

Sut i...

**Ofalu am eich
iechyd meddwl
drwy ddefnyddio
ymarfer corff**



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl

**Mae llawer o resymau
pam mae gweithgaredd
corfforol yn dda i'ch corff
– mae bod â chalon iach
a gwella'ch cymalau a'ch
esgyrn yn ddau ohonynt,
ond a wyddoch chi fod
gweithgaredd corfforol
yn fuddiol i'ch iechyd
meddwl a'ch lles hefyd?**

Mae'n rhaid i ni newid y ffordd rydym yn meddwl am weithgaredd corfforol yn y Deyrnas Unedig er mwyn peidio ag edrych arno fel rhywbeth 'mae'n rhaid ei wneud', 'y dylid ei wneud' ar gyfer ein hiechyd, ond fel rhywbeth rydym yn ei wneud oherwydd ein bod ni ein hunain yn gwerthfawrogi ei fuddion cadarnhaol i'n lles.

Fel rhan o'n gwaith i hyrwyddo iechyd meddwl gwell, rydym wedi cynhyrchu'r canllaw poced hwn i ddangos effaith gadarnhaol gweithgaredd corfforol ar eich lles meddwl, gan gynnwys rhai awgrymiadau a syniadau i'ch helpu i ddechrau ei wneud.

Nid yw bod yn weithgar ddim yn gorfod golygu gwneud chwaraeon neu fynd i'r gampfa. Mae yna lawer o ffyrdd i fod yn weithgar; ffeindiwch yr un sy'n gweithio i chi a dewch i fwynhau!

**'Dim ond ymarfer corff
sy'n cynnal yr ysbryd, ac yn
cadw'r meddwl yn gryf'
Marcus Tullius Cicero**

Beth yw gweithgaredd corfforol?

Ar y lefel fwyaf sylfaenol, ystyr gweithgaredd corfforol yw unrhyw symudiad o'ch corff sy'n defnyddio'ch cyhyrau ac yn llosgi egni. Un o'r pethau mawr am weithgaredd corfforol yw nad oes terfyn ar y posibiladau a bydd rhyw weithgaredd yn addas i bron pawb!

Yn ôl y gwybodusion dylai oedolion arferol wneud rhwng 75 a 150 o funudau o ymarfer corff yr wythnos. Gall fod yn ymarfer dwysedd cymedrol, er enghraifft cerdded, heicio neu reidio beic, neu gall fod yn weithgareddau mwy bywiog, fel rhedeg, nofio'n gyflym, aerobeg neu sgipio â rhaff. Mae unrhyw weithgaredd sy'n codi cyflymder eich calon, sy'n peri ichi anadlu'n gyflymach, ac yn gwneud i chi deimlo'n dwymach yn cyfrif tuag at eich ymarfer corff!

Un ffordd hawdd i edrych ar fathau o weithgaredd corfforol yw eu rhoi mewn pedwar categori ar wahân.

1. Gweithgaredd corfforol dyddiol

I oedolion, gall gweithgaredd corfforol gynnwys gweithgaredd corfforol er pleser neu amser hamdden, symud o gwmpas (e.e. cerdded neu feicio), gweithgaredd galwedigaethol (ee gwaith), tasgau'r tŷ, chwarae, mabolgampau, neu ymarfer bwriadol yng nghyd-destun gweithgareddau dyddiol, gan y teulu neu yn y gymuned.

Mae pethau bob dydd fel cerdded i'r safle bws, cario bagiau neu fynd i fyny'r grisiau i gyd yn cyfrif, a gallan nhw fod yn rhan o'r 150 munud o ymarfer corff yr wythnos sy'n cael ei argymhell ar gyfer oedolyn arferol.

2. Ymarfer corff

Gweithgaredd bwriadol a wneir i wella iechyd a ffitrwydd, fel loncian neu feicio, neu godi pwysau i fagu cryfder.

3. Chwarae

Gweithgaredd heb strwythur a wneir er hwyl neu bleser.

4. Chwaraeon

Gweithgareddau strwythuredig a chystadleuol sy'n cynnwys unrhyw beth o bêl-droed neu sboncen i griced. Gallwn ni chwarae'r rhain fel rhan o dîm neu hyd yn oed ar ein pennau ein hunain. Gallai hyn fod yn hwyl ac yn ffordd ryngweithiol o wneud ymarfer corff nad oes rhaid iddo deimlo fel ymarfer corff.

