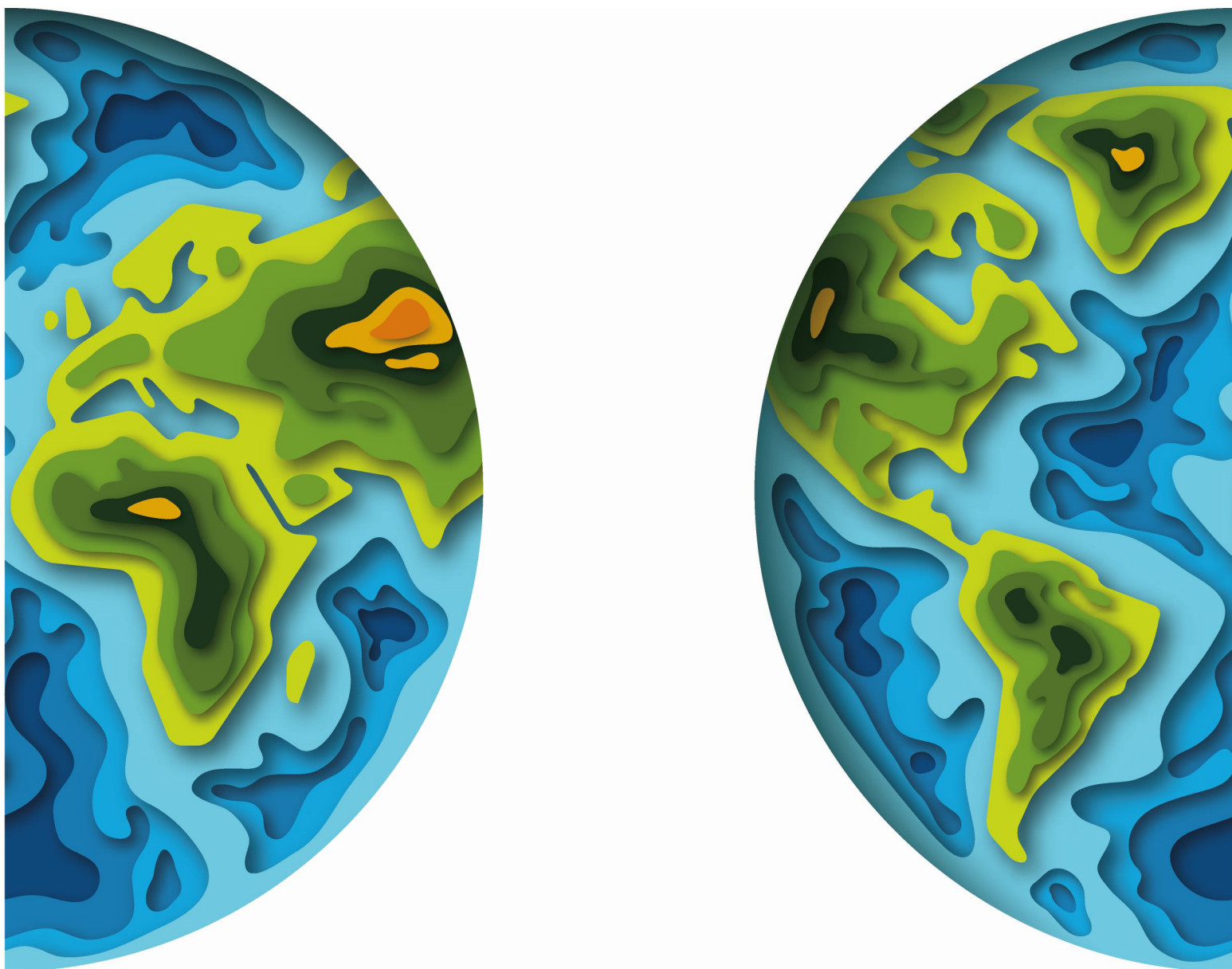


Guide

Cymraeg | Welsh

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang



Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Gwybodaeth am y canllaw hwn

Mae ein byd yn newid ar raddfa gyflym iawn ar hyn o bryd. O ystyried y newyddion, byddai'n anodd peidio â gofidio am beth allai hyn ei olygu i chi, ac i'r rhai rydych chi'n eu caru.

Mae gofid a gorbryder yn broblemau cyffredin ar y gorau, a phan fydd hyn yn rheoli gall gau amdanoch chi. Mae 'Psychology Tools' wedi creu canllaw, sydd yn rhad ac am ddim, i'ch cynorthwyo i reoli'ch gofid a'ch gorbryder yn ystod y cyfnod ansicr hwn.

Wedi ichi ddarllen y wybodaeth, rhowch gynnig ar yr ymarferion os ydych chi'n credu y gallent eich helpu. Mae'n naturiol i'w chael hi'n anodd dygymod mewn cyfnod o ansicrwydd, felly cofiwch gynnig gofal a thosturi i chi'ch hun, ac i'r rhai o'ch cwmpas.

Gan ddymuno'n dda ichi,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

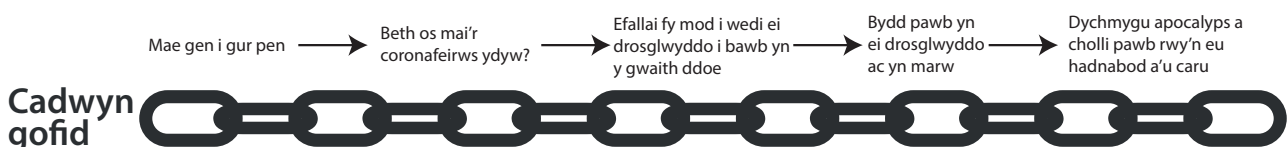
Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Beth yw gofid?

