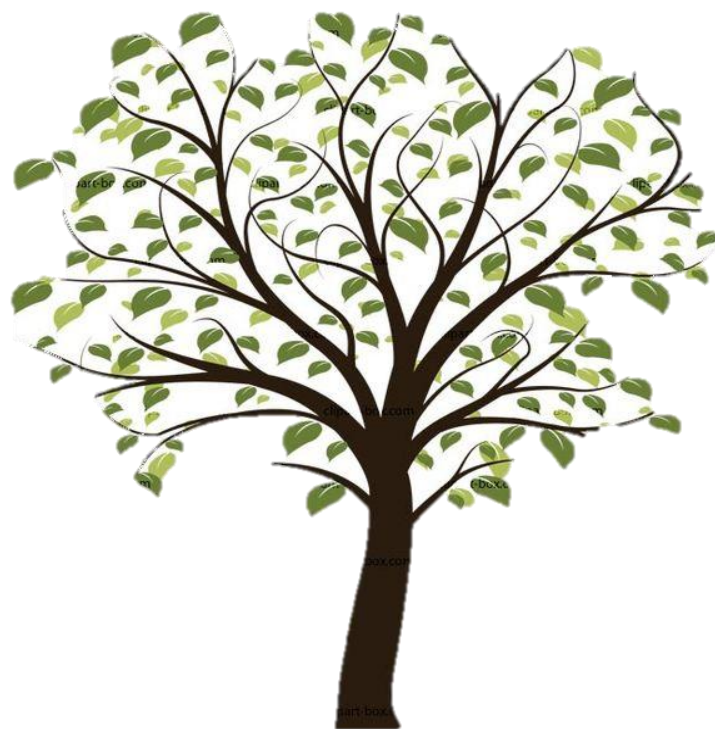


LLYFR GWAITH HUNANGYFEIRIEDIG AR ORFWYTA MEWN PYLIAU



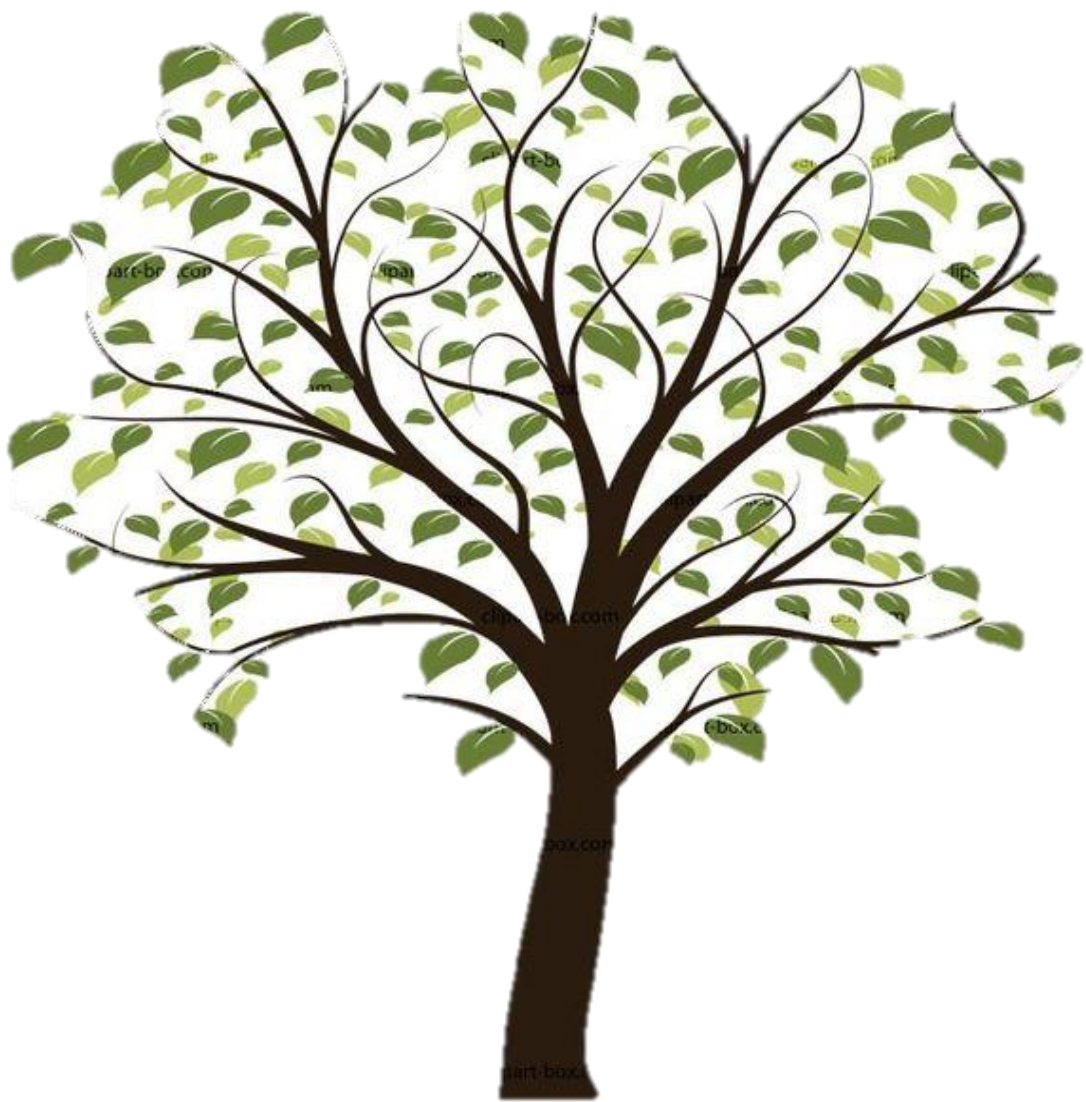
Specialist Eating Disorders Service
Aneurin Bevan University Health Board

CYNNWYS

Bwriad y llyfr gwaith hwn yw'ch helpu i ddeall eich ymddygiadau gorfwyta mewn pyliau ac i ddatblygu sgiliau a thechnegau i'w lleihau. Mae'n seiliedig ar nifer o strategaethau gwahanol ac mae'n seiliedig ar lyfr *Overcoming Binge Eating Book* gan Christopher Fairburn. Rhennir y cwrs yn adrannau sy'n ymdrin â'r canlynol:

- Beth yw gorfwyta mewn pyliau?
- Pam mae pobl yn gorfwyta mewn pyliau?
- Pam ydw i'n gorfwyta mewn pyliau?
- Canlyniadau gorfwyta mewn pyliau
- Sut i roi'r gorau i orfwyta mewn pyliau.
- Gwefannau a deunyddiau darllen defnyddiol.

Beth yw Gorfwyta mewn Pyliau?



Defnyddir y term gorfwyta mewn pyliau i ddisgrifio bwyta symiau gormodol o fwyd. I lawer o bobl, nid yw hyn yn peri niwed, mae'n digwydd yn achlysurol ac nid yw'n cael unrhyw effaith ar eu bywydau. I eraill, mae'n golygu colli rheolaeth ac mae'n broblem ddifrifol sy'n digwydd mewn pyliau dro ar ôl tro, gan arwain yr unigolyn at deimlo ei fod wedi colli rheolaeth a theimladau'n cynnwys euogrwydd a chywilydd ar ôl gorfwyta. Efallai na fydd yr hyn sy'n teimlo fel gorfwyta i rai yn teimlo felly i eraill; mae'n brofiad personol iawn ond bernir ar y cyfan fod achos o orfwyta mewn pyliau wedi'i ddiffinio gan y canlynol:

- 1- Bwyta mewn cyfnod o amser ar wahân (e.e. o fewn unrhyw gyfnod o ddwy awr) swm o fwyd sydd yn bendant yn fwy na'r hyn y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn ei fwyta yn ystod cyfnod tebyg o amser ac mewn amgylchiadau tebyg.
- 2- Ymdeimlad o ddiffyg rheolaeth dros orfwyta yn ystod y pwl dan sylw (e.e. teimlad nad yw'r unigolyn yn gallu stopio bwyta na rheoli beth neu faint y mae'r unigolyn yn ei fwyta).

Er y gallai profiadau o orfwyta mewn pyliau amrywio rhwng un unigolyn a'r llall, mae ymchwil wedi canfod bod rhai nodweddion cyffredin ynghlwm wrth hyn. Os ydych yn gorfwyta mewn pyliau, efallai y byddwch yn adnabod y profiadau canlynol:

- **Teimladau** - Gall dechrau achos o orfwyta mewn pyliau fod yn bleserus, efallai y bydd blas ac ansawdd y bwyd yn hynod ddymunol. Fodd bynnag, yn bur anaml y bydd y teimladau hyn yn para. Mae teimladau diflastod yn cymryd lle'r teimladau hyn o fewn dim o dro wrth i fwyfwy o fwyd gael ei fwyta. Mae rhai pobl yn teimlo ffeiddod ond nid ydynt yn gallu stopio gwneud yr hyn y maent yn ei wneud.
- **Cyflymder Bwyta** - Fel arfer, mae pobl yn bwyta'n gyflym iawn pan fyddant yn gorfwyta mewn pyliau. Mae llawer yn rhoi bwyd yn eu ceg bron yn fecanyddol, heb ei gnoi ryw lawer. Bydd rhai hefyd yn yfed symiau mawr er mwyn helpu'r bwyd i fynd i lawr sy'n cyfrannu at deimlo'n llawn ac yn chwyddedig.
- **Cynnwrf** - Nid yw rhai pobl yn gallu eistedd wrth orfwyta mewn pyliau ac efallai y byddant yn cerdded yn ôl ac ymlaen. Efallai y byddant yn teimlo'n anobeithiol; mae'r ysfa am fwyd yn rym peryglus iawn sy'n eu cymell i fwyta. Mae cael gafael ar fwyd yn dod yn hynod bwysig; efallai y bydd pobl yn cymryd bwyd sy'n eiddo i eraill, yn dwyn

o siopau neu'n bwyta bwyd sy'n weddill. Mae'r rhan fwyaf yn profi'r ymddygiad hwn fel rhywbeth ffaidd, diraddiol a chywilyddus.

- **Teimlad o Newid i'r Ymwybyddiaeth** - Mae pobl yn disgrifio teimlo fel pe baent mewn swyngwsg pan fyddant yn gorfwyta mewn pyliau. Os yw hyn yn rhywbeth rydych chi'n ei brofi, rydych yn gwybod ei fod yn teimlo'n awtomatig bron, pe bai nad chi sy'n bwyta mewn gwirionedd. Mae rhai pobl yn sôn y byddant yn defnyddio ffordd o wrthdynnu'r sylw fel gwyllo'r teledu er mwyn osgoi gorfod meddwl am yr hyn maent yn ei wneud.
- **Celu** - Un o nodweddion cyffredin gorfwyta mewn pyliau yw ei fod yn digwydd heb fod yn y golwg. Mae rhai pobl yn teimlo cymaint o gywilydd am orfwyta mewn pyliau nes eu bod yn gwneud ymdrechion mawr i'w guddio. Gallai hyn gynnwys bwyta'n normal gydag eraill a dychwelwyd yn ddiweddarach i fwyta'r holl fwyd dros ben, neu fynd â bwyd i ystafell arall i'w fwyta. Efallai y bydd rhai pobl yn prynu bwyd o nifer o siopau gwahanol ac yn ei fwyta yn y car er mwyn sicrhau nad yw eraill yn ymwybodol o'r hyn maent yn ei fwyta.
- **Colli Rheolaeth** – Fel y soniwyd yn gynharach, mae hon yn un o nodweddion craidd gorfwyta mewn pyliau. Gallai'r teimlad o golli rheolaeth ddechrau cyn bwyta, gall gronni'n raddol wrth fwyta neu gall dechrau'n sydyn pan fydd rhywun yn sylweddoli ei fod wedi bwyta gormod. Mae rhai pobl sy'n gorfwyta mewn pyliau ers blynyddoedd lawer yn sôn bod y teimlad o golli rheolaeth wedi lleihau dros amser. Nid ydynt yn ceisio gwrthsefyll gorfwyta mewn pyliau mwyach gan eu bod yn gweld hynny fel anochel. Yn yr achosion hyn, efallai y bydd rhywun yn cynllunio gorfwyta mewn pyliau er mwyn cynnal ymdeimlad o reolaeth ynghylch pryd a ble y bydd yn gorfwyta mewn pyliau. Er ei fod yn teimlo bod ganddo fwy o reolaeth, nid felly yw hi mewn gwirionedd gan nad yw'n gallu atal gorfwyta mewn pyliau ac nid yw'n gallu stopio unwaith y mae wedi dechrau.

Treuliwch ychydig o amser yn meddwl am eich profiadau pan fyddwch yn gorfwyta mewn pyliau? A allwch chi uniaethu â'r rhai a restrir uchod? Ysgrifennwch eich syniadau yn y gofod ar y dudalen nesaf.

A allwch uniaethu â'r profiadau hyn? Os felly, sut mae'r rhain yn effeithio arnoch chi?

Os yw'r profiadau hyn yn rhywbeth y gallwch uniaethu ag ef, mae'n debygol bod gorfwyta mewn pyliau yn cael effaith sylweddol ar ansawdd eich bywyd. Bydd yr adrannau canlynol o'r llyfr gwaith hwn yn eich helpu i ddatblygu gwell dealltwriaeth am y rheswm pam mae gorfwyta mewn pyliau yn digwydd ac yn rhoi rhai strategaethau i chi er mwyn lleihau'r ymddygiad yma.

Mythau Gorfwyta mewn Pyliau:

Myth: Mae gorfwyta mewn pyliau yr un peth â bwyta gormod.

Ffaith: Nid yw gorfwyta mewn pyliau a bwyta gormod yr un peth.

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn ei gorwneud hi o ran eu hoff fwydydd o dro i dro a byddant yn dioddef canlyniadau teimlo'n anghyfforddus tan ar ôl i'r pryd o fwyd gael ei dreulio. Mae pobl sy'n cael anhawster gydag anhwylder gorfwyta mewn pyliau hefyd yn bwyta gormod, ond mae o ganlyniad i orfoddedd yn hytrach na dewis achlysurol i'w gorwneud hi.

Wrth edrych ar orfwyta mewn pyliau o gymharu â bwyta gormod, gwahaniaeth arall yw swm y bwyd sy'n debygol o gael ei fwyta yn ystod y cyfnod amser y bydd rhywun yn ei gorwneud hi. Mae symiau'r bwyd y byddai rhywun sy'n gorfwyta mewn pyliau yn eu bwyta yn fwy o lawer na'r hyn y byddai rhywun yn ei fwyta fel arfer wrth fwyta gormod; gall gorfwyta mewn pyliau ei symbylu mewn cymhelliant a cholli rheolaeth, sy'n arwain at fwyta bwyd mewn swmpau.

Mae hyd yr amser y mae gorfwyta'n digwydd hefyd yn debygol o bara'n hirach yn achos y sawl sy'n gorfwyta mewn pyliau o gymharu â rhywun sy'n bwyta gormod wrth gael pryd o fwyd penodol. Gall achosion o orfwyta mewn pyliau bara hyd at ddwy awr.

Myth: Mae gorfwyta mewn pyliau hefyd yn effeithio ar unigolion sydd dros eu pwysau.

Ffaith: Mae pobl sydd ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau dros eu pwysau yn fynych, ond nid yw hyn yn wir i bawb sydd â'r cyflwr.

Nid yw anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn effeithio ar bobl sydd dros eu pwysau yn unig. Mewn gwirionedd, un o'r ffactorau sy'n cyfrannu at yr anhwylder weithiau yw cyfyngu'n gaeth ar galoriau yn ystod y dydd, sy'n arwain at adeffaith a gorfwyta mewn pyliau gyda'r nos. Gall rhywun o bwysau normal gael anhwylder gorfwyta mewn pyliau yr un fath â phawb arall. Mae gorfwyta mewn pyliau a magu pwysau'n gyffredin, ond nid yw'n ffactor y gellir ei ddefnyddio i benderfynu p'un a oes gan rywun yr anhwylder ai peidio.

Gall cyfraddau metabolaeth a dylanwadau genetig effeithio ar faint corff unigolyn a symiau'r bwyd sy'n achosi i unigolyn penodol fagu pwysau. Oherwydd arlliwiau'r ffactorau amrywiol hyn, gall unigolyn fod ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau ond heb fod dros ei bwysau. Efallai na fydd rhywun sy'n gorfwyta mewn pyliau ac sydd â metaboledd cyflym a rhagueddiad genetig i faint corff main yn cario pwysau gormodol, ac mae hynny'n golygu ei bod yn anodd canfod y cyflwr.

Nid yw pawb sydd ag anhwylderau gorfwyta mewn pyliau dros eu pwysau; yn yr un modd, nid yw pawb sydd dros eu pwysau'n bwyta gormod. Mae hyn yn wahaniaeth pwysig er mwyn cael gwell dealltwriaeth am anhwylderau bwyta ac i osgoi camlabelu pobl neu waethygu stigma ac ynysu.

Myth: Mae colli pwysau neu ddilyn deiet yn iacháu anhwylder gorfwyta mewn pyliau.

Ffaith: Gall dilyn deiet arwain at anhwylder gorfwyta mewn pyliau mewn gwirionedd.

I'r gwrthwyneb i'r hyn y gallai rhai pobl ei gredu, nid yw dilyn deiet yn fodd o iacháu gorfwyta mewn pyliau. Gall yr awydd i golli pwysau sy'n cymell y broses o ddilyn deiet arwain at amddifadedd neu arferion bwyta cyfyngol. Gall yr amddifadedd hwn sbarduno pobl sy'n dueddol o orfwyta at gael anhwylder gorfwyta mewn pyliau, gan ei fod yn creu straen ychwanegol a ffocws gormodol ar fwyd. Mae dilyn deiet er mwyn rhoi stop ar orfwyta mewn pyliau yn debygol o atgyfnerthu'r ymddygiad oherwydd y cylch amddifadu/gorfwyta mewn pyliau. Hyd yn oed os byddai rhywun yn llwyddo i golli pwysau, nid yw hynny'n golygu bod yr anhwylder gorfwyta wedi pylu wedi iacháu.

Yn yr un modd ag unrhyw anhwylder bwyta, mae gorfwyta mewn pyliau'n ymwneud â pherthynas unigolyn gyda bwyd a'i effaith ar fywyd, iechyd a gweithrediad yr unigolyn. Waeth beth yw pwysau unigolyn, y gydberthynas hon yw'r ffactor sy'n penderfynu p'un a yw anhwylder bwyta'n weithredol neu a yw wedi pylu. Dylai rhywun sy'n awyddus i gael gwybodaeth am sut i roi'r gorau i orfwyta mewn pyliau ystyried opsiynau triniaeth sy'n mynd i'r afael â'r gydberthynas isorwedol hon gyda bwyd ochr yn ochr ag unrhyw gyflyrau eraill sy'n bodoli eisoes.

Mae myth colli pwysau neu ddilyn deiet fel iachâd ar gyfer anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn un peryglus, gan ei fod yn arwain at barhau â gweithgaredd sy'n gallu gwaethygu'r cyflwr fel mater o drefn. Mae cylchoedd ymddygiad cyfyngol a gorfwyta mewn pyliau hefyd yn fodd o barhau â'r cywilydd a'r euogrwydd y mae pobl ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn ei brofi.

Myth: Mae anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn anghyffredin.

Ffaith: Mae anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn fwy cyffredin nac anorecsia, bwlimia, HIV a chanser y fron.

Mae ystadegau gorfwyta mewn pyliau yn dangos mai hwn yw'r anhwylder bwyta mwyaf cyffredin, ac mae'r amllder yn fwy na thair gwaith cyfraddau anorecsia a bwlimia gyda'i gilydd. Mae anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn debygol o fod hyd yn oed yn fwy cyffredin nac y gwyddom ni, o ystyried bod llawer o bobl sydd â'r cyflwr yn parhau i fod heb eu trin ac

nad ydynt yn dweud wrth eraill amdano oherwydd cywilydd neu embaras yn ymwneud â'r anhwylder.

Cafodd anhwylder gorfwyta mewn pyliau ei wahaniaethu oddi wrth fathau eraill o anhwylderau bwyta yn 2013 pan gafodd pumed rhifyn y DSM ei gyhoeddi. Gwahaniaethwyd rhwng gorfwyta mewn pyliau a bwlimia o ganlyniad i gydnabyddiaeth nad yw pawb sy'n gorfwyta mewn pyliau yn cymryd rhan mewn ymddygiad i wagio'r bwyd a fwytawyd o'u stumog (gwagio). Mewn gwirionedd, darganfuwyd ei bod yn fwy cyffredin o lawer i bobl fod ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau heb wagio'r stumog. Roedd hyn yn wahaniaeth pwysig er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r ddau anhwylder a chydabuwyd y ddau gyflwr fel rhai gwahanol ac ar wahân.

Myth: Gellir rheoli gorfwyta mewn pyliau gyda grym ewyllys.

