



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Anhwylder Cymeriant Bwyd Osgoi/Cyfyngol

(ARFID)

Llawlyfr

ADDYSG

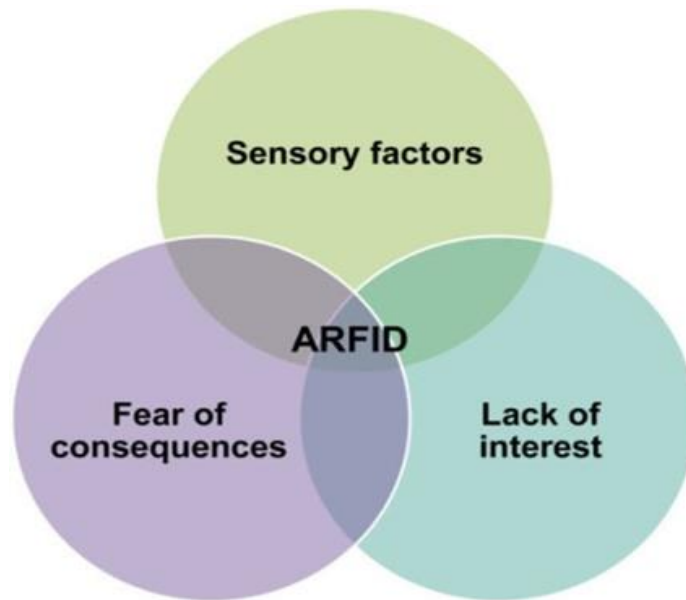
Beth yw Anhwylder Cymeriant Bwyd Osgoi/Cyfyngol (ARFID)? (dyfynnir o BEAT)

Mae anhwylder cymeriant bwyd osgoi/cyfyngol, a elwir yn fwy cyffredin yn ARFID, yn gyflwr a nodweddir gan yr unigolyn yn osgoi rhai bwydydd neu rhai mathau o fwydydd, yn cyfyngu ar eu cymeriant o ran cyfanswm y bwyd a fwyteir, neu'r ddau.

Efallai bydd rhywun yn osgoi a/neu'n cyfyngu ar eu cymeriant am nifer o wahanol resymau. Dyma'r rhai mwyaf cyffredin:

- Efallai eu bod yn sensitif iawn i flasau, ansoddau, aroglau neu olwg rhai mathau o fwyd, neu ddim ond yn gallu bwyta bwydydd ar dymheredd penodol. Gall hyn achosi **osgoi synhwyrdd neu gyfyngu ar gymeriant**.
- Efallai eu bod wedi cael profiad gofidus â bwyd, er enghraifft, tagu neu chwydu, neu wedi cael poen sylweddol yn yr abdomen. Gall hyn beri i'r unigolyn ddatblygu teimladau o ofn a gorbryder ynghylch bwyd neu fwyta, a gall hynny achosi iddynt osgoi mathau penodol o fwyd neu ansoddau penodol. Gall rhai pobl brofi pryderon mwy cyffredinol am ganlyniadau bwyta sy'n anodd iddynt eu cyfleu gan ddefnyddio geiriau, a gall hynny gyfyngu eu cymeriant i'r hyn y maent yn ei ystyried yn fwydydd 'diogel'. Gall lefelau ofnau neu gorbryderon sylweddol arwain at osgoi yn seiliedig ar **bryder ynghylch canlyniadau bwyta**.
- Mewn rhai achosion, efallai na fydd unigolion yn cydnabod eu bod yn llwglyd fel y byddai pobl eraill yn cydnabod hynny, neu efallai nad oes ganddo archwaeth dda yn gyffredinol. Efallai bydd bwyta yn teimlo'n feichus iddynt yn hytrach na rhywbeth y gellir ei fwynhau, gan achosi iddynt gael trafferth bwyta digon. Efallai bydd cymeriant cyfyngedig pobl o'r fath yn deillio o **ddiffyg diddordeb mewn bwyta**.

Mae'n bwysig cydnabod y gall un neu ragor o'r rhesymau hyn fod yn sail i dueddiad unigolyn i osgoi neu gyfyngu ar fwyd a bwyta ar unrhyw un adeg. Hynny yw, gallai'r enghreifftiau hyn ddigwydd gyda'i gilydd. Mae hynny'n golygu y gall ARFID amrywio'n sylweddol iawn o'r naill unigolyn i'r llall. Oherwydd hynny, weithiau, dywedir fod ARFID yn derm 'mantell' - mae'n cwmpasu ystod eang o anawsterau gwahanol. Serch hynny, bydd pawb sy'n datblygu ARFID yn rhannu nodwedd allweddol osgoi neu gyfyngu ar gymeriant bwyd o ran y cyfanswm a fwyteir, yr ystod o fwydydd a fwyteir, neu'r ddau.



Meini prawf i ddiagnosisio ARFID

Yn flaenorol, gelwid y cyflwr yn anhwylder bwyta dethol (SED), a chyflwynwyd y term ARFID yn rhifyn diweddaraf *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5). Rhaid bodloni'r meini prawf canlynol cyn y gellir cadarnhau bod ARFID ar unigolyn:

1. Anhwylder bwyta neu fwydo (e.e., diffyg diddordeb amlwg mewn bwyta neu fwyd; osgoi yn seiliedig ar nodweddion synhwyrdd bwyd; pryder ynghylch canlyniadau niweidiol bwyta) sy'n cael ei amlygu trwy fethiant parhaus i ddiwallu anghenion maethol a/neu egni priodol sy'n gysylltiedig ag un (neu ragor) o'r canlynol:
 - Colli pwysau sylweddol (neu fethu â chyflawni'r cynnydd pwysau disgwylidig neu gynnydd pwysau simsan mewn plant)
 - Diffyg maeth sylweddol
 - Dibynnu ar gael maeth trwy'r ymysgaroedd neu atchwanegiadau maethol a gymerir drwy'r geg
 - Tarfu amlwg ar y gallu i weithredu'n seicogymdeithasol.
2. Ni ellir priodoli'r anhwylder bwyta i gyflwr meddygol cydredol neu ni ellir ei esbonio'n well trwy gyfeirio at anhwylder meddyliol arall.
3. Ni ellir esbonio'r tarfu yn well trwy gyfeirio at ddiffyg argaeledd bwyd na thrwy gyfeirio at arfer cysylltiedig sy'n gymeradwy o safbwynt diwylliannol.

4. Ni fydd y tarfu yn digwydd yn unig yn ystod pyliau o anorecsia nerfosa neu fwlimia nerfosa yn unig, ac nid oes tystiolaeth o darfu ar y dull o brofi pwysau neu siâp corff unigolyn.

