



**CANLLAW'R
FFORWM
RHEOLWYR
CERDDORIAE
TH I IECHYD
MEDDWL**

2023



Canllaw'r Fforwm Rheolwyr Cerddoriaeth i Iechyd Meddwl

Mae'r wybodaeth yn y ddogfen hon yn ceisio cynnig gwybodaeth ddefnyddiol ar y pynciau a drafodir. Ni fwriedir i'r ddogfen hon gael ei defnyddio, ac ni ddylid ei defnyddio, i roi diagnosis neu drin unrhyw gyflwr meddygol neu iechyd meddwl. Dylech ymgynghori â'ch meddwl neu ddarparwr iechyd meddwl eich hun ar gyfer derbyn diagnosis neu drin unrhyw broblem feddygol neu broblem iechyd meddwl.

Ysgrifennwyd gan y Fforwm Rheolwyr Cerddoriaeth a Sam Parker, Parker Consultants
Darluniau gan Anna Yael yn Studio-Pi
Dyluniwyd gan Fran Marchesi
Diolch arbennig i Universal Music

TABL CYNNWYS

1. Cyflwyniad gan Paul Craig, Nostromo Management, Cadeirydd Fforwm Rheolwyr Cerddoriaeth (MMF)
2. Rheoli Straen
3. Syndrom Twyllwr
4. Ffiniau Iach
5. Cyd-ddibyniaeth
6. Gorbryder ac Iselder
7. Alcoholiaeth a Dibyniaeth ar Gyffuriau
8. Cyfeiriadau
9. Geiriau i gloi gan David Joseph, Cadeirydd a Phrif Swyddog Gweithredol, Universal Music y DU ac Iwerddon.

1. CYFLWYNIAD GAN GADEIRYDD MMF PAUL CRAIG

Mae'n bleser gan y Fforwm Rheolwyr Cerddoriaeth (MMF) gyhoeddi ein fersiwn diwygiedig, wedi'i ddiweddarau o Ganllaw MMF i Iechyd Meddwl.

Mae cymaint wedi newid ers 2017 pan lanswyd ein canllaw gyntaf. Mae iechyd meddwl yn bwnc nad ydym yn ei osgoi y dyddiau hyn, ac er bod llawer o waith i'w wneud eto, mae sefydliadau gwych fel Help Musicians, Music Support ac eraill yn darparu adnoddau a chymorth i weithwyr cerddoriaeth proffesiynol.

Mae'r MMF wedi chwarae ein rhan fechan yn cefnogi rheolwyr i gael gwell dealltwriaeth o bwysigrwydd gofalu a blaenoriaethu ein hiechyd meddwl ein hunain. Yn y blynyddoedd diwethaf rydym wedi cynnal cyfres o baneli a digwyddiadau ar-lein i'n haelodaeth, mewn partneriaeth â'r elusen Maytree i ddarparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o hunanladdiad, rydym wedi anfon rheolwyr i gael hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl gyda chefnogaeth hael Help Musicians, yn ogystal ag adolygu a diwygio ein Cod Ymarfer – rhywbeth y mae holl aelodau'r MMF yn rhwym iddo drwy eu haelodaeth. Drwy hyn rydym wedi cynnwys polisi dim goddefgarwch ar gyfer aflonyddwch rhywiol, dyletswydd i reolwyr gyfeirio at adnoddau iechyd meddwl ar gyfer eu cleientiaid a'u hunain, yn ogystal ag ymrwymiad ehangach i gynnal busnes yn deg ac agored. Er na fydd rhywun o bosibl yn meddwl bod cysylltiad rhwng y materion hyn ag iechyd meddwl positif, rydym yn credu mewn gweithredu agwedd gyfannol, ac y dylai mesurau ataliol (yn ogystal â rhwyd diogelwch i'r rhai sydd ei angen) yn bodoli i wneud ein cymuned yn un gryfach ac iachach.

Ers mis Mawrth 2020 rydym wedi gweld yr effaith y mae'r pandemig covid-19 wedi'i chael ar ein haelodaeth, yn ogystal â'r diwydiant yn gyffredinol. Ni fu erioed amser pwysicach i ddod at ein gilydd a chefnogi ein gilydd. Mae blaenoriaethu iechyd meddwl a lles meddyliol yn rhan bwysig o weledigaeth ehangach, i reolwyr cerddoriaeth ac i ni i gyd fel bodau dynol. Rydym yn ymrwymedig i barhau i ymdrechu i godi ymwybyddiaeth a chynnig arweiniad i'n haelodaeth, yn ogystal â chydweithio gyda, a chyfeirio pobl at y cymorth arbenigol eithriadol sy'n bodoli ar gyfer iechyd meddwl yn y diwydiant cerddoriaeth.

Paul Craig
Cadeirydd MMF
Nostromo Management

2. RHEOLI STRAEN

Fel rheolwr rwyf bob amser yn ceisio jyglo nifer o bethau'r un pryd ac yn teimlo'r pwysau i gyflawni bob amser a mynd y filltir ychwanegol ar gyfer pawb sydd ar fy llyfrau. Weithiau mae hyn wedi rhoi straen ar fy amser personol gyda theulu ac anwyliaid. Fel person creadigol rwy'n taflu popeth i mewn i'r Gelfyddyd ac rwyf bob amser eisiau darparu'r cynnyrch gorau a sicrhau'r cytundebau gorau posibl ar gyfer yr artistiaid. I rywun sy'n gorfod cael llawer o sgysiau gyda gwahanol bobl ar ystod eang o bynciau, gall deimlo'n llethol. Rwy'n credu nad yw llawer o bobl yn sylweddoli cymaint o bethau y mae rheolwr yn ei wneud, maint eu cyfraniad a sut mae cael rheolwr yn caniatáu i'r dalent ganolbwyntio'n unig ar fod yn greadigol. Dylem werthfawrogi pob rheolwr a rhoi'r gefnogaeth maen nhw'n ei haeddu iddynt. Steven Odufuye, Rheolwr Cerddoriaeth

Mae natur gyrfa rheoli yn y byd cerddoriaeth yn golygu bod uchafbwyntiau ymgyrch a llwyddiannau masnachol yn cyd-fynd â chyfnodau prysur iawn o waith, adegau anochel o hunan-amheuaeth a pherthnasoedd proffesiynol a phersonol dwys iawn gyda chleientiaid, yn ogystal â'r criw agos sy'n gweithio o'ch amgylch. Mae'r adran hon yn trafod rhai o'r heriau sylweddol y mae rheolwyr yn eu profi, a cheir cyfeiriadau at gymorth proffesiynol ac arferion ffordd o fyw iach a all helpu i dywys rheolwyr i gyfeiriad y cydbwysedd anodd rhwng bywyd a gwaith.

Beth yw straen?

Straen yw'r ymateb corfforol normal i ddigwyddiadau sy'n gwneud i chi deimlo o dan fygythiad neu sydd wedi eich taro oddi ar eich echel mewn rhyw ffordd. Mae pawb yn ymateb yn wahanol i straen ac mae'n bosibl bod gan rai pobl drothwy uwch nac eraill. Gall rhywfaint o straen fod yn bositif. Gall lefel gymedrol o straen ein hysgogi ni a'n hannog i berfformio'n well a bod yn fwy effro, ond bydd straen ond yn iach os yw am gyfnodau byr. Gall straen gormodol neu am gyfnodau hir arwain at salwch a gorflinder corfforol ac emosiynol.

