

Ymdopi â dibyniaeth

[\(Daw'r wybodaeth isod o blurtitout.org\)](#)



Pan fyddwn ni'n meddwl am ddibyniaeth neu gaethiwed, rydyn ni'n tueddu i feddwl am ddibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol, ond gall dibyniaeth ymwneud â sawl peth gwahanol: [cyffuriau](#), [alcohol](#), bwyd, ymarfer corff, [pornograffi](#), gemau, [cyfryngau cymdeithasol](#), tatws, [hunan-niweidio](#), [gamblo](#), siopa – unrhyw beth rydyn ni'n teimlo nad oes gennym reolaeth arno a rhywbeth sy'n effeithio ar ein hwyliau ac ar ein hymddygiad.

Gall dibyniaeth fod yn hynod o anodd ymdopi ag ef, yn enwedig pan fydd y pethau rydyn ni'n gaeth iddynt yn aml ar gael yn rhwydd.

Adnabod sbardunau

O ran [dibyniaeth](#), ffactorau emosiynol neu amgylcheddol yw sbardunau ac maen nhw'n achosi inni deimlo fel petai angen defnyddio ein dibyniaeth. Gallai ymwneud â phobl, llefydd, pethau, adegau o'r flwyddyn neu rywbeth arall. Gall adnabod ein sbardunau gymryd amser, ond unwaith inni wneud hynny, mae modd inni eu hosgoi neu ddysgu ffyrdd o'u rheoli.

Sefyllfaoedd uchel eu risg

Mae sefyllfaoedd uchel eu risg yn debyg i sbardunau, ond yn hytrach na bod yn rhywbeth penodol, fel 'gweld unigolyn yn cerdded y ci', sefyllfaoedd penodol ydyn nhw. Gallai hyn fod y Nadolig, gweld y teulu neu gael adborth negyddol yn y gwaith. Weithiau gall y sefyllfaoedd hyn fod yn anodd eu hadnabod tan inni eu hwynebu nhw, felly gall gwneud nodyn pan fydd sefyllfa'n achosi inni deimlo bod angen ein dibyniaeth fod yn ddefnyddiol. Unwaith inni adnabod y sefyllfaoedd hyn, gallwn

ni greu cynllun ar gyfer ymdopi â nhw heb droi at ein dibyniaeth. Yn aml, mae'n ddefnyddiol gwneud nodyn o sawl syniad gwahanol rhag ofn na fydd ein syniadau cyntaf neu ein hail syniadau'n bosibl neu rhag ofn na fyddan nhw'n gweithio.

Mecanweithiau ymdopi amgen

Os na fydd ein dibyniaeth yn ein helpu ni i ryw raddau, fyddwn ni ddim yn parhau i'w ddefnyddio. **Rhywbeth sy'n gallu bod yn allweddol iawn wrth ymdopi â dibyniaeth yw gwybod sut mae'n ein helpu ni ac yna dod o hyd i fecanwaith ymdopi iachus yn eile.**

Mae creu rhestr o fecanweithiau ymdopi gallwn ni eu defnyddio pan fyddwn ni am droi at ein dibyniaeth yn ddefnyddiol. Yn hytrach na throi at ein dibyniaeth, gallen ni roi cynnig ar bethau fel gwyllo'r teledu, darllen, cerdded, siarad â ffrind, tynnu llun, ysgrifennu, paentio, gwrando ar gerddoriaeth, gwrando ar bodlediadau, gwneud ymarferion anadlu, rhwygo darnau o bapur, ysgrifennu ar ein hunain, rhedeg, glanhau, hunan-dawelu, gwneud jig-so neu groesair, canu, anwesu anifail, dawnsio, chwarae gyda 'play-doh' neu gysylltu â llinell gymorth. Weithiau, bydd rhaid inni roi cynnig ar fecanwaith ymdopi ychydig o weithiau cyn iddo ddechrau gweithio – dyfal donc a dyr y garreg!