Arwyddion, symptomau a risgiau sy'n gysylltiedig ag ARFID

Ymddygiadol a seicolegol

- Colli pwysau
- Efallai bydd yn gwisgo haenau er mwyn cuddio tystiolaeth o golli pwysau neu i fod yn gynnes
- Rhwymedd.
- Poen yn yr abdomen
- Methu â goddef oerfel.
- Syrthni a/neu ormod o egni
- Problemau gastroberfeddol amwys ("bola tost", teimlo'n llawn, ac ati) tua adegau prydau bwyd heb unrhyw achos hysbys.
- Cyfyngiad dramatig yn y mathau o fwydydd neu gyfanswm y bwydydd a fwyteir
- Bwyta bwydydd ag ansoddau penodol yn unig
- Ofni tagu neu chwydu
- Diffyg archwaeth neu ddiddordeb mewn bwyd
- Ystod gyfyngedig o fwydydd a ffafrir a ddaw yn fwy cyfyng fyth ymhen amser (h.y., arferion bwyta ffyslyd yn gwaethygu'n raddol).
- Dim tarfu ar ddelwedd y corff nac ofni magu pwysau
-
-

Corfforol

- Bola tost, anhwylderau gastroberfeddol amhenodol eraill (rhwymedd, adlif asid, ac ati)
- Mislif afreolaidd - methu mislifoedd neu brofi mislifoedd tra'n defnyddio dulliau atal cenhedlu hormonaidd yn unig (ni ystyrir fod hynny'n fislif "go iawn")
- Mislifoedd yn stopio'n llwyr.
- Anawsterau canolbwytio
- Abnormaleddau gwaed neu electrolytau (anemia, lefelau thyroid a hormonau isel, lefelau potasiwm isel, nifer isel o gelloedd coch y gwaed)
- Pendro
- Pyliau o lewygu
- Teimlo'n oer drwy'r amser
- Problemau cysgu
- Croen sych
- Ewinedd sych a brau

- Blew mân ar y corff ('lanugo')
- Gwallt y pen yn teneuo, gwallt sych a brau
- Gwendid yn y cyhyrau
- Dwylo a thraed brithiog ac oer neu draed chwyddedig
- Clwyfau ddim yn iachau'n dda
- Tarfu ar weithgarwch y system imiwnedd
- Esgyrn brau a gwannach (gan achosi mwy o berygl o dorri esgyrn ac osteoporosis).

Gorbryder

Beth yw Gorbryder?

Mae gorbryder yn deimlad annymunol y bydd pawb ohonom yn ei brofi ar brydiau. Mae'n air a ddefnyddir yn aml i ddisgrifio amgylchiadau pan fyddwn yn teimlo'n 'biwis', yn 'anniddig', yn 'nerfus', 'ar bigau'r drain', neu 'wedi cynhyrfu'.

Pan fyddwn yn orbryderus, byddwn fel arfer yn profi amrywiaeth o **deimladau corfforol** anghyfforddus. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cyfradd curiad y galon yn cyflymu
- Tensiwn yn y cyhyrau
- Chwysu
- Teimlo ein bod yn fyr ein gwynt
- Tensiwn yn y corff/poen yn y cyhyrau
- Pendro/Llewyg
- Brest dynn neu boenus
- Cnoi yn y Bol
- Crynu neu ferwindod
- Anadlu'n gyflymach neu'n arafach nag arfer
- Anawsterau canolbwytio

Dewch i ni ystyried pam mae'r newidiadau corfforol hyn yn digwydd?

Y prif reswm dros brofi'r newidiadau corfforol hyn yw rhyddhau adrenalín, sy'n arwydd bod y corff yn paratoi i weithredu.

- Byddwn yn fyr ein gwynt neu anadlu'n gyflym wrth i'r corff geisio amsugno cymaint o ocsigen â phosibl i'w anfon i'w organau bywydol a'i gyhyrau.
- Byddwn yn profi tensiwn yn y cyhyrau, aflonyddwch neu gryndod oherwydd bydd yr adrenalín yn eu paratoi i weithredu
- Efallai y byddwch chi'n profi dwylo llaith neu chwysu cynyddol wrth i'r corff geisio cael gwared ar hylif ychwanegol er mwyn iddo allu rhedeg yn gyflymach.

- Efallai y byddwch chi'n teimlo'n sâl wrth i'r adrenalin sy'n cael ei ryddhau darfu ar ensymau'r stumog.
- Efallai y byddwch yn teimlo fod eich tu mewn yn corddi - bydd hynny'n digwydd oherwydd bydd eich stumog yn fwy sensitif pan fyddwch chi'n orbryderus a dyma sy'n rhannol gyfrifol am hynny

Mae rhai o'r **teimladau** y gallwn ni eu profi mewn perthynas â gorbryder yn cynnwys:

- Bod ar bigau'r drain
- Nerfusrwydd
- Panig
- Straen
- Anniddigrwydd/trothwy amynedd isel
- Piwisrwydd

Pan fyddwn yn orbryderus, byddwn yn aml yn poeni am gyfnodau sylweddol, i'r graddau y byddwn yn teimlo na allwn reoli ein pryderon. Bydd y pryderon hyn yn aml yn ymwneud ag amrywiaeth o anawsterau, ac yn aml, bydd ein meddwl yn neidio'n gyflym o un pryder i'r llall.

Gall rhai o'r symptomau eraill sy'n gysylltiedig â **meddyliau** gynnwys:

- Poeni 'beth os' gwnaiff rhywbeth drwg ddigwydd, yn aml
- Eich meddwl yn neidio o bryder i bryder
- Dychmygu'r senarios gwaethaf un yn aml
- Gochel rhag peryglon bob amser

Bydd gorbryder hefyd yn dylanwadu ar ein hymddygiad. Er enghraifft, pan fyddwn yn teimlo'n orbryderus, byddwn yn aml yn osgoi gwneud pethau y byddwn yn dymuno'u gwneud oherwydd byddwn yn poeni am y canlyniadau. Er bod profiadau byr o orbryder yn rhan annatod o fywyd beunyddiol, bydd yn heriol pan fydd pobl yn gorbryderu yn ddiwedd a bydd hynny'n nodwedd reolaidd yn eu bywydau. Gall **symptomau ymddygiadol** eraill gynnwys:

- Osgoi gwneud pethau yr hoffech eu gwneud
- Cerdded yn gyflym o gwmpas y lle yn ddibwrpas/Cael trafferth ymlacio
- Arthio ar bobl oherwydd y pethau lleiaf
- Teimlo'n ddryslud ar ddim
- Siarad yn gyflym iawn

Beth sy'n achosi gorbryder?

