

Cyflyrau sy'n cyfyngu ar egni:

# Byw Gydag Ansicrwydd

ac effeithiau hirdymor ar ôl bod yn sâl



*Wedi'i datblygu a'i  
ddarparu gan*



Gwasanaeth Rheoli Symptomau  
Symptom Management Service



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

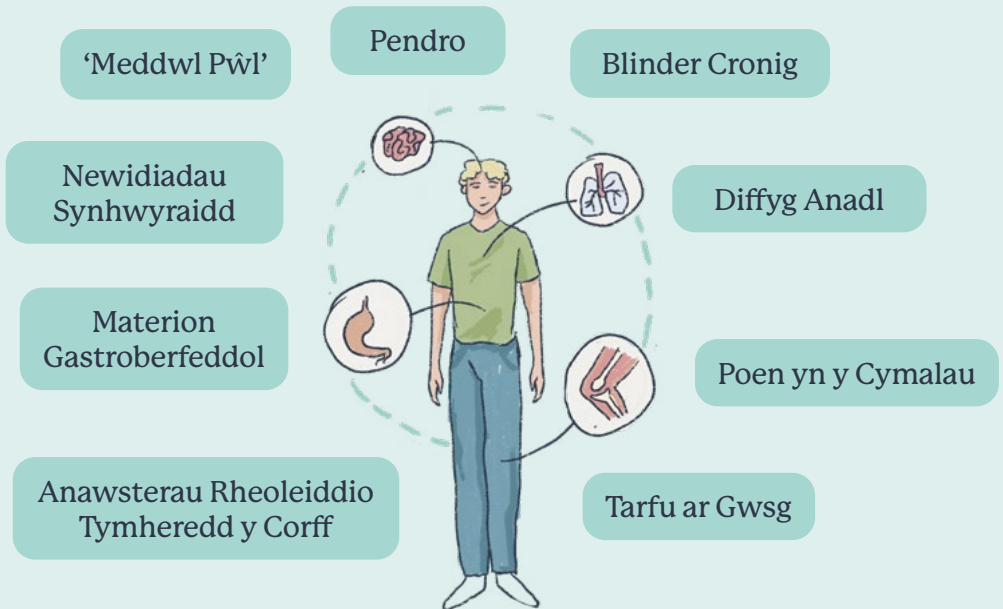
Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Beth yw Cyflwr sy'n Cyfyngu ar Egni a Pham Wnes i Ddatblygu Un?

Fel y mae'r enw'n awgrymu, mae cyflwr sy'n cyfyngu ar egni yn derm ymbarél am sawl salwch sy'n effeithio ar sut y mae ein cyrff yn creu ac yn defnyddio egni.

Mae'r rhain yn cynnwys cyflyrau megis Enseffalomyelitis Myalgig/ Syndrom Blinder Cronig (ME/C.F.S.), Ffibromyalgia a 'Covid Hir'. Er nad yw gwyddonwyr ac ymchwilyr yn gallu rhoi esboniad llawn o sut maent yn dechrau, teimlir i raddau helaeth bod y cyflyrau hyn yn cael eu hysgogi gan haint feiryol sy'n achosi i'r corff aros mewn cyflwr o anhwylder parhaus.

Gall yr anhwylder hwn ddisgrifio amrywiaeth o symptomau gan gynnwys:



Mae'r profiad o fyw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni yn unigryw i bob unigolyn ond gall symptomau amrywio fesul awr, diwrnod neu wythnos a all wneud i fywyd deimlo'n anrhagweladwy ac yn heriol iawn i ymdopi ag ef.

Er bod y gymuned wyddonol a meddygol yn cytuno i raddau helaeth â'r syniad bod tarddiad feirysol i gyflyrau sy'n cyfyngu ar egni, mae ffactorau eraill sy'n cynyddu ein risg o ddatblygu un hefyd wedi'u nodi gan gynnwys

rhywedd, straen, trawma a dod i gysylltiad â rhai tocsinau.

