

Gwella ar ôl salwch

Cyflwynir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan



adferiad
o COVID-19



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Canllawiau gwella ar ôl salwch



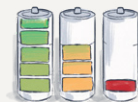
Cliciwch ar y pwnc o'ch dewis
i ddysgu mwy.



Diffyg Anadl a Pheswch



Canolbwyntio Gwael a Niwl
yr Ymennydd



Blinder a Gorflinder



Bwyd a Maeth



Rheoli Poen



Cwsg a Gorffwys



Poeni, Hwyliau Isel a Phryder

Gwella ar ôl salwch:

Diffyg Anadl a Pheswch

Mae diffyg anadl yn ymateb naturiol i ymarfer corff neu weithgareddau egniol fel cerdded i fyni bryn. Mae ymchwil wedi dangos yn dilyn salwch, fel COVID-19, ei bod yn gyffredin iawn bod yn fyr o wynt tra'n gwneud 'gweithgareddau arferol', (fel gwisgo neu gerdded i lawr y grisiau.)

Mae yna rai ffactorau a allai esbonio diffyg anadl parhaus, megis mwy o straen, haint neu lefelau is o weithgaredd. Gall hyn, ochr yn ochr ag alergeddau neu heintiau eraill, gynhyrchu peswch.

Gall teimlo'n fyr o wynt beri pryder ac achosi straen. Cofiwch, mae awgrymiadau syml a allai eich helpu i'w gweld ar y dudalen nesaf.

Mae rhai pobl yn teimlo bod eu diffyg anadl yn dechrau lleihau wrth ddychwelyd yn araf i'w gweithgareddau arferol a'r rheswm am hyn yw mai po fwyaf y maent yn ei wneud yr hawsaf y daw'r gweithgareddau. Gydag amser mae adferiad yn bosibl a dylai'r symptomau ddechrau diflannu.





Peswch

Mewn rhai achosion gall peswch barhau ar ôl salwch. Cafodd llawer ohonom beswch parhaus yn ystod COVID-19. Mewn rhai achosion mae'r peswch hwn yn parhau.

Y prif beth i'w gofio; **gall gymryd amser i'ch symptomau ddiflannu.**

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Cadw eich brest yn glir

Os oes gennych beswch cynhyrchiol, **mae cadw eich brest yn glir** yn bwysig gan ei fod yn lleihau'r siawns o gael haint ar y frest. Gellir gwneud hyn drwy gymryd meddyginiaeth ar bresgripsiwn yn rheolaidd a chadw'n egnïol.

Cylch egnïol o anadlu

Hefyd, gall y dechneg 'cylch egnïol o anadlu' helpu i gadw'ch brest yn glir.

Dysgu mwy



Yfed dŵr

Gall cadw wedi'ch hydradu helpu i leihau eich symptomau peswch a lleddfu'ch gwddf. Rhowch gynnig ar sip o dŵr pan fyddwch chi'n teimlo peswch yn dod ymlaen.

Diffyg anadl

Gall diffyg anadl gael effaith fawr ar eich bywyd a gall beri pryder mawr. Mae'n bwysig ceisio peidio â chynhyrfu. **Gall pryder neu ofn** gynyddu pa mor fyr eich anadl yr ydych yn teimlo.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Camau rheoli anadlu

Wrth i ni fynd yn fwy pryderus, efallai y byddwn yn dod yn ymwybodol o'n hanadlu, yn anadlu'n gyflymach ac yn tynhau ein cyhyrau anadlu. Gall dysgu peidio â chynhyrfu pan fyddwn yn fyr ein hanadl ein helpu i deimlo ein bod mewn rheolaeth. Er mwyn helpu i reoli eich anadlu gallwch roi cynnig ar ychydig o gamau syml sy'n eich helpu i ddod yn fwy ymwybodol o'ch anadlu.



Camau Rheoli Anadlu

gan Gymdeithas y Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Gofal Anadlol



Newid safle'r corff

Gall newid safle'r corff hefyd helpu i leihau eich peswch a helpu gyda diffyg anadl. Yn hytrach na gorwedd ar eich cefn, ceisiwch orwedd ar eich ochr neu eistedd i fyny.

Dod yn fwy egnïol

Dylai eich diffyg anadl wella wrth i chi gynyddu eich gweithgareddau ac ymarfer corff yn araf. Mae'n bwysig dod yn egnïol eto pan fyddwch yn adfer, ond gall hyn fod yn anodd os ydych yn teimlo'n flinedig iawn, yn fyr eich gwynt ac yn wan, sy'n normal ar ôl bod yn sâl.

