

RHIF ADNABOD	(DEFNYDD SWYDDFA)						
ENW'R CYFRANOGWR							
DYDDIAD YR ASESIAD	D	D	M	M	2	0	
AMSER YR ASESIAD	Awr		Awr		Mun		Mun

SUT MAE PETHAU?

Yn ystod y 2 wythnos ddiwethaf, pa mor aml mae'r problemau yma wedi dy boeni di?

Yn ystod y 2 wythnos ddiwethaf, pa mor aml mae'r problemau yma wedi dy boeni di?		0	1	2	3
1	Teimlo'n nerfus, pryderus neu'n llawn tensiwn	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
2	Ddim yn gallu stopio poeni na rheoli'r poeni	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
3	Poeni gormod am wahanol bethau	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
4	Cael trafferth ymlacio	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
5	Bod mor aflonydd fel ei bod hi'n anodd eistedd yn llonydd	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
6	Mynd yn flin neu'n cynhyrfu'n hawdd	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
7	Teimlo'n ofnus fel petai rhywbeth ofnadwy am ddigwydd	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
SGÔR AR GYFER POB COLOFN					
8	Pa mor anodd mae'r problemau yma wedi gwneud pethau i ti?	Ddim yn anodd o gwbl	Ychydig yn anodd	Anodd iawn	Ofnadwy o anodd

DATA PROTECTION

ARWYDDWYD

DYDDIAD

SGÔR

ENW'R SWYDDOG ADTRAC

DYDDIAD

GAD-7 YOUNG PERSON

Developed by Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc. No permission required to reproduce, translate, display or distribute.

VERSION CONTROL: ADTRAC gad7 young person V0.1

Translated into Welsh by LLAIS, Bangor University for the ADTRAC project (part funded through the European Social Fund through Welsh Government)

Cyfieithwyd l'r Gymraeg gan LLAIS, Prifysgol Bangor ar gyfer prosiect ADTRAC (ariannwyd yn rhannol trwy Gronfa Cymdeithasol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru)