

Ffyrdd ymarferol o reoli SGROLIO HYD SYRFFED



Mae teimlo'n isel o dro i dro pan fyddwn ni'n gweld newyddion drwg yn naturiol, ond gallai gweld cynnwys negyddol ar-lein yn gyson gael effaith negyddol ar ein hiechyd meddwl.

Mae 'Sgrolio hyd syrffed' yn derm cymharol newydd a ddefnyddir i ddisgrifio effaith gweld llawer o newyddion digalon ar-lein.

Os ydych chi'n chwilio am ffyrdd o dreulio llai o amser yn sgrolio hyd syrffed, dyma rai awgrymiadau a allai helpu.

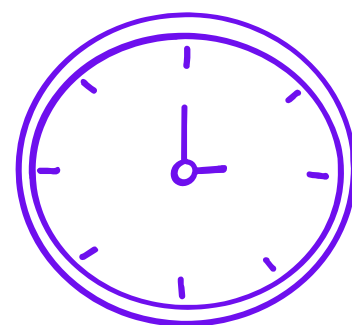
Diffoddwch yr hysbysiadau 'gwthio'

Gall diffodd hysbysiadau uniongyrchol y cyfryngau cymdeithasol neu apiau newyddion roi seibiant ichi o wybodaeth sy'n ysgogi gorbryder.



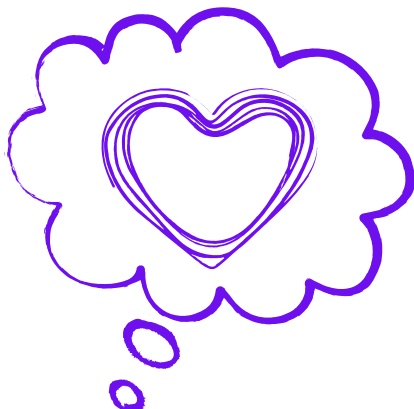
Gosodwch gyfyngiad amser

Gall gosod cyfyngiad amser ar eich sgrolio helpu, cyn belled â'ch bod yn cadw ato. Dewch o hyd i rywbeth i roi arwydd bach ichi ei bod hi'n amser rhoi'r ffôn i lawr.



Ystyriwch adegau heb ffôn

Mae gennych hawl i gael amser arbennig heb hysbysiadau yn tarfu arnoch bob ychydig o funudau.



Defnyddiwch oriawr neu gloc larwm

Os ydych chi'n aml yn sgrolio hyd syrffed yn y gwely, gallai eich ffôn yn dyblu fel cloc larwm fod yn rheswm dros hyn. Gallai newid i oriawr neu gloc larwm helpu.



Rheolwch eich ffrwd cyfryngau cymdeithasol

Gallech wneud newidiadau i'r hyn sy'n ymddangos ar eich ffrwd drwy atal neu guddio rhai proffiliau, gan eich galluogi i gyfyngu ar y cynnwys negyddol a welwch.



Cydbwyswch y negyddol gyda rhywbeth cadarnhaol

Mae ymwybyddiaeth ofalgar, darllen, treulio amser gydag eraill ac ymarfer corff oll yn weithgareddau hunan-ofal gwyb a all fod o fudd i'ch llesiant.