Mae gan bobl y gallu anhygoel i feddwl am ddigwyddiadau yn y dyfodol. Mae 'meddwl ymlaen' yn golygu y gallwn ni ragweld rhwystrau neu broblemau, ac yn rhoi cyfle i ni gynllunio ar eu cyfer. Gall 'meddwl ymlaen' fod o ddefnydd i ni os yw'n ein helpu i gyrraedd rhyw nod. Er enghraifft mae golchi'n dwylo ac ymbellhau'n gymdeithasol yn bethau defnyddiol y gallwn ni ddewis eu gwneud er mwyn peidio â rhannu'r feirws. Er hynny, mae gofid yn ffordd o 'feddwl ymlaen' sy'n gwneud i ni deimlo'n orbryderus neu'n ofnus. Pan fyddwn ni'n gofidio'n ormodol, yn aml, byddwn ni'n meddwl am y canlyniadau gwaethaf posibl a theimlo na allwn ni ymdopi.

Sut mae gofid yn teimlo?

Pan fyddwn ni'n pryderu gall deimlo fel cadwyn o feddyliau a delweddu, sydd yn datblygu'n fwyfwy trychinebus a thuag at gyfeiriadau mwyfwy annhebygol. Mae profiad rhai o bryder yn ddireolaeth - fel petai'n dilyn ei hynt ei hun. Yn naturiol, bydd nifer ohonon ni wedi sylwi'n ddiweddar ein bod yn meddwl am y canlyniadau gwaethaf posibl. Mae'r enghraifft isod yn dangos sut all pryderon dyfu'n sydyn, hyd yn oed o rywbeth digon bach. Ydych chi wedi sylwi ar feddyliau fel hyn? (cyfaddefiad: ry'n ni'n dau wedi!)



Nid rhywbeth yn y pen yn unig yw gofid. Ar ei eithaf rydyn ni'n teimlo gorbryder yn ein cyrff hefyd. Gall symptomau corfforol gofid a gorbryder gynnwys:

- Tyndra yn y cyhyrau neu boenau o bob math.
- Teimlo'n aflonydd ac anallu i ymlacio.
- Trafferth canolbwyntio.
- Trafferth cysgu.
- Blino'n hawdd.

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Beth sy'n sbarduno gofid a gorbryder?

Gall unrhyw beth sbarduno gofid. Hyd yn oed pan fydd pethau'n mynd yn iawn, gallech gael eich hun yn meddwl "*ond beth os ydy pob peth yn dechrau chwalu?*" Fodd bynnag, mae rhai sefyllfaoedd sy'n fwy tebygol o sbarduno gofid, er enghraifft:

- **Pethau Amwys** – yn agored i wahanol ddehongliadau.
- **Pethau anghyfarwydd a newydd** – does dim profiad blaenorol gennym i ddibynnu arno.
- **Pethau anodd eu rhagweld** – mae'n aneglur sut bydd pethau'n datblygu.

Ydy pethau fel hyn yn swnio'n gyfarwydd ar hyn o bryd? Gellid dweud bod y pethau hyn i gyd yn berthnasol i'r sefyllfa iechyd bresennol, ac felly mae'n naturiol bod pobl yn gofidio llawer. Mae'n sefyllfa anghyffredin gyda llawer o ansicrwydd, ac wrth gwrs gall y pethau hyn wneud i ni ofidio a theimlo'n bryderus.

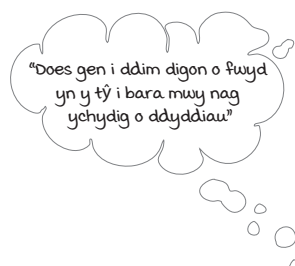
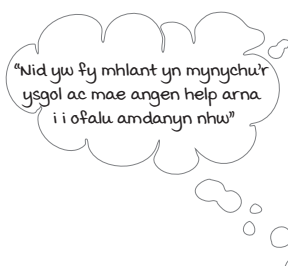
Oes gwahanol fathau o ofid?

Gall gofid fod o gymorth neu yn rhwystr, ac mae seicolegwyr yn aml yn gwahaniaethu rhwng ofidio am 'broblemau go iawn' a gofidio am 'broblemau a allai godi, neu rai hypothetig'.

- **Mae 'broblemau go iawn'** yn broblemau sydd angen eu datrys ar unwaith. Er enghraifft, o ystyried y consyrn go iawn sydd gan bobl am y feirws ar hyn o bryd, mae pethau ymarferol y gallwn eu gwneud, fel golchi'n dwylo'n rheolaidd, cadw pellter oddi wrth ein gilydd, a hunanynysu os oes gennym symptomau.
- **Mae 'broblemau a allai godi, neu rai hypothetig'** mewn perthynas â'r argyfwng iechyd presennol yn cynnwys dychmygu'r gwaethaf (gellid ei alw yn fynd o flaen gofid). Er enghraifft, drwy ddychmygu'r sefyllfa waethaf fel bod y rhan fwyaf o bobl yn marw.

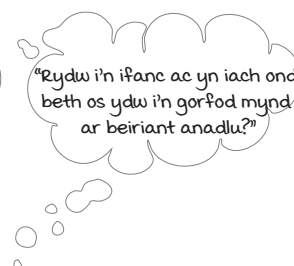
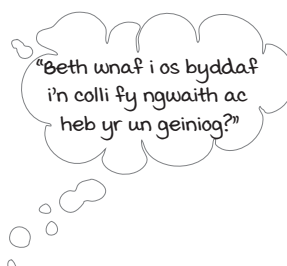
Mae gofidio am broblemau go iawn

yn ymwneud â gofidio am broblemau sydd yn effeithio arnoch y funud hon.



