




Cyngor Cyffredinol

Gall sefydlu trefn newydd i'ch diwrnod roi strwythur ac ystyr iddo. Bydd cadw at eich amseroedd cysgu a bwyta yn eich helpu i reoli eich hwyliau, yn ogystal â rhoi cyfle i chi lenwi'ch dyddiau gyda gwahanol weithgareddau yr ydych yn eu mwynhau.

Chi sy'n adnabod chi'ch hun. Os yw treulio llawer o amser yn canolbwyntio ar adroddiadau/diweddariadau yn y wasg a'r newyddion yn cynyddu'ch gorbryder, ceisiwch ei gyfyngu i adegau penodol yn eich diwrnod. Er enghraifft, rhowch hanner awr i wneud hyn yn y bore/gyda'r nos, ac edrychwch ar y newyddion yn ystod yr amseroedd hyn yn unig.



Am gymorth, cefnogaeth a chyngor:

CMHT Gogledd Gwynedd
01248 363470

CMHT De Gwynedd
0300 085 2407

Tu allan i oriau
01248 353551

Llinell gymorth CALL
0800 132737

Samariaid: 116123

<http://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

<http://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>



Gofalu am Eich Iechyd Meddwl wrth Hunan- ynysu



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Canolbwyntio ar yr hyn sydd o dan eich rheolaeth

Ni allwch reoli'r hyn sy'n digwydd yn y dyfodol. Ni allwch reoli'r firws na'ch teimladau naturiol o orbryder amdano. Mi **allwch** chi reoli beth ydych chi'n ei wneud, rŵan hyn. Defnyddiwch **ACE** i ymdopi gyda phrofiadau anodd a rhowch fwy o reolaeth i chi'ch hun dros eich gweithredoedd.

Cydnabod eich meddyliau a'ch teimladau

Sylwch ar yr hyn sy'n digwydd y tu mewn i chi, eich meddyliau, eich teimladau, eich atgofion a'ch ysfeydd mewn modd caredig. Arsylwch yr hyn sy'n digwydd fel gwyddonydd chwilfrydig.

Ailgysylltu gyda'ch corff

Cysylltwch gyda'ch corff. Anadlwch yn araf, gwthiwch eich traed yn galed i mewn i'r llawr. Sythwch ac ymestynnwch eich cefn.

Ymgysylltu yn yr hyn a wnewch

Sylwch ar 5 peth y gallwch eu gweld, 3 neu 4 peth y gallwch eu clywed, eu blasu neu eu harogli. Ail-ganolbwyntiwch eich sylw ar y gweithgaredd yr ydych yn ei wneud. Yna, ailadroddwch.

Gweithredu Ymroddgar

Golyga hyn gymryd camau effeithiol, gan gynnwys yr holl gamau amddiffynnol megis golchi dwylo ac ymbellhau cymdeithasol. Ystyriwch hefyd pa bethau syml y gallwch eu gwneud i edrych ar ôl chi'ch hun ac eraill. Allwch chi gynnig geiriau caredig i rywun sydd mewn angen, neu helpu gyda thasg? Beth yw'r ffyrdd mwyaf effeithiol o dreulio'ch amser?

Bod yn Agored

Ni allwn atal teimladau anodd rhag codi, maen nhw'n ymatebion normal. Ond mi allwn wneud lle iddynt drwy ganiatáu i'r emosiynau fod yno a thrin eich hun yn garedig. Sut fydddech chi'n trin ffrind yn y sefyllfa yma? Cofiwch drin chi'ch hun yn yr un modd ag y bydddech yn trin ffrind.

Gwerthoedd

Cofiwch ymddwyn mewn ffyrdd sy'n driv i'ch gwerthoedd. Beth yw'ch gwerthoedd mewn argyfwng? Os ydych yn gwerthfawrogi caredigrwydd a bod yn ofalgar, sut allwch chi fod yn garedig i chi'ch hun ac eraill?

Adnabod Adnoddau

Lle allwch chi fynd am gyngor, cymorth a chefnogaeth? Mae hyn yn cynnwys teulu ffrindiau, cymdogion, gweithwyr iechyd proffesiynol a'r gwasanaethau brys. Dewch o hyd i ffynhonnell ddibynadwy i gael gwybodaeth, e.e. Sefydliad Iechyd y Byd.

Diheintio ac Ymbellhau

Diheintiwch eich dwylo ac ymarferwch ymbellhau cymdeithasol, ond peidiwch â thorri i ffwrdd oddi wrth gefnogaeth.

5 Ffordd at Lesiant

Dyma 5 peth y gallwch eu gwneud bob dydd i ofalu am eich iechyd meddwl wrth hunan-ynysu.

