NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

2023-24

ADRODDIAD BLYNYDDOL

Canolfan Genedlaethol Iechyd Meddwl

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Park Plaza

Cynnwys

Rhagair	4
Pwy ydyn ni	5
Cwrdd â'r tîm	6
Metrigau craidd 2023-24	7
Asesu carfannau ac asesiadau craff	8
Datblygu ymyriadau	10
Y Ganolfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Chymdeithas	13
Cysylltu data electronig	14
Geneteg ac iechyd meddwl	15
Ymchwil i anableddau dysgu	16
Cynnwys y cyhoedd ac ymgysylltu â nhw	17
Y ffordd ymlaen	19

Rhagair

Mae'n braf gennyn ni gyflwyno adroddiad blynyddol 2023-24 ar ôl blwyddyn ardderchog arall i ni yn y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl (NCMH).

Mae llawer wedi'i gyflawni wrth i ni barhau i weithredu ein cenhadaeth o wella iechyd meddwl a llesiant. Dim ond drwy gyllid y Seilwaith Datblygu Ymchwil gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru mae'r gwaith hwn yn bosib, a hoffen ni ddiolch iddyn nhw am eu cymorth.

Yn y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl, rydyn ni'n bodoli i gefnogi ymchwil iechyd meddwl ledled Cymru, a byddwch chi'n darllen am ddatblygiadau cyffrous yn ein grwpiau ymchwil ym Mhrifysgolion Bangor, Abertawe a Chaerdydd. Dros y tudalennau hyn byddwch chi'n darllen am ein gwaith yn recriwtio pobl i'n hastudiaethau ymchwil iechyd meddwl (tudalen 8), ein gwaith yn datblygu ymyriadau newydd (tudalen 10) a'n gwaith yn cysylltu data electronig (tudalen 14).

Yn fwy na dim, fodd bynnag, mae'r Ganolfan yn canolbwyntio ar weithio ar y cyd, gan ddod ag ymchwilwyr, clinigwyr ac, yn bwysicaf oll, y rhai sydd â phrofiad bywyd o salwch meddwl at ei gilydd. Am y rheswm hwn, rydyn ni'n arbennig o falch o'r gwaith cynnwys cleifion a'r cyhoedd y byddwch chi'n darllen amdano, ac wedi cyfrannu ato hefyd o bosib, ar dudalen 17.

Gobeithio y gwnewch chi fwynhau'r adroddiad ac y byddwch yn parhau i ymuno â ni ar ein taith.

Gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth i iechyd meddwl.

Yr Athro Ian Jones
Cyfarwyddwr

Dr Sarah Knott
Rheolwr y Ganolfan

Pwy ydyn ni

Daw'r Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol (NCMH) ag ymchwilwyr blaenllaw o Brifysgol Caerdydd, Prifysgol Abertawe a Phrifysgol Bangor ynghyd.

Ariannwyd gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Ein cenhadaeth

Gwella iechyd meddwl a llesiant pobl Cymru

Nodau

- Hyrwyddo ymchwil i iechyd meddwl ac anabledd dysgu yng Nghymru
- Ymgysylltu â chleifion, eu teuluoedd, y cyhoedd ehangach a sefydliadau yn y trydydd sector yng Nghymru i wella'r ddealltwriaeth o salwch meddwl a'r angen am ymchwil
- Newid y diwylliant ymchwil mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

Ein tîm

Mae tîm y Ganolfan yn cynnwys academyddion, clinigwyr a staff cymorth proffesiynol o dair prifysgol flaenllaw yng Nghymru – Caerdydd, Abertawe a Bangor.

Ian Jones
Cyfarwyddwr

Jon Bisson
Dirprwy Gyfarwyddwr

Bwrdd Gweithredol y Ganolfan

- James Walters
- Michael Owen
- Keith Lloyd
- Stephen Beyer
- Jeremy Hall
- Ann John
- Rob Poole
- Peter Huxley
- Arianna di Florio
- Alka Ahuja

Tîm Gweinyddu

- Sarah Knott
- Mark Coles
- Claire Baker
- David Vellacott
- Allison Early
- John Tredget
- Catrin Hopkins*
- Ellie Short
- Sarah Rees
- Tyler Savory
- Andrew Worsey

Tîm Data

- Daniel Oakes
- Sahana Baskar
- Natasha Mendes

Rheolwyr Prosiect a Chydlynwyr

- Holly Pearce*
- Kate Fallon*
- Sandapa Punchihewa*

Myfyrwyr Lleoliad

- Zoe Jones
- Ka Ka Cheng

Tîm Labordy

- Ngoc-Nga Vinh*
- Alex Evans

Tîm SAIL

- Marcos del Pozo Banos
- Sze Chim Lee

Tîm Bangor

- Zahra Jorjoran Sushtari

Ymchwilwyr

- Amy Lynham
- Catrin Lewis
- Jessica Yang*

Cynorthwywyr Ymchwil a Seicoleg

- Anna Simpson
- Joanne Worthington
- Choe Apsey*
- Bronwen Thomas*
- Laura Fussel*
- Eden Cronin*
- Eloise Bagg*
- Gabriella Dattero Snell*
- Emily Wright*
- George Lush*
- Yazmin Currie*
- Liam Cooper-King*
- Molly Wilkins*
- Mordecai Otter*
- Ellie McFarlane*

Engage to Change

- Andrea Meek*
- Elisa Vigna*
- Jacob Meighan*

** Heb ei gyflogi'n uniongyrchol gan NCMH, ond wedi'i ariannu'n rhannol mewn rhai achosion*

Metrigau Craidd
Cyfnod adrodd: 2023/2024

Gwobr seilwaith Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i'r grŵp

Cyllid uniongyrchol a ddyfarnwyd **£936k**

Swyddi a grëwyd drwy gyllid uniongyrchol **25**

Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

Grantiau a enillwyd	Dan arweiniad y grŵp	Grŵp yn cydweithio
Nifer	2	5
Gwerth	£5.3m	£11m
Cyllid i Gymru	£4.4m	£6m
Cyllid i grŵp	£4.4m	£386k
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru	10	16
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp	10	2

63 Nifer y cyhoeddiadau

23 Nifer y digwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd

58 Nifer y cyfleoedd i'r cyhoedd gymryd rhan

Carfannau ac asesiadau clyfar

Mae 31,174 o bobl wedi cymryd rhan yn ein hymchwil hyd yma.