Arwyddion a Symptomau

Gall straen effeithio ar eich hwyliau, eich corff a'ch ymddygiad, er enghraifft:

- Bod yn bigog ac yn ddiamynedd, teimlo wedi'ch llethu neu'n glawstroffobig
- Cur pen, poenau yn y frest, camdreuliad aciwt neu ddŵr poeth/llosg cylla
- Anadlu bas neu oranadlu, pyliau o banig
- Diffyg diddordeb mewn bywyd neu anallu i fwynhau eich hun
- Osgoi sefyllfaoedd anodd neu deimlo na allwch wneud penderfyniadau

Helpu eich Hun

Adnabod ffynonellau eich straen: Cadwch ddyddiadur straen i'ch helpu i gysylltu'r ffordd yr ydych yn teimlo gyda'ch gweithgareddau a/neu deimladau. Gallwch edrych yn ôl ar ddiwedd yr wythnos i weld a oes unrhyw themâu cyffredin.

Trefnu eich amser: Dadansoddwch eich cyfrifoldebau, eich amserlen a'ch tasgau dyddiol. Anghofiwch am dasgau nad ydynt yn bwysig nac yn rhai brys. Gwnewch yn siŵr eich bod yn trefnu amser rhydd neu weithgaredd ymlaciol.

Disodli dulliau ymdopi nad ydynt yn iach gyda rhai iach: Gallai ymlacwyr fel smygu, yfed alcohol, cyffuriau (ar bresgripsiwn neu fel arall) fod yn ychwanegu at y straen rydych yn ei brofi. Mae amlygiad i oerfel, anadlu dwfn ac araf (i mewn am 4 ac allan am 8 cyfrif), canu neu siantio, myfyrio, ymarfer corff, tyllino ac yn olaf, cymdeithasu a chwerthin i gyd yn strategaethau iach a gwerthfawr.

Bod yn egnïol, cysgu mwy, bwyta'n dda: Tri dewis pwysig iawn yn eich ffordd o fyw y mae'n fuddiol iawn ceisio eu cyflawni.

Dysgu i ddweud "na": Dylech wybod beth yw eich terfynau a glynu atynt. Pan fydd eraill yn gwneud galwadau afresymol arnoch chi neu eich amser, byddwch yn barod i ddweud wrthynt sut yr ydych yn teimlo. Os yw trafod eich gwirionedd yn anodd i chi, gallai cael rhywfaint o gwnsela fod yn ddefnyddiol i ganfod pam.

Edrych ar yr ochr gadarnhaol: Pa heriau rydym yn eu hwynebu dro ar ôl tro yn ein bywydau a'n gyrfaoedd? Pa wersi sydd i'w dysgu?

Dysgu i faddau i'ch hun: Os byddwch yn gwneud camgymeriad neu os nad ydych yn cyflawni'r hyn roeddech yn ceisio ei gyflawni, mae'n hollbwysig nad ydych yn glynu at y teimladau hyn a'ch bod yn ceisio symud ymlaen. Os bydd hyn yn amhosibl i chi, gallai cwnsela fod yn ddefnyddiol i chi.

Datrys gwrthdaro: Ceisiwch ganfod ffyrdd i symud ymlaen yn y perthnasoedd hynny a allai fod yn creu straen i chi. Ceisiwch wahodd safbwynt trydydd person, a allai fod yn rhywun sydd wedi'u hyfforddi i ddatrys gwrthdaro neu gwnselydd cyplau. Mae'r gwrthdaro hwn fel arfer yn deillio o deimladau dolurus sy'n cael eu hamddiffyn gan ddieter. Ceisiwch ddeall beth wnaeth eich brifo yn wreiddiol (beth achosodd y teimladau dolurus i ddechrau) a gellir datrys gwrthdaro.

Trefnu cwnsela: Mae cwnsela neu seicotherapi yn ffordd wych o adnabod tarddiad iechyd straen ac i gael rhyddhad ohono ac mae'n debygol y bydd ar gael drwy eich meddyg teulu am ddim. Mae sefydliadau ychwanegol a all helpu gyda hyn, gan gynnwys [UKCP <https://www.psychotherapy.org.uk/>](https://www.psychotherapy.org.uk/) a [BACAP. <https://www.bacp.co.uk/>](https://www.bacp.co.uk/)

Nid oes un dull unigol a fydd yn gweithio i bawb, felly ceisiwch arbrofi gyda gwahanol strategaethau a fydd yn cyfrannu at eich llesiant corfforol ac emosiynol yn gyffredinol.

Helpu Eraill

Dull rhyfeddol o syml ar gyfer helpu eraill yw gwrando gweithredol. Mae gwrando gweithredol yn golygu mwy na chlywed rhywun yn siarad. Pan fyddwch chi'n ymarfer gwrando gweithredol, rydych chi'n canolbwyntio'n llwyr ar yr hyn sy'n cael ei ddweud. Rydych chi'n gwrando gyda'ch holl synhwyrau ac yn rhoi eich sylw llawn i'r person sy'n siarad.

Isod mae rhai nodweddion allweddol gwrando gweithredol:

- Niwtral ac anfeirniadol
- Amyneddgar (cyfnodau o dawelwch nad ydynt yn cael eu "llenwi")
- Adborth geiriol a di-eiriau i ddangos arwyddion o wrando (e.e., gwenu, cyswllt llygaid, pwyso i mewn, drychio)
- Gofyn cwestiynau, gan gynnwys gofyn am eglurhad
- Adlewyrchu'n ôl ar yr hyn a ddywedwyd
- Crynhoi

Darllen/Gwrando Pellach

[Mind: How to Manage Stress](#)
[Association for Electronic Music Tips for Reducing Stress and Burnout](#)
[Deepak Chopra Guided Meditations](#)

Mae rheolwyr yn fodau dynol hefyd, sy'n cario pwysau eu gyrfa eu hunain a gyrfaedd eu hartistiaid ar eu hysgwyddau. Er mwyn i ni allu cyflawni ein dyletswyddau hyd eithaf ein gallu, mae angen i ni wneud yn siŵr bod ein hiechyd meddwl ni yn iach hefyd a'n bod yn cael ein cefnogi. Shikayla Nadine, Rheolwr Cerddoriaeth

3. SYNDROM TWYLLWR

Wrth i Reolwyr droedio'r strydoedd yn llawn dewrder, brwdfrydedd a ffyrnigrwydd, gallant fod yn fregus ac ansicr yn fewnol a'u bod yn ofni gwneud penderfyniadau anghywir. Paul Craig, Nostromo Management

Nid yw'r teimlad eich bod yn dwyllwr ac, y gallech gael eich amlygu ar unrhyw adeg, yn rhywbeth sy'n cael ei drafod yn helaeth mewn unrhyw ddiwydiant. Efallai nad yw pobl yn hoffi cyfaddef eu bod yn teimlo fel hyn, neu efallai bod syndrom twyllwr mor anodd ei adnabod oherwydd ei natur. Rydym yn byw mewn byd rhyfedd, lle'r ydych yn gorfod gwerthu eich hun yn frwdfrydig iawn ond parhau i fod yn "ddilys" hefyd, lle gallech deimlo bod yn rhaid i chi fod yn berffaith a gwneud yr holl benderfyniadau cywir y tro cyntaf. Mae hyn yn golygu eich bod yn fwy tebygol o deimlo'n dwyllodrus pan na allwch fodloni'r safonau amhosibl hyn. Mae'n debyg eich bod chi hefyd yn teimlo'n anfodlon hyd yn oed gyda swydd sydd wedi'i gwneud yn dda - fel nad ydych chi'n haeddu'r gydnabyddiaeth amdani, neu roeddech chi "yn y lle iawn ar yr amser iawn".