Yn aml, bydd gorbryder yn deillio o deimladau yn ymwneud â methu ag ymdopi â'r anhysbys, y gofynion a bennir i ni neu ofynion sefyllfa benodol.

Mae pethau a all effeithio ar lefelau gorbryder yn cynnwys:

Arddulliau Meddwl:

Gall arddull meddwl rhai pobl olygu eu bod yn fwy tebygol o brofi gorbryder. Er enghraifft, bydd pobl orbryderus yn tueddu i ddisgwyl y gwnaiff y gwaethaf ddigwydd bob amser.

Unhelpful Thinking Styles

<p>All or nothing thinking</p>  <p>Sometimes called 'black and white thinking'</p> <p><i>If I'm not perfect I have failed</i></p> <p><i>Either I do it right or not at all</i></p>	<p>Over-generalizing</p>  <p>Seeing a pattern based upon a single event, or being overly broad in the conclusions we draw</p>
<p>Mental filter</p>  <p>Only paying attention to certain types of evidence</p> <p><i>Noticing our failures but not seeing our successes</i></p>	<p>Disqualifying the positive</p>  <p>Discounting the good things that have happened or that you have done for some reason or another</p> <p><i>That doesn't count</i></p>
<p>Jumping to conclusions</p>  <p>There are two key types of jumping to conclusions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mind reading (imagining we know what others are thinking) • Fortune telling (predicting the future) 	<p>Magnification (catastrophising) & minimization</p>  <p>Blowing things out of proportion (catastrophizing), or inappropriately shrinking something to make it seem less important</p>
<p>Emotional reasoning</p>  <p>Assuming that because we feel a certain way what we think must be true</p> <p><i>I feel embarrassed so I must be an idiot</i></p>	<p>should must</p> <p>Using critical words like 'should', 'must', or 'ought' can make us feel guilty, or like we have already failed</p> <p>If we apply 'shoulds' to other people the result is often frustration</p>
<p>Labelling</p>  <p>Assigning labels to ourselves or other people</p> <p><i>I'm a loser</i> <i>I'm completely useless</i> <i>They're such an idiot</i></p>	<p>Personalization</p> <p>"this is my fault"</p> <p>Blaming yourself or taking responsibility for something that wasn't completely your fault</p> <p>Conversely, blaming other people for something that was your fault</p>

Rhesymau Biolegol:

Awgrymwyd hefyd fod gorbryder yn deillio o gysylltiadau teuluol. Hynny yw, os yw un o'ch perthnasau agos yn unigolyn gorbryderus, mae'n fwy tebygol y bydd gennych chi nodweddion personoliaeth tebyg.

Rhesymau Esblygiadol:

Byddwn hefyd yn profi gorbryder oherwydd ei fanteision o safbwynt ein hesblygiad. Mewn geiriau eraill, er bod gorbryder yn brofiad annymunol i raddau helaeth, mae hefyd yn cynnig manteision sydd wedi bod yn ddefnyddiol i fodau dynol dros y canrifoedd. Er enghraifft, pan fyddwn dan fygythiad neu'n teimlo mewn perygl (e.e. clywed lleidr), byddwn yn gorbryderu

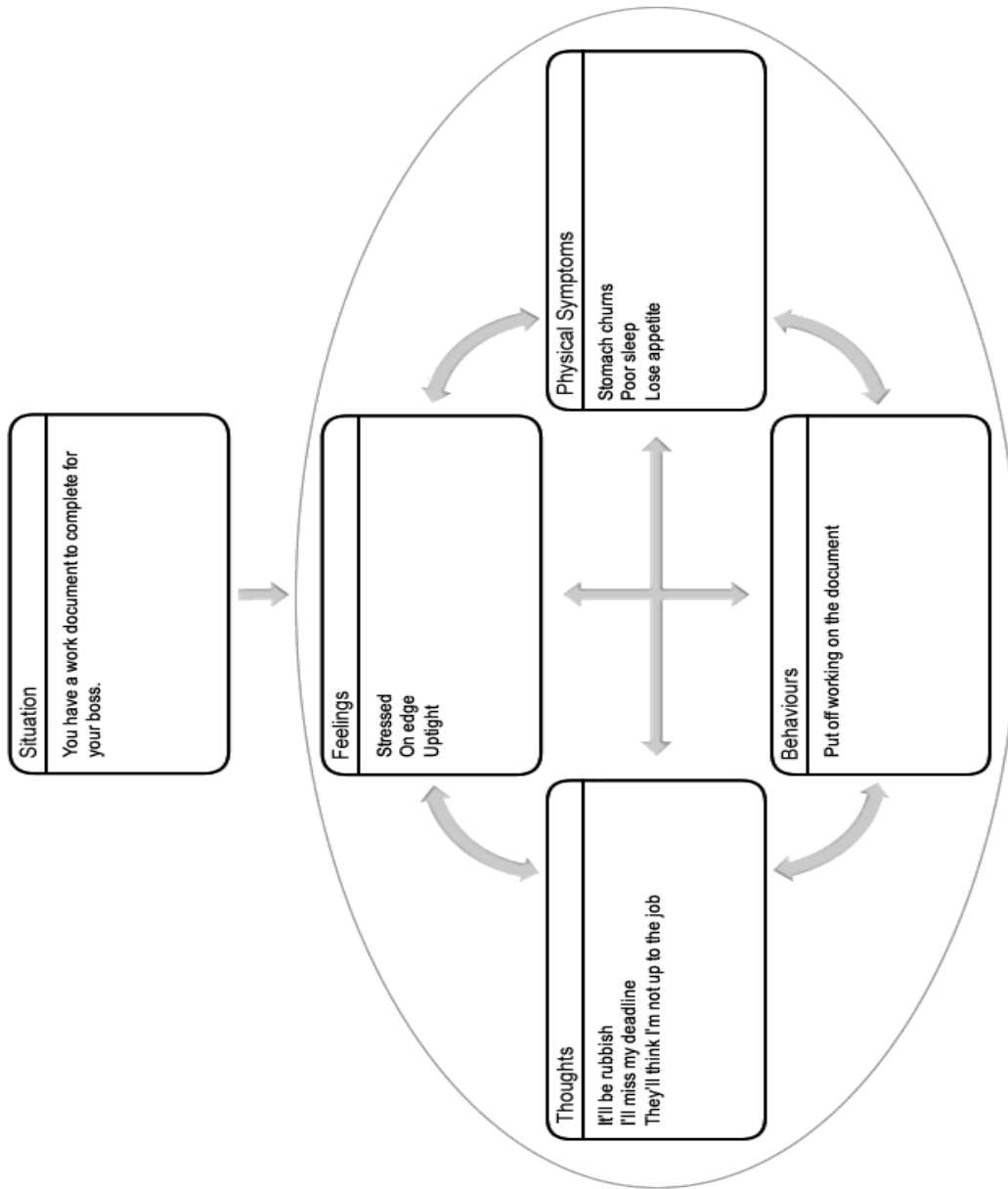
yn awtomatig. Yn sgil hynny, bydd ein calon yn curo'n gyflymach gan gyflenwi gwaed i'n cyhyrau (bydd hynny'n ein helpu i ffoi rhag y lleidr neu ei frwydro); byddwn yn chwysu (bydd hynny'n ein hoeri yn ystod y broses hon); a bydd ein hanadlu'n newid (bydd hynny'n sicrhau bod ocsigen yn cael ei gyflenwi i'n cyhyrau'n gyflym gan ein paratoi eto i ymateb yn gyflym). Wrth ystyried gorbryder yn y fath fodd, mae'n hawdd gweld sut y gall fod yn ddefnyddiol iawn mewn rhai sefyllfaoedd.