Mae'r cyflyrau hyn hefyd yn dda iawn am fynd 'dan y radar' gan nad oes modd eu canfod ar brofion gwaed, profion pelydr-x na sganiau CT/MRI, ac ni ellir cael esboniad meddygol yn yr un modd ag y diffinnir mathau eraill o salwch. Yn ddealladwy, mae hyn yn gadael cleifion a theuluoedd yn teimlo'n rhwystredig iawn.



# Cyflyrau sy'n Cyfyngu ar Egni: Byw Gydag Ansicrwydd

Ar hyn o bryd, cyfyngedig yw ein dealltwriaeth o gyflyrau sy'n cyfyngu ar egni megis Enseffalomyelitis Myalgig, Ffibromyalgia a Covid Hir. Mae ymchwil yn mynd rhagddo i geisio canfod eu hachosion ac i ganfod triniaethau iachaol ond nid oes unrhyw ddatblygiadau wedi'u gwneud eto.

Er bod rhai pobl yn profi pwl ysgafn, byr o salwch ar ôl dioddef o feirws, gwyddom y gall cyflyrau iechyd mwy cymhleth a pharhaus weithiau ddatblygu, a gall y rhain fod yn heriol iawn i fyw â hwy a hefyd cael effaith sylweddol ar fywydau pobl.

Gall profion diagnostig fod yn ddefnyddiol ar gyfer diystyru cyflyrau penodol, ond mewn achosion o gyflyrau sy'n cyfyngu ar egni nid yw'n anarferol canfod na ellir cael esboniad meddygol penodol yn yr un modd ag y mae salwch a chyflyrau eraill yn cael eu diffinio. Yn ddealladwy mae hyn yn gwneud i gleifion a theuluoedd deimlo'n rhwystredig iawn.

Dywed rhai cleifion eu bod yn teimlo nad yw eu symptomau yn cael eu cymryd o ddifrif gan amrywiaeth o bobl gan gynnwys eu teuluoedd, gweithleoedd neu ddarparwyr gofal iechyd. Gall pobl deimlo nad yw meddygon neu anwyliaid yn eu credu, a bod eu pryderon dilys yn cael eu diystyru. Gall hyn arwain at deimladau cynyddol o unigedd ar adeg o bryder mawr.

“A yw hyn i gyd yn fy mhen?”

“Beth sy'n digwydd i mi?”

“A fyddaf byth yn dychwelyd i normal?”





## “A yw hyn yn mynd i waethygu?”

Mae llawer o gwestiynau ym meddyliau llawer o bobl sy'n dioddef effeithiau hirdymor cyflyrau sy'n cyfyngu ar egni ac ar gyfer eu hanwyliaid.

Efallai na fydd clinigwyr yn gallu rhoi atebion pendant a all ysgogi pryder a bod yn rhwystredig iawn. Mae llawer o bobl yn ofni na fyddant yn dychwelyd i'r bywyd oedd ganddynt cyn iddynt fynd yn sâl.

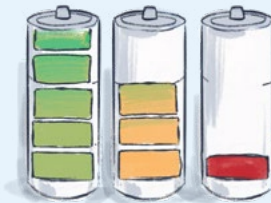
# Cyflyrau Iechyd Corfforol ac Iechyd Meddwl

Mae'n normal i gyflyrau iechyd corfforol effeithio ar ymdeimlad unigolyn o les.

