

Gweithdy Gorbryder a Diffyg Anadl

Y Llyfr Gwaith - Rhan 1



Datblygwyd gan Wasanaeth Seicoleg Resbiradol BIPAB

Mai 2026

Bwriedir i'r wybodaeth yn y llyfr gwaith hwn gael ei defnyddio *ochr yn ochr* â chyngor meddygol a dulliau i reoli eich cyflwr anadlol. Nid yw'n disodli cyngor meddygol.

Byddem yn argymhell darllen y wybodaeth a chyflawni'r gweithgareddau yn y llyfr gwaith hwn yn raddol dros nifer o ddiwrnodau neu wythnosau, a sicrhau eich bod yn neilltuo amser i ymarfer y gwahanol ymarferion yn rheolaidd.

Gorbryder a Diffyg Anadl

Beth yw diffyg anadl?



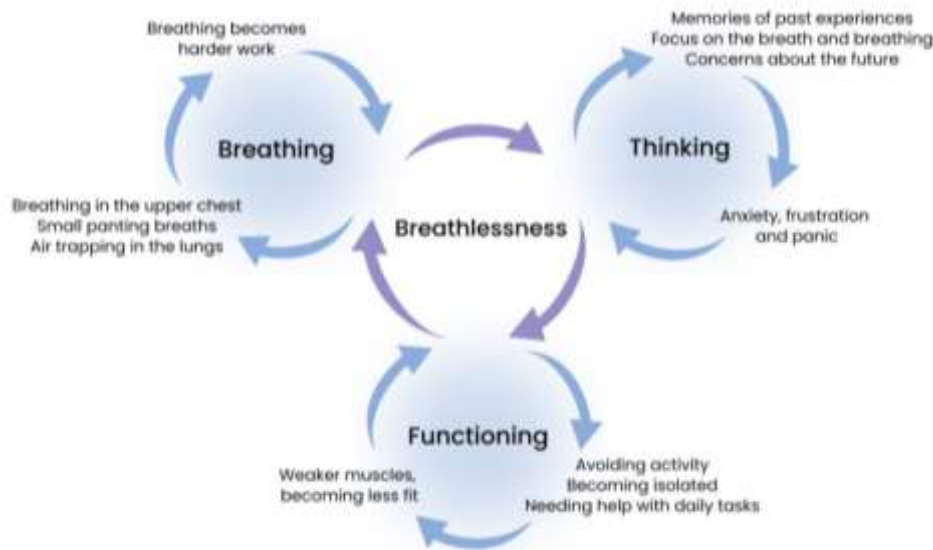
Mae diffyg anadl yn deimlad annymunol o anesmwythdra yn ymwneud ag anadlu. Gall **anablu a gall fod yn rhywbeth anhygoel o frawychus** i'w brofi. Daw sawl ffactor at ei gilydd i effeithio ar ein hanadlu, gan gynnwys **cyflyrau meddygol isorweddol, ein dull o anadlu a gorbryder**. Bydd llawer o bobl sy'n byw gyda chyflyrau anadlol megis COPD, asthma a ffibrosis yr ysgyfaint yn profi diffyg anadl cronig hyd yn oed pan fydd eu cyflwr anadlol isorweddol yn cael ei drin yn y ffordd orau bosibl.

Mae profiad pawb o ddiffyg anadl yn unigryw iddynt. Disgrifiwch eich profiad gan ddefnyddio 1-3 gair:

Mae'n gyffredin profi gorbryder a hwyliau gwaell, a theimlo'n ynysig neu'n ofidus wrth frwydro yn erbyn diffyg anadl cronig. Gall y teimladau hyn ei gwneud hi'n anoddach i ni reoli ein hanadlu a gallant hyd yn oed wneud i ni deimlo'n fwy byr ein gwynt. Dyma'r newyddion da:

drwy ddysgu sgiliau i reoli gorbryder a diffyg anadl, gellir lleddfu diffyg anadl fel arfer hyd yn oed pan na ellir gwella'r cyflwr isorweddol ymhellach.

Rheoli Diffyg Anadl



Atgynhychwyd â chaniatâd Gwasanaeth Ymyriadau Diffyg Anadl Caergrawnt. Spathis A, Booth S, Moffat C, Hurst R, Ryan R, Chin C, ac eraill. The Breathing, Thinking, Functioning clinical model: a proposal to facilitate evidence-based breathlessness management in chronic respiratory disease. *npj Primary Care Respiratory Medicine*. 2017;27(1):27.

Mae model “Anadlu, Meddwl, Gweithredu” Caergrawnt yn dangos sut gall **ymatebion arferol** i drafferthion ddod yn rhan o “**gylchoedd dieflig**” sy'n arwain at waethygu diffyg anadl mewn pobl sy'n byw â chyflyrau anadlol.

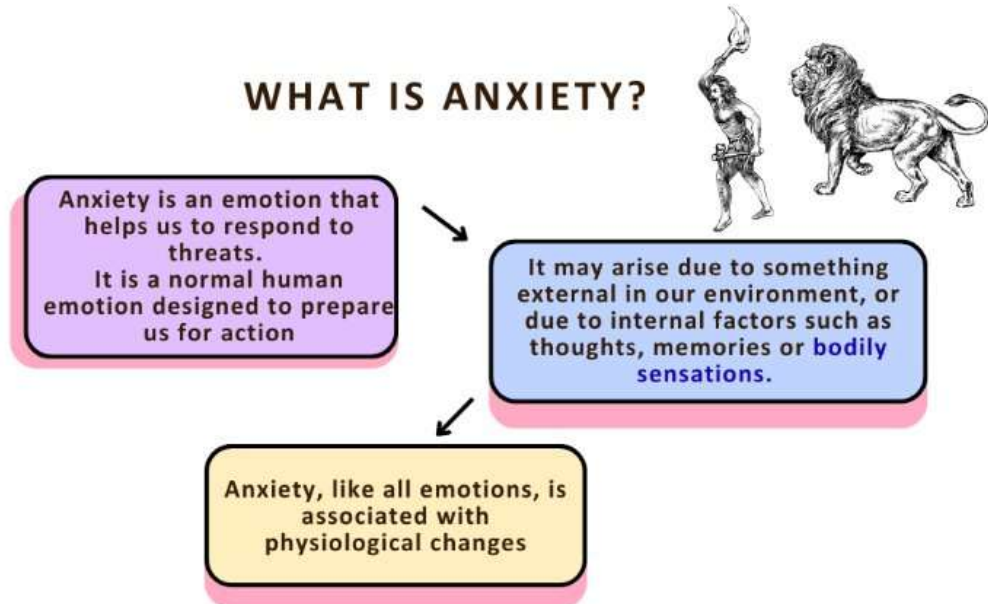
Meddwl: Gall profi diffyg anadl effeithio'n enfawr ar ein bywydau. Efallai y byddwn yn canolbwyntio ar ein hanadlu drwy'r amser, yn cael trafferth ag atgofion brawychus neu'n poeni am y dyfodol. Gall y meddyliau hyn beri inni deimlo'n hynod o orbryderus. Fel y gwelwn, gall y gorbryder hwn waethygu diffyg anadl.

Anadlu: Pan fyddwn yn fyr ein gwynt, efallai y byddwn yn dod yn gaeth i batrwm anadlu aneffeithlon wrth i ni geisio amsugno mwy o aer. Er enghraifft, efallai na fyddwn yn gwagio ein hysgyfaint yn llwyr wrth allanadlu neu efallai y byddwn yn dyhefod am wynt, a bydd hynny'n peri i ni anadlu'n bennaf â rhan uchaf ein brest. Gall hyn beri i ni deimlo hyd yn oed yn fwy byr ein gwynt.

Gweithgarwch: Pan fyddwn yn poeni am ein hanadlu, efallai byddwn yn osgoi gweithgareddau sy'n peri i ni deimlo'n fyr o wynt. Dros amser, daw ein cyhyrau yn wannach yn sgil hynny. Mae cyhyrau gwannach yn defnyddio ocsigen yn llai effeithiol, a bydd hynny'n gwaethygu'r diffyg anadl.

Drwy fynd i'r afael â'r cylchoedd hyn, gallwn wella ein dull o reoli diffyg anadl. Fel y gwelwn, **gall gorbryder gyfrannu at bob un o'r cylchoedd hyn**. Felly, mae rheoli gorbryder yn rhan bwysig o reoli diffyg anadl i lawer o bobl â chyflyrau anadlol.

Deall Gorbryder



Ar bapur, nodwch rai o'r sefyllfaoedd sy'n sbarduno teimladau o orbryder i chi.

Ein Hymateb “Ymladd neu Ffoi”

Ein hymateb ymladd neu ffoi yw'r **ymateb corfforol** y byddwn yn ei brofi pan fyddwn ni'n teimlo'n orbryderus. Pan fyddwn ni'n **teimlo dan fygythiad neu mewn perygl**, bydd “larwm” yn canu yn ein hymennydd a chaiff adrenalin ei ryddhau i'n llif gwaed.

Bydd hynny'n sbarduno ein system nerfol ymatebol i **baratoi ein cyrff** naill ai i ymladd y bygythiad neu redeg i ffwrdd (ffoi). Bydd systemau ein corff yn cyflymu a chaiff gwaed ei ddargyfeirio tuag at ein cyhyrau mawr yn barod i weithredu. Gall hyn deimlo'n anghyfforddus a gall fod yn frawychus i ni os nad fyddwn yn cydnabod beth sy'n digwydd.

Efallai y byddwn yn sylwi ar y canlynol...