Ond ni fydd gorbryder yn ddefnyddiol bob amser!

Gall gorbryder ddod yn broblem pan brofir hynny mewn sefyllfaoedd ble nad oes unrhyw beryglon gwirioneddol a gall effeithio'n negyddol iawn ar fywyd beunyddiol yr unigolyn. Dyma pryd y gall gorbryder ddatblygu'n gylch dieflig: wrth i chi ddechrau gorbryderu, bydd eich corff yn ymateb, a bydd hynny'n gwaethygu eich gorbryder, a byddwch chi'n teimlo'n waeth fyth yn sgil hynny. Yna efallai y byddwch chi'n dechrau osgoi'r sefyllfaoedd sy'n creu'r ymdeimlad o orbryder, a bydd hynny'n cryfhau'r ymdeimlad wrth i'ch meddwl orliwio sefyllfaoedd ac effaith y gorbryder arnoch chi.

Rhyngweithio rhwng meddyliau, teimladau ac ymddygiadau

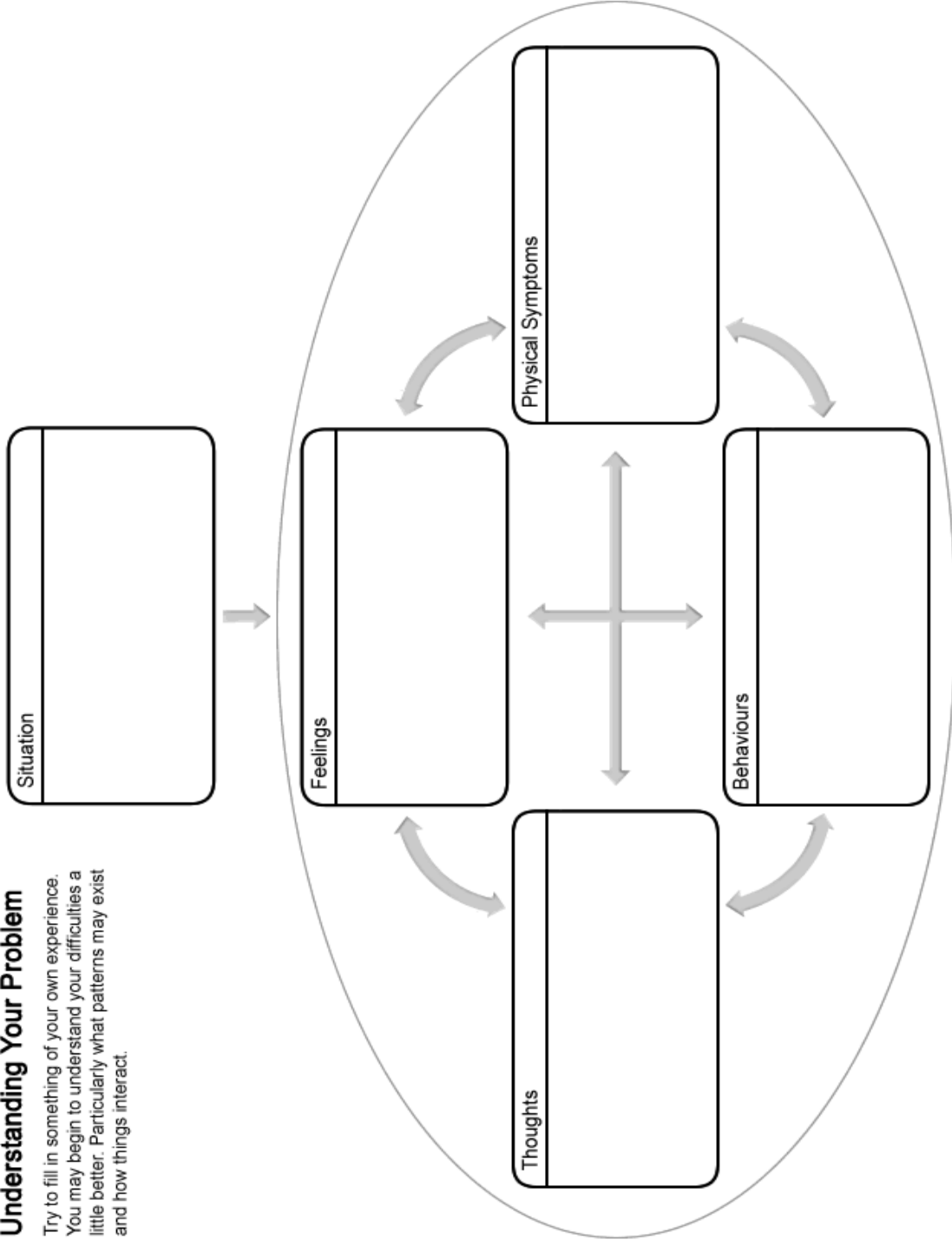
Wrth ystyried gorbryder yn fanylach, gallwch ddechrau sylwi bod ein meddyliau, ein teimladau, ein hymddygiadau a'n symptomau corfforol oll yn rhyngweithio ac yn cyfuno i gynnal ein gorbryder. Mae'r diagram isod yn cynnig enghraifft o hynny.



Defnyddiwch y diagram isod i lunio cylch dieflig gorbryder personol yn ymwneud â bwyd/canlyniadau bwyd.