Nodiadau atgoffa

Weithiau byddwn ni'n meddwl bod brwydro yn erbyn ein dibyniaeth yn dda i ddim. Bydd hi'n rhy anodd. Byddwn ni'n rhy flinedig. Dydyn ni ddim yn gallu felly beth yw'r pwynt hyd yn oed trio? Pan fydd hyn yn digwydd, fydd gennym ni ddim diddordeb mewn estyn allan am gymorth neu mewn defnyddio

mecanweithiau ymdopi iachus.

Mae'r adegau hyn yn uchel iawn eu risg, o ran troi yn ôl at ein dibyniaeth. Gall atgoffa ein hunain pam dydyn ni ddim am fynd ato ein helpu i barhau. Gallai hyn fod ar ffurf lluniau ar ein ffôn, ar y wal, neu yn ein pwrs neu waled. Mae'n bosib bod gennym ni restr o 'rhesymau dros barhau' neu 'pethau rydyn ni am eu gwneud pan fyddwn ni'n barod'.

Myfyrïo

Weithiau bydd pethau'n dda iawn a byddwn ni'n teimlo ein bod ni'n curo ein dibyniaeth. Weithiau, fydd pethau ddim yn dda, a gall hyn deimlo fel petai ein dibyniaeth yn ein curo ni.

Os ydyn ni wedi rheoli sefyllfa anodd heb droi at ein dibyniaeth, rydyn ni wedi gwneud cynnydd go dda! Sut llwyddom ni i wneud hynny? Pa fecanweithiau ymdopi ddefnyddiom ni? Allai hi fod yn ddefnyddiol gwneud nodyn fel ein bod ni'n gwybod y dylen ni roi cynnig arno eto yn y dyfodol?

Os ydyn ni wedi ei chael hi'n anodd wynebu sefyllfa anodd ac wedi troi at ddibyniaeth, dydyn ni ddim wedi methu, rydyn ni ond wedi cael nam bach. Gallwn ni ddysgu cymaint (os nad mwy) o'n camgymeriadau ag y gallwn ni o'n llwyddiannau. Beth aeth o'i le y tro hwn? Oedd sbardun annisgwyl neu sefyllfa fwy uchel ei risg doedden ni ddim wedi'i rhagweld? Aeth unrhyw beth yn iawn? Allen ni wneud unrhyw beth yn wahanol yn y dyfodol?

Mae'n bwysig bod yn onest

Un o'r pethau pwysicaf o ran dibyniaeth yw bod yn onest. Bod yn onest ag eraill ac yn onest â ni ein hunain. Mae dweud

celwydd wrthym ni ein hunain ac wrth bobl eraill yn debygol o achosi llawer o broblemau, felly hyd yn oed pan fydd hi'n anodd dros ben, mae'n bwysig trio dweud y gwir.

System gefnogaeth

Does dim rheid inni ymdopi â dibyniaeth ar ein pen ein hunain. Gall dibyniaeth fod yn hynod o gryf, felly mae angen inni geisio creu system gefnogaeth gref i frwydro yn ei erbyn. Does dim angen i'n system gefnogaeth fod yn fawr, ond gall cwpl o ffrindiau neu aelodau o'r teulu neu sefydliadau gallwn ni droi atynt pan fyddwn ni'n ei chael hi'n anodd fod yn ddefnyddiol. Hefyd, mae'n bosib y byddwn ni'n elwa o fyfyrddod, therapi neu gwnsela gan weithwyr proffesiynol.

Weithiau byddwn ni'n ei chael hi'n anodd gadael pobl i'n helpu ni. Mae'n bosib y byddwn ni'n teimlo nad ydyn ni'n ei haeddu neu ein bod ni'n faich – ond rydyn ni yn haeddu cefnogaeth, ac yn yr un modd pan fydd un o'n ffrindiau'n ei chael hi'n anodd, byddwn ni am eu cefnogi nhw, bydd ein ffrindiau'n siŵr o fod am ein cefnogi ni hefyd.

