

# Llyfr gwaith hunangymorth ar hunan-niweidio i bobl ifanc mewn ysgolion uwchradd



Emotional Wellbeing  
Service

Cardiff and the Vale



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

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 llyfr gwaith hunangymorth hwn yn cynnig gwybodaeth a chynghor ynghylch hunan-niweidio. Yn bwysicaf oll, mae'n cynnig rhai technegau a dulliau i gadw dy hun yn ddiogel ac i helpu i leihau ymddygiad hunan-niweidiol yn ogystal â sut i gael cymorth a pha gymorth sydd ar gael.

Galli naill ai ei gwblhau ar dy ben dy hun neu ar y cyd ag oedolyn yr wyt yn ymddiried ynddo er mwyn iddo allu cynnig cymorth i ti.

Mae'n ddefnyddiol gweithio drwy'r llyfr gwaith hwn yn araf, gan gwblhau darnau bach ar y tro. Mae pawb yn wahanol a byddant yn gweithio drwy'r llyfryn hwn ar gyflymder gwahanol, ond gallai neilltuo awr yr wythnos i ddechrau fod yn fan cychwyn da. Gwna yn siŵr dy fod yn rhoi ychydig o ddiwrnodau i ti dy hun ymarfer y sgiliau rwyf yn eu dysgu. Mae croeso i ti fynd yn ôl i adran gynharach neu ailadrodd adran. Does dim ffordd gywir nac anghywir, dim ond beth bynnag sy'n gweithio orau i ti!

Weithiau gall meddwl am y pethau hyn dy lethu, a dylem bob amser ofalu amdanom ein hunain yn gyntaf. **Sylwa** pan fyddi di'n teimlo bod pethau'n dy lethu, **cymera egwyl** a rho gynnig ar ddefnyddio sgiliau ymdopi (fel y rhai ar dudalen 11). Pan fyddi di'n teimlo'n barod i **barhau** gyda'r llyfryn eto, cer amdani! Mae llawer o gyfleoedd i ymarfer gwahanol sgiliau ymdopi drwy gydol y llyfr gwaith, bydd rhai yn gweithio i ti, eraill ddim.

Y cyfan sydd angen i ti ei wneud ydy dod o hyd i'r rhai sy'n iawn i ti.

## Cynnwys

|  |    |
|--|----|
| Cyngor Cyffredinol ar Leihau Niwed .....   | 4  |
| Fy Nghynllun Diogelwch Personol .....  | 5  |
| Beth yw Hunan-Niweidio? .....  | 6  |
| Pam Hunan-Niweidio? .....  | 6  |
| Dod i adnabod dy emosiynau .....   | 7  |
| Beth wyt ti'n ei deimlo? .....   | 8  |
| Awgrymiadau ar gyfer sganio'r corff .....  | 10 |
| Strategaethau ymdopi ar gyfer gwahanol emosiynau .....   | 11 |
| Sgoria dy deimladau .....  | 12 |
| Deall dy hunan-niweidio dy hun: Dadansoddiad Cadwyn.....   | 14 |
| Enghraifft: .....  | 15 |
| Templed Dadansoddiad Cadwyn .....  | 19 |
| Sut wyt ti'n mynd ati i dorri'r gadwyn?.....   | 21 |
| Defnyddio dy synhwyrau (Hunan Esmwytho) .....  | 21 |
| Blwch Hunan-Esmwytho .....   | 22 |
| Rheoli symptomau corfforol gofid gyda sgiliau TIPP .....   | 23 |
| Beth wyt ti'n gallu ac yn methu â rheoli? .....  | 26 |
| Derbyn yn Radical yw pan fyddwn yn derbyn realiti, hyd yn oed os nad ydym yn ei hoffi, a hyd yn oed os na allwn ei newid neu ei wneud yn well. | 27 |
| Gwneud y Gwrthwyneb .....  | 27 |
| Dyddiadur Camau Cyferbyniol.....   | 30 |
| Ugain o Ffyrdd i Ymlacio .....   | 32 |
| Cymorth Ychwanegol .....   | 33 |

## Cyngor Cyffredinol ar Leihau Niwed

**Pan fo'n bosibl, mae'n dda ceisio dod o hyd i ffyrdd eraill o ymdopi gan na all hunan-niweidio fyth fod yn gwbl ddiogel. Fodd bynnag, os yw'r awydd yn dy lethu, a'th fod am hunan-niweidio, yna defnyddia'r cyngor isod ar leihau niwed.**

- Gwna yn siŵr fod gen ti becyn cymorth cyntaf wrth law, neu eitemau fel plasteri a diheintydd.
- Dylet ti osgoi alcohol neu gyffuriau oherwydd gallai bod dan ddylanwad olygu dy fod yn brifo dy hun yn fwy nag yr oeddet wedi'i fwriadu, ac efallai na fyddi di'n gallu ymateb mor gyflym mewn argyfwng.
- Gwna yn siŵr bod unrhyw beth yr wyt ti'n ei ddefnyddio i niweidio dy hun yn lân i leihau'r siawns o gael haint. Gallu lanhau eitemau gyda diheintydd neu ddŵr poeth iawn.
- Dylet ti osgoi torri manau lle ceir pibelli gwaed mawr, tendonau a nerfau, fel y tu mewn i'r arddwrn neu ben y coesau.
- Dylet ti osgoi torri'n ddwfn a cheisio torri'n ofalus gan y bydd hyn yn lleihau niwed hirdymor.

### **Sut i leihau creithiau**

- Dylet ti osgoi pigo clwyfau, gan y bydd hyn yn ymyrryd â'r broses wella a bydd yn arwain at fwy o greithiau.
- Mae clwyfau heintiedig yn fwy tebygol o achosi creithiau.
- Gall plasteri neu sribedi gludiog helpu i gadw'r clwyfau ynghau ac felly lleihau creithiau a haint.
- Mae rhai cynhyrchion a all leihau ymddangosiad creithiau ychydig, fel hylifau neu elfiau, er enghraifft Bio-Oil.

### **PWYSIG:**

Os oes gen ti unrhyw amheuaeth ynghylch pa mor ddifrifol yw anaf, cer i ofyn am gyngor meddygol bob amser.

- Mewn argyfwng, ffonia **999** a gofyn am ambiwlans, neu cer i dy **adran Ddamweiniau ac Achosion Brys** agosaf.
- Os nad yw'r sefyllfa angen sylw ar frys, cer i weld dy **feddyg teulu**.
- Os nad wyt ti'n siŵr beth i'w wneud, cysyllta ag **Galw Iechyd Cymru ar 111** i ofyn am gyngor.

## Fy Nghynllun Diogelwch Personol

Gall cael cynllun diogelwch dy helpu i aros ar y trywydd iawn gyda'th awydd i leihau neu roi'r gorau i hunan-niweidio, a hefyd i gael manylion wrth law i gael help os oes angen. Cer yn dy flaen a chwblhau adran 3 nawr. Bydd gofyn i ti ddod yn ôl a llenwi adrannau 1 a 2 wrth i ti fynd drwy'r llyfr gwaith. Maen nhw yma ar y dechrau er mwyn i ti allu dod o hyd iddyn nhw'n hawdd.

### 1. Dylet ti wybod pryd i gael help - Sut wyt ti'n gwybod pryd rwyf ti mewn perygl o hunan-niweidio?

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

### 2. Sgiliau Ymdopi - Meddylia sut mae gwahanol sgiliau ymdopi yn helpu gyda gwahanol emosiynau neu sefyllfaoedd. Beth sy'n dy helpu ar wahanol adegau? Mae'n dda cael cymysgedd o sgiliau ymdopi yn

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

### 3. Cymorth Cymdeithasol - Gall fod yn ddefnyddiol cael cefnogaeth gan y bobl o'th gwmpas, rhestra dy rwydwaith cymorth a'u manylion cyswllt

- |         |       |
|---------|-------|
| 1. Enw: | Rhif: |
| 2. Enw: | Rhif: |
| 3. Enw: | Rhif: |
| 4. Enw: | Rhif: |

## Cael Help gan Weithwyr Proffesiynol:

Rhif Argyfwng: **999**

Galw lechyd Cymru: **111** ar gyfer cyngor nad yw'n gyngor mewn argyfwng  
Mae llawer o wasanaethau eraill hefyd wedi'u rhestru ar dudalen gefn y llyfryn hwn

## Beth yw Hunan-Niweidio?

---

*Mae NICE (2018) yn diffinio hunan-niweidio fel gwenwyna neu niweidio eich hun, waeth beth fo diben amlwg y weithred. Mae hunan-niweidio yn ffordd o fynegi gofid personol, nid salwch ydyw, ac mae llawer o resymau amrywiol pam fod person yn hunan-niweidio.*

---

Yn union fel y mae llawer o resymau amrywiol dros hunan-niweidio, gall hefyd fod ar sawl ffurf wahanol. I rai efallai y bydd yn weladwy, i eraill efallai na fydd.

Mae hunan-niweidio yn gyffredin ymhlith pobl ifanc, mae o leiaf 10% yn dweud eu bod wedi hunan-niweidio ac mae 1 o bob 6 yn dweud eu bod wedi hunan-niweidio yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (*Adroddiad Plentyndod Da (2018) Cymdeithas y Plant*).

### Pam Hunan-Niweidio?

Efallai dy fod yn gwybod yn union pam yr wyt ti'n yn defnyddio hunan-niweidio, ond efallai na fyddi di'n gwybod hefyd. Byddwn yn treulio peth amser yn ddiweddarach yn y llyfr gwaith yn edrych ar hyn yn fanylach, ond dyma rai rhesymau y mae pobl ifanc wedi'u rhannu gyda ni...