Mae'r nifer anhygoel hwn o wirfoddolwyr wedi ein galluogi i adeiladu carfan y Ganolfan fel adnodd arloesol ar gyfer ymchwil iechyd meddwl ledled y byd. Mae'n tanategu ein rhaglenni ymchwil, sydd â'r nod o ddeall yn well y ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol sy'n cyfrannu at broblemau iechyd meddwl.

Holir cwestiynau i'r gwirfoddolwyr ynglŷn ag amryw bynciau, gan gynnwys iechyd meddwl a chorfforol, ffordd o fyw, cyflogaeth ac addysg.

Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif (PMDD)

Rydyn ni'n parhau i weithio mewn partneriaeth â'r Rhaglen Iechyd Meddwl Atgenhedlol ym Mhrifysgol Caerdydd i recriwtio ar gyfer y prosiect ymchwil sy'n edrych ar Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif (PMDD), a ariennir gan Gomisiwn y Cymunedau Ewropeaidd.

Mae'r arolwg yn chwilio am gyfranogwyr sy'n profi symptomau PMDD neu symptomau PMS eithafol ar hyn o bryd, neu sydd wedi eu profi yn y gorffennol.

Dyma'r astudiaeth enetig gyntaf o PMDD, gyda rhai cyfranogwyr yn cael eu gwahodd i ddarparu sampl poer. Gall defnyddio DNA gynnig mewnwelediad i fioleg PMDD, fel amrywiadau genetig sy'n dylanwadu ar y risg o ddatblygu'r anhwylder

Erbyn diwedd mis Mawrth 2024, mae'r astudiaeth wedi cael dros 900 o ymatebion.

Darllenwch fwy am yr astudiaeth yma: ncmh.info/pmdd

Carfan y myfyrwyr

Rydyn ni hefyd wedi ymuno â menter ledled y Deyrnas Unedig i greu carfan fyfyrwyr. Datblygwyd prosiect Nurture-U gan Brifysgol Caerwysg mewn cydweithrediad â Phrifysgol Caerdydd, Rhydychen, Coleg y Brenin Llundain, Newcastle a Southampton.

Nod y prosiect yw mynd i'r afael â'r bwlch mewn darpariaeth ar gyfer cymorth iechyd meddwl i fyfyrwyr, gan ddysgu o brofiadau myfyrwyr i wella gwasanaethau llesiant.

Y gobaith yw y bydd y rhaglen waith gynhwysfawr hon yn cynhyrchu model ar sail tystiolaeth ar gyfer y sector addysg uwch. Meddai'r Cynorthwyydd Ymchwil, Gabriella Dattero Snell: "Drwy roi'r cymorth cywir a'r adnoddau sydd eu hangen ar fyfyrwyr i ffynnu, gallwn eu paratoi nhw gyda'r sgiliau a'r gwytnwch sy'n hanfodol er mwyn llywio bywyd fel oedolyn." Darllenwch fwy yn ncmh.info

Cyflymu ymchwil i anhwylderau iechyd meddwl a gweithrediad gwybyddol

Mae Prifysgol Caerdydd a'r Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl yn gweithio mewn partneriaeth ag Akrivia Health ar raglen waith sydd wedi'i dylunio i sefydlu bioadnodd a data niwroseiciatreg manwl o'r enw 'UK Minds'.

Bydd yr adnodd hwn yn cyflymu ymchwil i anhwylderau iechyd meddwl a gweithrediad gwybyddol, gan baratoi'r ffordd ar gyfer datblygu triniaethau manwl arloesol ar gyfer dementias, anhwylder deubegynol, iselder a sgitsoffrenia/seicosis.

Bydd y gwaith recriwtio ar gyfer yr astudiaeth yn cael ei hwyluso gan bartneriaethau gyda safleoedd gofal sylfaenol ac eilaidd y GIG a sefydliadau trydydd sector, gan sicrhau cronfa gadarn ac amrywiol o gyfranogwyr. Bydd y cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn cyfweliad gydag ymchwilydd hyfforddedig a bydd hyd at 50ml o waed yn cael ei dynnu ganddynt.

Ar y cam cychwynnol, llwyddodd UK Minds i weithio gyda 43 o safleoedd y GIG a recriwtio cyfanswm o 1,500 o gyfranogwyr erbyn diwedd mis Ebrill 2024.

Ym mis Mehefin 2024, bydd yr astudiaeth yn cwblhau Cam 1 ac mae trafodaethau'n mynd rhagddynt gyda'n harianwyr i sicrhau cyllid pellach ar gyfer yr ail gam, a fydd yn rhedeg dros dair blynedd.

Mae'r estyniad hwn yn hanfodol er mwyn cynnal momentwm y prosiect a thyfu ein cronfa ddata o ddata ffenoteipaidd a genetig.

Canoli lleisiau profiad

Drwy gydol yr astudiaeth, mae'r grŵp Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd (PPI) wedi darparu cyngor a mewnwelediadau gwerthfawr, gan sicrhau bod yr astudiaeth yn cadw'r cleifion yn ganolog iddi ac yn aros yn ymatebol i anghenion y cyfranogwyr.

Mae'r grŵp Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd wrthi'n cynorthwyo â datblygu fersiynau hawdd eu darllen o daflenni gwybodaeth a ffurflenni cydsynio, gan wella hygyrchedd a dealltwriaeth i gyfranogwyr.

