

LLYFR GWAITH HUNANGYMORTH I BOBL IFANC YN YR YSGOL UWCHRADD SY'N PROFI HWYLIAU ISE



Emotional Wellbeing
Service

Cardiff and the Vale



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

Defnyddio'r llyfryn hwn

Addaswyd gan Brosiect Gwydnwch Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, o lyfr gwaith dan arweiniad y Gwasanaeth Lles Emosiynol (Newid Tyfu Byw).

Mae'r llyfryn hunangymorth hwn wedi'i gynllunio i roi rhai syniadau i ti ar sut i wella hwyliau isel. Gallai fod yn ddefnyddiol gwneud hyn ochr yn ochr â rhywun sy'n agos atat ti neu rannu rhannau o hyn gydag ef. Mae'n iawn os wyt ti'n teimlo dy fod wedi dy lethu neu'n gallu canolbwyntio am gyfnod byr yn unig; mae seibiannau wedi'u hychwanegu wrth i ti fynd drwodd, ond galli di ychwanegu seibiannau ychwanegol hefyd.

Does dim ffordd gywir nac anghywir o wneud hyn, felly gweithia ar dy gyflymder dy hun.

Mae'n gyffredin i bobl deimlo'n isel o bryd i'w gilydd ac mae'r llyfryn hwn wedi'i gynllunio i dy helpu i ddatblygu sgiliau i ymdopi â'r teimladau hyn. Os wyt ti wedi rhoi cynnig ar y strategaethau ymdopi hyn ac yn dal i'w chael yn anodd iawn ymdopi â'th hwyliau isel neu deimlo bod dy hwyliau wedi gwaethygu, dylet ti siarad ag oedolyn dibynadwy neu ymweld â'ch meddyg teulu.

Os wyt ti'n hŷn na 16 oed galli di gymryd hunanasesiad hwyliau'r GIG i'ch helpu i wybod pryd i ofyn am gymorth gan dy meddyg teulu.

Un peth pwysig iawn i'w gofio yw ei bod yn dda siarad, ac mae cymorth ar gael os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi â hwyliau isel, tristwch neu iselder. Os nad yw'n teimlo'n bosibl i ti siarad â ffrindiau neu deulu, mae gwasanaethau gwrando a chymorth cyfrinachol wedi'u rhestru isod.

Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun.

[MEICCYMRU](#) - llinell gymorth ar gyfer cymorth, gwybodaeth ac arweiniad i bobl ifanc hyd at 25 oed. **080880 23456**

[CHILDLINE](#) – llinell gymorth, adnoddau, gwybodaeth ac arweiniad am ddim i bobl ifanc. **0800 1111**

[Papyrus](#) – gwasanaeth cymorth i bobl ifanc sydd â meddyliau hunanladdol. **0800 068 414**

Cynnwys

Defnyddio'r llyfryn hwn	1
Cynnwys	2
Pethau sy'n bwysig i fi!	3
Ydw i'n Gwneud Beth sy'n Bwysig i Fi?	4
Beth yw hwyliau isel?	5
Sut mae hwyliau isel yn effeithio arnat ti	5
Sgîl ymdopi: Pethau a all dynnu eich sylw	7
Dyddiadur cymryd seibiant	8
Beth sy'n achosi hwyliau isel?	9
Beth sy'n cadw hwyliau isel i fynd?	10
Y Cylch Dieflig	11
Sut wyt ti'n mynd ati i dorri'r cylch?	13
Gwella'r corfforol (gofalu am dy gorff)	17
Hwyliau a bwyd... ..	17
Rhoi hwb i gwsg... ..	18
Symud mwy... ..	19
Camau cadarnhaol	20
Cynllunydd momentau cadarnhaol	22
Gwella sut rwy'ti'n teimlo (emosiynau)	23
Emosiynau Cadarnhaol	24
Datgysylltu o dy feddyliau	25
1. Labela ef	25
2. Wyneba fe ymlaen llaw	26
3. Dychmyga fe	26
Dyddiadur Meddyliau	26
Edrych ar bethau'n wahanol	30
Derbyn yn Llwyd... ..	30
Siarad yn gadarnhaol â dy hun... ..	32
Adolygu	33
Cymorth ychwanegol	36

Pethau sy'n bwysig i fi!

Pan fyddi di'n teimlo'n isel neu'n bryderus, gall fod yn hawdd cael ein dal yn ein pennau a thynnu sylw oddi wrth yr hyn sy'n wirioneddol bwysig i ni. Weithiau gallwn dreulio llai o amser yn gwneud y pethau yr ydym yn eu mwynhau neu sy'n rhoi pwrpas a boddhad i ni.

Gall meddwl am yr hyn sy'n bwysig i ni helpu i'n hatgoffa o'r hyn yr ydym yn poeni amdano a chreu ymdeimlad o bwrpas ac ystyr. Isod mae enghraifft o bethau y mae rhai pobl yn eu cael yn bwysig. Rhoi gylch o amgylch unrhyw un sy'n sefyll allan i ti, galli di ychwanegu rhai dy hun hefyd!

Bod yn ffrind/cariad/mab/merch/aelod o'r teulu da

Helpu eraill

Bod yn Greadigol

Dysgu

Hobi neu ddiddordeb

Cael hwyl

Natur/yr amgylchedd

Anifeiliaid

Gonestrwydd

Bod yn egniol

Cysylltu ag eraill

Ydw i'n Gwneud Beth sy'n Bwysig i Fi?

Nawr dy fod ti wedi ystyried beth sy'n bwysig i ti, gad i ni ddechrau drwy feddwl sut y galli di gael mwy o'r pethau hyn yn dy fywyd - rydyn ni eisiau mwy o'r pethau sy'n rhoi ystyr a phwrpas i ni!

Y tri pheth mwyaf pwysig i fi:

- 1.
- 2.
- 3.

Rho gylch o amgylch yr un yr hoffet ti roi hwb iddo yr wythnos hon, a gwna gynllun!

Beth yw un peth bach y galli di ei wneud yr wythnos hon?

Pryd fyddi di'n ei wneud: (bydd yn benodol gyda'r dydd a'r amser)

Beth allai fod yn rhwystr? Sut y byddi di'n goresgyn hyn? h.y. Allet ti anghofio ei wneud? Allet ti osod nodyn atgoffa ar dy ffôn?

A oes unrhyw un a allai dy helpu?

Beth yw hwyliau isel?

Mae'n arferol teimlo ychydig yn isel o bryd i'w gilydd, yn enwedig yn ystod cyfnodau o straen fel arholiadau neu newidiadau mawr i'th bywyd. I rai, gall hyn bara ychydig oriau, efallai y bydd eraill yn teimlo'n isel am ychydig ddyddiau neu ychydig yn hirach. Os wyt ti wedi teimlo'n isel am fwy nag ychydig wythnosau, neu os yw dy hwyliau isel yn dy atal rhag gwneud pethau rwyd ti am eu gwneud neu y mae angen i ti eu gwneud (h.y. mynd allan gyda ffrindiau, mynd i'r ysgol) dylet ti siarad â'th meddyg teulu – dim ond i weld a oes rhagor o gymorth y gallant ei gynnig.

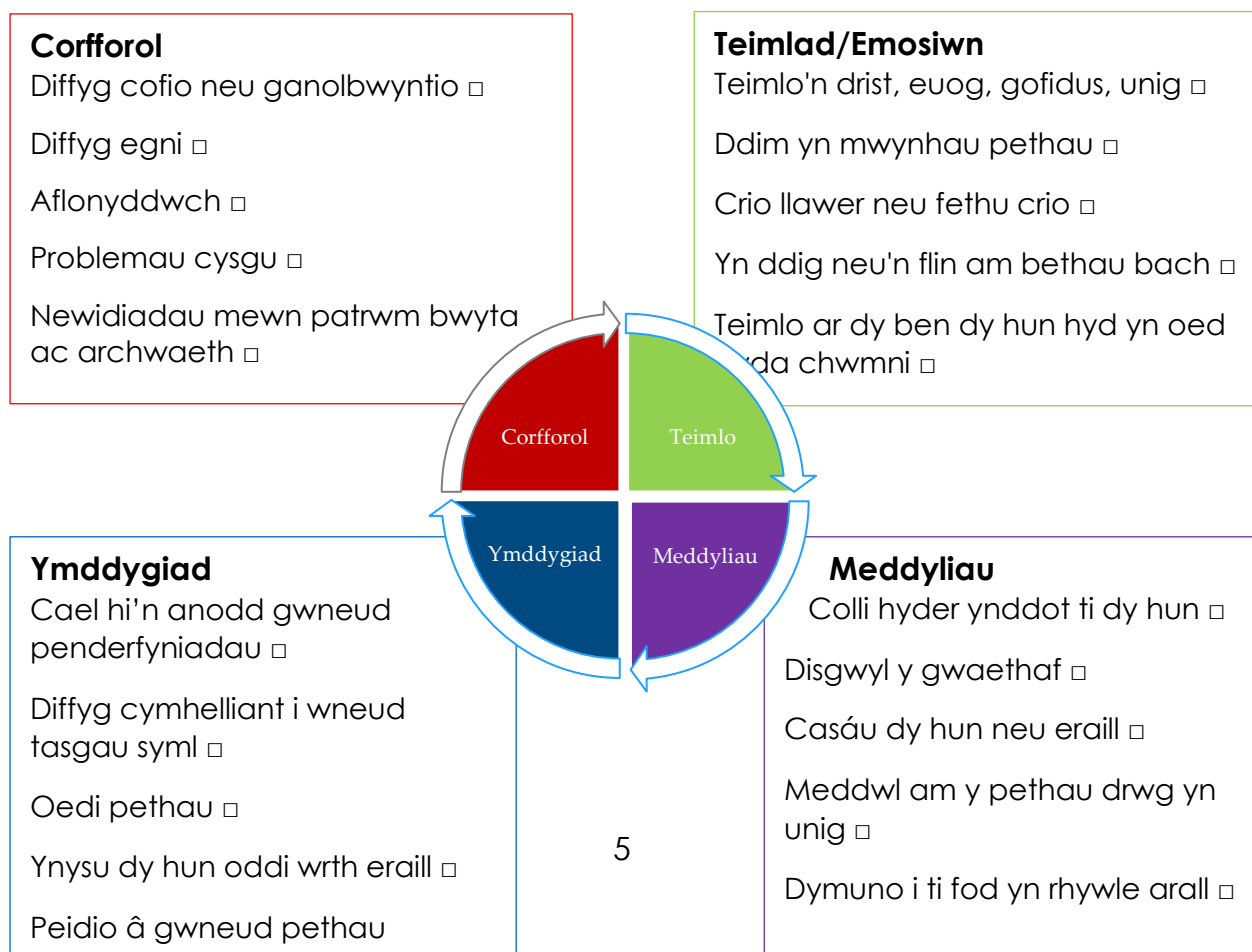
Gall profi hwyliau isel effeithio ar lawer o bethau. Gall newid y ffordd y mae dy gorff yn teimlo, dy emosiynau, y ffordd rwyd ti'n gweithredu a'r ffordd rwyd ti'n meddwl.

