

Sut i...

Ofalu am eich
iechyd meddwl
pan fyddwch yn
hŷn



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl

Mae rhai pobl yn credu bod problemau iechyd meddwl yn rhan o fyd yn hŷn. Nid yw hyn yn wir ac nid oes rhaid iddo fod felly.

Rydym wedi llunio'r llyfryn hwn ar gyfer pobl sydd yn eu 60au ac sy'n nesáu at ymddeol neu sydd wedi ymddeol o'u gwaith yn ddiweddar. Yn ystod y newid mawr hwn, mae'n bwysig gofalu amdanom ein hunain yn feddyliol yn ogystal ag yn gorfforol.

Gallwn amddiffyn ein hiechyd meddwl, ac mae'r llyfryn hwn yn awgrymu 10 ffordd ymarferol o wneud hwn.

Beth yw iechyd meddwl?

Ein hiechyd meddwl yw sut rydym yn meddwl ac yn teimlo: y ffordd rydym yn edrych ar fywyd a sut gallwn ni ymdopi gyda'r pethau da a'r pethau gwael yn ein bywydau.

Bydd un o bob pedwar person yn y Deyrnas Unedig yn cael profiad o broblem iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn benodol.

Mae'r rhan fwyaf ohobom yn mynd trwy gyfnodau pan fyddwn yn teimlo'n isel, ond mae ymchwil yn awgrymu bod mwy o risg i bobl hŷn brofi effeithiau iechyd meddwl gwael.

Gall y broses o fynd yn hŷn a'r digwyddiadau mewn bywyd yn ystod y cyfnod hwn yn achosi gorbryder neu iselder – mae marwolaeth anwylyn, ymddeol, unigedd, anawsterau ariannol, neu broblemau iechyd cyfredol yn enghreifftiau 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

Er bod cyfreithiau yn bodoli i'ch helpu gyda rhai o'r materion hyn – er enghraifft, mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn rhoi sylw i wahaniaethu ar sail oedran - mae'n bosibl y byddwch yn teimlo na allwch ddylanwadu ar broblemau sy'n digwydd ar draws y gymdeithas megis tlodi pensiynwyr. Fodd bynnag, fel unigolyn, mae llawer y gallwch ei wneud i amddiffyn eich lles meddyliol eich hun.

**Drwy gydol y llyfryn hwn,
gallwch ddod o hyd i
gyfeiriadau ar gyfer ble i fynd
i gael cymorth a chyngor.**

**Darllenwch ragor i weld 10
ffordd ymarferol i'ch helpu i
aros yn iach yn feddyliol.**

1. 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.

Ydych chi'n barod i ymddeol?

Nid oes oedran ymddeol gorfodol bellach, a chafodd yr oedran rhagosodedig sef 65 ei ddileu. Mae'n bwysig nodi nad yw oedran ymddeol yr un peth ag oedran derbyn pensiwn y wladwriaeth, a all amrywio rhwng 61 a 68 oed yn dibynnu ar ryw a dyddiad geni.

Y cyflogai sy'n penderfynu ar yr oedran ymddeol, oherwydd nid yw pawb yn teimlo eu bod yn barod i ymddeol ar yr un pryd. Os byddwch chi eisiau neu angen parhau i weithio, trafodwch hwn gyda'ch cyflogwr. Neu, efallai byddwch yn gweld hwn fel cyfle i weithio'n rhan amser, newid i oriau gwaith hyblyg, neu ddod o

hyd i swydd newydd.

Mae'r gyfraith yn ymwneud â'r maes hwn yn esblygu, felly dilynwch y dolenni yn adran 'Cyflogaeth' www.gov.uk i gael y wybodaeth ddiweddaraf

Os ydych chi'n credu eich bod wedi dioddef o wahaniaethu ar sail oedran, gall sefydliadau megis Age UK ac Acas gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi.

Yn brysur o hyd

Nid yw bod wedi ymddeol yn golygu nad ydych yn brysur o hyd. Gall bod wedi ymddeol (neu wedi hanner ymddeol) fod yn fywyd prysur. Mae'n bosibl y bydd gan ffrindiau a theulu gynlluniau ar gyfer eich amser, gan ei lenwi ag unrhyw beth o ofal plant i dasgau gwella'r cartref. Mae'n bwysig neilltuo amser ar gyfer eich diddordebau eich hun. Gall hyn fod yn gyfle i roi cynnig ar weithgaredd neu ar ddysgu sgiliau newydd.

Teimlo bod pwrpas i'ch bywyd

Os yw eich gwaith neu eich gyrfa yn rhan bwysig o'ch gwaith, ystyriwch sut i ymdopi â'r newidiadau i:

- Yr agwedd gymdeithasol yn eich bywyd os oedd eich swydd hefyd yn darparu cyfeillgarwch
- Eich ymdeimlad o hunanwerth a hunan-barch os oeddech yn teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi yn y gwaith
- Eich sicrwydd ariannol

Os na fu gennych lawer o ddiddordebau y tu allan i'r gwaith, gall fod yn anodd 'dod o hyd i rywbeth newydd i'w wneud' ac mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi roi sawl cynnig arni cyn i chi ddod o hyd i rywbeth sy'n addas i chi. Cymerwch eich amser i feddwl am y sgiliau sydd gennych y gallwch eu defnyddio'n fuddiol ac sy'n rhoi boddhad i chi – efallai y

gallwch roi cynnig ar helpu sefydliad cymunedol neu wneud gwaith cadwraeth.

