



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Gwybodaeth Ac Ymarferion Grŵp Lle Diogel

Tîm Seicogymdeithasol Arennol YAC
Caerdydd a'r Fro

Tabl Cynnwys

Cyflwyniad	3
Sesiwn 1: Ffisioleg Gorbryder/Ofn	4
Sesiwn 2: Camgymeriadau meddwl sy'n gysylltiedig â gorbryder/ofn	6
Sesiwn 3: Lefelau Gorbryde	8
Sesiwn 4: Gorbryder a'r angen am reolaeth	10
Sesiwn 5: Lle diogel a defnydd o ddelweddau	11
Ymarfer lle diogel	12
Sesiwn 6: Ymwybyddiaeth Ofalgar	13
Hamdden	15
Sesiwn 7: Ymdrin â gorbryder yn y bore	16
Sesiwn 8: Sut i gysgu'n dda	18
Sesiwn 9: Sut i siarad am salwch meddwl	19
Sesiwn 10: Hunanofal	20
Bygythiad, Ysgogi, Lleddfu	24
Myfyrio ar werthoedd	25
Ymarfer llygad y tarw	26
Ymarferion/Myfyrdodau Ymlacio	27
Anadlu 4x4x4	27
Ymarfer ymlacio wedi'i raddio	28
Ymarfer hunandosturi Dr Kristin Neff	29
Ymarfer anadlu enfys	30
Tudalen adnoddau	31

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth ac ymarferion i'ch galluogi i reoli eich teimladau o orbryder. Fe'i lluniwyd gan ddefnyddio cynnwys o'n grŵp rheoli gorbryder 'lle diogel'. Yng nghefn y llyfryn mae adnoddau sy'n cynnwys awgrymiadau o wahanol fyfyrddodau/gwefannau a allai fod o gymorth i chi.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys technegau ymlacio ac ymarferion anadlu. Bydd yr ymarferion hyn yn cael eu hymarfer o fewn y sesiynau wythnosol. Efallai y bydd y technegau hyn yn anodd i rai unigolion sydd â hanes o byliau o banig neu anhwylder straen wedi trawma. Efallai yr hoffech ystyried a oes angen cymorth seicoleg un i un neu gymorth grŵp arnoch cyn bwrw ymlaen â'r llyfryn hwn.

Os oes gennych unrhyw broblem gyda'r ymarferion hyn naill ai yn ystod neu ar ôl sesiynau grŵp, siaradwch ag un o hwyluswyr y grŵp a byddwch yn cael cymorth priodol.

Nid yw'r cwrs hwn wedi'i gynllunio i fod yn lle ymyriadau seicolegol, yn hytrach, mae wedi'i gynllunio i'ch helpu i ddeall mwy am orbryder a dysgu rhai strategaethau i'ch helpu i reoli meddwl yn bryderus.

Os ydych chi'n teimlo bod angen cymorth seicoleg un i un arnoch, siaradwch ag aelod o'ch tîm arenol a all eich cyfeirio at yr adran seicoleg neu gallwch gysylltu â'r adran seicoleg yn uniongyrchol i gael atgyfeiriad drwy ffonio **02920 748455**. Os ydych yn teimlo eich bod mewn argyfwng ac angen cymorth brys, cysylltwch â'ch meddyg teulu yn y lle cyntaf a all eich cyfeirio at y gwasanaethau iechyd meddwl mwyaf priodol.



Sesiwn 1: Ffisioleg Gorbryder/Ofn

Mae gorbryder/ofn yn ymateb corfforol naturiol a ddatblygodd er mwyn ein hamddiffyn rhag bygythiad.

Heb y gallu i ymateb i berygl ni fyddai dynoliaeth wedi goroesi. Mae'r ymateb ofn yn rhoi mantais esblygiadol i ni. Mae'r ymateb ymladd neu ffoi yn angenrheidiol i'n cefnogi gyda sefyllfaoedd sy'n peryglu bywyd, ond os ydych chi'n dioddef o orbryder efallai y bydd gennych ymateb ymladd neu ffoi gorfywiog.

Pan fyddwn yn profi bygythiad neu fygythiad canfyddedig, mae ein corff yn rhyddhau 2 hormon, Adrenalin a Cortisol.

Mae'r hormonau hyn yn ein paratoi i ymateb mewn un o ddwy ffordd, i ymladd yn erbyn y bygythiad neu i ffoi. Gelwir hyn yn ymateb ymladd neu ffoi.

Mae'r hormonau hyn yn cael effaith benodol iawn ar ein cyrff;

- Dargyfeirio cyflenwad gwaed o brosesau corfforol nad ydynt yn hanfodol i gyhyrau (efallai y byddwch chi'n profi eich tu mewn yn 'corddi' wrth i waed gael ei ddargyfeirio o dreuliad)
- Cannwyl y llygaid ar led
- Gwneud i ni chwysu (mae dwylo'n teimlo'n chwyslyd)
- Lleihau cyflenwad gwaed i'n traed a'r dwylo (dwylo oer)
- Cynyddu cyflymder y galon (yn ymwybodol o'n calon yn curo'n gyflym iawn)

Mae'r profiad o orbryder/ofn yn annymunol dros ben; fodd bynnag, cofiwch mai dyma ffordd y corff o ymateb i fygythiad canfyddedig.

Mewn ffordd debyg, mae larymau tân o reidrwydd yn uchel ac yn annifyr er mwyn sicrhau ein bod yn ymateb i'r larwm.

Pan fyddwn yn profi gorbryder, gall y symptomau fod mor annymunol fel ein bod yn credu y gallem fod yn profi trawiad ar y galon neu'n debygol o lewygu.

Nid yw hyn yn wir a thros amser bydd hormonau straen yn gostwng yn naturiol i lefelau arferol a bydd symptomau yn lleihau. Mae hyn fel arfer yn cymryd rhwng 20 a 30 munud, yn dibynnu ar sut rydym yn ymateb. Os yw meddyliau gorbryderus yn parhau i ailymddangos gall y cylch gorbryder fynd i fyny ac i lawr hefyd.

Nid yw hyn yn wir a thros amser bydd hormonau straen yn gostwng yn naturiol i lefelau

arferol a bydd symptomau yn lleihau. Mae hyn fel arfer yn cymryd rhwng 20 a 30 munud, yn dibynnu ar sut rydym yn ymateb. Os yw meddyliau gorbryderus yn parhau i ailymddangos gall y cylch gorbryder fynd i fyny ac i lawr hefyd.

Mae nifer o ffyrdd y gallwn helpu i leihau lefelau'r hormonau hyn a lleddfu'r symptomau cysylltiedig. Pan sylwch fod yr ymateb ymladd neu ffoi wedi digwydd, gallwch ddefnyddio technegau ymlacio i helpu i lonyddu'ch hun a dychwelyd y corff i gyflwr ymateb arferol.

Mae anadlu'n araf yn cynyddu'r cyflenwad ocsigen i'n corff ac yn anfon signalau i'n hymennydd bod popeth dan reolaeth, mae hyn yn cael yr effaith o leihau lefelau hormon straen sy'n cael ei ryddhau a lleihau symptomau corfforol.

Po fwyaf y byddwch chi'n ymarfer ymarferion anadlu, ac ymlacio'r ymatebion hyn, y cyflymaf y byddwch chi'n gweld y gall eich corff lonyddu ar ôl i'r ymateb gael ei sbarduno.

Yn adran ymarferion ymlacio'r llyfryn ceir rhai technegau defnyddiol i'w hyrffu. Ar gyfer y sesiwn hon efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ymarfer yr anadlu 4 x 4 ar dudalen 26 y llyfryn.



Sesiwn 2: Camgymeriadau meddwl sy'n gysylltiedig â gorbryder/ofn

Pan fyddwn yn profi gorbryder, rydym yn tueddu i ganolbwyntio ar y dyfodol yn hytrach na'r foment bresennol. Mae nifer o gamgymeriadau meddwl yr ydym yn fwy tueddol o'u gwneud;

Meddwl pêl risial – credu y gallwn ragweld y dyfodol yn seiliedig ar ein profiadau yn y gorffennol neu ar sail ein meddyliau gorbryderus. Yn gyffredinol, pan fydd hyn yn gamgymeriad meddwl rydym fel arfer yn rhagweld canlyniad negyddol. Er enghraifft, poeni am fynd i ddigwyddiad cymdeithasol a chymryd yn ganiataol na fydd unrhyw un yn siarad â chi. Nid oes gennym bêl risial ac ni allwn ragweld y dyfodol yn gywir.

