



Well-being support for the social care sector during Covid-19

Your health and well-being matters – what help and support is available?

How you might be feeling

- I am feeling low, stressed, irritable or anxious
- I am not sleeping well
- I am not coping
- I can't concentrate
- I am not getting on with people

- I feel emotionally exhausted
- I am struggling to keep emotions under control
- I am behaving out of character
- I am making really impulsive decisions

- I need help now
- I am struggling and feeling overwhelmed
- I am struggling to know what is real
- I hear voices inside my head
- I am feeling out of control and fearful
- I am considering suicide

What might help you?

- Talk to your line manager
- Refer yourself to your employee assistance programme (if your employer has a scheme available)
- [Sleepio](#), a free sleep improvement plan (access code available via the social care worker card)
- Call the free confidential Samaritans support line for health and social care workers on 08004840555 or 08081642777 for Welsh line.

- Talk to your line manager
- Contact your GP
- Refer yourself to your employee assistance programme (if your employer has a scheme available)
- Sign up to free structured CBT programmes from [SilverCloud](#) to prioritise your well-being (access code available via the social care worker card)
- Use the [Daylight](#) app to manage worry and anxiety in your life (access code available via the social care worker card)
- Call the free confidential Samaritans support line for health and social care workers on 08004840555 or 08081642777 for Welsh line.

- Talk to your line manager about whether you are well enough to be in work
- Talk to your GP urgently
- Call the free confidential Samaritans support line for health and social care workers on 08004840555 or 08081642777 for Welsh line.

Further information and resources on staying well during the coronavirus pandemic is available from Social Care Wales at socialcare.wales/service-improvement/health-and-well-being-resources-to-support-you-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic



Cefnogaeth llesiant i'r sector gofal cymdeithasol yn ystod Covid-19

Mae eich iechyd a'ch llesiant yn bwysig – pa gymorth a chefnogaeth sydd ar gael?

Sut y gallech fod yn teimlo

- Rwy'n teimlo'n isel, dan straen, yn bigog neu'n bryderus
- Nid wyf yn cysgu'n dda
- Nid wyf yn ymdopi
- Ni allaf ganolbwyntio
- Nid wyf yn cyd-dynnu â phobl

- Rwy'n teimlo'n flinedig o emosiwn
- Rwy'n ei chael hi'n anodd cadw emosiynau dan reolaeth
- Rwy'n ymddwyn allan o gymeriad
- Rwy'n gwneud penderfyniadau byrbwyll iawn

- Dwi angen help nawr
- Rwy'n cael trafferth ac yn teimlo'n llethol
- Rwy'n ei chael hi'n anodd gwybod beth yw realiti
- Rwy'n clywed lleisiau tu mewn i'm mhen
- Rwy'n teimlo allan o reolaeth ac yn ofnus
- Rwy'n ystyried hunanladdiad

Beth allai eich helpu chi?

- Siaradwch â'ch rheolwr llinell
- Cyfeiriwch eich hun at eich rhaglen cymorth gweithwyr (os oes gan eich cyflogwr gynllun ar gael)
- Defnyddiwch [Sleepio](#), cynllun gwella cwsg (côd mynediad ar gael trwy'r cerdyn gweithiwr gofal cymdeithasol)
- Ffoniwch linell gymorth gyfrinachol am ddim y Samariaid ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ar 08004840555 neu 08081642777 i gael llinell Gymraeg.

- Siaradwch â'ch rheolwr llinell
- Cysylltwch â'ch meddyg teulu
- Cyfeiriwch eich hun at eich rhaglen cymorth gweithwyr (os oes gan eich cyflogwr gynllun ar gael)
- Cofrestrwch i raglenni strwythuredig therapi ymddygiad gwybyddol am ddim gan [SilverCloud](#) i flaenoriaethu eich llesiant (côd mynediad ar gael trwy'r cerdyn gweithiwr gofal cymdeithasol)
- Defnyddiwch yr ap [Daylight](#) i reoli poeni a phryder yn eich bywyd (côd mynediad ar gael trwy'r cerdyn gweithiwr gofal cymdeithasol)
- Ffoniwch linell gymorth gyfrinachol am ddim y Samariaid ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ar 08004840555 neu 08081642777 i gael llinell Gymraeg.

- Siaradwch â'ch rheolwr llinell ynghylch a ydych chi'n ddigon da i fod yn gwaith
- Siaradwch â'ch meddyg teulu ar frys
- Ffoniwch linell gymorth gyfrinachol am ddim y Samariaid ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ar 08004840555 neu 08081642777 i gael llinell Gymraeg.

Mae mwy o wybodaeth ac adnoddau ar gefnogi eich llesiant yn ystod y pandemig coronafeirws ar gael gan Ofal Cymdeithasol Cymru yn gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/adnoddau-gefnogi-eich-iechyd-a-llesiant-yn-ystod-y-pandemig-coronafeirws-covid-19