Ffaith: Efallai y bydd yn ymddangos fel mater grym ewyllys yn unig, ond mae realiti gorfwyta mewn pyliau yn wahanol iawn ac yn fwy cymhleth.

Mae gorfwyta mewn pyliau yn debyg i broses gaethiwus o ran y gorfodedd sy'n cymryd drosodd yn ystod achos o orfwyta mewn pyliau. Mae awgrymu y dylai rhywun sydd ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau "ddefnyddio grym ewyllys" yn unig yn debyg i ddweud hynny wrth unigolyn sy'n ddibynnol ar sylweddau. Pe bai mor syml â defnyddio grym ewyllys, ni fyddai gan neb unrhyw fath o ymddygiad gorfodaethol neu niweidiol, boed hynny'n cynnwys gorfwyta mewn pyliau neu camddefnyddio cyffuriau neu alcohol.

Gydag anhwylderau o'r fath, mae proses yn digwydd yn y derbynyddion dopamin yn yr ymennydd ac mae hyn yn troi'r broses o orfwyta mewn pyliau yn ymddygiad cymhellol a gorfodaethol sy'n anodd ei reoli. Yn fyr, mae'r broses yn herwgio'r ymennydd ac yn troi gorfwyta mewn pyliau yn gaethiwed i'r rhai sy'n profi'r anhwylder hwn. Efallai bod defnyddio grym ewyllys gyda gorfwyta mewn pyliau yn swnio fel awgrym rhesymegol, ond pan fydd rhywun yn ystyried y ffactorau isorweddol, mae'n awgrym rhy syml o lawer ac mae'n awgrymu beirniadaeth bod yr unigolyn sydd â'r cyflwr rywsut yn wan neu'n ddiog.

Gall triniaeth at anhwylder gorfwyta mewn pyliau gynnwys mathau gwahanol o seicotherapi, meddyginiaethau neu gyfuniad o'r ddau. Mae cymorth proffesiynol ar gyfer anhwylder gorfwyta mewn pyliau ar gael a gall fod yn rhan allweddol o adferiad.

Myth: Nid oes i orfwyta mewn pyliau unrhyw oblygiadau hirdymor.

Ffaith: Gall anhwylder gorfwyta mewn pyliau arwain at oblygiadau corfforol, emosiynol a chymdeithasol yn y tymor hir.

Gall goblygiadau iechyd anhwylder gorfwyta mewn pyliau gynnwys gordewdra, diabetes, pwysedd gwaed uchel, a cholesterol uchel. Gall effeithiau ychwanegol anhwylder gorfwyta mewn pyliau cynnwys ynysu cymdeithasol, hunanbarch isel ac iselder. Ar gyfer yr 1 ym mhob 4 o bobl sydd â diagnosis ar y cyd o PTSD ac anhwylder gorfwyta mewn pyliau, mae'r tebygolrwydd o ynysu cymdeithasol hyd yn oed yn fwy.

Efallai y bydd teimladau cywilydd ac embaras yn ymwneud â'r cyflwr arwain at heriau o ran hunanbarch a gwrthod bwyta o flaen pobl eraill. Gan fod cymaint o'n normau diwylliannol yn ymwneud â bwyta bwyd, efallai y bydd pobl ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau ac anhwylderau bwyta eraill yn osgoi achlysuron cymdeithasol oherwydd ofn cael eu barnu.

Mae mwy o ymwybyddiaeth gymdeithasol a sgysiau iach am gywilyddio corfforol nag a fu yn y gorffennol, ond i bobl ag anhwylderau bwyta, mae'r heriau hyn yn dal i fod wedi'u hymwreiddio'n ddwfn. Wrth i ymwybyddiaeth o anhwylder gorfwyta mewn pyliau ehangu yn ein cymdeithas ac wrth i fythau gael eu chwalu, mae'n fwyfwy tebygol y bydd pobl sydd â'r cyflwr yn gofyn am y driniaeth sydd ei hangen arnynt i fyw bywydau iachach a hapusach

Myth: Mae anhwylder gorfwyta mewn pyliau'n effeithio ar oedolion yn unig.

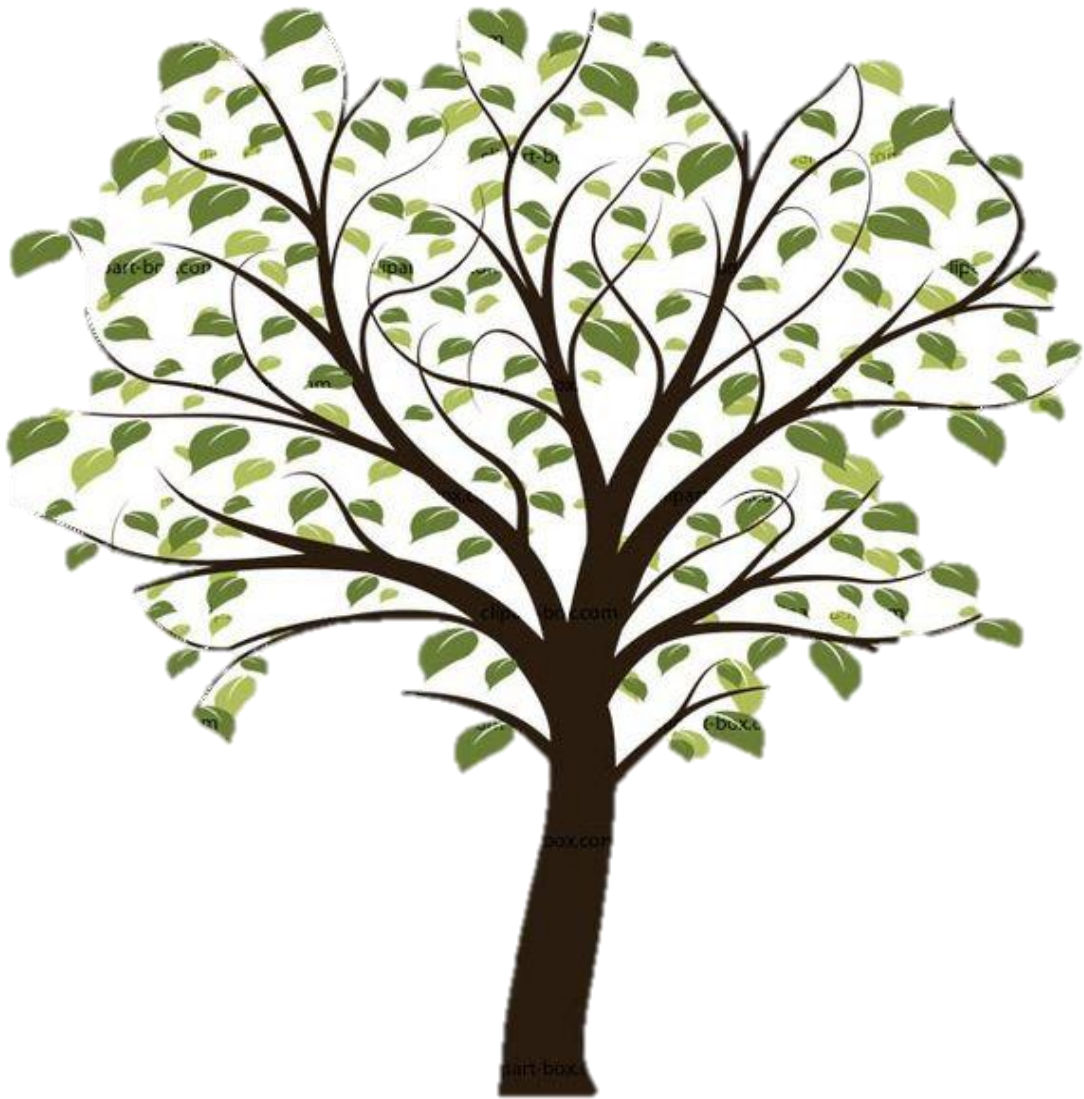
Ffaith: Gall anhwylderau gorfwyta mewn pyliau ddigwydd yn achosion oedolion, pobl ifanc yn eu harddegau a phlant.

Er bod anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn aml yn dechrau ar ddiwedd yr arddegau neu fel oedolyn ifanc, gall plant iau ac oedolion hŷn dderbyn diagnosis hefyd. Gall anhwylder gorfwyta mewn pyliau gael ei waethygu gan straen, gan fod gorfwyta mewn pyliau'n dod yn ffordd o hunangysuro. Mae cysylltiad hefyd rhwng esgeulustod a chamdriniaeth yn achos plant sydd ag anhwylderau gorfwyta mewn pyliau, ond yn sicr, nid felly yw hi ym mhob sefyllfa. Mae'n debyg bod plant a phobl ifanc yn eu harddegau sy'n cael anhawster gydag anhwylder gorfwyta mewn pyliau o ganlyniad i gamdriniaeth neu esgeulustod wedi cael cysur wrth ddefnyddio bwyd pan nad oedd cysur emosiynol ar gael yn hawdd nac yn gyson.

Mae gan nifer drawiadol o 1 ym mhob pedwar o bobl sydd ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau ddiagnosis ar y cyd o anhwylder straen wedi trawma (PTSD). Mae'r ffaith bod cyfran mor fawr o bobl â'r cyflwr hwn wedi profi trawma sy'n ddigon arwyddocaol i gael diagnosis PTSD yn atgyfnerthu'r syniad bod anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn seiliedig ar straen a hunangysuro.

Gall fod yn anodd diagnosio anhwylderau gorfwyta mewn pyliau yn achos plant, gan fod plant yn aml yn profi cynnydd mewn twf ac mae angen maetholion ychwanegol arnynt i dyfu. Weithiau, gall rhieni ganfod anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn achos eu plant ar ôl sylwi ar symiau mawr o fwyd yn mynd ar goll neu bacedi bwyd yn cael eu cuddio yn ystafell y plentyn.

Pam mae Pobl yn Gorfwyta mewn Pyliau?



Fel yr ydym wedi'i drafod eisoes, mae gorfwyta mewn pyliau yn brofiad personol iawn. Mae'n anodd nodi rheswm penodol pam y mae rhywun yn dechrau gorfwyta mewn pyliau a'i fod yn parhau i wneud hynny. Mae am gyfuniad o resymau, yn ôl pob tebyg. Ymddengys fod gan ffactorau cymdeithasol, seicolegol a chorfforol oll rôl i'w chwarae yn hyn o beth. Yn yr adran hon, byddwn yn trafod y damcaniaethau'n ymwneud â datblygu a chynnal ymddygiad sy'n gysylltiedig â gorfwyta mewn pyliau.

Mae ymchwil yn awgrymu bod pedwar llwybr cyffredin at ddatblygu gorfwyta mewn pyliau.

Llwybr 1

Dilyn deiet → Anorecsia Nerfosa → Gorfwyta mewn pyliau

Yn y llwybr hwn, mae unigolyn yn dechrau dilyn deiet ac yn colli pwysau yn ystod ei ardddegau, efallai nad oedd dros ei bwysau yn y lle cyntaf. Os yw'r golled mewn pwysau yn eithafol, mae'n arwain at ddatblygu anorecsia nerfosa. Ymhen amser, bydd ei reolaeth dros orfwyta'n lleihau a bydd yn dechrau gorfwyta mewn pyliau.

Llwybr 2

Gordewdra → Dilyn Deiet → Gorfwyta mewn pyliau

Mae Llwybr 2 yn cael ei ddisgrifio'n fynych gan lawer o bobl sydd ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau. Yn yr achosion hyn, maent wedi profi problemau pwysau fel plentyn ac ymddengys fod dilyn deiet yn ymateb i ordewdra i raddau amrywiol.

Llwybr 3

Gorfwyta yn ystod plentyndod → Dilyn Deiet → Gorfwyta mewn pyliau

Ar y llwybr hwn, efallai y bydd problemau pwysau yn bresennol neu beidio ac ymddengys fod hyd a lled y problemau'n amrywio rhwng un unigolyn a'r llall. Ymddengys fod dilyn deiet mewn ymateb i orfwyta mewn pyliau yn gwneud pethau'n waeth; mae gorfwyta'n parhau ac mae ymdeimlad o golli rheolaeth yn datblygu ar yr un pryd gan greu cylch dieflig.

Llwybr 4

Emosiynau annymunol → Gorfwyta mewn Pyliau

Ni ymddengys fod i ddilyn deiet rôl arwyddocaol ar y llwybr hwn, mae'n gysylltiedig â phroblemau rheoli ysfeydd. Ymddengys fod defnyddio ymddygiadau cymhellol i ryddhau tensiwn yn un o'r prif nodweddion wrth ddatblygu gorfwyta mewn pyliau.

Er mai dyma'r llwybrau mwyaf cyffredin, mae eraill yn digwydd ac mae rhai pobl yn dilyn cyfuniad ohonynt. Defnyddiwch y gosod isod i fyfyrion ynghylch eich profiadau.

A oes unrhyw rai o'r llwybrau hyn yn swnio'n gyfarwydd i chi? Os felly, pa un? A oes llwybr gwahanol yr ydych chi wedi'i ddilyn, yn eich barn chi? Os oes, sut olwg sydd ar eich llwybr chi?

Ffactorau Seicolegol

- **Teimladau Anymunol** Gall iselder fod yn sbardun hynod bwerus o ran ymddygiadau gorfwyta mewn pyliau. Mae emosiynau eraill yn cynnwys dicter, unigrwydd, diflastod, anniddigrwydd, tensiwn ac anobaith. Gall y rhain fod yn broblemau hirdymor i bobl a gall gorfwyta mewn pyliau leddfu'r teimladau hynny am gyfnod. Fodd bynnag, er y gall deimlo yn y lle cyntaf fel pe bai bwyta'n helpu i reoli'r emosiynau hyn, fel y trafodwyd yn gynharach, mae hyn yn para am gyfnod byr fel arfer a gall gorfwyta mewn pyliau atgyfnerthu neu hyd yn oed waethgu'r teimladau hyn.

A ydych o'r farn bod unrhyw rai o'r teimladau anonymol hyn yn cyfrannu at eich gorfwyta mewn pyliau? Os felly, pa rai? A ydynt yn cael unrhyw effaith arall arnoch chi ac ansawdd eich bywyd?

- **Pryderon ynghylch Ymddangosiad a Phwysau** - Mae llawer o bobl sy'n gorfwyta mewn pyliau yn pryderu ynghylch eu hymddangosiad a'u pwysau, mae'r rhan fwyaf yn awyddus i golli pwysau ac maent yn ofni magu pwysau. Mae'r pryderon hyn yn arwain at ddilyn deiet, sy'n tueddu i arwain at orfwyta mewn pyliau, fel y mae'r llwybrau a ddisgrifir yn gynharach yn ei ddangos. Dangoswyd bod dilyn deiet wedi bod yn gysylltiedig â datblygu a chynnal ymddygiadau gorfwyta mewn pyliau. Byddwn yn edrych ar effeithiau dilyn deiet a sut mae hyn yn cyfrannu at orfwyta mewn pyliau yn ddiweddarach yn ystod yr adran hon. Efallai y bydd rhai pobl yn pwysu eu hunain yn gyson neu efallai y bydd eraill yn osgoi pwysu eu hunain sy'n gallu cynnal meddyliau negyddol am eu hymddangosiad a'u pwysau. Efallai y bydd pobl yn teimlo cywilydd a diflastod sy'n atgyfnerthu ymddygiad dilyn deiet ac felly, bydd cylch dieflig yn datblygu.

A oes gennych bryderon ynghylch eich pwysau a/neu'ch ymddangosiad? Os felly, pryd wnaeth y rhain ddechrau? A yw'r pryderon hyn yn effeithio arnoch chi mewn unrhyw ffordd arall?

- **Nodweddion Personoliaeth** - Mae rhai nodweddion sy'n gyffredin ymysg y rhai sy'n gorfwyta mewn pyliau.
 - **Hunanbarch Isel** Mae teimladau am fod yn annigonol ac yn ddiwerth yn gyffredin ymysg y rhai sydd â phroblemau gorfwyta mewn pyliau ers plentyndod. Mae rhai pobl yn sôn am brofi'r teimladau hyn trwy gydol eu plentyndod. I rai, maent yn aml yn ymwneud â'r iselder sy'n gysylltiedig â'r gorfwyta mewn pyliau y maent yn ei brofi.
 - **Perffeithiaeth** Mae hon yn nodwedd hirsefydledig gyffredin arall ymysg pobl sydd â phroblemau gorfwyta mewn pyliau. Maent yn tueddu i osod safonau

goruchelgeisiol iddynt eu hunain. Mae hyn yn arbennig o broblemus pan fo'n gysylltiedig â'r nodau deietegol y bydd rhywun yn eu pennu iddo ei hun, yn enwedig pan nad yw'r safonau hyn yn realistig. Gall methu â chyrraedd y safonau hyn ddigaloni'r unigolyn, yn enwedig os yw hunanbarch yn isel.

- **Meddwl mewn Ffordd Ddu a Gwyn** Mae'r arddull meddwl hwn hefyd yn bresennol, yn aml, ymysg y rhai sy'n gorfwyta mewn pyliau. Mae'n gysylltiedig â pherffeithiaeth yn aml ac mae'n arwain pobl sydd â phryderon ynghylch ymddangosiad a phwysau i bennu nodau deietegol llym. Mae'n annog gorfwyta mewn pyliau gan ei fod yn arwain pobl i golli rheolaeth os ydynt yn teimlo bod llithriad o ran eu cymeriant deietegol gan eu bod yn gweld hyn fel methiant.
- **Byrbwylltra** Mae rhai pobl sydd â phroblemau gorfwyta mewn pyliau yn cael anhawster wrth reoli ysfeydd. Bydd nifer fach o bobl hefyd yn dangos ymddygiadau eraill i reoli ysfeydd fel gamblo neu yfed alcohol. Credir yn fynych fod ymddygiadau byrbwyll yn cael eu defnyddio i leddfu tensiwn.

A oes unrhyw rai o'r nodweddion personoliaeth hyn yn eich disgrifio chi? Os felly, pa rai?

Ffactorau Cymdeithasol ac Amgylcheddol

- **Trawma Emosiynol** Deellir bod profiadau bywyd anodd fel camdriniaeth, profedigaeth a bwlio yn cynyddu'r risg o anhwylder gorfwyta mewn pyliau. Efallai y bydd pobl sydd wedi profi sylwadau beirniadol am eu cyrff neu eu pwysau yn arbennig o agored i niwed.
- **Amgylchedd y Cartref** Fel plant, rydym yn dysgu ein harferion bwyta gan y rhai rydym yn byw gyda nhw. Wrth dyfu i fyny, os oedd aelodau eich teulu yn gorfwyta neu'n defnyddio bwyd i reoli emosiynau, mae'n bosibl eich bod chi hefyd wedi datblygu'r ymddygiadau hyn. Efallai y bydd rhai pobl wedi profi diffyg mynediad at fwyd neu beidio bwyta'n rheolaidd. Nid yw hyn yn golygu bod aelodau eich teulu yn gyfrifol am eich ymddygiad chi o ran gorfwyta mewn pyliau. Gall straen parhaus yn amgylchedd y cartref atgyfnerthu ymddygiadau gorfwyta mewn pyliau fel strategaeth ymdopi.

A allwch chi feddwl am unrhyw brofiadau rydych wedi'u cael a allai ddylanwadu ar y ffordd yr ydych yn meddwl ac yn ymddwyn nawr?

- **Effaith y Cyfryngau** Mae'r cyfryngau'n cael effaith arwyddocaol ar y ffordd y mae pobl yn gwerthuso eu siâp a'u pwysau. Mae cred gref bod angen i bobl fod ag ymddangosiad penodol. Mae'r diwydiant deiet sy'n werth sawl miliwn o bunnau yn helpu i atgyfnerthu'r credoau hyn ynghylch ystyr y corff perffaith trwy negeseuon yn y cyfryngau a hysbysebion. Maent yn cynnig ffordd 'gyflym a hawdd' i chi o gael y corff perffaith. Ond mewn llawer o achosion, nid yw eu dulliau'n realistig. Mae unigolion yn teimlo'n ddi-werth gan eu bod yn gorfod wynebu pwyslais y gymdeithas ar fod yn denau a delfrydau'r gymdeithas yn ymwneud â harddwch. Ar y llaw arall, mae rhai diwydiannau bwyd yn hyrwyddo bwydydd yn eang felly mae'r ddau'n eich targedu fel prynwr gyda'u cynhyrchion, maent yn awyddus i'ch denu atynt.

Y Diwydiant a Chi

Mae'r diwydiant bwyd am i chi:	Mae'r diwydiant deiet am i chi:
<ul style="list-style-type: none"> • Bwyta bwydydd llawn siwgr • Bwyta llawer • Bwyta bwydydd llawn braster • Bwyta bwydydd wedi'u prosesu 	<ul style="list-style-type: none"> • Teimlo fel 'rydych chi'n iawn waeth beth yw'ch pwysau' • Teimlo bod angen i chi fod yn denau • Dilyn deiet • Colli pwysau • Magu pwysau • Dilyn deiet arall • Ac un arall • Ac un arall

A ydych chi'n teimlo fel pe baech chi wedi'ch rhwydo rhwng y negeseuon hyn, sut deimlad yw hynny?