Gall dwysedd y gweithgareddau hyn amrywio a gallan nhw gynnwys gweithgareddau dwysedd uchel, fel tennis, athletau, nofio, a dosbarthiadau cadw'n heini, neu gallan nhw fod yn weithgareddau dwysedd isel a mabolgampau fel snwcer neu ddarts. Gall gwneud ymarfer corff yn hwyl yn hytrach nag yn rhywbeth y mae'n rhaid i chi ei wneud eich ysgogi i ddal ati.

Beth yw lles?

Mae'r llywodraeth yn diffinio lles fel 'cyflwr corfforol, cymdeithasol a meddyliol cadarnhaol'. At ein pwrpasau ni, rydym yn canolbwyntio ar les meddyliol.

Nid oes un diffiniad cyffredinol o les meddwl, ond mae'n cynnwys ffactorau fel:

- Yr ymdeimlad o deimlo'n dda amdanom ni ein hunain a bod yn gallu gweithredu'n dda yn unigol neu mewn cydberthynasau
- Y gallu i ymdopi gyda phethau da a drwg mewn bywyd, fel ymdopi â heriau a gwneud y mwyaf o gyfleoedd
- Yr ymdeimlad o gysylltu â'ch cymuned a'ch amgylchedd
- Bod â rheolaeth a rhyddid dros ein bywydau
- Bod â theimlad o bwrpas a theimlo ein bod yn cael ein gwerthfawrogi

Wrth gwrs, nid yw lles meddwl yn golygu bod yn hapus drwy'r amser, ac nid yw'n golygu na fyddwch yn teimlo emosiynau negyddol neu boenus, fel galar, colled, neu fethiant, sy'n rhan o fywyd arferol. Er hynny, beth bynnag yw'ch oedran, gall bod yn gorfforol weithgar eich helpu i fyw bywyd iachach yn feddyliol a gall wella eich lles.

Pa effaith y mae gweithgaredd corfforol yn ei gael ar les?

Mae gan weithgaredd corfforol botensial mawr i wella ein lles. Mae hyd yn oed cerdded yn sionc am gyfnod byr o 10 munud yn gwella ein bywiogrwydd, ein hegri a'n hwyliau cadarnhaol.

Gall cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn rheolaidd gynyddu ein hunan-barch a gall leihau straen a gorbryder. Mae hefyd yn chwarae rôl o ran atal datblygu problemau iechyd meddwl ac o ran gwella ansawdd bywyd pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.

Effaith ar ein hwyliau

Dangoswyd bod gweithgaredd corfforol yn cael effaith gadarnhaol ar ein hwyliau. Gofynnodd astudiaeth i bobl arfarnu eu hwyliau yn syth ar ôl cyfnodau o weithgaredd corfforol (e.e. mynd am dro neu wneud gwaith tŷ), a chyfnodau heb fod yn weithgar (e.e. darllen llyfr neu wylïo'r teledu). Gwelodd yr ymchwilyr fod y cyfranogwyr yn teimlo'n fwy bodlon, yn fwy effro ac yn fwy pwylllog ar ôl bod yn gorfforol weithgar o'i gymharu ag ar ôl cyfnodau o beidio â bod yn weithgar. Gwelsant hefyd fod effaith gweithgaredd corfforol ar yr hwyliau fwyaf pan oedd yr hwyliau'n isel ar y cychwyn.

Ceir llawer o astudiaethau sy'n edrych ar weithgaredd corfforol ar lefelau dwysedd gwahanol a'i effaith ar hwyliau pobl. Ar y cyfan, mae ymchwil wedi gweld

mai ymarfer aerobig dwysedd isel - am 30-35 munud, 3-5 diwrnod yr wythnos, am 10-12 wythnos - oedd yr ymarfer gorau o ran cynyddu hwyliau cadarnhaol (e.e. brwdfrydedd, bywiogrwydd).

