

Llyfr Gwaith Hunangymorth ar Orbryder i Bobl Ifanc mewn Ysgolion Uwchradd



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Addaswyd gan Broject Gwydnwch Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, o'r llyfr gwaith dan arweiniad gan y Gwasanaeth Lles Emosiynol

Mae hwn yn llyfr gwaith hunangymorth i bobl ifanc a allai fod yn dioddef gorbryder. Mae'n egluro beth yw gorbryder, a sut deimlad yw hyn, ond yn bennaf mae'n cynnig cyngor a gweithgareddau ymarferol y galli di eu gwneud os ydych yn cael trafferthion â theimladau gorbryderus.

I rai pobl ifanc, mae modd defnyddio'r llyfr gwaith hwn yn syml drwy ddarllen pob bennod a chwblhau'r gweithgareddau ar gyfer pob un. Ond gall fod yn ddefnyddiol i weithio drwyddo (neu rannau ohono) gydag oedolyn rwyf tii'n ymddiried ynddo er mwyn iddo allu dy gefnogi.

Mae'n ddefnyddiol gweithio drwy'r llyfr gwaith hwn yn araf, gan gwblhau darnau bach ar y tro. Rho amser i ti dy hun ymarfer y strategaethau a'r gweithgareddau cyn symud ymlaen i'r nesaf.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English



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 CYWDEITHASOL INTEGRDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg

Anadla i mewn
Anadla allan
Ailadrodd

Contents

Gorbryder yw	4
Ymladd, Ffoi neu Rewi	4
Sut rydw i'n gwybod fy mod i'n orbryderus?	5
Fy ymateb i orbryder.....	8
Pryd mae gorbryder yn dod yn broblem?	8
Daearu	9
Ymarferion anadlu	12
Anadlu â 5 bys	12
Anadlu sgwâr.....	12
Anadlu i'r bol	13
Anadlu ar flaenau'ch bysedd.....	13
Ymarfer, Ymarfer, Ymarfer	13
Ymlacio'r cyhyrau yn raddol	15
Y cylch dieflig	16
Enghraifft	17
Dy dro di!	18
Gall herio gorbryder wneud iddo basio, mae ei osgoi yn ei wneud yn waeth	19
Heria dy hun: Ymddygiad	19
Awgrymiadau gwyh ar gyfer ymddygiad heriol	20
Tracwyr Her Ymddygiad.....	21
Heria dy hun: Meddyliau	24
Y Dechneg Amseri Ofidio	24
Y Goeden Bryderon.....	26
Templedi syniadau heriol	28
Siarad yn gadarnhaol â fy hun.....	29
Tynnu sylw	30
50 ffordd ogael hoe.....	Error! Bookmark not defined.
Gweithgareddau er mwyncymryd egwyl	31
Gwefannau ac Appiau	32

Gorbryder yw ...

... ymateb dynol naturiol pan fyddwn yn credu ein bod o dan fygythiad. Gall gael ei brofi drwy ein meddyliau, teimladau, synwriadau corfforol ac ymddygiad.

Mae pawb yn profi rhyw lefel o orbryder o bryd i'w gilydd. Mae'n ymateb cyffredin i sefyllfaoedd yrydym yn eu hystyried yn fygythiol neu'n achosi straen. Erenghraifft, sefyll arholiad neu roi cynnig ar rywbeth newydd am y tro cyntaf. Gall rhyw lefel o orbryder fod yn ddefnyddiol hyd yn oed; fel yr angen i ddelio ag argyfwng neu cyn perfformiad mawr.

Ymladd, Ffoi neu Rewi

Rwyt ti yn dy fyd bach dy hun. Mae'n ddiwrnod braf ac mae'r haul yn tywynnu. Yn sydyn rwyt ti'n dod ar draws arth. Arth fawr. Arth fawr gyda dannedd mawr, a chrafangau mawr.



Mae dy gyhyrau'n tynhau ac yn barod i ymateb. Mae dy galon yn curo'n gyflymach i gludo gwaed i'th cyhyrau a'th ymennydd ac rwyt ti'n anadlu'n gyflymach i anfon ocsigen i'r man yr wyt ti ei angen i gynhyrchu ynni. Rwyt ti'n dechrau chwysu i atal dy gorff rhag gorboethi. Mae dy geg yn sych ac rwyt ti'n teimlo'n sâl.

Beth byddet ti'n ei wneud?

Bydd y rhan fwyaf yn rhedeg (ffoi). Efallai y bydd rhai yn ceisio gwthio'r arth yn ei hôl (ymladd). Efallai bydd eraill aros yn wirioneddol llonydd a gobeithio nad yw'r arth yn sylwi arnynt (rhewi). Mae pob un yn adweithiau naturiol i rywbeth sy'n

wirioneddol fawr ac yn frwydychus iawn.

Unwaith yr wyt ti'n ddiogel i ffwrdd o'r arth efallai y byddet yn teimlo ychydig yn sigledig ac yn wan, ond mae popeth yn dechrau ymdawelu; mae curiad dy galon a'th anadl yn arafu, byddet yn rhoi'r gorau i chwysu, byddet yn rhoi'r gorau i deimlo'n sâl. Mae popeth yn dod i drefn unwaith eto.

Mae dy gorff wedi'i raglennu i ymateb fel hyn. Caiff yr adwaith hwn ei achosi gan adrenalin yn cael ei ryddhau mewn ymateb i'r bygythiad. Wrth ymateb drwy rewi, yr endorffinau sy'n cael eu ryddhau sy'n fferru ac yn gweithio i warchod dy ynni. Gelwir yr adwaith hwn hefyd yn ' ymladd, ffoi neu rewi '.

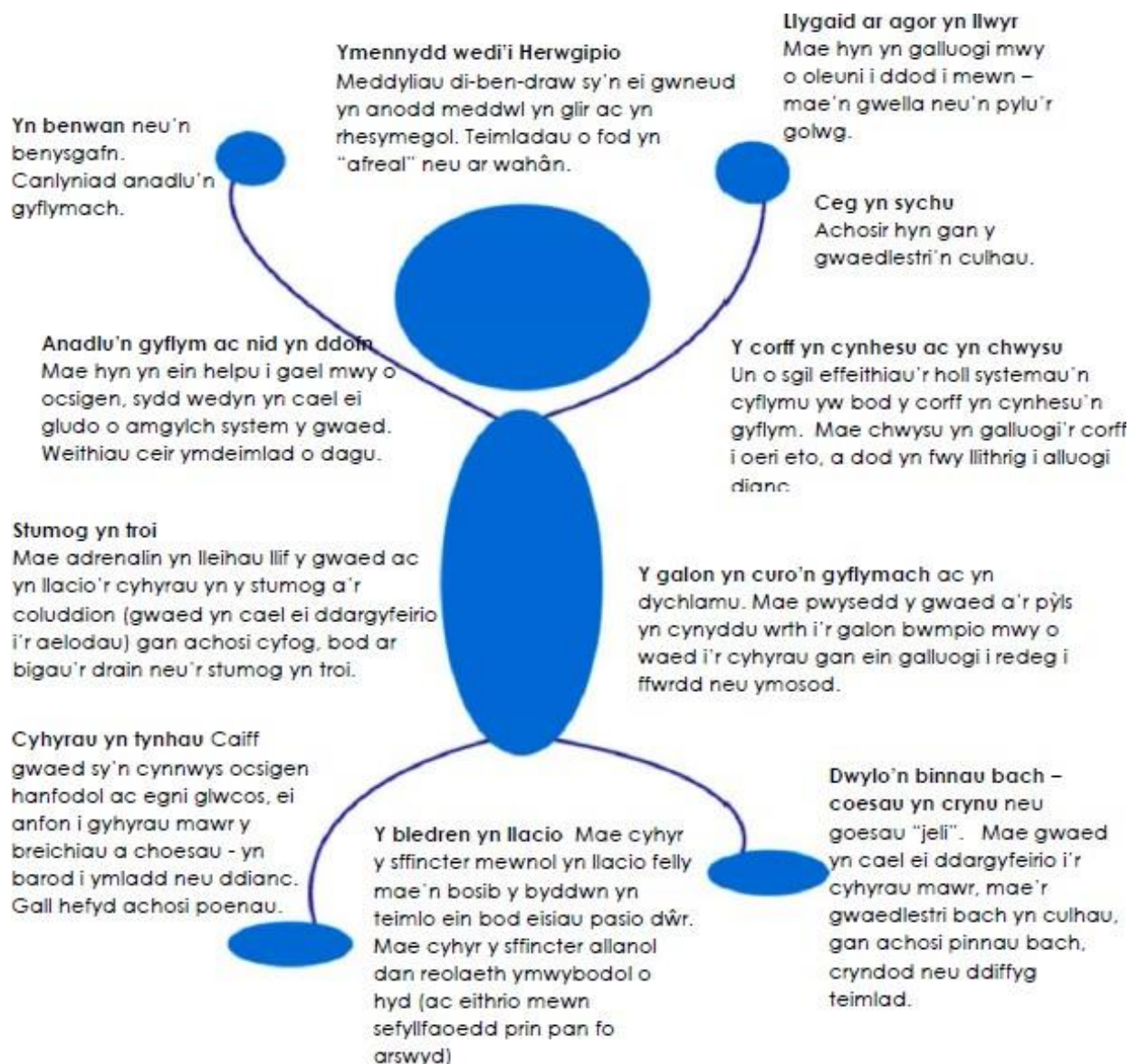
Yn anffodus, nid yw'r ymennydd yn gwahaniaethu rhwng ymosodiad gan arth, a'r sefyllfaoedd eraill nad ydynt yn bygwth bywyd sy'n peri straen i ni ... fel mynd i mewn i ystafell o bobl nad ydym yn eu hadnabod, neu siarad o flaen pobl. Mae'r adwaith ymladd, ffoi, rhewi adwaith yr un fath beth bynnag.

Yr hyn sy'n bwysig iawn i'w gofio yw, ni waeth beth yw'r achos, mae'r adwaith yn pasio unwaith y bydd dy ymennydd yn nodi dy fod yn ddiogel eto.

