



## Syniadau Da ar gyfer Astudio i'r rhai â Chyflwr Hirdymor sy'n Cyfyngu ar Egni

Mae astudio, cwblhau gwaith cwrs a dyddiadau cwblhau niferus yn rhai o'r heriau sy'n gysylltiedig â mynychu'r coleg neu'r brifysgol. Gall hwn fod yn gyfnod llawn straen i unrhyw un ond mae hyd yn oed yn fwy anodd i rywun sy'n byw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni. Gall y symptomau gynnwys blinder, 'meddwl pŵl' a phoen parhaus a allai effeithio ar ein gallu i astudio ond a all hefyd ein hatal rhag cymryd rhan yn y cyfleoedd eraill sydd gan y coleg/prifysgol i'w cynnig.

Rydym wedi llunio'r ddogfen hon i roi arweiniad a strategaethau i chi a allai eich helpu i ganfod llwybr drwy'r byd astudio ac i'ch helpu i fyw bywyd llawnach er gwaethaf y symptomau y gallech fod yn eu profi.

### Gwneud cais i'r coleg/prifysgol

- Wrth wneud cais am le yn y coleg neu'r brifysgol, mae'n bwysig eich bod yn nodi eich anghenion fel y gellir rhoi'r cymorth priodol a bod addasiadau rhesymol yn cael eu rhoi ar waith cyn i chi ddechrau'ch cwrs.
- Os yw'n bosibl, siaradwch â staff cymorth yn y coleg/prifysgol i sicrhau bod eich anghenion yn cael eu diwallu. Fel arfer mae gan golegau a phrifysgolion wasanaethau cymorth neu anabledd sy'n bodoli i gefnogi pobl ag anghenion iechyd corfforol a meddyliol.
- Mae addasiadau rhesymol yn newidiadau a roddir ar waith i gefnogi pobl â chyflwr iechyd i fedru ymgymryd â'u hastudiaethau. Mae'r rhain yn benodol ar gyfer yr unigolyn a gallant gynnwys amser ychwanegol i gyflwyno gwaith cwrs, cyfnodau egwyl yn ystod arholiadau, technoleg gynorthwyol (gliniaduron, meddalwedd arddweud) neu gymorth dysgu ychwanegol.
- Efallai y bydd gennych hawl i Lwfans Myfyrwyr Anabl y gellir ei ddefnyddio i ariannu'r addasiadau neu'r offer y gallai fod eu hangen arnoch – grantiau nad ydynt yn dibynnu ar brawf modd yw'r rhain.
- Os yw natur eich cyflwr yn anrhagweladwy a bod angen llawer o hyblygrwydd arnoch, ystyriwch opsiynau dysgu ar-lein fel Y Brifysgol Agored.

### Dod o hyd i lety

- Gall symud oddi cartref i fynychu'r coleg/prifysgol fod yn brofiad heriol, ac mae'n bwysig dod o hyd i lety sy'n hygyrch ac yn gweithio i chi.
- Os oes gennych chi anawsterau symudedd neu os ydych chi'n profi gorflinder, ystyriwch hygyrchedd y llety rydych chi'n aros ynddo – a allwch chi gael eich lleoli ar y llawr gwaelod? A oes lifft yno? Pa mor bell yw eich llety o'ch



campws a gwasanaethau lleol (archfarchnad, fferyllfa ac ati)?

- Mae rhai neuaddau prifysgol yn cynnig y dewis o brydau wedi'u paratoi ar eich cyfer a allai hyn eich helpu i reoli eich lefelau egni a chynnal cymeriant bwyd a hylif digonol.
- Os dyrannwyd llety i chi ac nad ydych yn teimlo bod hyn yn bodloni eich anghenion iechyd, cysylltwch â'ch coleg/prifysgol cyn gynted â phosibl i drafod opsiynau eraill sydd ar gael.

## Trafnidiaeth a Theithio o Gwmpas

- Os ydych yn symud i ffwrdd i fynychu'r coleg neu'r brifysgol, ystyriwch gynllunio eich llwybr ymlaen llaw fel eich bod yn ymwybodol o'r pellteroedd y gallai fod angen i chi eu teithio ar droed, car neu ar drafnidiaeth gyhoeddus. Mae'n bwysig ystyried hyn wrth edrych ar yr egni sydd gennych a gall hyn helpu i leihau'r blinder o ganlyniad i deithio hir, blinderus.
- Os ydych chi'n gweld bod amgylchedd prysur yn draenio'ch egni a/neu'n orysgogol, gallai fod yn ddefnyddiol teithio ar adegau tawelach o'r dydd.
- Os ydych chi'n ymestyn eich pellter cerdded er mwyn cynyddu eich stamina a'ch dygnwch, gwnewch hyn fel rhan o'ch taith h.y. ewch oddi ar y bws un stop cyn cyrraedd pen eich taith, gadewch y car ymhellach i ffwrdd o'r lle rydych chi'n mynd.
- Os yw eich cyflwr iechyd yn cyfyngu ar eich gallu i gerdded neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, siaradwch â gwasanaethau cymorth myfyrwyr ac efallai y gallant eich cefnogi i wneud cais am Lwfans Myfyrwyr Anabl a allai helpu i dalu am ddefnydd tacsï.
- Trafodwch gyda'ch coleg/prifysgol gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithio hybrid neu weithio o bell. Efallai y byddwch yn gallu astudio o gartref a gallai hyn eich galluogi i arbed egni a'ch helpu i ganolbwyntio ar eich dysgu.
- Ystyriwch ddefnyddio'r lifft yn hytrach na'r grisïau os yw hyn yn debygol o ddraenio'ch batri.



