



Rheoli cwsg gyda chyflwr hirdymor

Wrth fyw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni, mae'n gyffredin cael cwsg o ansawdd gwael a all effeithio ar eich profiad o ludedd a'ch gallu i ymdopi o ddydd i ddydd. Er nad yw'r rhesymau dros hyn yn cael eu deall yn llawn, mae llawer o bobl yn disgrifio amrywiaeth o broblemau cysgu a all gynnwys problemau syrthio i gysgu ac aros ynghwsg neu ddeffro'n gynnar yn y bore. Mae cwsg yn aml yn cael ei ddisgrifio fel 'anadnewyddol', nid yw'n lleddfu symptomau lludedd a gall materion corfforol a seicolegol eraill effeithio arno ymhellach megis coesau aflonydd, poen cronig, pryder a straen.

Er y gall hyn deimlo fel mater anodd i fynd i'r afael ag ef, mae ymchwil yn dangos y gallai ymarfer hylendid cwsg fod o gymorth i rai pobl. Mae hylendid cwsg yn derm a roddir i strategaethau amgylcheddol ac ymarferol a all fod o gymorth i baratoi eich corff a'ch meddwl ar gyfer gorffwys.

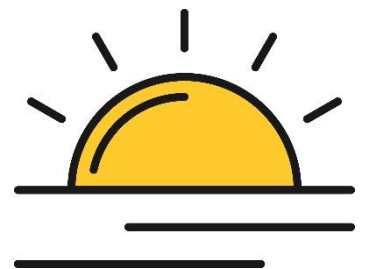
Cadw trefn gysgu reolaidd

- Mae cwsg yn cael ei reoli gan gloc y corff ac mae'n gweithio orau gyda threfn reolaidd a rhagweladwyedd.
- Ceisiwch godi a mynd i'r gwely tua'r un amser bob dydd yn ystod yr wythnos ac ar benwythnosau. Ceisiwch wneud hyn waeth pa mor flinedig rydych chi'n teimlo ar y foment honno.
- Ceisiwch osgoi twyllo. Os oes angen, ceisiwch osgoi gael cyntun yn hwyr yn y prynhawn ac am uchafswm o 30 munud.
- Os ydych chi'n cysgu llawer yn y dydd, ceisiwch weithio tuag at gael cyntun yn y bore ac yn y prynhawn.
- Mae cadw eich trefn arferol yn sefydlog yn golygu eich bod yn fwy tebygol o fynd i gysgu a deffro yn rhwydd.



Golau dydd

- Mae golau yn dylanwadu yn drwm ar gloc y corff, mae amlygiad i olau yn anfon signalau deffro cryf i'r ymennydd. Ceisiwch gael cymaint o olau dydd ag y bo modd.
- Os ydych chi gartref yn bennaf, ceisiwch yfed paned o de yn yr ardd, hyd yn oed os ydych chi'n gwisgo'ch cot.
- Cadwch oleuadau'r nos yn isel a cheisiwch osgoi 'golau glas' o sgriniau.
- Mae gan y rhan fwyaf o ddyfeisiau sgriniau nos neu hidlwyr a all gael gwared ar olau glas os oes angen i chi eu defnyddio fin nos neu yn y nos.
- Ceisiwch osgoi edrych ar sgrin yn uniongyrchol cyn mynd i'r gwely.



Caffein

- Mae caffein yn symbylydd a geir mewn te, coffi, diodydd egni, siocled ymhlith pethau eraill ac mae'n helpu i'n cadw'n effro. Mae'n cymryd amser hir i'r corff brosesu caffein a gall aros yn eich system am sawl awr ar ôl i chi ei gymryd.
- Cyfyngwch ar faint o gaffein cyffredinol rydych yn ei gael a cheisiwch ei osgoi ar ôl diwedd y prynhawn. Rhowch gynnig ar ddewisiadau eraill rhydd o gaffein os ydych chi'n mwynhau'r blas.
- Os oes gennych feddyginiaethau â chaffein ynddynt, ac mae cwsg yn broblem i chi, siaradwch â'ch fferylllydd neu'ch Meddyg Teulu am ddewisiadau eraill.



Amgylchedd Ystafell Wely

- Mae'n bwysig ein bod yn gwneud yr amgylchedd yr ydym yn cysgu ynddo mor ffafriol â phosibl i orffwys. Mae amgylchedd cysgu delfrydol yn oer, yn dywyll, yn dawel ac yn gyfforddus.
- Ceisiwch gadw'r tymheredd yn oer - ddim yn rhy oer ond ddim yn rhy gynnes na phoeth.
- Ceisiwch symud pethau sy'n tynnu sylw o'r ystafell wely cyn i chi fynd i gysgu h.y. ffonau, gwaith, anifeiliaid anwes a dillad i'w golchi.

