

ELGC COV38

Ymchwiliad i COVID-19 a'i effaith

Inquiry into COVID-19 and its impact

Ymateb gan: Samariaid Cymru

Reponse from: Samaritans Cymru



Rydym yn croesawu'r cyfle i ymateb i ymchwiliad y Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau i effaith Covid-19 yng Nghymru.

Diben y Samariaid yw lleihau nifer y bobl sy'n marw trwy hunanladdiad. Bob blwyddyn, mae rhwng 300 a 350 o bobl yn marw trwy hunanladdiad yng Nghymru, sydd tua theirgwaith y nifer sy'n cael eu lladd mewn damweiniau ar y ffyrdd. Mae pob un o'r marwolaethau hyn yn drasiedi sy'n llorio teuluoedd, ffrindiau a chymunedau.

Mae Samariaid Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru i fabwysiadu ffrwd waith gynhwysfawr ac uchelgeisiol i atal hunanladdiadau cysylltiedig â phandemig COVID-19. Dylai'r ymagwedd hon gydnabod natur bellgyrhaeddol a digynsail effaith argyfwng Covid-19, a bod atal hunanladdiad yn fater o bwys o ran iechyd meddwl y boblogaeth gyfan. Dylai'r cynllun ymateb i dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg a chael ei seilio ar strategaeth a strwythurau sy'n bodoli eisoes. Dylai gydnabod pa mor bwysig yw peidio â thrin trallod fel mater meddygol, pwysigrwydd cefnogi ymateb tosturiol a meithrin gwydnwch, gan gydnabod ac adeiladu ar alluogrwydd unigolion a chymunedau. Dylai gael ei lywio gan yr hyn a wyddom eisoes am y bobl sydd â'r risg fwyaf a pha gamau gweithredu yw'r mesurau lliniaru mwyaf effeithiol.

Yn y chwe wythnos ers dechrau'r cyfyngiadau symud, rydym wedi darparu cymorth emosiynol bron 400,000 o weithiau. Mae galwyr wedi sôn am COVID-19 yn benodol mewn 1 ym mhob 3 chyswllt cymorth emosiynol. Mae galwyr yn mynegi pryderon sylweddol am iechyd a salwch meddwl, teulu a pherthnasoedd, ynysigrwydd ac unigrwydd. Dywedodd gwirfoddolwyr fod rhai o'r pryderon mwyaf cyffredin yn cynnwys methu â chael gwasanaethau iechyd meddwl, llai o fecanweithiau ymdopi – er enghraifft trwy beidio â gweld ffrindiau, cymryd rhan mewn hobiau neu fod â threfn bywyd gyson, a straen ar berthnasoedd trwy fod ar wahân i anwyliaid neu oherwydd tyndra sy'n codi ar aelwydydd. (Ffynhonnell: arolwg gwirfoddolwyr y Samariaid).

Mae gwirfoddolwyr hefyd wedi dweud wrthym fod galwyr yn pryderu am yr effaith ar anghenion sylfaenol fel bwyd, tai a chyflogaeth. Mae'r ffyrdd mae galwyr yn sôn am y pryderon hyn wedi newid yn ystod y pandemig – o ymwneud ag iechyd corfforol (ynghylch y feirws/COVID-19 ei hun) ar y dechrau i ganolbwyntio ar effeithiau economaidd a chymdeithasol y cyfyngiadau symud a'u heffeithiau cysylltiedig ag iechyd meddwl wrth iddynt fynd ymlaen. Ym mis cyntaf y cyfyngiadau, roedd pryderon galwyr yn canolbwyntio'n benodol ar gael gafael ar hanfodion (e.e. bwyd, meddyginiaethau) a budd-daliadau. Ers dechrau'r pandemig, mae llawer o alwyr wedi bod yn bryderus ynghylch colli eu swydd a/neu fusnes yn ogystal â bod ar ffyrlo. Yn ail fis y cyfyngiadau, nododd rhai gwirfoddolwyr hefyd gynydd mewn galwadau oddi wrth bobl y mae eu pryderon wedi cael eu gwireddu. Mae themâu cyffredin yn cynnwys methu â thalu rhent/morgais, y ffaith nad yw'r cymorth ariannol oddi wrth y llywodraeth yn ddigon, ac ofn digartrefedd. Wrth i'r cyfyngiadau barhau, mae rhai galwyr yn

pryderu am y pwysau i fynd yn ôl i'r gwaith pan nad ydynt yn teimlo ei bod yn ddiogel gwneud hynny (Ffynhonnell: arolwg gwirfoddolwyr y Samariaid).

