

Sut i
gysgu'n well



Cynnwys

Sut i gysgu'n well	3
Ffaith am gwsg 1	4
Ffordd o fyw 'HEAL': pedair conglfaen o gwsg da	4
Ffaith am gwsg 2	8
Sut y gall problemau iechyd meddwl effeithio ar eich cwsg?	8
Problemau cwsg	9
Ffaith am gwsg 3	11
Ffactorau eraill sy'n effeithio ar gwsg	11
Cyngor defnyddiol gan y meddyg cwsg	12
Rhagor o wybodaeth	14
Dyddiadur cwsg	16
Cyfeiriadau	17



Sut i gysgu'n well

Mae cwsg (gan gynnwys ansawdd, hyd ac amseriad cwsg) yn chwarae rhan hanfodol mewn iechyd meddwl da, gan ddylanwadu ar hwyliau, ffocws, cof, a lles cyffredinol.

Pan fyddwn yn cysgu'n dda, mae ein hymennydd yn prosesu emosiynau'n fwy effeithiol i'n helpu i ymdopi â straen, mae ein system imiwnedd yn gweithredu'n well, ac rydym yn dysgu ac yn cofio gwybodaeth newydd yn well. Gall llawer o bethau, fel iechyd corfforol, yr amgylchedd, anhwylderau cysgu, iechyd meddwl a ffordd o fyw, amharu ar ansawdd a faint o gwsg a gawn.

Gall heriau iechyd meddwl hefyd achosi problemau cysgu. Mae pobl sy'n profi cyflyrau iechyd meddwl yn llawer mwy tebygol o gael trafferth gyda chwsg gwael.¹

Mae'r canllaw hwn yn archwilio'r prif ddylanwadau ar gwsg, y problemau cysgu cyffredin y mae pobl yn eu hwynebu, ac awgrymiadau ymarferol i adfer cwsg iach ac adferol.

Ffaith am gwsg 1



Mae'r rhan fwyaf o oedolion yn cysgu am tua saith i wyth awr y noson. Fodd bynnag, mae oedran, iechyd a phatrymau gwaith yn aml yn effeithio ar faint o gwsg sydd ei angen arnom, ac mae rhai pobl yn naturiol yn cysgu mwy neu lai nag eraill.²

Ffordd o fyw 'HEAL': pedair conglaen o gwsg da

Mae pedwar prif beth a all effeithio ar ansawdd ein cwsg:

H Iechyd/Health
E Amgylchedd/
Environment
A Agwedd /
Attitude
L Ffordd o fyw /
Lifestyle

Nid yw cwsg da yn golygu llawer o gwsg yn unig: mae'n golygu'r swm cywir o gwsg ar yr amser cywir. Bydd hyn yn wahanol i wahanol bobl.

Mae cwsg yn effeithio ar ein gallu i ddefnyddio iaith, cynnal sylw, cofio a deall yr hyn yr ydym yn ei ddarllen. Os ydym yn cyfaddawdu ar ein cwsg, rydym yn cyfaddawdu ar ein perfformiad, ein hwyliau a'n perthnasoedd. Dangoswyd hefyd bod cwsg yn amddiffyn y system imiwnedd.

Mae'r swm sydd ei angen ar bob un ohonom yn wahanol. Fodd bynnag, argymhellir bod oedolyn iach yn cysgu, ar gyfartaledd, rhwng saith a naw awr y noson.

Y peth pwysig yw eich bod chi'n cael cwsg o ansawdd da. Gall y cyngor canlynol helpu i WELLA eich problemau cysgu.

Iechyd

Fel y gŵyr unrhyw un sydd wedi ceisio mynd i gysgu gyda thrwyn llawn neu gur pen, gall problemau iechyd corfforol eich atal rhag cael noson dda o gwsg.

Gall siarad â'ch meddyg teulu neu fferylllydd am eich problem cysgu helpu gyda hyn. Ond mae'n bwysig peidio â chymryd meddyginiaeth dros y cownter heb siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol yn gyntaf, gan y gall meddyginiaeth ei hun weithiau eich atal rhag cysgu'n iawn os nad yw'n iawn i chi.