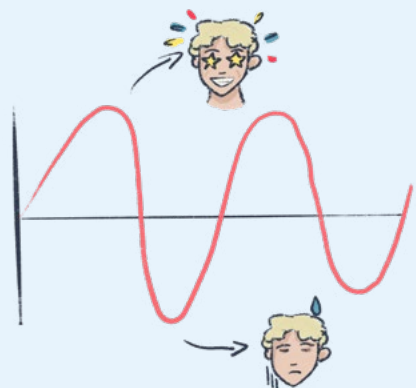
Mae hyn yn wir am gyflyrau sy'n cyfyngu ar egni a chyflyrau eraill hefyd. Gall hyn effeithio ar ansawdd eich bywyd a'ch gallu i weithio. Mae llawer o bobl yn sylwi eu bod yn teimlo'n bryderus am gael eu hail-heintio, neu'n poeni am dderbyn y cynnig o frechiadau. Gall fod yn gythryblus iawn peidio â gwybod pa mor hir y gallai symptomau bara neu pryd y gellir disgwyl dychwelyd i ffordd arferol o fyw.

Mae symptomau pryder neu hwyliau isel yn normal pan fyddwn yn wynebu newid sylweddol neu fygythiadau i'n hiechyd, ein lles a'n bywydau fel yr ydym wedi arfer â hwy. Gall rhai unigolion gael profiadau trawmatig o fod yn sâl. Gall pobl fod yn byw â symptomau poen, blinder, newidiadau gwybyddol, a tharfu ar gwsg. Gall cyflyrau iechyd meddwl a chorfforol blaenorol waethygu eto ar ôl cyfnod o fod wedi setlo i lawr, a gall effaith byw gydag ansicrwydd fod yn flinedig iawn.

Gwyddom nad y ffactorau biolegol yn unig y mae angen eu hystyried er mwyn deall cyflwr iechyd rhywun, ond hefyd y ffactorau seicolegol a chymdeithasol.



Mae byw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni yn aml yn effeithio ar ein hemosiynau, a gallwn brofi uchafbwyntiau ac isafbwyntiau yn ein hwyliau neu bryder, wrth i'r symptomau amrywio.





Gall dechrau darganfod nad yw eich corff yn gwella fel yr oeddech wedi'i ddisgwyl, neu ei bod yn ymddangos bod eich profiad yn wahanol i bobl eraill, fod yn frawychus. Er bod ymchwil i'w groesawu'n fawr ac y bydd ein gwybodaeth am y cyflyrau hyn yn cynyddu dros amser, gall gwybod bod timau meddygol yn dal i fod yn y broses o ddysgu sut i asesu a thrin eich pryderon fod yn ddrystyd, yn frawychus a pheri ofn, a gall wneud i rai pobl deimlo'n ddiymadferth.

# Ansicrwydd a Byw gyda Chyflyrau sy'n Cyfyngu ar Egni

Gall pobl sy'n cael symptomau hirfaith a pharhaus deimlo'n ansicr am eu dyfodol.

Gall deall pam rydych chi'n teimlo fel hyn, a gwybod beth allwch ei wneud i ymdopi, eich helpu i deimlo'n fwy hyderus o ran rheoli'ch symptomau.

Mae meddyliau anodd yn codi oherwydd bod y meddwl yn ceisio ymdopi â'r sioc o fynd yn sâl a deall beth sydd wedi digwydd. Ochr yn ochr â'r meddyliau hyn efallai y byddwch yn sylwi ar deimladau o bryder, colled, dichter neu dristwch. Nid yw ymchwil eto wedi canfod unrhyw feddyginiaethau i drin effeithiau parhaus cyflyrau sy'n cyfyngu ar egni a gall hynny ychwanegu at y teimlad o rwystredigaeth ac ofn.

Weithiau rydym yn ceisio ymdopi â theimladau, megis pryder am y dyfodol, trwy boeni – trwy gynllunio a pharatoi ar gyfer amryw o'r sefyllfaoedd gwaethaf posibl. Mae'r math hwn o gynllunio a meddwl â ffocws fel arfer yn ein helpu i deimlo'n well a theimlo bod gennym fwy o reolaeth, megis

cynllunio llwybr i gyrchfan newydd, neu gyllidebu ein cyfrifon banc.