Gyda phobl eraill

Mae rhyngweithio'n gymdeithasol yn bwysig er mwyn cynnal eich lles. Os ydych yn gyfarwydd â rhannu pethau da a phethau gwael eich bywyd gyda phobl eraill yn y gwaith, dylech barhau i aros yn ffrind i'ch ar ôl ymddeol. Gall pobl eraill sydd yr un oedran â chi helpu i drafod syniadau am ymdopi â heriau ymddeol a gallant ddeall y broses o newid i fywyd ar ôl ymddeol. Dylech hefyd geisio datblygu cyfeillgarwch newydd gyda phobl o bob oedran. Bydd cyfeillgarwch gyda phobl hŷn a phobl iau fel ei gilydd yn eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'r byd wrth iddo newid.

Camsyniadau

Bydd rhai pobl yn datblygu problemau neu gyflyrau iechyd meddwl megis iselder, dementia neu golli'r cof, wrth iddynt heneiddio, ond nid yw'r rheini'n rhan anochel o henaint. Fodd bynnag, os ydych yn credu eich bod yn datblygu problem neu gyflwr iechyd meddwl, peidiwch â phoeni a chymerwch gamau gweithredu, gan fod triniaethau ar gael.

Os ydych yn poeni am eich cof, neu am ddementia, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ewch i www.dementiacare.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.

Efallai eich bod yn meddwl mai rhywbeth i bobl ifanc yn unig yw dechrau dysgu a gwaith newydd, ond mae gwirfoddoli, newidiadau o ran gyrfa a dychwelyd i addysg yn dod yn fwy poblogaidd gyda phobl dros

50 oed. Mae llawer o sefydliadau yn dibynnu ar sgiliau a phrofiad pobl hŷn. Peidiwch ag wffftio gwirfoddoli fel rhywbeth i ymyrwyr daionus: gall llawer o bobl ddweud wrthyhych mai rhan hanfodol ydyw o gael profiad gwaith. Gall gwirfoddoli hyd yn oed fod yn llesol i'ch iechyd.

2. 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.

Dywedwch yr hyn rydych yn ei deimlo

Nid yw siarad am broblemau a phryderon yn golygu bod rhaid i chi drafod eich emosiynau, neu ddatgelu'n llwyr bopeth rydych chi'n ei deimlo. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn gweld bod hyn yn ddefnyddiol, ond bydd yn well gan rai eraill gadw sgysiau ar lefel ymarferol. Nid yw siarad am yr hyn rydych yn ei deimlo, neu am eich emosiynau, yn arwydd o wendid: mae'n golygu eich bod yn cymryd rheolaeth dros eich lles.

Â phwy ddylwn i siarad

Mae'r person y dylech chi siarad ag ef yn dibynnu ar beth sy'n eich poeni. Gallech roi cynnig ar:

- Eich ffrindiau a'ch teulu
- Rhywun sydd â gwybodaeth arbenigol - efallai rhywun sydd â phrofiad o gynllunio ariannol os ydych yn cael trafferth i dalu'r biliau
- Rhywun diduedd - er enghraifft, ynghylch pryderon ynglŷn â gofal i'ch partner
- Person sy'n addo cyfrinachedd, er enghraifft cynghorydd

Gwrando a dysgu

Nid yw cael sgwrs byth yn rhywbeth un ffordd yn unig. Gallu rhannu eich syniadau helpu pobl eraill i fod yn ddigon dewr i siarad am eu problemau hwythau. Os nad ydych eisiau siarad amdanoch chi eich hun, gofynnwch i bobl eraill sut maen nhw'n teimlo.

Gall clywed bod gan bobl eraill bryderon a meddyliau tebyg olygu y bydd yn haws i chi drafod rhywbeth sy'n eich poeni chi.

Digwyddiad pob dydd

Dylai bod yn gallu siarad â phobl eraill fod yn ddigwyddiad pob dydd. Peidiwch ag oedi wrth gael sgwrs, ac osgowch ei ddyrchafu'n ddigwyddiad mawr, fel 'mae'n rhaid i ni drafod yr ewyllysiau' gan y gall hyn olygu ei fod yn mynd yn hynod anodd i chi ac i'r person arall. Bydd sgwrs dros sawl diwrnod neu wythnos yn rhoi amser i bawb feddwl ac ystyried yr hyn y maent yn ei ddweud.

**'Nid oes rhaid i sgysiau fod
am holl broblemau bywyd.
Dywedwch wrth eich gilydd
am y digwyddiadau pleserus
hefyd!'**

3. Gofynnwch am help

I bwy y dylem ni ofyn neu i ble y dylem ni fynd pan fydd angen cymorth neu gyngor arnon ni?

Eich Ffrindiau a'ch teulu

Mae cefnogaeth gan eich ffrindiau a'ch teulu yn amhrisiadwy. Fodd bynnag, efallai na fydd ganddynt y wybodaeth sydd ei hangen arnoch er gwaethaf y ffaith eu bod yn bwriadu gwneud y peth gorau.

Cymorth ymarferol

P'un a ydych chi angen help i drwsio gwter sy'n gollwng neu i reoli arian sy'n brin, gall y sefydliadau canlynol naill ai eich helpu'n uniongyrchol neu eich rhoi ar ben ffordd.

- Mae Age UK yn cynnig cymorth ar-lein a dros y ffôn ar gannoedd o bynciau, o ysgrifennu ewyllys a gofal yn eich cartref eich hun, i gadw'n weithgar a dysgu defnyddio'r rhyngrwyd. Ewch i www.ageuk.co.uk i gael rhagor o wybodaeth

am wasanaethau Age UK services.