Dros yr ychydig dudalennau nesaf, byddwn yn edrych yn fwy ar dy orbryder a dy brofiad o sut beth yw'r ymateb ymladd, ffoi neu rewi.

Sut rydw i'n gwybod fy mod i'n orbryderus?

Isod mae rhestr o ffyrdd y gall dy gorff ymateb i orbryder - ni fydd pawb yn profi pob un ohonynt. Rho gylch o amgylch y ffyrdd y mae dy gorff yn ymateb i deimladau o orbryder.

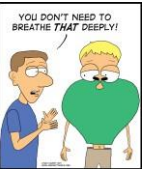
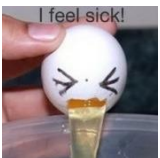


Ar ôl i'r adrenalin bylu gallwn deimlo'n flinedig, sigledig a gwan.

www.getselfhelp.co.uk © Carol Vivyan & Michelle Ayres. Caniatâd i ddefnyddio at ddibenion therapi

Dyma rai pethau eraill y gallet sylwi arnynt yn digwydd pan fyddi di'n orbyderus.

Ticia'r rhai sy'n berthnasol i ti.

Meddwl yn mynd ynwag 	Sarhau'r person arall 	Wyneb yn troi'n goch 
Corff neu ddwylo yn crynu 	Dechrau chwysu 	Taflu pethau 
Anadlu'n drwm neu yn gyflym 	Rhythu ar berson arall. 	Gwgu neu wneud wyneb cas 
Sgrechian, codi llais neu weiddi 	Gwasgu dyrnau 	Teimlo'n sâl 
Dyrnu waliau 	Teimlo'n boeth 	Dechrau ymddwyn yn fygythiol 
Dechrau ymddwyn yn ddadleugar 	Tawelu a 'thynnu'n ôl' 	Crio 

Cerdded o gwmpas yr ystafell 	Cur pen 	Osgoi pethau rwy'n teimlo'n orbryderus amdanynt 
--	---	---

Efallai fod yna bethau sy'n digwydd pan fyddi di'n orbryderus, nad ydynt ar y naill restr na'r llall. Dyma rai sgwariau gwag lle galli di ysgrifennu neu dynnu llun unrhyw adweithiau eraill a gei di wrth deimlo'n orbryderus:

Fy ymateb i orbryder

Felly nawr rwyd ti wedi dysgu am yr ymateb ymladd/ffoi/rhewi, a sylwi ar y pethau sy'n digwydd i ti pan fyddi di'n orbryderus. Treulia amser yn myfyrio a meddwl beth yw dy ymateb arferol i orbryder. Wyt ti'n taflu pethau neu'n dadlau ac 'ymladd'? Wyt ti'n osgoi pethau, a 'ffoi'? Neu a wyt ti'n mynd yn dawel ac yn tynnu'n ôl (mynd i 'rewi')? Efallai bod hyn yn newid yn dibynnu ar y sefyllfa? Efallai dy fod yn sylwi mwy arno rai diwrnodau?

Cofnoda dy ymateb arferol i orbryder, gydag enghreifftiau yma.

Mae enghraifft wedi'i rhoi i ti:

Os ydwi'n teimlo'n orbryderus gartref, dwi'n meddwl fy mod i'n 'ymladd' fel arfer am fy mod i'n dadlau gyda mam ac yn codi fy llais

Pryd mae gorbryder yn dod yn broblem?

Yn aml iawn nid yw'r pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n orbryderus yn llythrennol yn sefyllfaoedd sy'n bygwth bywyd (fel ymosodiad gan arth). Ein hymennydd yn unig sy'n *credu* hynny oherwydd nad yw'r rhan o'r ymennydd sy'n gyfrifol am anfon arwyddion am beryglon i'r corff wedi newid er bod y peryglon a geir yng nghymdeithas wedi newid llawer dros amser.

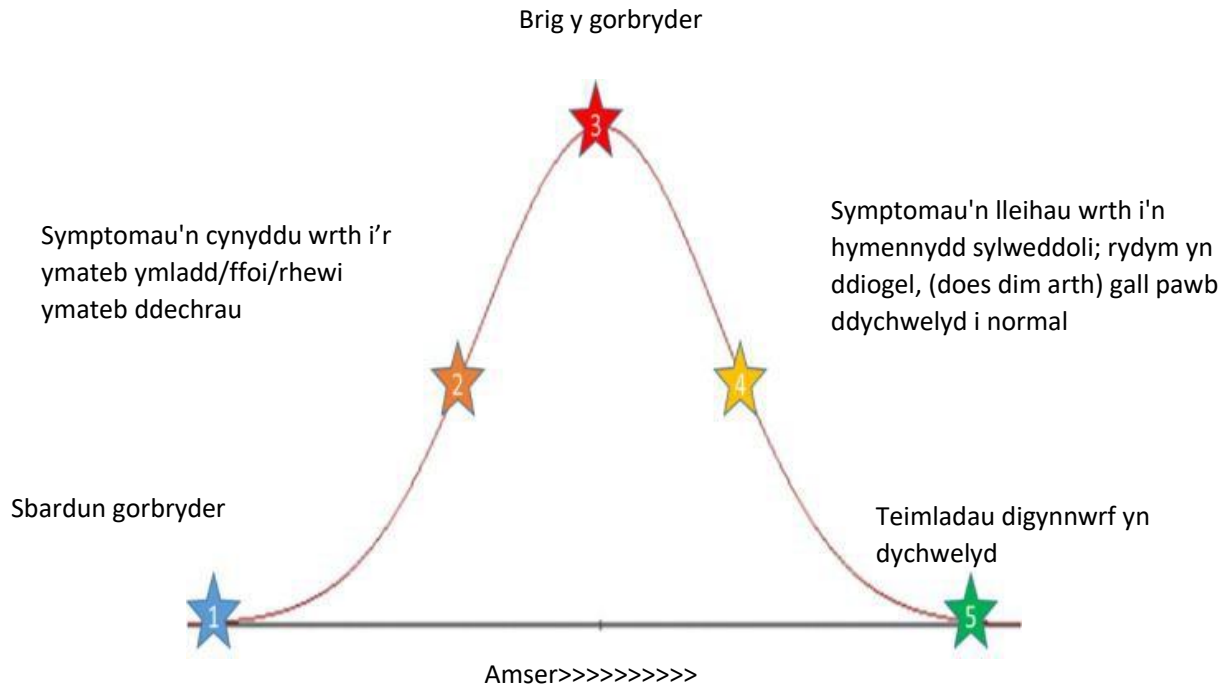
Yr un ymateb, sef ymladd, ffoi neu rewi, sy'n dechrau (er enghraifft, pan fyddwn yn orbryderus am gwrdd â grŵp newydd o bobl) ond nid ydym yn *llythrennol* angen ymladd neu ffoi am ein bywydau. Mewn gwirionedd, nid yw'r symptomau corfforol sy'n ein paratoi i ymladd, ffoi neu rewi yn ddefnyddiol iawn – maent yn aml yn gwneud pethau'n waeth.

Ni waeth beth fo'r sbardun, mae'n dal i fod yn wir bod yr adwaith ymladd, ffoi neu rewi adwaith yn pasio unwaith y bydd dy ymennydd yn nodi dy fod yn ddiogel eto.

Y diagram isod yw'r hyn a elwir yn **'gromlin orbryder'**. Byddi di'n dod yn ôl at y gromlin

orbryder yn ddiweddarach yn y llyfr gwaith. Mae'n dechrau gyda sbardun - syniad neu sefyllfa sy'n achosi teimladau o orbryder (1), yna mae lefelau gorbryder yn codi (2), nes i

ti gyrraedd brig dy deimladau o orbryder (3). Mae lefelau gorbryder yna'n gostwng (4), nes i ti ymdawelu (5). Bydd yr amser mae'n ei gymryd i symud rhwng pob cam o'r gromlin yn wahanol i bawb, ac i ti fe allai amrywio bob tro.



Gall gorbryder achosi problemau pan na allwn helpu ein hunain sylweddoli ein bod yn wirioneddol ddiogel. Pan fydd hyn yn digwydd, gallai'r symptomau ymyrryd â'th gallu i fyw bywyd mor llawn ag yr hoffet.

Arwyddion posibl y gallai gorbryder fod yn broblem:

- Mae dy deimladau o orbryder yn arbennig o gryf a pharhaol
- Efallai bod dy ymateb yn anghymesur â'r sefyllfa
- Rwyd ti'n dechrau osgoi sefyllfaoedd penodol a allai wneud i ti deimlo'n orbryderus
- Nid wyt yn teimlo dy fod yn rheoli dy deimladau neu dy synwriadau corfforol
- Mae dy orbryderon yn dy atal rhag byw dy fywyd o ddydd i ddydd

Rwyd ti eisoes wedi dechrau gweithio ar nodi dy brofiad o'r adwaith ymladd, ffoi neu rewi. Bydd gweddill y llyfr gwaith hwn yn rhannu syniadau i helpu i reoli gorbryder ac yn dy atgoffa dy **fod yn ddiogel (does dim arth)**.

Daearu

Pan fyddwn yn orbryderus, mae ein meddyliau yn aml yn rasio i'r dyfodol, neu'n glynu

wrth ddigwyddiadau yn y gorffennol, sy'n gallu gwneud i ni deimlo ein bod mewn perygl yn y fan a'r lle. Gallwn hefyd gael ein llethu gan ein emosiynau a theimlo allan o

reolaeth, sy'n gallu teimlo'n eithaf brawychus. Gall daearu ein helpu i aros yn realiti'r foment, gan weithredu i reoli sut rydych yn teimlo ac atgoffa'r ymennydd dy fod yn ddiogel.

Dyma rai gweithgareddau daearu i'w hymarfer. Mae'n well ymarfer y rhain bob dydd, pan fyddi di eisoes yn teimlo'n ddigynnwrf. Ar ôl i ti eu hymarfer, byddi di'n fwy tebygol o'u cofio ar adegau pan fyddi di'n orbryderus a bod angen i ti dy atgoffa dy hun dy fod yn ddiogel.

