

# TYNNU'R LLINELL AR IECHYD MEDDWL

## YN Y DIWYDIANT ADEILADU CARTREFI

Mae'r Deyrnas Unedig yn wynebu heriau iechyd meddwl enfawr yn y gwaith gyda dros 1.5 miliwn o bobl â diagnosis o broblemau iechyd meddwl hirdymor a 15% o bobl mewn gwaith yn delio gyda symptomau cyflyrau iechyd meddwl presennol.

Mae adeiladu yn un o'r diwydiannau y mae iechyd meddwl gwael yn effeithio mwyaf arno. Mae hefyd effeithiau ar gyfer cyflogwyr gyda chost flynyddol o rhwng £33-42 biliwn oherwydd salwch, absenoldeb a throsiant staff oherwydd iechyd meddwl.

Mae'r Ffederasiwn Adeiladwyr Cartrefi yma i helpu cyflogwyr i ddeall materion iechyd meddwl a sut y gallant gefnogi eu gweithwyr.



**55%**

o weithwyr wedi profi problemau iechyd meddwl yn eu bywydau.

**Mae gweithiwr**

adeiladu yn fwy tebygol o farw o hunanladdiad nag o syrthio o uchder.

Mae dros

**400**

o weithwyr adeiladu yn lladd eu hunain bob blwyddyn.

**x3**

Mae risg hunanladdiad ymysg labrwrw gwryw, yn arbennig rai sy'n gweithio mewn swyddi adeiladu, 3 gwaith yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol ar gyfer gwrywod.

**35%**

Mae gan wrywod sy'n gweithio mewn crefftiau medrus 35% risg uwch o hunanladdiad na'r cyfartaledd cenedlaethol ar gyfer gwrywod. Mae'r canran uchaf ymysg crefftiau gorffenn adeiladu.

**400,000**

o ddyddiau gwaith eu colli bob blwyddyn oherwydd straen, pryder ac iselder.

Mae bron hanner y menywod sy'n gweithio yn y sector yn dioddef iechyd meddwl gwael.

**42%**

wedi ymddiswyddo oherwydd straen gweithle.

**DROS 2,000**

o weithwyr yn cael eu hanafu bob blwyddyn ac yn methu dychwelyd i'w swyddi gwreiddiol.

**88%**

o'r rhai sy'n gweithio yn y sector yn credu fod angen rhoi mwy o gefnogaeth.

**9 allan o 10**

o bobl yn dweud y byddant yn wynebu stigma neu wahaniaethu os ydynt yn siarad am eu hiechyd meddwl.

**73%**

Nid yw 73% o weithwyr yn y sector yn adnabod arwyddion cynnar problemau iechyd meddwl.

**Dim ond 11%**

o'r 100 cwmni uchaf yn y Deyrnas Unedig sydd wedi datgelu gwybodaeth yn eu hadroddiadau blynyddol am gefnogi iechyd meddwl gweithwyr.

Mae straen, iselder neu bryder yn cyfrif am **un rhan o bump** o'r holl salwch sy'n gysylltiedig â gwaith.

**Dim ond 11%**

o weithwyr sy'n trafod problemau iechyd meddwl gyda'u rheolwyr llinell ac ni fyddai hanner yn ei drafod o gwbl.

**Construction Industry Helpline**

**0345 605 1956**

**Time to CHANGE Time to TALK**

# SUT Y GALL CYFLOGWYR GEFNOGI EU GWEITHLU?

Mae angen i gyflogwyr newid y diwylliant yn eu gweithle er mwyn i siarad am iechyd meddwl gael ei groesawu a bod yn beth normal. Mae'n gyfrifoldeb arnom i gyd wneud newidiadau fel bod mwy o bobl yn gwybod ei bod yn iawn i siarad.

I helpu dechrau newid o fewn y sector adeiladu cartrefi rydym yn gofyn i gyflogwyr gefnogi ein hymgyrch ymwybyddiaeth iechyd meddwl drwy gyflwyno rhai newidiadau bach i'ch sefydliad a allai wneud gwahaniaeth mawr i fywydau eich gweithwyr. Mae HBF yn gweithio gyda Building Mental Health ac elusen Lighthouse Construction Industry i ddarparu adnoddau a hyfforddiant i gefnogi gweithwyr.

Cymerwch ran yn awr a bod yn rhan o'r datrysiad drwy ymweld â [www.hbc.co.uk/mentalhealth](http://www.hbc.co.uk/mentalhealth) neu gysylltu â ni'n uniongyrchol ar y manylion islaw.

HBF House,  
27 Broadwall,  
London  
SE1 9PL

E: [Info@hbf.co.uk](mailto:Info@hbf.co.uk)  
T: 020 7960 1600  
[www.hbf.co.uk](http://www.hbf.co.uk)

 @HomeBuildersFed

 Home Builders Federation

Daw'r holl ystadegau o adroddiad HSE "Construction statistics in Great Britain 2018" sydd ar gael yn: [www.hse.gov.uk/statistics/industry/construction.pdf](http://www.hse.gov.uk/statistics/industry/construction.pdf)

Ar gyfer rhai nad ydynt yn teimlo'n gysurus yn trafod eu teimladau neu amgylchiadau personol, lluniwyd ap llinell gymorth diwydiant adeiladu i roi gwybodaeth, cyngor ac arweiniad i unigolion ar sut i liniaru effeithiau hirdymor straen, pryder neu iselder.

I gael mwy o wybodaeth ac i gael mynediad i'r ap ewch i: [www.constructionindustryhelpline.com/our-app](http://www.constructionindustryhelpline.com/our-app)



Construction  
Industry Helpline  
**0345 605 1956**

