

Sut i...

Ofalu am eich iechyd meddwl



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl

Beth yw iechyd meddwl?

'Hei, sut wyt ti?'

**'Da iawn diolch, 'dw
i'n falch ei bod hi'n
benwythnos. A chditha?'**

**'Wedi cael llond bol
braidd i fod yn onest,
mae'n teimlo fel bod
popeth 'dwi'n ei wneud
yn mynd o'i le.'**

Mae'r sgwrs hon yn ymwneud ag iechyd meddwl.
Iechyd meddwl yw'r ffordd yr ydych yn meddwl ac yn
teimlo a'ch gallu i ddelio â throeon yr yrfa.

Nid yw bod yn iach yn feddylol yn golygu nad oes gennych broblem iechyd meddwl yn unig. Os oes gennych iechyd meddwl da, gallwch:

- Wneud y mwyaf o'ch potensial
- Ymdopi â bywyd
- Chymryd rhan lawn o fewn eich teulu, eich gweithle, eich cymuned a gyda'ch ffrindiau

Mae rhai pobl yn galw iechyd meddwl yn 'iechyd emosiynol' neu 'lles'.

Mae iechyd meddwl yn bwysig i bawb. Rydym oll yn teimlo'n isel neu dan straen neu'n ofnus o bryd i'w gilydd. Mae'r teimladau hyn yn pasio y rhan fwyaf o'r amser. Ond weithiau, maent yn datblygu'n broblem fwy difrifol, a gall hynny ddigwydd i unrhyw un ohonom ni.

Mae pawb yn wahanol. Efallai y medrwch chi ddod yn ôl atoch eich hun yn dilyn anffawd, ond efallai y byddai rhywun arall yn teimlo'r straen am gyfnod hir.

Nid yw eich iechyd meddwl bob amser yn aros yr un fath. Gall newid wrth i'ch amgylchiadau newid ac wrth i chi symud trwy wahanol gyfnodau yn eich bywyd.

Yn anffodus, mae yna stigma ynghlwm â phroblemau iechyd meddwl. Golyga hyn fod pobl yn teimlo'n anghyfforddus, ac nid ydynt yn siarad am y problemau hyn fawr. Nid yw llawer o bobl yn teimlo'n anghyfforddus wrth siarad am eu teimladau hyd yn oed. Ond mae'n iach gwybod sut yr ydych yn teimlo, a mynegi hynny.

1. Siaradwch am eich teimladau

Gall siarad am eich teimladau eich helpu chi i gadw iechyd meddwl da ac i ymdopi ar adegau pan fyddwch yn teimlo'n ofidus.

Nid yw siarad am eich teimladau'n arwydd o wendid. Mae'n fodd o fod yn gyfrifol am eich lles a gwneud beth bynnag y gallwch i gadw'n iach.

Gall siarad fod yn ffordd o ymdopi â phroblem sydd wedi bod yn eich poeni ers tro. Gall cael rhywun i wrando arnoch eich helpu i deimlo eich bod yn cael eich cefnogi. Mae'n gweithio'r ddwy ffordd. Os ydych chi'n siarad yn agored, efallai y bydd yn annog eraill i wneud yr un fath.

Nid yw wastad yn hawdd disgrifio sut yr ydych yn teimlo. Os nad ydych yn medru meddwl am un gair, defnyddiwch nifer. Beth sy'n mynd ymlaen yn eich pen? Beth mae hynny'n ei wneud i chi ddymuno ei wneud?

Nid oes angen i chi eistedd i lawr am sgwrs faith am eich lles gyda rhywun yr ydych yn agos atynt. Mae nifer o bobl yn teimlo'n fwy cyfforddus pan fydd y sgysiau hyn yn datblygu'n naturiol – efallai pan fyddwch yn gwneud rhywbeth gyda'ch gilydd. Os yw hynny'n teimlo'n annifyr neu'n chwithig i ddechrau, fe ddaw gydag amser. Sicrhewch eich bod yn siarad am eich teimladau.





2. Cadwch yn brysur

Gall ymarfer corff rheolaidd hybu eich hunan-barch a'ch helpu i ganolbwyntio, cysgu, ac edrych a theimlo'n well.

Mae ymarfer corff hefyd yn cadw eich ymennydd a'ch organau hanfodol eraill yn iach.

'Dwi'n cael gwefr enfawr pan fydda' i'n mynd i'r dosbarth roc a rôl. Mae fy nghoesau'n brifo oriau'n ddiweddarach, ond mi fyddai dal yn gwenu.'

Nid yw ymarfer corff yn golygu gwneud chwaraeon neu fynd i'r gampfa yn unig. Mae cerdded yn y parc, garddio neu waith tŷ yn eich cadw'n egniol hefyd. Yn ôl arbenigwyr, dylai'r rhan fwyaf o bobl wneud 30 munud o ymarfer corff o leiaf bum diwrnod yr wythnos. Ceisiwch wneud gweithgarwch corfforol yr ydych yn ei fwynhau yn rhan o'ch diwrnod.

'Mae wedi cynyddu fy hyder, gan fy mod wedi profi i mi fy hun y galla' i wneud pethau, a 'dw i hefyd yn llawer mwy ffit a 'dw i wedi colli pwysau. Ryda' ni'n cael lot o hwyl bob amser.'

3. Bwyta'n dda

Gall yr hyn rydym yn ei fwyta gael effaith ar y ffordd rydym yn teimlo – er enghraifft, gall caffein a siwgr gael effaith yn syth.

Ond gall bwyd hefyd gael effaith barhaol ar eich iechyd meddwl. Mae eich ymennydd angen cymysgedd o faetholion i gadw'n iach a gweithio'n dda, yn union fel organau eraill eich corff. Mae diet sy'n dda i'ch iechyd corfforol hefyd yn dda i'ch iechyd meddyliol. Mae diet cytbwys iach yn cynnwys:

- Lawer o wahanol fathau o ffrwythau a llysiau
- Grawnfwydydd neu fara grawn cyflawn
- Cnau a hadau
- Cynnyrch llaeth
- Pysgod olewog
- Digonedd o ddŵr

Mae bwyta tri phryd mawr neu bump o fyrbrydau llai drwy gydol y dydd ac yfed lot o ddŵr, yn ddelfrydol ar gyfer cynnal iechyd meddwl da. Ceisiwch gyfyngu ar faint o ddiodydd melys neu ddiodydd sy'n cynnwys lot o gaffein ac alcohol y byddwch yn eu hyfed.





4. Yfed yn synhwyrol

Rydym yn aml yn yfed alcohol i newid y ffordd yr ydym yn teimlo. Mae rhai pobl yn yfed oherwydd bod arnynt ofn neu am eu bod yn unig, ond dim ond effaith dros dro a geir.

Pan fydd effaith y ddiod yn dod i ben, byddwch yn teimlo'n waeth oherwydd y ffordd mae'r alcohol wedi effeithio ar eich ymennydd a gweddill eich corff. Nid yw yfed yn ffordd dda o reoli teimladau anodd.

Heblaw am y niwed mae yfed gormod o alcohol yn gallu ei wneud i'ch corff, byddech angen mwy a mwy o alcohol bob tro i deimlo'r un fath. Mae'r dulliau eraill yn y llyfryn hwn yn ffyrdd iachach o ymdopi pan fydd bywyd yn anodd.

Mae yfed yn gymedrol o bryd i'w gilydd yn gwbl iach ac yn ffordd i'r rhan fwyaf o bobl fwynhau eu hunain. Cadwch at y terfynau alcohol dyddiol sy'n cael eu hargymhell:

- Tair i bedair uned y dydd i ddynion
- Dwy i dair uned y dydd i ferched

Ewch i www.drinkaware.co.uk am fwy o wybodaeth.

Mae nifer o bobl yn ysmegu neu'n cymryd cyffuriau neu sylweddau eraill i newid sut y maent yn teimlo. Ond, eto, dim ond dros dro y mae effaith y rhain yn parhau. Yn union fel gydag alcohol, po fwyaf y byddwch yn eu defnyddio, po fwyaf y byddwch yn dyheu amdanynt. Nid yw nicotin a chyffuriau yn fodd o ddelio â'r hyn sy'n achosi teimladau anodd. Nid ydynt yn datrys problemau.

Ewch i www.talktofrank.co.uk am fwy o wybodaeth.

5. Cadw mewn cysylltiad

Gall cysylltiadau cryf efo'ch teulu a ffrindiau cefnogol eich helpu chi i ddelio efo pwysau bywyd.

Gall ffrindiau a theulu wneud i chi deimlo'n rhan o rywbeth a theimlo fod rhywun yno i ofalu amdanoch chi. Gallant gynnig gwedd wahanol i'r hyn sy'n mynd ymlaen yn eich pen. Gallant eich helpu i'ch cadw'n brysur, i gadw eich traed ar y ddaear a'ch helpu i ddatrys problemau ymarferol.

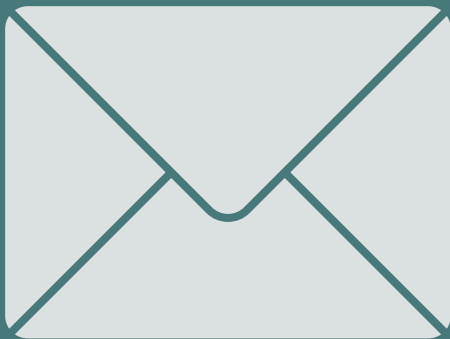
Nid oes unrhyw beth gwell na chael sgwrs â rhywun wyneb i wyneb, ond nid yw hynny'n bosib bob tro. Ffoniwch nhw, ysgrifennwch nodyn atynt neu beth am gael sgwrs gyda nhw ar-lein. Cofiwch gyfathrebu: fe wnaiff les i chi!

Os ydych yn teimlo allan ohoni efo rhai pobl, ewch yn ôl i'n hadran ynghylch siarad am eich teimladau, ac ewch amdani!

Mae'n werth gweithio ar berthnasau sy'n gwneud i chi deimlo eich bod yn cael eich caru neu eich gwerthfawrogi. Ond os ydych yn teimlo fod bod yng nghwmni rhywun yn niweidio eich iechyd meddwl, efallai y byddai o fudd cael seibiant oddi wrthynt neu dorri cysylltiad yn gyfan gwbl. Mae'n bosib dirwyn perthynas i ben mewn modd sy'n teimlo'n iawn i'r ddau ohonoch chi.

Gall fod yn anodd ymdopi pan fydd rhywun annwyl i chi'n marw neu os ydych chi'n eu colli mewn ffordd arall. Gall cwnsela ar gyfer profedigaeth neu golled eich helpu chi i archwilio eich teimladau. Mae'r adran nesaf yn awgrymu sut i ddod o hyd i gwnselydd.

**'Dwi'n ymlacio wrth dreulio
amser efo fy ffrindiau.
Rydan ni'n cael hwyl, a dwi'n
teimlo'n dda.'**



6. Gofyn am gymorth

Nid oes yr un ohonom yn oruwchddynol. Mae pob un ohonom yn blino weithiau neu'n teimlo fod popeth yn drech na ni pan fydd pethau'n mynd o'i le.

