

Hunan-barch Isel

Mae ein hunan-barch yn ymwneud â'r ffordd rydym yn gwerthfawrogi ac yn ystyried ein hunain.



Os oes gennych hunan-barch isel efallai y byddwch yn teimlo:

- eich bod yn casáu eich hun neu ddim yn hoffi eich hun
- yn ddiffaith neu ddim yn ddigon da
- eich bod methu gwneud penderfyniadau neu fod yn bendant
- nad oes neb yn eich hoffi
- eich bod yn beio eich hun am bethau lle nad eich bai chi ydyn nhw
- yn euog am dreulio amser neu wario arian arnoch chi'ch hun
- na allwch gydnabod eich cryfderau
- nad ydych yn haeddu bod yn hapus
- yn isel eich hyder

Nid yw hunan-barch isel yn broblem iechyd meddwl ynddo'i hun, ond mae cysylltiad agos rhwng y ddau. Gall rhywfaint o'r hyn a brofir o ran hunan-barch isel hefyd fod yn symptomau problemau iechyd meddwl, fel:

- teimlo anobaith
- beio'ch hun yn annheg
- casáu eich hun
- poeni am fethu gwneud pethau.

Os bydd llawer o bethau'n effeithio ar eich hunan-barch am

amser hir, gall hyn arwain at broblem iechyd meddwl, fel iselder neu orbryder. Gall problem iechyd meddwl beri hunan-barch isel, a all ei gwneud yn anoddach ymdopi neu gymryd camau i wella eich hunan-barch.

Gall bod heb fawr ddim hunan-gred eich rhwystro rhag byw'r bywyd rydych am ei fyw.

[\(Darllen rhagor : Mind\)](#)

Cyngor ar wella eich hunan-barch

[Meddylwch am beth sy'n effeithio ar eich hunan-barch](#)

Ond beth bynnag sydd wrth wraidd hyn, gall fod yn ddefnyddiol cofio bod gennych yr hawl i deimlo'n dda am bwy ydych. Gall fod yn anodd torri hen arfer ond mae camau y gallwch eu cymryd i deimlo'n well amdanoch chi'ch hun, gam wrth gam.

[Ceisiwch osgoi siarad â'ch hun mewn ffordd negyddol](#)

Gallech roi eich hun i lawr yn awtomatig. Ond gall dysgu sut i nodi a herio eich hunan-gred negyddol gael effaith gadarnhaol ar eich hunan-barch. Gall fod yn ddefnyddiol gofyn i chi'ch hun: *"a fyddwn i'n siarad ag anwyliaid neu'n meddwl amdanynt mewn ffordd mor negyddol?"*

[Cysylltwch ag anwyliaid](#)

Mae'n hawdd teimlo'n wael amdanoch chi'ch hun os ydych yn treulio amser gyda phobl sy'n eich trin yn wael neu sydd ddim yn eich gwerthfawrogi. Gwnewch ymdrech gydwbybodol i dreulio mwy o amser gyda phobl sy'n eich caru ac yn eich trin yn y ffordd rydych yn disgwyl cael eich trin. Gall hyn eich helpu i deimlo'n dda amdanoch chi'ch hun a herio ffyrdd o feddwl negyddol.

Dysgwch sut i fod yn bendant

Pan na fyddwch yn hoffi eich hun, mae'n hawdd credu na fydd eraill yn eich hoffi chwaith. Efallai y byddwch yn mynd allan o'ch ffordd i helpu eraill am eich bod yn credu mai dyma'r unig ffordd y byddant yn eich hoffi. Gall eich gwneud chi i deimlo hyd yn oed yn waeth os nad ydynt yn ad-dalu'r gymwynas. Mae gweithred dda yn beth gwych ond gall gwneud gormod i blesio eraill olygu bod gennych lai o egni i ganolbwyntio arnoch chi'ch hun a gall effeithio ar eich iechyd meddwl.

Gosodwch her i chi'ch hun

Dewch o hyd i rywbeth rydych yn mwynhau ei wneud a gwnewch fwy ohono. Gallech ddechrau hobi, ymuno â dosbarth neu wirfoddoli gan wneud rhywbeth sy'n bwysig i chi. Weithiau, gall fod yn anodd dod o hyd i'r cymhelliant i osod nodau i chi'ch hun, yn enwedig pan na fyddwch yn teimlo'n hyderus neu'n poeni am yr hyn y gall eraill ei feddwl. Ond nid oes rhaid iddo fod yn fawr. Gall nodau bach fel dysgu rysait neu ddysgu dyddiau'r wythnos mewn iaith newydd eich helpu i deimlo'n gadarnhaol amdanoch chi'ch hun.

Canolbwyntiwch ar y pethau cadarnhaol amdanoch

Efallai y byddwch yn meddwl yn awtomatig nad ydych yn dda am wneud rhywbeth. Gall hyn eich rhwystro rhag gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau neu roi cynnig ar bethau newydd, a all wneud i chi deimlo'n waeth amdanoch chi'ch hun. Beth am geisio ddathlu eich llwyddiant heb fychanu eich hun, derbyn canmoliaeth, neu wneud rhestr o'r hyn rydych yn hoffi amdanoch chi'ch hun.

Cymerwch ofal o'ch hun

Os oes gennych hunan-werth isel gall fod yn anodd dod o hyd i'r cymhelliant i ofalu am eich iechyd corfforol. Gallech hyd yn oed deimlo'n euog am dreulio amser arnoch chi'ch hun, ond mae'n bwysig o ran eich lles meddwl.

[Gofynnwch am help os bydd pethau'n mynd yn anodd](#)

Nid oes rhaid i chi wneud popeth eich hun. Efallai bydd dolenni defnyddiol i chi ar ein tudalennau [cymorth](#) a [dolenni](#).

[\(Darllen rhagor : Mind\)](#)

[Magu hyder a hunan-barch](#)



Ydych chi o hyd yn meddwl y gwaethaf o'ch hun? Neu ydych chi'n teimlo nad oes hyder gyda chi? 'Dydych chi ddim ar ben eich hun – mae llawer o bobl yn teimlo fel hyn o dro i dro.

Hunan-barch yw sut ydyn ni'n meddwl am ein hun. Mae bod yn hyderus yn golygu bod yn gyfforddus gyda sut ydyn n'n edrych ac yn teimlo. Mae'n golygu teimlo'n dda am ein hun, ein meddyliau, a'r hyn y gallwn ei wneud. Gall magu hyder gymryd amser, ond gall gymryd camau bychain arwain at newid mawr yn y pendraw. [\(darllen rhagor\)](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am hunan-barch isel ar meddwl.org](#)
 - [Magu hyder a hunan-barch : meddwl.org](#)
 - [Sut i gynyddu eich hunan-barch : Mind](#)
-

Dolenni eraill

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