## Siopa a Phrydau

- Mae sicrhau cymeriant bwyd a hylif digonol yn bwysig i gynnal eich meddwl a'ch corff a gall helpu i reoli eich lefelau egni.
- Ceisiwch neilltuo amser i flaenoriaethu bwyta ac yfed yn rheolaidd ac ystyriwch ffyrdd y gallech arbed ynni wrth baratoi prydau bwyd. Mae rhai pobl yn gweld coginio swp yn ddefnyddiol gan fod hyn yn golygu y gallwch rewi sawl pryd y gellir eu hailgynhesu'n hawdd ar ddiwedd diwrnod prysur.
- Os ydych yn dioddef o flinder yn y bore, ystyriwch baratoi eich brecwast y noson gynt – gall 'ceirch dros nos' a ryseitiau tebyg fod yn opsiynau defnyddiol a maethlon.

- Ceisiwch gadw cyflenwad o fwydydd sych a thuniau yn y cwpwrdd, gyda dyddiadau defnyddio hir. Gallai'r rhain gael eu defnyddio os ydych chi'n teimlo'n arbennig o sâl ac yn methu cyrraedd siop.
- Os yw cyrraedd siop yn her, ystyriwch siopa ar-lein er mwyn i'r bwyd gael ei gludo i'r drws atoch chi.

## Delio â 'meddwl pŵl'

- Mae 'meddwl pŵl' yn disgrifio casgliad o symptomau sy'n gysylltiedig â'n prosesau meddyliol. Gall hyn gynnwys anhawster derbyn gwybodaeth newydd, dwyn atgofion yn ôl ac anhawster canfod geiriau a allai effeithio'n sylweddol ar eich gallu i astudio. Efallai y byddai'n ddefnyddiol ystyried eich hoff ddull dysgu neu i ofyn am gopiau o gyflwyniadau/sleidiau ar ôl darlithoedd i'ch atgoffa o unrhyw wersi neu seminarau.
- Mae rhai pobl yn gweld bod defnyddio cofweinydd, nodiadau Post-it a nodiadau atgoffa yn ddefnyddiol i gofio pethau.
- Mae rheoli eich lefelau egni cyffredinol yn bwysig iawn gan fod cysylltiad agos rhwng 'meddwl pŵl' a gorflinder. Os ydych chi'n teimlo'n flinedig neu os yw'ch batri'n isel o ran egni, mae'r 'meddwl pŵl' yn debygol o deimlo'n waeth. Gall rheoli eich lefelau egni gan roi egwyddorion rheoli egni, sef blaenoriaethu, cynllunio, caniatâd a chyflymder, ar waith helpu i leihau blinder a lleihau symptomau 'meddwl pŵl'.
- Ceisiwch osgoi aml-dasgio wrth astudio. Gall aml-dasgio ddraenio ein lefelau egni yn gyflym, a gall hyn waethygu 'meddwl pŵl'. Osgowch bethau sy'n tynnu'ch sylw a cheisiwch ganolbwyntio ar un dasg ar y tro. Mae rhai pobl yn gweld bod cerddoriaeth ymdawelu neu cael y radio ymlaen yn dawel yn gallu helpu gyda ffocws.

## Rheoli eich iechyd meddwl

- Mae cynnal eich iechyd seicolegol yn bwysig wrth fyw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni, ac yn enwedig wrth astudio yn y coleg neu'r brifysgol. Gall sefydlu cydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith fod yn ddefnyddiol ac mae gwneud amser i ddilyn hobiau, diddordebau a gweithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio yn bwysig.
- Mae cynyddu ein lefelau gweithgaredd corfforol yn helpu i ryddhau endorffinau – 'cemegau teimlo'n dda' a all roi hwb i'n hwyliau. Er y gall hyn fod yn anodd gyda chyflwr hirdymor, ystyriwch symud mewn ffordd sy'n gweithio i chi h.y. ymarferion ymestyn ysgafn neu mynd am dro hamddenol y tu allan.
- Wrth deimlo'n isel ein hwyliau, rydym weithiau'n osgoi pobl eraill ac yn mynd yn ynysig a gall hyn effeithio ymhellach ar sut rydym yn teimlo. Mae'n bwysig cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu ac os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus i wneud hynny, rhannu unrhyw bryderon neu ofidiau sydd gennych. Os yw hyn



yn teimlo'n llethol, gallai hyd yn oed anfon neges destun neu neges eich helpu i deimlo bod gennych gyswilt.