Fodd bynnag, pan fyddwn yn delio ag ansicrwydd, nid yw poeni neu gynllunio mewn gwirionedd yn lleihau'r risg o ganlyniadau negyddol posibl. Mae hyn yn golygu bod pryder yn parhau hyd yn oed ar ôl nosweithiau di-ri o ddatrys problemau, cynllunio neu boeni – felly rydym yn dal i brofi'r pryder dwys hwnnw, ochr yn ochr â noson aflonydd o gwsg.



Weithiau rydym yn meddwl y byddem yn well ein byd o fod yn gwybod pethau, da neu ddrwg; rydym yn dychmygu y byddai hyn yn ei gwneud yn haws i'w rheoli, yn hytrach na byw gyda'r ansicrwydd o beidio â gwybod.

Ers dysgu bod byw gyda chyflyrau sy'n cyfyngu ar egni yn rhywbeth parhaus a chymhleth, efallai y gwelwch fod eich bywyd wedi newid mewn ffyrdd annisgwyl. Efallai y byddwch yn teimlo'n ansicr am y newidiadau hyn ac efallai y byddwch

yn poeni am sut fydd bywyd. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n ansicr am lawer o agweddau eraill ar eich bywyd. Gelwir hyn yn byw gydag ansicrwydd.

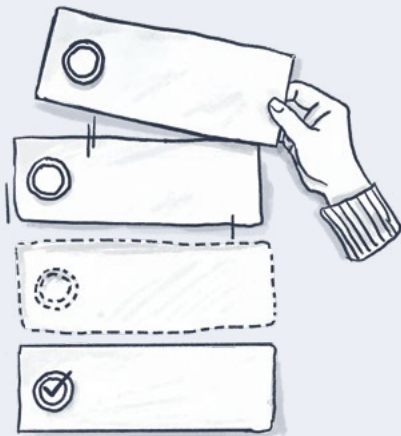
Mae teimlad cyffredinol o ansicrwydd yn eich bywyd pob dydd yn gyffredin i bobl sy'n byw gyda chyflwr iechyd cronig neu barhaus, sy'n anodd ei reoli a'i ddeall i ni ein hunain, i gymdeithas ac i'r systemau iechyd.



# Awgrymiadau Da ar gyfer Byw gydag Ansicrwydd

Pan fyddwch yn byw gydag ansicrwydd, efallai y byddwch yn teimlo bod eich byd wedi'i droi wyneb i waered a'ch bod wedi colli'ch teimlad o reolaeth.

Gall y teimladau hyn fod yn llethol ac o ganlyniad efallai y byddwch yn cael llai o fwynhad o bethau ac yn atal eich hun rhag gwneud pethau y byddech fel arfer yn eu gwneud. Gall ansicrwydd fod yn rhan o'ch bywyd nawr, ond nid oes rhaid iddo gymryd drosodd eich bywyd. Nid oes unrhyw ffordd gywir nac anghywir o deimlo am fyw gydag ansicrwydd. Fodd bynnag, mae yna ffordd i'ch helpu i ymdopi â'r heriau a ddaw yn ei sgil a gall hynny eich helpu i fyw ansawdd bywyd sy'n ystyrlon i chi.



## Beth allaf ei wneud?

1. **Mae ymdeimlad o drefn, strwythur a chysondeb yn ein bywydau pob dydd yn ein helpu i deimlo'n gynwysedig ac mewn rheolaeth.**

Efallai y byddwch yn gweld bod eich ffordd o fyw arferol wedi newid llawer ers mynd yn sâl neu fod yn byw gyda symptomau anrhagweladwy. Lle bynnag y bo modd, ceisiwch gadw trefn gyfarwydd i helpu i gynnal ymdeimlad o normalrwydd, hyd yn oed os ydych yn gwneud y drefn honno'n wahanol, er mwyn rheoli cyflymder y gweithgareddau.

