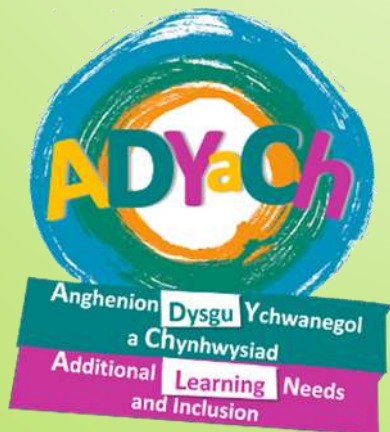


Pecyn Adnoddau Lles

Gwasanaeth Seicoleg
Gwynedd & Môn

Hanna Hughes



Cyflwyniad

Mae hi wedi dod yn amlwg bod llawer o bobl ifanc yn ogystal ag oedolion wedi bod yn wynebu sawl her i'w lles oherwydd y pandemig Coronafirws (Covid-19).

Dyluniwyd y pecyn adnoddau hwn i gynnig cyngor a gweithgareddau defnyddiol ynghyd â chyfeirio at adnoddau eraill a allai fod o gymorth.

Rhan 1	Ymdopi â Straen ac Emosiwn	Tudalen 1
Rhan 2	Newidiadau i'n Ffordd o Fyw	Tudalen 6
Rhan 3	Gweithgareddau	Tudalen 10
Rhan 4	Adnoddau Defnyddiol	Tudalen 15

Rhan 1: Ymdopi â Straen ac Emosiwn

1.0 Derbyniad Radical

Un o'r pethau mwyaf heriol am rai sefyllfaoedd yw'r diffyg rheolaeth sydd gennym a'r ansicrwydd yr ydym i gyd yn ei deimlo. Bydd straen a phryder yn debygol o fod hyd yn oed yn fwy os ydym yn gwrthod derbyn sefyllfa am yr hyn ydyw.

Mae Derbyniad Radical (Radical Acceptance) yn golygu derbyn bywyd am yr hyn ydyw a pheidio â gwrthsefyll yr hyn na allwch newid neu'r hyn rydych yn ddewis peidio â newid. Mae Derbyniad Radical yn ymwneud â gweld bywyd yn ffeithiol a derbyn faint o reolaeth sydd gennych drosto. Cofiwch y gallwch chi dderbyn sefyllfa rydych chi'n anghytuno â hi - nid ydych chi'n cymeradwyo sefyllfa trwy ei derbyn, ond rydych chi'n arbed llawer o egni meddyliol trwy beidio â'i gwrthsefyll! Gellir gweld fideo defnyddiol ar Dderbyniad Radical [yma](#).

1.1 Y Bwced Straen

Ar adegau pan mae straen yn cynyddu, mae'r angen i fod yn ymwybodol o'n hemosiynau a'n meddyliau yn hollbwysig.

Dychmygwch eich bod chi'n fwced wag a bod yr holl sefyllfaoedd sydd wedi achosi i chi deimlo o dan straen y diwrnod hwnnw yn ddŵr sy'n arllwys mewn i'r bwced. Mae angen i ni ddod o hyd i ffyrdd i helpu i wagio'r bwced cyn iddi orlifo. Yn union fel y bwced, mae ffin i faint o straen y gallen ei gymryd cyn i bethau fynd yn ormod. Hynny yw, bod ein bwced yn gorlenwi.

Mae defnyddio dulliau ymdopi da yn ffordd o wagio rhywfaint o ddŵr allan, tra gallai rhai drwg adael mwy o ddŵr i mewn! Mae pobl yn wahanol o ran faint o straen y gallant ei gymryd cyn i



bethau fynd yn ormod iddynt, ond byddai hyd yn oed y bwced fwyaf yn y byd yn gorlifo yn y pen draw.

1.2 Straen ac Ymdopi

Cymerwch eiliad i nodi beth sy'n achosi straen i chi a sut y gallwch chi ymdopi ag ef (gan gynnwys y ffyrdd rydych chi'n ymdopi ar hyn o bryd a meddwl am ffyrdd eraill y gallwch chi roi cynnig arnyn nhw yn y dyfodol).

Straen	Dull Ymdopi
e.e. Poeni am Coronafirws	e.e. Gweithgareddau tynnu sylw defnyddiol, fel gweithgareddau rwy'n eu mwynhau

Sut byddwch chi'n adnabod pan rydych chi o dan ormod o straen?

Byddaf yn meddwl...	
Bydd fy nghorff yn teimlo...	
Bydd fy emosiynau...	
Bydd fy ymddygiadau...	