- Os ydych yn teimlo bod eich iechyd meddwl yn cael effaith sylweddol ar eich lles a'ch gallu i astudio, ceisiwch gymorth gan wasanaeth llesiant eich coleg neu brifysgol. Efallai y byddwch yn gallu cael mynediad at therapïau siarad, cwnsela ac addasiadau rhesymol a allai eich helpu i flaenoriaethu eich lles.

## Rheoli amgylcheddau prysur

- Gall rhai pobl sy'n byw gyda chyflyrau hirdymor sy'n cyfyngu ar eu hegri fod yn orsensitif i sain, golau, cyffyrddiad, blas neu arogl. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd i bobl ymdopi mewn amgylcheddau prysur a gall sugno eich egni.
- Holwch os oes gan eich coleg neu brifysgol fynediad i ofod diogel neu ystafell synhwyraidd sy'n llai prysur. Mae'n bosibl y byddwch yn gallu defnyddio'r gofod hwn yn ystod eich diwrnod pan fyddwch chi'n teimlo'ch bod wedi'ch llethu a gallai hyn fod yn addasiad rhesymol fydd wedi'i gynnwys yn eich cynllun cymorth.
- Os ydych chi'n cael trafferth gyda goleuadau llachar, ystyriwch brynu sbectol dywyll i ffiltro golau cryf. Gall rhai pobl sy'n cael anawsterau gydag amgylcheddau swllyd hefyd elwa o blygiau clust sy'n ffiltro sŵn a all leihau sŵn cefndir heb rwystro'r sain.

## Cyfarfod â phobl newydd

- Mae mynd allan a chwrdd â phobl newydd yn rhan naturiol o fynd i'r coleg neu'r brifysgol, ac ni ddylai byw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni eich atal rhag gwneud hyn.
- Mae ymuno â grwpiau cymdeithasol, clybiau a chymdeithasau yn ffyrdd gwych o gwrdd â phobl newydd ac yn ffordd bwysig o ymlacio a dadflino wrth astudio'n galed. Rhowch ganiatâd i chi'ch hun gael hwyl gan y gallai hyn roi hwb i'ch hwyliau a'ch lles.
- Os yw eich lefelau egni yn ei gwneud hi'n anodd ymuno â chlybiau neu gymdeithasau, ystyriwch a oes ffordd wahanol o ymgysylltu – allwch chi ymuno'n rhithwir yn hytrach nag wyneb yn wyneb? Os yw eich grŵp yn cyfarfod yn rheolaidd (h.y. yn wythnosol) a allech chi fynychu bob yn ail wythnos?
- Mae llawer o golegau a phrifysgolion yn cynnal 'cynllun cyfeillio', lle gallwch gael eich paru â rhywun a fydd yn gallu'ch cefnogi pan fyddwch yn mynd i'r coleg/prifysgol am y tro cyntaf. Efallai y gallant eich cefnogi i fynychu digwyddiadau neu gwrdd â phobl newydd os ydych yn teimlo bod angen cymorth ychwanegol arnoch.



## Osgo a gweithio ar y cyfrifiadur neu wrth ddesg

- Mae osgo a'r ffordd rydym yn gosod ein hunain yn bwysig iawn wrth reoli cyflwr sy'n cyfyngu ar egni. Os bydd ein hosgo yn wael, wrth i ni bwysu dros ddesg neu ymdroelli mewn cadair, gall hyn gael effaith sylweddol ar symptomau gan gynnwys poen, blinder a theimlo'n fyr o wynt.
- Os ydych yn eistedd wrth ddesg, gwnewch yn siŵr bod eich safle gwaith wedi'i drefnu fel bod eich osgo'n dda a'ch bod yn gyfforddus.
- Os ydych chi'n treulio llawer o amser yn eistedd pan fyddwch chi'n astudio, ceisiwch wneud amser ar gyfer seibiannau mynych fel y gallwch chi godi a symud o gwmpas. Gall ymestyn eich corff ychydig hefyd fod yn ddefnyddiol i wella llif y gwaed i'r gwahanol gyhyrau a chymalau yn y corff.
- Efallai bod gennych hawl i Lwfans Myfyrwyr Anabl a allai gyfrannu at rywfaint o'r offer y gallai fod ei angen arnoch. Siaradwch â gwasanaethau cymorth eich coleg neu brifysgol am gyngor pellach.
- Mae osgo da yn bwysig nid yn unig wrth eistedd, ond hefyd wrth sefyll! Os oes rhaid i chi gario llyfrau trwm neu liniadur, gwnewch yn siŵr bod gennych chi fag cefn addas a chadarn a bod hwn wedi'i addasu'n gywir i chi. Ceisiwch ddefnyddio'r ddau strap ysgwydd i rannu'r pwysau'n gyfartal. Efallai y byddai'n ddefnyddiol ystyried a allwch chi leihau'r pwysau sydd angen i chi ei gario – a allech chi ddefnyddio e-lyfrau yn lle copïau caled, neu droli neu fag gydag olwynion? Oes gennych chi unrhyw ffrindiau neu gyd-fyfyrwyr a allai gario rhywfaint o'ch offer i chi?

