

Adnoddau Ymwybyddiaeth Ofalgar

Adnoddau
i Oedolion



Enw	Gwybodaeth	Cod QR
 Royal United Hospitals Bath <small>NHS Foundation Trust</small>	<p>Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer Poen</p> <p>Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn arfer a ddefnyddir yn Bath Centre for Pain Services yn ystod triniaeth. Mae'n sgil ymarferol y gellir ei defnyddio i hyfforddi eich gallu i feddwl yn glir trwy fod yn bresennol yn y fan a'r lle, gyda thosturi tuag at eich hun ac eraill.</p> <p>Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar - Bath Centre for Pain Services</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>
 Torbay and South Devon <small>NHS Foundation Trust</small>	<p>Ymwybyddiaeth Ofalgar ac Ymlacio ar gyfer Blinder</p> <p>Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn seiliedig ar rai o'r technegau a ddefnyddir gan ymarferwyr Bwdhaidd ac mae wedi cael ei ffurfioli'n gwrs lleihau straen i'w ddefnyddio gyda phobl sydd ag ystod eang o anawsterau iechyd sy'n cynnwys poen cronig, blinder cronig, psoriasis, gorbryder ac iselder.</p> <p>Gwasanaeth ME/CFS/PCF - Ymlacio ac Ymwybyddiaeth Ofalgar - Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Torbay a De Dyfnaint</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>
 Guy's and St Thomas' <small>NHS Foundation Trust</small>	<p>Technegau Ymlacio ar gyfer Straen a Gorbryder</p> <p>Rydym yn gwybod bod problemau gyda lles emosiynol yn arbennig o gyffredin ymhlith pobl sydd â phroblemau iechyd cronig ac yn aml gall pobl brofi straen a gorbryder. Mae'r ymarferion hyn wedi'u cynllunio i ddysgu technegau ymlacio syml i chi er mwyn helpu i reoli rhai o'r emosiynau hyn yn fwy effeithiol.</p> <p>Ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar dan arweiniad i gleifion Ysbyta'i Brenhinol Brompton a Harefield</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>
 Physical Health Psychology Cumbria	<p>Adnoddau Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer Rheoli Symptomau Corfforol</p> <p>Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ffordd o fod mewn cysylltiad â'r hyn sy'n digwydd i ni ar hyn o bryd. Nid yw'n ymwneud â "chlirio'ch meddwl" na "chael gwared ar feddyliau" - mae'n ymwneud yn fwy â sylwi ar (neu fod yn ymwybodol o) beth sy'n digwydd o'ch cwmpas ac yn eich corff.</p> <p>Ymwybyddiaeth Ofalgar NHS Physical Health Psychology Cumbria</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>

Adnoddau Ymwybyddiaeth Ofalgar

Adnoddau
i Oedolion



Enw	Gwybodaeth	Cod QR
	<p>Ymlacio ac Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer ME/CFS</p> <p>Ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio wedi'u recordio a gynlluniwyd gan Ymddiriedolaeth GIG Torbay a De Dyfnaint ar gyfer rhai sydd ag ME/CFS.</p> <p>Gwasanaeth ME/CFS/PCF - Ymlacio ac Ymwybyddiaeth Ofalgar - Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Torbay a De Dyfnaint</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>
	<p>Rhaglenni Addysg i Gleifion</p> <p>Mae eich bwrdd iechyd lleol yn cynnal ystod o gyrsiau hunanreoli i bobl sy'n byw gyda chyflwr/cyflyrau iechyd hirdymor.</p> <p>Rhaglenni Addysg i Gleifion (EPP Cymru) - Iechyd Cyhoeddus Cymru</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>
	<p>Myfyrio i Ddechreuwy'r</p> <p>Mae llawer o fathau o fyfyrion ond yr hyn sy'n gyffredin rhyngddynt i gyd yw, dros amser, gallant helpu i leihau lefelau straen.</p> <p>Drwy ryddhau tensiwn corfforol sydd wedi'i ddal yn y corff, gall myfyrio ein helpu i ryddhau pryderon sydd wedi'u claddu yn y meddwl, gan leddfu gorbryder, straen a hwyliau isel, a hyd yn oed eich helpu i gael cwsg trymach a gwell.</p> <p>Sut i fyfyrion ar gyfer dechreuwy'r - Cyngorion Lles meddyliol - Every Mind Matters - GIG</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>
	<p>Camau'r Cymoedd</p> <p>Dysgwch am Ymwybyddiaeth Ofalgar, rheoli straen, a mwy gyda'n gweithdai lles mynediad agored am ddim ar-lein.</p> <p>Camau'r Cymoedd Cyrsiau Ymwybyddiaeth Ofalgar a Rheoli Straen Am Ddim</p>	 <p>Sganiwch i gael mynediad at yr adnodd</p>