Mae gofidio am bethau a allai ddigwydd, neu bethau hypothetig

yn golygu eich bod yn poeni am bethau nad ydyn nhw'n bod, ond a allai ddigwydd yn y dyfodol.



Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Pryd mae gofidio'n mynd yn broblem?

Mae pawb yn gofidio i ryw raddau, a gall meddwl ymlaen ein helpu rywfaint i gynllunio ac i ymdopi. Does dim o'r fath beth â'r maint 'cywir' o ofidio. Dywedwn fod gofidio'n mynd yn broblem pan mae'n eich rhwystro chi rhag byw y bywyd rydych chi'n dymuno ei fyw, neu os ydyw'n eich gadael yn teimlo'n ddigalon ac wedi ymlâdd.



Yn gymorth i chi gael yr hyn yr ydych yn ei ddymuno

Yn eich gadael yn teimlo'n ddigalon, yn ypsét, neu wedi ymlâdd

Yn gymorth i chi ddatrys problemau yn eich bywyd

Yn eich rhwystro rhag byw'r bywyd yr ydych yn dymuno ei fyw.

Beth gallaf i wneud i rwystro fy hun rhag gofidio?

Mae'n naturiol i chi boeni ar hyn o bryd, ond os ydych yn teimlo ei fod yn mynd yn drech na chi - er enghraifft, os ydyw'n eich gwneud yn bryderus, neu os ydych yn cael trafferth cysgu - efallai y byddai'n werth ceisio canfod ffyrdd o leihau'r amser rydych yn ei dreulio'n gofidio, a chymryd camau i reoli'ch lles. Yn rhan nesaf y canllaw hwn, rydym wedi cynnwys detholiad o'n hoff daflenni gwybodaeth, ymarferion a thafleuni gwaith er mwyn cynnal lles a rheoli pryder. Gall y rhain eich helpu i:

- **Gynnal cydbwysedd yn eich bywyd.** Mae seicolegwyr yn credu bod lles yn dod drwy fyw bywyd sydd â chydbwysedd o weithgareddau sy'n rhoi pleser, llwyddiant ac agosatrywydd i chi. Mae ein taflen wybodaeth '*Look After Your Wellbeing By Finding Balance*' yn trafod hyn yn fanylach. Mae'r *Ddewislen Weithgareddau* ar y dudalen nesaf yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau i'ch helpu i gadw'n brysur. Cofiwch ein bod ni i gyd yn greaduriaid cymdeithasol - mae angen cysylltiadau arnom er mwyn ffynnu a llewyrchu. Yn ystod cyfnodau fel hyn, efallai bydd angen i chi ganfod ffyrdd creadigol o wneud pethau cymdeithasol o bellter. Er enghraifft, drwy gadw mewn cysylltiad ar-lein neu dros y ffôn.
- **Ymarfer adnabod p'un ai yw eich gofid yn ofid am 'broblem go iawn', neu yn 'ofid hypothetig'.** Mae'r *Goeden Ofid a Phenderfynu* yn offeryn defnyddiol i'ch helpu i benderynu pa fath o ofid sydd gennych chi. Os ydych chi'n profi llawer o ofid hypothetig, mae'n bwysig atgoffa'ch hun nad yw eich meddwl yn canolbwyntio ar broblem y gallwch chi ei datrys ar hyn o bryd, yna canfod ffyrdd i ollwng gafael ar y gofid a

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

chanolbwyntio ar rywbeth arall. Efallai yr hoffech chi ddefnyddio'r offeryn hwn gyda phlant os ydyn nhw'n ei chael hi'n anodd i ymdopi.

- **Ymarfer gohirio eich gofid.** Mae gofid yn ymwthiol – gall wneud i chi deimlo bod rhaid i chi ymwneud ag ef yn syth bin. Ond gallwch arbrofi gyda gohirio gofid hypothetig, ac mae llawer o bobl yn gweld bod hyn yn caniatáu iddynt weld eu pryderon mewn golau newydd. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu neilltuo amser penodol bob diwrnod i adael i'ch hun ofidio (e.e. 30 munud ar ddiwedd pob diwrnod). Gall hyn deimlo'n beth rhyfedd i'w wneud i ddechrau! Mae hefyd yn golygu eich bod yn ceisio gollwng gafael ar y gofid tan eich 'amser gofidio' yn ystod y 23.5awr arall yn y diwrnod. Bydd ein gweithgaredd *Gohirio Gofid* yn eich arwain drwy'r camau sydd angen i chi eu cymryd i roi cynnig ar hyn.
- **Siarad â'ch hun gyda thosturi.** Gall gofid ddeillio o gonsŷrn - rydyn ni'n poeni am eraill pan rydyn ni'n hidio amdany'n nhw. Techneg therapi ymddygiad gwybyddol draddodiadol i weithio gyda meddyliau negyddol, pryderus, neu drallodus, yw eu hysgrifennu a chanfod ffyrdd gwahanol o ymateb iddynt. Drwy ddefnyddio'r daflen waith *Herio eich Meddyliau gyda Thosturi* gallwch ymarfer ymateb i'ch meddyliau gofidus gyda charedigrwydd a thosturi. Rydyn ni wedi darparu enghraifft i'ch rhoi chi ar ben ffordd.
- **Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar.** Gall dysgu ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar ein helpu i ollwng gafael ar ofidion a dod â'n sylw yn ôl i'r eiliad hon. Er enghraifft, gall canolbwyntio ar symudiad ysgafn eich anadl neu'r synnau a glywch o'ch cwmpas, fod yn 'angorion' defnyddiol i ddod yn ôl i'r presennol a gollwng gafael ar ofidion.