Meddwl yn ddu a gwyn – Y camgymeriad meddwl yma yw pan fyddwn ni'n tueddu i feddwl bod pethau naill ai'n dda neu'n wael i gyd, gan golli golwg o'r ardal lwyd. Gall hyn arwain at feddwl ein bod wedi methu os na fydd rhywbeth yn llwyddo. Er enghraifft, os ydym ar gynllun deiet ac yn cael diwrnod gwael, efallai y byddwn yn cymryd yr ymagwedd 'ddu a gwyn' a rhoi'r gorau iddi yn gyfan gwbl. Mewn gwirionedd, gallwn ddysgu o sefyllfaoedd lle nad yw pethau'n mynd yn ôl y bwriad.

Gorgyffredinoli – credu oherwydd bod rhywbeth wedi digwydd ar un achlysur y bydd yn digwydd bob tro arall. Gall y camgymeriad meddwl hwn olygu ein bod yn osgoi sefyllfaoedd neu gyfleoedd oherwydd un profiad gwael. Gallwn hefyd greu label i ni'n hunain, er enghraifft dweud 'Rwy'n fethiant' neu 'Rwy'n ffrind gwael' oherwydd bod un digwyddiad wedi mynd yn 'anghywir'. Gallwn hefyd orgyffredinoli am bobl, er enghraifft efallai y byddwn yn dweud 'mae pawb am fy mrifo'.

Darllen meddyliau – credu ein bod ni'n gwybod am beth y mae eraill yn meddwl amdano. Gall hyn beri i ni gredu bod rhywun yn meddwl yn negyddol amdanom er efallai nad ydyn nhw hyd yn oed yn meddwl amdanom ni o gwbl.

Meddwl dethol – derbyn llawer o adborth cadarnhaol ond yn canolbwyntio ar yr agweddau negyddol, neu gamgymeriadau bach yn unig. Felly, bydd eich dehongliad o'r profiad yn un negyddol waeth beth yw'r ymateb cadarnhaol llethol.

Yn y grŵp Lle Diogel, rydym yn awgrymu bod pryder yn gamgymeriad meddwl - credwn y gallai ein helpu i ddatrys problemau ond mae pryder ar ei ben ei hun fel arfer yn annefnyddiol.

Pan fyddwn yn teimlo'n orbryderus, rydym yn gwneud 2 gamgymeriad sylweddol
Goramcangyfrif y bygythiad
Tanbriso ein gallu i ymdopi

Ar gyfartaledd, mae ein hymennydd yn cynhyrchu tua 50,000 o feddyliau bob dydd!
Meddyliau YN UNIG yw meddyliau, nid oes rhaid i ni roi ystyr iddynt!
NID FFEITHIAU yw meddyliau!

Pan fyddwch yn gorfeddwl ac yn profi teimladau gorbryderus, defnyddiwch SAS!

S - Stopiwch, sylwch ar eich meddyliau

A - Arsylwch yr hyn rydych chi'n ei ddweud wrthych chi'ch hun a'r effaith mae'n ei chael ar eich corff

S - Symudwch eich ffocws, cofiwch ystumiadau gwybyddol ac effaith y rhain ar eich corff. Canolbwyntiwch ar rywbeth arall.

Er mwyn helpu i reoli'r camgymeriadau meddwl hyn, gall fod yn ddefnyddiol defnyddio datganiadau cadarnhaol.

- Rwy'n gryfach nag ydw i'n meddwl
- Bydd y teimlad hwn yn mynd heibio
- Rwy'n ddiogel ar hyn o bryd

Ysgrifennwch y datganiadau hyn ar gardiau post a'u gosod lle gallwch eu gweld!

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer ysgrifennu eich datganiadau eich hun

Dechreuwch trwy nodi'r meddwl negyddol ac ysgrifennwch y gwrthwyneb iddo.

Er enghraifft, y meddwl negyddol yw: Ni allaf fynd allan gyda fy ffrindiau oherwydd byddaf yn dweud rhywbeth o'i le ac ni fyddant yn fy ngwahodd eto.

Enghraifft o gadarnhad cadarnhaol o hyn yw: *'Rwy'n gallu cynnal sgysiau da' neu 'Rwy'n gryfach nag ydw i'n meddwl ac rwy'n gallu gwneud hyn'.*

Dechreuwch eich datganiadau gyda 'Rwy' neu 'Fy' (gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ysgrifennu yn yr amser presennol). Mae angen i chi gredu'r datganiad, felly os ydych chi'n teimlo nad yw'r datganiad yn dal yn wir amdanoch chi yna fe allech chi roi cynnig ar ddefnyddio ymadroddion fel *'Rwy'n agored i brofiadau newydd'* neu *'Rwy'n barod i roi cynnig ar hyn'.*

Sesiwn 3: Lefelau Gorbryder

Mae'r teimlad o orbryder yn NORMAL. Mae'n ymateb addasol sydd wedi profi i fod yn bwysig iawn yng ngoroesiad dynoliaeth.

Mae gorbryder yn ein rhybuddio o fygythiad a pherygl posib ac yn paratoi ein corff naill ai i amddiffyn ein hunain neu ddianc.

Bydd unrhyw ymdeimlad o fygythiad neu berygl yn arwain at orbryder ond weithiau gallwn ddatblygu gorbryder heb unrhyw ymwybyddiaeth o'r hyn y gallai'r bygythiad fod. Efallai y byddwn hefyd yn profi gorbryder sy'n teimlo'n anghyfesur â'r bygythiad gwirioneddol.

Ymateb gorbryder nodweddiadol

Achosir hyn gan 'fygythiad' amlwg fel ymweld â'r deintydd i rai pobl, neu fynd i apwyntiad ysbyty. I rai sy'n mynd i gyfweiliadau, gall sefyll arholiadau neu siarad cyhoeddus arwain at orbryder.

Fel arfer mae'n gysylltiedig â digwyddiad sydd i ddod ac yna'n ymlonyddu pan fydd y digwyddiad drosodd.

Fel arfer gallwn helpu ein hunain trwy ddefnyddio technegau anadlu i'n helpu drwy'r profiad.

Ffobiâu

Mae ffobia yn ymateb gorbryder difrifol i sefyllfa neu wrthrych penodol. Mae ffobiâu cyffredin yn cynnwys rhai o gorynnod, nodwyddau, defnyddio lifftiau, balwnau.

Gorbryder Cyffredinol

Mae gorbryder cyffredinol yn aml yn barhaus ac yn ormodol, weithiau heb achos amlwg. Efallai y byddwn yn poeni am bethau pob dydd ac yn teimlo na allwn ymlacio. Weithiau gall achosi anhawster canolbwyntio ar faterion eraill a gall arwain at anhawster cysgu, yn enwedig anhawster wrth syrthio i gysgu. Weithiau gall pobl gael eu brawychu'n hawdd ac ar adegau deimlo'n sigledig.

Gellir helpu hyn trwy roi sylw i sicrhau ein bod yn torri'n ôl ar gaffein, bwyta'n dda a chynnwys ychydig o ymarfer corff bob dydd. Mae hunanofal yn bwysig iawn.

Gallwn hefyd ddefnyddio'r technegau anadlu ac ymlacio a grybwyllir ond yn rheolaidd gan neilltuo amser bob dydd ar gyfer ymlacio neu fyfyrrio neu wneud ymarferion anadlu.

Anhwylder gorbryder difrifol

Mae rhai pobl yn dioddef o lefel fwy difrifol o orbryder a allai arwain at byliau o banig. Mae symptomau pyliau o banig yn cynnwys; curiad calon cyflym, cledrau dwylo chwyslyd, teimlo'n ddideimlad/pendro. Mae'r holl symptomau hyn yn cael eu hachosi drwy ryddhau'r hormonau straen rydyn ni'n eu profi pan fyddwn ni'n teimlo'n orbryderus.

