

Sut i...

Reoli a lleihau straen



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl

Sut mae diffinio straen?

Yn gryno, mae straen yn deimlad o fod dan bwysau anarferol, p'un a yw hynny'n llwyth gwaith cynyddol, ffrae gydag aelod o'r teulu, neu bryderon ariannol.

Beth yw straen?

Mae straen yn effeithio arnom mewn nifer o ffyrdd, yn gorffol ac yn emosiynol, ac i ddwysedd amrywiol.

Mae ymchwil wedi dangos y gall straen fod yn beth positif ar adegau. Mae'n ein gwneud yn fwy effro ac yn ein helpu i berfformio'n well dan amodau penodol. Fodd bynnag, dim ond os yw'n rhywbeth byrdymor y mae straen wedi ei weld i fod yn fuddiol. Gall straen gormodol neu barhaus gyfrannu at salwch megis clefyd y galon a phroblemau iechyd meddwl megis gorbryder ac iselder.

Yn ystod sefyllfaoedd sy'n gwneud i chi deimlo dan fygythiad neu wedi cynhyrfu, mae eich corff yn creu ymateb straen. Gall hyn achosi amrywiaeth o symptomau corfforol, newid y ffordd rydych chi'n ymddwyn, ac achosi chi i brofi emosiynau mwy dwys.

Symptomau corfforol

Mae pobl yn ymateb yn wahanol i straen. Mae rhai symptomau straen yn cynnwys: trafferth cysgu, chwysu, neu newid mewn archwaeth.

Mae symptomau fel hyn fel arfer yn cael eu hysgogi gan ruthr hormonau straen yn eich corff sydd, wedi eu rhyddhau, yn eich galluogi i ddelio gyda phwysau neu fygythiadau. Gelwir hyn yn ymateb "ymladd neu ffoi". Mae hormonau a elwir yn adrenalin ac noradrenalin yn codi eich pwysedd gwaed, cynyddu eich cyfradd curiad y galon ac yn cynyddu eich cyfradd chwysu. Mae hyn yn paratoi eich corff ar gyfer ymateb argyfwng. Gall yr hormonau hyn hefyd leihau llif gwaed i'ch croen a lleihau gweithgaredd eich stumog. Mae cortisol, hormon straen arall, yn rhyddhau braster a siwgr i'ch system i roi hwb i'ch egni.

O ganlyniad, efallai y byddwch yn profi cur pen, tensiwn cyhyrau, poen, cyfog, diffyg traul a phendro. Efallai y byddwch hefyd yn anadlu'n gyflymach, profi crychguriad y galon neu'n dioddef o amrywiol boenau a doluriau. Yn y tymor hir, gallech wynebu'r perygl o drawiad ar y galon a strôc.

Ffordd ein corff o'i gwneud yn haws i chi ymladd neu redeg i ffwrdd yw'r holl newidiadau hyn, ac unwaith y bydd y pwysau o fygythiad wedi pasio, bydd lefelau eich hormonau straen fel arfer yn dychwelyd i normal. Fodd bynnag, os ydych chi dan bwysau'n barhaol, mae'r hormonau hyn yn dal yn eich corff, gan arwain at symptomau straen. Os ydych chi'n cael eich hun mewn swyddfa brysur neu ar drên gorlawn, allwch chi ddim ymladd na rhedeg i ffwrdd, felly allwch chi ddim defnyddio'r cemegau mae eich corff eich hun yn eu creu i'ch amddiffyn. Gydag amser, gallai cronïad o'r cemegau hyn a'r newidiadau maent yn cynhyrchu fod yn niweidiol i'ch iechyd.

Effeithiau ymddygiadol ac emosiynol

Pan fyddwch chi dan straen, efallai y byddwch yn profi nifer o wahanol deimladau, gan gynnwys gofid, llid neu ddiffyg hunan-barch, sy'n gallu eich achosi i fynd i'ch cragen, methu gwneud penderfyniadau a bod yn ddagreuol.

