

Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Poeni, hwyliau isel a phryder tudalen 1 of 2

Mae gwella o salwch yn aml yn effeithio ar ein hemosiynau a gall gynnwys bod â lefelau uwch o bryder, hwyliau isel a phoeni'n fwy ynghylch a fyddwn yn gwella'n llawn. Efallai y gwelwch y gall materion emosiynol blaenorol neu rai symptomau o broblemau iechyd meddwl ddychwelyd.

Gall hyn fod yn anodd ei ddeall wrth i ni yn gyffredinol ddechrau teimlo'n well ac efallai y byddwn yn ceisio diystyru'r teimladau hyn. Gall poeni neu feddwl yn negyddol am eich adferiad a'ch symptomau gynyddu eich lefelau pryder 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 ystyried defnyddio rhai o'r awgrymiadau gorau isod i'ch helpu i reoli rhywfaint o'r pryder neu'r newid o ran hwyliau rydych chi'n eu profi

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



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

12.04.2021 v2



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Poeni, hwyliau isel a phryder tudalen 1 of 2

Lleihau eich pryderon ynghylch symptomau parhaus



- Pan fyddwch chi'n dechrau poeni, ysgrifennwch eich pryderon a'r canlyniadau posibl, y negyddol a'r cadarnhaol.



- Dylech gyfyngu ar yr amser rydych yn ei dreulio yn chwilio am eich symptomau ar y rhyngrwyd, mewn papurau newydd neu mewn cylchgronau.



- Ceisiwch sicrwydd drwy siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol am y tebygolrwydd y gallai'r symptomau fod yn arwydd o ryw beth mwy difrifol.

Mae gwybodaeth ddefnyddiol i helpu i leihau straen a gwella eich lles emosiynol ar [wefan MELO](#).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dilynwch gyngor i gefnogi eich lles emosiynol

Cysylltwch - cadwch gysylltiad â phobl rydych chi'n eu caru. Dywedwch helo wrth bobl sy'n eich pasio pan fyddwch y tu allan. Mae cysylltu â phobl boed yn ffrindiau, teulu, cymdigion neu ddieithriaid yn helpu ein lles emosiynol.

Byddwch yn Actif - ceisiwch wneud rhywbeth bob dydd. Gall hyn fod mor syml â dawnsio wrth i chi frwsio'ch dannedd neu fynd am dro i ben draw eich gardd.

Sylwch - dechreuwch roi sylw i'r eiliad honno, gall eich meddyliau a'ch teimladau, eich corff a'r byd o'ch cwmpas helpu i wella eich lles meddyliol. Mae enghreifftiau yn cynnwys eistedd yn dawel i wylïo'r adar y tu allan i'ch ffenestr, rhoi sylw i'ch anadlu, neu arafu a sylwi'n wirioneddol ar y bwyd rydych chi'n ei fwyta.



Daw'r uchod o 'Pum Ffordd at Lesiant' - dull sy'n seiliedig ar dystiolaeth i wella eich iechyd meddwl a chorfforol.

Y ddwy 'ffordd' arall yw '[Rhoi](#)' a '[Parhau i Ddysgu](#)' sy'n amlygu sut mae dysgu pethau newydd a helpu pobl eraill yn gallu cael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl.



Ceisiwch wneud rhywbeth bob dydd sy'n gwneud i chi wenu a/neu'n eich helpu i ymlacio. Gallai fod yn dylino dwylo, cael bath hamddenol, cwrdd â ffrind, darllen eich hoff lyfr neu gylchgrawn neu wneud galwadau fideo gyda ffrindiau neu deulu.