1. **Gall defnyddio arogleuon cryf neu flasau cryf** dy helpu i 'ddod at dy goed' pan fyddi di'n wynebu atgofion neu sefyllfaoedd dychmygol sy'n peri gofid.

Ceisio wneud rhestr o arogleuon neu flasau cryf y galli di gael gafael arnynt yn hawdd.

Er enghraifft: *arogl coffi, blas losin sur neu fintys cryf*

Arogleuon a blasau rwy'n eu hoffi:

2. Gall ffotograff helpu i'n hatgoffa am yr hyn sydd gennym. **Gall canolbwyntio ar lun o hoff le neu bobl rwy'ti'n eu caru helpu i ddaearu.**

Er enghraifft: *Llun ohonof i ar y traeth gyda fy ffrindiau*



Ffotograff yr wyf yn hoffi edrych arno:

3. **Plancio.** Rydym yn gwybod ei fod yn swinio'n wallgof, ond mae defnyddio dy gyhyrau a gorfod canolbwyntio egni corfforol ar rywbeth yn y foment sydd ohoni, yn dechneg daearu effeithiol iawn. Gallet ti hefyd ddefnyddio eistedd ar wal gan eistedd neu wthio i fyny.

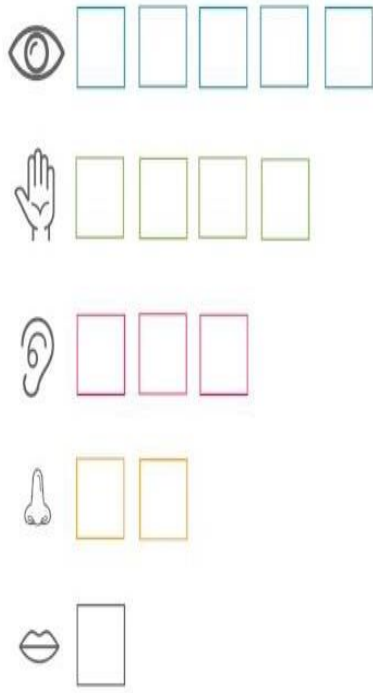


Ymarferyrwyf ynei hoffi: _____



4. Mae'n bosib gwneud yr ymarfer daearu 5, 4, 3, 2, 1 isod yn unrhyw le ac mae'n hawdd iawn i'w gofio.

5, 4, 3, 2, 1



Noda 5 o bethau y galli di eu gweld nawr - pethau sy'n agos atat ti, ymhellach i ffwrdd, y tu allan i'r ffenest. Sylwa arnynt yn fanwl, enwa eu siapiau a'u lliwiau yn dyben.

Noda 4 peth y galli di eu teimlo - efallai pwysau dy gefn a'th pen-ôl ar dy sedd, neu dy draed ar y ddaear (gall hyn fod o gymorth gan ei fod yn atgoffa ein bod ni bob amser wedi'n daearu'n gorfforol). Efallai y byddi di'n sylwi ar deimlad dillad ar dy groen, neu dy dymheredd, neu'r teimlad o aer yn symud i mewn ac allan o dy ysgyfaint.

Noda dri pheth y galli di eu clywed - unwaith eto, efallai y bydd rhai pethau y tu allan, gallai rhai fod yn y tu mewn, gallai rhai fod yn dy gorff dy hun hyd yn oed.

Noda ddau beth yr wyt ti'n gallu eu harogli - gall hyn fod yn anodd, ond yn aml mae ein dillad ein hunain yn cadw arogl, neu efallai y byddwn yn arogl bwyd neu beraroglydd.

Noda un peth y galli di ei flasgu - gall hyn fod yn anodd iawn gan mai anaml y byddwn yn canolbwyntio ar flas oni bai ein bod yn bwyta, ond cer ati i ganolbwyntio'n unig ar dy synnwyr blas am ychydig a gweld beth rwyt ti'n sylwi arno.

I rai pobl mae ysgrifennu'r rhain yn ddefnyddiol. Beth am roi cynnig ar hyn, naill ai mewn cyfnodolyn neu ar dy ffôn, neu ar ddarn o bapur sgrap.

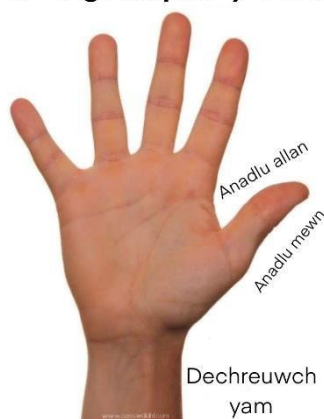
Ymarferion anadlu

Pan fydd yr ymateb ymladd neu ffoi ar waith, mae ein anadl yn cyflymu, felly i ymdawelu, mae angen i ni arafu ein hanadl. Ar y dudalen nesaf, ceir rhai ymarferion anadlu i roi cynnig arnynt. Mae'n helpu i'w hyrdder yn gyntaf, tra dy fod eisoes yn teimlo'n ddigynnwrf. Yn gyntaf dylet ti eu darllen yn araf ychydig o weithiau, ac yna rhoi cynnig ar eu hyrdder.

Anadlu â 5 bys

(Darllena'r cyfarwyddiadau yn gyntaf, ac wedyn rho gynnig arni)

Ewch o gwmpas y 5 bus



Pwyntia dy fynegfys o dy llaw arall at waelod dy fawd.

Defnyddia dy fynegfys i ddilyn siâp dy fawd wrth i ti anadlu yn araf drwy dy geg.

Ar ôl i ti gyrraedd brig dy fawd, anadla'n araf drwy dy drwyn wrth i ti ddilyn y siâp i lawr yr ochr arall.

Gwna hyn gyda dy holl fysedd nes byddi di wedi dilyn siâp dy lawgyfan.

Dy dro ti! Sut aeth hi?

Anadlu sgwâr

Edrycha os galli di ddod o hyd i rywbeth sgwâr i ddilyn y siâp gyda dy fysedd o'i amgylch (fel llyfr). Os nad yw hynny'n bosib, dychmyga siâp sgwâr a dilyn y siâp gyda'r bysedd yn yr aer fel petai'r sgwâr o'th flaen.

Dechreua ar y gwaelod ar ochr chwith y sgwâr

Anadla i mewn drwy gyfrif i bedwar wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

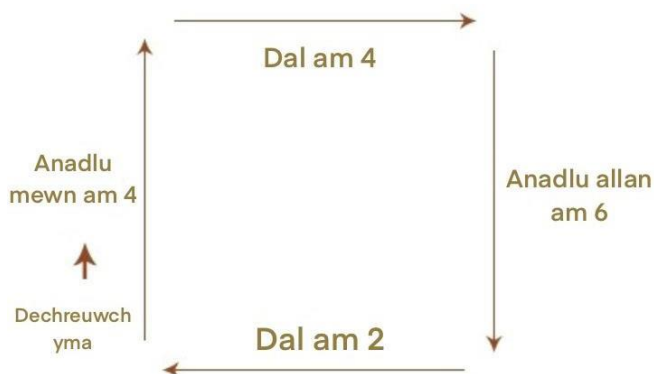
Dalia dy anadl drwy gyfrif i bedwar wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

Anadla allan drwy gyfrif i chwech wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

Dalia dy anadl drwy gyfrif i ddau wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

Rwyd ti newydd gyflawni un anadliad dwfn!

Ailadrodd yr anadl sgwâr dair gwaith. Wyt ti'n sylwi ar unrhyw beth sy'n wahanol?



Anadlu i'r bol

Unwaith y byddi di wedi meistrolï'r cyfrif ar gyfer anadlu sgwâr, canolbwyntia ar wneud pob anadl yn ddwfn iawn.



Rho dy ddwylo ger pen uchaf y stumog, ar waelod cawell yr asennau wrth ymyl y ddiaffram ac yna canolbwyntia ar wneud i dy fol ehangu wrth i ti anadlu i mewn, yna wrth i ti anadlu allan ymlacia i normal eto. Ar gyfer pob anadl canolbwyntia ar y symudiad hwn nes dy fod yn naturiol anadlu'n arafach ac yn ddyfnach.

I rai pobl mae'n ddefnyddiol dychmygu bod gen ti falŵn yn dy fol sy'n chwyddo wrth i ti anadlu i mewn, ac yn datchwyddo wrth i ti anadlu allan.

Anadlu ar flaenau'ch bysedd



Os wyt ti'n ei chael yn anodd bod yn llonydd ac anadlu, gallet ti ddefnyddio'r un cyfrif ar gyfer anadlu sgwâr, ond gan ychwanegu rhywfaint o symudiad.

Pan fyddi di'n anadlu i mewn, yn araf coda i fyny ar flaenau dy draed. Aros ar flaenau dy draed gan ddychwelyd dy sodlau i'r llawr wrth i ti anadlu allan.

Ymarfer, Ymarfer, Ymarfer

Isod, ceir dyddiadur y gallet ti ei lenwi bob dydd am wythnos. Y nod yw dewis ymarfer daearu neu anadlu gwahanol i'w ymarfer bob dydd. Cofnoda sut yr oeddet ti'n teimlo cyn ac ar ôl yr ymarfer, gan ddefnyddio sgôr o 1-10. **1 yw'r mwyaf digyffro y gallet ti deimlo, 10 yw'r mwyaf gorbryderus y gallet ti fyth deimlo.** Dyma enghraifft i ti.

Diwrnod	Gweithgaredd	Teimladau cyn yr ymarfer (sgôr o 1-10)	Teimladau ar ôl yr ymarfer (sgôr o 1-10)
Enghraifft: 1 - dydd Llun	Anadlu 5, 4, 3, 2, 1	8/10	6/10

A wnaeth unrhyw dechnegau anadlu helpu i leihau teimladau o orbryder yn fwy nag eraill?

Y dechneg anadlu fwyaf defnyddiol oedd:

Beth oedd dy hoff dechneg anadlu? Rho gynnig ar ddefnyddio hyn y tro nesaf rwyf ti'n teimlo'n orbryderus.