Pan fydd pobl yn cael pwl o banig, maen nhw'n aml yn credu bod y symptomau'n cael eu hachosi gan broblem ar y galon neu salwch difrifol neu efallai eu bod nhw'n credu eu bod nhw'n mynd i golli rheolaeth. Nid yw pyliau o banig yn achosi niwed parhaol, mae ein cyrff wedi'u cynllunio i oddef lefelau uchel o orbryder.

Mae'n bwysig ceisio cymorth proffesiynol os ydych chi'n dioddef o byliau o banig. Dylid dilyn yr holl awgrymiadau uchod megis lleihau faint o ddioddydd sy'n cynnwys caffeine rydych chi'n eu hyfed, gwella hunanofal a defnyddio technegau ymlacio. Efallai y bydd hefyd angen ceisio Therapi Gwybyddol Ymddygiadol neu hyd yn oed meddyginiaeth.

Ar gyfer y sesiwn hon efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi edrych ar yr ymarfer ymlacio wedi'i raddio ar dudalen 23.



Sesiwn 4: Gorbryder a'r angen am reolaeth

Mae pobl sy'n ofni colli rheolaeth yn aml yn ofni bod ar drugaredd pobl eraill. Gall hyn ddeillio o drawma yn y gorffennol ac yn enwedig o ddigwyddiadau sydd wedi gwneud i ni deimlo'n ddiymadferth.

Gall y math o brofiadau a allai arwain at y math hwn o drawma fod yn gysylltiedig â;

- Phrofiadau plentyndod o gam-drin
- Profiadau fel plentyn yn ystod gweithdrefnau meddygol/deintyddol lle gallai ataliaeth fod wedi'i defnyddio
- Profiadau deintyddol fel oedolyn pan fyddwn efallai wedi bod eisïau dianc ond efallai y bydd pwysau cymdeithasol wedi gwneud i hyn deimlo'n anodd
- Gweithdrefnau llawfeddygol sy'n cynnwys anesthetig
- Gweithdrefnau meddygol/llawfeddygol a achosodd gorbryder dwys ond eto mae pwysau cymdeithasol yn ein hatal rhag gwrthod bwrw ymlaen

Rydym i gyd eisïau teimlo mewn rheolaeth, mae'n ein helpu i deimlo'n ddiogel a theimlo bod bywyd yn rhagweladwy. Pan fydd pobl yn profi trawma yn aml maen nhw'n dod i ddisgwyl profiadau negyddol pellach. Dyma pryd mae'n bwysig cofio'r camgymeriadau meddwl rydyn ni'n eu gwneud fel arfer fel -

Meddwl yn ddu a gwyn – mae profiadau naill ai'n dda I GYD neu'n ddrwg I GYD

Gorgyffredinol – Os byddwn yn cael profiad negyddol ar un achlysur, bydd hyn yn parhau i fod yn wir.

Weithiau gellir dysgu'r ymdeimlad o ddiymadferthwch os ydym yn profi anawsterau aml, gallwn ddechrau colli'r gred bod gennym unrhyw reolaeth.

Hyd yn oed os na allwn reoli digwyddiadau allanol, GALLWN reoli ein profiad mewnol gan ddefnyddio technegau fel ymwybyddiaeth ofalgar, technegau anadlu a dulliau ymlacio. Mae arferion a defodau yn bwysig iawn wrth ddarparu ymdeimlad o strwythur a rhagweladwyedd.

Gall arferion sy'n ymwneud ag amser gwely, ymdrochi, hobiau ac ati fod yn drefn arferol sy'n cynnal rhywun a rhoi'r ymdeimlad o wybod beth i'w ddisgwyl.

Mae hefyd yn werth herio'r syniad o fod â rheolaeth lawn. Ydych chi erioed wedi bod â rheolaeth lawn neu a yw'r gorbryder am reolaeth yn cael ei ddylanwadu gan y camgymeriadau meddwl?

Sesiwn 5: Lle diogel a defnydd o ddelweddau

Mae ein meddyliau yn creu'r realiti rydyn ni'n byw ynddi yn seiliedig ar ein meddyliau. Efallai y byddai'n ddefnyddiol gwybod y gall y rhan fwyaf o'n meddyliau fod yn 'anymwybodol' (efallai nad ydym yn ymwybodol ohonynt neu eu bod wedi dod yn arferol) ac eto gallant barhau i greu ymateb emosiynol. Dyma pam rydyn ni weithiau yn teimlo ymdeimlad o banig, heb wybod beth sydd wedi sbarduno hyn. Gall ein meddyliau greu ymateb emosiynol sy'n aml yn ein harwain i gredu bod y meddyliau hyn yn adlewyrchiad cywir o'n sefyllfa.

Pan fydd gennym feddwl gorbryderus, gallwn gael ymateb corfforol/emosiynol ar unwaith sy'n peri i ni gredu ein bod mewn perygl ac angen gweithredu. Gall hyn wedyn ryddhau hormonau straen ac, fel y trafodwyd o'r blaen, cychwyn yr ymateb ymladd neu ffoi.

Mae'n bwysig sylwi pan fydd yr ymateb hwn yn cael ei actifadu a defnyddio technegau fel yr ymarfer lle diogel isod i lonyddu'ch corff a defnyddio rhan resymegol eich ymennydd sy'n eich galluogi i asesu'r sefyllfa'n llawn.

Gall ein meddwl hefyd ddrysu symptomau corfforol gyda symptomau gorbryder. Er enghraifft, mae llawer o bobl yn profi eu tu mewn yn 'corddi' pan fyddant yn teimlo'n orbryderus. Gall diffyg traul greu teimlad tebyg sy'n arwain rhai pobl i gredu eu bod yn dioddef gorbryder yn hytrach na diffyg traul. Gallwn hefyd fod yn orbryderus am iechyd, yn enwedig os ydym yn profi problem iechyd, a gorwerthuso'r bygythiad i ni trwy gamgymeriadau meddwl e.e. meddwl pêl risial.

Pan fyddwn yn profi gorbryder, gall cyflymder y galon gynyddu a gall rhai pobl ddehongli'r teimlad hwn fel arwydd eu bod yn cael problem gyda'u calon pan mai ymateb naturiol ein calon ydyw i ryddhau hormonau straen.

Mae ymchwil wedi dangos bod ymarfer gweledol (dychmygol) athletwyr yn gallu bod mor effeithiol ag ymarfer go iawn.

Mae hyn yn rhywbeth y gellir ei ddefnyddio o'n plaid pan fyddwn yn teimlo'n orbryderus. Gallwn ddefnyddio ein dychmyg a dychmygu ein hunain mewn lle diogel.

Ar y dudalen nesaf mae manylion am yr ymarfer lle diogel.

Ymarfer lle diogel

Meddyliwch am rywle lle rydych chi'n teimlo'n ymlaciedig ac yn gyfforddus. Gall hwn fod yn lle dychmygol fel y traeth, gallwch fod yn cerdded mewn coedwig neu'n eistedd ar ochr mynydd.

Gall fod yn lle o'ch plentyndod neu'n lle y gwnaethoch ymweld ag ef fel oedolyn. Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw atgofion negyddol yn gysylltiedig â'r lle hwn.

Ewch i ystafell dawel a chaewch eich llygaid. Canolbwyntiwch ar gymryd anadliadau dwfn a gwnewch yn siŵr eich bod yn eistedd neu'n gorwedd yn gyfforddus.

Meddyliwch am y lle diogel rydych chi wedi'i ddewis.

Nawr, dychmygwch eich hun yn y lleoliad hwn. Dychmygwch eich bod yn cerdded tuag at fan lle byddwch yn eistedd ac yn mwynhau'r golygfeydd o'ch cwmpas.

Byddwch yn ymwybodol o'ch hun yn cerdded tuag at y fan hon. Wrth i chi gerdded, canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas.

Beth y gallwch chi ei weld? Edrychwch i fyny ar yr awyr, edrychwch o'r dde i'r chwith ac yn syth o'ch blaen gan sylwi ar y golygfeydd a'r planhigion. Edrychwch i'r pellter a sylwch ar yr hyn y gellir ei weld yn y pellter. Sylwch ar y lliwiau o'ch cwmpas, lliw'r awyr, y llystyfiant, y llwybr rydych chi'n cerdded arno.