Rhuthr meddyliau – caiff ein hymennydd ei “herwgipio” i ganolbwyntio ar y bygythiad canfyddedig. Efallai y byddwn yn meddwl am brofiadau brawychus yn y gorffennol neu’r senarios gwaethaf posibl yn y dyfodol. Gall fod yn anodd meddwl yn eglur pan fyddwn ni yn y modd hwn.

Daw ein **hanadlu** yn **gyflymach ac yn fas** i’n helpu i amsugno mwy o ocsigen. Gall hyn achosi **diffyg anadl, penysgafnder a phendro**. Efallai y byddwn yn profi **breist dynn** a hyd yn oed ymdeimlad o dagu.

Bydd ein **calon yn curo’n gyflymach ac yn galetach** i bwmpio mwy o ocsigen a gwaed i’n cyhyrau. Efallai y byddwn yn sylwi ar **grychguriadau’r calon**, pwysedd gwaed uwch a theimlo’n boeth. Efallai y byddwn yn chwysu er mwyn oeri ein cyrff unwaith eto.

Wrth i ragor o waed gael ei gludo i’r cyhyrau mawr yn ein breichiau a’n coesau, efallai y byddwn yn teimlo **tensiwn a phoenau** yn ein cyhyrau. Efallai y byddwn yn **teimlo pinnau bach yn ein dwylo neu byddent yn crynu**.

Caiff **ein synhwyrau eu dwysáu** fel y byddwn yn fwy effro. Bydd ein llygaid yn lledu i dderbyn mwy o olau ac i ganolbwyntio ar y bygythiad canfyddedig. Efallai y byddwn yn profi golwg gwell neu olwg aneglur.

Bydd y system dreulio yn arafu (nid treulio bwyd fydd blaenoriaeth ein corff yn ystod argyfwng canfyddedig!), a bydd y cyhyrau yn ein stumog a’n coluddion yn ymlacio wrth i waed gael ei ddargyfeirio i rywle arall. Efallai y byddwn yn profi **ein tu mewn yn corffi/bod ar bigau’r drain/cyfog**, yn ogystal â **cheg sych**.

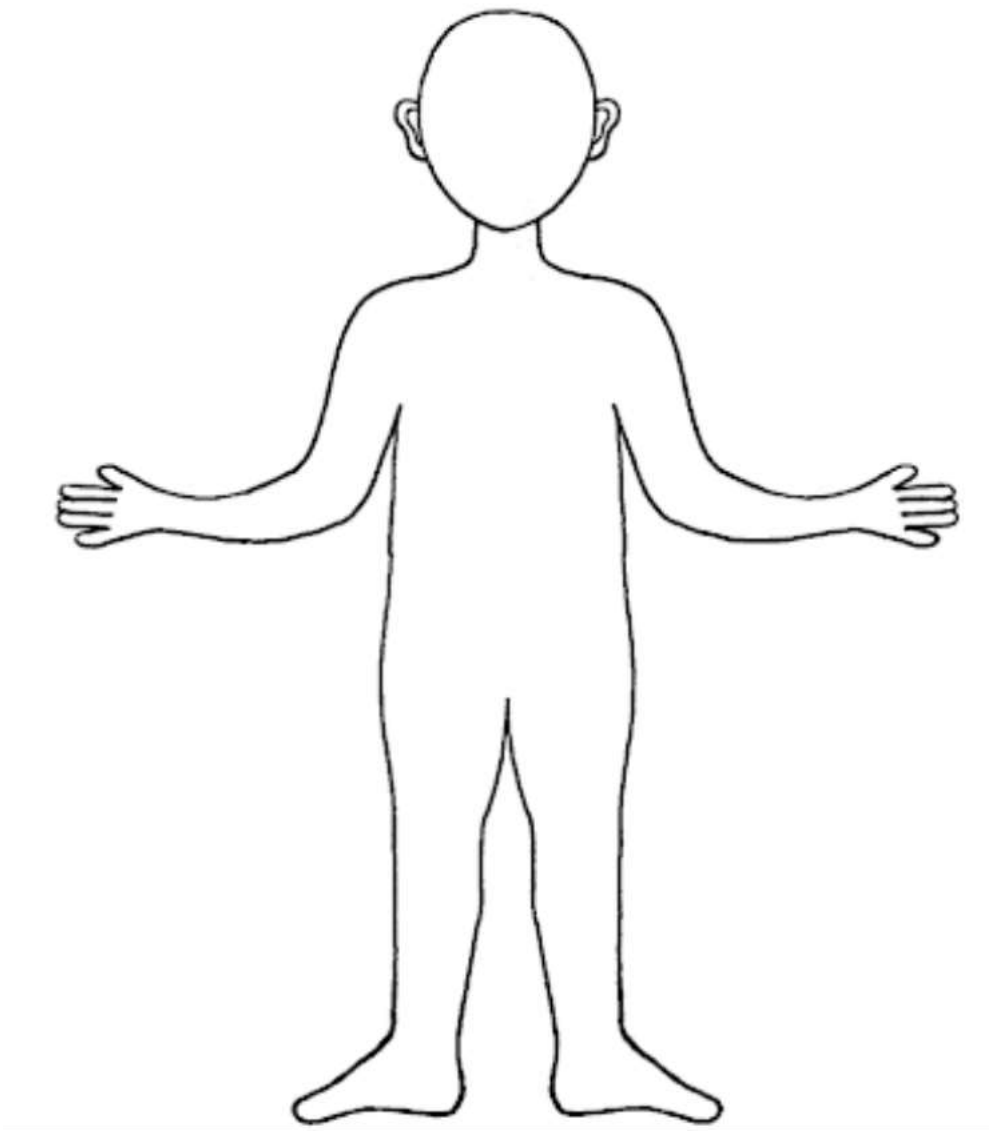
Bydd **ein pledren yn ymlacio** ac efallai y byddwn yn teimlo’r angen i ddefnyddio’r tŷ bach.

Bydd ein **hymatebion imiwnedd** hefyd yn lleihau yn ystod yr ymateb hwn.

Bydd cyflwr arferol ein corff yn dychwelyd ar ôl i’r bygythiad canfyddedig ddirwyn i ben.

Fodd bynnag, gall rhai pobl sy’n profi gorbryder parhaus sylwi ar effaith tymor hwy ar eu patrwm anadlu.

Defnyddiwch y diagram isod i **gofnodi unrhyw newidiadau** y byddwch chi’n sylwi arnynt yn eich corff pan fyddwch chi’n teimlo dan straen neu’n orbryderus.



Cylch Gorbryder a Diffyg Anadl

Fel y gallwn weld, pan fyddwn yn teimlo ein bod mewn perygl neu dan fygythiad, gall hyn sbarduno ymateb cryf gan y corff. Gall dim ond **meddwl** neu **siarad** am y pethau sy'n ein poeni sbarduno ein hymateb gorbryder naturiol. I bobl sy'n byw gyda chyflyrau anadlol, gall sylwi ar **newidiadau yn yr anadlu** neu **gynllunio i wneud rhywbeth bywiog** deimlo'n fygythiol. Efallai y byddwch chi'n poeni am ddod yn fyrrach eich gwynt. Gall hyn arwain achosi teimladau gorbryderus a sbarduno eich ymateb ymladd neu ffoi, a bydd hynny wedyn yn gwaethygu'r diffyg anadl. Efallai y byddwch chi'n osgoi sefyllfaoedd a all ysgogi teimladau gorbryderus a/neu ddifffyg anadl i chi. Gall hynny leddfu'r broblem i ryw raddau yn y tymor byr, ond yn y tymor hir, gall achosi mwy fyth o orbryder.

Mae'r **cylch diffyg anadl** isod yn dangos sut y gall diffyg anadl a gorbryder waethygu ei gilydd.



A allwch chi uniaethu â'r cylch hwn?

Ar bapur, nodwch rywfaint o'r pethau y byddwch chi'n eu gwneud i ymdopi pan fyddwch chi'n teimlo'n fyr eich gwynt neu'n poeni am eich anadlu:

Arwyddion y gallai gorbryder fod yn cyfrannu at eich profiad o ddiffyg anadl

Gorbryder a phanig...



...Yn tueddu i ddechrau **yn ddisymwth ac yn ddirybudd ar brydiau**. Efallai y byddwch yn anadlu'n iawn, ond yn ddisymwth, byddwch yn cychwyn cael trafferth anadlu.

...Yn tueddu i arwain at **anadlu cyflym bas neu oranadlu**. Gall hynny wneud i chi deimlo fel na allwch chi amsugno digon o aer.

...Gall ddilyn **digwyddiad ingol**, ond gall hefyd gronni dros amser

...Yn aml, amlygir symptomau **"ymladd neu ffoi"** eraill ar yr un pryd

...Yn tueddu i ymateb yn dda i **ymarferion ymlacio a rheoli'r anadlu**.

Mae diffyg anadl cynyddol sy'n gwaethygu dros dreigl amser yn fwy tebygol o fod yn gysylltiedig â'ch cyflwr iechyd corfforol isorweddol.

A allai gorbryder fod yn cyfrannu at eich diffyg anadl?

Ar bapur, nodwch rywfaint o arwyddion rydych chi wedi sylwi arnynt.

Gorbryder a Meddwl

Pan fyddwn yn hel meddyliau, **bydd ein meddyliau'n dweud pethau wrthym** – maent yn cynnwys syniadau, barn, lluniau, credoau ac atgofion a ddaw i'n pennau. Maent fel “llais mewnol” sy'n ein helpu i wneud synnwyr o'r byd. Weithiau, byddwn yn ymwybodol o'n meddyliau, ond yn aml, ni fyddwn yn sylwi arnynt yn chwarae yn y cefndir.