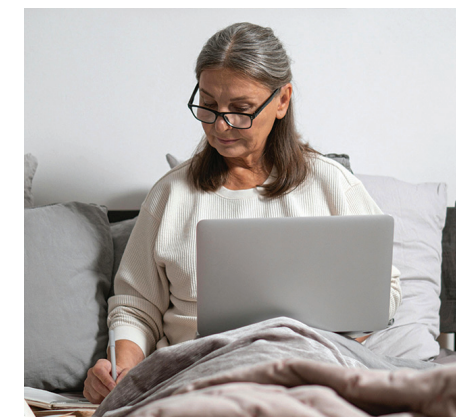
Gall problemau iechyd meddwl fel pryder ac iselder effeithio ar ein cwsg hefyd. Yn yr achosion hyn, dull cyfun sy'n delio â'r broblem iechyd meddwl a'r cwsg gwael yw'r driniaeth fwyaf effeithiol yn aml.

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd meddwl (os oes gennych un) i gael cyngor ar hyn, neu edrychwch ar adrannau 'Agwedd' a 'Ffordd o Fyw' y canllaw hwn am ffyrdd cyffredinol o gynnal lles meddwl da.

Amgylchedd

Mae ein hamgylchedd cysgu yn bwysig iawn ar gyfer cael cwsg o ansawdd da. Mae'n bwysig cydnabod y gall mynediad at amgylchedd cysgu delfrydol amrywio'n fawr oherwydd amgylchiadau personol, cymdeithasol neu economaidd. I rai, gall ffactorau fel tai ansicr neu anawsterau ariannol ei gwneud hi'n anodd creu'r amodau 'delfrydol'.

Lle bo modd, ceisiwch gael gwared ar bethau sy'n tynnu eich sylw o'ch ystafell wely. Cadwch eich ystafell wely fel eich ystafell gysgu. Mae'n well gwylio'r teledu, chwarae gemau cyfrifiadurol a bwyta mewn ystafell arall. Mae hyn yn eich helpu i gysylltu eich gwely â chwsg.



Byddwch yn ymwybodol o bresenoldeb teclynnau ac electroneg, fel cyfrifiaduron, ffonau, tabledi a setiau teledu. Gall y cynnwrf sy'n gysylltiedig â rhyngweithio cyfryngau cymdeithasol a gemau ffôn arwain at amharu ar gwsg neu gall olygu eich bod yn mynd i'r gwely'n hwyrach ac nad ydych yn cael digon o gwsg. Mae'n syniad da peidio â defnyddio'r dyfeisiau hyn yn yr awr cyn i chi fynd i gysgu a gwneud rhywbeth arall i ymlacio.

Er ein bod ni i gyd yn wahanol ac â'n dewisiadau personol ein hunain, y ffactorau cyffredin a all effeithio ar ein cwsg yw golau, sŵn a thymheredd. Gall gormod o olau neu sŵn eich atal rhag cwympo i gysgu neu aros i gysgu. Os na allwch reoli golau a sŵn, fel golau o lamp stryd, neu sŵn o gerddoriaeth



cymydog, gallech geisio defnyddio mwgwd llygaid neu blygiau clustiau.

Mae tymheredd yr ystafell hefyd yn bwysig. Gall gwresogydd neu dduvet mwy trwchus helpu os ydych chi'n teimlo'n rhy oer yn y nos yn aml, neu gall gorchudd teneuach neu agor ffenestr helpu os ydych chi'n rhy boeth. Os ydych chi'n cael trafferth dod o hyd i'r amgylchedd cysgu gorau, gall fod yn ddefnyddiol cadw **dyddiadur cwsg** i gadw golwg ar yr amodau sy'n eich helpu i gael noson dda o gwsg.

