Lleihau Gorbryder

GWASANAETH SEICOLEG ADDYSG GWYNEDD & MÔN

ANGHENION DYSGU YCHWANEGOL A CHYNHWYSIAD | CYNGOR GWYNEDD

Cyflwyniad

Yn y llyfr gwaith hwn gan Wasanaeth Seicoleg Addysg Gwynedd & Môn, ein nod yw cefnogi lles pobl ifanc, staff addysgol a gofalwyr.

Gorbryder

Rydym ni i gyd yn cael profiad o bryder ar ryw adeg mewn bywyd ac mae'n ymateb naturiol i lawer o sefyllfaoedd rydyn ni'n dod ar eu traws. Yn anffodus gall llawer o bobl deimlo pryder yn rhy aml ac weithiau mae'n amharu ar eu gallu i wneud pethau. Yn y llyfr gwaith hwn, byddwn yn esbonio pam ein bod yn teimlo'n bryderus ac yn rhoi rhywfaint o arweiniad ar yr hyn y gallwn ei wneud i helpu i leihau ein pryder dros amser.

BETH YW PRYDER?

Mae'n 'normal' teimlo pryder - yn enwedig wrth wneud pethau nad ydym wedi arfer â nhw, neu nad ydym erioed wedi'u gwneud o'r blaen. Gall pryder arwain at symptomau corfforol, meddyliol ac ymddygiadol:

Gall symptomau corfforol fod yn frawychus ac yn annymunol. Mae'n bwysig eich bod chi'n gyfarwydd â'r rhain oherwydd byddwch chi'n dysgu eu hadnabod fel pryder, sy'n ei gwneud hi'n haws gwybod pryd i ddefnyddio'r ymarferion y byddwch chi'n eu dysgu yn y llyfr gwaith hwn. Dyma rhai o symptomau pryder:

- Poen yn y frest
- Colli archwaeth bwyd
- Cur pen
- Teimlo'n benysgafn
- Curiad calon cyflymach neu afreolaidd

Mae'n bwysig hefyd i fod yn ymwybodol o symptomau meddyliol oherwydd gallant roi gwybod i ni pryd mae angen i ni ddefnyddio ein hymarferion. Maent yn cynnwys:

- Teimlo tensiwn neu teimlo'n nerfus
- Methu ymlacio
- Poeni am y gorffennol a'r dyfodol
- Teimlo'n ddagreuol
- Methu cysgu

Mae ymddygiad fel arfer yn digwydd oherwydd symptomau corfforol a meddyliol a gallant roi syniad i chi o ba mor ddrwg ydy lefel y pryder neu os oes gennych bryderon arferol. Maent yn cynnwys:

- Methu mwynhau eich amser hamdden
- Anhawster gofalu amdanoch chi'ch hun
- Problemau canolbwyntio adref neu yn yr ysgol
- Yn ei chael hi'n anodd gwneud a chynnal cyfeillgarwch a pherthnasoedd adref
- Yn poeni am roi cynnig ar bethau newydd

Beth yw eich profiadau?

Cymerwch eiliad i ysgrifennu rhai o'r pethau rydych chi'n eu profi pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus. Meddyliwch am sefyllfa a allai beri pryder i chi a cheisiwch eu personoli cymaint ag y gallwch.

CORFFOROL (SUT MAE EICH CORFF YN TEIMLO)

E.E. CHWYSU

MEDDYLIOL (EICH MEDDYLIAU)

E.E. MAE POBL YN EDRYCH ARNAI

YMDDYGIADOL (BETH RYDYCH CHI YN EI WNEUD)

E.E. SYLLU AR FY FFON SYMUDOL

Beth alla i ei wneud ynglŷn â sut mae pryder yn gwneud i'm corff deimlo?

Mae symptomau corfforol fel arfer yn cynnwys teimlo tensiwn yn y corff a chynnydd yn ein hanadlu a'n calon. Os ydym yn ymarfer ffyrdd o helpu'r symptomau corfforol hyn, bydd yn helpu ein symptomau meddyliol ac ymddygiadol hefyd. Byddwn yn trafod *technegau anadlu, ymlacio cyhyrau a myfyrio.*

Mae yna ymarferion defnyddiol gan Calm a Headspace. Mae ganddyn nhw lawer o fideos defnyddiol ar eu sianeli YouTube ac ar yr apiau Calm a Headspace.