Yn ogystal â chefnogaeth gan ein ffrindiau, ein teulu a gweithwyr proffesiynol, gallai grwpiau cymorth gyda phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg o ddibyniaeth fod o gysur a gallant ein helpu ni i ymdopi. Weithiau, gall bod yng nghwmni pobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg i ni ein helpu i deimlo'n llai unig a rhoi gobaith inni y bydd pethau'n gwella.

[Daw'r wybodaeth uchod o blurtitout.org](http://blurtitout.org)

- [GWYBODAETH: Dibyniaeth](#)
- [Stafell Fyw Caerdydd](#)

Problem gamblo gan un o bob cant o bobl yng Nghymru : Golwg360

Mae gan tua un o bob cant o bobl yng Nghymru broblem gamblo, gyda mwy na thair gwaith hynny mewn peryg o gael problem.



Yn ôl yr amcangyfrif swyddogol, mae gan 27,000 o bobl yng Nghymru broblemau gamblo ond, yn ôl y Comisiwn Gamblo, mae'r gwir ffigurau'n uwch.

Mae yna amcangyfrif hefyd fod 95,000 o bobl Cymru mewn peryg o gael problemau o'r fath, sy'n gallu arwain at afiechyd corfforol a meddyliol, dyledion a chwalu perthynas.

[Darllen rhagor : Golwg360](#)

-
- [Darllen rhagor am gamblo ar meddwl.org](#)
 - [GWYBODAETH: Dibyniaeth](#)
-

Effaith ddinistriol gamblo ar bobl a'u teuluoedd yng Nghymru : WalesOnline

Caiff gamblo effaith "ddinistriol" ar bobl yng Nghymru, ac mae'n rhwygo teuluoedd, yn ôl y Prif Swyddog Meddygol, Dr Frank Atherton.



Yn ei ail adroddiad blynyddol ar gyflwr iechyd y genedl, dywed Dr Atherton fod gamblo yn prysur ddod yn broblem iechyd cyhoeddus, ac mae angen gwaith ymchwil i'r broblem ar frys.

Yn ôl ffigyrau diweddar, mae 61% o oedolion yng Nghymru wedi gamblo yn y 12 mis diwethaf, a dywedodd 30,000 o bobl fod ganddynt broblem gyda gamblo.


Mae datblygiadau ym myd technoleg wedi gweld cynnydd anferth mewn apiau betio ar ffônau symudol, tabledi a chyfrifiaduron, sy'n gwneud gamblo yn fwy hygyrch nag erioed o'r blaen.

Mae Dr Atherton yn galw ar Lywodraeth Cymru i gytuno ar "gynllun gweithredu cryf ac uchelgeisiol" er mwyn lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yng Nghymru.

-
- [Darllen rhagor : WalesOnline \(Saesneg\)](#)
 - [Dibyniaeth : meddwl.org](#)

- [Diffyg cefnogaeth i bobl sy'n gaeth i gamblo yng Nghymru \(21 Mehefin 2017\)](#)
-

'Diffyg Cefnogaeth' i bobl sy'n gaeth i gamblo yng Nghymru : BBC

Nid yw bod yn gaeth i gamblo yn cael ei gymryd o ddifrif  yng Nghymru, a dywedir bod diffyg cefnogaeth i bobl sy'n gaeth.

Bydd cynhadledd yng Nghaerdydd yn dod ag arbenigwyr, gwleidyddion a phobl sy'n gaeth ynghyd i drafod y broblem ddydd Mercher (21 Mehefin).

Dywedodd Wynford Ellis Owen, o'r elusen Ystafell Fyw a drefnodd y digwyddiad, ei fod wedi dod yn "broblem iechyd cyhoeddus."