Mae'n bwysig cynnal lefel gyfartal o weithgarwch drwy gydol y dydd yn hytrach na gwneud cymaint â phosibl yn y bore ac yna gorffwys drwy'r prynhawn.

Rhagor o wybodaeth am arbed egni



Os ydych chi'n cael trafferth i gynllunio eich gweithgareddau, gallwch ddefnyddio'r cynlluniwr gweithgaredd canlynol i'ch helpu:



Cynlluniwr Gweithgareddau

gan y Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi (CSP)



Archwilio mwy o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen cynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Gwella ar ôl salwch:

Canolbwyntio Gwael a Niwl yr Ymennydd

Gall hyn olygu eich bod yn cael trafferth canolbwyntio ar rywbeth am gyfnodau o amser, efallai y byddwch yn mynd yn flinedig iawn pan fyddwch yn ceisio canolbwyntio, yn cael anawsterau gyda'r cof tymor byr neu'n teimlo na allwch feddwl yn glir neu ei chael yn anodd deall gwybodaeth.

Mae llawer o bobl yn profi problemau achlysurol gyda diffyg canolbwyntio ar ôl salwch. **Cofiwch, mae niwl yr ymennydd ar ôl salwch yn gyffredin ac fel arfer yn gwella gydag amser.** Mae'n naturiol i chi deimlo bod rhywbeth yn tynnu eich sylw ar ôl salwch, gall pryder, poen, straen, cwsig gwael neu feddyginiaeth gyfrannu at hyn.

Mae'n mynd yn anoddach pan fydd hyn yn para'n hirach neu'n afreolaidd; cyfnodau pan fyddwn yn iawn ac yna adegau eraill pan fyddwn yn teimlo nad yw ein hymennydd yn gweithio fel y dylai. Cofiwch, mae symptomau fel arfer yn gwella dros amser.

Mae rhai awgrymiadau a allai eich helpu i reoli 'Niwl yr Ymennydd' ar y dudalen nesaf.



Newidiadau ffordd o fyw

Gwnewch yn siŵr eich bod wedi rhoi sylw i'r pethau sylfaenol – gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o orffwys a chwsg, yn bwyta ac yfed dŵr yn rheolaidd, gwneud ychydig o ymarfer corff ysgafn a cheisio ymlacio

Cael digon o gwsg

Gweler ein hadran cyngor cwsg am ein cynghorion yn ymwneud â chysgu a blinder:



Cwsg a Gorffwys

Awgrymiadau da ar gyfer cwsg a gorffwys er mwyn gwella ar ôl salwch



Edrych ar eich diet

Ceisiwch fwyta'n rheolaidd a chael **diet cytbwys**, dylai hyn gynnwys llawer o ffrwythau a llysiau. Mae **dŵr rheolaidd** yn bwysig i iechyd yr ymennydd ond ceisiwch osgoi alcohol.

Gweler ein hadran bwyd a diet am ragor o syniadau.



Bwyd a Maeth

Awgrymiadau da ar gyfer bwyd a maeth er mwyn gwella ar ôl salwch



Pyllau byr a seibiannau

Gwnewch weithgareddau mewn pyllau byr - mae llawer o bobl yn teimlo mai 5-8 munud yw'r mwyaf y gallant ymdopi ag ef.

Cymerwch egwyl rhwng gweithgareddau

Gwneud ymarfer corff

Nid oes rhaid i hyn olygu mynd i'r gampfa neu redeg. Mae mynd am dro neu sefyll i olchi llestri yn cyfrif fel ymarfer corff.

Rheoli eich straen

Gwnewch bethau cadarnhaol i ofalu amdanoch eich hun. Gallai hyn gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, siarad â ffrindiau, ioga neu gwrs celf ar-lein. Hyd yn oed mai gorwedd yn y bath yw hynny, **mae'n bwysig gwneud y pethau yr ydych yn eu mwynhau.**



Ymarfer eich Ymennydd

Mae'n bwysig cadw'ch meddwl yn brysur yn ystod cyfnodau o niwl yr ymennydd a chanolbwyntio gwael.

Dyma beth allwch chi ei wneud:

Osgoi gormod o deledu

Osgowch ormod o weithgareddau teledu neu electronig - mae hyn yn tueddu i waethygu'r problemau canolbwyntio.

