

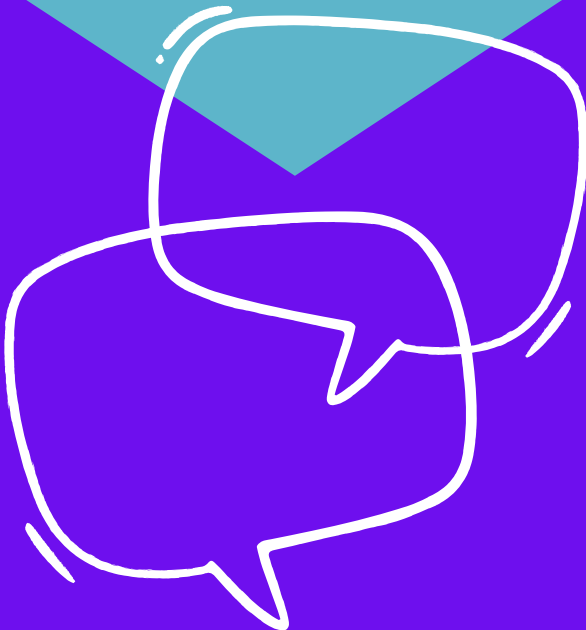


Sut i

reoli

a lleihau eich

straen



Cynnwys

Sut i reoli a lleihau eich straen	3
Beth ydy straen?	4
Y modd y mae straen yn effeithio eich corff	5
Y modd y mae straen yn effeithio eich ymddygiad a'ch emosiynau	7
Adnabod arwyddion straen	8
Beth sy'n achosi straen?	9
Perthnasau	10
Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith	11
Arian	12
Ysmygu, yfed a defnyddio cyffuriau	13
Sut i reoli eich straen	14
Cofnodwch: Beth sy'n achosi straen i chi?	18
99 o awgrymiadau gwych gennyh chi	20
Chwilio am help	26
Cyfeiriadau	28



Sut i reoli a lleihau eich straen



Mae pawb yn profi straen – mae'n deimlad normal. Ar lefel gymedrol, gall fod yn arwydd defnyddiol eich bod yn teimlo o dan fygythiad neu'n anghyfforddus, ac y dylech gymryd camau i leihau hyn.

Gall rhywfaint o straen fod yn beth da, gan ei fod yn ein helpu ni i wneud pethau, neu i ganolbwyntio ar rywbeth sydd angen ein sylw. Ond, os ydych yn teimlo eich bod o dan straen y rhan fwyaf o'r amser, neu os ydy straen yn effeithio sut rydych yn byw eich bywyd o ddydd i ddydd, bydd hyn yn dod yn broblem.

Y newyddion da ydy bod yna bethau y gallwch eu gwneud i helpu i reoli straen. Yn y canllaw hwn, byddwn yn rhoi gwybod i chi am bopeth sy'n ymwneud â straen, er mwyn i chi gael deall:

- 1 Beth ydy straen
- 2 Sut all straen eich effeithio chi
- 3 Beth sy'n achosi straen
- 4 Sut i reoli eich straen

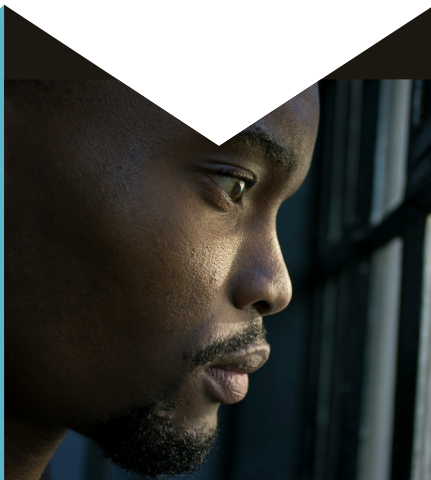
Beth ydy straen?

Straen ydy'r teimlad o bwysau y gallech ei gael pan fo gennych lawer i'w wneud yn eich gwaith, neu ar ôl cael ffræe gyda rhywun sy'n agos atoch chi. Gallai fod y teimlad sy'n eich cadw'n effro yn y nos pan ydych yn poeni am arian.

Ond, nid digwyddiadau negyddol sy'n achosi straen bob amser. Gall ddigwydd hefyd pan fydd rhywbeth cadarnhaol neu gyffrous yn digwydd i chi, fel cychwyn sydd newydd, priodi, neu fynd ar wyliau.

Mae straen yn effeithio bob un ohonom, ac mewn sawl modd. Gallwn deimlo straen yn gorfforol neu'n emosiynol, a gall cryfder y teimlad hwn amrywio.

Mae ymchwil wedi dangos y gall straen fod yn rhywbeth cadarnhaol weithiau.¹ Mae'n ein gwneud ni'n fwy effro, ac yn ein helpu ni i berfformio'n well mewn rhai sefyllfaoedd. Ond, canfuwyd mai'r unig adeg y mae'n fuddiol ydy pan mae'n para am gyfnod byr yn unig.



Gall straen gormodol neu am gyfnod estynedig gynyddu'r risg o salwch fel clefyd y galon, a phroblemau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselde..^{2,3}

Yn ystod sefyllfaoedd sy'n gwneud i chi deimlo eich bod dan fygythiad neu'n ypsét, mae eich corff yn creu ymateb i'r straen hwnnw. Gall hyn achosi bob math o symptomau corfforol, gall newid sut ydych yn ymddwyn, a sbarduno teimladau dwys, fel dicter neu ofn.

Y modd y mae straen yn effeithio eich corff

Mae'r modd rydym yn ymateb i straen yn unigryw. Ond ceir rhai symptomau cyffredin sy'n ymddangos ar lefel gorfforol, a meddyliol, ac yn y modd rydym yn ymddwysn.⁴

Symptomau corfforol cyffredin:

- Cur pen
- Tyndra yn y cyhyrau
- Y galon yn rasio
- Anhwylder ar y stumog



Symptomau meddyliol cyffredin:

- Anhawster i ganolbwyntio
- Anghofusrwydd
- Teimlo eich bod yn cael eich llethu
- Pryder parhaus



Symptomau ymddygiadol cyffredin:

- Natur flin
- Newidiadau o ran cwsg
- Newidiadau o ran arferion bwyta
- Awydd i wneud mwy o bethau nad ydynt yn iach (fel ysmegu ac yfed)



Dim ond rhai o'r symptomau cyffredin sy'n gysylltiedig â straen ydy'r rhain – nid rhestr gyflawn mo hon.

