

Llyfr Gwaith Hunangymorth ar gyfer Pobl Ifanc (11- 18 oed) sy'n Dioddet Gorbryder yn yr Ysgol



Emotional Wellbeing
Service

Cardiff and the Vale



GIG
CYMML
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 INTEGRDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg

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

Llyfr gwaith hunangymorth yw hwn i bobl ifanc a allai fod yn dioddef gorbryder yn ymwneud â'r ysgol. Mae'n egluro beth yw gorbryder, a sut deimlad yw hyn, ond yn bennaf mae'n cynnig cyngor a gweithgareddau ymarferol y gallwch eu gwneud os ydych yn cael trafferthion mynd i'r ysgol oherwydd gorbryder.

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 ti'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.

Anadla i mewn
Anadla allan
Ailadrodd

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

Contents

Gorbryder yw.....	3
Ymladd, Ffoi neu Rewi.....	3
Gorbryder ynghylch yr ysgol	4
Sut rydw i'n gwybod fy mod i'n bryderus am yr ysgol?.....	5
Pryd mae gorbryder yn dod yn broblem?	6
Daearu	8
Ymarferion anadlu.....	10
Anadlu â 5 bys	10
Anadlu sgwâr	10
Anadlu i'r bol	11
Anadlu ar flaenau'ch bysedd	11
Ymarfer, Ymarfer, Ymarfer	11
Ymlacio'r cyhyrau yn raddol.....	13
Y cylch dieflig.....	14
Enghraifft 1	15
Enghraifft 2	16
Dy dro di!	17
Gall herio gorbryder wneud iddo basio, mae ei osgoi yn ei wneud yn waeth.	18
Heria dy hun: Ymddygiad.....	18
Awgrymiadau gwyh ar gyfer ymddygiad heriol	20
Tracwyr Her Ymddygiad.....	21
Heria dy hun: Meddyliau	23
Y Dechneg Amser i Ofidio.....	23
Y Goeden Bryderon.....	25
Templedi syniadau heriol	27
Siarad yn gadarnhaol â fy hun	28
Tynnu sylw.....	30
Gweithgareddau er mwyn cymryd 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 yr ydym yn eu hystyried yn fygythiol neu'n achosi straen. Er enghraifft, 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

Rwyd ti yn dy fyd bach dy hun. Mae'n ddiwrnod braf ac mae'r haul yn tywynnu. Yn sydyn rwyd 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 rwyd ti'n anadlu'n gyflymach i anfon



ocsigen i'r man yr wyt ti ei angen i gynhyrchu ynni. Rwyd ti'n dechrau chwysu i atal dy gorff rhag gorboethi. Mae dy geg yn sych ac rwyd 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 frawychus 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 gorfod mynd i'r ysgol pan fyddwn ni'n poeni am bethau fel cyfeillgarwch, neu waith ysgol. 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 ymateb yn mynd heibio ar ôl i dy ymennydd nodi dy fod yn ddiogel eto.

Gorbryder ynghylch yr ysgol

Mae llawer o blant a phobl ifanc yn poeni am yr ysgol. Mae hyn yn deimlad arferol ac yn aml yn rhan o dyfu i fyny. Fodd bynnag, weithiau mae'r teimladau hyn mor gryf fel y gallet ti deimlo nad wyt am fynd i'r ysgol o gwbl, a dechrau ei hosgoi.

Pan fyddi di'n meddwl am yr ysgol sut rwyf ti'n teimlo? Allai di roi dy deimladau mewn geiriau? Fel nerfus, trist? Ysgrifenna dy deimladau isod:

Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun. Rydym i gyd yn teimlo fel hyn o bryd i'w gilydd oherwydd pethau sy'n digwydd yn ein bywyd gartref, yn yr ysgol neu rywle arall.

Efallai y bydd rhai pethau yn yr ysgol neu'r tu allan i'r ysgol a all wneud i ti deimlo fel hyn. Dyma rai rhesymau cyffredin pam mae plant a phobl ifanc yn dechrau osgoi'r ysgol. Rho gylch o amgylch y rai sy'n berthnasol i ti, neu ysgrifenna dy syniadau dy hun:

Ddim yn hoffi'r
sŵn yn yr ysgol

Pwysau i gyflawni
neu boeni am
arholiadau

Gofalu am
aelodau o'r teulu

Bwlio

Poeni am dy olwg

Problemau gyda
ffrindiau

Teimlo'n
wahanol i bobl
eraill

Dychwelyd i'r ysgol ar
ôl bod yn absennol
am amser hir

Brawd neu
chwaer newydd
wedi eu geni

Ddim yn deall nac
yn ymdopi â
gwaith ysgol

Rhieni'n dadlau
neu'n gwahanu

Ddim yn dod
ymlaen â rhai
athrawon

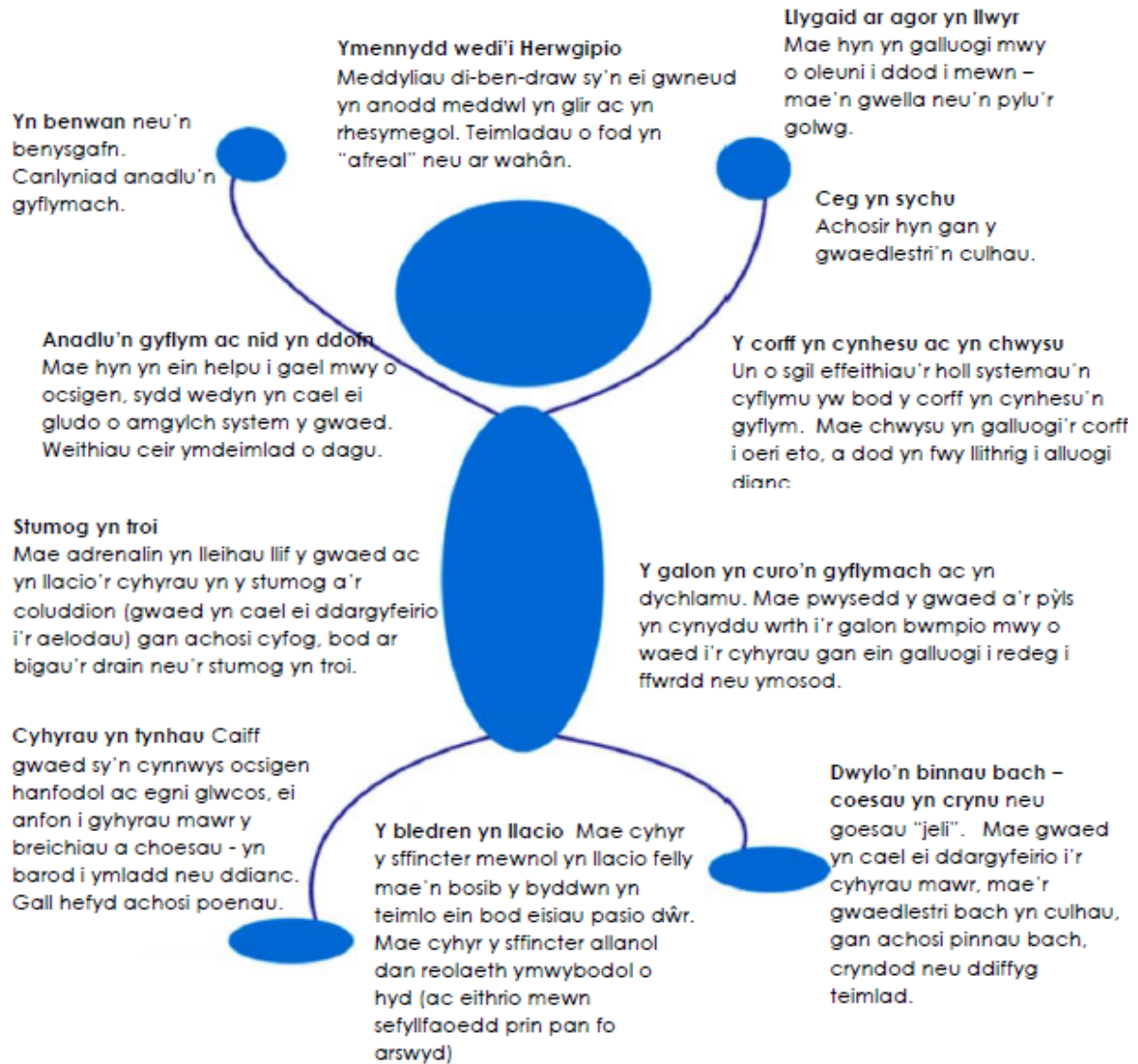
Don't like the
noise in school

Problemau â
thrafnidiaeth

Sut rydw i'n gwybod fy mod i'n bryderus am yr ysgol?

Isod mae rhestr o ffyrdd y gall dy gorff ymateb i bryder - ni fydd pawb yn profi pob un ohonynt. Ceisia sylwi pan fyddi di'n dechrau teimlo unrhyw un o'r arwyddion isod, ac oedi. Mae gennym rai awgrymiadau ar dudalennau 7-11 y galli di eu hymarfer ac yna eu defnyddio pan fyddi di'n teimlo'n bryderus.

Rho gylch o amgylch y ffyrdd y mae dy gorff yn ymateb pan fyddi di'n meddwl am yr ysgol neu'n mynd i'r ysgol:



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

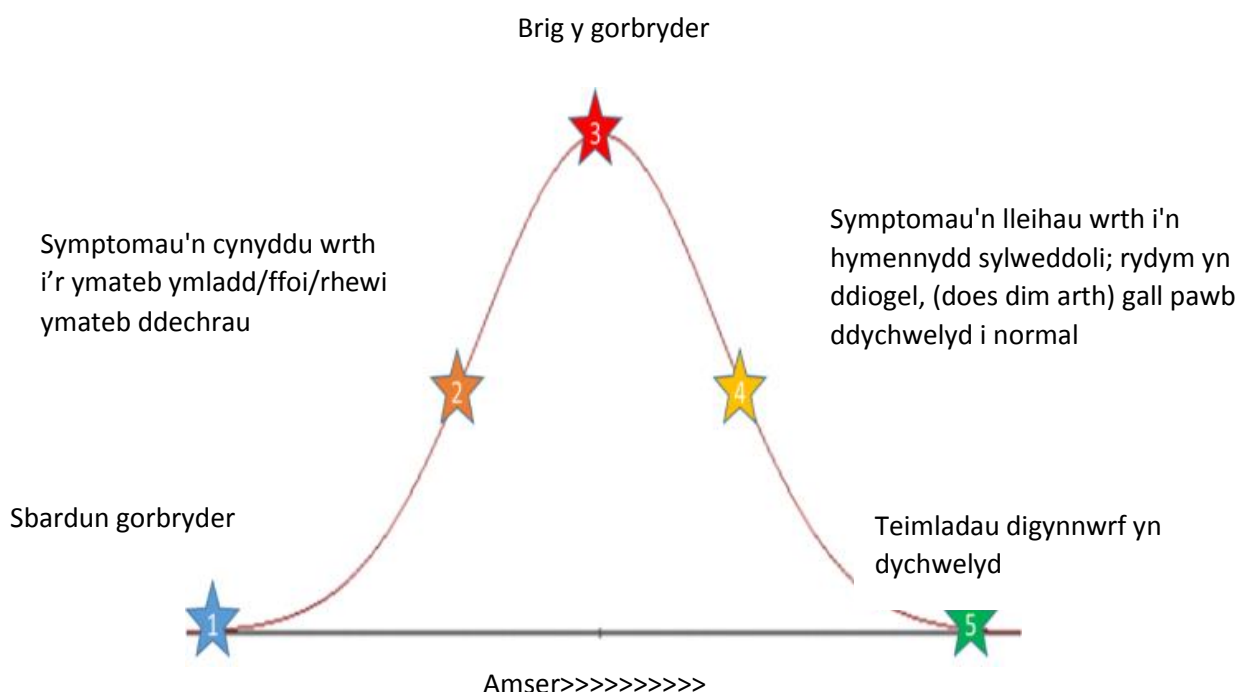
www.getselfhelp.co.uk © Carol Vivyan & Michelle Ayres. Caniatâd i ddefnyddio at ddibenion therapi

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.

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 teimpladau o orbryder (1), yna mae lefelau gorbryder yn codi (2), nes i ti gyrraedd brig dy deimpladau 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

- Rwyf ti'n dechrau osgoi sefyllfaoedd penodol a allai wneud i ti deimlo'n orbryderus (fel mynd i'r ysgol)
- 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

Rwyf 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 (e.e. cyn yr ysgol neu cyn gwers benodol).

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 rwyf 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 swnio'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.



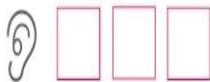
Ymarfer yr wyf yn ei hoffi: _____



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

5 4 3 2 1 Grounding Exercise



sylwi arno.

Dw i'n gallu gweld:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Dw i'n gallu teimlo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Dw i'n gallu clywed:

- 1.
- 2.
- 3.

Dw i'n gallu arogl

- 1.
- 2.

Dw i'n gallu blasu:

- 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 dy ben.

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 sylw 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 berarogydd.

Noda un peth y galli di ei flas - 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 rwyf ti'n

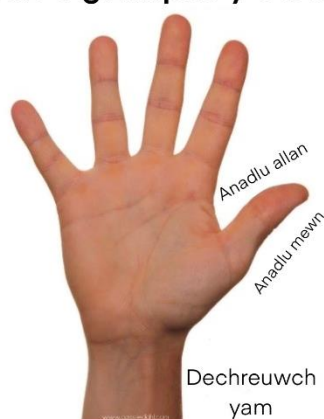
Ymarferion anadlu

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 hymarfer 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 hymarfer.

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 law gyfan.

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 petal'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

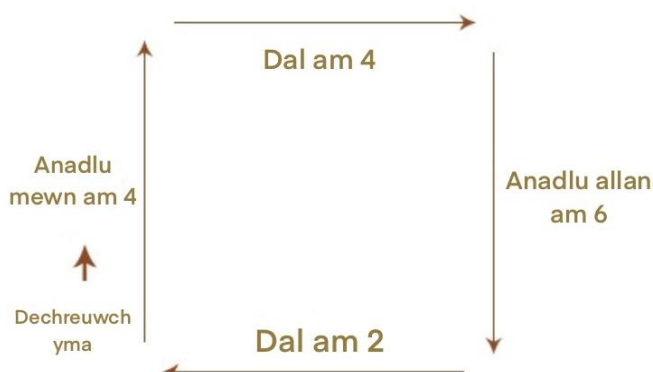
Dalia dy anadl drwy gyfri i bedwar wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

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

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

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

Teimladau cyn yr ymarfer (sgôr o 1-10)	Gweithgaredd	Teimladau ar ôl yr ymarfer (sgôr o 1-10)	Teimladau cyn yr ymarfer (sgôr o 1-10)

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 lygaid yn dynn fel petai ti ar fin chwythu'r canhwyllau 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)

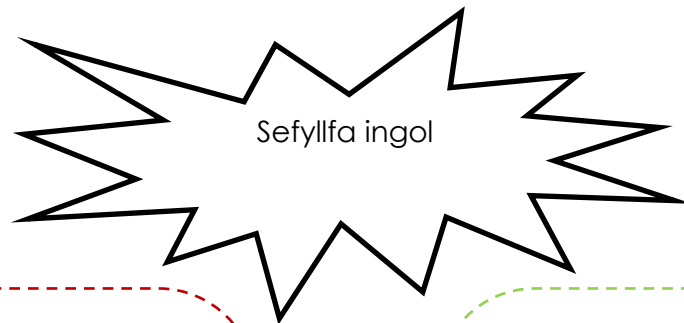


Y tro nesaf y byddi di'n sylwi ar rannau o dy gorff yn tynhau, beth am roi cynnig ar rai ohonynt. Er enghraifft, os wyt ti'n orbryderus a bod dy ysgwyddau a'th breichiau'n teimlo'n dynn, llacia'r cyhyrau fel y nodir yn rhifau 5 a 6.