- Mae gwasanaeth Cyngor ar Bopeth yn helpu pobl i ddatrys eu problemau cyfreithiol, ariannol neu broblemau eraill trwy ddarparu cyngor annibynnol a chyfrinachol am ddim. Ewch i www.citizensadvice.org.uk i gael rhagor o wybodaeth, cymorth a chyngor.
- Mae cynghorau lleol yn cynnig gwasanaethau yn ymestyn o addysg i oedolion a thrwyddedau parcio i bobl anabl i grantiau tai a gwaredu gwastraff, ac mae llawer o'r rhain yn benodol ar gyfer trigolion hŷn.
- Mae www.gov.uk yn darparu gwybodaeth am ystod o faterion cymdeithasol a chyfreithiol, megis safonau masnach, ymdrin â gwerthu ar drothwy'r drws, adrodd am ymddygiad gwrthgymdeithasol a dod o hyd i wasanaethau iechyd lleol, yn ogystal â darparu cymorth o ran deall arian, trethi, budd-daliadau a phensiynau.

Cymorth emosiynol

Nid yw'n hawdd cyfaddef eich bod yn mynd trwy gyfnod anodd yn emosiynol. Gall fod yn fwy anodd gofyn am help. Gall teimladau anodd eich rhwystro rhag byw eich bywyd. Nid yw teimlo'n isel neu'n bryderus yn effeithio arnoch chi yn unig, ond gall effeithio ar y rhai o'ch cwmpas hefyd; er enghraifft, os na fydd yn bosibl rhagweld eich hwyliau neu'ch ymatebion.

- Mae'r Samariaid yn darparu cymorth emosiynol cyfrinachol nad yw'n feirniadol 24 awr y diwrnod.
- Mae Cruse Bereavement Care yn hyrwyddo lles unrhyw un y mae profedigaeth yn cael effaith arno ac mae'n galluogi pobl a gafodd brofedigaeth i ddeall eu galar ac ymdopi â'u colled.
- Gall eich meddyg teulu helpu mewn ffyrdd ymarferol, yn ogystal â chynnig rhywun i wrando; er

enghraifft, gall gynnig therapi ymarfer corff, cwnsela, help gan arbenigwr, neu gymorth gan ran arall o'r gwasanaeth iechyd.

- Mae cwnsela yn cynnig y cyfle i siarad am faterion yn gyfrinachol a chreu cynllun â strwythur iddo er mwyn gwneud newidiadau cadarnhaol yn eich bywyd.

Ar-lein

Yn ogystal â chyngror gan ffynonellau swyddogol, megis y rhai a roddwyd uchod, gall fforymau, ystafelloedd sgwrsio a safleoedd rhwydweithio ar y rhynggrwyd eich galluogi i rannu eich profiadau eich hun gyda phobl eraill sy'n wynebu'r un problemau.

Mae Age UK a rhai cynghorau lleol yn cynnig cyrsiau hyfforddi ar ddefnyddio'r e-bost a'r rhynggrwyd.

**'Gall eich meddyg teulu
helpu mewn ffyrdd
ymarferol, yn ogystal â
chynnig rhywun i wrando;
er enghraifft, gall gynnig
therapi ymarfer corff,
cwnsela, help gan arbenigwr,
neu gymorth gan ran arall
o'r gwasanaeth iechyd.'**

4. Meddyliwch a chynllunio ymlaen llaw

Gall gadael i broblem fod yn bryder parhaus fod yn wael i'n lles meddyliol. Mae bod â chynllun i ymdopi ag ef yn ein galluogi i gymryd yr awenau eto a gall helpu i wella sut rydym yn teimlo.

Beth sydd angen cael ei gynllunio?

Dyma rai pethau a all beri pryder wrth i chi heneiddio:

- Ymddeol
- Parhau'n weithgar, byw bywyd iach, a symudedd
- Ein hiechyd corfforol a meddyliol ein hunain ac iechyd meddwl a chorfforol pobl eraill
- Pensiynau ac ystyriaethau ariannol
- Mynediad at gyfleusterau a thrafnidiaeth leol
- Aros yn annibynnol a rheoli ein bywyd ein hunain

- Gofalu amdanom ni ein hunain ac am bobl eraill
- Ewyllysiau, diwedd oes, ac angladdau

Mae hefyd yn bwysig cynllunio ar gyfer pethau pleserus, megis treulio amser gyda'r teulu, datblygu hobiau newydd, a mwynhau eich amser hamdden. Os nad oes gennych gynllun ar gyfer eich amser, mae'n bosibl y bydd pobl eraill yn ei gynllunio ar eich cyfer.

Yr hyn y gall cynllun ei wneud

Gall cynllun eich helpu i feddwl am yr holl agweddau ar broblem neu sefyllfa. Trwy baratoi cynllun, byddwch yn debygol o ddod â llawer o'ch pryderon i'r golwg ac ymdrin â nhw ymlaen llaw.

Efallai bydd angen i chi wneud rhywfaint o ymchwil, er enghraifft dysgu am bensiwn y wladwriaeth, ychwanegu at Yswiriant Gwladol, credydau pensiwn, a phrynu blwyddal.

Man dda i gychwyn chwilio am ffeithiau yw gwefan y llywodraeth (www.gov.uk).

Dylai fod nod clir yn eich cynllun, rhywbeth fel aros yn weithgar. Bydd adolygu eich cynllun yn rheolaidd yn helpu sicrhau eich bod ar y trywydd cywir o hyd.

Dylai'ch cynllun gynnwys y math o deimladau y gallech eu hwynebu a sut gallech ymdrin â nhw. Efallai y bydd trafod ewyllysiau neu anghenion gofal gydag anwyliaid yn sefyllfa emosiynol – sut fyddwch chi'n ymateb?

Defnyddiwch eich cynllun

Eich penderfyniad chi yw sut byddwch yn defnyddio cynllun – er eich budd chi y mae ef. Ystyriwch a ydych chi eisiau ei ysgrifennu neu beidio. Maen bosibl y bydd hyn yn dibynnu ar a ydych chi eisiau ei rannu gyda phobl eraill neu beidio.