Os ydych yn teimlo nad ydych yn medru ymdopi a bod pethau'n mynd yn ormod i chi, yna gofynnwch am gymorth. Efallai y gallai teulu neu ffrindiau gynnig cymorth ymarferol i chi neu glust i wrando arnoch. Mae gwasanaethau lleol ar gael i'ch helpu chi. Er enghraifft, gallech:

- Ymuno â grŵp cefnogi megis Alcoholics Anonymous neu Narcotics Anonymous i'ch helpu chi i wneud newidiadau i'ch bywyd
- Ewch i www.self-help.org.uk am fwy o wybodaeth am grwpiau ar draws y Deyrnas Unedig
- Chwiliwch am gwnselydd i'ch helpu i ddelio â'ch teimladau
- Ymweld â Chanolfan Cyngor ar Bopeth, neu gysylltu â StepChange os ydych eisiau cyngor am ddyledion.
 - www.citizensadvice.org.uk
 - <http://www.stepchange.org>

Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio at gwnselydd. Gweler tudalen 24 am wybodaeth ynghylch sut i ddod o hyd i gwnselydd cymwys.

Dylech ystyried cael cymorth gan eich meddyg teulu os yw teimladau anodd yn:

- Eich rhwystro rhag parhau â'ch bywyd
- Cael effaith fawr ar y bobl sy'n byw efo chi neu'n gweithio efo chi
- Cael effaith ar eich hwyliau dros nifer o wythnosau

Mae dros draean o ymweliadau â meddygon teulu yn ymwneud ag iechyd meddwl. Gall eich meddyg teulu awgrymu ffyrdd y gallwch chi neu eich teulu eich helpu chi. Neu efallai y byddent yn eich cyfeirio at arbenigwr neu ran arall o'r gwasanaeth iechyd.





7. Cymryd seibiant

Mae newid byd neu newid cyflymdra yn dda i'ch iechyd meddwl.

Gall fod yn seibiant am bum munud wrth i chi lanhau eich cegin, seibiant o hanner awr amser cinio yn y gwaith neu benwythnos yn darganfod rhywle newydd. Gall ychydig funudau fod yn ddigon i'ch ymlacio chi. Gofalwch eich bod yn cael amser i chi eich hun.

Gall cymryd seibiant olygu bod yn brysur iawn. Gall olygu gwneud dim llawer o gwbl. Anadlwch yn ddwfn... ac ymlaciwch. Rhowch gynnig ar yoga neu fyfyrdod, neu roi eich traed i fyny.

Gwrandewch ar eich corff. Os ydych wedi blino'n ofnadwy, rhowch amser i chi eich hun gysgu. Mae ein hiechyd meddwl yn dioddef heb gwsg, ac nid ydym yn medru canolbwyntio. Weithiau, gall bopeth aros.

Gallwch lawrlwytho ein podlediadau ymlacio yn www.mentalhealth.org.uk/podcasts.

'Weithiau pan fyddaf yn eistedd ar y bws, byddaf yn gadael i'm meddwl grwydro, ac mae hyn yn o fudd i mi.'

8. Gwnewch rywbeth rydych chi'n dda yn ei wneud

Beth ydych chi'n mwynhau ei wneud? Pa fath o weithgareddau fedrwch chi ymgolli eich hun ynddynt? Beth oeddech chi'n mwynhau ei wneud yn y gorffennol?

Gall mwynhau eich hun helpu i drechu straen. Mae gwneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau yn debyg o olygu eich bod yn dda am ei wneud, ac mae cyflawni rhywbeth yn hwb i'ch hunan-barch. Gall canolbwyntio ar hobi fel garddio neu groesair eich helpu i anghofio am eich pryderon am gyfnod a newid eich hwyliau.

Gall fod yn beth da cael diddordeb lle nad ydych yn cael eich gweld fel rhiant, neu bartner neu weithiwr. Chi ydych chi. Mae awr o fraslunio yn eich caniatáu i fynegi eich hun yn greadigol. Mae bore ar y cae pêl-droed yn golygu eich bod yn cadw'n egniol ac mae'n gyfle i chi gyfarfod â phobl newydd.

**'Dwi'n dysgu chwarae'r gitâr.
Mae'n rhaid canolbwyntio
ar gael pethau'n iawn, felly
does gen i ddim amser i hel
meddyliau a phoeni.'**





9. Derbynn pwy ydych chi

Mae rhai ohonom yn gwneud i bobl chwerthin, mae rhai yn dda efo mathemateg, mae eraill yn coginio prydau ffantastig.