TECHNEGAU ANADLU I YMLACIO

Er ei fod yn swnio'n rhy syml i helpu, mae ymarferion anadlu yn un o'r ffyrdd gorau o helpu ein pryder. Bydd ennill rheolaeth ar eich anadlu nid yn unig yn helpu rheoli eich anadl a churiad eich calon, bydd hefyd yn helpu'r "gloÿnnod byw" yn eich stumog ac unrhyw gryndod nerfus, gan fod rhain yn gysylltiedig â mwy o waed ac ocsigen yn rhuthro i rannau eraill o'r corff.

Rhowch gynnig ar rai ymarferion anadlu dan reolaeth. Anadlwch i mewn trwy'r trwyn ac allan trwy'r geg, gan ganolbwyntio ar eich corff. Os yw'n helpu, daliwch yr anadl am 3-4 eiliad cyn anadlu allan. Mae gan Calm offeryn defnyddiol 'breathing bubble tool' all helpu.

Ymarferwch ychydig o anadlu dan reolaeth nawr a chymerwch eiliad i ysgrifennu sut rydych chi'n teimlo ar ôl ei gwblhau.

YMLACIO CYHYRAU

Yn union fel y mae anadlu dan reolaeth yn helpu i wrthdroi anadlu'n rhy drwm ac arafu ein curiad calon, bydd ymlacio cyhyrau yn helpu i gael gwared ar rywfaint o'r tensiwn yn ein cyhyrau.

Un o'r ymarferion sy'n cael ei ddefnyddio yw ymarfer ymlacio cyhyrau'n raddol. Dilynwch y camau canlynol:

1. Sicrhewch eich bod yn eistedd neu'n gorwedd.
2. Cymerwch anadl ddofn i mewn.
3. Tynhawch ran o'r corff (e.e coesau, breichiau, ysgwyddau, stumog ac ati)
4. Anadlwch allan.
5. Rhyddhewch y tensiwn.
6. Ailadroddwch gyda rhan wahanol o'r corff.

Gallwch wneud hyn o'ch wyneb yr holl ffordd i lawr i'ch traed.

Rhowch gynnig ar hyn gyda'r rhannau o'ch corff lle rydych chi'n teimlo'n llawn tyndra a nodwch sut rydych chi'n teimlo ar ôl gorffen.

MYFYRDOD

Mae myfyrdod yn cynnwys elfennau o ‘ymlacio cyhyrau cynyddol’ ac ‘anadlu dan reolaeth’ a gall fod yn offeryn defnyddiol arall i helpu i ymlacio a lleihau symptomau corfforol pryder. Mae gan fyfyrdod fuddion eraill hefyd fel gallu gwneud gwell penderfyniadau, gwella iechyd emosiynol a theimlo llai o straen.

Ceisiwch wneud ychydig funudau o fyfyrio i ymarfer;

1. Naill ai eistedd neu orwedd, cadwch eich asgwrn cefn yn syth (os ydych chi'n eistedd rhowch eich traed ar y llawr) ac ymlaciwch eich breichiau. Y peth pwysig yw teimlo'n gyfforddus.
2. Rheoli'ch anadl fel rydych chi'n ei wneud gydag ymarferion anadlu (cyfrifwch eich anadlu, dal yr anadl a'ch anadlu allan os yw'n helpu).
3. Caewch eich llygaid neu gadewch nhw ar agor.
4. Gadewch i'ch meddyliau a'ch emosiynau fynd a dod. Ceisiwch osgoi cywiro neu neu cael gwared ar y rhain a dim ond eu profi.

Er mwyn i fyfyrio ddod yn yn rhan o'ch rwtîn, meddyliwch pa bryd y byddwch chi'n ei wneud (yn y gawod / baddon, ar y bws i'r ysgol, ar ôl brwsio'ch dannedd ac ati). Ceisiwch ymarfer mewn man lle na fydd rhywun yn tarfu arnoch chi neu'n tynnu sylw os yn bosibl.