Drwy ddod yn ymwybodol o ba mor isel y mae hwyliau'n effeithio arnat ti, byddi di'n gallu sylwi'n well pan allai dy hwyliau fod yn llithro. Pan fyddi di'n gwybod yr arwyddion rhybudd, galli di weithredu i roi hwb i'th hwyliau, atal pethau rhag gwaethygu ac wynebu heriau bywyd yn y dyfodol gyda mwy o hyder.

Sut mae hwyliau isel yn effeithio arnat ti

Dyma rai ffyrdd y gallai hwyliau isel effeithio arnat ti.

Tasg: Ticia'r rhai sy'n cyfateb i'th profiad.



Amser i gymryd seibiant

Os wyt ti wedi ticio llawer o'r blychau ar y dudalen flaenorol, neu hyd yn oed gwpl yn unig, efallai y bydd yn syndod neu hyd yn oed yn peri gofid i ti ei weld mewn du a gwyn. Cofia, dim ond drwy edrych ar y llyfr gwaith hwn, rwyf ti eisoes wedi cymryd cam mawr yn dy daith i ofalu amdanat ti dy hun a theimlo'n well!

Efallai y byddi di weithiau'n teimlo'n anobeithiol ac ar dy ben dy hun neu efallai'n beio dy hun am y pethau sy'n dy gynhyrfu. Mae'n bwysig cydnabod sut rwyf ti'n teimlo a sylwi ar y meddyliau a'r teimladau negyddol wrth iddyn nhw godi, fel nad ydyn nhw'n mynd allan o reolaeth. Byddi di'n edrych ar sut i wneud hyn yn fanylach yn nes ymlaen yn y llyfr gwaith, ond am y tro rydym yn awgrymu i ti **gymryd seibiant**.

Gall gwneud y gwaith i roi hwb i'th hwyliau fod yn flinderus. Bydd cymryd seibiannau rheolaidd yn dy helpu i brosesu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu, yn ogystal ag adeiladu dy allu i ymlacio'n dda. A oes rhywun yr hoffet ti siarad ag ef? Ffrind y galli di ei ffonio neu anfon neges ato i gael sgwrs, aelod o'r teulu y gallet ti dreulio peth amser gydag ef, efallai gwyllo ffilm ddoniol gyda'ch gilydd neu fynd am dro, efallai bod gen ti anifail anwes a fyddai wrth ei fodd â chael rhywfaint o sylw!

Efallai y gallet ti weithio ar gynyddu'r amser rwyf ti'n ei dreulio'n gwneud pethau sy'n bwysig i ti (tudalen 4). Neu mae mwy o syniadau ar y dudalen nesaf o bethau y galli di eu gwneud ar hyn o bryd i roi hwb i'th hwyliau a chymryd seibiant.

Tasg: Rho gynnig ar ychydig o bethau gwahanol dros yr wythnos nesaf – mae dyddiadur ar dudalen 9 i'th helpu i gadw golwg ar yr hyn sy'n teimlo'n dda.

Sgil ymdopi: Pethau a all dynnu eich sylw

Mae tynnu dy sylw yn ffordd gyflym a hawdd o helpu i godi dy hwyliau. Isod ceir nifer o ffyrdd poblogaidd o dynnu dy sylw dy hun a rhyddhau cemegau hapus yn dy ymennydd.

Ysgrifennu cerdd gyflym 	Paentio ar arwyneb nad yw'n bapur	Darllen barddoniaeth 	Gwrando ar gerddoriaeth a dawnsio 
Cael bath 	Gwrando ar gerddoriaeth 	Cynnuau kannwyll 	Cael napyn 
Ymestyn y cyhyrau'n ysgafn	Gwyllo'r cymylau 	Rhoi ochenaid	Gwneud gweithredoedd bach caredig 
Hedfan barcud 	Gwyllo'r sêr 	Crwydro o gwmpas y dref 	Mynd i'r dŵr 
Dysgu rhywbeth newydd 	Darllen llyfr 	Ysgrifennu llythyr	Maddau i rywun 
Diolch 	Gwrando ar sesiwn ymlacio dan arweiniad 	Eistedd ym myd natur 	Ffonio ffrind 
Symud ddwywaith mor araf ag arfer	Mynd allan i redeg 	Anadlu'n ddwfn o'r stumog 	50 ffordd o gael hoe
Mynd am dro ar feic 	Myfyrio 	Prynu blodau 	Creu eich egwyl goffi eich hun 
Anwesu creadur blewog	Edrych ar gelf 	Diffodd pob dyfais electronig 	Ysgrifennu dyddiadur 
Lliwio gyda chreionau 	Dringo coeden 	Darllen neu wyllo rhywbeth doniol 	Sylwi ar eich corff
Maddau i rywun	Gyrru i rywle newydd 	Mynd i barc 	Mynd i farchnad ffermwyr 
Gadael i rywbeth fynd	Creu cerddoriaeth 		

Dyddiadur cymryd seibiant

Pan fyddi di'n rhoi cynnig ar unrhyw un o'r gweithgareddau 'Cymryd Seibiant', galli di ddefnyddio'r dyddiadur hwn i feddwl pa rai a'th helpodd fwyaf. Ysgrifenna pa weithgaredd y rhoddaist ti gynnig arno, dy deimladau cyn ac ar ôl ei gyflawni ynghyd â pha rhai byddet ti'n rhoi cynnig arnyn nhw eto.

Gall rhoi rhif i'th teimladau fod yn ffordd ddefnyddiol o sylwi ar newidiadau bach mewn hwyliau (0 ddim yn teimlo'n isel, 10 yn teimlo'n isel iawn). Ein nod yw symud y nifer yn is. Mae colofn ychwanegol ar gyfer unrhyw feddyliau rwyf ti am eu hysgrifennu.

Gweithgaredd y rhoddais i gynnig arno	Sut roeddwn i'n teimlo cyn y gweithgaredd hwn (0 - 10)	Sut rwy'n teimlo ar ôl y gweithgaredd hwn (0 - 10)	Fy meddyliau:	Byddaf yn rhoi cynnig ar hyn eto
<i>Wedi mynd am dro hir.</i>	<i>6- teimlo'n isel-drist</i>	<i>4- teimlo'n iawn</i>	<i>Roedd gadael fy ystafell wely a mynd allan yn helpu i dynnu fy meddwl oddi ar sut roeddwn i'n teimlo a'm meddyliau negyddol.</i>	<i>Oedd</i>

Beth sy'n achosi hwyliau isel?

