

Well-being support for 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)
- Access free emotional and confidential support from [Frontline 19](https://www.frontline19.com) (contact@frontline19.com)
- [Sleepio](#), a free sleep improvement plan (access code available via the social care worker card)

- 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)
- For round the clock 1-2-1 support contact [Our Frontline: Support for Social Care Workers](#) Text FRONTLINE to 85258 or call 116 123

- Talk to your line manager about whether you are well enough to be in work
- Talk to your GP urgently
- Call the Samaritans on 116 123

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)
- Cyrchwch gefnogaeth emosiynol gyfrinachol am ddim gan [Frontline 19](mailto:contact@frontline19.com) (contact@frontline19.com)
- Defnyddiwch [Sleepio](#), cynllun gwella cwsg (côd mynediad ar gael trwy'r cerdyn gweithiwr gofal cymdeithasol)

- 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)
- I gael cefnogaeth 1 ar 1 rownd y cloc, cysylltwch â [Our Frontline: Support for Social Care Workers](#) Gyrrwch neges destun FRONTLINE i 85258 neu ffoniwch 116 123

- Siaradwch â'ch rheolwr llinell ynghylch a ydych chi'n ddigon da i fod yn gwaith
- Siaradwch â'ch meddyg teulu ar frys
- Ffoniwch y Samariaid ar 116 123

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