

INSOMNIA

Mae insomnia yn golygu eich bod yn ei chael yn anodd mynd i gysgu a/neu aros i gysgu ynghyd â symptomau yn ystod y dydd (megis anhawster canolbwyntio, anniddigrwydd, hwyliau isel a gorbryder).

Mae insomnia aciwt yn para hyd at 3 mis tra **bod insomnia cronig yn digwydd o leiaf 3 gwaith yr wythnos am o leiaf 3 mis.**



MAE DAU FFACTOR ALLWEDDOL SY'N PENNU CWSG (AR WAHÂN I'N RHYTHM CIRCADIAN)

1 PWYSAU CYSGU – YN HYBU CWSG

- Po hiraf y byddwch chi'n effro, y mwyaf cysglyd y byddwch chi.
- Mae hyn oherwydd pan fyddwn yn effro, mae negesydd cemegol o'r enw adenosin yn cronni yn yr ymennydd sy'n gwneud i ni deimlo'n gysglyd ac yn helpu i gychwyn cwsg. Pan rydyn ni'n cysgu mae'r adenosin yn lleihau, gan wneud i ni deimlo'n llai cysglyd.



2 GORGYNNWRF – YN ATAL CWSG

- Mae meddyliau neu deimladau negyddol yn actifadu ymateb straen y corff.
- Mae ein ymateb straen yn atal cwsg gan fod hyn yn esblygol fanteisiol yn flaenorol.
- Mae hyn yn aml yn arwain at wneud y meddwl yn effro a'r corff yn aflonydd.

MAE INSOMNIA YN CAEL EI ACHOSI'N AML GAN BROBLEMAU GYDA PHWYSAU CYSGU, GORGYNNWRF NEU'R DDAU.

3 SUT I GYNYDDU PWYSAU CYSGU?

- **Ewch i'r gwely'n hwyrach neu codwch yn gynharach** (ein greddf yw gwneud y gwrthwyneb ar ôl noson wael o gwsg!)
 - » Gwthiwch eich amser gwely yn ôl i amser rydych chi'n teimlo'n gysglyd (ddim yn flinedig)
 - » Ceisiwch ddeffro yr un pryd bob bore (hyd yn oed ar benwythnosau/diwrnodau i ffwrdd)
 - » Peidiwch â chael nap - gall hyn leihau pwysau cysgu a gall arwain at gylch dieflig



Yn ogystal â chaniatáu i'ch corff fynd i **drefn dda** (a elwir hefyd yn hylendid cwsg da), bydd hyn hefyd yn cynyddu eich **effeithlonrwydd cwsg**. Mae hyn yn golygu bod canran yr amser rydych chi'n cysgu yn y gwely yn uwch, **gan atgyfnerthu cwsg a gwella ansawdd cwsg.**

4 SUT I LEIHU GORGYNNWRF CYN MYND I GYSGU?

- Yr ateb yw **lleihau'r ofn sy'n gysylltiedig â pheidio â chysgu.**
 - » **Nid oes tystiolaeth** bod angen 7-9 awr o gwsg y nos ar bob oedolyn – mae anghenion pawb yn wahanol.
- Ceisiwch ganiatáu noson wael o gwsg heb ofni ei heffaith y diwrnod canlynol. Canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch ei gyflawni, gan lynu wrth gynlluniau ac arferion – gan gadw meddylfryd cadarnhaol.
- Optimeiddiwch eich diwrnodau: gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau yn ystod y dydd, er gwaethaf peidio â chysgu'n dda.

5

CYFLWYNWCH AMSER YMLACIO CYN MYND I GYSGU

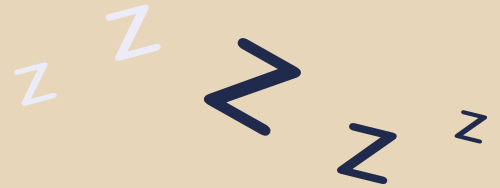
- Mae angen i'n meddwl arafu cyn mynd i gysgu - ceisiwch ymgorffori amser ymlacio am o leiaf 30 munud ni waeth faint o'r gloch rydych chi'n mynd i'r gwely.
- Ystyriwch beth rydych chi'n ei wneud yn yr awr olaf neu fwy cyn mynd i gysgu. Yn ystod y cyfnod hwn, ceisiwch roi'r gorau i wneud tasgau/gwaith, defnyddio ffonau symudol neu sgriniau, a cheisiwch arafu trwy wneud rhywbeth ymlaciol a defnyddio goleuadau gwan.