2. **Gwnewch dasgau yn haws trwy eu rhannu'n gamau bach ac yn rhai y gellir eu cyflawni a gofynnwch am gymorth gan bobl eraill os oes ei angen arnoch.**

Pan fyddwn yn poeni neu wedi'n llethu, mae'n hawdd iawn canolbwyntio ar y teimladau dwys hyn a chyn i ni wybod mae ein sylw wedi'i ddal! Gall hyn ei gwneud hi'n llawer anoddach gwneud y peth yr oedd angen ei wneud neu yr oeddech am ei wneud. Ceisiwch beidio ag oedi

neu osgoi'r pethau sydd angen i chi eu gwneud a gwobrwych eich hun am eich cyflawniadau pryd bynnag y gallwch.

3. **Ar adegau anodd mae'n bwysig cadw ymdeimlad o gyflawniad a mwynhad. Neilltuwch amser i gysylltu â'r pethau rydych chi'n eu mwynhau.** Efallai y bydd yn rhaid i chi feddwl yn greadigol am sut i gynnal hobiau neu ddiddordebau pan fydd eich iechyd corfforol wedi newid. Gall cadw mewn cysylltiad yn y ffordd leiaf â'r pethau sy'n ystyrlon helpu i leihau lefelau straen a chodi'ch hwyliau.

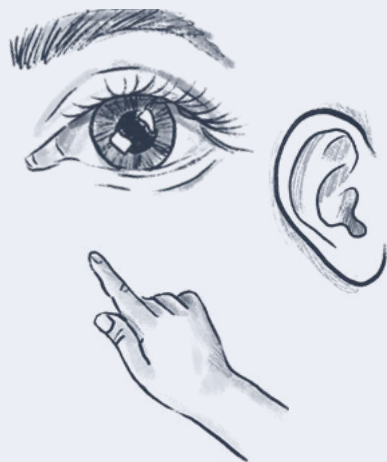
4. **Mae meddyliau a theimladau'n newid yn barhaus ond ni waeth pa mor ddrwg ydynt, ni allant eich niweidio.** Yn hwyr neu'n hwyrach byddant yn newid neu'n pasio. Mae trallod yn normal ac mae'n iawn teimlo fel hyn. Ceisiwch ddewis camu'n ôl o feddyliau a theimladau, gan eu gwyllo yn mynd a dod - bydd hyn yn helpu i'w hatal rhag cymryd drosodd. Defnyddiwch sgiliau ymwybyddiaeth ofalgar i ddatblygu'r gallu i 'wyllo meddyliau' yn hytrach na chael eich dominyddu ganddynt.

5. **Gall digwyddiadau a theimladau sbarduno arferion awtomatig o feddwl,** megis "Alla'i ddim ymdopi â hyn", "Pe bawn mewn rheolaeth byddai pethau'n haws" a gall arwain at deimlo'n waeth. Dywedwch wrth eich hun 'y pryder sy'n siarad' ac

'efallai na fydd chwilio am sicrwydd yn ddefnyddiol i mi ganolbwyntio arno ar hyn o bryd'.

Trwy ddod yn fwy ymwybodol o'ch meddyliau a'ch teimladau corfforol, o un eiliad i'r llall, gallwch ddod yn ymwybodol o'r hyn sy'n ddefnyddiol i chi a'r hyn nad sy'n ddefnyddiol. Gall yr ymwybyddiaeth hon roi mwy o ddewis i ymateb yn y ffordd sydd fwyaf defnyddiol i chi, yn hytrach nag aros yn y modd 'awto-beilot'.

6. **Ceisiwch sylwi ar yr hyn sy'n digwydd yn y byd o'ch cwmpas (...yn syml, rhestrwch 5 peth y gallwch eu gweld, eu teimlo, eu clywed...), a chymerwch seibiant o'r hyn sy'n chwyrlio yn eich meddwl.** Yn aml gall fod yn hawdd anghofio gwerthfawrogi'r pethau bach pan fyddwn yn cael ein hamgylchynu gan ansicrwydd. Gall camu'n ôl o'r meddyliau a'r teimladau trallodus eich helpu i wneud y gorau o'r hyn yr ydych yn ei wneud ar hyn o bryd.