Fy hoff dechneg anadlu oedd:

Ymlacio'r cyhyrau yn raddol

Pan fyddwn yn orbryderus ac yn ymladd, ffoi neu'n rhewi rydym yn tueddu i dynhau ein cyhyrau, yn aml heb hyd yn oed sylwi. Er mwyn ymdawelu efallai y bydd angen i ni ymlacio ein cyhyrau'n bwrpasol.

Ymlacio'r Cyhyrau yn Raddol ...Un ffordd effeithiol iawn o wneud hyn yw gweithio drwy bob grŵp o gyhyrau yn dy gorff yn gwasgu'r cyhyrau hynny gymaint ag y galli di am 10-20 eiliad ac yna eu rhyddhau yn gyfan gwbl am 10-20 eiliad. Cwblha'r ymarferion o 1 i 10 isod, gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer pob rhif.

1 Talcen

Crycha dy dalcen fel petai ti'n meddwl yn galed. Gwasga yn dynnach, tynnach! Nawr galli di ymlacio (dalia am tua 10 eiliad)

2 Llygaid

Gwasga dy llygaid yn dynn fel petai ti ar fin chwythu'r canhwylau ar dy gacen a gwna ddymuniad! Dim sbecian! (10 eiliad)

3 Bochau

Chwytha dy fochau mor bell ag y galli di! Gwna nhw yn fwy, fel petai llond ceg o fwyd gen ti. Nawr, ymlacia (10 eiliad)

4 Ceg

Rydw i am i ti ddychmygu dy fod ti'n cnoi darn mawr o wm cnoi! Mae'n anodd iawn ei gnoi, ond dalia ati! (10 eiliad)

5 Ysgwyddau

Rydw i am i ti geisio cyffwrdd palfeisiau dy ysgwyddau gyda'i gilydd! Gwasga yn dynnach, rwyd ti bron yno! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)

6 Breichiau

Rydw i eisiau i ti wneud dy freichiau mor syth a stiff â phosibl! Ceisia ddychmygu dy fod wedi rhewi! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)

7 Gwaelod y Cefn

Eistedd yn gwbl syth a cheisio bod mor dal ag y galli di fod! Talach! Talach! A nawr galli ymlacio

8 Coesau

Rydw i eisiau i ti wneud dy goesau mor syth ag y galli! Ceisia ddychmygu dy fod wedi rhewi eto! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)

9 Traed

Rydw i am i ti wthio dy draed i'r ddaear mor galed ag y galli! Gwthia! Gwthia! A nawr galli ymlacio

10 Bodiau Traed

Dychmyga dy fod ti ar y traeth, a gwasga dy fodiau yn y tywod! Mae'r tywod mor feddal! A nawr galli ymlacio (10 eiliad)

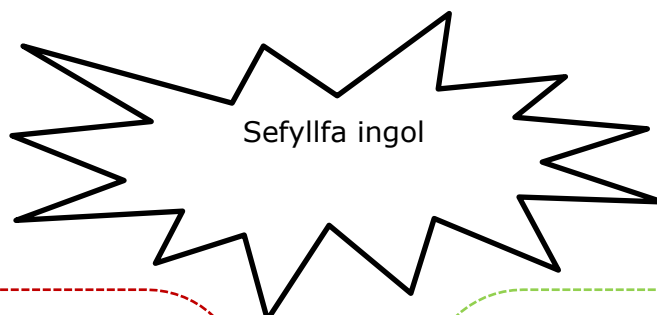


Y tro nesaf y byddi di'n sylwi ar rannau o dy gorff yn tynhau, beth am roi cynnig ar rai ohonynt. Er enghraifft, os wyt ti'n orbryderus a bod dy ysgwyddau a'th breichiau'n teimlo'n dynn, llacia'r cyhyrau fel y nodir yn rhifau 5 a 6.

Efallai y byddai'n syniad cymryd seibiant am ychydig ddiwrnodau cyn dechrau'r gweithgaredd nesaf.

Y cylch dieflig

Weithiau gall cylch dieflig o orbryder ddechrau, lle mae ein symptomau corfforol, meddyliau ac ymddygiad yn gweithio gyda'i gilydd i ddal gafael yn y gorbryder. Mae'r diagram isod yn esbonio beth sy'n digwydd i bob rhan ohonom ni (corfforol, teimladau, meddyliau ac ymddygiad) yn dilyn sefyllfa sy'n achosi gorbryder i ni.



CORFFOROL

Caiff bygythiad ei nodi a chaiff adrenalin ei bwmpio. Rwyd ti'n barod i ymladd, ffoi neu rewi ac mae'r teimladau annymunol yn dechrau; teimlo'n **sâl, cur pen, coch, golwg aneglur, cyhyrau tynn**.

I dy atgoffa am symptomau gorbryder, cer yn ôl i dudalennau 5 – 6.

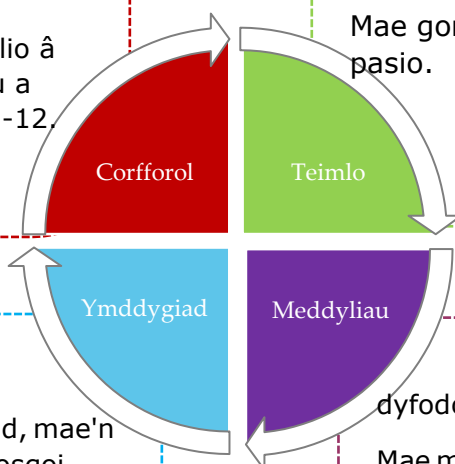
Atgoffa dy hun o'r ffyrdd o ddelio â hyn (technegau daearu, anadlu a llacio'r cyhyrau) ar dudalennau 9-12.

TEIMLO

O ystyried popeth sy'n digwydd, popeth yr wyt ti'n meddwl amdano a phopeth y mae dy gorff yn ei wneud — mae'n gwneud synnwyr i ti deimlo'n **orbryderus!**

OND cofia am y gromlin gorbryder ar dudalen 8.

Mae gorbryder yn gallu pasio ac yn pasio.



YMDDYGIAD

Pan welwn rywbeth fel bygythiad, mae'n naturiol i ni fod yn awyddus i'w osgoi. Fodd bynnag, gall osgoi pethau ('ffoi a rhewi') nad ydynt yn beryglus mewn gwirionedd, (ond y gallant fod yn eithaf angenrheidiol) wneud bywyd yn anodd a gwneud i ti deimlo'n waeth amdanat dy hun, gan arwain at fwy o symptomau o orbryder. Yn yr un modd, gall ymddwyn yn ymosodol ('ymladd') i bethau sy'n ein gwneud ni'n orbryderus hefyd arwain at ganlyniadau negyddol sy'n ein gwneud yn fwy gorbryderus yn y

MEDDYLIAU

dyfodol.

Mae mwy ar hyn a sut i'w oresgyn ar dudalennau 19-21.

Weithiau gall pryder wneud i
ni feddwl bod rhywbeth drwg
iawn yn mynd i ddigwydd.

"Rydw i'n mynd i fod yn sâl"

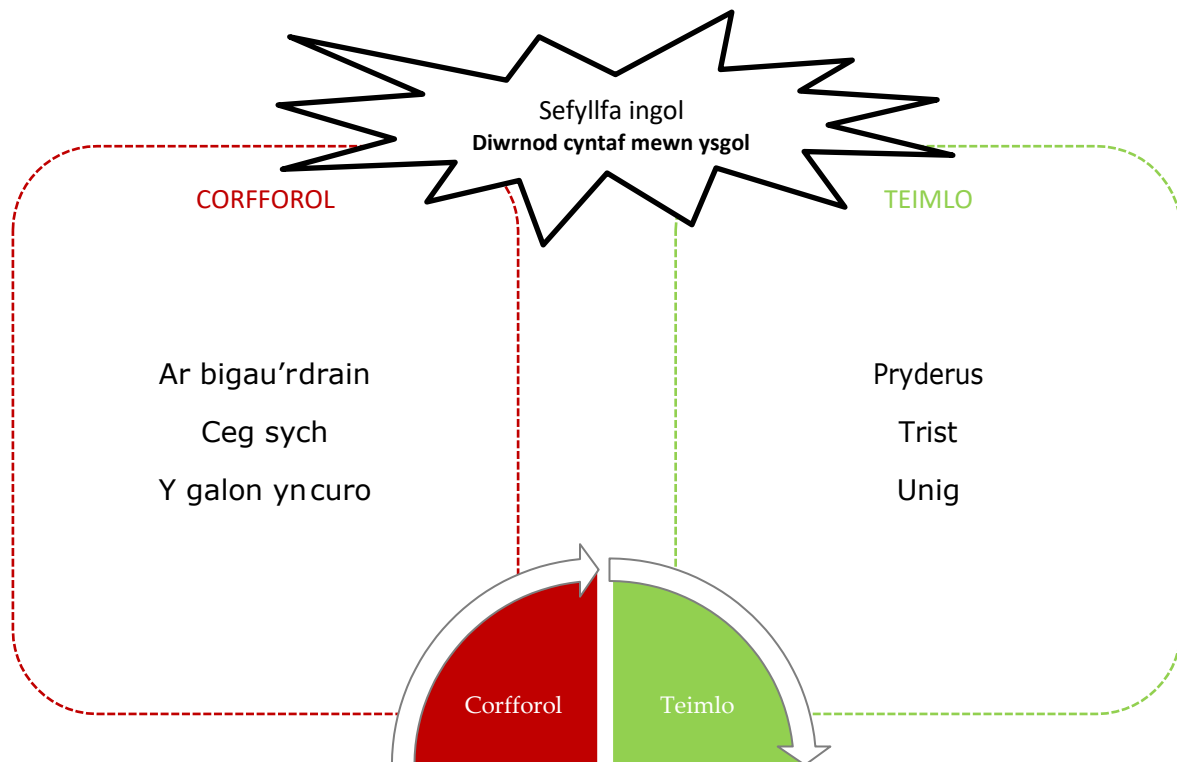
"Rydw i'n bendant yn mynd i fethu
fy arholiadau i gyd"