Arwyddion a Symptomau

Mae ofn, straen, hunan-amheuaeth a theimlo'n anghyfforddus am gyflawniadau i gyd yn symptomau o'r syndrom twyllwr, a gall y teimladau hyn gael effaith negyddol ar eich gyrfa broffesiynol drwy eich atal rhag gwneud penderfyniadau a fydd yn ei wella mewn ffordd gadarnhaol. Yn eironig, y rheswm am hyn yw na fydd dim ond ceisio gwneud eich swydd yn well yn ei ddatrys. Mae sicrhau dyrchafiadau, canmoliaeth neu fathau eraill o lwyddiant yn rhoi mwy o achos i deimlo'n ffug. Mae yna brofion ar-lein y gallwch eu defnyddio fel canllaw i ganfod lle'r ydych chi ar y raddfa twyllwr. Fodd bynnag, mae gwyddonwyr yn amcangyfrif bod 70% a mwy o bobl broffesiynol sy'n gweithio yn debygol o brofi o leiaf un achlysur pan fyddant yn teimlo fel twyllwr.

Helpu eich Hun

Derbyn eich bod wedi cyfrannu rhywfaint at eich llwyddiannau: Mae teimladau o dwyll yn digwydd pan na allwch fewnoli eich llwyddiannau, cawsoch gyfleoedd nad oedd eraill yn eu cael ac nid oedd unrhyw beth a gyflawnwyd gennych ar ôl y cyfle hwnnw yn haeddiannol. Fodd bynnag, mae yna ddigon o bobl yn derbyn cyfleoedd ac nad ydynt yn eu defnyddio'n ddoeth. Mae cyfleoedd yn cael eu cyflwyno i'r rhai sy'n amlygu eu hunain iddyn nhw a'u penderfyniad hwy yw manteisio arny'n nhw.

Canolbwyntio ar ddarparu gwerth: Os ydych yn cerdded o gwmpas y lle yn teimlo nad ydych yn perthyn, neu y dylai rhywun arall fod yn gwneud eich swydd, mae eich 'diffyg argaeledd' yn golygu na allwch fod yna i'r rhai sydd eich angen. Rydych yn pryderu'n ormodol amdanoch

eich hun ac yn poeni gormod am beth fydd pobl yn ei feddwl. Mae bod ar gael yn wirioneddol i eraill yn ffordd i helpu i liniaru'r teimladau hynny.

Cadw cofnod o adborth da: Cadwch gofnod pan fydd rhywun yn rhoi adborth cadarnhaol i chi, waeth pa mor fach, a'i ysgrifennu ar bapur. Gallech hyd yn oed cadw cofnod dyddiol o'r hyn rydych wedi bod yn ei wneud y diwrnod hwnnw a sut rydych yn teimlo. Bydd hyn yn eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'r hyn sy'n digwydd y tu mewn i'ch pen.

Byddwch yn feiddgar: Pan fyddwch yn dal eich hun yn ôl, rydych o bosibl yn atal sgwrs/cyfarfod/byd o rywbeth o werth. Mae gan bawb amheuan, a'r rhodd orau y gallwch ei rhoi yw symud ymlaen er gwaethaf yr amheuan hynny, oherwydd mae hyn yn rhoi caniatâd i eraill symud ymlaen, er gwaethaf eu hamheuan hwy. Cofiwch nad yw bod yn anghywir yn golygu eich bod yn dwyllwr.

Dywedwch beth y gallwch: Os cewch eich rhoi yn y sefyllfa o "arbenigwr" ar rywbeth, gallai pobl feddwl y dylech chi wybod popeth am bwnc - ond ni allwn wybod popeth am unrhyw beth. Efallai bod yna demtasiwn i fod yn dwyllodrus - hy. creu rhywbeth. Ond ceisiwch beidio...mae pobl yn eich parchu chi'n fwy os ydych chi'n cyfaddef pan nad ydych chi'n gwybod rhywbeth.

Gweithredu: Mae syndrom twyllwr yn ffynnu yn ein meddyliau ac ni all oroesi pan fyddwch yn gweithredu. Mae gweithredu yn profi nad ydych yn dwyllwr ac mae'n profi eich cymeriad yn y byd go iawn.

Darllen/Gwranddo Pellach

[Elizabeth Cox- What is Importer Syndrome and how do you combat it?
21 Ways to Overcome Imposter Syndrome](#)

4. FFINIAU IACH

Mae rheolwyr cerddoriaeth yn dueddol o fyw bywydau rhyfedd am eu bod yn aml yn treulio 99% o'u hamser yn poeni, yn gofalu ac yn meddwl am eu hartistiaid ac ychydig iawn o amser yn meddwl, poeni a gofalu amdanynt eu hunain. Maent yn gweithio o dan bwysau aruthrol mewn tirwedd ansicr iawn. Os ydym yn dweud ein bod yn gwerthfawrogi iechyd meddwl pawb, dylem yn sicr fod yn gwerthfawrogi iechyd meddwl rheolwyr cerddoriaeth ein hunain. Mae'n ffaith syml. – Paul Craig, Nostromo Management

Mae'r berthynas rhwng rheolwr ac artist yn unigryw ac mae'n aml yn ymrwymiad sy'n mynd â llawer o amser ac mae'n bersonol. Yn ogystal â gofalu am fuddiannau ariannol a strategaeth fusnes yr artist, mae rheolwyr yn cyflawni rolau lluosog cynghorydd, cyfrinachwr, cwnsler a chynorthwydd hefyd. Mae hyn yn creu cymhlethdodau yn y berthynas, ac os na fyddant yn cadw golwg ar hynny, gall chwerwi'r berthynas.

Mae [Dadansoddiad Trafodol](#) (DT) yn chwyddwydr diddorol ar gyfer edrych ar y berthynas rhwng y rheolwr a'r artist. Mae DT yn seiliedig ar y ddealltwriaeth sydd gennym i gynnal tri chyflwr 'o'n hunain' neu ego, yr Oedolyn, y Rhiant a'r Plentyn. Oherwydd natur y berthynas rheolwr-artist, gallwn ni fel rheolwyr ddisgyn yn rhwydd i'r rôl Rhiant, gan ymgymryd yn aml â chyfrifoldebau na fyddem yn ystyried eu gwneud i oedolion eraill. Mae rhai pobl yn cael eu denu'n ymwybodol neu'n anymwybodol i'r rôl rheolwr am eu bod yn dda am ofalu am anghenion eraill a'u bod o bosibl wedi datblygu hyn fel 'patrwm uniaethu' o ganlyniad i chwarae'r rôl hon yn eu teulu eu hunain. Gallai eraill gael eu denu i rôl rheolwr am eu bod yn hoffi rheoli a bod yn gyfrifol am rywun arall. Efallai eu bod wedi tyfu i fyny mewn teuluoedd

Ile'r oeddent yn aml yn canfod eu hunain yn gorfod cymryd yr awenau gan oedolion nad oeddent yn gallu gofalu amdanynt. Nid yw llawer o reolwyr wedi cael y profiadau hyn ond er hynny maent yn canfod eu hunain yn cyflawni'r rôl Rhiant gyda'u hartistiaid.