Argymhellir dim mwy nag 1 awr ar y tro gydag o leiaf ychydig oriau o egwyl.

Byddwch yn drefnus

Ceisiwch fod yn drefnus a defnyddiwch ddyddiadur / procwyr cof / nodiadau post-it / larymau ffôn.

Dylai hyn helpu gyda phroblemau'r cof.



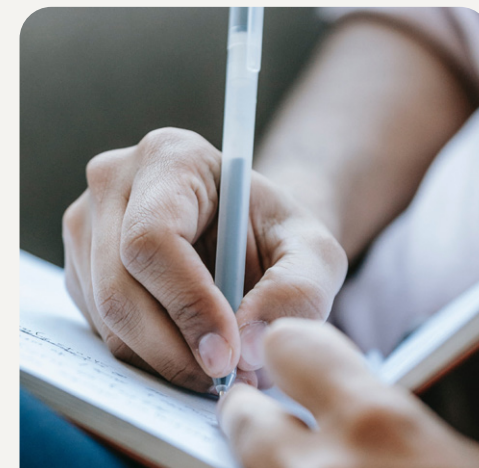
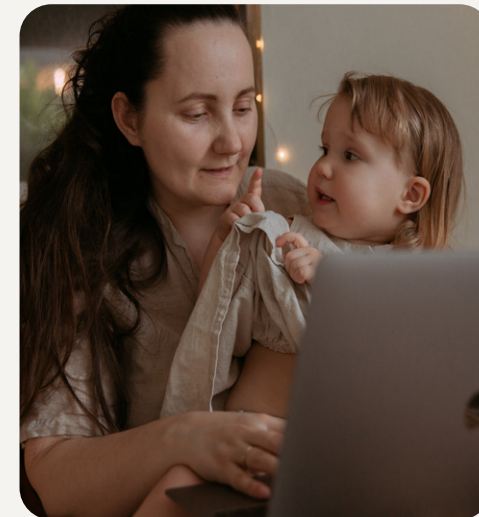
Un peth ar y tro

Ceisiwch beidio â gwneud mwy nag u peth ar y tro, efallai eich bod wedi bod yn aml-dasgwr gwyh yn y gorffennol ond mae gwneud dwy dasg neu fwy ar unwaith yn debygol o gynyddu niwl yr ymennydd.

'Codi'r niwl'

Defnyddiwch awgrymiadau ymarferol defnyddiol 'Codi'r Niwl'.

Codi'r Niwl: Trin Problemau Gwybyddol



Archwilio mwy o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen cynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Gwella ar ôl salwch:

Blinder a Gorflinder

Pan fyddwch yn sâl neu'n gwella wedi salwch, rydych yn debygol o fod â llai o egni a theimlo'n flinedig. Gall tasg syml, fel rhoi eich esgidiau am eich traed, deimlo fel gwaith caled.

Mae **Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol** wedi cynhyrchu canllaw gwyh i'ch helpu i fod yn bwyllog cynllunio a blaenoriaethu.

Bod yn bwyllog

Bydd cymryd pwyll yn eich helpu i gael digon o egni i gwblhau gweithgaredd. Byddwch chi'n gwella'n gyflymach os byddwch yn gweithio ar dasg nes eich bod chi wedi blino yn hytrach nag wedi gorflino.

Y dull pwyllog: Dringwch bum cam, gorffwyswch am 30 eiliad ac ailadroddwch. Ni fydd angen seibiant hir arnoch pan gyrhaeddwch y top ac ni fyddwch yn teimlo mor flinedig y diwrnod canlynol.

Y dull gwithiad mawr: Dringwch yr holl risiau mewn un ymdrech. Bydd yn rhaid i chi orffwys am 10 munud ar y top, a byddwch yn teimlo'n ddolurus a blinedig y diwrnod canlynol.



Cynllunio

Edrychwch ar y gweithgareddau yr ydych chi'n eu gwneud yn arferol bob dydd ac yn wythnosol, a datblygwch gynllun ar gyfer lledaenu'r gweithgareddau hyn.

Os yw rhai gweithgareddau yn eich gwneud yn fyr eich gwynt neu'n flinedig iawn, yn hytrach na'u gwneud mewn un tro, **cynlluniwch nhw ymlaen llaw er mwyn eu gwneud dros y diwrnod cyfan.**

Gwnewch weithgareddau wythnosol fel garddio, golchi dillad a siopa bwyd ar wahanol ddiwrnodau, gyda **diwrnodau gorffwys rhyngddynt.**

Blaenoriaethu

Mae rhai gweithgareddau dyddiol yn angenrheidiol, ond a yw pob un o'ch rhai chi?