Gallech brofi cyfnodau o ofid parhaus, meddwl yn rasio, neu'n mynd dros yr un pethau dro ar ôl tro yn eich pen. Mae rhai pobl yn profi newidiadau yn eu hymddygiad. Efallai y byddant yn colli eu tymer yn haws, yn gweithredu'n afresymol neu'n fwy ymosodol ar lafar neu'n gorfforol. Gall y teimladau hyn fwydo ar ei gilydd a chreu symptomau corfforol, sy'n gallu gwneud i chi deimlo hyd yn oed yn waeth. Er enghraifft, gall gorbryder eithafol wneud i chi deimlo mor wael, fel eich bod wedyn yn poeni bod gennyh chi gyflwr corfforol difrifol.

Nodi arwyddion straen

Mae pawb yn profi straen. Fodd bynnag, pan fydd yn effeithio ar eich bywyd, iechyd a lles, mae'n bwysig ei daclo cyn gynted â phosibl. Tra bod straen yn effeithio ar bawb yn wahanol, mae yna arwyddion a symptomau cyffredin y gallwch chwilio amdanynt:

- Teimlo yn bryderus neu ofidus o hyd
- Teimlo bod pethau'n eich llethu
- Anhawster canolbwyntio
- Newidiadau yn eich teimladau neu deimlo i fyny ac i lawr o hyd
- Llid neu dymer byr
- Anhawster ymlacio
- Iselder
- Diffyg hunan-barch
- Bwyta mwy neu lai nag arfer
- Newidiadau yn eich arferion cysgu
- Defnyddio alcohol, tybaco neu gyffuriau anghyfreithlon i ymlacio
- Poenau a llidau, yn arbennig tensiwn yn y cyhyrau
- Dolur rhydd a rhwymedd
- Teimlad o bwys neu bendro
- Colli awch am ryw

Os ydych chi'n profi unrhyw un o'r symptomau hyn am gyfnod hir, ac yn teimlo eu bod yn effeithio ar eich bywyd beunyddiol neu'n gwneud i chi deimlo'n sâl, dylech siarad gyda'ch meddyg teulu. Dylech chi ofyn am wybodaeth ynghylch y gwasanaethau cefnogaeth a thriniaethau a allai fod ar gael i chi.

Beth sy'n achosi straen?

Gall pob math o sefyllfaoedd achosi straen. Mae'r mwyaf cyffredin yn ymwneud â gwaith, materion ariannol a pherthnasau gyda phartneriaid, plant neu aelodau eraill o'r teulu.

Gall straen fod wedi ei achosi gan aflonyddu mawr a digwyddiadau bywyd fel ysgariad, diweithdra, symud tŷ neu brofedigaeth, neu gan gyfres o fân bethau'n eich aflonyddu fel teimlo nad ydych wedi eich gwerthfawrogi yn y gwaith neu ffrae gydag aelod o'r teulu. Weithiau, nid oes dim byd amlwg wedi ei achosi.

Perthnasau

Mae perthnasau yn gymorth mawr mewn adegau pan fyddwn dan bwysau. Fodd bynnag, o bryd i'w gilydd bydd y bobl sy'n agos atoch chi, boed hynny'n bartner, rhiant, plentyn, ffrind neu gydwethiwr, yn gallu cynyddu eich lefelau straen.

Mae digwyddiadau fel dadleuon ac anghytundeb parhaus, hyd at argyfyngau teuluol mwy, fel anffyddlondeb, salwch neu brofedigaeth, yn debygol o effeithio ar sut ydych chi'n meddwl, teimlo ac ymddwyn. Galli hyn gael effaith wedyn ar eich lefelau straen.

Gallwch gael gwybod mwy am fuddsoddi mewn perthnasau iach ar: mentalhealth.org.uk/relationships

Cydbwyso gwaith a bywyd

Mae'r pwysau o ddiwylliant gwaith cynyddol feichus yn y Deyrnas Unedig yn un o'r pethau sy'n cyfrannu fwyaf i straen ymysg y boblogaeth yn gyffredinol.