**Tasg:** Efallai y bydd yn ddefnyddiol i ti dicio unrhyw un sy'n berthnasol i ti. Mae lle ar y gwaelod hefyd i ychwanegu dy resymau dy hun os hoffet ti:

- rheoli a/neu fynegi emosiynau llethol
- gwneud gofid emosiynol mawr yn fwy goddefadwy
- atal meddyliau hunanladdol rhag dy lethu
- teimlo nad oes ffordd arall o'th helpu
- teimlo'r awydd
- ymgais i gosbi ein hunain neu eraill
- teimlo rhywbeth
- teimlo bod pethau dan reolaeth / wedi'th rymuso
- cael help
- torri ar draws meddyliau ailadroddus, am hunan-niweidio er enghraifft
- 
- 
-

## Dod i adnabod dy emosiynau

Cyn i ni edrych ymhellach ar hunan-niweidio, rydym yn mynd i edrych ar emosiynau yn gyntaf – beth ydynt, eu natur newidiol a'u dwysedd. Mae deall a gallu labelu emosiynau'n gywir yn rhan bwysig o ddeall a gallu lleihau hunan-niweidio.

### Mae emosiynau fel ton

Yn debyg iawn i donnau yn y môr, mae dyddiau tawelach a dyddiau garwach; mae adegau pan fydd gan donnau fylchau mawr rhyngddynt. Yn union fel yr ydym yn dysgu syrffio tonnau yn y môr, gallwn hefyd ddysgu syrffio tonnau ein hemosiynau; peidio â chael ein dychryn gan ein hemosiynau ond bod yn barchus ohonynt, gwranddo arnynt a deall yr hyn y maent yn ceisio'i ddweud wrthym. Efallai na fyddwn yn gallu newid ein hymatebion awtomatig dros nos, ond gallwn gydnabod pryd y mae'r system sy'n canolbwyntio ar fygythiadau/amddiffyn yn cael ei sbarduno, a dewis gwneud pethau sy'n galluogi ein system 'bodlondeb ac esmwytho' i wneud ei gwaith.



### Awgrymiadau ar gyfer syrffio fel pro

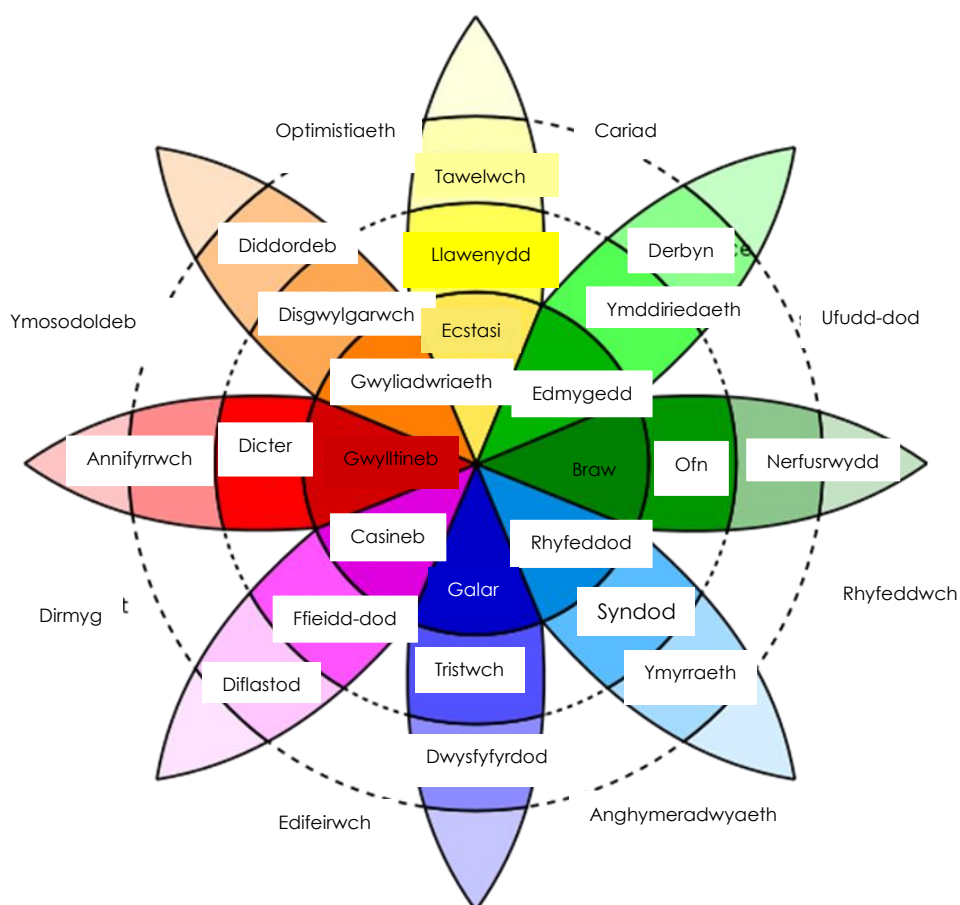
- Dalia'r don o emosiwn cyn iddi ddod yn don fawr sy'n chwalu. Neilltua amser i ti dy hun bob dydd, gan dalu sylw i sut yr wyt ti'n teimlo a dechrau sylwi ar y patrymau o emosiwn sy'n codi bob dydd. Defnyddiwch yr olwyn emosiynau ar **dudalen 8** fel man cychwyn.
- Dylet ti gydnabod nad emosiynau yw'r broblem, ond ein gwrthwynebiad ni iddynt. Nid yw syrffiwyr yn ymladd y don, mae'n ei syrffio! Bydd yn agored i'th emosiynau a gad i ti dy hun brofi'r emosiwn. Gall fod yn anodd profi ein hemosiynau'n llawn, gall y sgiliau hunan-esmwytho ar **dudalen 21** ein helpu i reoli'r anghysur er mwyn eu i fynd heibio.
- Mynega dy emosiwn gydag aeddfedrwydd, gonestrwydd a gras. Chwilio am ffordd o gyfleu'r emosiwn yr wyt ti'n ei deimlo heb ddramateiddio na chreu sefyllfa anodd neu waeth i ti dy hun. Gall defnyddio sgiliau TIPP (sef Temperature, Intense Exercise, Progressive muscle relaxation, Paced breathing yn Saesneg) fod yn arbennig o ddefnyddiol yma, mae'r rhain ar gael ar **dudalen 23**.
- Cofia, y môr wyt ti, nid y don. Agora dy feddwl i'r gwirionedd nad ti yw dy emosiynau a bod pob emosiwn yn codi ac yn gostwng. Newidia'r ffocws o'r don i weddill y môr.

## Beth wyt ti'n ei deimlo?

Mae teimlo yn broses gymhleth a gall dod i delerau â sut rwyf ti'n teimlo fod yn llethol weithiau. Mae'r olwyn emosiwn yn rhoi geiriau i helpu i gyfleu'r hyn yr wyt ti'n ei deimlo i ti dy hun ac i eraill.

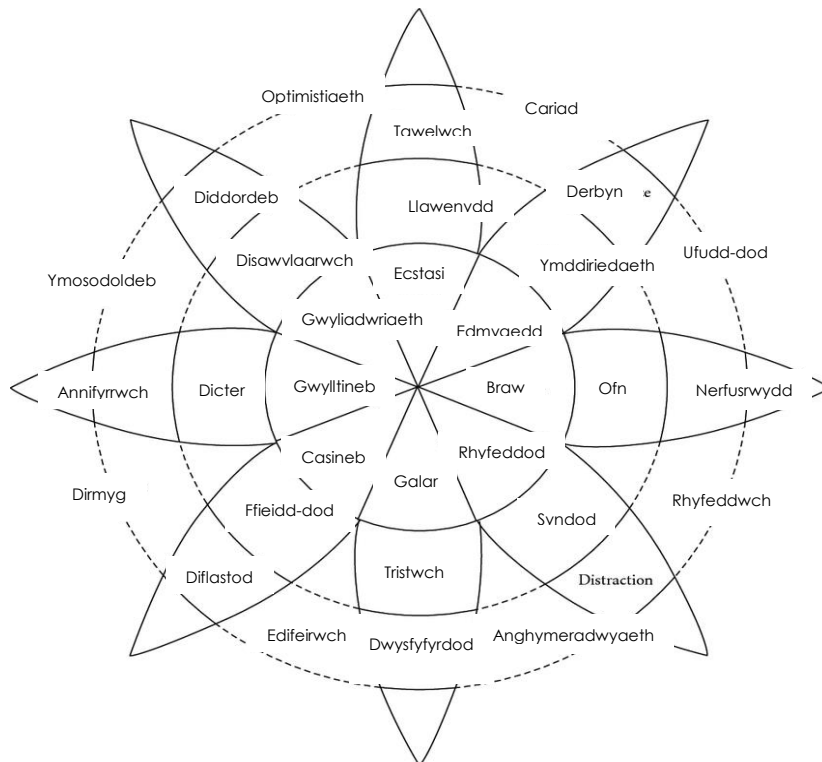
Mae'r olwyn emosiwn yn offeryn y galli ei ddefnyddio mewn sawl maes bywyd, o berthnasau i'r ysgol i ddod i delerau â'r pethau sy'n effeithio arnat ti a symud ymlaen. Yn y pen draw, mae'n hyrwyddo mwy o hunanymwybyddiaeth a dealltwriaeth.

Olwyn emosiwn yw hon, y tywyllaf y lliw, y dwysaf yw'r emosiwn. Mae gan bob emosiwn emosiwn arall ar ochr arall yr olwyn. Er enghraifft, llawenydd yw'r gwrthwyneb i dristwch ac ymddiriedaeth yw'r gwrthwyneb i anymddiriedaeth. Mae'r emosiynau nad ydynt mewn lliw yn gyfuniad o'r ddau emosiwn y naill ochr a'r llall iddo.



Galli ddefnyddio'r olwyn i roi geiriau i'r hyn y gallet ti fod yn ei deimlo.

**Tasg:** Lliwia neu aroleua'r rhannau o'r olwyn yr wyt ti'n eu teimlo ar hyn o bryd (awgrym - galli deimlo mwy nag un peth ar y tro!)



Gall fod yn ddefnyddiol i ddechrau nodi sut deimlad yw'r emosiynau yn dy gorff. A yw dy ysgwyddau'n brifo pan fyddi di'n teimlo'n ddig? Neu efallai fod dy lygaid yn brifo pan fyddi di'n teimlo tristwch. Gall y negeseuon corffol hyn dy helpu i nodi pan fyddi di'n dechrau teimlo dy fod yn cael dy lethu, a'th helpu i wybod pryd i roi strategaethau ar waith i atal neu dynnu sylw oddi wrth hunan-niweidio.