Er enghraifft - gallai'r artist gyflwyno yn y cyflwr ego Plentyn ac ymddwyn mewn ffordd heriol ac anghydweithredol. Gall hyn wthio'r rheolwyr yn awtomatig i'r cyflwr ego Rhiant ac efallai y byddant yn ymateb o safiad cosbol neu awdurdodol, neu brofi'r ymddygiad hwn fel rhywbeth y gellir ei briodoli'n uniongyrchol i rywbeth y mae'n rhaid eu bod hwy wedi'i wneud i achosi'r cynnwrf, ac yna maent yn teimlo'r angen i fod yn 'Rhiant' gwell. Y ffordd fwyaf cynhyrchiol ac iach wrth ddelio â'n hartistiaid yw'r sefyllfa Oedolyn i Oedolyn. Os byddwn yn gweithredu o gyflwr ego Oedolyn, drwy drin yr artist fel rhywun sy'n gallu bod yn oedolyn cyfrifol, rydym yn debygol o gynhyrchu cyflwr ego Oedolyn cyfatebol, sy'n llawer mwy tebygol o arwain at ganlyniad cytûn a pherthynas hyfyw yn y tymor hwy.

Ffiniau

Mae ffiniau iach yn hollbwysig, mae'n bwysig eich bod yn esbonio'n glir eich ffordd o weithio i artistiaid. Os nad oes gennym ddealltwriaeth o beth a sut y byddwn yn cyflawni ein cyfrifoldebau fel rheolwyr, yna mae cyfle gwirioneddol y bydd camddealltwriaeth a gwrthdaro, a fydd yn anochel yn creu straen. Fodd bynnag, os gallwn weithredu yn y cyflwr ego Oedolyn-i-Oedolyn o'r dechrau, byddwn yn creu ffiniau iach yn awtomatig a gallwn gyflawni hyn drwy lunio cytundeb gweithio syml yn y dull canlynol:

- Pam ein bod eisiau gwneud rhywbeth
- Gyda phwy
- Beth yr ydym yn mynd i'w wneud
- Erbyn pryd
- Unrhyw ffioedd, taliad neu gyfnewidfeydd i'w gwneud
- Pwy sy'n gyfrifol am wahanol agweddau

Gair i gloi. Mae'n bosibl y bydd gan eich artist broblem fel Anhwylder Personoliaeth Narsisaidd neu NPD. Mae astudiaethau'n dangos bod tebygolrwydd uwch y bydd gan artistiaid y cyflwr hwn o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (sy'n tua 0.5-1%). Dim ond seiciatrydd all roi diagnosis o NPD. Os yw hyn yn wir, yna ni fydd unrhyw beth a wnewch yn gallu eu plesio na newid eu hymddygiad.

5. CYD-DDIBYNIAETH

Fel rheolwyr, rydym yn gorfod chwarae rolau yn gyson nad ydym wedi ein cymhwyso ar eu cyfer, boed hynny'n fam / tad / therapydd / ffrind / partner busnes! Mae angen cymorth ac addysg arnom ninnau hefyd er mwyn i ni allu rhoi'r gefnogaeth orau. Martha Kinn, YMU Group.

Cyd-ddibyniaeth yw gor-ymwneud ym mywyd rhywun arall ond tan-ymwneud yn eich bywyd eich hun. Gall hyn effeithio arnoch chi a'r artist. Efallai ein bod yn credu ein bod yn helpu rhywun arall ond nid ydym ni mewn gwirionedd. Rydym yn cyfyngu ar dwf person arall pan fyddwn yn gor-ymwneud yn eu bywyd. Gallai peidio canolbwyntio'n ddigonol ar ein bywyd ein hun olygu ein bod yn esgeuluso ein hunain, yn methu ag ystyried ein buddiannau gorau mewn penderfyniadau a thystio datblygiad materion eilaidd megis gorbryder ac iselder.

Arwyddion a Symptomau

Cywilydd a hunan-barch isel: Teimlo nad ydych yn ddigon da neu gymharu eich hun ag eraill, a hynny ochr yn ochr yn aml â theimladau o euogrwydd a pherffeithrwydd.

Plesio pobl: Pan fydd dweud “na” yn achosi teimladau o orbryder, gallwch deimlo’n aml na does gennych ddewis a mynd allan o’ch ffordd, ac aberthu eich anghenion eich hun er mwyn plesio eraill.

Ffiniau gwael: Er y gall hyn fod yn berthnasol i bethau ffisegol fel arian ac eiddo, mae hyn hefyd yn berthnasol i deimladau, meddyliau ac anghenion.

Teimlo’n rhy gyfrifol: Gallai hyn fod am y ffordd y mae pobl eraill yn teimlo a chymryd y bai, neu feio eraill, am eich problemau.

Adwaith: Adweithio’n eithafol i feddyliau a theimladau pobl eraill, meddiannu eu geiriau am nad oes unrhyw ffiniau. Rydych naill ai’n credu’r hyn maen nhw’n ei ddweud neu’n troi’n amddiffynnol. Gyda ffiniau, byddech yn derbyn hyn fel eu barn hwy ac nid fel adlewyrchiad ohonoch chi ac felly ni fyddech yn teimlo wedi eich bygwth gan anghytundebau.

Gofalu: Os bydd gan rywun arall broblem, rydych yn teimlo’r angen i’w datrys i’r graddau o deimlo euogrwydd a chynnig cyngor hyd yn oed pan nad ydynt wedi gofyn amdano. Efallai y byddwch yn teimlo wedi eich gwrthod os na ddilynir eich cyngor; mae eich hunanwerth yn ddibynnol ar y ffaith bod rhywun eich angen chi.

Rheolaeth: Mae rheolaeth yn helpu pawb i ryw raddau ond mae angen lefel o reolaeth ar y rhai â phroblemau cyd-ddibyniaeth a allai gyfyngu eich gallu i gymryd risgiau neu rannu sut yr ydych yn teimlo. Gallai hyn gyd-fynd â dibyniaeth, er enghraifft alcoholiaeth, i ymlacio, neu orweithio, i fferru teimladau anghyfforddus.

Cyfathrebu camweithredol: Mae hyn yn aml yn seiliedig ar yr angen i reoli pobl eraill, gall cyfathrebu droi’n ystrywgar. Hefyd gall fod yn anodd dweud y gwirionedd am eich bod yn ofni peri gofid i rywun, felly mae’r cyfathrebu’n anonest a dryslyd.

Obsesiwn: Tueddiad i dreulio llawer o amser yn meddwl am bobl a pherthnasoedd eraill, dadansoddi beth allai pobl eraill fod yn ei feddwl a pham. Hefyd, obsesiynau ynghylch “camgymeriadau” y gallech fod wedi’u gwneud neu yr ydych chi’n credu eich bod wedi’u gwneud. Mae hyn yn achosi dibyniaeth ar eraill yn ogystal â gorbryder ynghylch cael eich gwrthod.

Dibyniaeth: Yr angen i bobl eraill eich hoffi er mwyn i chi deimlo’n iawn amdanoch eich hun. Yr ofn o gael eich gwrthod neu fod ar eich pen eich hun, er y gallwch weithredu ar eich pen eich hun. Gall hyn ddatblygu i’r angen i fod mewn perthynas rhamantus, hyd yn oed os yw’r berthynas yn boenus neu’n gamdriniol.

Gwadu: Gall hyn atal pobl sy’n gyd-ddibynnol rhag ceisio cymorth oherwydd efallai nad ydych yn barod i wynebu’r broblem, gan feio eraill neu’r sefyllfa yn aml.