Dilyn Deiet a Bwyta Afreolaidd

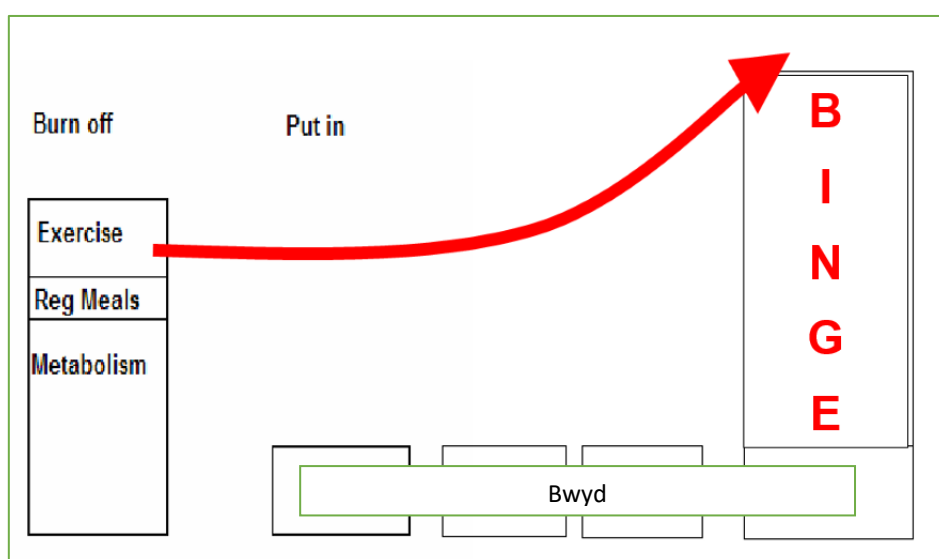
Bydd llawer o bobl sydd eisiau colli pwysau yn aml yn gwneud hynny trwy gyfyngu ar eu cymeriant. Gallai hyn fod drwy gyfyngu ar galoriau, hepgor prydau bwyd neu osgoi rhai grwpiau bwyd. Nid dim ond pobl sydd eisiau colli pwysau a allai fod â phatrwm bwyta cyfyngol neu afreolaidd. Efallai y bydd rhai pobl yn cyfyngu ar fwyd i reoli eu hemosiynau, efallai y bydd rhai'n meddwl eu bod yn rhy brysur i fwyta'n rheolaidd. Y broblem sy'n codi gyda hyn yw y bydd y corff yn ymwybodol nad yw'n cael yr hyn sydd ei angen arno.

Mae'r corff dynol yn rhyfeddol! Mae wedi'i raglennu i ofalu amdano'i hun. Yn gyffredinol, mae pob un ohonom yn bobl ogof a bydd y corff yn ymateb yn yr un ffordd ag y byddai cyrff pobl ogof. Pe bai dyn ogof llwglyd yn cerdded trwy'r anialwch ac yn dod o hyd i lwyth o fwyd, byddai'n bwyta cymaint ag y gallai, cyn gynted ag y gallai. Mae hon yn nodwedd amddiffynnol gan nad yw'r dyn ogof yn gwybod pryd fydd ei bryd bwyd nesaf.

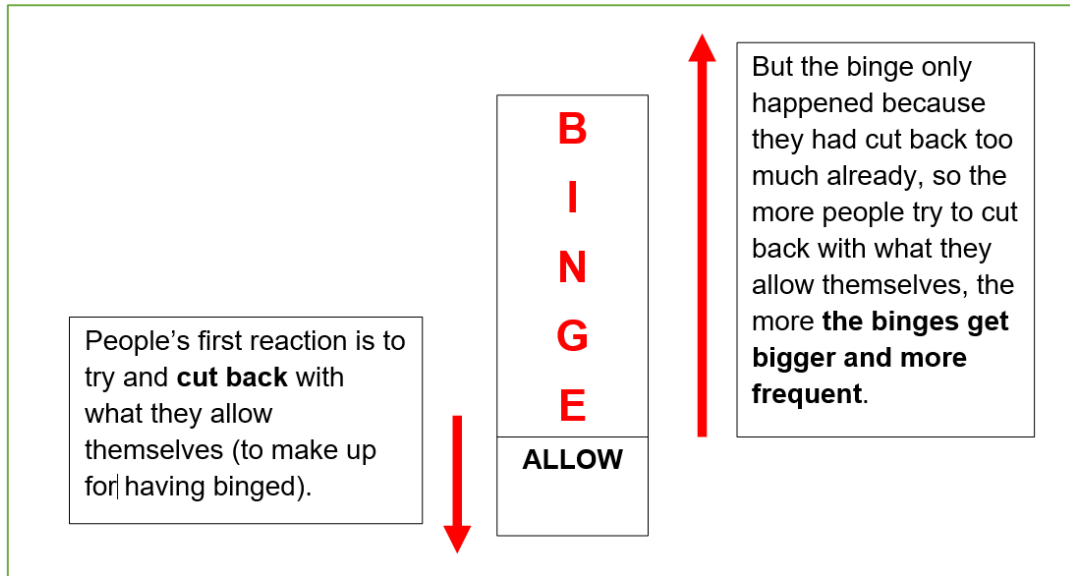
Nid yw'r dyn ogof am i bobl ogof llwglyd eraill ddwyn y bwyd chwaith. Dyma pam mae pobl yn mynd yn fwy encilgar ac yn llawer llai cymdeithasol pan maen nhw'n llwgu.

Mae bodau dynol wedi bod yn gwneud hyn ers miloedd o flynyddoedd. Bydd 90% o bobl sy'n cwtogi ar eu cymeriant bwyd yn ormodol yn gorfwyta mewn pyliau.

Mae'r diagram isod yn dangos y corff yn parhau i wneud ei 'swyddogaethau' (gweithgareddau ac ymarfer corff bob dydd, treulio prydau rheolaidd, a swyddogaethau metabolaid h.y. metaboledd) yn y golofn chwith; ar hyd y gwaelod gwelwn gymeriant cyfyngedig neu lai dros gyfnod; ac ar y dde gwelwn gyfuniad o'r ddwy elfen hyn yn arwain at orfwyta mewn pyliau.

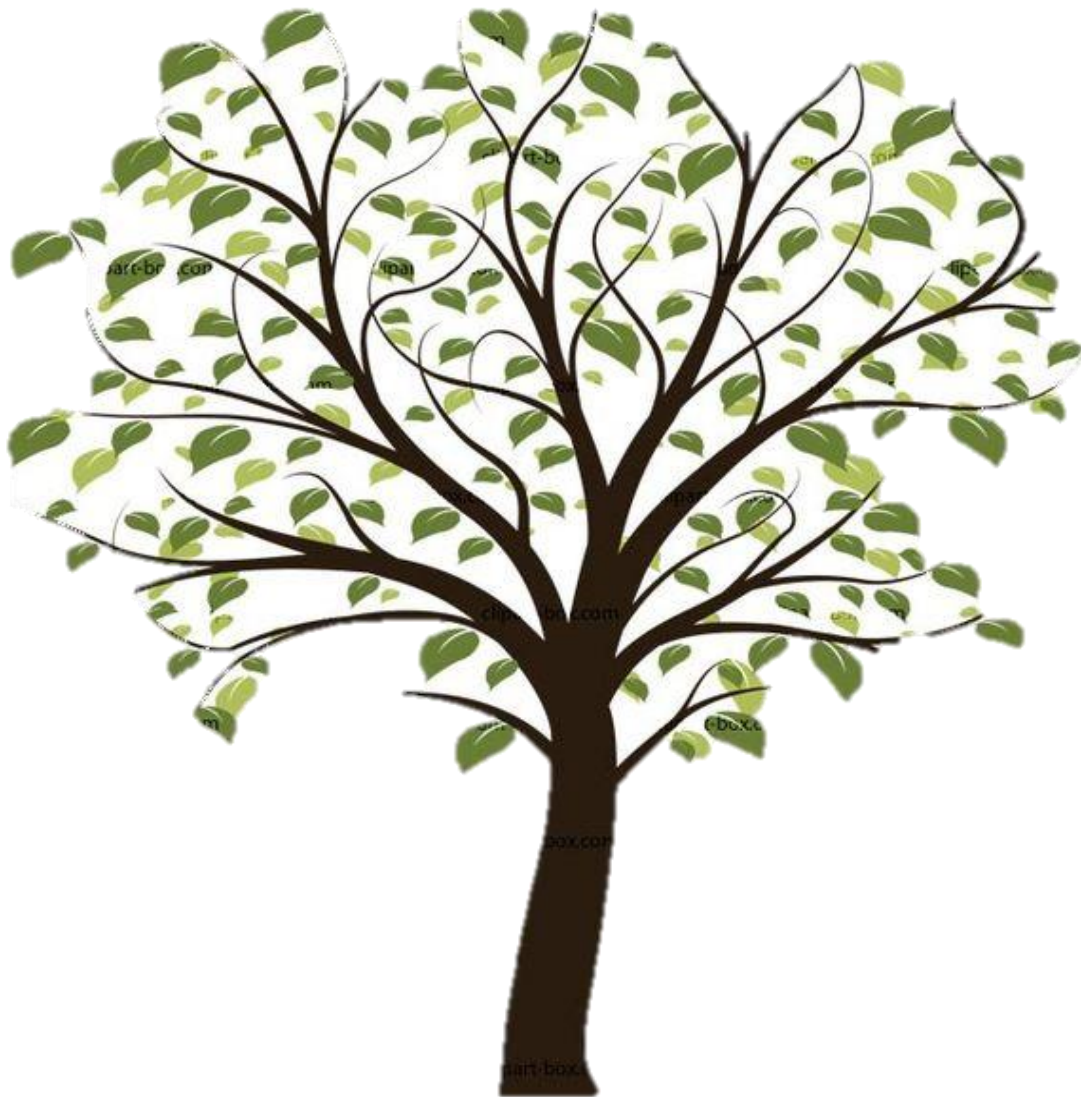


Weithiau ar ôl gorfwyta mewn pyliau, rydym yn teimlo euogrwydd a gofid. Gall hyn ein harwain at gwtogi ar ein cymeriant i wneud iawn am y pwl o orfwyta. Fodd bynnag, yr hyn a brofir yn aml ar ôl y cyfnod hwn o gyfyngu yw pwl arall o orfwyta.



Beth yw eich patrwm bwyta arferol? Ydych chi'n peidio â bwyta ambell bryd? Ydych chi'n osgoi grwpiau bwyd penodol? Os felly, pam? Ydych chi'n cael pyliau o orfwyta bwydydd rydych chi fel arfer yn ceisio eu hosgoi?

Pam ydw i'n gorfwyta mewn pyliau?

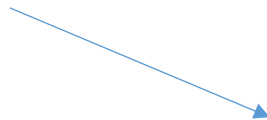


Nawr ein bod wedi archwilio rhai o'r rhesymau pam mae pobl yn gorfwyta mewn pyliau, mae'n bwysig i chi feddwl am eich profiadau personol eich hun. Gobeithio bod yr hyn rydych chi eisoes wedi'i ddarllen wedi eich helpu i fyfyrto ar y mater. Fel rydym wedi'i nodi, mae nifer o ffactorau a all arwain at orfwyta mewn pyliau, rhai hirdymor (megis nodweddion personoliaeth) a rhai mwy uniongyrchol (emosiynau, e.e. teimlo'n ddig). Un ffordd o nodi'r dylanwadau mwy uniongyrchol yw cwblhau dadansoddiad gorfwyta mewn pyliau. Bydd cwblhau un o'r rhain ar ôl pob tro byddwch yn cael pwl o orfwyta yn eich helpu i nodi eich sbardunau personol a dechrau meddwl am ffyrdd eraill o'u rheoli (bydd adran 5 yn cynnig syniadau i chi).

Enghraifft o Ddadansoddiad Gorfwyta mewn Pyliau

Torri Rheol Ddietegol

Wedi cael bar o siocled



Ymddygiad diatal

Wedi yfed ychydig wydreidiau o win



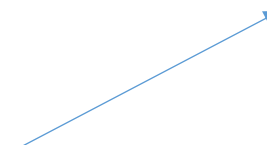
Tanfwyta

Hepgor brechwast a chinio

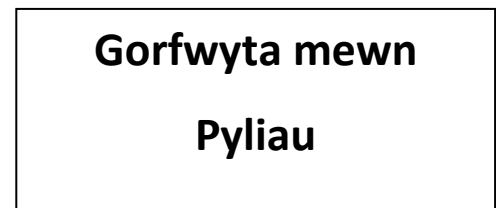


Digwyddiad neu hwyliau negyddol

Wedi ffraeo gyda chariad



Teimlo'n drist neu'n ddig



Gwersi i'w Dysgu

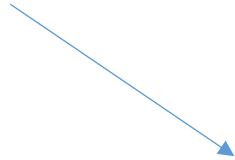
.....
.....

Meddylwch am y tro diwethaf i chi gael pwl o orfwyta a chwblhau'r dadansoddiad gorfwyta mewn pyliau ar y dudalen nesaf.

Dadansoddiad Gorfwyta mewn Pyliau

Torri Rheol Ddietegol

.....
.....



Ymddygiad diatal

.....
.....



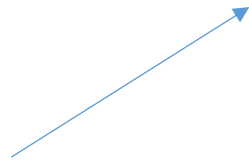
Tanfwyta

.....
.....



Digwyddiad neu hwyliau negyddol

.....
.....



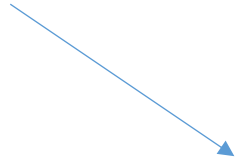
**Gorfwyta mewn
Pyliau**

Gwersi i'w dysgu...

Dadansoddiad Gorfwyta mewn Pyliau

Torri Rheol Ddietegol

.....
.....



Ymddygiad diatal

.....
.....



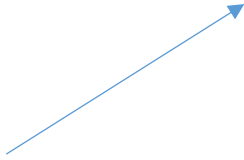
Tanfwyta

.....
.....



Digwyddiad neu hwyliau negyddol

.....
.....



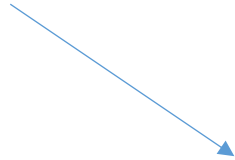
**Gorfwyta
mewn Pyliau**

Gwersi i'w dysgu...

Dadansoddiad Gorfwyta mewn Pylliau

Torri Rheol Ddietegol

.....
.....



Ymddygiad diatal

.....
.....



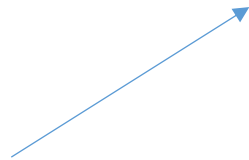
Tanfwyta

.....
.....



Digwyddiad neu hwyliau negyddol

.....
.....



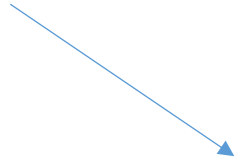
**Gorfwyta mewn
Pylliau**

Gwersi i'w dysgu...

Dadansoddiad Gorfwyta mewn Pyliau

Torri Rheol Ddietegol

.....
.....



Ymddygiad diatal

.....
.....



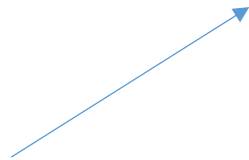
Tanfwyta

.....
.....



Digwyddiad neu hwyliau negyddol

.....
.....



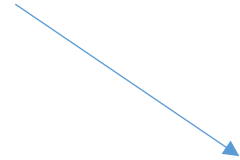
**Gorfwyta mewn
Pyliau**

Gwersi i'w dysgu...

Dadansoddiad Gorfwyta mewn Pylliau

Torri Rheol Ddietegol

.....
.....



Ymddygiad diatal

.....
.....



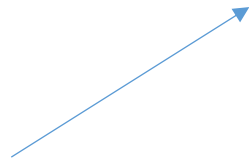
Tanfwyta

.....
.....



Digwyddiad neu hwyliau negyddol

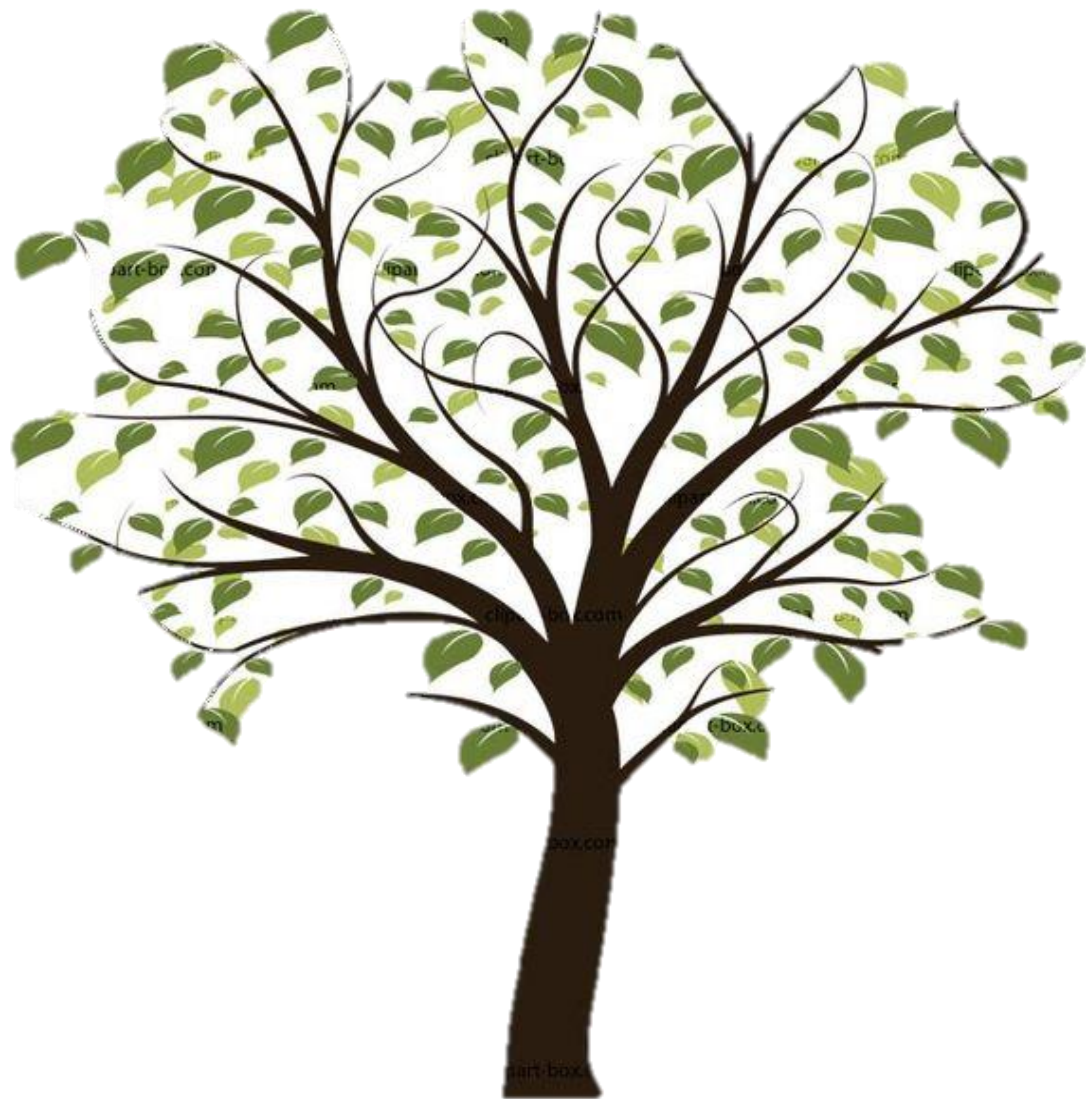
.....
.....



**Gorfwyta mewn
Pylliau**

Gwersi i'w dysgu...

Canlyniadau Gorfwyta mewn Pyliau



Gall gorfwyta mewn pyliau arwain at nifer o ganlyniadau sy'n ymwneud â phroblemau corfforol, seicolegol a chymdeithasol. Rhestrir isod rai o'r pryderon posibl sy'n gysylltiedig â gorfwyta mewn pyliau.

Wrth i chi fynd trwy'r rhestr, efallai y dylech ystyried pa rai rydych chi'n eu profi ar hyn o bryd a pha rai o'r canlyniadau fyddai'n peri rhywfaint o bryder i chi.

Corfforol

	<i>Problem gyfredol</i>	<i>Achos pryder</i>
Pwysedd gwaed uchel	()	()
Gorbwysau/BMI Uchel	()	()
Colesterol Uchel	()	()
Diabetes Math 2	()	()
Clefyd y Galon	()	()
Amharu ar gwsg	()	()
Bol chwyddedig	()	()
Dolur/poenau yn y stumog	()	()
Poen yn y cymalau	()	()
Problemau â ffrwythlondeb	()	()

Unrhyw syniadau neu sylwadau yn dilyn y gweithgaredd hwn? A oes unrhyw faterion eraill sy'n effeithio arnoch chi nad ydynt wedi'u cynnwys ar y rhestr hon?