Effaith ar y straen arnom

Pan fydd pethau'n digwydd sy'n peri i ni deimlo o dan fygythiad neu sy'n torri ar draws ein cydbwysedd mewn unrhyw ffordd, mae systemau amddiffyn ein corff yn dechrau gweithio ac yn creu ymateb i straen, ac mae'n bosibl y bydd hyn yn peri i ni deimlo amrywiaeth o symptomau corfforol anghyfforddus ac yn peri i ni ymddwyn yn wahanol; mae'n bosibl y byddwn hefyd yn teimlo emosiynau'n ddwysach.

Ymhlith arwyddion corfforol mwyaf cyffredin straen y mae problemau cysgu, chwysu, a cholli'r chwant am fwyd. Caiff symptomau fel hyn eu hysgogi gan hormonau straen yn rhuthro trwy ein corff – a adwaenir fel arall fel yr ymateb 'ymladd neu ffoi'. Dyma'r hormonau, sef adrenalin a noradrenalin, sy'n codi ein pwysau gwaed, yn cynyddu cyflymder ein calon ac yn cynyddu pa mor gyflym rydym yn chwysu, gan baratoi ein corff i ymateb i argyfwng. Gallan nhw hefyd leihau llyf y gwaed i'n croen a lleihau gweithgaredd ein stumog, tra bod cortisol, sef hormon straen arall, yn rhyddhau braster a siwgr i'r system er mwyn rhoi hwb i'n hegri.

Gall ymarfer corfforol fod yn effeithiol iawn o ran lleddfu straen. Mae ymchwil ar oedolion cyflogedig wedi gweld bod tueddiad i unigolion sy'n weithgar iawn fod â chyfradd straen is o'u cymharu ag unigolion sy'n llai gweithgar.

Effaith ar ein hunan-barch

Nid yn unig y mae ymarfer corff yn cael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd corfforol, ond gall hefyd gynyddu ein hunan-barch. Hunan-barch yw sut rydym yn teimlo amdanom ni ein hunain a sut rydym yn gweld ein hunanwerth. Mae'n ddangosydd allweddol o'n lles meddwl ac o'n gallu i ymdopi ag achosion straen yn ein bywydau.

Dangoswyd bod gweithgaredd corfforol yn cael effaith gadarnhaol ar ein hunan-barch ac ar ein hunanwerth. Gwelwyd y berthynas hon mewn plant, y glasoed, oedolion ifanc, oedolion a phobl hŷn, ac mewn gwrywod a benywod.

Dementia a dirywiad gwybyddol mewn pobl hŷn

Mae gwelliannau o ran gofal iechyd wedi arwain at ddisgwyliad oes sy'n cynyddu a thwff yn y boblogaeth sy'n hŷn na 65 oed. Ochr yn ochr â'r cynnydd hwn o ran disgwyliad oes, bu cynnydd yn nifer y bobl sy'n byw gyda dementia ac mewn pobl sydd â dirywiad gwybyddol. Prif symptom dementia yw colli cof; mae'n salwch cynyddol sy'n arwain at bobl yn mynd yn fwy diffygiol gyda threigl amser. Mae dirywiad mewn gweithrediadau gwybyddol, megis sylw a chanolbwyntio, yn digwydd hefyd i bobl hŷn, gan gynnwys y rhai nad ydynt yn datblygu dementia. Mae astudiaethau a archwiliodd ffactorau risg ar gyfer datblygu dementia wedi nod bod gweithgareddau corfforol yn ffactor amddiffynnol. Yn achos pobl sydd eisoes wedi datblygu'r salwch, gall gweithgaredd corfforol helpu

i arafu rhagor o ddirywiad yn y gallu i weithredu. Mae astudiaethau'n dangos bod y risg y bydd oedolion sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol bob dydd yn datblygu iselder a dementia tua 20% i 30% yn is. At hyn mae'n ymddangos bod gweithgaredd corfforol yn lleihau'r tebygolrwydd o ddirodded o ddirywiad gwybyddol mewn pobl nad oes dementia arnynt.

Yr effaith ar iselder a gorbryder

Gall gweithgaredd corfforol fod yn driniaeth amgen ar gyfer iselder. Mae'n bosibl ei ddefnyddio fel triniaeth ar wahân neu mewn cyfuniad â meddyginiaeth a/ neu therapi seicolegol. Nid oes ganddo lawer o sgil effeithiau ac ni cheir y stigma y mae rhai pobl yn teimlo sy'n gysylltiedig â chymryd cyffuriau gwrth-iselder neu â mynd i sesiynau seicotherapi a chynghori.

