

Dicter

Mae dicter yn deimlad naturiol pan eich bod yn teimlo eich bod o dan ymosodiad, yn cael eich twyllo, eich bod yn cael eich trin yn annheg neu yn rhwystredig.



Mae pawb yn teimlo'n ddig weithiau. Nid yw bob amser yn emosiwn 'drwg'; mewn gwirionedd gall fod yn ddefnyddiol iawn ar adegau. Mae dicter yn dod yn broblem pan fydd yn eich niweidio chi neu bobl o'ch cwmpas.

Mae yna sawl sbardun gwahanol gall effeithio ar dymer rhywun a gall lefelau dicter pobl fod yn wahanol iawn. Gallai gael ei sbarduno gan farnau gwahanol, teimladau o rwystredigaeth, bychanu, panig, iselder a phryder, anoddefgarwch... mae'r rhestr yn un diddiwedd. Ond y ffordd rydym ni'n ymdopi â'r dicter yma sydd yn bwysig.

Mae rhai yn gallu cadw'r dicter yma dan glo tra bod eraill yn colli rheolaeth yn llwyr. Felly pa awgrymiadau sydd gennym ni i helpu rheoli'ch tymer?

Stopiwch

Stopiwch, cymerwch anadl ddofn, a chyfrwch i 10 os yw hynny'n helpu. Os allech chi gael y dicter yma dan reolaeth cyn iddo ffrwydro yna rydych chi'n rhoi amser i chi'ch hun i stopio a meddwl, i adlewyrchu ar y sefyllfa ac efallai derbyn nad oedd y ffordd roeddech chi ar fin ymateb yn addas. Edrychwch ar y

darlun llawn a sylweddoli nad oes pwynt poeni am y pethau bach ac os gallech chi adael iddynt basio yna bydd yn caniatáu i chi fyw bywyd hapusach.

Ysgrifewch

Cadwch ddyddiadur tymer. Mae'n helpu i roi pethau i lawr ar bapur ac adlewyrchu arnynt. Cyn ffrwydro mewn ffit o dymer, tynnwch eich hun allan o'r sefyllfa ac ysgrifennu eich teimladau. Mae'r weithred o ysgrifennu'r teimladau hyn yn gallu helpu tawelu'r dicter a helpu chi i feddwl beth sy'n achosi i chi wylltio a chaniatáu i chi rhesymoli'ch teimladau. Gallai helpu chi i ddeall os oes rheswm arall am y dicter yma, efallai eich bod yn dioddef gydag iselder neu bryder, efallai eich bod yn galaru, efallai bod alcohol neu gyffuriau yn graidd y broblem.

Newid eich ffordd o feddwl

Ceisiwch newid eich ffordd o feddwl a derbyn bod gan bawb farn wahanol a bod hynny'n iawn. Peidiwch â chymryd pethau'n bersonol. Bydda'r lle mae yn eithaf diflas os bydda bawb yn cytuno ar bopeth. Mae'n iach i fedru dadlau pethau nad ydych chi'n cytuno arnynt ond os yw hyn yn golygu eich bod yn gwylltio yna efallai bydda'n well cytuno i anghytuno a symud ymlaen.

Gwranddo

Gwrandwch ar farn a theimladau pobl eraill. Sylweddolwch fod rhaid bod yn ystyriol o bobl eraill hefyd ac er nad ydych chi'n cytuno â nhw bob tro dylid eu parchu a chaniatáu iddynt gael hawl i'w barn.

Sylweddoli

Mae sylweddoli bod gennych chi broblemau dicter yn gam cyntaf da. Os ydych chi'n ymwybodol o hyn yna mae posib cynllunio fel bod pethau yn eu lle pan fydddech yn teimlo'r teimladau dig

yna'n ffrwtian. Mae angen rhwydwaith cefnogol yn ei le, i wybod pwy allech chi siarad â nhw bod hyn yn aelod o'r teulu, ffrind neu linell gymorth. Mae siarad drwy bethau gyda rhywun sydd yn ymwybodol ac yn deall bod gennych chi broblemau â'ch tymer yn gallu helpu ac efallai bydd yn helpu chi i oresgyn y teimladau o ddicter yn fwy sydyn.

Tynnu eich hun o'r sefyllfa

Os yw'ch problemau dicter yn golygu eich bod yn anafu person arall yna mae angen i chi dynnu eich hun allan o'r sefyllfa yna yn syth. Os yw'ch dicter wedi dod yn gymaint o broblem fel nad allech chi ei reoli ac rydych chi'n brifo'r rhai agosaf i chi yn gorfforol ac yn feddyliol yna mae angen i chi chwilio am help proffesiynol cyn i unrhyw niwed parhaol ddigwydd iddyn nhw yn ogystal â chi. Cysylltwch â'ch meddyg teulu sydd yn gallu trin unrhyw achos ohonoch chi'n colli'ch tymer ac yn gallu trefnu cwsela a rhaglenni rheoli dicter.

[\(Darllen rhagor : Pwynt Teulu\)](#)

Myfyrdodau



- [‘Dwi’n ddig Mary Ellen, dwi’n ddig!’](#)

“Mae dicter ac anfodlonrwydd yn cwrso trwy fy ngwythiennau ac dwi am gymryd perchnogaeth o'r teimlad hollol naturiol yma. Rydym wedi cael ein hannog i guddio ein dicter. Dydy o ddim yn rhywbeth i ddangos yn gyhoeddus ond faint o bobol sydd yn ddyddiol ar fin berwi drosodd fel sosban fach yn berwi ar y tân neu sosban fawr yn berwi ar y llawr?” [\(darllen rhagor\)](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Ddicter ar meddwl.org](#)
- [Ydych chi'n gallu rheoli'ch dicter? : Pwynt Teulu](#)
- [What is anger? : Mind](#) (Saesneg)

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Dicter](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)