Helpu Eich Hun neu Helpu Rhywun Arall

Mae triniaeth ar gyfer cyd-ddibyniaeth yn eithaf dwfn a gall gynnwys cymysgedd o addysg, therapi unigol a therapi grŵp. Bydd dysgu cymaint ag y gallwch am gyd-ddibyniaeth yn eich

galluogi i reoli ei effeithiau'n well a pho fwyaf y byddwch chi a'r artist yn gweithio i'w ddeall, gorau oll fydd eich perthynas. Gall therapyddion eich helpu i ddysgu eich adweithiau negyddol chi eich hun a dod yn ymwybodol o batrymau yn eich ymddygiad.

Bydd cynllun gofal triniaeth gynhwysfawr ar gyfer cyd-ddibyniaeth yn aml yn cynnwys: seico-addysg, grwpiau profiadol, unigol (1:1) a seicotherapi grŵp, a chyfranogi mewn rhaglen hunangymorth 12 cam, er enghraifft [Codependents Anonymous <https://coda.org/>](https://coda.org/). Drwy'r mathau hyn o ymyriadau, bydd pobl sy'n gyd-ddibynnol yn ailddarganfod eu hunain, yn datblygu rhwydwaith cymorth adfer, ac yn adnabod patrymau ymddygiad hunan-drechu, gyda datrysiadau ymarferol ac offerynnau seicolegol.

6. GORBRYDER AC ISELDER

Mae rôl rheolwr mor amrywiol, a gall fod yn eithriadol o anodd i reolwyr newydd neu reolwyr llai. Rydych yn gweithio yn y gobaiith o sicrhau llwyddiant rhywun arall er mwyn i chi allu byw ar 10-20% o'u henillion. Mae hynny'n bwysau aruthrol ar eich ysgwyddau, gall achosi straen mawr a chreu gorbryder. Gall yr ofn o beidio llwyddo, peidio gwybod digon a hyd yn oed pryd a sut i gynllunio ar gyfer eich dyfodol arwain at iselder. – Shikayla Nadine, Rheolwr Cerddoriaeth

Yn ôl yr elusen iechyd meddwl [MIND](#), mae 1 o bob 6 o bobl yn datgan eu bod yn profi problem iechyd meddwl gyffredin, fel gorbryder ac iselder mewn unrhyw wythnos. Dau o'r mathau mwyaf cyffredin o salwch meddwl yn y [DU](#) yw gorbryder ac iselder, sy'n aml yn cael eu profi gyda'i gilydd, gyda 9.7 ym mhob 100 o bobl yn profi cymysgedd o'r ddau. Mae gwaith [ymchwil](#) Help Musician i salwch meddwl penodol yn y diwydiant cerddoriaeth wedi clywed yn uniongyrchol gan gerddorion ac eraill sy'n gweithio yn y diwydiant yn gyffredinol, gan gynnwys rheolwyr, ac mae'n datgan bod y ffigur hwn yn llawer uwch gyda 71% yn profi gorbryder a phyliau o banig a 68.5% yn datgan eu bod wedi dioddef iselder rhywbryd yn ystod eu gyrfa.

Mae yna ddau fater canolog gyda statws presennol y mathau hyn o salwch; y cyntaf yw eu bod yn anweladwy ac yn ail gall y rhai nad ydynt erioed wedi dioddef ohonynt gael anhawster mawr i ddeall yr effeithiau. Mae'r mwyafrif ohonom yn gweithio mewn rolau creadigol, prysur, sy'n galw am lefel aruthrol o waith meddwl, felly mae sicrhau bod gan gyflogwyr a chydweithwyr y gallu i ddarparu'r math cywir o gymorth yn hollbwysig i iechyd y diwydiant cerddoriaeth yn ei gyfanrwydd. Bydd problem ond yn bodoli os byddwn yn anwybyddu'r ffaith bod gorbryder ac iselder yn bodoli yn ein plith ac ochr yn ochr â ni a'u bod yn cael effeithiau corfforol iawn ar bobl.

Arwyddion a Symptomau Gorbryder

- teimlad o gorddi yn eich stumog
- teimlo'n benysgafn neu'n chwil
- pinnau bach
- teimlo'n anniddig neu fethu eistedd yn llonydd
- cur pen, poen cefn neu boenau eraill
- anadlu'n gyflymach
- curiad calon cyflym, dwys neu afreolaidd
- chwysu neu bylliau o wres
- [problemau cysgu](#)
- rhygnu eich dannedd, yn arbennig yn y nos

- cyfog (teimlo'n sâl)
- angen mynd i'r toiled yn fwy aml
- newidiadau yn eich ysfa rywiol
- cael [pyllau o banig](#).

Arwyddion a Symptomau Iselder

- Teimlo euogrwydd, yn ddiwerth neu anobaith
- Aflonydd, anniddig neu bigog
- Teimlo'n isel, yn ofidus neu'n ofnus
- Gwag, dideimlad a swrth
- Poenau parhaol heb unrhyw achos amlwg
- Osgoi gweithgareddau cymdeithasol, ddim yn cael llawer o bleser o bethau rydych yn eu mwynhau fel arfer
- Pen Aneglur
- Meddyliau am hunanladdiad neu hyd yn oed syrthio i gysgu a pheidio deffro
- Defnyddio mwy o dybaco, alcohol neu gyffuriau eraill
- Gorfwyta neu gollu chwant bwyd
- Anhunedd, "cyflwr effro" yn gynnar yn y bore neu orgysgu

Helpu Eich Hun

Mae'r GIG wedi datblygu ffurflen hunanasesu hwyliau i'r rhai a allai fod yn delio â straen, gorbryder ac iselder. Chwiliwch am "[NHS Mood Self Assessment Form](https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/depression-anxiety-self-assessment-quiz/)" neu ewch i weld eich meddyg teulu. Os ydych yn credu y gallech fod yn dioddef o orbryder a/neu iselder, ceisiwch gymorth drwy eich meddyg teulu (maent yn cymryd hyn o ddifri). Mae adnoddau cymorth ychwanegol ar gael yn adran cyfeiriadau'r canllaw hwn.

Ar lefel fwy personol, gweithredol, mae yna bethau a all helpu gyda'r symptomau rydych yn eu profi:

Sefydlu patrwm: Hyd yn oed os bydd hyn ond am ran fechan o'ch diwrnod, y peth cyntaf yn y bore neu'r peth olaf yn y nos.

Cadw cofnod ac ysgrifennu eich hwyliau yn ddyddiol: Gall gorbryder ac iselder deimlo weithiau fel eich bod yn sownd mewn bocs o ddrychau heb lawer o bersbectif ar beth sy'n digwydd. Bydd ysgrifennu pethau i lawer yn rhoi'r darlun mwy i chi.

Ymarfer corff: Hyd yn oed drwy fynd am dro ugain munud o hyd bob dydd yn unig, profwyd yn wyddonol bod hyn yn rhyddhau hormonau da o amgylch eich ymennydd a'ch corff.

Bwyta'n iach a rheolaidd: Cymaint o ffrwythau a llysiau ffres ag y gallwch.

Yfed llai o alcohol: Mae'n iselydd a bydd yn dwysáu unrhyw symptomau negyddol rydych yn eu profi.

Addysgu'r rhai o'ch cwmpas ar effeithiau gorbryder ac iselder: Mae hyn yn hollbwysig er mwyn lliniaru'r symptomau rydych yn delio â hwy. Rydym yn gwerthfawrogi y gall fod yn frawychus iawn dweud wrth gleientiaid a chydweithwyr yr hyn yr ydych yn ei brofi ond mae'n her bwysig iawn, yn arbennig os yw eich cydweithwyr yn ddiystyriol neu'n sinigaidd ynghylch salwch meddwl yn gyffredinol.