Mae gan Calm a Headspace lawer o fideos myfyrio defnyddiol sy'n addas i bawb. Gallwch ddod o hyd iddynt ar youtube neu ar eu apps.

Beth alla i ei wneud ynglŷn â meddyliau pryderus?

Mae'r ffordd mae pryder yn effeithio arnom yn gallu dibynnu ar y ffordd rydym ni'n meddwl. Drwy ddilyn rhai arferion gallwn geisio newid ein ffordd o feddwl er mwyn lleihau ein pryder.

Weithiau gallwn feddwl mewn ffyrdd sy'n gwaethygu ein pryder fel:

• Meddwl du a gwyn	"*Fe wnes i fethu fy arholiadau felly byddaf yn methu popeth*"
• Trychinebu	*"Mae mam yn hwyr yn dod adref, rhaid bod rhywbeth wedi digwydd"*
• Trin emosiynau fel ffeithiau	*"Rwy'n teimlo'n bryderus, rhaid bod rhywbeth o'i le"*
• 'Dylai' a 'rhaid'	*"Dylwn i allu ymdopi"*
• Neidio i gasgliadau	*"Nid ydyn nhw wedi ymateb i'm neges destun. Mae nhw'n fy anwybyddu fi"*
• Anwybyddu pethau cadarnhaol	*"Nid ydyn nhw wir yn golygu'r pethau neis mae nhw'n ei ddweud"*

MEDDYLIAU HERIOL

Ceisiwch ysgrifennu meddwl (thought) sy'n achosi pryder i chi.

1. Pan fyddwch chi'n cael profiad o feddwl pryderus, gofynnwch i'ch hun:

- Pa mor realistig yw hyn?
- Oes gennych chi unrhyw dystiolaeth sydd yn cefnogi hyn?
- A oes unrhyw dystiolaeth yn erbyn hyn?
- Beth yw'r canlyniad gorau?
- Beth yw'r canlyniad gwaethaf?
- Beth yw'r canlyniad **tebygol**?

2. Dychmygwch fod y canlyniad gwaethaf yn wir. A fyddai'n bwysig…

- Mewn wythnos?
- Mewn mis?
- Mewn blwyddyn?

3. A allwch chi nodi patrwm meddwl sydd ddim yn ddefnyddiol? (e.e. Meddwl du a gwyn, neidio i gasgliadau)

4. Beth fyddech chi'n ei ddweud wrth ffrind yn yr un sefyllfa?

5. A oes ffordd arall o edrych ar y sefyllfa?

6. A oes rhywbeth y gallaf fod yn ei wneud i helpu wrth deimlo'n bryderus? (e.e. Ymarferion ymlacio, symud fy meddwl gyda gweithgaredd rwy'n ei fwynhau).

TYNNU SYLW NEU SYMUD MEDDWL (DSITRACTIONS)

Mae'n bwysig symud eich meddwl neu dynnu eich sylw oddi ar eich pryder er mwyn helpu gyda'ch pryder. Bydd y rhain fel arfer yn weithgareddau sy'n helpu ymlacio, gweithgareddau sydd yn ei gwneud yn anoddach meddwl neu yn bethau rydych chi'n mwynhau eu gwneud. Er enghraifft: chwaraeon, darllen neu wylio'r teledu a ffilmiau.

Cymerwch eiliad i ysgrifennu rhai gweithgareddau y gallwch eu defnyddio i helpu i dynnu eich sylw oddi ar eich pryderon.

YMWYBYDDIAETH OFALGAR

Gall ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar newid ein ffordd o feddwl mewn llawer o ffyrdd ond bydd hefyd yn ein helpu os ydym yn teimlo'n bryderus. Yn syml, mae'n golygu talu mwy o sylw i chi'ch hun (eich meddyliau, emosiynau a sut mae'ch corff yn teimlo), eraill a'r byd o'ch cwmpas.

Byddwch yn dilyn rhywfaint o'r canllawiau yr ydym eisoes wedi'u cynnwys yn y llyfr gwaith hwn a bydd ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn gwneud i'r ymarferion weithio'n well ac yn dod yn haws i'w gwneud. Rhowch gynnig ar y camau hyn i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar.