1.3 Ymdopi ag Emosiynau

Nid straen yw'r unig beth sy'n herio ein gallu i ymdopi. Yn eithaf aml, gall yr emosiynau arferol rydyn ni'n eu teimlo mewn ymateb i ddigwyddiadau fod yn anodd iawn delio â nhw a gallent herio sut rydyn ni'n gwneud penderfyniadau.

Yn union fel sut rydyn ni'n defnyddio dulliau ymdopi i ddelio â straen, mae yna wahanol ddulliau y gallwn eu defnyddio i helpu i reoli emosiynau anodd.

1.4 TIP

Gallwn newid cemeg ein corff i helpu newid ein hwyliau pan fo emosiwn yn teimlo'n rhy ddwys.

Temperature / Tymheredd

I deimlo'n well yn sydyn, mae'n bosib gostwng eich tymheredd wrth wneud eich hun yn oer. Gallwch wneud hyn trwy gerdded y tu allan (os yw'r tywydd yn oer) neu trwy ddefnyddio dŵr oer neu wlanan wlyb.

Intense Exercise / Ymarfer Corff Dwys

Gellir defnyddio ymarfer corff i dynnu sylw oddi wrth straen neu emosiwn dwys gan ei bod yn anodd canolbwyntio ar bethau eraill wrth ymarfer. Mae ymarfer corff hefyd yn newid cemeg ein corff a'n hymennydd ac yn helpu hwyliau a lles.

Paced Breathing / Anadlu Dan Reolaeth

Mae'n bosib defnyddio anadlu dan reolaeth i helpu ein hwyliau a'n hemosiynau. Mae llawer o emosiynau yn cynyddu curiad calon a'n cyfradd anadlu, mae anadlu dan reolaeth yn lleihau ein curiad calon a' n cyfradd anadlu, sydd yn ei dro yn helpu ein hwyliau.

1.5 Gweithredu i'r Gwrthwyneb

Yn union sut rydyn ni'n oeri tymheredd neu reoli ein hanadlu ac ymlacio ein cyhyrau i wrthdroi sut mae emosiynau neu straen yn effeithio ar ein corff, gallwn hefyd weithredu i'r gwrthwyneb i sut rydyn ni'n teimlo i helpu i reoli emosiynau. Er enghraifft:

Teimlo'n drist	Gwneud rywbeth sy'n gwneud i chi wenu neu chwerthin fel...
Teimlo'n flin	Gwneud rywbeth sy'n eich ymlacio fel...
Teimlo'n bryderus	Gwrthod yr ysfa i osgoi'r hyn sy'n achosi pryder i chi

Rhan 2: Newidiadau I'n Ffordd o Fyw

2.0 Pum Ffordd at Les

Mae'r Pum Ffordd at Les yn rhestr o ffyrdd i wella a chynnal ein hiechyd meddwl.

1. Cysylltu ag Eraill

Mae cysylltu ag eraill yn ymwneud â chryfhau perthnasoedd a theimlo bod eraill yn ein gwerthfawrogi. Pa weithgareddau allech chi eu gwneud gyda phobl eraill i gysylltu?

Syniadau	Beth rwyf am geisio gwneud
• Gwyllo teledu • Chwarae gemau • Siarad • Rhannu fideos neu memes	

2. Byddwch yn Actif

Mae bod yn actif yn gwella lles meddyliol ac yn lleihau symptomau iselder a phryder. Mae diet cytbwys a digon o gwsg yn helpu hefyd.

Syniadau	Beth rwyf am geisio gwneud
• Mynd i redeg • Chwarae chwaraeon • Cerdded y ci	

3. Daliwch ati i ddysgu

Mae dysgu pethau newydd a gwella ar yr hyn yr ydym eisoes yn ei wybod yn ysgogi ein meddyliau ac yn rhoi ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad i ni.

Syniadau	Beth rwyf am geisio gwneud
• Gwella sgil yr wyf eisoes yn ei wybod • Dysgu sut i chwarae offeryn • Darllen llyfrau, gwrando ar bodlediadau neu wyllo rhaglenni dogfen	

4. Rhoi a Chwarae

Mae gwneud pethau rydyn ni'n eu mwynhau a rhoi i eraill yn gwneud i ni deimlo'n dda amdanom ein hunain.

Syniadau	Beth rwyf am geisio gwneud
• Gwneud gweithgareddau rwy'n eu mwynhau • Helpu eraill pan mae'n bosib	

5. Byddwch yn Bresennol

Mae cymryd sylw a bod yn bresennol yn dda i les, mae'n ein helpu i beidio â meddwl dros y gorffennol na phoeni am y dyfodol.

