Sut i...

Hyrwyddo ymwybyddiaeth ofalgar fel dull o edrych ar ôl eich iechyd meddwl

Mental Health Foundation

Beth yw llesiant?

Mae'r llywodraeth yn diffinio llesiant fel 'cyflwr meddyliol cadarnhaol, corfforol a chymdeithasol. At ein dibenion ni, rydym yn canolbwyntio ar les meddyliol.

Nid oes diffiniad unigol cyffredinol i les meddyliol, ond mae'n cynnwys ffactorau fel:

- Yr ymdeimlad o deimlo'n dda am ein hunain a gallu gweithredu'n well yn unigol neu mewn perthnasoedd
- Y gallu i ddelio â throeon bywyd, fel ymdrin â heriau a manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd
- Y teimlad o berthyn i'n cymunedau ac o'i amgylch
- Cael rheolaeth a rhyddid dros ein bywydau
- Ymdeimlad o bwrpas a theimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi

Wrth gwrs, nid yw lles meddwl yn golygu bod yn hapus drwy'r amser ac na fyddwch yn profi emosiynau negyddol neu boenus, tebyg i alar, colled, neu fethiant sy'n rhan o fywyd naturiol. Beth bynnag fo'ch oed, gall fod yn gorfforol egnïol eich helpu i arwain bywyd mwy iachus yn feddyliol a gwella eich lles.

Beth yw ymwybyddiaeth ofalgar?

Dull o ganolbwyntio eich sylw ar y funud honno, sy'n defnyddio technegau fel myfyrdod, anadlu ac yoga yw ymwybyddiaeth ofalgar. Mae'n ein helpu i ddod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau a'n teimladau er mwyn ein rhoi mewn gwell sefyllfa i'w rheoli, yn hytrach na chael ein llethu ganddynt.

Sut gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu?

Gellir defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar fel modd i reoli eich lles a'ch iechyd meddwl. Mae rhai pobl yn cyfeirio at iechyd meddwl fel 'iechyd emosiynol' neu 'les'. Rydym oll yn teimlo'n isel, o dan straen neu'n ofnus o bryd i'w gilydd; y rhan fwyaf o'r amser mae'r teimladau hynny'n mynd heibio, ond weithiau maent yn datblygu'n broblem fwy difrifol a gall hyn ddigwydd i unrhyw un ohonom

Mae'n bwysig cynnal eich iechyd meddwl, ond nid yw bod yn feddyliol iach yn golygu nad oes gennych broblem iechyd meddwl yn unig. Os oes gennych iechyd meddwl da, gallwch:

- Wneud yn fawr o'ch potensial
- Ymdopi â bywyd
- Cymryd rhan lawn ym mywyd eich teulu, eich gweithle, yn eich cymuned ac ymhlith ffrindiau

Tra bod gwaith ymchwil yn parhau ym maes ymwybyddiaeth ofalgar, mae tystiolaeth wedi awgrymu bod ymwybyddiaeth ofalgar yn llesol i iechyd a lles. Dengys y canlyniadau effeithiau cadarnhaol ar sawl agwedd ar iechyd yr unigolyn cyfan, gan gynnwys y meddwl, yr ymennydd, y corff, ac ymddygiad, a pherthnasoedd pobl ag eraill.

Dangoswyd hefyd fod ymwybyddiaeth ofalgar yn helpu i atal nifer o gyflyrau, gan gynnwys straen, pryder, iselder, ymddygiadau caethiwus tebyg i gam-drin alcohol neu sylweddau, gamblo, problemau corfforol fel gorbwysedd, clefyd y galon a phoen cronig.

Rhowch gynnig ar ein prawf straen yn www.bemindfulonline.com

A yw ymwybyddiaeth ofalgar yn briodol i mi?

Caiff ymwybyddiaeth ofalgar ei argymell fel triniaeth ar gyfer rhai pobl sy'n dod ar draws problemau iechyd meddwl cyffredin fel straen, pryder ac iselder. Mae hefyd yn addas i bobl sydd eisiau gwella eu hiechyd meddwl a'u lles. Yn unol â'r hyn yr ydych yn chwilio amdano, mae sawl ffordd o ddysgu technegau ymwybyddiaeth ofalgar, sy'n gallu helpu pobl mewn sawl ffordd. Gall rhywun ddysgu technegau ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar: gall plant, pobl ifanc ac oedolion oll elwa.