Mae angen i chi a'r bobl o'ch amgylch ddeall bod:

- Symptomau gorbryder ac iselder yn rhai corfforol iawn sy'n gallu effeithio ar fywyd personol a phroffesiynol.
- Nid yw gorbryder ac iselder yn arwyddion o wendid neu anallu a gall effeithio ar unrhyw un ar unrhyw adeg yn eu bywydau.
- Nid yw gorbryder ac iselder yn salwch tymor byr ac nad oes unrhyw atebion cyflym, a gall ddychwelyd yn aml dros amser.
- Mae gorbryder ac iselder yn golygu bod angen i unigolyn fabwysiadu agwedd gytbwys iawn at waith a bywyd.

Gallai anfon rhai erthyglau neu fideos i'ch cydweithwyr (gweler 'Darllen Pellach' isod) ar y pwnc eu helpu i ddeall eich sefyllfa.

Helpu Rhywun Arall

Os ydych yn ymwybodol bod rhywun rydych yn gweithio'n agos gyda hwy yn profi gorbryder ac iselder, beth bynnag yw eich barn chi ar y ddau salwch hyn, gallwch ddilyn yr awgrymiadau hyn i'w helpu gyda'u hadferiad.

Meddwl agored a gwrando: Efallai y byddant yn cael anhawster i drafod beth maen nhw'n ei brofi, oherwydd mae'n rhy anodd trafod beth maen nhw'n ei deimlo, neu am eu bod yn poeni am unrhyw stigma neu feirniadaeth.

Bod yn barod i wrando: Dywedwch wrthyn nhw y gallant gyfathrebu mewn unrhyw ffordd sy'n gyfforddus iddyn nhw. Efallai na fydd angen cynnig cyngor neu ddatrysiadau bob amser 'chwaith. Weithiau nid oes unrhyw atebion, a'u bod ond eisiau cyfle i siarad.

Cadw mewn cysylltiad: Gallai fod yn anodd i unigolyn â gorbryder neu iselder gadw mewn cysylltiad yn rheolaidd felly gwnewch yn siŵr eich bod yn cysylltu â hwy'n ofalus yn rheolaidd.

Peidio â bod yn feirniadol: Mae dweud wrth rywun â gorbryder neu iselder i 'roi'r gorau iddi' fel dweud wrth bysgodyn i dyfu adenydd a hedfan i ffwrdd. Maen nhw eisoes yn bod yn feirniadol a chaled iawn yn gyson arnyn nhw eu hunain yn eu pen eu hunain felly ceisiwch osgoi ychwanegu unrhyw bwysau ychwanegol.

Peidiwch â dweud wrthyn nhw am godi eu calon 'chwaith: Gweler uchod.

Cadw cydbwysedd: Gallai fod yn demtasiwn cymryd rhai o'u cyfrifoldebau oddi arnyn nhw a gwneud popeth iddyn nhw am gyfnod, ond nid yw dioddef gorbryder ac iselder yn golygu'n awtomatig na allant wneud unrhyw beth. Mae angen lefel wahanol o gymorth ar bawb felly ceisiwch weithio gyda'ch gilydd i ganfod beth maen nhw'n ei gredu y gallant ei gyflawni wrth dderbyn triniaeth.

Eu cynorthwyo i gael help: Ni allwch orfodi unrhyw un i gael help os nad ydynt ei eisiau ond mae ymchwilio i'r opsiynau a rhoi ychydig o anogaeth yn dangos iddynt eich bod yn poeni amdanynt.

Gofalu amdanoch eich hun: Mae gofalu am rywun â salwch meddwl yn gallu rhoi straen ar eich llesiant chi, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn ceisio cymorth i chi eich hun a siarad yn gyfrinachol gyda gweithiwr proffesiynol.

Darllen Pellach

[Mind: Signs & Symptoms of Anxiety](#)

[Mind: Information on Depression](#)

[18 Things People With Anxiety Want You To Know - Danielle Quinn](#)

[I had a black dog, his name was depression – Sefydliad Iechyd y Byd](#)

[Living with a black dog – Sefydliad Iechyd y Byd](#)

Ni wnaeth unrhyw un fy mharatoi ar gyfer yr agwedd ariannol, fel yr anghysondeb ariannol. Bu'n rhaid i mi weithio mewn dwy swydd ar unrhyw adeg er mwyn cael dau ben llinyn ynghyd ac roedd hynny'n anodd i fi yn feddylol oherwydd roeddwn yn gorfod dosbarthu nwyddau a pharhau i gynnal cyfarfodydd label yr un diwrnod neu wythnos. Roedd y pwysau i lwyddo yn parhau i gynyddu ac roeddwn yn dechrau cymharu fy hun â rheolwyr ac artistiaid eraill yr oeddwn yn eu hedmygu, a arweiniodd at lawer o straen a gorbryder yn ogystal â pherthynas yn dod i ben - Steven Odufuye, Rheolwr Cerddoriaeth

7. ALCOHOLIAETH A DIBYNIAETH AR GYFFURIAU

Mae camddefnyddio alcohol a chyffuriau yn effeithio ar bobl o bob cefndir a phob statws economaidd-gymdeithasol. Fodd bynnag, mae'r defnydd o alcohol a chyffuriau yn dueddol o fod yn fwy derbyniol yn yr 'amgylchedd gwaith' cerddoriaeth oherwydd mae ein swyddfeydd yn cynnwys gwyliau, ystafelloedd gwyrdd, clybiau, bariâu a bysiau teithio, ac yn y blaen. Nid yw oriau busnes wedi'u cyfyngu i 9-5 ac mae llawer o'r gwaith o sicrhau cytundebau yn seiliedig ar berthnasoedd sy'n cael eu ffurfio mewn amgylcheddau cymdeithasol, a dyna sut mae'r pwysau/rhwyddineb i gymryd rhan yn bodoli. Ar yr ochr arall, fodd bynnag, rydym yn un o'r diwydiannau mwyaf anghymwys o ran ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a chefnogaeth, wrth ddelio â chamddefnydd a bod yn gaeth i alcohol a chyffuriau, er bod elusennau fel [Music Support](#) wedi gwneud camau breision ar y materion hyn yn y blynyddoedd diweddar.

Yn gyntaf, mae'n bwysig gwahaniaethu rhwng **defnyddio**, **camddefnyddio** a **bod yn gaeth**, wrth drafod alcohol a chyffuriau.

Mae rhai pobl yn gallu defnyddio alcohol a/neu gyffuriau yn rheolaidd a heb iddyn nhw gael effaith negyddol arnyn nhw na dod yn ddibynnol arnynt. Nid yw pobl sy'n camddefnyddio o reidrwydd yn ddibynnol, ond maen nhw'n dueddol o fod yn ddefnyddwyr trwm sy'n parhau i'w defnyddio yn afreolaidd ar adegau, er gwaethaf y canlyniadau negyddol, a rhoi eu hunain mewn sefyllfaoedd peryglus, neu niweidio eu hunain a/neu eraill o'u hamgylch. Mae pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau a/neu alcohol yn gyson fel arfer yn datblygu dibyniaeth lwyr a bod yn gwbl ddibynnol yn y pen draw.