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. Rwyf 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.

Corfforol

Teimlo

Ymddygiad

Meddyliau

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 ('ymldd') i bethau sy'n ein gwneud ni'n orbryderus hefyd arwain at ganlyniadau negyddol sy'n ein gwneud yn fwy gorbryderus yn y dyfodol.

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

MEDDYLIAU

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

"Rydw i'n mynd i fod yn sâl"

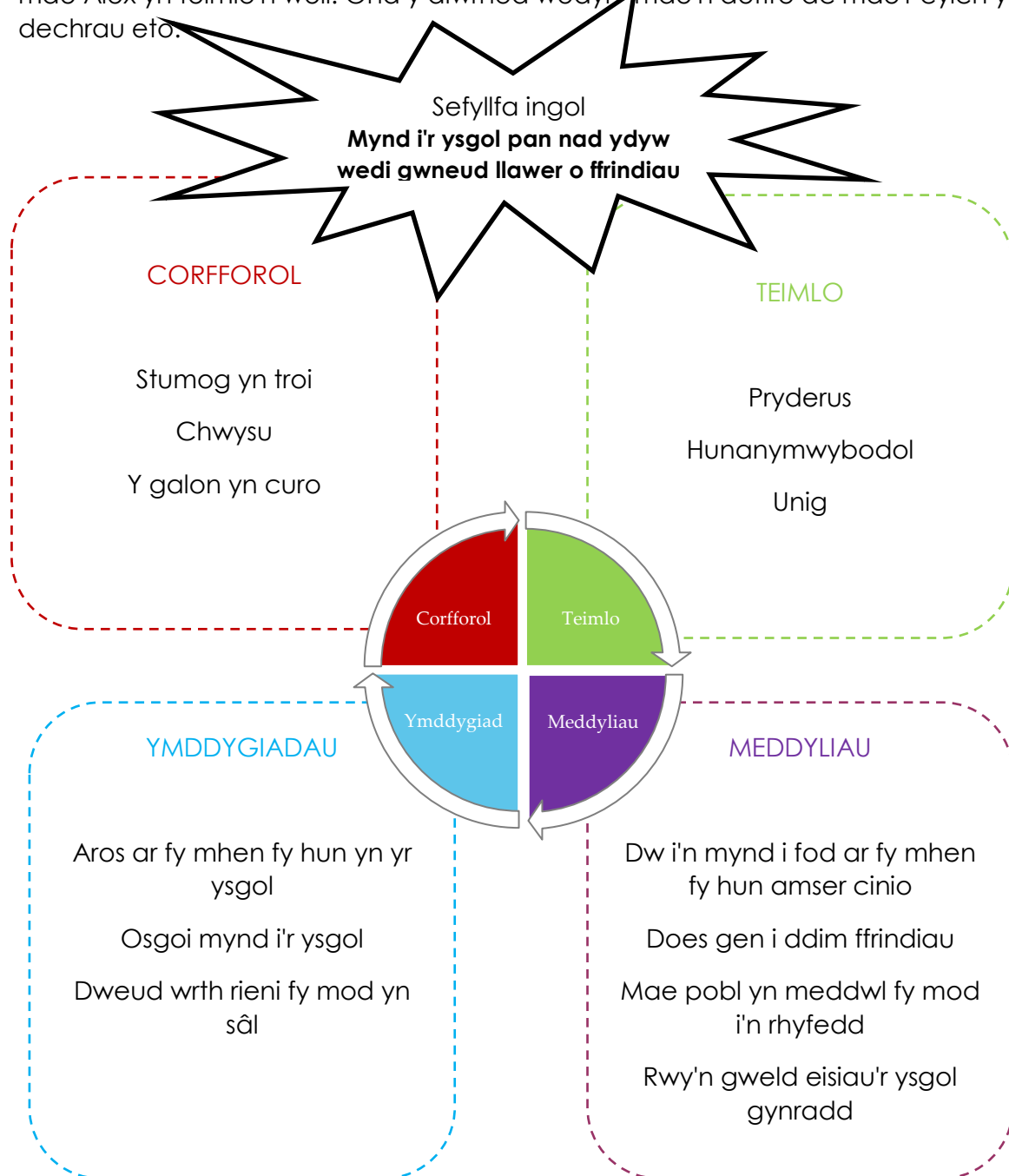
"Rydw i'n bendant yn mynd i fethu fy arholiadau i gyd"

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.