Mae gan rai ohonom ffordd o fyw tebyg i'r rhai sy'n byw'n gyfagos, ac mae eraill yn byw'n wahanol iawn. Rydym ni gyd yn wahanol.

Mae'n llawer iachach derbyn eich bod chi'n unigryw yn hytrach na dymuno eich bod chi fwy fel rhywun arall. Mae teimlo'n dda amdanoch eich hun yn rhoi hwb i'ch hyder i ddysgu sgiliau newydd, ymweld â llefydd newydd a gwneud ffrindiau newydd. Mae hunan-barch da yn eich helpu i ymdopi pan fydd bywyd yn anodd.

Byddwch yn falch o bwy ydych. Cydnabyddwch a derbyniwch yr hyn nad ydych yn dda am ei wneud, a chanolbwyntiwch ar yr hyn yr ydych yn dda am ei wneud. Ystyriwch a oes yna unrhyw beth yr hoffech ei newid amdanoch eich hun. A yw eich disgwyliadau'n realistig? Os ydynt, ewch ati gam wrth gam, i wneud newidiadau.

'Mae bod yn hapus efo pwy ydw i rwan yn golygu fy mod yn mwynhau byw yn y foment.'

10. Gofalu am eraill

Yn aml iawn, mae gofalu am eraill yn rhan bwysig o gynnal perthnasau â'r bobl sy'n agos atoch. Gall hyd yn oed ddod â chi'n agosach at eich gilydd.

Pam na wnewch chi rannu eich sgiliau ymhellach trwy wirfoddoli gydag elusen leol? Gall helpu wneud i ni deimlo fod rhywun ein hangen a'n bod ni'n cael ein gwerthfawrogi, ac mae hynny'n hwb i'n hunan-barch. Mae hefyd yn ein helpu i edrych ar y byd o ogwydd gwahanol. Gall hyn fod o fudd i roi ein problemau ein hunain mewn persbectif.

Mae mwy o wybodaeth am wirfoddoli ar gael yn do-it.org.

Gall gofalu am anifail anwes wella eich lles hefyd. Gall y cwlwm rhyngoch chi a'ch anifail anwes fod mor gryf â chwlwm rhwng pobl. Gall gofalu am anifail anwes roi strwythur i'ch diwrnod a bod yn gyswllt efo pobl eraill. Mae nifer o bobl yn gwneud ffrindiau trwy sgwrsio ag eraill sy'n mynd â'u cŵn am dro.

'Mae ffrindiau'n bwysig iawn... rydan ni'n helpu ein gilydd pryd bynnag y gallwn ni, felly mae'n gweithio'r ddwy ffordd, ac mae eu cefnogi nhw yn rhoi hwb i mi.'



Cymorth a Gwybodaeth

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Mae ein gwefan yn cynnig gwybodaeth am iechyd meddwl, problemau iechyd meddwl, hunangymorth a sut i gael cymorth.

www.mentalhealth.org.uk

Cymorth a Cefnogaeth Cyfrinachol

Mae'r Samariaid yn darparu cefnogaeth emosiynol 24 awr y dydd.

www.samaritans.org

E-bost: jo@samaritans.org

Ffôn: 116 123

Cwmsela

Cymdeithas Cwmsela a Seicotherapi Prydain

www.bacp.co.uk

E-bost: bacp@bacp.co.uk

Ffôn: 01455 883300

Cyngor Seicotherapi'r Deyrnas Unedig

www.psychotherapy.org.uk

E-bost: info@ukcp.org.uk

Ffôn: 020 7014 9955

Gwybodaeth Iechyd Gyffredinol

Mae NHS 111 yn darparu gwybodaeth 24 awr y dydd.

www.nhs.uk

Ffôn: 111

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 diweddaraaf 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