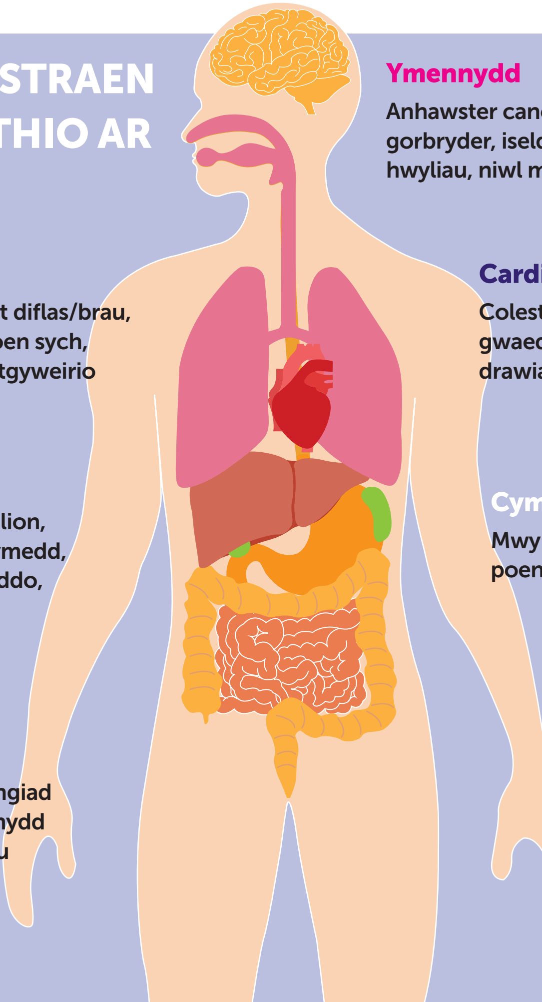
UCU Caerdydd

University and College Union
Undeb Prifysgol a Choleg Cymru

Straen yn y gwaith
Gwybodaeth i aelodau

Straen sy'n gysylltiedig â gwaith yw'r ymateb andwyol y mae pobl yn ei gael i bwysau gormodol neu fathau eraill o alw a roddir arnynt yn y gwaith. Mae diwydiant 'gwydnwch' newydd yn beio'r gweithiwr yn lle mynd i'r afael ag achosion straen. **Straen yw achos mwyaf salwch sy'n gysylltiedig â gwaith ac mae angen i gyflogwyr ganolbwyntio ar ei atal.** Gall straen achosi effeithiau hirdymor difrifol ar iechyd corfforol a meddyliol.

SUT MAE STRAEN YN EFFEITHIO AR Y CORFF



Ymennydd

Anhawster canolbwyntio, gorbryder, iselder, anniddigrwydd, hwyliau, niwl meddwl

Croen

Colli gwallt, gwallt diflas/brau, ewinedd brau, croen sych, acne, oedi o ran atgyweirio meinwe

Cardiofasgwlaidd

Colesterol uwch, pwysedd gwaed uchel, risg uwch o drawiad ar y galon a strôc

Perfedd

Amsugno maetholion, dolur rhydd, rhwymedd, diffyg traul, chwyddo, poen ac anghysur

Cymalau a chyhyrau

Mwy o lid, tensiwn, poenau, tyndra cyhyrau

System atgenhedlu

Llai o gynhyrchu hormonau, gostyngiad mewn libido, cynnydd mewn symptomau PMS

System imiwnedd

Llai o swyddogaeth imiwnedd, amddiffynfeydd imiwnedd is, risg uwch o fynd yn sâl, mwy o risg yn ystod yr amser gwella

Beth sy'n achosi straen sy'n gysylltiedig â gwaith?

Yn aml, mae achosion straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn gyfuniad o'r ffordd rydych chi'n cael eich trin gan reolwyr a chyflogwyr, y ffordd y caiff eich gwaith ei reoli, ac y gofynion ormodol a wneir arnoch yn y gwaith.

Asesiadau risg

O dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974, mae gan y cyflogwr ddyletswydd i sicrhau iechyd, diogelwch a lles gweithwyr. Yn ôl y gyfraith mae'n ofynnol i gyflogwyr ddefnyddio asesiadau risg i nodi'r peryglon a gwerthuso'r risgiau y maent yn eu peri. Dylai'r asesiad risg flaenoriaethu mesurau diogelu cyfunol dros fesurau amddiffynnol unigol a dylid datblygu polisi atal cydlynol.

Dylai asesiad risg straen gwmpasu chwe maes:

- **Gofynion** – llwythi gwaith, patrymau gwaith, yr amgylchedd gwaith
- **Rheolaeth** – faint o ddweud sydd gennych wrth wneud eich swydd
- **Cefnogaeth** – adnoddau, rheoli llinell a chyd-weithwyr
- **Perthnasoedd** – hyrwyddo gweithio cadarnhaol er mwyn osgoi gwrthdaro
- **Rôl** – dealltwriaeth o'ch rôl
- **Newid** – sut mae newid sefydliadol yn cael ei reoli a'i gyfathrebu.

Am ragor o wybodaeth: *https://www.hse.gov.uk/stress/standards/*

Rwy'n dioddef o straen sy'n gysylltiedig â gwaith, beth ddylwn i ei wneud?

Dywedwch wrth eich rheolwr Agofynnwch am y ddogfen sy'n amlinellu'r risgiau a nodwyd gan yr asesiad risg a'r mesurau a gymerwyd i'ch diogelu. Gofynnwch iddo gael ei adolygu.

Dywedwch wrth eich cynrychiolydd undeb llafur beth sy'n achosi straen i chi
Mae pob un o'r tri undeb llafur ym Mhrifysgol Caerdydd (UCU, Unite - Uno'r Undeb, Unsain) wedi ymrwymo i fynd i'r afael â straen yn y gweithle a byddwn yn cynnal archwiliadau rheolaidd yn y gweithle.

Cysylltiadau undeb a gwybodaeth bellach

UCU *E-bost:* ucu@cardiff.ac.uk *Gwefan:* *https://www.cardiffucu.org.uk/what-we-do/active-working-groups/workload-campaign*

UNITE *E-bost:* unite@cardiff.ac.uk
Gwefan: *https://cardiffuniversityunitetheunion.weebly.com*

UNISON *E-bost:* unison@cardiff.ac.uk
Gwefan: *https://cardiffuniversity.unison.site*

Mae'r daflen hon wedi'i haddasu o wefan ymgyrch Hazards: *https://www.hazardscampaign.org.uk/wp-content/uploads/2019/01/disstress.pdf*

Ddim yn aelod o UCU?
Ymunwch heddiw at: join.ucu.org.uk

UCU