Agwedd

Gall gorwedd yn effro yn y gwely, yn enwedig cyn diwrnod pwysig, wneud i ni boeni. Ond, gall y pryder hwn ei gwneud hi'n anoddach i ni fynd i gysgu wedyn.

Gall technegau ymlacio eich helpu i ddadflino ar yr adegau hyn. Fel arall, yn lle aros yn y gwely a mynd yn fwyfwy rhwystredig, fel arfer mae'n well codi a darllen neu wneud diod gynnes i'ch hun (nid coffi, te neu unrhyw ddioddydd caffein eraill), ac yna dychwelyd i'r gwely pan fyddwch chi'n teimlo wedi ymlacio ac yn gysglyd eto. Os ydych chi'n cael problemau cysgu am fwy na mis, gallech siarad â'ch meddyg teulu am y posibilrwydd o ddefnyddio therapi ymddygiad gwybyddol (CBT).

Defnyddir CBT yn gyffredin i drin llawer o broblemau iechyd meddwl. Gall annog agwedd fwy cadarnhaol, a all helpu i dorri cylch y meddyliau negyddol sy'n achosi eich diffyg cwsg, gan eich arwain at ddatblygu patrwm cysgu iachach. Yn Lloegr, gallwch hunangyfeirio at **Wella Mynediad at Therapiau Seicolegol (IAPT)**, (gall hyn helpu i leihau defnydd diangen o amser meddyg teulu a chyflymu atgyfeiriadau os yw triniaethau siarad yn briodol).

Fel arall, gall arferion fel ymwybyddiaeth ofalgar (math o fyfyrddod) helpu trwy leihau lefelau straen a phryder. Gellir ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar heb bresgripsiwn meddyg teulu. Mae ein **canllaw ymwybyddiaeth ofalgar** yn gyflwyniad defnyddiol i dechnegau ymwybyddiaeth ofalgar syml.

Ffordd o fyw

Mae yna lawer o ffactorau ffordd o fyw y gallwch eu cynnwys yn eich bywyd bob dydd i wella ansawdd eich cwsg. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol.

Bwyta i gael cwsg da: Gall bwyd a diodydd sy'n cynnwys llawer o gaffein eich cadw'n effro, felly gallai yfed llai o de a choffi ar ôl cinio eich helpu i gysgu'n well. Mae'n syniad da peidio â mynd i'r gwely pan fyddwch chi'n llwglyd iawn neu'n llawn iawn.



Bod yn ymwybodol o effeithiau alcohol:

Ery gall wneud i chi deimlo'n flinedig a gall eich helpu i fynd i gysgu, mae alcohol yn amharu ar ansawdd eich cwsg ac yn eich gwneud yn fwy tebygol o ddeffro yn ystod y nos wrth i'r effeithiau ddiflannu. Efallai y byddwch yn chwynu mwy a hefyd angen mynd i'r toiled yn aml neu godi i yfed dŵr os ydych chi wedi dadhydradu.

Symud mwy: Credir bod ymarfer corff yn rheolaidd yn ein helpu i gysgu, gan y gall, ymhlith manteision eraill, helpu i leihau pryder a lleddfu straen. Fodd bynnag, mae'n bwysig ymarfer corff ar yr amser iawn. Mae ymarfer corff yn gynharach yn y dydd yn well, gan fod ymarfer corff yn cynyddu cynhyrchiad adrenalin y corff, gan ei gwneud hi'n anoddach cysgu os caiff ei wneud ychydig cyn amser gwely.

Ffaith am gwsg 2



Dim ond 15% o oedolion sy'n cyflawni'r 7-9 awr o gwsg a argymhellir bob nos.³

Sut gall problemau iechyd meddwl effeithio ar eich cwsg?

Mae gan iechyd meddwl a chwsg berthynas ddwyffordd. Os nad ydych chi'n cael digon o gwsg, efallai y byddwch chi'n sylwi ar gynydd mewn problemau iechyd meddwl, a all wedyn leihau eich gallu i gysgu ymhellach.