7. **Meddylwch am y pethau rydych chi'n eu gwerthfawrogi ac rydych yn teimlo sy'n bwysig.**

Mae'r gwerthoedd hyn fel eich cwmpawd; eich canllaw ar gyfer yr hyn yr ydych yn canolbwyntio eich sylw a'ch gweithredoedd arno. Mae'n hawdd colli golwg ar y pethau sy'n rhoi teimlad o bwrpas i chi pan fyddwch mewn cors o ansicrwydd. Trwy ollwng gafael yn y pryderon na allwch eu rheoli, gallwch neilltuo mwy o amser ac egni i'r pethau sy'n ystyrlon i chi.

8. **Gosodwch nodau i'ch hun i weithio tuag at rywbeth ystyrlon.**

Pan fydd eu dyfodol yn teimlo'n ansicr, yn aml bydd pobl yn rhoi'r gorau i wneud cynlluniau neu osod nodau iddynt eu hunain rhag ofn y byddant yn "temtio ffawd". Fodd bynnag, mae cael rhywbeth i weithio tuag ato ac edrych ymlaen ato yn rhan bwysig o deimlo'n dda. Gall hyn eich helpu i deimlo'n llawn cymhelliant a rhoi ymdeimlad o gyflawniad i chi. Cofiwch gymryd camau bychan! Bydd newidiadau bach dros amser yn gwneud gwahaniaeth mawr.

9. **Ymarfer hunandosturi.** Mae hyn yn golygu bod yn ymwybodol o'n poen a'n dioddefaint ein hunain, a deall, er bod teimlo'r boen hon yn anodd, ei fod yn brofiad dynol normal. Mae cyfeirio teimladau o garedigrwydd a gofal tuag at ein hunain, a chanolbwyntio ein sylw a'n hegni ar sut y gallem leddfu ein poen, yn elfennau pwysig o hunandosturi.

Allwch chi geisio siarad â'ch hun fel y byddech yn siarad ag anwylyd sy'n cael trafferth gyda'r un teimladau? Sut allwch chi greu teimlad o gysur a diogelwch am ychydig funudau yn eich diwrnod? Ceisiwch lapio eich hun mewn blanced feddal, treulio amser yn rhoi mwythau i'ch eich ci neu gath, neu rhowch gynnig ar arogleuon neu flasau dymunol sy'n sbarduno atgofion melys – gall y gweithredoedd hyn o hunandosturi a gofal ddod â buddion mawr i'n hiechyd meddwl a'n lles.



Nod cynigion o gymorth seicolegol yw helpu pobl i roi'r cyngor hwn ar waith. Nid ydym yn awgrymu nad yw eich symptomau a'ch profiad yn real. Rydym yn deall bod symptomau a dioddefaint pobl yn rhai gwirioneddol, ac mae'r effaith a gânt yn gymhleth ac yn eang. Rydym yn cynnig y gwasanaethau seicoleg hyn oherwydd gwyddom fod y dulliau hyn wedi helpu eraill i deimlo bod ganddynt fwy o reolaeth ac i symud tuag at y bywyd y maent am ei fyw.



**melo,**

**Eich helpu i ofalu am  
eich lles meddyliol.**



**Ewch i melo.cymru** -  
adnoddau, cyrsiau, llinellau  
cymorth a chyfleoedd lleol  
yn ymwneud ag iechyd  
meddwl a lles. Wedi'u darparu  
i chi gan Fwrdd Iechyd  
Prifysgol Aneurin Bevan.