Gall gweithgaredd corfforol leihau lefelau gorbryder mewn pobl sydd â symptomau ysgafn ac mae'n bosibl y bydd yn ddefnyddiol ar gyfer trin gorbryder clinigol. Mae gweithgaredd corfforol ar gael i bawb, nid oes fawr o gostau'n gysylltiedig ag ef, ac mae'n ddull sy'n grymuso ac sy'n gallu cefnogi hunanreolaeth.

I gael rhagor o fanylion am sut all gweithgaredd corfforol helpu i gynyddu lles ac atal neu reoli problemau iechyd meddwl, darllenwch ein hadroddiad llawn, neu gallwch gael rhagor o wybodaeth am sut y gall ymarfer corff wella eich iechyd meddwl ar ein gwefan: www.mentalhealth.org.uk.

Faint o weithgaredd corfforol y dylwn i fod yn ei wneud?

Rydym yn gwybod yn iawn nad yw llawer o bobl yn y Deyrnas Unedig yn bodloni'r canllawiau presennol ar gyfer gweithgaredd corfforol.

Ar gyfartaledd yn 2015 dim ond 65.5% o ddynion a 54% o fenywod a gyrhaeddodd y lefelau gweithgaredd corfforol a gafodd eu hargymell, oherwydd hynny mae'n bwysig y rhoddir y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i fwy o bobl er mwyn iddynt wneud gweithgaredd corfforol yn rhan iach ond pleserus o'u bywydau.

Mae'r Adran Iechyd yn argymhell y dylai oedolion geisio bod yn weithgar bob dydd a chwblhau 2.5 awr o weithgaredd cymedrol ddwys mewn wythnos – sef cyfwerth â 30 munud bum gwaith yr wythnos. Efallai bod hyn yn swnio fel llawer o ymarfer corff, ond nid yw mor ddychrynlyd ag yr ymddengys y tro cyntaf, ac mae gennym lawer o awgrymiadau i'ch rhoi ar ben ffordd.

Ble dylwn i ddechrau?

Ar ôl penderfynu eich bod am fod yn fwy corfforol weithgar, mae ychydig o bwyntiau y mae'n werth meddwl amdanynt. Ar wahân i wella eich lles corfforol a meddyliol, beth arall hoffech chi ei gael o fod yn weithgar?

Gofynnwch i chi'ch hun a fyddai'n well gennych fod o dan do neu yn yr awyr agored, gwneud gweithgaredd grŵp neu un unigol, neu roi cynnig ar fabolgamp newydd. Os yw ymarferion chwaraeon yn ddiflas i chi, neu os nad yw cyfyngu eich hunan i un gweithgaredd yn unig yn eich ysbrydoli, meddyliwch yn ehangach a chofiwch fod mynd am dro, gwneud gwaith tŷ a garddio i gyd yn weithgareddau corfforol. Hefyd, a fyddai'n well gennych ymarfer corfforol ar eich pen eich hunan neu wneud gweithgaredd gyda ffrind? Mae cefnogaeth gymdeithasol yn ysgogwr da, a bydd rhannu eich profiadau, eich nodau a'ch cyflawniadau yn eich helpu i ganolbwyntio ac i barhau i fod yn frwdfrydig.

Goresgyn rhwystrau

Mae'n bosibl y bydd gwneud newidiadau i'ch bywyd yn codi rhywfaint o ofn arnoch chi, a bydd y rhan fwyaf o bobl yn dechrau pryderu am roi cynnig ar rywbeth newydd. Gall rhai rhwystrau cyffredin megis cost, anafiadau neu salwch, diffyg egni, ofni methu, neu hyd yn oed y tywydd rwystro pobl rhag cychwyn arni; fodd bynnag, mae cefnogaeth ymarferol ac emosiynol gan ffrindiau, teulu ac arbenigwyr wir yn helpu.

