



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Iechyd Rhyngwladol
International Health

Sganiao a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol i Lywio Ymateb ac
Adferiad Iechyd y Cyhoedd i COVID-19 yng Nghymru

Adroddiad Cryno Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl

Mawrth 2022



Canolfan Gydwethredol Sefydliad
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi
ar gyfer Iechyd a Llesiant



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol	2
Pwrpas	3
Tystiolaeth Gryno	4
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl	4
Effaith COVID-19 ar wasanaethau Iechyd meddwl.....	7
Effaith COVID-19 ar yr economi ac Iechyd meddwl.....	8
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl grwpiau penodol yn y boblogaeth	11
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl plant a phobl ifanc	13
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl pobl hŷn	15
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl pobl ag anabledd	17
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl y gymuned LHDTQ+	18
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl grwpiau lleiafrifoedd ethnig	19
Effaith COVID-19 ar Iechyd meddwl pobl sy'n profi digartrefedd	19
Atebion a Dulliau Lliniaru	20

“Bydd y pandemig ar ben, ond bydd ei effeithiau ar iechyd meddwl a llesiant y boblogaeth gyffredinol, gweithwyr iechyd proffesiynol a phobl agored i niwed yn parhau am amser maith.”

(Cambridge University Press, 2020)¹

Crynodeb Gweithredol

Mae pandemig COVID-19 wedi gosod heriau i gymdeithasau, systemau iechyd a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ledled y byd ac wedi arwain at effeithiau economaidd, cymdeithasol ac iechyd a llesiant hirdymor. Effeithiwyd yn negyddol ar iechyd meddwl ar draws grwpiau o bob oed gan waethygu anghydraddoldebau iechyd presennol. Mae'r ddogfen hon yn coladu ac yn crynhoi'r dystiolaeth o'r adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol ar effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol COVID-19 ar iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd meddwl.

Negeseuon allweddol

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith hirdymor ar lesiant meddwl, gan effeithio ar y rhai mwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas yn anghymesur, a gwaethygu anghydraddoldebau iechyd presennol.

Amharwyd yn ddifrifol ar systemau gofal iechyd (yn enwedig yn nhonnau cynnar y pandemig) gyda gwasanaethau iechyd meddwl yn cael eu cau a thriniaethau'n cael eu gohirio neu hyd yn oed eu canslo.

Bydd cymryd lens rhwng cenedlaethau yn yr ymateb i'r pandemig a mesurau adfer sy'n ymwneud ag iechyd meddwl sy'n canolbwyntio ar y rhai mwyaf agored i niwed yn helpu i adeiladu gwasanaethau iechyd meddwl cryfach a mwy cynaliadwy i bawb.

Pwrpas

Pwrpas yr adroddiad hwn yw cyflwyno'r holl dystiolaeth a mewnwelediadau rhyngwladol ar yr effeithiau ar iechyd meddwl o'r Adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol² a gyhoeddwyd rhwng Mai 2020 a Rhagfyr 2021.

Cafodd y dystiolaeth rhyngwladol berthnasol ei choladu, ei chyfosod a'i chrynhoi a'i chyflwyno mewn pedair adran:

- Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl
- Effaith COVID-19 ar wasanaethau iechyd meddwl
- Effaith COVID-19 ar yr economi ac iechyd meddwl
- Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl grwpiau penodol yn y boblogaeth

Cyflwynir y dystiolaeth yn yr adroddiad hwn fel y cafodd ei chrynhoi ar adeg cyhoeddi. Mae'n bosibl bod rhywfaint o'r dystiolaeth felly wedi dyddio, a fydddech cystal â gwirio cywirdeb y data a'r wybodaeth a gyflwynwyd cyn eu defnyddio ymhellach. Darperir cyfeiriadau at y diben hwn trwy gydol yr adroddiad hwn.

Yr Adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol³

Cychwynwyd y gwaith Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol ym mis Ebrill 2020 i **gefnogi cynlluniau ymateb ac adfer iechyd y cyhoedd i COVID-19 yng Nghymru**. Mae'r adroddiadau'n amrywio o ran ffocws a chwmpas, yn dibynnu ar sefyllfa esblygol COVID-19 yn ogystal ag anghenion iechyd y cyhoedd a pholisi. Mae'r adroddiadau'n darparu **crynodebau lefel uchel o dystiolaeth rhyngwladol sy'n dod i'r amlwg o brofiad gwledydd ac epidemioleg; papurau ymchwil; a chanllawiau ac adroddiadau sefydliadau allweddol, gan gynnwys ffynonellau gwybodaeth cyhoeddus eraill i ganiatáu archwiliad pellach**. Nid ydynt yn darparu data manwl na dwfn na dadansoddiad o dystiolaeth.

Dim ond ychydig o dystiolaeth academaidd gyhoeddus a oedd mewn cyfnodolion a adolygwyd gan gymheiriaid ar ddechrau'r pandemig, fodd bynnag, mae hyn wedi gwella dros amser. Oherwydd natur pandemig COVID-19, a'r sefyllfa ddeinamig, gall astudiaethau a thystiolaeth fod yn anghyson neu'n amhendiant yn dibynnu ar y wlad a ffactorau cyd-destunol eraill.

Mae'r gwaith hwn wedi'i alinio â Swyddfa Gwyddoniaeth Llywodraeth Cymru ac yn bwydo iddi, ac ymateb iechyd y cyhoedd Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'n rhan o ddull systematig ehangach gan Iechyd Cyhoeddus Cymru o gasglu gwybodaeth i lywio prosesau penderfynu a gweithredu polisi cynhwysfawr, cydlynol, cynhwysol sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n cefnogi Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)⁴ a Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru⁶ tuag at Gymru iachach, mwy cyfartal, cydnerth, llewyrchus a chyfrifol yn fyd-eang.

² [Sganio Gorwelion Rhyngwladol - Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(phwwhocc.co.uk\)](https://phwwhocc.co.uk)

³ [Sganio Gorwelion Rhyngwladol - Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(phwwhocc.co.uk\)](https://phwwhocc.co.uk)

⁴ [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015 - Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru](https://legislation.gov.uk)

⁵ [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015 \(legislation.gov.uk\)](https://legislation.gov.uk)

⁶ <https://lyw.cymru/rhaglen-lywodraethu-diweddiariad>

Tystiolaeth Gryno

Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl

Mae pandemig COVID-19 wedi cael **effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol ar iechyd meddwl**. Mae straenwyr mawr yn ffactorau risg cryf ar gyfer datblygu, gwaethygu ac ailwaelu ystod o batrymau ymddygiad nad ydynt yn iach, gan gynnwys defnyddio alcohol a chyffuriau seicoweithredol a chwarae gemau neu gamblo gormodo.⁷

Mae adolygiad yn y Lancet yn awgrymu bod 'effaith seicolegol cwarantîn' yn eang, yn sylweddol a gall fod yn hirhoedlog gydag effeithiau seicolegol negyddol, gan gynnwys symptomau straen ôl-drawmatig, dryswch a dicter. Roedd ffactorau straen yn cynnwys cyfnod cwarantîn hirach, ofnau ynghylch heintiau, rhwystredigaeth, diflastod, cyflenwadau annigonol, gwybodaeth annigonol, colled ariannol, a stigma.⁸

Roedd pobl â phrofiad blaenorol o broblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol o weld eu hiechyd meddwl yn gwaethygu o ganlyniad i gyfyngiadau COVID-19. Mae llawer o bobl heb brofiad blaenorol o broblemau iechyd meddwl wedi profi iechyd meddwl gwael yn ystod y cyfnod clo ac wedi gweld eu hiechyd meddwl a'u llesiant yn dirywio, ers dechrau'r pandemig, cafwyd:⁹

- Gostyngiad yn nifer yr atgyfeiriadau ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl
- Cynnydd yn nifer y bobl sy'n hunangyfeirio a chyflwyno mewn argyfwng
- Cynnydd yn y galw gan y rhai yr effeithir arnynt gan ffactorau sy'n gysylltiedig â COVID-19, megis galar, arwahanrwydd cymdeithasol a chaledi ariannol, a chan staff iechyd a gofal cymdeithasol sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen

Mae mwy na hanner yr oedolion (60%), dros ddwy ran o dair o bobl ifanc (68%), a thri chwarter y bobl rhwng 18 a 24 oed (74%) yn y DU wedi nodi dirywiad mewn iechyd meddwl yn ystod y cyfnod clo (o ddechrau mis Ebrill i ganol mis Mai).¹⁰

Mae ysgogwyr allweddol iechyd meddwl gwael yn cynnwys:³⁸

- Cyfyngiadau ar gyswllt cymdeithasol/methu â chwedd ag unrhyw un
- Methu â mynd tu allan
- Gorbryder/poeni am deulu a ffrindiau'n cael y clefyd
- Diflastod i bobl ifanc
- Teimlad o unigrwydd, yn enwedig i bobl ifanc
- Ddim yn teimlo bod ganddynt hawl i ofyn am gymorth ac yn cael anhawster cael cymorth
- Ddim yn teimlo'n gyfforddus yn defnyddio technoleg ffôn/galwadau fideo fu un o'r prif rwystrau i gael mynediad at gymorth
- Cwarantîn a all gyfrannu at straen, dicter a chynnydd mewn ymddygiadau peryglus, fel yfed a gamblo ar-lein¹¹

7 <https://www.who.int/publications-detail/10665-332240>

8 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

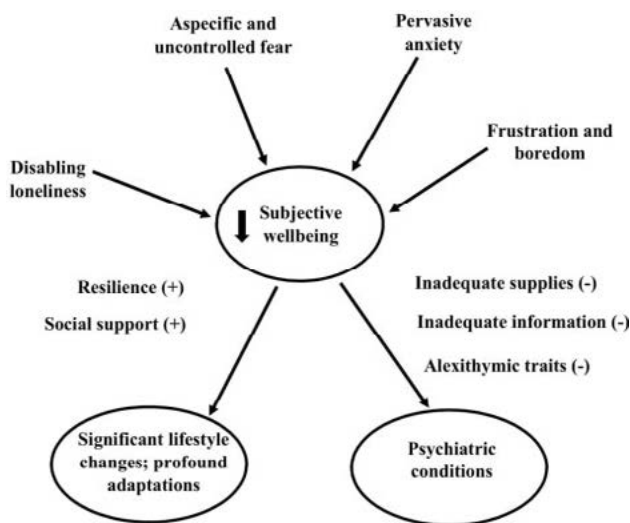
9 <https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/05/what-impact-has-covid-19-had-on-mental-health-services/>

10 https://www.mind.org.uk/media-a/5929/the-mental-health-emergency_a4_final.pdf

11 [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30307-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30307-2/fulltext)

Mae Ffigur 1 yn darlunio'r adwaith seicolegol mwyaf perthnasol yn y boblogaeth sy'n gysylltiedig â'r pandemig gyda thabl 1 yn dangos engreiffiau gwledydd.

Ffigur 1: Crynodeb o'r adweithiau seicolegol mwyaf perthnasol yn y boblogaeth gyffredinol, yn ymwneud â COVID-19 a mesurau'r cyfnod clo¹²



Tabl 1: Effeithiau seicolegol hirdymor COVID-19 ar draws gwledydd

Gwlad	Tystiolaeth
Bangladesh¹³	Archwiliodd astudiaeth draws-doriadol 370 o feddygon rheng flaen a oedd yn ymwneud â thrin cleifion COVID-19 (1 Ebrill - 30 Mai 2020). Dengys y canlyniadau fod gan 36.5% symptomau o orbryder ac roedd gan 38.4% iselder.
Gwlad Belg, Ffrainc a Chanada¹⁴	Cwblhaodd 2871 o oedolion (79% yn fenywod) arolwg ar-lein am oblygiadau mawr mesurau cyfnod clo COVID-19 ar iechyd meddwl ac ymddygiad defnyddio alcohol. Adroddwyd bod cynnydd o 26.4% mewn yfed alcohol. Yn aml roedd gan unigolion a oedd yn yfed mwy o alcohol yn ystod y cyfnod clo lefelau uwch o orbryder ac iselder.
Yr Iseldiroedd¹⁵	Archwiliodd astudiaeth effaith iechyd meddwl y pandemig ar bobl ag anhwylderau iselder, gorbryder, neu obsesiynol-orfodol (n=1181) a hebddynt (n=336) rhwng 1 Ebrill a 13 Mai 2020. Dangosodd pobl heb anhwylderau iechyd meddwl sylfaenol gynnydd uwch mewn symptomau yn ystod y pandemig COVID-19; roedd unigolion â'r baich mwyaf ar eu hiechyd meddwl yn tueddu i ddangos gostyngiad bach yn eu symptomau.
Cymru¹⁶	Canfu arolwg a gynhaliwyd gan Mind Cymru fod 60% o'r rhai dros 25 oed a 74% o'r rhai 13 i 24 oed wedi dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu yn ystod cyfnod cyfyngiadau'r cyfnod clo.