# Rheoli'r Dilema 'Rheoli'

Rydym yn aml yn ceisio rheoli, cael gwared ar, neu frwydro yn erbyn ein meddyliau neu deimladau anodd (e.e. ceisio dod o hyd i atebion i gwestiynau megis “a fydd fy symptomau yn gwaethygu?”, “a fyddant yn dychwelyd?”, “beth fydd yn digwydd i mi yn y dyfodol?”).

Gall chwilio am atebion pendant neu wthio'r meddyliau hyn i ffwrdd helpu mewn rhai amgylchiadau, ond yn aml nid yw meddyliau a theimladau am eich iechyd a'ch dyfodol yn cynnwys unrhyw “ateb” amlwg. Mae'r pethau hyn yn wirioneddol bwysig i chi ac mae'r meddyliau a'r teimladau hyn yn debygol o ailymddangos ni waeth faint o weithiau y byddwch yn eu gwthio i ffwrdd. Pan na fydd ein strategaethau 'rheoli' arferol yn gweithio gall hyn ein gadael yn teimlo hyd yn oed yn fwy trallodus. Gall defnyddio strategaethau amgen i reoli meddyliau a theimladau anodd fod yn fuddiol iawn.

Pan fyddwch yn teimlo wedi'ch llethu gan bethau sydd i'w gwneud, gallwch gategoreiddio'r rhain yn 'pethau na allaf eu rheoli' a 'pethau y GALLAF eu rheoli' (gweler yr enghraifft ar y dudalen nesaf). Cydnabyddwch ei bod hi'n anodd byw gyda phethau sy'n achosi straen y tu allan i'ch rheolaeth, a chaniatewch i'ch hun adael i'r meddyliau hyn basio. **Yna rhowch eich egni a'ch ffocws ar y pethau yn eich bywyd y gallwch eu rheoli.**



## Pethau na allaf eu rheoli

## Pethau y gallaf eu rheoli

Yr hyn y bydd fy meddyg teulu yn ei ddweud yn ein hymgyngoriad nesaf

Bod yn agored gyda fy meddygon ynglŷn â sut rwy'n teimlo a beth sy'n fy mhoeni fwyafv

Dim cael gyrru ar hyn o bryd

Helpu fy mab gyda'i brawf gyrru trwy drefnu hyfforddwr ac adolygu'r gwaith theory gydag ef

Dim yn ddigon iach i weithio

Rheoli cyflymder fy lefelau gweithgaredd fel y gallaf asesu beth y gallaf ei wneud a faint y gallaf ei wneud

Dim digon o egni i fynd i'r siop

Archebu siopa bwyd ar-lein os ydw i'n teimlo'n rhy flinedig i fynd allan

Y mathau o feddyliau sy'n dod i'm meddwl

Anadlu'n ddwfn pan fyddaf yn teimlo wedi fy llethu

**Gall rhoi caniatâd i chi'ch hun ollwng gafael ar y pethau na allwch eu rheoli eich helpu i deimlo'n fwy hyderus ac abl i ymdopi, hyd yn oed os na fydd yn cael gwared ar y pryderon.**



# Goddef Ansicrwydd gydag A.P.P.L.E.\*

## A (aware) - bod yn ymwybodol:

Byddwch yn ymwybodol o, a sylwch ar, yr angen am sicrwydd wrth iddo godi yn eich meddwl.

## P (pause) - oedi:

Sylwch ar yr ysgogiad i 'drwsio' yr ansicrwydd a cheisiwch beidio ag ymateb i'r ysgogiad hwnnw... Oedwch, ac anadlwch.

## P (pull back) - tynnu'n ôl:

Dywedwch wrth eich hun... "y pryder sy'n siarad" "efallai na fydd sicrwydd yn bosibl i mi ar hyn o bryd" "a fydd canolbwyntio ar y pryder hwn o gymorth neu ddim o gymorth i mi ar hyn o bryd?"



## L (let go) – gadael fynd:

Gadewch i'r meddwl neu'r teimlad fynd. Dywedwch wrth eich hun mai dim ond meddwl neu deimlad ydyw. Does dim rhaid i ni gredu popeth rydyn ni'n ei feddwl. Nid datganiadau o ffaith yw meddyliau (er ein bod yn anghofio hyn ac weithiau'n eu trin felly!). Byddant yn pasio. Nid oes rhaid i chi ymateb iddynt. Efallai y byddwch yn eu dychmygu'n mynd a dod fel cymylau yn yr awyr, neu fel ceir yn mynd heibio ar y ffordd.

## E (explore) - archwilio:

Gallwch archwilio'r foment bresennol, oherwydd nawr, yn y foment hon, rydych chi yma. Sylwch ar eich anadlu, a'r teimlad o anadlu. Sylwch ar y ddaear oddi tanoch, edrychwch o'ch cwmpas a sylwch ar yr hyn a welwch, yr hyn a glywch, yr hyn y gallwch ei gyffwrdd, yr hyn y gallwch ei arogl. Nawr. Yna symudwch eich ffocws at rywbeth arall - efallai parhau â'r hyn yr oeddech yn ei wneud cyn i chi sylwi ar y meddwl pryderus, neu wneud rhywbeth arall, y teimlwch sy'n ffocws defnyddiol i'ch sylw a'ch gweithredoedd – a rhowch eich sylw llawn iddo.

Ewch i [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk) i ddysgu mwy am y technegau hyn ac eraill, megis 'STOPP: CBT in a nutshell'. Mae'r offer hyn hefyd ar gael fel Ap, a all eich dysgu sut i'w defnyddio mewn rhagor o fanylder, a byddant hefyd wrth law i chi pan fyddwch eu hangen fwyaf.

## STOPP

### Take a breath

**Observe:** What am I thinking? What am I reacting to? What am I feeling in my body?

**Pull back:** Put in some perspective. See the bigger picture. Is this fact or opinion? How would someone else see this?

**Practice what works:** What's the best thing to do for me, for others, for this situation?



Mae rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol cael y cerdyn STOPP hwn yn eu waled neu ar eu ffôn, fel y gallant ddilyn y camau mewn eiliadau pan fyddant yn teimlo wedi'u llethu.

# Ffynonellau Cymorth

Os hoffech ragor o gymorth ar gyfer ymdopi ag ansicrwydd a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar eich lles, gallwch ei gael gan y gwasanaethau canlynol:

- Hyb llesiant lleol ar-lein yw Melo Cymru sy'n cynnig cyngor, mynediad at gymorth grŵp, cyrsiau addysgol, ac adnoddau hunangymorth i'ch helpu i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles. Ewch i: [www.melo.cymru](http://www.melo.cymru) i ddarganfod mwy am gyrsiau lleol ac adnoddau lles
- Os oes angen cymorth brys arnoch, cysylltwch â **GIG 11 a dewiswch opsiwn 2** - llinell gymorth iechyd meddwl 24 awr yw hon sy'n cael ei chynnal gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd â'r gallu i gefnogi pobl sydd mewn trlloed emosiynol. Fel arall, gallwch gysylltu â'r **Samariaid ar 116 123**.

- Apiau: Chwiliwch am yr apiau hyn gyda'ch ffôn clyfar neu ddyfais. Maent wedi eu profi a'u hargymell gan y GIG a gallant ein helpu i ymdopi â straen, pryder, anawsterau cysgu a gwella llesiant:



## Calm

Ap ar gyfer cwsgr a myfyrio



## The **Stress & Anxiety Companion**



Datblygwyd y daflen hon gan Wasanaeth Rheoli Symptomau BIP Aneurin Bevan. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, pryderon neu adborth am y daflen hon, anfonwch e-bost atom ar [ABB.SymptomManagementService@wales.nhs.uk](mailto:ABB.SymptomManagementService@wales.nhs.uk)

Welsh side