



Cerrig Camu i Weithgaredd

Cysylltiad y Meddwl a'r Corff

Mae'r gweithgareddau rydyn ni'n cymryd rhan ynddynt a'r ffordd rydyn ni'n teimlo wedi'u cysylltu'n agos. Pan fyddwn yn gallu gwneud y pethau yr ydym am eu gwneud, gallwn deimlo ymdeimlad o gyflawniad, llawenydd a phwrpas. Mae hyn yn rhoi ystyr i'n bywydau a thrwy gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n bwysig i ni, gall wneud i ni deimlo'n dda.

Pan fyddwn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n rhoi pleser neu fwynhad inni, mae ein hymennydd yn rhyddhau endorffinau – cemegau 'teimlo'n dda' yw'r rhain sy'n gwella ein hymdeimlad o les. Mae'r adborth cadarnhaol a gawn o gymryd rhan mewn gweithgarwch ystyrllon yn ein gwneud yn fwy tebygol o'i wneud eto yn y dyfodol, sef sut rydym yn datblygu ein harferion dyddiol, hobiau a diddordebau.

Mae hyn yn swnio'n syml a rhwydd, ond pan fydd cyfyngiadau a osodir arnoch oherwydd eich cyflwr sy'n cyfyngu ar egni megis blinder, poen parhaus a diffyg anadl, gall hyn fod yn llawer anoddach i'w gyflawni. Gall methu â gwneud y pethau sy'n bwysig i chi arwain at gylich dieflig o feddyliau a theimladau anodd, gostwng eich cymhelliant a gallai beri i chi roi'r gorau i wneud gweithgareddau ystyrllon.

Goresgyn Osgoi

Er mwyn amddiffyn ein hunain rhag bygythiad, rydym yn aml yn osgoi sefyllfaoedd neu weithgareddau sy'n achosi trallod neu anghysur. Er enghraifft, efallai y byddwch yn osgoi mynd a'r ci am dro os yw'n achosi poen neu'n rhoi'r gorau i fynd i gyfarfodydd cymdeithasol os ydynt yn eich gwneud yn bryderus. Mae osgoi'n atal y profiad o drallod yn y tymor byr, fodd bynnag, yn aml yn cynnal y broblem yn y tymor hir. Gall profi cymhelliant isel ac osgoi wneud bywyd yn fwy cyfyngedig, a all wneud i ni deimlo'n waeth fyth. Efallai y byddwch chi'n teimlo wedi'ch caethiwo yn y cylchoedd hyn neu ddim yn gwybod sut i symud ymlaen. Un ffordd o dorri'r cylchoedd dieflig hyn yw cymryd camau bach, hylaw i ail-gyflwyno gweithgareddau pleserus i'ch diwrnod. Gall y camau hyn amrywio o berson i berson a byddant yn dibynnu ar ddifrifoldeb eich symptomau. Y prif nod yw gwneud newidiadau bach, cadarnhaol lle bo hynny'n bosibl er mwyn helpu i wneud bywyd yn fwy ystyrllon eto. Rydym wedi datblygu rhai cerrig camu i'ch helpu chi ar eich taith.

Carreg Gamu 1- Nodi'ch Diddordebau

Pa weithgaredd sy'n bwysig i chi? Efallai bod gennych ddelwedd, gair neu syniad sy'n dod yn syth i'r meddwl - efallai ei fod yn rhywbeth bach fel treulio amser yn eich gardd, gwrando ar hoff gân neu wneud paned o goffi ffres. Efallai ei fod yn rhywbeth mwy - pysgota, garddio neu fynd ar ddyddiau allan. Efallai ei fod yn rhywbeth yr oeddech chi'n arfer ei wneud neu gallai fod yn weithgaredd rydych chi bob amser wedi ystyried ei wneud ond na wnaethoch chi erioed ei wneud.