Gall ein meddyliau **deimlo'n real iawn** ac fel pe baent yn ffeithiau... er enghraifft “Fedra i ddim ymdopi â'r apwyntiad ysbyty hwn a dweud y gwir” neu “Fedra i ddim rheoli fy anadlu, rydw i mewn trybini”.

Yn aml, byddwn yn cychwyn meddwl am bethau sy'n ein poeni – bydd hynny'n digwydd oherwydd mae ein meddyliau yn wastad **yn chwilio am berygl** i geisio ein hamddiffyn. Os ydym wedi cael profiadau brawychus iawn o fethu anadlu'n iawn neu os ydym yn byw gyda chyflwr anadlol, mae'n normal iawn rhoi llawer o sylw i'n hanadlu a phoeni am golli ein gwynt. Efallai y byddwn yn **ailymweld ag atgofion** o brofiadau brawychus neu'n **rhagweld trychinebau yn y dyfodol**. Yn anffodus, gall ein meddyliau helaethu'n gyflym a theimlo'n llethol iawn.

Gall dod **yn fwy ymwybodol** o'n harferion meddwl gorbryderus a dysgu strategaethau i'w rheoli **leihau eu heffaith** ar ein hanadlu a'n hymddygiadau.

Pa feddyliau fydd yn ymddangos pan fyddwch chi'n teimlo'n orbryderus?

Darllenwch y daflen "arferion meddwl di-fudd" ar y dudalen nesaf. Nodwch yr "arferion" y byddwch chi'n sylwi arnynt yn fwyaf.

Mae'r daflen hefyd yn cynnwys rhywaint o gwestiynau defnyddiol y gallwch eu gofyn i chi'ch hun pan fyddwch chi'n sylwi ar y mathau hyn o feddyliau.

Arferion Meddwl Di-fudd

Dros y blynyddoedd, byddwn yn tueddu i ddatblygu arferion meddwl di-fudd fel y rhai a ddisgrifir isod. Efallai y byddwn yn ffafrio rhai yn fwy nag eraill, ac efallai y bydd rhai sy'n ymddangos yn llawer rhy gyfarwydd. Pan fyddwch yn gallu adnabod eich arddulliau meddwl di-fudd, gallwch chi ddechrau sylwi arnynt - byddant yn aml iawn yn digwydd ychydig cyn sefyllfaoedd sy'n peri gofid ac yn ystod y sefyllfaoedd hynny. Pan fyddwch yn gallu sylwi arnynt, gall hynny eich helpu i herio neu ymbellhau oddi wrth y meddyliau hynny, a gweld y sefyllfa mewn ffordd wahanol a mwy buddiol. *Mae'r testun glas (italig) yn ein helpu i ganfod meddyliau eraill mwy realistig.*



Hidlydd Meddwl - Pan fyddwn ni'n sylwi dim ond ar yr hyn y bydd yr hidlydd yn caniatáu i ni sylwi arno neu y bydd am i ni

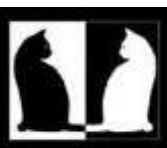
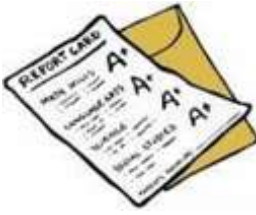
sylwi arno, a byddwn ni'n diystyru unrhyw beth nad fydd yn 'ffitio'. Mae'n ymdebygu i edrych drwy 'ysmicwyr' tywyll neu 'sbectol anobaith', neu ddal y pethau negyddol yn unig yn 'hidlwyr sinc y gegin' tra bydd unrhyw beth mwy cadarnhaol neu realistig yn cael ei ddiystyru.

A ydw i'n sylwi ar y pethau cadarnhaol yn unig? A ydw i'n hidlo ac atal y pethau cadarnhaol? A ydw i'n gwisgo 'sbectol anobaith'? Beth fyddai'n fwy realistig?



Barn - Llunio gwerthusiadau neu farnau am ddigwyddiadau, ein hunain, eraill, neu'r byd, yn hytrach na disgrifio'r hyn a welwn mewn gwirionedd a'r hyn y bydd gennym dystiolaeth ar ei

gyfer. *Byddaf yn gwerthuso'r sefyllfa neu'r unigolyn. Dyna sut byddaf yn gwneud synnwyr o'r byd ond nid hynny'n golygu y bydd fy safbwyntiau yn gywir neu'n ddefnyddiol bob tro. A oes dehongliad arall?*

Rhagfynegi - Credu ein bod ni'n gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd yn y dyfodol. <i>A ydw i'n meddwl y gallaf ragweld y dyfodol? Pa mor debygol yw hynny o ddigwydd mewn gwirionedd?</i> 	Rhesymu Emosiynol - Rwy'n teimlo'n wael felly mae'n rhaid bod hynny'n wael! Rwy'n teimlo'n orbryderus, felly mae'n rhaid fy mod i mewn perygl. <i>Os bydd rhywbeth yn teimlo'n wael, ni fydd hynny'n golygu o reidrwydd ei fod yn wael. Mae fy nheimpladau yn ymateb i fy meddyliau – ac atgyrchau awtomatig yr ymennydd ydy meddyliau</i> 
Darllen Meddyliau - Tybio y gwyddom beth yw meddyliau pobl eraill (amdanom ni fel arfer). <i>A ydw i'n cymryd yn ganiataol fy mod i'n gwybod beth yw meddyliau pobl eraill? Beth yw'r dystiolaeth? Fy meddyliau i fy hun yw'r rhai hynny, nid eu rhai hwy. A oes ffordd arall, mwy cytbwys, o ystyried y sefyllfa?</i> 	Gwneud Môr a Mynydd o Bethau Gorliwio'r risg o berygl, neu'r pethau negyddol. Lleihau'r tebygolrwydd o sut mae pethau'n fwyaf tebygol o droi allan, neu leiafu'r pethau cadarnhaol <i>A ydw i'n gorliwio'r pethau gwael? Sut fyddai rhywun arall yn ystyried y sefyllfa? Beth yw'r darlun ehangach?</i> 
Cymharu ac anobeithio Sylwi ar yr agweddau da a chadarnhaol yn unig mewn pobl eraill, a theimlo'n ofidus wrth ein cymharu ein hunain yn negyddol â hwy. <i>A ydw i'n dueddol o 'gymharu ac anobeithio'? Beth fyddai'n ffordd fwy cytbwys a defnyddiol o ystyried pethau?</i> 	'Trychinebu' - Dychmygu a chredu y gwnaiff y peth gwaethaf posibl ddigwydd. <i>Ocê, dydy meddwl bod y peth gwaethaf posibl yn sicr o ddigwydd ddim yn ddefnyddiol iawn ar hyn o bryd. Beth sy'n fwyaf tebygol o ddigwydd?</i> 
Yr hunan beirniadol Ein dilorni ein hunain, hunanfeirniadaeth, ein beio ein hunain am ddigwyddiadau neu sefyllfaoedd nad ydym yn (llwyr) gyfrifol amdanynt. <i>Dyna fi, mae'r bwli mewnol hwnnw wrthi eto. Beth fyddai'r rhan fwyaf o bobl sy'n fy adnabod i mewn gwirionedd yn ei ddweud amdanaf i? A yw hwn yn rhywbeth yr wyf yn hollol gyfrifol amdano?</i> 	Meddwl du a gwyn - Credu y gall rhywun neu rywbeth fod yn dda neu'n ddrwg neu'n gywir neu'n anghywir a dim arall, yn hytrach nag unrhyw beth rhyngddynt neu 'arlliwiau o lwyd'. <i>Nid yw pethau naill ai'n hollol wyn nac yn hollol ddu - ceir arlliwiau o lwyd. Ble mae hyn ar y sbectrwm?</i> 
Dweud dylai a rhaid - Bydd meddwl neu ddweud 'dylwn i' (neu 'ddylwn i ddim') a 'rhaid i mi' yn rhoi pwysau arnom ni ein hunain, ac yn gosod disgwyliadau afrealistig. <i>A ydw i'n rhoi mwy o bwysau arnaf fy hun, yn gosod disgwyliadau ohonof i fy hun sydd bron yn amhosibl? Beth fyddai'n fwy realistig?</i> 	Atgofion - Gall sefyllfaoedd a digwyddiadau cyfredol sbarduno atgofion cynhyrfus, gan ein hysgogi i gredu bod y perygl yn bodoli ar hyn o bryd, yn hytrach nag yn y gorffennol, gan beri gofid i ni ar hyn o bryd. <i>Atgof o'r gorffennol a dim arall yw hynny. Ddigwyddodd hynny yn y gorffennol,</i> 

	<i>nid nawr. Er bod yr atgof hwn yn peri i mi <u>deimlo</u> yn ofidus, nid yw <u>mewn gwirionedd</u> yn digwydd eto ar hyn o bryd.</i>
--	---

www.getselfhelp.co.uk/unhelpful.htm © Carol Vivyan 2009, caniatâd i'w ddefnyddio at ddibenion
therapi www.get.gg

Rheoli meddyliau di-fudd: sylw doeth

Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am ein “**llif o feddyliau**” fel afon sy'n llifo'n gyflym. Ni fyddem fel arfer yn neidio i mewn i afon â cherrynt cryf, a byddem yn gwneud ein gorau i ddod allan o'r dŵr pe baem yn sylwi ein bod yn cael ein tynnu i mewn. Fel arall, gallem gael **ein hysgubo ymaith** yn rhwydd. Ni allwn reoli llif yr afon, ond gallwn ddewis cymryd cam yn ôl, eistedd ar y lan a gwyllo'r dŵr yn llifo heibio.