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i'ch hun er mwyn canfod pa rai sy'n angenrheidiol:

- **Beth sydd angen i mi ei wneud heddiw?**
- **Beth ydw i eisiau ei wneud heddiw?**
- **Beth all gael ei ohirio tan ddiwrnod arall?**
- **Beth allaf ofyn i rywun arall ei wneud i mi?**



Archwilio mwy o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen cynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Gwella ar ôl salwch:

Bwyd a Maeth

Yn dilyn salwch, mae newidiadau mewn pwysau ac archwaeth bwyd yn gyffredin a gallant arwain at golli pwysau neu fagu pwysau.

Gall hyn fod am lawer o resymau:

- Archwaeth gwael
- Blinder a gwendid
- Llai o lefelau gweithgaredd
- Bwyta bwydydd “cysur” sy’n uchel mewn egni (e.e. siocled a chreision)

Mae’n bwysig cofio bod pawb yn profi amrywiadau mewn pwysau a bod hyn yn normal yn enwedig yn dilyn salwch, gall hyn achosi pryder. Mae bwyta ac yfed yn dda yn bwysig gan ei fod yn **darparu hydradiad, egni a maetholion i’r corff sy’n helpu gydag adferiad.**

Cofiwch, gall cadw’n egnïol, bwyta prydau maethlon a chael amser bwyd rheolaidd eich helpu i wella’ch corff yn gynt.



Cynghorion bwyd a maeth

Mae'n normal i fod wedi colli pwysau o ganlyniad i salwch. Efallai y byddwch yn sylwi bod eich dillad yn teimlo'n fwy rhydd ar eich croen neu nad ydych yn bwyta'r un faint ag yr oeddech chi'n arfer ei fwyta.

Mae bwyta ac yfed mwy yn hanfodol i helpu adferiad a chynorthwyo'r corff i frwydro afiechyd.

Dyma rai pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu:

Bwyta

Ceisiwch fwyta **ychydig ac yn aml**: mae llawer o bobl yn gweld y gall rhoi cynnig ar brydau llai a byrbrydau rhyngddynt, yn lle tri phryd mawr, deimlo'n haws.

- Ceisiwch **eistedd i fyny bob amser i fwyta** ac yfed.
- Efallai y byddwch hefyd am geisio dewis **bwyydydd meddalach neu haws eu cnoi** ar yr adeg hon.
- Os nad oes gennych unrhyw archwaeth bwyd, rhowch gynnig ar fyrbrydau sy'n **uchel mewn calorïau a phrotein**.

Engbrefftiau o fyrbrydau uchel mewn calorïau a phrotein



Pan nad ydych yn teimlo fel bwyta

Gall **diodydd maethlon** fod yn ddefnyddiol os nad ydych chi'n teimlo'n fel bwyta. Mae'r rhain yn helpu i roi'r egni sydd ei angen arnoch yn ystod adferiad ac yn darparu hydradiad da sy'n hanfodol ar eich taith adferiad.

Rhowch gynnig ar 1 peint o laeth glas, y gallwch ychwanegu blas iddo, a/neu ddiodydd sydd â maeth ychwanegol.

Aros wedi'ch hydradu

Mae hefyd yn bwysig yfed digon.

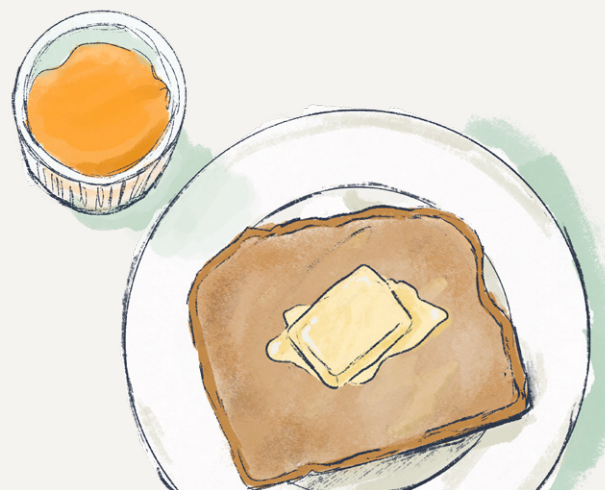
Mae cadw wedi'ch hydradu yn helpu gydag adferiad, a'r teimlad o gryfder corfforol. Mae **osgoi alcohol** yn ystod adferiad yn bwysig gan fod defnydd alcohol (yn enwedig cymeriant trwm) yn cael effaith eang ar ein cyrff.

