

Problemau Cysgu

Mae gan bawb broblemau cysgu ar adegau. Mae pawb yn cael nosweithiau lle rydym yn ei chael yn anodd i syrthio i gysgu, yn dihuo yn y nos neu yn cael breuddwydion sy'n tarfu ar ein cwsg.



Mae hyn yn gwbl normal. Yn aml, bydd y problemau hyn yn datrys eu hunain ar ôl cyfnod byr o amser.

Fodd bynnag, os oes gennych broblemau cysgu sy'n para wythnosau, misoedd neu flynyddoedd, gall hyn gael effaith ar eich bywyd o ddydd i ddydd.

Mae faint sydd ei angen ar bob unigolyn yn amrywio; fodd bynnag, argymhellir y dylai oedolyn iach gysgu, ar gyfartaledd, rhwng saith a naw awr y noson. Y peth pwysig yw eich bod yn cael cwsg o ansawdd. Gall eich diet neu eich amserlen o ddydd i ddydd effeithio ar eich cwsg, ond mae pethau y gallwch eu gwneud i geisio cysgu'n well.

Os ydych chi'n poeni am faint o gwsg ydych chi'n ei gael ac ansawdd eich cwsg, a'i effeithiau ar agweddau eraill o'ch bywyd, dylech siarad gyda'ch meddyg teulu a fydd yn gallu helpu a darparu arweiniad a chefnogaeth bellach.

6 awgrym i gysgu'n well



- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gyfforddus
- Gwnewch ymarfer corff
- Ysgrifennwch
- Ymlaciwch cyn mynd i'r gwely
- Cadwch eich ffôn symudol
- Dychmygwch eich hun yn eich hoff le

8 peth i'w hosgoi

- Peidiwch â mynd heb gwsg am amser hir
- Peidiwch ag yfed gormod o gaffein
- Bwytwch lai o siwgr
- Ceisiwch osgoi alcohol
- Peidiwch ag yfed neu fwyta yn hwyr yn y nos
- Peidiwch â gorweddian ormod yn y gwely yn y bore
- Ceisiwch osgoi edrych ar ddyfais electronig cyn mynd i'r gwely
- Peidiwch â gwyllo gormod o deledu yn y gwely

Codi o'r Gwely

Gall problemau cysgu ei gwneud hi'n anodd codi o'r gwely yn y boreau. Mae yn enwedig yn wir yn ystod misoedd y gaeaf pan mae llai o olau dydd. Os ydych chi'n cael trafferth codi'n boreau,

dyma awgrymiadau i'ch helpu:

- Rhowch eich cloc neu'ch ffôn symudol ar ochr arall yr ystafell, i'ch gorfodi chi i godi o'ch gwely a diffodd eich larwm.
- Meddyliwch am reswm i godi o'r gwely yn y boreau – brechwast blasus, ymarfer corff, myfyrio, ysgrifennu mewn dyddlyfr, neu wyllo un o'ch hoff raglenni wrth baratoi ar gyfer eich diwrnod.
- Mae codi'n gynnar yn rhoi cyfle i chi feddwl am yr hyn rydych eisiau'i gyflawni yn ystod y diwrnod hwnnw. Unwaith i chi ddechrau dod i'r arfer o wneud hynny, fe welwch ei bod hi'n haws codi bob bore.

[Darllen rhagor : Sut i gysgu'n well?](#)

Rhagor o awgrymiadau i wella eich problemau cysgu

Peidiwch â chael eich dal ar gyntun!

Os ydych chi'n cael trafferth cysgu, efallai y byddwch yn cael eich tentio i ddal i fyny ar gwsg gyda chyntun. Fodd bynnag, oni bai eich bod yn teimlo'n beryglus o gysglyd (wrth yrru neu ddefnyddio peiriannau, er enghraifft), fel arfer mae hyn yn gwneud mwy o ddrwg na lles gan ei fod yn ei gwneud yn anoddach cysgu gyda'r nos. Os byddwch chi'n teimlo'n flinedig yn ystod y dydd, codwch a mynd am dro, cael awyr iach, neu wneud rhywbeth heriol am gyfnod byr, fel croeseiriau neu Sudoku.

Os nad ydych wedi blino, codwch.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd cysgu, peidiwch â gorwedd yno'n poeni. Codwch am ychydig funudau i gael diod (dim siwgr na chaffein, cofiwch!), a mynd yn ôl i'r gwely pan fyddwch ychydig yn fwy cysglyd.

Peidiwch â phoeni!

Bydd meddwl gormod am gysgu neu geisio gorfodi eich hun i gysgu yn eich cadw'n effro. Bydd dysgu sut i ymlacio eich corff a meddwl yn hytrach yn eich helpu i fynd i gysgu'n haws.

Cadwch ddyddiadur cwsg.

Gall faint o sŵn, golau ac atyniadau a beth a phryd fyddwch chi'n bwyta, a thymheredd eich ystafell wely effeithio ar sut ydych chi'n cysgu. Gall cadw dyddiadur cwsg i gadw cofnod o beth oedd yr amodau pan aethoch chi i'r gwely'r noson cynt fod yn ddefnyddiol o ran gadael i chi edrych yn ôl a gweld beth sydd wedi a beth sydd heb weithio i chi.

Mae hefyd yn helpu gweld sut mae eich cwsg yn amrywio o un noson i'r llall, a gallai eich helpu i nodi patrymau yn eich cwsg.

[\(Darllen rhagor : Y Sefydliad Iechyd Meddwl \(pdf\)\)](#)

Myfyrdodau

['Colli...Cwsg?'](#)



"Mae hi wedi bod yn ddeuddydd nawr. Dau ddiwrnod ble nad yw'r ymennydd yn gallu mynd yn ôl i'w statws lleddf, niwtral achos mae yna ddigwyddiad mawr wedi ypsetio'r hormonau sy'n ymgasglu yn y corff o bryd i'w gilydd pan mae bywyd beunyddiol wedi newid." [\(darllen rhagor\)](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Broblemau Cysgu ar meddwl.org](#)
 - [Sut i gysgu'n well? : meddwl.org](#)
 - [Sut i gysgu'n well : Y Sefydliad Iechyd Meddwl \(pdf\)](#)
 - [Gwybodaeth i fyfyrwyr ynghylch cysgu : Prifysgol Bangor](#)
 - [How to cope with sleep problems : Mind \(Saesneg\)](#)
-

Dolenni eraill

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