Gall problemau iechyd meddwl effeithio ar eich cwsg yn y ffyrdd canlynol:

- gall pryder achosi meddyliau i rasio o ganlyniad i fwy o straen, gan ei gwneud hi'n anoddach cwmpo i gysgu ac aros i gysgu.
- gall iselder achosi naill ai rhy ychydig o gwsg (anhunedd) neu ormod o gwsg (hypersomnia). Gall gormod o gwsg yn ystod y dydd amharu ar eich rhythm circadaidd, gan arwain at batrwm cwsg afreolaidd.
- mae mania, sy'n gysylltiedig ag anhwylder deubegwn, yn aml yn lleihau eich gallu i gysgu a gall arwain at hepgor cwsg yn gyfan gwbl.
- gall hunllefau neu ofnau'r nos eich deffro drwy gydol y nos a gallant greu mwy o bryder ynghylch mynd i'r gwely. Gall y rhain fod yn gysylltiedig â PTSD ond gallant ddigwydd heb unrhyw drawma na sbardun blaenorol.
- gall meddyginiaeth y gallech fod ei hangen i drin problemau iechyd meddwl achosi i chi fagu pwysau a all fod yn gysylltiedig â chwynnu neu apnoea cwsg (seibiannau wrth anadlu yn ystod cwsg).

Problemau cwsg

Mae problemau cysgu yn effeithio ar hyd at draean o'r boblogaeth ar ryw adeg ac yn effeithio ar sut rydych chi'n teimlo, yn meddwl ac yn gweithredu ym mywyd beunyddiol. Isod mae rhai o'r problemau cwsg mwyaf cyffredin, gyda thechnegau y gellir eu defnyddio i'w trin.

Anhunedd

Mae anhunedd yn gyflwr lle rydych chi'n methu cwmpo i gysgu neu aros i gysgu am gyfnod digon hir o amser. O ganlyniad, gall anhunedd gael effaith negyddol ar eich hwyliau, lefelau egni, canolbwyntio, perthnasoedd, gallu i aros yn effro drwy gydol y dydd, a'r gallu i gwblhau tasgau dyddiol syml.

Un o'r therapiau a ddefnyddir fwyaf eang a llwyddiannus ar gyfer trin anhunedd yw therapi ymddygiad gwybyddol (CBT). Gall ymarfer corff rheolaidd yn ystod y dydd neu'n gynnar gyda'r nos hefyd fod yn ffordd wych o reoli anhunedd, gan ei fod yn helpu i leihau pryder a straen, fel y gall arferion fel ymwybyddiaeth ofalgar. Siaradwch â'ch meddyg teulu os yw eich anhunedd yn parhau.

Cerdded yn eich cwsg

Mae cerdded yn eich cwsg yn digwydd yn ystod cwsg dwfn, araf, sy'n golygu nad yw pobl yn aml yn cofio llawer

amdano. Yn ogystal â chodi o'r gwely a cherdded, mae rhai pobl yn gwneud pethau yn eu cwsg, fel symud pethau neu lanhau. Mae cerdded yn eich cwsg yn llawer mwy cyffredin mewn plant nag mewn oedolion.

Fel arfer, nid yw cerdded yn eich cwsg yn beryglus oni bai eich bod yn dechrau gwneud gweithgareddau peryglus yn eich cwsg. Yn aml, mae'n gysylltiedig â straen, arferion cysgu afreolaidd, neu (mewn oedolion) yfed alcohol, felly mae'n bwysig ceisio cael cwsg rheolaidd o ansawdd da trwy edrych ar y ffactorau **HEAL** a grybwyllwyd yn gynharach yn y canllaw hwn.

Ofnau'r nos

Mae ofnau'r nos yn wahanol i hunllef. Mae hefyd yn digwydd yn ystod cwsg dwfn, sy'n golygu prin y byddwch yn ei gofio. Mae'n aml yn brofiad eithafol a brawychus, a gall wneud i'ch calon guro'n gyflymach ac achosi i chi chwysu neu sgrechian.

