



# 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  
Proiect  
Gwydnwch



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan  
INTEGRATED HEALTH  
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP

PARTNERIAETH ICHYD  
& GOFAL CYWDEITHASOL 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.



## 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 synhwyrâu: beth rwyt ti'n ei weld, ei arogl, ei flasu, a hefyd sut mae dy gorff yn teimlo.
- ✚ Gall 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 ddechreu di ganolbwyntio ar dy synhwyrâu. 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

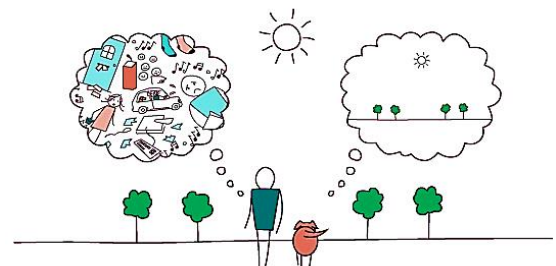
- ✚ Mae ymchwil wedi dangos y gall meddwlgarwch helpu i gryfhau'r ymennydd, yn enwedig yn erbyn gorbryder. Gall helpu i newid yr ymennydd yn union fel mae ymarfer corff yn helpu i newid y corff.
- ✚ Mae meddwlgarwch yn gwneud hyn mewn dwy ffordd:
  1. Mae'n cryfhau'r cysylltiadau yn ein hymennydd, yn 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!

- ✚ 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, aroglu 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 synhwyr 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.
- ✚ Gallu di roi cynnig ar feddwlgarwch wrth wneud unrhyw beth, o fwyta creision, gwisgo amdanat neu orwedd ar dy wely yn gwrandao 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 rwyd ti'n ei wneud ar y pryd.. Defnyddia dy holl synhwyr i dy helpu i ganolbwyntio, beth weli di, beth glywi di, beth deimli di, beth aroglu 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!



Aflonyddwch neu feddwlgarwch?

Tawela dy du mewn wrth anadlu fel y môr.



## YMARFERION MEDDYLGAR ERAILL I TI ROI CYNNIG ARNYNT

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

<p>Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch</p> <p>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.</p>	<p>Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch</p> <p>Eistedda'n llonydd iawn a sylwa ar un peth rwyt ti'n ei weld, ei glywed, ei deimlo, ei flasu ac yn ei arogl.</p>
<p>Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch</p> <p>Cau dy lygaid a threulia funud yn meddwl am ddiwrnod hapusaf dy fywyd. Tria gofio gymaint am y diwrnod hwnnw ag y galli di.</p>	<p>Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch</p> <p>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.</p>
<p>Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch</p> <p>Cau dy lygaid ac eistedda'n dawel. Sylwa ar sut mae dy ddrillad 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?</p>	<p>Cerdyn Gweithgaredd Meddwlgarwch</p> <p>Eistedda'n dawel a rho wrthrych bychan yn dy law. Pensei, 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.</p>

# Y Pistyll Poeni

Gwrandda ar dy feddwl a dy gorff.

Sylwa ar y pryder.

Cymera anadl ddofn.

Gofynna i dy hun: "Am beth 'dw i'n poeni?"

Gofynna i dy hun: "Oes rhywbeth y gallaf i ei wneud i wneud i'r pryder fynd?"

Nac oes

Oes

Gad i'r pryder fynd. Alli di ddim ei reoli.

Gwna gynllun.

Beth galla' i ei wneud?

Pryd galla' i ei wneud e?

Nawr!

Wedyn!

Cer amdanil Gweithreda.

Penderfyna pryd.

Anghofia'r pryder.

Anghofia'r pryder

Ystyria sut rwyf ti'n teimlo.

Ystyria sut rwyf ti'n teimlo.

## 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 rwyd 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** **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.