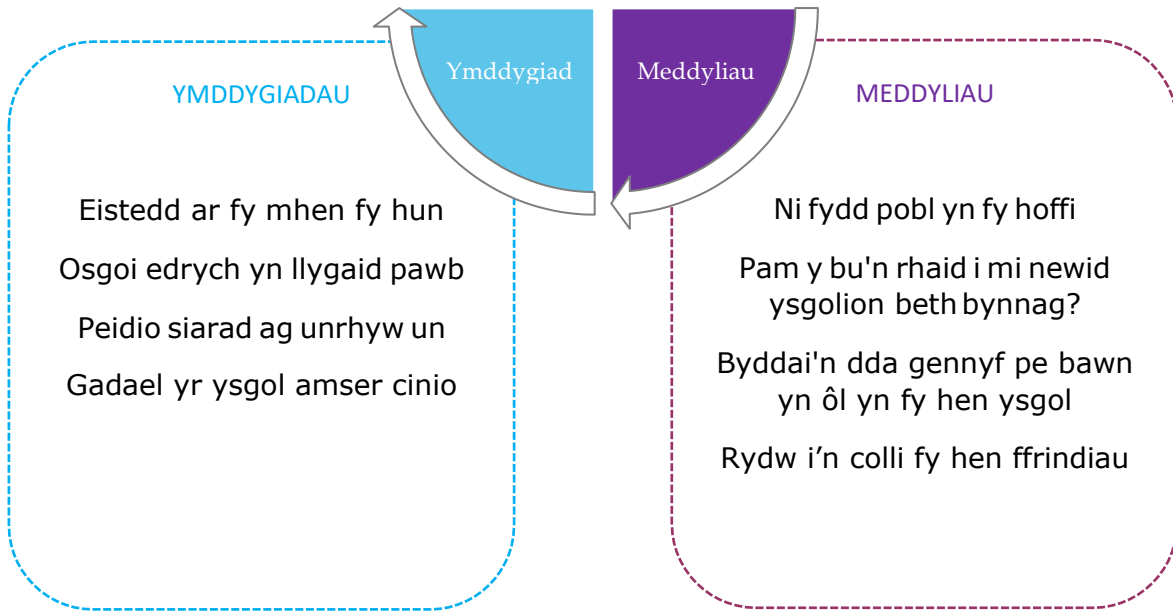
Gall hyn arwain at symptomau
mwy corfforol a mwy o ymddygiad
osgoi sydd ond yn atgyfnerthu
(cryfhau) y meddyliau ac yn
cynyddu teimladau o orbryder.

Mae gweithgaredd ar gyfer
goresgyn hyn ar dudalen 24-
28.

Enghraifft

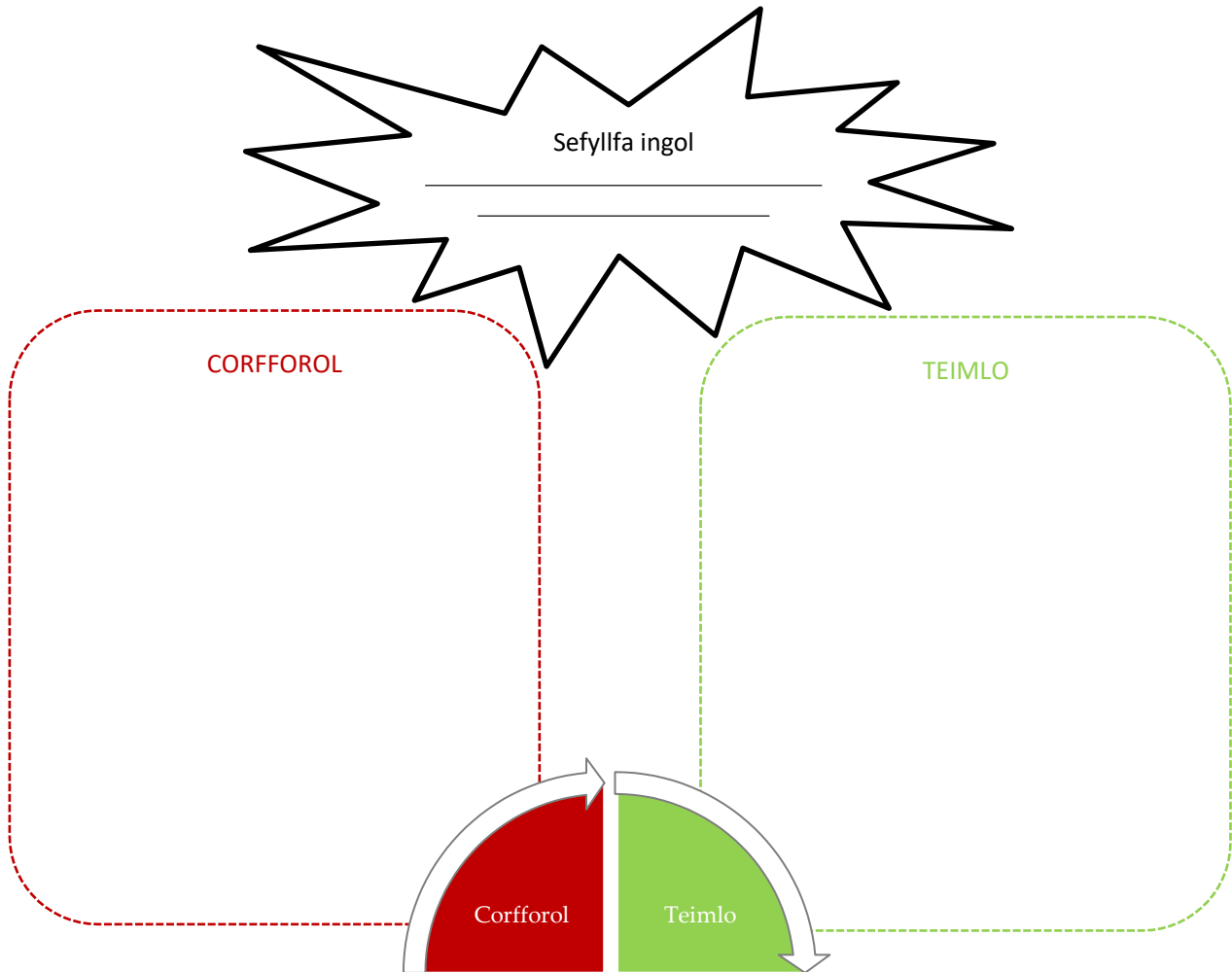
Dyma enghraifft o sut mae teimladau corfforol, teimladau, meddyliau ac ymddygiad yn rhyngweithio â'i gilydd mewn cylch dieflig o orbryder. *Hwn yw dy ddiwrnod cyntaf mewn ysgol newydd, mae dy gorff yn tynhau, ac mae dy galon yn curo'n gyflym, oherwydd dy fod yn teimlo'n bryderus ac yn unig. Rwy'ti'n meddwl na fydd pobl yn dy hoffi. Mae hyn yn dy wneud hyd yn oed yn fwy nerfus ac yn gynhyrfus, sy'n gwneud i dy galon guro yn gyflymach fyth. Efallai y byddi di'n datblygu mwy o symptomau fel cur pen, efallai y bydd dy geg yn sych. Felly er mwyn delio â'r meddyliau, teimladau, a theimladau corfforol anghyfforddus hyn, rwy'ti'n osgoi edrych yn llygaid pawb ac yn peidio ceisio cynnal sgwrs. Mae hyn yn golygu y bydd pobl yn llai tebygol o siarad gyda ti, felly rwy'ti'n teimlo hyd yn oed yn fwy unig, ac yn y blaen! Ond y newyddion da yw y gallwn droi'r cylch negyddol hwn yn un cadarnhaol ac mae syniadau ynglŷn â sut i wneud hyn yng ngweddill y llyfryn.*

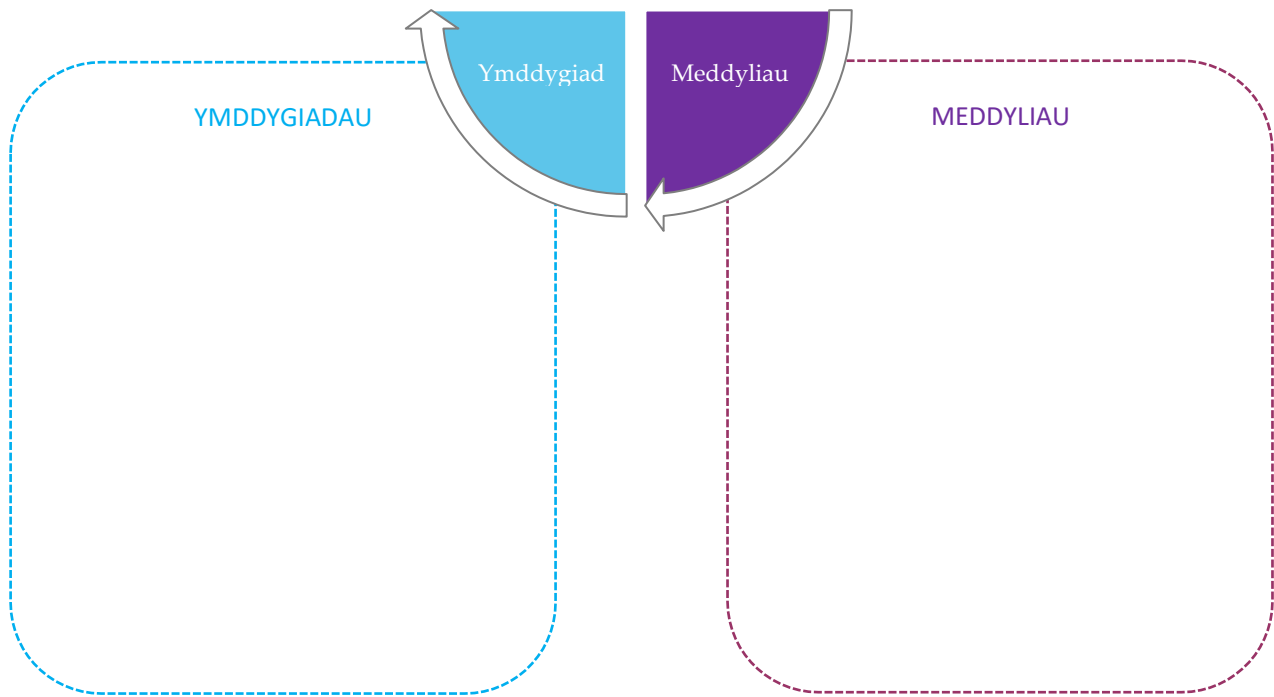




Dy dro di!