Tra bod oriau gwaith traddodiadol yn 37 awr yr wythnos, mae'r cynnydd diweddar a dramatig yn oriau gwaith Prydain yn awgrymu bod hyn yn debygol o gynyddu. Mae 20.1% o boblogaeth y Deyrnas Unedig yn gweithio 45 awr neu fwy'r wythnos.

Mae costau dynol straen cysylltiedig â gwaith heb ei reoli yn helaeth. Gall teimlo'n anfodlon ynghylch faint o amser fyddwch chi'n treulio yn y gwaith ac amddifadu agweddau eraill o'ch bywyd oherwydd gwaith gynyddu'r tebygolrwydd y byddwch yn dioddef o straen. Os na ddelir â nhw'n fuan, gallai lefelau cynyddol o straen arwain at ladd eich hun â gwaith neu broblemau iechyd meddwl mwy difrifol.

Credir bod materion iechyd meddwl megis gorbryder ac iselder yn un o brif achosion absenoldeb o'r gwaith, yn gyfrifol am hyd at 40% o absenoldeb salwch. Yn 2008, roedd salwch meddwl yn gyfrifol am 442,000 achos o salwch cysylltiedig â gwaith, ac fe amcangyfrifir bod cost hyn yn 13.5 miliwn. O ganlyniad, mae salwch meddwl nawr yn gyfrifol am gyfran arwyddocaol o salwch hirdymor ac ymddeoliad cynnar, gan ei fod wedi ei nodi fel prif achos salwch ar gyfer 20% o gyflogaeth y GIG.

Arian

Mae pryderon ynghylch arian a dyledion yn gosod cryn bwysau arnom, felly nid yw'n fawr o syndod eu bod yn cael effaith nodedig ar ein lefelau straen.

Mae effeithiau'r argyfwng ariannol wedi effeithio ar bawb i raddau. Yn ôl ystadegau diweddar gan yr Elusen Dyledion StepChange roedd cynnydd mewn galw o 56% am gyngor ar ddyledion o 2012-2014. Mae Cyngor ar Bopeth wedi gweld cynnydd tebyg yn y nifer o bobl yn profi straen ynghylch cyllid, gan ddelio gyda 6,407 o broblemau dyledion pob diwrnod gwaith.

Canfu arolwg yn 2013 bod 42% o'r rhai oedd yn chwilio am gyngor ar ddyledion wedi cael presgripsiwn am feddyginiaeth gan eu meddyg teulu i'w helpu i ymdopi, tra bod 76% o'r rhai mewn cwpl wedi dweud bod dyled wedi effeithio ar eu perthynas.

Gall cyfuniad o straen cronig a dyled arwain at iselder a gorbryder, ac mae wedi ei amlygu fel ffactor yn gysylltiad i feddyliau ac ymgeision hunanladdiad. Mae'n bwysig os ydych chi'n poeni am eich cyllid a dyledion eich bod yn ceisio peidio delio â nhw eich hun. Mae yna lawer o help a chefnogaeth ar gael i chi trwy sefydliadau megis www.StepChange.org a www.citizensadvice.org.uk.

Gallwch hefyd siarad gyda'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd yr ydych yn ymddiried ynddo os ydych chi'n poeni am sut mae dyled yn effeithio ar eich iechyd meddwl a chorfforol.

Ysmygu, yfed a defnyddio cyffuriau

Mae rhai pobl yn ysmygu, yfed a defnyddio cyffuriau adloniant i leihau straen. Fodd bynnag, yn aml bydd hyn yn gwaethygu problemau.

Dengys ymchwil y gall ysmygu gynyddu teimladau o bryder. Mae nicotin yn achosi teimlad uniongyrchol, dros dro o ymlacio, sy'n gallu arwain wedyn at symptomau diddyfnu a blysiâu.

Felly hefyd, efallai y bydd pobl yn defnyddio alcohol fel modd o reoli ac ymdopi gyda theimladau anodd, ac i leihau teimladau o orbryder dros dro. Fodd bynnag, gallai alcohol wneud problemau iechyd meddwl presennol yn waeth. Gall wneud i chi deimlo'n fwy pryderus ac isel yn y tymor hir. Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o'r terfynau a argymhellir ac i yfed yn gyfrifol.