Mae ofnau'r nos yn aml yn dechrau yn ystod plentyndod, ond fel arfer maen nhw'n digwydd yn llai aml yn ystod oedolaeth.

Ychydig sy'n hysbys am sut i drin pobl sy'n cael ofnau'r nos rheolaidd, er, mewn rhai achosion, gallant fod yn gysylltiedig â phrofiad trawmatig. Os yw hyn yn wir, a'i fod yn effeithio ar eich bywyd bob dydd neu'ch gallu i gysgu, efallai y bydd eich meddyg teulu yn gallu eich atgyfeirio at therapi i'ch helpu i ymdopi â'r trawma sylfaenol.



Chwyrnu

Mae chwyrnu yn broblem gyffredin iawn, sy'n effeithio ar 41.5% o oedolion yn y DU. Mae chwyrnu yn broblem anadlu sy'n digwydd pan fydd rhwystr yn y llwybr anadlu yn achosi i'r organau sy'n ein helpu i anadlu ddirgrynu.

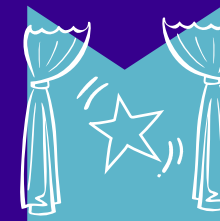
Gall cysgu ar eich ochr leihau chwyrnu, gan y gall cysgu ar eich cefn achosi i'ch tafod syrthio yn ôl a rhwystrô'ch llif awyr yn rhannol. Gall yfed llai o alcohol, ymarfer corff yn fwy rheolaidd, a chymryd camau i golli pwysau (os ydych chi dros bwysau) hefyd leihau eich chwyrnu.

Apnoea cwsig

Mae apnoea cwsig yn achosi seibiannau neu anadlu bas a all bara hyd at 30 eiliad. Fel arfer, mae anadlu'n ailgychwyn gyda sŵn ffroeni uchel neu dagu. Mae pobl ag apnoea cwsig yn aml yn deffro'n teimlo'n chwyslyd, gyda cheg sych a chur pen, ac yn gysglyd yn ystod y dydd pan fydd yn fwy difrifol.

Yn wahanol i chwyrnu, efallai y bydd angen triniaeth ar gyfer apnoea cwsig i helpu ansawdd cwsig ac atal yr awydd i gysgu. Gall dyfais CPAP neu declyn i'r geg a wneir gan eich deintydd helpu i gadw'r llwybr anadlu ar agor. Gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio at asesiad.

Ffaith am gwsg 3



Mae grwpiau lleiafrifol yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan gwsg gwael, yn ôl pob tebyg oherwydd anghydraddoldeb cymdeithasol.⁴

Ffactorau eraill sy'n effeithio ar gwsg

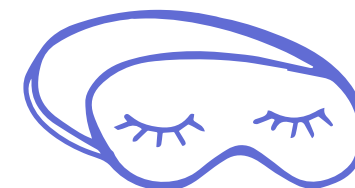
Mae cwsig yn cael ei ddylanwadu nid yn unig gan iechyd meddwl ac anhwylderau cysgu, ond hefyd gan ffactorau economaidd-gymdeithasol. Mae ymchwil yn dangos bod straen economaidd-gymdeithasol yn arwain at ansawdd cwsig gwaeth a chwsig byrrach.

Mae amddifadedd cymdeithasol yn golygu diffyg adnoddau, cyfleoedd a chysylltiadau cymdeithasol ac mae'n rhagfynegydd cryf o gwsg gwael.⁵ Er enghraifft, mae ffoaduriaid a phobl sy'n ceisio lloches yn fwy tebygol o brofi cwsig gwael oherwydd ffactorau fel diffyg tai sefydlog, straen parhaus a symptomau PTSD.⁶

Yn ogystal, mae rhieni sy'n delio ag amserlenni cysgu afreolaidd babanod yn aml yn profi heriau cysgu.

Mae pobl â chyflyrau iechyd cronig neu broblemau iechyd meddwl hirdymor hefyd yn tueddu i gael cwsig gwaeth.