1. Atgoffwch eich hun i gymryd sylw (naill ai'n gyffredinol neu yn ystod ymarfer ymlacio).
2. Ceisiwch osod amser o'r dydd i ymarfer (yn y gawod / baddon, wrth fwyta neu yn ystod ymarfer fel myfyrdod er enghraifft).
3. Rhowch gynnig ar rywbeth newydd ac ymarferwch bod yn feddylgar wrth i chi ei wneud.
4. Byddwch yn ymwybodol o'ch meddyliau (mae'n rhaid i chi wneud hyn er mwyn gallu eu herio!)
5. Enwch yr emosiynau a'r teimladau rydych chi'n dod ar eu traws yn ystod y dydd.

Mind Full, or Mindful?

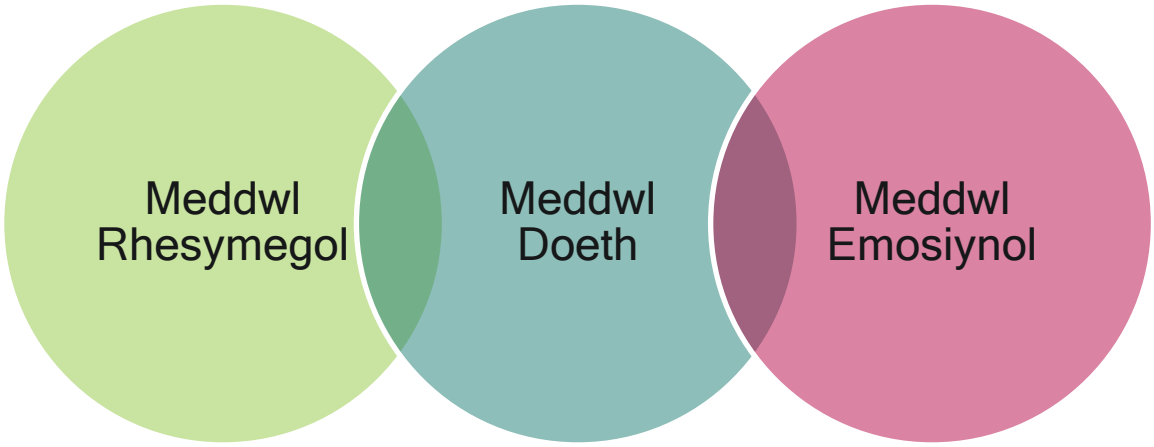
BOD YN FEDDYLGAR A DEFNYDDIO 'MEDDWL DOETH'

Ffordd arall o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yw bod yn feddylgar o'ch 'meddylfryd'. Ydych chi'n defnyddio meddwl emosiynol, rhesymegol neu feddwl doeth?

Meddwl Emosiynol: Dyma pryd mae eich emosiynau yn rheoli. Pan mae pryder yn penderfynu beth rydych chi'n ei wneud er enghraifft!

Meddwl Rhesymegol: Dyma pryd rydych chi'n anwybyddu emosiynau ac yn canolbwyntio ar ffeithiau yn unig - mae rhesymeg yn gwneud penderfyniadau.

Meddwl Doeth: Dyma pryd rydyn ni'n defnyddio emosiwn a rhesymeg i wneud ein penderfyniadau, i gyflawni pethau a bod yn ystyriol o'n profiad.