Syniadau	Beth rwyf am geisio gwneud
• Treulio amser ym myd natur • Canolbwyntio ar eich synhwyrâu fel golygfeydd, arogl, sain a blas	

2.1 Arferion Iach a Hunanofal

Nid yw'n syndod fod pa mor dda rydyn ni'n gofalu am ein hunan yn gorfforol yn cael effaith enfawr ar ba mor dda ydyn ni'n emosiynol neu'n feddyliol. Y tri ffactor pwysicaf i'w hystyried yma yw 1) ydyn ni'n cael digon o gwsg? 2) Ydyn ni'n bwyta digon neu a yw ein prydau bwyd yn gytbwys ac yn faethlon? a 3) ydyn ni'n gwneud digon o ymarfer corff?

Arfer	Newidiadau posib
Cwsg	
Diet	
Ymarfer corff	

Rhan 3: Gweithgareddau

3.1 Strategaethau Ymdopi

Dewch o hyd i strategaethau rydych chi'n eu defnyddio a phenderfynwch a ydyn nhw'n ddefnyddiol neu ddim.

Tynnu'n ôl	Poeni	Gwrando ar gerddoriaeth	Gwneud dim
Dechrau cwffio â rhywun	Ymarfer corff	Dweud wrth bawb pa mor wael yw eich bywyd	Gwneud rhywbeth
Rhedeg i ffwrdd	Chwarae chwaraeon	Ysgrifennu amdano	Cerdded y ci
Dweud pethau positif wrth eich hun	Siarad â ffrindiau	Peidio chwilio am ateb/datrysiad	Beio rhywun arall
Gwyllo teledu	Mynd i'r gwely yn gynnar	Ffonio llinell gymorth	Dod o hyd i weithgaredd sy'n symud fy meddwl

3.3 Cardiau Sefyllfa

Dewis gerdyn a meddylwch sut y byddech chi'n delio â'r sefyllfa hon mewn ffordd ddefnyddiol. Ceisiwch feddwl am sefyllfaoedd eich hun.

Marwolaeth anifail anwes	Dadl gyda ffrind	Ddim wedi gorffen gwaith cwrs mewn pryd	Cael marc gwael ar brawf
Salwch perthynas	Symud tŷ	Mae eich tîm pêl-droed yn chwarae'n wael	Collodd un o'ch rhieni ei swydd
Fe golloch chi eiddo gwerthfawr	Fe'ch gwthiwyd ar y bws ysgol	Aeth eich ffrindiau i rywle hebddo chi	Mae rhywun yn postio sylwadau negyddol ar eich cyfryngau cymdeithasol

3.4 Dyddiaduron Meddwl

Gall dyddiaduron meddwl fod yn ddefnyddiol iawn wrth gadw golwg ar feddyliau anodd a allai fod yn bryderus, yn iselhaol neu'n ymwthiol.

Ystyriaeth	Beth roeddwn i'n ei wneud	Sut wnaeth i mi deimlo	Beth wnes i i ymdopi

3.5 Cofnod Diolchgarwch

Gall cadw dyddiadur o bob math fod yn ddefnyddiol iawn i'n lles. Dyma enghraifft a all ein helpu i feddwl yn fwy cadarnhaol – Dewiswch amser o'r dydd i gofnodi 5 peth rydych chi'n ddiolchgar amdanynt, gallent fod yn fawr neu'n fach.

Dydd Llun					
Dydd Mawrth					
Dydd Mercher					
Dydd Iau					
Dydd Gwener					
Dydd Sadwrn					
Dydd Sul					

Drwg

Night

Rhan 4: Adnoddau Defnyddiol

Ar hyn o bryd gofynnir i bobl beidio â mynd at eu Meddyg Teulu nac i'r adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os oes angen sylw meddygol. Yna ffoniwch eich Meddyg Teulu, neu Wasanaeth Allan o Oriau Gogledd Cymru ar 0300 123 55 66.

Dilynwch gyngor y llywodraeth ar sut i reoli symptomau a phryd i ofyn am gyngor meddygol.

Samaritans

Yn cynnig cefnogaeth am ddim 24 awr, 365 diwrnod y flwyddyn i bawb.