Mae'n bwysig deall bod llawer o'r ffactorau hyn y tu hwnt i reolaeth unigolyn, a all wneud rheoli cwsig hyd yn oed yn anoddach.



Cyngor cwsg campus

Peidiwch â chael eich dal yn cael cyntun (y ffordd anghywir)

Os ydych yn cael trafferth cysgu, efallai y cewch eich temtio i ddal i fyny â chwsg trwy gymryd cyntun bach. Mae ymchwil yn dangos y gall cyntun byr, tua 10 i 20 munud, roi hwb i fywiogrwydd, cof a hwyliau. Ond, gall cwsg hir neu hwyr yn y prynhawn ei gwneud hi'n anoddach i chi ddisgyn i gysgu'n hwyrach ac felly mae'n well eu hosgoi os ydych chi'n cael trafferth cysgu yn y nos. Os ydych chi'n teimlo'n beryglus o gysglyd (wrth yrru neu weithredu peiriannau, er enghraifft), gall cyntun byr fod yn ddefnyddiol, a hyd yn oed yn angenrheidiol. Os ydych chi'n teimlo'n flinedig yn hwyrach yn y dydd, codwch a mynd am dro, ewch i gael awyr iach, neu wneud rhywbeth heriol am gyfnod byr, fel croesair neu Sudoku.

Os nad ydych chi wedi blino, codwch

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd mynd i gysgu, peidiwch â gorwedd yno'n poeni. Codwch am ychydig funudau a darllenwch lyfr neu yfwrch ddiod gynnes (dim siwgr na chaffein, cofiwch!). Ewch yn ôl i'r gwely pan fyddwch chi'n teimlo ychydig yn fwy cysglyd.

Peidiwch â mynd i boeni amdano

Bydd meddwl gormod am gysgu neu geisio gorfodi eich hun i gysgu ddim ond yn eich cadw'n effro yn ôl pob tebyg. Yn lle hynny, gall dysgu sut i ymlacio'ch corff a'ch meddwl eich helpu i fynd i gysgu'n llawer haws.

Gwnewch gynllun cadw'n heini i'ch hun

Mae bwyta'n iach ac ymarfer corff yn rheolaidd yn ffyrdd gwyh o'ch helpu i gysgu'n well. Fodd bynnag, cynlluniwch eich prydau bwyd a'ch ymarfer corff i osgoi ymarfer corff o fewn awr cyn amser gwely neu fwyta pryd mawr yn hwyr yn y nos – gall gwneud y naill neu'r llall yn rhy agos at eich amser gwely eich atal rhag cysgu.

Cadwch ddyddiadur cwsg

Gall cadw dyddiadur cwsg i wneud nodyn o'r hyn a ddigwyddodd yn ystod eich diwrnod, a pha amser aethoch i'r gwely a chodi, fod yn ddefnyddiol i'ch galluogi i edrych yn ôl a gweld beth sydd wedi gweithio a beth sydd ddim wedi gweithio i chi. Mae hefyd yn eich helpu i weld sut mae eich cwsg yn amrywio o noson i noson, a gallai eich helpu i nodi patrymau yn eich cwsg.

Ewch ati i greu trefn cwsg iach

Pan fyddwch chi'n fwy ymwybodol o'ch amgylchedd cysgu, gallwch chi nodi beth sy'n tarfu ar eich cwsg a chreu trefn sy'n hawdd ei dilyn. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n diffodd eich ffôn erbyn amser penodol, yn pylu'r goleuadau ac yn darllen, neu'n gwisgo clustffonau gyda cherddoriaeth ymlaciol. Ysgrifennwch eich trefn i lawr, a'i chadw'n fyr ac yn syml i gynnal cysondeb.

Rhagor o wybodaeth

Eich meddyg teulu lleol

Os ydych chi'n parhau i fod yn bryderus am faint ac ansawdd y cwsg rydych chi'n ei gael, a'r effeithiau y mae'n eu cael ar agweddau eraill ar eich bywyd, dylech chi siarad â'ch meddyg teulu. Byddan nhw'n gallu helpu a rhoi rhagor o arweiniad a chefnogaeth.