**Tasg:** Dros yr wythnos nesaf, defnyddia'r olwyn i nodi beth rwyf ti'n ei deimlo drwy gydol y dydd. Noda o amgylch yr olwyn beth mae dy gorff yn ei wneud pan fyddi di'n teimlo gwahanol emosiynau – mae llun ar y dudalen nesaf a allai dy helpu i feddwl am dy gorff o'r pen i'r sawdl.

Mae sganiau corff yn ffordd wych o nodi'r negeseuon a geir gan dy gorff – chwilia ar YouTube am un sy'n gweithio i ti. Clicia'r ddolen isod i gychwyn...

[3 Minutes Body Scan Meditation - Mindfulness For Kids And Adults - YouTube](#)

## Awgrymiadau ar gyfer sganio'r corff

**Pen:** Brifo neu'n ddeimlad?

Troi fel top neu'n llonydd

Niwlog neu glir?

**Anadl:** trwm, bas, cyflym, araf?

**Curiad y galon:** cyflym, araf neu rywle yn y canol?

**Tymheredd**

Poeth, oer neu'n iawn?

**Dwylo:**

Ymlaciedig?

Yn ddyrnau?

Chwyslyd?

**Llygaid:** Cosi? Brifo? Wedi blino? Ar agor neu ar fin cau? Pwl neu glir?

**Y Gwddf:** Syched? Brifo? Craflyd? Syched?

**Gwddf ac ysgwyddau:**

Tynn? Ysgwyddau i fyny wrth y clustiau neu i lawr yn isel? Brifo? Ymlaciedig? Yn gallu symud yn rhydd neu'n stiff?

**Y Stumog:**

Ymlaciedig neu dynn? Ar bigau'r drain? Â chwant bwyd?

**Coesau:** Brifo? Ymlaciedig neu'n ffidlan/bownsio? Wedi blino?

**Ar gyfer popeth:** A yw hyn yn deimlad newydd neu normal? Ar y cyfan, ydw i'n teimlo'n ymlaciedig neu dan straen? Ydw i'n teimlo'n flinedig neu'n egniol?

## Strategaethau ymdopi ar gyfer gwahanol emosiynau

| Dictir a Rhwystredigaeth   | Tristwch ac Ofn  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>o ymarfer corff</li><li>o pwnia glustogau/bag dyrnu</li><li>o gwaedda a neidia</li><li>o sgrechia mor uchel ag y galli</li><li>o ysgwyda</li><li>o bratha fwndel o ddefnydd</li><li>o torra rhywbeth yn gannoedd o ddarnau mân</li><li>o torra felon dŵr</li><li>o chwaraea gerddoriaeth uchel a dawnsio yn egniol</li><li>o cer allan i redeg</li><li>o gwasga bêl straen</li><li>o tafla/cicia bêl yn erbyn wal</li><li>o ysgrifenna lythyr at y person yr wyt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>o dyweda wrth rywun sut rwyf ti'n teimlo</li><li>o lapia blanced o'th gwmpas</li><li>o cer i gael bath/cawod gynnes</li><li>o treulia amser gydag anifail</li><li>o cer am dro ym myd natur</li><li>o gad i ti dy hun grio neu gysgu</li><li>o gwranda ar gerddoriaeth</li><li>o tylina dy ddwylo/breichiau</li><li>o gorwedda mewn man cyfforddus ac anadla i mewn - yna anadla allan, gan wneud dy anadl allan yn hirach na'th anadl i mewn. ailadrodda hyn nes dy fod yn teimlo'n fwy ymlaciedig.</li><li>o ymestynna dy gorff neu cer i wneud</li></ul>                    |
| Cwvilvdd   | Teimlo'n Ddideimlad ac   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>o treulia amser gyda'r bobl yr wyt ti'n teimlo'n agos atyn nhw neu sy'n dy wneud i deimlo'n dda</li><li>o rho'r gorau i dreulio amser gydag unrhyw un sy'n dy drin yn angharedig</li><li>o nodu hynny pan fyddi di'n ceisio bod yn berffaith a derbyn bod gwneud camgymeriadau yn rhan o'r natur ddynol</li><li>o atgoffa dy hun bod rhesymau dros dy ymddygiad - nid yw hynny oherwydd dy fod yn 'ddrwa'</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>o fflicia fandiau elastig ar dy arddyrnau</li><li>o dalia giwbiau o rew</li><li>o arogl rhywbeth gydag arogl cryf</li><li>o cer i gael cawod oer iawn</li><li>o neidia i fynny ac i lawr</li><li>o enwa 3 o bethau y galli eu gweld, eu clywed, eu harogli a'u blasu</li><li>o chwilia am 3 o bethau gwyrdd, glas a brown o'th gwmpas</li></ul>  |
| Angen teimlo mai ti sy'n rheoli  | Hunan-gasineb  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>o ysgrifenna restrau</li><li>o taclusa / ail-drefna dy ystafell</li><li>o tafla bethau allan</li><li>o ysgrifenna lythyr yn dweud popeth yr wyt ti'n ei deimlo, yna rhwyga'r llythyr neu newidia'r diwedd</li><li>o chwynna'r ardd</li><li>o tynha yna ymlacia dy holl gyhyrau</li><li>o dychmyga sut wyt ti'n teimlo fel un lliw a siâp, yna newidia'r lliw a'r siâp</li><li>o gwna rywbeth (tynnu llun/cerddoriaeth/bwyd/gwaith y</li></ul>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>o meddylia am dair nodwedd gadarnhaol amdanat dy hun (beth fyddai eraill yn ei ddweud?)</li><li>o meddylia am un peth da rwyf ti wedi'i wneud yr wythnos hon</li><li>o ysgrifenna lythyr oddi wrth y rhan ohonot sy'n teimlo'r hunangasineb, yna ateba'r llythyr gyda chymaint o dosturi a derbyniad ag y galli</li><li>o chwilia am ffyrdd creadigol o fynegi'r hunangasineb, - trwy ysgrifennu caneuon neu farddoniaeth, arlunio, symud neu ganu</li><li>o gwna ymarfer corff (fel rhedeg neu fynd i'r gampfa) i fynegi'r dictir sy'n cael ei anelu atat ti dy hun</li></ul> |

## Sgoria dy deimladau

Gall graddfeydd sgorio fod yn ffordd ddefnyddiol iawn o'th helpu i gadw nodyn o ba sgiliau ymdopi sy'n gweithio. Mae 'na enghraifft isod a rhai templedi ar yr ychydig dudalennau nesaf.

Enghraifft:

## DWI'N TEIMLO'N ...

### Ddig.....

**Ar raddfa o 1-10 gydag 1 yn ddigynnwrf a 10 yn gynddeiriog. Beth yw dwyster y teimlad rwyf ti'n ei deimlo:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Rhestra'r sgil(iau) ymdopi a ddefnyddiaist pan oeddet ti'n teimlo fel hyn:**

- gwaeddi a neidio
- gwasgu pêl straen

**Ar raddfa o 1-10 dwyster y teimlad ar ôl defnyddio'r sgil ymdopi:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Fyddet ti'n defnyddio'r sgil(iau) ymdopi dan sylw eto? Ac os felly, pryd?**

Pan fydda i'n teimlo dicter tuag at fy chwaer

Pan fydda i'n teimlo dicter tuag at fy hun

---

**DYLET GYMRYD SAIB YMA A THREULIO AMSER DROS YR WYTHNOS NESAF YN YMARFER Y SGILIAU ADNABOD AC ENWI EMOSIYNAU A SUT MAEN NHW'N TEIMLO I TI. DEFNYDDIA'R SGILIAU YMDOPI AR Y DUDALEN OLAF I'TH HELPU I 'SYRFFIO TONNAU' YR EMOSIYNAU HYN.**

**GWNA NODYN YN DY GYNLLUN DIOGELWCH O'R SGILIAU SY'N GWEITHIO I TI**

---

# PAN FYDDA I'N TEIMLO



Ar raddfa o 1-10 gydag 1 yn ysgafn a 10 yn ddwys iawn, beth yw dwyster y teimlad rwyf ti'n ei deimlo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rhestra'r sgil(iau) ymdopi a ddefnyddiaist pan oeddet ti'n teimlo fel hyn:

Ar raddfa o 1-10 dwyster y teimlad uchod ar ôl defnyddio'r sgil ymdopi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fyddet ti'n defnyddio'r sgil ymdopi hwn eto? Ac os felly, pryd?

# PAN FYDDA I'N TEIMLO



Ar raddfa o 1-10 gydag 1 yn ysgafn a 10 yn ddwys iawn, beth yw dwyster y teimlad rwyf ti'n ei deimlo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rhestra'r sgil(iau) ymdopi a ddefnyddiaist pan oeddet ti'n teimlo fel hyn:

Ar raddfa o 1-10 dwyster y teimlad uchod ar ôl defnyddio'r sgil ymdopi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fyddet ti'n defnyddio'r sgil ymdopi hwn eto? Ac os felly, pryd?

## Atgrynhoad....

Hyd yn hyn rwyf ti wedi edrych ar beth ydy hunan-niweidio a rhai o'r rhesymau pam mae pobl ifanc yn hunan-niweidio.