Nid oes digon o dystiolaeth ar hyn o bryd i ddangos y cysylltiad rhwng y pandemig a chyfraddau hunanladdiad uwch yng Nghymru. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd y pandemig yn cael effaith ddifrifol ar iechyd meddwl y genedl, ac mae nifer o risgiau rhagweladwy sy'n gysylltiedig â Covid-19. Nid yw'r pandemig yn debygol o gael effaith gyfartal, ac mae'n debygol y bydd effaith anghymesur ar rai grwpiau wrth i anghydraddoldebau gael eu gwaethygu. Ar hyn o bryd, mae meddyliau am farwolaeth neu hunan-niwed yn gymharol sefydlog, ond maent yn uwch ymysg pobl iau a phobl sy'n byw ar eu pen eu hunain, sydd ag incwm aelwyd isel, sydd â chyflwr iechyd meddwl, ac sy'n byw mewn ardaloedd trefol (Ffynhonnell, astudiaeth gan UCL).

Mae caledi ariannol ac anfantais economaidd-gymdeithasol yn ffactorau risg a gydnabyddir yn helaeth ar gyfer hunanladdiad. Mae'r coronafeirws yn cael effaith enfawr ar fywydau pobl, ac mae llawer yn wynebu bod ar ffyrlo a cholli swydd. Gwyddom fod colli swydd yn aml yn gysylltiedig â dirywiad mewn llesiant. Yn aml mae'r newid sydyn yn gadael pobl yn fwy digysylltiad ac yn ansicr beth i'w wneud â'u hamser. Mae colli swydd yn aml yn 'adeg gritigol' pan ddylid cynnig cymorth emosiynol a phan mae angen ei gynnig.

Gwyddom fod pobl sy'n ddi-waith dwywaith i deirgwaith yn fwy tebygol o farw trwy hunanladdiad na phobl sydd mewn gwaith. Mae cysylltiad penodol rhwng diweithdra hirdymor a risg hunanladdiad. Mae un pumed (19.7%) o bobl a ddywedodd eu bod yn ddi-waith wedi cael meddyliau a theimladau hunanladdol – o gymharu ag 8.4% o bobl sydd mewn cyflogaeth.¹

Yn Samariaid Cymru, credwn fod camau gweithredu atal a chyrraedd grwpiau risg uchel yn hanfodol er mwyn lleihau nifer y bobl sy'n cyrraedd pwynt argyfwng. Nid yw hunanladdiad yn anochel ac mae angen trin gwaith atal hunanladdiad fel mater brys.

Argymhellion polisi

Rhaid i Lywodraeth Cymru flaenoriaethu cymorth i grwpiau sydd eisoes â risg gynyddol hunanladdiad ac y mae mesurau pellter gymdeithasol ac enciliad economaidd posibl yn debyg o gael effaith arbennig arnynt. Dylai Llywodraeth Cymru hefyd gydnabod bod atal hunanladdiad yn fater o bwys o ran iechyd meddwl y boblogaeth gyfan, ac y gall ymyrraeth gynnar leihau costau dynol, cymdeithasol ac economaidd.

Mae Samariaid Cymru yn croesawu'r erthygl ddiweddar yng nghylchgrawn y Lancet, [Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic](#). Mae'r ddogfen hon yn nodi nifer o flaenoriaethau a all lywio gwaith Llywodraeth nesaf Cymru, a ddylai hefyd fanteisio ar y trafodaethau gyda Chynghrair Iechyd Meddwl Cymru i lunio sail ei hymateb er mwyn sicrhau bod cyn lleied o bobl ag sy'n bosibl yn marw trwy hunanladdiad yn ystod y pandemig ac wedyn.

Argymhelliad: Dylai Llywodraeth Cymru gynorthwyo dynion canol oed ar incwm isel

Tymor byr: Dylai'r Llywodraeth nesaf gyllido gwasanaethau cymorth yn y gymuned i arloesi ac ehangu'r hyn maent yn ei gynnig lle bo'n bosibl yn unol ag anghenion

defnyddwyr gwasanaethau, gan ddefnyddio gwaith allestyn digidol a ffisegol (pan fo modd o fewn y rheoliadau) er mwyn sicrhau nad yw dynion sydd â risg uwch hunanladdiad wedi'u hynysu

Tymor canolig: Dylai'r Llywodraeth liniaru ffactorau risg allweddol i'r grŵp hwn trwy gymorth ymarferol targededig a chynlluniau penodol i ddarparu sicrwydd ariannol a helpu pobl yn ôl i mewn i waith lle bo angen

Mae'n debyg y bydd ynysu gorfodol a datgysylltiad o rwydweithiau cymorth yn gwaethygu problemau i'r dynion hyn, y canfu [ymchwil](#) ddiweddar gan y Samariaid eu bod yn ddatgysylltiedig yn gymdeithasol ac yn cael trafferth â theimladau hunanladdol ers blyneddau lawer heb unrhyw fath o gymorth.