Caiff symptomau fel y rhain eu sbarduno gan lif o hormonau straen yn eich corff sydd, wrth eu rhyddhau, yn caniatáu i chi ddelio â sefyllfaoedd sy'n creu pwysau neu fygythiadau. Gelwir hyn yr ymateb 'ymladd neu ffoi'.

Mae hormonau fel adrenalin a noradrenalin yn codi eich pwysedd gwaed ac yn cynyddu cyflymder eich calon a faint rydych yn chwysu. Mae hyn yn paratoi eich corff ar gyfer ymatebiad brys. Gall yr hormonau hyn hefyd leihau llif y gwaed i'ch croen ynghyd ag achosi problemau treulio neu anhwylder ar y stumog. Mae cortisol, sef hormon straen arall, yn rhyddhau braster a siwgr i mewn i'ch system i hybu eich lefelau egni.

O ganlyniad i'r ymchwyddiadau hyn o ran hormonau, gallwch brofi cur pen, tyndra yn y cyhyrau, poen, cyfog, camdreuliad a phendro. Efallai y byddwch hefyd yn anadlu'n gyflymach, gallai cyflymder eich calon fod yn fwy amlwg, neu gallwch deimlo amryw boenau. Gall lefelau straen uchel a hirdymor (dros gyfnod o ddyddiau neu wythnosau) gynyddu'r risg o gael trawiad ar y galon a strociau.

Fel pobl, rydym wedi etifeddu ein system straen gan ein cyndadau hynafol, yr oedd angen iddynt allu naill ai redeg i ffwrdd o berygl neu ei wynebu, ac ymladd yn ei erbyn. Unwaith y mae'r pwysau neu'r bygythiad wedi pasio, fel arfer, mae lefelau eich hormonau straen yn dychwelyd i normal.

Ond, os ydych yn teimlo eich bod o dan straen drwy'r amser, bydd yr hormonau hyn yn aros yn eich corff, sy'n cynyddu'r tebygolrwydd o symptomau sy'n gysylltiedig â straen cronig.

Er enghraifft, dychmygwch eich bod ar drên sydd wedi'i oedi. Mae'r cloc yn tician ac mae gennyh rywle arall i fod ynddo. Rydych yn teimlo straen yn cynyddu yn eich corff, ond nid oes unrhyw fygythiad i redeg i ffwrdd ohono neu i'w ymladd. O ran eich corff, nid oes angen y cemegion y mae'n ei greu i'ch amddiffyn, felly maen nhw'n eistedd yn eich corff, heb eu defnyddio. Dros amser, mae'r cemegion hyn yn cynyddu cymaint eu bod yn dechrau niweidio eich iechyd.

Y modd y mae straen yn effeithio eich ymddygiad a'ch emosiynau

Pan ydych o dan straen, gallwch gael nifer o deimladau gwahanol. Efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn teimlo'n fwy gorbryderus neu bigog, neu gallwch deimlo'n ddrwg amdanoch eich hun. O ganlyniad i hyn, efallai y byddwch yn mynd i'ch cragen, yn ei chael yn anodd gwneud penderfyniadau neu'n teimlo'n ddagreuol.

Efallai y cewch gyfnodau o bryder parhaus, gyda meddyliau'n rasio, neu eich bod yn meddwl am ofnau drosodd a throsodd. Hwyrach y bydd eich ymddygiad yn newid hefyd. Gallwch golli eich tymer yn haws, gallwch weiddi ar y rheiny sy'n agos atoch chi, neu ddod yn fwy ymosodol yn gorfforol neu ar lafar. Gall y teimladau hyn effeithio ar ei gilydd a chreu symptomau corfforol, sy'n gallu gwneud i chi deimlo'n hyd yn oed gwaeth. Er enghraifft, efallai eich bod yn poeni bod rhywbeth o'i le gyda'ch calon os ydych yn cael y teimlad parhaus ei bod yn curo allan o'ch brest.



Adnabod arwyddion straen

Mae bob un ohonom yn teimlo straen ar adegau. Ond os ydy straen yn ymlithro i mewn i bob agwedd ar eich bywyd, eich iechyd a'ch lles, mae'n bwysig mynd i'r afael ag ef cyn gynted â phosib. Er bod straen yn effeithio pawb yn wahanol, ceir arwyddion a symptomau cyffredin y dylid cadw golwg amdanynt:

- ▶ Pryder neu orbryder parhaus
- ▶ Teimlo eich bod yn cael eich llethu
- ▶ Ei chael yn anodd canolbwyntio
- ▶ Hwyliau newidiol neu dymer newidiol
- ▶ Yn fyr eich tymer neu natur flin
- ▶ Ei chael yn anodd ymlacio
- ▶ Teimlo'n isel neu'n dioddef o iselder yn aml
- ▶ Hunan-barch isel
- ▶ Bwyta mwy, neu lai, nag arfer
- ▶ Newidiadau o ran arferion cysgu
- ▶ Defnyddio alcohol, tybaco, neu gyffuriau anghyfreithlon i ymdopi
- ▶ Dolur rhydd a rhwymedd
- ▶ Cyfog neu bendro
- ▶ Colli awydd am ryw
- ▶ Poenau, yn enwedig tyndra yn y cyhyrau

Os ydych yn profi'r symptomau hyn yn aml, neu am gyfnodau hir o amser, ac yn teimlo eu bod yn effeithio eich bywyd bob dydd, neu'n gwneud i chi deimlo'n wael, siaradwch â'ch meddyg teulu. Gofynnwch iddo am wybodaeth ynghylch y gwasanaethau cymorth a'r triniaethau sydd ar gael i chi.



Beth sy'n achosi straen?

Gall llawer o wahanol sefyllfaoedd achosi straen. Mae'r rhai mwyaf cyffredin yn ymwneud â gwaith, arian, a'n perthnasau. Mae ein hiechyd, ac iechyd y rheiny sy'n agos atom ni, yn effeithio ein lefelau straen hefyd.⁵

Gall newidiadau mawr a digwyddiadau bywyd, fel cael ysgariad, diweithdra, neu farwolaeth rhywun sy'n agos atoch chi achosi straen. Gall cyfres o bethau bach sy'n eich gwylltio, fel teimlo nad ydych yn cael eich gwerthfawrogi digon yn eich gwaith, neu ddadlau ag aelod teulu, ei achosi hefyd.