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

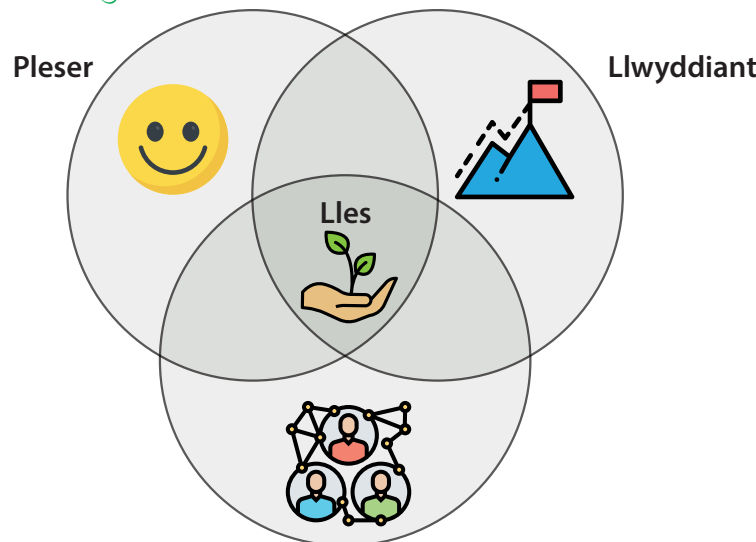
Edrych ar ôl eich lles drwy ddod o hyd i gydbwysedd

Gyda'r sefyllfa iechyd bresenol, mae nifer o'n harferion arferol a'n gweithgareddau dyddiol yn newid. Yn naturiol, gall hyn fod yn anghysurus, a gallwn sylweddoli bod y pethau yr arferem eu gwneud i edrych ar ôl ein lles bellach yn anodd. P'un a ydych chi'n gweithio gartref, mewn sefyllfa o ryw fath o ynysu neu ymbellhau corfforol, gall fod o fudd i gael trefn ddyddiol sy'n cynnwys cydbwysedd o weithgareddau sy'n:

- rhoi teimlad o **lwyddiant** i chi,
- eich helpu i deimlo'n **agos ac yn gysylltiedig** ag eraill a
- gweithgareddau rydych chi'n eu gwneud er **pleser**.

Pan fyddwn ni'n cael trafferth gyda gorbryder a gofid, gallwn golli gafael ar y pethau sy'n rhoi pleser i ni. Cynlluniwch wneud gweithgareddau o ryw fath bob dydd yr ydych chi'n eu mwynhau ac sy'n gwneud i chi deimlo boddhad. Er enghraifft, darllen llyfr da, gwyltio comedi, dawnsio neu ganu i'ch hoff ganeuon, cael bath ymlaciol, neu fwyta eich hoff fwyd.

Rydyn ni'n teimlo'n dda pan fyddwn ni wedi llwyddo i wneud rhywbeth, felly mae'n syniad da cynnwys gweithgareddau bob dydd sy'n rhoi teimlad o lwyddiant i chi. Er enghraifft, gwneud rywfaint o waith tŷ, addurno, garddio, tasg gwaith, coginio rysâit newydd, ymarfer corff, gwneud 'tasg cadw trefn ar ein bywydau' fel talu bil.



Agosatrwydd / Cadw neu greu cysylltiad

Rydyn ni'n greaduriaid cymdeithasol, felly mae arnom angen agosatrwydd a chysylltiad gyda phobl eraill. Gyda'r argyfwng iechyd bresennol bydd llawer ohonom wedi ein hynysu yn gorfforol neu yn ymbellhau oddi wrth eraill, felly mae'n bwysig ein bod yn ystyried ffyrdd creadigol i gadw mewn cysylltiad fel nad ydym yn teimlo'n ynysig nac yn unig yn gymdeithasol. Sut gallwch chi barhau i gysylltu gyda'ch teulu a'ch ffrindiau a chael amser cymdeithasol mewn ffordd rhithiol? Efallai drwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, ffôn a galwadau fideo gallech greu gweithgareddau ar-lein megis clwb darllen neu glwb ffilm rhithiol. Gallech hefyd edrych ar grwpiau cymunedol lleol ar-lein, a gweld oes ffordd i chi wneud rhywbeth i helpu eich cymuned leol.

Gall diffyg cydbwysedd rhwng gwaith a phleser, llwyddiant, ac agosatrwydd effeithio ar ein hwyliau. Er enghraifft, os ydych chi'n treulio'r rhan fwyaf o'ch amser yn gweithio heb roi amser ar gyfer pleser neu gymdeithasu, efallai y byddwch yn dechrau teimlo'n isel ac yn ynysig. Yn yr un modd, os ydych chi'n treulio'r rhan fwyaf o'ch amser yn ymlacio er pleser ac nad ydych yn gwneud pethau eraill sy'n bwysig i chi, gallai hyn hefyd effeithio ar eich hwyliau.

Ar ddiwedd bob dydd, beth am edrych yn ôl gan feddwl am 'beth wnes i heddiw a wnaeth i mi deimlo llwyddiant? Pleser? Agosatrwydd gydag eraill?' A ges i gydbwysedd da, neu beth alla i wneud yn wahanol yfory?

