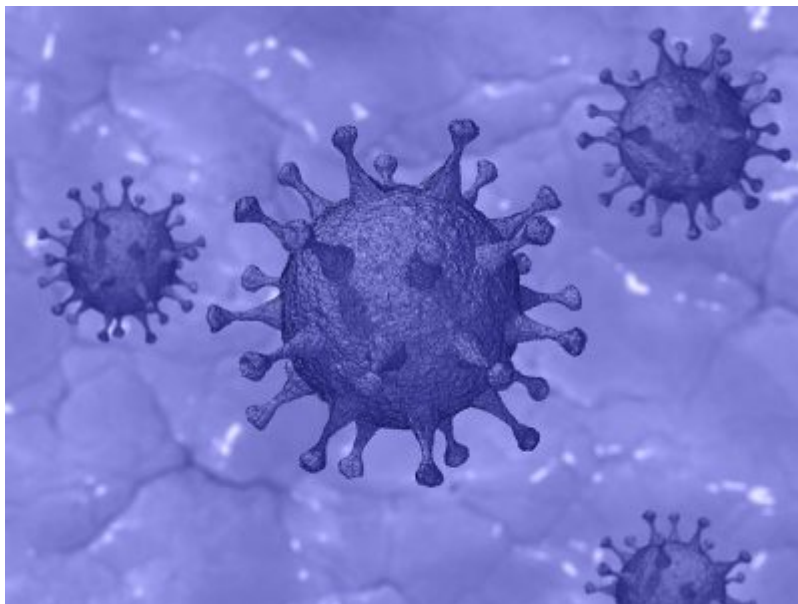


# Gofalu am eich iechyd meddwl yn ystod yr achos Coronafeirws

Mae achosion o glefydau heintus, fel Coronafeirws (COVID-19), yn gallu codi ofn arnom ac effeithio ar ein hiechyd meddwl.



Er ei fod yn bwysig i fod yn wybodus, mae nifer o bethau y gallwn eu gwneud i gefnogi a rheoli ein lles yn ystod adegau fel hyn.

Dyma rai awgrymiadau a all eich helpu chi, eich ffrindiau a'ch teulu i ofalu am eich iechyd meddwl yn ystod adeg pan fo cymaint o drafodaeth am fygythiadau potensial i'n hiechyd corfforol.

## Ceisiwch osgoi dyfalu ac ymchwiliwch i ffynonellau dibynadwy

Mae straeon a dyfalu'n gallu ychwanegu at orbryder. Mae cael mynediad i wybodaeth o ansawdd da am y firws yn gallu eich helpu i deimlo mewn rheolaeth.

**Gallwch ddod o hyd i wybodaeth a chyngor cyfredol**

## am y firws yma:

- [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
- [Galw Iechyd Cymru](#)
- [Gov.uk](#)

Dilynwch y cyngor am hylendid, er enghraifft golchi eich dwylo'n amlach nag arfer, am 20 eiliad gyda sebon a dŵr cynnes (canwch 'Penblwydd Hapus' i'ch hun ddwywaith i sicrhau eich bod yn gwneud hyn). Dylech wneud hyn pan fyddwch yn cyrraedd y gwaith neu'n dychwelyd o'r gwaith, yn chwythu eich trwyn, yn tisian neu'n peswch, yn bwyta, neu'n ymdrin â bwyd. Os na allwch chi olchi eich dwylo'n syth, defnyddiwch hylif diheintio (*hand sanitiser*) ac yna'u golchi pan gewch chi'r cyfle.

Dylech hefyd ddefnyddio hancesi papur os ydych chi'n tisian a sicrhau eich bod yn eu gwaredu'n gyflym; ac aros gartref os ydych chi'n teimlo'n sâl.

## Ceisiwch aros mewn cysylltiad

Yn ystod adegau o straen, rydym yn gweithio'n well mewn cwmni a chyda cefnogaeth. Ceisiwch gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau a'ch teulu neu cysylltwch â [llinell gymorth](#) i gael cymorth emosiynol.

Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau ar y cyfryngau cymdeithasol ond ceisiwch beidio â gorgynhyrfu pethau. Os ydych chi'n rhannu erthyglau ac ati, defnyddiwch ffynonellau dibynadwy, a chofiwch efallai bod eich ffrindiau'n poeni hefyd.

## Cadw trefn feunyddiol

Mae'n syniad da i gadw at eich trefn feunyddiol. Efallai eich bod am ganolbwyntio ar y pethau allwch chi eu gwneud os ydych chi'n teimlo y gallwch:

- technegau rheoli straen ac ymlacio
- gwneud ymarfer corff

- bwyta deiet cytbwys

## **Siaradwch â'ch plant**

Mae cynnwys ein teulu a'n plant yn ein cynlluniau ar gyfer iechyd da yn hanfodol. Mae angen i ni wrando a gofyn i'n plant beth y maen nhw wedi ei glywed am y firws a'u cefnogi, heb eu dychryn.

Mae angen i ni leihau'r effaith negyddol y mae'n ei gael ar ein plant ac esbonio'r ffeithiau iddynt. Trafodwch y newyddion â nhw ond ceisiwch ag osgoi eu gorlwytho â gwybodaeth am y firws. Byddwch mor onest ag y gallwch. Ceisiwch drafod â nhw mewn ffordd sy'n addas iddyn nhw.

## **Mae rhywfaint o ofid yn normal**

Mae'n normal i deimlo'n fregus ac wedi'ch gorlwytho wrth ddarllen newyddion am y firws, yn enwedig os ydych chi wedi profi trawma neu broblem iechyd meddwl yn y gorffennol, neu os oes gennych chi gyflwr iechyd corfforol hirdymor sy'n eich gwneud yn fwy agored i effeithiau'r coronafeirws.

Mae'n bwysig cydnabod y teimladau hyn ac atgoffa'n gilydd i ofalu am ein hiechyd corfforol ac iechyd meddwl. Dylem hefyd fod yn ymwybodol o arferion nad ydynt yn fuddiol yn yr hirdymor, fel ysmegu ac yfed, ac osgoi cynyddu ein defnydd o'r rhain.

Ceisiwch dawelu meddwl y bobl rydych yn gwybod sy'n bryderus a chadw mewn cysylltiad â phobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain.

## **Ceisiwch beidio â gwneud rhagdybiaethau**

Peidiwch â dod i gasgliadau am bwy sy'n gyfrifol am ledaenu'r clefyd. Gall Coronafeirws effeithio ar unrhyw un, waeth eu rhyw neu hil.

## **Ceisiwch reoli sut rydych yn dilyn y newyddion**

Mae llawer o sôn am y firws ar y newyddion ar hyn o bryd. Os

ydych chi'n teimlo bod y newyddion yn peri straen i chi, mae'n bwysig i gael cydbwysedd. Does dim rhaid i chi osgoi'r newyddion yn gyfangwbl, mae'n bwysig i fod yn wybodus, ond gallwch gyfyngu ar faint o'r newyddion yr ydych chi'n ei weld.

## **Sut y dylai pobl ymdopi â hunan-ynysu neu bod mewn cwarantîn?**

Os oes posibilrwydd bod gennych Coronafeirws, mae'n bosib y gofynnir i chi aros gartref (hunan-ynysu).

I bobl sy'n hunan-ynysu neu mewn cwarantîn, efallai y bydd hyn yn anodd iawn. Gall fod o gymorth i geisio ei ystyried fel cyfnod gwahanol o amser yn eich bywyd, ac nid un sy'n wael o reidrwydd, hyd yn oed os na wnaethoch ei ddewis.

Bydd hyn yn golygu rhythm bywyd gwahanol, cyfle i gadw mewn cysylltiad ag eraill mewn ffyrdd gwahanol i'r arfer. Cysylltwch ag eraill yn rheolaidd ar y cyfryngau cymdeithasol, dros e-bost neu ar y ffôn, gan eu bod o hyd yn ffyrdd da o fod yn agos i'r bobl sy'n bwysig i chi.

Crëwch drefn feunyddiol sy'n blaenoriaethu hunan-ofal. Efallai byddwch am ddarllen mwy neu wylïo ffilmiau, gwneud ymarfer corff, rhoi cynnig ar dechnegau ymlacio, neu ddysgu am bwnc newydd ar y we. Ceisiwch ymlacio a gweld hyn fel profiad newydd, anarferol, a all fod o fudd i chi.