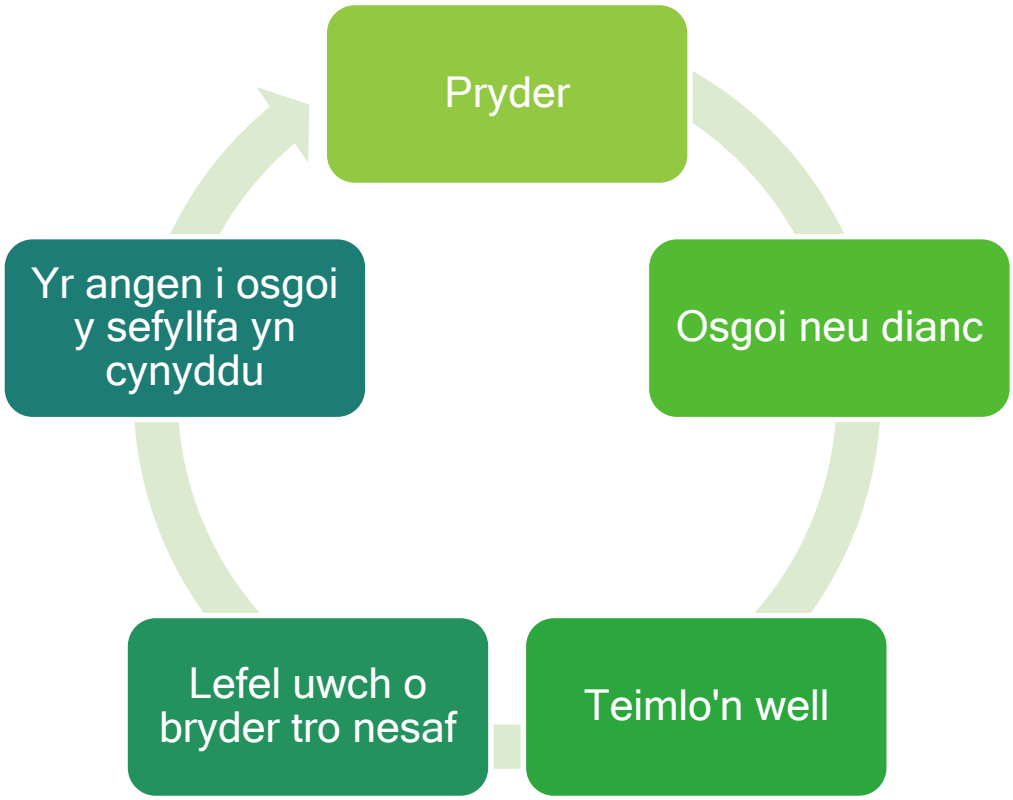


Gall bod yn feddylgar o 'feddylfryd' ein helpu i ddarganfod pryd mae ein hemosiynau yn rheoli a dechrau defnyddio dull meddwl doeth!

Beth alla i ei wneud am ymddygiadau pryder?

Gall helpu sut rydyn ni'n teimlo yn y corff a newid sut rydyn ni'n meddwl helpu newid ein hymddygiad pryder. Yn y rhan yma o'r llyfr gwaith, byddwn yn canolbwyntio ar rai ymddygiadau, pam maen nhw'n digwydd a sut gallwn ni eu newid.

Gall y cylch pryder ddangos un ffordd y mae pryder yn newid ein hymddygiad mewn sefyllfa.



OSGOI

Weithiau pan fyddwn yn teimlo na allwn ymdopi â phryder, gallwn redeg i ffwrdd o'r pethau sy'n gwneud inni deimlo'n bryderus. Ond mae hyn yn gwaethygu'r broblem ac yn rhoi mwy o bryder inni pan rydyn yn gwynebu'r sefyllfa honno eto! Po hiraf y byddwch chi'n rhedeg i ffwrdd o sefyllfa, y mwyaf dychrynllyd y mae am fod. Gall gwneud hyn dros amser hefyd eich gwneud yn llai hyderus wrth reoli pethau.

Er enghraifft, os ydych chi’n poeni am bobl yn eich barnu, efallai y byddwch chi’n osgoi…

- Siarad o flaen eich cyfoedion yn y dosbarth
- Gallech osgoi partïon a chynulliadau
- Perfformio mewn cyflwyniadau, drama neu chwaraeon

Mae gwynebu y pethau rydych chi'n eu hosgoi yn rhoi hyder i chi ddelio â nhw yn y dyfodol a bydd yn helpu i leihau eich pryder dros amser! Er mwyn helpu i flaenoriaethu pethau i'w hwynebu, llenwch y tabl isod gyda sefyllfaoedd sy'n rhoi pryder i chi ac yna sgorio pa mor ddrwg yw'r pryder allan o 10. Efallai y bydd y gweithgaredd hwn hefyd yn eich helpu i ddarganfod pa sefyllfa rydych chi'n ei hosgoi fwyaf.