Gall cyffuriau ar bresgripsiwn, fel tawelyddion a thabledi cysgu, a all fod wedi eu rhoi i chi am resymau da iawn, hefyd achosi problemau iechyd meddwl a chorfforol os y'i defnyddir am gyfnodau hir o amser. Fel arfer fe gymerir cyffuriau stryd, fel cannabis neu ecstasi, i ddibenion adloniant. I rai pobl, mae problemau'n cychwyn wrth i'w cyrff dod i arfer gyda defnydd mynych o'r cyffur. Mae hyn yn arwain at angen defnyddio dosys mwy i gynnal yr un effaith.

Sut allwch chi helpu eich hun?

Mae straen yn adwaith naturiol i sawl sefyllfa mewn bywyd, fel gwaith, teulu, perthnasau a phroblemau ariannol.

Fe wnaethom sôn yn gynharach y gall rhywfaint o straen ein helpu i berfformio'n well mewn sefyllfaoedd heriol, ond gall gormod o straen parhaus arwain at broblemau corfforol. Gall hyn gynnwys lefelau imiwneidd is, anawsterau traul a choluddion, e.e. clefyd coluddyn llidus (IBS), neu broblemau iechyd meddwl fel iselder. Felly mae'n bwysig ein bod yn rheoli ein straen ac yn ei gadw ar lefel iach i atal niwed hirdymor i'n cyrff a meddyliau.

Pan fyddwch yn teimlo dan bwysau, ceisiwch gymryd y camau hyn:

- **Sylweddolwch pan fydd yn achosi problem i chi.** Mae angen i chi weld y cyswllt rhwng teimlo'n flinedig neu'n sâl a'r pwysau sydd arnoch chi. Peidiwch ag anwybyddu rhybuddion corfforol fel dolur cyhyrau, gorflinder, cur pen neu feigryn.
- **Nodi'r achosion.** Ceisiwch nodi'r achosion sylfaenol. Rhowch drefn ar yr achosion posibl ar gyfer eich straen yn ôl y rhai gydag ateb posibl, y rhai a fydd yn gwella beth bynnag gydag amser, a'r rhai na allwch chi wneud dim

amdanynt. Ceisiwch ollwng fynd ar y rhai yn yr ail a thrydydd grŵp – does dim rheswm i boeni am bethau na allwch chi eu newid neu bethau a fydd yn datrys eu hunain.

- **Adolygwch eich ffordd o fyw.** A ydych chi'n gwneud gormod? A oes yna bethau rydych yn gwneud y gellid eu trosglwyddo i rywun arall? A allech chi wneud pethau'n fwy hamddenol? Efallai bod angen i chi flaenoriaethu pethau rydych chi'n ceisio eu cyflawni ac aildrefnu eich bywyd fel nad ydych chi'n ceisio gwneud popeth ar unwaith.

Gallwch hefyd ddiogelu eich hun rhag straen mewn sawl ffordd:

- **Bwyta'n iach.** Bydd diet iach yn lleihau'r risgiau o afiechyd cysylltiedig â diet. Hefyd, mae yna dystiolaeth gynyddol yn dangos sut mae bwyd yn effeithio ar ein hwyliau. Gall teimpladau o lesiant gael eu hamddiffyn trwy sicrhau bod ein diet yn darparu digon o faetholion ymennydd fel fitaminau a mwynau allweddol, yn ogystal â dŵr.
- **Byddwch yn ymwybodol o ysmegu ac yfed.** Er y gallant ymddangos i fod yn lleihau tensiwn, mae hyn yn gamarweiniol gan y gall yn aml wneud problemau'n waeth.
- **Ymarfer corff.** Gall ymarfer corfforol fod yn effeithiol o ran lleihau straen. Gall hyd yn oed fynd allan i gael awyr iach a gwneud rhywfaint o ymarfer ysgafn fel cerdded i'r siop helpu.