Gall ein meddyliau ymdebygu i hynny - ni fyddwn yn gallu rheoli'r pethau sy'n codi yn y meddwl bob amser. Fodd bynnag, gallwn ddysgu sut i “**gymryd cam yn ôl**” yn hytrach na chael eich “ysgubo ymaith” ganddynt. Gall fod yn sgil hynod ddefnyddiol i'w feistroli. Mae'n cynnwys **dod yn fwy ymwybodol** yn gyntaf o'r pethau sy'n **sbarduno** ein gorbryder a'n harferion meddwl. Gall fod yn ddefnyddiol cadw dyddiadur meddyliau ynghylch hyn (gweler tudalen 21 yn y llyfr gwaith hwn). Yna, byddwn yn ymarfer **sylwi yn chwilfrydig** pan fydd ein meddyliau'n dechrau ein tynnu i mewn, a disgrifio ein profiadau i ni'n hunain. Bydd yn ein hatgoffa ein hunain mai **meddyliau yw'r rhain, nid ffeithiau**. Er enghraifft:

“**Rwy'n sylwi fy mod i'n hel meddyliau** Na fedra i reoli fy anadlu, ac mae hynny'n peri i mi ymateb yn orbryderus”

“**Rwy'n sylwi** fy mod i'n rhagweld y dyfodol unwaith eto. Mae gorbryder yn fy hysbysu na allaf i ymdopi. Mae hynny'n nodweddiadol o orbryder.”

Mae'r ymarfer “**Dail yn Arnofio ar Nant**” ar dudalen 14 yn ffordd wych o ymarfer sylwi ar ein meddyliau heb gael ein hysgubo ymaith.

Ymarfer “Dail yn Arnofio ar Nant”



Mae'r ymarfer hwn wedi'i addasu o waith Harris (2009). Mae'n ymarfer meddylgarwch i'n helpu i ddysgu sylwi ar ein meddyliau heb ymgolli ynddynt.

1. Eisteddych mewn safle cyfforddus a naill ai caewch eich llygaid neu canolbwyntiwch hwy'n hamddenol ar ran benodol o'r ystafell.
2. Dychmygwch eich hun yn eistedd wrth ymyl nant sy'n llifo'n araf â dail yn arnofio ar hyd wyneb y dŵr.
3. Am yr ychydig funudau nesaf, cymerwch unrhyw feddyliau a ddaw i'ch meddwl a'u rhoi ar ddeilen ... gadewch iddynt arnofio heibio. Gnewch hyn â'r holl feddyliau, boed yn rhai pleserus, poenus, neu niwtral. Hyd yn oed os byddwch chi'n profi meddyliau llawn neu frwdfrydig, gosodwch hwy ar ddeilen a gadewch iddynt arnofio heibio.
4. Os bydd eich meddyliau yn stopio am ennyd, daliwch ati i wyllo'r nant. Maes o law, fe wnaiff eich meddyliau ddechrau eto.
5. Gadewch i'r nant lifo heibio wrth ei phwysau. Peidiwch â cheisio'i chyflymu na phrysuro eich meddyliau. Nid ydych chi'n ceisio cyflymu'r dail na “chael gwared ar” eich meddyliau. Rydych chi'n caniatáu iddynt fynd a dod wrth eu pwysau.
6. Os bydd eich meddwl yn dweud "Mae hyn yn dwp", "Dw i wedi diflasu" neu "Dw i ddim yn gwneud hyn yn iawn", gosodwch y meddyliau hynny ar ddail hefyd, a gadewch iddynt lifo heibio.
7. Os bydd deilen yn mynd yn sownd, gadewch iddi aros yn ei hunfan nes bydd hi'n barod i arnofio heibio. Os byddwch chi'n meddwl am yr un peth unwaith eto, gadewch i hynny arnofio heibio unwaith eto.
8. Os bydd teimlad anodd neu boenus yn codi, cydnabyddwch hynny. Dywedwch wrthych chi'ch hun, “Rwy'n sylwi fy mod yn teimlo'n orbryderus/amyneddgar/rhwystredig.” Gosodwch y meddyliau hynny ar ddail a gadewch iddynt arnofio heibio.
9. O bryd i'w gilydd, gall eich meddyliau eich bachu a gwrthdynnu eich sylw oddi wrth eich presenoldeb yn yr ymarfer hwn. Mae hynny'n rhywbeth *arferol*. Cyn gynted ag y byddwch chi'n sylweddoli eich bod chi wedi mynd ar gyfeiliorn, trowch eich sylw yn ôl yn raddol at yr ymarfer dychmygu.

Ailgysylltu â'r Presennol

Fel yr ydym eisoes wedi'i weld, pan fyddwn ni'n orbryderus, gall ein meddyliau "redeg i ffwrdd" â ni. Efallai ein bod ni'n meddwl am bethau sydd **eisoes wedi digwydd**, neu'n poeni am bethau **a allai ddigwydd** yn y dyfodol. Bydd ymarferion sefydlogi a meddwlgarwch yn helpu i'n "**hangori**" pan fyddwn yn gaeth yn ein meddyliau a'n teimladau, neu'n profi gorbryder sy'n gwaethygu ein diffyg anadl. Byddant yn ein helpu i ddychwelyd i'r presennol a **chanolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd ar y pryd**. Pan allwn ganolbwyntio ein sylw ar y presennol, gallwn fabwysiadu dehongliad ehangach a gallwn ganolbwyntio'n fwy ar wneud pethau sy'n bwysig ac yn ddefnyddiol i ni.



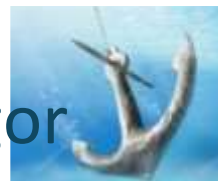
Gall ymarferion sefydlogi ein helpu i **ail-ganolbwyntio** ar y presennol gan ddefnyddio ein synhwyrâu.

Mae ymarferion meddwlgarwch yn ein helpu i ddod yn **yn fwy ymwybodol** o'r hyn sy'n digwydd yn y presennol. Gallai hynny gynnwys:

- Dod yn fwy ymwybodol o'r amgylchedd o'n cwmpas;
- Arafu a dod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau, ein teimladau a'n corff;
- Canolbwyntio o ddifrif ar beth bynnag y byddwn yn ei wneud ar y pryd (er enghraifft, yfed dysgled o de).

Rydym wedi cynnwys rhywfaint o syniadau ar gyfer ymarfer y sgiliau hyn ar y tudalennau sy'n dilyn. **Trwy eu hymarfer**, fe ddônt yn haws a byddant yn teimlo'n fwy naturiol.

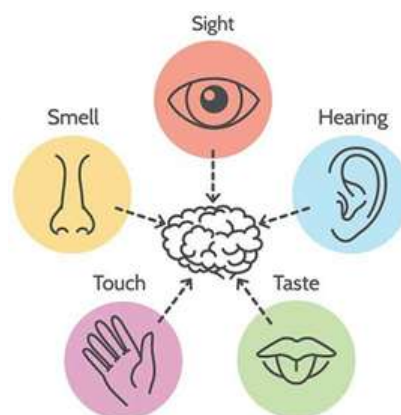
Ymarfer Ymbwyllo Gollwng Angor



Mae hwn yn ymarfer syml a wneir heb orfod dibynnu ar waith anadlu. Bydd yn ein helpu i ymsefydlogi pan fyddwn yn teimlo dan bwysau. *Sylwer - os yw sylwi ar eich meddyliau a'ch teimladau yn teimlo'n rhy heriol ar hyn o bryd, gallwch hepgor cam 1.*

I ddechrau, eisteddwch yn gyfforddus, neu gwnewch yr ymarfer ar eich sefyll. Gwthiwch eich traed yn ysgafn tuag at y llawr. Sylwch ar y llawr oddi tanoch, yn eich cynnal. Sylwch ar yr holl bwyntiau ble mae eich traed yn cyffwrdd â'r llawr.

1. **Cydnabyddwch** eich meddyliau a'ch teimladau – ceisiwch sylwi ar unrhyw feddyliau neu deimladau sy'n dod i'r amlwg ar hyn o bryd;
2. **Cysylltwch** â'ch corff – teimlwch eich traed ar y llawr; rholiwch eich ysgwyddau yn ôl ac i lawr yn ysgafn; ymestynnwch – sylwch ar yr ymdeimladau wrth i chi wneud hyn.
3. **Ymgysylltwch** â'ch amgylchedd – edrychwch o'ch cwmpas a disgrifiwch...
 - 5 peth y gallwch eu gweld
 - 4 peth y gallwch chi eu cyffwrdd/teimlo
 - 3 pheth y gallwch eu clywed...
 - 3 pheth y gallwch eu harogli...
 - 1 peth y gallwch ei flasau...