Yn gryno, mae UK Minds wedi gwneud cynnydd sylweddol dros y flwyddyn ddiwethaf yn ei genhadaeth i ddatblygu dealltwriaeth o dementias, anhwylder deubegynol, iselder, sgitsoffrenia a seicosis. Drwy gynnwys safleoedd gofal sylfaenol yn llwyddiannus a gwella cyfraddau recriwtio, daw effeithiolrwydd a photensial y prosiect i greu effaith barhaus yn amlwg.

Gyda chefnogaeth barhaus gan y grŵp Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd a chynlluniau ar gyfer ail gam, mae UK Minds mewn sefyllfa dda i barhau â'i waith arloesol mewn niwroseiciatreg fanwl.

Datblygu ymyriadau

Sefydlwyd Ffrwd Waith Datblygu Ymyriadau gan y Ganolfan i'w helpu i lunio a gwerthuso ymyriadau i atal a thrin problemau iechyd meddwl. Rydyn ni'n falch iawn o gael cyhoeddi bod Spring, ein rhaglen hunangymorth o dan arweiniad ar gyfer anhwylder straen wedi trawma, wedi derbyn argymhelliad amodol gan ganllawiau NICE, a fydd yn helpu i ddod â mwy o opsiynau triniaeth i'r rhai mewn angen.

- Rhaglen Addysg Ddeubegynol Cymru, a gefnogir gan y Gronfa Loteri Fawr
- Trin gorbryder i atal ail bwl o seicosis, a gefnogir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
- MoodHwb, rhaglen ddigidol ar gyfer hwyliau a llesiant pobl ifanc, a ariennir gan NIHR/ Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
- Spring, a ariennir gan raglen Asesu Technoleg Iechyd NIHR
- Hunangymorth o dan arweiniad ar gyfer yr aflonyddwch mewn symptomau hunandrefniadol o PTSD cymhleth, a gefnogir gan y GIG drwy Straen Trawmatig Cymru
- Cyffuriau gwrth-iselder ar gyfer atal iselder yn ystod pwl cyntaf seicosis (ariennir gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd) by National Institute for Health Research)

Addasu therapi digidol dan arweiniad ar gyfer cyn-filwyr sydd ag anhwylder straen wedi trawma

Mae therapi digidol dan arweiniad yn cynnig ffordd addawol o wella mynediad at therapi effeithiol ar gyfer problemau iechyd meddwl. Mae'n cynnwys therapi seicolegol a ddarperir ar wefan neu ar ap gydag arweiniad rheolaidd gan therapydd.

Dros rai blynyddoedd, datblygodd grŵp Ymchwil Straen Trawmatig Prifysgol Caerdydd raglen Spring, sef therapi digidol dan arweiniad ar gyfer Anhwylder Straen wedi Trawma (PTSD). Mae sawl treial ymchwil wedi dangos ei fod yn effeithiol, gan gynnwys astudiaeth fawr ar draws Cymru, Lloegr a'r Alban, a ddangosodd fod Spring yr un mor effeithiol â thriniaeth wyneb yn wyneb ar gyfer PTSD ysgafn i gymedrol. Mae GIG Cymru felly wedi bod yn defnyddio Spring, ac mae wedi cael ei argymell yn ddiweddar gan ganllawiau NICE.

Drwy gydnabod gwahaniaethau rhwng PTSD mewn cyn-filwyr a phobl sydd heb wasanaethu yn y fyddin, rydyn ni bellach yn datblygu fersiwn benodol o Spring sy'n cadw ei gydrannau effeithiol ond sy'n canolbwyntio ar brofiadau cyffredin cyn-filwyr â PTSD

Mae Spring wedi'i ddylunio i fod o fudd i bobl sydd â PTSD ar ôl un digwyddiad trawmatig. Mae cyn-filwyr sydd â PTSD yn aml wedi profi mwy nag un digwyddiad trawmatig, ac weithiau mae ganddyn nhw symptomau cymhleth.

Yn seiliedig ar ymchwil sy'n awgrymu bod gan lawer o gyn-filwyr broblemau ag emosiynau, perthnasau, a sut maen nhw'n teimlo am eu hunain, ein nod yw cynnwys tri cham ychwanegol a rhai newidiadau i'r camau presennol i wneud y rhaglen yn fwy addas i gyn-filwyr.

Gyda chyllid gan y Swyddfa Materion Cyn-filwyr, rydyn ni wedi cynnal grwpiau ffocws gyda chyn-filwyr sydd â phrofiad bywyd o PTSD i gasglu eu safbwyntiau ar y newidiadau sydd angen eu gwneud fel bod Spring yn fwy addas ar gyfer PTSD milwrol. Gan ddefnyddio'r wybodaeth hon, rydyn ni wedi creu fersiwn filwrol o Spring, a fydd yn cael ei pheilota gyda chyn-filwyr â PTSD yn 2024.

Gwrandewch ar ein podlediad ar CPTSD

Datblygu therapi digidol dan arweiniad ar gyfer anhwylder straen wedi trawma

Yn dilyn llwyddiant Spring, therapi dan arweiniad ar gyfer anhwylder straen wedi trawma (PTSD), rydyn ni'n datblygu ymyriad ar gyfer PTSD cymhleth (CPTSD) yn seiliedig ar egwyddorion tebyg.

Mae PTSD cymhleth yn broblem iechyd meddwl sy'n gallu datblygu ar ôl profiadau trawmatig. Mae'n cynnwys llawer o symptomau PTSD, fel hunllefau, bod yn effro i berygl o hyd, ac osgoi pethau sy'n atgoffa rhywun o'r trawma, yn ogystal â symptomau ychwanegol, fel anawsterau'n deall neu'n rheoli emosiynau, profi problemau mewn perthynas, a theimlo'n negyddol am eu hunain.

