Canllaw Hunan-gymorth Meddwlgarwch i Bobl yn eu Harddegau

Mental Health Foundation

GIG Cymru NHS Wales
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Resilience Project
Prosiect Gwydnwch

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cardiff & Vale of Glamorgan Integrated Health & Social Care Partnership
Partneriaeth Iechyd & Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd & Bro Morgannwg

Mae'r canllaw hunangymorth hwn wedi'i gynllunio i roi syniadau i ti ar sut i ymarfer meddwlgarwch, a allai helpu i leihau pryderon a rheoli emosiynau anodd eraill.

Does dim ffordd gywir nac anghywir o wneud hyn felly gweithia ar dy gyflymder dy hun. Gallai fod yn ddefnyddiol gwneud hyn gyda rhywun sy'n agos atat ti neu rannu rhannau o hyn.

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

Resilience Project
Prosiect Gwydnwch

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH & SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD & GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg

BETH YDY MEDDWLGARWCH?

- Mae'n bosibl disgrifio meddwlgarwch fel dim ond talu sylw a sylwi ar beth sy'n digwydd ar y pryd.
- Mae hyn yn golygu sylwi ar dy synhwyrau: beth rwyt ti'n ei weld, ei arogli, ei flasu, a hefyd sut mae dy gorff yn teimlo.
- Galli di deimlo emosiynau drwy dy gorff yn ystod y cyfnod hwn, megis tyndra yn dy frest neu deimlo'n ysgafn a braf.
- Mae meddwlgarwch hefyd yn cynnwys sylwi ar beth mae dy feddwl yn ei wneud, gan sylwi ar dy feddyliau heb farnu.

PAM DYLWN I ROI CYNNIG AR FEDDWLGARWCH?

- Wrth oedi i sylwi ar beth sy'n digwydd o dy gwmpas, fe ddechreui di ganolbwyntio ar dy synhwyrau. Gall hyn dy helpu i ymdawelu pan fyddi di'n flin, wedi dy aflonyddu neu pan fyddi di'n ei chael yn anodd rheoli dy emosiynau.
- Mae meddwlgarwch yn sgil bywyd sylfaenol a all dy helpu i reoli ac ymdopi ag emosiynau anodd. Profwyd ei fod yn ddefnyddiol iawn i bobl ifanc sydd â llawer o ofidion a gorbryder.

SUT MAE'N GWEITHIO?

- Mae meddwlgarwch yn dechrau gyda sylwi ar dy anadlu er mwyn helpu i ganolbwyntio ar yr 'yma a nawr' (dim beth allai fod yn dy boeni).
- Mae hyn er mwyn dy helpu i ddod yn ymwybodol o dy feddyliau a sylwi arnyn nhw heb ymateb yn syth bin.
- Y nod yw dod o hyd i dy "le tawel", dod yn ymwybodol, arsylwi ar dy feddyliau a dy deimladau a dechrau dewis sut rwyt ti'n ymateb iddyn nhw (a dewis dy ymddygiad).

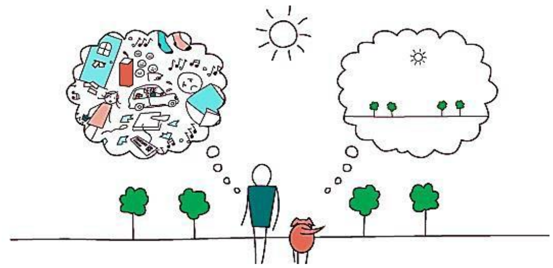
NAWR AM Y GWYDDONIAETH

- Mae ymchwil wedi dangos y gall meddwlgarwch helpu i gryfhau'r ymennydd, yn enwedig yn erbyn gorbryder. Gall helpu i newid yr ymennydd yn union fel mae ymarfer corff yn helpu i newid y corff.
- Mae meddwlgarwch yn gwneud hyn mewn dwy ffordd:
  1. Mae'n cryfhau'r cysylltiadau yn ein hymennydd, yn enwedig rhwng yr amygdala (prif ran yr ymennydd ar gyfer emosiynau) a'r cortecs cyn-flaen (sy'n rheoli swyddogaethau fel cynllunio a rhesymu).