Dywedodd Sarah Grant, sy'n 31 oed o Gaerdydd, na chafodd ei phroblem ei gymryd o ddifrif, yn enwedig o gymharu â phroblemau caethiwed i gyffuriau ac alcohol, ac mae rhai triniaethau ar gyfer gamblo dim ond ar gael i ddynion.

Dywedodd Iain Corby, o'r elusen GambleAware, er nad oes triniaeth ar gyfer gamblo ar gael drwy GIG Cymru, mae cymorth ar gael oddi wrth elusennau.

Darllen rhagor : [BBC](#) (Saesneg yn unig)

Dibyniaeth



Mae dibyniaeth yn aml yn gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl. Os oes gennych broblem ddibyniaeth, efallai ei fod wedi dechrau fel ffordd o ymdopi â theimladau nad oeddech yn gallu delio â nhw mewn unrhyw ffordd arall.

Pan fyddwn ni'n meddwl am ddibyniaeth neu gaethiwed, rydyn ni'n tueddu i feddwl am ddibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol, ond gall dibyniaeth ymwneud â sawl peth gwahanol: [cyffuriau](#), [alcohol](#), bwyd, ymarfer corff, [pornograffi](#), gemau, [cyfryngau cymdeithasol](#), tatŵs, [hunan-niweidio](#), [gamblo](#), siopa – unrhyw beth rydyn ni'n teimlo nad oes gennym reolaeth arno a rhywbeth sy'n effeithio ar ein hwyliau ac ar ein hymddygiad.



Gall dibyniaeth fod yn hynod o anodd ymdopi ag ef, yn enwedig pan fydd y pethau rydyn ni'n gaeth iddynt yn aml ar gael yn rhwydd.

Os na fydd ein dibyniaeth yn ein helpu ni i ryw raddau, fyddwn ni ddim yn parhau i'w ddefnyddio. Rhywbeth sy'n gallu bod yn allweddol iawn wrth ymdopi â dibyniaeth yw gwybod sut mae'n

ein helpu ni ac yna dod o hyd i fecanwaith ymdopi iachus yn ei le. ([Darllen rhagor am ymdopi gyda dibyniaeth](#))

Alcohol

Weithiau, efallai ein bod ni'n yfed i deimlo'n hapusach; i 'foddi ein pryderon'. Ar brydiau, mae yfed gormod yn symptom o [iselder](#). Ond, yn amlach na hynny mae'n gweithio'r ffordd arall ac mae iselder yn dechrau o ganlyniad i yfed gormod. Mae'n bwysig ein bod ni'n gwybod i ba raddau mae'r iselder yn achosi'r yfed gormodol neu'r yfed yn achosi'r iselder.

Mae alcohol yn tawelu'r ymennydd, gan eich gwneud yn llai tebygol o wynebu problemau ac mae'n rhyddhau ataliadau. Dyma pam mae'n elfen mor bwysig yn aml iawn ar gyfer ymlacio wrth gymdeithasu; e.e. i helpu pobl i sgwrsio'n agored mewn parti. I rai pobl, mae alcohol yn rhyddhau teimladau pwerus o atgasedd a chasineb tuag atynt eu hunain, gan gynhyrchu ymddygiad blin, ymosodgar neu ymgais i gymryd eu bywydau eu hunain. Rydyn ni i gyd yn adnabod pobl sy'n mynd yn ddigalon a chwerw ar ôl iddyn nhw feddwi ac eto ychydig maen nhw'n ei gofio am hynny y diwrnod wedyn.

- [Darllen rhagor am alcohol ar meddwl.org](#)
 - [CYMORTH: Dan 24/7 – elusen cyffuriau ac alcohol](#)
 - [GWYBODAETH: Alcohol, cyffuriau a dibyniaeth : RCPSYCH](#)
 - [GWYBODAETH: Alcohol : Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
 - [ERTHYGL: 'Fy nhad...yr alcoholig' : Pwynt Teulu](#)
 - [GWYBODAETH: Recreational drugs and alcohol : Mind \(Saesneg\)](#)
-

Cyffuriau

(Cyffuriau Stryd = Sylweddau sy'n cael eu ddefnyddio at ddibenion nad ydynt yn feddygol. Maent yn cynnwys heroin, cocên, cannabis, alcohol a rhai meddyginiaethau ar bresgripsiwn.)