Gallwch ganfod **recordiadau sain am ddim** o wahanol fersiynau o'r ymarfer hwn isod i'ch helpu i ymarfer y sgil hon:

- [Dropping anchor, step-by step, 10 minutes: actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-Anchor-step-by-step-Russ-Harris.mp3](https://actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-Anchor-step-by-step-Russ-Harris.mp3)
- [Dropping anchor, 4 minutes: actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-anchor-4-mins-Russ-Harris-The-Happiness-Trap.mp3](https://actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-anchor-4-mins-Russ-Harris-The-Happiness-Trap.mp3)
- [Dropping anchor, 8 minutes: actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-Anchor-8-mins-Russ-Harris-The-Happiness-Trap.mp3](https://actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-Anchor-8-mins-Russ-Harris-The-Happiness-Trap.mp3)

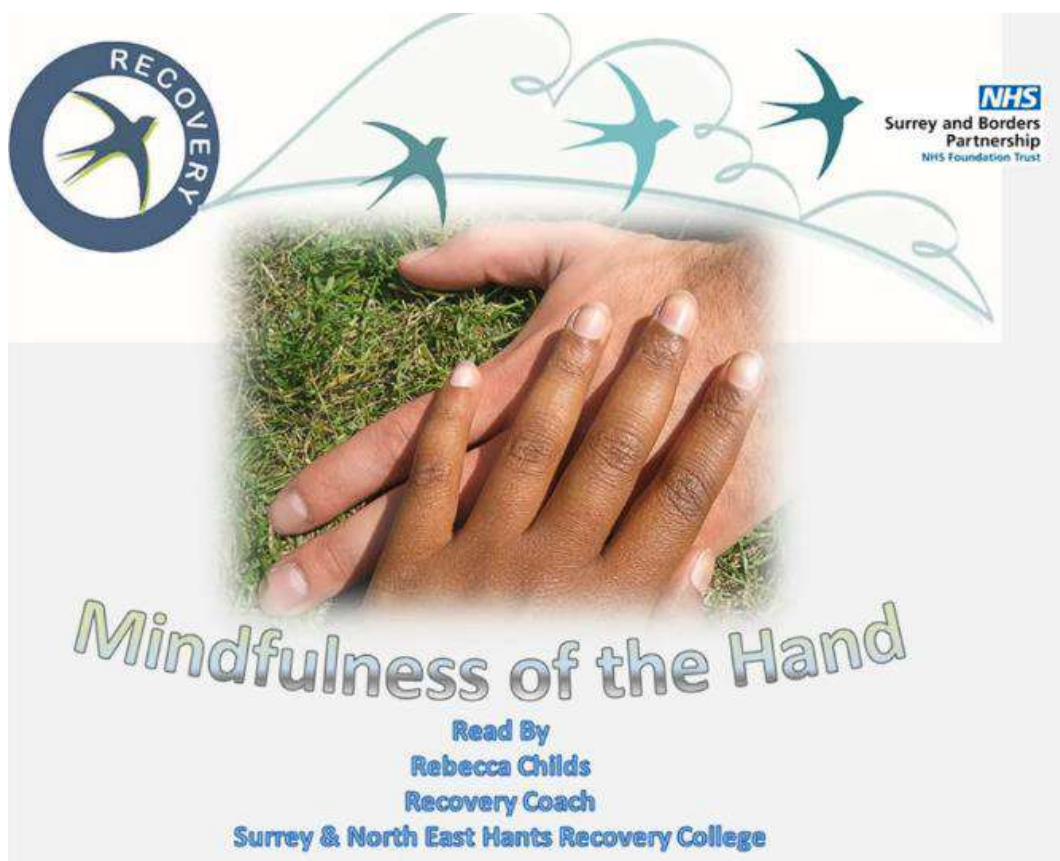
Ymarfer "Sylwi ar eich llaw"

Mae "Sylwi ar eich llaw" yn ymarfer sefydlogi a meddwlgarwch byr a ddatblygwyd gan yr ymarferydd meddygol a'r seicotherapydd Dr Russ Harris. Dilynwch y cyfarwyddiadau i heolio eich sylw ar eich llaw am 5 munud.

Efallai y bydd hynny'n teimlo fel amser hir i ganolbwyntio ar eich llaw! Rydym yn eich gwahodd i **sylwi ar unrhyw farnau** a wnaiff eich meddwl am y syniad hwn, a rhoi cynnig arno ag **ymdeimlad o chwilfrydedd**.

Dilynwch y ddolen isod i wrando ar yr ymarfer "Notice your hand" ar YouTube, neu teipiwch "Mindfulness of the Hand read by Rebecca Owen Childs" yn y blwch chwilio yn YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=MW00P8qoNGQ>



Sut i ymarfer meddwlgarwch:

Yn syml, ystyr ymarfer meddwlgarwch yw **canolbwyntio ein sylw** ar rywbeth yn y presennol. Er enghraifft, ein hanadlu, ein corff, neu rywbeth y byddwn yn ei wneud. Gallem ddewis gweithgaredd i'w wneud yn ymwybodol yn ystod y dydd, am un, dwy neu bum munud. Er enghraifft, yfed dysgled o de, cerdded, neu olchi'r llestri. Beth bynnag y byddwch chi'n ei wneud, **hoeliwch eich sylw ar hynny**, ar y pryd. Gweld, clywed, arogli, cyffwrdd, teimlo, anadlu. Ceisiwch **ddisgrifio profiadau**, yn hytrach na'u barnu yn rhai da neu ddrwg, dymunol neu annymunol. Wrth i chi wneud hynny, sylwch bryd bynnag y daw meddyliau i'r meddwl, yna **ail-ganolbwyntiwch eich sylw** ar eich gweithgaredd dewisol.



Golchi'r llestri yn ystyriol

Os bydd yn golchi'r llestri bob nos, efallai y byddwn yn tueddu i fod 'yn ein pennau' wrth i ni olchi llestri, yn meddwl am bethau y bydd yn rhaid i ni eu gwneud, yn poeni am ddigwyddiadau yn y dyfodol, neu'n ailymweld â phethau o'r gorffennol. Heb fwriadu gwneud hynny, byddwn yn ymarfer poeni. Ond gallai golchi llestri fod yn brofiad gwahanol i blentyn ifanc. *“Edrycha ar y swigod ! Mae holl liwiau’r enfys yna!”* Byddant yn sylwi ar y pethau y byddwn ni’n eu hanwybyddu – a **dydyn nhw ddim yn tueddu i ymgolli** mewn meddyliau gorbryderus. Gall golchi llestri a gweithgareddau arferol eraill gynnig cyfle rheolaidd i ymarfer meddwlgarwch. Gallem sylwi ar dymheredd y dŵr a sut bydd yn teimlo ar y croen, ansawdd y swigod ar ein dwylo a sut byddant yn swnio pan fyddant yn popian. Sŵn y dŵr wrth i ni ei dasgu ar y llestri i’w golchi. Llyfnder y platiau a gwedd y sbwng. Wrth **roi sylw** i'r pethau na fyddwn yn sylwi arnynt, bydd hynny’n cynnig cyfle i’n meddyliau beidio â chanolbwyntio ar bryderon am ennyd.

Cerdded ymwybodol

Mae cerdded yn rhywbeth y bydd y rhan fwyaf ohonom yn ei wneud rywbyrd yn ystod y dydd. Gallwn ymarfer, am ychydig funudau ar y tro efallai, cerdded yn ymwybodol. Yn hytrach na bod 'yn ein pennau' (meddwl, cynllunio neu boeni fel arfer), gallwn edrych o'n cwmpas a sylwi ar y pethau y byddwn yn eu gweld, eu clywed a'u synhwyro. Efallai y byddwn yn sylwi ar yr ymdeimladau yn ein corff ein hunain trwy'r weithred o gerdded yn unig. Yn sylwi ar ymdeimladau a symudiadau ein traed, coesau, breichiau, pen a chorff wrth i ni gymryd pob cam. Bydd meddyliau'n tarfu'n ddiddiwedd, ond gallwn ni **sylwi arnynt**, ac yna, hoelio ein sylw ar ein cerdded unwaith eto.



Cofiwch eich trin eich hun yn amyneddgar, yn garedig ac yn dyner. Pan fyddwn ni'n dechrau ymarfer bod yn ymwybodol o'r presennol am y tro cyntaf, byddwn ni'n aml yn sylwi bod meddyliau fel pe baent yn tarfu bron drwy'r amser - mae hynny'n iawn, a gallwn ddisgwyl y gwnaiff hynny ddigwydd.

Nod gweithgarwch ymwybodol yw ailgyfeirio ein sylw, yn dringar ac yn amyneddgar, at weithgarwch y presennol, a pharhau i ailadrodd hynny, gan sylwi ar yr hyn sy'n digwydd **'yn y presennol'**

Ad-drefnu Meddyliau Di-fudd

Wrth i ni ddod yn fwy ymwybodol o'n harferion meddwl, mae'n debyg y byddwn yn sylwi y gall rhai o'n meddyliau fod yn ddi-fudd - gallent fod yn frawychus iawn, yn feirniadol, neu ddim yn hollol gywir.

Gall fod yn ddefnyddiol ymarfer **ad-drefnu meddyliau di-fudd**. Mae hynny'n golygu dysgu bwrw golwg dros eich meddyliau ac ystyried ffyrdd **amgen** neu **fwy cytbwys** o ddirnad pethau. Nid gorfodi meddyliau cadarnhaol yw'r nod, ond canfod safbwynt sy'n deg, yn garedig, yn ddefnyddiol ac **yn seiliedig ar dystiolaeth**. Dyma rywfaint o enghreifftiau:

Sbardun	Meddyliau gofidus	Meddyliau amgen
Es i am dro tu allan, dechreuais deimlo allan o wynt.	Dylwn i allu cerdded mor bell â hyn, mae fy anadlu'n difetha popeth.	Mae hyn yn wirioneddol heriol ac yn ofidus, mae'n iawn canfod bod hyn yn anodd. Dyma'r pethau y gallaf eu gwneud er gwaethaf diffyg anadl. Gallaf ddewis canolbwyntio ar beth y GALLAF eu gwneud ar hyn o bryd.
Bod allan o wynt gartref.	Alla i ddim anadlu, mae'n mynd i waethygu, byddaf yn dychwelyd i'r ysbyty eto.	Rwy'n disgyn i'r arfer o ragweld y dyfodol. Rydw i wedi teimlo fel hyn o'r blaen ac wedi goroesi. Gallaf ymdopi a, hyn.
Y cyflwr isorweddol yn gwaethygu	Dylwn i allu rheoli hyn ar fy mhen fy hun. Rwy'n gwastraffu amser pobl.	Mae'n dderbyniol gofyn am gymorth pan fydda i'n cael trafferth; does dim rhaid i mi wneud hyn ar fy mhen fy hun.
Apwyntiad meddygol buan.	Fyddan nhw ddim yn gallu gwneud dim byd, does neb yn deall pa mor ddrwg yw fy anadlu.	Y tro diwethaf y gwelais i feddyg, roedd ei agwedd yn ofalgar. Mae'r gorbryder hwn yn rhywbeth dros dro, rwy'n dysgu ei oddef.