Pan fydd eich corff yn brwydro yn erbyn haint mae angen mwy o egni arno ac yn aml mwy o hylifau.

Gofyn am help

Gofynnwch i'ch **ffrindiau neu'ch teulu** baratoi eich prydau bwyd i chi fel nad ydych chi'n blino gormod.

Mae'n bosibl y gallwch gael bwyd wedi'i ddanfoni i'ch cartref. Mae yna nifer o gwmnïau sy'n dosbarthu prydau maethlon cytbwys naill ai'n ffres neu wedi'u rhewi. Gall hyn hefyd helpu pan fyddwch wedi blino ac yn cael trafferth ymdopi â pharatoi bwyd.



Newidiadau gyda blas neu arogl

Efallai y bydd eich hoff fwydydd yn blasu ac yn arogl'n wahanol yn dilyn salwch.

Gall hyn olygu bod bwyd yn blasu'n ddiflas, hallt, melys neu fetelaidd. Fodd bynnag, mae'r newidiadau hyn fel arfer yn rhai **tymor byr** ond gallant effeithio ar eich archwaeth a faint rydych chi'n ei fwyta.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Dewisiadau bwyd

Gallwch geisio gwella blas bwyd drwy **ddewis bwydydd sy'n apelio atoch** i sicrhau eich bod yn bwyta'n dda.

Dylech hefyd gofio **parhau i roi cynnig arall ar fwydydd** gan fod eich dewisiadau o ran blas yn debygol o newid a dychwelyd i normal wrth i chi wella ymhellach.

Rhagor o wybodaeth am golli blas ac arogl ar ôl COVID-19



Pryderon magu pwysau

Mae pawb yn profi amrywiadau mewn pwysau ac mae magu pwysau yn broses normal, yn enwedig ar ôl cyfnodau hir o salwch.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu i golli pwysau:

Arferion bwyta

Bydd **lleihau maint dognau** a chael **diet cytbwys** yn helpu gyda cholli pwysau. Os byddwch yn gweld eich bod bob amser yn llwglyd ceisiwch gadw at **batrwm prydau rheolaidd**, gall hyn helpu i reoli eich lefelau o fod eisiau bwyd.

Os ydych chi'n teimlo eich bod chi'n llwglyd ac yn chwilio am fyrbryd, **ceisiwch gael diod yn gyntaf**, yn aml rydym yn meddwl ein bod ni'n llwglyd pan mai sychedig ydyn ni.

Cadw'n egnïol

Os yn bosibl, ceisiwch **fynd am dro** bob dydd. Bydd hyn yn eich helpu i golli pwysau ac yn eich helpu i fynd yn ôl at y pethau rydych chi'n eu mwynhau.

Mae gweithgaredd sy'n cynnwys symud o fudd i'ch iechyd a'ch lles.

Archwilio mwy o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen cynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Gwella ar ôl salwch:

Rheoli Poen

Mae poen yn eithaf cyffredin mewn bywyd pob dydd. P'un a yw'n boen cefndir diflas neu'n boen pigog sydyn mae yna bob amser strategaethau y gallwn eu defnyddio i leihau ei effaith ar ein bywydau.

Mae yna nifer o resymau pam y gallech fod yn profi poenau yn y cyhyrau yn dilyn salwch, megis lefelau gweithgaredd is ond **dylai hyn dawelu dros amser**.

Gall poen gael effaith fawr ar ein bywydau, gall eich deffro yn y nos, achosi teimladau o anniddigrwydd a phryder a gall arwain at newidiadau yn y gallu i ganolbwyntio.

Mae poen yn rhwystredig. Efallai y byddwch yn teimlo rhywfaint o boen a dolur yn y cyhyrau pan fyddwch chi'n dechrau eich gweithgareddau arferol eto, gall **cynyddu'n raddol** a chael seibiannau rheolaidd helpu.