Sefyllfa	Sgôr
e.e. Mynd ar y bws ysgol	4

Pan fyddwch chi'n teimlo’n fwy cyfforddus gyda sefyllfa, gweithiwch trwy'r rhestr a symud ymlaen i sefyllfaoedd anoddach. Os nad yw rhywbeth yn mynd

cystal ag yr oeddech wedi'i gynllunio neu'n ymddangos yn rhy galed, peidiwch â rhoi'r gorau iddi ac efallai roi cynnig ar sefyllfa haws.

YMDDYGIADAU DIOGELWCH

Mae'r rhain yn ymddygiadau fel syllu ar eich ffôn, mynd â pherson arall gyda chi neu ffonio / tecstio pobl i fod yn fwy sicr eu bod nhw'n mynd hefyd. Gall yr ymddygiadau hyn fod yn wych i'n helpu i reoli sefyllfaoedd anodd ond rydyn ni'n dod yn ddibynnol arnyn nhw felly!

Pan fyddwch chi'n dechrau teimlo yn fwy cyfforddus mewn sefyllfaoedd, meddyliwch beth yw eich ymddygiadau diogelwch a cheisiwch eu defnyddio'n llai neu dim o gwbl.

Cymerwch eiliad i feddwl am yr ymddygiadau diogelwch rydych chi'n eu defnyddio yn y sefyllfaoedd sy'n eich gwneud chi'n bryderus.

Sefyllfa	Ymddygiad Diogelwch
e.e. Eistedd ar y bws ysgol	*e.e. Syllu ar fy ffôn*

GWEITHGAREDDAU DYDDIOL

Dyma rai gweithgareddau dyddiol i roi cynnig arnyn nhw ochr yn ochr â'r llyfr gwaith.

AMSER POENI

Gall gosod 'amser poeni' fod yn ddefnyddiol iawn i helpu i leihau faint o amser rydych yn ei dreulio yn poeni yn y dydd trwy roi rhywfaint o reolaeth dros boeni.

1. Gosodwch amser yn y dydd lle rydych chi'n canolbwyntio ar boeni am bethau am 15 munud.
2. Pan fyddwch yn dechrau poeni y tu allan i'r 15 munud hyn atgoffwch eich hun fod gennych 'amser poeni' yn dod i fyny neu eich bod eisoes wedi cwblhau eich cyfnod poeni am y diwrnod.
3. Yn ystod yr amser poeni, peidiwch â rhwystro'ch hun rhag poeni. Nid oes angen ceisio trwsio unrhyw beth nac amseru eich hun, dim ond canolbwyntio ar boeni a cheisio ei gadw o dan 15 munud. Gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu helpu os oes angen arnoch chi.
4. Stopiwch pan fydd yr amser drosodd neu'n gynharach os na allwch feddwl am unrhyw beth arall i boeni amdano.

NODIADAU ATGOFFA CADARNHAOL

Dylech ddewis amser yn y dydd (fel cyn mynd i'r gwely neu pan fyddwch chi'n deffro) i feddwl am 3 pheth yn eich bywyd rydych chi'n ddiolchgar amdanynt. Does dim rhaid iddyn nhw fod yn bethau mawr pwysig, bydd unrhyw beth bach yn gwneud y tro! Gall hyn ein helpu i ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol mewn bywyd a fydd yn helpu hwyliau a phryder yn y dyfodol.

DYDDIADUR MEDDWL PRYDERUS

Defnyddiwch y dyddiadur isod i helpu i gofnodi eich meddyliau pryderus, y sefyllfa a'i hachosodd yn ogystal â sut mae'n gwneud i'ch corff deimlo. Ceisiwch hefyd gynnwys yr ymarfer llyfr gwaith y gwnaethoch chi ei ddefnyddio

i geisio helpu. Gall hyn fod yn ddefnyddiol i helpu i gadw cofnod o'ch profiad a'ch cynnydd.

Sefyllfa	Beth oedd ar eich meddwl?	Teimlad yn y corff	Sut wnes i ymateb/ ymddwyn?	Techneg a ddefnyddiais	A weithiodd?