Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Cardiau adnoddau

Ymchwilio i effeithiau emosiynol a seicolegol llifogydd

Dychmygwch eich bod yn berson oedrannus ac yn byw ar eich pen eich hun gyda'ch cath. Rydych chi'n aros am lawdriniaeth ar eich clun a dydych chi ddim yn gallu symud yn rhwydd. Un bore ar ôl deffro, rydych chi'n clywed ar y radio bod llifogydd wedi taro eich ardal chi.

Pan ewch chi i lawr y grisiau fe welwch chi fod llawr gwaelod eich tŷ o dan ddŵr hyd at uchder eich ffêr.

Dychmygwch eich bod chi a'ch teulu'n gyrru adref o'r maes awyr ar ôl gwyliau dramor.

Dydych chi ddim wedi cael gwybod am unrhyw lifogydd a does dim modd i chi gyrraedd eich tŷ gan fod llifogydd yn eich pentref. Mae'r holl ffyrdd ar gau ac mae'r Heddlu'n eich cynghori i yrru i ganolfan orffwys leol.

Dychmygwch mai chi yw Pennaeth yr ysgol leol.

Chi yw'r cyntaf i gyrraedd yr ysgol yn gynnar un bore ac fe welwch chi fod llifogydd ar dir yr ysgol, yn sawl un o'r ystafelloedd dosbarth ac yn y ffreutur.

Dychmygwch eich bod yn anabl a bod angen cadair olwyn arnoch chi i symud o gwmpas. Rydych chi’n byw gyda’ch teulu, ond mae eich ystafell wely ar y llawr gwaelod er hwylustod.

Rydych chi’n deffro yn y nos i weld bod y llawr dan ddŵr.

Dychmygwch eich bod yn berchennog siop goffi leol. Dim ond ers 6 mis rydych chi wedi bod mewn busnes ac rydych chi wedi gweithio’n galed i gychwyn eich busnes.

Rydych chi’n cyrraedd yn y bore i agor eich siop goffi, ond yn gweld ei bod wedi dioddef llifogydd. Mae eich stoc, eich offer a’ch gosodiadau i gyd wedi’u difetha. Mae yna haen o laid a baw dros bopeth.

Dychmygwch eich bod yn nyrs ardal, yn ymweld â phobl yn eu cartrefi neu mewn cartrefi gofal preswyl ac yn darparu gofal uniongyrchol. Gall eich cleifion fod o unrhyw oedran, ond yn aml maen nhw’n oedrannus, wedi cael eu rhyddhau o’r ysbyty yn ddiweddar, neu mae ganddynt anableddau corfforol.

Rydych chi’n cyrraedd un bore i weld bod llifogydd wedi taro’r dref ble mae eich ymweliadau y diwrnod hwnnw.

Dysgu yn yr amgylchedd naturiol, dysgu amdano a dysgu ar ei gyfer. Chwilio am fwy o adnoddau dysgu, gwybodaeth a data?

Ewch i: **https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu**

Fformat gwahanol: print bras neu iaith arall, cysylltwch â: **ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk**

0300 065 3000

www.cyfoethnaturiol.cymru

Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government