Sleepio

Mae Sleepio yn sefydliad sy'n ymroddedig i helpu pobl i gysgu'n well, a sefydlwyd ar y cyd gan yr Athro Colin Espie, Cyfarwyddwr Canolfan Ymchwil Cwsg Prifysgol Rhydychen a chyfrannwr at y canllaw hwn. Mae gwefan Sleepio yn cynnwys gwybodaeth am wahanol broblemau cysgu.

Ewch i sleepio.com neu e-bostiwrch hello@sleepio.com

Sleepful

Mae Sleepful yn rhaglen rheoli straen sy'n defnyddio egwyddorion therapi ymddygiad gwybyddol ar gyfer anhunedd (CBTi). Gall y rhaglen hon eich helpu i olrhain eich cwsg, rheoli eich amser gwely a monitro eich cynnydd. Mae'n rhad ac am ddim i'w lawrlwytho a'i ddefnyddio trwy ap symudol.

Ewch i sleepful.org.uk neu fe allwch gysylltu â thîm Sleepful drwy lenwi'r ffurflen gyswllt hon.

Cymdeithas Chwyrnu ac Apnoea Cwsg Prydain

Mae Cymdeithas Chwyrnu ac Apnoea Cwsg Prydain yn sefydliad dielw sy'n ymroddedig i helpu chwyrnwyr a'u partneriaid gwely i wella eu cwsg.

Ewch i britishsnoring.co.uk neu e-bostiwrch info@britishsnoring.co.uk

Cymdeithas Cwsg Prydain

Mae Cymdeithas Cwsg Prydain yn elusen ar gyfer gweithwyr meddygol, gwyddonol a gofal iechyd sy'n delio ag anhwylderau cysgu yn y DU.

Ewch i sleepsociety.org.uk neu e-bostiwrch admin@sleepsociety.org.uk

Be Mindful

Mae Be Mindful yn cynnig cyrsiau mewn myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar i bawb sydd eu heisiau neu sydd eu hangen. Mae'r wefan hon yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol am beth yw ymwybyddiaeth ofalgar a'r gwahanol gyrsiau sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar sydd ar gael. Gallwch hefyd chwilio am gyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar yn eich ardal chi neu gofrestru ar gyfer eu cwrs ar-lein a ddatblygwyd yn arbennig.

Ewch i bemindfulonline.com

Am ragor o wybodaeth am ymwybyddiaeth ofalgar a lles meddyliol, efallai y bydd yr adnoddau hyn yn ddefnyddiol i chi hefyd:

- **Canllaw ymwybyddiaeth ofalgar Y Sefydliad Iechyd Meddwl**
Sut i ofalu am eich iechyd meddwl gan ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar.
mentalhealth.org.uk/publications
- **Every Mind Matters y GIG**
Yn cynnig cyngor ymarferol ar ymwybyddiaeth ofalgar ac iechyd meddwl.
nhs.uk/every-mind-matters
- **Mind**
Yn rhoi canllawiau ar sut y gall ymwybyddiaeth ofalgar gefnogi iechyd meddwl, yn enwedig ar gyfer rheoli pryder, iselder a straen.
mind.org.uk
- **Sefydliad Ymwybyddiaeth Ofalgar Rhydychen**
Yn rhannu gwybodaeth a chysiau sy'n seiliedig ar ymchwil ar ymwybyddiaeth ofalgar, gan gynnwys y rhai sy'n canolbwyntio ar gwsgr a lles.
oxfordmindfulness.org

Dyddiadur CWsg

I gael canllawiau ar olrhain
eich cwsg, lawrlwythwch
ein dyddiadur cwsg.