Yn debyg i PTSD, mae PTSD cymhleth yn dechrau ar ôl profiadau trawmatig sy'n ysgytwol neu'n frawychus.Gall llawer o wahanol ddigwyddiadau trawmatig arwain at PTSD cymhleth, ond mae'n arbennig o gyffredin ar ôl profiadau sy'n mynd ymlaen am amser hir, yn digwydd dro ar ôl tro, neu'n digwydd yn ystod plentyndod. Mae hefyd yn fwy tebygol o ddatblygu ar ôl profiadau trawmatig a achosir gan berson arall. Mae hyn yn gallu cynnwys cam-drin neu esgeuluso yn ystod plentyndod, cam-drin domestig, rhyfel neu artaith.

Er bod clinigwyr ac ymchwilwyr wedi adnabod symptomau PTSD cymhleth ers degawdau, dim ond yn fwy diweddar y cafodd ei gydnabod yn ffurfiol fel diagnosis.

Mae angen darparu triniaethau amserol a hawdd eu cyrraedd ar gyfer PTSD cymhleth. Gan weithio gyda grŵp o arbenigwyr rhyngwladol ar PTSD cymhleth a'n grŵp cynghori cyfranogiad y cyhoedd, datblygon ni Spring CPTSD. Mae'n seiliedig ar ESTAIR, sef Hyfforddiant Sgiliau Uwch mewn Rheoleiddio Affeithiol a Rhyngbersonol, ac mae'n cynnwys adeiladu set sgiliau i fyw yn y presennol gan greu ystyr o'r gorffennol.

Ym mis Gorffennaf eleni, byddwn ni'n hyfforddi therapyddion i gyflwyno Spring CPTSD, ac yna byddwn ni'n cynnal prawf peilot ar y therapi digidol dan arweiniad gyda deg o bobl â PTSD cymhleth. Byddwn ni'n cyfweld â'r cyfranogwyr hyn a'u therapyddion cyn ac ar ôl y driniaeth, i gasglu adborth i wella'r ymyrraeth ar gyfer defnyddwyr y dyfodol. Byddwn ni hefyd yn casglu data gan gyfranogwyr i weld a yw'r Spring CPTSD yn effeithiol wrth wella symptomau PTSD cymhleth.

Os yw'r gwaith hwn yn llwyddiannus, gobeithiwn sicrhau cyllid pellach i gynnal treial clinigol mwy o faint, i weld os yw'r ymyriad yn effeithiol ac a oes modd ei ddefnyddio'n ehangach i drin PTSD cymhleth.

I ddarllen mwy, ewch i ncmh.info/traumatic-stress/

Llund: Dr Catrin Lewis, Spring, a Dr Amy Lynham, CONCA

Deall symptomau llai cyfarwydd iselder a gorbryder

Sefydlwyd astudiaeth Asesiad Gwybyddol Ar-lein Caerdydd (CONCA) i ddeall sut mae iechyd meddwl yn effeithio ar y cof, y gallu i ganolbwyntio, a phrosesau eraill yr ymennydd (rydyn ni'n eu galw'n wybyddiaeth gyda'i gilydd). Er mwyn gwneud hyn, datblygon ni asesiad newydd ar y we i fesur y cof a galluoedd eraill y mae'n hysbys bod salwch meddwl yn effeithio arnyn nhw.

Dros y saith mlynedd diwethaf, rydyn ni wedi asesu dros 5,000 o bobl a recriwtiwyd drwy'r Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl a Doeth am Iechyd Cymru.

Mae hi wedi bod yn flwyddyn brysur i astudiaeth CONCA. Rydyn ni wedi gorffen datblygu nodweddion newydd ar gyfer gwefan CONCA, a fydd yn cefnogi gweithwyr iechyd i fonitro cleifion mewn Gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis. Gweithion ni gydag aelodau o'r cyhoedd a gweithwyr iechyd i greu'r nodweddion newydd hyn. Mae cleifion â seicosis mewn perygl o namau sylweddol yn eu gwybyddiaeth, ac mae'r rhain yn rhagfynegi canlyniadau hirdymor. Felly, mae'n bwysig bod staff clinigol yn gallu nodi a monitro'r namau hyn er mwyn cefnogi eu cleifion yn well.

Cawson ni gyfle i gyflwyno ein gwaith mewn sawl digwyddiad dros y flwyddyn ddiwethaf. Buon ni yng Nghyngres Ryngwladol Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, gan gyflwyno nodweddion clinigol newydd CONCA a'n gwaith yn dangos sut mae symptomau iselder a gorbryder yn gysylltiedig â nam gwybyddol ac anabledd.

Ochr yn ochr â phrosiectau eraill y Ganolfan, cawson ni ein gwahodd i arddangos ein gwaith mewn derbyniad a gynhaliwyd gan Ysgrifennydd Gwladol Cymru yn Lancaster House, Llundain, ym mis Hydref 2023. Darparon ni arddangosiadau rhyngweithiol o waith y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl i wleidyddion a gwesteion o'r diwydiant, y maes addysg ac elusennau.

Yn dilyn hyn, cawson ni ein gwahodd i arddangos ein gwaith mewn derbyniad a gynhaliwyd gan Brif Weinidog Cymru ar Ddydd Gŵyl Dewi ym Mrwsel. Roedd hwn yn gyfle gwych i ymgysylltu ag uwch arweinwyr ledled y byd, gan gynnwys staff o'r Comisiwn Ewropeaidd ac asiantaethau ariannu cenedlaethol.

Dros y flwyddyn nesaf, gobeithiwn ddechrau profi ein fersiwn glinigol newydd o CONCA gyda chleifion a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd. Byddwn yn ehangu ein setiau data drwy waith recriwtio newydd a chysylltu â chofnodion iechyd, gan ddarparu cyfleoedd newydd a chyffrous ar gyfer ymchwil.

Y Ganolfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Chymdeithas

Y diweddaraf gan dîm y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl ym Mhrifysgol Bangor

Mae'r Ganolfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Chymdeithas (CFMHAS) ym Mhrifysgol Bangor yn cael ei harwain gan yr Athro Rob Poole.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae tri ymchwilydd nodedig wedi ymuno â ni; Dr Emily Peckham, Uwch Gymrawd Ymchwil; Dr Heidi Hales, Uwch Gymrawd Ymchwil Anrhydeddus; a Dr Zahra Jorjoran Sushtari, Swyddog Ymchwil. Mae hyn wedi arwain at gynnydd mewn gweithgarwch; ceisiadau grant a chaffaeliadau; cyhoeddiadau; ac amrywio'r math o ymchwil rydyn ni'n rhan ohoni.