Efallai na fydd rheswm dros hwyliau isel ond mae'n ymddangos bod y canlynol yn rhesymau eithaf cyffredin;

Tasg; Rho gylch o amgylch y rhai y credi di a allai fod wedi effeithio arnat ti

Bwlio	Rhieni'n gwahanu	Salwch
Gwaith Cartref	Arholiadau	Diffyg ymarfer corff
Brodyr a Chwiorydd	Problemau â ffrindiau	Materion rhywioldeb
Newid yr amgylchedd	Hunan-barch	
Cwsg Gwael	Allgáu Cymdeithasol	Profedigaeth
Pwysau gan gymheiriaid	Hormonau	Dadleuon
Pwysau gan oedolion	Perthnasoedd gwenwynig	
Cyfyngau Cymdeithasol		

Tasg; Dewis un peth y credi di y gallai wneud i ti brofi hwyliau isel a myfyrio ar pam rwyd ti'n meddwl bod hyn yn effeithio arnat ti (does dim rhaid iddo fod yn rhywbeth o'r rhestr uchod)



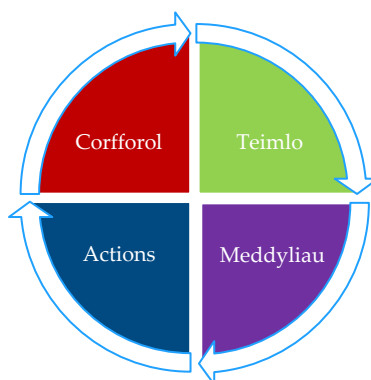
Beth sy'n cadw hwyliau isel i fynd?

Pan fyddwn yn teimlo'n isel, gallwn gael golwg negyddol iawn ohonom ein hunain, y byd, a'r dyfodol. Gall y rhagolygon negyddol hyn ein harwain i beidio â bod mor weithgar ag y gallem fod wedi bod o'r blaen neu ddweud 'na' wrth gymdeithasu â ffrindiau. Gan dy fod yn gwneud llai, efallai y bydd dy gorff yn dechrau teimlo'n llesg neu'n flinedig drwy'r amser, sy'n gwneud i ni fod eisiau mynd allan hyd yn oed yn llai, yn atgyfnerthu'r meddyliau negyddol sydd gen ti amdanat ti dy hun neu dy ffrindiau ac yn y pen draw yn gwneud i ti deimlo hyd yn oed yn fwy isel. Gelwir hyn yn "**gylch dieflig**", ac mae'n seiliedig ar y ffaith bod...

mae'r hyn rwyf ti'n ei **feddwl** a'i **wneud** yn effeithio ar y ffordd rwyf ti'n **teimlo**



Mae'r cylch dieflig hefyd yn digwydd gyda sefyllfaoedd sy'n gwneud i ti deimlo gwahanol emosiynau, fel dicter neu bryder, a chaiff ei ddechrau gan y sbardunau sy'n unigryw i ti, fel yr enghreifftiau ar dudalen 9. Os byddi di'n dysgu sylwi ar y gwahanol sbardunau sy'n achosi i dy gylch droelli, a'r pethau sy'n ei gadw'n troelli (sut mae dy gorff yn teimlo a'th meddyliau, dy deimladau a'th gweithredoedd) yna galli di ddysgu ffyrdd o'i atal rhag troi allan o reolaeth a lleihau dwyster yr hyn rwyf ti'n ei deimlo.

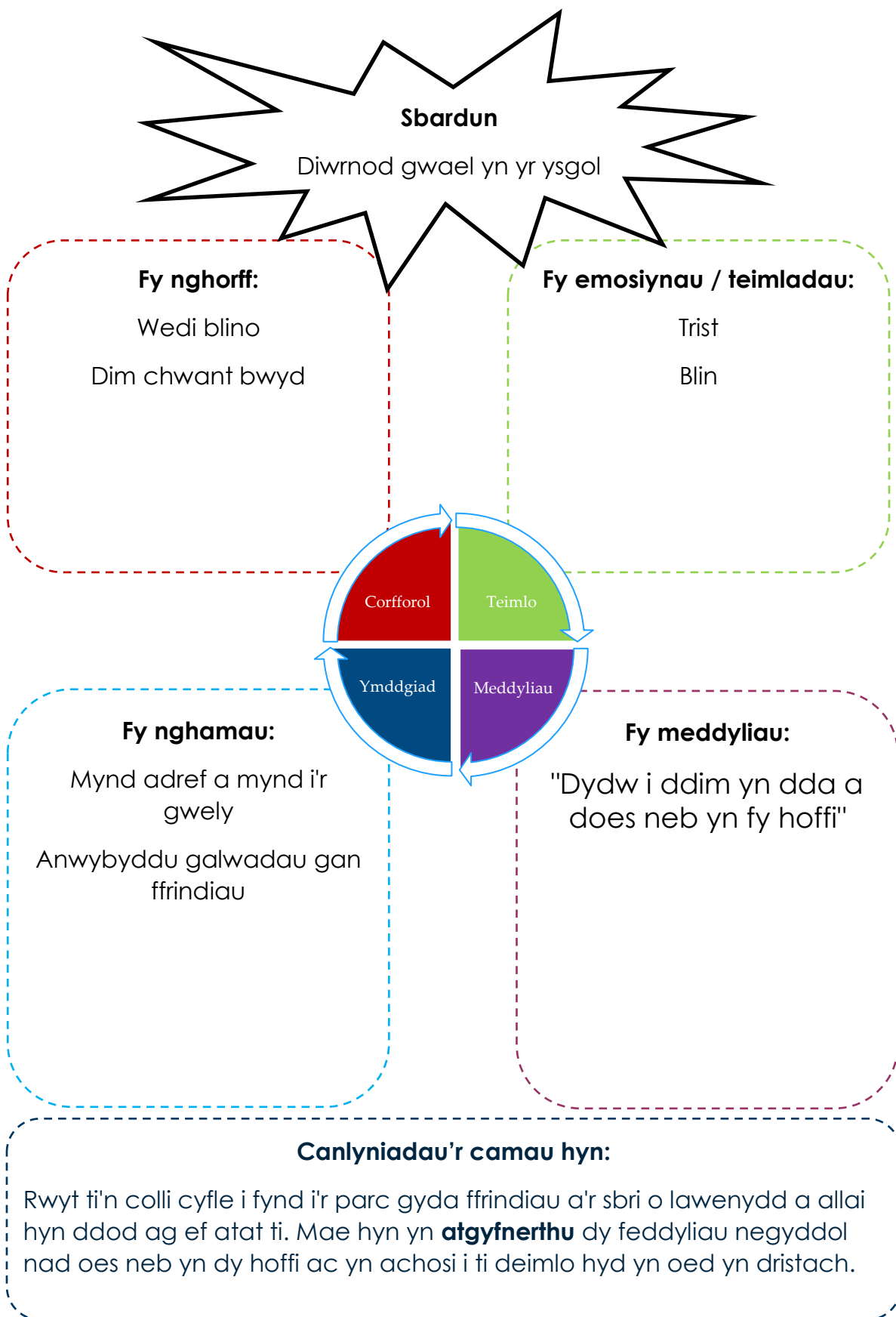


Mae osgoi'r her o fynd i'r afael â hwyliau isel yn debygol o'i gadw i fynd. Hoffet ti deimlo'n well? Wyt ti'n barod i wneud rhai newidiadau bach? Cred yn dy allu i fynd drwy hyn i amser gwell.

Galli di a byddi di'n teimlo'n well gyda chamau bach.

Tasg: Edrych ar yr enghraifft o gylch dieflig ar y dudalen nesaf ac yna rho gynnig ar adnabod dy gylch dy hun ar dudalen 13.

Y Cylch Dieflig



Dy Gylch Dieflig

Sbardun:

Fy nghorff:

Fy emosiynau / teimladau:

Corfforol

Teimlo

Actions

Meddyliau

Fy nghanau:

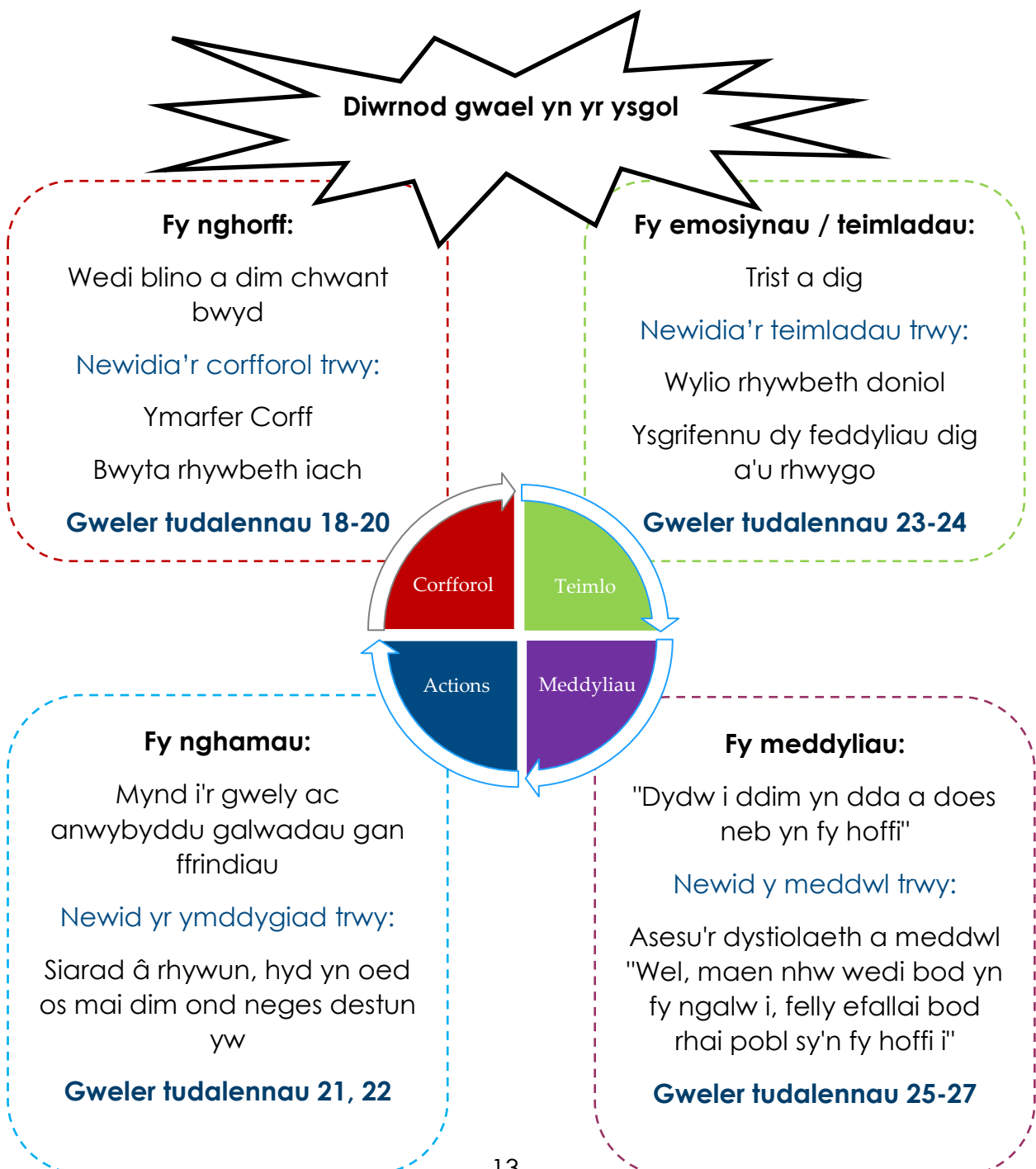
Fy meddyliau:

Canlyniadau'r camau hyn:

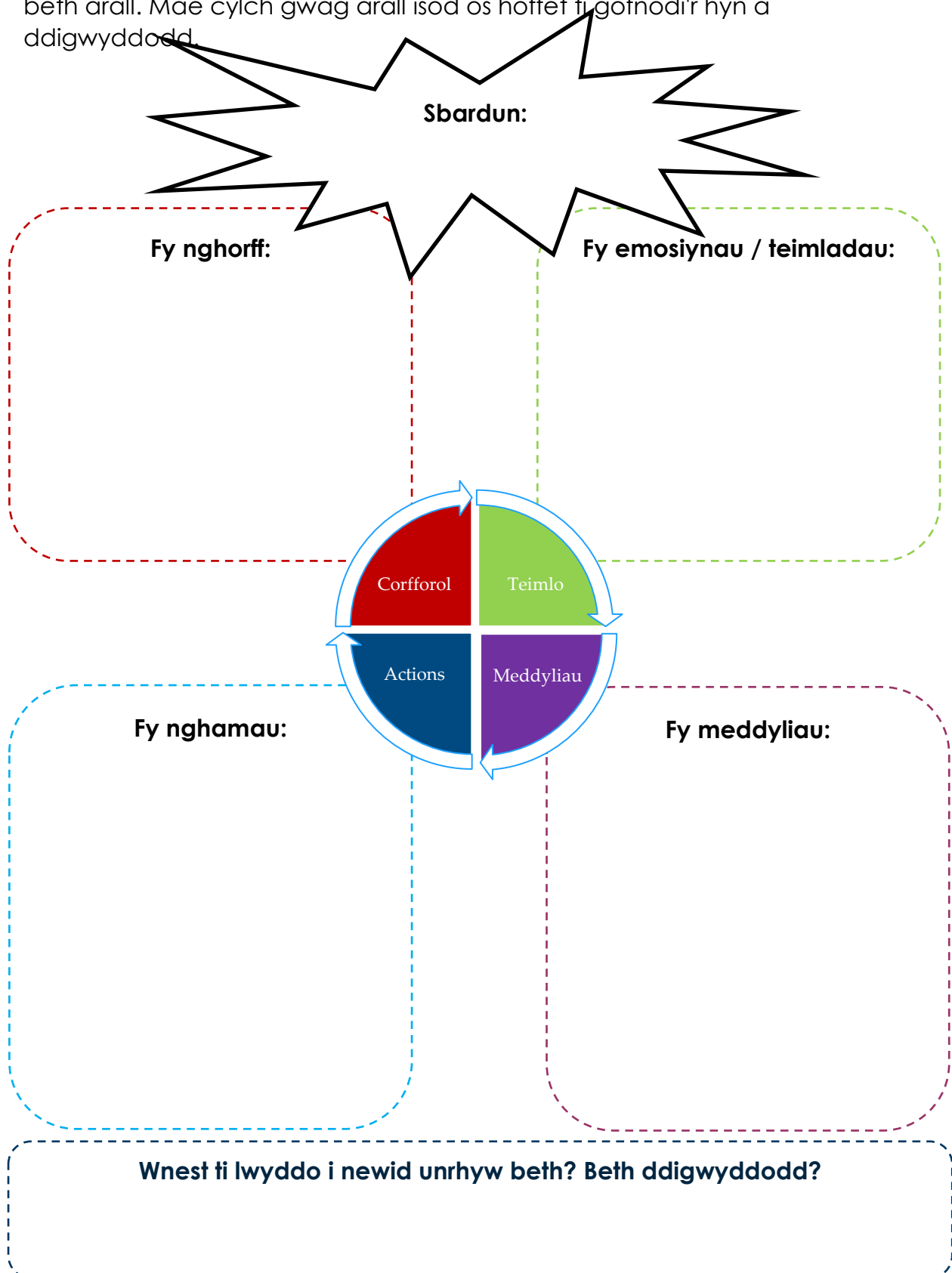
Sut wyt ti'n mynd ati i dorri'r cylch?

Mae gweddill y llyfr gwaith hwn yn llawn ffyrdd o helpu i ti newid pob rhan o'r cylch dieflig i'w gael yn troelli i gyfeiriad cadarnhaol, gan ei droi'n **gylch rhinweddol** sy'n gwneud i ti deimlo'n well ac yn well! Isod ceir yr un enghraifft o dudalen 11, gydag ychydig o syniadau am sut y gellid newid pob maes, a dolenni i'r tudalennau lle galli di ddysgu gwneud hyn drosot ti dy hun.

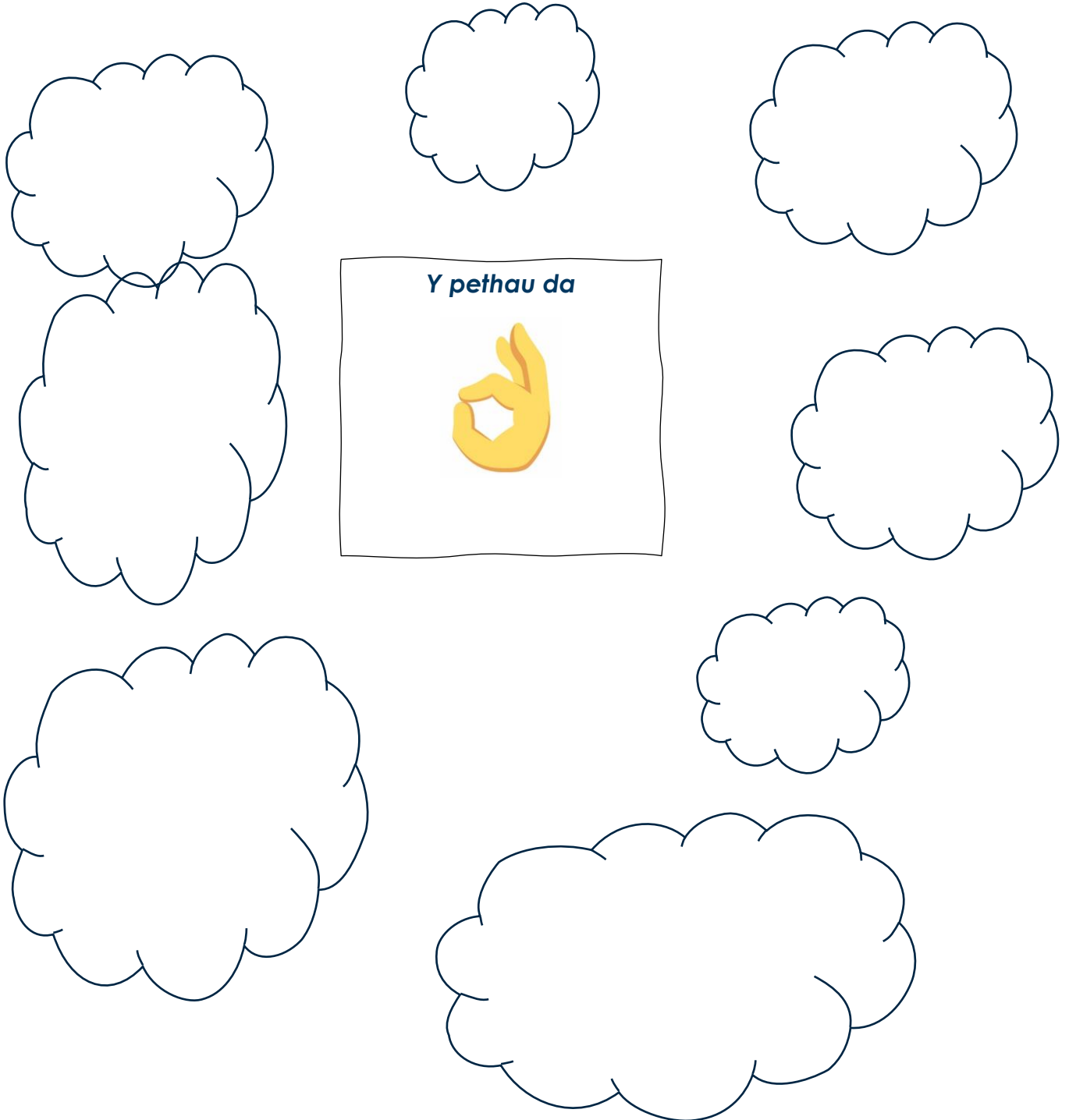
Tasg: Cer yn ôl i'th cylch dieflig. A oes un peth y gallet ti ei newid nawr? Mae cylch gwag arall ar y dudalen nesaf