Sut mae dysgu technegau ymwybyddiaeth ofalgar?

Gellir ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar yn unigol, ar gwrs mewn grŵp neu yng nghwmni personol hyfforddwr sydd wedi hyfforddi ym maes ymwybyddiaeth ofalgar. Ceir cyrsiau ar-lein, llyfrau a sain hefyd lle gallwch ddysgu drwy ymarfer hunangyfeiriedig yn y cartref. Er y deellir bod gan ymwybyddiaeth ofalgar yn tarddu o Fwdhaeth, nid oes raid i chi fod yn grefyddol nac ysbrydol i ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar.

Dechreuwch eich cwrs ar-lein am ddim yn www.bemindfulonline.com

Mae ymwybyddiaeth ofalgar wedi'i gynnwys mewn therapïau seicolegol a rhaglenni lleihau straen.

Ymwybyddiaeth ofalgar sy'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol (MBCT)

Caiff MBCT ei argymell gan NICE er mwyn atal rhag llithro yn ôl i iselder rheolaidd. Mae'n cyfuno technegau ymwybyddiaeth ofalgar fel myfyrio, ymarferion anadlu ac ymestyn, gydag elfennau o Therapi Gwybyddol Ymddygiadol i helpu i dorri'r patrymau meddwl negyddol sy'n nodweddiadol o iselder rheolaidd.

Ymwybyddiaeth ofalgar sy'n seiliedig ar Leihau Straen (MBSR)

Nod MBSR yw mynd i'r afael â chyfnodau maith o straen a all arwain at iechyd meddwl ac iechyd corfforol gwael. Gall MBSR helpu fel triniaeth unigol i reoli straen mewn unigolion nad ydynt yn wynebu afiechyd meddwl, yn ogystal ag ymyriad ar y cyd gyda thriniaethau eraill i bobl â chanddynt symptomau pryder, gan fod MBSR yn greiddiol i seicotherapi fel Therapi Derbyn ac Ymrwymiad (ACT) a Therapi Dialectig Ymddygiadol (DBT).

Sut mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gweithio?

Mae tystiolaeth yn dangos y ceir cefnogaeth gref dros Ymwybyddiaeth ofalgar sy'n seiliedig ar Leihau Straen (MBSR), sy'n helpu pobl i ymdopi â straen, ac am Ymwybyddiaeth ofalgar sy'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol (MBCT), a fwriedir i helpu pobl â chanddynt iselder rheolaidd. Maent yn darparu cyfres hyblyg o sgiliau i reoli eich iechyd meddwl ac i gefnogi lles.

Efallai y bydd ymwybyddiaeth ofalgar yn newid y ffordd yr ydych yn ymwneud â phrofiadau. Fe'i defnyddir fwyfwy mewn sawl ffordd a sawl cyd-destun ac fe'i hargymhellir gan NICE fel techneg ataliol i bobl sy'n dioddef o iselder rheolaidd. Mae llawer o bobl yn tystio y gall ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar roi cipolwg gwell ar emosiynau, roi hwb i sylw a'r gallu i ganolbwyntio a gwella perthnasoedd.

Byddwch yn ofalgar ar-lein

Mae astudiaeth ymchwil a gyhoeddwyd gan Brifysgol Rhydychen yn Nhachwedd 2013 yn darparu tystiolaeth ar effeithiolrwydd y cwrs ar-lein Byddwch yn Ofalgar. Roedd yr astudiaeth yn archwilio effeithiau'r cwrs ar y 273 o bobl a fynychodd a dangosodd, ar gyfartaledd, wedi un mis, fe wnaethon nhw fwyhau:

- 58% o leihad mewn pryder
- 57% o leihad mewn iselder
- 40% o leihad mewn straen

Ai chwiw yw ymwybyddiaeth ofalgar?