Mae **Emily Peckham** wedi ymuno â ni o Brifysgol Efrog lle adeiladodd enw da yn rhyngwladol am ei llwyddiant yn arwain treialon clinigol o ymyriadau cymhleth i wella iechyd corfforol pobl â diagnosis o salwch meddwl difrifol. Mae hi wedi ymuno â gwaith presennol CFMHAS ar ofal iechyd digidol ac wedi dod â gwaith ar allgáu digidol i mewn i'r thema hon.

Mae **Heidi Hales** yn Seiciatrydd Glasoed Fforensig Ymgynghorol a ymunodd â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr o Orllewin Lloegr, lle roedd hi'n weithgar ym maes ymchwil. Heidi oedd un o sylfaenwyr y Grŵp o Ymchwilwyr Rhyngwladol ym maes Gwasanaethau Fforensig y Glasoed (GIRAF) a hi yw'r cadeirydd ar hyn o bryd. Mae bellach 52 o aelodau gan GIRAF, o ugain o wledydd. Mae hi wedi sefydlu prosiectau newydd ers iddi gyrraedd, ac mae un ohonyn nhw'n rhan o thema ddigidol CFMHAS, sef cydweithrediad rhyngwladol gyda chydweithwyr yng Ngwlad Belg a Southampton sy'n archwilio caethiwed i'r rhyngrwyd ymhlith y glasoed.

Mae **Zahra Jorjoran Sushtari** wedi gweithio'n flaenorol ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd yn Tehran, ac mae ganddi gontract blwyddyn i weithio ar liniaru effeithiau amddifadedd lefel ardal ar iechyd meddwl, mewn perthynas â iechyd meddwl difrifol yn benodol. Mae hyn yn adeiladu ar waith a gynhaliwyd yn flaenorol gan Dr Ali Khoshfetrat.

Mae **Dr Emily Bebbington**, hyfforddai Trac Academaidd Clinigol Cymru (WCAT) dan oruchwyliaeth yr Athro Rob Poole, yn ddarlithydd clinigol yn CFMHAS, ac mae hi wedi symud o hyfforddiant Meddygaeth Frys i hyfforddiant Iechyd Cyhoeddus. Ym mis Chwefror, amddiffynnodd ei thraethawd ymchwil yn llwyddiannus a chyflawnodd ei PhD ym Mhrifysgol Bangor. Ers hynny, ac yn adeiladu ar ei gwaith doethurol, mae hi wedi cael grant i gynnal proses Delphi ryngwladol nodedig i wella diffiniadau ar gyfer gwyliadwriaeth llosgiadau. Mae ganddi broffil rhyngwladol mewn perthynas â'r gwaith hwn, sy'n cynnwys Sefydliad Iechyd y Byd.

Yn nes at adref, mae Emily wedi cael cyllid i gymhwyso dulliau a ddatblygwyd yn ystod y GCRF-SASHI i ddatblygu a gwerthuso cofrestr hunan-niweidio yng Ngogledd Cymru (ariennir gwaith adeiladu capasiti ymchwil Menter Hunan-niweidio De Asia (SASHI) gan y Gronfa Ymchwil Heriau Byd-eang, a chaiff hefyd ei adnabod fel GCRF-SASHI). Mae hi wedi cael cefnogaeth frwd gan adrannau meddygaeth frys Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, a'r gobaith yw y bydd hi'n arwain ar y gwaith o ffurfio cofrestr hunan-niweidio ledled Cymru gyfan, gan gysylltu â darn o waith arall dan arweiniad yr Athro Ann John yn Abertawe.

Rydyn ni'n arbennig o falch o'n gwaith Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd, gyda chysylltiadau agos â PAR, a'r ffaith i ni gynnwys arbenigwyr-drwy-brofiad sy'n dymuno dod yn ymchwilwyr, gan barhau ymlaen i mewn i ECR a thu hwnt.

Yn gyffredinol, mae CFMHAS mewn cyfnod o ehangu gallu a chapasiti ymchwil.

I ddarllen mwy am waith y Ganolfan ym Mhrifysgol Bangor, ewch i: cfmhas.org.uk

Yr Athro Rob Poole
Prifysgol Bangor

Cysylltu Data Electronig

Diweddariad gan dîm y Ganolfan ym Mhrifysgol Abertawe

Arweinir tîm y Ganolfan ym Mhrifysgol Abertawe gan yr Athro Ann John (Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg) a'r Athro Keith Lloyd (Seiciatreg). Mae'r tîm yn cynnwys gwyddonwyr data o gefndiroedd amrywiol gan gynnwys epidemioleg, cyfrifiadureg, biowybodeg, seicoleg a pheirianneg. Mae'r tîm yn arbenigo mewn epidemioleg seiciatrig, dysgu peirianyddol, atal hunanladdiad a hunan-niweidio, a phennu penderfynyddion cymdeithasol iechyd meddwl.

Dros y blynyddoedd, rydyn ni wedi bod wrthi'n cysylltu gwybodaeth, yn ddiogel ac yn ddienw, o arolygon a atebwyd gan bobl a roddodd gydsyniad i gysylltu data, â data iechyd a gofal cymdeithasol a gesglir fel mater o drefn yng nghronfa ddata SAIL. Mae hyn yn golygu y gallwn ddeall materion iechyd meddwl o safbwynt cymdeithasol, seicolegol a biolegol tra bod preifatrwydd pobl yn cael ei amddiffyn.

Rydyn ni'n gweithio gyda DATAMIND a Chanolfan Iechyd Meddwl HDR UK, a ariennir gan y Cyngor Ymchwil Feddygol, i sicrhau defnydd teg o ddata i wella iechyd meddwl poblogaethau.