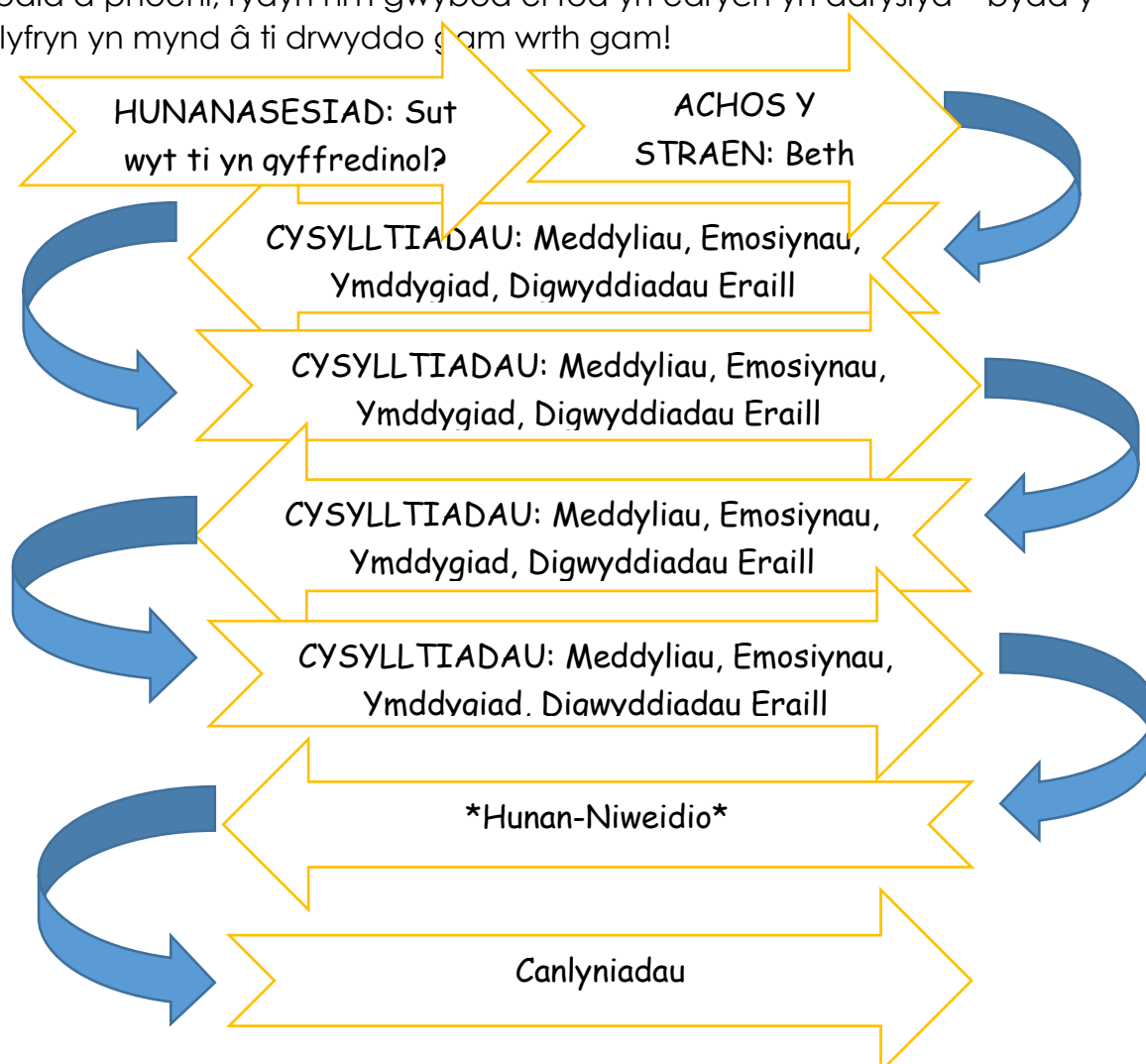
Rwyf ti wedi archwilio emosiynau, beth a sut rwyf ti'n ei deimlo ac wedi rhoi cynnig ar rai sgiliau ymdopi i'th helpu i reoli'r teimladau hyn.

Nawr, rwyf ti'n mynd i geisio deall dy ymddygiad hunan-niweidio dy hun.

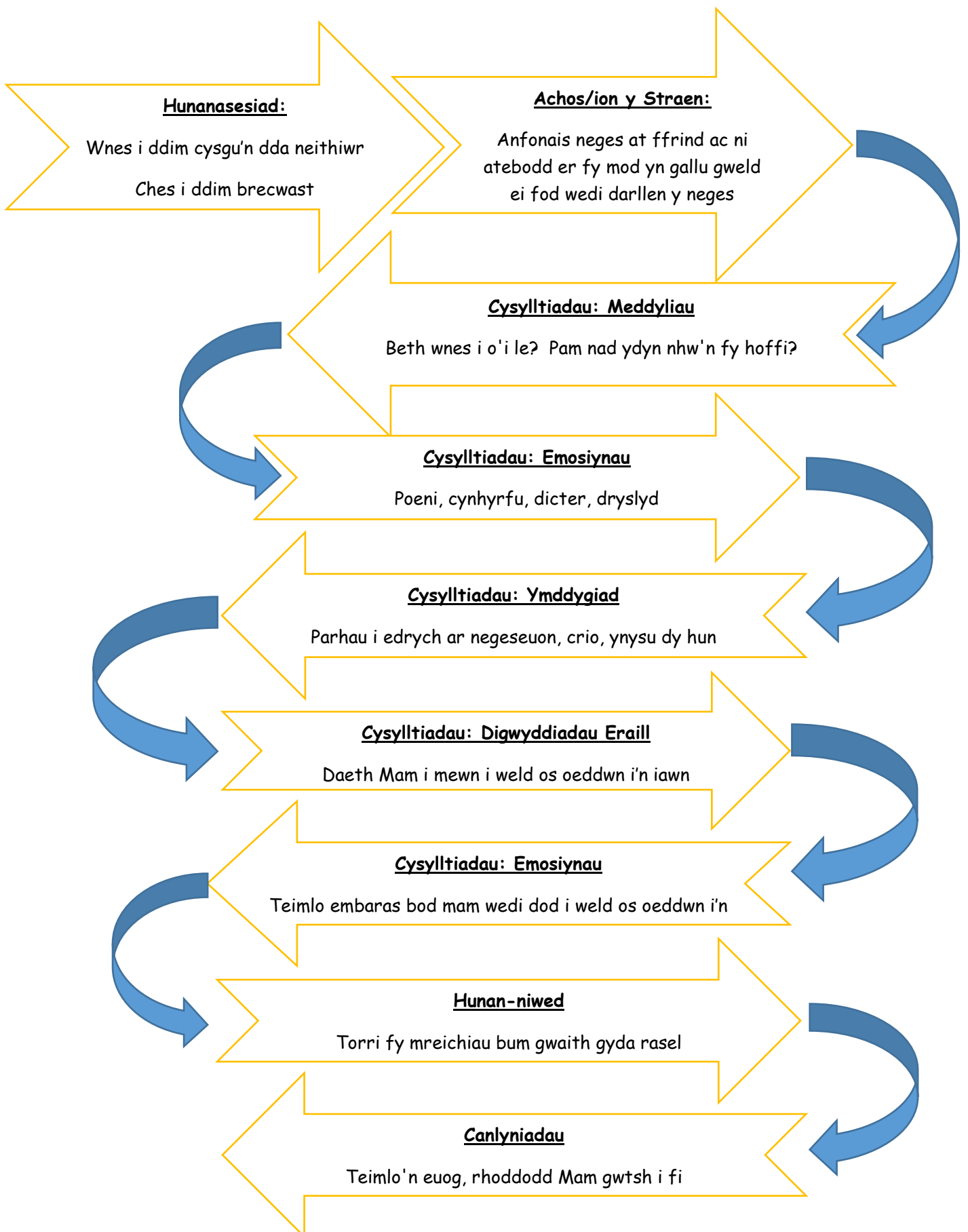
## Deall dy hunan-niweidio dy hun: Dadansoddiad Cadwyn

Mae'n bwysig deall y gadwyn o ddigwyddiadau sy'n arwain at yr awydd i hunan-niweidio. Drwy ddefnyddio dadansoddiad cadwyn, galli di nodi beth yw'r sbardunau a phryd rwyf ti mewn perygl o hunan-niweidio. Unwaith y byddi di'n gallu nodi'r ffactorau hyn, bydd gen ti fwy o ddewis o ran sut i ymateb.

Mae'r diagram isod yn rhoi syniad i ti o'r hyn rydyn ni'n mynd i edrych arno – paid â phoeni, rydyn ni'n gwybod ei fod yn edrych yn ddryslyd – bydd y llyfryn yn mynd â ti drwyddo gam wrth gam!



## Enghraifft:



**Tasg:** Meddylia am y tro diwethaf i ti hunan-niweidio ac ateba'r cwestiynau canlynol. Cofia fod yn garedig i ti dy hun. Sylwa os wyt ti'n dechrau teimlo dy fod wedi dy lethu a cher ôl i dudalen 11 i ddewis sgil ymdopi i'w ddefnyddio. Tyrd yn ôl pan fyddi di'n barod.

**Hunanasesiad:** Os nad ydyn ni'n teimlo'n rhy dda i ddechrau, mae ein gallu i ymdopi â straen yn ystod y dydd yn lleihau. Gall fod yn ddefnyddiol meddwl a oedd unrhyw beth a oedd eisoes yn effeithio arnat ti. A oedd unrhyw un o'r rhain yn berthnasol i ti ar y pryd?



- Blinder
- Teimlo'n sâl
- Problemau o ran bwyta
- Anaf
- Camddefnyddio alcohol a sylweddau
- Arall .....

**Achos y Straen:** Beth ddigwyddodd yn ystod y dydd? (h.y. a gefaist dy anwybyddu gan rywun, a gest ti lond ceg gan dy fam am fod dy ystafell wely yn anniben, neu efallai na wnaethost ti'n dda iawn mewn prawf).

**Cysylltiadau:** Pa emosiynau, meddyliau a digwyddiadau eraill sy'n cysylltu'r digwyddiad sbarduno hwn â'r digwyddiad hunan-niweidio? Gall y gadwyn enghreifftiol ar dudalen 15 dy helpu i ddeall y rhan hon yn fwy.

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Emosiynau   | Meddyliau                   |
| Beth wnes i (cyn niweidio)  | Pethau eraill a ddigwyddodd |
| Unrhyw feddyliau, emosiynau, ymddygiadau neu ddigwyddiadau eraill (cyn niweidio)? |                             |

**Canlyniadau:** Y rhan olaf yw meddwl am yr hyn ddigwyddodd ar ôl i ti niweidio. Gallai'r rhain fod yn ganlyniadau bwriadol neu anfwriadol. Unwaith y bydd gen ti restr, galli di feddwl a wyt ti'n eu hystyried yn ganlyniadau cadarnhaol neu negyddol.

| <b>Beth ddigwyddodd?</b> ( <i>meddylia am dy deimladau, gweithredoedd, teimladau yn y corff, beth wnaeth pobl eraill</i> ) |  |  |
|--|---|---|
| <i>Enghraifft: Ro'n i'n teimlo'n euog</i>  |   | x   |
| <i>Enghraifft: Rhoddodd mam gwtsh i mi</i>   | x   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |

---

MAE AMBELL DEMPLED AR Y DUDALEN NESAF I TI EU DEFNYDDIO DROS YR WYTHNOS NESAF OND CYMERA SAIB YMA AM HEDDIW. DEWISA SGIL YMDOPI O DUDALEN 11 I ORFFEN – NODA SUT YR AETH ISOD.