Trwy fod â chynllun, bydd rhywbeth gennych bob amser i gyfeirio yn ôl ato ac i'w ddefnyddio pan fyddwch yn wynebu problem.

Byddwch yn hyblyg

Wrth gwrs, ni ellwch gynllunio am bopeth, ac mae angen i gynlluniau newid wrth i sefyllfaoedd newid; er enghraifft, mae'n bosibl y bydd newid i'r system budd-daliadau yn cael effaith ar eich cynllun ariannol. Dylech adolygu a diwygio'ch cynlluniau yn ôl yr angen.

5. Gofalu am bobl eraill

Wrth i ni heneiddio, mae'n bosibl y byddwn yn dechrau gofalu am wyrion, rhieni hŷn, partneriaid, ffrindiau, neu gymdogion. Gall gofalu am bobl eraill gadw perthnasoedd yn gryf a chadw pobl yn agos.

Mae helpu pobl eraill yn peri i ni deimlo bod ein hangen arnynt a'n bod yn cael ein gwerthfawrogi, yn ogystal â rhoi hwb i'n hunan-barch. Mae'r pethau hyn yn dda i'n lles meddyliol.

Pa fath o ofal?

Gallai gofal olygu gofalu am eich wyrion yn ystod gwyliau'r haf, neu ofalu'n hirdymor, llawn amser am eich partner neu'ch rhieni hŷn. Nid yw bod yn ofalwr yn rhwydd bob amser. Mae llawer yn gweld ei fod yn heriol yn gorfforol ac emosiynol.

Gall gofalu am rywun annwyl y mae ei iechyd meddwl a/neu gorfforol yn dirywio greu heriau ychwanegol i ofalwyr. Os bydd y mater hwn yn effeithio arnoch, cysylltwch â'ch meddyg teulu, Age UK, neu eich gwasanaethau cymdeithasol lleol. Mae cryn dipyn o help a chymorth ar gael .

Pwy sy'n gofalu amdanom ni?

Gall gofalu am bobl eraill fod yn fuddiol i chi, megis gweld eich wyrion yn cymryd eu camau cyntaf neu chwerthin gyda chymydog. Fodd bynnag, gall olygu straen hefyd weithiau.

Ceisiwch beidio â chymryd gormod o gyfrifoldebau gofalu arnoch chi eich hunan. Er ei fod yn anodd, mae'n iawn dweud 'na'. Mae neilltuo amser i chi eich hun yn beth da i chi ac i'r person rydych yn gofalu amdano.

Os byddwch yn teimlo o dan bwysau i barhau i ddweud 'ie', cysylltwch â Carers UK, Counsel and Care, neu Crossroads Care i gael cyngor neu gymorth gyda gofal seibiant i'ch galluogi i gael amser i ymlacio.

Mae'n bosibl y bydd grŵp cymorth i ofalwyr lleol yn gallu eich help i deimlo'n llai unig gyda'ch cyfrifoldebau. Mae

siarad â phobl eraill yn helpu i leddfu rhwystredigaeth, oherwydd eu bod nhw'n deall y pwysau a all ddod yn sgil gofalu. Yn ogystal â hyn, gall fod cyfleoedd i rannu adnoddau, sgiliau a gwybodaeth fel y bydd pawb (gofalwyr eraill a'r bobl rydych chi'n gofalu amdanynt) ar eu hennill. Gall y sefydliadau y soniwyd amdanynt uchod helpu, ac mae'n bosibl y bydd eich meddyg teulu neu eich cyngor lleol yn gwybod am grwpiau, gwasanaethau a chyfleusterau lleol.

Cymuned sy'n gofalu

Os ydych â diddordeb mewn helpu i ofalu am bobl eraill yn lleol, byddai'r sefydliadau a restrir uchod yn falch o glywed gennych. Mae cynlluniau gwirfoddol yn cynnig ystod o help i bobl yn y gymuned; er enghraifft, mae'r WRVS yn darparu pryd ar glud. Er mwyn cynnig eich help, ewch i www.do-it.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.

6. Cadw mewn cysylltiad

Ffrindiau

Gall ffrindiau eich cadw ar y trywydd cywir pan fydd bywyd yn anodd.

Gallant gynnig barn arall am broblem yn ogystal â chymorth ymarferol, neu gallant wrando ar eich syniadau a'u trafod gyda chi.

Mae cyfeillgarwch yn cymryd amser, ac weithiau ymdrech. Mae'n rhwydd colli cysylltiad â phobl, yn enwedig os bydd yn ymddangos eu bod yn rhy brysur i gysylltu â chi neu os byddwch yn teimlo'n isel eich ysbryd. Mae bod â ffrindiau yn ffordd gadarnhaol o gynnal iechyd emosiynol da, er y gall gwneud hynny deimlo fel gwaith caled weithiau.

Peidiwch â cholli cysylltiad gyda'r bobl sy'n bwysig i chi - nid yw byth yn rhy hwyr i gysylltu â hen ffrindiau eto.

Mae'r byd yn fach

Efallai y bydd gennych ffrindiau a theulu ar wasgar ledled y wlad neu'r byd. Rhowch gynnig ar gadw mewn cysylltiad dros y ffôn, trwy e-bost, e-gamera, Skype, Facebook, neu lythyr.

Nid yw'r byd fel y bu

Mae'r byd yn newid drwy'r amser ac nid chi yw'r unig un sy'n teimlo eich bod ar ei hôl hi. Mae technoleg wedi cael effaith fawr ar y ffordd rydym yn cyfathrebu. Efallai eich bod yn teimlo nad yw'ch gwerthoedd a'ch agweddau'n cael eu parchu bellach. Ond nid yw pawb yn y genhedlaeth iau yn debyg i'r darlun a geir ohonynt yn y cyfryngau.