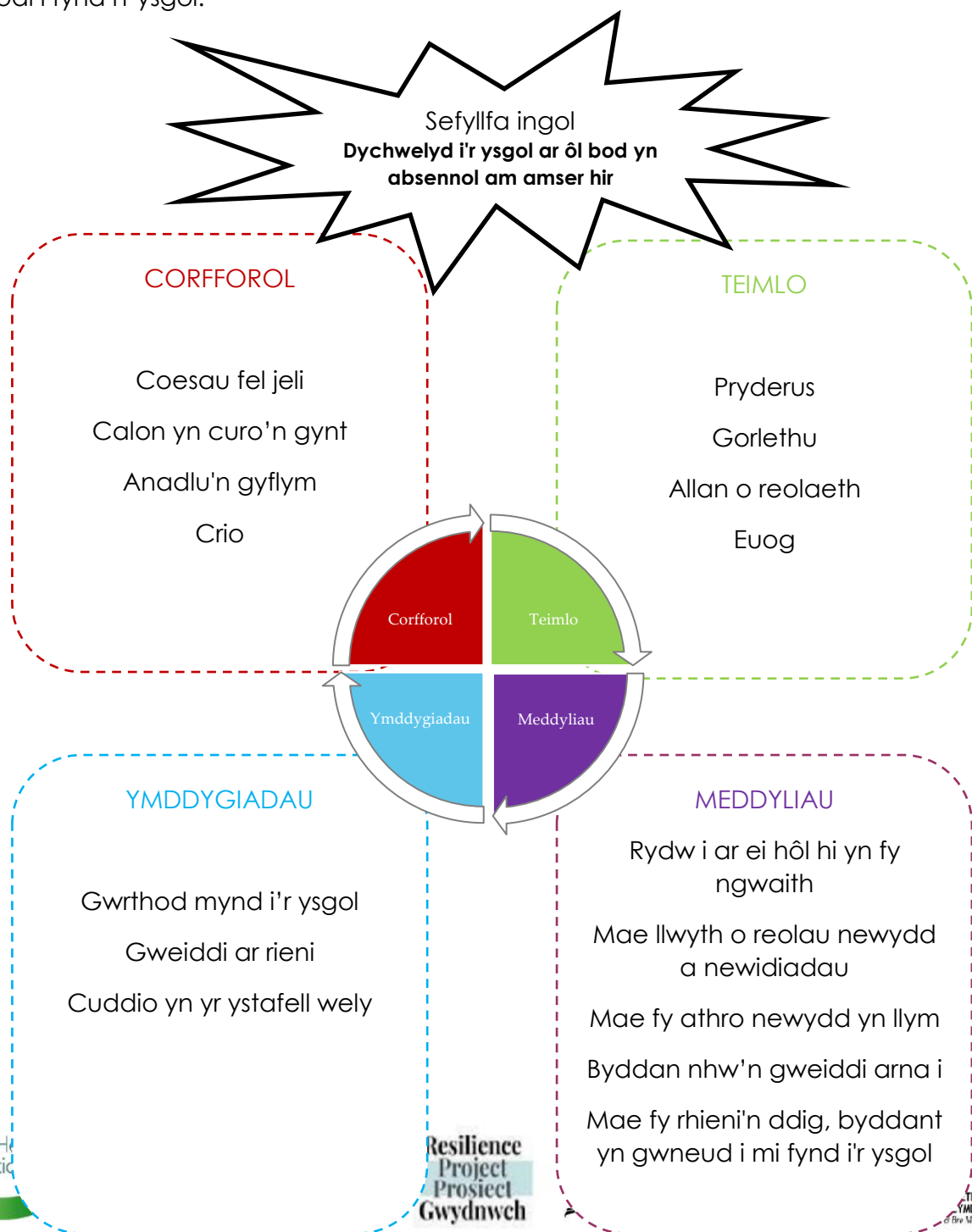
Enghraifft 1

Dyma enghraifft o sut mae teimladau corfforol, teimladau, meddyliau ac ymddygiad yn rhyngweithio â'i gilydd mewn cylch dieflig o orbryder. Mae Alex wedi bod yn ei chael hi'n anodd gwneud ffrindiau ers symud i'r ysgol uwchradd. Pan fydd yn paratoi ar gyfer yr ysgol yn y boreau, mae ei stumog yn troi, ac mae ei gledrau'n teimlo'n chwys. Mae'n teimlo'n bryderus oherwydd ei fod yn aml yn teimlo'n unig amser cinio. Mae Alex yn meddwl am gyfoedion yn meddwl ei fod yn rhyfedd oherwydd ei fod ar ei ben ei hun, ac yn meddwl y bydd pobl yn ceisio ei osgoi. Mae hyn yn gwneud iddo deimlo'n fwy unig a hunanymwybodol, ac mae ei galon yn dechrau curo'n gyflymach, ac mae stumog yn troi'n fwy. Byddai'n dda ganddo pe bai yn ôl yn yr ysgol gynradd. Mae'n mynd at ei rieni ac yn dweud ei fod yn teimlo'n sâl ac nad yw'n teimlo'n iawn. Mae rhieni'n caniatáu i Alex aros gartref heddiw, ac mae Alex yn teimlo'n well. Ond y diwrnod wedyn mae'n deffro ac mae'r cylch yn dechrau eto.



