

Hwyliau isel

Beth ydyn nhw?

Gall hwyliau isel olygu teimlo'n drist, diffyg cymhelliant/pleser, pryder, blinder, rhwystredigaeth neu ddiecter. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael y teimladau hyn ar adegau; fodd bynnag, fel arfer bydd yr hwyliau'n codi ar ôl cyfnod byr. Gall teimlo'n isel fel hyn yn gyson arwain at iselder. Mae iselder yn para'n hirach ac mae'r teimladau'n ddyfnach na chyfnodau byrrach o deimlo'n anhapus, a gall effeithio ar fywyd pob dydd rhywun. Gall hwyliau isel weithiau fod yn ymateb i ddigwyddiadau mewn bywyd, megis straen yn ystod arholiadau, bwlio, profedigaeth neu rieni yn gwahanu.

Arwyddion a Symptomau

Mae amryw arwyddion y gallech chi sylwi arnyh nhw a allai ddangos bod plentyn neu berson ifanc mewn hwyliau isel. Fodd bynnag, weithiau gall yr arwyddion fod yn anodd eu gweld.



Arwyddion gwybyddol a seicolegol

- Gall y person ifanc fod yn orfeiriadol ohono'i hun neu ei waith ysgol, a allai arwain at ddewis peidio â chwblhau'r gwaith er mwyn osgoi "methu".
- Mae'n bosibl y bydd hefyd yn colli diddordeb mewn hobiau neu ddiddordebau blaenorol.
- Teimlo'n ddiymadferth
- Anhawster canolbwyntio e.e. efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn cael trafferth canolbwyntio ar y dasgau, gwaith ysgol ac ati.
- Methu gwneud penderfyniadau e.e. methu penderfynu pan fyddwch yn cyflwyno opsiynau
- Problemau gyda'r cof e.e. anghofio rhywbeth rydych wedi gofyn i'r person ifanc ei wneud

Teimladau

- Efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn teimlo'n anhapus, yn dod yn ddagreuol neu'n teimlo'n flinedig/lluddedig.
- Teimlo euogrwydd, cywilydd, ofn neu orbryder.
- Teimlo'n ddideimlad/methu teimlo na disgrifio emosiynau
- Gall y teimladau hyn fod yn anodd eu gweld ym mhobl eraill, yn enwedig os ydyn nhw'n dda wrth guddio sut maen nhw'n teimlo. Mae newid ymddygiad yn haws sylwi arno.

Teimladau Corfforol

- Newid pwysau
- Gorfwyta neu ddim yn bwyta digon
- Colli egni/blinder
- Trafferth cysgu/ddim yn cysgu'n ddigon
- Newid o ran golwg bersonol (hylendid personol, ddim yn malio am sut mae'n edrych)
- Newidiadau yn yr ysfa rywiol

Ymddygiad

- Osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol
- Codi'n hwyr neu ddim eisiau gadael y gwely
- Treulio mwy o amser yn ei ystafell
- Osgoi cyswllt llygad - ydy'r person ifanc yn edrych arnoch chi pan fyddwch chi'n siarad ag e/hi?
- Gwneud pethau sy'n cynnwys risg e.e. ysmegu, triwanta, ymladd, defnyddio alcohol/cyffuriau
- Diffyg diddordeb mewn gweithgareddau allgyrsiol/hobiau - ydy'r person ifanc wedi rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau yr oedden nhw'n arfer eu mwynhau?
- Diffyg sylw i waith ysgol
- Newidiadau yn y berthynas â chyfoedion ac aelodau o'r teulu
- Defnyddio'r rhyngwyd/ffôn yn ormodol
- Ffrwydradau emosiynol heb esboniad

Awgrymiadau i Rien

- Yn gyntaf oll, byddwch â ffydd yn eich teimladau os ydych chi'n synhwyro nad yw rhywbeth yn iawn gyda'ch plentyn. Os byddwch yn sylwi ar symptomau, peidiwch â'u hanwybyddu. Siaradwch â'ch plentyn am yr hyn rydych wedi sylwi arno.
- Ceisiwch beidio â gofyn gormod o gwestiynau na chynnig atebion ar unwaith; treuliwch amser yn gwrando a chydymdeimlo.
- Os nad yw'r plentyn am siarad â chi yn syth, rhowch gynnig arall arni y diwrnod canlynol. Byddwch yn dyner ond yn ddyfalbarhaus.
- Rhowch amser o'r neilltu bob dydd i dreulio amser un wrth un gyda'r person ifanc. Gallai hyn hybu ymgysylltiad cymdeithasol a chreu amser i chi weld sut mae'n teimlo.
- Mae ymarfer corff yn bwysig. Ceisiwch gael y person ifanc i ymarfer corff unwaith y dydd, gallai hyn fod drwy fynd â'r ci am dro, mynd i heicio neu sglefrio, cymryd rhan mewn chwaraeon. Unrhyw beth sy'n gwneud iddo symud.
- Ceisiwch ei gael i ymddiddori mewn rhywbeth. Ystyriwch yr hyn roedd y plentyn yn arfer ei fwynhau neu fod ganddo ddawn ar ei gyfer e.e. celf, cerddoriaeth, hobi.

- Clodforwch gyflawniadau a phethau sy'n rhoi pleser. Pan fydd pobl yn teimlo'n isel, maent yn aml yn anghofio'r hyn y maen nhw wedi'i gyflawni a'r hyn y maen nhw'n ei fwynhau. Canmolwch y person ifanc am ei lwyddiannau yn ystod y dydd.
- Anogwch ddigon o gwsg - efallai y bydd hyn yn gofyn am roi terfynau amser ar dechnoleg.
- Os bydd pethau'n parhau fel y maen nhw a chithau'n poeni bod y person ifanc yn dioddef o iselder, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

Gwefannau/Adnoddau Defnyddiol

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/low-mood/>

<https://www.mymind.org.uk/resources/mood/low-mood/>

<https://www.getselfhelp.co.uk/freedownloads.htm>

<https://www.mind.org.uk>

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/depression-feeling-sad/>



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