Nawr canolbwyntiwch ar y synau, efallai y gallwch glywed yr awel yn y dail neu sŵn y môr. Efallai y gallwch glywed synau yn y pellter, lleisiau, ceir neu gŵn yn cyfarth. Gall synau agosach gynnwys siffrwd dail, pryfed neu sŵn eich traed wrth i chi symud tuag at yr ardal lle byddwch chi'n eistedd.

Beth gallwch chi ei deimlo? Yr haul ar eich croen? Yr awel? Eich traed wrth i chi gerdded gam wrth gam. Sylwch ar unrhyw arogleuon, arogl y môr neu'r llystyfiant.

Pan fyddwch chi'n cyrraedd y man rydych chi wedi ei ddewis, eisteddwch a mwynhewch bopeth y gallwch chi ei synhwyro. Golwg, sŵn, arogl a gwead, gan gymryd eich amser fel pe bai chi'n profi hyn am y tro cyntaf.

Treuliwch ychydig o amser yn ymgolli yn y lleoliad hwn, gan deimlo'n heddychlon, yn llonydd ac yn ddiogel.

Pan fyddwch chi'n barod, dychmygwch eich hun yn sefyll a dychwelwch yn araf ar hyd y llwybr a gerddwyd gennych o'r blaen bob amser wrth gymryd amser i fwynhau'r harddwch o'ch cwmpas.

Pan fyddwch chi'n barod, cymerwch anadliadau dwfn ac agorwch eich llygaid.

Sesiwn 6: Ymwybyddiaeth Ofalgar

“Ymwybyddiaeth ofalgar yw'r gallu i fod yn gwbl bresennol, yn ymwybodol o ble'r ydym a beth rydym yn ei wneud, a pheidio â bod yn rhy adweithiol na chael ein llethu gan yr hyn sy'n digwydd o'n cwmpas.

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn nodwedd sydd gan bob bod dynol eisoes, nid yw'n rhywbeth y mae'n rhaid i chi ei greu, mae'n rhaid i chi ddysgu sut i gael mynediad ato.”

www.mindfulness.org

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ein hannog i gydnabod ein meddyliau a'n teimladau heb gael ein rhwydo ynddynt. Yn aml, gallwn fod yn poeni am y dyfodol a'r gorffennol. Gallwn gael ein cynhyrfu am bosibiliadau o'r hyn a allai ddigwydd yn y dyfodol a gallwn obsesu dros geisio meddwl am ffordd drwy unrhyw broblemau posib a allai godi. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ein galluogi i ddod â'n hunain yn ôl i'r presennol.

Pan fyddwch chi'n teimlo'n obsesiynol am ddigwyddiadau yn y dyfodol neu'r gorffennol, cymerwch eiliad i stopio a sylwi mai dyma beth sy'n digwydd. Ar ôl i chi sylwi bod hyn yn digwydd, gallwch ddod â'ch hun yn ôl i'r presennol drwy ganolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas. Ceisiwch gymryd rhai anadliadau dyfnach. Sylwch ar y pethau o'ch cwmpas, gan ddefnyddio'ch synhwyrâu i gyd. Sylwch ar unrhyw arogleuon neu weadau a gadewch i'ch meddwl ganolbwyntio ar y rhain.

Gallwch ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar ar unrhyw adeg yn ystod y dydd. Enghraifft dda yw pan fyddwch chi'n yfed paned o de. Ydych chi erioed wedi yfed paned o de ac yna'n sylweddoli na allwch gofio gwneud hynny, neu nad oeddech chi wedi ei mwynhau? Ar dudalen adnoddau'r llyfryn, ceir dolen i fideo yfed te ymwybyddiaeth ofalgar. Gall talu sylw gan ddefnyddio'ch holl synhwyrâu ddod â'ch meddwl yn ôl i'r fan a'r lle.

Mae defnyddio llyfrau lliwio ymwybyddiaeth ofalgar fel ffordd o aros yn bresennol, yn ddefnyddiol i rai pobl. Os ydych chi'n cael eich llethu, gan ganolbwyntio ar liwio, rydych chi'n galluogi'ch meddwl i ailffocysu ar rywbeth heblaw'r meddyliau.

Gallwch ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar ar unrhyw adeg o'r dydd p'un a ydych yn mynd am dro, trwy ganolbwyntio ar liwiau'r coed, arogl'r blodau a sylwi ar bethau ar eich taith gerdded, neu wrth i chi aros i'r tegell ferwi a gweld bod eich meddyliau'n crwydro.

Mae cymaint o ffyrdd o gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar yn eich diwrnod gan gynnwys myfyrdod, ioga, cerdded meddylgar, bwyta meddylgar ac ati. Ceisiwch ddod o hyd i rywbeth sy'n gweithio i chi. Cofiwch ei fod yn iawn os ydych chi'n gweld bod eich meddwl wedi crwydro, neu os ydych chi wedi cael eich dal yn rhai o'r camgymeriadau meddwl, gallwch chi bob amser ddod â'ch hun yn ôl trwy ganolbwyntio ar eich anadl.

Mae yna hefyd rai apiau da a all eich helpu i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar sydd wedi'u cynnwys ar y dudalen adnoddau. Darllenwch yr wybodaeth ganlynol cyn dechrau ar eich ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar.

I'r mwyafrif helaeth o bobl, mae ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn ddiogel ac yn effeithiol. Mae'n ein symud o'n meddyliau a'n pryderon yn y dyfodol, gan ein tynnu tuag at ein hymwybyddiaeth yn yr eiliad presennol. Mae'n ein gwahodd i sylwi ar yr hyn sydd yno, i glywed y cyfan ohonom ein hunain, ac os yw'r hunan hwn yn dweud yn uchel "*Dydw i ddim yn hoffi hyn*," yna mae'n ddyletswydd arnom i sylwi ar y llais hwn.

Awgrymiadau ar gyfer cadw'n ddiogel: Ystyriwch eich hanes personol

Os ydych wedi dioddef trawma, pyllau o banig neu Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) yn y gorffennol, ystyriwch yn ofalus a allai'r arferion ailsbarduno rhywbeth i chi. Efallai y byddwch am ystyried cyfyngu ar hyd eich ymarfer, trafod eich anghenion gyda'ch athro, ac osgoi rhai mathau o ymarfer meddylgar.

Yn ystod ymarfer

Os byddwch chi'n dechrau teimlo'n anghyfforddus, yn enwedig os ydych chi'n teimlo gorbryder cynyddol, peidiwch â chymryd yn ganiataol bod eich teimlad yn rhwystr i dorri drwodd, oherwydd mae hyn yn debygol o wneud pethau'n waeth. Stopiwch eich ymarfer. Agorwch eich llygaid ac edrychwch o gwmpas yr ystafell. Symudwch eich corff, ysgydwwch, ymestynnwch, rhwbiwch eich croen, sefwch ar eich traed a cherddwch o gwmpas. Dywedwch wrthyhych chi'ch hun "Rwy'n iawn, bydd y teimlad hwn yn mynd heibio, rwy'n ddiogel nawr." Rhowch wybod i'ch athro.

Ar ôl ymarfer

Os oes gennych deimlad cryf o banig neu orbryder, efallai y bydd yn gwneud i chi deimlo'n rhyfedd am gyfnod sylweddol wedyn. Efallai y bydd gennych deimladau o ddryswch, o afrealrwydd, o fod mewn niwl, bod eich corff yn teimlo'n afluniedig, neu'n profi ymdeimlad o arnofio. Efallai y byddwch hefyd yn cael y mathau hyn o deimladau ar ôl profiad meddylgar dymunol. Cymerwch ofal ychwanegol, yn enwedig os ydych chi'n ystyried gyrru neu gyflawni tasgau cymhleth.

Ceisiwch help

Os nad yw'r teimladau rhyfedd yn ymlonyddu, neu os ydych chi'n profi cyfnodau gofidus pellach o orbryder neu feddyliau neu ddelweddau ymwthiol, siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol fel y gall eich cyfeirio at gefnogaeth.

Ar y dudalen ganlynol ceir cerdd adnabyddus sy'n dangos yr arfer o ymwybyddiaeth ofalgar mewn lleoliad naturiol.