12 <https://academic.oup.com/qjmed/article/113/8/531/5860841?login=true>

13 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33447383/>

14 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33424513/>

15 [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30491-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30491-0/fulltext)

16 <https://www.mind.org.uk/media-a/6176/the-mental-health-emergency-wales-summary-report-english-1.pdf>

Effaith cyfnodau clo COVID-19 ar weithgarwch corfforol¹⁷¹⁸¹⁹²⁰²¹

Mae gweithgarwch corfforol gan gynnwys chwaraeon, wedi gostwng yn ystod cyfnodau clo COVID-19, gan achosi pryder mawr ymhlith cymuned iechyd y cyhoedd. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod lefelau gweithgarwch corfforol wedi gostwng tua 30% a bod amser eistedd wedi cynyddu tua 30%. Mae hyn yn bryder mawr, gan fod **anweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog ill dau yn ffactorau risg annibynnol** ar gyfer pwysedd gwaed uchel, clefyd y galon, gordewdra, canser, diabetes, clefyd esgyrn a chymalau, marwolaeth gynamserol, iselder a **materion iechyd meddwl eraill**. Gallai lefelau gweithgarwch corfforol is arwain o bosibl at **ganlyniadau negyddol hirdymor ar iechyd a llesiant y boblogaeth**.

17 <https://bmjopensem.bmj.com/content/7/1/e000960>

18 <https://www.un.org/en/coronavirus/staying-fit-time-covid-19-%E2%80%93-tips-un>

19 <https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/impact-of-covid19-lockdown-on-body-weight-eating-habits-and-physical-activity-of-jordanian-children-and-adolescents/6AF3F7BC1DCE0133ABDFCB177F6BC63F>

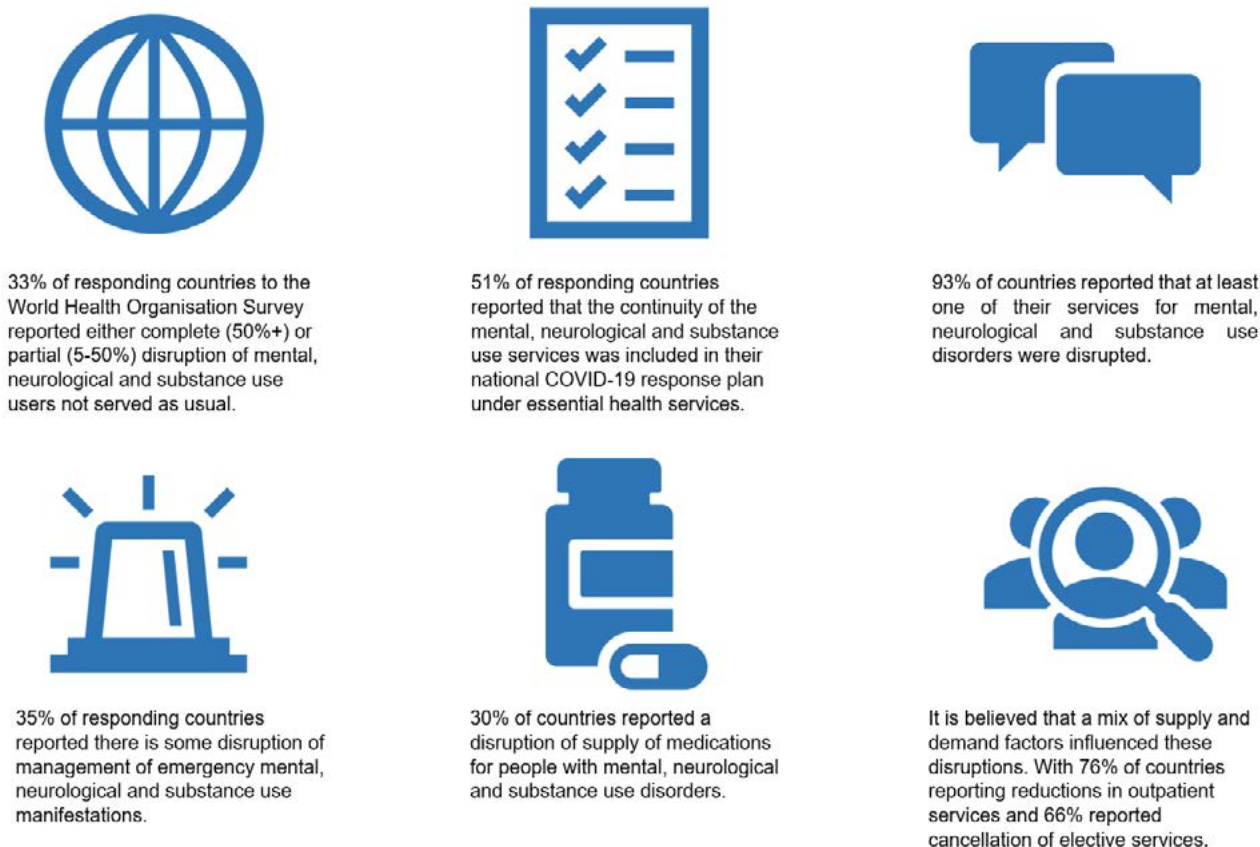
20 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32481594/>

21 <https://bjsm.bmj.com/content/early/2020/11/11/bjsports-2020-103282>

Effaith COVID-19 ar wasanaethau iechyd meddwl

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith andwyol ar ddarpariaeth gwasanaethau iechyd eraill ledled y byd, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl.^{22,23} Roedd gwasanaethau iechyd meddwl wedi'u gorymestyn cyn y pandemig ac roedd cymorth iechyd meddwl wedi'i integreiddio'n wan mewn polisiâu lles cymdeithasol, llafur ac ieuencid.²⁴ Mae Ffigur 2 yn dangos tystiolaeth a gasglwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn amlygu'r amhariadau ar wasanaethau iechyd meddwl yn fyd-eang.

Ffigur 2: Effaith COVID-19 ar ddarpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl^{25,26}



Mae COVID-19 wedi amharu ar neu atal gwasanaethau iechyd meddwl critigol mewn 93% o 130 o wledydd ledled y byd, tra bod y galw am gymorth a gwasanaethau iechyd meddwl yn cynyddu.²⁷

Amharwyd ar wasanaethau iechyd meddwl brys a rhai sy'n achub bywydau:

- Nododd 35% o wledydd darfu ar reolaeth amlygiadau iechyd meddwl brys, gan gynnwys statws epileptig, deliriwm a syndromau diddyfnu sylweddau difrifol
- Nododd 30% darfu ar gyflenwi meddyginiaeth i bobl ag anhwylderau iechyd meddwl
- Nododd dros 60% o wledydd darfu ar wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pobl agored i niwed, gan gynnwys plant a'r glasoed (72%), oedolion hŷn (70%), a menywod sydd angen gwasanaethau cyn geni neu ôl-enedigol (61%)

22 [Pulse survey on continuity of essential health services during the COVID-19 pandemic: interim report, 27 August 2020 \(who.int\)](#)

23 [The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services \(who.int\)](#)

24 [Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response - OECD \(oecd-ilibrary.org\)](#)

25 [Pulse survey on continuity of essential health services during the COVID-19 pandemic: interim report, 27 August 2020 \(who.int\)](#)

26 [The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services \(who.int\)](#)

27 <https://www.who.int/publications/i/item/978924012455>

Effaith COVID-19 ar yr economi ac iechyd meddwl

Yr effaith ar gyflogaeth a'r baich ariannol ac iechyd cysylltiedig²⁸²⁹

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith economaidd enfawr, gan gynnwys ar gyflogaeth. Gall effaith colli cyflogaeth a newidiadau i arferion gwaith arwain at ganlyniadau iechyd a llesiant negyddol gan gynnwys iechyd meddwl yn gwaethygu, cynnydd mewn ymddygiad nad yw'n iach a niwed tymor hir i iechyd.

Amcangyfrifir bod y cynnydd yn nifer y di-waith rhwng 5.3 a 24.7 miliwn yn fyd-eang. Gall mesurau COVID-19 arwain at leihau neu gau cyflogwyr mawr, gan arwain at golli nifer uchel o swyddi mewn ardal leol, y cyfeirir ati fel Digwyddiad Diweithdra Torfol. Gall digwyddiadau diweithdra torfol, neu fygythiad digwyddiadau o'r fath, gael effaith andwyol ar iechyd, sefyllfa gymdeithasol ac ariannol unigolion a theuluoedd a gallant ansefydlogi cymunedau dros genedlaethau.

Gall colli a/neu ansicrwydd swyddi gael effeithiau niweidiol cymhleth ar iechyd, yn cynnwys drwy:³⁰

- colli incwm yn uniongyrchol a syrthio i dlodi
- straen o'r digwyddiad, gorbryder cynyddol a cholli hunan-barch wedi hynny
- cynnydd mewn ymddygiadau niweidiol, fel ysmegu ac yfed gormod o alcohol

Effaith gweithio o bell³¹

Mae effeithiau cadarnhaol a negyddol lluosog gweithio o bell wedi'u nodi yn y dystiolaeth ryngwladol (tabl 3).

Tabl 3: Effeithiau gweithio o bell (gweithio gartref)

Canfyddiadau cymysg	Effeithiau cadarnhaol	Effeithiau negyddol
Mewn dynion, roedd gweithio o bell yn gysylltiedig â mwy o straen, ond hefyd mwy o hapusrwydd ³² a lefelau is o straen, poen a blinder, yn gysylltiedig â pheidio â chymudo (o gymharu â chymudwyr)	Gwell ansawdd bywyd	Anallu i ddatgysylltu o'r gwaith a oedd yn waeth i fenywod na dynion ³³
Nododd menywod lefelau uwch o hapusrwydd o gymharu â chymudwyr, ond nodwyd lefelau tebyg o straen, poen a blinder â gweithwyr nad oeddent yn gweithio o bell ³⁴	Cynnydd canfyddedig mewn diogelwch a llai o straen sy'n gysylltiedig â chymudo ³⁵	Mwy o wrthdaro rhwng y teulu a'r gwaith a'r gwaith a'r teulu, yn enwedig ar gyfer gweithwyr benywaidd
Roedd gweithio o bell yn gysylltiedig â llai o broblemau iechyd meddwl a chorfforol o gymharu â pheidio â gweithio o bell; fodd bynnag roedd llai o oriau o weithio o bell hefyd yn gysylltiedig â lefelau is o iselder ³⁶	Llai o straen a achosir gan swydd ³⁷ Llai o flinder a straen o gymharu â'r rhai nad ydynt yn gweithio gartref ³⁸	Llefelau uwch o flinder o gymharu â'r rhai oedd yn gweithio o bell ar adegau ³⁹

28 [http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Watermarked%20PHW%20Mass%20Unemployment%20Report%20E\(15\).pdf](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Watermarked%20PHW%20Mass%20Unemployment%20Report%20E(15).pdf)

29 [http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Watermarked%20PHW%20Mass%20Unemployment%20Report%20E\(15\).pdf](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Watermarked%20PHW%20Mass%20Unemployment%20Report%20E(15).pdf)

30 [http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Watermarked%20PHW%20Mass%20Unemployment%20Report%20E\(15\).pdf](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Watermarked%20PHW%20Mass%20Unemployment%20Report%20E(15).pdf)

31 <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09875-z>

32 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308596119301120?via%3Dihub>

33 <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1059601115619548>

34 <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJM-04-2018-0134/full/html>

35 <https://search.proquest.com/docview/2388310910?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

36 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26389981/>

37 <https://www.nzjournal.org/NZJER35%282%29.pdf#page=76>

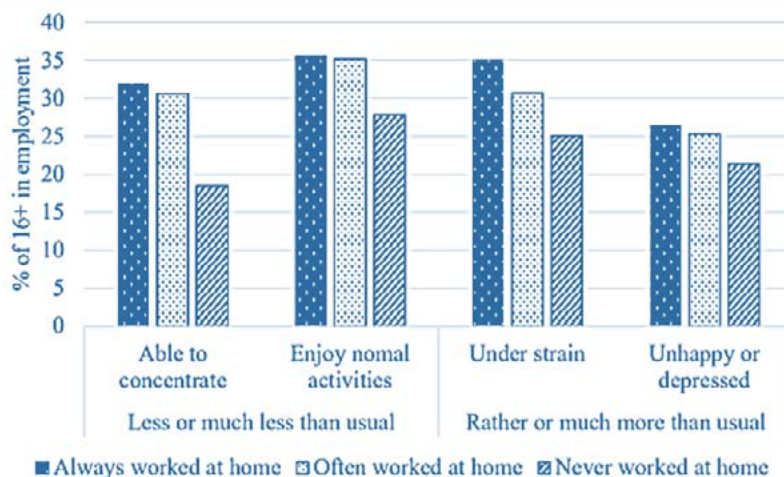
38 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jomf.12633>

39 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10869-011-9247-0>

Manteision, rhwystrau a heriau teleweithio⁴⁰

Mae cynnydd mewn gweithio gartref a theleweithio wedi dangos effeithiau negyddol ar iechyd meddwl, yn enwedig ymhlith y rhai a oedd bob amser neu'n aml yn gweithio gartref (ffigur 3). Dywedodd y rhai a oedd yn gweithio gartref yn bennaf eu bod yn cael mwy o anawsterau wrth fwynhau gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd ac yn amlach na pheidio roeddent yn teimlo eu bod dan straen yn gyson ac yn anhapus â bywyd. Mae lefelau unigrwydd ac arwahanrwydd wedi'u cynyddu gan lai o ryngweithio wyneb yn wyneb â chydweithwyr a cholli cyfleoedd cymdeithasol i gwrdd â ffrindiau neu gydweithwyr.