Dyma le da i **gymryd seibiant**. Defnyddia'r wythnos nesaf i sylwi pan fyddi di wedi dy ddal mewn cylch dieflig a cheisia feddwl a oes un peth bach y gallet ei newid, fel yn yr enghraifft ar y dudalen flaenorol. Rho gynnis ar un o'r gweithgareddau cymryd seibiant o dudalen 8 os na alli di feddwl am unrhyw beth arall. Mae cylch gwag arall isod os hoffet ti gofnodi'r hyn a ddigwyddodd.



Croeso nô! Cyn i ni sôn am chwalu'r hwyliau, defnyddiwch y gofod hwn i nodi **beth sy'n mynd yn iawn ar hyn o bryd**. Os wyt ti'n cael trafferth meddwl, rho gynnig ar y lliwio myfyriol ar y dudalen nesaf. Mae ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar yn helpu i leihau straen a gwella hwyliau. Efallai y cei di syniadau yn dod i dy feddwl tra byddi di'n lliwio gan ei fod yn dy helpu i ymlacio.





MAE HEDDIW
YN MYND I
FOD YN
DDIWRNOD
ANHYGOEL

Gwella'r corfforol (gofalu am dy gorff)

Gall bod â hwyliau isel wneud i ni deimlo'n llesg iawn ac â diffyg egni yn gyffredinol. Dyma ychydig o awgrymiadau i wella sut mae dy gorff yn teimlo.



Bw

Cysa

Symud

Gall cael trefn ddyddiol dda o ddeiet, cwsg ac ymarfer corff dy alluogi i:-

- Ddatblygu arferion da
- cynyddu effeithlonrwydd
- cynyddu cymhelliant
- adeiladu momentwm
- helpu i wella dy hun

Hwyliau a bwyd...

Mae'r plât bwyta'n dda yn ein helpu i weld pa gyfrannau o wahanol fwyd y dylem fod yn eu bwyta.

Ai dyma sut mae dy ddeiet yn edrych?

Gall gormod o gaffein, diodydd egni a brasterau wedi'u prosesu (adran borffor) olygu ein bod yn teimlo'n llesg, a fydd yn gostwng hwyliau dros amser.

Mae mwy o lysiau a phrotein yn helpu i roi egni i ni sy'n para am gyfnod hirach. Hefyd, mae siocled tywyll, sbigoglys, bananas, twrci, pysgod, ceirch a chnau yn rhoi hwb i gemegyn hapus (Serotonin) yn ein hymennydd sy'n wych!

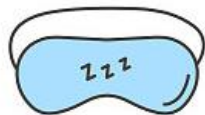


Tasg: Sut gallet ti leihau'r adran borffor a chynyddu'r llysiau a'r dŵr yn dy ddeiet?

Rhoi hwb i gwsg...

Tasg: Ticia'r hyn a wnei di eisoes fel dy fod yn gwybod beth sydd ar ôl i roi cynnig arno

- Defnyddia'r gwely ar gyfer cysgu yn unig; nid am chwarae gemau electronig na gwyllo teledu nac unrhyw hobiau eraill
- Bydd addurno dy ystafell i'th chwaeth dy hun a'i chadw'n lân ac yn daclus yn gwella cwsig gan y byddi di'n teimlo'n fwy hamddenol
- Gwna'n siŵr dy fod yn teimlo'n gyfforddus yn dy wely sy'n golygu dy fod yn hapus gyda dy fatres, dy duvet a'th clustogau
- Gwna'n siŵr fod dy ystafell yn dawel - diffodd unrhyw ffaniau neu deledu gan y gall hyn fod yn tynnu sylw wrth geisio cysgu
- Ceisia gael tymheredd dy ystafell rhwng 18 – 19 gradd Celsius



- Cau bleindiau neu dynnu'r llenni. Os yw golau'n dal i fynd drwodd, ceisiwch wisgo mwgwd llygaid neu brynu bleindiau tywyllu.
- Gostwng y goleuadau awr cyn mynd i'r gwely fel y gall dy ymennydd gofrestru ei bod yn mynd yn agos at amser gwely. Mae hyn yn arbennig o wir am olau glas (o deledu, ffôn, gemau cyfrifiadurol ac ati) gan ei fod yn drysu dealltwriaeth yr ymennydd o'r nos.
- Paid ag aros yn y gwely yn poeni am beidio â chysgu. Os nad wyt ti wedi cysgu o fewn 30 munud, coda o'r gwely a gwna rywbeth i ymdawelu fel darllen llyfr, eistedd ar y llawr yn gwrando ar gerddoriaeth, gwneud rhywfaint o liwio. Ddylet ti ddim chwarae gemau cyfrifiadurol na gwyllo'r teledu. Rho gynnig arall arni ar ôl 20 munud.
- Coda ar yr un amser bob dydd – hyd yn oed os na chest lawer o gwsg y noson cynt
- Dechrau dy ddiwrnod yng ngolau'r haul – mae hyn yn helpu dy ymennydd i reoleiddio cylchoedd cysgu/deffro. Gall hyd yn oed 5 munud o flaen ffenestr sy'n wynebu'r haul helpu
- Cadwa amseroedd bwyd rheolaidd i helpu i ddod â threfn arferol i'th diwrnod, y pwysicaf o'r rhain yw brecwast. Beth am gyfuno'r tri awgrym olaf a gosod nod i gael dy frecwast mewn man heulog ar yr un amser bob dydd!
- Dylet ti osgoi cael cyntun yn ystod y dydd – ni fydd yn helpu i gael noson dda o gwsg
- Dylet ti osgoi byrbrydau a diodydd llawn siwgr, yn ogystal â chaffein ar ôl 3.30pm, nicotin ac alcohol





- o Paid ag ymgysylltu â' th meddyliau. Cadwa nodiadau wrth dy wely i ysgrifennu unrhyw feddyliau sy'n dy gadw'n effro. Mae mwy o awgrymiadau i reoli meddyliau sy'n peri pryder ar dudalen 25/26/27
- o Gwna ymarfer corff. Mwy ar hyn ar y dudalen nesaf...

Symud mwy...

Mae 30 munud o ymarfer corff y dydd yn ddigon i gynnal ffordd iach o fyw yn gorfforol ac yn feddyliol.

Ymarfer corff yw'r ffordd symlaf o annog endorffinau i gael eu rhyddhau yn dy ymennydd, sy'n gyfrifol am deimladau o ewfforia a phleser. Gall byrstiau byr o ymarfer corff godi dy hwyliau mewn gwirionedd.

Pa ymarfer yr wyt ti wedi rhoi cynnig arno o'r blaen?

Pa ymarfer y byddet ti'n fodlon rhoi cynnig arni?

Gall fod yn unrhyw beth o fynd am dro o amgylch y parc i rywbeth mwy medrus fel cymryd rhan mewn chwaraeon. Dyma rai syniadau...



Mae nawr yn amser da i **gymryd seibiant**. Defnyddia'r wythnos nesaf, a meddylia sut y galli di roi hwbl i'w cwsg, bwyta digon o'r pethau da a symud mwy. Rydym yn addo i ti, os galli di wneud gwelliannau yn un o'r meysydd hyn yn unig, y byddi di ar y trywydd iawn i wella dy hwyliau. Cofia barhau i sylwi ar y cylchoedd dieflig hynny sy'n dod draw a rhoi cynnig o bosibl ar gwpl mwy o'r technegau tynnu sylw.

Camau cadarnhaol

Pan fyddwn ni'n teimlo'n isel, yn aml dydyn ni ddim yn teimlo fel gwneud unrhyw beth... a allai achosi i ni fod ar ein colled, gan ein gadael yn teimlo hyd yn oed yn is. Drwy ddechrau trefn ddyddiol, mae ychwanegu pethau sy'n hwyl yn ogystal â'r pethau rydym yn gorfod eu gwneud, fel arfer bydd yr hwyliau'n gwella. Meddylia amdano fel ychwanegu mewn ychydig funudau o lawenydd neu gyflawniad i ymddangos yn dy ddiwrnod. Mae cynllunydd 'eiliadau cadarnhaol' ar dudalen 21 i'w helpu i baratoi.

