



Beth allwn ni ei wneud i ymdopi â theimladau o orbryder?

Mae gorbryder yn rhywbeth sy'n gallu effeithio ar bob un ohonom o dro i dro. Mae llawer o resymau pam y byddwn yn cael y teimlad hwn. Gall fod yn gysylltiedig â swydd, ysgol, perthynas, sefyllfaoedd cymdeithasol, y ffordd rydym yn teimlo amdanom ni'n hunain, neu newid yn ein bywyd.

Os nad ydym yn gwybod sut i ymdopi â'n teimladau o orbryder, gallant fynd allan o reolaeth a'n

rhwystro rhag gwneud y pethau rydym eisiau neu angen eu gwneud. Po amlaf a'r hiraf y byddwn yn teimlo'n orbryderus, y mwyaf dwys gall y broblem fod.

Mae delio â gorbryder yn gallu bod yn anodd. Ond mae rhai pethau y gallwn eu gwneud i reoli'r teimladau anodd hyn.

Darllenwch drwy'r awgrymiadau canlynol i weld beth allai weithio i chi.

Beth allwn ni ei wneud i ymdopi â theimladau o orbryder?

1. Canolbwyntio ar eich anadlu

Pan fyddwch yn cael meddyliau gorbryderus, ceisiwch ganolbwyntio ar eich anadlu, gan feddwl am y teimlad yn eich corff wrth ichi anadlu i mewn ac allan. Gall hyn eich helpu i reoli'r meddyliau.

Techneg anadlu 4-7-8

Caewch eich ceg ac anadlu i mewn yn dawel drwy eich trwyn, gan gyfri i bedwar yn eich pen. Daliwch eich gwynt a chyfri i saith. Anadlwch allan drwy eich ceg, gan wneud sŵn 'whoosh' wrth gyfri i wyth. Gwnewch yr un peth dair gwaith eto i gael cyfanswm o bedwar cylch anadlu.

Mae rhai pobl yn teimlo bod ymarferion ymlacio'n gweithio hefyd, ac eraill yn gweld [ymwybyddiaeth ofalgar](#) yn ddefnyddiol.

2. Symud

Mae ymarfer corff yn ffordd dda o ddelio â gorbryder. Cofiwch, nid oes rhaid i'r ymarferion fod yn rhai egnïol iawn; rhowch gynnig ar ymestyn ysgafn, ioga neu ymarferion wrth eistedd. Neu gallwch fynd am dro. Mae mynd i redeg neu nofio, neu gymryd rhan mewn dosbarth ffitrwydd yn gallu rhoi rhywbeth arall ichi feddwl amdano. Mae'n gofyn am ychydig o ganolbwyntio, felly mae'n tynnu eich meddwl oddi ar y meddyliau gorbryderus. Bydd unrhyw faint o ymarfer corff yn helpu. Gallwch ddarllen mwy am y ffordd y gall ymarfer corff wella ein hiechyd meddwl [yma](#).

3. Cadw dyddiadur

Mae'n bwysig nad ydym yn ceisio anwybyddu ein gofidiau. Mae cymryd amser i gadw cofnod o'r hyn sy'n digwydd yn eich bywyd a sut mae'n effeithio arnoch yn gallu eich helpu i ddeall beth sy'n sbarduno eich teimladau o orbryder. Os ydych yn gwybod beth yw'r sbardun, gall hynny eich helpu i baratoi'n well ar gyfer sefyllfaoedd a allai achosi gorbryder, a'u rheoli'n well.

Weithiau, mae'n helpu os ydych yn cadw amser penodol o'r dydd i fod yn 'amser gofidio'. Gall fod yn hanner awr ben bore ichi eistedd gyda'ch gofidiau a'u hysgrifennu yn eich dyddiadur. Ar ôl cael hynny allan o'r ffordd, gallwch fwrw ymlaen â gweddill eich diwrnod. Gall hyn eich helpu i gymryd rheolaeth a rhwystro gorbryder rhag tarfu ar bethau rydych eisiau eu gwneud.

4. Herio eich meddyliau

Mae gorbryder yn gallu gwneud inni feddwl am bethau drosodd a throsodd yn ein hymennydd. Mae hyn yn cael ei alw'n 'pendroni' ac nid yw'n helpu. Pan fyddwch yn dal eich hun yn pendroni, ceisiwch ysgrifennu beth roeddech yn meddwl amdano a cheisiwch ei herio. Ydy hyn yn debygol o ddigwydd? Ydych chi'n bod yn realistig? Ydych chi wedi cael meddyliau tebyg sydd heb droi'n realiti? Gall hyn ei gwneud hi'n haws herio'r meddyliau a'u rhwystro rhag eich gorlethu.

5. Cael cymorth gyda phryderon ariannol

Mae arian yn ffactor cyffredin sy'n achosi gorbryder. Os ydych yn pryderu na fyddwch yn gallu talu biliau, yn ei chael hi'n anodd ad-dalu dyled, neu ddim yn siŵr fyddwch chi'n gallu talu costau byw eich teulu, gofynnwch am help. Gwnewch yn siŵr eich bod yn hawlio pob cymorth sydd ar gael i chi gan y llywodraeth. Gallwch hefyd siarad â sefydliad fel Cyngor ar Bopeth neu StepChange. [Ar ein gwefan](#), mae gennym gyngor ar sut i ymdopi â phwysau costau byw a gwybodaeth ynghylch ble i gael cymorth ymarferol.

