

"Mae llawer o tensiynau ymysg staff yn ddiweddar ac rwy'n teimlo dan straen. Beth ddylwn i wneud?"

Gall fod yn anodd dod o hyd i un peth sydd yn achosi straen ac yn aml mae'n gyfuniad o bethau. Mae'n bwysig gwneud rhywbeth ynglŷn â'r broblem yn syth, cyn iddi ddatblygu'n rhywbeth mwy niweidiol a thymor hir. Mae effeithiau straen yn arwain at ddiffyg diddordeb yn y gwaith neu lai o foddhad o'r gwaith. Mae hyn i gyd, wrth gwrs, yn effeithio ar berfformiad. Dros gyfnod hir gall effeithiau straen arwain at broblemau meddygol dwys neu broblemau seicolegol hir dymor.

Oes modd dweud yn union beth sydd wedi achosi'r tensiynau ymysg aelodau staff?

1. Oes yna sefyllfa o fwlio neu gamddefnydd o bŵer wedi amlygu ei hun yn y gweithle?

Gall bwlio ac aflonyddu fod yn weithredoedd gan unigolyn yn erbyn unigolyn arall neu gall gynnwys grŵp o bobl. Gall yr ymddygiad fod yn amlwg neu o dan yr wyneb.

Bellach, ystyrir bwlio yn un o brif achosion straen yn y gweithle. Mae'n cael effaith andwyol yn y byrdymor gan ei fod yn gwneud mynychu'r gweithle yn brofiad ofnadwy. Yn yr hirdymor gall yr effeithiau seicolegol ac emosiynol adael creithiau sydd yn cael effaith ar bob agwedd ar fywyd unigolyn. Mae'n hollbwysig i'r cyflogwr fynd i'r afael â bwlio ac aflonyddu yn y gweithle – er lles pawb.

Os nad ydych yn teimlo y gallwch drafod y mater gyda'ch Pennaeth, mae'n bwysig eich bod yn cysylltu â un o Swyddogion Maes UCAC er mwyn ceisio datrys y sefyllfa.

Taflen wybodaeth UCAC: [Camddefnydd o Bŵer yn y Gweithle](#)

2. Ai llwyth gwaith gormodol sy'n achosi'r tensiynau ymysg y staff?

Yn ôl Holiadur Llwyth Gwaith UCAC (2014), roedd 91% o'r ymatebwyr o'r farn bod ganddynt lwyth gwaith gormodol gyda dros 67% yn dweud eu bod yn methu cael cydbwysedd bywyd -gwaith.

Mae gan eich cyflogwr ddyletswydd gofal amdanoch ond mae pob un ohonom yn gyfrifol, hefyd, am ein iechyd ein hunain. Cysylltwch ag UCAC am gyngor os bydd straen a llwyth gwaith gormodol yn effeithio ar eich swydd neu'n eich gwneud yn sâl.

Os ydych chi'n dioddef o straen beth allwch chi wneud?

- siarad a rhannu problemau gyda chydweithiwr, rheolwr llinell, Swyddog Maes UCAC, meddyg teulu neu gwnselydd;
- cysylltu â llinell gymorth Education Support Partnership (Teachersupport gynt - gwasanaeth cwnsela 24 awr sy'n gwbl gyfrinachol);
- bwyta'n iach, ceisio cysgu'n dda a gwneud rhywfaint o ymarfer corff (cysylltwch â'ch meddyg teulu am gyngor penodol);
- camu'n ôl ac edrych ar y sefyllfa yn wrthrychol;
- darganfod dulliau ymlacio sy'n gweithio i chi.

Cyngor UCAC i Arweinwyr

Os oes aelod(au) o staff yn dangos arwyddion o straen ni ddylech anwybyddu'r arwyddion hyn. Ceisiwch drafod y mater yn sensitif gyda'r unigolyn. Efallai bydd angen edrych yn wrthrychol ac yn ofalus ar reolaeth yr ysgol / coleg ac amodau gwaith er mwyn ceisio gwella pethau a lleihau'r risg o straen. Cofiwch, hefyd, ei fod yn bwysig i'r rheolwr llinell / pennaeth gael cydbwysedd bywyd gwaith rhesymol.

Taflen wybodaeth UCAC: [Straen Galwedigaethol](#)