Understanding Your Problem

Try to fill in something of your own experience. You may begin to understand your difficulties a little better. Particularly what patterns may exist and how things interact.



Rheoli Gorbryder

Nod y rhan hon o'r llyfr gwaith yw cynnig rhywfaint o syniadau i chi i'ch galluogi i leddfu gorbryder a rheoli unrhyw ofidiau y gallech eu profi wrth i chi weithio i gyflawni newidiadau. Mae'r syniadau hyn yn cynnwys:

- ★ **Manteision ac anfanteision** gwneud newidiadau i'r cymeriant.
- ★ Sgil **STOP** – i ganiatáu amser, dirnadaeth a myfyrio ynghylch yr hyn y mae eich meddwl a'ch corff yn ymateb iddo.
- ★ **Ymarferion anadlu** – i reoli'r anadlu.
- ★ Ymarferion **ymbwyllo** er mwyn teimlo'n ddigyffro ac yn ddiogel.
- ★ **Ymlacio'r cyhyrau** er mwyn 'lleddfu'r corff' a gollwng unrhyw densiynau.
- ★ Syniadau ynghylch sut i reoli'r gofid heb waethygu'r gofid – **Strategaeth ACCEPTS**.
- ★ Syniadau ynghylch sut i **wella'r** profiad drwy strategaeth **IMPROVE**.
- ★ **Herio** meddyliau di-fudd.
- ★ **Datganiadau** calonogol.

Manteision ac anfanteision newid:

Manteision gwneud newidiadau i'm cymeriant	Anfanteision gwneud newidiadau i'm cymeriant
Manteision PEIDIO â gwneud newidiadau i'm cymeriant	Anfanteision PEIDIO â gwneud newidiadau i'm cymeriant

--	--

Sqil STOP



SKILL

Stop: Freeze! Don't react. Don't move. Stay in control!

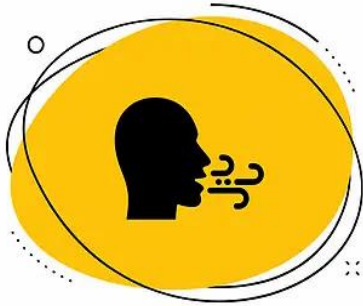
Take a break: Step back, take a deep breath, avoid letting feelings make you act on impulse.

Observe: Take note of the situation, inside and outside of you, what are your feelings/thoughts, what are other people doing?

Proceed Mindfully: To decide what to do, think of the situation, your/other's feelings/thoughts, your goals. Ask your Wise Mind what will make it better/worse. Be aware of your actions.

3 Breathing Exercises for Stress Management

Deep breathing is beneficial to stay calm during a stressful situation.



Pursed Lips Breathing

- Inhale through the nose for 2 seconds.
- Pucker your lips, then exhale for 4-6 seconds.
- Repeat several times until you feel a slowed rate of breathing.

Square Breathing

- Sit upright with your back straight.
- Inhale for 4 seconds, then hold your breath for 4 seconds.
- Exhale for 4 seconds, then hold your breath for 4 seconds.
- Repeat.



4-7-8 Breathing

- Sit upright.
- Put your tongue on the roof of your mouth near your teeth.
- Close your mouth, then inhale through the nose for 4 seconds.
- Hold your breath for 7 seconds.
- Exhale completely through pursed lips for 8 seconds.
- Repeat.



Read more at www.projectxfactor.com.



5-4-3-2-1

GROUNDING TECHNIQUE FOR ANXIETY & STRESS



5 THINGS YOU CAN SEE

4 THINGS YOU CAN HEAR

3 THINGS YOU CAN FEEL

2 THINGS YOU CAN SMELL

1 THING YOU CAN TASTE



SIX WAYS TO PRACTICE GROUNDING

with anxiety + intense emotions



body

lay on the ground, press your toes into the floor, squeeze playdough



5 senses

wear your favorite sweatshirt, use essential oils, make a cup of tea



self-soothe

take a shower or bath, find a grounding object, light a candle



observe

describe an object in detail: color, texture, shadow, light, shapes



breathe

practice 4-7-8 breathing: inhale to 4, hold for 7, exhale to 8



distract

find all the square or green objects in the room, count by 7s, say the date



THE GROWLERY



Physical Grounding Techniques

1. Focus on your breathing, notice each inhale and exhale, slow it down and repeat the word 'safe' on each inhale. Try breathing in for the count of 4 and out for the count of 7.
2. Grab tightly onto your chair as hard as you can.
3. Touch different objects, your pen, your keys etc.
4. Dig your heels into the floor, remind yourself that you are connected to the ground.
5. Carry a grounding object in your pocket - for example a small rock that you can touch whenever you feel triggered.
6. Stretch, extending your arms and fingers out as far as you can. Clench and release your fists.
7. If you can, run warm or cool water over your hands.



PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)



Anxiety and stress can create muscle tension. Learn to relax using PMR, where you create tension and release the different muscle groups of your body one at a time.

HOW TO DO IT



- 1 Choose a quiet place and set aside about 15-20 minutes for this exercise.
- 2 You'll squeeze your muscles from the feet to your head: feet, legs, hands, arms, buttocks, stomach, chest, shoulders, neck, mouth, eyes, and forehead.
- 3 Focus on the first target muscle group. Take a slow, deep breath in and tense (squeeze) the muscle group, holding it for 5-10 seconds.
- 4 Focus on the difference between the tensed muscle and the relaxed muscle.
- 5 Relax for 10-20 seconds before moving onto the next muscle group.
- 6 Once you finish, count backwards from 5 to 1 to bring your focus back to the present.



! Don't tense your muscles too hard! You shouldn't feel any pain or cramping during the exercise.

Visit WalkAlong.ca for more wellness tips.



WalkAlong
Your Journey to Mental Wellness



Take each day one step at a time.

Strategaeth ACCEPTS

Pethau y gallwch chi eu gwneud i oddef, derbyn a rheoli gofid:

Crises Survival Strategies

Distracting with ACCEPTS

Activities

Engage in hobbies; cleaning; going to events; call or visit a friend; play sports or go for a walk; watch TV or a movie; listen to music; play a game or cards; read.

Contributing

Contribute to someone; volunteer; surprise someone with something; do something thoughtful; clean out your closet or pantry and give to a charity.

Comparisons

Compare how you are feeling now to a time when you felt different. How did you get through something hard in the past? What is a past memory that makes you feel empowered, happy or calm.