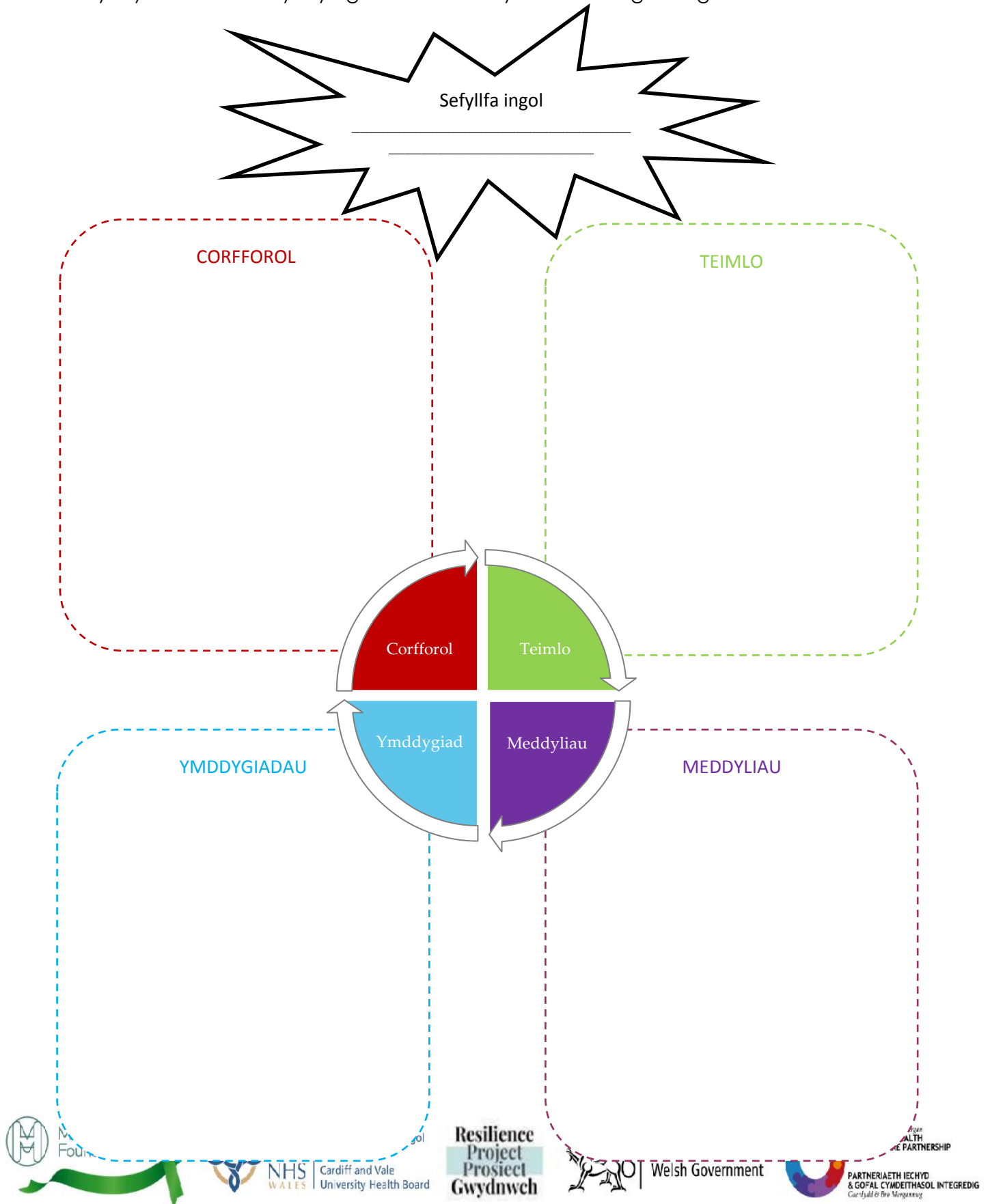
Enghraifft 2

Mae Taylor wedi bod yn absennol o'r ysgol ers ychydig fisoedd oherwydd salwch. Mae'n dychwelyd i'r ysgol gydag athro newydd. Mae ei goesau'n teimlo fel jeli, ac mae'n teimlo bod ei galon yn curo'n gyflym. Mae'n teimlo wedi'i lethu ac yn bryderus, oherwydd ei fod yn meddwl ei fod y tu ôl i'w gyfoedion yn ei waith. Mae'n drist am ei fod yn hoffi ei hen athro, ac mae'n poeni nad yw erioed wedi cwrdd â'r athro newydd o'r blaen. Mae'n meddwl ei fod yn mynd i fod yn llym iawn ac yn gweiddi. Mae'n meddwl y bydd llawer o newidiadau, sy'n gwneud iddo deimlo allan o reolaeth. Mae'n cynhyrfu'n arw ac yn dweud wrth ei riant nad yw eisiau mynd. Pan fydd ei rieni yn dweud wrtho bod angen iddo fynd i'r ysgol oherwydd ei fod wedi colli cymaint, mae'n gwrthod mynd i mewn i'r car. Mae'n dechrau anadlu'n gyflym iawn, mae'n crio ac yn gweiddi ar eu rhieni, ac yn aros yn ei ystafell. Mae'n teimlo'n euog am weiddi ar ei rieni, ac yn poeni y bydd rhiant yfory yn ei orfodi i fynd i'r ysgol.



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.