Enghraifft o feddwl gofidus y byddaf yn tueddu i sylwi fy mod yn ei brofi:



Dyma feddwl caredig/defnyddiol y gallwn ei ddweud wrthyf fy hun:

Rhoi'r Gwersi a Ddysgwyd ar Waith

Ysgrifennwch 1-3 **neges allweddol i'w cofio** yn deillio o'r wybodaeth hyd yn hyn.

1. Meddyliwch am ba un o'r cylchoedd "anadlu, meddwl, gweithredu" sy'n peri'r drafferth fwyaf i chi. **Nodwch hynny yma:**
2. Cadwch y **dyddiadur monitro** ar y dudalen nesaf i helpu i gynyddu eich ymwybyddiaeth o'ch arferion meddwl, eich profiad o orbryder a diffyg anadl, a'r pethau y byddwch yn eu gwneud i reoli gorbryder ;
3. **Ymarferwch rai o'r strategaethau** a drafodir uchod:
 - a. Rhowch gynnig ar ymarfer "dail yn arnofio ar nant"
 - b. Ymarferwch "ollwng angor"
 - c. Rhowch gynnig ar rai o'r gweithgareddau sefydlogi a meddwlgarwch ychwanegol sy'n apelio atoch chi
 - d. Os byddwch chi'n sylwi ar "feddyliau di-fudd" yn codi, rhowch gynnig ar ad-drefnu rhai o'r rhain.

Dyddiadur monitro

Dyddiad/ amser Beth oedd yn digwydd	Meddyliau y sylwais arnynt (a allaf i nodi unrhyw arferion meddwl di-fudd?)	Emosiynau y sylwais arnynt	Teimladau corfforol y sylwais arnynt (a allaf i nodi ymateb “ymladd neu ffoi”?)	Beth wnes i er mwyn gallu ymdopi?
<i>Dydd Llun 7 Medi, 8am Paratoi at apwyntiad gyda’r meddyg</i>	<i>Beth os bydd yn dweud bod rhywbeth o’i le? Fydda i ddim yn gallu cerdded, bydda i’n rhy fyr fy ngwynt</i>	<i>Gorbryder Panig</i>	<i>Anadlu cyflym Poeth Bysedd â phinnau bach ynddynt</i>	<i>Wedi ffonio i ganslo'r apwyntiad Wedi defnyddio anadlydd lleddfu</i>

Dyddiadur monitro

Dyddiad/ amser Beth oedd yn digwydd	Meddyliau y sylwais arnynt (a allaf i nodi unrhyw arferion meddwl di-fudd?)	Emosiynau y sylwais arnynt	Teimladau corfforol y sylwais arnynt (a allaf i nodi ymateb “ymladd neu ffoi”?)	Beth wnes i er mwyn gallu ymdopi?

Gweithdy Gorbryder a Diffyg Anadl

Y Llyfr Gwaith - Rhan 2



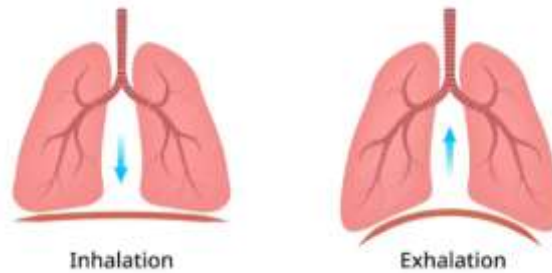
Datblygwyd gan Wasanaeth Seicoleg Resbiradol BIPAB

Mai 2026

Bwriedir i'r wybodaeth yn y llyfr gwaith hwn gael ei defnyddio *ochr yn ochr* â chyngor meddygol a dulliau i reoli eich cyflwr anadlol. Nid yw'n disodli cyngor meddygol.

Gorbryder a Phatrwm Anadlu

Ein **diaffram** yw'r prif gyhyr a ddefnyddir i anadlu. Mae'n gyhyr mawr â siâp cremen, ac mae wedi'i leoli wrth waelod yr ysgyfaint fel y dangosir yn y diagram isod. Mae'n gryf ac wedi'i lunio i weithio'n ddiddiwedd heb flino. Mae gennym ni hefyd gyhyrau eraill yn ein **hysgwyddau a'n brest** sy'n gweithio i gyflenwi hyrddiau byr o ocsigen ychwanegol. Fodd bynnag, bydd y cyhyrau hyn yn blino'n gyflym ac yn defnyddio tua **25% yn fwy o egni** na'r diaffram. Er mwyn anadlu'n effeithlon, mae angen i ni fod yn gweithio ein diaffram.



Pan fyddwn yn orbryderus, byddwn yn tueddu i ddefnyddio patrwm anadlu mwy **cyflym a bas**. Bydd y ffordd hon o anadlu yn dibynnu mwy ar y cyhyrau yn ein hysgwyddau a'n brest, ac **ni fydd yn defnyddio capasiti llawn eich ysgyfaint**. Mae'n ymateb arferol i orbryder ac mae'n rhan o'n hymateb ymladd neu ffoi. Fel arfer, bydd yn rhywbeth dros dro ac ni fydd yn niweidiol. Fodd bynnag, os bydd gorbryder yn parhau dros gyfnod hir ochr yn ochr â ffactorau eraill sy'n effeithio ar ein hanadlu, gall hynny ddod yn batrwm anadlu arferol i ni. Gall beri i'n **hanadlu deimlo'n anoddach**, ac weithiau, fe'i gelwir yn **anadlu aneffeithlon**. Mae'n gwneud i ni deimlo'n fwy byr eich gwynt, ac er y byddwch yn anadlu, gall deimlo fel pe na allwch chi dynnu digon o aer i mewn. Mae rhai pobl yn galw'r teimlad hwn yn "newynu am aer".

Gellir defnyddio ymarferion rheoli anadlu i helpu i wella ein patrwm anadlu a sicrhau ein bod yn defnyddio capasiti llawn ein hysgyfaint. Maent yn [helpu aer i symud i mewn ac allan o'r ysgyfaint yn effeithlon](#). Bydd ymarferion anadlu hefyd yn actifadu system nerfol "parasymphathetig" y corff - rhan o'n system nerfol sy'n cynnal llonyddwch, y gallu i ymlacio a meddwl cliriach. Byddant yn helpu i wrthweithio ein hymateb "ymladd neu ffoi" trwy leddfu ein corff a'n meddwl. Felly, [argymhellir eu defnyddio i drin diffyg anadl A gorbryder](#).

Mae'n hollol arferol teimlo ychydig yn anghyfforddus neu ar binnau ar y dechrau wrth ymarfer yr ymarferion hyn. Gall hynny ddigwydd oherwydd:

1. Byddwch chi'n canolbwyntio'n fanwl ar eich anadlu – rhywbeth a all achosi gorbryder ;
2. Efallai y bydd yn teimlo'n wahanol, oherwydd gallai eich corff fod wedi addasu i batrwm anadlu gwahanol.

[Trwy ymarfer, lleddfir y teimladau hyn fel arfer. Gall fod yn ddefnyddiol ymarfer am funud neu ddau i ddechrau, a defnyddio ymarferion sefydlogi ochr yn ochr ag ymarferion anadlu.](#)

Ymarfer Anadlu Effeithiol

Gall ymarferion anadlu helpu i [reoleiddio ein hanadlu](#) ac [arafu](#) ymatebion naturiol ein corff i orbryder. Gallwch chi eu gwneud yn unrhyw le ar unrhyw adeg, pa un ai a fyddwch yn gorwedd, yn eistedd neu'n symud.



Egwyddorion defnyddiol:

[Mewnanadlwch trwy'ch trwyn os gallwch chi](#). Bydd hynny'n helpu i hidlo'r aer cyn iddo gyrraedd eich ysgyfaint, yn cynhesu ac yn lleithio'r aer fel y bydd yn haws i'ch ysgyfaint ei drin, yn cynhyrchu ocsid nitrig i wella'r cyflenwad o ocsigen i'r ysgyfaint, ac yn arafu llif aer rhyw fymryn fel y gall eich ysgyfaint amsugno ocsigen yn fwy effeithlon.

[Defnyddiwch eich diaffram](#). Dylech allu teimlo'ch bol yn symud i mewn ac allan wrth i chi anadlu, a dylai eich brest a'ch ysgwyddau fod yn weddol llonydd

Canolbwyntiwch ar allanadlu hirach a rheoledig. Mae angen i ni allanadlu'n llawn er mwyn gallu mewnanadlu'n llawn.

Gall fod yn ddefnyddiol cael rhywbeth ychwanegol i hoelio eich meddwl arno wrth wneud ymarferion anadlu, i reoli unrhyw orbryder ynghylch eich anadlu. Er enghraifft, llun, dal gafael mewn gwrthrych sy'n eich lleddfu, neu gyfrif wrth i chi anadlu.

Gall oeri eich wyneb fod yn ddefnyddiol hefyd wrth i chi wneud ymarferion rheoli anadlu. I rai pobl, gall hyn fod yr un mor effeithiol ag ocsigen i leddfu anesmwythdra anadlu. Ceisiwch ddal lliain llaith ar eich wyneb neu ddefnyddio gwyntyll llaw.

