

# pobl hŷn

Gall y broses o fynd yn hŷn a'r digwyddiadau mewn bywyd yn ystod y cyfnod hwn achosi [gorbryder](#) neu [iselder](#) – mae marwolaeth anwlynn, ymddeol, unigedd, anawsterau ariannol, neu broblemau iechyd cyfredol yn enghreifftiau o hyn.



Bydd un o bob pump o bobl hŷn sy'n byw yn y gymuned a dau o bob pump o bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal yn dioddef o iselder neu iechyd meddwl gwael.

Mae ymchwil yn dangos bod pum mater allweddol sy'n gallu cael effaith ar les meddyliol pobl hŷn:

- Gwahaniaethu
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon
- Perthnasoedd
- Iechyd corfforol
- Tlodi

---

## Byddwch yn barod am newidiadau

Mae mynd yn hŷn ac ymddeol yn golygu llawer o newid o ran dull byw i'r rhan fwyaf o bobl.

---

## Siarad am broblemau a phryderon

Mae rheoli problemau, anawsterau a phryderon yn dod yn haws os byddwn yn siarad amdanynt. Mae'n ffordd dda o roi trefn ar ein meddyliau a gwneud synnwyr o sefyllfa neu o sut rydym yn teimlo. Gall wneud i ni deimlo fel ein bod yn cael ein cefnogi ac nad ydym ar ein pennau ein hunain.

---

## **Profiad Cymdeithasol**

Mae rhannu bwyd neu ddioid yn ddigwyddiad cymdeithasol pleserus. Dylech sicrhau ei fod yn rheswm i gwrdd a ffrindiau, hyd yn oed os mai dim ond mater o gael paned yn y caffi lleol ydyw. Gall fod yn anodd bwyta'n iawn pan fyddwch yn ymdopi a phrofedigaeth, yn enwedig os nad ydych yn gyfarwydd a choginio ar gyfer un person neu a pharatoi prydau bwyd o gwbl. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n bosibl y bydd eich emosiynau'n cael effaith ar eich chwant am fwyd. Derbyniwch gynigion gan ffrindiau a theulu i fwyta gyda nhw. Edrychwch i weld a oes unrhyw glybiau amser cinio sy'n rhedeg yn eich ardal, efallai fel rhan o grŵp darllen neu grwpiau diddordeb eraill.

---

## **Gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau**

Mae gwneud y pethau rydym yn eu mwynhau yn peri i ni deimlo'n dda amdanom ni ein hunain; ac at hynny, mae'n gallu cadw ein meddwl a'n corff yn weithgar. Beth bynnag byddwn yn galw arnynt, gall diddordebau, hobiau a difyrion roi cyfle i gymdeithasu, neu i neilltuo amser i ni ein hunain.

---

## **Ymlacio a chymryd hoe**

Er ei bod yn bosibl y bydd pobl eraill yn meddwl bod bywyd wedi ymddeol neu wedi lled ymddeol yn wyliau parhaol, mae'r gwirionedd yn wahanol. Mae pethau y mae angen eu gwneud o hyd, megis glanhau, trwsio'r car, gwaith papur yn ymwneud ag arian

a siopa. Hefyd, mae'n bosibl y bydd gennym gyfrifoldebau newydd er enghraifft bod yn ofalwr.

---

- [Darllen rhagor : 'Sut i ofalu am eich iechyd meddwl pan fyddwch yn hŷn' – Y Sefydliad Iechyd Meddwl](#)
- ['5,000 o Gymry hŷn yn teimlo'n unig' : BBC Cymru Fyw](#)
- ['Perygl 'epidemig' am unigrwydd ymysg yr henoed' : BBC Cymru Fyw](#)