

Technegau i helpu i leihau'r blysiâu am sigarennau.

Mae chwant am sigarennau yn para tua 6 munud. Os ydych yn eistedd ac yn meddwl am y peth, gall deimlo fel 6 awr.

Os gallwch chi dynnu eich sylw oddi ar sigarennau am tua 10 munud byddwch yn gallu symud trwy amser y chwant yn llawer haws.

Yn aml, mae pobl yn ysmegu pan ei fod wedi ddiiflasi, wedi cael llond bol, yn bryderus am rhywbeth ac yna eisïau wobrwyo eu hunain.

Nawr yw'r amser i chi feddwl y tu allan i'r bocs ac yn dechrau meddwl am fuddiannau eraill a ffyrdd o ymdopi heb droi yn awtomatig i sigarét. Gallwch jyst wneud cynnig arall.

Os ydych yn gweld angen sigaret a mae'n gwneud i chi'n teimlon bryderus. Triwch gadael yr angen allan.

Technegau a allai helpu yw;

- Darllenwch lyfr neu gylchgrawn, chwarae cardiau neu roi cynnig pos jig-so
- Ewch y tu allan i gael awyr iach.
- Siaradwch â ffrind.
- Gwrandewch ar dâp ymlacio neu hoff gerddoriaeth.
- Gwnewch ychydig o ymarfer corff, mynd am dro byr.

- Anadlwch yn ddwfn 10 gwaith.
- Yfwch ychydig o ddŵr iâ, neu sudd.
- Bwytwch lolipop, neu chnoi gwm.
- Brwsiwch eich dannedd bob tro y byddwch yn cael chwant - nid i'w blas ffres yn mynd efo blas sigarét.
- Ysgrifennu llythyr.
- Cymerwch gawod.
- Ysgrifennwch gerdd neu ceisio ysgrifennu jôc.
- Peintio llun, gwneud chwilio gair cwis neu roi cynnig ar chwarae offeryn.
- Gwnewch eich ewinedd, rhwch eli hufennog ar eich llaw a rhwbio, rhwbio, rhwbio. Cadw'r dwylo prysur ac yn atgoffa eich hyn pa mor neis yw hi bod eich dwylo arogl'n ffres a pheidio chael arogl hen tabaco.

Gallwch ddechrau drwy wneud eich rhestr eich hun o unrhyw beth y gallech roi cynnig arnynt. Os nad yw'n helpu, yna dim ond groesi oddi ar eich rhestr a rhoi cynnig ar rywbeth arall.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cael gwybod am sut y gallwn gefnogi chi - siaradwch â'ch Nyrs Ward / Rheolwr neu gallwch gysylltu â'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu:

**Cwmselydd rhoi'r gorau i ysmegu
743582 (Ysbyty Brifysgol Cymru)
725420 (Ysbyty Brifysgol Llandochau)**

SMOKE FREE WARDS IN MENTAL HEALTH



In April 2016 the Wards will transfer to the new unit at University Hospital Llandough. The new Unit - Hafan y Coed will NOT have any smoking areas indoors

We want to work with you to support anyone who wants to reduce/stop smoking



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

Techniques to help reduce the cravings for cigarettes.

Cravings for cigarettes last around 6 minutes. If you sit and think about it, it can feel like 6 hours.

If you can distract yourself for around 10 minutes you will get through the cravings a lot easier.

Often people smoke when they are bored, fed up, anxious, want to reward themselves

Now is the time for you to think outside the box and start thinking of other interests and ways of coping without automatically turning to a cigarette. You can do it - just give it a go! If you are having cravings which are making you feel anxious, try to let it out.

Techniques that could help are;

- Read a book or a magazine, play cards or try a jigsaw puzzle
- Go outside for fresh air
- Speak to a friend
- Listen to a relaxation tape or some favourite music
- Do some exercise, take a short walk
- Take 10 deep breaths
- Drink some ice water or a juice
- Eat a lollipop or sugar free chew gum

- Brush your teeth every time you get a craving – the fresh taste doesn't usually go with a cigarette
- Write a letter
- Take a shower
- Write a poem or try to write a joke
- Paint a picture, do a word search or try playing an instrument
- Do your nails or put on hand lotion and keep your hands busy, this reminds you how nice it is that your hands smell fresh not having stale tobacco

You can start making your own list of things you could try. If it doesn't help then just cross it off your list and try something else.

If you are interested in finding out more about how we can support you - please speak to your Ward Nurse / Manager or you can contact the smoking cessation service

**Smoking Cessation Counsellor
743582 (UHW)
725420 (Llandough).**

WARDIAU DI-YSMYGU YN IECHYD MEDDWL



Ym mis Ebrill 2016 bydd y Wardiau yn trosglwyddo i'r uned newydd yn Ysbyty Brifysgol Llandochau Ni fydd unrhyw mannau ysmegu dan dô yn uned Hafan y Coed.

Rydym eisiau gweithio i gefnogi unrhyw un sydd am leihau / rhoi'r gorau i ysmegu



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