Yn union fel unrhyw sgil arall, mae ymarfer rheolaidd yn bwysig. Dechreuwch trwy wneud ychydig, er enghraifft, 1 funud ddwywaith y dydd, a chynyddwch bethau'n raddol o'r man cychwyn hwnnw.

Ymarferion Anadlu

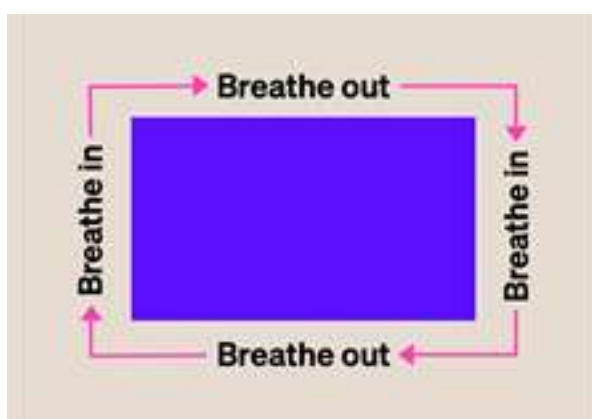
Isod, ceir rhywfaint o ymarferion i'ch helpu i ddatblygu [dulliau rheoli anadlu da](#) ac i'ch helpu i ymlacio. Rhowch gynnig ar bethau, [byddwch yn chwilfrydig](#) a darganfyddwch beth sy'n llwyddo i chi! Cofiwch, yn union fel unrhyw sgil arall, po fwyaf y byddwch yn [ymarfer](#), mwyaf effeithiol fydd yr ymarferion i chi.

Anadlu petryal:

Gall defnyddio siâp petryal i lywio ein hanadlu helpu i reoleiddio ein patrwm anadlu tra y gall hefyd gynnig rhywbeth ychwanegol i hoelio ein sylw arno.

I wneud hyn, chwliwch am rywbeth sydd â siâp petryal. Er enghraifft, darn o bapur, eich ffôn, ffenestr, neu hyd yn oed dychmygu petryal.

Dilynwch ymylon y petryal â'ch llygaid wrth i chi anadlu. Gallech geisio olrhain o amgylch ochrau'r petryal â'ch bys ar yr un pryd. Mewnanadlwch yn ysgafn wrth i chi ddilyn yr ymyl fer, ac allanadlwch wrth i chi ddilyn yr ymyl hirach i annog allanadlu hir. Ceisiwch anadlu â phatrwm llyfn a rhythmig, ac yn raddol, arafwch wrth i chi symud o amgylch y petryal.



Anadlu diafframatig (defnyddio'r bol)

Mae anadlu o'r diaffram yn fwy effeithiol nag anadlu âchyhyrau'r frest yn unig, a gall ymarfer rheolaidd eich helpu i wneud hyn yn fwy awtomatig – gall ddod yn ffordd fwy naturiol o anadlu eto. Wrth roi cynnig ar hyn am y tro cyntaf, gall gorwedd eich helpu. Fodd bynnag, gellir gwneud yr ymarfer yn eistedd neu'n sefyll hefyd.

Ceisiwch orwedd yn gyfforddus ar eich cefn â gobennydd o dan eich pen a'ch pengliniau. Gosodwch un llaw ar eich stumog, gyda'r llaw arall wedi'i ymlacio wrth eich ochr.

Caewch eich ceg yn ysgafn a sicrhewch fod eich gen yn ymlacedig.

Mewnanadlwch yn ysgafn trwy'ch trwyn, gan deimlo'ch bol yn codi ac yn ehangu 'fel balŵn' wrth i chi fewnanadlu. Ni ddylid gorfodi'r anadlu, a dylai fod yn dawel.

Allanadlwch yn ysgafn trwy'ch trwyn os yn bosibl, heb wthio na gorfodi'r aer allan. Ceisiwch sicrhau bod eich stumog yn ymlacedig. Gallech geisio dweud yn y canlynol ysgafn wrthy'ch chi'ch hun yn eich meddwl: “ymlacia”. Caniatewch saib byr ar ddiwedd pob allanadlu cyn mewnanadlu eto.

Pan fyddwch chi'n mewnanadlu, dylai rhan uchaf eich brest fod wedi ymlacio a phrin y dylai symud. O bryd i'w gilydd, gosodwch eich llaw ar ran uchaf eich brest i gadarnhau hynny. Wrth i chi ailadrodd y dilyniant hwn, dylech fod yn ymwybodol o unrhyw fannau ble ceir tensiynau yn eich corff, a dylech ganolbwyntio ar '[ollwng gafael](#)', yn enwedig yn yr ên, y gwddf, yr ysgwyddau a'r dwylo.

Ymarferwch hyn mor aml ag y gallwch. Ceisiwch wneud [ychydig ac yn aml](#); yna, ewch ati i ymarfer wrth eistedd ac ar eich sefyll wedi hynny, ac yn olaf, wrth gerdded.

Mae rhagor o wybodaeth am dechnegau anadlu ar gael ar wefan Asthma and Lung UK:

<https://www.asthmaandlung.org.uk/symptoms-tests-treatments/symptoms/breathlessness/how-can-i-manage-my-breathlessness>

Gallwch hefyd ganfod cyngor ac arddangosiadau fideo defnyddiol ar y wefan ganlynol:

<https://www.physiotherapyforbpd.org.uk/> (sylwer – er mai diben y wefan hon yw cynorthwyo pobl ag anhwylder patrwm anadlu, mae'n debyg y bydd y technegau anadlu a ddangosir yn ddefnyddiol i unrhyw un sy'n cael trafferth â diffyg anadl).

Gorbryder a gweithgarwch

Wrth fyw gyda diffyg anadl a phrofi gorbryder ynghylch ein hanadlu, efallai y byddwn yn ofni gwneud unrhyw beth a allai wneud i ni deimlo hyd yn oed yn fwy byr ein gwynt. Efallai eich bod yn poeni y byddwch yn peri niwed i chi eich hun, neu'n gwaethygu'ch cyflwr anadlol. Efallai y byddwch yn poeni am deimlo'n lluddedig yn ddiweddarach. Pan fydd pethau yr oeddem yn arfer gallu eu gwneud yn rhwydd bellach yn peri i ni deimlo'n fyr ein gwynt, gall hynny hefyd fod yn **ofidus iawn**. Mae'n hollol arferol teimlo'n rhwystredig, yn chwithig ac yn drist, a phrofi ymdeimlad o golled. Weithiau, efallai y byddwn yn ymdopi â hynny drwy beidio â gwneud y gweithgaredd. Gall hynny gynnig rhyddhad dros dro. Fodd bynnag, dros amser gall hynny gyfrannu at "**gylch dieflig**" gwneud llai a llai o weithgarwch, a welir yn y model "anadlu, meddwl, gweithredu". **Po fwyaf y byddwn yn osgoi gwneud gweithgarwch, mwyaf yn y byd fydd y gorbryder y byddwn yn debygol o'i brofi**, ac felly, byddwn yn osgoi mwy fyth o bethau. Dros amser, bydd ein cyhyrau'n gwanhau - rhywbeth a elwir ar brydiau yn "**ddatgyflyru**". Mae cyhyrau gwannach yn defnyddio



ocsigen yn llai effeithlon, a bydd hynny'n peri i ni fod allan o wynt yn haws. Wrth i ni wneud llai a llai o weithgarwch, bydd hynny hefyd yn debygol o effeithio ar **ansawdd ein bywyd a'n hwyliau**.

Yn ffodus, gallwn dorri'r cylch hwn. Gall **meithrin gweithgarwch a ffitrwydd yn raddol helpu i wella anadlu dros amser**. Gall gwneud mwy hefyd helpu i wella ansawdd ein bywyd a'n lles meddyliol. Cofiwch, **ni fydd bod yn gymharol fyr eich gwynt yn sgil gweithgareddau cyffredin yn niweidiol i chi**.

Cynyddu gweithgarwch ystyrlon:

Addasu a Newid

Efallai y cewch eich temtio naill ai [osgoi gwneud pethau'n gyfan gwbl](#), neu i'ch [gwthio eich hun](#) i wneud pethau yn yr un ffordd ag yr oeddech yn eu gwneud cyn i'ch anadlu ddod yn anoddach. Fodd bynnag, gall gwthio'ch hun yn rhy galed achosi rhwystredigaeth, blinder, a maes o law, "drwgdeimlad". Mae'n bwysig [addasu a newid](#) wrth ddatblygu eich gweithgarwch i sicrhau dull [cynaliadwy](#). Dyma rywfaint awgrymiadau:



- Gwnewch weithgareddau [yn raddol ac wrth eich pwysau](#)
- [Rhannwch dasgau](#) yn gamau llai a mwy ymarferol
- [Cynlluniwch](#) weithgareddau ymlaen llaw a chofiwch gael [seibiannau rheolaidd](#). Gallech chi gwblhau tasgau ar wahanol adegau yn ystod y dydd neu'r wythnos a gwneud tasgau mwy egnïol ar adegau pan fydd gennych ddigonedd o egni a phan fyddwch yn gallu anadlu'n dda.
- Ystyriwch ddefnyddio [cymhorthion ac addasiadau](#). Gall fod yn fuddiol eistedd i wneud rhai tasgau lle bo angen hynny a sicrhau bod eitemau a ddefnyddir yn aml o fewn cyrraedd.
- Ymarferwch ddefnyddio [technegau rheoli anadlu](#) yn ystod gweithgarwch – allanadlwch yn ystod rhan fwyaf egnïol unrhyw weithgarwch a chymerwch saib i reoleiddio'ch anadlu pan fo angen. [Mae stopio i adfer ar ôl teimlo'n fyr o wynt yn hollol dderbyniol](#).
- [Blaenoriaethwch](#): Gofynnwch i chi'ch hun, beth *sydd angen* ei wneud heddiw? Beth sy'n bwysicach na dim arall i mi heddiw?