Gall cadw mewn cysylltiad gyda phobl o genedlaethau eraill eich helpu i gadw hyn mewn cof a gall beri i chi sylweddoli bod pobl o'r un anian ym mhob grŵp oedran.

Gallech ystyried gwirfoddoli gyda gwaith ieuenctid, sgwrsio mwy gydag wyrion ffrindiau, neu helpu mewn ysgol leol.

Mae bod â ffrindiau o'ch cenhedlaeth eich hun yn bwysig, hefyd. Gallant ddeall bywyd o'ch safbwynt chi yn well. Hefyd, mae'n braf hel atgofion weithiau am hen hoff gymeriadau ar y teledu neu'r mathau o geir a oedd gennych ers talwm.

Newydd a hen

Os ydych yn gyfarwydd â chylch agos o ffrindiau yn y gwaith, a fyddwch yn cadw mewn cysylltiad â nhw pan fyddwch yn ymddeol? Efallai y byddwch yn gweld bod ffrindiau yn y gwaith yn well pan oeddech chi'n rhannu problemau cyffredin ond y bydd y cyfeillgarwch yn newid pan na fyddwch yn gweithio gyda'ch gilydd bellach.

Peidiwch ag osgoi gwneud ffrindiau newydd - efallai trwy ddiddordeb rydych yn ei rannu, megis cerdded, teithio neu ddarllen.

Bydd cyfeillgarwch yn newid dros amser. Weithiau mae'n anodd neilltuo'r amser

a ddymunwn i bob cyfeillgarwch. Gall cyfeillgarwch suro am sawl rheswm. Os byddwch yn dechrau cael loes oherwydd cyfeillgarwch, yn feddyliol neu'n gorfforol, peidiwch ofni cymryd seibiant ohono, neu ddod ag ef i ben.

A yw'n dda nawr?

Mae cadw mewn cysylltiad â ffrindiau hefyd yn golygu ystyried yr hyn sy'n dda iddyn nhw. Peidiwch â bod yn siomedig os na all eich plant siarad â chi pan fyddwch yn ffonio am 6.30 pm a nhwythau ar fin eistedd i lawr i gael pryd o fwyd fel teulu neu eu bod ar fin dechrau helpu eu plant eu hunain gyda'u gwaith cartref. Yn yr un modd, ni fydd ffonio pobl pan fyddant yn y gwaith bob amser yn llwyddiannus; beth am gwrdd â nhw i gael cinio yn lle hynny. Hefyd os na fyddwch eisiau cael eich ffonio ar ôl 9.00p oherwydd mai dyma'r amser rydych y paratoi i fynd i'r gwely, rhowch wybod i'ch anwyliaid!

7. Byddwch yn weithgar a chysgu yn dda

Profwyd bod aros yn weithgar a chysgu'n dda yn ffyrdd o ofalu am ein lles.

Gweithgaredd corfforol

Gall gweithgaredd ac ymarfer corfforol rheolaidd:

- Rhoi hwb i hunan-barch, codi hunanwerth a gwella hyder
- Hyrwyddo patrymau cysgu da
- Darparu gweithgaredd ystyrlon
- Cynnig cyfle i gwrdd â phobl
- Bod yn rhywbeth rydych wir yn mwynhau ei wneud

Nid yw bod yn weithgar o reidrwydd yn golygu mynd i'r gampfa: mae t'ai chi, Pilates, garddio, mynd â'r ci am dro, dawnsio neu fod yn rhan o grŵp cerdded i gyd yn ffyrdd da o wneud

ymarfer corff. Nid oes rhaid gwario llawer o arian i fod yn weithgar. Mae llawer o gynghorau yn cynnig gweithgareddau ar gyfraddau is i bobl hŷn.

Mae llyfryn y Sefydliad Iechyd Meddwl 'Sut i ofalu am eich iechyd meddwl trwy ddefnyddio ymarfer corff' yn awgrym ffyrdd y gallwch fod yn weithgar a pharhau i fod yn weithgar.

Gall gweithgaredd corfforol fod yr un mor effeithiol â meddyginiaeth wrth-iselder o ran trin iselder ysgafn i gymedrol, a dyna pam mae therapi ymarfer corff ar gael ar bresgripsiwn mewn llawer o ardaloedd. Mae gwybodaeth ar gael o www.nhs.uk, neu mae'n bosibl y bydd eich meddyg teulu yn gallu helpu.

Cwsg

Mae cael noson dda o gwsg yn galluogi eich corff a'ch meddwl i orffwys, atgyweirio ac ail-egnioli. Gall peidio â chysgu'n dda achosi nifer o broblemau, gan gynnwys:

- Diffyg canolbwytio
- Hwyliau isel
- Tymer flin
- System imiwedd wannach

Yn y tymor hirach, gall cael trafferth ceisio cysgu arwain at broblemau iechyd meddwl megis gorbryder, straen ac iselder.

Gall patrymau cysgu newid gydag oedran a gall y pethau hyn ddylanwadu arnynt:

- Yfed caffein neu alcohol
- Poen
- Meddyginiaeth
- Yr angen i fynd i'r toiled

Nid yw cwsg da yn golygu llawer o gwsg yn unig, oherwydd bod maint y cwsg sydd ei angen ar rywun yn amrywio o berson i berson. Mae llyfryn Y Sefydliad Iechyd Meddwl 'Sleep Well' yn awgrymu ffyrdd y gallwch wella eich cwsg. Gallwch chi hefyd siarad â'ch meddyg teulu am broblemau gyda chysgu, oherwydd efallai y gall newid eich meddyginiaeth neu awgrymu atebion i faterion iechyd eraill y mae'n bosibl eu bod yn eich cadw ar ddihun.