Fodd bynnag, mae bod yn gaeth yn cyfeirio at ddibyniaeth seicolegol a/neu gorfforol i unrhyw ymddygiad cymhellol sy'n osgoi emosiynau a gellir eu disgrifio fel bod yn gaeth i gyffuriau sy'n newid meddwl (meddwdod: alcohol neu gyffuriau), addasu-meddwl (nicotin/caffein), a/neu fod yn gaeth i broses (gamblo/gwaith/bwyd/rhyw/cyfyngau cymdeithasol).

Gall unigolion sy'n gaeth i sylwedd ddatblygu goddefgarwch i'r sylwedd, a byddant yn parhau i ddefnyddio mwy a mwy ohono, hyd yn oed pan fydd problemau amlwg. Beth bynnag fo'r rheswm pam fod person yn dechrau eu defnyddio, gall goddefgarwch a dibyniaeth ddatblygu'n gyflym, cyn i'r defnyddiwr sylweddoli hyd yn oed bod patrwm o fod yn gaeth wedi sefydlu. Pan fydd hyn yn datblygu i fod yn gwbl gaeth, gall fod yn anodd iawn stopio'r patrwm o ymddygiad cymhellol, hunanddiniatriol ond nid yw'n amhosibl.

Arwyddion a Symptomau

Camddefnyddio Alcohol/Cyffuriau

- Colli rheolaeth dros y swm a ddefnyddir ar ôl dechrau
- Esgeuluso cyfrifoldebau gwaith a/neu deulu dro ar ôl tro
- Ymddygiad peryglus sy'n creu'r risg o ganlyniadau cyfreithiol, ariannol neu iechyd iddyn nhw eu hunain a/neu i eraill
- Newidiadau dramatig i bersonoliaeth, arferion, blaenoriaethau neu rwydweithiau cymdeithasol
- Cynnydd mewn mynegiant o ddieter, ymddygiad ymosodol neu anniddigrwydd
- Anhunedd neu orgysgu
- Iselder a syrthni
- Dibynnu ar yfed alcohol neu gymryd cyffuriau fel ffordd o ymlacio neu gael gwared â straen

Bod yn Gaeth i Alcohol/Cyffuriau

- Pen mawr rheolaidd a chynnydd yn yr amser i ddod dros hyn
- Cynnydd yn y swm a ddefnyddir oherwydd mwy o oddefgarwch, sy'n aml yn arwain at lai o effaith, waeth faint a ddefnyddir
- Diystyru risgiau, a sgil-ffeithiau, iechyd corfforol/seicolegol yn dirywio a/neu anwybyddu cymhlethdodau meddygol
- Ymdrechion aflwyddiannus mynych i leihau defnydd, cymryd seibiant neu'r roi'r gorau i'w defnyddio
- Symptomau diddyfnu pan na allant eu defnyddio

Symptomau Diddyfnu Alcohol/Cyffuriau

- Cryndodau, confylsiynau, neu'r dwylo a'r corff yn ysgwyd heb reolaeth
- Chwysu trwm, hyd yn oed mewn amodau oer
- Anniddigrwydd neu orbryder eithafol
- Anhunedd cyson
- Cyfog neu chwydu
- Atafaeliadau Rhithweledigaethau

PWYSIG: Gall Diddyfnu/Dadwenwyno Alcohol fod yn angheuol a dim ond gydag arweiniad/cymorth meddygol y dylid ceisio gwneud hyn. Mae diddyfnu alcohol yn creu symptom o'r enw Deliriwm Tremens neu DTs. Dylai pobl â symptomau diddyfnu difrifol neu DTs bob amser gael diod os ydynt ei angen, wrth geisio help proffesiynol yr un pryd. Os oes amheuaeth, galwch 999.

Helpu Eich Hun

Mae gwybod pryd y mae defnydd yn troi'n gamddefnyddio, ac mae camddefnyddio'n troi'n gaethiwed, yn gallu bod yn anodd i'r unigol ddadansoddi eu hunain. Os ydych yn wynebu anawsterau neu ganlyniadau difrifol o ganlyniad i ddefnyddio alcohol a/neu gyffuriau, ac na allwch leihau eich defnydd neu stopio, mae'n debyg ei bod yn amser cymryd camau bach i ganfod mwy am hyn.

Os ydych yn amau eich bod yn gaeth i alcohol neu gyffuriau mae AA ([Alcoholics Anonymous](#)) a NA ([Narcotics Anonymous](#)) wedi datblygu cyfres o gwestiynau y gallwch ofyn i'ch hun. Mae'n gam enfawr i fynd y tu hwnt i'r pwynt hwn a gallai deimlo fel dechrau taith frawychus, felly gorau po fwyaf o gymorth y byddwch yn ei sicrhau i'ch hun. Mae cyfarfod pobl debyg i

chi yn gallu rhoi gwybodaeth a chefnogaeth werthfawr i chi, a fydd yn allweddol ar gyfer eich adferiad.

Os byddwch yn penderfynu bod angen cymorth arnoch, gallwch ddweud wrth y rhai agosaf atoch, neu ffonio gwasanaeth cyfrinachol fel [Music Support](#), [Alcoholics Anonymous](#) neu [Narcotics Anonymous](#).

Helpu Rhywun Arall

Os ydych yn amau bod rhywun agos atoch yn camddefnyddio neu'n gaeth i gyffuriau a/neu alcohol, gall fod yn anodd iawn gwybod pryd i ddweud rhywbeth, a gall fod hyd yn oed yn fwy anodd gwybod pryd neu sut i ymyrryd mewn ffordd fwy pwrpasol. Os ydych yn sylweddoli bod eich pryder wedi parhau am fwy nac ychydig fisoedd a'ch bod yn gallu gweld bod yr unigolyn yn niweidio eu hiechyd neu eu henw da, brifo gwylwyr diniwed, neu eich brifo chi, mae'n hollbwysig eich bod yn cymryd y cam cyntaf. Mae gan [Discovery Place](https://discoveryplace.info/programs/family-matters-program/) <<https://discoveryplace.info/programs/family-matters-program/>> wybodaeth ddefnyddiol ar sut y gallai caethiwed rhywun arall effeithio arnoch chi.

Darllen/Gwranddo pellach

[Russell Brand: Fideo Freedom from our addiction](#)

[Darlith Dr. Kevin McCauley: Is addiction really a disease?](#)

[Podlediad yn trafod 'In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction'](#)

Efallai ei fod yn swnio ychydig yn 'wahanol' i mi, ond mae sefydlu ein hadran Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yn YMU yn teimlo fel cynnydd rhesymegol ein gwasanaethau rheoli. Os mai ein nod yn y pen draw yw sicrhau llwyddiant gyrfa ein hartistiaid, ni welaf unrhyw wahaniaeth rhwng buddsoddi yn eu llesiant meddwl a buddsoddi mewn adrannau digidol/brand. Yn wir, byddwn yn dadlau bod y cyntaf yn bwysicach. Martha Kinn, YMU Group

8. CYFEIRIADAU

[Addaction](#) – maent yn darparu cymorth cyfrinachol, a, ddim gydag alcohol, cyffuriau neu iechyd meddwl.

[Alcoholics Anonymous](#). Os ydych yn credu bod gennych broblem yfed.

[AL-Anon](#) – rhaglen gymorth i bobl y mae eu bywydau wedi'u heffeithio gan broblem yfed rhywun arall.

[Anxiety UK](#) – sefydliad wedi'i arwain gan ddefnyddwyr sy'n cefnogi unrhyw un â gorbryder, ffobiâu, pyliau o banig neu anhwylderau eraill sy'n gysylltiedig â gorbryder.