Sicrhewch fod eich anghenion iechyd ehangach yn cael eu gofalu amdanynt, fel sicrhau bod gennych ddigon o'ch meddyginiaethau presgripsiwn.

*Daw'r wybodaeth uchod o wefan y [Mental Health Foundation](#)  
(Saesneg)*

---

# Coronafeirws a Iechyd Meddwl – Dr. Llinos Roberts

---

## OCD a'r Coronafeirws

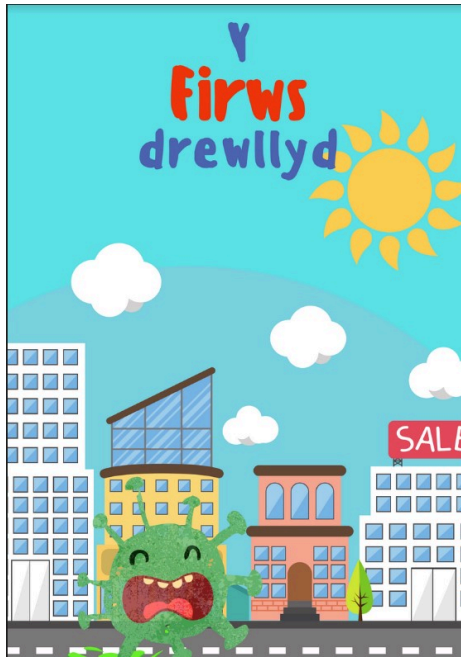
Dydy teimlo'n bryderus am bandemig ddim yn unigryw i [Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol \(OCD\)](#). Ond wrth gwrs gall ymateb y rhai hynny ohonom sy'n orbryderus, yn enwedig os yw'n ymwneud â heintio, i argyfwng iechyd fod yn eithafol.

Yn ystod achosion iechyd rhyngwladol o'r math yma, cyngor gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd, fel arfer, yw i osgoi cyffwrdd ein trwyn a'n ceg ac i olchi'n dwylo yn fwy aml am rhyw 20 eiliad. Cyngor iechyd digon cadarn, ond gydag OCD, yn enwedig i'r rhai â phryder am heintio, gall agor y llifddorau i'r meddyliau ymwithiol (*intrusive thoughts*) nad ydyn ni eu heisiau ond mae OCD yn eu taflu aton ni.

Nid yn unig bod OCD yn gwneud i ni deimlo ei bod yn debygol iawn i ni ddal y feirws newydd, ond yn waeth byth, bod yn rhaid i ni gymryd pob gofal er mwyn peidio'i drosglwyddo i'r rhai rydyn ni'n eu caru. Mae'r teimlad o risg yn cael ei chwyddo ac yn ein boddi ag euogrwydd am bod posibilrwydd y byddwn ni ar fai am rannu'r feirws, a'r teimladau dwys o euogrwydd yn arwain at ymddygiad sydd y tu hwnt i'r arfer i'r rhai nad yw OCD yn effeithio arnynt. Gall hyn ein llethu yn feddyliol ac yn gorfforol. [\[parhau i ddarllen\]](#)

---

## Gwybodaeth i blant



[Stori fer gan Lauren Cooper i esbonio'r feirws i blant \(pdf\)](#)

# HELO!

**FEIRWS ydw i,  
ac rwy'n perthyn i'r  
Ffliw a'r Annwyd Cyffredin**



**Fy enw i yw Coronafeirws**

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS  
WWW.MINDHEART.CO  
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNACIONAL PUBLIC LICENSE

[Gwybodaeth Gymraeg i blant am y feirws gan Mindheart.kids \(pdf\)](#)

---

## Cyngor Greta Isaac : Hansh

---

### 5 tip i gadw iechyd meddwl iach : Hansh

---

## Coronafeirws: Awgrymiadau Am Sut i Beidio Poeni'n Ormodol gan Meic Cymru

I'r rhai ohonoch sydd yn dioddef gyda gorbryder yna mae'r sefyllfa Coronafeirws presennol (neu'r Covid-19) yn gallu bod yn sbardun mawr i chi. Hyd yn oed os nad wyt ti'n dioddef o gorbryder nid yw'n syndod bod y sefyllfa yma yn achosi rhai ohonoch i boeni lot. Mae Meic yma i wrando ac i gynnig cyngor.