Yn weithgar yn feddyliol

Mae cadw eich meddwl yn weithgar y bwysig, hefyd. Mae llawer o ffyrdd o wneud hynny, er enghraifft:

- Gwneud posau, megis croeseiriau, Sudoku neu chwileiriau
- Chwarae gemau, fel gwyddbwyll, bridge neu fingo
- Darllen llyfr, cylchgrawn neu bapur newyddion
- Mynd ar gwrs neu ddysgu sgil newydd
- Defnyddio'ch cof yn lle ysgrifennu rhestr
- Defnyddio mathemateg pen yn lle cyfrifiannell
- Chwarae offeryn cerdd, os gallwch chi

8. Bwyta ac yfed yn gall

Mae'r hyn rydym yn ei fwyta ac yn ei yfed yn cael effaith ar sut rydym yn teimlo. Weithiau mae'r effaith yn digwydd ar unwaith, er enghraifft gydag alcohol. Gall pethau eraill rydym yn eu bwyta neu'n eu hyfed gael effeithiau hirdymor.

Yn gytbwys ac yn iach

Mae ar y corff a'r meddwl dynol angen cymysgedd o faetholion er mwyn gweithio'n iawn. Argymhellir y dylid bwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau y diwrnod, ac mae gwneud hynny'n rhan hanfodol o ymborth iach.

Aros wedi'ch hydradu

Mae atal eich corff rhag dihydradu (mynd yn sychedig) yn bwysig, beth bynnag yw'r tywydd. Efallai y byddwch eisiau ystyried cyfyngu ar faint o ddiodydd llawn siwgr, caffein ac

alcohol rydych yn eu hyfed, oherwydd os yfwch ormod ohonynt, gallant gael effaith negyddol ar eich lles.

Yfed yn gymedrol

Mae ambell i ddiod alcoholig yn annhebygol o beri niwed i chi os byddwch yn eu hyfed yn gymedrol ac os nad yw alcohol yn gwrthdaro ag unrhyw feddyginiaeth rydych yn ei chymryd. Cadwch at nifer yr unedau o alcohol a argymhellir bob dydd.

Gall pigo i'r dafarn neu i'r clwb fod yn brofiad cymdeithasol da, ond mae yfed yn gyson ar eich pen eich hun yn aml yn arwydd o broblem. Nid yw yfed alcohol yn ffordd dda o reoli teimladau anodd.

Ewch i www.drinkaware.co.uk i gael rhagor o wybodaeth a chyngor.

Profiad Cymdeithasol

Mae rhannu bwyd neu ddiod yn ddigwyddiad cymdeithasol plaserus. Dylech sicrhau ei fod yn rheswm i gwrdd â 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 â phrofedigaeth, yn enwedig os nad ydych yn gyfarwydd â choginio ar gyfer un person neu â 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.

Ceisiwch beidio â bwyta ar eich pen eich hun drwy'r amser. 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.

9. 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.

Gwaith

Mae rhai pobl yn mwynhau eu gwaith gymaint fel nad ydynt eisiau ymddeol. Trafodwch yr opsiynau gyda'ch cyflogwr. Oherwydd nad oes oedran ymddeol rhagosodedig bellach mae nifer o opsiynau ar gael i chi.

Rhywbeth newydd

Os yw'r gwaith wedi llenwi'r rhan fwyaf o'ch bywyd, efallai ei fod yn amser i chi chwilio am ddiddordeb newydd a thafllu'ch hun i

mewn iddo. Mae gweithgareddau ystyrllon yn hanfodol ar gyfer iechyd emosiynol da, felly ceisiwch ddechrau gweithgareddau newydd cyn i chi ymddeol. Peidiwch ag ofni rhoi cynnig ar ychydig o bethau cyn dewis y rhai rydych yn eu mwynhau.

Mae'n bosibl y bydd gennych sgiliau i'w rhannu gyda phobl eraill. Edrychwch ar opsiynau gwirfoddoli lleol, neu ymunwch â grŵp diddordeb arbennig. Mae Time Bank yn gynllun rhannu sgiliau ble y byddwch yn elwa ar sgiliau pobl ac yn eu cyfnewid am eich sgiliau eich hun. Neu efallai y byddwch chi am ddysgu sgiliau newydd neu fireinio hen un. Mae cynghorau a phrifysgolion lleol yn rhedeg ystod o gyfleoedd addysg a dysgu, yn aml ar gyfraddau is ar gyfer pobl hŷn.

'Weithiau, pan fyddaf yn eistedd ar y bws, byddaf yn gadael i'm meddyliau lifo ac mae hynny wir yn fy helpu.'

Cwmni

Mae anifeiliaid yn gwmni ardderchog a gallant ddod â buddion cymdeithasol, hefyd. Mae mynd â'r ci am dro yn rhoi ymarfer corff dyddiol i chi, mae'n rheswm dros fynd allan ac yn ffordd o gwrdd â phobl. Mae cwningod y tŷ yn dwlu ar chwarae. Ac mae cathod yn dwlu ar fynd i gyssgu mewn arffed gynnes.

Gall eich milfeddyg lleol neu'r RSPCA eich cyngori am y math gorau o anifail anwes i chi.

Eich diddordebau

Dylech bob amser neilltuo amser ar gyfer eich hobiau a'ch diddordebau eich hun. Os ydych yn ofalwr prysur, mae'n rhaid i chi neilltuo amser o hyd ar gyfer eich diddordebau eich hun er mwyn gofalu am eich lles eich hun.

10. 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.