Peidiwch â phoeni os nad oes dim yn dod i'r meddwl - mae hyn yn gwbl arferol. I'ch helpu chi, rydym wedi cynnwys rhestr wirio gweithgaredd ar y dudalen arall. Edrychwch drwy'r gweithgareddau a rhowch 'X' ym mhob blwch yn dibynnu a ydynt o ddiddordeb i chi ai peidio. Mae hwn yn fan cychwyn da os ydych yn cael trafferth adnabod gweithgareddau ystyrlon.

Rhestr Wirio Diddordeb			
Gweithgaredd	Hoffi	Ddim yn hoffi	Eisiau rhoi cynnig arni
Chwarae offeryn			
Lliwio ystyriol			
Ioga			
Gwleidyddiaeth			
Addurno cartref			
Grwpiau cymunedol			
Canu			
Ffasiwn			
Crefft			
Gwnïo/gwaith nodwydd			
Beicio			
Theatr			
Natur / Gwyllo Adar			
Posau			
Ceir/Beiciau Modur			
Ymarfer			
Gwaith coed			
Pŵl / Snwcer			
Gyrru			
Amser gyda'r teulu			
Coginio/Pobi			
Hanes			
Casglu			
Pysgota			
Gwyddoniaeth			
Siopa			
Ffotograffiaeth			
Peintio/Lluniadu			
Garddio			
Gwaith crefft			
Gwrando ar gerddoriaeth			
Gwyllo ffilmiau			
Adeiladu model			
Teithio			
Darllen			
Gemau bwrdd			
Ymweld ag atyniadau			
Gwyllo chwaraeon			
Gofalu am deulu/anifeiliaid anwes			
Addurno			
Ysgrifennu creadigol			
Llyfrau sain/Podlediadau			

(Addaswyd o Restr Wirio MOHO 2020)

E-bost: abb.symptommanagementservice@wales.nhs.uk

Ffôn: 03330 415379

Carreg Gamu 2 - Ystyried Cyflawniad, Cysylltiad a Mwynhad (ACE)

Ffordd arall o feddwl am weithgareddau sy'n bwysig i chi yw defnyddio'r fformiwla ACE. Mae ACE yn sefyll am Gyflawniad, Cysylltiad a Mwynhad (Achievement, Connection and Enjoyment) a gall anelu at gydbwysedd o weithgareddau sy'n diwallu'r anghenion hyn gyfrannu at ein lles corfforol a seicolegol. Gall cadw cofnod ACE fod yn ddefnyddiol i nodi gweithgareddau boddhaus ac mae mor syml â graddio eich ymdeimlad o gyflawniad, agosrwydd a mwynhad yn erbyn y pethau rydych chi'n eu gwneud trwy gydol y dydd - 0 = Isel iawn, 10 = Uchel iawn. Rydym wedi cynnwys enghraifft o log ACE isod:

Dyddiad/Amser	Gweithgaredd	Cyflawniad	Cysylltiad	Mwynhad
21/08/2023 - 13:30	Darllen llyfr	6	4	7
25/08/2023 - 10:00	Garddio yn y rhandir	8	6	7
26/08/2023 - 11:30	Gwneud jig-sô gyda fy mhartner	7	7	8

(Addaswyd o Get Self Help 2015)

Os ydych chi'n sgorio'n uchel, mae hyn yn dangos bod y gweithgareddau rydych chi'n cymryd rhan ynddynt yn cyflawni ac yn rhoi pwrrpas ac ystyr i chi. Os ydych chi'n sgorio'n isel, efallai yr hoffech chi feddwl am weithgareddau eraill y gellid eu hymgorffori yn eich diwrnod i gynyddu eich sgôr ACE. Gallech ddefnyddio'r Rhestr Wirio Diddordebau yn 'Carreg Gamu 1' i feddwl am weithgareddau posibl a allai eich helpu i gyflawni hyn.

Carreg Gamu 3 – Cynllunio fesul 'Tamaid Bach o Lawenydd'

Gobeithio eich bod wedi gallu adnabod rhai gweithgareddau sydd â gwerth neu ystyr i chi. Ar ôl i chi ystyried hyn, gallwch ddechrau ystyried sut y gellir ymgorffori'r rhain yn eich diwrnod. Os nad ydych wedi gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau ers tro oherwydd eich symptomau neu eich hwyliau, fe all deimlo'n llethol neu'n anodd gwybod ble i ddechrau.



