



Gorffwys a byw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni

Os ydych chi'n byw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni fel Enseffalomyelitis Myalgig/Syndrom Blinder Cronig (ME/CFS), Ffibromyalgia neu Covid Hir, efallai eich bod wedi cael gwybod bod gorffwys yn rhan bwysig o reolaeth o'ch cyflwr. Er bod hyn yn gywir ac y dylid cynllunio cyfnodau o orffwys trwy gydol eich diwrnod er mwyn osgoi eich risg o brofi 'ffyniant a chwalfa' neu anhwylder ôl-weithredol (PEM), a ydych chi erioed wedi aros i ystyried sut beth yw gorffwys i chi?

Beth yw gorffwys?

Fel arfer, rydym yn diffinio gorffwys fel seibiant yn dilyn cyfnod o weithgarwch heriol sydd wedi bod yn gorfforol, gwybyddol, emosiynol neu synhwyraidd ei natur. Mae gorffwys yn caniatáu i'n cyrff wella ac atal gorddefnyddio cyhyrau a chymalau a allai fel arall fod mewn perygl o anaf. Gall gorffwys hefyd ein helpu i gael 'seibiant meddyliol' sydd ei angen yn aml os ydym wedi gorfod cynnal sylw, canolbwyntio neu ffocysu ar weithgaredd am fwy o amser. Os ydych chi'n gofalu am blant, aelodau o'r teulu neu bobl eraill o'ch cwrmpas, mae gorffwys hefyd yn bwysig gan fod gormod o straen emosiynol a 'rhoi' gormod ohonoch chi'ch hun yn gallu cynyddu'ch risg o ddiodef 'lludded' o roi gofal tosturiol.

Yn hanesyddol mae hyn wedi arwain at stigmatiddio pobl sy'n byw gyda chyflyrau sy'n cyfyngu ar egni. Defnyddiwyd y term 'ffliw iypi' yn aml gan y wasg yn yr 1980au a chrëodd arwyddocâd negyddol i bobl sy'n byw gydag ME/CFS sy'n dal i'w teimlo hyd heddiw. Yn anffodus, yn ein cymdeithas fodern, mae gorffwys yn aml yn dal i fod yn anghynhyrchiol neu'n arwydd o ddiogi er bod angen gorffwys ar ein cyrff a'n meddyliau er mwyn gweithredu.



Sut beth yw 'Gorffwys' i chi?

Felly, er ein bod yn gwybod bod gorffwys yn bwysig wrth fyw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni, a ydych chi erioed wedi aros i feddwl sut beth yw gorffwys i chi? Fel arfer, yn aml mae gan bobl ddelweddau yn y meddwl o orwedd ar y sofa, gwylio'r teledu ac efallai sgrolio ar ffôn symudol ar yr un pryd. Efallai mai eich syniad o orffwys yw agor potel o win gyda'r nos neu gael cyntun yn eich gwely i ddal i fyny ar gwsg gwael y noson gynt? Tra ar yr wyneb mae'n ymddangos bod yr enghreifftiau hyn yn helpu i gynyddu lefelau eich egni, gall fod yn ddefnyddiol ystyried a allai rhai o'ch ymddygiadau 'gorffwys' gael yr effaith groes.

Awgrymiadau Da i wneud y Gorau o'ch Gorffwys

Rydym wedi llunio rhai awgrymiadau ar bethau i'w hosgoi a rhai pethau i'w rhoi ar waith a allai eich helpu i wneud y gorau o orffwys a rheoli lefelau eich egni.

- **Cyntun** – Mae angen i lawer o bobl sy'n byw gyda chyflyrau sy'n cyfyngu ar egni gael cyntun er mwyn cael digon o egni i fynd trwy'r dydd ond ceisiwch osgoi gael cyntun yn eich gwely gan y gall hyn wanhau cysylltiad eich meddwl bod yr ystafell wely yn lle i gysgu yn y nos. Os oes angen i chi gael cyntun, ceisiwch drefnu hyn ar gyfer diwedd y bore neu ddechrau'r prynhawn gan y bydd hyn yn eich helpu i deimlo'n gysglyd yn naturiol yn ystod eich amser gwely arferol. Yn olaf, mae ymchwil yn awgrymu mai 20-30 munud yw'r amser hiraf i gael cyntun/ gall cyntun hirach eich gadael yn teimlo'n swrth ac yn fwy blinedig wrth ddeffro.
- **Cyfyngu ar weithgareddau sydd angen eich sylw parhaus** – Os yw eich syniad o orffwys yn golygu gwyllo'r teledu, gwneud croesair, darllen llyfr neu unrhyw weithgaredd arall sydd angen eich sylw am gyfnod hir, ceisiwch gyfyngu ar faint o amser y mae angen i chi ganolbwyntio. Gall cadw eich sylw am gyfnod estynedig ddraenio egni yn gyflym. Os ydych chi am gymryd rhan yn y gweithgareddau hyn, ystyriwch osod amser ydd am ba mor hir rydych chi'n gwneud hyn.
- **Osgoi amlwasg** – Gall fod yn demtasiwn fawr ac yn hawdd tynnu sylw gyda ffonau symudol, gliniaduron a theclynnau eraill. Ceisiwch osgoi amlwasg yn ystod eich cyfnodau o orffwys oherwydd gall hyn ddraenio lefelau egni yn gyflym. Yn ddelfrydol, diffoddwch y rhain neu eu gadael mewn ystafell wahanol lle maent yn llai tebygol o dynnu sylw!
- **Osgoi alcohol ac ysmegu** – Gall rhai pobl yfed alcohol neu ysmegu sigarêts/fêp er mwyn ymlacio. Er y gallai'r gweithgareddau hyn eich helpu i ddad-flino, mae ymchwil wedi dangos bod pobl sy'n defnyddio nicotin a/neu alcohol mewn mwy o berygl o brofi anawsterau cysgu.
- **Dewch o hyd i le i orffwys** – Gall fod yn anodd ymlacio os oes llawer o bethau'n gwrthdynnu eich sylw gartref. Gall hyn ei wneud yn anodd paratoi ein hunain i orffwys heb sôn am lwyddo i wneud hynny! Gallai fod yn fuddiol ystyried dewis lle penodol yn eich cartref i orffwys ynddo – dylai fod yn rhywle tawel, cyfforddus a lle nad oes pethau eraill yno i wrthdynnu eich sylw. Ystyriwch bersonoli'r lle hwn i chi'ch hun; a oes gennych chi gadair gyfforddus i orffwys ynddi neu hoff ffenestr i edrych trwyddi?

- **Rhowch ganiatâd i'ch hun orffwys** - gall teimladau o euogrwydd ddechrau codi os nad ydych wedi arfer rhoi amser i'ch hun orffwys. Efallai y byddwch yn teimlo nad ydych yn haeddu amser i ffwrdd neu fod anghenion eraill yn drech na'ch anghenion eich hun. Ceisiwch fod yn hunandosturiol - mae gorffwys yn rhan hanfodol o reoli cyflwr sy'n cyfyngu ar egni ac nid yw blaenoriaethu'r angen hwn yn arwydd o 'wendid' neu 'ddiogi'.



(Delweddau trwy gwrteisi Vecteezy.com)