Seibiant o'r drefn arferol

Gall creu trefn ar gyfer eich diwrnod neu eich wythnos roi strwythur neu rythm i'ch bywyd. Fodd bynnag, mae seibiant o hyn yn rhoi egni o'r newydd i'ch meddwl.

Dylech gynllunio amser rhydd yn eich trefn ddyddiol i wneud pethau rydych yn eu mwynhau, megis amser yn y parc neu yn yr oriel gelf.

Nid oes rhaid i seibiant fod yn hir: dim ond amser ar gyfer yr hyn rydych yn ei fwynhau ac er mwyn gadael i'ch meddwl gael egni newydd. Edrychwch ar sut y byddwch yn treulio eich amser. A allwch neilltuo hanner awr bob dydd i godi llyfr neu i eistedd gyda chroesair? Beth am bob wythnos? A oes amser i gael prynhawn allan?

Gall cymryd hoe fod:

- Ychydig o oriau i ffwrdd un prynhawn
- Noson yn y theatr
- Taith allan am ddiwrnod
- Menter ganol wythnos
- Mordaith am bythefnos

Mae'n unrhyw beth sy'n peri i chi ymlacio ac yn eich helpu i gymryd hoe.

Cost

Nid oes rhaid i gymryd hoe costio crocbris. Mae llawer o fargeinion

i'w cael – weithiau ar gyfer archebu lle ymhell ymlaen llaw, ac weithiau ar gyfer y rhai sy'n archebu lle ar y funud olaf. Mae rhai cwmnïau teithio yn cynnig cyfraddau arbennig i bobl hŷn. Ydy'ch cyngor yn cynnig trafndiaeth gyhoeddus am ddim neu ar bris wedi'i gostwng i bobl dros 65 oed? A oes cyfraddau is neu fynediad am ddim i atyniadau lleol?

Dysgu ymlacio

Efallai y bydd ymlacio yn anodd i chi os byddwch yn teimlo o dan bwysau i wneud rhywbeth arall. Gall hyn fod oherwydd eich bod yn teimlo'n euog am beidio â gofalu am bobl eraill neu oherwydd nad ydych yn gyfarwydd â chael amser i dreulio fel y mynnwch.

Yn addas i chi

Nid oes rhaid i ymlacio olygu eistedd neu ymlacio'n gorfforol. Mae'n golygu gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau.

Gall byw bywyd prysur olygu eich bod chi eisiau amser ar eich pen eich hun pan fyddwch yn cael hoe. Neu a ydych chi eisiau cwmni pobl eraill i ysgogi eich meddwl a pheri i chi feddwl am bethau heblaw am straen bywyd? Gall cymryd hoe fod yn gyfle i gwrdd â phobl newydd ac archwilio diddordebau. Gall fod mor weithgar neu mor heddychlon ac y mynnwch – o gwrs crochenwaith neu ddysgu cymorth cyntaf, i benwythnos o gerdded neu roi cynnig ar baragleidio!

Cymorth a gwybodaeth

Sefydliad Iechyd Meddwl

Rydym yn cyhoeddi ystod o ddeunyddiau a allai eich helpu a gellir lawrlwytho llawer ohonynt am ddim o'n gwefan:

www.mentalhealth.org.uk

Age UK

Mae Age UK yn cynnig gwybodaeth a chynghor am ystod eang o faterion sy'n effeithio ar bobl hŷn a'u teuluoedd. I gael cymorth ar-lein ac i ddod o hyd i'ch cangen leol, ewch i'w gwefan.

www.ageuk.org.uk

Gofalu a gofalwyr

Carers UK

Mae Carers UK yn sefydliad ar gyfer gofalwyr sy'n ymgyrchu am gydnabyddiaeth am gyfraniad gofalwr i'r gymdeithas fel y bydd gofalwyr yn cael y cymorth ymarferol, ariannol ac emosiynol sydd ei angen arnynt.

Gwefan: www.carersuk.org

E-bost: advice@carersuk.org

Ffôn: 0808 808 7777

Independent Age

Mae Independent Age yn wasanaeth cyngori er mwyn i bobl hŷn, eu teuluoedd a'u gofalwyr gael y gofal a'r cymorth gorau.

Gwefan: www.independentage.org

E-bost: charity@independentage.org

Ffôn: 0800 319 6789

Carers Trust

Mae Carers Trust yn darparu cymorth i ofalwyr a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt.

Gwefan: www.carers.org.uk

E-bost: support@carers.org

Ffôn: 0844 800 4631

Cymorth a chefnogaeth gyfrinachol

Cruse Bereavement Care

Mae Cruse Bereavement Care yn cynnig ystod o gyngor a gwasanaethau lleol.

Gwefan: www.cruse.org.uk

E-bost: helpline@cruse.org.uk

Ffôn: 0844 477 9400

Samariaid

Mae'r Samariaid yn darparu cymorth emosiynol 24 awr y diwrnod.

Gwefan: www.samaritans.org

E-bost: jo@samaritans.org

Ffôn: 116 123

Gwasanaethau cyfreithiol, ariannol a chyhoeddus

Acas

Nod Acas (Y Gwasanaeth Cyngori, Cymodi a Chyflafareddu) yw gwella sefydliadau a bywyd gwaith trwy wella cysylltiadau cyflogaeth.

Gwefan: www.acas.org.uk

Llinell gymorth: 0300 123 1100

Citizens Advice

Mae gan Gyngor ar bopeth swyddfeydd ledled y wlad ac mae'n rhoi help ar-lein, gan ymwneud â phynciau megis materion defnyddwyr, problemau ariannol, tai ac addysg.

Ewch i'w gwefan i gael rhagor o wybodaeth, gan gynnwys ble i ddod o hyd i'ch swyddfa leol.