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Defnyddiwch ddewislen weithgareddau i roi rhai syniadau i chi am bethau i'w gwneud



Anifeiliaid

Mwytho anifail
Mynd â'r ci am dro
Gwranddo ar yr adar



Bod yn weithgar

Mynd am dro
Mynd i redeg
Mynd i nofio
Mynd i seiclo
Defnyddio fideo
ymarfer corff gartref



Glanhau

Glanhau'r tŷ
Glanhau'r iard
Glanhau'r ystafell ymolchi
Glanhau'r tŷ bach
Glanhau eich ystafell wely
Glanhau eich oergell
Glanhau eich ffwrn
Glanhau eich esgidiau
Golchi'r llestri
Llenwi / gwagio'r
peiriant golchi llestri
Golchi dillad
Gwneud tasgau
o gwmpas y tŷ
Rhoi trefn ar eich lle gweithio
Glanhau cwpwrdd



Cysylltu gyda phobl

Cysylltu gyda ffrind
Ymuno â grŵp newydd
Ymuno â phlaid wleidyddol
Ymuno â gwefan garu
Anfon neges at ffrind
Ysgrifennu llythyr at ffrind
Ailgysylltu gyda hen ffrind



Coginio

Coginio pryd o fwyd i chi'ch hun
Coginio pryd o fwyd i rywun arall
Pobi cacen / bisgedi
Tostio 'marshmallow'
Darganfod rysâit newydd



Creu

Arlunio
Peintio portread
Tynnu llun
Dŵdlo / sgetsio
Trefnu lluniau
Gwneud albwm lluniau
Dechrau llyfr lloffion
Gorffen prosiect
Gwinio / gwau



Mynegiant

Chwerthin
Crio
Canu
Gweiddi
Sgrechian



Caredigrwydd

Helpu ffrind / cymydog / dieithryn
Gwneud anrheg i rywun
Gwneud rhywbeth
caredig yn fyrfyfyr
Gwneud ffafr â rhywun
Dysgu sgil newydd i rywun
Trefnu sypreis i rywun
Rhestru eich rhinweddau
Rhestru'r pethau neu'r bobl
rydych chi'n ddiolchgar amdanynt



Dysgu

Dysgu rhywbeth newydd
Dysgu sgil newydd
Dysgu ffaith newydd
Gwyllo fideo hyfforddi



Trwsio

Trwsio rhywbeth yn y tŷ
Trwsio eich beic / car / sgŵter
Gwneud rhywbeth newydd
Newid bwlb golau
Addurno ystafell



Y Meddwl

Synfyfyrto
Myfyrio
Gweddio
Adfyfyrto
Meddwl
Rhoi cynnig ar
ymarferion ymlacio
Ymarfer ioga



Cerddoriaeth

Gwranddo ar gerddoriaeth
rydych chi'n ei hoffi
Darganfod cerddoriaeth
newydd i wrando arno
Gwranddo ar y radio
Creu cerddoriaeth
Canu
Chwarae offeryn
Gwranddo ar bodlediad



Natur

Rhoi cynnig ar arddio
Plannu rhywbeth
Tocio rhywfaint ar y llwyni
Lladd gwair
Codi blodau
Prynu blodau
Mynd am dro
ym mynd natur
Eistedd yn yr haul



Cynllunio

Gosod nod
Creu cyllideb
Gwneud cynllun 5 mlynedd
Gwneud rhestr 'i'w gwneud'
Gwneud rhestr o bethau
i'w cyflawni cyn diwedd oes
Gwneud rhestr siopa



Darllen

Darllen eich hoff lyfr
Darllen llyfr newydd
Darllen y papur newydd
Darllen eich hoff wefan



Cynllunio

Codi'n gynnar
Mynd i'r gwely'n hwyr
Cysgu'n hwyr
Croesi rhywbeth oddi ar
eich rhestr 'i'w gwneud'



Hunan ofal

Cael bath
Cael cawod
Golchi eich gwallt
Rhoi triniaeth
foethus i'ch wyneb
Torri eich ewinedd
Torheulio (cofwch yr eli haul!)
Cael nap



Rhoi cynnig ar rywbeth newydd

Trio bwyd newydd
Gwranddo ar gerddoriaeth newydd
Gwyllo rhaglen deledu
neu ffilm newydd
Gwisgo dillad newydd
Darllen llyfr newydd
Gwneud rhywbeth ar hap
Myengi eich hun