Mae yna lawer o gamdybiaethau ynghylch ymwybyddiaeth ofalgar, gan gynnwys mai chwiw ydyw heb ddim tystiolaeth gadarn. Nid yw ymwybyddiaeth ofalgar o anghenraid yn gweithio i bawb; fodd bynnag, ceir tystiolaeth gynyddol sy'n profi fod ymarfer rheolaidd yn gallu creu buddion i rai pobl.

"Awgrymwyd ymwybyddiaeth ofalgar i mi yn gyntaf gan dîm iechyd meddwl a lles fy Mhrifysgol. I gychwyn, tybiais mai siarad gwag oedd sôn am ymwybyddiaeth ofalgar; ymddangosai'n driniaeth homeopathig ffug, niwlog. Tybiais, 'sut gall anadlu'n araf a meddwl am 'feddyliau hapus' fy helpu yn y tymor hir?' Fodd bynnag, newidiodd fy marn am ymwybyddiaeth ofalgar yn llwyr wedi'r sesiwn.

Heddiw, rwy'n ymgorffori technegau ymwybyddiaeth ofalgar yn fy mywyd bob dydd. Ymarferion anadlu, delweddu a myfyrio yw'r rhai mwyaf defnyddiol i mi a dwi'n tueddu i'w gwneud un neu ddwywaith y diwrnod. Y sioc fwyaf i mi oedd y gallwn eu hymarfer rhywle, rhywbryd, ac yn aml heb i eraill wybod. Mae yn fy ngrymuso i wybod y gallaf reoli fy adweithiau a theimladau mewn unrhyw sefyllfa heb i eraill fod yn ymwybodol ohono, hyd yn oed."

Sut gallaf ddysgu ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar?

Yn bersonol

Mae nifer gynyddol o sefydliadau academaidd ac unigolion sy'n dysgu technegau ymwybyddiaeth ofalgar ledled y DU. Ewch at www.bemindful.co.uk i chwilio am athro yn eich ardal. Mae'r cyrsiau a'r ymarferwyr ymwybyddiaeth ofalgar a restrir er gwybodaeth yn unig.

Ar-lein

Bwriad ein cwrs ar-lein pedair wythnos Byddwch yn Ofalgar yw'ch llywio drwy bob elfen o Ymwybyddiaeth ofalgar sy'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol (MBCT) ac Ymwybyddiaeth ofalgar sy'n seiliedig ar Leihau Straen (MBSR). Fel y cyfeirir ato, dangoswyd ei fod yn lleihau pryder 58%, iselder 57%, a straen 40%. Ar ôl cyn lleied â phedair wythnos, gallech fwynhau'r buddion, sef llai o straen, iselder a phryder.

Llyfrau a sain

Ar hyn o bryd mae nifer o lyfrau, apiau a deunyddiau sain ar y farchnad sy'n rhoi canllawiau ar ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar.

Rhow sylw ar y funud honno i Ymwybyddiaeth ofalgar

Gellir defnyddio technegau ymwybyddiaeth ofalgar yn eich bywyd bob dydd ac nid oes rhaid iddo gymryd llawer o ymdrech nac amser. Gallwch ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar mewn munud yn unig!

Yn yr adran hon, disgrifiwn ymarferion munud amrywiol mewn ymwybyddiaeth ofalgar fel y gallwch roi cynnig arnynt eich hun, rhywle a rhywbryd sy'n gyfleus i chi.

Anadlu

Dyma gyfle i chi gamu'r tu allan i waith diflas bob dydd a chaniatáu amser ar eich pen eich hun; hynny yw, bod yn bresennol yng nghwmni chi'ch hun a chyda pha beth bynnag ddaw i'ch meddwl a'ch corff. Rhowch sylw am funud i'ch anadlu. Anadlwch i mewn ac allan fel y byddech yn ei wneud fel arfer: sylwch ar yr amser rhwng pob mewnanadliad ac allanadliad; sylwch ar eich ysgyfaint yn ymledu. Pan fo'ch meddwl yn crwydro, canolbwyntiwch ar anadlu'n araf i ddod â'r meddwl yn ôl.