Ffigur 3: Dwysedd gweithio gartref yn ôl dangosyddion iechyd meddwl dethol ym mis Mehefin 2020 ²⁰²⁰⁴¹



Cyflogaeth ansicr

Mae colli cyflogaeth ymhlith gweithwyr dros dro a rhan-amser, gan gynnwys gweithwyr asiantaeth, wedi bod yn fwy nag ymhlith gweithwyr â chontractau rheolaidd.⁴² Mae astudiaethau o achosion blaenorol wedi dangos **cysylltiadau clir rhwng ansicrwydd cyflogaeth ac iechyd meddwl**, mewn sefyllfa o argyfwng.⁴³

Mae cyflogaeth ansicr yn benderfynydd cymdeithasol pwysig ar gyfer iechyd, sy'n gysylltiedig â lluo o ganlyniadau iechyd gwael gan gynnwys salwch meddwl a chorfforol, risg uwch o anafiadau sy'n gysylltiedig â gwaith yn ogystal ag ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd megis lefelau uwch o ysmegu a mynediad is at ofal iechyd.^{44,45} Mewn cyferbyniad, mae cyflogaeth sicr yn gysylltiedig ag iechyd meddwl cadarnhaol.⁴⁶

Mae'r rhai mewn grwpiau agored i niwed a difreintiedig yn fwy tebygol o gael eu hunain mewn cyflogaeth ansicr.¹⁴ Mae hyn yn achosi anghydraddoldebau iechyd sylweddol yn rhannol oherwydd y mynediad cyfyngedig i amddiffyniadau cymdeithasol ac iechyd ar gyfer gweithwyr ansicr. Yn fyd-eang, dim ond 45% o'r boblogaeth sy'n derbyn o leiaf un budd-dal amddiffyn cymdeithasol, sy'n golygu bod 55% heb eu diogelu.⁴⁷ Mae twf rhaglenni a llwyfannau "economi gig" yn darparu cyfleoedd ychwanegol ar gyfer gwaith ansafonol neu ansicr.⁴⁸

Mae effaith COVID-19 ar bobl mewn cyflogaeth ansicr mewn gwahanol wledydd wedi'i hadrodd fel a ganlyn:

- **Yr Almaen** - roedd y gyfradd derbyniadau i'r ysbyty ymhlith gweithwyr dros dro yn 55.7%, bron deirgwaith yn uwch na chyfartaledd yr holl bersonau cyflogedig ag yswiriant cwmni yswiriant iechyd mawr yn yr Almaen yn y grŵp oedran 15 i 65 oed⁴⁹

40 <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/apps.12290>

41 <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/apps.12290>

42 [wcms_795453.pdf \(ilo.org\)](https://www.ilo.org/wcms_795453.pdf)

43 [Job Insecurity and Financial Concern During the COVID-19 Pan... : Journal of Occupational and Environmental Medicine \(lww.com\)](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09669582.2018.1538230)

44 <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5630/htm>

45 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-/ed_protect/-/soc_sec/documents/publication/wcms_758705.pdf

46 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-/ed_protect/-/soc_sec/documents/publication/wcms_758705.pdf

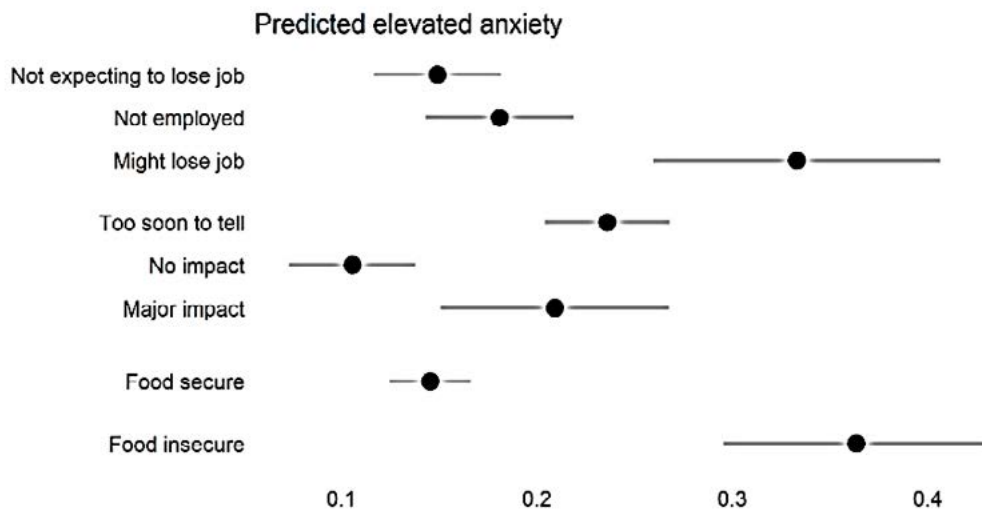
47 <https://osf.io/preprints/socarxiv/4quqa/>

48 <https://osf.io/preprints/socarxiv/4quqa/>

49 [Auszabe_A \(nih.gov\)](https://osf.io/preprints/socarxiv/4quqa/)

- **Japan** - Canfuwyd bod diweithdra yn gwaethygu iechyd meddwl gweithwyr, ac roedd gweithwyr nad oeddent yn rhai parhaol yn fwy tebygol o wynebu diweithdra o ganlyniad i COVID-19⁵⁰
- **De Affrica** - roedd gweithwyr a ddaeth yn ddi-waith neu a roddwyd ar gynllun ffyrlo yn ystod y pandemig yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn agored i iselder na'r rhai a oedd wedi cadw cyflogaeth drwy gydol y cyfnod⁵¹
- **Sbaen** - Cafodd cyfnodau clo gorfodol fwy o effaith negyddol ar lesiant hunan-ganfyddedig ymhlith y di-waith a'r rhai a roddwyd ar ffyrlo o'u cymharu â'r rhai mewn cyflogaeth⁵²
- **Unol Daleithiau** - Ar ôl cyfrif am nodweddion demograffig, statws iechyd, profiadau COVID-19 eraill, a symptomau gorbryder, roedd mwy o ansicrwydd swydd oherwydd COVID-19 yn gysylltiedig â mwy o symptomau iselder⁵³
- **Canada** - cynyddodd y tebygolrwydd gwrthffeithiol wedi'i addasu a ragfynegydd o orbryder uwch mewn oedolion yn sylweddol yn dilyn ansicrwydd swydd ym mis Mai 2020 (ffigur 4)

Ffigur 4: Tebygolrwydd wedi'i addasu a ragwelwyd o orbryder uwch yng Nghanada (Mai 2020) ⁵⁴



50 <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10401-y>

51 [Job loss and mental health during the COVID-19 lockdown: Evidence from South Africa \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35111111/)

52 [Furloughs, Teleworking and Other Work Situations during the COVID-19 Lockdown: Impact on Mental Well-Being \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35111111/)

53 [Job Insecurity and Financial Concern During the COVID-19 Pandemic Are Associated With Worse Mental Health - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35111111/)

54 [Mental health and economic concerns from March to May during the COVID-19 pandemic in Canada: Insights from an analysis of repeated cross-sectional surveys - ScienceDirect](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35111111/)

Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl grwpiau penodol yn y boblogaeth

Mae tystiolaeth yn dangos bod y pandemig parhaus ac amhariadau cysylltiedig ar wasanaethau iechyd meddwl wedi effeithio'n anghymesur ar iechyd meddwl rhai grwpiau poblogaeth (tabl 4).

Tabl 4: Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl grwpiau penodol

Grŵp	Effaith iechyd meddwl
Plant a phobl ifanc ⁴⁰⁴³⁵⁵⁵⁶	<ul style="list-style-type: none"> Mae tystiolaeth o bandemigau blaenorol yn awgrymu bod plant sy'n profi cwarantîn yn fwy tebygol o ddatblygu anhwylderau addasu, anhwylder straen aciwt a phrofi galar Bu cynnydd yn nifer y derbyniadau i ysbyty, achosion o hunan-niweidio a hunanladdiad ymhlith y rhai dan 18 oed ag awtistiaeth Bu cynnydd yn nifer y bobl ifanc yn cysylltu â llinellau cymorth gyda gorbryder
Women and girls ⁵⁷⁵⁸⁵⁹⁶⁰⁶¹	<ul style="list-style-type: none"> Yn fyd-eang, mae cyfyngiadau cyfnodau clo wedi gwaethgu anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes i fenywod a merched. Gall mesurau cwarantîn a chyfyngiant leihau'n sylweddol weithgareddau economaidd a bywoliaeth menywod, gan gynyddu cyfraddau tlodi, a gwaethgu ansicrwydd bywd Menywod ifanc yw'r rhai mwyaf tebygol o fod wedi profi lefelau uchel o iselder, gorbryder ac unigrwydd yn ystod y cyfnod clo Mae menywod ifanc (16 i 24 oed) â sgorau iechyd meddwl gwaeth na'r cyfartaledd cyn yr argyfwng wedi gwaethgu yn ystod y pandemig Mae ffactorau sy'n debygol o effeithio ar iechyd meddwl menywod yn cynnwys: <ul style="list-style-type: none"> Mynediad a amharwyd at wasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlu, a thrais ar sail rhyw Cynnydd mewn trais a chamdriniaeth ar sail rhyw Cynnydd mewn gwaith gofal anffurfiol (di-dâl) gyda chau meithrinfeydd ac ysgolion, a chynnydd yn anghenion perthnasau hŷn Bod yn agored i siciâu ariannol, gan fod menywod yn fwy tebygol o fod mewn cyflogaeth ansicr neu'n ennill cyflogau isel
Pobl hŷn ⁶²⁶³	<ul style="list-style-type: none"> Gall ynysu cymdeithasol, llai o weithgarwch corfforol a llai o ysgogiad deallusol gynyddu'r risg o ddirywiad gwybyddol a dementia Gall pobl hŷn mewn gofal, y rhai â dementia a dirywiad gwybyddol brofi lefelau uwch o orbryder, straen, dicter, cynnwrf a diddyfnu emosiynol yn ystod cyfnodau clo Mae stigmatiddio cymdeithasol, a achosir gan bortread o COVID-19 fel 'clefyd pobl hŷn', wedi gwaethgu gwahaniaethu ar sail oed, gyda chanlyniadau'n amrywio o ynysu cynyddol i herio eu hawl i iechyd a bywyd
Cymunedau BAME ⁶⁴⁶⁵⁶⁶	<ul style="list-style-type: none"> Mae pobl o gymunedau BAME wedi adrodd am fwy o effeithiau negyddol o'r cyfnod clo na'r rhai o gefndiroedd gwyn, yn cynnwys: <ul style="list-style-type: none"> Lefelau uwch o unigrwydd, iselder a gorbryder, gyda 30% yn fwy o feddyliau am farwolaeth, a 70% yn uwch yn adrodd am hunan-niweidio Lefelau uwch o orbryder a phryder ynghylch diweithdra (61% o'i gymharu â 51%), straen ariannol (52% o'i gymharu â 45%) a thai (30% o'i gymharu â 23%) Dirywiad o 14% yn iechyd meddwl dynion BAME, o gymharu â 6.5% mewn dynion gwyn Prydeinig Cynnydd o 23% mewn trallod meddwl ymhlith dynion o dreftadaeth Bangladeshaid, Indiaidd a Phacistanaid

55 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24618142/>
56 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120308126?via%3Dihub>
57 <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women-en.pdf?la=en&vs=1406>
58 <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/covid-19-coronavirus-pandemic-hit-women-harder-than-men/>
59 <https://www.ucl.ac.uk/ioe/news/2020/aug/poor-mental-health-lockdown-most-common-among-young-women>
60 <https://www.ifs.org.uk/publications/14876>
61 <https://www.unfpa.org/press/women-girls-health-workers-must-not-be-overlooked-global-covid-19-response>
62 [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30307-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30307-2/fulltext)
63 <https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2020/04/POLICY-BRIEF-ON-COVID19-AND-OLDER-PERSONS.pdf>
64 <https://www.ucl.ac.uk/news/2020/jul/levels-depression-and-anxiety-higher-amongst-those-bame-backgrounds-during-lockdown>
65 <https://www.mind.org.uk/news/campaigns/news/existing-inequalities-have-made-mental-health-of-bame-groups-worse-during-pandemic-says-mind/>
66 <https://www.medscape.com/viewarticle/935332>

