

# Hunan-ofal

Mae hunan-ofal yn ddull sy'n ein helpu i fodloni ein hanghenion corfforol, emosiynol, seicolegol a chymdeithasol.



## Hunan-ofal

Mae Jayne Hardy, sefydlwr [The Blurt Foundation](#), yn dadlau mai dyma'r ffordd ataliol orau o frwydro yn erbyn [gorflino](#), [straen](#) a salwch, yn ein bywydau prysur heddiw. Ar ôl gweithio drwy'r dydd, astudio, neu ofalu am ein plant, mae'n iawn i deimlo bod angen egwyl arnoch. Gyda'r holl ddyletswyddau hyn, mae'n hawdd anghofio bod angen gofalu am ein hunain hefyd.

Mae nifer ohonom yn teimlo'n euog wrth dreulio amser arnom ni'n hunain, naill ai drwy wneud rhywbeth rydym yn ei fwynhau neu wrth ymlacio, ond mae hyn yn hanfodol er mwyn rheoli symptomau iechyd meddwl, yn ogystal â gwarchod ein lles yn gyffredinol.

Mae yna gysyniad niweidiol sy'n bodoli bod hunan-ofal yn rhywbeth diangen a bod blaenoriaethu ein hunain yn hunanol. Ond mewn gwirionedd, mae'r weithred o benodi amser i ofalu am eich hun yn eich galluogi i ddianc y cylch cythreulig o deimlo'n rhwystredig, ac yn gallu gwneud byd o wahaniaeth i'ch lles meddyliol. Wrth i ni dynnu at derfyn 2017 felly, pam na wnewch chi ymuno â ni a blaenoriaethu hunan-ofal fel adduned blwyddyn newydd? Gofynnwyd i ddarllenwyr [meddwl.org](#) i rannu eu hawgrymiadau hunan-ofal â ni, ac felly dyma nhw isod fel ysbrydoliaeth i chi.

## **Hawys Haf Roberts**

*'Mae angen cofio bod yn garedig wrthoch chi eich hun, ac weithie mae angen dweud bod 'digon da yn ddigon da'. I fi mae bod yn garedig wrthyf i fy hun yn golygu neud amser i ymlacio, rhoi fy hun yn gynta ambell waith, ac anadlu'n ddwfn os oes pwl o banig yn digwydd. Mae glasier o win a llyfr da yn help hefyd!'*

## **Di-enw**

*'Dwi'n credu'n gryf bod y pethau syml yn gallu cael cryn effaith ar eich lles. Pan dwi'n teimlo'n isel, dwi'n rhedeg bath ac yn darllen llyfr – dim byd rhy drwm, rhywbeth hawdd i'w ddarllen a fydd yn fy nhywys i fyd arall am ychydig. Mae hyn hefyd yn rhoi brec o'r ffôn symudol a'r cyfrifiadur.'*

## **David Williams**

*'Mae gen i anhwylder deubegwn. Mae'r pethau sylfaenol sydd o gymorth i mi yn rheoli'r cyflwr, fel cael cawod bob bore, dod o hyd i esgus i adael y tŷ a gwneud rhyw fath o ymarfer corff. Mae bwyta yn iach yn bwysig hefyd, a phwysicach fyth yw osgoi caffein. Dwi hefyd yn chwarae cerddoriaeth a gwrando i'r radio neu'r teledu oherwydd mae cael sŵn yn y fflat yn lleihau teimladau o unigrwydd. Mae'n bwysig hefyd cadw fy ymennydd yn brysur trwy wneud pethau fel lliwio, croeseiriau, dysgu iaith newydd ac ati!'*

## **Barry Taylor**

*'Un peth sy'n helpu'n fawr pan mae pethau'n mynd yn ormod yw [ymwybyddiaeth ofalgar](#) (mindfulness). Rwy'n nodi fel mae pethau yn yr eiliad bresennol, yma yn y fan a'r lle. Ble ydw i? Beth sy'n digwydd o'm cwmpas? Ydy hi'n oer neu'n dwym? Sut mae'r ddaear yn teimlo o dan fy nhraed? Beth ydw i'n ei weld a'i glywed? Mae'n ffordd o dawelu'r meddwl a chael saib bach o'r llif o filiynau o feddyliau sy'n rhedeg drwy fy mhen ac yn achosi gorbryder. '*