- **Cymrwch amser i ffwrdd.** Cymrwch amser i ymlacio. Nid yw'n werth dweud 'alla i ddim cymryd amser i ffwrdd' os byddwch yna'n cael eich gorfodi i gymryd amser i ffwrdd oherwydd salwch yn ddiweddarach. Mae sicrhau cydbwysedd rhwng cyfrifoldeb i eraill a chyfrifoldeb i chi'ch hun yn allweddol o ran lleihau lefelau straen.
- **Byddwch yn ystyrlon.** Gallwch ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar unrhyw adeg ac unrhyw bryd. Mae ymchwil wedi awgrymu y gall leihau effeithiau straen, gorbryder a phroblemau cysylltiedig megis methu cysgu, diffyg canolbwyntio a thymher isel mewn rhai pobl. Mae ein gwefan 'Be Mindful' yn cynnwys cwrs ar-lein a ddatblygwyd yn arbennig ar ymwybyddiaeth ofalgar, yn ogystal â manylion cyrsiau lleol yn eich ardal:
bemindful.co.uk
- **Cysgwch yn orffwysol.** Mae problemau cysgu yn gyffredin pan fyddwch chi'n dioddef o straen. Ceisiwch sicrhau eich bod yn cael digon o orffwys. Am ragor o awgrymau ar gael noson dda o gwsg, darllenwch ein canllaw 'Sut i...gysgu'n well' ar:
mentalhealth.org.uk/howto
- **Peidiwch â bod yn rhy feirniadol ohonoch chi'ch hun.** Edrychwch ar bethau yn eu gwir oleuni. Wedi'r cyfan, mae pawb yn cael dyddiau drwg.

Gofyn am gymorth

Mae'n iawn i ofyn am help proffesiynol os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael anhawster ymdopi ar eich pen eich hun. Mae'n bwysig cael help cyn gynted â phosibl, er mwyn i chi allu dechrau teimlo'n well.

Y person cyntaf i'w weld yw eich meddyg teulu. Dylai allu rhoi cyngor i chi am driniaeth, ac efallai y bydd yn eich cyfeirio at weithiwr proffesiynol lleol arall. Fe wyddir bod ymagweddau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ac Ymwybyddiaeth Ofalgar yn helpu lleihau straen. Mae yna hefyd nifer o sefydliadau gwirfoddol all eich helpu i daclo achosion straen a'ch cyngori am ffyrdd o wella.

Anxiety UK

Mae Anxiety UK yn rhedeg llinell gymorth o wirfoddolwyr gyda phrofiad personol o orbryder o 9:30-5:30, dydd Llun i ddydd Gwener. Ffoniwch 08444 775 774.

Cyngor ar Bopeth

Mae Cyngor ar Bopeth yn cynnig cyngor am ddim, annibynnol a chyfrinachol ar ystod o broblemau yn ogystal â darparu gwybodaeth ar eich hawliau a chyfrifoldebau. Ewch i www.citizensadvice.org.uk am ragor o wybodaeth a chyngor.

StepChange

Mae StepChange yn cynnig help a gwybodaeth i bobl yn delio gydag ystod o broblemau dyledion. Rhadffôn (yn cynnwys o ffonau symudol) 0800 138 1111 neu ewch i'r wefan ar www.stepchange.org.

Llinell wybodaeth Mind

Mae Mind yn darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau iechyd meddwl i gefnogi pobl yn eu hardal eu hunain o 9.00am tan 6.00pm, dydd Llun i ddydd Gwener. Ffoniwch 0300 123 3393 neu anfon e-bost at info@mind.org.uk.