Defnyddia'r cylch dieflig gwag isod i feddwl am adeg y buest ti'n teimlo'n orbryderus yn ddiweddar. Pa feddyliau, symptomau corfforol ac ymddygiad wnest ti eu profi? Ar ôl i ti lenwi'r daflen hon, rho gynnig ar un o'r ymarferion daearu ar dudalennau 9 a 10 i wneud yn siŵr dy fod yn ddigynnwrf. Efallai y byddai'n syniad cymryd seibiant am ychydig ddiwrnodau cyn dechrau'r gweithgaredd nesaf.





Gall herio gorbryder wneud iddo basio, mae ei osgoi yn ei wneud yn waeth.

Gall ein hymddygiad fod yn rhwystr rhag goresgyn ein gorbryder weithiau. Gallwn fynd i'r arfer o osgoi neu ddianc yn gyflym o'r sefyllfaoedd sy'n ein gwneud yn orbryderus, a all fod yn rhyddhad yn y tymor byr ond sydd mewn gwirionedd yn ein gwneud yn fwy gorbryderus yn y tymor hir. Mae osgoi neu ddianc rhag sefyllfaoedd yn golygu nad ydym yn gweld y bydd y gorbryder yn cyrraedd uchafbwynt naturiol ac yn lleihau hyd yn oed os ydym yn aros yn y sefyllfa – fel yn y gromlin gorbryder ar dudalen 8.

Po fwyaf y byddi di'n osgoi rhywbeth, y mwyaf anodd y bydd yn ymddangos i'w oresgyn, a bydd hynny yn ei dro yn gwneud i ti deimlo'n fwy gorbryderus.

Drwy yn amlygu ein hunain yn raddol i sefyllfaoedd neu amgylcheddau ofnus, rydym yn dechrau sylwi ar leihad yn y teimladau corfforol o orbryder. Gan ddechrau gyda sefyllfaoedd neu amgylcheddau y gwyddom y gallwn eu goddef a gweithio ein ffordd i fyny oddi yno.

Heria dy hun: Ymddygiad

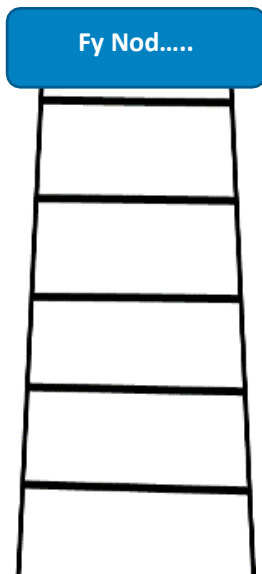
Yn hytrach na dianc, heria dy hun i gynyddu'n raddol pa mor hir yr wyt ti'n aros mewn sefyllfa sy'n dy wneud yn orbryderus. Neu os wyt ti'n osgoi sefyllfa, heria dy hun i gymryd camau bach tuag at fod yn y sefyllfa orbryderus.

1. Rhestra'r holl sefyllfaoedd yr wyt ti'n eu hosgoi, neu ddianc ohonynt, yn y tabl isod. Ar gyfer pob un sgoria pa mor ofidus y maent yn gwneud i ti deimlo o 0 (dim gofid) i 10 (y gofid mwyaf). Gofala dy bod yn cynnwys popeth, gan gynnwys y pethau sydd ychydig yn ofidus gan eu bod yn mynd i dy helpu i oresgyn y pethau mwy.

Sefyllfa	Lefel y gofid (0-10)

2. Ar dudalen 20, rho'r sefyllfa sy'n *lleiaf* gofidus ar ben uchaf yr ysgol – dyma dy nod cyntaf.
3. Nawr meddylia am yr heriau bach a allai dy helpu i gyflawni'r nod hwn. Dylet ti ychwanegu'r rhain at ffyn yr ysgol, gan ddechrau ar y gwaelod. Mae cynghorion da isod i dy helpu i feddwl am hyn, ac mae enghraifft o ysgol gyflawn ar y dudalen nesaf.
4. Cyn i ti gwblhau pob her, rho farc i ti dy hun gan ddefnyddio sgôr o 1-10 o ran pa mor orbryderus yr wyt yn teimlo, gyda 0 yn ddiorbryder a 10 y gorbryder mwyaf. Gwna hyn eto ar y diwedd.
5. Symuda i fyny'r ysgol nes i ti gyrraedd dy nod ar y brig.

Dyma enghraifft isod. Sefyllfa lleiaf gofidus yr unigolyn hwn oedd mynd i'r sinema gyda ffrindiau (er bod hynny'n dal i achosi gofid a phryder iddo). Er mwyn cyflawni'r nod, dechreuodd gyda her fach yn gyntaf (paratoi a sefyll yn yr ardd flaen am 5 munud). Ar ôl iddo gwblhau'r her honno, a chofnodi ei orbryder cyn ac ar ôl gwneud hynny – a oedd wedi lleihau, fe wnaeth symud ymlaen i'r her nesaf (paratoi a cherdded i safle bws). Aeth ymlaen i gwblhau pob her, nes ei fod yn y diwedd yn gallu 'mynd i'r sinema gyda ffrindiau'.



Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa
Mynd i'r sinema gyda ffrindiau	9	5
Cwrdd â ffrindiau yn y dref ac aros am awr	9	6
Cwrdd â ffrind yn y safle bws a dal bws i'r dref a dod adref eto	8	6
Trefnu i gwrdd â ffrind mewn safle bws, yna cerdded adref eto	6	2
Paratoi a cherdded at y safle bws	6	3
Paratoi a sefyll yn yr ardd flaen am 5 munud	5	3

Awgrymiadau gwych ar gyfer ymddygiad heriol

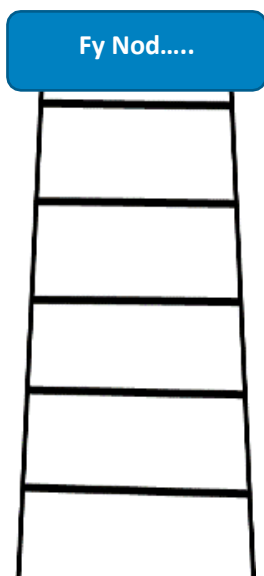
- Dylai dy heriau fod yn fach ac yn gyflawnadwy.
- Bydd angen i ti ystyried ar ba bwynt y mae sefyllfa fel arfer yn mynd yn drech na

tithau a gweithio'n ôl o'r pwynt hwnnw, gan dorri'r nod i lawr yn gamau bach cyflawnadwy.

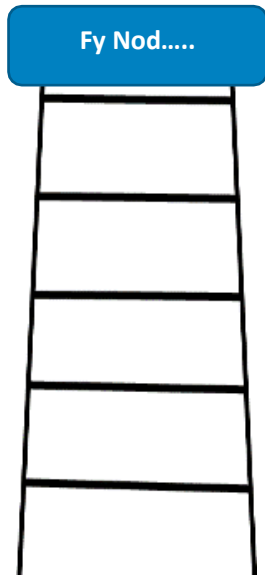
- Efallai y bydd rhai camau yn hawdd iawn i ti ac eraill yn anoddach. Os byddi di'n mynd yn sownd ar gam, torra hi'n gamau llai eto.
- Dylet ti rannu'ch cynllun â phobl a fydd yn dy gefnogi. Gall fod yn ddefnyddiol iawn gwneud camau gyda rhiant neu ffrind yn gyntaf cyn symud ymlaen i'w gwneud ar dy ben dyhun.
- Os yw dy orbryder yn ymwneud â'r ysgol, dylet ti ofyn am gymorth athro/athrawes i greu cynllun a fydd yn gweithio i ti ac yn gweithio i'r ysgol.
- Gall fod yn anodd aros yn y sefyllfaoedd hyn ond mae'n bwysig ein bod yn aros yn yr heriau yn ddigon hir nes bod gorbryder yn lleihau'n naturiol. Cynllunia sut y byddi di'n ymdopi â theimlo'n anghyfforddus. Bydd yr ymarferion daearu ac anadlu (tud. 7-9) yn dyhelpu.
- Ar ôl i ti gwblhau her, meddylia am yr hyn a ddigwyddodd. A gafodd dy ofnau cychwynnol eu gwireddu? Wnest ti oroesi? Pa sgîl/sgiliau ymdopi wnest to ddefnyddio? Wyt ti'n meddwl bod angen i ti ailadrodd yr un peth eto, neu wyt ti'n barod i symud ymlaen i her ychydig yn galetach?
- Anela at wneud o leiaf 5 her yr wythnos, gall hyn gynnwys ailadrodd yr un her fwy nag unwaith. Dim ond ychwanegu rhesi ychwanegol rhwng camau sydd raid.
- Ar ôl cwblhau un ysgol gyfan, dewisa'r sefyllfa fwyaf gofidus nesaf o'r rhestr wreiddiol a llunia ysgol gyfan o heriau newydd.
- Paid ag anghofio dathlu pob her yr wyt ti'n ei chwblhau - mae pob un yn gam tuag at gyflawni dynod!

Tracwyr Her Ymddygiad

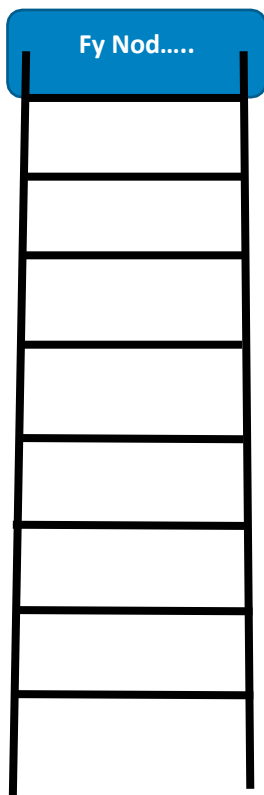
Dyma dracwyr her ymddygiad gwag i ti eu llenwi. Cofia, camau bach!



Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa



Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa



Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa

Fy Nod.....

Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa

Heria dy hun: Meddyliau

Yn union fel ein hymddygiad, gall ein meddyliau ein cadw ni'n gaeth yn y cylch dieflig o orbryder. Gall ein meddyliau pryderus (' Rydw i'n mynd i fethu ', ' Mae pawb yn mynd i chwerthin am fy mhen ') yn gallu arwain at symptomau mwy corfforol sy'n teimlo'n ddrwg, felly yn achosi i ni gael hyd yn oed mwy o feddyliau pryderus (' Rydw i'n mynd i banig ', ' Rydw i'n chwysu a bydd pawb yn fy ngweld '), sy'n gallu ein harwain i fod eisiau osgoi neu ddianc o'r sefyllfa yn fwy fyth.

Os ydym yn dianc o'r sefyllfa, neu'n ei hosgoi, mae'n debyg y bydd y meddyliau a'r teimladau pryderus yn diflannu i ddechrau, ond y broblem yw y tro nesaf y mae'n rhaid i ni wynebu sefyllfa debyg rydym yn debygol o gael meddyliau a theimladau hyd yn oed mwy pryderus.

Y rheswm am hyn yw na wnaethom ni roi'r cyfle i ni ein hunain wrthbrofi ein meddyliau pryderus (a oedd yn annhebygol iawn o ddigwydd yn y lle cyntaf yn ôl pob tebyg) neu roi'r cyfle i ni oresgyn y teimlad pryderus, fel efallai y byddant hyd yn oed yn gryfach y tro nesaf.

Rho'r gorau i ofidio!

Sawl gwaith wyt ti wedi clywed hyn gan bobl? Nid yw'n ddefnyddiol iawn mewn gwirionedd.

Po fwyaf y byddwn yn ceisio peidio â meddwl am rywbeth, y mwyaf y byddwn yn meddwl amdano yn y pendraw. Mae'r 'dechneg amser i ofidio' isod yn dy helpu i leihau faint o amser a dreulir yn poeni am bethau sydd y tu allan i dy reolaeth. Yna, bydd gen ti fwy o amser

i'w dreulio ar bethau sy'n gwneud i ni deimlo'n well – fel cysylltu ag eraill, bwrw ymlaen â chynlluniau am y diwrnod neu wneud rhywbeth caredig gyda ffrind!

Y Dechneg Amser i Ofidio

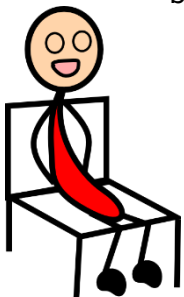
1. Trefnu amser i ofidio

Dy amser i boeni yw'r amser rwyf ti'n ei neilltuo yn ystod y dydd i boeni.

Dylai fod rhwng 15 a 30 munud o hyd, dim mwy. Rho gynnig ar ddefnyddio amserwr os wyt ti'n credu y gallet ti ddefnyddio mwy o amser na hyn.



Dylai dy amser i ofidio ddigwydd ar yr un pryd bob dydd. Mae gwahanol adegau yn addas i wahanol bobl ond mae'n syniad da ei wneud yn ddigon hwyr fel y bydd gen ti bethau i boeni amdany'n nhw, ond yn ddigon cynnar i ti gael amser i ddod atat dy hun ac ymlacio ychydig cyn mynd i'r gwely. Mae 6 neu 7 o'r gloch yn gweithio i lawer o bobl, a gall coginio a bwyta swper hefyd fod yn ddull effeithiol o roi'r gorau i boeni ar ddiwedd dy amser gofidio.



Mae angen i dy amser gofidio ddigwydd yn rhywle anghyfforddus a rhywle nad yw'n gysylltiedig â gorffwys. Os byddi di'n treulio dy amser i ofidio ar dy wely, byddi dy wely'n gysylltiedig â phryderu, sydd ddim yn helpu o ran

dy gwsg. Gall hefyd fod o fudd i fod rhywle nad wyt ti ddim am aros yno
fwy na 30 munud. Dylet ystyried treulio dy amser i ofidio un ai ar gadair galed

sydd wedi'i gwthio ymhell o'r mannau yr wyt ti'n cysgu/gweithio/ymlacio, neu y tu allan ar stepen neu faint.



B ydd angen i ti allu rhoi'r gorau i ofidio pan ddaw'r 15-30 munud i ben. Trefna weithgaredd y byddi di'n ei wneud yn union wedyn a fydd yn tynnu dy sylw oddi ar dy bryderon. Edrycha ar '50 o ffyrdd i gael egwyl' ar dudalen 30 i gael ysbrydoliaeth.

2. Gohiria dy bryderon ar bob adeg ar wahân i'r amser i ofidio

Yn ystod y dydd pan fydd rhyw bryder yn codi (meddwl am rywbeth drwg yn digwydd yn dy ddyfodol na elli wneud unrhyw beth yn ei gylch), noda'r pryder ar bapur. Fe allet:

- Nodi dy bryderon ar bapur post-it a'u gosod ar dy ddrws/oergell
- Eu hysgrifennu mewn llyfr nodiadau
- Eu hysgrifennu mewn nodyn ar dy ffôn
- Eu nodi ar ddarnau papur a'u rhoi mewn potyn pryderon

Yna, yn dy amser i ofidio byddi di'n ailedrych ar y rhestr/potyn ac yn meddwl am bob un o'r pryderon adeg hynny.

Ar ôl ei ysgrifennu, gwna rhywbeth i ohirio'r pryder hwnnw, fel rhoi dy sylw i rywbeth arall. Edrycha ar y syniadau ar gyfer tynnu dy sylw ar dudalen 30 i roi syniadau i ti.

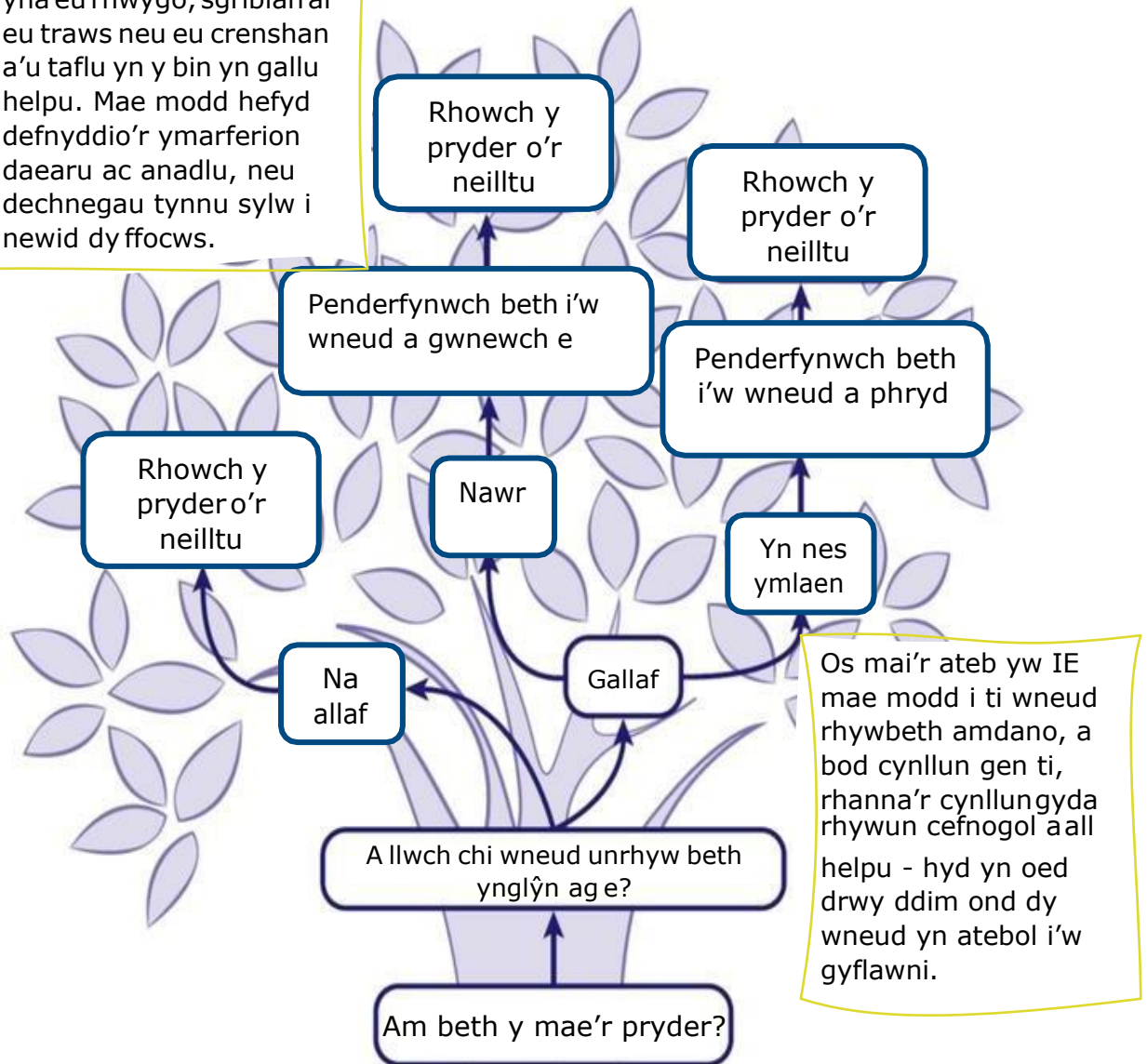


3. Defnyddio amser i ofidio yn effeithiol

Yn ystod dy amser i ofidio byddi di'n ailedrych ar y pryderon a ysgrifennaist wrth iddyn nhw godi yn ystod y dydd. Ar gyfer pob un, defnyddia'r goeden bryderon ar y dudalen nesaf i feddwl beth i wneud gyda nhw.