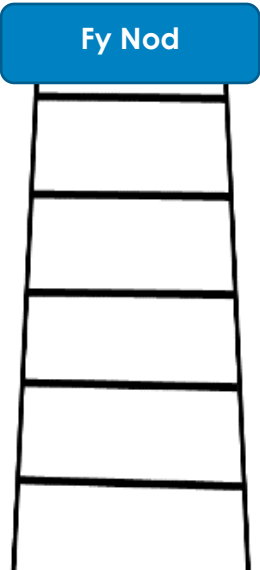
1. Rhestra'r holl sefyllfaoedd yr wyt ti'n eu hosgoi, neu ddianc ohonynt, yn y tabl isod. Ar gyfer pob un sgoria pa mor ofidus y maent yn gwneud i ti deimlo o 0 (dim gofid) i 10 (y gofid mwyaf). Gofala dy bod yn cynnwys popeth, gan gynnwys y pethau sydd ychydig yn ofidus gan eu bod yn mynd i dy helpu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

Sefyllfa	Lefel y gofid (0-10)
Enghraifft; • Mynd i'r ysgol ac aros am y diwrnod cyfan • Mynd i'r ysgol â chwrdd ag athro newydd • Mynd i'r ysgol am y bore • Mynd i'r ysgol dros amser cinio • Mynd i'r ysgol o 11-12	10 9 8 6 7
Dy dro ti!	

--	--

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 i Taylor. Sefyllfa leiaf gofidus yr unigolyn hwn oedd mynd i'r ysgol ac aros am y gofrestr (er bod hynny'n dal i achosi gofid a phryder iddo). Er mwyn cyflawni ei nod, dechreuodd gyda her fach yn gyntaf (bydd yn barod i wisgo gwisg ysgol a phacio dy fag). Ar ôl iddo gwblhau'r her honno, a chofnodi ei orbryder cyn ac ar ôl gwneud hynny – a oedd wedi gostwng - fe wnaeth symud ymlaen i'r her nesaf (gwisgo gwisg ysgol ac eistedd yn y car). Parhaodd i gwblhau pob her, nes y llwyddodd o'r diwedd i fynd i'r ysgol ac aros i gofrestru.

Fy Nod 	Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa
	Mynd i'r ysgol ac aros i gofrestru	7	5
	Cwrdd â ffrind ac aelod o staff y mae'n ymddiried ynddo a mynd i gofrestru	7	6
	Cwrdd â ffrind a mynd i'r ysgol i gwrdd ag aelod o staff y mae'n ymddiried ynddo i ddweud helo	6	4
	Paratoi a gyrru i gatiau'r ysgol	5	3
	Gwisgo gwisg ysgol ac eistedd yn y car	5	2
	Gwisgo gwisg ysgol a phacio dy fag	4	2

Awgrymiadau gwyh 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 ti 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 penodol, torra hi'n gamau llai eto.
- Gofynna am gymorth gan athro/athrawes i greu cynllun a fydd yn gweithio i ti ac yn gweithio i'r ysgol. Rhanna dy gynllun gydag oedolion cefnogol o dy gwmpas, a holwch nhw sut mae pethau'n mynd bob wythnos.
- 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.
- Dylet ti rannu dy gynllun 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 dy hun.
- 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 - 10) yn dy helpu.
- 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 ti eu defnyddio? 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?
- Ar ôl cwblhau un ysgol gyfan, dewisa'r sefyllfa fwyaf gofidus nesaf o'r rhestr wreiddiol a llunia ysgol gyfan o heriau newydd.
- Cofia ddathlu dy gynnydd - mae pob cam rwyf ti'n ei wneud yn gam tuag at gyrraedd dy nod!

Tracwyr Her Ymddygiad

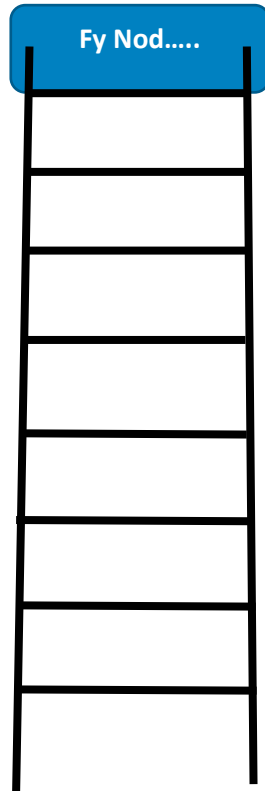
Dyma dracwyr her ymddygiad gwag i ti eu llenwi. Cofia, camau bach!

Fy Nod.....

Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa

Fy Nod.....

Sefyllfa	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa



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?

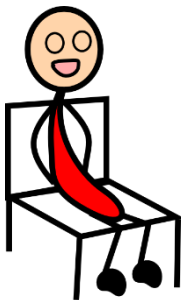
Nid yw'n ddefnyddiol iawn mewn gwirionedd. Po fwyaf y byddwn yn ceisio peidio â meddwl am rywbeth, y mwyaf y byddwn yn meddwl amdano yn y pendraw. Mae'r 'dechneg amser i ofidio' isod yn dy helpu i leihau faint o amser a dreulir yn poeni am bethau sydd y tu allan i dy reolaeth. Yna, bydd gen ti fwy o 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 rwyt 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 gwrthio 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 glych), 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.