Emotions

Watch emotional TV shows or movies (Hallmark Channel or Disney movies); listen to emotional music. Ideas: Find music that matches your mood, and then find music that helps you change your mood.

Push away

Push the painful situation out of your mind TEMPORARILY; build an imaginary wall between you and the situation. Box it up and put it on the shelf.

Thoughts

Count to 10, count shapes, colors or like objects around you; work puzzles; read an educational book; learn a new language; do math worksheets.

Sensations

Hold ice in your hand or get a washcloth wet and cold and put on forehead; squeeze a stress ball; listen to loud music; eat something spicy or sour

Yn y tabl isod, nodwch rywffaint o syniadau a allai fod yn addas i chi:

Gweithgareddau	
Cyfrannu	
Cymhariaeth	
Emosiynau	
Gwrthod	
Meddyliau	
Synhwyrâu	

Rhywfaint o syniadau i'ch helpu i wella'r profiad:

Distress Tolerance: Improve

I	Imagine. Do a guided meditation. Imagine a safe space. Visualize things going well and a positive outcome.
M	Meaning. What are you learning? How is this experience helping you grow? What positives can come from what you're going through?
P	Pause. Give yourself a few moments to take a deep breath. Get in touch with yourself. Pray or meditate.
R	Relax your muscles. Pay attention to where you're holding tension. Unclench your jaw. Give yourself a massage, yoga, or a bath.
O	One thing at a time. Stay in the present. Focus on what's in front of you. Organize your tasks and start from the top.
V	Vacation. Take a break. Do something that releases your tension. Stand up and shake it off. Take 15 minutes for you.
E	Encouragement. Practice positive self-talk. Be kind to yourself. Tell yourself that you're doing an awesome job. Be your cheerleader.

SelfLoveRainbow

Herio meddyliau anfuddiol

Challenging Unhelpful Thoughts

Taking a particular unhelpful thought, see if you can test it.
Ask questions to test whether your belief has any real basis.

Unhelpful Thought



Challenges
Is there any evidence that contradicts this thought?
Can you identify any patterns of unhelpful thinking?
What would you say to a friend who had this thought in a similar situation?
What are the costs and benefits of thinking in this way?
Benefits:
Costs:
How will you feel about this in 6 months time?
Is there another way of looking at this situation?



Balanced Thought

Datganiadau calonogol:

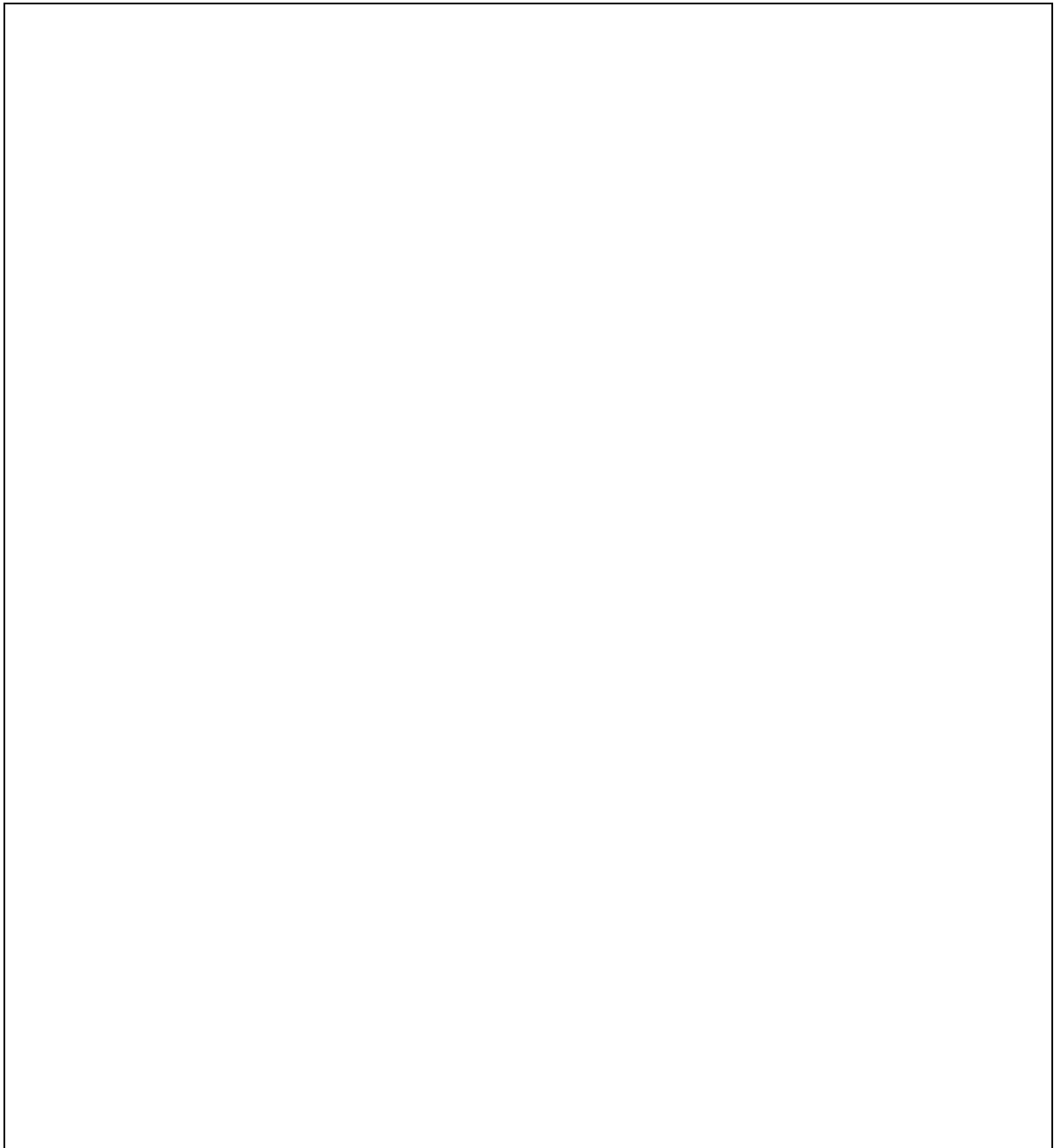
Defnyddiwch y lle isod i ysgrifennu eich datganiadau calonogol eich hun e.e.

'Byddaf yn ystyried bod yr her hon yn gyfle i dyfu.'

'Does dim rhaid i mi ruthro pethau, gallaf gymryd un cam ar y tro.'

'Fe wnaiff y teimladau hyn ddiflannu.'

'Gallaf wneud hyn.'