Po cryfaf ydy'r cysylltiadau, y gorau ein gallu i dawelu ein hunain.

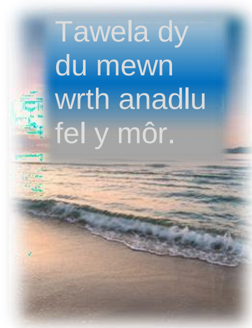
2. Mae meddwlgarwch yn dysgu ein hymennydd i aros yn y presennol. Meddwl am y dyfodol sydd fel arfer yn achosi gorbryder. Dangoswyd hefyd ei fod yn helpu gyda'r gallu i ganolbwyntio, gwella ffocws a helpu gyda straen ac iselder.

AMSER YMARFER!



Aflonyddwch neu feddwlgarwch?

- Mae meddwlgarwch yn cymryd ymarfer. Mae ymchwil yn dangos bod ein meddwl yn tueddu i grwydro 50% o'r amser, weithiau efallai y byddi di'n teimlo dy fod yn gweithredu ar awtobeilot ac efallai na fydd gen ti gof o wneud tasg neu weithgaredd hyd yn oed. Gallwn ystyried mai dyma ydy ystyr bod ein meddyliau yn llawn dop!
- Dydy ymarfer meddwlgarwch ddim yn golygu y galli di atal meddyliau eraill rhag dod i by ben ond yn hytrach byddi di'n cydnabod eu bod yno ac yn dod â dy ffocws yn ôl yn ddigynnwrf i'r presennol (beth weli di, arogli di, flasi di, a dy anadlu).
- Mae **cerdded** yn ffordd dda o ymarfer (cerdded meddylgar), yn hytrach na bod dy feddwl yn llawn, ceisia edrych o dy gwmpas am ychydig funudau; beth weli di, beth glywi di, beth synhwyri di? Sylwa ar dy anadlu, sylwa ar y teimladau yn dy draed a dy freichiau wrth i ti symud. Os crwydrith dy feddwl, tyrd â dy sylw yn ôl i'r presennol.
- Galli di roi cynnig ar feddwlgarwch wrth wneud unrhyw beth, o fwyta creision, gwisgo amdanat neu orwedd ar dy wely yn gwrando ar gerddoriaeth. Pan fyddi di'n gwneud unrhyw un o'r rhain, neu unrhyw beth arall y galli feddwl amdano, ceisia ganolbwyntio dy sylw ar beth rwyt ti'n ei wneud ar y pryd.. Defnyddia dy holl synhwyrau i dy helpu i ganolbwyntio, beth weli di, beth glywi di, beth deimli di, beth arogli di a beth flasi di wrth wneud hyn?



- **Anadlu fel y môr**: cer i rywle i orwedd, efallai y buasai'r tu allan ar y glaswellt neu ar dy wely yn llefydd da. Pan fyddi di'n gyfforddus, anadla i mewn yn araf drwy dy drwyn ac allan drwy dy geg (fel anadlu trwy welltyn). Sylwa fel mae'r anadlu araf a chyson yn swnio fel tonnau'r môr yn taro'n yn ysgafn ar y lan. Ceisia wneud hyn am rhyw funud neu ddwy.
- **Cofia**: mae'n naturiol i dy feddwl grwydro hyd yn oed pan fyddi di'n ymarfer meddwlgarwch! Mae canolbwyntio ar y presennol yn rhywbeth nid yn unig ar gyfer pan fyddi di'n ymarfer meddwlgarwch, ond mae'n sgil a all helpu pan fyddi di'n teimlo'n bryderus (o bosibl am fod dy feddwl yn canolbwyntio ar y dyfodol), gall dy helpu i ddod â dy feddwl yn ôl i'r presennol.
- **Anadlu**: gall canolbwyntio ar dy anadlu fod yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o helpu gyda gorbryder a straen. Mae talu sylw i dy anadlu yn ddull defnyddiol y galli di ei ddefnyddio yn unrhyw le ac ar unrhyw adeg, a gall dy helpu i dynnu dy sylw oddi ar feddyliau gorbryderus a

gwneud dy anadlu yn araf a dwfn a dy helpu i ymlacio!