Ystyriwch lefelau eich gweithgaredd

- Dangoswyd bod cynnal lefel o weithgarwch corfforol yn gysylltiedig â chwsg o ansawdd gwell, llai o ddeffro, gwell hwyliau ac yn cryfhau trefn cysgu.
- I bobl â chyflyrau hirdymor, gall bod yn egniol yn gorfforol fod yn anoddach, ond fe all gweithio o fewn eich galluoedd eich hun a chynnal rhyw fath o weithgarwch corfforol helpu cwsg.
- Rhowch gynnig ar weithgareddau sy'n canolbwyntio ar y cysylltiad rhwng y meddwl a'r corff megis ioga ymestyn ysgafn neu ymarferion anadlu.
- Ceisiwch newid eich sefyllfa'n rheolaidd, newid i eistedd neu sefyll neu fynd am dro bach.
- Osgowch weithgaredd dwys ychydig cyn mynd i'r gwely.



Datblygu trefn ymlacio

- Gall datblygu trefn ymlacio helpu i baratoi ein corff a'n meddwl ar gyfer cysgu. Mae rhai awgrymiadau o weithgareddau ymlacio a all ein helpu i ymlacio'n cynnwys; myfyrdod, ymlacio, darllen a gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol.

Bwyta ac yfed

- Mae cloc y corff yn cael ei ddylanwadu gan fwyd ac i'r gwrthwyneb. Mae cael brecwast yn ein helpu i ddefro a chodi ac mae amseroedd bwyd cyson drwy gydol y dydd hefyd yn cefnogi cloc ein corff.
- Dylech osgoi prydau bwyd trwm, bwyd sbeislyd neu siwgr a allai effeithio ar eich gallu i syrthio i gysgu.

Alcohol a sylweddau heb bresgripsiwn/hamdden

- Mae alcohol yn dawelydd. Er y credir yn gyffredin y gall alcohol ein helpu i syrthio i gysgu, mewn gwirionedd mae'n atal ymwybyddiaeth a gall effeithio ar ein gallu i sicrhau cwsg gorffwysol o ansawdd da.
- Lleihewch gymeriant alcohol yn gyffredinol, a cheisiwch osgoi yfed alcohol am 3 awr cyn mynd i'r gwely.
- Osgowch sylweddau anghyfreithlon. Yn ogystal ag effeithio ar eich iechyd corfforol a meddyliol cyffredinol, mae'r rhain yn debygol o effeithio ar ansawdd eich cwsg a chloc eich corff.

Meddyginiaethau

- Gall llawer o feddyginiaeth effeithio ar gwsg. Mae rhai yn achosi syrthni sydd wedyn yn llesteirio'r cylch cwsg naturiol tra bod eraill yn gallu achosi anhunedd. Gall cyfuniadau o feddyginiaethau achosi effeithiau ychwanegol. Byddwch yn ofalus ynghylch meddyginiaethau ac atchwanegiadau dros y cownter a allai hefyd gael effaith. Siaradwch â'ch fferylllydd lleol neu glinigwr i gael cyngor penodol wedi'i deilwra i'ch sefyllfa.
- Yn gyffredinol, nid yw tabledi cysgu yn ddefnyddiol oherwydd eu bod yn dawelydd. Er eu bod yn atal ymwybyddiaeth, mae ansawdd cwsg yn waelach o'i gymharu â chwsg sy'n digwydd yn naturiol.



Cyflyrau meddygol

- Wrth fyw gyda chyflwr hirdymor, efallai y bydd llawer o symptomau sy'n anodd eu rheoli. Gall hyn gynnwys poen cronig, cosi, coesau aflonydd, anawsterau hwyliu, tinitws, apnoea cwsg a llawer mwy.
- Mae'n bwysig bod y symptomau hyn yn cael eu rheoli'n briodol. Os nad ydych wedi gwneud hynny eisoes, mae'n bwysig eich bod yn siarad â'ch Meddyg Teulu ynglŷn â'r cyngor a'r triniaethau sydd ar gael ar gyfer y rhain.
- Gall y cyflyrau hyn wneud rheoli cwsg yn anoddach. Os hoffech siarad â rhywun am sut i ddefnyddio'r cyngor hwn gyda'ch cyflwr, cysylltwch â ni ar 01633 831965.

(Delweddau trwy gwrteisi Vecteezy.com)