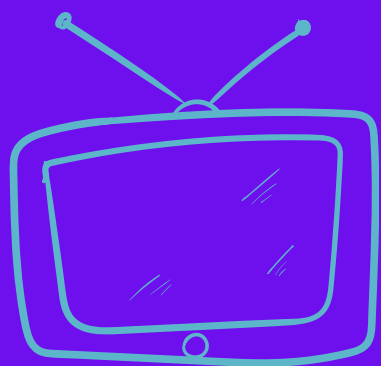


Cynghorion i reoli gorlethu yn ystod digwyddiadau byd-eang a newyddion drwg dibendraw



Gall clywed am newyddion negyddol o bob cwr o'r byd yn gyson fod yn anodd i'w brosesu – **ac yn wir mae o'n beth anodd.**

Gall teimlo eich bod yn cael eich llethu gan ddigwyddiadau cyfredol, waeth pa mor fach neu fawr ydynt, gael effaith negyddol ar ein hiechyd meddwl. Dyma rai cynghorion i'ch helpu i ymdopi â chael eich gorlethu gan newyddion byd-eang a dod o hyd i gydbwysedd unwaith eto.



Gosodwch ffiniau gyda'r newyddion

Gofynnwch i'ch hun faint o gynnwys newyddion ydych chi'n hapus i'w weld, a pha mor aml.



Defnyddiwch ymarferion byw yn y presennol

Gall sicrhau eich bod yn byw yn y presennol helpu i leddfu eich ymateb i straen.

Sicrhewch eich bod yn cael amseroedd heb ffôn

Os ydych chi'n gweld eich bod yn sgrolio hyd syrffed yn aml, gallai trefnu amseroedd neu leoedd heb ffôn helpu i ddileu'r arferiad hwn.



Siaradwch ag eraill

Pan ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich gorlethu, gall cysylltu â phobl eraill helpu. Gallech dreulio ychydig o amser arbennig gydag anwyliaid, teulu neu ffrindiau.



Rhowch ganiatâd i'ch hun ymlacio

Nid yw cymryd amser i ofalu am eich hun yn golygu eich bod wedi rhoi'r gorau i ystyried unrhyw beth arall; mae'n golygu eich bod yn gofalu am eich hun fel y gallwch barhau i ystyried pethau eraill.



Canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch ei reoli

Mae gweithredoedd bach yn bwysig o hyd. Gall gweithredoedd cadarnhaol helpu i gael gwared ar deimladau o ddiymadferthedd a'u troi'n ymdeimlad o bwrpas.



**Mae pawb yn haeddu iechyd meddwl da.
Am ragor o gynghorion a gwybodaeth, ewch i
[mentalhealth.org.uk](https://www.mentalhealth.org.uk)**

Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, rhif 801130, yr Alban SC 039714 / Rhif Cofrestru'r Cwmni 2350846 Rhif TAW GB524451857.
Cofrestredig gyda'r Rheoleiddwr Codi Arian. Swyddfa gofrestredig: Studio 2, 197 Long Lane, London SE1 4PD.