

# Hunan-ofal staff yn y cartref ac yn yr ysgol

Yn ystod y cyfnod digyffelyb hwn mae'n normal teimlo'n bryderus a dan straen, os ydych chi yn yr ysgol neu'n gweithio gartref. Yn aml ni fydd y cyntaf i helpu eraill heb os, ond fyddwn ni ddim yn rhoi o'n hamser i ofalu amdanom ni ein hunain. I gefnogi eraill mae angen i ni ddechrau gyda ni'n hunain. Ni allwn arllwys o jwg gwag! Mae gofalu amdanom ni ein hunain hefyd yn rhoi cyfle i ni roi esiampl a ddisgyblion o ffyrdd iach o ymdopi â straen.

**Dyma rai syniadau o bethau y gallwn ni eu gwneud i gadw'n iach, boed hynny yn yr ysgol neu'n gweithio gartref. Rydym i gyd yn ymdopi'n wahanol, felly mae'n bosibl na fydd rhai o'r syniadau'n addas i chi:**

1. Edrychwch ar ôl eich iechyd corfforol trwy gysgu, bwyta'n dda a gwneud ymarfer corff. Cadwch at eich trefn gysgu arferol drwy fynd i'r gwely a chodi'r un amser bob dydd. Bydd hyn yn helpu i gynnal ymdeimlad o strwythur. Ceisiwch gyfyngu ar faint o alcohol rydych yn ei yfed: er y gall gwysgwr neu ddau o win gyda'r nos fod eich ffordd o hunan-ofalu, gall alcohol amharu ar eich cwsgr yn ogystal â chynyddu gorbryder a hwyliau isel y diwrnod canlynol. Gall bwyta'n dda helpu i wella ein hwyliau hefyd.
2. Gall ymarfer neu weithgarwch corfforol fod yn ffordd ddefnyddiol o leddfu straen e.e. mynd am dro neu redeg, rhoi cynnig ar fideo ymarfer corff gartref ar-lein, ymarfer ioga, chwarae cerddoriaeth a dawnsio, chwarae gyda'r plant. Ceisiwch wneud ymarfer corff pan fyddwch yn gorffen neu'n cyrraedd adref o'r gwaith, gan fod hyn hefyd yn ffordd dda o bontio o'r gwaith i'r cartref.
3. Rheoleiddiwch eich hun: edrychwch ar sut rydych chi'n teimlo ar ddechrau'r dydd neu cyn dosbarth. Gall hyn eich helpu i nodi a ydych yn ddigon tawel eich meddwl i gysuro a chefnogi pobl eraill. Gall olygu cymryd ychydig funudau cyn y gwaith i ymarfer rhai strategaethau tawelu. Mae derbyn bod teimlo'n bryderus yn ymateb arferol i amser mor straenus ac ansicr yn gallu bod yn fan cychwyn da. Dyma rai strategaethau i helpu i reoli eich emosiynau:
  - a. Ymarfer technegau sefydlogi - Gall 'sefydlogi 54321' eich helpu i fod yn ymwybodol o'r presennol: nodwch 5 peth y gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch eu teimlo, 3 pheth y gallwch eu clywed, 2 beth y gallwch eu harogli ac un peth y gallwch ei flasau.
  - b. Ymarferion anadlu – er enghraifft, gall 'anadlu 4x4' helpu i dawelu eich system nerfol a helpu i'ch rheoleiddio: anadlwch i mewn drwy eich trwyn am 4 eiliad, daliwch am 4, anadlwch allan drwy eich ceg am 4 eiliad, daliwch am 4, ac yna ailadroddwch.
  - c. Labelu emosiynau – gall enwi ein hemosiynau ein helpu i ddatgylmu oddi wrthyn nhw. Er enghraifft, gall nodi "dicter yw hwn" eich helpu i wahanu oddi wrth y teimlad. Gall ysgrifennu mewn dyddiadur neu gadw nodyn ar eich ffôn symudol fod yn ddefnyddiol.
  - d. Hunan-dosturi – atgoffwch eich hun eich bod yn gwneud y gorau y gallwch ar hyn o bryd, mae'n iawn i chi deimlo'n annifyr ac yn ansicr o dro i dro. Gall myfyrio ar eich meddyliau eich helpu i ddod yn fwy ymwybodol o feddyliau negyddol. Ar ôl i chi ddod yn fwy ymwybodol o feddyliau negyddol, gallwch geisio cyflwyno rhai cadarnhaol. Dylech fod yn garedig wrthoch chi eich hun ac atgoffa eich hun i gymryd un diwrnod ar y tro.
4. Amserlennu amser ar gyfer hunanofal: boed yn y bore, yn y prynhawn neu gyda'r nos, ceisiwch drefnu amser ar gyfer pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda. Bydd hyn yn edrych yn wahanol i bawb, ond gallai rhai syniadau gynnwys mynd am dro, gwyllo eich hoff sioe deledu, darllen llyfr, cael bath, gwrandao ar gerddoriaeth, ffonio ffrind neu aelod o'r teulu, ymarfer corff, ymarfer ioga, myfyrio, mynd allan i'r ardd, pobi, gwneud rhywbeth. Mae mwy o syniadau yn [www.wheelofwellbeing.org](http://www.wheelofwellbeing.org).
5. Cynnal perthnasoedd: os ydych yn yr ysgol efallai y byddwch yn gweld cydweithwyr, os ddim, cysylltwch â nhw'n rhithwir a rowch o'ch amser i gael sgwrs. Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu nad ydych wedi'u gweld am rai wythnosau erbyn hyn. Gall trefnu galwadau fideo/ffôn wythnosol eich helpu i gadw mewn cysylltiad a defnyddio eich system gymorth yn ystod y cyfnod hwn. Gallech hefyd roi cynnig ar ysgrifennu llythyrau at ffrindiau gyda negeseuon calonogol.

6. Ceisiwch gyfyngu ar faint rydych yn edrych ar y newyddion/cyfyngau cymdeithasol: rydym wedi cael ein boddi gan ddiweddariadau ar Covid-19, a all fod yn anodd eu hosgoi. Gall rheoli faint rydych yn ei weld trwy ddiffodd sianelau newyddion a chyfyngu ar y cyfyngau cymdeithasol helpu i leihau gorbryder. Ceisiwch ddarllen ffynonellau dibynadwy ar gyfer diweddariadau ffeithiol ar Covid-19, megis gwefan y WHO neu wefan Gov.uk.

7. Trefnwch 'amser poeni': os cewch eich hun yn poeni'n ormodol, trefnwch 'amser poeni'. Mae poeni yn ystod amseroedd o ansicrwydd yn normal. Mae poeni yn wahanol i feddwl, gan ei fod yn aml yn golygu meddwl am y canlyniad gwaethaf posibl, mae'n ymwneud â meddyliau negyddol ac mae'n ailadroddus. Gall fod yn ddefnyddiol trefnu amser yn ystod eich diwrnod i boeni – er enghraifft, 15-30 munud tua diwedd y dydd i gael myfyrio ar eich pryderon o'r diwrnod, ond nid cyn mynd i'r gwely. . Efallai y byddwch am ysgrifennu eich pryderon, a all fod yn therapiwtig i chi. Ceisiwch beidio â rhoi pwysau arnoch chi eich hun i ddatrys eich pryderon

(ond os aiff eich meddwl yno'n naturiol, mae hynny'n iawn). Os daw meddyliau pryderus i'ch meddwl rhwng amseroedd poeni, ceisiwch eu cydnabod (efallai gan wneud nodyn cyflym ar gyfer nes ymlaen) a'u rhoi i un ochr nes eich amser poeni dynodedig nesaf.

6. Ymgorfforwch weithgaredd 'pontio' ar ddiwedd eich diwrnod gwaith. Er enghraifft, tacluswch lyfrau/gliniadur/pethau gwaith, ewch am dro neu symudwch i ffwrdd o'ch gweithle i helpu i nodi diwedd amser gwaith a dechrau amser ymlacio.

Mae bod yn garedig wrthym ni ein hunain a gofalu am ein lles yn bwysig. Mae teimlo'n bryderus, yn ofnus ac wedi'n gorlethu'n ymatebion normal i sefyllfa sy'n achosi straen, megis pandemig. Fodd bynnag, os yw'r teimladau hyn yn para'n hirach ac yn cael effaith ormodol ar eich bywyd bob dydd, ceisiwch gymorth drwy eich meddyg teulu.

## Rhai gwefannau defnyddiol:

Y Sefydliad Iechyd

Meddwl <https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/looking-after-your-mental-health>

Mind

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Anxiety UK

<https://www.anxietyuk.org.uk/blog/health-and-other-forms-of-anxiety-and-coronavirus/>

Ever Mind Matters, NHS

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

## Os ydych chi'n gweithio o gartref:

1. Gall cadw trefn ein helpu i deimlo'n fwy sefydlog. Gwnewch eich gwely, ewch am gawod, gwisgwch – gall hyd yn oed newid dillad helpu i nodi newid yn yr amgylchedd a helpu i'ch 'paratoi' at weithio (hyd oed os newidiwch i byjamas eraill!)
2. Crëwch le i weithio – i ffwrdd o'r ystafell wely os oes modd, gan y bydd hyn yn cadw gwaith ar wahân i'ch amser ymlacio neu'ch amser cysgu.
3. Gall creu amserlenni gweledol neu restrau o bethau i'w gwneud fod yn ddefnyddiol i gadw ar y trywydd iawn a helpu i drefnu eich diwrnod yn dasgau y gallwch eu 'gweld'.
4. Rhannu diwrnodau - rhannwch y diwrnod yn dasgau i'w gwneud yn y bore ac yn y prynhawn gan gynnwys targedau bach y gallwch eu cyflawni trwy'r diwrnod.
5. Cofiwch gynnwys seibiannau rheolaidd. Gwnewch amser i gael seibiant rheolaidd oddi wrth eich desg/sgrin/gwaith – yn ddelfrydol codwch ac ymestyn eich coesau unwaith yr awr.



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board

Resilience  
Project  
Gwynwch



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Cardiff, Bwrdd o Gwmnogaeth  
INTEGRATED HEALTH  
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP

PARTNERIAETH IECHYD  
& GOFAL CYMDEITHASOL INTEGRIGDIG  
Caerdydd a'r Fro / Cardiff and Vale