Ffôn: 0845 790 9090 / 116 123

Gwefan: www.samaritans.org

Papyrus

Mae Papyrus HOPELINEUK yn darparu cefnogaeth a chyngor cyfrinachol i bobl ifanc sy'n cael trafferth â meddyliau am hunanladdiad, ac unrhyw un sy'n poeni am berson ifanc:

Ffôn: 0800 068 41 41

Testun: 07860039967

Gwefan: www.papyrus.org.uk

Rethink Mental Illness

Mae'r wefan hon yn cynnig cyngor a gwybodaeth - Mae ganddyn nhw daflenni ffeithiau defnyddiol y gellir eu lawrlwytho. Maent yn cynnig cyngor cyffredinol o ran iechyd meddwl.

Ffôn: 0300 5000 927

Gwefan: www.rethink.org

Mind

Mae gan Mind lawer o adnoddau, cymorth a chynghor ar gael ar y wefan ar gyfer pobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol. Mae ganddyn nhw linell gymorth a gwasanaethau sgwrs ar-lein gydag ymgynghorwyr.

Ffôn: 0845 766 0163

Gwefan: www.mind.org.uk

NSPCC

Y gymdeithas genedlaethol ar gyfer atal creulondeb i blant. Mae'r wefan yn darparu gwybodaeth am y gwasanaethau maent yn eu cynnig a beth sydd ar gael yn eich ardal leol ar hyn o bryd. Mae ganddyn nhw linell gymorth hefyd.

Ffôn: 0808 800 5000

The Mix

Gwasanaeth cymorth i bobl ifanc ac unrhyw anawsterau neu bryderon.

Ffôn: 0808 808 4994

Crisis Messenger: 85258

Gwefan: www.themix.org.uk

Young Minds

Mae gwasanaeth testun *Young Minds Crisis Messenger* yn darparu cefnogaeth argyfwng 24/7 am ddim ledled y DU. Os ydych yn teimlo eich bod angen cefnogaeth gydag eich iechyd meddwl, gallwch yrru neges testun YM i ddechrau'r sgwrs.

Testun: 85258

C.A.L.L Community Advice and Listening Line

Mae C.A.L.L. yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth / llenyddiaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru. Gall unrhyw un sy'n poeni am eu hiechyd meddwl eu hunain neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind gael mynediad i'r gwasanaeth. Mae llinell gymorth C.A.L.L. yn cynnig gwasanaeth gwranddo a chefnogi cyfrinachol.

Ffôn: 0800 132 737

Testun: 60062

Gwefan: www.callhelpline.org.uk

SAM

Mae hwn yn ap cyfeillgar sy'n cynnig dulliau hunangymorth i bobl sydd o ddifri ynglŷn â dysgu rheoli eu pryder.

Catch it

Dysgwch sut i reoli teimladau fel pryder ac iselder gyda Catch It. Bydd yr ap yn eich dysgu sut i edrych ar broblemau mewn ffordd wahanol, troi meddyliau negyddol yn rhai cadarnhaol â gwella eich lles meddyliol.

MindShift

Bydd yr ap hwn yn eich helpu i ddysgu sut i ymlacio, datblygu ffyrdd defnyddiol o feddwl, a nodi camau gweithredol a fydd yn eich helpu i fod yn gyfrifol am eich pryder. Mae'r ap hwn yn cynnwys strategaethau i ddelio â phryder bob dydd ac offer penodol i'w helpu: gwneud i gwsg gyfri, gweithio trwy emosiynau dwys, profi pryder, perffeithrwydd, pryder cymdeithasol, pryder perfformiad, poen meddwl, panig, gwrthdaro.

Gwefannau Defnyddiol

www.mind.org.uk yn cynnwys gwybodaeth am iechyd meddwl.

Gellir dod o hyd i wybodaeth benodol yn ymwneud â lles meddyliol a COVID-19 yn www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/. Mae'r dudalen hon hefyd yn cynnwys gwybodaeth am edrych ar eich ôl eich hunan ac aelodau o'ch teulu.

www.youngminds.org.uk – Mae'r wefan hon yn cynnwys gwybodaeth am iechyd meddwl ac awgrymiadau i bobl ifanc a'u gofalwyr.

www.getselfhelp.co.uk – Gwefan gyda llawer o syniadau ar sut i ymdopi mewn gofid.

www.bullying.co.uk – Gwybodaeth a chefnogaeth am fwlio.

www.papyrus-uk.org – Elusen DU ar gyfer atal hunanladdiad ifanc (cefnogaeth i bobl ifanc a rhieni / gofalwyr).

www.nshn.co.uk – National Self Harm Network / Rhwydwaith Hunan Niwed Cenedlaethol – adnoddau, cyngor a fforwm cymorth.