Gwyllo

Gwyllo ffilm
Gwyllo rhaglen deledu
Gwyllo fideo YouTube

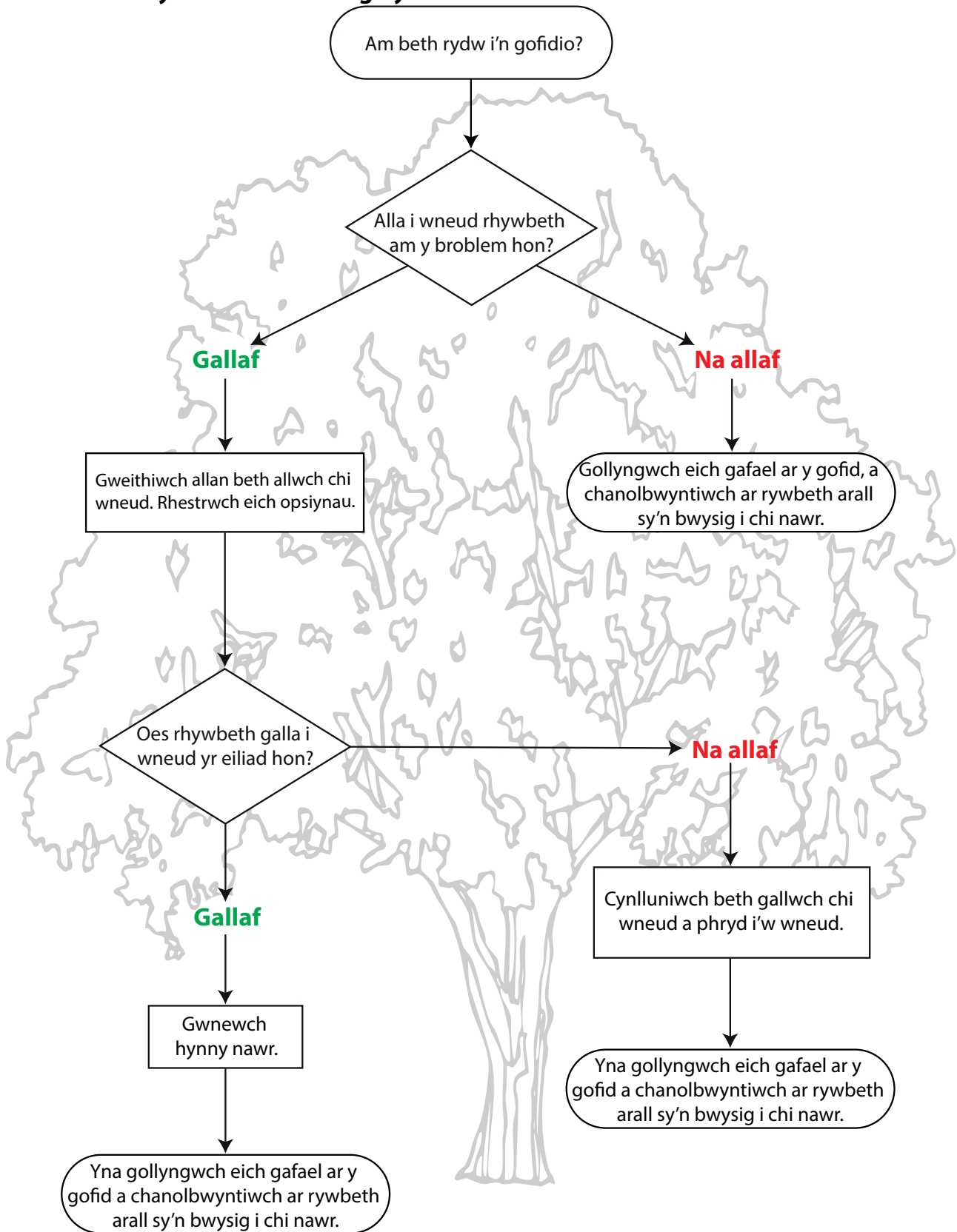


Ysgrifennu

Ysgrifennu llythyr gwerthfawrogol
Ysgrifennu llythyr at eich
cynrychiolydd gwleidyddol
Ysgrifennu llythyr blin
Ysgrifennu llythyr o ddiolch
Ysgrifennu cerdyn 'diolch'
Ysgrifennu dyddiadur
Ysgrifennu eich CV
Dechrau ysgrifennu llyfr

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Defnyddiwch y goeden benderfynu hon i adnabod gofid ynghylch 'problem go iawn' neu 'ofid am rywbeth a allai ddigwydd'



Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Gohirio Gofid mewn Cyfnodau o Ansicrwydd

Mae seicolegwyr yn credu bod dau fath o ofid:

- Gofidion am broblemau go iawn** sef gofidion am broblemau sydd wir yn effeithio arnoch chi ar hyn o bryd ac y gallwch chi weithredu arnynt nawr. "Mae fy nwylo i'n fudr ar ôl bod yn garddio, mae angen i mi eu golchi", "Mae angen i mi ffonio fy ffrind neu bydd hi'n meddwl fy mod wedi anghofio am ei phen-blwydd", "Dw i wedi colli fy allwedd", "Ni allaf fforddio talu'r bil trydan hwn", "Nid yw fy nghariad yn siarad â mi".
- Gofidion hypothetig**, sef gofidion am bethau nad ydynt yn bodoli ar hyn o bryd, ond yn hytrach yn bethau a allai ddigwydd yn y dyfodol. "Beth os byddaf i'n marw?", "Beth os bydd pawb rwy'n eu'nabod yn marw?", "Falle bod yr holl boeni yma yn fy ngwneud i'n wallgo?"

Mae pobl sy'n cael trafferth gyda'u gofidion yn aml yn profi gofid sy'n andd iawn iddynt ei reoli, sy'n cymryd llawer o'u hamser, ac weithiau maent yn credu ei fod yn fuddiol gofidio pan fydd y gofid hwnnw'n eu taro. Mae arbrofi gyda gohirio eich gofid - neilltuo amser penodol yn ystod eich dydd i wneud dim ond gofidio ac felly leihau'r amser rydych chi'n ei dreulio yn gofidio - yn ffordd dda o archwilio eich perthynas gyda gofid. Dilynwch y camau isod am o leiaf un wythnos.