Gwneud newidiadau

Cam 1: Nodwch fwydydd sy'n cael eu hosgoi.

Cam 2: Graddiwch y bwydydd sy'n cael eu hosgoi yn nhrefn eu harwyddocâd.

Cam 3: Gosod nodau.

Cam 4: Paratoi.

Cam 5: Gweithredu.

Cam 6: Ailadrodd.

Cam 1: Nodwch fwydydd sy'n cael eu hosgoi.

Llenwch y tabl isod (gallwch ddefnyddio'r tabl ar y dudalen nesaf i gyfeirio ato er mwyn ystyried bwydydd a fwyteir a rhai sy'n cael eu hosgoi):

Grŵp Bwyd	Bwydydd rwy'n teimlo y gallaf eu bwyta'n ddiogel nawr	Bwydydd y gallaf eu bwyta ond sy'n achosi gorbryder/pryder	Bwydydd rwy'n osgoi eu bwyta ac sy'n gwneud i mi deimlo'n anniogel
Carbohydradau			
Protein			
Cynnyrch Llaeth			
Ffrwythau a Llysiau			
Brasterau pwysig i gynnal iechyd			
Bwyd sy'n cynnwys braster/siwgr			

Tabl enghreifftiol o grwpiau bwyd:

	Carbohydradau	Protein	Cynnyrch Llaeth	Ffrwythau a Llysiau	Brasterau pwysig i gynnal iechyd	Bwyd sy'n cynnwys braster a siwgr
Pa fwydydd sydd wedi'u cynnwys?	Bara Crackers Pasta Cwscws Tatws Grawnfwydydd Ceirch Bisgedi Plaen (e.e. bisgedi gwenith - 'Digestives')	Cig Pysgod Cynhyrchion cig a physgod (e.e. selsig, bysedd pysgod) Wyau Corbys Ffacbys Ffa Quorn Cnau a hadau	Llaeth Caws logwrt Cynhyrchion soia Fromage Frais Hufen iâ	Ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi ac mewn tuniau Ffrwythau sychion Gwydraid o sudd ffrwythau	Margarîn Ymenyn Olewau Dresin salad	Siocled Creision Melysion Bisgedi Teisennau crwst Cacennau ac ati
Prif faetholion a gyflenwir	Carbohydrad (startsh) Ffibr dietegol Rhywfaint o galsiwm a haearn Fitaminau B	Protein Haearn Fitaminau B Sinc Magnesiwm	Calsiwm Protein Fitamin B12 Fitamin A a D	Fitamin C Fitamin A Ffolad Ffibr dietegol Rhywfaint o Garbohydradau	Brasterau Fitaminau D, E a K Asidau brasterog hanfodol	Braster Siwgr Rhywfaint o faetholion eraill
Faint a argymhellir	Dylid ei fwyta bob 3-5 awr Dogn da ym mhob pryd bwyd Rhywfaint o fyrbrydau hefyd	2-3 dogn bob dydd	3 dogn bob dydd	5 dogn bob dydd	Dognau bach yn y rhan fwyaf o brydau bwyd (2-3 llond llwyde) yn enwedig cinio a swper	1-3 dogn bob dydd

Cam 2: Graddiwch y bwydydd sy'n cael eu hosgoi yn nhrefn eu harwyddocâd.

Lluniwch ysgol yn dangos 8 o'r bwydydd y bydd yn eu hosgoi (yn deillio o'r tabl uchod) y byddai'n bwysig i chi geisio'u hymgorffori yn eich diet. Ar frig yr ysgol, nodwch y rhai sy'n gwneud i chi deimlo'n fwyaf gorbryderus, nodwch y rhai sy'n peri rhywfaint o orbryder yn y canol a nodwch y rhai sy'n achosi'r gorbryder lleiaf ar y gwaelod.

Bwyd:

Sgôr gorbryder (0-10)



.....

.....

.....

.....

.....

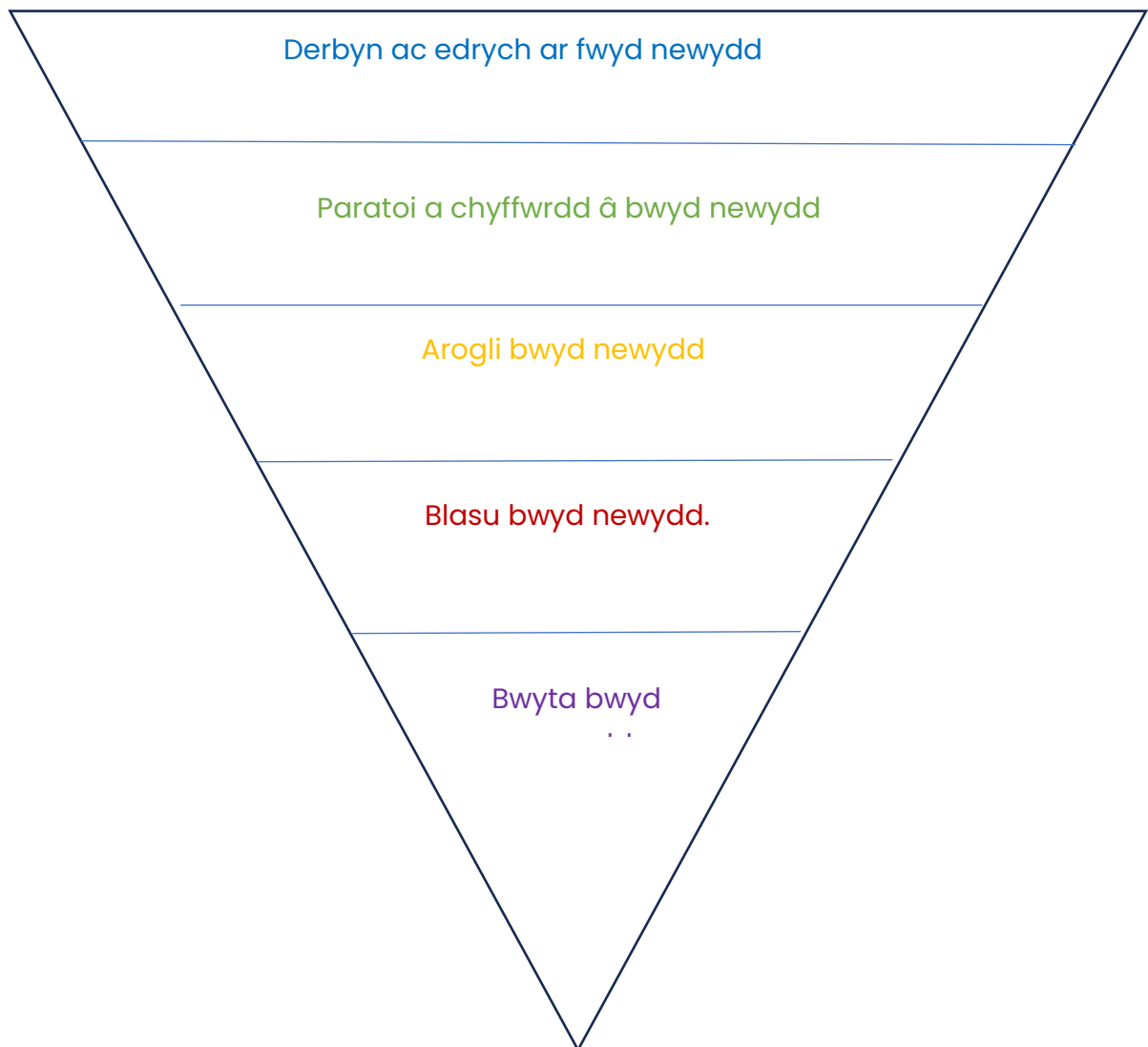
.....