6

BETH DDYLWN I EI WNEUD OS NA ALLAF FYND I GYSGU?

- Os ydych chi'n gorwedd yn y gwely yn ceisio cysgu, mae'n debyg eich bod chi'n syrthio i mewn ac allan o gwsg ysgafn heb yn wybod i chi. Mae hyn yn lleihau eich pwysau cysgu!
- Os ydych chi wedi bod yn gorwedd yn effro am tua 20 munud, neu'n dechrau poeni am beidio â chysgu, codwch o'r gwely am tua 30 munud, neu nes eich bod chi'n teimlo'n gysglyd. Gwnewch weithgaredd ymlaciol rydych chi'n ei fwynhau mewn golau gwan.
 - » Mae hyn yn hyfforddi eich ymennydd i sicrhau bod **cysylltiad rhwng bod yn y gwely a chysgu** ac yn cael gwared ar y cysylltiad rhwng bod yn y gwely, bod yn effro ac o dan straen.
 - » Mae codi o'r gwely hefyd yn sicrhau eich bod chi'n aros yn effro ac **yn parhau i greu pwysau cysgu** i helpu i gychwyn eich cwsg pan fyddwch chi'n mynd yn ôl i'r gwely.



Rhowch gynnig ar roi'r wybodaeth yn y daflen hon ar waith am ychydig wythnosau. **Mae gwella insomnia yn gofyn am amser a dyfalarhad.**

RYDYM HEFYD YN CYNNIG TAFLEN 'HYLENDID CWSG DA' AM RAGOR O WYBODAETH

ADNODDAU CWSG PELLACH:

[Effective Treatment for Insomnia - Sleepful](https://sleepful.org.uk/) – Rhaglen ar-lein y gallwch ei gwneud fel y dymunwch heb unrhyw gost (<https://sleepful.org.uk/>)

[Space for Sleep - SilverCloud](https://nhs.uk/silvercloud/healthcare/programmes/89/details) – Rhaglen ar-lein y gallwch ei gwneud fel y dymunwch heb unrhyw gost (<https://nhs.uk/silvercloud/healthcare/programmes/89/details>)

[Sleepstation - sleep improvement & insomnia course](https://www.sleepstation.org.uk/) – Rhaglen ar-lein y gallwch ei gwneud fel y dymunwch heb unrhyw gost. Mae canllawiau e-bost ar gael am ddim (<https://www.sleepstation.org.uk/>)

Cyfeiriadau

Chaput, J.P., Dutil, C. and Sampasa-Kanyinga, H., (2018) 'Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this?' *Nature and science of sleep*, pp.421-430.

Consensus Conference Panel: Watson, N.F., Badr, M.S., Belenky, G., Bliwise, D.L., Buxton, O.M., Buysse, D., Dinges, D.F., Gangwisch, J., Grandner, M.A. and Kushida, C., (2015) 'Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion.' *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11 (8), pp.931-952

Dopheide, J.A., (2020) 'Insomnia overview: epidemiology, pathophysiology, diagnosis and monitoring, and nonpharmacologic therapy.' *The American journal of managed care*, 26(4).

Porkka-Heiskanen, T. and Kalinchuk, A.V., (2011) 'Adenosine, energy metabolism and sleep homeostasis.' *Sleep medicine reviews*, 15(2), pp.123-135.

Riemann, D., Espie, C.A., Altena, E., et al. (2023) 'The European insomnia guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023.' *Journal of Sleep Research* 32(6), e14035



Swyddogaeth yr Ysgyfaint
ac Adran Apnoea Cwsg



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

