

Hylendid Cwsg

Beth yw hyn?

Mae cysgu yn rhan hanfodol o deimlo'n dda a hapus. Mae hylendid cwsg yn amrywiaeth o arferion sy'n angenrheidiol i gael cwsg da yn ystod y nos. Mae anhunedd (tarfu ar gwsg) yn gyffredin iawn, yn enwedig yn ystod cyfnodau o straen emosiynol. Gall emosiynau dwys, gorbryder a meddwl yn gyson am ddigwyddiadau'r dydd ymyrryd â'ch cwsg. Achos mwyaf cyffredin cysgu'n wael yw straen neu newid mewn trefn ddyddiol. Mae achosion ychwanegol yn cynnwys arholiadau, straen yn yr ysgol, newid ysgolion, gwrthdaro mewn perthynas, anawsterau yn y cartref, a phryderon iechyd.

Arwyddion a Symptomau cwsg gwael:

Prif symptom cwsg gwael neu gollu cwsg yw teimladau cysglyd eithafol yn ystod y dydd. Mae symptomau eraill yn cynnwys:

- Dylyfu gên
- Hwyliau drwg
- Blinder
- Bod yn bigog
- Hwyliau cyfnewidiol
- Anhawster yn dysgu cysyniadau newydd
- Anghofus
- Canolbwyntio gwael neu feddwl 'aneglur'
- Diffyg cymhelliant
- Lletchwithdod
- Mwy o chwant bwyd, yn enwedig carbohydradau

Mae'n cymryd amser i gael cwsg problematig o dan reolaeth ac anaml y gellir gwneud hyn dros nos. Mae datblygu hylendid cwsg yn hanfodol i gysgu'n dda. I helpu i wella hylendid cwsg mae'n ddefnyddiol gwahanu'r mythau wrth y gwirionedd.

Mythau Cwsg: Gwirionedd neu Fyth

Mae angen wyth awr o gwsg arnom:

Nid oes 'rhif hud' ar gyfer cysgu. Mae pawb yn wahanol - gall rhai ohonom ymdopi'n llawer gwell ar lai o gwsg nag eraill. Amcangyfrifwch faint sydd ei angen arnoch drwy nodi sut rydych yn teimlo y diwrnod nesaf. Nid yw llai na chwe awr y noson yn ddelfrydol gan fod ymchwil yn dangos y gall hyn gynyddu'r ymateb 'ymladd neu ffoi' i straen, gan ryddhau hormonau sy'n cyflymu curiad y galon ac yn codi pwysedd gwaed.

Ni all cysgwyr gwael newid eu ffordd:

Mae bob amser yn bosibl gwella eich cwsg. Mae datblygu hylendid cwsg yn gallu ac yn gwella ansawdd cwsg.

Mae napio yn ystod y dydd yn wael i chi:

Anogir pobl i beidio â napio yn ystod y dydd yn gyffredinol gan ei fod yn gallu effeithio ar gwsg y nos. Fodd bynnag, os ydych wedi cysgu'n wael yn y nos, gall cyntun (neu nap) yn ystod y dydd wneud i chi deimlo'n fwy

bywiog heb effeithio ar gwsg y nos. Mae cyntun o 20 munud yn ddigon i ddiffodd y system nerfol ac ailwefru'r corff cyfan. Fodd bynnag, mae cyntun hirach na 30 munud yn ddigon i'ch rhoi mewn cwsg dwfn, gan wneud i chi deimlo'n simsan pan fyddwch chi'n deffro.

Mae cysgu mwy ar benwythnosau yn gwneud i fyny am gwsg gwael yn ystod yr wythnos:

Ni allwch wneud i fyny am gwsg rydych wedi ei golli. Gall ceisio gwneud i fyny am gwsg 'coll' drwy gysgu'n hirach ar benwythnosau amharu ar y rhythm circadaidd (sydd hefyd yn cael ei adnabod fel eich cylch cysgu/deffro neu gloc y corff) ac mae'n ei gwneud hi'n anoddach fyth i gysgu'n braf. Mae trefn amser gwely reolaidd yn allweddol i gael cwsg o ansawdd da.

Mae dylyfu gên yn arwydd eich bod wedi blino:

Nid yw dylyfu gên bob amser yn arwydd o flinder. Weithiau rydym yn dylyfu gên wrth ddeffro neu yn ystod y dydd os ydym wedi diflasu neu hyd yn oed os oes rhywun arall yn gwneud hynny.

Mae cyfrif defaid yn eich helpu i gwmpo i gysgu:

Gall cyfrif defaid ein helpu i gwmpo i gysgu, ond felly hefyd gŵn neu wartheg! Natur ailadroddus y dasg sy'n gwneud i chi deimlo'n gysglyd neu gwmpo i gysgu. P'un a ydych chi'n cyfrif defaid neu gŵn, mae'r dasg rythmig yn debygol o'ch atal rhag cael meddyliau eraill sy'n peri pryder ac mae'n agwedd ar feddwlgarwch a all eich helpu i ymlacio.

Beth yw manteision 'hylendid cwsg' da?

Rydych yn teimlo'n effro drwy'r dydd, o'r amser y byddwch yn deffro, drwy'r prynhawn sy'n ymddangos yn ddiddiwedd, hyd at eich amser gwely. Mae gennych fwy o ffocws, rydych yn byw yn y presennol mwy a byddwch yn gallu canolbwyntio'n well.

Mae 'hylendid cwsg' da yn sail i noson braf pan fydd eich corff yn ei iacháu a'i adfer ei hun. Mae cwsg o ansawdd da yn bwysig i'ch iechyd: mae'n cryfhau eich system imiwnedd, yn eich helpu i gadw pwysau iach, ac yn lleihau eich risg o gyflyrau iechyd difrifol fel diabetes a chlefyd y galon.

Pan fydd ansawdd eich cwsg yn gwella, byddwch chi'n teimlo'n well. Gall wella eich hwyliau a, thra byddwch yn cysgu, bydd eich ymennydd yn ffurfio llwybrau newydd i'ch helpu i gofio gwybodaeth. P'un a ydych yn dysgu sgil newydd neu'n astudio pwnc newydd, mae cwsg braf yn cefnogi dealltwriaeth a sgiliau datrys problemau. Mae ymchwil yn dangos, ar ôl noson dda o gwsg, eich bod yn debygol o deimlo'n fwy hyderus ac yn llai pryderus. Mae cysgu'n dda yn gwneud bywyd yn well mewn cymaint o ffyrdd, a gall hylendid cwsg priodol helpu hynny i ddigwydd.

Arferion Hylendid Cwsg sy'n creu amodau delfrydol ar gyfer cwsg iachus, braf:

- **Gosod trefn cysgu reolaidd.** Mae hyn yn golygu mynd i'r gwely a deffro yr un pryd bob dydd (neu o fewn tua 20 munud), gan gynnwys penwythnosau. Hyd yn oed os ydych wedi cysgu'n wael y noson gynt, nid yw'n ddefnyddiol cysgu i mewn. Bydd codi ar amser cyson yn cynnal eich cylch cysgu ac yn eich helpu i gysgu'n well y noson ganlynol.
- **Datblygu trefn ymlacio cyn amser gwely.** Mae unrhyw weithgaredd sy'n eich ymlacio, boed yn fath cynnes, darllen, gwrando ar stori neu fyfyrto, tua awr cyn amser gwely yn helpu i ffurfio pont rhwng bod yn effro a chysgu.

- **Mae'r ystafell wely ddelfrydol yn oer, tawel, cyfforddus a thywyll.** Dylai'r fatres a'r gobenyddion deimlo'n gysurus er mwyn i'ch corff allu setlo ac ymlacio.
- **Pylu'r goleuadau ar ôl iddi dywyllu.** Mae dod i gysylltiad â golau naturiol yn ystod y dydd yn bwysig er mwyn cynnal cylch cysgu iach, ond gall goleuadau llachar cyn mynd i'r gwely amharu ar y cylch hwnnw a'i gwneud yn fwy anodd cwmpo i gysgu. Ceisiwch bylu eich goleuadau gyda'r nos.
- **Dad-blygio unrhyw ddyfeisiau trydanol awr cyn amser gwely.** Mae'r golau glas o'r sgrîn yn amharu ar yr hormon (melatonin) sy'n dweud wrth ein cyrff i ddechrau ymlacio. Mae gêmâu, fideos a ffrydiau cymdeithasol yn cadw eich meddwl yn weithredol ac yn eich atal rhag cysgu. Dewch i'r arfer â chysgu gyda'r ffôn allan o'ch cyrraedd, yn ddelfrydol mewn ystafell arall neu wedi'i ddiffodd am y nos.
- **Osgoi symbylyddion yn hwyrach yn y dydd.** Ceisiwch osgoi coffi, te, diodydd pefriog a siocled o leiaf chwe awr cyn amser gwely.
- **Cadw draw wrth fwydydd sy'n gallu amharu ar gwsg.** Gall pryd o fwyd trwm neu fwyd sbeislyd, brasterog neu wedi'i ffrio oll darfu ar gwsg. Mae hyn gan fod y rhain yn cymryd tair neu bedair awr i gael eu treulio gan y stumog.
- **Gwneud ymarfer corff rheolaidd.** Gall ymarfer corff rheolaidd ein helpu i gysgu. Dylech ymarfer o leiaf dair awr cyn amser gwely, gan fod ymarfer corff yn ysgogi eich corff i gynhyrchu'r hormon straen (cortisol) sy'n cadw'r ymennydd yn effro.
- **Defnyddio'r ystafell wely i gysgu yn unig.** Felly, dim teledu, pori'r rhyngwrwyd nac anfon negeseuon hwyr i ffrindiau a/neu bartneriaid. Mae'r ystafell wely yn lle i orffwys. Mae arbenigwyr hylendid cwsg yn argymhell codi o'r gwely a mynd i ystafell arall os nad ydych chi'n cwmpo i gysgu o fewn 20 munud, ac i ailadrodd y broses hon (heb ysgogi eich hun) nes eich bod yn teimlo'n gysglyd ac yn barod i fynd i gysgu.
- **Cyfyngu ar napio yn ystod y dydd, neu ei osgoi yn llwyr.** Mae ymchwil yn dangos y gall cyntun byr o 20-25 munud godi eich hwyliau a gwneud i chi deimlo'n llawn bywyd, ond bydd cyntun hirach yn effeithio ar ansawdd cwsg y nos.

Gwefannau/Adnoddau Defnyddiol:

GIG Guys & St. Thomas - <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/sleep/Sleep-hygiene.pdf>

Headspace - <https://www.headspace.com/sleep/sleep-hygiene>

Llinell Iechyd - <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#1>

Sefydliad Cwsg Cenedlaethol - <https://www.sleep.org/articles/circadian-rhythm-body-clock>

Cyngor Cysgu - <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>

Cyngor Cysgu i Blant Hŷn - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers>

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