[Byddwch yn garedig tuag atoch chi eich hun](#). Gall cynnydd amrywio o ddydd i ddydd ac mae hynny'n hollol dderbyniol.

A allwch chi feddwl am enghreifftiau o sut byddwch chi'n gwneud gweithgareddau wrth eich pwysau ar hyn o bryd?

Beth allai fod yn eich rhwystro rhag gwneud gweithgareddau wrth eich pwysau?

Sut allech chi oresgyn unrhyw rwystrau?

Cynyddu gweithgarwch ystyrlon: Gosod nodau



Meddylwch sut allwch chi ddechrau cynyddu eich gweithgarwch corfforol. Canolbwyntiwch ar bethau sy'n **bwysig ac yn ystyrlon i chi**. Ceisiwch ddilyn y camau isod i osod nodau bychan a chyraeddadwy i chi'ch hun.

1. Beth sy'n bwysig i chi?

Dychmygwch am ennyd nad oes gennych chi unrhyw orbryderon. Rydych chi'n dal i brofi diffyg anadl, ond nid yw gorbryder yn fwrn mwyach. Rydych chi'n teimlo'n hyderus y gallwch chi reoli hynny pan fyddwch chi'n colli eich gwynt.

Beth allech chi ei wneud yn wahanol? Beth allech chi roi cynnig arno pe na bai ofn yn peri rhwystr?

Pam mae hyn yn bwysig i chi? Beth yw hanfod hyn i chi?

2. Gan ystyried beth sy'n bwysig i chi, gosodwch nod yr hoffech weithio tuag ato.

Ysgrifennwch nod ystyrlon a realistig y dymunwch weithio i'w gyflawni dros yr wythnos, y mis neu'r flwyddyn nesaf?

Pa mor realistig mae'r nod hwn yn teimlo i chi ar hyn o bryd?

(Ddim o gwbl) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (realistig iawn)

Beth yw lefel y gorbryder y byddwch yn ei deimlo wrth feddwl am gyflawni'r nod hwn?

(Dim gorbryder) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (gorbryder gwaethaf)

A allwch chi rannu'r nod hwn yn 4-5 cam llai?

Cam 1:

Cam 2:

Cam 3:

Cam 4:

Cam 5:

3. Lluniwch gynllun "CAMPUS" y gallwch ymrwymo iddo

Lluniwch gynllun:

Penodol: Beth yn union ydych chi'n dymuno'i wneud?
Sicrhewch fod gennych nod eglur â ffocws pendant. E.e.,
"Rwy'n dymuno cerdded i'r siop ac yn ôl"

Mesuradwy: Sut fyddwch chi'n gwybod eich bod chi wedi cyflawni hynny?

Cyraeddadwy a Synhwyrol: A yw hyn yn rhywbeth realistig i chi ar hyn o bryd? Dylai deimlo'n bosibl, nid yn llethol.

Perthnasol: A yw hyn yn bwysig i chi? Dylai fod yn gysylltiedig â phethau sy'n bwysig i'ch iechyd neu'ch bywyd.

Amserol: Pryd fyddwch chi'n gwneud hyn? Pennwch amserlen gan ganiatáu hyblygrwydd lle bo angen.



Pa nod bach allwch chi ei osod i chi'ch hun dros yr ychydig ddyddiau nesaf a wnaiff eich helpu i symud tuag at eich nodau tymor hwy?

Pa fath o gymorth a allai fod yn ofynnol i'ch galluogi i gyflawni hynny?

4. [Adolygwch sut hwyl gawsoch chi arni.](#)



Sut oedd y gweithgareddau?

A wnaethoch chi fwynhau a/neu a oedd yn ystyrlon?

Sut oeddech chi'n teimlo yn ystod y gweithgaredd?

Sut oeddech chi'n teimlo ar ôl y gweithgaredd?

Os na wnaeth y gweithgaredd/nod y gwnaethoch roi cynnig arno lwyddo i chi, mae hynny'n hollol dderbyniol. Nid yw hynny'n golygu eich bod chi wedi methu. Ystyriwch:

A wnaeth unrhyw rwystrau fy atal?

A oes angen i mi addasu disgwyliadau/rhannu'r nod hwn yn gamau llai?

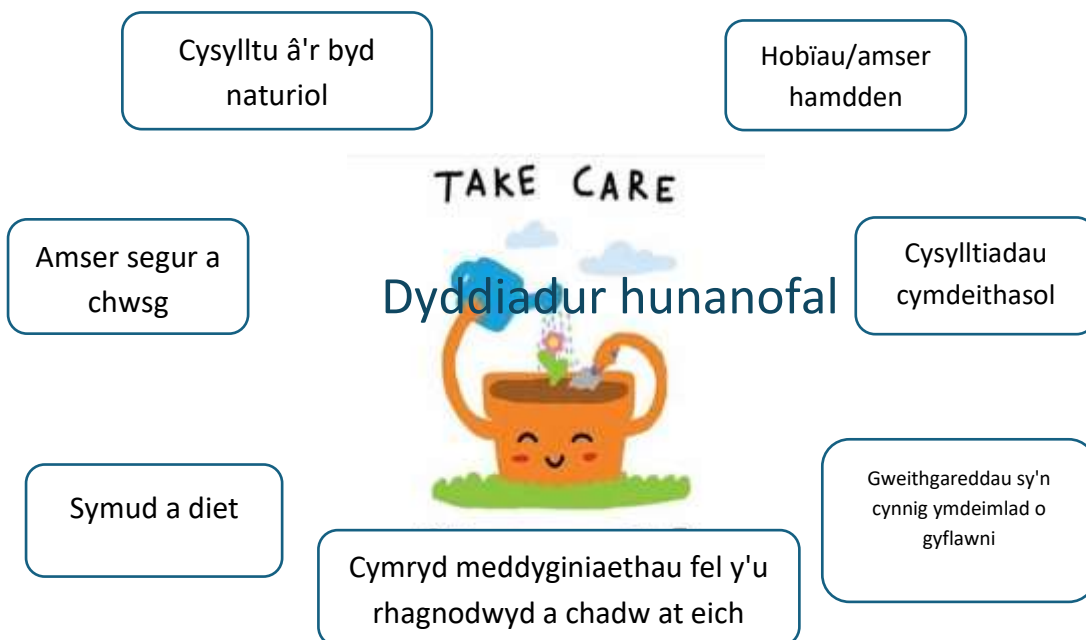
Beth allaf i roi cynnig arno nesaf i gynorthwyo â fy iechyd a phrofi ymdeimlad o gyflawni?

Hunanofal

Rydym eisoes wedi trafod sut y gall profi diffyg anadl beri i lawer o bobl brofi gorbryder a straen sylweddol iawn. Rydym wedi gweld y gall gorbryder gyfrannu at gylchoedd dieflig a all waethygu diffyg anadl. Felly, mae ymarfer hunanofal rheolaidd yn bwysig iawn.

Gall gofalu amdanom ni ein hunain a rhoi cyfle i ni ein hunain ymlacio ac ailwefru'r batris [leihau'r straen a'r gorbryder y byddwn yn eu profi](#), a [hyrwyddo iechyd meddwl a chorfforol gwell](#). Bydd hynny'n ein galluogi i reoli gorbryder sy'n gysylltiedig â phrofi diffyg anadl yn llawer iawn gwell.

Wrth ystyried hunanofal, mae angen i ni ystyried sut rydym yn gofalu am ein [corff a'n meddwl](#). Ceir sawl math o hunanofal:



Defnyddiwch y cynlluniwr hunanofal a'r dyddiadur ar y tudalennau dilynol i [ystyried pa ddulliau y gallech eu defnyddio o ofalu amdanoch chi'ch hun](#), ac i drefnu gweithgareddau hunanofal rheolaidd. Byddem yn argymhell y dylech wneud hyn yn rheolaidd.

Cynlluniwr hunanofal

Pethau rwy'n eu gwneud i ofalu am fy nghorff (symud / diet)

Pethau y gallaf eu gwneud i feithrin cysylltiadau cymdeithasol

Pethau y gallaf eu gwneud i gysylltu â'r byd naturiol

Pethau y gallaf eu gwneud yn ystod fy amser segur, a/neu sy'n helpu â fy nghwsg

Pethau y gallaf eu gwneud i gael hwyl (hobiau/amser hamdden)

Gweithgareddau â ffocws pendant y gallaf eu defnyddio neu rai sy'n cynnig ymdeimlad o gyflawni i mi?

Syniadau hunanofal eraill



Diwrnod	Pa weithgareddau hunanofal fyddaf i'n eu cynnwys heddiw	Pryd/sut fyddaf i'n gwneud hyn?
Dydd Llun		
Dydd Mawrth		
Dydd Mercher		
Dydd Iau		
Dydd Gwener		
Dydd Sadwrn		
Dydd Sul		

Rhoi'r Gwersi a Ddysgwyd ar Waith

Ysgrifennwch **1-3 neges allweddol i'w cofio** o ran 2 y llyfr gwaith hwn.

Trowch at ein [gwefan seicoleg resbiradol](#) i gael rhagor o wybodaeth a dolenni at wasanaethau eraill a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

Trowch at <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/meddygaeth-anadlol/seicoleg-anadlol/>

NEU sganiwch y cod QR.