Yn 2023-2024, fe wnaethon ni barhau i gynnal ymchwil ar iechyd meddwl, hunanladdiad a hunan-niweidio drwy gysylltu data o'r byd go iawn o boblogaeth Cymru o ~ 3.1 miliwn.

Archwilion ni dueddiadau diagnosis newydd o sgitsoffrenia ac anhwylder deubegynol mewn gofal sylfaenol a lleoliadau ysbyty a oedd yn gysylltiedig â dirwasgiad economaidd 2008.

Yn y cyfnod hwn, fe nodon ni newidiadau mewn anghydraddoldebau cymdeithasol yn y ddau gyflwr hwn, sydd wedi cael eu darganfod ers dros 80 mlynedd. Mae ein canfyddiadau wedi cael eu cyhoeddi i gynorthwyo llunwyr polisïau i daclo siociau economaidd a chymdeithasol yn y dyfodol.

Mewn cydweithrediad â'r Ymchwiliad Cyfrinachol Cenedlaethol i Hunanladdiad a Hunan-niweidio, fe gysyllton ni ddata archwilio clinigol a chofnodion gofal iechyd o SAIL i astudio ymddygiadau ceisio cymorth pobl a fu farw drwy hunanladdiad yn y 12 mis ar ôl cael cymorth arbenigol iechyd meddwl.

Yn bryderus, roedd bron i 60% o'r bobl a fu farw drwy hunanladdiad wedi cysylltu â'r gwasanaethau gofal brys yn ystod y deuddeg mis cyn eu marwolaeth, gyda hanner ohonynt yn cyflwyno â hunan-niweidio. Cyhoeddon ni'r canfyddiadau er mwyn llywio polisïau tuag at ymagwedd fwy tosturiol a rhagweithiol wrth atal hunanladdiad.

Yn olaf, cysyllton ni gofnodion o'r ysbyty a oedd yn gwasanaethu dalgylch clwstwr hunanladdiad yn Ne Cymru i astudio nodweddion a chanlyniadau hirdymor unigolion a fu'n hunan-niweidio yn ystod y clwstwr hunanladdiad. Canfuon ni gyfraddau marwolaethau pob-achos uwch ymhlith dynion a oedd wedi hunan-niweidio yn ystod y clwstwr hunanladdiad. Cyhoeddon ni ein canfyddiadau i amlygu pwysigrwydd gofal iechyd dilynol hirdymor ar gyfer y rhai sy'n hunan-niweidio yn ystod clwstwr hunanladdiad.

Yr Athro Ann John
Prifysgol Abertawe

Yn y llun: Dathliad CNGG i nodi dod yn ganolfan Prifysgol Caerdydd

Geneteg ac iechyd meddwl

Mae'r Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig (CNGG) ym Mhrifysgol Caerdydd yn cynnal ymchwil o'r radd flaenaf i'r modd y gall geneteg ein helpu i ddeall cyflyrau iechyd meddwl a'u hachosion yn well. Mae'r Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig yn dod â thros 200 o staff ynghyd sydd â chefndir mewn seiciatreg glinigol a niwroleg, genomeg foleciwlaidd, geneteg ystadegol, biowybodeg a gwyddorau data, gan greu'r grŵp genomeg seiciatrig mwyaf yn Ewrop.

Ym mis Mehefin 2023, roedden ni'n falch o gael dod at ein gilydd i gydnabod dod yn ganolfan Prifysgol Caerdydd (llun uchod), ar ôl 10 mlynedd o gyllid seilwaith llwyddiannus gan y Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC).

Cydnabod gwasanaeth geneteg clinigol cenedlaethol

Eleni mae Gwasanaeth Genomeg Seiciatrig Cymru Gyfan (AWPGS), sy'n bartneriaeth rhwng y Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig, y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, a Gwasanaeth Genomeg Feddygol Cymru Gyfan, wedi cael cyllid parhaus i ehangu ei ddarpariaeth, a chyfeiriwyd ato fel gwasanaeth enghreifftiol mewn adroddiad gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion ar brofion genetig. Mae AWPGS yn darparu cwnsela genetig i unigolion a theuluoedd y mae salwch meddwl yn effeithio arnynt, a chefnogi'r gweithwyr proffesiynol sy'n rhan o'u gofal.

Nod y wasanaeth yw i ddarparu cyngor cynhwysfawr, amlddisgyblaethol, gwybodaeth enetig a mynediad at brofion genetig, lle bo'n briodol, ar gyfer pobl sy'n fwy tebygol yn enetig o brofi anhwylder iechyd meddwl. Arweinir y clinig o Adeilad Hadyn Ellis, Cathays, ac ers iddo gael ei sefydlu mae wedi gweld 70 o unigolion a theuluoedd. I gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth, ewch i: medicalgenomicswales.co.uk

Lansio Sefydliad yr Ymennydd a Genomeg

Yn 2024, lansiwyd Sefydliad yr Ymennydd a Genomeg, dan arweiniad y Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig, sy'n un o bum canolfan llwyfan iechyd meddwl ledled y DU ac sy'n cynrychioli'r buddsoddiad unigol mwyaf gan UKRI mewn ymchwil i iechyd meddwl hyd yma. Dan arweiniad Caerdydd, nod y Sefydliad yw hyrwyddo ein dealltwriaeth o achosion, diagnosis, a thriniaethau iechyd meddwl difrifol.

Mae Sefydliad yn dod ag ymchwilwyr sy'n arwain y byd at ei gilydd o Brifysgol Caerdydd, Caerfaddon, Bryste a Chaerwysg. Rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio ochr yn ochr â Bipolar UK ac Adferiad, yn ogystal â charfan o bobl â phrofiad bywyd o sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol, ac anhwylder sgitsoaffeithiol, i fynd i'r afael â diffyg amrywiaeth mewn astudiaethau ymchwil â chydsyniad, ac i sicrhau bod canlyniadau yn gynrychioliadol ac yn berthnasol i'r boblogaeth gyfan.