Mae dechrau'n fach yn aml yn ddefnyddiol ac efallai y byddwch am feddwl sut y gallwch flaenoriaethu rhai 'Tameidiau Bach o Lawenydd' i'ch diwrnod. Mae'r rhain yn weithgareddau byr, egni isel y gellir eu cynnwys yn eich trefn arferol i helpu i godi eich hwyliau. Dyma rai enghreifftiau o sut y gallwch droi gweithgaredd ystyrion yn 'Damaid Bach o Lawenydd':

Gweithgaredd Ystyrion	Tamaid Bach o Lawenydd
Garddio yn y rhandir	Eistedd yn yr ardd am 5 munud yn y bore a'r prynhawn.
Darllen llyfr	Darllenwch 2 dudalen o hoff lyfr.
Gwneud jig-sô	Ychwanegwch 5 darn i'ch jig-sô diweddaraf.

Dylech geisio cynllunio peth amser yn eich bore, prynhawn a gyda'r nos sy'n ymroddedig i'ch 'Tamaid Bach o Lawenydd'. Gall hyn deimlo'n anodd neu'n annaturiol ar y dechrau, ond gydag amser dylai ddod yn haws ac yn arfer a all gyfrannu'n gadarnhaol at eich lles. Os, ar ôl ychydig, nad yw'r gweithgaredd yn foddhaus neu ddim yn bleserus, ystyriwch ailwerthuso eich gweithgareddau gan ddefnyddio'r Rhestr Wirio Diddordebau neu'r log ACE.

Carreg Gamu 4 – Cymhwyso'r '4 egwyddor' i'ch gweithgaredd ystyrion

Unwaith y byddwch wedi gallu cymryd rhan yn gyson yn eich 'Tamaid Bach o Lawenydd' ac yn dibynnu ar ddifrifoldeb a natur eich symptomau, efallai y byddwch yn teimlo fel herio eich hun ymhellach trwy gymryd rhan yn eich gweithgaredd ystyrion am gyfnod hwy neu gyda mwy o gyfranogiad. Cyn gwneud hynny, mae'n bwysig ystyried sut y gallech ddefnyddio'r '4 egwyddor' - **cynllunio, caniatâd, gwneud pethau'n raddol a blaenoriaethu** i'ch helpu i reoli lefelau eich egni wrth gymryd rhan yn eich gweithgaredd.

Er enghraifft os cymerwn arddio yn y rhandir fel enghraifft, gallem roi cynnig ar y canlynol:

Cynllunio

Cynlluniwch i arddio pan fydd gennych y mwyaf o egni sydd ar gael i chi.

Cynlluniwch i yrru i'r rhandir yn hytrach na cherdded.

A allwch chi fynd â pherthynas / ffrind gyda chi i helpu gyda thasgau corfforol egniol?

Gwneud pethau'n raddol

- Cymerwch seibiannau rheolaidd.
- Newid rhwng gweithgareddau garddio egni isel ac egni uchel
- Allwch chi gwblhau tasgau garddio pan fyddwch chi'n eistedd?
- A oes gennych unrhyw offer a allai eich helpu i arbed egni h.y. trywel, siswrn/secateurs, offer penlinio gyda dolenni ac ati.



Blaenoriaethu

- Pa weithgareddau garddio sydd angen y mwyaf o frys? Dechreuwch gyda'r rhain yn gyntaf
- Blaenoriaethu gorffwys drwy gydol y gweithgaredd

Caniatâd

- Rhoi caniatâd i chi eich hun gymryd rhan yn eich gweithgaredd
- Ystyriwch osod ffiniau gyda'r rhai o'ch cwmpas fel bod y tro hwn yn cael ei ddiogelu i chi'ch hun

Cymerwch ychydig o amser i feddwl am sut y gallech weithredu egwyddorion rheoli egni yn eich gweithgaredd dewisol. Nid oes atebion cywir nac anghywir a bydd y gallu i gymryd rhan yn eich gweithgaredd yn dibynnu ar eich symptomau. Cofiwch - dechreuwch yn fach ac adnabod eich terfynau - peidiwch â cheisio gwneud gormod os yw hyn yn debygol o gynyddu eich blinder neu'ch risg o ddatblygu camddefnydd ôl-weithredol.