---

## Ar ôl y gweithgaredd hwnnw, RYDW I'N TEIMLO'N.....

Ar raddfa o 1-10 gydag 1 yn ysgafn a 10 yn ddwys iawn, beth yw dwyster y teimlad rwyf ti'n ei deimlo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rhestru'r sgil(iau) ymdopi a ddefnyddiaist:

Ar raddfa o 1-10 dwyster y teimlad uchod ar ôl defnyddio'r sgil ymdopi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fyddet ti'n defnyddio'r sgil ymdopi hwn eto? Ac os felly, pryd?

---

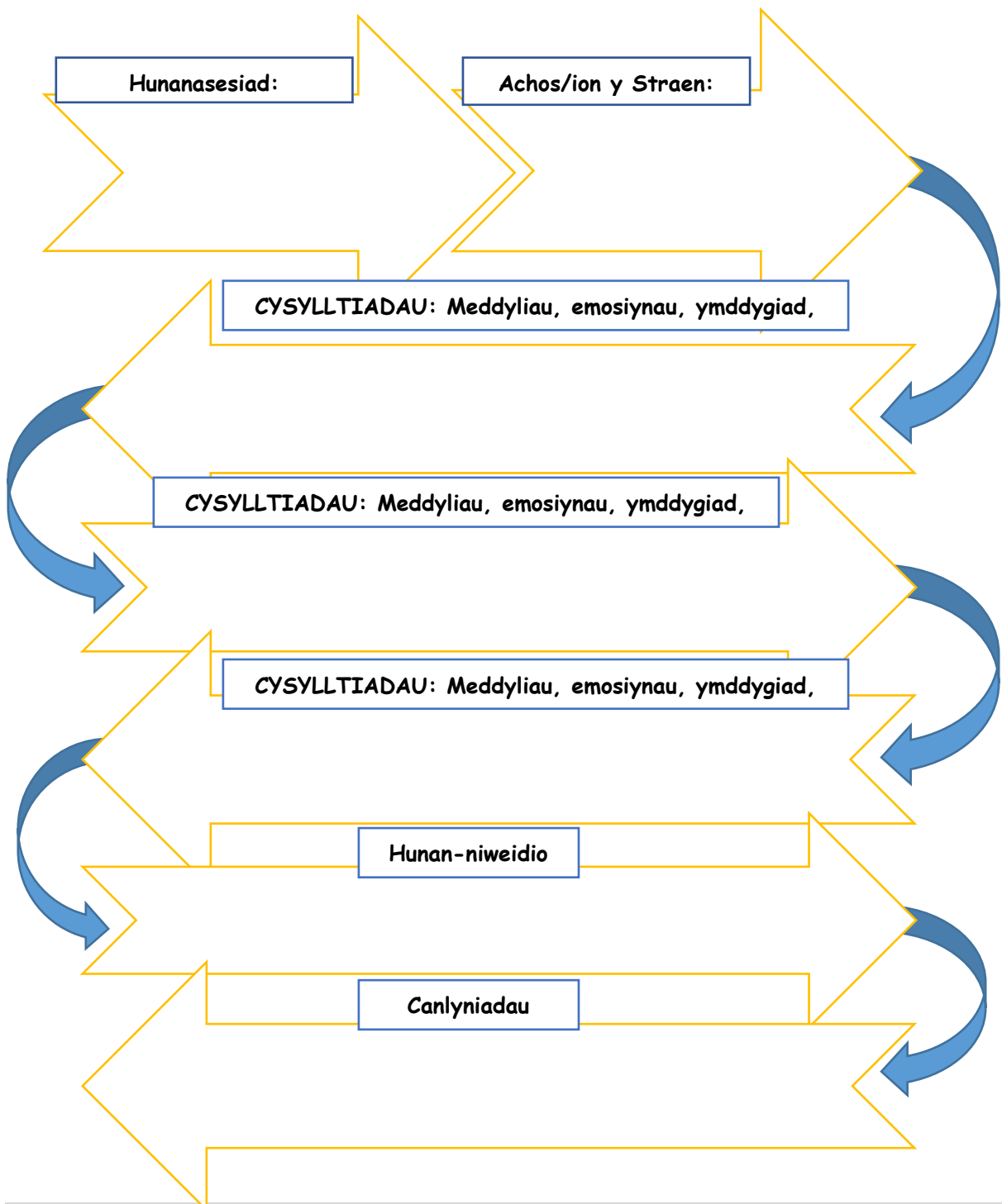
TREULIA YCHYDIG AMSER DROS YR WYTHNOS NESAF YN LLENWI'R TEMPLEDI CADWYN AR Y TUDALENNAU NESAF. BYDD GOFYN YMARFER HYN - DALIA ATI I EDRYCH YN ÔL AR YR ENGHRAIFFT A'R CWESTIYNAU CYNORTHWYOL AR Y TUDALENNAU OLAF. COFIA FOD YN GAREDIG GYDA TI DY HUN AC YCHWANEGA YMARFER SGILIAU YMDOPI WRTH I TI FYND YMLAEN.

NODA YN DY GYNLLUN DIOGELWCH (TUDALEN 5) UNRHYW BETH YR WYT TI'N SYLWI ARNO SY'N CYNYDDU DY AWYDD I NIWEIDIO

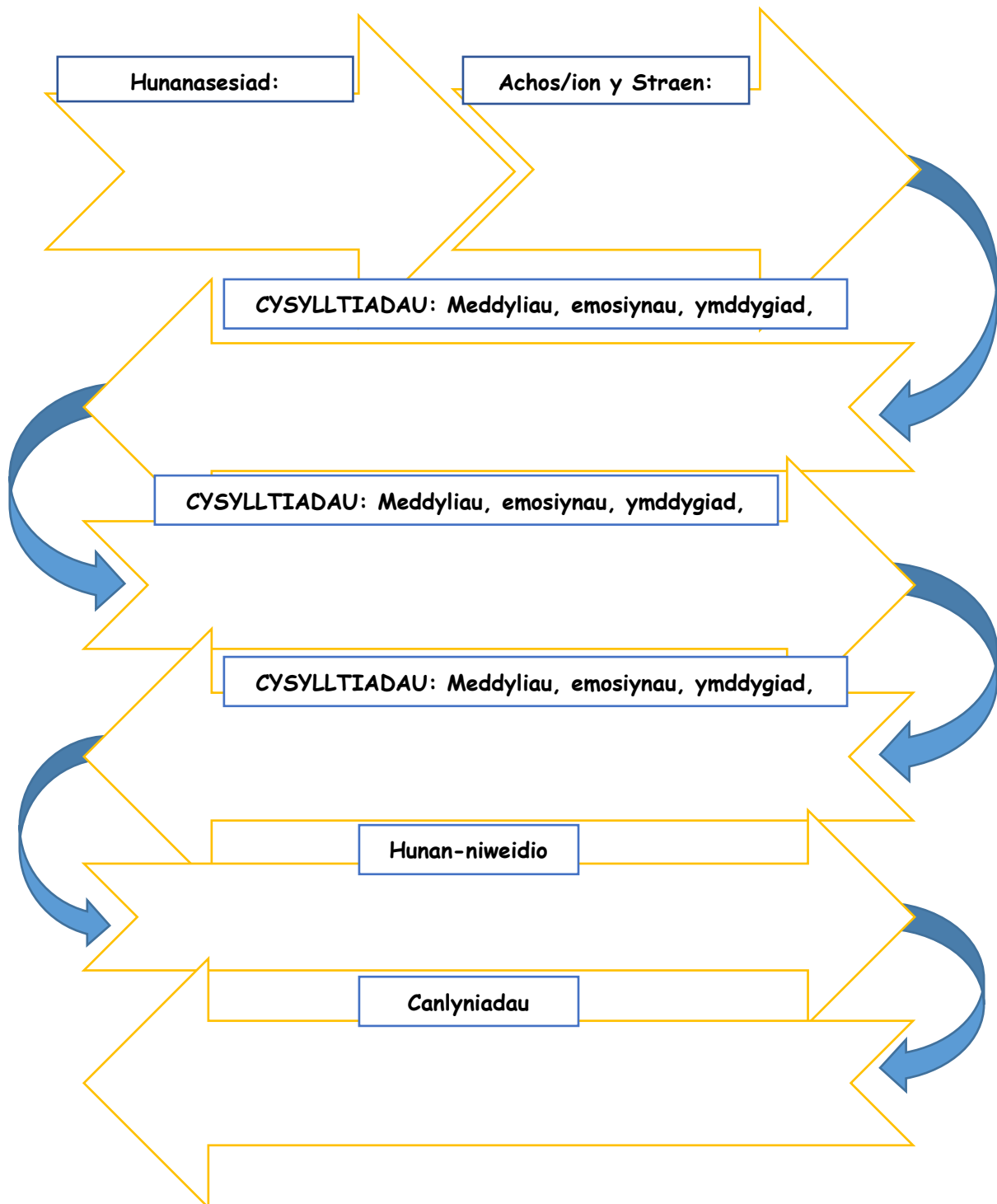
---

## Templed Dadansoddiad Cadwyn

**Tasg:** Defnyddia'r tudalennau dadansoddiad cadwyn gwag dros yr wythnos nesaf. Cofia po fwyaf wyt ti'n ei nodi am yr emosiynau yr oeddet ti'n eu teimlo, beth oeddet ti'n ei feddwl, beth wnest ti a beth ddigwyddodd nesaf, gorau oll. Ychwanega gymaint o gysylltiadau ag y galli di. Gallet ti hefyd ddefnyddio'r awgrymiadau i ysgrifennu mewn dyddiadur os yw'n hynny'n well i ti.