Mae colli swyddi a dyledion problemus, cysylltiedig ag enciliad y mae llawer yn ei ragweld ar y gorwel, yn ffactorau risg allweddol yn benodol i'r grŵp hwn. Canfuwyd bod cleifion ieuchyd meddwl gwryw canol oed, yn enwedig y rheiny oedd yn ddi-waith neu'n dioddef o broblemau caethiwed, â risg uwch hunanladdiad yn ystod yr enciliad diwethaf.

Argymhelliad: Dylai Llywodraeth Cymru liniaru tlodi a'i effaith ar unigolion a chymunedau

Tymor byr: Dylai Llywodraeth Cymru nodi ar fyrder Strategaeth Tlodi ganolog i Gymru sy'n hybu gwaith trawslywodraethol a thraws-sectorol cyson i fynd i'r afael â thlodi

Mae hunanladdiad yn fater o bwys o ran anghydraddoldeb. Mae yna dystiolaeth ddiymwad o gysylltiad cryf rhwng anfantais economaidd-gymdeithasol ac ymddygiad hunanladdol. Fodd bynnag, er y bernir y bydd dirywiad economaidd yn ganlyniad anochel i'r pandemig, nid felly hunanladdiad. Rhaid i Lywodraeth Cymru weithredu ar fyrder i atal hunanladdiadau yn y dyfodol cysylltiedig â cholli swyddi, caledi ariannol ac amddifadedd.

Tymor canolig: Dylai Llywodraeth Cymru sefydlu rhaglenni marchnad lafur nad ydynt yn achosi stigma

Mae amddiffyniad cymdeithasol ac amddiffyniad cyflogaeth i'r rhai mwyaf agored i niwed yn y gymdeithas, a rhaglenni'r farchnad lafur i helpu pobl ddi-waith i ddod o hyd i swydd, yn gallu lleihau ymddygiad hunanladdol trwy leihau risgiau gwirioneddol a chanfyddedig ansicrwydd swydd, a thrwy wella ffactorau amddiffynnol, fel cyswllt cymdeithasol. Fodd bynnag, er mwyn bod yn effeithiol, rhaid i'r rhaglenni fod yn ystyrlon i'r cyfranogwyr, heb achosi iddynt deimlo unrhyw stigma.

Mae'n hanfodol bod pob cynllun atal hunanladdiad yn cydnabod pwysigrwydd cefnogi ymateb tosturiol i drallod, gan feithrin gwydnwch a chydabod ac adeiladu ar alluogrwydd unigolion a chymunedau. Rhaid inni gydnabod pa mor bwysig yw peidio â thrin y trallod y gall pobl ei deimlo o ganlyniad i golli swydd fel mater meddygol. Mae'n naturiol i bobl deimlo'n bryderus neu'n ansicr yn y cyfnod heriol hwn. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo awydd i gyfrannu. Pan fo unigolion yn teimlo na allant chwarae rhan weithgar yn y gymdeithas gallant deimlo'n ynysedig iawn a cholli eu hymdeimlad o berthyn. Mae yna dystiolaeth helaeth bod diffyg ymdeimlad o berthyn a chysylltiad cymdeithasol yn cynyddu risg teimladau hunanladdol.²

Argymhelliad: Dylai Llywodraeth Cymru gynorthwyo pobl sy'n unig

Tymor byr: Mae angen inni ddeall mwy am bwy sy'n teimlo'n unig, pwy sy'n ynysedig a phwy sy'n teimlo na all ymdopi yn ystod mesurau cadw pellter cymdeithasol. Er bod Llywodraeth Cymru wedi nodi'r bobl fwyaf agored i niwed o safbwynt corfforol, mae angen ymarfer tebyg ar gyfer pobl sy'n cael trafferth yn emosiynol

Mewn arolwg diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru o oedolion yng Nghymru, dywedodd mwy na thraean eu bod wedi cael teimladau o unigrwydd yn yr 'wythnos diwethaf'.³ Yn anffodus, gwyddom fod cysylltiad yn bodoli rhwng hunanladdiad ac unigrwydd. Er bod ynysu ffisegol yn ganlyniad angenrheidiol i'r cyfyngiadau symud, nid oes yn rhaid i unigrwydd fod.

Argymhelliad: Dylai Llywodraeth nesaf Cymru gasglu data o ansawdd da ac amserol ar hunanladdiad

Tymor byr: Rhaid i wylidwriaeth amser-real gael ei chyflwyno ar draws Cymru er mwyn deall ac ymateb yn effeithiol i dueddiadau sy'n dod i'r amlwg o ran hunanladdiad

Rhaid deall mwy am dueddiadau a nifer achosion hunanladdiad, a bydd yn helpu i ganfod grwpiau sydd â risg ac yn helpu i ddarparu gwybodaeth ar gyfer mesurau atal hunanladdiad. Mae rhoi ar waith system o wylidwriaeth amser-real ar ddata hunanladdiadau hefyd yn cynnig cyfle i gofnodion crwneriaid ar hunanladdiadau ameuedig gael eu storio'n ddigidol, yn hytrach nag ar bapur.