<p>LHDTQ+⁶⁷⁶⁸⁶⁹</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae tystiolaeth yn awgrymu bod 69% wedi dioddef symptomau iselder yn ystod y cyfnod clo, gan godi i tua 90% ar gyfer y rhai a oedd wedi profi homoffobia neu drawsffobia • Mae'r cyfraddau iselder uchaf yr adroddir amdanynt ymhlith pobl iau o gymunedau LHDT oedd wedi'u hynysu gyda pherthnasau nad oeddent yn gefnogol i'w cyfeiriadedd rhywiol • Cafodd 11,000 o bobl fynediad i'r tudalennau gwe atal hunanladdiad Hero LHDT rhwng Ebrill a Gorffennaf 2020, cynnydd o 44% ers dechrau'r flwyddyn • Mae ffactorau dylanwadol yn cynnwys methu â chael mynediad i rwydweithiau LHDTQ+ tra dan glo, gorfod cuddio cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd, trais yn y cartref a cham-drin
<p>Pobl ag anableddau 7071</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adrodd am lefelau uwch o ynysu cymdeithasol • Gall polisiâu ynghylch dogni gofal meddygol ddwysau agweddau gwahaniaethol, gan gynyddu gorbryder am fynd yn sâl • Mewn un astudiaeth, adroddodd 48% o bobl ag anabledd ddirywiad yn eu hiechyd meddwl ers dechrau'r pandemig • Gall unigolion sy'n fyddar brofi mwy o unigedd oherwydd polisiâu gwisgo mygydau, sy'n cyfyngu ar ddarllen gwefusau
<p>Pobl yn yr ysbyty gyda COVID-19⁷²⁷³</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gall pobl yn yr ysbyty â COVID-19 brofi syndrom ôl-ofal-ddwys⁷⁴, a all hefyd ymestyn i deulu'r claf • Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu bod pobl â COVID-19 aciwt mewn mwy o berygl o ddatblygu iselder, gorbryder, blinder, PTSD, ac mewn achosion prin, syndromau niwroseiatricig yn y tymor hwy
<p>Gweithwyr gofal iechyd⁷⁵⁷⁶⁷⁷</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adroddodd dros hanner (57%) staff y GIG eu bod yn gweithio oriau ychwanegol, yn seiliedig ar ddata a gasglwyd ym mis Ebrill • Adroddodd bron i 70% o staff y GIG lefelau gorbryder uwch na chyn yr achosion. Nid oedd 32% o staff y GIG yn teimlo'n bryderus o gwbl cyn y pandemig, gyda'r gyfradd yn disgyn i ddim ond 7% yn ystod yr achosion • Mae arwyddion o anhwylder straen wedi trawma wedi cael eu hadrodd ymhlith rhai gweithwyr gofal iechyd yn y DU • Mae tystiolaeth yn awgrymu bod staff ysbytai o dan gwarantîn yn fwy tebygol o ddatblygu anhwylder straen aciwt, adrodd am flinder, datgysylltu oddi wrth eraill, gorbryder wrth ddelio â chleifion â thwymyn, anniddigrwydd, anhunedd, canolbwyntio gwael ac amhendranrwydd, perfformiad gwaith sy'n dirywio, ac amharodrwydd i weithio neu ystyried ymddiswyddo
<p>Ffactorau cysylltiedig ag incwm a chy-flogaeth⁷⁸⁷⁹⁸⁰⁸¹</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gall y dirywiad economaidd a ffactorau cysylltiedig megis diweithdra, ansicrwydd ariannol a thlodi achosi problemau iechyd meddwl mewn pobl a oedd yn iach yn flaenorol a gwaethygu cyflyrau sydd eisoes yn bodoli • Mae argyfyngau economaidd blaenorol yn gysylltiedig â chyfraddau uwch o hunanladdiad, er enghraifft, gwelwyd cynnydd yn 2008 yn nifer yr hunanladdiadau a marwolaethau sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau ymhlith Americanwyr o oedran gweithio • Yn y DU, dywed 12.5 miliwn o bobl fod eu haelwydydd wedi'u heffeithio'n ariannol • Adroddodd y rhai â llai o incwm lefel o orbryder cyfartalog 19% yn uwch • Yn ystod y pandemig bu cynnydd mewn llosgi allan galwedigaethol

67 <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.08.03.20167403v1> (awaiting peer review)
68 <https://www.bbc.co.uk/news/health-53223765>
69 <https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/05/what-impact-has-covid-19-had-on-mental-health-services/>
70 <https://www.apa.org/topics/covid-19/research-disabilities>
71 <https://theconversation.com/mental-health-impact-of-coronavirus-pandemic-hits-marginalized-groups-hardest-142127>
72 <https://content.sciendo.com/view/journals/itim/5/2/article-p90.xml>
73 <https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366%2820%2930203-0/fulltext>
74 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120308126?via%3DIHUB>
75 <https://yougov.co.uk/topics/health/articles-reports/2020/04/24/covid-19-how-are-nhs-staff-coping>
76 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
77 <https://www.dauk.org/>
78 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120308126?via%3DIHUB>
79 <https://www.bmj.com/content/347/bmj.f5612.full>
80 [Personal and economic well-being in Great Britain: June 2020 \(ONS\)](https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandcare/articles/personal-and-economic-well-being-in-great-britain-june-2020)
81 https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

Effaith COVID-19 ar Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc

Mae tystiolaeth yn dangos bod effaith anuniongyrchol COVID-19 ar blant yn cynnwys:

- **Ansicrwydd ariannol**, yn arwain at ansicrwydd bwyd, sy'n cael effaith niweidiol ar ddatblygiad a llesiant plant
- **Gall dirywiad mewn iechyd meddwl a llesiant emosiynol oherwydd unigrwydd** arwain at gyfraddau uwch o iselder, gorbryder⁸² a risg uwch o hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc
- **Mwy o drais yn y cartref, cam-drin neu esgeulustod** h.y. Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)⁸³, a all gael effaith andwyol ar iechyd corfforol a llesiant meddyliol plant yn ogystal ag effeithiau pellach yn ddiweddarach mewn bywyd

Annhegwch a Chau Ysgolion

Canfuwyd bod cyfalaf meddal (ee cymorth rhieni) a chyfalaf ffisegol (ee mynediad i gyfrifiadur gartref) yn chwarae rhan bwysig yn neilliannau dysgu a llesiant myfyrwyr yn ystod y pandemig.⁸⁴

Mae effeithiau cau ysgolion yn ystod y pandemig COVID-19 yn cynnwys:

- **colli mynediad at wasanaethau yn yr ysgol a rhai hanfodol**
- **colli adnoddau yn enwedig ar gyfer plant ag anableddau**
- **colli adnoddau i'r rhai sy'n byw mewn teuluoedd tlotach**
- **mwy o straen ymhlith plant** ac adweithiau emosiynol
- po hiraf y bydd yr ysgol ar gau, yr uchaf yw'r cynnydd a ragwelir mewn gordewdra.⁸⁵

Mae dysgu o bell gorfodol wedi amlygu anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes megis y rhaniad digidol rhwng plant o wahanol grwpiau economaidd-gymdeithasol.⁸⁶

Mae pryderon a gorbryderon plant yn ymwneud â:⁸⁷

- colli hygyrchedd cymorth anacademaidd gan ysgolion
- ansawdd yr addysg a dderbyniwyd

Mae'r ffactorau sy'n cyfrannu at fwy o straen ymhlith pobl ifanc yn cynnwys:

- diffyg cynefindra â'r dulliau addysgu ac asesu newydd
- diffyg eglurder mewn cyfathrebu
- goruchwyliaeth o bell gan athrawon
- ansawdd addysg ar-lein gwaeth canfyddedig
- pryderon am raddio

82 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856720303373>

83 <https://phw.nhs.wales/files/aces/>

84 [The challenge facing schools and pupils | Mental Health Foundation](https://www.mentalhealth.org.uk/press-releases/2020/05/2020-05-20-mental-health-foundation-the-challenge-facing-schools-and-pupils)

85 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8159143/>

86 [COVID-19 and the digital divide in the UK \(thelancet.com\)](https://www.thelancet.com/healthcare-digital/2020-05-20-covid-19-and-the-digital-divide-in-the-uk)

87 <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/children-and-young-peoples-mental-well-being-during-the-covid-19-pandemic-research-brief/>

Mae tystiolaeth ryngwladol a gyflwynir yn nhabl 5 yn crynhoi effaith y cyfnod clo a chau ysgolion ar blant ac oedolion ifanc.

Tabl 5: Effeithiau seicolegol ac ymddygiadol y cyfnod clo a chau ysgolion ar blant ac oedolion ifanc mewn gwledydd dethol⁸⁸

Gwlad	Nifer	Oedrannau	Canfyddiadau
Gwlad Belg, Canada a Ffrainc⁸⁹	2871	51.5% o oedolion ifanc	Roedd tua hanner y bobl ifanc a holwyd yn fyfyrwyr a adroddodd am gael eu gorlethu gan ansicrwydd ynghylch eu dyfodol a'u haddysg.
Tsieina^{90,91}	8079	12-18	Roedd gan 43% symptomau o iselder ac roedd gan 37% orbryder. Mae benywod, pobl o gefn gwlad a myfyrwyr ysgol hŷn yn fwy tebygol o brofi iselder a gorbryder.
	3254	7-18	Teimlai 54% fod y pandemig wedi effeithio'n negyddol ar ddysgu.
	5286	Prifysgol	Adroddodd 13% o fenywod a 10% o wrywod symptomau o gaethiwed i ffonau clyfar.
Yr Eidal^{92,93}	5989	4-10	26% glynu'n ormodol, 5.5% gwaeth geirfa, 18% wedi datblygu ofnau gormodol.
	1124	myfyrwyr	Ni chanfu'r astudiaeth effaith seicolegol sylweddol yn ei gyfranogwyr; nid oedd lefelau straen ymhlith y myfyrwyr a gymerodd ran yn sylweddol wahanol na samplau myfyrwyr cyn COVID-19.
Yr Eidal a Sbaen⁹⁴	1143	3-18	Roedd 85% o rieni yn teimlo bod emosiynau ac ymddygiadau plant yn gwaethygu.

Effaith COVID-19 ar drais yn erbyn plant^{95,96,97,98,99,100,101}

Mae **COVID-19 a chyfyngiadau cysylltiedig wedi bod yn gatalydd ar gyfer y cynnydd mewn cam-drin plant**, gan waethygu rhai o'r ffactorau sy'n cyfrannu, fel tlodi a gorlenwi cartrefi, ynysu cymdeithasol a cham-drin sylweddau.

88 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7798512/#fmaa122-B13>

89 <https://bmcpyschiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-021-03109-1>

90 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32363492/>

91 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32658812/>

92 <https://psyarxiv.com/stwbn/>

93 <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/17/7039>

94 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33240167/>

95 https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=132_132643-m91j2scsyh&title=Combating-COVID-19-s-effect-on-children

96 <https://www.womensaid.org.uk/a-perfect-storm-the-impact-of-the-covid-19-pandemic-on-domestic-abuse-survivors-and-the-services-supporting-them/>

97 <https://pediatrics.aappublications.org/content/146/4/e2020016824>

98 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146667/>

99 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352464220301097>

100 <https://www.unicef.org/press-releases/covid-19-causes-disruptions-child-protection-services-more-100-countries-unicef>

101 https://alliancecpa.org/en/system/tdf/library/attachments/the_alliance_covid_19_tn_version_2_05.27.20_final_2.pdf?file=1&type=node&id=37184

Effaith COVID-19 ar Iechyd Meddwl Pobl Hŷn

Mae'r pandemig COVID-19 yn cael sawl effaith anuniongyrchol anghymesur ar bobl hŷn, gan gynnwys: **amharu ar eu harferion dyddiol a mynediad at ofal**, anhawster wrth addasu i dechnolegau fel telefeddygaeth a phryderon y byddai ynysu **yn gwaethygu cyflyrau iechyd meddwl a chorfforol presennol**.¹⁰²

Rhagfarn ar sail oed

Mae'r cysylltiadau rhwng rhagfarn ar sail oed a llesiant wedi'u cofnodi'n dda; mae canfyddiadau negyddol o heneiddio yn effeithio ar iechyd, perfformiad, morbidrwydd a marwolaeth ymhlith pobl hŷn.