Sgan o'r corff

Yn aml teimlwn ein bod yn wylwyr o'n cyrff ein hunain yn ymgolli yn ein pennau. Ystyriwch am funud ofalgar a byddwch yn ymwybodol o'ch corff

a synwyriadau eich corff. Caewch eich llygaid a dechreuwch sganio'ch corff. Dechreuwch gyda'ch traed, yna'n araf, gadewch i'ch ymwybyddiaeth dreiddio'n araf i fyny eich corff ac i'ch dwylo. Pa synwyriadau ydych chi'n eu teimlo? Trymder yn y coesau? Ysigiad yn y cefn? Efallai nad ydych yn profi'r un synnwyr. Ar ôl y dwylo, canolbwyntiwch ar yr amgylchedd a'r gofod o'ch cwmpas.

Cerdded gofalgar

Gallwch ymarfer techneg 'cerdded gofalgar' ar unrhyw adeg o'ch dydd. Mae'n ddoeth cymryd eich amser ar y cychwyn, ond unwaith y byddwch yn gyfarwydd ag ef, gallwch ei ymarfer ar unrhyw gyflymder – hyd yn oed pan fyddwch chi'n rhuthro.

Cerddwch yn araf: byddwch yn ymwybodol o'r teimladau yng ngwadnau eich traed wrth iddynt gyffwrdd â'r llawr a theimladau y profwch yng nghyhyrau'r coesau. Does dim rhaid i chi edrych ar eich traed. Pan fo'ch meddwl yn crwydro, defnyddiwch gyswllt eich traed â'r llawr fel angor i'ch tynnu yn ôl i'r presennol. Rhowch amser i chi'ch hun i ganolbwyntio ar y synwyriadau a brofir wrth gerdded.

Bwyta mewn modd gofalgar

Gall bwyta mewn modd gofalgar ein tynnu allan o fwyta'n ddifeddwl, ein helpu i werthfawrogi a mwynhau'r profiad yn fwy.

Y tro nesaf y byddwch chi'n bwyta, stopiwch ac edrychwch ar eich bwyd. Rhowch eich holl sylw

iddo. Sylwch ar yr ansawdd: edrychwch, teimlwch, aroglwch y bwyd go iawn a'i gnoi – gan sylwi ar y blas a'r ansawdd yn y geg – parhewch i gnoi, rhowch eich holl sylw ar ei flas.

Gwrando mewn modd gofalgar

Wrth fynnu'r seibiant hwn i wrando ar eich amgylchedd ac ar yr hyn y mae'n ddweud wrthych, bydd yn eich helpu i ddefnyddio technegau ymwybyddiaeth ofalgar yng ngweddill eich bywyd – ac fe ddewch yn fwy ymwybodol wrth i chi fynd o gwmpas eich pethau. Mynnwch seibiant i wrando ar y synau o'ch cwmpas. Nid oes angen i chi feddwl am darddiad y synau a pha rai yr ydych yn eu clywed – gwrandwch yn unig ac amsugnwch brofiad eu hansawdd a sut mae'r synau i'w clywed i chi. Os ydych yn adnabod sŵn, enwch ef ac ewch yn eich blaen a chlywed synau newydd.

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

Neu anfonwch neges destun 'HOW TO' i 70300 i roi £3

Bydd Mental Health Foundation (rhif elusen gofrestredig 801130) yn cael 100% o'ch rhodd. Efallai y codir arnoch am un neges destun ar gyfradd safonol eich rhwydwaith neu ar y gyfradd elusen. Cofiwch gael caniatâd y sawl sy'n talu'r bil.

Hoffem gysylltu â chi ynglŷn â newyddion a gwybodaeth am ymgyrchoedd eraill, ond os nad ydych yn dymuno i ni gysylltu â chi eto yna rhowch y geiriau NO INFO ar ddiwedd eich neges e.e. HOW TO NO INFO.

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 ymgyrchu 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 diweddaraf 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: SC039714. Rhif Cwmni Cofrestredig: 2350846