Wrth feddwl am beth i'w ychwanegu at dy gynllunydd eiliadau cadarnhaol, dylet ti feddwl am:

- **Gysylltu ag eraill:** gallai hyn fod yn deulu, ffrindiau, cymdogion, ystyried amseroedd rwyf ti wedi mwynhau a gwerthfawrogi treulio amser gydag eraill
- **Gweithgarwch corfforol:** meddylia am adegau y gallet ti fod wedi cael hwyl wrth fod yn egniol, efallai bod hyn wedi bod yn daith gerdded gyda ffrind/aelod o'r teulu
- **Helpu eraill:** gall helpu eraill ein helpu i deimlo'n dda a gwella ein lles. Gallai hyn gynnwys gofalu am anifeiliaid, rhoi canmoliaeth, helpu rhywun sydd â phroblem.
- **Gofalu amdant ti dy hun:** Mae cymryd amser i ni ein hunain yn bwysig ac yn aml y peth olaf ar ein rhestr! Mae bod yn garedig i ni ein hunain ar ôl diwrnod caled yn gofalu amdantom ein hunain, efallai y bydd hyn yn edrych fel gwneud gweithgaredd hwyllog, bwyta'n dda neu gael digon o gwsg!
- **Bod yn y foment:** cofleidio momentau drwy ddefnyddio dy bum synnwyr gyda chwilfrydedd a bod yn agored. Mae rhoi sylw i natur, gwranddo ar gerddoriaeth, bod yn ystyriol wrth fwyta gan brofi'r blasau i gyd yn syniadau y gallet ti roi cynnig arnynt.
- **Dysgu neu herio dy hun:** ystyria weithgareddau heriol y gallet ti eu cael yn bleserus neu'n bwysig i ti i roi cynnig arnynt neu eu dysgu.

Os wyt ti'n teimlo'n isel iawn, efallai na fyddi di'n mwynhau llawer neu eisiau gwneud unrhyw beth o gwbl - cofia dy gylch dieflig, bydd osgoi gwneud pethau rwyf ti'n eu mwynhau yn cadw dy hwyliau isel i fynd. Gall helpu i

feddwl am bethau rwyf ti wedi'u mwynhau o'r blaen neu osod her i ti dy hun i roi cynnig ar rywbeth newydd. Fel bob amser, cadwa at gamau bach.

Cynllunydd momentau cadarnhaol

Tasg: Defnyddia'r cynllunydd isod i wneud yn siŵr dy fod yn gosod amseroedd i chwilio am y gweithgareddau hynny sy'n teimlo'n dda

Rwyf ti'n anelu at gael o leiaf un neu ddau o bethau bach y dydd a fydd yn rhoi hwb i'r rheini. Treulia foment ar ôl cwblhau'r gweithgaredd i feddwl am sut rwyf ti'n teimlo. Wyt ti'n teimlo'n gysylltiedig? Yn fwy heddychlon? Wedi llwyddo? Wrth i ti ddechrau sylwi ar y patrymau rhwng yr hyn rwyf ti'n ei wneud a sut rwyf ti'n teimlo, byddi di'n gweld yn fuan y gwahaniaeth y gall y pethau bach ei wneud. Efallai yr hoffet ti gadw'r cynllunydd hwn fel nodiadau ar dy ffôn!

Dros yr wythnos nesaf hoffwn

Dw i'n mynd i wneud hyn erbyn.....

Mae gwneud hyn wedi gwneud i fi deimlo.....

Mae nawr yn amser da i **gymryd seibiant**. Defnyddia'r wythnos nesaf i gynyddu'r adegau cadarnhaol yn dy ddiwrnod. Cofia fod bwyta'n dda, gwella cwsg a symud mwy i gyd yn gamau cadarnhaol hefyd.

Gwella sut rwyf ti'n teimlo (emosiynau)

Rydym eisoes wedi edrych ar dynnu sylw fel ffordd o newid sut rwyf yn teimlo ar dudalen 7. Mae **blwch ymdawelu** yn ffordd arall o helpu i ymdopi â sut rwyf ti'n teimlo, drwy ddefnyddio'ch synhwyrâu (golwg, arogl, cyffwrdd, blasu, clywed).

Pan fyddwn yn teimlo'n isel, rydym yn aml yn cael ein poeni gan atgofion neu feddyliau negyddol am ddirgwyddiadau blaenorol sy'n ein cadw'n gaeth yn y gorffennol. Mae blwch ymdawelu'n ffordd o'n helpu i fod yn y foment bresennol – gwneud rhywbeth braf i ni ein hunain neu fwynhau atgofion cadarnhaol a hapus.

Mae blychau ymdawelu yn bersonol, bydd blwch pawb yn edrych yn wahanol. Mae rhai pobl yn hoffi cael blwch mawr gartref a bocs maint cas pensiliau y gallant fynd ag ef o gwmpas gyda nhw.

Tasg: Isod ceir rhai enghreifftiau o bethau y gallet ti eu cynnwys mewn blwch ymdawelu. Rho gylch o amgylch y pethau rwyf ti'n mynd i'w rhoi yn dy un ti, neu ychwanega rai o'th syniadau dy hun.

Gweledol – Lluniau o adegau hapus, lleoedd, pobl sy'n dy wneud yn hapus. Neu gallai fod yn lluniau o leoedd yr wyt ti am ymweld â nhw. Gallet ti roi llyfr lliwio a phinnau ysgrifennu neu bad brasluniau i mewn. Neu gallet ti nodi ar ddarn o bapur i fynd i edrych ar rywbeth sy'n dod â llawenydd i ti.

Cyffyrddiad – Galli di ychwanegu tegau fflwfflyd, pêl straen, toes chwarae, Lego neu rywffaint o eli dwylo. Mae tegau meddal yn ddewis poblogaidd neu efallai y gallet nodi ar ddarn o bapur i fynd i rhoi mwythau i dy anifail anwes. Gallai lapio dy hun mewn blanced fod yn opsiwn i ti.



Arogl – Canhwyllau persawrus, tegau meddal, hufen llaw, aroglarthau, lliw ewinedd, cerdyn gyda'ch hoff bersawr neu bersawr siafio wedi'i chwistrellu arno. Efallai y bydd gen ti nodyn hyd yn oed i ddweud wrthyf am fynd i gael paned ac arogl hynny neu unrhyw beth sy'n gysylltiedig â diod/bwyd.



Blas – Pecyn o'th hoff losin, balm gwefusau, siocled neu unwaith eto nodyn yn dweud wrthyf am fynd i gael mwg enfawr o'th hoff diod. Beth am becyn o siocled poeth?





Clywed – Cadwa restr o'r holl ganeuon sy'n dy wneud yn hapus fel canllaw i ddweud wrthyf i fynd i chwarae'r caneuon hynny. Neu os yw'n well gen ti, nodyn i ti dy hun i fynd i wrando ar seiniau byd natur boed hynny ar YouTube neu allan yn yr awyr iach.

Emosiynau Cadarnhaol

Gellir rhoi llawer o sylw i emosiynau negyddol, a digon teg gan eu bod yn gallu teimlo'n llethol a gallant ein hatal rhag profi emosiynau cadarnhaol neu wneud yr hyn sy'n bwysig i ni. Yn y llun isod mae deg emosiwn cadarnhaol cyffredin.



Representative positive emotions (Fredrickson, 2013) Source: Marianna Podosvan

Mae ymchwil wedi dangos bod emosiynau cadarnhaol yn dda i ni; gallant helpu i feithrin gwydnwch a hefyd leihau straen. Pe gallem brofi dim ond tri o'r emosiynau cadarnhaol hyn bob dydd, gallwn wella ein hapusrwydd a'n lles dros amser!

Dyma rai enghreifftiau o sut y gallwch gyflawni hyn:

Areulder: dyma'r teimlad o dawelwch a llonyddwch, lle nad yw dy feddwl yn cael ei orlethu gyda phryderon. Gall hyn ddod o fyfyrto, mynd am dro ym mynd natur neu eistedd yn rhywle tawel ac ymlaciol.

Diddordeb: meddylia am weithgareddau sy'n sbarduno dy chwilfrydedd, yn dy ddenu ac sydd o ddiddordeb mawr i ti, gall hyn fod yn archwilio ardaloedd awyr agored newydd neu'n creu ryseitiau.

Diolchgarwch: dyma un o'r cysylltiadau cryfaf â hapusrwydd; bod yn ddiolchgar a chanolbwyntio ar yr hyn sydd gennych yn hytrach na'r hyn nad yw gennyf! Wyt ti'n ddiolchgar bod yr haul yn tywynnu a galli di fynd am dro? Ceisia ysgrifennu o leiaf un peth sydd wedi bod yn dda, neu yr wyt yn ddiolchgar amdano, ar ddiwedd pob dydd.

Cymer seibiant yma. Meddylia sut y byddi di'n rhoi hwb i dy emosiynau cadarnhaol ac yna'n defnyddio'r wythnos nesaf i roi dy gynllun ar waith. Efallai y gallet ti annog ffrind neu aelod o'r teulu i ymuno â ti – gallai pawb ddefnyddio teimladau mwy cadarnhaol yn eu bywyd!