Gall straen ein heffeithio ar unrhyw adeg yn ein bywyd. O ran plant a phobl ifanc, gallai straen ddeillio o arholiadau, bwlio neu sefyllfaoedd teuluol anodd. Wrth i ni fynd trwy ein bywydau, gall digwyddiadau arwyddocaol fel dod yn rhiant, salwch, neu reoli cyflwr iechyd hirdymor achosi straen hefyd.

Mae'n bwysig dweud nad dim ond y rhain sy'n achosi straen, dim ond rhai ohonynt ydy'r rhain. Os ydych chi neu rywun sy'n agos atoch chi yn brwydro gyda straen, efallai bod hynny'n deillio o un o'r ffactorau hyn, neu fe all fod yn rhywbeth cwbl wahanol.





Perthnasau



Gall perthnasau fod o gymorth mawr ar adegau o straen. Ond, o bryd i'w gilydd, gall y rheiny sy'n agos atoch chi, bo'r rheiny'n bartner, yn rhiant, yn blentyn, yn ffrind neu'n gydweithiwr, gynyddu eich lefelau straen.

Mae digwyddiadau, sy'n amrywio o fân ddadleuon ac anghytundebau parhaus, i anawsterau teuluol mwy, fel caru ar y slei, salwch neu brofedigaeth, yn debygol o effeithio sut rydych yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Gall amgylchiadau fel y rhain gael effaith gynyddol ar eich lefelau straen.

Cewch ragor o wybodaeth ynghylch meithrin perthnasau iach yn:
[mentalhealth.org.uk/healthy-relationships](https://www.mentalhealth.org.uk/healthy-relationships)

Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith

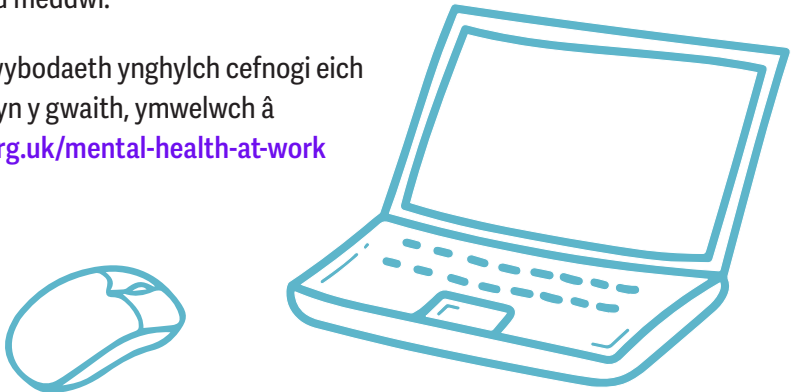
Y pwysau o ran gorfod mynd ati'n barhaus i weithio'n galetach, am oriau hirach, yn y DU ydy un o'r pethau sy'n achosi'r mwyaf o straen i ni.⁶ Gall diffyg rheolaeth dros eich swydd, peidio â chael eich gwobrwyo am waith caled, a phoeni am goli eich swydd, gynyddu'r risg o straen sy'n gysylltiedig â gwaith hefyds.^{7,8}

Yn anffodus, tydi straen sy'n gysylltiedig â gwaith ddim yn dueddol o ddiflannu ohono'i hun. Mae angen i ni gymryd camau i reoli'r straen hwn, neu bydd yn ein llethu mewn dim, gan ein rhoi mewn perygl o gael ein llethu'n llwyr, neu o ddiodef problemau iechyd meddwl mwy difrifol fel gorbryder neu iselder.

Gall afiechyd meddwl, os ydy o'n ddigon difrifol, olygu bod angen cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith – salwch meddwl oedd y 5ed rheswm mwyaf cyffredin dros absenoldeb salwch yn y DU yn 2022.⁹

Ac er ei fod yn bwysig cymryd diwrnodau o absenoldeb o'r gwaith pan nad ydych yn teimlo eich bod yn gallu gweithio, o safbwynt corfforol neu emosiynol, mae'r ffigurau hyn yn dangos i ni pa mor bwysig ydy cymryd gofal o'n hiechyd meddwl.

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch cefnogi eich iechyd meddwl yn y gwaith, ymwelwch â [mentalhealth.org.uk/mental-health-at-work](https://www.mentalhealth.org.uk/mental-health-at-work)



Arian

Mae pryderon ynghylch arian a dyledion yn rhoi pwysau aruthrol arnom ni, felly does dim syndod eu bod yn cael effaith fawr ar ein lefelau straen.

Bu costau byw yn y DU yn achosi straen ariannol i lawer ohonom. Mae prisiau ynni a bwyd, costau rhentu, a chyfraddau morgeisi'n uchel, sy'n golygu bod llawer o bobl yn ei chael yn anodd ymdopi wrth dalu eu biliau.¹⁰

Yn anffodus, mae 50% o bobl sy'n byw gyda rhyw fath o dyled yn brwydro gyda'u hiechyd meddwl hefyd.¹¹ Yn ogystal â hyn, gall cael trafferthion ariannol gynyddu'r risg o feddwl am hunanladdiad, a gweithredu ar y meddyliau hyn.

Felly, os ydych yn poeni am eich sefyllfa ariannol a dyledion, neu eich bod wedi sylwi bod eich iechyd meddwl yn dirywio oherwydd pryderon ariannol, mae'n bwysig nad ydych yn ceisio delio â hyn ar eich pen eich hun.



Mae llawer o help a chymorth ar gael i chi trwy sefydliadau fel [StepChange.org](https://www.stepchange.org) a [citizensadvice.org.uk](https://www.citizensadvice.org.uk).

Gallech hefyd siarad â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd meddwl proffesiynol y gallwch ymddiried ynddo, i gael cyngor os ydy pryderon ariannol yn effeithio eich iechyd meddyliol a chorfforol.