Mae camddefnyddio sylweddau yn peri niwed i iechyd unigolyn.

Mae dibyniaeth yn dod i'r amlwg pan fo unigolyn yn gaeth yn gorfforol ac/neu yn seicolegol, a bydd yr unigolyn yn dioddef symptomau diddyfnu os na fydd yn defnyddio'r sylwedd. Cael gafael ar y sylwedd a'i ddefnyddio yw'r peth pwysicaf yn eu bywyd. Mae pobl yn defnyddio pob math o sylweddau. Gall y rhain fod yn rhai cyfreithlon (alcohol, tybaco a hydoddyddion) neu anghyfreithlon (cannabis, heroin a chocên). Mae'n hawdd mynd yn gaeth i rai cyffuriau ar bresgripsiwn (e.e. diazepam). Mae camddefnyddio sylweddau a dibyniaeth ar sylweddau ar gynnydd yn y DU, yn arbennig ymysg pobl ifanc.

Mae nod y driniaeth yn amrywio o reoli defnydd, dadwenwyno a rhoi'r gorau i yfed neu gymryd cyffuriau yn gyfan gwbl. Mae triniaethau seicolegol yn gyffredin ar gyfer pob math o gamddefnyddio sylweddau, a thriniaeth buprenorphine a methadon ar gyfer dibyniaeth ar gysglynnau (cyffur). Mae meddyginiaeth hefyd ar gael ar gyfer dibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol i helpu i atal ailddechrau camddefnyddio. ([darllen rhagor : RCPSYCH](#))

- [Darllen rhagor am gyffuriau ar meddwl.org](#)
 - [CYMORTH: Dan 24/7 – elusen cyffuriau ac alcohol](#)
 - [GWYBODAETH: Recreational drugs and alcohol : Mind](#)
(Saesneg)
-

Ysmygu

Yng Nghymru mae 36% o'r oedolion sydd â chyflwr iechyd meddwl yn ysmygu. Mae'r dystiolaeth yn dangos nad yw smygu'n cynnal iechyd meddwl da, a bod rhoi'r gorau i smygu'n gysylltiedig â gwelliannau mewn cyflyrau fel iselder, straen a gorbryder.

Mae llawer o smygwyr yn defnyddio sigarêts i leddfu straen, ac nid ydynt yn gwybod am y niwed y gallai eu harfer fod yn ei wneud i'w hiechyd meddwl a'u lles. Mae'r gamgred gyffredin bod smygu'n cynorthwyo ag ymlacio yn aml yn atal smygwyr rhag llwyddo i roi'r gorau iddi. ([darllen rhagor ar ash.wales](#))

Gamblo

Ydy gamblo yn effeithio ar eich iechyd meddwl? Yn ogystal â'r effeithiau amlwg y gallai problem gamblo ei gael ar eich sefyllfa ariannol, gallai hefyd gael effaith ddifrifol ar eich iechyd meddwl. Yn ôl Coleg Brenhinol y Seiciatryddon, mae pobl sydd â phroblem gamblo yn fwy tebygol o ddiodef o hunan-hyder isel, datblygu anhwylderau yn gysylltiedig â straen, i fod yn orbryderus, cael problemau cysgu ac i ddiodef o iselder.

Ydych chi'n profi rhai, neu yr holl, symptomau isod?

- Teimlo mai gamblo yw'r unig beth 'rydych chi'n ei fwynhau
- Cael trafferth cysgu
- Teimlo'n isel neu orbryderus
- Meddwl am hunanladdiad
- Defnyddio gamblo fel ffordd i ymdopi â phroblemau neu emosiynau yn eich bywyd

Os wnaethoch chi ateb 'ie' i rai o'r cwestiynau uchod, gallai fod yn arwydd bod gamblo yn dod yn broblem.