Mae **gweithgareddau pob dydd ysgafn** fel cerdded neu arddio yn ddefnyddiol iawn oherwydd gallant leihau'r arwydd o boen a helpu'ch corff i ddod i arfer â symudiad normal. Gall gweithgaredd corfforol hefyd fod o fudd i'ch hwyliau.

Cofiwch, **mae rhai technegau syml a allai fod o gymorth i chi ar y ddwy dudalen nesaf**.



Gweithgareddau Pob Dydd

Newid safle'r corff

Yn aml pan fyddwn ni'n sâl, rydym yn treulio llawer o amser yn y gwely yn gorffwys ac yn gwella. Gall newid safle'r corff yn rheolaidd fod yn fuddiol iawn i leihau poen. Os ydych chi'n cael trafferth cofio, **ceisiwch osod larymau i'ch atgoffa.**



Ymestyn

Gallwch hefyd geisio ymestyn, gall hyn ryddhau'r pwysau ar y rhannau o'r corff sy'n boenus.



Enghreifftiau o ymestyn
o wefan Pain Pathways



Cwsg

Adnoddau ychwanegol

Yn aml gall fod yn anodd mynd i gysgu pan fyddwch mewn poen. Gweler ein **hadran Cwsg a Gorffwys** am ragor o awgrymiadau.



Cwsg a Gorffwys
Syniadau da ar gyfer cwsg a gorffwys i wella ar ôl salwch



Ymlacio

Os bydd poen yn eich deffro, ceisiwch ymarfer technegau ymlacio.



Headspace
Adnoddau i helpu i dynnu eich sylw oddi ar eich poen, gan gynnwys podlediadau, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod.



Cefnogaeth

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferyllydd

Bydd eich meddyg teulu neu fferyllydd hefyd yn gallu siarad am opsiynau eraill i'ch helpu i wella o'ch poen.

Gallai cymryd meddyginiaeth poen yn rheolaidd am gyfnod byr helpu gyda'r symptomau. Ar gyfer poen sy'n para mwy nag ychydig wythnosau cysylltwch â'ch fferyllydd lleol.

Sut gall eich fferyllydd helpu



Cyrsiau hunanreoli

Os ydych chi'n cael trafferth gyda phoen, ystyriwch roi cynnig ar gyrsiau hunanreoli i leihau poen.



Llyfr gwaith poen

Rhaglen Addysg i Gleifion (EPP)

Cyrsiau penodol ar helpu pobl i ymdopi a rheoli poen



Llyfr gwaith poen

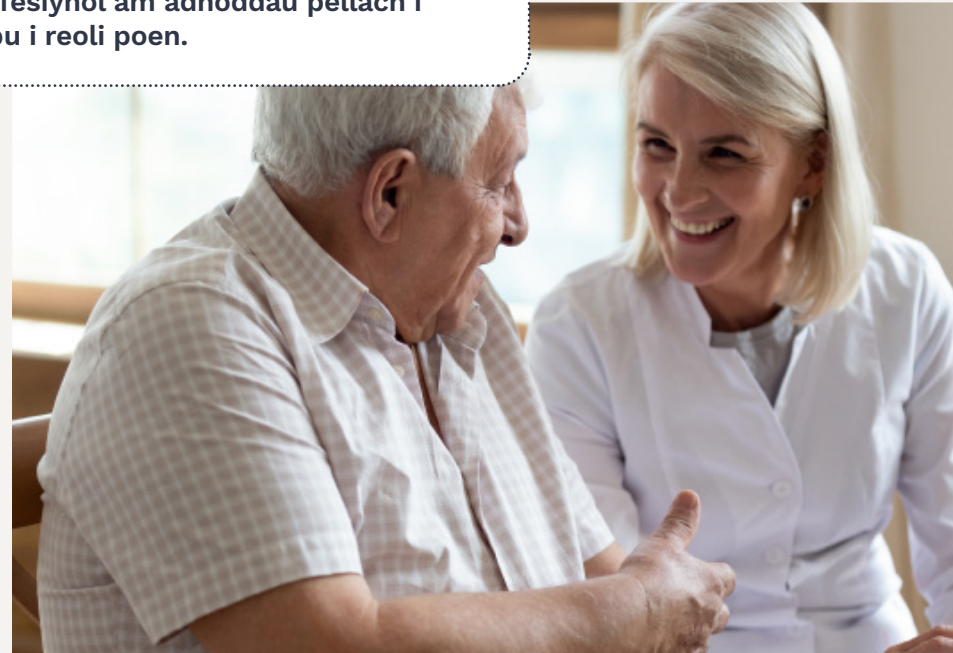


Cadwch mewn cysylltiad â'ch anwy

Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, ystyriwch fynd am dro byr gyda nhw (os yw'r canllawiau'n caniatáu).