6. Treulio amser ym myd natur

Rydym yn gwybod bod treulio amser ym myd natur yn llesol i'n hiechyd meddwl. Gall ein helpu i deimlo'n llai cynhyrfus a lleihau straen. Gall hyn fod mor syml â thacluso blodau mewn bocs ffenestr neu fynd am dro yn y goedwig. Mae unrhyw faint o amser yn gwneud hyn yn dda inni, ond i gael budd go iawn ohono, ceisiwch dreulio cryn dipyn o amser – awr neu fwy, efallai – yn ymgolli ym myd natur. [Cewch fwy o wybodaeth am fanteision byd natur ar ein gwefan.](#)

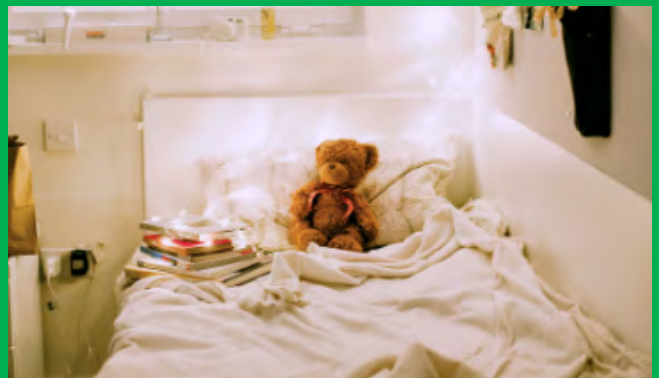


7. Cysylltu â phobl a siarad am y ffordd rydych yn teimlo

Mae gorbryder yn gallu teimlo'n unig iawn. Mae cysylltu â phobl eraill yn gallu bod o help mawr. Treuliwch amser gyda ffrindiau neu ewch i gwrdd â phobl eraill drwy weithgareddau fel gwirfoddoli, clybiau chwaraeon neu gymdeithasol, neu grwpiau cyfeillion cefnogol. Os ydych yn gallu siarad gyda phobl am y ffordd rydych yn teimlo, gall helpu i leihau eich gorbryder. Weithiau, mae dweud yn uchel beth sy'n eich poeni yn gallu cael gwared ar ei rym drosoch.

8. Ceisio cael cwsg da neu orffwys

Mae gorffwys a chael noson dda o gwsg yn anodd pan fo'ch pen yn llawn gofidiau, ond mae rhai pethau sy'n gallu helpu. Os yw meddyliau gorbryderus yn eich cadw ar ddiun, ysgrifennwch nhw yn eich dyddiadur. Os ydych chi'n dal yn methu cysgu, codwch a chymerwch ddiod (dim byd â chaffein ynddo!) ac arhoswch nes eich bod yn teimlo'n fwy blinedig cyn mynd yn ôl i'r gwely. Os ydych yn gwneud nodyn o'ch patrymau cwsg yn eich dyddiadur – faint o'r gloch aethoch i'r gwely, beth gawsoch chi i'w fwyta, pa mor aml wnaethoch chi ddeffro ac ati – gall hynny eich helpu i ddilyn trefn a fydd yn eich helpu i gael cwsg gwell.



9. Ceisio cadw at ddeiet iach

I lawer ohonom, mae teimlo'n orbryderus yn gallu gwneud inni fod eisiau bwyta byrbrydau melys neu sothach, neu yfed alcohol. Mae'n bwysig peidio â throi at fwydydd neu ddiodydd nad ydynt yn iach fel ffordd o ymdopi, gan y byddant yn gwneud mwy o niwed yn y tymor hir. (Yn yr un modd, dylem osgoi ysmegu neu gymryd cyffuriau hamdden.). Mae bwyta bwyd iach yn rheolaidd yn ein helpu i reoli lefel y siwgr yn ein gwaed ac yn rhoi'r egni sydd ei angen i fyw'n iach. Cofiwch fod caffein mewn coffi, te a diodydd pop yn gallu effeithio ar eich hwyliu ac achosi problemau cysgu, felly mae'n well peidio â chymryd y rhain yn rhy aml a pheidio â'u cymryd yn rhy agos at amser gwely. [Dysgwch fwy am y cysylltiad rhwng deiet ac iechyd meddwl da.](#)

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Os nad yw eich teimladau o orbryder yn mynd i ffwrdd, os ydynt yn cael effaith niweidiol ar eich bywyd, neu os ydynt yn aml yn eich rhwystro rhag gwneud pethau rydych eisiau neu angen eu gwneud, gofynnwch am gymorth. Holwch eich meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol gofal iechyd am y cymorth sydd ar gael yn eich ardal chi, neu cysylltwch â gwasanaeth llinell gymorth.

- Ymwybyddiaeth ofalgar www.mentalhealth.org.uk/mindful
- Ymarfer Corff www.mentalhealth.org.uk/physical-activity
- Costau Byw www.mentalhealth.org.uk/cost-of-living-support
- Natur www.mentalhealth.org.uk/nature
- Deiet www.mentalhealth.org.uk/diet
- Gwasanaethau llinell gymorth www.mentalhealth.org.uk/get-help

Cewch fwy o wybodaeth am Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl yn www.mentalhealth.org.uk/MHAW



Rhif Elusen Gofrestredig 801130 (Lloegr), SCO39714 (Yr Alban). Rhif Cofrestru'r Cwmni 2350846.