Y Goeden Bryderon

Mae cael gwared â phryderon yn anodd, ond mae eu nodi ar bapur ac yna eu rhwygo, sgriblan ar eu traws neu eu crenshan a'u taflu yn y bin yn gallu helpu. Mae modd hefyd defnyddio'r ymarferion daearu ac anadlu, neu dechnegau tynnu sylw i newid dy ffocws.



Pan fetho popeth arall, rhywbeth sydd wedi helpu llawer o bobl yw meddwl.....

'Os nad fi fyddai hwn, pe bai ffrind yn gofyn am gyngor am eu teimladau a phryderon, beth fyddwn i'n ei ddweud wrthyn nhw?

Fel arfer rydyn yn llawer gwell am roi cyngor na gweithredu arno ein hunain.

Dyma ddau enghraifft:

1. Rwyf ti'n gofidio am gael digon o amser i adolygu ar gyfer arholiadau.

Mae hyn yn rhywbeth y galli di wneud rhywbeth yn ei gylch, felly rwyf ti'n gwneud amserlen ar gyfer yr wythnos nesaf pan fyddi di'n adolygu. Yna, byddi di'n gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu dy helpu i gadw ato. Paid ag anghofio ychwanegu amser ymlacio i'r amserlen hefyd. Gallet greu'r amserlen yn ystod dy amser gofidio, neu gallet drefnu amser i'w wneud y diwrnod wedyn os oes gen ti ofidiau eraill i roi sylw iddyn nhw.

2. Rwyf ti'n gofidio y bydd pobl yn chwerthin ar dy ben pan fyddi di'n rhoi dy gyflwyniad.

Mewn gwirionedd, nid oes unrhyw beth y galli di wneud am ymddygiad pobl eraill, dim ond paratoi ar gyfer dy gyflwyniad a rheoli dy ymddygiad dy hun. Ar gyfer meddyliau fel hyn sy'n ofidiau am ddigwyddiadau yn y dyfodol nad oes gen ti unrhyw reolaeth drostyn nhw, gall fod yn ddefnyddiol gofyn rhai cwestiynau i ti dy hun.

- Beth wyt ti'n ofn allai ddigwydd?
- Pam wyt ti'n meddwl y gallai ddigwydd?
- Beth sydd wedi digwydd yn y gorffennol yn y sefyllfaoedd hyn?
- Beth yn y sefyllfa bresennol sy'n dweud wrthyf y bydd yn digwydd?
- Beth yw'r dystiolaeth o blaid ac yn erbyn hyn yn digwydd?

Drwy dreulio rhywfaint o'th amser i ofidio yn ateb y rhain, fel arfer mae'n dod yn amlwg nad yw'r gofid yn seiliedig ar realiti, a'i fod yn annhebygol iawn o ddigwydd. Gall di orffen y cwestiynu drwy adrodd datganiadau cadarnhaol wrthyf ti dy hun (hunan-siarad cadarnhaol), yn seiliedig ar yr atebion i'th gwestiynau a'r dystiolaeth rwyf ti wedi'i chanfod yn erbyn dy ofid. Gall ddod o hyd i rai enghreifftiau o hunan-siarad cadarnhaol ar dudalen 29.

Isod, ceir enghraifft o'r broses hon. Mae rhai tablau gwag ar y dudalen nesaf i ti eu defnyddio.

Fy meddwl: Dydw i ddim am roi fy nghyflwyniad	
Beth rydw i'n ofni fydd yn digwydd: Bydd pawb yn chwerthin ar fy mhen	
<i>Tystiolaeth sy'n dangos pam mae hyn yn debygol o ddigwydd</i>	<i>Tystiolaeth sy'n dangos pam nad yw hyn yn debygol o ddigwydd</i>
Rydw i wedi'i weld yn digwydd mewn ffilmiau	Byddai pobl yn mynd i helynt
Rydw i'n teimlo y gallai ddigwydd	Nid yw wedi digwydd pan fydd pobl eraill wedi cyflwyno
	Rydw i'n barod am y cyflwyniad
	Rydw i wedi siarad yn y dosbarth o'r blaen ac ni chwarddodd unrhyw un

Yr hyn y gallaf ei ddweud wrthyf fy hun yn lle hynny: Rydw i wedi siarad yn y dosbarth o'r blaen ac ni chwarddodd unrhyw un Mae'n fwyaf tebygol na fyddan nhw'n chwerthin pan fydda i yn cyflwyno chwaith.

Templedi syniadau heriol

Fy meddwl:	
Beth rydw i'n ofni fydd yn digwydd:	
<i>Tystiolaeth sy'n dangos pam mae hyn yn debygol o ddigwydd</i>	<i>Tystiolaeth sy'n dangos pam nad yw hyn yn debygol o ddigwydd</i>
Yr hyn y gallaf ei ddweud wrthyf fy hun yn lle hynny:	

Fy meddwl:	
Beth rydw i'n ofni fydd yn digwydd:	
<i>Tystiolaeth sy'n dangos pam mae hyn yn debygol o ddigwydd</i>	<i>Tystiolaeth sy'n dangos pam nad yw hyn yn debygol o ddigwydd</i>
Yr hyn y gallaf ei ddweud wrthyf fy hun yn lle hynny:	

Siarad yn gadarnhaol â fy hun

Yn aml ni yw ein gelyn gwaethaf! Rydyn ni'n dweud pethau wrthyn ni ein hunain na fyddem byth yn eu dweud wrth neb arall ac yn gallu wirioneddol lladd arnom ein hunain a meddwl y gwaethaf. Os wyt ti'n teimlo dy fod ychydig yn angharedig i ti dy hun, neu'n glynu wrth dy feddyliau gofidus, ceisia ddweud rhai o'r pethau yma wrthyt ti dy hun.

- ♥ Stopia, anadla, galla i wneud hyn
- ♥ Bydd hyn yn pasio
- ♥ Galla i fod yn orbryderus/yn ddig/yn drist ac yn dal i ddelio â hyn
- ♥ Rydw i wedi gwneud hyn o'r blaen, a gallaf ei wneud eto
- ♥ Mae hyn yn teimlo'n ddrwg, ymateb arferol y corff ydyw – bydd yn pasio
- ♥ Mae hyn yn teimlo'n ddrwg, ac mae teimladau yn aml iawn yn anghywir
- ♥ Dim ond teimladau yw'r rhain, byddan nhw'n diflannu
- ♥ Ni fydd hyn yn para am byth
- ♥ Poen tymor byr ar gyfer ennill tymor hir
- ♥ Galla i deimlo'n ddrwg a dal i ddewis cyfeiriad newydd ac iach
- ♥ Does dim angen i mi ruthro, galla i gymryd pethau'n araf
- ♥ Rydw i wedi goroesi o'r blaen, byddaf yn goroesi'n awr
- ♥ Rydw i'n teimlo fel hyn oherwydd fy mhrofiadau yn y gorffennol, ond rydw i'n ddiogel yn awr
- ♥ Mae'n iawn i ti deimlo fel hyn, mae'n ymateb cyffredinol
- ♥ Ar hyn o bryd, dydw i ddim mewn perygl. Ar hyn o bryd, rydw i'n ddiogel
- ♥ Nid yw fy meddwl bob amser yn gyfaill i mi
- ♥ Meddyliau yn unig yw meddyliau – dydyn nhw ddim o reidrwydd yn wir nac yn ffeithiol
- ♥ Mae hyn yn anodd ac yn anghyfforddus, ond dim ond dros dro
- ♥ Rydw i'n gallu defnyddio fy sgiliau ymdopi a mynd drwy hyn
- ♥ Galla i ddysgu o hyn a bydd yn haws y tro nesaf
- ♥ Gan bwyll ac dal ati!

Pa un oedd dy ffefryn?

Tynnu sylw

Mae gohirio ein teimladau ar gyfer amser i ofidio neu atal ein meddyliau ar ddiwedd amser i ofidio yn gallu bod yn heriol dros ben. Mae'n bwysig ein bod ni'n trefnu pethau i'n helpu i fwrw ymlaen â'r diwrnod sydd o'n blaenau. Dyma rai syniadau, **Rho gylch o amgylch y rhai rwyf ti am roi cynnig arny'n nhw!**



Gall Youtube fod yn ffordd wych o roi cynnig ar rywbeth newydd - chwilia am yoga i ddechreuwr, neu ddelweddau anadlu neu chwilia am ffilmiau doniol yn cynnwys anifeiliaid!

You Tube



Mae gan Headspace a Calm fyfyrddodau a arweinir, ac mae Mindshift yn cynnwys llawer o adnoddau hunangymorth i reoli gorbryder.

Gweithgareddau er mwyn cymryd egwyl

Nawr dewisa 10 wahanol weithgaredd 'Cymryd Hoe' i roi cynnig arnyn nhw dros yr wythnos nesaf. Galli ddefnyddio'r tabl hwn i feddwl ba rai a dy helpodd fwyaf. Ysgrifenna am y gweithgaredd dan sylw a dy deimladau cyn ac ar ôl ei gyflawni. Pa mor orbryderus ar raddfa o 1-10 oeddet ti'n teimlo? (1 ddim yn orbryderus o gwbl, 10 yw'r mwyaf gorbryderus erioed).

Gweithgaredd	Gorbryder cyn y sefyllfa (sgôr o 1-10)	Gorbryder ar ôl y sefyllfa (sgôr o 1-10)	Sut aeth hi?
Enghraifft: Mynd am dro yn yr awyr agored	8/10	4/10	Roedd yr awyr iach wedi fy helpu i ymlacio a bod yn y foment

Gwefannau ac Appiau

Mae llawer o leodd cefnogol ar-lein i'ch helpu i reoli gorbryder. Rydym eisoes wedi sôn am Lonyddwch a Meddylfryd, ond dyma ychydig mwy ...

'Chwalu ofnau' i helpu gyda rheoli gorbryder



Rhai apiau ymwybyddiaeth ofalgar yr ydym yn eu hoffi:



< Calm
Headspace >



< StopBreatheThink

Smiling mind >



Rhai apiau eraill yr ydym yn eu hoffi:



COMBINED MINDS

'Combined Minds' i helpu ffrindiau a theuluoedd gynorthwyo ag iechyd meddwl person ifanc

'Clear Fear' i helpu gyda rheoli gorbryder