Yr Athro James Walters
Cyfarwyddwr y CNGG
caerdydd.ac.uk/cngg

Ymchwil i anableddau dysgu

Tîm ymchwil Engage to Change gyda Dr Hefin David AS (dde)

Mae ein Tîm Ymchwil Anableddau Dysgu wrthi'n gweithio ar gam Dylanwadu a Hysbysu prosiect Engage to Change (E2C) mewn partneriaeth ag Anabledd Dysgu Cymru. Darparodd Cronfa Gymunedol y Loteri mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru gyllid ychwanegol i sicrhau bod y tîm yn mynd â gwaith ymchwil, polisi a gwaddol yn ei flaen.

Mae'r tîm ymchwil yn gweithio ar gynghori a dylanwadu drwy weithgareddau cyd-gynhyrchu i gynhyrchu allbynnau ymchwil hygyrch a hawdd eu darllen, y gallwch ei weld yma: engagetochange.org.uk/research-evaluation

Drwy ddefnyddio fformatau fideo, gweithiodd y tîm gyda llysgenhadon i gyd-gynhyrchu sgriptiau, a chynorthwyo pobl ag anableddau dysgu ac awtistiaeth i ddarparu allbynnau ymchwil. Bydd y fideo diweddaraf, sy'n seiliedig ar y papur a adolygwyd gan gymheiriaid ac a gyhoeddwyd yn ddiweddar, ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg yn fuan.

Mae Gerraint Jones-Griffiths, Prif Lysgennad dros Ddylanwadu a Hysbysu Engage to Change, wedi cael ei benodi'n ddiweddar fel Cyswllt Anrhydeddus ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae'r tîm yn parhau â'u gwaith drwy gwrdd â grwpiau rhieni, gan weithio gyda phobl ifanc o Engage to Change a'r genhedlaeth nesaf o bobl ifanc ag anableddau dysgu.

Mae'r tîm ymchwil Anableddau Dysgu yn parhau i godi proffil cyflogaeth â chymorth yng Nghymru gan ddefnyddio canlyniadau E2C i lywio gwaith polisi a gwaddol. Gwahoddwyd y tîm gan Hefin David AS, yn y llun uchod, i'r Senedd yn ddiweddar i drafod y ffordd ymlaen.

Nawr bod E2C wedi dod â'i weithrediad i ben, mae trafodaethau'n parhau i sicrhau bod cymorth hyfforddiant swydd wedi'i gynnwys mewn rhaglenni cyflogaeth o gwmpas Cymru, i gefnogi'r genhedlaeth nesaf o bobl ifanc ag anableddau dysgu i gyflogaeth.

Mae ymchwil E2C yn dangos yn glir bod modd i Gymru ddarparu cymorth hyfforddiant swydd o ansawdd da.

Mae prosiect E2C wedi gweithio'n llwyddiannus gyda chyfanswm o 1,294 o bobl ifanc (16-25) sydd ag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth, gan ddefnyddio cymorth hyfforddiant swydd dan arweiniad anghenion, a thrwy wahanol lwybrau i gyflogaeth, fel lleoliadau â thâl, lleoliadau di-dâl, ac interniaeth â chymorth.

Yn gyffredinol, llwyddodd y prosiect i gyflawni cyfradd cyflogaeth o 41% o'r rhai sy'n mynd i un o'r llwybrau cyflogaeth, o gymharu â'r ffigur ledled y DU o 4.8%.

Darllenwch fwy am brosiect Engage to Change: bit.ly/e2cncmh

Dysgu gan yr arbenigwyr â phrofiad

Mae'r Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl yn ymroddedig i bartneriaethau ymchwil cryf gyda phobl â phrofiad bywyd o gyflyrau iechyd meddwl, ochr yn ochr â'u teuluoedd a'u hanwyliaid. Mae'r partneriaethau hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod ein gwaith wir yn gwneud gwahaniaeth.

IDros y flwyddyn ddiwethaf, buon ni'n ehangu'r cyfleoedd sydd ar gael i bobl â phrofiadau byw drwy raglen brysur o waith cynnwys y cyhoedd.

60+

o gyfranwyr o'r cyhoedd yn helpu i siapio ymchwil

Mae aelodau newydd o'r cyhoedd wedi cael eu croesawu ar draws ein holl grwpiau cynghori cyhoeddus, a phenodwyd Sabrina Driscoll fel Arweinydd Lleyg ar gyfer Cynnwys y Cyhoedd. Un maes ffocws allweddol dros y flwyddyn ddiwethaf oedd llywodraethu, gyda'n haelodau o'r cyhoedd yn gweithio ar gydgynhyrchu strategaeth a nodau hirdymor ochr yn ochr â mewnbwn ar brosiectau ymchwil unigol a cheisiadau grant.

Ffarwelion ni ag Alan Meudell, a ymddiswyddodd fel Cadeirydd grŵp cynghori strategol PÂR ar ôl blynyddoedd lawer o wasanaeth ymroddedig. Mae arweinyddiaeth a mewnwelediad Alan wedi bod yn amhrisiadwy, ac rydyn ni'n ddiolchgar iawn iddo am ei ymrwymiad i gynnwys y cyhoedd mewn ymchwil iechyd meddwl. Rydyn ni'n dymuno'r gorau iddo ar ymddeoliad haeddiannol.

Estynnnwn groeso cynnes i Andrea Hughes i swydd y Cadeirydd.

Roedd gan ein haelodau o'r cyhoedd bresenoldeb cryf yng nghynhadledd flynyddol Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru 2023. Daeth aelodau PÂR i'r diwrnod i gefnogi ein stondinau gwybodaeth yn yr ardal arddangos, a chynhaliodd Amanda Wells, artist ac awdur anabledd, weithgaredd celf ar 'fi ac ymchwil iechyd meddwl'. Yn y cyfamser, cyd-gyflwynodd Anthony Cope sesiwn ar 'Bartneriaethau ymchwil cyhoeddus'.