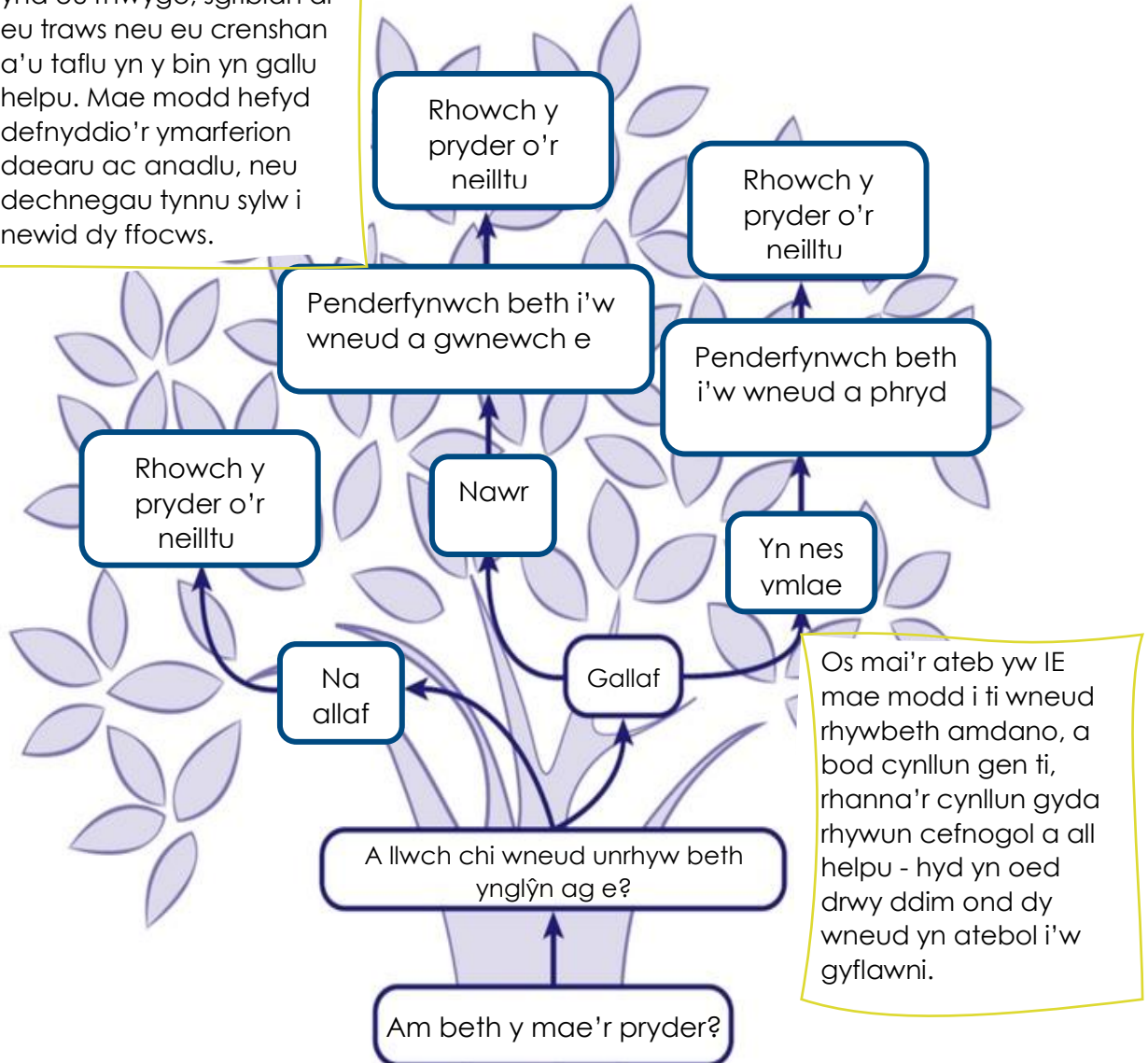
Ar ôl ei ysgrifennu, gwna rhywbeth i ohirio'r pryder hwnnw, fel rhoi dy sylw i rywbeth arall. Edrycha ar y syniadau ar gyfer tynnu dy sylw ar dudalen 30 i roi syniadau i ti.

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.



Os mai'r ateb yw Ie mae modd i ti wneud rhywbeth amdano, a bod cynllun gen ti, rhanna'r cynllun gyda rhywun cefnogol a all helpu - hyd yn oed drwy ddim ond dy wneud yn atebol i'w gyflawni.

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 glynw wrth dy feddyliau gofidus, ceisia ddweud rhai o'r pethau yma wrthyf ti dy hun.

- ♥ Stopia, anadla, galla i wneud hyn
- ♥ Bydd hyn yn pasio
- ♥ Gallu 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
- ♥ Gallu 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

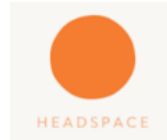
Pa un oedd dy ffefryn?

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 arnyn 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!



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).

Gorbryder cyn y sefyllfa (sgôr o 1-10)	Gweithgaredd	Gorbryder ar ôl y sefyllfa (sgôr o 1-10)	Sut aeth hi?
8/10	Enghraifft: Mynd am dro yn yr awyr agored	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 ieuchyd meddwl person ifanc

'Clear Fear' i helpu gyda rheoli gorbryder