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk

GOV.UK

GOV.UK yw gwefan swyddogol llywodraeth y Deyrnas Unedig, mae'n darparu mynediad at wasanaethau cyhoeddus ac ystod o wybodaeth – o gyfleoedd addysgol i wybodaeth am y materion ymarferol sy'n codi pan fydd rhywun yn marw.
Gwefan: www.gov.uk

Materion iechyd

Cymdeithas Alzheimer

Mae Cymdeithas Alzheimer yn gweithio i wella ansawdd bywyd pobl y mae dementia yn effeithio arnynt.
Gwefan: www.alzheimers.org.uk
Ffôn: 0300 222 1122

Dementia UK

Mae Dementia UK yn darparu cymorth ymarferol ac emosiynol ar gyfer y rhai y mae dementia'n effeithio arnynt, gan gynnwys cymorth nyrsio arbenigol ar iechyd meddwl.

Gwefan: www.dementiauk.org

E-bost: direct@dementiauk.org

Ffôn: 0845 257 9406

Depression Alliance

Mae'r Depression Alliance yn gweithio i leddfu ac atal y cyflwr hwn sy'n gallu cael ei drin, mae'n gwneud hyn trwy ddarparu gwybodaeth a gwasanaethau cymorth.

Gwefan: www.depressionalliance.org

E-bost: info@depressionalliance.org

Mind

Mae Mind yn darparu gwasanaethau gwybodaeth gyfrinachol am iechyd meddwl.

Gwefan: www.mind.org.uk

Ffôn: 0300 123 3393

E-bost: info@mind.org.uk

NHS Choices

Mae NHS Choices yn darparu ystod o wybodaeth am iechyd.

Gwefan: www.nhs.uk

Cwmsela

Cymdeithas Cwmsela a Seicotherapi Prydain

Gwefan: www.bacp.co.uk

E-bost: bacp@bacp.co.uk

Ffôn: 01455 883300

Cyngor Seicotherapi y Deyrnas Unedig

Gwefan: www.psychotherapy.org.uk

Ffôn: 020 7014 9955

E-bost: info@ukcp.org.uk

Bwyd, maeth a bwyta'n iach

Sefydliad Maeth Prydain

Mae Sefydliad Maeth Prydain (BNF) yn rhoi gwybodaeth awdurdodol sy'n seiliedig ar dystiolaeth am fwyd a maeth yng nghyd-destun iechyd a dull byw.

Gwefan: www.nutrition.org.uk

Pump Bob Dydd (Five A Day)

www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY

Anifeiliaid anwes yn gwmni

RSPCA

Gwefan: www.rspca.org.uk

Dogs Trust

Gwefan: www.dogstrust.org.uk

Cyfleoedd gwirfoddoli

Mae'r wefan hon yn eich galluogi i ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli yn agos i ble rydych yn byw.

- www.charitysearch.org.uk
- www.volunteeringmatters.org.uk
- www.do-it.org.uk
- www.i-volunteer.org.uk
- www.timebank.org.uk
- www.volunteering.org.uk

sGallwch hefyd gysylltu â sefydlu yn uniongyrchol – er enghraifft, Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, Ambiwylans Sant Ioan, The Girls' Brigade neu Cymorth Darllen Gwirfoddol – i gynnig eich amser.

Gobeithiwn y cawsoch wybodaeth ddefnyddiol o'r llyfryn hwn.

Ystyriwch roi cyfraniad os gwelwch yn dda er mwyn i ni fedru parhau â'n gwaith hanfodol:

www.mentalhealth.org.uk/donate

**Neu anfonwch neges destun 'HOW TO' i
70300 i roi £3**

Bydd Mental Health Foundation (rhif elusen gofrestredig 801130) yn cael 100% o'ch rhodd. Efallai y codir arnoch am un neges destun ar gyfradd safonol eich rhwydwaith neu ar y gyfradd elusen. Cofiwch gael caniatâd y sawl sy'n talu'r bil.

Hoffem gysylltu â chi ynglŷn â newyddion a gwybodaeth am ymgyrchoedd eraill, ond os nad ydych yn dymuno i ni gysylltu â chi eto yna rhowch y geiriau NO INFO ar ddiwedd eich neges e.e. HOW TO NO INFO.

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Iechyd meddwl da i bawb

Y Sefydliad Iechyd Meddwl yw elusen y Deyrnas Unedig i iechyd meddwl pawb.

- Rydym yn cyflwyno rhaglenni arloesol yn seiliedig ar dystiolaeth ac ymarfer, sy'n rhoi'r arbenigedd i ni rannu'r pethau sy'n gweithio
- Rydym yn helpu trwy gynnig gwybodaeth ac adnoddau syml i bawb
- Rydym yn cynhyrchu adroddiadau a thystiolaeth awdurdodol sy'n cael eu defnyddio gan y llywodraeth a'r cyfryngau
- Rydym yn dylanwadu ar lunwyr polisi ac yn eiriol dros newid.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn elusen sy'n dibynnu ar roddion gan y cyhoedd, cymynroddion a chyllid grant i gyflwyno ac ymgynhyrchu am iechyd meddwl i bawb.



I roi rhodd ewch i:
mentalhealth.org.uk/donate

I gymryd rhan mewn her neu i gynnal eich digwyddiad codi arian eich hun ewch i:
mentalhealth.org.uk/events

I gael y diweddaraf am ein hymgyrchoedd ewch i:
mentalhealth.org.uk/newsletter



[mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)



[@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)



[@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)

E-bost: info@mentalhealth.org.uk

£1.50

**publications@mentalhealth.org.uk
020 7803 1150**

Rhif Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr: 801130 Yr Alban:
SCO39714. Rhif Cwmni Cofrestredig: 2350846