- **Mae'r cyfnod clo a gofynion pellter cymdeithasol** sy'n ofynnol gan lywodraethau ledled y byd yn ogystal â chanfyddiadau uwch o risg marwolaeth a salwch ymhlith pobl hŷn oherwydd COVID-19 wedi arwain at **risg uwch o drallod meddwl**.¹⁰³
- Dangosodd adolygiad o lenyddiaeth naratif a oedd yn cynnwys tystiolaeth o Asia, Ewrop ac America mai prif ganlyniadau ynysu cymdeithasol oherwydd COVID-19 ar iechyd pobl hŷn oedd: **gorbryder, iselder, ansawdd cwsg gwael ac anweithgarwch corfforol**.¹⁰⁴
- Mae tystiolaeth yn awgrymu nad problemau iechyd meddwl newydd mewn pobl hŷn yn unig a gynyddodd ond bod **problemau iechyd meddwl blaenorol wedi gwaethygu** dros gyfnod y pandemig.¹⁰⁵

Mae Tabl 6 yn dangos tystiolaeth gwlad-benodol ar effaith iechyd meddwl COVID-19 ar bobl hŷn

Tabl 6: Tystiolaeth gwlad-benodol ar effaith iechyd meddwl COVID-19 ar bobl hŷn

Gwlad	Tystiolaeth
Tsieina	<ul style="list-style-type: none"> • Dangosodd arolwg ffôn¹⁰⁶ a gynhaliwyd ymhlith 583 o bobl Tsieineaidd (≥60 oed) ag aml-forbidrwydd mewn gofal sylfaenol fod cynnydd arwyddocaol mewn unigrwydd, gorbryder, ac anhunedd, ar ôl i'r achosion o COVID-19 ddechrau. Dangosodd ddadansoddiad pellach fod bod yn fenywaidd, byw ar eich pen eich hun, a bod â mwy na phedwar cyflwr iechyd cronig yn gysylltiedig yn annibynnol â chynnydd mewn unigrwydd
Israel	<ul style="list-style-type: none"> • Datgelodd astudiaeth a gynhaliwyd gyda 277 o gyfranogwyr (oed cymedrig o 70) fod perthynas gadarnhaol rhwng oedran goddrychol ac unigrwydd a symptomau seiciatrïg. Ymhlith y rhai a oedd yn teimlo'n iau, roedd y berthynas yn wannach. Mae hunaniaeth hŷn yn fwy agored i effeithiau andwyol unigrwydd.¹⁰⁷
Yr Iseldiroedd	<ul style="list-style-type: none"> • Roedd data o'r Iseldiroedd (1,679 o gyfranogwyr preswyl cymuned dros 65 oed) yn dangos bod unigrwydd wedi cynyddu ond arhosodd iechyd meddwl yn weddol sefydlog, gyda mesurau pellhau corfforol heb fod yn achosi llawer o arwahanrwydd cymdeithasol ond bod colledion personol, pryderon am y pandemig, a dirywiad mewn ymddiriedaeth mewn sefydliadau cymdeithasol yn gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl cynyddol ac unigrwydd.¹⁰⁸
Twrci	<ul style="list-style-type: none"> • Canfu holiadur a atebwyd gan 929 o bobl fod unigolion ag oedran hŷn a ffactorau risg yn fwy agored i'r straen a achosir gan y pandemig. Hefyd, cynyddodd teimladau o iselder ac anobaith gydag oedran.¹⁰⁹
Others	<ul style="list-style-type: none"> • Canfu adolygiad rhyngwladol sylweddol (gan gynnwys y cenedloedd Ewropeaidd canlynol: y DU, Gweriniaeth Iwerddon, y Ffindir, Sbaen) fod y pandemig wedi effeithio'n eang ar bobl hŷn gydag ynysu cymdeithasol/mesurau gwarchod yn eu gosod mewn mwy o berygl o unigrwydd, arwahanrwydd, amddifadedd ariannol a heriau iechyd meddwl.¹¹⁰

102 [Older people and COVID-19 \(who.int\)](https://www.who.int/news/item/20-03-2020-older-people-and-covid-19)

103 [Covid‐19 lockdown: a perfect storm for older people’s mental health \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33155618/)

104 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33155618/>

105 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7373678/>

106 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32988955/>

107 [COVID-19-Related Loneliness and Psychiatric Symptoms Among Older Adults: The Buffering Role of Subjective Age \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32988955/)

108 [Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Study Among Dutch Older Adults \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32988955/)

109 [How do older age, gender and risk groups affect protective behaviours and mental health in the COVID-19 pandemic? \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32988955/)

110 [Full article: Older People in the Context of COVID-19: A European Perspective \(tandfonline.com\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32988955/)

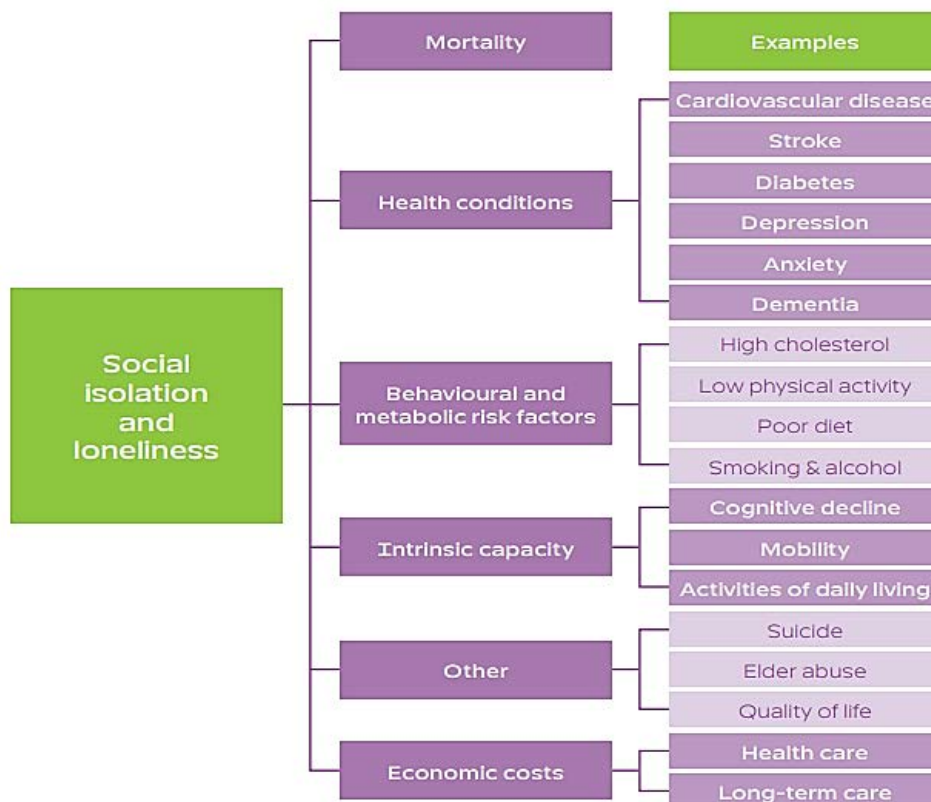
Canfu arolwg DU gyfan¹¹¹ o'r boblogaeth oedd yn gwarchod (75 oed neu hŷn) fod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn adrodd iechyd da, gyda lefelau isel o orbryder am iechyd, gorbryder ac iselder.

- Dywedodd tua un o bob pedwar eu bod yn profi unigrwydd o leiaf rywffaint o'r amser
- Dywedodd mwyafrif eu bod yn gwneud rhywfaint o ymarfer corff, er bod 20% wedi nodi nad oeddent yn gwneud unrhyw ymarfer corff a 42% yn llai egniol yn gorfforol o gymharu â chyn y pandemig.
- Roedd llawer yn gallu nodi agweddau cadarnhaol o'r cyfnod clo, gyda'r gallu i fwynhau eu gardd eu hunain fel enghraifft a roddwyd yn aml

Mae astudiaethau pellach wedi nodi bod **pobl hŷn yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan effaith gymdeithasol y pandemig COVID-19 gan arwain at fwy o unigrwydd ac allgáu cymdeithasol.**^{112,113}

Roedd ymyriadau anfferyllol fel gwarchod a phellhau cymdeithasol wedi newid arferion beunyddiol pobl hŷn, gan gynnwys y gofal a'r cymorth y maent yn eu derbyn, yn ogystal â'u cysylltiadau cymdeithasol.¹¹⁴ Mae arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn wedi'u cysylltu â chanlyniadau iechyd negyddol fel iechyd corfforol a meddyliol gwael¹¹⁵ gyda thystiolaeth yn awgrymu bod mae pellhau cymdeithasol wedi gwaethygu'r unigrwydd a'r arwahanrwydd cymdeithasol sy'n bodoli eisoes ymhlith oedolion hŷn.¹¹⁶ Mae pecyn cymorth eiriolaeth gan Sefydliad Iechyd y Byd yn disgrifio canlyniadau cyffredinol arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn¹¹⁷ (ffigur 5).

Ffigur 5: Canlyniadau ynysu cymdeithasol ac unigrwydd



111 [Life in lockdown: a telephone survey to investigate the impact of COVID-19 lockdown measures on the lives of older people \(≥75 years\)](#)
 112 [Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism - Brooke - 2020 - Journal of Clinical Nursing - Wiley Online Library](#)
 113 ['An invisible human rights crisis': The marginalization of older adults during the COVID-19 pandemic - An advocacy review \(nih.gov\)](#)
 114 [Older people and COVID-19 \(who.int\)](#)
 115 [Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge \(nih.gov\)](#)
 116 ['An invisible human rights crisis': The marginalization of older adults during the COVID-19 pandemic - An advocacy review \(nih.gov\)](#)
 117 [Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief \(who.int\)](#)

Mae astudiaethau o bob cwr o'r byd yn dangos cysylltiad rhwng y pandemig COVID-19 a gostyngiad mewn llesiant meddwl, yn enwedig y teimlad o unigrwydd yn enwedig mewn grwpiau oedran hŷn:

- Cymharodd astudiaeth carfan arfaethedig¹¹⁸ o oedolion hŷn gydag aml-forbidrwydd mewn gofal sylfaenol ganlyniadau y defnydd o wasanaethau iechyd meddwl a'r gwasanaeth iechyd gyda chanlyniadau cyn dechrau'r achosion o COVID-19 yn **Hong Kong**. Mae'r canlyniadau'n awgrymu **y dirywiodd iechyd seicogymdeithasol yn sylweddol ar ôl yr achosion o COVID-19**, mae'r astudiaeth yn awgrymu bod bod yn fenyw, byw ar eich pen eich hun, a chael mwy o gyflyrau cronig yn gysylltiedig â risg uwch o ddirywiad mewn iechyd meddwl
- Canfu astudiaeth a gynhaliwyd yn y **Swistir**¹¹⁹ fod y pandemig wedi effeithio ar unigrwydd oedolion hŷn, gyda menywod, unigolion incwm is, unigolion yn byw ar eu pen eu hunain, unigolion heb blant, ac unigolion sy'n anfodlon â'u cysylltiad â chymdogion, yn fwy tebygol o adrodd am fwy o unigrwydd

Effaith COVID-19 ar Iechyd Meddwl Pobl ag Anabledd

Mae ymchwil yn dangos roedd **pobl ag anabledd eisoes yn wynebu anghydraddoldebau iechyd cyn y pandemig ac mae hyn wedi'i waethgu gan yr ymateb i'r pandemig a'r adferiad ohono**. Gall hyn fod oherwydd amrywiaeth o ffactorau megis polisiau gwahaniaethol, gan gynnwys rhagfarnau ymwybodol ac anymwybodol gweithwyr iechyd proffesiynol a darpariaeth gwasanaeth iechyd confensiynol.¹²⁰ Mae pandemig COVID-19 wedi gwaethgu problemau, er enghraifft:

- Mae pobl ag awtistiaeth wedi dweud eu bod yn teimlo **mwy o straen oherwydd y cyfyngiadau a osodwyd** oherwydd y pandemig, gan arwain at gynnydd mewn ymddygiad heriol, risg o fethiant lleoliad a mwy o ddefnydd o feddyginiaeth seicotropig¹²¹
- Mae pobl ag anabledau corfforol yn adrodd eu bod yn wynebu **heriau newydd wrth gael mynediad at ofal iechyd**, newidiadau mewn ffordd o fyw, newidiadau mewn hwyliau a lefelau is o weithgarwch corfforol¹²²
- Mae pobl â nam ar eu golwg wedi nodi na allant gael mynediad at wybodaeth COVID-19 oherwydd **diffyg gwybodaeth hygyrch sydd wedi'i dylunio'n benodol**¹²³
- Canfu arolwg a gynhaliwyd yn Awstralia ymhlith plant a phobl ifanc ag anabledd (gan gynnwys eu teuluoedd) fod 82% o'r ymatebwyr yn teimlo bod diffyg gwybodaeth am COVID-19 a dargedwyd atynt yn mynd i'r afael â'u hanghenion penodol, a **theimlai 50% o'r ymatebwyr fod eu hiechyd meddwl a'u llesiant wedi dirywio yn ystod y pandemig**¹²⁴

118 [bjgpnov-2020-70-700-e817-0a.pdf \(nih.gov\)](#)

119 [Impact of the COVID-19 Pandemic on Loneliness Among Older Adults \(nih.gov\)](#)

120 [At-Risk-and-Vulnerable-Reflections-on-Inequities-and-the-Impact-of-COVID-19-on-Disabled-People.pdf \(researchgate.net\)](#)

121 [COVID-19 and people with intellectual disability: impacts of a pandemic \(nih.gov\)](#)

122 [Impact of COVID-19 on people with physical disabilities: A rapid review \(nih.gov\)](#)

123 [Impact of COVID-19 pandemic on people living with visual disability \(nih.gov\)](#)

124 [More than isolated: the experience of children and young people with disability and their families during the COVID-19 pandemic \(apo.org.au\)](#)

Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl y gymuned LHDTQ+

Mae cysylltiadau hirsefydlog **rhwng straen rhywiol a rhyw lleiafrifol ac iechyd meddwl ymhlith pobl o'r gymuned LHDTQ+**, yn enwedig mewn pobl ifanc.¹²⁵ Gall cyfnodau estynedig o gelu hunaniaeth arwain at iselder, gorbryder, bwriad hunanladdol a thralod seicolegol cronus.¹²⁶ Mae'n bosibl bod pobl o'r gymuned LHDTQ+ wedi treulio mwy o amser gartref yn ystod y pandemig, mewn cartrefi angefnogol.¹²⁷

- Dangosodd astudiaeth o'r UD, yn ystod gwanwyn 2020, fod gan bron i hanner (45.7%) y myfyrwyr coleg o'r gymuned LHDTQ+ deuluoedd agos nad ydynt yn cefnogi neu'n gwybod am eu hunaniaeth LHDTQ+¹²⁸
- Mae Arbenigwr Annibynnol y Cenhedloedd Unedig ar amddiffyn rhag trais a gwahaniaethu ar sail Cyfeiriadedd Rhywiol a Hunaniaeth Rhywedd wedi bod yn monitro'r ffyrdd penodol y mae'r pandemig wedi effeithio ar bobl o'r gymuned LHDTQ+ trwy gydol y pandemig