Datgysylltu o dy feddyliau

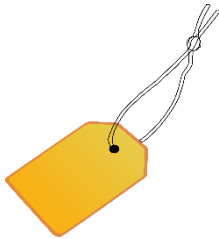
Digwyddiadau awtomatig dros dro yw meddyliau, gan ymateb i'r hyn sy'n digwydd o'th cwmpas, yn seiliedig ar dy holl wybodaeth a dy brofiadau blaenorol. Gallant fod yn gadarnhaol, yn negyddol neu'n niwtral.

Efallai y bydd adegau pan fyddi di'n cael dy fachu gymaint gan feddyliau negyddol, mae'n teimlo fel dy fod ti YN dy feddyliau, mai dy realiti ti yw'r meddyliau. Ar yr adegau hyn, gall fod yn anodd rhoi sylw i unrhyw beth arall.

Pan fyddi di wedi dy fachu fel hyn, mae strategaethau a all helpu i ddatgysylltu a chydabod, mewn gwirionedd, **nid dy feddyliau ti wyt ti!**

Mae'n cymryd ymarfer i allu camu'n ôl a datgysylltu o feddyliau cryf, yn enwedig os ydynt wedi bod o gwmpas am sbel. Dyma rai o syniadau i helpu gyda hyn:

1. Labela ef



A yw'n freuddwyd undydd? Rhywfaint o gynllunio? Pryder? A yw'n feddwl bwli, sy'n dweud pethau negyddol amdanat ti?

Mae labelu'r meddwl gyda dim ond un neu ddau air yn helpu i dynnu dy hun oddi ar gynnwys y meddwl, sy'n golygu dy fod yn llai tebygol o ymdoddi yn y meddwl a mynd yn sownd gyda'r meddwl yn troelli o gwmpas yn dy ben.

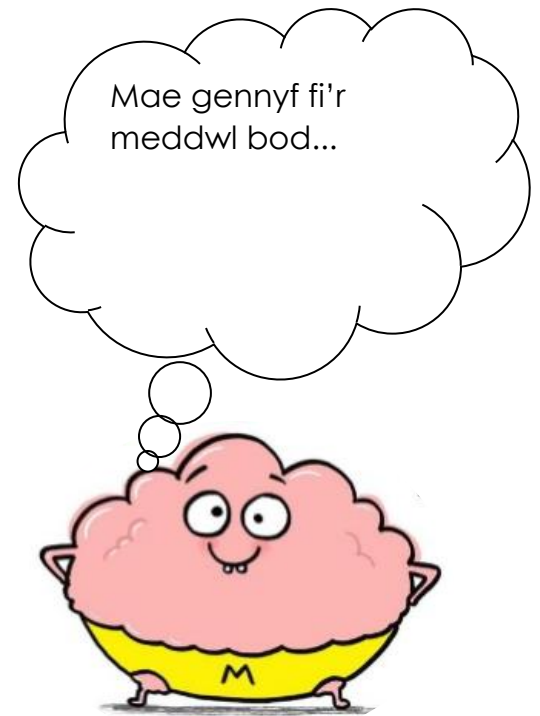
2. Wyneba fe ymlaen llaw

Drwy wynebu'r meddwl ymlaen llaw gyda "Mae gennyf y meddwl bod..." mae rhywfaint o'r pŵer a gafodd y meddwl yn cael ei ddileu ac yn atgyfnerthu'r syniad nad yw'r meddyliau'n ffeithiau, dim ond pethau y mae'r meddwl yn eu gwneud ydyn nhw!

"Mae hyn yn mynd i fod yn ofnadwy" yn dod yn "Mae gennyf fi'r meddwl bod hyn yn mynd i fod yn ofnadwy"

"Does dim byd byth yn mynd yn iawn" yn dod "Mae gennyf fi'r meddwl nad oes dim byd byth yn mynd yn iawn"

Tasg: Gorffenna'r hyn y mae dy feddwl yn ei ddweud yn y swigen>>>



3. Dychmyga fe

Efallai y byddai'n braf cymryd seibiant o ddarllen a gwyllo'r fideo hwn a all dy helpu i sylwi ar dy feddyliau ac yna gwyllo wrth i ti adael iddynt fynd! Nod y gweithgaredd hwn yw dy helpu i ddysgu bod dy feddyliau fel dail ar nant; symud ymlaen bob amser, bydd meddyliau'n mynd a dod, hyd yn oed meddyliau pryderus neu drist.

[Dail ar Nant](#)

Dyddiadur Meddyliau

Gall dyddiaduron meddyliau fod yn ffordd ddefnyddiol o sylwi ar batrymau meddyliau di-fudd neu negyddol. Pan fyddi di'n sylwi arnynt, galli di ddefnyddio'r tactegau datod i roi'r meddwl o'r neilltu a gallu parhau â'th diwrnod. Mae hyn hefyd yn atal dy gylch dieflig rhag troi allan o reolaeth.

Os byddi di'n sylwi ar batrwm yn yr adeg o'r dydd rwyf ti'n cael meddyliau di-fudd, gallet ti ddefnyddio'ch cynllunydd 'camau gweithredu cadarnhaol' i sefydlu rhywbeth braf i'w wneud ar hyn o bryd bob dydd i helpu i darfu ar y cylch dieflig.

Ar y dudalen nesaf mae templed enghreifftiol y galli di ei ddefnyddio, ond efallai y byddi di'n penderfynu bod dyddiadur neu lyfr nodiadau go iawn yn well i ti – beth bynnag sy'n gweithio i ti yw'r hyn a fydd yn gweithio orau.

Cymer seibiant yma a threulia'r wythnos nesaf yn ymarfer sylwi a dadymdoddi o dy feddyliau. Cadwa â'th gweithredoedd a'th emosiynau cadarnhaol hefyd. Rwyf ti'n gwneud yn dda iawn – dim ond cwpl mwy o sgiliau i'w dysgu!

Y diwrnod ac adegau am/pm/noswyl	Sefyllfa	Meddwl Di-fudd	Dad-ymdoddi:	Dad-ymdoddi:	Dad-ymdoddi:	Sylwadau (Oeddet ti'n gallu ymbellhau oddi wrth y meddwl? Wnest ti roi cynnig ar rywbeth arall? Beth wnest ti ar ôl hynny? A wnest ti gymryd unrhyw gamau?)
Dydd Llun gyda'r nos	Yn fy ystafell wely, rwy'n gwybod y dylwn i gael rhywfaint o ymarfer corff ond dydw i ddim am fynd.	Rwy'n ddiwerth ac yn ddiog, ni allaf hyd yn oed fynd am dro	Bwli	√		Pan wnes i ei labelu, gallwn weld fy mod yn grintachlyd ataf i fy hun. Penderfynais i ofyn i ffrind a yw am fynd am dro yfory. Yna fe wnes i baned o de!

--	--	--	--	--	--	--

Templed o Ddyddiadur Meddyliau

Edrych ar bethau'n wahanol

Gobeithio dros yr wythnos ddiwethaf dy fod wedi gwella o ran gallu sylwi pan fyddi di wedi cael dy fachu i feddwl yn negyddol. Efallai dy fod hyd yn oed wedi llwyddo i ddefnyddio rhai o'r strategaethau i ddechrau datod dy feddyliau fel y galli di weld pethau'n gliriach a dy fod yn gallu bwrw ymlaen â'r hyn sydd ei angen arnat ti neu eisiau ei wneud.

Dyma dair strategaeth arall a all helpu i ail-lunio dy feddyliau, maent i gyd yn gweithio orau pan fyddi di'n gosod amseroedd rheolaidd i'w hymarfer. Beth am rannu'r syniadau gyda ffrind neu aelod o'r teulu er mwyn iddyn nhw dy helpu i gofio beth i'w wneud pan fyddi di wedi 'ymdoddi' gormod i allu gweld yn glir?

Derbyn yn Llwyf

Derbyn na all di newid popeth, ond galli di newid y ffordd rwyf ti'n ymateb – a fydd dy gylch yn ddielflig neu'n rhinweddol? Yn hytrach nag ymdroi gyda phethau y tu hwnt i dy reolaeth, ceisia ganolbwyntio ar y pethau y galli di eu gwneud a fydd yn helpu i droi dy gylch dieflig yn un rhinweddol;

- Gofalu am dy gorff (bwyta, cysgu, ymarfer corff)
- Cynyddu gweithgarwch (cael yr hormonau hapus hynny i lifo)
- Newid sut rydyn ni'n teimlo ar hyn o bryd (tynnu sylw, hunan-gysuro, ymarferion emosiwn cadarnhaol)

Enghraifft

Rwyf ti'n teimlo'n isel oherwydd dy fod yn meddwl dy fod yn mynd i fethu dy arholiadau.

Allan o dy reolaeth: Gorfod sefyll yr arholiadau. Pan fydd yr arholiadau'n digwydd. Y tywydd ar ddiwrnod yr arholiad Y marc ar ôl i ti gyflwyno dy waith.

Dan dy reolaeth Cymryd amser i adolygu, gofyn i athrawon am help, bwyta'n dda i fwydo'r ymennydd, cymryd camau i wella cwsg er mwyn helpu i deimlo'n ffres.