# Templed Dadansoddiad Cadwyn



## Sut wyt ti'n mynd ati i dorri'r gadwyn?

Rwyf ti eisoes wedi edrych ar rai sgiliau ymdopi ar **dudalen 11**. Isod ceir rhai sgiliau mwy penodol i helpu i reoli'r awydd i niweidio.

### Defnyddio dy synhwyrâu (Hunan Esmwytho)

Galli ddefnyddio dy synhwyrâu i esmwytho a helpu i dorri'r 'dolenni' yn y gadwyn a rheoli'r awydd i niweidio. Meddylia amdano fel ychwanegu cysylltiadau cadarnhaol newydd sy'n ychwanegu lle rhwng y digwyddiad sy'n dy annog a thithau'n niweidio. Gellir defnyddio hunan-esmwytho hefyd ar ôl niweidio, fel ffordd o fod yn garedig i ti dy hun, yn hytrach na chael dy ddal mewn teimladau negyddol.



**Gweledol** – Lluniau o adegau hapus, lleoedd, pobl sy'n dy wneud yn hapus. Neu gallai fod yn luniau o leoedd yr wyt ti am ymweld â nhw. Gallet ti roi llyfr lliwio a pheniau 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 ychwanegu tegan fflwfflyd, pêl straen, toes chwarae, Lego neu rywfaint o hufen llaw. Mae teganau meddal yn ddewis poblogaidd neu efallai y gallet nodi ar ddarn o bapur i fynd i anwesu dy anifail anwes. Mae'n bosib y gallai lapio dy hun mewn blanced fod yn opsiwn i ti neu roi lliain oer ar dy dalcen.



**Arogl** – Canhwyllau persawrus, teganau 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.

**Symud** – Galli suo dy hun yn ysgafn, gwneud ioga, dawnsio, neidio, nofio, mynd am dro.

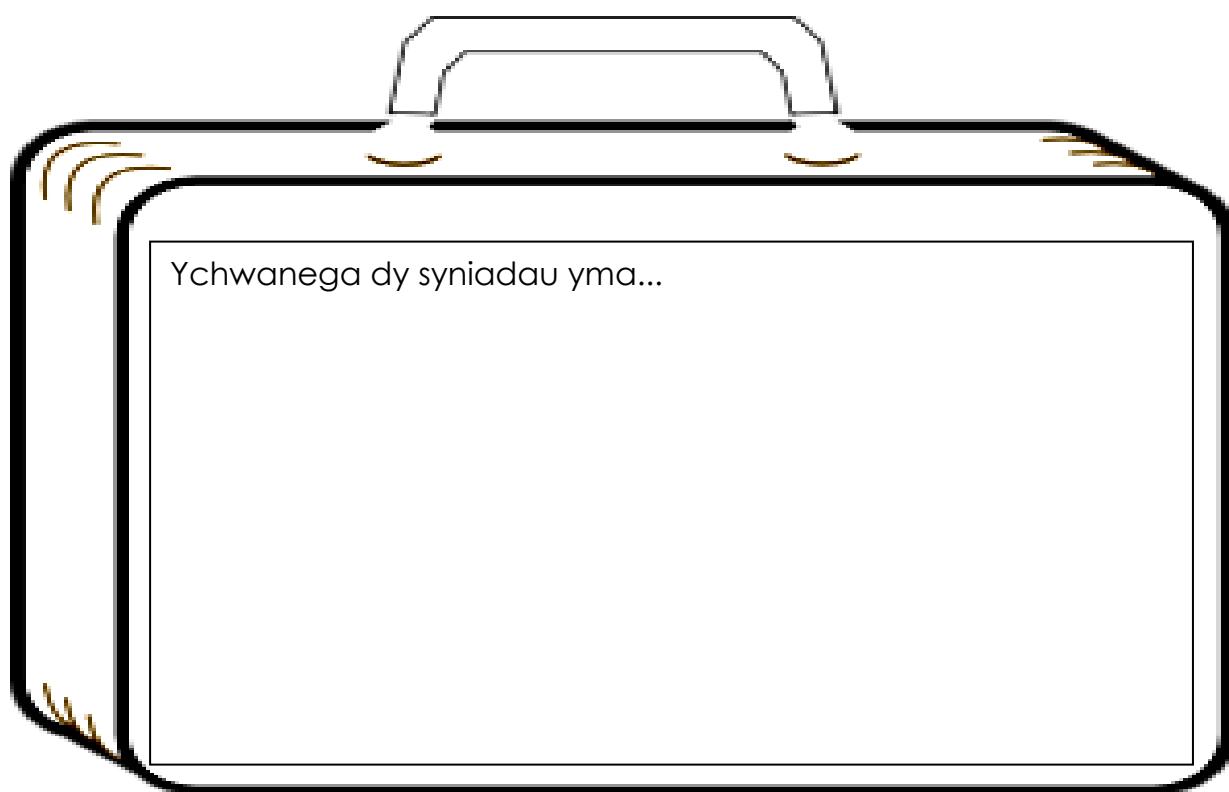


## Blwch Hunan-Esmwytho

Mae rhai pobl ifanc yn cael budd o wneud blwch esmwytho felly pan ddaw'r awydd i niweidio, mae gen ti bopeth sydd ei angen arnat i droi yn syth at hunan-esmwytho.

Mae blychau esmwytho 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:** Defnyddia'r syniadau ar y dudalen flaenorol i feddwl am yr hyn y byddet ti'n ei roi mewn blwch esmwytho, neu beth allet ti ychwanegu os oes gen ti flwch yn barod. Neilltua amser dros yr wythnos nesaf i fynd i siopa neu gasglu eitemau yn y tŷ a'i baratoi. Cofia'r graddfeydd sgorio ar dudalen 13 ac ychwanegu dim ond y pethau sy'n dy helpu i deimlo'n well.



## Rheoli symptomau corfforol gofid gyda sgiliau TIPP

### Tymheredd

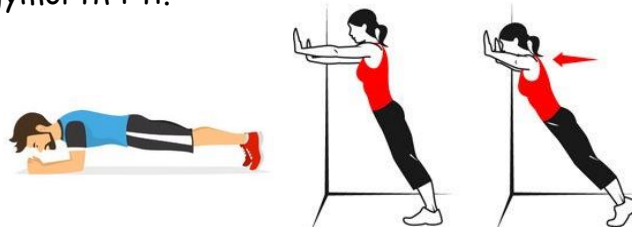
Gostynga dymheredd dy wyneb gyda dŵr oer i ymdawelu'n gyflym. Gan ddal dy anadl, rho dy wyneb mewn bowlen o ddŵr oer, neu rhoi becyn oer ar dy lygaid a bochau (a'u dal yno am 30 eiliad), neu rho sbasiad o ddŵr oer ar dy wyneb.

Gan bwyll: Mae dŵr rhew yn gostwng cyflymder y galon yn gyflym iawn. Bydd ymarfer dwys yn cynyddu cyflymder y galon. Os oes gen ti gyflwr sy'n effeithio ar dy galon neu gyflwr meddygol arall, cyflymder calon isel oherwydd meddyginiaethau, yn cymryd beta blocker neu os oes gen ti anhwylder bwyta, siarad gyda dy feddyg teulu cyn defnyddio'r sgiliau yma.

### Ymarfer Dwys

I ymdawelu dy gorff; cer i gymryd rhan mewn ymarfer aerobig dwys, os dim ond am gyfnod byr (10-15 munud). Rho gynnig ar redeg, cerdded yn gyflym, sgipio, neidio sêr, chwarae chwaraeon, dawnsio i gerddoriaeth.

Mae pwysu yn erbyn wal, neu blancio hefyd yn weithgareddau rheoleiddiol a allai fod o gymorth i ti.



### Ymlacio'r Cyhyrau yn Raddol

Tynha ac yna rhyddha pob grŵp o gyhyrau o'r pen i'r sawdl. Tynha am 5 eiliad, rhyddha dros 5 eiliad ac yna sylwa ar y gwahaniaeth am 5 eiliad. Sylwa ar y tensiwn, sylwa ar y gwahaniaeth pan fyddi di wedi ymlacio.

Mae sgrïpt y galli ei dilyn ar y dudalen nesaf, ac mae fideos yn dy dywys drwy'r broses ar [YouTube](#).

'How to do Progressive Muscle Relaxation':

<https://www.youtube.com/watch?v=1nZEEdqcGVzo>

### Rheoli'r Anadl

Arafa dy anadl drwy ostwng dy anadl i ddim ond 5-7 anadl fesul munud.