Gwahaniaethu yn erbyn y gymuned LHDTQ+

Cafwyd **adroddiadau lluosog o wahaniaethu yn erbyn y gymuned LHDTQ+** ledled y byd yn ystod y pandemig COVID-19.¹²⁹¹³⁰¹³¹ Gwelwyd cysylltiadau clir rhwng gwahaniaethu ac iechyd meddwl:

- Mewn arolwg ar-lein o bobl o'r gymuned LHDTQ+, roedd y rhai a oedd wedi profi gwahaniaethu deirgwaith yn fwy **tebygol o brofi symptomau iselder sylweddol** na'r rhai nad oeddent wedi'i brofi¹³²
- Mae gwahaniaethu hefyd yn debygol o effeithio ar iechyd corfforol, gan fod y rhai sy'n wynebu gwahaniaethu yn llai tebygol o gael mynediad at ofal iechyd¹³³
- Canfu Arolwg Cenedlaethol LHDT y DU fod gan 16% o bobl o'r gymuned LHDTQ+ **wedi profi o leiaf un profiad negyddol (yn seiliedig ar eu hunaniaeth)** wrth gyrchu neu geisio cael mynediad at wasanaethau gofal iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf¹³⁴
- Cynhyrchodd y 'LGBT Foundation' gyfres o adroddiadau "Hidden Figure", yn manylu ar effaith pandemig COVID-19 ar y gymuned LHDTQ+ yn y DU. Nododd adroddiad Mai 2020 **gynnydd mewn galwadau i'w llinell gymorth ynghylch deuffobia, trawsffobia, a homoffobia** o'i gymharu â thair wythnos yn flaenorol

125 [Sexual and Gender Minority Stress Amid the COVID-19 Pandemic: Implications for LGBTQ Young Persons' Mental Health and Well-Being \(sagepub.com\)](#)

126 [Sexual and Gender Minority Stress Amid the COVID-19 Pandemic: Implications for LGBTQ Young Persons' Mental Health and Well-Being \(sagepub.com\)](#)

127 ["I'm Kinda Stuck at Home With Unsupportive Parents Right Now": LGBTQ Youths' Experiences With COVID-19 and the Importance of Online Support - PubMed \(nih.gov\)](#)

128 [Mental Health Needs Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender College Students During the COVID-19 Pandemic - Journal of Adolescent Health \(jahonline.org\)](#)

129 [hhr-22-02-313.pdf \(nih.gov\)](#)

130 [Health Alert – U.S. Embassy Panama City, Panama \(March 31, 2020\) - U.S. Embassy in Panama \(usembassy.gov\)](#)

131 [Writing a More Inclusive Playbook: How COVID-19 Is Impacting LGBTQ+ Communities Around the World | Think Global Health](#)

132 [e049405.full.pdf \(bmj.com\)](#)

133 [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/lgbt-website-media/Files/7a01b983-b54b-4dd3-84b2-0f2ecd72be52/Hidden%20Figures-%20The%20Impact%20of%20the%20Covid-19%20Pandemic%20on%20LGBT%20Communities.pdf](#)

134 [Hidden%20Figures-%20The%20Impact%20of%20the%20Covid-19%20Pandemic%20on%20LGBT%20Communities.pdf](#)

Effaith COVID-19 ar Iechyd Meddwl Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig

- **Canfuwyd bod unigolion â hyfedredd Saesneg cyfyngedig yn fwy agored i arwahanrwydd cymdeithasol,**¹³⁵ gydag unigedd a diffyg ysgogiad yn arwain at ganlyniadau gwaeth i gleifion^{136,137}
- Yn benodol, mae **Asiaid-Americanwyr oedrannus wedi'u nodi fel rhai arbennig o agored i broblemau iechyd meddwl** oherwydd arwahanrwydd sy'n gysylltiedig â COVID-19 gyda chymorth cymheiriaid yn cael ei gyflwyno fel ffordd bosibl o fynd i'r afael â'r problemau hyn¹³⁸

Effaith COVID-19 ar Iechyd Meddwl Pobl sy'n Profi Digartrefedd

Mae pobl sy'n profi digartrefedd yn grŵp agored i niwed a gall dod i gysylltiad â COVID-19 effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddyliol a chorfforol¹³⁹ gyda **chyfran uchel ohonynt ag anhwylderau corfforol neu feddyliol cronig.**¹⁴⁰ Mae gan bobl sy'n profi digartrefedd, sy'n iau na 65 oed, farwolaethau o bob achos sydd bump i 10 gwaith yn uwch na'r boblogaeth gyffredinol.¹⁴¹

135 [Stories from COVID-19 Reveal Hospitalized Patients with Limited English Proficiency Have Always Been Uniquely Prone to Social Isolation](#)

136 [COVID-19: ICU delirium management during SARS-CoV-2 pandemic](#)

137 [Environmental Risk Factors for Delirium in Hospitalized Older People](#)

138 [Asian American mental health during COVID-19: A call for task-sharing interventions](#)

139 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266720300530?via%3Dihub>

140 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512220302346>

141 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266720300530?via%3Dihub>

Argymhellion i alluogi adferiad iechyd meddwl

Mae saith thema allweddol wedi'u nodi ar draws polisi rhyngwladol i alluogi adferiad iechyd meddwl trwy adolygiad cwmpasu (tabl 7):¹⁵⁰

Tabl 7: Dulliau allweddol o alluogi adferiad iechyd meddwl

1. Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau cymdeithasol drwy incwm

Cyflwynodd llawer o lywodraethau gynlluniau talu trwy gydol y pandemig i leihau effaith andwyol ansicrwydd incwm ar iechyd meddwl.

Gallai incwm sylfaenol helpu i leihau ansicrwydd ariannol a chefnogi cymunedau sydd mewn perygl.

2. Cynyddu'r defnydd o dechnolegau digidol mewn gofal iechyd a gofal iechyd meddwl

Nid yw'r gallu i weithredu a chael mynediad at ymyriadau o'r fath yn gyfartal. Dywedodd mwy na 80% o wledydd incwm uchel eu bod yn defnyddio telefeddygaeth/teletherapi yn ystod y pandemig o gymharu â 50% o wledydd incwm isel.¹⁵¹

- Newidiodd clinig glasoed ac oedolion ifanc yn San Francisco y mwyafrif o ymweliadau personol i rhai telefeddygaeth yn ystod y pandemig^{152,153}
- Yn Qatar, darparwyd ymgynghoriadau meddygol dros y ffôn/fideo i ganiatáu ymgynghoriadau rhithwir i gleifion â'u meddygon¹⁵⁴
- Yn Indonesia, lansiodd y llywodraeth wasanaeth llinell gymorth cwnsela 'meddwl iach' sy'n darparu ymgynghoriadau hygyrch trwy weithlu gwirfoddol hyfforddedig¹⁵⁵

3. Gweithredu gwirfoddol

Mae ymatebion cymunedol yn ystod y pandemig wedi amlygu pwysigrwydd ymdeimlad o gysylltiad â lle neu gymuned.

- Roedd y mudiad 'together' yn Singapore yn annog trigolion i gyfrannu eu hamser, eu hadnoddau a'u syniadau i helpu i gefnogi'r poblogaethau mwyaf agored i niwed¹⁵⁶

4. Cyd-gynhyrchu a profiadau byw

Dylai gwledydd ddefnyddio profiad byw i ysgogi newid yn gyflym.

- Galluogodd banc straeon 'Our Tomorrows' drigolion ifanc Kansas i rannu eu profiadau o COVID-19. Mae'r data'n llywio llesiant poblogaeth amser real¹⁵⁷
- Mae ymgyrch 'stories of us' Singapore yn llwyfan i rannu profiadau byw o'r pandemig ac wedi helpu i wella cysylltiadau ar draws y gymuned¹⁵⁸

5. Gwella ansawdd a chasglu data

Dylai gwledydd fonitro newidiadau mewn iechyd meddwl ar lefel y boblogaeth trwy fesurau ac offerynnau dilys, safonol a chymaradwy.^{159,160}

6. Mwy o weithgarwch corfforol

Mae tystiolaeth gref o fanteision gweithgarwch corfforol i atal a thrin afiechyd meddwl.¹⁶¹

Mae adferiad yn gyfle i drawsnewid trafndiaeth gyhoeddus i helpu i hyrwyddo ffyrdd mwy egniol a chynaliadwy o gymudo/teithio.

7. Canolbwyntio ar grwpiau 'mewn perygl'^{162,163}

Dylai gwledydd gynyddu mynediad at gymorth addysgol ar gyfer colli dysgu, iechyd meddwl a chymorth seicogymdeithasol mewn ysgolion a phrifysgolion.

Dylid datblygu canllawiau 'parodwydd ar gyfer argyfwng' a'u cyfleu i bobl ag anabledau ac mewn gofal hirdymor, er mwyn sicrhau mynediad parhaus at ofal a chymorth.

150 [A scoping review of international policy responses to mental health recovery during the COVID-19 pandemic - PubMed \(nih.gov\)](#)

151 [COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey](#)

152 [The COVID-19 Pandemic and Rapid Implementation of Adolescent and Young Adult Telemedicine: Challenges and Opportunities for Innovation - Journal of Adolescent Health \(jahonline.org\)](#)

153 [A scoping review of international policy responses to mental health recovery during the COVID-19 pandemic - PubMed \(nih.gov\)](#)

154 [A scoping review of international policy responses to mental health recovery during the COVID-19 pandemic - PubMed \(nih.gov\)](#)

155 [COVID-19 mental health impact and responses in low-income and middle-income countries: reimagining global mental health \(thelancet.com\)](#)

156 [Singapore Together](#)

157 [Share A Story | Kansas Children's Cabinet and Trust Fund \(kschildrenscabinet.org\)](#)

158 [About Us - Stories Of Us](#)

159 [TAG-mental-health-COVID-19-recommendations-eng.pdf \(who.int\)](#)

160 [Microsoft Word - WHO-EURO-2021-2845-42603-59267-eng \(003\).docx](#)

161 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30257806/>

162 [TAG-mental-health-COVID-19-recommendations-eng.pdf \(who.int\)](#)

163 [Microsoft Word - WHO-EURO-2021-2845-42603-59267-eng \(003\).docx](#)

Galw am fuddsoddiad byd-eang mewn iechyd meddwl

Roedd gwledydd yn gwario ar gyfartaledd 2% o'u cyllidebau iechyd ar iechyd meddwl, cyn y pandemig, gan arwain at 'dangyllido cronig'¹⁶⁴. Galwodd 'Big Event for Mental Health' WHO ym mis Hydref 2020 am fwy o fuddsoddiad byd-eang mewn iechyd meddwl yn sgil y pandemig.¹⁶⁵ Roedd yr alwad hon am fuddsoddiad yn rhannol oherwydd **cynnydd amlwg yn y galw am wasanaethau iechyd meddwl** o ganlyniad i brofedigaeth, unigedd, colli incwm ac ofn.

Mae gwledydd sydd wedi ymrwymo cyllid ychwanegol yn benodol ar gyfer iechyd meddwl yn cynnwys:¹⁶⁶

- **Awstralia** - darparu AUD 5.7 biliwn ar gyfer iechyd meddwl a gofal yr oedrannus
- **Canada** - buddsoddi CAD 11.5 miliwn ar brosiectau i gefnogi iechyd meddwl Canadiaid arbennig o agored i niwed
- **Chile** - cyhoeddi y byddai'r gyllideb ar gyfer iechyd meddwl yn cynyddu 310% o'i gymharu â'r gyllideb flaenorol
- **Iwerddon** - darparu EUR 38 miliwn ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl newydd gydag EUR 12 miliwn ychwanegol ar gyfer anghenion presennol
- **Latfia** - dargyfeirio EUR 7.12 miliwn ychwanegol i wasanaethau iechyd meddwl

Canfu arolwg byd-eang o 130 o wledydd fod gan 89% o wledydd gefnogaeth iechyd meddwl a seicogymdeithasol fel rhan o'u cynllun ymateb COVID-19, fodd bynnag, dim ond **17% o'r gwledydd hyn sydd wedi dyrannu cyllid ychwanegol i gefnogi hyn.**¹⁶⁷

164 [COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey](#)

165 [The Big Event for Mental Health \(who.int\)](#)

166 [Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response - OECD \(oecd-ilibrary.org\)](#)

