyddol, ac mae'n un o'r ffactorau risg ar gyfer hunanladdiad ymysg pobl hŷn.

<u>Ffyrdd o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd</u>

- **Rhoi Siarad â Fi 2 ar waith**

---

[4] 'Men, Suicide & Society' Samaritans. Mae crynodeb a'r adroddiad llawn ar gael http://www.samaritans.org/about-us/our-research/research-report-men-suicide-and-society

[5] *'About Loneliness'* http://www.campaigntoendloneliness.org/about-loneliness/

Fel cyfranwyr a chefnogwyr i Siarad â Fi 2, rydym yn croesawu'r ffaith ei fod yn canolbwyntio ar arwahanrwydd fel un o ffactorau risg hunanladdiad a chysylltiedigrwydd cymdeithasol fel un o'r ffactorau gwarchodol. Er mwyn gwreiddio'r ffactor gwarchodol hwn mewn cymunedau yng Nghymru, mae'n hanfodol i ymyriadau cyffredinol, dethol a dynodedig i gyd gael eu defnyddio.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen fframwaith clir i roi Siarad â Fi 2 ar waith. Dylai fod gan bob awdurdod lleol gynllun atal hunanladdiad sy'n cymryd ffactorau risg a gwarchodol i ystyriaeth; mae angen inni weithredu'n lleol er mwyn atal hunanladdiad yn effeithiol yng Nghymru.

- **Mapio Unigrwydd**

Mae mapio unigrwydd yn caniatáu i wasanaethau lleol ac awdurdodau lleol gydweithio i ddefnyddio data sy'n bodoli eisoes i ragweld lle mae'r preswylwyr mwyaf unig yn byw, gan ganiatáu i adnoddau cyfyngedig gael eu targedu at y bobl a'r lleoedd sydd eu hangen fwyaf. Mae cartrefi â dim ond un meddiannydd, deiliad cartref 65 oed neu hŷ n, bod mewn ardal incwm isel a pheidio â pherchen ar gar ymysg y dangosyddion.

Dylid ystyried mapio unigrwydd yn gam ataliol a all helpu i liniaru'r risg hon ymysg yr unigolion sy'n fwyaf bregus.

- **Grwpiau Cymunedol ac Allestyn**

Mae cysylltiad cymdeithasol yn un o'r ffactorau gwarchodol rhag risg hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol. Un ymyriad sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd yw cymryd rhan mewn grwpiau cymunedol ac allestyn.

Yn nhermau sicrhau ffactor gwarchodol cysylltiad cymdeithasol, gall thema neu natur grwpiau cymunedol ac allestyn fod yn eang ac yn amrywiol. Mae llythrennedd digidol, chwaraeon, rhifedd sylfaenol, celf a chrefft, cerddoriaeth a boreau coffi i gyd yn enghreifftiau o grwpiau sy'n cyflawni canlyniad cysylltiad cymdeithasol.

Nod sefydliadau fel Men's Sheds Cymru, sy'n dweud bod allgau cymdeithasol yn broblem gudd ond arhosol mewn llawer o gymunedau, yw mynd i'r afael â'r broblem trwy greu grwpiau cymunedol i ddynion gael dilyn eu diddordebau, datblygu rhai newydd, perthyn i grŵp unigryw, teimlo'n ddefnyddiol ac yn fodlon a chael ymdeimlad o berthyn[6]. Mae mudiad Men's Sheds, a sefydlwyd yn Awstralia yn 2005, erbyn hyn wedi ymsefydlu ac yn tyfu yn y Deyrnas Unedig. Fodd bynnag, mae sefydliadau fel Men's Sheds yn

[6] '*What is a Men's Shed?* http://www.mensshedscymru.co.uk/what-is-a-mens-shed/

cael eu cefnogi a'u hariannu gan y Trydydd Sector ac mae angen diogelu eu cynaliadwyedd er mwyn gwarchod y rheiny sy'n fwyaf bregus –

> *"Mae'n rhoi rheswm imi godi yn y bore ac am ddau ddiwrnod yr wythnos dwi'n teimlo bod gen i waith ystyrlon. Dwi'n teimlo'n dda wrth helpu a gweithio gyda dynion sydd yn aml yn teimlo'n unig yn y gymuned. Byddai angen rheswm da iawn arna i i beidio â dod" Bill, 67*
>
> *"Mae'r Sied wedi codi fy mywyd. Des i o hyd i'r Sied ar adeg dda, roeddwn i'n teimlo'n isel." Brian*

Mae'n hanfodol bod y mathau hyn o grwpiau cymunedol neu allestyn cymdeithasol yn cael eu cydnabod am eu buddion i iechyd: mae cysylltiedigrwydd cymdeithasol yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd, a gall weithio i gyrraedd y bobl sy'n wynebu'r risg uchaf o gael eu hallgau'n gymdeithasol.

Bygythiadau presennol i grwpiau cymunedol

Wrth i fwyfwy o lyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol gau yng Nghymru ac wrth i Gymunedau yn Gyntaf ddod i ben, rydym yn pryderu y bydd y cymunedau hynny sy'n fwyaf bregus yn gweld cynnydd mewn unigrwydd ac unigedd oherwydd diffyg y cysylltiad cymdeithasol mae'r canolfannau a chynlluniau hyn yn ei ddarparu.

Dylid canolbwyntio mwy ar grwpiau cymunedol fel math o ataliaeth ac ymyrraeth gynnar ar gyfer unigrwydd ac unigedd yng Nghymru, a dylid llunio datrysiadau polisi i gynyddu cyfranogiad cymunedol.

Atodiad

I gael mwy o wybodaeth am y cysylltiad rhwng hunanladdiad a'r defnydd o'r rhyngrwyd -

Priorities for suicide prevention: balancing the risks and opportunities of internet use Prifysgol Bryste Dr Lucy Biddle, Dr Jane Derges, Yr Athro David Gunnell (Prifysgol Bryste) /Dr Stephanie Stace, Jacqui Morrissey (Samaritans)