Cam 1: Paratoi

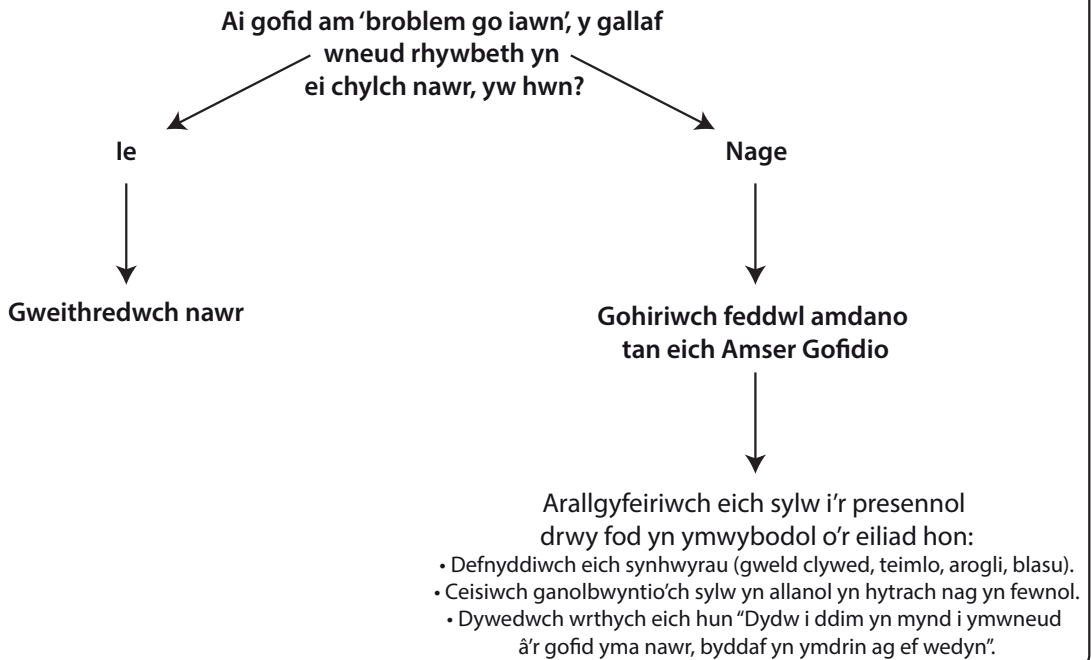
Clustnodwch amser i'w neilltuo i ddelio â'r hyn sy'n eich gofidio, a phenderfynwch pa mor hir y bydd.

- 'Amser Gofidio' yw amser rydych chi'n ei neilltuo bob dydd yn benodol er mwyn gofidio.
- Pa amser o'r dydd rydych chi'n credu y bydd eich meddwl ar ei orau er mwyn ymdrin â'ch gofidion?
- Pryd mae hi'n annhebygol y bydd neb yn tarfu arnoch chi?
- Os ydych chi'n ansicr, mae 15 i 30 munud bob dydd am 7:00pm yn aml yn fan cychwyn da.



Cam 2: Gohirio Gofid

Yn ystod y dydd, penderfynwch p'un a yw'r gofidion sy'n codi yn ofidion am 'broblemau go iawn' y gallwch weithredu arnynt nhw nawr, neu p'un a ydyn nhw'n ofidion hypothetig sydd angen eu gohirio.



Cam 3: Amser Gofidio

Defnyddiwch yr Amser Gofidio rydych chi wedi ei neilltuo i ofidio. Ystyriwch ysgrifennu unrhyw ofidion hypothetig rydych chi'n cofio eu cael yn ystod y dydd. Pa mor bwysig ydyn nhw i chi nawr? Oes rhai ohonynt yn ofidion y gallwch chi wneud rhywbeth yn eu cylch?

- Ceisiwch ddefnyddio eich amser gofidio neilltuedig i gyd, hyd yn oed os nad ydych chi'n teimlo bod llawer o ofidion gyda chi, neu hyd yn oed os nad yw'r gofidion yn teimlo'n bwysig ar hyn o bryd.
- Ystyriwch eich gofidion nawr - ydyn nhw'n rhoi'r un 'brath' emosïynol i chi wrth i chi feddwl amdanynt nhw nawr o'i gymharu â phan gawsoch chi nhw gyntaf?
- Allwch chi drawsnewid rhai o'ch gofidion yn broblemau ymarferol y gallwch chi geisio eu datrys?

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Herio eich Meddyliau yn Dosturïol yn ystod Argyfwng Lechyd Byd-eang

<p>Sefyllfa</p> <p>Gyda phwy roeddech chi? Beth roeddech chi'n ei wneud? Ble roeddech chi? Pryd y digwyddodd?</p>	<p>Emosiynau & teimladau corfforol</p> <p>Beth wnaethoch chi deimlo? (Nodwch y cryfder 0–100%)</p>	<p>Meddyliau awtomatig</p> <p>Beth oedd yn mynd drwy'ch meddwl? (Meddyliau, lluniau, neu atgofion)</p>	<p>Ymateb tosturïol</p> <p>Beth fyddai'n ymateb gwirioneddol dosturïol i'r peth negyddol a aeth drwy'ch meddwl?</p>
<p>Swylio'r newyddion ddwy awr yn olynol.</p>	<p>Teimladau o bryder a phanig gan gynhyrfu fwy a mwy.</p>	<p>mae hyn yn ofnadwy. Gallai cymaint o bobl farw. Beth sy'n mynd i ddigwydd i mi a'r teulu?</p>	<p>mae'n ddealladwy eich bod yn gofдио – byddai'n beth anghyffredin i chi beidio â guneud. Beth yu'r peth gorau y gallwch ei wneud i chich hun i wneud i chi deimlo'n well y funud hon? Efallai y galloch wyllo rhaglen gomedï yn lle'r newyddion, neu godi a guneud rhywbeth arall.</p>
		<p>Os cawsoch chi lun neu atgof, beth oedd yn ei olygu i chi?</p>	<p>Ceisiwch ymateb i chich hun â'r pethau sy'n nodweddau tosturï megis doethineb, cryfder, cynhesrwydd, caredigrwydd, a pheidio â barnu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth fyddai fy ffrind gorau yn ei ddweud wrthyf i? • Beth fyddai rhywun gwirioneddol dosturïol yn ei ddweud wrthyf i? • Pa fath o ansawdd fyddai ei angen i lais pwy bynnag fyddai yn siarad â mi i fy ofnau gael eu tawelu?