Carreg Gamu 5 – Gosod nodau SMART

Erbyn y Garreg Gamu hon, dylech gael syniad clir o'r gweithgareddau sy'n ystyrion i chi ac wedi meddwl sut y gallwch ddefnyddio strategaethau rheoli egni i'ch helpu i gymryd rhan yn eich gweithgaredd dewisol. Y cam nesaf yw rhoi hyn ar waith drwy osod nod i chi'ch hun.

Gall gosod nodau fod yn ddefnyddiol er mwyn cyflawni'r pethau sy'n bwysig i ni, ond os yw ein nodau'n afrealistig neu'n rhy amwys gallai hyn effeithio ar ein gallu i'w cyrraedd. Dyma le gall nodau SMART fod o gymorth.

Mae SMART (**S**mart, **M**easurable, **A**chievable, **R**ealistic/**R**esourced and **T**ime-Based) yn sefyll am Clyfar, Mesuradwy, Cyraeddadwy, Realistig/ Gydag Adnoddau ac yn Seiliedig ar Amser a gall eich helpu i osod nodau sy'n canolbwyntio mwy arnynt. Os ydym yn defnyddio'r enghraifft o arddio yn y rhandir, gallai nod SMART edrych fel y canlynol:

Penodol – Rwyf eisiau gallu chwynnu'r darn llysiâu yn y rhandir am 15 munud ymhen 2 fis.

Mesuradwy – Bydd gen i ddarn llysiâu yn rhydd o chwyn.

Cyraeddadwy – Ydw, rydw i eisoes wedi gallu chwynnu'r gwelyau blodau am 5 munud ar y tro. Byddaf yn adeiladu ar hyn drwy weithio am 10 munud ddwywaith yr wythnos am 4 wythnos cyn symud ymlaen i 15 munud ddwywaith yr wythnos am 4 wythnos.



Realistig/Gydag Adnoddau – Ie, byddaf yn defnyddio'r '4 egwyddor' i'm helpu – byddaf yn gyrru i'r rhandir yn hytrach na cherdded a byddaf yn chwynnu'r darn llysiâu yn hwyr y bore pan fydd gen i fwy o egni. Byddaf yn cael seibiant bob 5 munud a byddaf yn stopio'n gynnar os byddaf yn teimlo'n flinedig.

Seiliedig ar Amser – Ie – byddaf yn dechrau trwy chwynnu am ddeng munud cyn adeiladu hyd at 15 munud dros gyfnod o 8 wythnos.

Rydym wedi cynnwys templed isod i chi geisio gosod eich nod SMART eich hun.

Penodol – Byddwch yn glir yn yr hyn yr ydych am ei gyflawni. Ystyriwch dorri'r nod i lawr yn gamau llai.
Mesuradwy – Sut byddwch chi'n gwybod pan fyddwch chi wedi cyrraedd eich nod? Beth fydd yn wahanol? Ydych chi wedi dechrau neu'n gwneud hyn yn fwy rheolaidd?
Cyraeddadwy – Gwnewch yn siŵr nad yw eich nodau yn rhy uchel – peidiwch â gosod eich hun i fethu! Os na fyddwch chi'n cyflawni'r hyn roeddech chi'n bwriadu ei wneud, beth fyddai'n ei gwneud hi'n fwy tebygol i chi lwyddo y tro nesaf?
Realistig – A yw hyn yn gyraeddadwy? A oes unrhyw adnoddau sydd eu hangen arnoch cyn y gallwch gyrraedd eich nod?
Seiliedig ar Amser – Gosod terfyn amser rhesymol i gyrraedd eich nod – 1 wythnos? Mis?

(Atgynhyrchwyd o GetSelfHelp 2010)

(Delweddau trwy gwrteisi Vecteezy.com)