[Black Minds Matter](#) – maent yn cysylltu unigolion a theluoedd Du gyda gwasanaethau iechyd meddwl am ddim.

[British Association for Performing Arts Medicine](#) (BAPAM) – maent yn darparu gwasanaethau iechyd a llesiant arbenigol i'r rhai sy'n gweithio ym maes y celfyddydau perfformio gan gynnwys [adnoddau](#) a [chyfeiriadur ymarferwyr](#).

[CALM](#) – elusen sy'n ymroddedig i atal hunanladdiad dynion, prif achos marwolaeth dynion o dan 45 oed.

[Codependents Anonymous](#) – os ydych yn credu y gallai fod gennych broblemau cyd-ddibyniaeth.

[Cronfa Aelodau PRS](#) – maent yn cynnig cymorth a chynghor i aelodau PRS a'u teuluoedd, a allai fod yn cael anawsterau ariannol, corfforol neu emosiynol a bod angen cymorth arnynt.

[GIG](#). Os oes gennych gwestiwn am eich iechyd neu wasanaeth iechyd, ffoniwch 111, am ddim o unrhyw ffôn

[Families Anonymous <http://famanon.org.uk/>](http://famanon.org.uk/) - maent yn darparu cymorth i deuluoedd a ffrindiau sydd wedi'u heffeithio gan gamddefnydd pobl eraill o sylweddau sy'n addasu'r meddwl.

[Help Musicians](#) – maent yn darparu help a chyfleoedd i rymuso cerddorion ym mhob cam yn eu bywydau. Mae HMUK yn cynnig cynghor a chymorth ar faterion sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant sy'n gysylltiedig â'r gymuned gerddoriaeth.

[Maytree](#) – maent yn cynnig cynghor cyfrinachol i bobl sy'n cael teimladau hunanladdol (gweler hefyd y [Samaritans](#)).

[MIND](#) – maent yn darparu cynghor a chymorth i rymuso unrhyw un sy'n profi problemau iechyd meddwl. Mae ganddynt adnodd defnyddiol iawn ar y [mathau o broblemau iechyd meddwl](#).

[Music Cares](#) – sefydliad yn yr UD sy'n darparu cymorth iechyd meddwl ac adfer ar ôl bod yn gaeth, ar gyfer cerddorion a gweithwyr cerddoriaeth proffesiynol.

[Music Minds Matter](#) – gwasanaeth ffôn sy'n ymroddedig i wrando sy'n cynnig cymorth emosiynol, cynghor a chyfeiriadau at wasanaethau arbenigol. Gellir cael mynediad i gwrsela a CBT am ddim yn gyflym naill ai mewn person, ar-lein neu dros y ffôn. Ffôn. 0808 802 8008

[Music Support](#) – maent yn darparu cymorth i gymheiriaid sy'n gweithio yn y diwydiant cerddoriaeth yn y DU neu mewn rolau sy'n cefnogi'r diwydiant sydd wedi'u heffeithio gan salwch meddwl a/neu gaethiwed. Maent hefyd yn darparu [hyfforddiant cymorth cyntaf iechyd meddwl](#) ac maent yn cynnig ap llesiant am ddim sydd wedi'i gymeradwyo gan y GIG, sef [Thrive](#).

[Nar-Anon UK](#) – maent wedi'u cynllunio i helpu perthnasau a ffrindiau sy'n gaeth i adfer o effeithiau byw gyda pherthynas neu ffrind sy'n gaeth.

[Samaritans](#) – Ar gyfer cymorth brys os ydych yn teimlo teimladau o anobaith, trallod neu hunanladdiad.

[Sefydliad Iechyd Meddwl](#) – mae ganddynt agwedd iechyd cyhoeddus at iechyd meddwl, gan bwysleisio mesurau ac adnoddau ataliol, gan gynnwys [adnodd coronafeirws](#) defnyddiol.

[Smart Recovery](#) – help i bobl reoli eu hadferiad o unrhyw fath o ymddygiad caethiwus.

[Sound Advice](#) – mae ganddynt wefan ddefnyddiol sy'n cynnwys adran adnoddau ar iechyd corfforol a meddyliol, gwasanaethau caethiwed, cymorth teithio, sydd i gyd wedi'u teilwra ar gyfer y diwydiant cerddoriaeth.

9. GEIRIAU I GLOI GAN DAVID JOSEPH, CADEIRYDD A PHRIF SWYDDOG GWEITHREDOL, UNIVERSAL MUSIC Y DU AC IWERDDON

Pan ofynnwyd i mi gyfrannu rhai geiriau i'r canllaw gwych hwn, meddyliais yn ôl i 2018 pan wnaed ein galwad ffôn cyntaf i MMF i helpu tîm Universal Music i drefnu gweithdy iechyd meddwl a llesiant meddyliol i'n rheolwyr artistiaid ac i'n Hartistiaid a'n Repertoire. Bu'r digwyddiad ei hun, a gynhaliwyd ar y cyd gyda Music Support yn Stiwdios Abbey Road, yn llwyddiant ysgubol a lwyddodd i newid agwedd yn ein cwmni ar fater pwysig iawn. Rwy'n meddwl yn ôl i'r foment honno, sef y tro cyntaf mae'n debyg i ni ddod â'n holl reolwyr artistiaid ac Artistiaid a Repertoire ynghyd mewn un ystafell, a'r hyn a'm trawodd yn fawr oedd y sgysiau niferus ynghylch rhannu arfer gorau. Dim cystadleuaeth label ond awydd gwirioneddol i bobl gysylltu a dysgu.

Mae popeth yn dechrau gydag addysg, rhywbeth y mae MMF yn ei wneud yn dda iawn, ac mae'r canllaw hwn yn un enghraifft o'r rôl bwysig maent yn parhau i'w chyflawni i newid y naratif ynghylch iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar draws y diwydiant.

Gall bywyd artist fod yn gyffrous ond eto'n heriol ac yn straen. Ni fydd unrhyw un yn gwybod hyn yn well na rheolwr artist. Mae yna lawer o fentrau anhygoel yn digwydd ar draws y diwydiant i helpu rheolwyr yn y gofod hwn ac yn Universal Music rydym yn cynnig gofod cyfrinachol yn awr i'n hartistiaid i gefnogi eu datblygiad personol, lles ac iechyd meddwl. Yn ogystal â chwmsela, gallwn hefyd eu cefnogi trwy ddarparu cyfeiriadau at fathau eraill o weithwyr proffesiynol yn dibynnu ar anghenion personol.

Wrth symud ymlaen mae llawer iawn o waith i'w wneud a bydd angen i labeli a rheolwyr ddod at ei gilydd i ysgogi newid. Byddai sgysiau labeli gydag artistiaid a rheolwyr yn greadigol yn bennaf yn y gorffennol, ynghylch cynhyrchu recordiau a chanfod cynulleidfaoedd ar gyfer y recordiau hynny, ond erbyn hyn rydym i gyd yn deall pwysigrwydd canfod sut mae pob unigolyn yn hoffi gweithredu a deall sefyllfa ac anghenion unigol pawb. Wrth wraidd hynny mae helpu i lywio drwy'r dirwedd cyfryngau cymdeithasol sy'n barhaol ac sy'n aml yn heriol iawn.

Mae'r MMF wedi bod yn flaengar erioed ynghylch iechyd meddwl artistiaid ac mae'r canllaw hwn yn adnodd gwych.

David Joseph,
Universal Music