YMARFERION MEDDYLGAR ERAILL I TI ROI CYNNIG ARNYNT

- Dewisa un o'r cardiau tasgau meddwlgarwch hyn i'w wneud bob dydd:

Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch

Rho dy law ar dy fol. Anadla'n ddwfn 10 gwaith gan sylwi ar dy law yn symud i fyny ac i lawr wrth i ti anadlu.

Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch

Eistedda'n llonydd iawn a sylwa ar un peth rwyt ti'n ei weld, ei glywed, ei deimlo, ei flasu ac yn ei arogli.

Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch

Cau dy lygaid a threulia funud yn meddwl am ddiwrnod hapusaf dy fywyd. Trïa gofio gymaint am y diwrnod hwnnw ag y galli di.

Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch

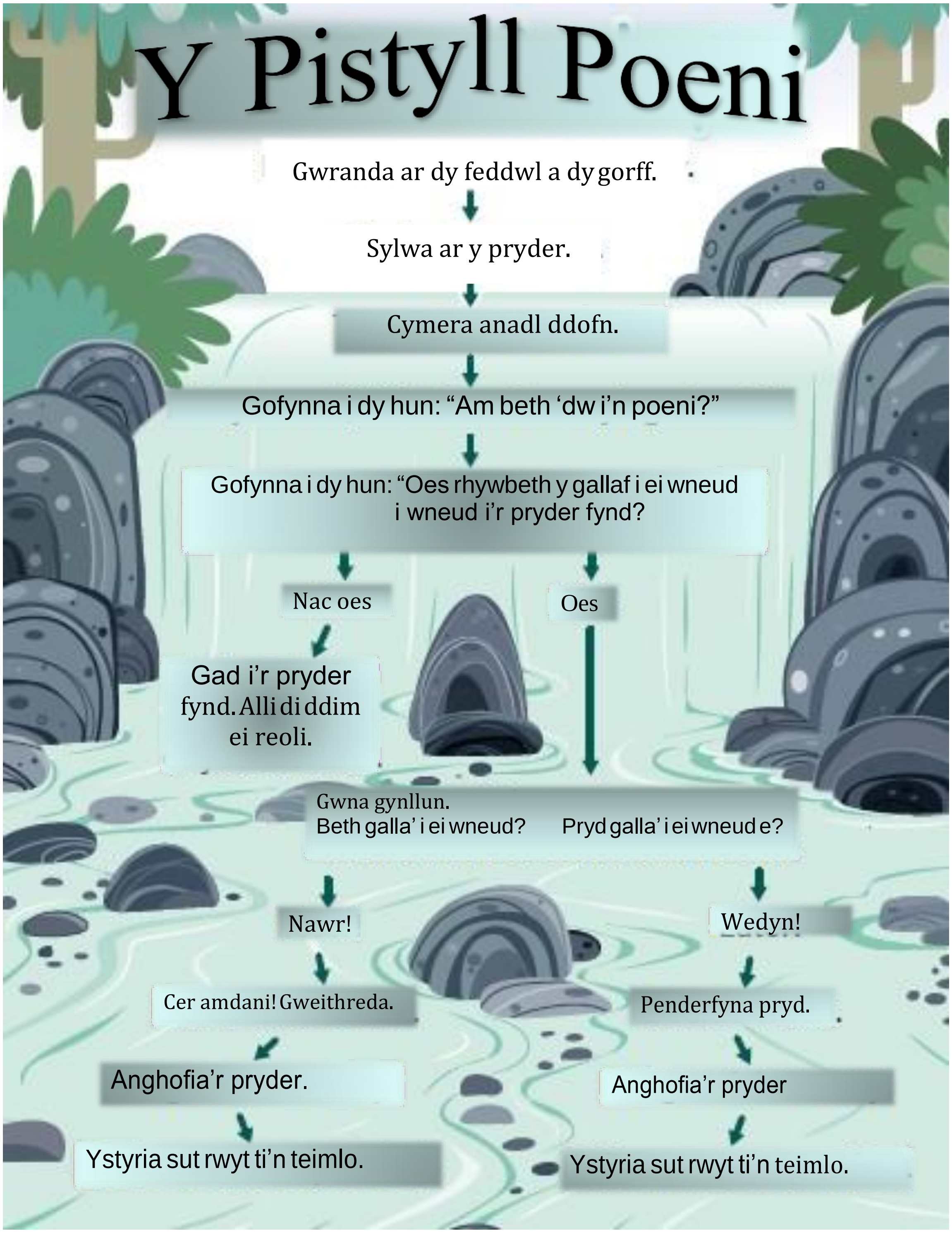
Cau dy lygaid a meddylia am sut rwyt ti'n teimlo. Hapus? Trist? Blin? Ofnus? Teimlo cyffro? Rhywbeth arall? Meddylia am sut rwyt ti'n gwybod mai fel hyn rwyt ti'n teimlo.

Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch

Cau dy lygaid ac eistedda'n dawel. Sylwa ar sut mae dy ddillad yn teimlo ar dy gorff. Sylwa ar dy grys, dy drowsus a dy esgidiau. Wyt ti'n sylwi ar rywbeth na sylwaist ti arno o'r blaen?

Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch

Eistedda'n dawel a rho wrthrych bychan yn dy law. Pensel, rhwbiwr neu rywbeth arall. Sylwa pa mor drwm ydy'r gwrthrych. Meddwl am sut mae'n teimlo yn dy law. Sylwa ar un peth newydd am y gwrthrych.



Mental Health Foundation [redacted]
GIG
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board
Resilience Project Prosiect Gwydnwch
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cardiff & Vale of Glamorgan INTEGRATED HEALTH & SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD & GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG Caerdydd & Bro Morgannwg

SEREN ANADLU

1. Estyn un llaw allan fel seren
2. Cer â bys dy law arall o amgylch bysedd y llaw seren.
3. Anadla i mewn yn ddwfn wrth fynd â'r bys symud i ben dy fawd.
4. Anadla allan wrth i ti symud â dy fys i lawr rhwng dy fawd a'r bys cyntaf.
5. Anadla i mewn eto wrth symud at ben y bys cyntaf.
6. Anadla allan wrth i ti symud rhwng y bys cyntaf a'r ail.
7. Gwna hyn wrth fynd o amgylch gweddill dy fysedd nes dy fod wedi cymryd pum anadl ddofn.
8. Gwna'r un peth â'r llaw arall.

DIM OND UN ANADL

Gweithgaredd Anadlu

Tyrd o hyd i le braf, eistedda'n gyfforddus a gosoda amserydd am funud.

Anadla i mewn ac allan yn ddwfn wrth roi sylw i unrhyw deimladau rwyt ti'n sylwi arnyn nhw neu unrhyw synau a glywi di.

Cymer anadl arall araf, ddofn a dychmyga'r aer yn symud i lawr i'r ysgyfaint ac yna yn ôl i fyny.

Cymer un anadl ddofn arall a'i dal am foment, yna ei gollwng.

ADNODDAU DEFNYDDIOL

APPIAU

Smiling Mind- app am ddim gyda rhaglenni wedi'u teilwra ar gyfer pob oedran

MyLife Meditation – app myfyrdod a meddwlgarwch am ddim sy'n dy helpu i ddod o hyd i dy le tawel

Insight Timer - Meditation, Sleep, Music – app am ddim ar gyfer ymarfer myfyrdod dan arweiniad.

MindShift - app am ddim i helpu pobl yn eu harddegau ac oedolion ifanc i ymdopi â gorbryder.

Headspace – app a argymhellir gan y GIG ar gyfer meddwlgarwch a myfyrdod, er mwyn helpu i feithrin gwydnwch a lleihau straen meddwl.

GWEFANNAU A FIDEOS

Stressed Teens : gwefan gyda llawer o adnoddau i helpu i reoli straen meddwl gan gynnwys ymarferion meddwlgarwch.

Every Mind Matters- Fideos YouTube ar destun iechyd meddwl ynghyd â fideo ymarfer anadlu meddylgar

Kelty Mental Health – yn cynnwys adran meddwlgarwch gyda fideos o bobl eraill yn eu harddegau yn siarad am eu profiadau gyda meddwlgarwch, yn cynnwys podlediadau a sesiynau myfyrdod dan arweiniad hefyd.