### Siarad a gofyn cwestiynau

Bydd y mwyafrif o bobl yn teimlo pob math o bethau yn ystod yr amser yma – dryswch, poeni, gwyltuo, straen – ac mae hyn i gyd yn iawn. Paid cadw popeth i mewn sydd yn dy boeni di. Siarad gyda rhiant, gofalwr neu oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddynt. Os dyw hyn ddim yn bosib, neu os nad yw'n helpu gan fod yr oedolyn yn orbryderus eu hunain, yna gallet ti siarad gyda chynghorydd Meic. Mae ein llinell gymorth yn defnyddio technoleg sydd yn golygu bod ein cynghorwyr yn gallu gweithio o gartref, felly hyd yn oed os bydd popeth yn cael ei gloi i lawr yna bydd ein cynghorwyr yn parhau i fod yno i helpu.

## Cadw'n brysur

Os ydy dy drefn arferol yn gorfod newid oherwydd pellhau cymdeithasol neu hunan ynysu yna sicrha dy fod di'n cadw ryw fath o drefn (routine). Mae'r syniad o wneud dim yn swnio'n braf iawn, ond os wyt ti'n dioddef o gorbryder neu iselder yna ni fydd gwneud dim yn helpu. Bydd cadw trefn a chadw'n brysur yn helpu, parha i ddysgu wrth gwblhau unrhyw waith sydd wedi cael ei yrru gan yr ysgol neu goleg efallai, neu chwilia am adnoddau ar-lein i barhau i ddysgu. Darllen. Ysgrifennu. Chwarae. Cadw'n heini. Cadwa'n brysur.

## Gofala am dy iechyd meddwl

Mae'n bwysig iawn dy fod di'n bwyta'n iach, yn cael digon o gwsg, yn yfed digon o hylif ac yn ymarfer corff (mae posib mynd am dro yn yr awyr agored hyd yn oed os wyt ti'n pellhau'n gymdeithasol). Cadwa cysylltiad gyda phobl eraill. Hyd yn oed os nad wyt ti'n gweld pobl wyneb i wyneb mae posib cadw cyswllt ar y ffôn, neges testun a galwadau fideo. Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar (mindfulness) a myfyrdod (meditation). Anadla'n ddofn. Ymlacia mewn bath cynnes. Darllena. Glanha dy ystafell – mae trefnu'r gofod o dy gwmpas yn gallu helpu trefnu dy feddwl.

### [Darllen rhagor : Meic Cymru](#)

---

#### Rhagor o wybodaeth am iechyd meddwl a'r Coronafeirws

- [Y coronafeirws a'ch lles : Mind](#)
- [BLOG: Caethineb iselder yng nghanol sefyllfa coronafirws](#)
- [Erthyglau i blant a phobl ifanc am y feirws : Meic](#)
- [10 ffordd o ddiogelu iechyd meddwl myfyrwyr : CBAC](#)
- [Sut i ofalu am eich iechyd meddwl wrth hunan-ynysu : BBC Cymru Fyw](#)
- [Pum tip ar gyfer gofalu am eich iechyd meddwl yn ystod yr argyfwng coronafeirws : Hafal](#)



- [If you're worried about your mental health during the Coronavirus outbreak : Samaritans](#)
  - [Coronavirus and your mental health : Blurt Foundation](#)
  - [Coronavirus anxiety: how to cope if you're feeling anxious about the outbreak : bacp](#)
  - [Coronavirus: How to protect your mental health : BBC](#)
  - [Eating Disorders and Coronavirus : Beat](#)
  - [Coronafeirws: Goroesi gyda gorbryder – Arddun Rhiannaon : Lysh](#)
  - [Coronafeirws: Vox Pops : Lysh](#)
  - [Top tips Elen : Lysh](#)
  - [Ymlacio : meddwl.org](#)
- 

*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.*