Bu sawl aelod arall o'n cyhoedd yn cymryd rhan weithredol yn siarad yn gyhoeddus eleni, gan gynnwys mewn digwyddiadau fel lansiad y Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig, gweminarau, a hyd yn oed ffilmiau byrion. Bu rhai o'n aelodau cyhoeddus mwy sefydledig hefyd yn cefnogi cais am gyllid ar draws sefydliadau drwy gyd-gynnal sesiynau gweithdy mewn digwyddiad ar-lein i randdeiliaid.

Rydyn ni'n parhau i gynnal cysylltiadau agos rhwng y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl a chanolfannau ymchwil eraill. Er enghraifft, mae aelodau o'n Grŵp Cynghori Ieuenctid wedi cydweithio ar nifer o brosiectau gydag aelodau o Grŵp Cynghori Ieuenctid Canolfan Wolfson er Iechyd Meddwl Pobl Ifanc.

Os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu mwy am ein cyfleoedd i bobl â phrofiad bywyd, cysylltwch â ni:
par@caerdydd.ac.uk

Dr Sarah Rees
Swyddog Arwain
Cynnwys y Cyhoedd

Digwyddiadau arloesol

Wrth edrych yn ôl ar ein gwaith cyfathrebu ac ymgysylltu yn 2023-24, mae hi wedi bod yn flwyddyn o droeon cyntaf yn ogystal â rhai canlyniadau buddugoliaethus.

Cynhalion ni ein cyfres weminar gyntaf, gan ganolbwyntio bob mis ar gam gwahanol o'r gylchred atgenhedlu a sut mae'n cysylltu â'n hiechyd meddwl. O anhwylderau cyn mislif a'r menopos, i salwch meddwl yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl geni, rhannodd ein hymchwilwyr y canfyddiadau diweddaraf yn y meysydd hyn a siarad gyda phobl â phrofiad bywyd o'r cyflyrau hyn. Gwyliwch gyfres Gweminarau Gaeaf i Fenywod: youtube.com/@thencmh

Gweithiodd y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl mewn partneriaeth ag Uned BRAIN Prifysgol Caerdydd i gynnal ein digwyddiad cyntaf Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd ar y cyd, gan ddod â'n holl gyfranwyr o'r cyhoedd at ei gilydd ar draws yr is-adran iechyd meddwl a niwroseiciatrig. Roedd yr ymateb brwdfrydig a gawson ni gan y rhai a oedd yn bresennol, a'r ymchwilwyr a'r cyfranogwyr o'r cyhoedd a rannodd eu gwaith ar y diwrnod, yn dangos yr awydd sydd yno am fwy o gydweithio ar draws grwpiau Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd.

Ellie Short
Swyddog Cyfathrebu

Rydyn ni hefyd wedi bod yn gweithio'n galed i ailddechrau ein podlediad Piece of Mind: Mental Health & Psychiatry, sy'n cael ei redeg mewn partneriaeth â'r Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig (CNGG) ym Mhrifysgol Caerdydd. Ers mis Awst 2023, mae'r gyfres newydd o benodau wedi cael eu lawrlwytho 16,127 o weithiau.Gallwch ddod o hyd i ni ble bynnag rydych chi'n gwrando ar bodlediadau: Apple Podcast, Spotify, Acast a mwy.

Cyflwyniad i ymchwil anhwylderau'r ymennydd

Yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd, mae'r Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl hefyd yn gweithio i hysbysu ac i ysbrydoli ymchwilwyr yfory. Mewn partneriaeth â'r Ganolfan Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig, croesawon ni 55 o gyfranogwyr i Ysgol Haf Ymchwil Anhwylderau'r Ymennydd.

Cydweithio i godi ymwybyddiaeth

Mae hefyd wedi bod yn bleser cael cefnogi digwyddiadau sefydliadau eraill a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, fel pan aethon ni â stondin weithgareddau i ddigwyddiad prysur Parc Geneteg Cymru, Genomeg gyda'r Nos, yn Techniquest ym mis Hydref. I glywed y diweddaraf am ein digwyddiadau a'n hymgyrchoedd, dewch o hyd i ni ar Twitter, Facebook ac Instagram neu gwyliwch ein gweminarau ar Youtube @thencmh

Y ffordd ymlaen

Gobeithio eich bod chi wedi mwynhau darllen am weithgarwch y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl dros y flwyddyn ddiwethaf. Rydyn ni'n falch iawn o bopeth sydd wedi'i gyflawni, er ein bod yn gwybod bod y llwyddiant wedi digwydd o ganlyniad i gydweithio'n agos â'n partneriaid academaidd, gwasanaethau

clinigol, y trydydd sector ac, yn bwysicaf oll, y rhai sydd â phrofiad bywyd o gyflyrau iechyd meddwl.

Yn 2025, byddwn ni'n dod i ddiwedd ein cyllid presennol.

Mae cymaint wedi'i gyflawni, ond rydyn ni'n ymwybodol iawn bod mwy fyth angen ei wneud o hyd. Rydyn ni'n credu bod ymchwil yn gwneud gwahaniaeth i'r rhai sy'n byw â salwch meddwl.

Gyda'n hariannwr, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, rydyn ni'n gwneud cynlluniau ar gyfer cam nesaf y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl. Mae angen i chi fod gyda ni ar y daith honno. Cadwch mewn cysylltiad â'n cynlluniau drwy wefan y Ganolfan ac ar y cyfryngau cymdeithasol.

Gyda'n gilydd, gobeithio y gallwn ni barhau i wneud gwahaniaeth i iechyd meddwl.

www.ncmh.info

/walesmentalhealth

@thencmh

@ncmh_wales

@thencmh

Piece of Mind:
Mental health & psychiatry

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

This report is also available in English. To request a copy, please contact info@ncmh.info

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd
Prifysgol Bangor University
Swansea University / Prifysgol Abertawe

/walesmentalhealth
@ncmh_wales
@thencmh