


Cerdded y ci yn llesol i iechyd meddwl dros draean o bobl : Golwg360

Mae 35% o berchnogion cŵn yng Nghymru wedi datgan bod cael  ci wedi gwella eu hiechyd meddwl ac yn lleihau lefelau straen.


Yn ôl yr ymchwil a gafodd ei gomisiynu gan gwmni bwyd ci Lintbells, mae'r rheini sydd â chŵn yn cerdded dros 15 milltir yr wythnos a thua 870 milltir y flwyddyn yng Nghymru.

Mae 15% yn dweud eu bod yn teimlo'n fwy cymdeithasol ac yn fwy o ran o'r gymuned hefyd, tra mae 28% yn dweud eu bod yn cerdded mwy ar ôl cael ci nag oedden nhw heb gi.

[Darllen rhagor : Golwg360](#)

-
- [ERTHYGL: Gallai treulio amser gydag anifeiliaid helpu](#)
 - [NEWYDDION: Cŵn yn lleihau'r straen ar fyfyrwyr adeg arholiadau \(2 Chwefror 2019\)](#)

Cŵn yn lleihau'r straen ar fyfyrwyr adeg arholiadau : BBC Cymru Fyw

Mae myfyrwyr yn un o brifysgolion Cymru'n cael cymorth o le  annisgwyl i'w helpu gyda'u harholiadau.

Mewn partneriaeth unigryw, mae Undeb Myfyrwyr Prifysgol Abertawe yn defnyddio cŵn i leihau'r straen ar fyfyrwyr adeg eu harholiadau.

Trwy gydol Ionawr, mae'r elusen Achub Milgwn Cymru (AMC) wedi dod â chŵn i gampws Singleton y coleg er mwyn helpu'r myfyrwyr ymlacio rhwng arholiadau.

Mae'r sesiynau Cymorth Astudio hefyd yn helpu rhai o'r cŵn i "ddechrau ymddiried mewn pobl eto", meddai un o wirfoddolwyr yr elusen.

Y sesiynau gyda'r cŵn yw'r mwyaf poblogaidd o holl raglen Cymorth Astudio'r undeb.

[Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

- [ERTHYGL: Gallai treulio amser gydag anifeiliaid helpu](#)
 - [GWYBODAETH: Straen](#)
 - [GWYBODAETH: Pobl Ifanc](#)
-

Gallai treulio amser gydag anifeiliaid helpu

Mae llawer ohonom yn caru anifeiliaid, a gall ein hanifeiliaid anwes wir ein helpu i deimlo'n well am ein hunain, ac am fywyd. Gall eu presenoldeb godi ein hwyliau a bod yn gysur i ni.



Sut maen nhw'n helpu?

Mae nifer y ffyrdd y gall anifeiliaid ein helpu. Gallant wella ein hwyliau, ein tawelu, a bod yn ffrind gorau i ni.

Daearu (*grounding*)

Weithiau gallwn deimlo 'allan ohoni', neu wedi ein datgysylltu oddi wrth y byd. Gall rhoi mwythau, neu gysylltu ag anifail wir helpu i'n daearu a'n hail-gysylltu ni â'r byd o'n cwmpas.

Lleihau teimladau o unigrwydd

Gall salwch meddwl ein hynysu ni. Gall ei wneud yn anodd i ni i weld pobl ac i wneud pethau. Weithiau, gall bod yng nghwmni ein cyfaill blewog leihau pa mor unig y teimlwn. Yn ychwanegol, gall ein hanifeiliaid ein cyflwyno i bobl eraill

sydd â rhywbeth yn gyffredin â ni – bydd cŵn yn aml yn gwneud ffrindiau â chŵn eraill, sy'n medru ein cyflwyno ni i'w perchnogion. Gall anifeiliaid mwy, fel ceffylau, ein cyflwyno i bobl eraill yn y stablau. Mae cyfarfod â'r bobl hyn yn wych gan fod gennym bwnc trafod hawdd – ein hanifeiliaid.

Maent yn wrandawyr gwych

Nid yw anifeiliaid anwes byth yn diflasu ar wrando arnom ni'n siarad. Byddant yn gwrando ar beth bynnag a ddywedwn wrthynt, p'un ai yw'n rhywbeth hapus, trist, neu drallodus iawn. Ni fydd ein hanifeiliaid byth yn ein beirniadu nac yn rhannu ein cyfrinachau â neb. Yn ychwanegol, mae anifeiliaid yn aml yn synhwyro pan nad ydym ni'n teimlo'n iawn – byddant yn dod a rhoi cwtsh i ni, a gadael i ni grio arnyn nhw.

Trefn

Mae gan ein hanifeiliaid eu strwythurau a'u trefn – maen nhw'n gwybod pryd fyddant yn cael eu bwydo, maen nhw'n gwybod pryd sydd angen iddynt fynd am dro, neu eu gadael allan o'r tŷ neu'r caets, a byddant yn sicr o ddweud wrthym os nad ydym ni'n eu bwydo neu'n mynd â nhw allan. Gall hyn fod yn hynod o ddefnyddiol, oherwydd hyd yn oed pan fyddwn ni'n teimlo'n isel ac yn ei chael hi'n anodd gwneud unrhyw beth, maen nhw'n ein hatgoffa ni o'u trefn nhw, sydd wedyn yn ein helpu ni gyda'n trefn ein hunain.

Maen nhw'n ein gorfodi ni i fynd allan

P'un ai yw'n mynd â'r ci am dro, gadael ein cwningod i redeg o amgylch yr ardd, neu adael i'n cathod fynd allan, mae anifeiliaid yn dda iawn am ein cael i fynd allan o'r tŷ (neu o leiaf, i agor y drws a chael ychydig o awyr iach), sy'n medru helpu codi ein hwyliau ychydig.

Lleddfu (*soothe*)

Mae damcaniaeth ynghlwm wrth therapi sy'n canolbwyntio ar

drugaredd (*compassion focused therapy*), fod gennym dair system gysylltiedig – system gyriant, system bygythiad, a system lleddfu. Mae ein system gyriant yn ein galluogi i deimlo'n gyffrous ac wedi ein hysgogi, ond mae iselder yn aml yn tawelu'r system hon ac rydym yn colli diddordeb yn y pethau a arferai ein gwneud yn hapus neu roi pwrpas i ni. Os ydyn ni'n teimlo'n bryderus, mae'n bosib bod ein system bygythiad wedi cynyddu. Gall ein system lleddfu helpu'r ddwy system arall: lleihau gorbryder a'n helpu i deimlo'n fwy cyfforddus. Gall rhoi mwythau i anifail, a theimlo cynhesrwydd a theimlad eu ffwr, wir helpu i'n lleddfu a'n cysuro ni.

Gallant wneud i ni chwerthin

Mae anifeiliaid yn gwneud pethau doniol. Weithiau bydd ein ci yn tisian, bydd ein cath yn rhedeg o gwmpas y tŷ yn wyllt, neu bydd ein parot yn sarhau un o'n hymwelwyr, ac mae'n ddoniol. Gallant wneud i ni chwerthin, a gall hynny godi ein hwyliau ychydig.

[Gwybodaeth o blurtitout.org](http://blurtitout.org)