Hamdden

What is this life if full of care,
We have no time to stop and stare.

No time to stand beneath the boughs,
And stare as long as sheep or cows.

No time to see, when woods we pass,
Where squirrels hide their nuts in grass.

No time to see in broad daylight,
Streams full of stars, like skies at night.

No time to turn at beauty's glance,
And watch her feet how they can dance.

No time to wait till her mouth can,
Enrich that smile her eyes began.

A poor life this if full of care,
We have no time to stop and stare.

(William Henry Davies)



Sesiwn 7: Ymdrin â gorbryder yn y bore

Mae lefel gorbryder llawer o bobl yn cynyddu peth cyntaf yn y bore. Mae rheswm penodol ar gyfer hyn. Rydym eisoes wedi trafod bod y corff yn rhyddhau hormonau straen pan fyddwn yn teimlo'n orbryderus; fodd bynnag, gellir rhyddhau'r hormonau straen hyn hefyd ar wahanol adegau i'n cefnogi. Gall hormonau straen fel cortisol gael effaith gadarnhaol arnom ni, gall ein cymell a'n helpu i ymdrin â gofynion cynyddol.

Mae hefyd yn angenrheidiol i lefelau Cortisol gynyddu yn ein cyrff peth cyntaf yn y bore er mwyn ein deffro. Mae hyn fel arfer yn para rhwng 20 a 30 munud.

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn ymwybodol o'r cynnydd hwn ond i'r rheini sy'n dioddef o orbryder sydd â lefelau uchel o Cortisol eisoes, gall hyn arwain at lefel gynyddol o orbryder. Er mwyn ymdrin â gorbryder cynyddol peth cyntaf yn y bore, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o hyn. Mae cael trefn sefydledig yn ffordd dda o ymdrin â gorbryder cynyddol yn y bore.

1. Gwnewch yn siŵr bod eich larwm, os oes gennych un, yn rhybuddio ond nid yn rhy aflafar.
2. Ar ôl deffro, dewch â'ch sylw at eich corff ac ymestynnwch eich bysedd a bysedd eich traed. Atgoffwch eich hun bod lefel gynyddol o orbryder ar yr adeg hon, yn normal.
3. Sicrhewch fod gennych ddatganiad cadarnhaol wrth ymyl eich gwely.
4. Eisteddwch ar ochr y gwely, rhwch eich traed ar y llawr, a chanolbwyntiwch ar eich anadlu, gan atgoffa'ch hun bod y cynnydd mewn lefel gorbryder yn normal. Gwnewch ychydig o ymarferion ymestyn eto a chanolbwyntiwch ar eich anadlu am 5 munud.

Mae'n bwysig iawn ceisio sefydlu trefn dda yn y bore. Os oes angen, codwch ychydig yn gynharach. Meddyliwch am eich trefn arferol yn y bore a cheisiwch gadw at yr un drefn bob bore.

- Codi o'r gwely
- Cawod (Defnyddiwch olewon hanfodol neu hylif persawrus i olchi'r corff)
- Eisteddwch i lawr, cymerwch eich amser a mynnwch frecwast iach
- Ysgrifennwch mewn dyddiadur – Os ydych chi'n teimlo'n orbryderus, ysgrifennwch am eich teimladau. Os yw'n teimlo fel diwrnod da, ysgrifennwch restr fer o bethau i'w gwneud, gan gynnwys amser ar gyfer ymlacio pellach neu hobïau.
- Neilltuwch amser ar gyfer ymarfer corff meddylgar neu ymlacio

Trwy ddilyn y cynllun hwn byddwch yn sylwi ar welliant yn lefel eich gorbryder ar ddechrau'r dydd.

Ar y dudalen ganlynol mae techneg ymlacio i'w hymarfer sy'n defnyddio'ch holl synhwyrâu i wreiddio'ch hun.

1. Eisteddych yn gyfforddus a sylwch ar yr hyn y gallwch ei weld, canolbwyntiwch ar yr hyn sydd o flaen eich llygaid. Gwrthrychau, lliwiau, patrymau, gwrthrychau.
2. Beth gallwch chi ei glywed? Synau pleserus, adar? Rhywun yn siarad? Synau annifyr? Peiriannau e.e. peiriant golchi
3. Beth gallwch chi ei deimlo, rhwch eich dwylo yn agos at eich ochrau, a allwch chi deimlo gwead y sedd neu orchudd y llawr?
4. Beth gallwch chi ei arogl? Coffi, peraroglydd, golchi dillad, persawr?
5. Beth gallwch chi ei flas? Past dannedd, te/coffi, siwgr, brecwast? Efallai dim byd?

Efallai y byddai'n ddefnyddiol ymarfer yr ymarfer anadlu enfys ar dudalen 29 sy'n ymarfer ymlacio syml y gallwch ei wneud os ydych chi'n profi gorbryder yn y bore.



Sesiwn 8: Sut i gysgu'n dda

Mae llawer o bobl yn datblygu problemau gyda'u patrymau cysgu am nifer o resymau. Unwaith y byddwn yn datblygu patrwm cysgu gwael gall fod yn anodd iawn ei newid.

Dyma rai canllawiau ar gyfer ailosod eich patrwm cysgu a gwella ansawdd eich cwsg yn gyffredinol.

Er mwyn gwella ansawdd eich cwsg, mae nifer o newidiadau y gellir eu gwneud.

1. Rhoi'r gorau i yfed diodydd sy'n cynnwys caffeine o leiaf 3-4 awr cyn amser gwely, gan gynnwys te a choffi cryf.
2. Diffoddwch gyfrifiaduron llechen a ffonau symudol o leiaf 2 awr cyn amser gwely. Gall golau a chynnwys gwybodaeth ar-lein fod yn ysgogol iawn ac atal ein hymennydd rhag cydnabod bod angen iddo baratoi i gysgu.
3. Ewch i'r gwely pan fyddwch chi'n teimlo'n gysglyd, nid ar amser penodol os ydych chi'n dal i fod yn gwbl effro.
4. Os yn bosib, peidiwch â chynnwys technoleg yn yr ystafell wely, tynnwch y teledu ac unrhyw ddyfeisiau ysgogol eraill fel gliniaduron a chyfrifiaduron llechen.
5. Rhowch gynnig ar ymarfer ymlacio neu ymwybyddiaeth ofalgar i'ch helpu i syrthio i gysgu.
6. Os ydych chi'n gorfeddwl, rhowch gynnig ar ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar neu ddull tynnu sylw fel cyfrif yn ôl o 100 bob yn drioedd.
7. Os ydych yn y gwely am fwy nag 20 munud heb syrthio i gysgu, codwch a gwnewch rywbeth llonyddol fel darllen neu wau. Peidiwch â mynd yn ôl i'r gwely nes eich bod yn teimlo'n gysglyd.
8. Ni waeth pa mor dda rydych chi'n cysgu, CODWCH ar yr un pryd bob bore.
9. Osgowch gysgu neu bendwmpian yn ystod y dydd.
10. Ceisiwch beidio â phoeni am faint o oriau rydych chi'n cysgu, mae angen llawer llai o gwsg ar rai pobl nag eraill. Er bod y cyfartaledd yn 7-8 awr y noson, mae hyn yn amrywio'n fawr. Wrth i ni fynd yn hŷn, mae angen llai o gwsg arnom.

Sesiwn 9: Sut i siarad am salwch meddwl

Mae 1 o bob 4 oedolyn yn dioddef o salwch meddwl mewn unrhyw flwyddyn.
Mae 67% yn parhau i weithio.

Beth yw stigma?