Gall delwedd y corff weithredu fel rhwystr i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n pryderu am sut y bydd eu corff yn edrych i bobl eraill pan fyddan nhw'n gwneud ymarfer corff yn osgoi gwneud ymarfer corff o ganlyniad i hynny. Ar gyfer menywod, mae'n bosibl y bydd mynd i ddsbarth ymarfer neu sesiwn nofio i fenywod yn unig yn helpu i atal gorbryder rhag bod yn rhwystr i ddechrau gwneud ymarfer corff yn y lle cyntaf.

Gall ymarfer gyda chydymaith fod o help hefyd o ran lleihau gorbryder am sut bydd eich corff yn edrych i bobl eraill, a gall fod yn arbennig o ddefnyddiol yn ystod y sesiynau ymarfer corff cyntaf. Gall yr amgylchedd ddylanwad ar sut rydych yn teimlo; mae campfeydd sydd â waliau gyda drychau arnynt yn dueddol o gynyddu pryder, ac felly hefyd ymarfer ger ffenestr neu mewn man arall y gallwch deimlo bod pobl eraill yn gallu'ch gweld yn hawdd.

Neilltuwch amser

Faint o amser sydd gennych ar gael i wneud ymarfer corff? Mae'n bosibl y bydd angen i chi ad-drefnu ymrwymadau er mwyn gwneud lle ar gyfer gweithgareddau ychwanegol, neu ddewis rhywbeth a fydd yn ffitio i mewn i'ch amserlen brysur.

Byddwch yn ymarferol

A fydd angen cefnogaeth eich ffrindiau a'ch teulu i gyflawni eich dewis weithgareddau, neu a oes siawns y caiff eich dull byw prysur effaith ar bobl eraill yn eich bywyd? Gofynnwch faint y bydd yn ei gostio ac, os bydd angen, beth allwch chi ei wneud i sicrhau eich bod yn gallu ei fforddio.

Yn addas i chi

Pa fath o weithgaredd fyddai'n fwyaf addas i chi? Meddyliwch am ba rannau o'ch corff rydych am eu hymarfer ac a fyddai'n well gennych fod yn weithgar gartref neu a oes arnoch awydd mynd i rywle arall, hynny yw, byddai'n well gennych ymarfer mewn amgylchedd gwahanol, dan do neu yn yr awyr agored.

Gwnewch ymarfer corff yn rhan o fywyd pob dydd

Gall mabwysiadu dull byw mwy gweithgar fod mor syml â gwneud tasgau dyddiol mewn ffordd fwy egniöl neu wneud newidiadau bach i'ch arferion, megis cerdded i fyny grisiau.

Dechreuwch yn araf

Os yw gweithgaredd corfforol yn rhywbeth newydd i chi, y peth gorau i'w wneud yw adeiladu eich gallu yn raddol. Canolbwyntiwch ar nodau tasg, fel gwella sgiliau chwaraeon neu stamina, yn hytrach na chystadlu, a chadwch gofnod o'ch gweithgaredd a'i adolygu er mwyn rhoi adborth ar eich cynnydd. Mae llawer o apiau a rhwydweithiau cymdeithasol ar gael am ddim i'ch helpu.

Nodau

Mae'n hynod bwysig gosod nodau er mwyn mesur cynnydd, a allai'ch ysgogi. Rhwng gynig ar ddefnyddio camfesurydd neu ap ar eich ffôn clyfar i fesur eich cyflymder a'r pellter a deithiwyd, neu ychwanegwch un ymarfer ar gyfer y stumog neu nofiwch ar hyd y pwll un tro arall ar ddiwedd eich sesiwn.

Cofiwch, ni fyddwch yn gweld gwelliant o gyflyru corfforol bob dydd. Mae ymrwymo'n rheolaidd i wneud

gweithgaredd corfforol yn gyflawniad ynddo ei hun, a gall pob sesiwn o weithgaredd wella eich hwyliau.

Gartref

Mae llawer o weithgareddau y gallwch eu gwneud heb fynd allan o'ch drws blaen nad ydynt yn golygu llawer o gost. Gall fod mor syml â gwthio'r peiriant lladd gwaith yn fwy egniïol, cyflymu'r gwaith tŷ, neu ddefnyddio DVD ymarfer corff yn y lolfa.