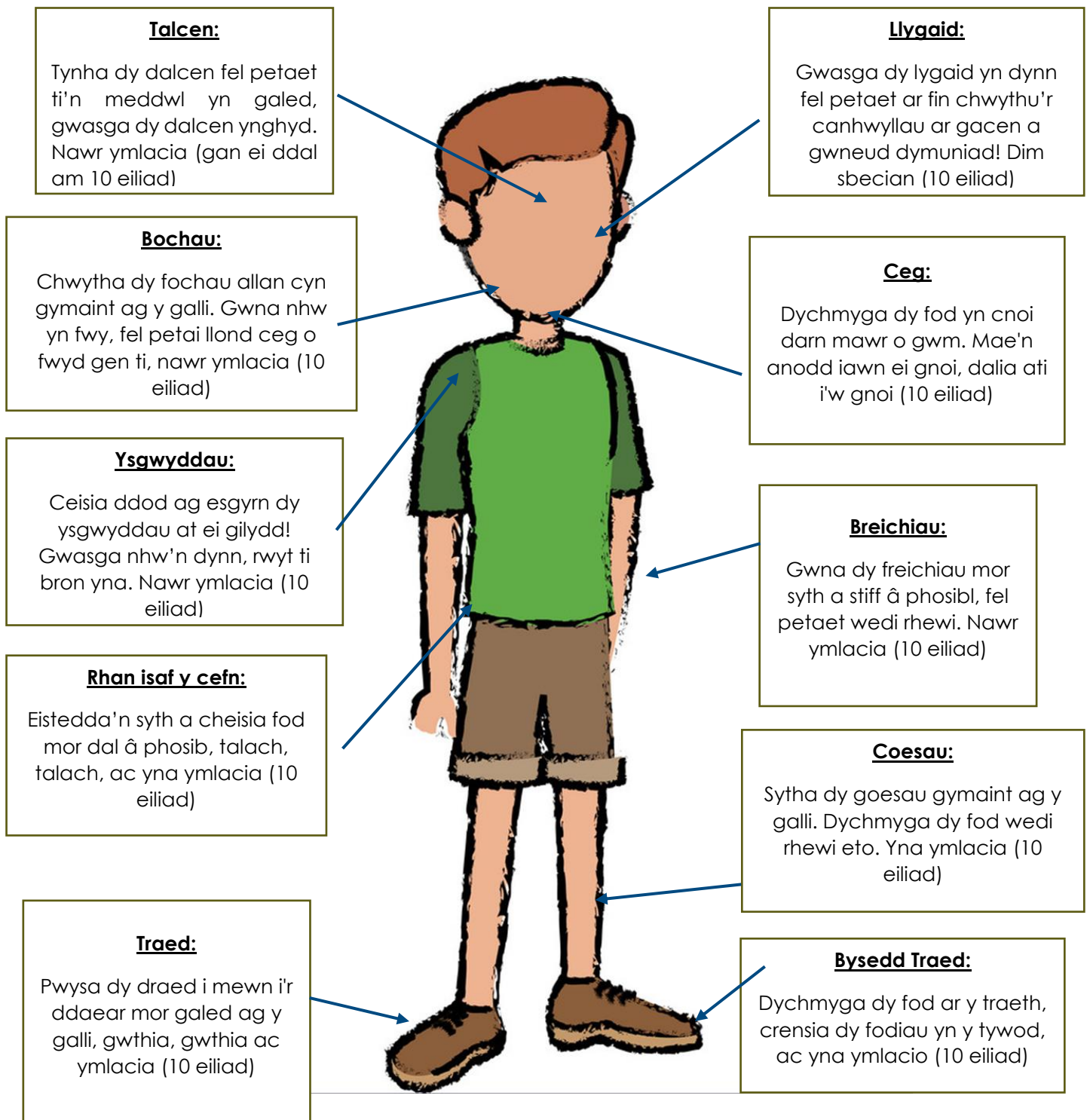
Anadla'n ddofn o'r stumog am 5 eiliad

Anadla i mewn yn arafach nag wyt ti'n anadlu allan, am 6 eiliad. Gallu gynyddu hyn i 8 eiliad os wyt ti'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny.

Gwna hyn am 1-2 funud nes dy fod yn teimlo'n dawelach.

Ar You YouTube mae fideos yn dangos sut i reoli'r anadl y galli eu dilyn. Mae dulliau o reoli'r anadl hefyd ar gael ar yr ap Calm a Headspace.

### 3.Ymlacio'r Cyhyrau yn Raddol



**Tasg:** Naill ai dilyna'r cyfarwyddiadau uchod, neu clicia ar y ddolen isod i gael dy arwain drwy ymarfer llacio'r cyhyrau yn raddol. Cofia sgorio sut roeddet ti'n teimlo cyn ac ar ôl y gweithgaredd. Ychwanega ef at dy gynllun personol os yw'n rhywbeth sy'n gweithio i ti.

[How to do Progressive Muscle Relaxation - YouTube](#)

---

**CYMERA SAIB YN FAN HYN**

**TREULIA'R WYTHNOS NESAF YN YMARFER Y SGILIAU RWYT TI WEDI'U DYSGU HYD YN HYN:  
SYLWI AC ENWI TEIMLADAU A SUT MAEN NHW'N TEIMLO YN DY GORFF  
DEFNYDDIO DADANSODDIAD CADWYN AR ÔL I TI NIWEIDIO  
HUNAN-ESMWYTHO (RHO FLWCH ESMWYTHO AT EI GILYDD HEFYD OS GALLI DI)  
SGILIAU TIPP  
YMLACIO'R CYHYRAU YN RADDOL**

**PAID AG ANGHOFIO SGORIO SUT RWYT TI'N TEIMLO CYN AC AR ÔL DEFNYDDIO SGIL A NODA YN  
DY GYNLLUN DIOGELWCH (TUDALEN 5) Y SGILIAU YMDOPI SY'N GWEITHIO ORAU I TI, YN OGYSTAL  
Â'R FFACTORAU SY'N GWNEUD I TI DEIMLO'N WAETH.**

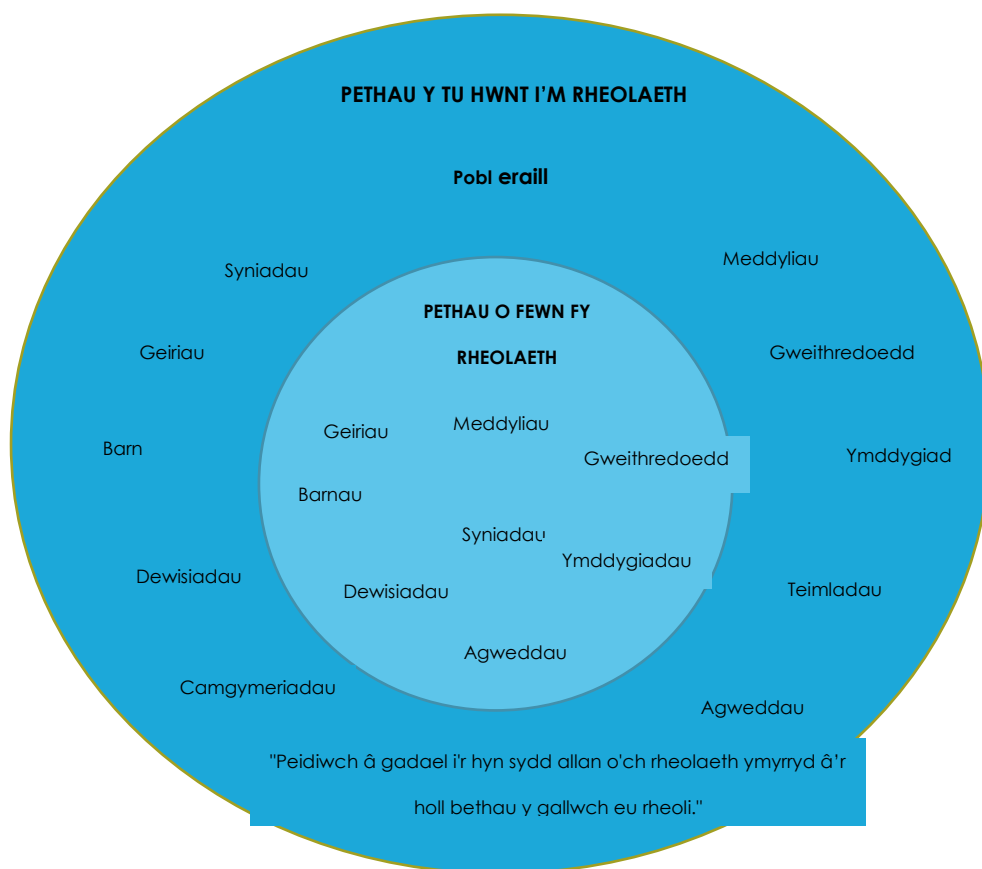
---

## Beth wyt ti'n gallu ac yn methu â rheoli?

oes modd i ti reoli popeth; bydd rhai problemau y galli eu datrys, a bydd rhai na allu eu datrys. Mae atal eich chwaer rhag bod yn bryfoclyd, newid credoau cryf pobl neu ei sicrhau ei bod yn ddiwrnod heulog i gyd yn bethau nad oes modd i ti eu rheoli. Mae defnyddio'r sgiliau ymdopi a'r awgrymiadau hunanofal yn y llyfryn hwn yn bethau y galli eu rheoli.

### NI ALLAF REOLI ERAILL

### OND GALLAF REOLI FY HUN



**Tasg:** Meddylia am sefyllfa neu broblem heriol sydd wedi bod yn ddigwyddiad i'th annog i hunan-niweidio. Beth oeddet ti'n gallu ei reoli yn y sefyllfa honno a beth nad oedd modd i ti ei reoli?

**Pethau y galli eu rheoli:**

## Beth am y pethau na allu eu rheoli?

Mae rhai ffyrdd y galli ymateb i'r pethau sydd y tu hwnt i'th reolaeth.

1. Datrys y broblem
2. Newid sut rwyf ti'n teimlo am y broblem
3. Derbynn y broblem (gweler derbyn yn radical isod)
4. Aros yn ddiflas
5. Gwneud y sefyllfa yn waeth

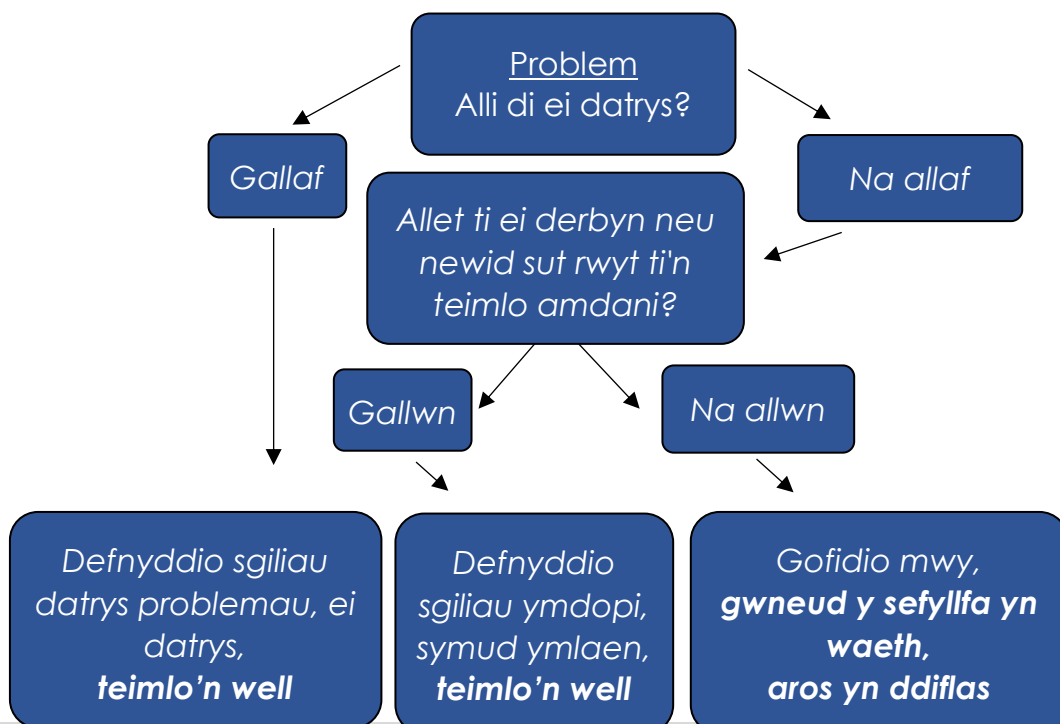
Mae'n bwysig iawn cofio mai **eich dewis chi yw sut i ymateb**.