- Mae stigma yn arwydd o warth, yn staen neu'n gywilydd ar enw da.
- Mae stigma'n erydu hyder bod salwch meddwl yn gyflyrau iechyd go iawn ac y gellir eu trin.
- Rydym wedi caniatáu stigma i godi rhwystrau o ran triniaeth effeithiol ac mae angen i ni eu dileu.
- 'Mae peidio â chael eich dioddefaint wedi'i gydnabod yn fath annioddefol o drais'.
(Andrei Lankov)

Agweddau cadarnhaol ar orbryder

- Mwy o empathi a'r gallu i ddeall poen a llawenydd eraill yn haws
- Y gallu i ddeall ar lefel ddyfnach
- Lefelau cryf o reddf a chywirdeb

Sut i ddechrau sgwrs am eich iechyd meddwl

- Sicrhewch fod gennych amser a phreifatrwydd i gynnal sgwrs
- Peidiwch â gwneud ffwdan fawr am y peth, peidiwch â gadael iddo gronni, cyflwynwch ef yn y sgwrs.
- Ystyriwch wneud gweithgaredd gyda'r person rydych chi am siarad ag ef fel mynd am dro, gall siarad deimlo'n llai brawychus.
- Mae rhai pobl yn gwerthfawrogi uniongyrchedd, ystyriwch y person rydych chi'n cyfathrebu ag ef.
- Os yw cynnal sgwrs yn ormod efallai, anfonwch neges destun, ffoniwch neu ysgrifennwch lythyr.
- Os yw'r person yn anghyfforddus, stopiwch y sgwrs.
- Ceisiwch beidio â thorri ar draws y person arall.

Sesiwn 10: Hunanofal

Mae hunanofal yn rhan bwysig iawn o ofalu am eich lles. Nid yw hunanofal yn ymwneud â neilltuo amser i wneud pethau pleserus i chi'ch hun yn unig (er bod hyn yn bwysig) ond mae hefyd yn ymwneud â bod yn garedig â chi'ch hun pan fyddwch chi'n cael amser anodd.

Mae bod yn ymwybodol o'ch sgwrs â'ch hunan yn bwysig. Ydych chi'n cosbi'ch hun yn gyson ac yn bychanu eich hun gyda'ch sgwrs â'ch hunan? Os mai'r ateb i hyn yw 'ydw' yn bennaf, yna gallai fod yn ddefnyddiol ymarfer rhywfaint o hunandosturi.

Pe bai eich ffrind neu aelod o'r teulu yn siarad am eu hunain yn y ffordd hon, sut byddech chi'n ymateb iddyn nhw? Rydym yn llawer gwell am ymateb gyda charedigrwydd ac empathi i eraill pan welwn hwy'n cael trafferth gyda hunanamheuron a meddwl gorbryderus nag yr ydym am ymateb â charedigrwydd i ni ein hunain.

Y tro nesaf y byddwch chi'n sylwi eich bod chi'n cynnal sgwrs negyddol â'ch hunan, ceisiwch stopio ac ystyriwch a fydddech chi'n dweud yr un peth wrth ffrind a oedd yn cael amser anodd. Ceisiwch feddwl am yr hyn y bydddech chi'n ei ddweud wrth eich ffrind yn yr un sefyllfa a newidiwch eich sgwrs â'ch hunan i adlewyrchu'r ymagwedd hon.

Weithiau gallwn geisio gwneud popeth yn berffaith fel math o amddiffyniad neu i warchod ein hunain. Gallwn geisio rheoli sefyllfaoedd drwy orfeddwl pob canlyniad posib a cheisio cynllunio pethau'n berffaith. Yna gallwn fod yn negyddol iawn amdanom ein hunain os nad yw pethau'n mynd yn ôl y bwriad. Neu mewn rhai achosion gall yr angen i reoli'r canlyniad ein hatal rhag gwneud pethau a fyddai o fudd i ni.

"Mae perffeithrwydd yn darian 20 tunnell yr ydym yn ei lusgo o gwmpas yn meddwl y bydd yn ein perffeithio ni, pan fo, mewn gwirionedd, yn ein hatal rhag cael ein gweld a ffynnu" (Bréne Brown).

Cofiwch ei bod hi'n iawn i neilltuo amser i ailwefru'ch batris. Mae gofalu amdanoch chi'ch hun yn eich helpu i fod ar gael i eraill hefyd. Ceisiwch neilltuo rhywfaint o amser yn yr wythnos lle gallwch ganolbwyntio ar rywbeth ar eich cyfer chi, fel gwneud ioga, treulio amser gyda ffrindiau neu wrando ar gerddoriaeth sy'n llonyddu.

Yn yr adran adnoddau ceir ymarfer hunandosturi ar dudalen 28 efallai yr hoffech roi cynnig arno.

Bygythiad, Ysgogi, Lleddfu

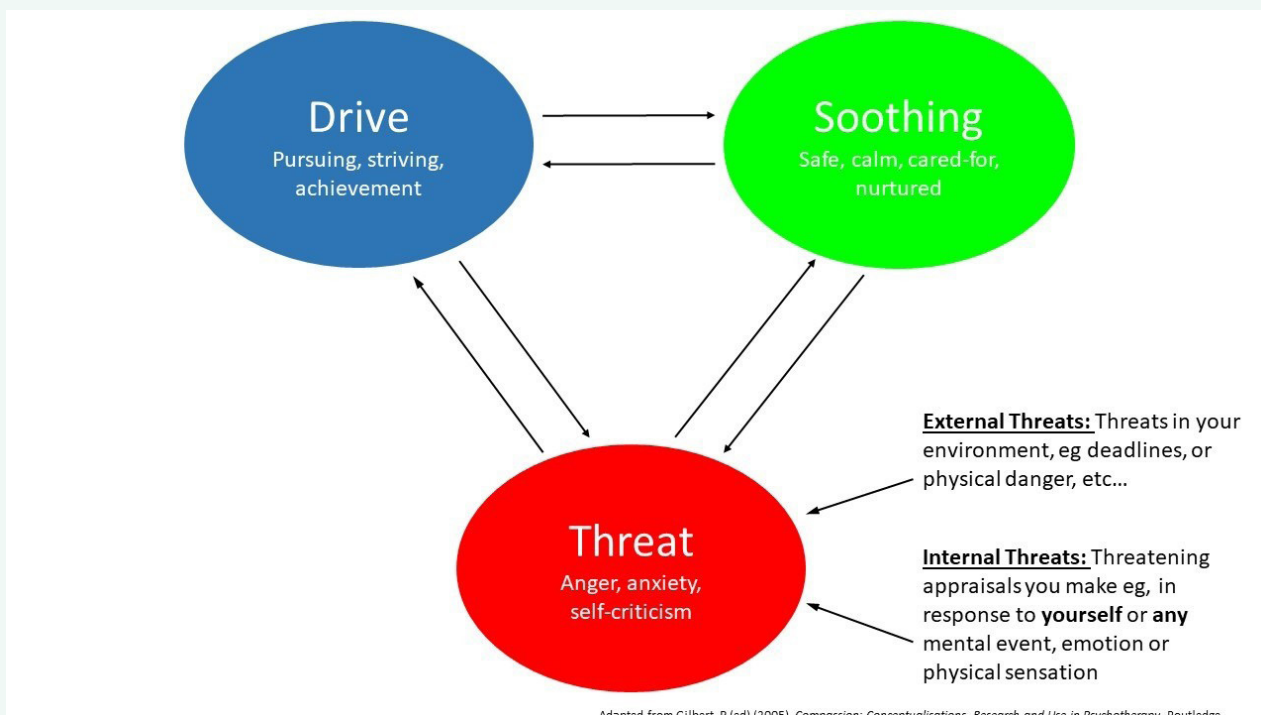
Mae Paul Gilbert yn honni bod tair system rheoleiddio emosiynol, Bygythiad, Ysgogi a Lleddfu. Mae'r system fygythiad yn cael ei gweithredu pan fyddwn yn canfod perygl i'n helpu i oroesi'r bygythiad hwn. Yn y gymdeithas heddiw, gellir gweithredu ein system fygythiad yn gynnar oherwydd gorsymbyliad. Pan fyddwn yn profi gorbryder, rydym yn y system fygythiad am gyfran llawer mwy o amser nag yn y ddwy system arall. Fel y nodwyd yn y diagram isod mae bygythiad nid yn unig yn fygythiad o'r amgylchedd ond hefyd yn fygythiadau mewnol fel hunanfeirniadaeth.

Mae'r system Ysgogi yn ein helpu i ymdrechu tuag at gyflawniad, ymgymryd â thasgau newydd, ac yn ein helpu i geisio diwallu ein hanghenion a'n dymuniadau canfyddedig.