Yn y gwaith

P'un ai a ydych ar eich traed, yn eistedd wrth ddesg neu'n gyrru yn ystod eich oriau gwaith, mae llawer o ffyrdd y gallwch fod yn fwy gweithgar. Rhowch gynnig ar ddefnyddio'r grisiau i fynd ar daith sy'n llai na phedwar llawr, cerdded neu feicio adref ar hyd llwybr sydd ychydig yn hwy, neu ddefnyddio'ch awr cinio i gerdded yn sionc, mynd i ddsbarth ymarfer neu fynd i nofio. Bydd y newid yn y lleoliad o fudd i chi hefyd.

Pan fyddwch allan

Mae bod yn yr awyr agored yn adeg ddelfrydol ar gyfer hybu eich lefelau gweithgarwch, ac mae ymchwil yn awgrymu bod gwneud gweithgareddau corfforol mewn amgylchedd 'gwyrdd' yn yr awyr agored yn cael mwy o effeithiau cadarnhaol ar les o'i gymharu â gweithgaredd corfforol dan do.

Gall gwneud newidiadau bach megis gadael y car gartref ar gyfer teithiau bach neu fynd oddi ar y bws un safle yn gynharach i weithgareddau mwy dwys megis ymuno â gêm pêl-droed eich plenty neu loncian gyda'r ci helpu i godi eich calon.

Rhagor o syniadau ar gyfer dechrau neu gadw i fyny gyda gweithgaredd corfforol

GIG

Mae gan wefan Dewisiadau'r GIG nifer o offerynnau i helpu pobl i gychwyn ar weithgaredd corfforol, gan gynnwys ymarferion i bobl hŷn, fideos am gryfder ac ystwythder, cyngor ar roi cynnig ar fabolgampau newydd a chyngor ar ddechrau cerdded. Mae'r offerynnau ar gael yma: www.nhs.uk.

The Great Outdoor Gym Company

Mae campfeydd awyr agored yn gampfeydd lle y darperir rhywfaint o offer campfa mewn mannau awyr agored; er enghraifft, The Great Outdoor Gym Company www.tgogc.com.

Sefydliad Prydeinig y Galon

Mae gwefan Sefydliad Prydeinig y Galon sef 'Health at Work' yn rhoi rhagor o awgrymiadau a rhai adnoddau i ddechrau arni o ran hyrwyddo gweithgaredd corfforol yn y gwaith: www.bhf.org.uk/healthatwork.

Gobeithiwn y cawsoch wybodaeth ddefnyddiol o'r llyfryn hwn.

Ystyriwch roi cyfraniad os gwelwch yn dda er
mwyn i ni fedru parhau â'n gwaith hanfodol:

www.mentalhealth.org.uk/donate

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Iechyd meddwl da i bawb

Y Sefydliad Iechyd Meddwl yw elusen y Deyrnas Unedig i iechyd meddwl pawb.

- Rydym yn cyflwyno rhaglenni arloesol yn seiliedig ar dystiolaeth ac ymarfer, sy'n rhoi'r arbenigedd i ni rannu'r pethau sy'n gweithio
- Rydym yn helpu trwy gynnig gwybodaeth ac adnoddau syml i bawb
- Rydym yn cynhyrchu adroddiadau a thystiolaeth awdurdodol sy'n cael eu defnyddio gan y llywodraeth a'r cyfryngau
- Rydym yn dylanwadu ar lunwyr polisi ac yn eiriol dros newid.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn elusen sy'n dibynnu ar roddion gan y cyhoedd, cymynroddion a chyllid grant i gyflwyno ac ymgrychu am iechyd meddwl i bawb.



I roi rhodd ewch i:
mentalhealth.org.uk/donate

I gymryd rhan mewn her neu i gynnal eich digwyddiad codi arian eich hun ewch i:
mentalhealth.org.uk/events

I gael y diweddaraf am ein hymgyrchoedd ewch i:
mentalhealth.org.uk/newsletter



mentalhealthfoundation



@mentalhealth



@mentalhealthfoundation

E-bost: info@mentalhealth.org.uk

£1.50

publications@mentalhealth.org.uk

020 7803 1150

Rhif Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr: 801130 Yr Alban:
SCO39714. Rhif Cwmni Cofrestredig: 2350846