Cofiwch:

Os ydych yn bryderus o gwbl, cysylltwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am adnoddau pellach i helpu i reoli poen.



Archwilio mwy o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen cynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Gwella ar ôl salwch:

Cwsg a Gorffwys

Mae cysgu a gorffwys yn hanfodol i'ch adferiad.

Gellir dadlau mai cael digon o orffwys yw'r strategaeth bwysicaf o ran dychwelyd i chi'ch hun ar ôl salwch.

Ceisiwch ychwanegu o leiaf awr ychwanegol at eich amser cysgu arferol pryd bynnag y byddwch yn teimlo salwch yn dod, naill ai drwy fynd i'r gwely'n gynt neu godi'n hwyrach (neu'r ddau yn ddelfrydol).

Pan fyddwch yn cael poen efallai y byddwch hefyd yn gweld bod eich cwsg yn cael ei aflonyddu neu y gall breuddwydion drwg ymyrryd â'ch cwsg felly efallai y bydd angen i chi ychwanegu cyfnodau byr o gwsg yn ystod y dydd.

Mae awgrymiadau i'ch helpu i gysgu a gorffwys ar y dudalen nesaf.



Eich Iechyd

Disgwyl cysgu mwy

Bydd y cwsg yn rhoi hwb i'ch system imiwnedd.

Ymdopi â diffyg anadl

Os ydych chi'n fyr eich gwynt, os yw eich trwyn yn llawn neu os ydych yn pesychu llawer, **codwch eich gobenyddion** fel eich bod yn fwy unionsyth pan fyddwch yn cysgu.

Rheoli poen

Siaradwch â'ch fferylllydd neu'ch meddyg am eich meddyginiaeth poen. Hefyd, edrychwch ar y dudalen we ar reoli poen isod.

Rheoli pryder

Mae breuddwydion a hunllefau drwg yn aml yn digwydd ar ôl salwch - gallant fod yn gysylltiedig â gorboethi felly ceisiwch addasu yn ôl yr angen. Edrychwch ar yr adnoddau isod cyn i chi fynd i gysgu a/neu os byddwch yn deffro o hunllef.

Technegau hunan-dawelu a lleihau pryder



Lle rydych chi'n cysgu

Dim teledu na dyfeisiau electronig

Peidiwch â chael unrhyw setiau teledu, teclynnau electronig ac ati yn yr ystafell lle rydych chi'n cysgu a **rhewch y gorau i'w defnyddio o leiaf 2 awr cyn mynd i'r gwely.**

Mae'r golau glas ar sgriniau yn lleihau cynhyrchiad yr hormonau sy'n eich helpu i gysgu (melatonin).



Tymheredd yr ystafell

Ceisiwch gael tymheredd yr ystafell yn iawn i chi. Defnyddiwch fwy nag un gorchudd gwely fel y gallwch ychwanegu neu dynnu gorchuddion. Mae rhai pobl yn gweld bod **awyr iach o ffenestr agored** yn helpu i gysgu.

Sŵn

Os yw sŵn neu olau yn problem gwisgwch blygiau clust neu fwgwd llygad.



Eich Ffordd o Fyw

Bwyd

Ceisiwch fwyta diet sy'n gyfoethog mewn **reis, ceirch a chynhyrchion llaeth** a all gynyddu ein hawydd i gysgu.

Cyfyngu ar gaffein a siwgrau

Yfwch lai o gaffein (te a choffi), tua diwedd y dydd, gall **osgoi siocledi a bwydydd llawn siwgr** yn hwyr yn y dydd hefyd wella eich cwsg.

Osgoi alcohol

Osgowch alcohol oherwydd er y gallai eich gwneud yn gysglyd, **mae'n effeithio ar ansawdd eich cwsg a gorffwys.**

Gwneud rywfaint o weithgarwch corfforol bob dydd

Os yn bosibl, gwnewch rywfaint o ymarfer corff, fel mynd am dro, ond gwnewch hyn yn y bore os gallwch, er mwyn osgoi ymchwydd egni cyn mynd i'r gwely.