Seicolegol / Emosiynol

	<i>Problem gyfredol</i>	<i>Achos pryder</i>
Meddwl prysur	[]	[]
Diffyg canolbwyntio	[]	[]
Amharu ar y cof	[]	[]
Anniddigrwydd	[]	[]
Newidiadau cyflym mewn hwyliau	[]	[]
Iselder	[]	[]
Gorbryder	[]	[]
Teimlo 'y tu hwnt i reolaeth'	[]	[]
Diffyg hyder	[]	[]
Teimladau o gywilydd/euogrwydd	[]	[]
Hunanbarch isel	[]	[]
Hunanwerth isel	[]	[]
Anfodlonrwydd â'r corff	[]	[]

Unrhyw syniadau neu sylwadau yn dilyn y gweithgaredd hwn? A oes unrhyw faterion eraill sy'n effeithio arnoch chi nad ydynt wedi'u cynnwys ar y rhestr hon?

Cymdeithasol/Ymddygiad:

	<i>Problem gyfredol</i>	<i>Achos pryder</i>
Wedi'ch ynysu	[]	[]
Teimlo'n unig	[]	[]
Cuddio rhag eraill	[]	[]
Osgoi bwyta cymdeithasol	[]	[]
Pryderon ariannol	[]	[]
Pwysau ar berthnasau	[]	[]
Effaith ar waith/addysg	[]	[]

Unrhyw syniadau neu sylwadau yn dilyn y gweithgaredd hwn? A oes unrhyw faterion eraill sy'n effeithio arnoch chi nad ydynt wedi'u cynnwys ar y rhestr hon?

Defnyddiwch y lle isod i ysgrifennu unrhyw syniadau/myfyrdodau terfynol ynghylch effaith gorfwyta mewn pyliau a'r hyn y gallai'r rhestr o ganlyniadau fod wedi'i amlygu i chi.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their final thoughts or reflections on the effects of stress. The box occupies most of the page below the instruction.

Cymhelliant

Gall goresgyn anawsterau bwyta fod yn hynod heriol a bydd uchafbwyntiau ac isafbwyntiau ar eich taith i sefydlu perthynas iachach â bwyd. Mae cymhelliant i newid yn cynyddu'r tebygolrwydd o oresgyn anawsterau sy'n gysylltiedig â bwyd. Efallai y byddai archwilio eich lefelau cymhelliant eich hun yn lle da i ddechrau eich taith.

Ystyriwch y canlynol ar raddfa o 1-10:

Pa mor bwysig yw hi i chi newid?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ddim yn bwysig o gwbl Pwysig iawn

Pa mor hyderus ydych chi yn eich gallu i newid?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ddim yn hyderus iawn Hynod hyderus

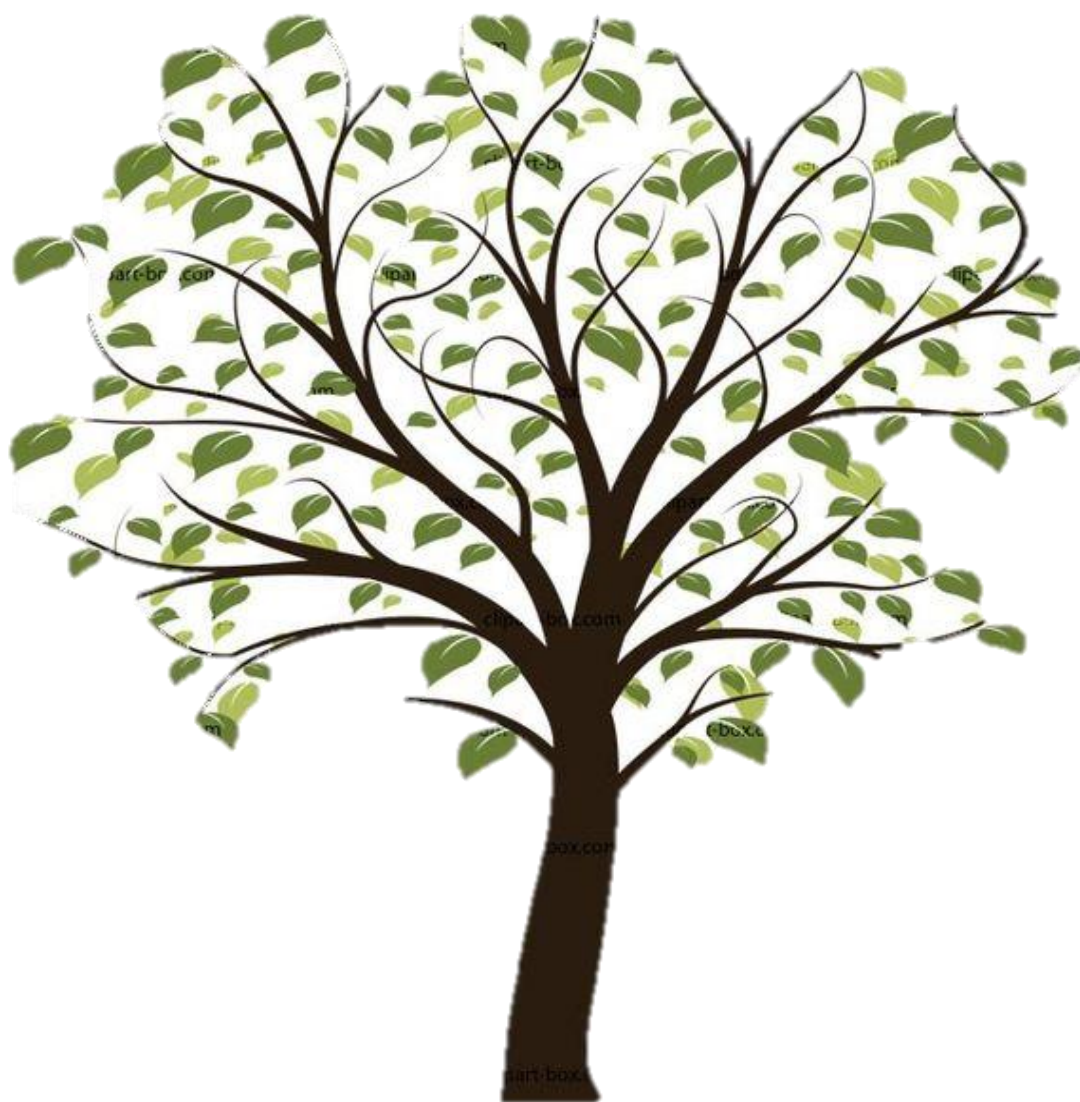
Unrhyw syniadau neu sylwadau yn dilyn y gweithgaredd hwn? Sut allech chi gynyddu'r niferoedd?

Ffordd arall o archwilio cymhelliant yw ystyried y manteision a'r anfanteision sy'n gysylltiedig â newid. Cwblhewch y tabl isod i gael mwy o syniad o beth fyddai newid eich ymddygiad bwyta yn ei olygu i chi:

Manteision <u>rhoi'r gorau</u> i orfwyta mewn pyliau	Anfanteision <u>rhoi'r gorau</u> i orfwyta mewn pyliau
Manteision <u>peidio â</u> rhoi'r gorau i orfwyta mewn pyliau	Anfanteision <u>peidio â</u> rhoi'r gorau i orfwyta mewn pyliau

Os ydych chi'n ystyried eich bod yn frwdfrydig dros newid, yna mae gweddill yr adran hon yn ceisio tynnu sylw at ffyrdd y gellid gweithredu newid.

Sut i roi'r gorau i Orfwyta mewn Pyliau



Cymhelliant

Gall goresgyn anawsterau bwyta fod yn hynod heriol a bydd uchafbwyntiau ac isafbwyntiau ar eich taith i sefydlu perthynas iachach â bwyd. Mae cymhelliant i newid yn cynyddu'r tebygolrwydd o oresgyn anawsterau sy'n gysylltiedig â bwyd. Efallai y byddai archwilio eich lefelau cymhelliant eich hun yn lle da i ddechrau eich taith.

Ystyriwch y canlynol ar raddfa o 1-10:

Pa mor bwysig yw hi i chi newid?										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ddim yn bwysig o gwbl										Pwysig iawn

Pa mor hyderus ydych chi yn eich gallu i newid?										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ddim yn hyderus iawn hyderus										Hynod

Unrhyw syniadau neu sylwadau yn dilyn y gweithgaredd hwn? Sut allech chi gynyddu'r niferoedd?

Ffordd arall o archwilio cymhelliant yw ystyried y manteision a'r anfanteision sy'n gysylltiedig â newid. Cwblhewch y tabl isod i gael mwy o syniad o beth fyddai newid eich ymddygiad bwyta yn ei olygu i chi:

Manteision <u>rhoi'r gorau</u> i orfwyta mewn pyliau	Anfanteision <u>rhoi'r gorau</u> i orfwyta mewn pyliau
Manteision <u>peidio â</u> rhoi'r gorau i orfwyta mewn pyliau	Anfanteision <u>peidio â</u> rhoi'r gorau i orfwyta mewn pyliau

Os ydych chi'n ystyried eich hun yn frwdfrydig dros newid, yna mae gweddill yr adran hon yn ceisio tynnu sylw at ffyrdd y gellid gweithredu newid.

1. Hunan-fonitro

Bydd rhoi sylw manwl i'ch cymeriant yn cynyddu eich ymwybyddiaeth o'ch meddyliau, eich teimladau, eich barn a'ch ymddygiadau. Bydd monitro (yn ddelfrydol mewn amser real) yn eich helpu i ddod yn fwy ymwybodol o ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd y gallech fod wedi'u hystyried yn 'awtomatig' ac allan o reolaeth. Bydd rhoi mwy o sylw i 'beth, pryd a pham' y bwyd sy'n cael ei fwyta yn helpu i newid yr ymddygiadau negyddol sy'n gysylltiedig â bwyd.

Efallai y bydd pryder y bydd monitro yn cynyddu eich diddordeb dwys mewn bwyd. Mae hyn yn debygol o ddigwydd i ddechrau wrth roi mwy o sylw i'r hyn rydych chi'n ei fwyta. Fodd bynnag, mae'r monitro hwn yn bwysig ac ni fydd y diddordeb dwys yn para am byth.

Gellir archwilio 'dadansoddiad gorfwyta mewn pyliau' hefyd gan ddefnyddio'r adnoddau hunan-fonitro a gellir nodi sbardunau neu batrymau posibl ar gyfer ymddygiadau gorfwyta mewn pyliau.

Gallwch ddod o hyd i enghraifft o adnodd hunan-fonitro yng nghefn y llawlyfr hwn.



Adnodd Hunan-Fonitro

Amser	Cymeriant bwyd a diod	Lle	Cyd-destun a sylwadau

2. Bwyta'n Rheolaidd

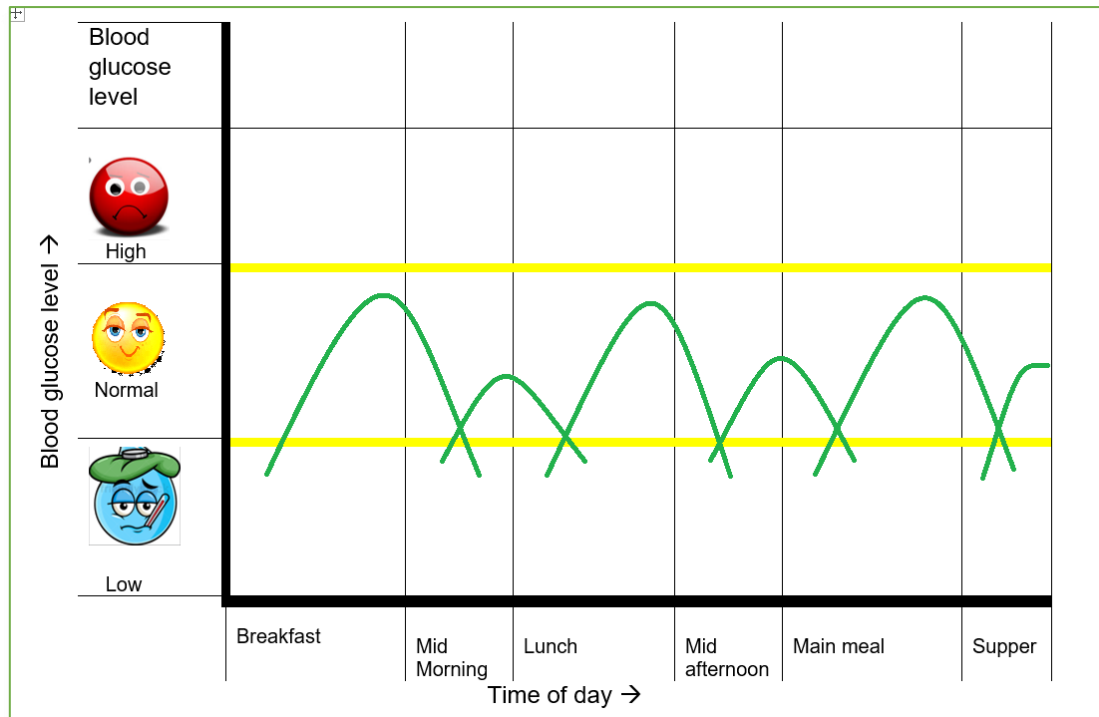
Mae bwyta'n rheolaidd yn hanfodol i oresgyn unrhyw anhwylderau bwyta. I'r rhai sy'n gorfwyta mewn pyliau, mae rheoleidd-dra prydau bwyd yn lleihau amllder pyliau o orfwyta, sydd ynddo'i hun yn ffactor atgyfnerthu ac, yn ei dro, yn tueddu i gael effaith bositif ar hwyliau a hunanhyder.

Mae manteision bwyta'n rheolaidd yn cynnwys:

- Mae'n dod â strwythur i'ch diwrnod a gall bwyd ddod yn rhan arferol o'r diwrnod hwn.
- Mae'r lefelau siwgr yn y gwaed yn aros yn gyson, sydd yn ei dro yn helpu i atal blinder, anniddigrwydd a chwant bwyd.
- Mae'n helpu i frwydro yn erbyn bwyta heb strwythur e.e. pori neu bigo bwydydd.
- Mae'n gwella swyddogaeth fetabolaidd.
- Mae'n lleihau'r risg o fynd yn rhy lwglyd – gan leihau'r tebygolrwydd o bwl gorfwyta a theimlo allan o reolaeth.

Mae bwyta bwyd ar adegau rheolaidd yn caniatáu i brosesau eraill yn y corff reoleiddio eu hunain hefyd e.e. cwsg, hwyliau, system dreulio, swyddogaeth organau a chyhyrau. Mae hyn oherwydd bod y bwyd rydym ni'n ei fwyta yn rhoi egni i'n corff. Pan rydym ni'n bwyta, mae bwyd yn cael ei dorri i lawr i ffurf symlach - gelwir hyn yn siwgr neu glwcos. Weithiau gall fod cysylltiadau negyddol gyda'r termau hyn - pan gyfeirir atynt yn y ffordd wyddonol sylfaenol hon, siwgr neu glwcos yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio'r egni sydd wedi'i dorri i lawr sy'n cylchredeg yn ein llif gwaed.

Mae'r siwgr/glwcos yn mynd o gwmpas yn y llif gwaed, nes bod angen egni ar gyhyr ac yna mae'r cyhyr hwnnw'n amsugno'r siwgr/glwcos. Yna gall y cyhyr gyflawni ei waith. Mae cael swm cyson o siwgr/glwcos yn y gwaed yn bwysig gan ei fod yn golygu y gall cyhyrau gael yr egni sydd ei angen arnynt pan fydd ei angen arnynt i gyflawni eu swyddi'n gywir. Mae cydbwyso lefelau siwgr yn y gwaed yn hanfodol ar gyfer lles corfforol a meddyliol trwy roi egni i'n celloedd weithredu'n normal heb ormod o glwcos yn y gwaed, cynnal ffordd o feddwl gadarnhaol, a rhoi'r gallu i ni ymdopi'n dda â straen. Mae'r graff isod yn dangos lefelau siwgr/glwcos yn y gwaed pan gaiff bwyd ei fwyta ar adegau rheolaidd mewn diwrnod.



Nod:

1. Bwyta 3 phryd wedi'u cynllunio ynghyd â 2-3 byrbryd y dydd.
2. Cadw at yr amseroedd prydau bwyd hyn ac osgoi bwyta yn y bylchau.
3. Anelu at fwyta bob 3-4 awr.
4. Os byddwch chi'n methu pryd o fwyd neu fyrbryd yna ewch yn ôl ar y trywydd iawn gyda'ch cynllun cyn gynted â phosibl yn ystod y dydd.




Gall fod yn ddefnyddiol wrth ddechrau cynllunio a pharatoi eich prydau bwyd a'ch byrbrydau ymlaen llaw. Ni fydd hyn yn rhywbeth y bydd angen i chi ei wneud am byth ond yng nghyfnodau cynnar eich taith at oresgyn gorfwyta mewn pyliau – gall y strwythur a'r paratoad hwn fod o fudd.

Glwcos yn y Gwaed

Beth yw glwcos? Pa fathau o fwyd fydd yn effeithio fwyaf ar ein lefelau glwcos yn y gwaed? Cymerwch eiliad i ysgrifennu rhai syniadau yma...

Sut mae lefelau isel o siwgr yn y gwaed yn effeithio ar y corff?

Meddyliwch am eich patrwm bwyta eich hun... Pe baech chi'n ei nodi ar ffurf graff, sut olwg fyddai arno? A oes adegau pan allai eich lefelau siwgr yn y gwaed fynd yn uchel neu'n isel? Rhowch gynnig arni yma...

 High						
 Normal						
 Low						
Meal times-	Breakfast.	Mid Morning.	Lunch.	Mid afternoon.	Main meal.	Supper.

Mae yna lawer o negeseuon gwahanol am faeth a all wneud y pwnc yn un dryslyd. Mae'r grŵp hwn yn rhoi cyfle i archwilio negeseuon maeth y mae pobl wedi'u clywed a meddwl am faeth mewn ffordd ffeithiol gyfoes sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n ddefnyddiol archwilio sut y gall anhwylder bwyta ddylanwadu ar syniadau o sut beth yw diet iach.