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Herio eich Meddyliau yn Dosturiol yn ystod Argyfwng Iechyd Byd-eang

<p>Sefyllfa</p> <p>Gyda phwy roeddech chi? Beth roeddech chi'n ei wneud? Ble roeddech chi? Pryd y digwyddodd?</p>	<p>Emosiynau & teimladau corfforol</p> <p>Beth wnaethoch chi deimlo? (Nodwch y cryfder 0–100%)</p>	<p>Meddyliau awtomatig</p> <p>Beth oedd yn mynd drwy'ch meddwl? (Meddyliau, lluniau, neu atgofion)</p>	<p>Ymateb tosturiol</p> <p>Beth fyddai'n ymateb gwirioneddol dosturiol i'r peth negyddol a aeth drwy'ch meddwl?</p>
		<p>Os cawsoch chi lun neu atgof, beth oedd yn ei olygu i chi?</p>	<p>Ceisiwch ymateb i chich hun â'r pethau sy'n nodweddu tosturi megis doethineb, cryfder, cynhesrwydd, caredigrwydd, a pheidio â barnu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth fyddai fy frind gorau yn ei ddiweud wrthyf? • Beth fyddai rhywun gwirioneddol dosturiol yn ei ddiweud wrthyf? • Pa fath o ansawdd fyddai ei angen i lais pwy bynnag fyddai yn siarad â mi i fy ofnau gael eu tawelu?

Rhai awgrymiadau i gloi

- **Gosodwch drefn i'ch diwrnod.** Os ydych yn treulio mwy o amser gartref, mae'n bwysig i barhau â threfn reolaidd i'ch diwrnod. Ewch i'r gwely a chodi yn y bore ar amser rheolaidd, gan fwyta ar adegau rheolaidd, a chael eich hun yn barod am y diwrnod a gwisgo bob bore. Gallech ddefnyddio amserlen i rhoi fframwaith i'ch diwrnod.
- **Cadwch eich hun yn heini yn gorfforol ac yn chwim eich meddwl.** Pan fyddwch yn cynllunio'ch amserlen ddyddiol, ceisiwch gynnwys gweithgareddau a fydd yn cadw'ch corff a'ch meddwl yn iach. Er enghraifft, gallech geisio dysgu rhywbeth newydd gyda chwrs ar-lein, neu herio'ch hun i ddysgu iaith newydd. Mae hefyd yn bwysig cadw'n heini'n gorfforol. Er enghraifft drwy wneud gwaith tŷ caled am 30 munud, neu ddilyn fideo ymarfer corff ar-lein.
- **Meithrin yr arfer o deimlo'n ddiolchgar.** Ar adegau o ansicrwydd, gall datblygu'r arfer o deimlo'n ddiolchgar fod o gymorth i chi ddal gafael ar funudau o lawenydd, o deimlo'n fyw, ac o bleser. Ar ddiwedd bob dydd, cymerwch amser i edrych yn ôl ar beth rydych chi'n ddiolchgar amdano heddiw. Ceisiwch fod yn benodol gan sylwi ar bethau newydd bob dydd, er enghraifft 'Rydw i'n falch ei bod yn heulog amser cinio, fel fy mod i'n gallu eistedd yn yr ardd.' Gallech ddechrau cadw dyddlyfr yn nodi beth rydych chi wedi bod yn falch ac yn ddiolchgar amdano, neu bob tro rydych chi'n ddiolchgar am rywbeth eich bod yn rhoi nodyn bach am hynny mewn jar bwrpasol. Anogwch bobl eraill yn eich cartref i ymuno â chi yn y pethau hyn.
- **Sylwch beth sy'n sbardunau i chi ddechrau gofidio, a chyfyngwch arny'n nhw.** Wrth i'r sefyllfa o ran iechyd ddatblygu gallwn ddechrau teimlo bod angen i ni ddilyn y newyddion yn gyson ac edrych ar y cyfryngau cymdeithasol i weld beth yw'r sefyllfa ddiweddaraf. Fodd bynnag, gallech fod yn sylwi bod hyn hefyd yn sbardun i chi ddechrau gofidio a phryderu. Ceisiwch sylwi beth sy'n sbarduno eich gofid. Er enghraifft, ai gwyllo'r newyddion am fwy na 30 munud y dydd? Edrych ar y cyfryngau cymdeithasol bob awr o'r dydd? Ceisiwch gyfyngu'r amser rydych chi'n ymwneud â'r hyn sy'n sbarduno gofid i chi. Efallai y byddwch yn dewis gwrandao ar y newyddion ar amser benodol o'r diwrnod, neu gyfyngu'r amser rydych chi'n ei dreulio yn edrych ar y cyfryngau cymdeithasol yn gwirio'r newyddion diweddaraf.
- **Dibynnwch ar ffynonellau newyddion ag enw da iddynt.** Gall hefyd fod o gymorth i fod yn ymwybodol o ble rydych chi'n cael eich newyddion a'ch gwybodaeth. Byddwch yn ofalus, gan ddewis ffynonellau dibynadwy. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn darparu gwybodaeth ardderchog yma:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Welsh

Translated title: Byw gyda gofid a gorbryder mewn cyfnod o ansicrwydd byd-eang

Translated by: Felicity Roberts, Manon Elin, and translators through meddwl.org

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.