Archwilio mwy o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'r tudalen cynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau

Gwella ar ôl salwch:

Poeni, Hwyliau Isel a Phryder

Mae gwella o salwch yn aml yn effeithio ar ein hemosiynau a gall hyn gynnwys lefelau uwch o bryder, hwyliau isel a phryder ychwanegol ynglŷn ag a fyddwn yn gwella'n llwyr.

Efallai y gwelwch fod problemau emosiynol blaenorol neu rai symptomau problemau iechyd meddwl yn gallu dychwelyd.

Gall hyn fod yn anodd ei ddeall gan ein bod yn gyffredinol yn dechrau teimlo'n well ac efallai y byddwn yn ceisio diystyru'r teimladau hyn. Gall poeni neu feddwl yn negyddol am eich adferiad a symptomau gynyddu eich lefelau o bryder neu straen, gall hyn effeithio ar yr amser y mae adferiad yn ei gymryd.

Ceisiwch gofio bod hwn yn gyfnod o straen corfforol a seicolegol a **ddylai ddatrys gydag amser** ac ystyriwch ddefnyddio rhai o'r awgrymiadau isod i'ch helpu i reoli rhywfaint o'r pryder neu'r newid mewn hwyliau rydych yn ei brofi

- **Dilynwch gyngor i gefnogi eich lles emosiynol**
- **Lleihewch eich pryderon am symptomau parhaus**
- **Gwnewch bethau sy'n rhoi pleser i chi**



Lleihau eich pryderon am symptomau parhaus

Dyma rai pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu:

Ysgrifennu eich pryderon

Pan fyddwch yn dechrau poeni, ysgrifennwch eich pryderon a'r canlyniadau posibl, yn rhai negyddol a chadarnhaol.

Symptomau

Cyfyngwch ar yr amser y byddwch yn ymchwilio i'ch symptomau ar y rhyngwrdd, mewn papurau newydd neu gylchgronau.

Siarad â gweithiwr proffesiynol

Ceisiwch sicrwydd trwy siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol ynglŷn â'r tebygolrwydd y bydd y symptomau'n arwydd o rywbeth mwy difrifol.

Gwneud bethau sy'n rhoi pleser i chi

Ceisiwch wneud rhywbeth bob dydd sy'n gwneud i chi wenu a/neu sy'n eich helpu i ymlacio.

Gallai hyn fod yn dylino dwylo, cael bath ymlaciol, cyfarfod â ffrind, darllen eich hoff lyfr neu gylchgrawn neu'n ffonio ffrindiau neu deulu ar fideo.



Y 5 Ffordd at Les

Dull seiliedig ar dystiolaeth o wella eich iechyd meddwl a chorfforol.

melo,



Eich helpu i ofalu am eich lles meddyliol.

Ewch i **melo.cymru** — adnoddau, cyrsiau, llinellau cymorth a chyfleoedd lleol ar gyfer iechyd a lles meddyliol. Cyflwynir i chi gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.



Cysylltu

Cadwch mewn cysylltiad â'ch anwyliaid. Dywedwch helo wrth bobl sy'n mynd heibio i chi pan fyddwch y tu allan. Mae cysylltu â phobl, boed yn ffrindiau, teulu, cymdogion neu ddieithriaid yn helpu ein lles emosiynol.



Bod yn fywiog

Ceisiwch wneud rhywbeth egniol bob dydd. Gall hyn fod mor syml â chael dawns tra byddwch yn brwsio eich dannedd neu fynd am dro i ben draw eich gardd.



Dal ati i ddysgu

Rhowch gynnig ar bethau newydd yn aml. Gall hyn fod mor syml â cherdded o gwmpas rhannau anghyfarwydd o'ch cymdogaeth neu ddysgu iaith newydd yn eich amser hamdden.



Bod yn sylwgar

Dechreuwch roi sylw i'r presennol, eich meddyliau a'ch teimladau, eich corff a'r byd o'ch cwmpas, gall helpu i wella'ch lles meddwl.

Mae enghreifftiau'n cynnwys eistedd yn dawel i wyllo'r adar y tu allan i'ch ffenestr, rhoi sylw i'ch anadlu, neu arafu a sylwi go iawn ar y bwyd rydych chi'n ei fwyta.



Rhoi

Mae gwneud rhywbeth neis i ffrind, neu ddieithryn nid yn unig yn dda iddynt hwy. Mae bod yn garedig tuag at eraill yn helpu i leihau ein straen ein hunain.

Archwilio mwy o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen cynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau