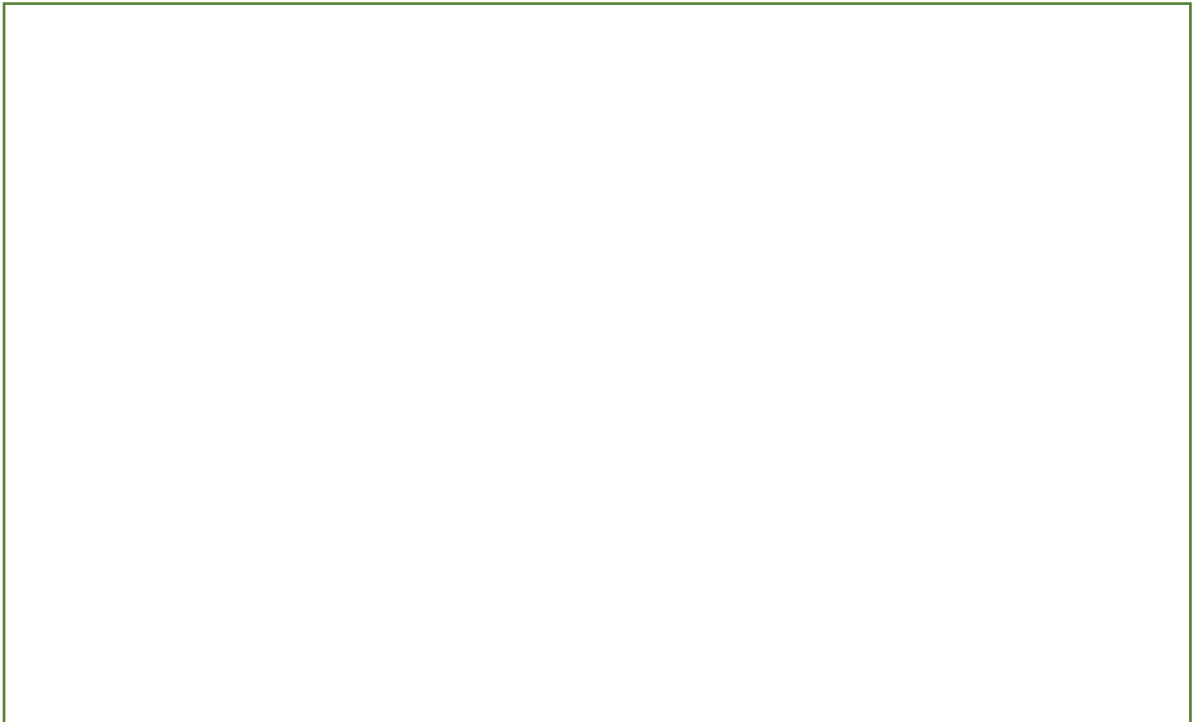
Plât Bwyta'n Dda vs. Canllaw Bwyta'n Dda

Cyhoeddwyd y Plât Bwyta'n Dda gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn 2010:

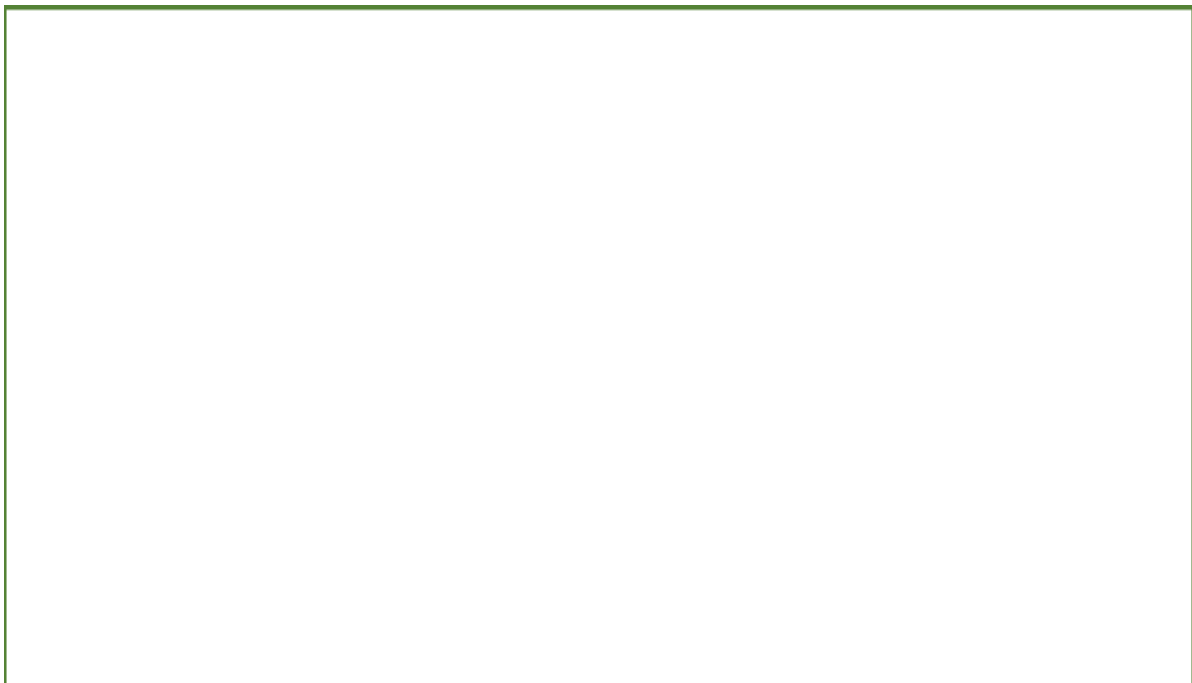


Cyhoeddwyd y Canllaw Bwyta'n Dda gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr yn 2016 i ddisodli'r Plât Bwyta'n Dda blaenorol:

Pa wahaniaethau ydych chi'n sylwi arnynt rhwng y ddau fodel?

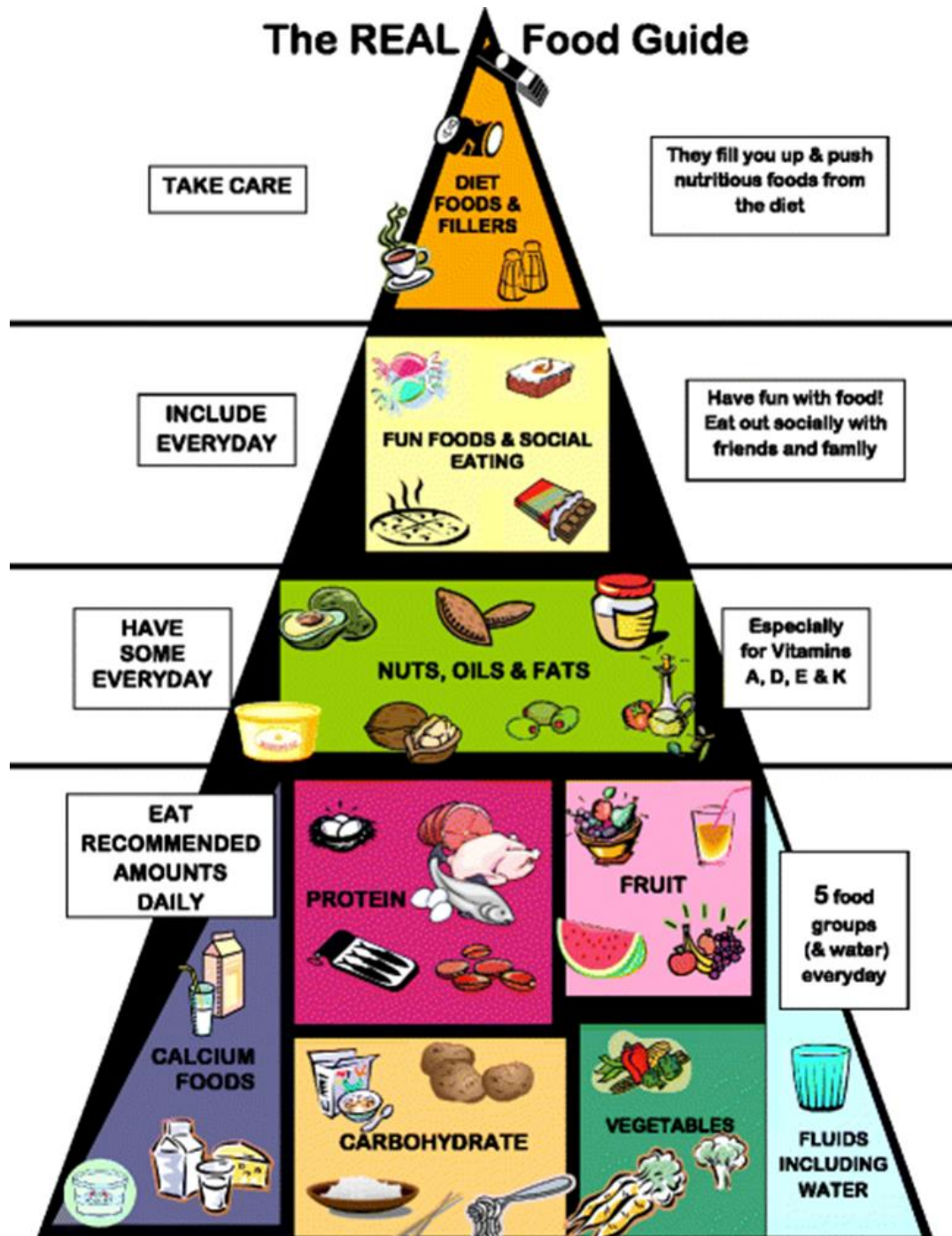


Allwch chi feddwl am unrhyw resymau pam y gallai'r newidiadau fod wedi'u gwneud?



The REAL Food Guide

Cyhoeddwyd The REAL Food Guide yn 2018 yn benodol i'w ddefnyddio gyda chleifion ag Anhwylderau Bwyta. Mae'n defnyddio egwyddorion craidd maeth, gan ystyried y credoau a'r wybodaeth anghywir sy'n aml yn cael eu hybu gan unigolion ag anhwylderau bwyta. Dyma'r canllaw y byddwn yn canolbwyntio arno...



Ydych chi'n cael trafferth gydag unrhyw fwydydd / grwpiau bwyd penodol? Rhowch gynnig ar ysgrifennu'r rhain ar y bwrdd goleuadau traffig hwn...

Coch	Oren	Gwyrdd

Ffrwythau a Llysiau

Treuliwch ychydig funudau yn meddwl am y grŵp bwyd hwn...

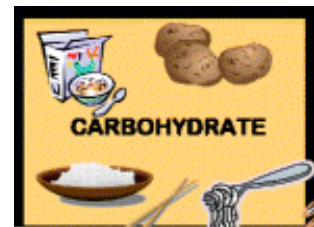
- Beth ydych chi'n ei wybod am y grŵp bwyd?
- Pa faetholion mae ein corff yn eu cael o'r grŵp hwn?
- Unrhyw gwestiynau am y grŵp bwyd?
- Mythau cyffredin / pethau rydych chi'n eu gweld a'u clywed pan fo eraill yn siarad am y grŵp bwyd hwn.



Carbohydradau

Treuliwch ychydig funudau yn meddwl am y grŵp bwyd hwn...

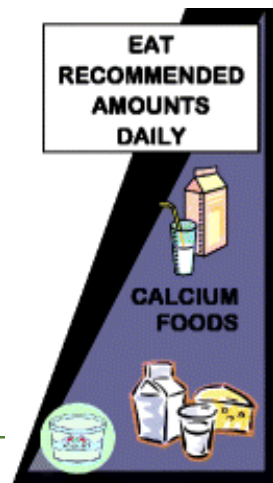
- Beth ydych chi'n ei wybod am y grŵp bwyd?
- Pa faetholion mae ein corff yn eu cael o'r grŵp hwn?
- Unrhyw gwestiynau am y grŵp bwyd?
- Mythau cyffredin / pethau rydych chi'n eu gweld a'u clywed pan fo eraill yn siarad am y grŵp bwyd hwn



Bwydydd Calsiwm

Treuliwch ychydig funudau yn meddwl am y grŵp bwyd hwn...

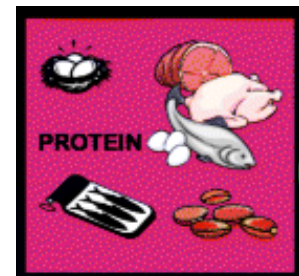
- Beth ydych chi'n ei wybod am y grŵp bwyd?
- Pa faetholion mae ein corff yn eu cael o'r grŵp hwn?
- Unrhyw gwestiynau am y grŵp bwyd?
- Mythau cyffredin / pethau rydych chi'n eu gweld a'u clywed pan fo eraill yn siarad am y grŵp bwyd hwn



Protein

Treuliwch ychydig funudau yn meddwl am y grŵp bwyd hwn...

- Beth ydych chi'n ei wybod am y grŵp bwyd?
- Pa faetholion mae ein corff yn eu cael o'r grŵp hwn?
- Unrhyw gwestiynau am y grŵp bwyd?
- Mythau cyffredin / pethau rydych chi'n eu gweld a'u clywed pan fo eraill yn siarad am y grŵp bwyd hwn

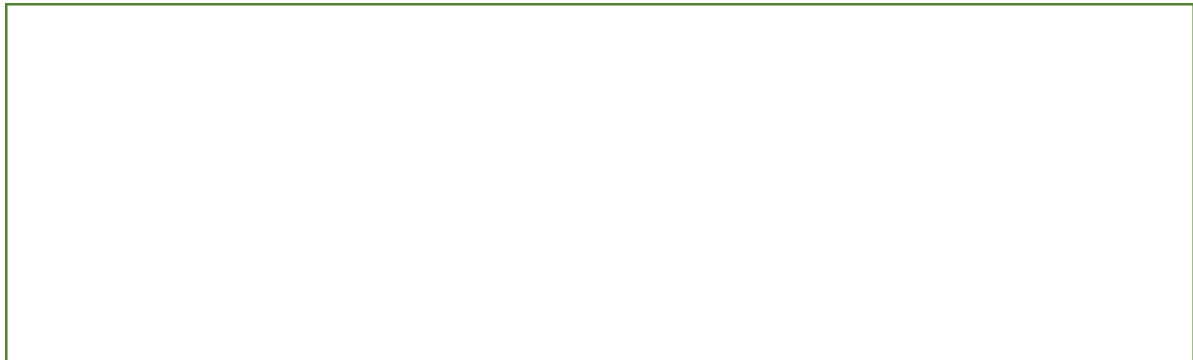


Cnau, olewau a brasterau



Treulwch ychydig funudau yn meddwl am y grŵp bwyd hwn...

- Beth ydych chi'n ei wybod am y grŵp bwyd?
- Pa faetholion mae ein corff yn eu cael o'r grŵp hwn?
- Unrhyw gwestiynau am y grŵp bwyd?
- Mythau cyffredin / pethau rydych chi'n eu gweld a'u clywed pan fo eraill yn siarad am y grŵp bwyd hwn



Bwydydd hwyl a bwyta cymdeithasol



Treulwch ychydig funudau yn meddwl am y grŵp bwyd hwn...

- Beth ydych chi'n ei wybod am y grŵp bwyd?
- Pa faetholion mae ein corff yn eu cael o'r grŵp hwn?
- Unrhyw gwestiynau am y grŵp bwyd?
- Mythau cyffredin / pethau rydych chi'n eu gweld a'u clywed pan fo eraill yn siarad am y grŵp bwyd hwn

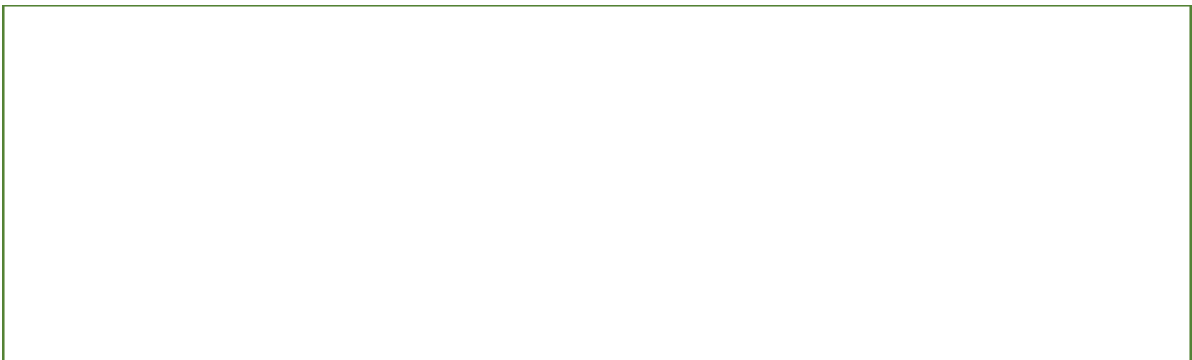


Bwydydd Deiet a Bwydydd i Lenwi Twll



Treuliwch ychydig funudau yn meddwl am y grŵp bwyd hwn...

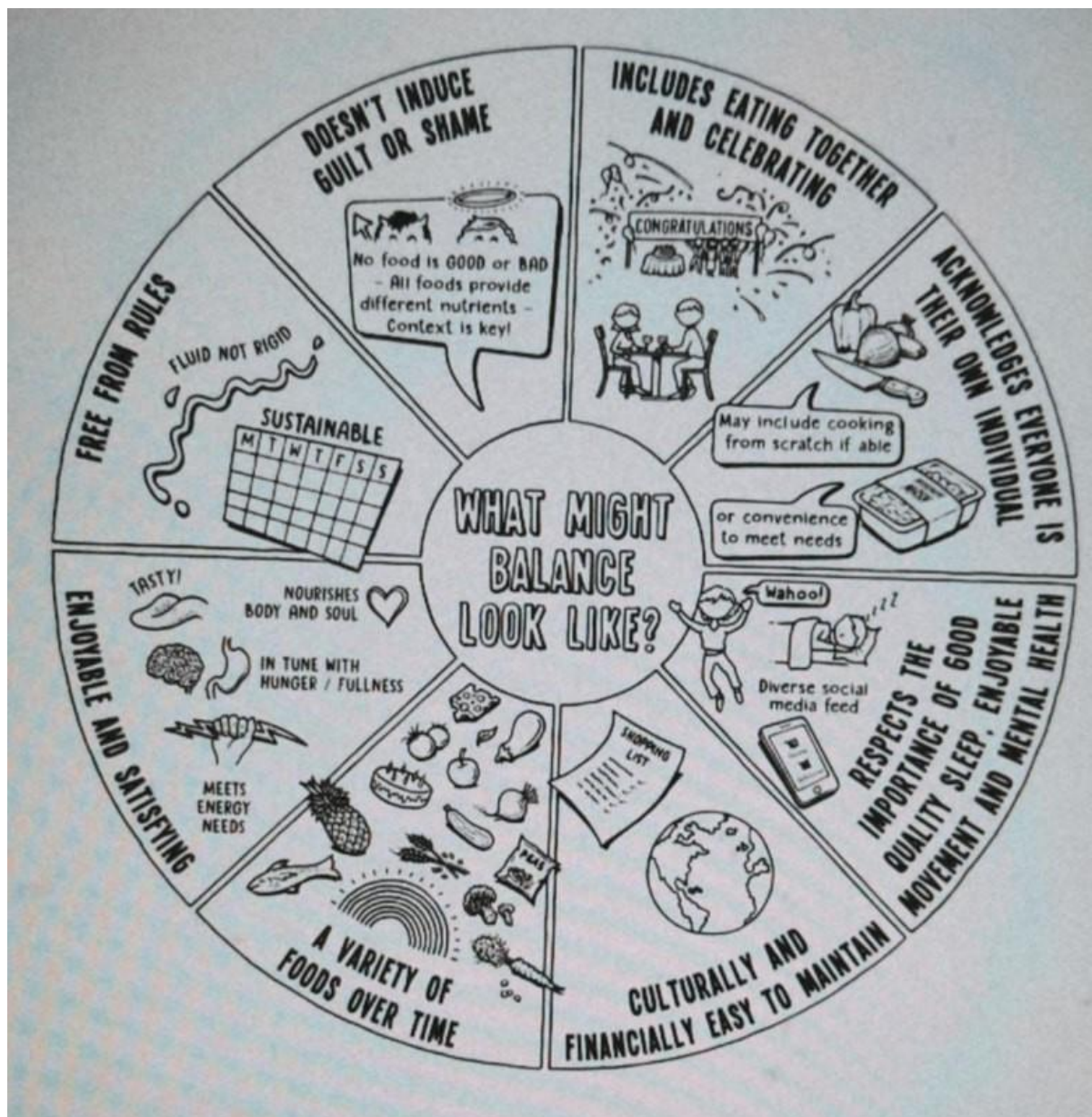
- Beth ydych chi'n ei wybod am y grŵp bwyd?
- Pa faetholion mae ein corff yn eu cael o'r grŵp hwn?
- Unrhyw gwestiynau am y grŵp bwyd?
- Mythau cyffredin / pethau rydych chi'n eu gweld a'u clywed pan fo eraill yn siarad am y grŵp bwyd hwn



Cydbwysedd











Mae diet cytbwys iach yn cynnwys bwyta o bob grŵp bwyd. Fodd bynnag, mae cymaint mwy i fwyta cytbwys ar gyfer iechyd cyffredinol.


Treuliwch beth amser yn edrych drwy'r graffigyn hwn ar gyfer diet iach, wedi'i gymryd o'r llyfr: *"Is Butter a Carb?"* (2019) gan Rosie Saunt (RD) a Helen West (RD)...











Maetholion - Pam fod eu hangen arnom ni?

Macrofaetholion – maetholion sydd eu hangen arnom mewn symiau mwy





	Pam mae ei angen arnom ni?	O ble allwn ni ei gael?
<p><i>Carbohydradau</i></p> 	<p>Mae carbohydradau'n cael eu torri i lawr yn glwcos wrth eu treulio, a dyma ddefnyddir fel y prif danwydd yn ein corff.</p> <p>Glwcos yw'r unig danwydd egni y gall ein hymennydd ei ddefnyddio. Os nad ydym yn cael digon o garbohydradau, gall effeithio ar ein cof a'n gallu i ganolbwyntio, gan ei gwneud hi'n anodd gwneud yn dda yn yr ysgol.</p> <p>Mae carbohydradau'n hybu cynhyrchu serotonin, cemegyn yn yr ymennydd sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.</p>	<p>Bwydydd startshlyd fel bara, pasta, reis, tatws.</p> <p>Ffrwythau</p> <p>Llaeth</p> <p>Bwydydd siwgrog</p>   
<p><i>Braster</i></p>  	<p>Defnyddir braster fel ffynhonnell egni ar gyfer twf, datblygiad a gweithrediad arferol y corff.</p> <p>Brasterau hanfodol yw brasterau deietegol sydd eu hangen ar gyfer twf ac atgyweirio, na all ein corff eu cynhyrchu o'n storffeydd ein hunain ac felly mae'n rhaid iddynt ddod o fwyd.</p> <p>Mae rhan fawr o'n hymennydd wedi'i gwneud o'r brasterau hanfodol hyn sy'n inswleiddio celloedd nerf fel y gellir anfon negeseuon trydanol o amgylch y corff.</p> <p>Mae angen braster ar rai fitaminau (A, D, E a K) i deithio drwy'r gwaed i ble mae eu hangen.</p> <p>Mae rhai hormonau wedi'u gwneud o fraster ac maen nhw eu hangen er mwyn i lawer o brosesau'r corff weithio.</p>	<p>Mae bron pob bwyd yn cynnwys rhywfaint o fraster.</p> <p>Cynhyrchion anifeiliaid fel cig, caws, llaeth, menyn a hufen.</p> <p>Olewau fel olew olewydd, olew llysiau, olew blodyn yr haul.</p> <p>Cnau</p> <p>Pysgod olewog</p> <p>Bwydydd brys a bwydydd wedi'u ffrio</p> <p>Cacennau, bisgedi a chreision</p>  
<p><i>Protein</i></p> 	<p>Mae protein yn floc adeiladu a ddefnyddir i ffurfio ein cyhyrau, ein hesgyrn, ein celloedd a hyd yn oed ein DNA.</p> <p>Mae angen proteinau arbennig o'r enw ensymau i helpu i dreulio bwyd a rheoli symudiad fitaminau a mwynau i mewn ac allan o'n celloedd.</p>	<p>Cig e.e. cig eidion, porc, cyw iâr, selsig, bacwn, cig mâl</p> <p>Pysgod</p> <p>Wyau</p> 

	<p>Fel brasterau, mae rhai hormonau wedi'u gwneud o broteinau ac mae eu hangen i reoleiddio prosesau'r corff a metaboledd. Mae ein gwallt a'n hewinedd wedi'u gwneud o brotein o'r enw ceratin, sy'n eu helpu i gadw'n gryf ac yn hyblyg. Os nad ydym yn cael digon o brotein, gallai achosi i'n gwallt a'n hewinedd dorri'n hawdd a gall arwain atom yn eu colli.</p>	<p>Ffa Ffacbys Quorn Soia Cynnyrch llaeth</p> 
--	--	---





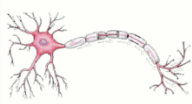







Fitaminau hydawdd mewn braster - gellir eu storio yn yr afu a chelloedd braster yn ein corff.













Maethyn	Pam mae ei angen arnom ni?	O ble allwn ni ei gael?
<p><i>Fitamin A</i></p> 	<p>Mae gan fitamin A rôl i chwarae yn y system imiwneidd ac mae'n ein helpu i ymladd heintiau.</p> <p>Mae'n cadw'r croen a leininau mwcosaidd (y tu mewn i'r trwyn, y llygaid a'r geg) yn iach. Mae'n bwysig ar gyfer golwg yn enwedig mewn golau gwan.</p>	<p>Caws, Wyau, Lledaeniadau Cyfnerthedig, logwrt</p> <p>lau</p>  <p>Ffrwythau a llysiau coch, melyn ac oren e.e. moron, tatws melys, mango</p>
 <p><i>Fitamin D</i></p>	<p>Mae fitamin D yn helpu ein cyrff i amsugno calsiwm a ffosffad sydd ill dau yn bwysig ar gyfer esgyrn a dannedd cryf. Gall diffyg fitamin D achosi'r llechau (rickets).</p>	<p>Pysgod olewog</p> <p>Wyau</p>  <p>Taeniadau braster isel cyfnerthedig a grawnfwydydd brechwast Golau'r haul yn ystod misoedd yr haf</p>
<p><i>Fitamin E</i></p> 	<p>Mae fitamin E yn wrthocsidydd, sy'n golygu ei fod yn cynnal strwythur celloedd ac yn atal difrod hirdymor i feinwe. Mae ganddo rôl yn y system imiwneidd.</p>	<p>Cnau a hadau</p>  <p>Olewau a thaeniadau</p> <p>Llysiau deiliog gwyrdd</p> <p>Bywyn gwenith</p>
<p><i>Fitamin K</i></p> 	<p>Mae angen fitamin K ar gyfer ceulo gwaed arferol ac iachâd clwyfau.</p> <p>Mae'n bwysig ar gyfer twf a datblygiad ein hesgyrn a'n harenau.</p>	<p>Llysiau deiliog gwyrdd</p> <p>Cynnyrch llaeth</p> <p>Cig</p>  <p>Grawnfwydydd</p>

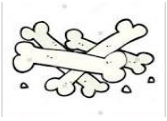


Ni ellir storio **fitaminau sy'n toddi mewn dŵr** yn y corff. Bydd unrhyw ormodedd yn gadael y corff yn yr wrin, felly mae angen i ni fwyta rhywfaint o fitaminau sy'n toddi mewn dŵr bob dydd

Maethyn	Pam mae ei angen arnom ni?	O ble allwn ni ei gael?
<p><i>Fitamin C</i></p> 	<p>Mae fitamin C yn helpu i gadw'r croen, y gwallt, yr ewinedd, y dannedd a'r deintgig yn iach. Mae ei angen er mwyn cynhyrchu collagen ar gyfer pibellau gwaed, cartilag a chymalau iach. Mae'n helpu gydag amsugno haearn. Mae'n wrthocsidydd sydd ei angen i atal difrod hirdymor i feinwe.</p>	<p>Llysiau a ffrwythau ffres</p> 
<p><i>Fitaminau B - thiamin, ribofflavin, niacin, asid pantothenig, pyridocsin, asid ffolig, cobalamin)</i></p> 	<p>Mae fitaminau B yn bwysig ar gyfer metaboledd, gan ganiatáu i'r corff drosi'r bwyd rydym ni'n ei fwyta yn egni. Maent hefyd yn bwysig ar gyfer y system nerfol. Mae diffyg thiamin yn gallu achosi niwed parhaol i'r ymennydd. Gall diffyg asid ffolig neu gobalamin achosi anemia gan eu bod yn bwysig ar gyfer cynhyrchu celloedd gwaed coch. Mae asid ffolig hefyd yn bwysig yn ystod beichiogrwydd a babandod gan fod ei angen i wneud celloedd newydd.</p>	<p>Llysiau deiliog gwyrdd</p> <p>Grawn cyflawn</p> <p>Bara a grawnfwydydd cyfnerthedig</p> <p>Cig Pysgod Iau/afu Tatws</p> <p>Ffa a chnau</p> <p>Llaeth ac wyau</p> 

Mwynau - maetholion hanfodol y mae'r corff eu hangen mewn symiau bach

Maethyn	Pam mae ei angen arnom ni?	O ble allwn ni ei gael?
<p><i>Sodiwm</i></p> 	<p>Mae angen sodiwm i gynnal pwysedd y gwaed. Mae ei angen hefyd er mwyn i signalau'r nerfau deithio o amgylch y corff ac er mwyn i'r cyhyrau gyfangu. Mae gan sodiwm ran wrth ffurfio esgyrn.</p>	<p>Unrhyw fwydydd sy'n cynnwys halen</p> <p>Ham, cig moch</p> <p>Menyn </p> <p>Olewydd</p>
<p><i>Clorid</i></p> 	<p>Mae angen clorid i wneud asid hydroclorig, yr asid yn ein stumog sy'n helpu i dorri bwyd i lawr. Mae ei angen ar gyfer afu a chymalau iach hefyd.</p>	<p>Unrhyw fwydydd sy'n cynnwys halen</p> 
<p><i>Potasiwm</i></p> 	<p>Mae angen potasiwm ar gyfer swyddogaethau tebyg i sodiwm; pwysedd gwaed, signalau gan y nerfau a chyfangu cyhyrau.</p>	<p>Llysiau, a llysiau deiliog gwyrdd yn arbennig. Ffrwythau, yn enwedig bananas a bricyll. Cnau, llaeth, grawnfwydydd grawn cyflawn.</p> 
<p><i>Magnesiwm</i></p> 	<p>Mae angen magnesiwm ar gyfer cadw'r dannedd a'r esgyrn yn gryf. Mae ei angen hefyd ar gyfer signalau gan y nerfau a chyfangu cyhyrau. Mae magnesiwm yn rheoli rhyddhau egni o storfeydd y corff a'r bwyd rydym ni'n ei fwyta.</p>	<p>Pysgod e.e. mecryll a phenfras </p> <p>Cynnyrch llaeth Ffrwythau Llysiau deiliog gwyrdd</p> <p>Bara cyflawn a blawd</p>
<p><i>Calsiwm</i></p> 	<p>Mae calsiwm yn bwysig ar gyfer ffurfio dannedd ac esgyrn. Mae ei angen hefyd ar gyfer cyfangu'r cyhyrau, gwaith y galon a cheulo gwaed.</p>	<p>Cynnyrch llaeth </p> <p>Llysiau gwyrdd Grawnfwydydd a sudd cyfnerthedig Pysgod ag esgyrn bach e.e. sardîns</p>
<p><i>Ffosffwrws</i></p> 	<p>Mae ffosfforws yn gweithio gyda chalsiwm i ffurfio dannedd ac esgyrn.</p> <p>Fe'i defnyddir i wneud cemegau sy'n chwalu carbohydradau, protein a brasterau.</p>	<p>Cynnyrch llaeth</p> <p>Cig coch </p> <p>Hadau, cnau a chodlysiau Cynhyrchion grawn cyflawn</p>

<p><i>Sylffwr</i></p> 	<p>Mae angen sylffwr ar gyfer ffurfio cartilag, meinwe, gwallt ac ewinedd. Mae hefyd yn helpu i gadw'r system nerfol yn iach.</p>	<p>Cig a physgod Llaeth Garleg Wydau</p> 
<p><i>Haearn</i></p> 	<p>Mae angen haearn i ffurfio haemoglobin, sy'n cludo ocsigen o amgylch y corff. Mae hefyd ei angen ar gyfer system imiwneidd iach.</p>	<p>Cig coch, afu, arenau Llysiau deiliog gwyrdd Ffa</p>  <p>Wydau a physgod olewog</p>
<p><i>Sinc</i></p> 	<p>Mae sinc yn hybu ein system imiwneidd, yn helpu'r gwaed i geulo, twf ac atgyweirio meinweoedd. Mae hefyd yn rheoleiddio lefelau colesterol a siwgr yn y gwaed. Mae angen sinc ar gyfer swyddogaeth arferol y thyroid hefyd.</p>	<p>Cig coch, afu, pysgod Cynnyrch llaeth Grawn cyflawn Ffa Cnau a hadau</p> 
<p><i>Cromiwm</i></p> 	<p>Mae cromiwm yn helpu inswlin i weithio'n well. Mae inswlin yn hormon sy'n helpu ein celloedd i amsugno glwcos o'r gwaed fel y gellir ei ddefnyddio fel egni.</p>	<p>Cig Grawn cyflawn Cnau</p> 
<p><i>Copr</i></p> 	<p>Mae copr yn wrthocsidydd. Mae ei angen i ffurfio celloedd gwaed coch. Mae copr yn helpu i gadw'r system imiwneidd, y nerfau, yr esgyrn a phibellau gwaed yn iach.</p>	<p>Pysgod cregyn Cnau Grawnfwydydd grawn cyflawn</p> 
<p><i>ïodin</i></p> 	<p>Mae angen ïodin i gynhyrchu'r hormonau sy'n rheoli twf a datblygiad. Mae ei angen i gadw'r croen, yr ewinedd a'r gwallt yn iach.</p>	<p>Bwyd môr Llaeth</p> 

<p><i>Manganîs</i></p> 	<p>Mae angen manganîs ar gyfer torri carbohydradau i lawr.</p> <p>Mae'n bwysig yn y system nerfol, yr esgyrn a'r cyhyrau.</p>	<p>Grawn cyflawn</p> <p>Cnau, codlyisiau, ffa</p> <p>Aeron a llyisiau</p>
 <p><i>Seleniwm</i></p>	<p>Mae angen seleniwm ar gyfer calon iach a system imiwnedd iach.</p> <p>Mae hefyd yn wrthocsidydd sydd ei angen i atal difrod i feinweoedd.</p> <p>Mae'n rhan hanfodol o lawer o adweithiau cemegol yn y corff.</p>	<p>Cig, pysgod, cynnyrch llaeth</p> <p>Grawnfwydydd </p> <p>Wyau</p> <p>Cnau Brasil</p> <p>Ffa soia, ffrwythau a llyisiau</p>

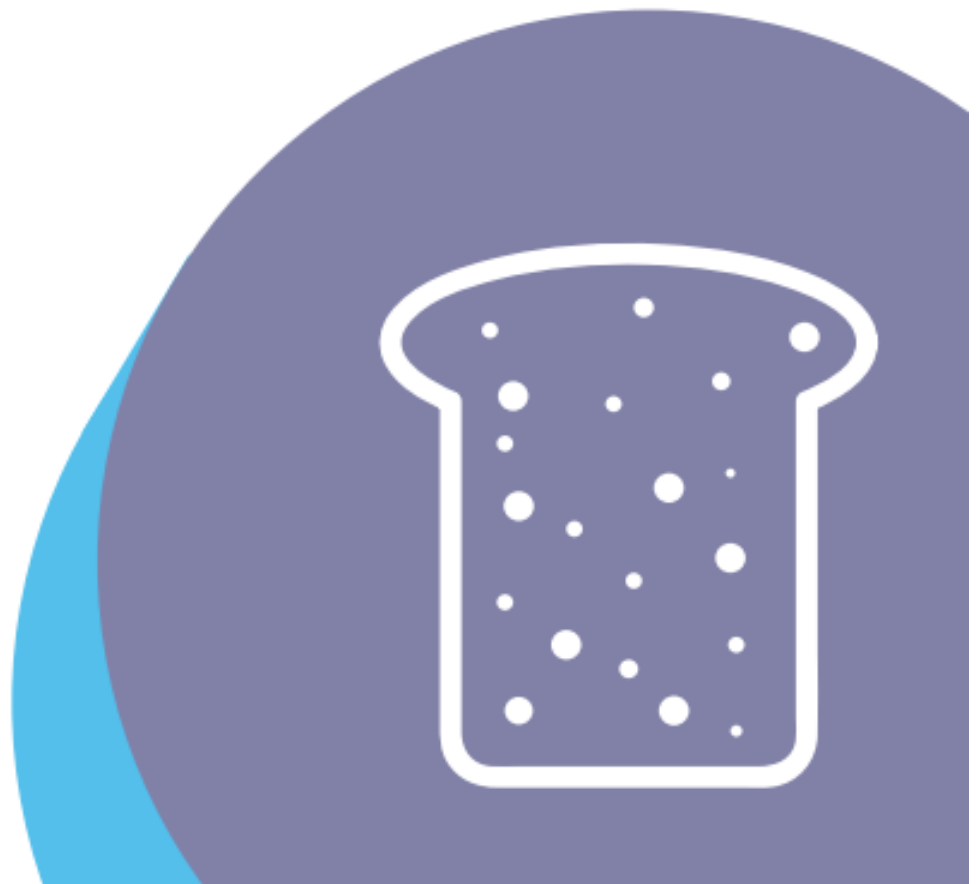
Cyfeiriadau

Dietary Reference values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom
 Human Nutrition, Geissler a Powers
 Human Nutrition: A Health Perspective, Mary E. Barasi
 Asiantaeth Safonau Bwyd y DU; Human Nutrition: A Health Perspective, Mary E. Barasi
 Cronfeydd data bwyd Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau ac Asiantaeth Safonau Bwyd y DU

[Tîm Deietegol - Gwasanaeth Arbenigol](#)
[Anhwylderau Bwyta BIPAB](#)
 Claire McCluskey - Arbenigwr Clinigol
 Chelsea Jones - Deietegydd Arbenigol

Portion sizes

Accessible information on portion sizes for
adults with an eating disorder





It can be useful to think about your own servings and number of servings you have in your day. Some questions you may find useful to ask yourself:

1. **Are my carbohydrates making up the main part of each meal?**
2. **Do I include all the food groups?**
3. **Do I include snacks and puddings?**

If your answer to any of the questions is no you may not be meeting your body's full nutritional needs.

Example Meal Plan

Breakfast

3 servings carbohydrate e.g cereal and toast
1 serving dairy e.g. Milk
1 serving fat e.g. butter on toast
1 serving fruit
Drink: water or squash

Mid Morning

1 snack e.g. cereal bar
Drink: water or squash

Lunch

2 servings carbohydrate e.g 2 x slices bread
1 serving fat e.g. butter on bread
1 serving protein e.g. egg
2 servings fruit/veg
1 serving dairy e.g. creamy yoghurt
Drink: Water or Squash

Mid Afternoon

1 snack e.g. 2 x biscuits
Drink: water or squash

Evening meal

3 servings carbohydrate e.g. potatoes
2 servings protein e.g. chicken/quorn
1 serving fat e.g. oil for cooking
2 servings fruit/veg
1 pudding e.g. apple pie and custard
Drink: Water or Squash

Supper

1 serving dairy e.g. glass of milk
1 snack e.g. 1 x chocolate bar
Drink: water or squash



The most important thing is to be flexible with your eating and enjoy food without the need to feel guilty, count calories or measure out your servings every day. Speak to your Dietitian for further advice

What is a serving?

When we talk about healthy eating what comes to mind? Healthy eating includes foods from five different food groups: Carbohydrate, Protein, Fruit and Vegetables, Dairy and Fats.

The reason we need to include all of the food groups in our diet is so that we get all the beneficial nutrients that each food group provides. The question is **how much** from each of these food groups do we need? Or in other words.....

What servings do we need?

A serving basically means how much of a food group you serve out to yourself at any one meal to make a portion for that meal. How many servings of each food group you have in a day should stay fairly similar day to day but the amount you serve out for yourself at any one meal (the portion) can vary.

For example, your portion size of carbohydrate may be two slices of bread as part of a sandwich for lunch which is 2 servings. At evening meal you may choose to have 3 servings of potatoes which is a portion of carbohydrate for that meal.

It can get a bit confusing if we overthink it! Remember these serving recommendations are to be used as a guide. To help you to understand the size of a serving, overleaf is a list of examples:

Example portion sizes

Each example represents 1 serving of that particular food group



1 slice bread =
1 serving
carbohydrate



2 egg size potatoes
= 1 serving
carbohydrate



1/3 pint of milk =
1 serving dairy

Carbohydrates Aim for 8-10 servings/day (each example is 1 serving)	Fruit and Veg Aim for 5 servings/day (each example is 1 serving)	Protein Aim for 2-3 servings/day (each example is 1 serving)
1 x wheat biscuit e.g. Weetabix 3 tablespoons cornflakes/oats/ crispies 1 x medium slice of bread 1x standard bread roll 2 x oatcakes or crispbreads 1 small chapatti 1 crumpet ½ plain muffin/scone 3 small crackers ½ large size jacket potato 2 egg size new potatoes 2 tablespoons cooked rice, pasta or cous cous 2 tablespoons mash potato Approx. 8 thick cut over chips	1 medium sized piece of fruit e.g. apple, banana 2 plums 1 handful of berries ½ handful of dried fruit 1 glass (100ml) of fruit juice 1 small tin of fruit in natural juice or water 1 slice of large melon 1 handful of grapes ½ a small avocado 2 tablespoons of any vegetables 1 cereal bowl of salad	1 chicken breast, chop or steak (approx. size of deck of cards) 2-3 thick slices sandwich meat ½ mug of chilli, bolognaise or curry 2 sausages or 3 fish fingers or equivalent veggie options 1 piece of fish (cheque book size) 1 tin of tuna 1 tin of sardines or pilchards 2 eggs ½ standard tin baked beans, beans, chickpeas, lentils 2 tablespoons nuts, nut butter, pumpkin or sunflower seeds
Dairy Aim for 3-4 servings/day (each example is 1 serving)	Fat Aim for 2-3 servings/day (each example is 1 serving)	Snack examples aim for 2-3 snacks/day
1/3 pint (200ml) of semi skimmed milk or calcium enriched soya milk 1 matchbox size piece of hard cheese 1 pot of standard yoghurt 1 pot of ready to eat custard or rice pudding	1 teaspoon of butter or margarine for each slice of bread 1 dessertspoon of full fat mayonnaise 1 dessertspoon oil: olive, rapeseed, vegetable, sunflower or soya 1 tablespoon double cream or 2 of single cream	Snack examples: aim for 2-3 snacks/day
Trans Fats	Some margarines, some cakes/pastries, takeaway foods (most of those products in the UK have minimal trans fats).	

Arferion meddwl di-fudd

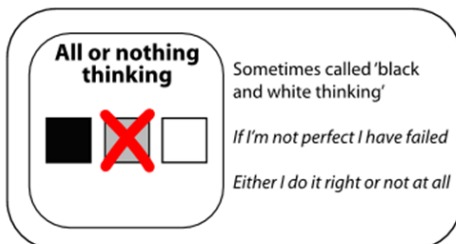
Mae'n gyffredin cael eich 'dal' gan arferion meddwl di-fudd sydd, yn eu tro, yn parhau'r cylch dieflig o feddyliau, teimladau ac ymddygiadau. Mae rhai o'r arferion meddwl di-fudd mwyaf cyffredin wedi'u rhestru isod. Wrth ddarllen drwy'r rhain, cymerwch beth amser i fyfrio a oes gennych chi rai o'r arferion neu'r meddyliau hyn ac ystyriwch pa mor ddefnyddiol yw meddwl yn y fath fodd.