Gwasanaethau Cyngor a Gwybodaeth Rethink

Mae Rethink yn darparu arweiniad penodol yn seiliedig ar ddatrysiaid - 0300 5000927 Ffacs: 020 7820 1149 E-bost: advice@rethink.org

Y Samariaid

Mae'r Samariaid yn cynnig cefnogaeth emosiynol 24 awr y dydd - yn gwbl gyfrinachol. Ffoniwch 116 123 neu e-bostiwch jo@samaritans.org

Gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol

Mae yna nifer o wasanaethau arbenigol sy'n darparu amrywiol driniaethau, yn cynnwys cynghori a thriniaethau siarad eraill. Yn aml mae tîm iechyd meddwl cymunedol (CMHT) yn cydlynu'r gwahanol wasanaethau hyn, sydd fel arfer wedi eu lleoli naill ai mewn ysbyty neu mewn canolfan iechyd meddwl cymunedol lleol. Mae rhai timau yn darparu gwasanaethau 24 awr er mwyn i chi allu cysylltu â nhw mewn argyfwng. Dylech allu cysylltu â'ch tîm CMHT lleol trwy eich gwasanaethau cymdeithasol lleol neu dîm gwaith cymdeithasol.

101 Awgrym da gennyh chi

Diolch o galon i'r rhai sydd wedi dod yn ôl atom gydag awgrymau gwych ar sut ydych chi'n rheoli straen. Mae pawb yn wahanol ac efallai na fydd rhywbeth sy'n gweithio i un yn gweithio i rywun arall. Dyma'r 101 awgrym a ddarparwyd gennyh chi. Beth am roi tro arni?

1. Cwrdd â ffrind
2. Neilltuo 10 munud o bobl diwrnod i ymlacio a hel fy meddyliau
3. Gwyllo sgysiau teledu yn hwyr gyda'r nos sy'n trafod y byd sydd ohoni
4. Gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol
5. Gwyllo ffilmiau doniol
6. Mynd am dro i gefn gwlad
7. Mynd i'r gampfa
8. Socian yn y bath gydag olew lafant
9. Myfyrio
10. Siarad gyda rhywun i ollwng stêm
11. Cerdded y ci
12. Cael mwy o gwsg
13. Gweddio
14. Darllen llyfr i fynd a fy meddwl i ffwrdd o bethau sy'n fy mhoeni
15. Gwneud rhywbeth da i rywun arall
16. Ysgrifennu llythyr at rywun i esbonio eich teimladau a gollwng stêm, ond heb ei anfon
17. Peintio neu dynnu lluniau
18. Trefnu tylino neu dreulio amser mewn sba gyda ffrind

19. Ysgrifennu rhestr o bethau i'w gwneud a'u croesi oddi ar y rhestr wrth i chi eu gwneud
20. Edrych ar bethau yn eu gwir oleuni
21. Diffodd y ffôn a gwneud amser i chi'ch hun
22. Gwneud rhywbeth y byddwch yn ei fwynhau gyda theulu neu ffrindiau fel mynd i sioe
23. Dawnsio o amgylch eich ystafell i'ch hoff gerddoriaeth
24. Mynd i dŷ eich ffrind gyda ffrind arall a rhoi'r byd yn ei le
25. Newid aer
26. Mynd allan a chwrdd â phobl newydd
27. Mynd i ddsbarth yoga
28. Mynegi eich teimladau ac emosiynau
29. Treulio amser gyda phobl bositif o'ch cwmpas
30. Paned boeth o rywbeth hyfryd, dyddiadur a beiro
31. Bwyta pryd iach ac osgoi caffein
32. Troi at fyd natur e.e. mynd am dro ar y traeth, gwyllo'r machlud
33. Gwyllo eich hoff raglen deledu
34. Creu 'amser i fi' am ychydig funudau i feddwl am bethau dymunol
35. Gofyn i chi'ch hun beth fyddai pobl eraill yn ei wneud
36. Meddwl am y gwaith yr ydych chi WEDI ei gyflawni mewn diwrnod, yn hytrach na beth nad ydych chi wedi ei wneud
37. Ymlacio gydag adweitheg
38. Mynd i weld dramâu operâu a chyngherddau i godi'r galon neu sy'n eich cyffroi
39. Mynd i'r gwely ar unrhyw awr o'r dydd gyda llyfr gwych