Derbyn yn llwyr yw'r gallu i ddweud "*Dydw i ddim eisiau gwneud yr arholiadau, ond gan nad oes gennyf reolaeth dros hynny, byddaf yn rheoli sut yr wyf yn mynd atynt. Byddaf i'n gwneud popeth sydd o dan fy rheolaeth i wneud yn dda, ac mae hynny'n ddigon da.*"

Nid oes angen treulio amser ac egni ar yr hyn na all di ei reoli. Cadwa'r egni hwnnw am yr hyn y galli di ei reoli.

Tasg: Meddylia am rywbeth sy'n peri i ti deimlo'n isel.

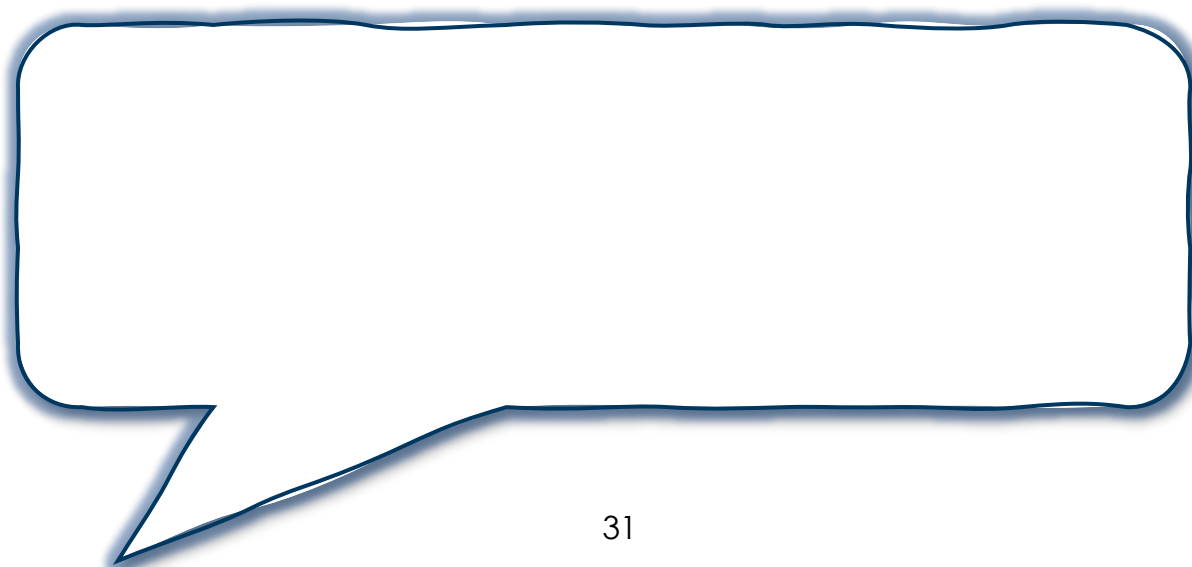
Beth am y sefyllfa hon sydd o dan dy reolaeth ti? Beth sydd allan o dy reolaeth? Bydd mor benodol ag y galli di – edrych ar yr enghraifft a'r diagram ar dudalen 27 os byddi di'n mynd yn sownd.

Y SEFYLLFA:

BETH SYDD O DAN DY REOLAETH?	BETH SYDD ALLAN O DY REOLAETH?

Sut y gallai derbyn yn llwyr edrych yn y sefyllfa hon?

Tasg: Llenwa'r swigen siarad gyda dy ddatganiad derbyn yn llwyr.



Siarad yn gadarnhaol â dy hun

Wyt ti'n arteithio dy hun? Neu'n meddwl y gwaethaf amdanat ti dy hun?
Dweud pethau amdanat ti dy hun na fyddet ti byth yn eu dweud wrth ffrind?
Mae'r ffordd hon o siarad amdanat ti dy hun yn siŵr o'th cael ti mewn
hwyliau isel. Un ffordd y galli di helpu i newid hyn yw defnyddio rhagor o
siarad cadarnhaol gyda thi dy hun.

Tasg: Cymerwch funud i feddwl am dy rinweddau cadarnhaol.

Gall hyn fod yn nodweddion personoliaeth, talentau, unrhyw beth rwy't ti'n
teimlo'n hyderus ynddo, cyflawniadau, unrhyw beth – cyn belled â'i fod yn
gadarnhaol. Os hoffet ti gael help, uwcholeua'r enghreifftiau isod sy'n
berthnasol i ti, neu gofynna i ffrind neu riant dy helpu.

Rwy'n garedig

Rwy'n gallu codi calon fy ffrindiau

Rwy'n gyfeillga

Rwy'n onest

Rwy'n ffyddl

Rwy'n gwrando'n astud

Rwy'n hwyl

Dydw i ddim yn cynhyrfu

Rwy'n dda mewn

Rwy'n gymwyna

Gallaf canu offeryn

Gallaf siarad â phobl

Gallaf siarad o flaen y dosbarth

Rwy'n dda mewn

Rwy'n gweithio'

Gallaf

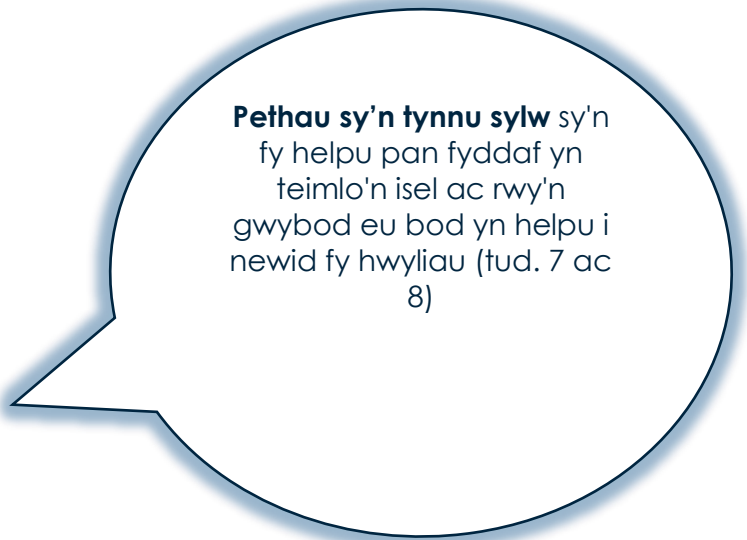
Rwy'n

Adolygu

Rwyt ti wedi cyrraedd y diwedd - Da lawn! Gobeithio dy fod wedi dod o hyd i un neu ddau o bethau sydd eisoes wedi dechrau helpu. Paid â phoeni os nad wyt ti'n teimlo fel y fersiwn orau ohonot ti dy hun eto – efallai y bydd yn cymryd ychydig o amser, ond os byddi di'n dal ati i ddefnyddio'r sgiliau yn y llyfr hwn, fe gyrhaeddi di yno.

Tasg: Weithiau gall fod yn hawdd iawn meddwl am ba mor bell y mae rhaid i ti fynd, yn hytrach na meddwl pa mor bell yr wyt ti wedi cyrraedd.

Defnyddia'r bylchau isod ac ar y dudalen nesaf i gydnabod a dathlu dy gyflawniadau!



Pethau sy'n tynnu sylw sy'n fy helpu pan fyddaf yn teimlo'n isel ac rwy'n gwybod eu bod yn helpu i newid fy hwyliau (tud. 7 ac 8)

Myfyrta ar bethau sy'n bwysig i ti: a yw hyn wedi newid ers i ti ddechrau'r llyfr gwaith hwn? (tud. 4)

Sut y gallaf dorri fy nghylch dieflig
(tud.13)

Corff:

Teimladau:

Camau:

Meddyliau:

Pethau sy'n mynd yn dda i mi (tud.15)

**Gofalu am fy nghorff, fy awgrymiadau
da:** (tud.18-20)

Cysgu:

Bwyta:

Ymarfer Corff:

**Emosiynau cadarnhaol
rydw i wedi'u profi drwy
wneud pethau rwy'n eu
mwynhau** (tud.21)

**Fy siarad cadarnhaol â fi fy
hun** (tud.29)

**Yr hyn sy'n ddefnyddiol i fi er
mwyn datod fy meddyliau
di-fudd** (tud. 26)

Pethau sydd o dan fy rheolaeth
(tud.28)

Cymorth ychwanegol

Some helpful places to go online:

Emotional Wellbeing Service
Cardiff and the Vale

Beat Eating disorders

meic

selpharm^{UK}

kooth

family lives

Anxiety^{UK}
1970-2020 Helping you for over 50 years

YOUNGMINDS

PAPYRUS
PREVENTION OF YOUNG SUICIDE

DrugWise

Rhai apiau ymwybyddiaeth ofalgar yr ydym yn eu hoffi:

Calm > Headspace >

Smiling mind >

< StopBreatheThink

Rhai apiau eraill yr ydym

COMBINED MINDS

Clear Fear' i helpu gyda rheoli gorbryder

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

Dylet ti gysylltu â' th meddyg teulu i wneud apwyntiad os wyt ti'n teimlo bod dy hwyliau isel yn gwaethygu. Gellir cysylltu â meddygon teulu y tu