Mae'r system Lleddfu yn ein helpu i deimlo'n ddiogel, yn ddigynnwrf ac yn gysylltiedig. Gall y system hon gydbwysu'r ddwy system arall. Yn yr un modd, gall lleddfu'n ormodol fod yn niweidiol pan fydd hynny'n troi'n ddiffyg gweithredu. Er enghraifft, pan fydd bwyd yn gysur i ni, gallwn orfwyta. Mae'n anodd os ydym yn ceisio'n rhy galed i aros yn y system leddfu i weithredu ein system ysgogi.

Mae angen cydbwysedd o'r tair system arnom.

(www.mindfulpath.com.au/application/files/5115/6583/0031/The_three_emotional_systems.pdf)



Myfyrio ar werthoedd

Gall helpu i ystyried eich gwerthoedd a'r hyn sy'n bwysig i chi yn eich bywyd. Pa feysydd ydych chi'n meddwl y gallech fod yn eu hesgeuluso?

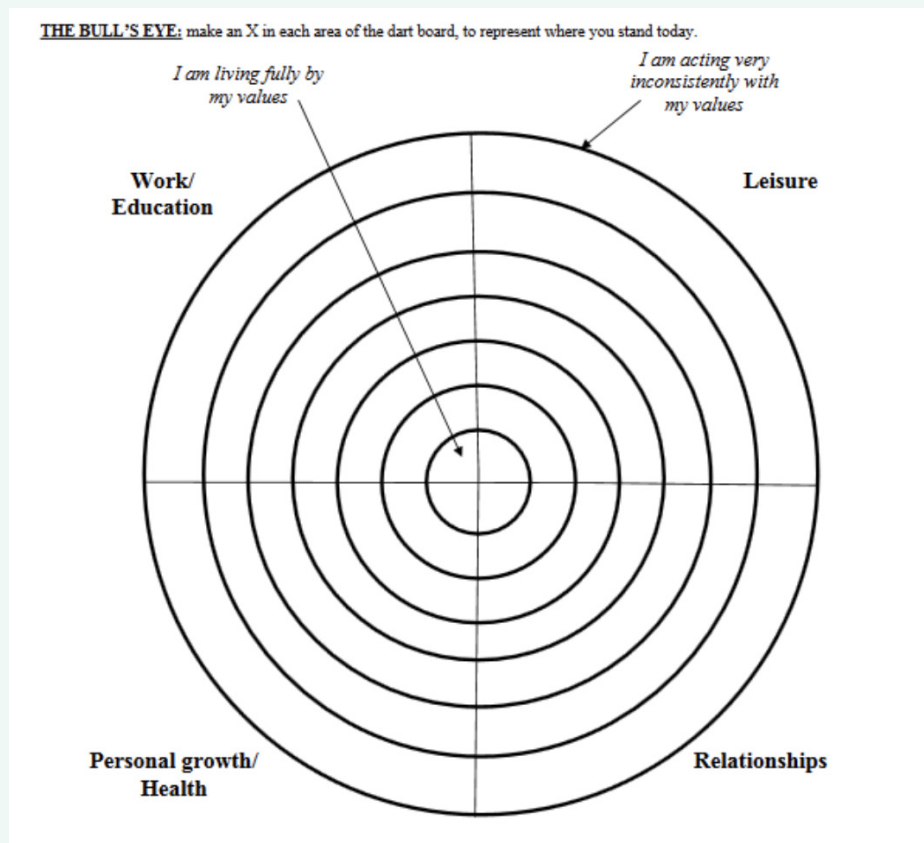
Enghraifft o hyn fyddai os mai un o'n gwerthoedd yw ceisio byw'n dosturiol. Gallech ystyried a ydych yn gallu ymddwyn yn dosturiol tuag at eraill ond tuag atoch chi eich hun hefyd. A oes unrhyw rwystrau i allu dangos tosturi a beth fyddai'n ddefnyddiol i'ch cefnogi i allu ymgysylltu mwy â'r gwerth personol hwn?

Gallai gwerth arall ymwneud â byw'n fwy meddylgar. Unwaith eto, gallech nodi a oes unrhyw rwystrau i hyn a beth fyddai'n eich cefnogi i allu cynnwys ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn eich bywyd.

Gallai enghreifftiau eraill o werthoedd gynnwys treulio amser gyda'r teulu, dysgu pethau newydd, creadigrwydd, gofalu am eraill ac ati.

Efallai na fyddwn yn gallu cyflawni ein holl nodau oherwydd amgylchiadau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth ond gallwn geisio byw yn ôl ein gwerthoedd ein hunain.

Efallai y bydd ymarfer llygad y tarw yn ymarfer myfyrio defnyddiol ar gyfer ystyried eich gwerthoedd a pha mor gyson ydych chi â nhw ar hyn o bryd. Cofiwch nad beirniadu yw hyn.

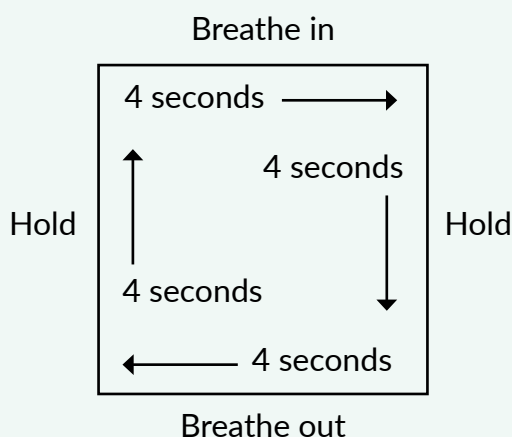


Ymarferion/Myfyrdodau Ymlacio

Anadlu 4x4x4

Gall anadlu 4x4x4 helpu; anadlu i mewn am bedair eiliad, yn ei dal am 4 eiliad ac anadlu allan am 4 eiliad ac ailadrodd y patrwm hwn.

Gall anadlu sgwâr hefyd helpu, gan ganolbwyntio ar unrhyw siâp sgwâr sydd i'w weld, fel ffenestr neu ffrâm llun - ar y gornel chwith uchaf yn anadlu i mewn ac anadlu allan wrth i'ch llygaid ddilyn ymlaen i'r gornel dde uchaf. Anadlu i mewn ar y gornel dde uchaf ac anadlu allan wrth i'r llygaid ddilyn i lawr i'r gornel dde isaf. Parhewch â'r arfer hwn gan ddilyn y sgwâr cyhyd ag y bo angen.



Ymarfer ymlacio wedi'i raddio

Dewch o hyd i le lle gallwch ymlacio heb fod neb yn tarfu arnoch. Cofiwch beidio ag achosi unrhyw boen yn ystod yr ymarfer hwn a dim ond creu cymaint o densiwn ag sy'n gyfforddus i chi.

Dechreuwch trwy anadlu'n ddwfn i mewn ac allan. Gwasgwch eich dwrn ar eich llaw dde mor dynn ag y gallwch heb achosi unrhyw boen. Daliwch hwn am ychydig o eiliadau ac yna ymlaciwch. Ailadroddwch hyn ddwywaith eto, yna canolbwyntiwch ar eich llaw chwith. Unwaith eto, gwasgwch mor dynn ag y gallwch heb achosi poen yna, ar ôl ychydig eiliadau, ymlaciwch.

Nesaf, codwch eich ysgwyddau mor uchel ag y gallwch eu gwasgu. Daliwch am ychydig o eiliadau, yna ymlaciwch. Ailadroddwch hyn ddwywaith eto.

Gallwch barhau â hyn gyda gweddill eich corff gan gynnwys tynhau cyhyrau'ch wyneb, yna eu hymlacio.

Sylwch sut mae'ch corff yn teimlo pan fydd yn llawn tensiwn a'r gwahaniaeth pan fyddwch chi'n ymlacio'r cyhyrau. Trwy ymarfer yr ymarfer ymlacio hwn, gobeithio y gallwch ddechrau bod yn fwy ymwybodol pan fyddwch yn teimlo tensiwn ac yn gallu defnyddio'r dechneg hon i'w ryddhau.

Ymarfer hunandosturi Dr Kristin Neff

Ymarfer 1: Sut byddech chi'n trin ffrind?