Cyfeiriadau

1. Akram, U., Akram, A., Gardani, M., Ypsilanti, A., McCarty, K., Allen, S., & Lazuras, L. (2019). The relationship between depression and insomnia symptoms amongst a sample of UK university students. *Sleep Medicine Research*, 10(1), 49–53. doi.org/10.17241/smr.2019.00332
2. Sleep problems. (n.d.). *Every Mind Matters*. NHS. nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/
3. Scott, H., Naik, G., Lechat, B., Manners, J., Fitton, J., Nguyen, D. P., Hudson, A. L., Reynolds, A. C., Sweetman, A., Escourrou, P., Catcheside, P., & Eckert, D. J. (2023). Are we getting enough sleep? Frequent irregular sleep found in an analysis of over 11 million nights of objective in-home sleep data. *Sleep Health*, 10(1), 91–97. doi.org/10.1016/j.sleh.2023.10.016
4. Groeger, J. A., & Hepsomali, P. (2023). Social deprivation and ethnicity are associated with more problematic sleep in middle-aged and older adults. *Clocks & Sleep*, 5(3), 399–413. doi.org/10.3390/clockssleep5030030
5. Papadopoulos, D., & Etindele, F. A. (2023). Socioeconomic status and sleep health: A narrative synthesis of 3 decades of empirical research. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(3), 1–12. <https://doi.org/10.5664/jcsm.10336>
6. Al-Khalil, Z., Attarian, H., Dunietz, G. L., Romero, R. G., Knutson, K., & Johnson, D. A. (2024). Sleep health inequities in vulnerable populations: Beyond sleep deserts. *Sleep Medicine: X*, 7, 100110. doi.org/10.1016/j.sleepx.2024.100110

Credwn fod pawb yn haeddu iechyd meddwl da. Ni ddylai unrhyw un sy'n byw yn y DU gael ei amddifadu o'r cyfle i gael iechyd meddwl da oherwydd pwy ydyn nhw, y gymuned maen nhw'n dod ohoni na ble maen nhw'n byw.

Mae cwsgr o ansawdd da yn ein helpu i ymdopi â straen, rheoli ein hemosiynau a diogelu ein lles cyffredinol.

Y Sefydliad Iechyd Meddwl yw'r elusen yn y DU sy'n canolbwyntio ar atal iechyd meddwl gwael ac adeiladu a diogelu iechyd meddwl da.

Rydym yn ymchwilio, datblygu ac ymgychu dros ffyrdd newydd a mwy effeithiol o gefnogi a diogelu iechyd meddwl da pobl.

Rydym yn gobeithio bod y llyfryn hwn wedi bod yn addysgiadol ac yn ddefnyddiol.

Rydym yn dibynnu ar roddion cyhoeddus a chyllid grantiau i barhau â'n gwaith hanfodol.

Ystyriwch roi rhodd
mentalhealth.org.uk/donate



**MENTAL
HEALTH
FOUNDATION**

MENTAL HEALTH FOUNDATION

-  mentalhealthfoundation
-  @mentalhealth
-  @mentalhealthfoundation
-  @ukmentalhealth
-  supporter@mentalhealth.org.uk

**Am ganllawiau byr ar wahanol
bynciau, wedi'u cefnogi gan
ymchwil, ewch i'n gwefan:
mentalhealth.org.uk/publications**

**I archebu, cysylltwch â'n tîm
cyhoeddiadau:
orders@mentalhealth.org.uk**



Elusen Gofrestredig Rhif Cymru a Lloegr 801130 a'r
Alban SC039714. Rhif Cofrestru Cwmni. 2350846.

MAE PAWB YN HAEDDU IECHYD MEDDWL DA

CAERDYDD

Y Sefydliad Iechyd Meddwl,
Ystafell 7, Llawr 9, Tŷ Brunel,
2 Ffordd Fitzalan, Caerdydd, CF24 0EB

LLUNDAIN

Mental Health Foundation,
Studio 2, 197 Long Lane,
London, SE1 4PD

GLASGOW

Mental Health Foundation,
2nd Floor, Moncrieff House,
69 West Nile Street, Glasgow, G1 2QB

BELFAST

Mental Health Foundation,
5th Floor, 14 College Square North,
Belfast, BT1 6AS

MENTALHEALTH.ORG.UK