Gorgyffredinoli: Cyffredinoli neu ddod i gasgliadau'n seiliedig ar un digwyddiad.



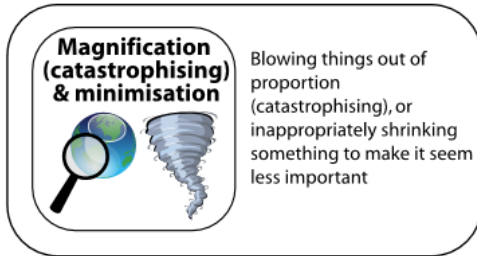
Allwch chi feddwl am enghraifft?

Popeth neu ddim: Mae rhywbeth naill ai yn rhywbeth/neu ddim; ac nid oes tir canol/llwyd.



Allwch chi feddwl am enghraifft?

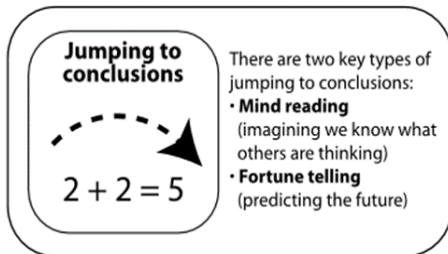
Chwyddo a Lleihau: Trychinebu neu wneud môr a mynydd o bethau neu eu lleihau fel bod llai o bwyslais e.e. Os na fyddaf yn pasio fy arholiad, ni fyddaf byth yn cael y graddau rwyf eu heisiau, a byddaf yn fethiant yn yr ysgol ac yn fethiant mewn bywyd.'



Allwch chi feddwl am enghraifft?

Dod i gasgliadau byrbwyll: Mae hyn yn digwydd drwy:

1. Ddarllen meddwl 'Dw i'n gwybod nad ydyn nhw'n fy hoffi i.'
2. Dweud ffortiwn 'Wnaf i ddim cael y swydd felly does dim pwynt gwneud cais amdani.'



Allwch chi feddwl am enghraifft?


Anwybyddu'r pethau cadarnhaol: Diystyru unrhyw beth cadarnhaol a allai fod wedi digwydd neu a allai fod wedi'i wneud, a'i briodoli i rywun neu rywbeth arall.



Allwch chi feddwl am enghraifft?

Labelu: Rhoi labeli arnom ni'n hunain neu ar bobl eraill e.e. 'Rwy'n dwp.' 'Rwy'n fethiant'.
'Rwy'n hollol hurt ac yn haeddu bod ar fy mhen fy hun.'

Labelling



Assigning labels to ourselves or other people

*I'm a loser
I'm completely useless
They're such an idiot*

Allwch chi feddwl am enghraifft?

Rhaid i mi/fe ddylwn i: Defnyddio geiriau beirniadol a rhoi pwysau arnom ni'n hunain ac eraill e.e. 'Ddylwn i ddim teimlo fel hyn.' 'Rhaid i mi roi'r gorau i ymddwyn fel hyn.'

**should
must**


Using critical words like 'should', 'must', or 'ought' can make us feel guilty, or like we have already failed

If we apply 'shoulds' to other people the result is often frustration

Allwch chi feddwl am enghraifft?

Rhesymu emosiynol: Tybio bod yn rhaid bod yr hyn rydym ni'n ei feddwl yn wir e.e. 'Rwy'n credu fy mod i'n fethiant felly mae'n rhaid fy mod i'n fethiant.' 'Rwy'n teimlo embaras felly mae'n rhaid fy mod i'n destun embaras.'

Emotional reasoning



Assuming that because we feel a certain way what we think must be true.

I feel embarrassed so I must be an idiot

Allwch chi feddwl am enghraifft?

Personoli: Beio'ch hun am bethau nad ydych chi'n gyfrifol amdanyn nhw.

Personalisation Blaming yourself or taking responsibility for something that wasn't completely your fault. Conversely, blaming other people for something that was your fault.

"this is my fault"

Allwch chi feddwl am enghraifft?

Hidlo meddyliau: Canolbwyntio ar rai mathau o dystiolaeth yn unig, y pethau negyddol fel arfer.

Mental filter Only paying attention to certain types of evidence.

Noticing our failures but not seeing our successes

Allwch chi feddwl am enghraifft?



Mae bod yn ymwybodol o sut rydych chi'n meddwl a pha mor ddi-fudd y gall rhai ffyrdd o feddwl fod, yn gallu helpu yn y broses o herio a newid y meddyliau hynny.

Oes gennych chi unrhyw sylwadau ynghylch arferion meddwl di-fudd a'ch arferion meddwl chi?

Newid eich meddyliau

Mae cysylltiad cryf rhwng meddyliau, teimladau ac ymddygiad. Er mwyn gwneud newidiadau effeithiol hirdymor i'ch ymddygiadau bwyta, mae'n bwysig herio'r ffordd rydych chi'n meddwl a newid eich proses feddwl amdanoch chi'ch hun a'ch ymddygiadau.

Mae meddyliau a theimladau'n dylanwadu ar ymddygiad. Yn aml, nid y digwyddiad ei hun yw'r broblem, ond ein dehongliad ni o'r digwyddiad. Gall gwahanol bobl ymateb i'r un sefyllfa mewn ffyrdd gwahanol iawn.

Meddyliau awtomatig:

Ydych chi erioed wedi gyrru car a chyrraedd eich cyrchfan heb gofio sut y gwnaethoch chi gyrraedd yno?

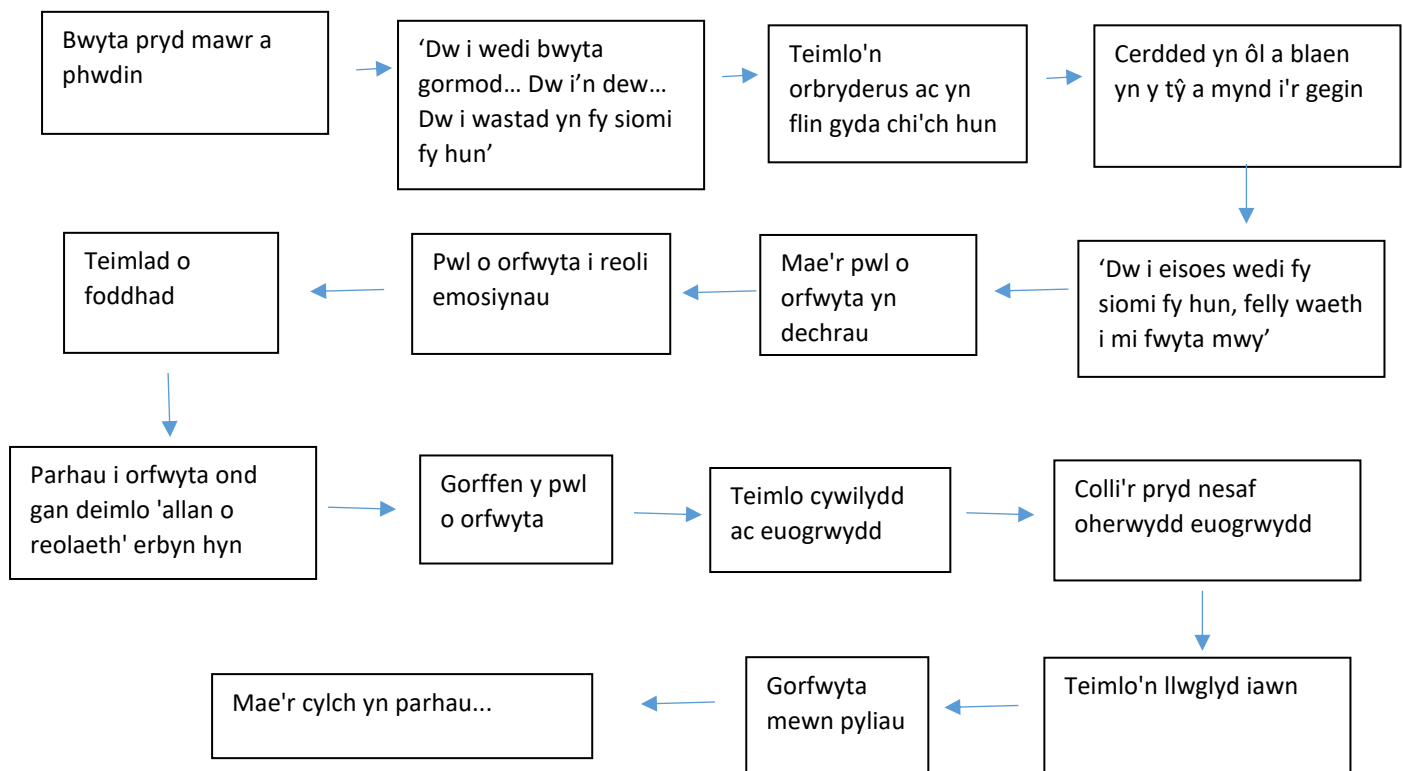
Os mai'r ateb yw 'do', mae hyn yn digwydd oherwydd nad ydym ni bob amser yn ymwybodol o rai o'n meddyliau - gall rhai ddigwydd bron yn awtomatig i ni. Mae'n amlwg eich bod wedi meddwl wrth yrru neu ni fydech chi wedi cyrraedd eich cyrchfan. Ond mae'n bosibl nad oeddech chi'n talu sylw i'r meddwl hynny ar y pryd.

Yn yr un modd, efallai y byddwch chi'n profi teimladau o ofid, dicter, tristwch ac ati ond efallai nad ydych chi'n ymwybodol o'r meddyliau sydd wedi achosi'r ymateb emosiynol hwn. Gellir defnyddio gorfwyta mewn pyliau fel ffordd o reoli'r emosiynau hyn os nad ydym ni eisiau eu profi. Er mwyn goresgyn y gorfwyta, mae'n bwysig dod yn ymwybodol o'r meddyliau sy'n arwain at deimlad penodol ac yna gweithio ar herio a newid y meddyliau hyn.

Dadansoddi ymddygiad

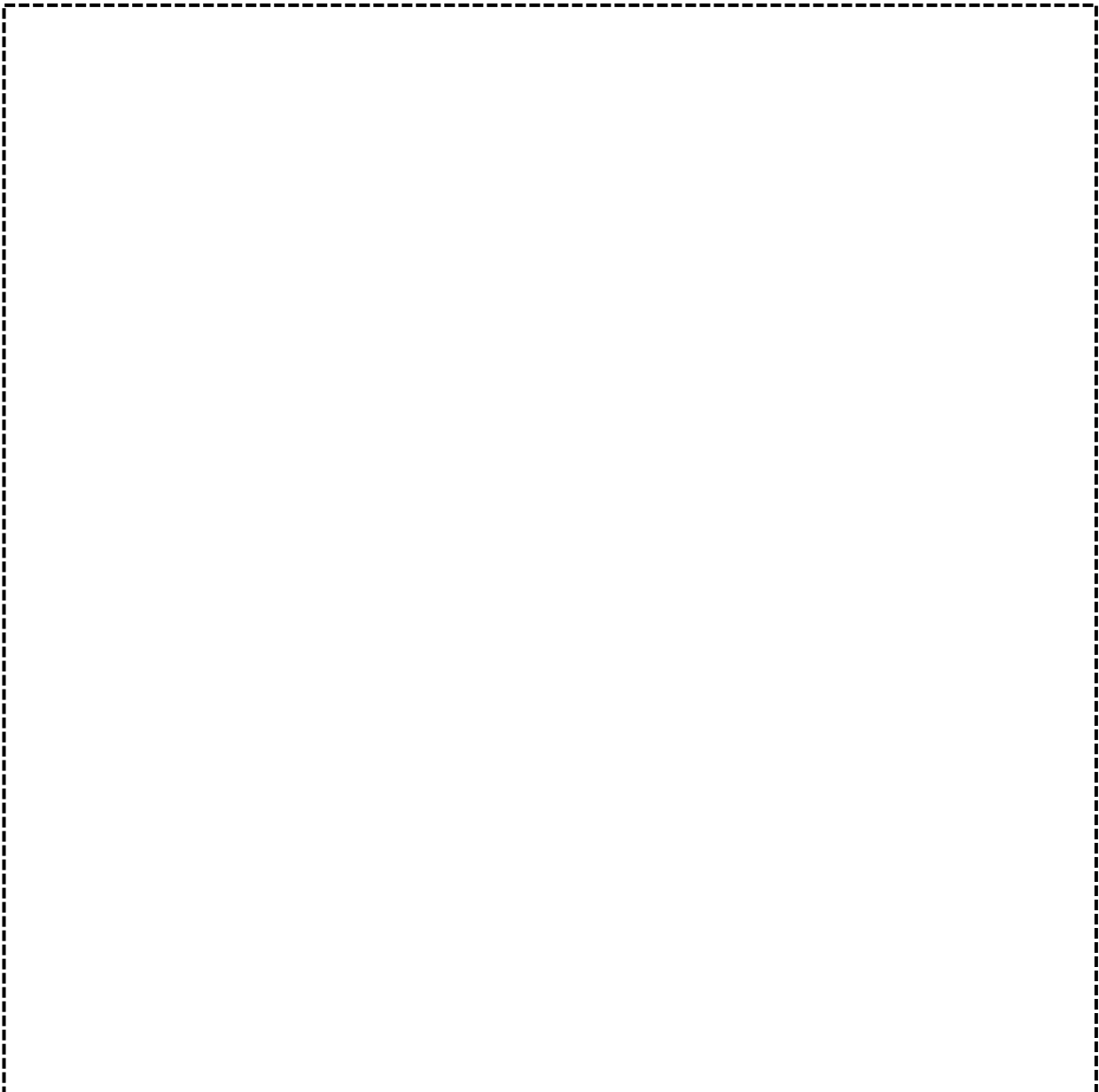
Gallech gofnodi eich meddyliau ar yr adnodd hunanfonitro neu fel arall, gallech gadw dyddiadur meddyliau/hwyliau. Gellir defnyddio dadansoddiad ymddygiadol/cadwyn fel ffordd o archwilio'r cysylltiad rhwng meddyliau, teimladau ac ymddygiadau. Bydd hyn hefyd yn rhoi cyfleoedd i ddarganfod ble y gellid bod wedi gwneud newidiadau ac osgoi gorfwyta mewn pyliau.

Dangosir enghraifft o gadwyn bosibl o ddigwyddiadau a arweiniodd at orfwyta mewn pyliau ar y dudalen nesaf.



Ydy'r gadwyn hon o ddigwyddiadau'n gyfarwydd i chi?

Ymarfer corff: Meddyliwch am bwl diweddar o orfwyta a defnyddiwch y dudalen nesaf i lunio'r gadwyn o ddigwyddiadau:



Drwy archwilio'r gadwyn o ddigwyddiadau a chanfod prosesau'r meddwl, mae cyfle i herio'r meddyliau a'u newid.

Wrth herio eich meddyliau; ystyriwch y cwestiynau canlynol:

- Oes unrhyw dystiolaeth i wrthddweud y syniadau hyn?
- Oes gen i ddulliau meddwl nad ydyn nhw'n ddefnyddiol?
- Beth fyddwn i'n ei ddweud wrth ffrind pe baen nhw'n cael yr un meddyliau?
- Beth yw anfanteision meddwl fel hyn?
- Beth yw manteision meddwl fel hyn?
- Sut fyddaf i'n teimlo am y sefyllfa hon ymhen 6 mis?
- Oes ffordd arall o edrych ar y sefyllfa hon?

Gallwch ddod o hyd i adnodd defnyddiol i'ch helpu i herio eich meddwl yng nghefn y llyfr gwaith hwn.

Ymarfer corff: Gan ddefnyddio'r enghraifft am y gadwyn o ddigwyddiadau rydych chi newydd weithio drwyddi, ystyriwch (gan ddefnyddio'r cwestiynau uchod) sut y gallai eich meddyliau fod wedi newid yn y sefyllfa honno.

A large empty dashed rectangular box, intended for a student to write their response to the prompt above. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

Gwiro'r ffeithiau

Rydym wedi trafod sut y gall arferion meddwl di-fudd ac emosiynau anodd gyfrannu at ymddygiadau gorfwyta a sut y gall yr ymddygiadau hyn arwain at deimladau o gywilydd a barnu'n negyddol a all yn eu tro, arwain at fwy o orfwyta mewn pyliau. Mae'n bwysig ystyried ein meddyliau a'n safbwyntiau'n ffeithiol, ac archwilio'r dystiolaeth sydd gennym ni i gefnogi / herio ein meddyliau.

<i>Herio'r meddyliau</i>	<i>Beth yw'r dystiolaeth?</i>



Awgrymiadau o bethau eraill i'w gwneud yn lle gorfwyta mewn pyliau:

Gallwch roi cynnig ar sawl ffordd ddefnyddiol arall i geisio atal gorfwyta mewn pyliau gan gynnwys:

- Ysgrifennu am y pwl o orfwyta yn hytrach na bwyta'r bwyd.
- Siarad â rhywun e.e. partner, aelod o'r teulu, ffrind, llinell gymorth er mwyn tynnu eich sylw oddi ar yr ysfa i gael pwl o orfwyta.
- Peidio â mynd i leoedd sy'n sbarduno pwl o orfwyta e.e. osgoi'r gegin pan fyddwch chi'n teimlo ysfa i orfwyta.
- Gadael y tŷ os yw'r ysfa i orfwyta'n llethol, a mynd am dro.
- Defnyddio'r pum synnwyr i ymdawelu.
- Gwneud ymarfer corff ysgafn e.e. mynd am dro, ioga.
- Dechrau gweithgaredd/hobi e.e. celf, crefftau, cerddoriaeth, posau, ffilmiau, cyfresi teledu.
- Meddwlgarwch/ymwybyddiaeth ofalgar e.e. lliwio, mynd am dro, chwarae gêm ar eich ffôn neu gyda rhywun arall a chymryd rhan lawn.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol paratoi blwch bach o bethau i dynnu eich sylw ar gyfer yr adegau pan fydd yr ysfa i gael pwl o orfwyta'n gryf. Bydd y tudalennau canlynol yn rhoi rhai enghreifftiau o weithgareddau y gallwch eu defnyddio o ddydd i ddydd i leihau'r risg o gael pwl o orfwyta, ac i'w defnyddio ar yr adegau hynny pan fydd yr ysfa i orfwyta'n gryf. Maen nhw hefyd yn strategaethau defnyddiol ar gyfer ymdopi ag unrhyw ofid neu emosiynau poenus.

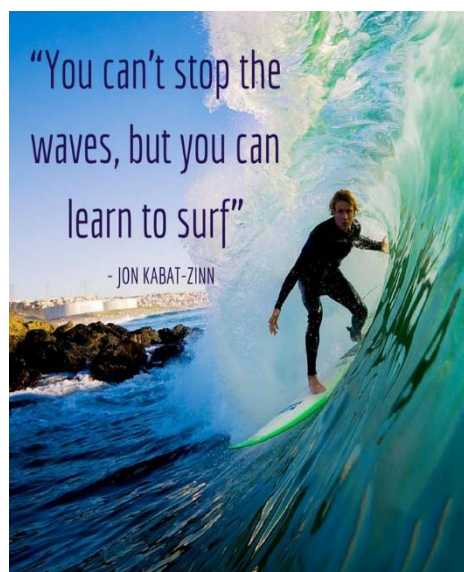


Meddwlgarwch

Gall meddwlgarwch fod yn arbennig o ddefnyddiol i helpu i oddef yr ysfa i orfwyta mewn pyliau ac i beidio â gweithredu ar yr ysfa honno. Gall defnyddio dulliau meddwlgarwch wrth fwyta sef rhoi sylw i flas a gweadau er enghraifft, arafu'r broses a'ch helpu i deimlo mwy o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd.

'Mae meddwlgarwch yn golygu rhoi sylw mewn ffordd benodol, yn fwriadol, yn y foment bresennol, heb farnu' (Jon Kabat-Zin)

- ❖ Meddwlgarwch yw bod yn y presennol
- ❖ Meddwlgarwch yw bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd a'r hyn rydych chi'n ei wneud
- ❖ Meddwlgarwch yw arsylwi ar yr hyn sy'n digwydd yn fewnol ac yn allanol
- ❖ Meddwlgarwch yw cymryd rhan lawn yn yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas
- ❖ Mae meddwlgarwch yn sgil y gellir ei hyrffwrdd a'i dysgu



Meddwlgarwch yw'r weithred ailadroddus o gyfeirio sylw at un peth yn unig yn y foment, heb ei farnu na dal gafael arno. Gellir ei ymarfer unrhyw bryd, unrhyw le, ac wrth wneud unrhyw beth.

Mae llawer o bobl yn credu eu bod nhw eisoes yn gwneud hyn, ond mae'n llawer anoddach nag yr ydym yn ei feddwl.