Ysmygu, yfed a defnyddio cyffuriau



Pan fyddwn yn teimlo ein bod o dan bwysau efallai y byddwn yn ysmygu, yn yfed alcohol, neu'n rhoi cynnig ar gyffuriau adloniadol fel mathau o hunanfeddyginiaeth i'n helpu i ymdopi.¹² Ond, er y gred gyffredin bod ysmygu'n lleihau straen, mae nicotin yn sylwedd caethiwus. Felly, mae ysmygu'n sbarduno symptomau ac awydd cryf i ysmygu os ydych yn ceisio rhoi'r gorau iddi sydd, mewn gwirionedd, yn cynyddu'r risg o straen, gorbryder ac iselder.^{13,14}

Yn yr un modd, efallai y cawn wydraid o win ar ôl diwrnod caled, neu i ymdopi â theimladau anodd. Mae'n bosib y gall hyn waethgu ein hiechyd meddwl yn y tymor hir. Er enghraifft, trwy gynyddu gorbryder ac iselder.¹⁵ Am y rheswm hwn, mae'n well bod yn ymwybodol o'r terfynau a argymhellir, a chadw oddi mewn iddynt.

O ran cyffuriau a roddir ar bresgripsiwn, fel tawelyddion a thabledi cysgu, sydd wedi'u darparu am resymau da iawn, gall y rhain hefyd achosi problemau o ran iechyd meddwl a chorfforol os cânt eu defnyddio am gyfnodau hir o amser.

Gellir cymryd cyffuriau anghyfreithlon, fel canabis, ecstasi, cocên a heroin am sawl rheswm gwahanol. Gallwch ddechrau rhoi cynnig ar y rhain o ran diddordeb, oherwydd bod eich ffrindiau'n gwneud hynny, neu i'ch helpu chi i reoli straen neu symptomau cyflwr iechyd meddwl.

Efallai bod cyffuriau'n ymddangos fel ateb sydyn pan ydych yn cael amser caled. Ond, hyd yn oed yn y tymor byr, gall hwyliau isel, neu deimladau o orbryder wrth i effaith y cyffur leihau, wneud i chi deimlo'n waeth. Yn y tymor hir, gall hyn i gyd wneud eich lefelau straen a'ch iechyd meddwl yn waeth hefyd. Wrth i'ch iechyd meddwl waethgu, efallai y byddwch yn defnyddio cyffuriau'n amlach, neu'n defnyddio mwy ohonynt, i'ch helpu i ymdopi.¹⁶ Ond mae hyn yn cynyddu'r risg o fod yn ddibynnol, sy'n gallu eich gwneud yn fwy tueddol i ddioddef cyflyrau iechyd meddwl difrifol, fel sgitsoffrenia a seicosis.¹⁷

Sut i reoli eich straen

Mae straen yn ymateb naturiol i bethau sy'n eich poeni, yn ogystal â digwyddiadau bywyd anodd, neu newydd, neu hyd yn oed gyffrous. Ond os ydych yn teimlo eich bod o dan straen y rhan fwyaf o'r amser, neu fod eich straen yn effeithio eich bywyd neu iechyd, mae'n werth cymryd camau i leihau hyn.

Beth am archwilio rhywfaint o opsiynau o ran rheoli eich straen:

Deall pryd y mae straen yn creu problem i chi

Ceisiwch gysylltu eich teimladau neu arwyddion corfforol gyda'r pwysau rydych yn ei wynebu yn eich bywyd.

Cofiwch gadw golwg am y rhybuddion corfforol, fel cyhyrau tynn, gorrffino, cur pen neu feigryn, yn ogystal ag arwyddion emosïynol fel teimlo'n flin a bod yn anghofus.



Canfod beth sy'n achosi eich straen

Gall straen ddeillio o un broblem fawr neu gyfuniad o nifer o bethau llai. Ond, os nad ydych yn deall beth sy'n achosi eich straen, gall hynny ei wneud yn anoddach i chi ei reoli gan y gallech deimlo eich bod yn cael eich llethu.

I atal eich hun rhag teimlo felly, unwaith rydych yn sylwi ar deimladau o straen yn eich corff neu feddwl, oedwch am funud. Beth ddigwyddodd yn union cyn i chi sylwi ar y teimladau hyn?

Gall olrhain eich teimladau corfforol a meddyliol o straen dros gwpl o ddyddiau neu wythnosau eich helpu i ganfod gwraidd y teimladau hyn, a pha agweddau ar eich bywyd y gallech eu newid.

Canolbwyntiwrch ar beth rydych yn gallu ei newid

Yfallai nad ydych yn gallu newid yr argyfwng costau byw neu'r amgylchedd gwleidyddol, ond bydd pethau yn eich bywyd sy'n achosi straen ond y gallwch eu rheoli.

Treuliwch gwpl o funudau yn rhestru popeth y gallwch feddwl amdanynt sy'n gwneud i chi boeni.

Pa eitemau ar y rhestr sy'n bethau **na allwch** eu rheoli? Ar ôl i chi nodi'r rhain, mae'n beth da i chi ymarfer atgoffa eich hun eich bod yn gwastraffu egni pwysig ar bethau sydd am ddatrys eu hunain yn ôl pob tebyg, dros gyfnod o amser.

Rhowch gynnig ar wneud hyn gyda'n taflen waith ar 18–19.

Dechreuwch gyda phethau bach

Gan ddefnyddio'r eitemau o'ch rhestr y **gallwch** eu rheoli, rhifwch nhw o'r rhai hawsaf i'w rheoli, i'r rhai anoddaf. Ewch ati wedyn i ganolbwyntio ar fynd i'r afael â'r tasgau hawsaf i'w rheoli gyntaf. Er enghraifft, efallai mai'r peth sy'n achosi'r lleiaf o straen i chi ydy cwblhau rhyw dasg yn y tŷ, ac efallai bod y peth sy'n creu'r mwyaf o straen i chi'n ymwneud â phrosiect yn eich gwaith. Unwaith rydych yn dechrau gallu cwblhau'r tasgau hawsaf ar eich rhestr, byddwch yn debygol o deimlo'n fwy hyderus ac awyddus i wneud pethau, ac yn teimlo llai o straen. O ganlyniad i hynny, efallai na fydd y pethau mawr sy'n achosi straen i chi'n teimlo mor frawychus a phoenus.