**Derbyn yn Radical** yw pan fyddwn yn derbyn realiti, hyd yn oed os nad ydym yn ei hoffi, a hyd yn oed os na allwn ei newid neu ei wneud yn well.

Os yw person wedi torri ei goes ac nid yw'n gallu chwarae mewn gêm chwaraeon bwysig iawn y mae wedi treulio amser maith yn hyfforddi ar ei gyfer, mae'n ddealladwy y bydd y person hwnnw'n ofidus ac yn siomedig. Fodd bynnag, os nad ydyw'r person yn derbyn mai dyma yw'r realiti ac yn dod o hyd i ffyrdd o symud ymlaen, mae'n debyg y bydd hefyd yn teimlo'n ddig am y sefyllfa. Efallai y bydd yn gas gyda phobl neu efallai'n achosi dadleuon gyda ffrindiau gan wneud popeth yn llawer gwaeth a fydd yn achosi iddo deimlo'n fwy diflas byth.

Os gallwn ddewis derbyn sefyllfaoedd anodd yn radical, gallwn wedyn symud ymlaen i geisio gwneud i ni ein hunain deimlo'n well, heb wneud pethau'n waeth. Po mwyaf yr ydym yn ymarfer hyn, gorau oll y byddwn yn ymdopi mewn sefyllfaoedd yn y dyfodol.

### Mae gen ti ddewis bob amser



## Gwneud y Gwrthwyneb

Gall y sgil hwn dy helpu i newid neu leihau dwyster yr emosiwn yr wyt ti'n ei brofi. Mae pob emosiwn yn dod gydag awydd i wneud rhywbeth, er enghraifft pan fyddi di'n teimlo'n ofnus, efallai y bydd gen ti yr awydd i redeg i ffwrdd, neu os wyt ti'n teimlo'n drist neu'n isel dy hwyliau, mae'n debyg y byddi am aros yn y gwely neu ynysu dy hun. Y realiti yw, bod gwaith ymchwil yn dweud y gallwn leihau teimladau o hwyliau isel drwy fod yn egniol, neu gymdeithasu â ffrindiau hyd yn oed pan nad wyt yn teimlo fel gwneud hynny.

Darllena'r camau gwrthgyferbyniol isod. Mae lle i ti fyfyrio ar bob emosiwn a sut y gallet ti sbarduno'r weithred gyferbyniol. Mae tasg ar y diwedd i dy helpu i feddwl mwy am hyn dros yr wythnos nesaf.

### Ofn → Ei Wynebu

Yr awydd naturiol pan fyddwn yn teimlo'n ofnus yw **rhedeg i ffwrdd neu osgoi rhywbeth**. Y dasg gyferbyniol fyddai **ei wynebu**. Os ydy siarad o flaen pobl yn codi ofn arnat ti, ffordd dda o leihau'r ofn hwnnw yw ymarfer gwneud hynny. Byddi di'n teimlo'n ofnus, ond ar ôl ychydig bydd yr ofn hwnnw'n lleihau. Gall wynebu ofnau wneud i'n calon guro'n gyflymach, felly mae angen i ni fod wedi'n harfogi â dulliau o ymdopi yn y foment. Mae gan y TIPP sgiliau i'ch helpu, sbasio dŵr ar eich wyneb er enghraifft.

Mae'n bwysig iawn nodi nad ydym yn dweud y dylet ti droi at bethau sy'n beryglus. Efallai mai 'troi' at oedolyn neu ddweud wrth rywun am y perygl yw'r weithred gyferbyniol.



- Pryd wnest ti deimlo ofn ddiwethaf?
- Beth wnest ti?
- Sut y gallet ti fod wedi defnyddio camau cyferbyniol i 'ymdrin â'r' ofn?

## Tristwch → Ymgysylltu / bod yn egniol

Pan fyddwn yn teimlo'n drist, rydym yn awyddus i **osgoi** sefyllfaoedd cymdeithasol neu bethau yr oeddem yn arfer eu mwynhau gan nad ydym yn teimlo'n iawn. I godi ein hwyliau, gallwn gadw'n heini ac **ymgysylltu**, hyd yn oed pan nad ydym yn teimlo ein bod am wneud hynny. Cofia ddefnyddio'r technegau hunan-esmwytho sy'n cynnwys yr holl synhwyrâu, fel gwranddo ar gerddoriaeth sy'n codi dy galon, [tudalen X](#)



- Pryd wnest ti deimlo tristwch ddiwethaf?
- Beth wnest ti?
- Sut y gallet ti fod wedi defnyddio camau cyferbyniol i 'fod yn egniol'?

## Dictter → Tawel a digynnwrf

Mae dictter yn anodd ei oresgyn ac mae'r awydd i ruthro i mewn, **gweiddi ac ymladd** yn erbyn y peth sy'n dy wneud yn ddig fel arfer yn gryf! Bydd y weithred gyferbyniol o **gerdded i ffwrdd yn dawel ac yn ddigynnwrf** yn rhoi'r lle sydd ei angen arnat i ddod yn ôl yn nes ymlaen i fynd i'r afael â'r sefyllfa. Mae'r dull hwn hefyd yn fwy tebygol o arwain at y canlyniad rwyt ti ei eisiau, yn hytrach na gwneud pethau'n waeth! Gall y sgiliau TIPP (tudalen 29) eich helpu i ymbellhau oddi wrth y sefyllfa a rheoli symptomau corfforol dictter. Rho gynnig ar ddal ciwbiau iâ wrth asgwrn dy foch neu wneud rhai neidiau seren i ddefnyddio rhywfaint o'r adrenalin hwnnw.

Gallai rhywbeth tawel gynnwys mynd am dro, lliwio yn y dull ymwybyddiaeth ofalgar neu wrando ar gerddoriaeth dawel neu fyfyrdodau. Mae bod yn ddigynnwrf mewn sefyllfa rwystredig yn sgil sydd angen ei ymarfer. Un ffordd o adeiladu'r sgil hwn yw nodi tri pheth cadarnhaol rwyt ti'n sylwi arnyn nhw bob dydd.



- Pryd wnest ti deimlo dicter ddiwethaf?
- Beth wnest ti?
- Sut beth fyddai camau cyferbyniol?

### Dyddiadur Camau Cyferbyniol

Rwyt ti wedi treulio'r wythnosau diwethaf yn gweithio'n galed iawn i allu sylwi ac enwi teimladau. Rwyt ti hefyd, gobeithio, wedi datblygu rhai sgiliau ymdopi yr wyt yn gwybod eu bod yn gweithio i ti. Dyma'r amser i feddwl am sut y galli ddod â'r rhain ynghyd â'r camau cyferbyniol

**Tasg:** Dros yr wythnos nesaf, sylwa pan fyddi di'n teimlo emosiynau negyddol. Os oeddet ti'n gallu defnyddio camau cyferbyniol y foment honno, ffantastig! Ychwanega'r hyn a ddigwyddodd ar ôl y cam cyferbyniol. Os nad oeddet ti'n gallu gwneud hynny, mae hynny'n iawn – mae hwn sgil sydd angen ei ymarfer. Meddylia sut y gallet ti fod wedi defnyddio camau cyferbyniol a gwneud cynllun ar gyfer y tro nesaf.

| Teimlad | Beth oedd y sefyllfa? | Beth wyt ti eisiau ei wneud? | Cam Cyferbyniol (Beth wnest ti, neu syniadau ar gyfer y tro nesaf) | Beth ddigwyddodd wedyn? |
|---------|-----------------------|------------------------------|--|-------------------------|
|         |                       |                              |  |                         |
|         |                       |                              |  |                         |
|         |                       |                              |  |                         |
|         |                       |                              |  |                         |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

---

## RWYT TI WEDI CYRRAEDD Y DIWEDD - DA IAWN!

MAE DY BECYN CYMORTH BELLACH YN CYNNWYS FFYRDD O' TH HELPU I SYLWI AC YMDOPI Â SUT RWYT TI'N TEIMLO, HEB I TI ACHOSI NIWED I TI DY HUN GOBEITHIO.

MAE ANGEN AMSER A LLAWER O YMARFER I ALLU DEFNYDDIO'R SGILIAU HYN YN DDA. MAE'N IAWN OS NAD WYT TI'N GALLU EU DEFNYDDIO BOB TRO. ANADLA, BYDD YN GAREDIG I TI DY HUN, SIARADA Â RHYWUN YR WYT TI'N YMDDIRIED YNDDO, ADOLYGA AC ADNEWYDDA DY GYNLLUN A DAL ATI...

## MI FYDDI DI'N IAWN!

---

### Ugain o FfyRDD i Ymlacio

Rwyt ti'n haeddu gorffwys ar ôl yr holl waith caled rwyt ti wedi bod yn ei wneud... dewisa un neu ddau syniad o'r llun isod cyn rhoi'r gorau iddi am y dydd



## Cymorth Ychwanegol

Gallwn oll ddefnyddio rhywfaint o gymorth ychwanegol i'n helpu drwy gyfnodau anodd. Dyma rai awgrymiadau:

**Some helpful places to go online:**















**Some mindfulness apps we like:**



< Calm



Headspace >



< StopBreatheThink



Smiling mind >

**Some other apps we like:**



COMBINED MINDS

**Combined Minds** to help friends and family support a young person's mental health



CLEAR FEAR

**Clear fear** to help with anxiety management

33 | Tudalen |