

Straen

meddwl.org

Straen

Mae straen yn rhan normal o fywyd pob dydd i'r mwyafrif ohonom. Ond pan fydd yna ormod o straen sydd yn cael effaith niweidiol ar ein bywydau o ddydd i ddydd, dyma pryd mae angen i rywbeth newid.

Y peth cyntaf i'w wneud, os nad yw'n hollol amlwg yn barod, ydy adnabod beth sydd yn achosi'r straen. Efallai ei fod yn llawer o bethau bach yn dod at ei gilydd, fydda ddim yn broblem fawr ar ben ei hun, neu efallai mai un peth penodol ydyw. Unwaith i chi adnabod y broblem yna mae'n syniad da i feddwl am beth ellir ei wneud i newid pethau. Nid yw hyn yn hawdd bob tro wrth gwrs ac weithiau nid yw'n bosib.

Mewn realiti, bydd yna rai sefyllfaoedd sydd wastad yn mynd i achosi lefel penodol o straen. Y peth pwysig ydy i wybod sut i ddelio gyda'r straen yma a darganfod ffyrdd i ymdopi â nhw'n haws.

Dyma rai syniadau ar sut i drechu straen:

- Cadw cydbwysedd bywyd-gwaith dda
- Treulio amser gyda'r bobl sydd yn gwneud i chi deimlo'n hapus
- Diffodd y teledu a gwneud rhywbeth arall
- Cael bath

- Chwilio am hobi newydd
- Ymarfer corff
- Cael noson dda o gwsg
- Cael gwared ar annibendod
- Bwyta diet cytbwys iach
- Dysgu a defnyddio technegau anadlu syml

Yn anffodus nid oes wialen hud pan ddaw at straen. Ond, mae bod yn ymwybodol o beth sydd yn achosi'r straen a gwybod beth allwn ni ei wneud i reoli'n lefelau straen yn hanner y frwydr.

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

Ymdopi â Straen Mind Cymru

Mae pawb yn dioddef o straen. Er bod straen yn rhan o fywyd bob dydd, gall dioddef o straen difrifol arwain at broblemau iechyd meddwl neu waethygu problemau sydd eisoes yn bodoli.

Mae'n debygol iawn bod pethau yn eich bywyd nad oes modd eu rheoli, fodd bynnag mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud i ddelio â'r pwysau sy'n dod i'ch rhan o ddydd i ddydd.

Trefnwch eich amser

Ceisiwch adnabod eich amser gorau o'r dydd, a gwnewch y tasgau mwyaf pwysig sy'n gofyn am y mwyaf o egni a ar yr amser hunnw.

Amrywiwch eich gweithgareddau. Dylech gydbwysu tasgau diddorol â rhai mwy undonog, a thasgau sy'n peri straen â rhai sy'n haws i chi.

Ceisiwch beidio gwneud gormod ar unwaith. Cymerwch ambell i egwyl a pheidlwch â brysio. Efallai ei fod yn anodd gwneud hyn o dan straen, ond gall eich gwneud yn fwy cynhyrchiol.

 Mind Cymru
for better mental health
a chyd gwell i'w meddwl

Derbyn y pethau nad ydych chi'n gallu eu newid

Weithiau, rwy'n cymryd munud i bwysu'r botwm 'ateb' i feddyliau rwy'n eu cael pan rwy' o dan straen... pan fod pethau mewn persbectif, anodd iawn yw bod o dan straen! Mae'r rhan fwyaf o'r pethau rwy'n poeni amdanynt yn bethau na allaf eu newid, na'n bethau sydd wir mor hollbwysig â hynny.

 Mind Cymru
for better mental health
a chyd gwell i'w meddwl

 Mind Cymru
for better mental health
a chyd gwell i'w meddwl

Adnabod yr hyn sy'n sbarduno straen

Trwy ddarganfod yr hyn sy'n sbarduno straen ynoch, gallwch ragweld problemau a meddwl am ffyrdd i'w datrys. Er nad ydych chi'n gallu osgoi'r sefyllfaedd hyn, mae bod yn barod yn gallu helpu. Cymerwch amser i ystyried beth allai fod yn cyfrannu at eich straen. Gall hyn gynnwys digwyddiadau bob dydd sy'n ffurfio straen, fel problemau yn y gwaith, problemau rydych chi'n poeni amdanynt fel tala bil, neu ddigwyddiadau unigol fel symud tŷ.

Efallai y byddwch hefyd yn deio â straen ar ben problem wechyd meddwl sydd gennych yn barod.

[\(delweddau Mind Cymru\)](#)

Straen – sut alla'i helpu?



Os oes rhywun rydych chi'n agos ato o dan straen, mae llawer o bethau ymarferol rydych chi'n gallu eu gwneud er mwyn eu cynorthwyo nhw – er gwaetha'r ffaith nad ydych chi'n debygol o allu newid y sefyllfa y maen nhw ynddi.

- Eu helpu i ystyried a oes straen arnynt
- Gwrando ar sut maen nhw'n teimlo
- Eu sicrhau bod sefyllfaoedd straenus yn debygol o basio
- Eu helpu i fynd i'r afael â rhai achosion straen
- Eu helpu i ddysgu ac ymarfer technegau ymlacio
- Eu cefnogi i chwilio am gymorth proffesiynol

[Darllen rhagor : Straen – Sut alla'i helpu?](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Straen ar meddwl.org](#)
 - [Sut i reoli a lleihau straen : Y Sefydliad Iechyd Meddwl \(pdf\)](#)
 - [Beth yw Straen? : Mind](#)
 - [Straen : Galw Iechyd Cymru](#)
 - [15 ffordd i geisio trechu straen : Pwynt Teulu](#)
 - [Ymdopi â straen arholiadau : meddwl.org](#)
 - [Sut i ddelio â straen gwaith : Darwin Gray](#)
 - [Ymlacio : meddwl.org](#)
 - [BLOG: 'Straen bywyd bob dydd' – Stacie Mai : Mind](#)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Straen, Gorbryder, Pylliau o Banig a Ffobiâu](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)