

Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Methu canolbwyntio a'r ymennydd yn niwlog Tudalen 1 o 2

Gallai hyn olygu, am gyfnodau o amser, eich bod yn cael trafferth canolbwyntio ar rywbeth, efallai y byddwch wedi blino'n lân pan fyddwch yn ceisio canolbwyntio, yn cael anawsterau cof tymor byr neu'n teimlo na allwch feddwl yn glir ac yn cael trafferth deall gwybodaeth.

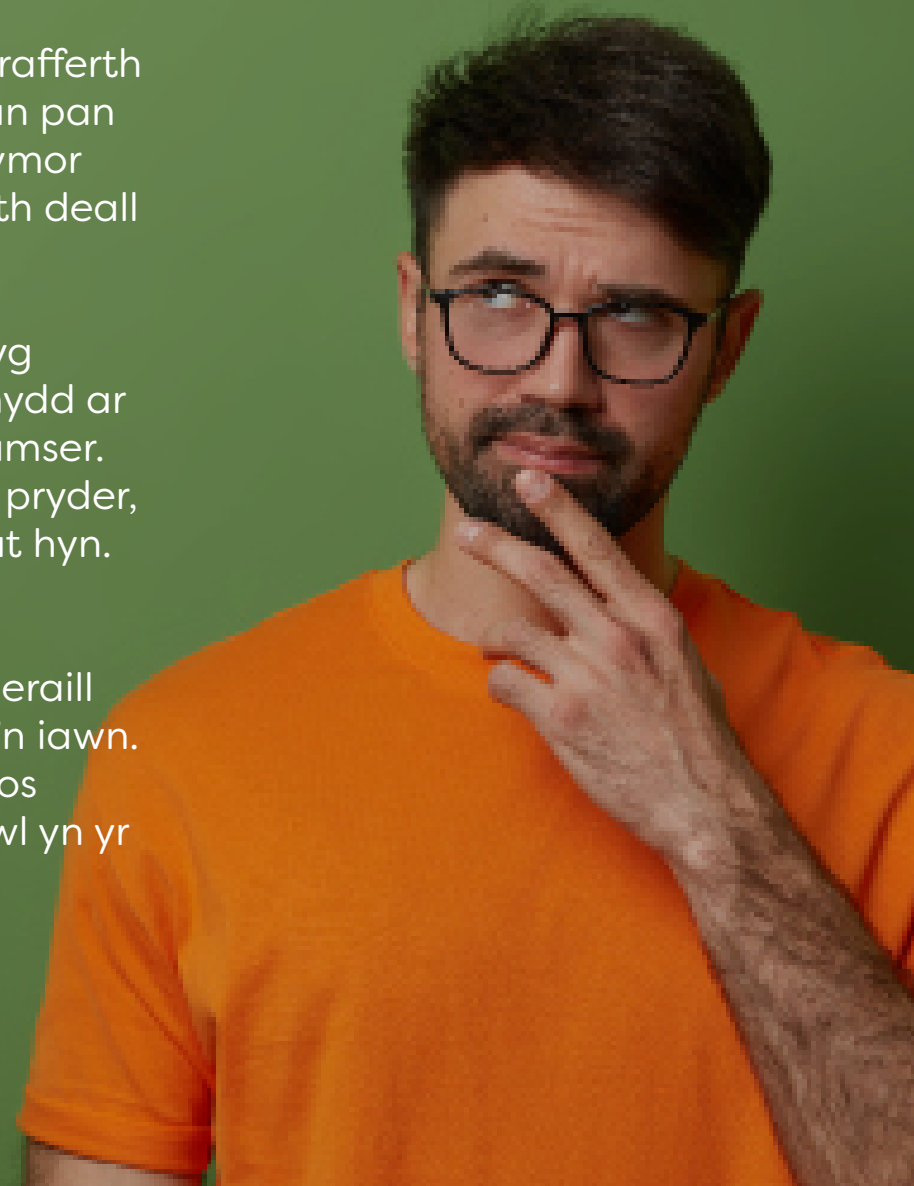
Mae llawer o bobl yn cael problemau achlysurol gyda diffyg canolbwyntio ar ôl salwch. Cofiwch, mae niwl yn yr ymennydd ar ôl salwch yn gyffredin ac fel arfer yn datrys ei hun gydag amser. Mae'n naturiol teimlo'n bell eich meddwl ar ôl salwch, gall pryder, poen, straen, cwsg gwael neu feddyginiaethau gyfrannu at hyn.

Mae'n mynd yn anos pan fydd hyn yn fwy estynedig neu afreolaidd; cyfnodau pan fyddwn yn iawn ac yna adegau eraill pan fyddwn yn teimlo nad yw ein hymennydd yn gweithio'n iawn. Cofiwch, bydd symptomau fel arfer yn datrys eu hunain dros amser. Mae rhai awgrymiadau a allai eich helpu i reoli 'Niwl yn yr Ymennydd' ar y dudalen nesaf.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Methu canolbwyntio a'r ymennydd yn niwlog Tudalen 2 o 2

Newidiadau Ffordd o Fyw bach

- Digon o orffwys a chysgu
- Bwyta ac yfed dŵr yn rheolaidd
- Gwneud rhywfaint o ymarfer corff ysgafn
- Ceisio ymlacio



Ymarfer eich Ymennydd

- Dylech osgoi gwylio'r teledu neu ddefnyddio teclynnau electronig am gyfnodau hir, cymerwch seibian nau rheolaidd
- Gwnewch restr, gosodwch nodiadau atgoffa i chi'ch hun gan ddefnyddio eich ffôn neu bad nodiadau
- Ceisiwch gynllunio a blaenoriaethu eich gweithgareddau a'ch tasgau, ewch yn araf, ceisiwch beidio â gwneud gormod
- [Awgrymiadau ymarferol defnyddiol ar gyfer 'Codi'r Niwl'](#)

Gweler ein hadran ar gyngor cysgu i weld ein hawgrymiadau cysgu a gorflinder

Adolygwch eich deiet: Ceisiwch fwyta'n rheolaidd a chael deiet sy'n gytbwys, dylai hyn gynnwys llawer o ffrwythau a llysiau.

Mae yfed dŵr rheolaidd yn bwysig i iechyd yr ymennydd ond dylech osgoi alcohol. Gweler ein hadran ar fwyd a deiet am fwy.



Gwnewch weithgareddau mewn cyfnodau byr - mae llawer o bobl yn gweld mai 5-8 munud yw'r mwyaf y gallant ei wneud.

Cymerwch hoe rhwng gweithgareddau

Gwnewch ymarfer corff - does dim rhaid i chi fynd i'r gampfa neu fynd i redeg. Mae mynd am dro neu sefyll i olchi'r llestri yn cyfrif fel ymarfer corff.



Rheolwch eich straen - trwy wneud pethau cadarnhaol i ofalu amdanoch eich hun. Gallai hyn gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, siarad â ffrindiau, loga neu gwrs celf ar-lein. Hyd yn oed os yw'n golygu socian am yn hir yn y bath, mae'n bwysig gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau.

Gweithgareddau penodol i'r ymennydd

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



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

Defnyddiwch ddyddiadur / ysgogiadau i'r cof / nodiadau post-it / larymau ffôn. Dylai hyn helpu gyda phroblemau sy'n ymwneud â'r cof.



Ceisiwch beidio â gwneud mwy nag 1 peth ar y tro - efallai eich bod wedi bod yn aml-dasgydd gwyh yn y gorffennol ond mae gwneud 2 dasg neu fwy ar unwaith yn debygol o gynyddu niwl yr ymennydd.