Ystyriwch eich arferion o ran eich ffordd o fyw

O ran y pethau sy'n achosi straen yr ydych yn gallu, a ddim yn gallu, eu rheoli yn eich meddwl, oes yna unrhyw newidiadau o ran eich ffordd o fyw y gallwch eu gwneud a allai leihau effaith y ffactorau nad ydych yn gallu eu rheoli? Mae'n wir y gall ceisio gwneud newidiadau mawr yn eich bywyd achosi mwy o straen yn y tymor byr, ond gallent wella eich iechyd a'ch lles yn y tymor hir. Er enghraifft, os ydy eich swydd yn creu llawer o straen ac nad oes unrhyw arwydd ar y gorwel ei bod am wella, gallech ystyried chwilio am rôl newydd. Ar wahân i gael gwared ar bethau sy'n achosi straen yn eich bywyd nad ydych yn gallu eu rheoli, lle mae'n bosib gwneud hynny, gallech hefyd geisio lleihau pwysau bob dydd trwy basio tasgau ymlaen i rywun arall pan fo angen, neu flaenoriaethu tasgau pwysig, yn lle ceisio mynd i'r afael â phopeth ar yr un pryd.

Ceisiwch gael noson dda o gwsg

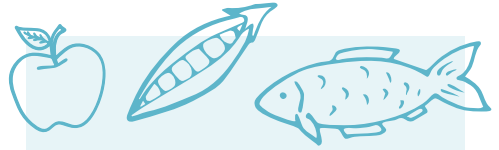
Mae problemau cysgu'n gyffredin os ydych yn cael trafferth ymdopi â straen. Ceisiwch sicrhau eich bod yn gorffwys digon. Am ragor o awgrymiadau i'ch helpu i gysgu'n dda, cymrwch olwg ar ein canllaw yn: mentalhealth.org.uk/how-to-sleep

Symudwch eich corff yn rheolaidd

Gall gweithgaredd corfforol fod yn fodd effeithiol iawn o leihau straen a gwella eich lles yn gyffredinol.

Gall hefyd roi hwb o egni naturiol i chi a gwella eich gallu i ganolbwyntio, a chodi awydd i wneud pethau. Gall hyd yn oed cerdded yn gyflym am 10 munud neu fynd am dro ar feic helpu.

Cymrwch olwg ar ein hadnodd defnyddiol ynghylch sut i ganfod munud i symud bob dydd yma: mentalhealth.org.uk/movement



Cadwch at ddeiet iach

Call rhai bwydydd godi eich hwyliau, gallant gydbwysu eich hormonau, a hybu lefelau egni. Felly, gall bwyta'n iach eich amddiffyn rhag y modd y mae straen yn eich effeithio o safbwynt corfforol ac emosiynol. Ceisiwch yfed digon o ddŵr a bwyta deiet llawn mwynau a fitaminau, sy'n cynnwys ffrwythau, llysiau, grawn cyflawn, carbohydradau cymhleth, proteinau braster isel, ac asidau brasterog omega-3, i helpu i gynnal eich corff ar adegau o straen.

Dilynwch drefn arferol

Pan fydd elfennau o'n bywyd yn ymddangos yn anodd i'w rheoli, gall dilyn arferion roi teimlad o reolaeth i ni. O fewn rheswm, gall cadw at batrwm dyddiol o ran cwsg, bwyta ac ymarfer eich helpu i frwydro yn erbyn effeithiau straen. Hefyd, gall gweithgareddau ymarfer corff godi eich hwyliau, ac mae arferion cysgu da yn gallu helpu i'ch adfywio. Felly, mae cynnwys y camau hyn fel rhan o'ch arferion yn ffordd wych o amddiffyn eich hun rhag effeithiau straen.

Mynd ati'n rheolaidd i arfer hunanofal

Mae ceisio cael cydbwysedd rhwng eich cyfrifoldebau i eraill ac i chi'ch hun yn gam allweddol o ran rheoli lefelau straen. Dyma lle mae hunanofal yn chwarae rôl bwysig o ran amddiffyn rhag straen. Mae arfer hunanofal mewn modd ystyrlon yn arwain at nifer o fanteision o safbwynt meddyliol, corfforol ac emosiynol, sy'n gallu helpu pobl i reoli straen.

Gall hunanofal olygu rhywbeth gwahanol i bawb, felly ceisiwch ddewis y gweithgareddau mwyaf ystyrlon i chi. Er enghraifft, treulio amser yn gwneud dim ond ymlacio, gweld ffrindiau, mynd am dro neu ar feic, neu wyllo eich hoff gyfres deledu unwaith eto—cyn belled â'i fod yn gwneud i chi deimlo'n dda, dyna'r cwbl sy'n bwysig.

Byddwch yn ymwybodol o faint rydych yn ei ysmegu neu yfed

Er y gall alcohol a nicotin leihau tyndra yn y tymor byr, mae alcohol yn iselydd, ac mae nicotin yn creu awydd cryf i ysmegu, felly mae'r ddau'n gallu cynyddu'r risg o greu rhagor o straen yn y tymor hir.

Byddwch yn garedig i'ch hun

Pan ydych yn cael trafferth ymdopi â straen, mae'n hawdd gweld pethau mewn modd negyddol, gan feddwl amdanoch eich hun mewn modd niweidiol. Ar yr adegau hyn, ceisiwch atgoffa eich hun nad eich bai chi ydy o. Mae straen yn cael effaith ddwys ar bob un ohonom, ac mae'n iawn i fod yn garedig â chi'ch hun.

Arfer meddwlgarwch

Mae myfyrio meddylgar yn ddull syml y gellir ei arfer yn rhywle, ar unrhyw adeg, i leihau straen. Mae ymchwil yn awgrymu y gall meddwlgarwch hefyd leihau effeithiau problemau sy'n gysylltiedig â straen, fel gorbryder, diffyg cwsg, diffyg canolbwyntio a hwyliau isel.

Mae ein canllaw i feddwlgarwch, a sut i arfer hynny, yn fan cychwyn da:

mentalhealth.org.uk/mindfulness



Cofnodwch: Beth sy'n achosi straen i chi?

Beth sy'n achosi straen i chi?




Rhifwch nhw o ran eu maint – o 1-10. Dylai 1 fod yn rhywbeth cymharol fach, fel tasg i'w wneud yn y tŷ, ond gallai 10 fod yn brosiect yn eich gwaith. Rhowch gylch o gwmpas y pethau sy'n achosi straen y gallwch eu **newid**, neu y gallwch gymryd camau i ymdopi â nhw.

Sut ydych chi'n teimlo?

Sylwch sut mae'r pethau sy'n achosi straen yn eich effeithio. Ysgrifennwch pa **symptomau** rydych yn eu teimlo o ran straen.


Pa help allech chi ei ganfod efallai i'ch helpu i reoli'r symptomau hyn?



O ran cael cymorth, cymerwch olwg ar ein hadnoddau ar dudalen 26 o'r canllaw hwn. Os ydy eich symptomau o ran straen yn ei wneud yn anodd i chi fynd i'r afael â phethau yn eich bywyd bob dydd, efallai eich bod eisiau chwilio am gymorth. Ystyriwch gysylltu â'ch meddyg teulu, neu gymryd golwg ar Every Mind Matters.

Ailysgrifennwch y pethau sy'n achosi straen i chi (y rheiny y rhoddwyd cylch o'u cwmpas) yn ôl eu trefn. Dechreuwch gyda'r rhai hawsaf / lleiaf.



- 
- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Rhannwch un dasg

Dewiswch un dasg i'w rhannu'n elfennau sy'n haws i'w trin.

Enw'r dasg: _____

Cam 1: _____

Cam 2: _____

Cam 3: _____



99 o awgrymiadau gwych gennych chi

Cynhaliwyd arolwg gennym a ofynnodd i bobl rannu eu hawgrymiadau gorau ar gyfer rheoli straen. Rydym wrth ein boddaŷn cael rhannuŷr 99 o awgrymiadau gwych y gallwch eu defnyddio i ymdopi â'ch lefelau straen!

Cofiwch fod pawb yn wahanol. Efallai na fydd rhywbeth sy'n gweithio i un unigolyn yn gweithio i rywun arall.





1. Cyfarfod ffrind.



2. Treuliwch 10 munud bob dydd yn ymlacio ac yn rhoi trefn ar eich meddyliau.



3. Ewch â'r ci am dro.



4. Gwyliwch ffilmiau doniol.



5. Ewch am dro yn y wlad.



6. Ewch i'r gampfa.



7. Ewch i socian mewn bath ag olew lafant.



8. Myfyriwch.



9. Siaradwch â rhywun i roi'r byd yn ei le.



10. Gwrandwch ar gerddoriaeth sy'n gwneud i chi ymlacio.



11. Ewch i ddsbarth salsa.



12. Darllenwch lyfr i dynnu eich sylw oddi ar bethau sy'n creu straen.



13. Ysgrifennwch lythyr at rywun i gyfleu eich teimladau, a chlirio'r aer, ond peidiwch â'i anfon.



14. Ewch allan i gyfarfod pobl newydd.



15. Gwnewch rywbeth da ar gyfer rhywun arall.



16. Gweddiwch.



17. Paentiwch neu tynnwch lun.



18. Trefnwch sesiwn tylino neu treuliwch amser mewn sba gyda ffrind.



19. Ysgrifennwch restr o bethau i'w gwneud, a chroeswch nhw i ffwrdd wrth i chi eu cyflawni.



20. Ceisiwch gael mwy o gwsg.





21. Ewch i rywle i gael newid golygfa.



22. Dawnsiwch o gwmpas eich ystafell i'ch hoff gerddoriaeth.



23. Ewch i dŷ eich ffrind gyda ffrind arall, a rhowch y byd yn ei le.



24. Gwnewch rywbeth rydych yn ei hoffi gydag aelodau teulu neu ffrindiau, fel mynd i sioe.



25. Diffoddwch y ffôn a threuliwch rywfaint o amser ar eich pen eich hun.



26. Ewch i ddsbarth ioga.



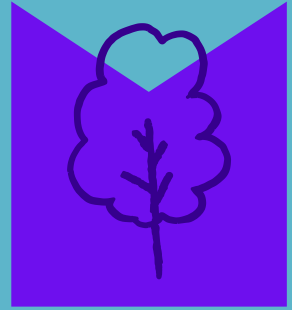
27. Mynegwch eich teimpladau a'ch emosiynau.



28. Treuliwch amser yng nghwmni pobl bositif.



29. Bwytwch bryd iach, a dylech osgoi caffein.



30. Gwnewch baned o rywbeth bendigedig ac eisteddwch gyda dyddiadur a phen ysgrifennu.



31. Ewch yn nes at fyd natur, e.e., ewch am dro ar y traeth, neu gwyliwch yr haul yn machlud.



32. Gwyliwch eich hoff raglen ar y teledu.



33. Cofleidiwch rywun.



34. Gofynnwch i chi'ch hun, *Beth fyddai pobl eraill yn ei wneud?*



35. Ewch i'ch gwely gyda llyfr da.



36. Ymlaciwch trwy arfer adweitheg ('reflexology').



37. Darllenwch gylchgronau clecs.



38. Ewch i ddramâu, operâu a chyngherddau i godi'ch ysbryd, a rhoi ias o foddhad i chi.





39. Coginio pryd o fwyd i deulu neu ffrindiau.



40. Meddyliwch am y gwaith yr YDYCH wedi'i gyflawni mewn diwrnod.



41. Caewch eich llygaid a gwrandewch ar yr holl synau y gallwch chi eu clywed.



42. Codwch galon rhywun sy'n teimlo'n isel.



43. Chwaraewch offeryn cerdd.



44. Nodwch eich teimladau ar bapur.



45. Chwaraewch gemau ar y cyfrifiadur.



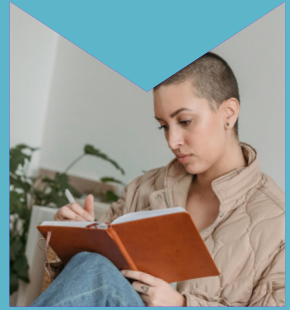
46. Chwerthwch!



47. Gnewch rywbeth creadigol fel gwau.



48. Chwaraewch gyda'ch anifail anwes.



49. Dewch o hyd i rywle tawel a cheisiwch feddwl am atgof hapus.



50. Treuliwch amser yn gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau, fel garddio.



51. Ewch allan i gael rhywfaint o awyr iach.



52. Byddwch yn garedig i chi'ch hun.



53. Ysgrifennwch restr o bethau i'w gwneud, sy'n cynnwys tasgau bach, sy'n hawdd i'w cyflawni.



54. Ewch i weld beth sydd yn ffenestri'r siopau.



55. Ysgrifennwch storiâu byr.



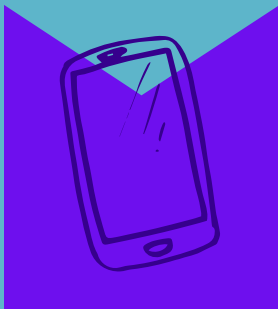
56. Ffoniwch rywun sy'n agos atoch chi.



57. Siaradwch â rhywun dieithr.



58. Darllenwch ffeithiau dibwys am ffilmiau neu raglenni teledu ar-lein.





59. Arferwch ddulliau CBT (Therapi Gwybyddol Ymddygiadol).



60. Cysylltwch â ffrind trwy alwad fideo.



61. Ewch i gysgu am funud.



62. Cymrwch seibiant, gall hyd yn oed seibiant byr wneud gwahaniaeth.



63. Bwytwch neu yfwch rywbeth rydych yn ei fwynhau.



64. Barddonwch.



65. Ewch am dro amser cinio.



66. Rhowch fwythau i gath, neu hyd yn oed wyllo fideos o gathod ar-lein!



67. Ewch allan am noson Karaoke.



68. Eisteddwch mewn caffi gyda phaned o de a chylchgrawn.



69. Gnewwch gacen.



70. Heriwch ffrind mewn gêm o Scrabble.



71. Eisteddwch ar fainc yn y parc a gwylwch y byd yn mynd heibio.



72. Twtiwch ystafell neu gwpwrdd (os ydy hynny'n eich ymlacio!).



73. Ymlaciwch wrth nofio.



74. Anadlwch yn ddwfn am ddwy funud, a chanolbwyntiwch ar eich anadl.



75. Cwtsh i fabi (un rydych chi'n ei adnabod yn ddelfrydol – mae coffeidio gyda fy nith neu fy nai yn anhygoel).



76. Cadwch ddyddiadur o ddiolchgarwch.



77. Treuliwch funud yn ymestyn eich corff.



78. Treuliwch amser yn gwneud rhywbeth i blesio chi'ch hun.





79. Arferwch ddulliau Tai Chi.



80. Defnyddiwch bersawr ystafell ymlaciol neu gannwyll sent i greu ymdeimlad o loches braf.



81. Edrychwch ar luniau o atgofion hapus.



82. Gwnewch baned.



83. Meddyliwch am rywbeth rydych yn edrych ymlaen ato, neu rywbeth oedd yn hwyl.



84. Ewch ati i greu rhywbeth – gwau sgarff, adeiladu model Airfix.



85. Rhowch gynnig ar ddsbarthiadau Acwa-ffit yn ystod amser cinio.



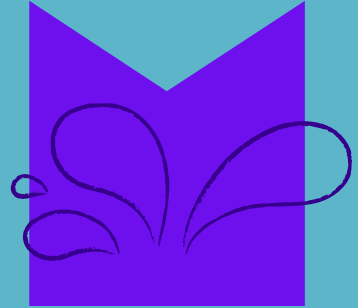
86. Ewch am dro ar eich beic.



87. Gwrandwch ar yr adar yn canu.



88. Ewch i'r sinema.



89. Chwaraewch eich hoff gân, a chanwch hi ar dop eich llais.



90. Gwirfoddolwch ar gyfer achos sy'n agos at eich calon.



91. Ewch ati i arfer caligraffi.



92. Symudwch ddodrefn o gwmpas y tŷ.



93. Ysgrifennwch lythyr at rywun sy'n agos atoch chi.



94. Ewch i'r afael â'r glanhau!



95. Chwaraewch gemau bwrdd gyda'ch teulu.



96. Ewch i redeg yn y parc.



97. Chwaraewch gyda'ch plant.



98. Chwaraewch Sudoku neu gwnewch groesair.



99. Gwylwch raglenni ar y teledu.



Chwilio am help

Mae'n iawn i ofyn am help proffesiynol os ydych yn teimlo eich bod yn cael trafferth ymdopi ar eich pen eich hun. Mae'n bwysig cael help cyn gynted â phosib er mwyn i chi gael dechrau teimlo'n well.

O ran cael cymorth, y cam cyntaf yn aml iawn ydy siarad â'ch meddyg teulu. Dylai allu rhoi cyngor i chi ynghylch gwahanol driniaethau a gall eich atgyfeirio at weithiwr proffesiynol arall yn yr ardal leol. Gwyddom fod Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) a dulliau sy'n gweithredu ar sail meddwlgarwch yn helpu i leihau straen. Ceir sefydliadau gwirfoddol hefyd sy'n gallu eich helpu i fynd i'r afael â phethau sy'n achosi straen, a'ch cynghori ynghylch sut i wella.

Every Mind Matters

Roedd y Sefydliad Iechyd Meddwl wedi cefnogi datblygiad adnodd lleihau straen Every Mind Matters, sy'n cynnig cyngor ynghylch sut i ymdopi â straen. Ymwelwch â nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/stress

The Campaign Against Living Miserably (CALM)

Gallwch siarad â CALM ynghylch beth bynnag rydych yn ceisio ymdopi ag ef. Ffoniwch linell gymorth CALM ar 0800 58 58 58, neu defnyddiwch eu system gwe-sgwrs. Mae'r ddau ar agor o 5yh i hanner nos bob dydd. Ymwelwch â thecalmzone.net/get-support

Cyngor ar Bopeth

Mae Cyngor ar Bopeth yn darparu cyngor annibynnol a chyfrinachol, yn rhad ac am ddim, ar gyfer bob math o broblemau, yn ogystal â gwybodaeth am eich hawliau a'ch cyfrifoldebau. Ymwelwch â citizensadvice.org.uk am ragor o wybodaeth a chyngor.

StepChange

Mae StepChange yn darparu help a gwybodaeth i bobl sy'n delio â bob math o broblemau yng nghyswllt dyledion. Rhadffôn (gan gynnwys o ffonau symudol) 0800 138 1111 neu ymwelwch â'r wefan yn stepchange.org.

Samaritans

Mae'r Samariaid yn cynnig cymorth emosiynol 24 awr y dydd – yn gwbl gyfrinachol. Ffoniwch 116 123, neu e-bostiwch jo@samaritans.org.

Gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol

Ceir amrywiaeth o wasanaethau arbenigol sy'n darparu bob math o driniaethau, gan gynnwys cwnsela a therapiau siarad eraill. Caiff yr amryw wasanaethau hyn eu cydlynu'n aml gan dîm iechyd meddwl cymunedol (CMHT), a leolir fel arfer naill ai mewn ysbty neu ganolfan iechyd meddwl gymunedol lleol.

Mae rhai timau'n darparu gwasanaethau 24 awr er mwyn i chi allu cysylltu â nhw mewn argyfwng. Dylech allu cysylltu â'ch CMHT lleol trwy eich gwasanaethau cymdeithasol neu dîm gwaith cymdeithasol lleol.



Cyfeiriadau

1. Kirk, B. (2024) The benefits of adventure for children. rep., p. 2. Stress effects on the body (2024) *American Psychological Association*. Ar gael yn: apa.org/topics/stress/body (Cafwyd mynediad iddi ar: 19 Tachwedd 2024).
2. Stress effects on the body (2024) *American Psychological Association*. Ar gael yn: apa.org/topics/stress/body (Cafwyd mynediad iddi ar: 19 Tachwedd 2024).
3. Mariotti, A. (2015) 'The effects of chronic stress on Health: New Insights Into the molecular mechanisms of brain–body communication', *Future Science OA*, 1(3). doi:10.4155/fso.15.21.
4. NHS, Stress [gwefan], nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/, (Cafwyd mynediad iddi ar: 19 Tachwedd 2024).
5. Mental Health Foundation, *Stress: statistics* [gwefan], mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics, (Cafwyd mynediad iddi ar 19 Tachwedd 2024).
6. Mental Health Foundation, *Mental health at work: statistics* [gwefan], mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/mental-health-work-statistics, (Cafwyd mynediad iddi ar 19 Tachwedd 2024).
7. Karasek, R. (1990) 'Lower health risk with increased job control among white collar workers', *Journal of Organizational Behavior*, 11(3), pp. 171–185. doi:10.1002/job.4030110302.
8. Aronsson, G. et al. (2017) 'A systematic review including meta-analysis of work environment and Burnout symptoms', *BMC Public Health*, 17(1). doi:10.1186/s12889-017-4153-7.
9. Wong, K., Chan, A.H. and Ngan, S.C. (2019) 'The effect of long working hours and overtime on Occupational Health: A meta-analysis of evidence from 1998 to 2018', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), p. 2102. doi:10.3390/ijerph16122102.

10. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, *Household Costs Indices: A measure of inflation for UK households* (2024).
11. Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, 'Debt and mental health' [gwefan], rcpsych.ac.uk/mental-health/mental-illnesses-and-mental-health-problems/debt-and-mental-health, (Cafwyd mynediad iddi ar 19 Tachwedd 2024).
12. Williams, J.M. and Ziedonis, D. (2004) 'Addressing tobacco among individuals with a mental illness or an addiction', *Addictive Behaviors*, 29(6), pp. 1067–1083. doi:10.1016/j.addbeh.2004.03.009.
13. Picciotto, M.R., Brunzell, D.H. and Caldarone, B.J. (2002) 'Effect of nicotine and nicotinic receptors on anxiety and depression', *Neuroreport*, 13(9), pp. 1097–1106. doi:10.1097/00001756-200207020-00006.
14. Ziedonis, D. et al. (2008) 'Tobacco use and cessation in psychiatric disorders: National Institute of Mental Health Report', *Nicotine & Tobacco Research*, 10(12), pp. 1691–1715. doi:10.1080/14622200802443569.
15. Haynes, J. C., Farrell, M., Singleton, N., Meltzer, H., Araya, R., Lewis, G., Wiles, N. J., 'Alcohol consumption as a risk factor for anxiety and depression: results from the longitudinal follow-up of the National Psychiatric Morbidity Survey', *British Journal of Psychiatry*, Cyfrol. 187 (2005), pp. 544-51. <https://doi.org/10.1192/bjp.187.6.544>.
16. Mental Health Foundation, *Drugs and mental health* [gwefan], mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/drugs-and-mental-health, (Cafwyd mynediad iddi ar 19 Tachwedd 2024).
17. NHS, Causes – schizophrenia [gwefan], nhs.uk/mental-health/conditions/schizophrenia/causes/#:~:text=Studies%20have%20shown%20using%20drugs,more%20likely%20to%20use%20drugs, (Cafwyd mynediad iddi ar 19 Tachwedd 2024).

Gyda'n gilydd, gallwn eich helpu i ymdopi â straen mewn modd iach, a gwella eich lles yn gyffredinol.

Mae pawb yn teimlo eu bod o dan straen weithiau, ond ni ddylai unrhyw un orfod rheoli hyn ar ei ben ei hun. Dylai bod strategaethau ar gael i bob un ohonom i'n helpu i ymdopi â straen. Yn y Sefydliad Iechyd Meddwl, rydym yn credu bod pawb yn haeddu cael gwybod sut i reoli eu hiechyd meddwl.

Y Sefydliad Iechyd Meddwl ydy'r unig elusen yn y DU sy'n hoelio sylw ar atal iechyd meddwl gwael a meithrin iechyd meddwl da, ac a mddiffyn hynny. Rydym yn gwneud gwaith ymchwil a datblygu, ac yn ymgyrchu dros ddulliau newydd a mwy effeithiol o gefnogi ac amddiffyn iechyd meddwl da pobl.

Gobeithiwn fod y llyfryn hwn yn llawn gwybodaeth ddefnyddiol i chi.

Rydym yn dibynnu ar roddion cyhoeddus ac arian grant i barhau â'n gwaith hanfodol. Ystyriwch wneud cyfraniad os gwelwch yn dda [mentalhealth.org.uk/donate](https://www.mentalhealth.org.uk/donate)



MENTAL HEALTH FOUNDATION

-  [mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)
-  [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)
-  [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)
-  supporter@mentalhealth.org.uk

**I archebu, cysylltwch
ein tîm cyhoeddiadau:
orders@mentalhealth.org.uk**



Rhif Elusen Gofrestredig Lloegr 801130 Yr Alban SC039714.
Rhif Cofrestru Cwmni 2350846.

ARWAIN Y DU MEWN IECHYD MEDDWL DA

LLUNDAIN

Mental Health Foundation,
Studio 2, 197 Long Lane,
London, SE1 4PD

GLASGOW

Mental Health Foundation,
2nd Floor, Moncrieff House,
69 West Nile Street, Glasgow, G1 2QB

CAERDYDD

Mental Health Foundation,
Suite 7, Floor 9, Brunel House,
2 Fitzalan Road, Cardiff, CF24 0EB

BELFAST

Mental Health Foundation,
5th Floor, 14 College Square North,
Belfast, BT1 6AS

MENTALHEALTH.ORG.UK