.....

.....

Cam 3: Gosod nodau.

Defnyddiwch y 'pyramid newid' i helpu i osod eich nodau:





SMART GOALS TEMPLATE

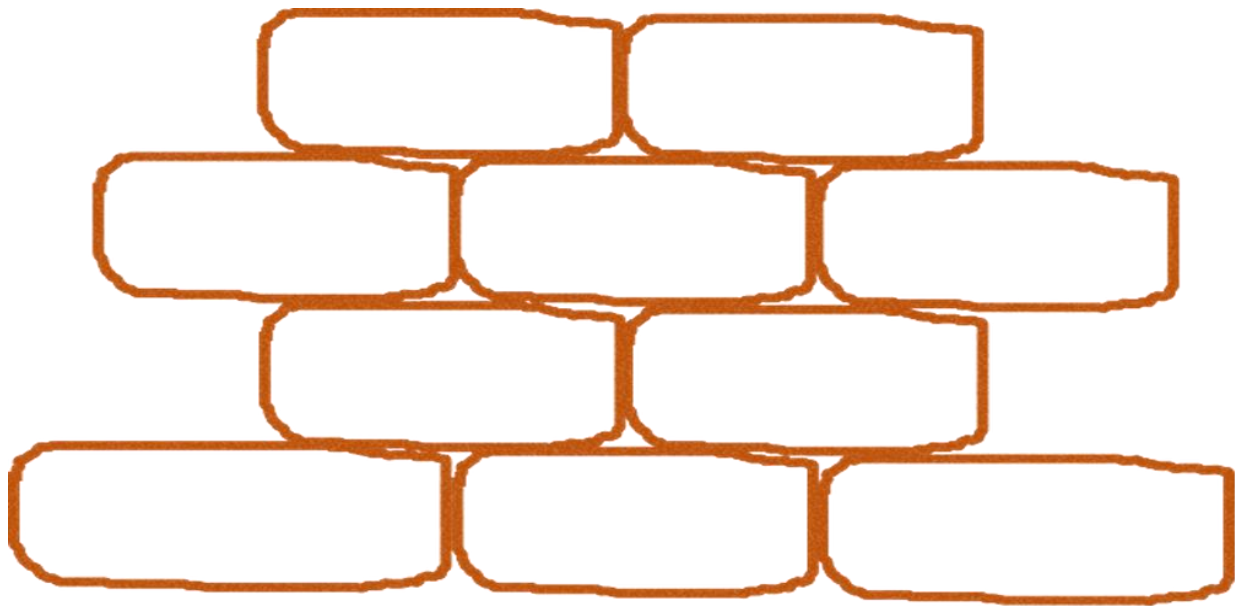
S M A R T	Specific	<ul style="list-style-type: none"> Who is involved? What do I want to achieve? When do I need to achieve this? Why is the goal important? 	
	Measurable	<ul style="list-style-type: none"> How will I measure my progress? How will I know if my goal is achieved? 	
	Achievable	<ul style="list-style-type: none"> Will it be clear when the goal is complete? Is it reasonable to complete the goal in the time allotted? 	
	Relevant	<ul style="list-style-type: none"> Is this goal related to my overall success (or the success of my business/organization)? 	
	Time-Bound	<ul style="list-style-type: none"> How long should it take to accomplish this goal? When will I check in on whether or not the goal has been completed? Am I ready to start work on the goal? 	

Yn y lle isod, gwnewch restr o 5 nod hirdymor yr hoffech eu gosod i chi'ch hun ac ystyriwch y camau bach sydd eu hangen i gyflawni'r rhain (COFIWCH DDEFNYDDIO NODAU CAMPUS – SMART OBJECTIVES YN SAESNEG).

Nod Hirdymor	Camau sy'n ofynnol i alluogi hynny i ddigwydd: (Edrych, Cyffwrdd, Arogli, Blasu, Bwyta, Ailadrodd):
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Cam 4: Paratoi.

Defnyddiwch y wal isod i helpu i nodi unrhyw rwystrau a allai eich atal rhag dechrau cyflawni'r nodau rydych chi newydd eu gosod.



Sut allaf i oresgyn y rhwystrau hyn?

e.e. atgoffwch eich hun am y sgiliau rheoli gorbryder a restrir ar ddechrau'r llyfr gwaith.

Cam 5: Gweithredu.

Pan fyddwch wedi gorffen gosod eich nodau a chynllunio i fynd i'r afael ag unrhyw rwystrau posibl a allai eich atal rhag cyflawni eich nodau, **GWEITHREDWCH!**

Cam 6: Ailadrodd.

Sicrhewch eich bod yn parhau i fwyta'r bwydydd rydych chi'n llwyddo i'w cyflwyno er mwyn sicrhau na wnewch chi eu hofni eto. Ac wrth gwrs, os ydych chi'n barod amdani - gosodwch set arall o nodau i chi'ch hun er mwyn mynd i'r afael yn raddol a'r bwydydd a osgoir yr ydych wedi'u rhestru fel rhai pwysig i'w cynnwys yn eich diet.

Negeseuon atgoffa cynnil:

- Mae teimlo'n orbryderus yn iawn.
- Cymerwch un cam ar y tro.
- Peidiwch â rhuthro i wneud newidiadau.
- Gwnewch bethau dan eich pwysau, fel sy'n teimlo'n addas i chi.
- Peidiwch â cholli eich pen.
- Gallwch lwyddo!