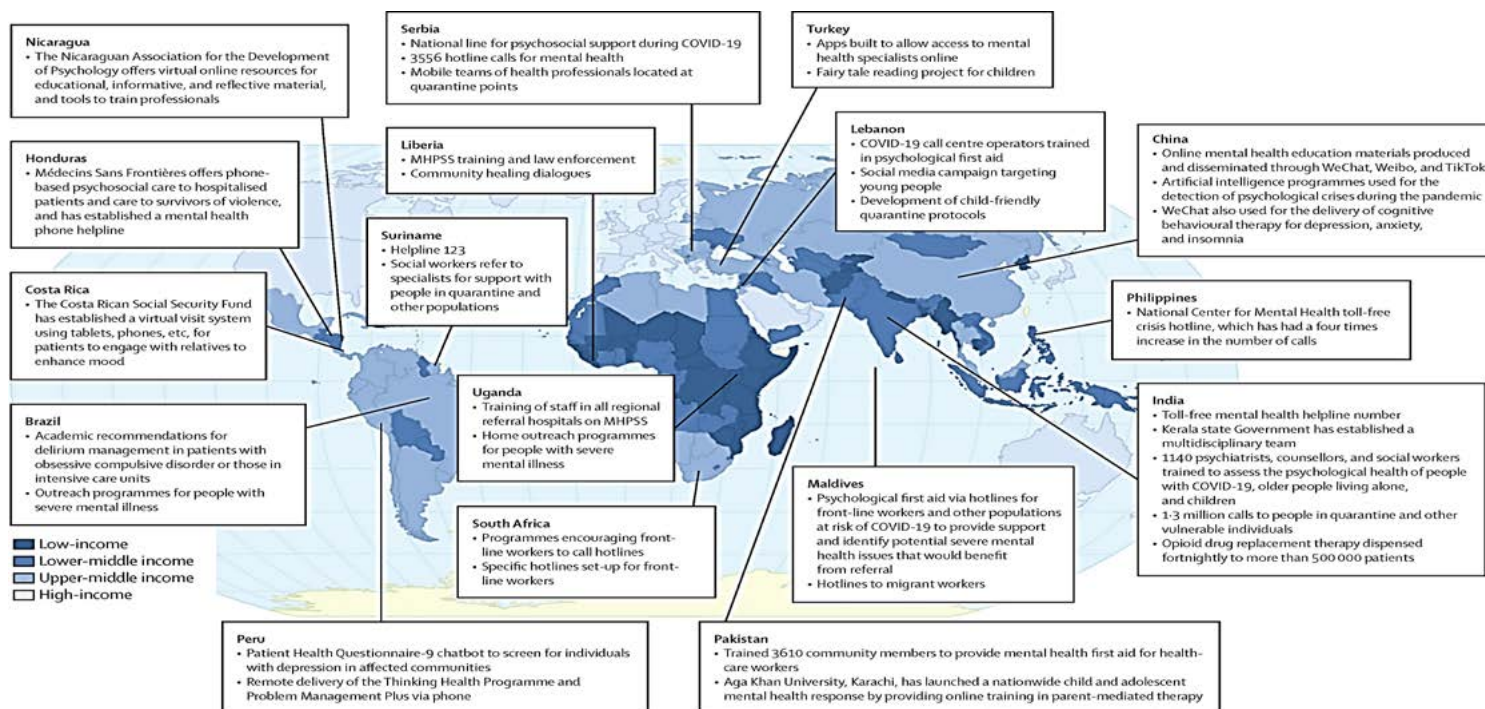
167 [The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services \(who.int\)](#)

Golwg ar Wledydd

Dysgu gan Wledydd Incwm Isel ac Incwm Canolig

Mae'r rhan fwyaf o boblogaeth y byd yn byw mewn gwledydd incwm isel a chanolig. Crynhoir y dysgu yn ffigur 6¹⁶⁸

Ffigur 6: Ymatebion iechyd meddwl i COVID-19 mewn gwledydd incwm isel a chanolig¹⁶⁹
 (MHPSS=cymorth iechyd meddwl a seicogyndeithasol)



Dysgu gan Wledydd Incwm Uchel

Yr Almaen

Mae adroddiad gan Sefydliad Ysbyty'r Almaen (DKI)¹⁷⁰ yn cyflwyno canlyniadau'r Baromedr SEICIATRIG¹⁷¹ gyda 312 o gyfleusterau yn cymryd rhan ledled y wlad. Dengys data (o fis Mawrth tan fis Mehefin 2020) fod y defnydd o wasanaethau sy'n darparu seiciatreg oedolion, seiciatreg plant a'r glasoed a meddygaeth seicosomatig wedi gostwng yn sylweddol o gymharu â'r un cyfnod yn y flwyddyn flaenorol: Yn gyffredinol, effeithiwyd yn fwy ar yr ardaloedd cleifion lled-fewinol na'r ardaloedd cleifion mewnol llawn.

Dadansoddodd astudiaeth¹⁷² ddata o 'Telefonseelsorge' (gwasanaeth llinell gymorth cwnsela ffôn mwyaf yr Almaen) fod y galw am wasanaethau wedi cynyddu 20% yn ystod wythnos gyntaf y cyfnod clo¹⁷³

Mae astudiaeth bellach o'r Almaen yn awgrymu addasu ymyriadau iechyd meddwl cyfredol (yn enwedig ymyriadau ataliol) i wrthweithio'r cynnydd mewn materion iechyd meddwl yn y boblogaeth oherwydd y pandemig COVID-19 gan gynnwys:¹⁷⁴

- gweithredu gwasanaethau atal cyffredinol a modiwlaid
- addasiadau i seicotherapiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ran angen, cynnwys a moddolrwydd

168 [COVID-19 mental health impact and responses in low-income and middle-income countries: reimagining global mental health \(thelancet.com\)](https://www.thelancet.com)

169 [COVID-19 mental health impact and responses in low-income and middle-income countries: reimagining global mental health - The Lancet Psychiatry](https://www.thelancet.com)

170 https://www.dki.de/sites/default/files/2021-07/202106_Final_Psych-Barometer_komprimiert.pdf

171 offeryn gwybodaeth a dadansoddi ar gyfer gofal seiciatrig yn yr Almaen

172 <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/218885/1/1698957106.pdf>

173 Yn yr astudiaeth hon, rydym yn canolbwyntio ar yr Almaen, lle deddfwyd amrywiol bolisiau pellhau cymdeithasol ar lefel genedlaethol yn ogystal â chan yr 16 talaith ffederal. Caewyd mwyafriaf y siopau ar Fawrth 17eg, ac ar ddydd Sul, Mawrth 22ain, gweithredodd yr Almaen gyfyngiadau pellhau cymdeithasol a chysyllt ledled y wlad (y cyfeirir ati ymhellach fel "wythnos y cyfnod clo")

174 <https://psychologie.uni-greifswald.de/storages/uni-greifswald/fakultaet/mnf/psychologie/Positionspaper.pdf>

Yr Eidal

Canfu arolwg a gynhaliwyd gan Gymdeithas Seiciatreg yr Eidal, ym mis Ebrill 2020, fod 14% o ganolfannau iechyd meddwl cymunedol wedi cau, a bod 25% wedi lleihau eu horiau mynediad.¹⁷⁵ Mae mwyafrif (75%) yr ymgynghoriadau seiciatrig a drefnwyd wedi'u disodli gan gyswllt o bell, sy'n cynnwys galwadau ffôn, galwadau fideo neu e-byst. Gellid bwrw ymlaen â mesurau a roddwyd ar waith yn ystod y pandemig i wella gwasanaethau iechyd meddwl ar gyfer y dyfodol, gan gynnwys:¹⁷⁶

- Dull "gofal fesul cam" i sicrhau mynediad at wasanaethau iechyd meddwl Cynnal cyfweiliadau clinigol dros y rhyngwrwyd neu dros y ffôn ar gyfer dull cyflymach, ymarferol a chyfeillgar
- Ffaffrio triniaethau ar-lein ac ehangu gweithgareddau hunangymorth
- Trosglwyddiad i wasanaethau sy'n cyfuno gweithgareddau "real" a "rithwir"

Seland Newydd

Mae Seland Newydd wedi cynhyrchu cynllun adfer iechyd meddwl pwrpasol.¹⁷⁷ Datblygwyd y cynllun hwn yn seiliedig ar chwe egwyddor arweiniol: Mae pobl a whānau, sy'n cael eu harwain gan y gymuned, yn cynnal Te Tiriti o Waitangi, yn cyflawni tegwch, yn amddiffyn hawliau dynol ac yn cydweithio. Mae'r egwyddorion hyn yn arwain pum maes ffocws ar gyfer gweithredu, sef:

- adeiladu ar y cyd y sylfeini cymdeithasol ac economaidd ar gyfer llesiant seicogymdeithasol ac economaidd
- grymuso atebion a arweinir gan y gymuned
- arfogi pobl i ofalu am eu llesiant meddwl eu hunain
- cryfhau cymorth iechyd meddwl a dibyniaeth mewn cymunedau
- cefnogi gwasanaethau iechyd meddwl a chaethiwed arbenigol

Awstralia

Cyflwynodd llywodraeth Awstralia ychwanegiadau i'r Rhestr Buddion Medicare (MBS), rhestr o'r gwasanaethau Medicare sy'n derbyn cymhorthdal gan Lywodraeth Awstralia, ac roedd hyn yn cynnwys gwasanaethau iechyd meddwl a ddarperir gan Feddygon Teulu, seiciatryddion, seicolegwyr a gweithwyr iechyd perthynol eraill.¹⁷⁸ Rhwng 16 Mawrth 2020 a 25 Ebrill 2021, cafodd dros 15 miliwn o wasanaethau iechyd meddwl â chymhorthdal MBS eu prosesu'n genedlaethol. Canfu adroddiad gan wasanaethau iechyd meddwl yn Awstralia (MHSA) fod gwasanaethau iechyd meddwl MBS a ddarperir dros y ffôn neu fideo-gynadledda wedi cyrraedd uchafbwynt yn ystod Ebrill 2020 gyda thua hanner yn cael eu darparu trwy deleiechyd.¹⁷⁹

Unol Daleithiau

Adroddodd Mental Health America (MHA) gynnydd o 93% yn nifer y bobl a safodd eu prawf sgrinio gorbryder a chynnydd o 62% yn nifer y bobl a gymerodd y prawf sgrinio iselder rhwng Ionawr a Medi 2020 o gymharu â 2019 yn gyffredinol.¹⁸⁰ Adroddodd Mental Health America (MHA) gynnydd o 93% yn nifer y bobl a safodd eu prawf sgrinio gorbryder a chynnydd o 62% yn nifer y bobl a gymerodd y prawf sgrinio iselder rhwng Ionawr a Medi 2020 o gymharu â 2019 yn gyffredinol.⁴⁴

- **Mae'n ymddangos bod y pandemig wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl menywod yn fwy difrifol; mae'r bwlch presennol rhwng y rhywiau mewn iechyd meddwl wedi cynyddu 66%**¹⁸¹
- Ymhlith unigolion a gafodd eu sgrinio am orbryder a/neu iselder, nodwyd mai'r tri ffactor amlycaf a oedd yn cyfrannu at symptomau iechyd meddwl oedd **unigrwydd/arwahanrwydd, coronafeirws a digwyddiadau cyfredol** (Ffigur 7)¹⁸²

175 [Mental health services in Italy during the COVID-19 pandemic - Carpinello - 2020 - Psychiatry and Clinical Neurosciences - Wiley Online Library](#)

176 [JPX956857_642..644 \(nih.gov\)](#)

177 <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/covid-19-psychosocial-mental-wellbeing-recovery-plan-15may2020.pdf>

178 [Mental-health-impact-of-COVID-19.pdf.aspx \(aihw.gov.au\)](#)

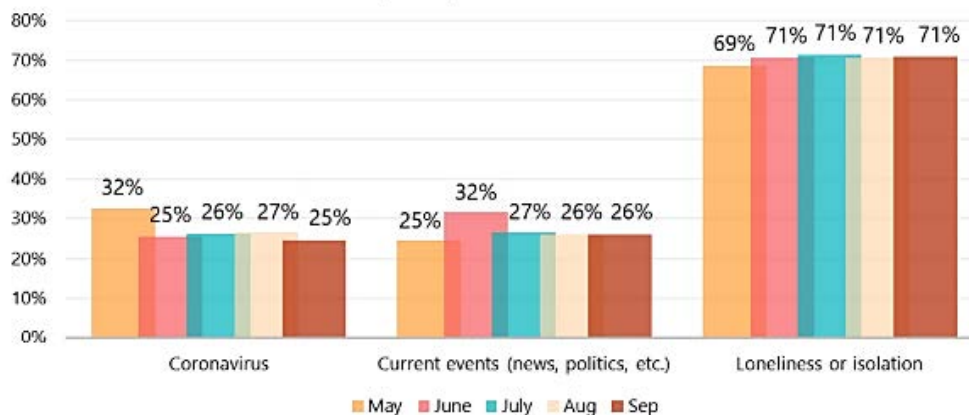
179 [Mental-health-impact-of-COVID-19.pdf.aspx \(aihw.gov.au\)](#)

180 [The State of Mental Health in America | Mental Health America \(mhanational.org\)](#)

181 [cwpe2037.pdf \(cam.ac.uk\)](#)

182 [The State of Mental Health in America | Mental Health America \(mhanational.org\)](#)

Ffigur 7: Y tri phrif bryder iechyd meddwl Mai-Medi 2020



Y 'dull swigen gymdeithasol'

Mae'r dull 'swigen gymdeithasol' wedi'i mabwysiadu gan wledydd yn ystod llacio'r cyfnod clo, a'r egwyddor gyffredinol oedd bod pob cartref yn cael rhyngweithio â nifer gyfyngedig o gartrefi eraill. Y nod yw lleddfu tralod emosiynol a achosir gan wahanu corfforol oddi wrth anwyliaid.

Seland Newydd¹⁸³

- Cyflwynwyd y dull 'swigen gymdeithasol' fel rhan o'r cyfnod clo 'Lefel 4' cychwynnol
- Dechreuodd fel swigen fach unigryw, yn nodweddiadol yn canolbwyntio ar un cartref
- Dyrannwyd 'swigod gwaith' i'r rhai a oedd yn gorfod mynd i'r gwaith, sef grwpiau bach unigryw o gydweithwyr i bob pwrpas, i sicrhau bod gweithleoedd yn dod yn safleoedd cyfyngu'r feirws yn hytrach na throsglwyddiad heb ei drin
- Wrth i drosglwyddo arafu, caniatwyd i swigod ehangu ac uno er mwyn diwallu anghenion gofal a chymorth
- Mae cydymffurfiaeth â rheoliadau swigod wedi bod yn uchel, hyd yn oed wrth i swigod gael ehangu
- Mae cyfathrebu wedi bod yn allweddol - roedd negeseuon yn annog pobl i ystyried hyn fel cyfle i gysylltu, meithrin perthnasoedd, a phwysleisio pwysigrwydd **dangos tosturi a charedigrwydd tuag at y rhai sy'n rhannu swigen ar adeg anodd**, yn hytrach na chyfarwyddyd ar gyfer rheidrwydd neu orfodaeth

Cefnogi gweithwyr gofal iechyd rheng flaen¹⁸⁴¹⁸⁵¹⁸⁶¹⁸⁷

Mae angen i weithwyr gofal iechyd rheng flaen dderbyn cymorth i leihau effaith y pandemig ar lesiant meddwl, dylai hyn gynnwys:

- Darparu cymorth cymdeithasol a chymorth gan gymheiriaid i leihau teimladau o euogrwydd neu fod yn faich ar eraill i weithwyr rheng flaen
- Rheolwyr ac arweinwyr tîm i gychwyn **dull tîm gofalgarn a chydlynol**
- Sylw arbennig i staff a all fod yn arbennig o agored i niwed oherwydd profiadau neu broblemau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli, trawma neu brofedigaethau blaenorol, eu hiechyd corfforol eu hunain, neu bwysau a cholled ar yr un pryd.
- Parhau i fonitro a chefnogi staff ar ôl i'r argyfwng ddechrau cilio

183 <http://eprints.lse.ac.uk/104421/>
 184 <https://academic.oup.com/qjmed/article/113/8/531/5860841?login=true>
 185 <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
 186 <https://academic.oup.com/qjmed/article/113/8/531/5860841?login=true>
 187 <https://academic.oup.com/ocmed/article/70/5/327/5843740>

Cefnogi plant a phobl ifanc

Bydd angen rhoi ystyriaeth i iechyd meddwl a llesiant pob plentyn, ond yn enwedig y rhai sy'n dychwelyd i'r ysgol ar ôl profi teimladau o gael eu gadael, eu gwahardd a'u dieithrio.¹⁸⁸

- Gellid amddiffyn llesiant meddwl plant trwy hybu gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau rhieni ynghylch sut i siarad â phlant¹⁸⁹
- **Mae angen i wasanaethau iechyd meddwl mewn ysgolion ehangu ac addasu** i ymdopi â chynnydd yn y galw¹⁹⁰
- Mae angen i seiciatryddion plant a phobl ifanc sicrhau **parhad gofal** gyda **ffocws penodol ar blant a phobl ifanc sydd eisoes dan anfantais ac ar y cyrion**¹⁹¹
- Gall rheoli **straen a thrawma** yn llwyddiannus arwain at dwf personol, sydd yn ei dro yn atgyfnerthu'r ymdeimlad o gymhwysedd ac yn dod yn ffactor amddiffynnol ar gyfer ymdopi â straenwyr yn y dyfodol¹⁹²

Mesurau polisi allweddol i sicrhau llesiant cenedlaethau'r dyfodol¹⁹³

1. Cymhwyso **lens ieuentid a rhyng-genhedlaeth** mewn mesurau ymateb i argyfwng ac adfer ar draws gweinyddiaeth gyhoeddus
2. Diweddarau **strategaethau ieuentid** cenedlaethol mewn cydweithrediad â rhanddeiliaid ieuentid i drosi ymrwymiad gwleidyddol yn **rhaglenni y gellir eu gweithredu**
3. Casglu **data wedi'u dadgyfuno ar effaith** yr argyfwng **yn ôl grŵp oedran i olrhain anghydraddoldebau a llywio'r broses o wneud penderfyniadau** (yn ychwanegol at ffactorau eraill fel rhyw, addysg, cefndir economaidd-gymdeithasol, a statws cyflogaeth)
4. Darparu **polisiau a gwasanaethau wedi'u targedu ar gyfer y bobl ifanc mwyaf agored i niwed**, gan gynnwys y rhai nad ydynt mewn cyflogaeth, addysg neu hyfforddiant; **ymfudwyr ifanc; y digartref**; a menywod ifanc, pobl ifanc a phlant sy'n wynebu mwy o risg o **drais yn y cartref**
5. Sicrhau atal, ymyrraeth gynnar a pharodrwydd **y gwasanaethau iechyd a chymdeithasol** ar gyfer cynnydd mewn problemau iechyd meddwl

Cefnogi unigolion mewn cyflogaeth ansicr

Mae nifer o ystyriaethau polisi wedi'u cynnig yn y llynyddiaeth i leihau effaith COVID-19 ar y rhai mewn cyflogaeth ansicr gan gynnwys:

- Newid systematig i greu gweithlu mwy hyblyg, gan gynnwys ymestyn mesurau nawdd cymdeithasol fel y gellir eu hystemyn rhwng swyddi¹⁹⁴
- Cytundeb cymdeithasol newydd, lle mae gwaith **pob gweithiwr yn cael ei gydnabod a'i ddiogelu gyda chontractau swyddi digonol, sicrwydd cyflogaeth ac amddiffyniad cymdeithasol** mewn economi newydd, yn ystod ac ar ôl argyfwng COVID-19¹⁹⁵¹⁹⁶
- Dylid cynyddu ymdrechion i sefydlu, cryfhau ac ehangu'n raddol **systemau amddiffyn cymdeithasol** gan gynnwys lloeriau amddiffyn cymdeithasol¹⁹⁷¹⁹⁸
- **Osgoi cynyddu gwendidau** drwy fesurau sy'n ymateb i rywedd, yn gynhwysol, yn hygyrch ac wedi'u targedu, ac yn seiliedig ar ddeialog gymdeithasol¹⁹⁹

188 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02643944.2021.1916180>

189 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01713/full>

190 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7550083/>

191 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s13034-020-00329-3.pdf>

192 <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/17/7039>

193 https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=134_134356-ud5kox3g26&title=Youth-and-COVID-19-Response-Recovery-and-Resilience

194 <https://osf.io/preprints/socarxiv/4quga/>

195 **COVID-19: remaking the social contract - The Lancet**

196 **Is a new COVID-19 social contract appropriate? - The Lancet Public Health**

197 **Social Protection and COVID-19 (Coronavirus)** (worldbank.org)

198 **Adapting social protection in the wake of Covid-19 - Institute of Development Studies (ids.ac.uk)**

199 **Gender-responsive-social-protection-during-covid-19-ENG.pdf** (unicef.org)

Cefnogi pobl hŷn

Yn ôl y Cenhedloedd Unedig, mae angen polisi ac ymatebion uniongyrchol a thymor hwy ar draws pedair blaenoriaeth allweddol ar gyfer gweithredu i gefnogi pobl hŷn trwy gydol y pandemig:²⁰⁰

1. Sicrhau bod penderfyniadau gofal iechyd anodd sy'n effeithio ar bobl hŷn yn cael eu harwain gan **ymrwymiad i urddas a'r hawl i iechyd**
2. Cryfhau **cynhwysiant cymdeithasol** ac undod yn ystod pellter corfforol
3. **Integreiddio ffocws yn llawn ar bobl hŷn** i'r ymateb economaidd-gymdeithasol a dyngarol i COVID-19
4. **Ehangu cyfranogiad** gan bobl hŷn, rhannu arferion da a harneisio gwybodaeth a data

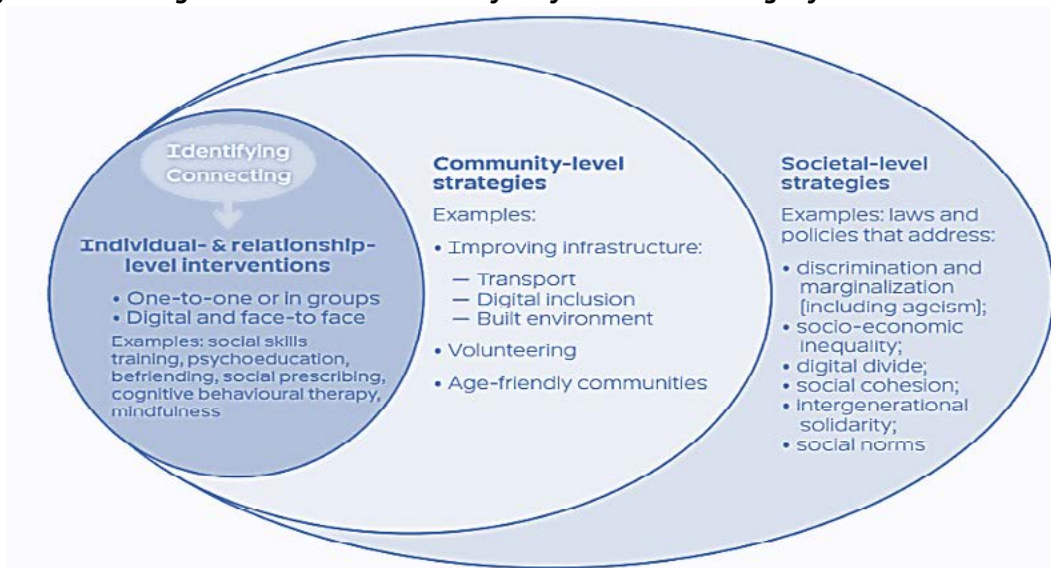
Mae'r argymhellion yn cynnwys sicrhau parhad gwasanaethau gofal digonol i bobl hŷn megis gwasanaethau iechyd meddwl, gofal lliniarol a geriatrig, gan gynnwys cefnogaeth drylwyr i roddwyr gofal di-dâl mewn cartrefi a chymunedau, ac i weithwyr gofal cyflogedig sy'n darparu gofal yn y cartref neu ofal mewn sefydliadau.

Dulliau o leihau arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn y boblogaeth hŷn

Mae tystiolaeth yn awgrymu y gellir lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd **drwy ymyriadau wyneb yn wyneb neu ddigidol fel therapi ymddygiad gwybyddol, hyfforddiant sgiliau cymdeithasol a chyfeillio**; drwy **wella seilwaith** (e.e. trafnidiaeth, cynhwysiant digidol, amgylchedd adeiledig) a **hyrwyddo cymunedau oed-gyfeillgar**; a **mynd i'r afael â rhagfarn ar sail oed, anghydraddoldeb a'r rhanriad digidol**. Mae'r mathau o ymyriadau sy'n profi'n llwyddiannus yn cynnwys y rhai sy'n:

- **hyrwyddo cysylltiad cymdeithasol** fel negeseuon iechyd cyhoeddus
- **rhoi'r** adnoddau gan **aelodau teuluoedd ar waith**
- **defnyddio rhwydweithiau ac adnoddau cymunedol**
- **defnyddio ymyriadau arloesol sy'n seiliedig ar dechnoleg** i wella cysylltiadau cymdeithasol
- Rhaid i'r ymyriadau hyn **sicrhau bod oedolion hŷn yn cael eu cynnwys fel rhanddeiliaid** yn eu penderfyniadau iechyd²⁰¹

Ffigur 8 Ymyriadau a strategaethau i leihau arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd²⁰²



200 [un_policy_brief_on_covid-19_and_older_persons_1_may_2020.pdf](#)

201 'An invisible human rights crisis': The marginalization of older adults during the COVID-19 pandemic – An advocacy review (nih.gov)

202 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Iechyd Rhyngwladol
International Health

Mae'r adroddiad hwn ac adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol yn cael eu datblygu gan y Tîm Iechyd Rhyngwladol / Canolfan Gydwethredu WHO ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (WHO CC), Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Arweinydd gweithredol a Chyfarwyddwr WHO CC: Mark A Bellis

Arweinydd iechyd rhyngwladol a Dirprwy Gyfarwyddwr WHO CC: Mariana Dyakova

Ymgynghorydd Arweiniol mewn Iechyd Cyhoeddus: Claire Beynon

Awdur(awduron) a chyfrannwr(cyfranwyr):
Anna Stielke, Abigail Instone, James Allen, Andrew Cotter-Roberts,
Mischa van Eimeren, Benjamin Bainham

Cysylltiadau:

Claire.Beynon@wales.nhs.uk

Anna.Stielke@wales.nhs.uk

Mae'r holl adroddiadau ar gael yn:
<https://phwwhocc.co.uk/covid-19/international-horizon-scanning/>

phwwhocc.co.uk

 @phwwhocc

 /Phwwhocc

Canolfan Gydwethredol Sefydliad
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi
ar gyfer Iechyd a Llesiant



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being