40. Cael ffrindiau draw am bryd o fwyd
41. Codi calon rhywun sy'n teimlo'n ddigalon
42. Treulio amser yn gwneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau, fel garddio
43. Gwneud nodyn o fy meddyliau
44. Chwarae gemau gwirion ar y cyfrifiadur
45. Osgoi gohirio pethau
46. Chwilio am le tawel a cheisio dwyn i gof atgof hapus
47. Gwneud rhywbeth creadigol fel gweu
48. Chwarae offeryn cerdd
49. Chwarae gyda'ch anifail anwes
50. Cael ychydig o awyr iach
51. Bod yn garedig i chi'ch hun
52. Chwerthin!
53. Crwydro o amgylch y siopau
54. Ysgrifennu straeon byr
55. Ffonio rhywun annwyl i chi
56. Siarad gyda dieithryn
57. Ymarfer therapi gwybyddol ymddygiadol
58. Sgwrsio gyda ffrindiau ar Skype neu Facebook
59. Mynd am gyntun
60. Cymryd egwyl, gall hyd yn oed un byr wneud gwahaniaeth
61. Mynd am dro amser cinio
62. Ysgrifennu barddoniaeth
63. Bwyta neu yfed rhywbeth y byddwch yn ei fwynhau
64. Cwtsh gyda babi (yn ddelfrydol un yr ydych yn ei adnabod – mae cwtsh gyda fy nith neu nai yn wych ar gyfer rhyddhau straen)

65. Treulio amser gyda phlant – maen nhw wir yn dangos pethau yn eu gwir oleuni, fel ‘Waw dyna gwmwl cŵl’, ac yn eich atgoffa o bethau syml oedd yn arfer eich syfrdanu
66. Mynd allan i noson carioci
67. Dychmygu byw mewn oes wahanol, efallai adeg rhyfel neu cyn dyfeisio ceir a threnau a cymaint yn anoddach y byddai bywyd
68. Pobi cacennau
69. Eistedd mewn caffi gyda phaned o de a chylchgrawn
70. Mynd i nofio
71. Eistedd ar fainc yn y parc yn gwyllo’r byd yn mynd heibio
72. Tacluso ystafell neu gwpwrdd (efallai y bydd hyn yn achosi straen i rai, ond i mi mae’n fy ymlacio!)
73. Herio ffrind i gêm o Scrabble
74. Anadlu’n ddwfn am ddau funud, a chanolbwyntio ar yr anadl
75. Pobi rhywbeth – gweu sgarff, adeiladu model Airfix
76. Ysgrifennu rhestr o’r rhesymau pam bod angen i chi fod yn hapus gyda’ch bywyd
77. Cymryd munud i ymestyn
78. Defnyddio persawr ystafell ymlaciol neu gannwyll beraroglus i greu teimlad o noddfa
79. Ymarfer Tai Chi
80. Edrych ar luniau o atgofion hapus.
81. Cael paned
82. Meddwl am rywbeth yr ydych yn edrych ymlaen ato neu rywbeth oedd yn hwyl

83. Mynd i'r sinema
84. Dosbarthiadau ymarfer corff yn y pwll nofio
amser cinio
85. Mynd am daith ar fy meic
86. Gwrando ar drydar yr adar
87. Atgoffa eich hun y gall fod yn waeth a bod yn
ddiolchgar am beth sydd gennych
88. Chwarae gemau bwrdd gyda'ch teulu
89. Chwarae fy hoff gân neu ei ganu nerth fy
mhen
90. Glanhau!
91. Ymarfer caligraffi
92. Dwi'n cael bod symud dodrefn o amgylch y tŷ
yn fy ymlacio
93. Ysgrifennu llythyr at un annwyl
94. Chwarae gyda fy mhlant
95. Gwyllo rhaglenni teledu
96. Mynd i redeg yn y parc
97. Gwirfoddoli mewn lloches leol i'r digartref,
mae'n helpu rhoi fy mhryderon y eu cyd-
destun
98. Sudoku neu groeseiriau
99. Darllen cylchgronau clecs
100. Mynd i ddosbarth salsa
101. Cael cwtsh

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 ymgrychu 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:
SCO39714. Rhif Cwmni Cofrestredig: 2350846