## **Manon Elin**

*'Yn ogystal â sicrhau 'mod i'n ymlacio digon, rwy'n cadw cofnod o un peth da sy'n digwydd bob diwrnod, yn debyg i'r syniad o ['happiness jar.'](#) Mae'r rhain fel arfer yn bethau syml, er enghraifft mwynhau sgwrsio â rhywun, mwynhau darllen llyfr da, rhywbeth sydd wedi gwneud i mi wenu yn ystod y diwrnod, rhywbeth rwy'n ddiolchgar amdano, neu os dwi'n llwyddo i wneud rhywbeth oedd yn anodd. Mae gwneud hyn yn gyfle i edrych 'nôl ar y diwrnod, ac yn fy ngorfodi i edrych ar y pethau cadarnhaol. Ac ar ddiwrnod gwael, mae gen i lyfryn llawn atgofion melys a chyraeddiadau i'w ddarllen.'*

## **Fflur Arwel**

*'Mae rhan fwyaf o'r ymarferion hunan-ofal dwi yn eu hymarfer yn gamau bychain, bach ond yn hynod o bwysig: yfed digon o ddŵr, bwyta tri phryd y diwrnod, cael cawod o leiaf bob yn ail ddiwrnod, cael amser gwely ac amser codi cyson i sicrhau patrwm cysgu, gosod tasgau dyddiol ac wythnosol (dim ots pa mor fach) a'u cwblhau nhw, peidio bod yn galed ar eich hunain ac ysgrifennu affirmations cadarnhaol am eich hunain yn ddyddiol er mwyn cofio fod eich bywyd chi werth ei fyw...'*

## [Hynek Janoušek](#)

*'Dw i'n dioddef o [iselder ysbryd](#) a dw i wedi bod yn camddefnyddio alcohol er mwyn dianc rhag fy mhroblemau meddyliol. Wrandewais i ddim ar fy ffrindiau nac ar fy nghariad a oedd yn gofidio ac yn fy rhybuddio fi dro ar ôl tro fod yr ymddygiad hunanddiniostriol hwn yn gwneud fy nghlefyd yn waeth. Dw i wedi rhoi'r gorau i'r ddiod gadarn am byth a gobeithio delio â 'mhroblemau meddyliol yn llawer mwy effeithiol. Os ydych chi â phrofiad tebyg, byddwch yn ofalus iawn ohonoch chi'ch hunain ac o'r bobol sy'n annwyl i chi. Peidiwch bychanu eu pryder nhw na'ch teimladau chi. Ewch i weld arbenigwyr a byddwch yn onest gyda chi'ch hunain a gyda nhwythau. Siaradwch am beth rydych chi'n ei deimlo a gwrandewch ar y sawl sy'n annwyl i chi.'*

## [@KathrynNJones](#)

*'Hunan-ofal i mi: dod i ddeall ei fod yr un mor bwysig i gadw lle i bethau chi'n caru gwneud yn ogystal â dyletswyddau. Ail-ddarganfod yr hen, fel mynd i'r sinema, canhwyllau, cwrdd â ffrindie a gwyllo'r machlud, a mwynhau'r newydd, fel yoga, crochenwaith, a bod yn fwy meddylgar.'*

## [@culturecymru](#)

*'Dwi'n ymarfer yoga – fy moto “ewch a hi i'r mat”'*

## [@Penbrynhir](#)

*'Y peth mwyaf pwysig i fi – sy wedi digwydd yn weddol ddiweddar – yw bod y gŵr wedi bod yn gallu cefnogi fi. Wi'n*

*gallu dweud a fe bod i'n teimlo'r iselder yn dod. Dy e ddim yn cynnig datrysiadau yn rhagor. Mae'n gallu jest bod gyda fi. Wedi gwneud byd o les i fi.'*

### **@CatrinGwenllian**

*'Ap [Headspace](#), journalio, gweld seicolegydd am brofiadau trawmatig, dod i ffwrdd o social media neu cael break ohono.'*

### **@YPwca**

*'Y pethau sy'n fy helpu i ydy hunan hypnosis, rhestr gerddoriaeth "caneuon hapus", meddyginiaeth Sertraline, cwnsela gyda occupational health, edrych ar ôl cŵn mam a fi, trio gwneud 'random act of kindness' pob dydd, prynu dillad newydd a shafio yn dda (mwy o cydls gan y babi!) Gen i stafell fy hun hefyd fel 'den'- llawn lluniau ac arteffactau sy'n fy ysbrydoli a fy ngwneud yn hapus A dwi di dechrau gwrando ar lot o rap a cheisio ysgrifennu raps Cymraeg am bach o hwyl.'*

**Os hoffech chi rannu eich awgrymiadau ar hunan-ofal, cysylltwch â ni ar [@gwefanmeddwl](#) neu [gwefanmeddwl@gmail.com](mailto:gwefanmeddwl@gmail.com)**

- 
- [Ymlacio](#)
  - ['About self-care' : Blurt](#) (Saesneg)
  - ['Sut i gynyddu eich hunan-barch' : Mind](#)

---

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.

---