- [Gwybodaeth o gamcare.org.uk](http://gamcare.org.uk)
 - [GWYBODAETH: Gamblo : Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
 - [Darllen rhagor am gamblo ar meddwl.org](http://darllen.rhagor.am.gamblo.ar.meddwl.org)
-

Bwyd

Gor/Tan fwyta: Ystyriwch chwilio am help os ydech chi'n ateb "ydw" i un o'r cwestiynau isod...

- Ydych chi'n defnyddio bwyd i gael cysur hyd yn oed pan nad ydech eisiau bwyd?
 - Ydych chi'n ennill pwysau rhyw ben pan 'rydych chi ar ddeiet?
 - A yw'n well gennych chi fwyta ar eich pen eich hun?
 - Ydych chi'n ei chael hi'n anodd bod yn gymhedrol gyda rhai bwydydd unwaith i chi ddechrau eu bwyta nhw?
 - Ydych chi'n cyfyngu'n llym ar eich dewis o fwyd?
 - Ydych chi'n defnyddio'r esgus eich bod wedi bwyta'n barod er mwyn osgoi prydau bwyd?
 - Ydych chi, neu ydech chi erioed, wedi mynd i'r arfer o bwyso'ch hun o leia' dair gwaith yr wythnos?
 - Ydych chi, neu ydech chi erioed wedi, carthu'ch hun, neu ddefnyddio tabledi neu garthyddion (*laxatives*) i reoli eich pwysau?
 - Ydych chi'n ymarfer gyda'r nod o losgi calorïau yn hytrach na chadw'n iach/ffit?
 - Ydych chi'n gorfwyta neu'n tan-fwyta er gwaetha' pryderon eraill?
 - [Darllen rhagor : Ystafell Fyw](#)
 - [Darllen rhagor am fwyd ac anhwylderau bwyta ar meddwl.org](http://darllen.rhagor.am.fwyd.ac.anhwylderau.bwyta.ar.meddwl.org)
-

Cariad a Rhyw

Ystyriwch gael help os ydych yn ateb “ydw” i unrhyw un o'r cwestiynau isod...

- Ydych chi'n esgeuluso cyfrifoldebau ac ymrwymadau fel gwaith, teulu a iechyd er mwyn cymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol neu ramantus?
- Ydych chi'n meddwl yn obsesif am ryw neu ramant hyd yn oed pan nad ydych am wneud hynny?
- Ydych chi'n cymryd rhan mewn carwriaethau un-nos ac/neu yn cael perthnasau rhywiol y tu allan i'ch prif berthynas?
- Ydych chi'n cynnal mwy nag un perthynas yr un pryd neu â'r angen i fod mewn perthynas drwy'r amser?
- Ydych chi'n hunan-leddfu nes niweidio'ch hunan yn gorfforol neu orflino ac/neu mewn llefydd cyhoeddus gan gynnwys eich car?
- Ydych chi'n treulio oriau yn edrych neu'n prynu pornograffi, mewn cylchgronau, ar y we neu ar y teledu?
- Oes gennych gasgliad o ddeunydd pornograffi (cylchgronau, DVD, neu ffeiliau ar eich disg caled)?
- Ydych chi'n colli neu'n niweidio eich perthnasau oherwydd eich ymddygiad rhywiol?
- Ydych chi'n eich cael eich hun – neu allech chi ffeindio'ch hun – mewn trwbl gyda'r heddlu oherwydd eich ymddygiad? ([Darllen rhagor : Ystafell Fyw](#))

[Pornograffi – dros ddegawd o gaethiwed](#)