'Mae'r meddwl heb ei hyfforddi fel ci bach ifanc. Rydych chi'n dweud wrth eich ci bach i eistedd ac aros, ond mae'r ci bach yn rhedeg i ffwrdd ar unwaith, yn chwilota yn eich cwpwrdd dillad, yn cnoi eich esgidiau newydd, yn mynd trwy'r sbwriel ac yn cael damwain ar y carped' (Bwdhaeth Zen).

Gall enghreifftiau o feddwlgarwch syml gynnwys:

- ✓ Golchi llestri
- ✓ Brwsio eich dannedd
- ✓ Gwisgo amdanoch
- ✓ Hwfro'r tŷ
- ✓ Gyrru

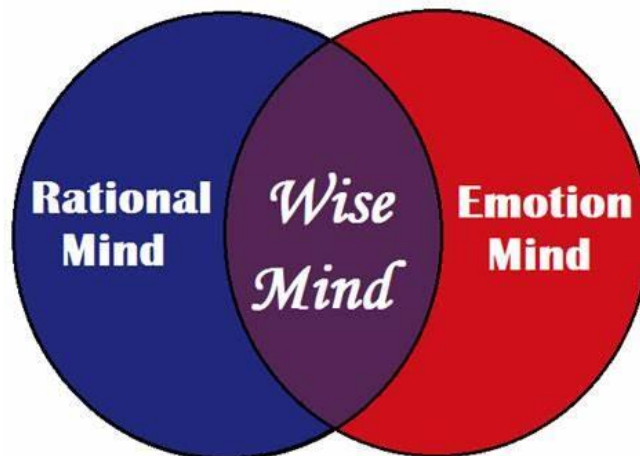


Defnyddiwch y tabl isod i gynllunio dau weithgaredd bob dydd yr wythnos nesaf.

Dydd Llyn	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul

Cyflwr y meddwl

Mae'r cysyniad hwn yn deillio o Therapi Ymddygiad Dialectig (DBT). Gall fod yn arbennig o ddefnyddiol i helpu i wahanu meddyliau mewn sefyllfaoedd sy'n teimlo'n llethol. Y ddamcaniaeth yw bod gan ein meddwl dri chyflwr gwahanol...



Mewn unrhyw sefyllfa benodol gallwn wahanu meddyliau i'r tri chylch hyn i'n helpu i feddwl yn gliriach am y broblem rydym ni'n ei hwynebu. Dyma ychydig mwy o esboniad ar bob un:

A person uses their **reasonable mind** when they approach a situation intellectually. They plan and make decisions based off of fact.

The **emotional mind** is used when feelings control a person's thoughts and behavior. They might act impulsively with little regard for consequences.

The **wise mind** refers to a balance between the reasonable and emotional halves. They are able to recognize and respect their feelings, while responding to them in a rational manner.

Allwch chi feddwl am enghreifftiau yn eich bywyd chi ar gyfer pob un o'r meddyliau hyn?

Y Meddwl Emosiynol

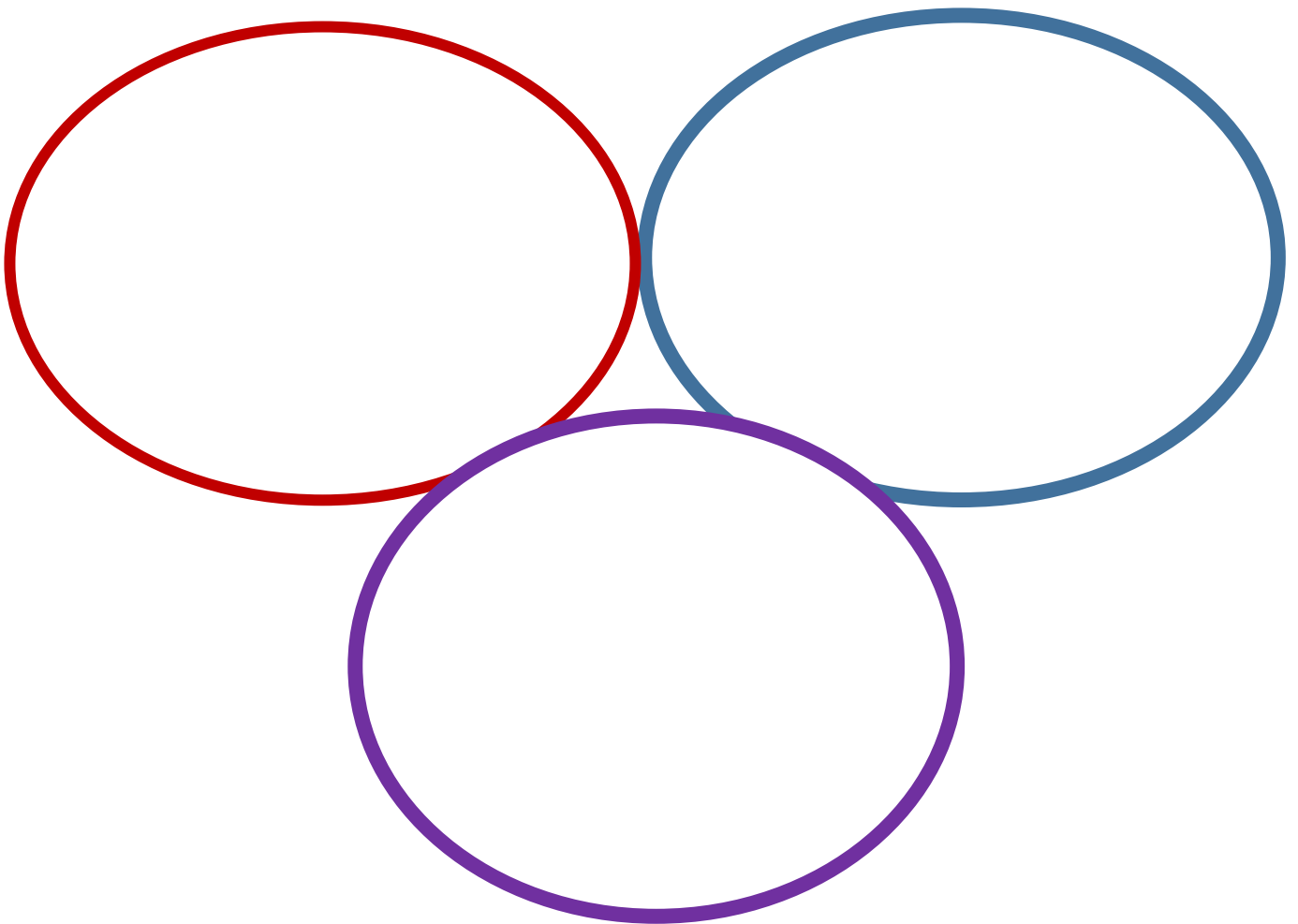
Y Meddwl Rhesymol

Y Meddwl Doeth

Sefyllfa:

Gall defnyddio gwahanol gyflyrau'r meddwl fod yn ddefnyddiol wrth benderfynu ar y peth effeithiol i'w wneud mewn unrhyw sefyllfa benodol. Meddyliwch am sefyllfa a allai fod wedi achosi penbleth yr wythnos hon. Beth oedd eich meddyliau, eich teimladau a'ch ymddygiadau ym mhob cyflwr o'ch meddwl?

Beth ddigwyddodd: _____



Pa benderfyniad wnaethoch chi? _____

Sgiliau STOP

Gall y sgil hon fod yn arbennig o ddefnyddiol ar yr adegau hynny pan fydd yr ysfa i orfwyta mewn pyliau yn uchel, pan fyddwch chi'n meddwl am orfwyta am y tro cyntaf neu pan fyddwch chi ar fin dechrau.



Stop

Tynnwch yn ôl.

Oedi i arsylwi

Parhewch yn ofalus

Pethau a all ein helpu i gofio'r rheol STOP

- ❖ Argraffwch arwyddion stop a'u gosod nhw yn y manau yn eich tŷ lle rydych chi fwyaf tebygol o fod yn fyrbwyll
- ❖ Gwnewch botyn meddwl (cyfarwyddiadau ar ddiwedd y pecyn hwn)
- ❖ Gwnewch eich nodau'n weladwy
- ❖ Cymerwch amser i ymchwilio ymarferion anadlu pan nad ydych chi'n teimlo'n ofidus
- ❖ Defnyddio'ch dwylo i annog meddwlgarwch (enghraifft yn ddiweddarach yn yr adran hon)

Paratoi ar gyfer emosiynau llethol



Fel y trafodwyd, gall ysfa lethol arwain at orfwyta mewn pyliau. Gall gwybod beth sydd ei angen arnoch chi pan fyddwch chi'n profi'r emosiynau hyn eich helpu chi i roi cynllun ar waith a chyfathrebu ag eraill pan fydd angen cefnogaeth arnoch chi. Gall hyn helpu i leihau'r risg o orfwyta mewn pyliau.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Os ydw i yn _____ yna mae arnaf i angen _____.

Anadlu Lliwiau

We can use colour to help influence our emotions and ability to cope, by:

- Wearing colour
- Drinking or eating colour
- Visualising or meditating with colour (e.g. colour breathing)
- Surrounding ourselves with colour (green garden, blue sky etc)

Colour	Promotes	Good for
RED	Energy, strength, motivation, confidence, will-power, courage, initiative, focussing on attention to detail	Depression, negativity, shyness (avoid in anger, irritability)
ORANGE	Stimulates body and mind, self-esteem, optimism, inner strength, creativity, self-expression, happiness, opens mind to new ideas and perspectives, revitalising	Depression, negativity, trauma, stress, bereavement and loss
GOLD	Enthusiasm, balancing thoughts and feelings, wisdom	Depression (especially during menopause), stress, anxiety
YELLOW	Uplifting, cleansing, self-respect, self-confidence, self-control, ability to rationalise and reason, contentment, mentally stimulating	Depression, despair, fatigue, negativity, sensitivity to criticism, lack of confidence (avoid in insomnia, hyperactivity)
GREEN	Balance, harmony, personal development, self-acceptance, compassion for self and others, renewal	Stress, anxiety, self-pity, confusion
TURQUOISE	Calm, cleansing, healing, personal relationships, sharing, friendship, resilience	Stress, anxiety, anger
BLUE	Calm, peace, relaxation, slowing down, steadying, self-expression, intuition, honesty, truth, creativity	Insomnia, stress, anxiety, over-excitement, anger
INDIGO	Wisdom, intuition, understanding, spirituality, peace, calm, inspiration	Anger, obsessions, psychoses, insomnia, anxiety (avoid in depression, loneliness)
VIOLET PURPLE	Inspiration, imagination, empathy, sense of belonging, helping others, self-respect, dignity	Stress, anxiety, obsessions, lack of confidence, low self-esteem, severe depression
MAGENTA	Letting go of the past or anxiety-provoking thoughts, moving on, spiritual understanding	Reduces aggression
PINK	Calm, clarity of thought, affection, compassion, nurturing, kindness, resolving	Difficult relationships, insomnia, anger, aggression, over-sensitivity

Black contains no colour, and white contains all colours.

Brown contains red, blue and yellow.

(table adapted from Colour Your Life www.come-alive.co.uk)

Ymarfer Sganio'r Corff

Mae sganio'r corff yn debyg i ymarfer ymlacio'r cyhyrau yn raddol, ond yn hytrach na thynhau a llacio'r cyhyrau, rydych chi'n canolbwyntio ar y teimladau ym mhob rhan o'ch corff.

Ymarfer myfyrdod sganio'r corff

- Gwnewch eich hun yn gyfforddus, peidiwch â chroesi eich coesau, a rhowch eich breichiau wrth eich ochr. Gallwch gau eich llygaid neu eu cadw ar agor. Dechreuwch trwy ganolbwyntio ar eich anadlu, gan adael i'ch stumog godi wrth i chi anadlu i mewn a gostwng wrth i chi anadlu allan.

Anadlwch yn ddwfn am tua dau funud, nes i chi ddechrau teimlo'n gyfforddus ac wedi ymlacio.

- Trowch eich ffocws at fysedd eich troed dde. Sylwch ar unrhyw deimladau wrth i chi barhau i ganolbwyntio ar eich anadlu. Dychmygwch bob anadl ddofn yn llifo i fysedd eich traed. Daliwch ati i ganolbwyntio ar y man hwn am rhwng un a dau funud.

- Symudwch eich ffocws at wadn eich troed dde. Tiwniwch i mewn i unrhyw deimladau yn y rhan honno o'ch corff a dychmygwch bob anadl yn llifo o wadn eich troed. Ar ôl munud neu ddau, symudwch eich ffocws at eich ffêr/pigwrn de ac ailadroddwch. Symudwch i gefn rhan isaf eich coes, eich pen-glin, eich clun, ac yna gwnewch yr un peth â'ch coes chwith. O'r fan honno, symudwch i fyny'r corff trwy waelod y cefn a'r abdomen, rhan uchaf y cefn a'r frest, a'r ysgwyddau.

Rhowch sylw manwl i unrhyw ran o'r corff sy'n achosi poen neu anghysur i chi.

Symudwch eich ffocws at fysedd eich llaw dde ac yna symudwch i'r arddwrn, y fraich, y penelin, y fraich uchaf, a'r ysgwydd. Gwnewch yr un peth ar â'ch braich chwith.

Yna symudwch trwy'r gwddf ac yna holl rannau eich wyneb, cefn eich pen, a'ch coron. Rhowch sylw manwl i'ch gên, gwefusau, tafod, trwyn, bochau, llygaid, talcen, eich arleisiau a'ch coron. Pan gyrhaeddwch dop eich pen, gadewch i'ch anadl estyn y tu hwnt i'ch corff a dychmygwch eich hun yn hofran uwchben eich corff.

Ar ôl i chi orffen sganio'r corff, ymlaciwch am ychydig mewn distawrwydd a llonyddwch, gan nodi sut mae eich corff yn teimlo. Yna agorwch eich llygaid yn araf. Cymerwch eiliad i ymestyn, os oes angen.

Syniadau i'ch helpu i hunangysuro

- Eli dwylo
- Golchi dwylo â sebon
- Dweud hanes atgof / stori ddoniol
- Edrych ar hen luniau (mewn albwm, bocs neu ar eich ffon)
- Yfed gwydr o ddŵr oer yn feddylgar
- Yfed paned boeth o de / siocled poeth /sgwash poeth gyda'ch gilydd
- Disgrifio 5 peth y gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch eu clywed, 3 pheth y gallwch eu cyffwrdd, 2 y gallwch eu harogli ac 1 y gallwch ei flasau
- Dod o hyd i eitem yr wythnos i'w 'arsylwi' a'i 'ddisgrifio'. Er enghraifft, cerrig mân/dail/glanhawyr pibell/ffabrig ffelt er mwyn sylwi ar y gwahaniaethau rhyngddynt.
- Chwarae'r gêm ABC
- Eistedd mewn man cymunedol am 5 munud gan sylwi ar y synau / beth yw'r farn am y synau hyn.

Allwch chi feddwl am syniadau eraill?

Defnyddio eich Llaw i Annog Meddwlgarwch

4 peth y gallwch chi
eu harogli

3 pheth y gallwch chi
eu clywed

2 beth y gallwch chi
eu cyffwrdd.

1 peth y gallwch chi
eu blasu.

5 peth y gallwch chi
eu gweld



Gwneud Potyn Meddwlgarwch



Bydd angen:

- ✓ Glud â gliter ynddo
- ✓ Dŵr cynnes
- ✓ Llwy
- ✓ Gliter
- ✓ Potyn/potel wag
- ✓ (dewisol) lliw bwyd/secwins
- ✓ Glud cryf iawn

Cyfarwyddiadau:

1. Rhowch ychydig o'r glud â gliter ynddo – tua 3 llwy de - yng ngwaelod eich potyn/potel
2. Ychwanegwch ychydig o ddŵr poeth (mae dŵr tap yn iawn) a'i gymysgu'n bast.
3. Llenwch y potyn/potel â dŵr cynnes.
4. Ychwanegwch ychydig o gliter.
5. Ychwanegwch ddiferyn neu ddau o liw bwyd.
6. Pan fydd popeth wedi'i gymysgu'n drylwyr rhowch y caead ar y potyn/potel a'i ysgwyd yn dda fel bod y gliter wedi'i wasgaru drwyddo.
7. Yna gadewch iddo oeri heb y caead.
8. Ar ôl i'r cymysgedd oeri, gallwch ddefnyddio glud cryf iawn i ludo'r caead yn sownd.

Gêm ABC: Meddyliwch am bethau sy'n dechrau gyda phob llythyren

1. Pethau sydd o'ch amgylch chi
2. Enwau bechgyn/merched
3. Ffrwythau
4. Blodau
5. Pobl enwog

A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L
M	N	O
P	Q	R
S	T	U
V	W	X
Y	Z	

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:

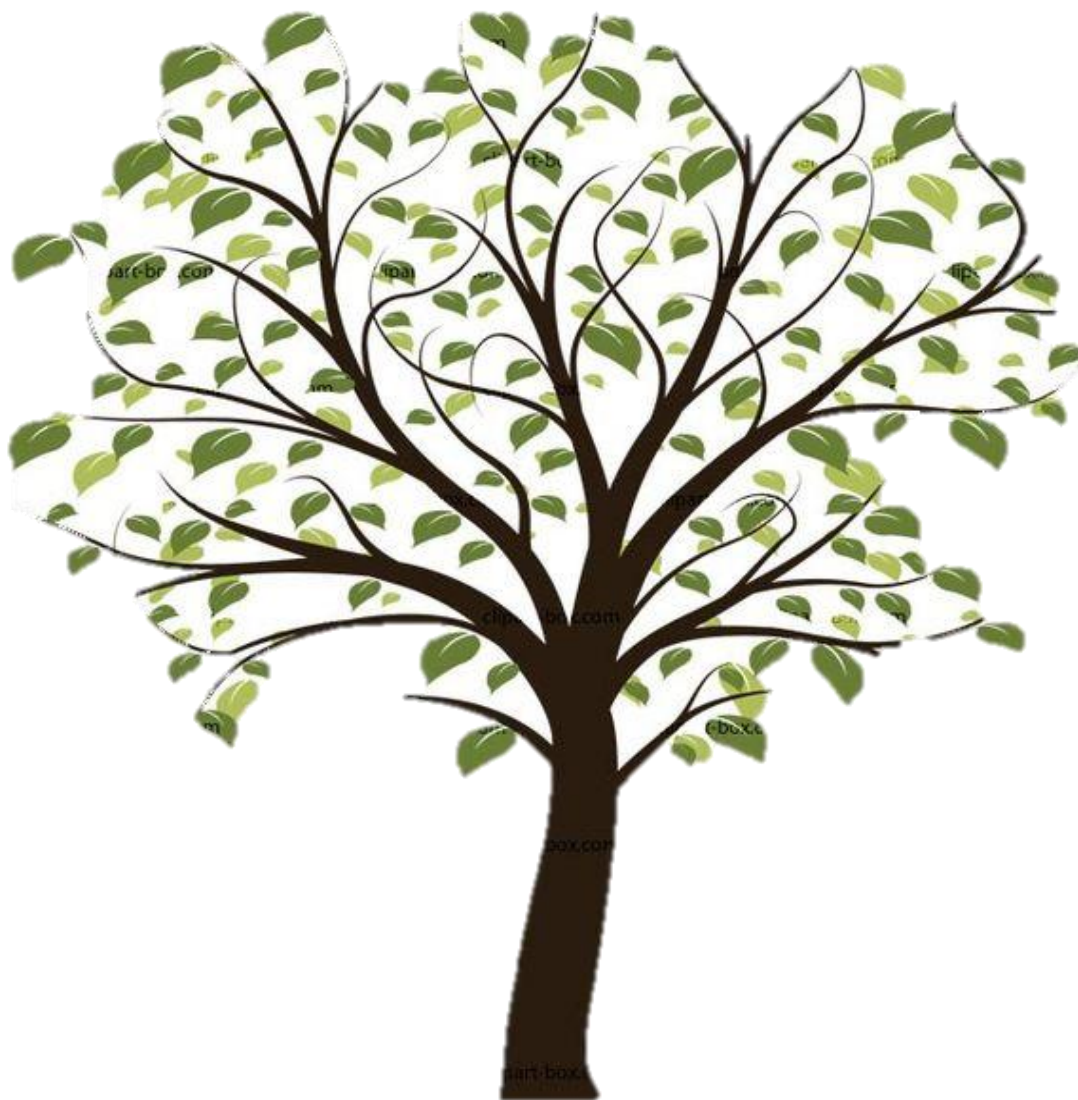
How will you feel about this in 6 months time?

Is there another way of looking at this situation?



Balanced Thought

Gwefannau a Llyfrau Defnyddiol



Overcoming Binge Eating gan Chris Fairburn

www.b-eat.org.uk

www.nationaleatingdisorders.org

www.getselfhelp.co.uk