Atebwch y cwestiynau canlynol ar daflen o bapur:

- Yn gyntaf, meddyliwch am adegau pan fydd ffrind agos yn teimlo'n wael iawn amdano ef neu hi ei hun neu'n ei chael hi'n anodd iawn mewn rhyw ffordd. Sut fydddech chi'n ymateb i'ch ffrind yn y sefyllfa hon (yn enwedig pan fyddwch chi ar eich gorau)? Ysgrifennwch yr hyn rydych chi'n ei wneud fel arfer, yr hyn rydych chi'n ei ddweud, a nodwch y dôn rydych chi fel arfer yn ei defnyddio wrth siarad â'ch ffrindiau.
- Nawr, meddyliwch am adegau pan fyddwch chi'n teimlo'n wael amdano chi'ch hun neu'n cael trafferth. Sut ydych chi'n ymateb i'ch hun yn y sefyllfaoedd hyn? Ysgrifennwch yr hyn rydych chi'n ei wneud fel arfer, yr hyn rydych chi'n ei ddweud, a nodwch y dôn rydych chi'n ei defnyddio wrth siarad â'ch hun.
- A wnaethoch chi sylwi ar wahaniaeth? Os felly, gofynnwch i chi'ch hun pam. Pa ffactorau neu ofnau sy'n dod i'r amlwg sy'n eich arwain i drin eich hun ac eraill mor wahanol?
- Ysgrifennwch sut rydych chi'n meddwl y gallai pethau newid pe byddech chi'n ymateb i chi'ch hun yn yr un ffordd rydych chi fel arfer yn ymateb i ffrind agos pan fyddwch chi'n dioddef.

Beth am geisio trin eich hun fel ffrind da a gweld beth sy'n digwydd?

[\(self-compassion.org/category/exercises/\)](https://self-compassion.org/category/exercises/)

Ymarfer anadlu enfys

Mae hwn yn ymarfer ymlacio syml sy'n canolbwyntio ar anadlu dwfn trwy liwiau'r enfys.

- Dechreuwch drwy eistedd yn gyfforddus, caewch eich llygaid a chymrwch 3 anadl ddofn.
- Nawr, defnyddiwch eich dychmyg i weld y lliw melyn, dychmygwch eich bod wedi'ch amgylchynu gan felyn ac wrth i chi gymryd anadl ddofn, yn anadlu'r lliw.
- Dychmygwch y lliw melyn yn llifo i lawr i'ch ysgyfaint, yn llenwi'r gofod. Dychmygwch y lliw melyn yn teithio i fyny i'ch gwddf a'ch pen ac i lawr drwy'r ysgwyddau ac i'r breichiau a'r dwylo.
- Nawr, i lawr trwy eich corff i'r coesau uchaf, y penliniau, y coesau is, y traed a bysedd y traed.
- Wrth i chi anadlu allan dychmygwch y lliw melyn yn gadael eich corff i fyny o'r traed, y coesau a'r corff, o'r dwylo, y breichiau, yr ysgwyddau, y pen a'r gwddf, yn ymwybodol o'r lliw yn gadael eich corff.
- Nesaf, dychmygwch eich bod wedi'ch amgylchynu gan y lliw oren, eto wrth i chi anadlu dychmygwch y lliw yn mynd i mewn i'ch corff gan lifo i fyny i'r pen, i'r ysgwyddau a'r breichiau ac yn llenwi'r ysgyfaint cyn gollwng i lawr trwy'r corff ac i lawr i'r coesau, y traed a bysedd y traed.
- Wrth i chi anadlu allan, dychmygwch y lliw yn gadael eich corff o'r pen, y breichiau a'r ysgwyddau ac i fyny trwy'r traed, y coesau, y corff a'r ysgyfaint. Gwylwch y lliw yn gadael eich corff ac yn anweddu i'r awyr.

- Nesaf, unwaith eto, dychmygwch eich hun wedi'ch amgylchynu gan y lliw coch.
Yna cymerwch anadl ddofn wrth i chi weld y lliw yn llenwi eich corff, eich pen, eich ysgwyddau a'ch dwylo, yn llifo drwy'r ysgyfaint ac yn mynd ymlaen drwy'r corff i lawr i'r coesau a'r traed, ac i mewn i fysedd y traed.
- Anadlwch allan a dychmygwch y lliw coch yn gadael eich corff o'r pen, y breichiau a'r ysgwyddau ac i fyny trwy fysedd y traed, y coesau, y corff a'r ysgyfaint.
- Ewch ymlaen trwy weddill lliwiau'r enfys - Gwyrdd, Glas, Fioled, Porffor
Gorffennwch gyda thair anadl yn olynol.

Tudalen adnoddau

www.bemindful.co.uk

gwefan gan y Sefydliad Iechyd Meddwl.

www.bangor.ac.uk/cy/meddylgarwch

Canolfan Ymchwil ac Ymarfer Meddylgarwch'

www.franticworld.com

Gwefan ar gyfer y llyfr gan Williams a Penman

www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm

Gwybodaeth hunangymorth

www.headspace.com

Adnoddau ar-lein ac ap symudol

www.mindfulnet.org

Adnoddau ar-lein

www.mindfulnessinschools.org

Prosiect yn annog ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion

www.mentalhealth-uk.org

Mae adnoddau ar-lein ar y safle hwn gan gynnwys yr ymarfer bwced straen.

www.oxfordmindfulness.org

Canolfan Ymwybyddiaeth Ofalgar Rhydychen

www.palousemindfulness.com

Ymwybyddiaeth ofalgar Palouse: Gwefan ddefnyddiol ar gyfer myfyrdodau yw ymwybyddiaeth ofalgar Palouse. Mae dolen i'r myfyrdod mynydd ar y dudalen hon. Cwrs Lleihau pwysau trwy ymwybyddiaeth ofalgar (MBSR) ar-lein am ddim

www.youtube.com/watch?v=Kv5K-4VwYlg

Ymarfer meddylgar: Dolen i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar amser te gan Catherine O'Leary, Seicolegydd Clinigol

self-compassion.org/guided-self-compassion-meditations-mp3-2/

self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/

Ymarfer hunandosturi a myfyrdod – gan Dr Kristen Neff

www.stepiau.org

Datblygwyd hon gan y Prif Wasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae'n darparu adnoddau hunangymorth a chysylltiadau â gwasanaethau lleol.

Adnoddau ymwybyddiaeth ofalgar lleol amgen

Sylwer bod yr holl adnoddau yn cael eu cynnig yn ddi-ddwyll, efallai na fyddwn wedi ymweld â nhw na'u profi. Mae un cwrs 8 wythnos am ddim ac mae gan y lleill gost fel y nodir isod.

The Mindfulness and Wellbeing Centre – Samye Foundation Wales

Cyrsiau 8 wythnos ar ymwybyddiaeth ofalgar yn Nhreganna, Caerdydd

Ffôn: 02920 228040

www.sfwales.org

£180 / consesiynau

Mindfulness in Action

Cyrsiau 8 wythnos ar Therapi Gwybyddol yn Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (MBCT) neu MBSR, yn y boreau a chyda'r hwyr, cyrsiau dilynol yn y Rhath, Caerdydd

Ffôn: 07910 829084

www.mindfulnessinaction.co.uk

£200 / £125 heb gyflog (gyda'r hwyr)

£200 / £80 heb gyflog (yn ystod y dydd)

Change Talk – Ariana Faris

Cyrsiau 8 wythnos ar ymwybyddiaeth ofalgar yn Nhreganna, Caerdydd

Ffôn: 029 2048 6553

www.changetalk.co.uk/mindfulness-therapy

£195 / £175 cynnig cynnar

Mindful Space – Vicki Worsley

Cyrsiau 8 wythnos ar MBCT neu MBSR, diwrnodau ymarfer tawel, cyrsiau penwythnos, Caerdydd

Tel: 07706 830313

www.mindfulspace.co.uk

£200 / £180 cynnig cynnar

Apiau:

Calm

Mae'n cynnwys rhai myfyrdodau am ddim os nad ydych am dalu am y cyfrif premiwm.

Headspace app

Ap ymwybyddiaeth ofalgar, fodd bynnag, mae ffi fisol/flynyddol am fynediad llawn i'r cynnwys hwn.