“Dydw i ddim yn cofio yn union pryd y gwnes i sylweddoli mod i'n gaeth i bornograffi, mae'n rhaid ei bod hi dros ddeg mlynedd yn ôl bellach. Does neb yn y byd yn gwybod am fy

mrwydyr dyddiol gyda phornograffi. Yn allanol o leiaf, rwyf wedi bod yn hynod llwydiannus yn cuddio'r broblem." [Darllen rhagor](#)

Gweithio

Efallai bod nifer o bobl yn gweithio oriau hir ac yn rhoi llawer o ymdrech i'w [gwaith](#), ond nid yw hynny o reidrwydd yn golygu eu bod yn gaeth i weithio. Mae gan y bobl hynny lefel o gydbwysedd yn eu bywydau. Mae ganddynt amser i ymlacio ac maent yn mwynhau eu bywydau. Ar y llaw arall, gallai person sy'n gaeth i weithio gael eu dinistrio gan eu gwaith. Maent o hyd yn meddwl am weithio – hyd yn oed pan maen nhw ar wyliau.

Mae'n bosib nad yw pobl sy'n gaeth i weithio yn edrych ar ôl eu hunain – sy'n effeithio ar eu deiet a'u ffitrwydd. Gallai hefyd effeithio ar eu perthnasau, oherwydd efallai eu bod yn osgoi ffrindiau a theulu gan eu bod yn gweithio cymaint.

Mae nifer o resymau sut y gallai person fynd yn gaeth i weithio. Efallai eu bod yn cael mwy o foddhad o weithio na pherson arferol. Ond eto, nid yw'r boddhad hwn byth yn ddigon. Mae ymchwil yn awgrymu bod pobl sy'n gaeth i weithio yn dioddef o ddiffyg [hunanhyder](#), ac mae'n bosib eu bod yn [berffeithwyr](#).

- [Gwybodaeth o beatingaddictions.co.uk](http://Gwybodaeth.o.beatingaddictions.co.uk)
 - [Darllen rhagor am weithio ac iechyd meddwl ar meddwl.org](#)
-

Hunan-niweidio

Efallai bod llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd credu, ond

mae nifer fawr o bobl yn gaeth i [niweidio eu hunain](#). Yr hyn sy'n symbylu unigolion i hunan-niweidio yw eu bod yn credu ei fod yn arwain at ostwng lefelau straen a phryder ac yn rhoi teimlad o reolaeth i'r unigolyn dros eu sefyllfa; rhywbeth nad ydynt yn teimlo bod ganddynt yng nghanol iselder neu straen.

- [Gwybodaeth o beatingaddictions.co.uk](#)
 - [Darllen rhagor am hunan-niweidio ar meddwl.org](#)
-

Ymarfer Corff

Mae dibyniaeth ar [ymarfer corff](#) yn digwydd pan fydd unigolyn yn rhoi y rhan fwyaf o'u hegni a'u hamser ar ymarfer corff. Mae meddwl am golli sesiwn o ymarfer corff, neu dreulio amser yn gwneud rhywbeth arall, yn gwneud iddynt deimlo'n rhwystredig ac yn siomedig. Mae dibyniaeth ar ymarfer corff yn dod yn brif ffocws bywyd beunyddiol, gan ddod o flaen teulu, ffrindiau a gwaith. Mae'n aml yn cael ei gysylltu ag [anhwylderau bwyta](#) os ydy pwysau a chaloriau yn dod yn broblem.

- [Gwybodaeth o beatingaddictions.co.uk](#)
 - [Rhagor o wybodaeth am ymarfer corff ar meddwl.org](#)
-

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Ddibyniaeth ar meddwl.org](#)
 - [ERTHYGL: Ymdopi â dibyniaeth](#)
 - [GWYBODAETH: Beating addictions](#) : Gwybodaeth am ystod o ymddygiadau dibynnol a thriniaethau. (Saesneg)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Problemau sy'n deillio o alcohol neu](#)

gyffuriau stryd

- Cymorth
- Triniaethau
- Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau