



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

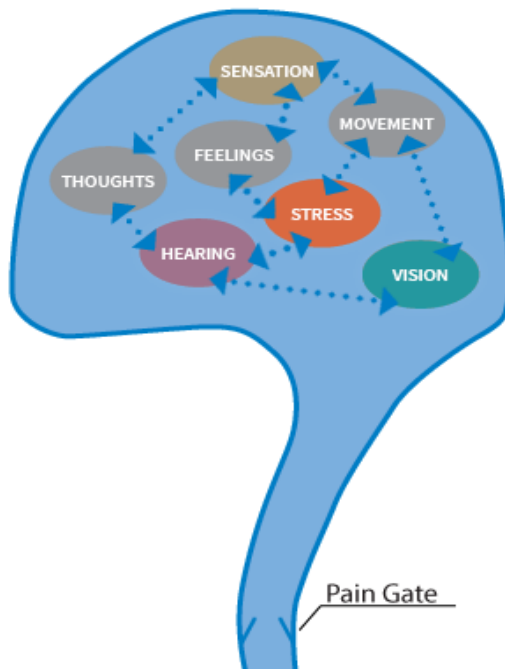
Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Rhaglen Rheoli Poen

### Wythnos Seicoleg

#### Sut mae'r gwahanol ganolfannau yn yr ymennydd yn cydweithio i ddylanwadu ar boen.

- Mae signal poen yn cyrraedd yr ymennydd.
- Mae signal yn achosi i ganolfan synhwyrau'r ymennydd oleuo.
- Mae canolfan synhwyrau yn cael ei "actifadu" gan y boen.
- Fodd bynnag, mae llawer o ganolfannau eraill yn yr ymennydd yn goleuo ar yr un pryd.
- Y ganolfan feddyliau, y ganolfan deimladau, y ganolfan weledigaeth, ardal y clyw, ac ardaloedd ger y ganolfan deimlo sy'n ymateb i straen.



Mae gwyddonwyr yn dysgu sut mae gwahanol ganolfannau yn yr ymennydd yn gweithio gyda'i gilydd i ddylanwadu ar brofiad poen.

Gall gwyddonwyr roi person mewn peiriant delweddu a defnyddio ysgogiad i achosi i'r person deimlo poen.

Pan fydd y signal poen yn cyrraedd yr ymennydd, mae'r signal yn achosi canolfan teimlad yr ymennydd i oleuo. Mae'n cael ei "actifadu" gan y boen. Fodd bynnag, mae

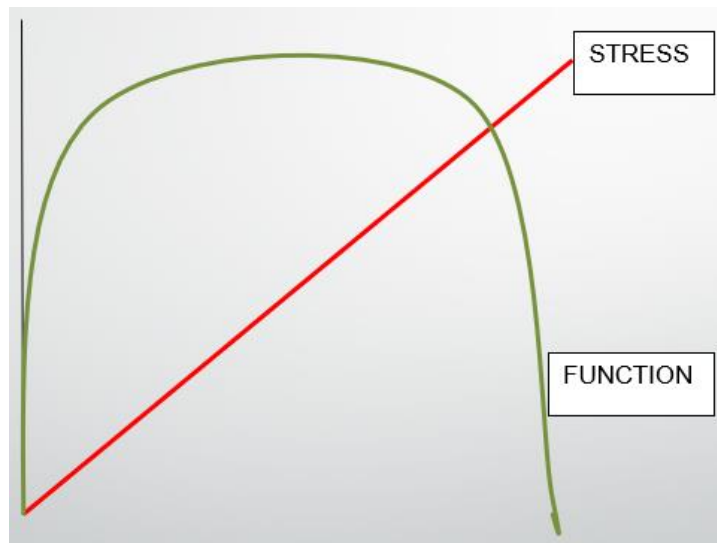
llawer o ganolfannau eraill yn yr ymennydd yn goleuo ar yr un pryd. Mae'r rhain yn cynnwys y ganolfan feddyliau, y ganolfan deimladau, y ganolfan weledigaeth, ardal y clyw, ac ardaloedd ger y ganolfan deimlo sy'n ymateb i straen.

### **Beth yw'r ymateb straen a pham rydyn ni'n ei brofi?**

Mae ymateb straen yn rhywbeth yr ystyrir sy'n fygythiad ym mhresenoldeb straenachosydd sy'n arwain at: -

- Newidiadau i'r lefel biolegol yn y systemau nerfol endocrin ac awtonomig.
- Newid i'r lefel seicolegol mewn cyflwr emosiynol a chyflwr gwybyddol.

Un o'r rhesymau pam yr ydym yn profi'r ymatebion hyn yw am ei fod yn rhywbeth esblygiadol. Helpodd ein cyndeidiau i oroesi trwy sbarduno'r 'ymateb ymladd / ffoi'. Rheswm arall yw y gall lefelau isel ohono wella ein cymhelliant a'n perfformiad trwy gynyddu cyffro.



### **Beth sy'n llenwi'ch bwced straen?**

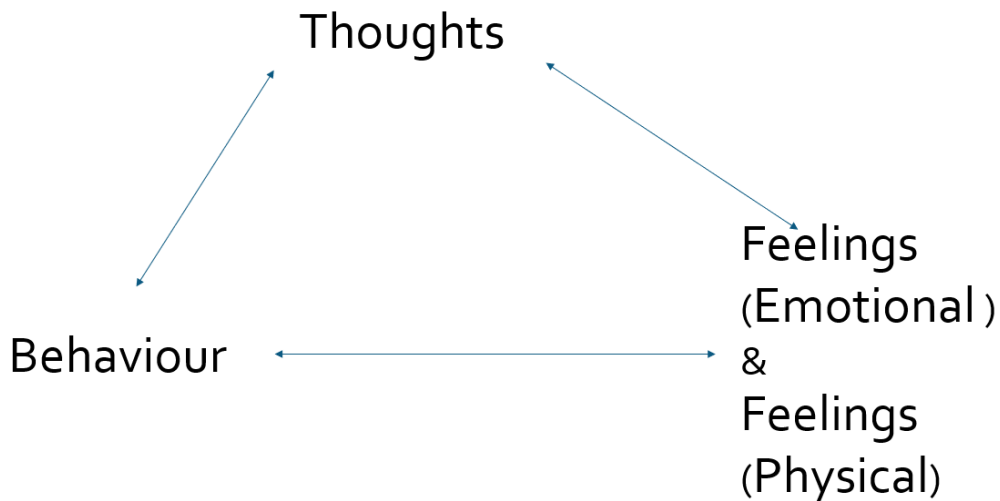
Gallai rhai enghreifftiau gynnwys anawsterau o ddydd i ddydd, digwyddiadau bywyd, perthnasoedd/anawsterau teuluol, gofynion gwaith neu gartref, problemau ariannol, tai/amgylchedd, delio â newid neu ddiffyg cwsg.

## **Beth sy'n gwagio'ch bwced straen?**

Gallai rhai enghreifftiau o hyn gynnwys ymarferion ymlacio/anadlu, ymarfer corff, cymryd seibiant neu fynd i rhywle gwahanol, newid amgylchedd, bod o gwmpas natur, celf, cerddoriaeth, ffilm, cwsg neu orffwys.

### **Y Cylch Meddyliau**

## **PAIN**



Mae'r cylch yn dangos bod cysylltiad rhwng meddyliau, teimladau (emosiynol a chorfforol) a'n hymddygiad.

### **Nodi a disodli meddyliau di-fudd**

Rhesymeg:

Er mwyn cael golwg fwy cytbwys a realistig ar y sefyllfa. Bydd newid meddyliau anghybwys am rhai mwy cywir yn eich helpu i ymdopi'n well ac yn caniatáu ichi ymarfer rheoli poen yn fwy effeithiol.

Gofynnwch gwestiynau fel:

- *Ydy hyn 100% yn wir?*
- *A oes ffordd wahanol o edrych ar y mater hwn?*
- *Beth fyddwn i'n ei ddweud wrth ffrind agos pe bai ganddyn nhw'r syniad hwn?*
- *A yw'r meddwl hwn yn ddefnyddiol i mi?*
- *A oes tystiolaeth nad wyf yn ei hystyried?*

### **Gwrthdynciadau**

Gweithgaredd sy'n tynnu eich sylw oddi wrth feddyliau am boen (neu'r poen ei hun).

Yn seiliedig ar y syniad mai dim ond un peth y gall yr ymennydd roi sylw llawn iddo ar y tro mewn gwirionedd. Mae gwneud mwy nac un tasg ar y tro yr un fath a hedfan o gwmpas yn gyflym

Mae angen i'r hyn sy'n tynnu eich sylw gystadlu â'r signal poen (os ydych yn ceisio tynnu sylw oddi wrth y boen ei hun).

Mae'n strategaeth ymdopi ddefnyddiol y gellir ei defnyddio fel seibiant rhag meddwl am y boen.

Isod mae ambell beth a allai dynnu eich sylw oddi wrth eich poen:

- Rhyngweithiadau cymdeithasol
- Ymarferion Meddwl
- Gweithgareddau corfforol
- Ffilm, Cerddoriaeth, Teledu
- Hobïau

### **Ymwybyddiaeth Ofalgar**

*"Ymwybyddiaeth yw ymwybyddiaeth ofalgar sy'n digwydd trwy roi sylw, yn bwrpasol, ar y foment bresennol, yn anfeirniadol."*

Jon Kabat-Zinn

Gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu i reoli meddyliau negyddol neu feddyliau pryderus am boen. Gall helpu i leihau iselder a phryder sy'n gysylltiedig â phoen. Mae tystiolaeth yn dangos bod llai o ysgogiad yn y rhannau o'r ymennydd sy'n rheoli negeseuon poen ymhlith pobl sy'n ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn mynd i'r afael â'r ffordd y mae poen yn arwain at leihad mewn meddyliau a theimladau eraill ac mae'n mynd yn groes i'r 'frwydr' gyda phoen a all fod yn flinedig.

Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar -

Mae modd gwneud unrhyw beth yn ystyriol megis gwrando ar synau neu gerddoriaeth, bwyta, cerdded, anadlu, golchi'r llestri!

### **Teimladau**

Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn dilysu ac yn teimlo ymdeimlad o hunan-dosturi tuag at eich emosiynau a'ch teimladau. Gall ymarferion anadlu helpu gyda hyn ynghyd â thechnegau ymlacio.

## **Ymddygiadau**

Gall edrych ar ein hymddygiad, megis ein nodau sy'n seiliedig ar werth, fel yr ysgol nodau, a rhoi cynnig ar yr 'arbrofion' ymddygiadol, er enghraifft ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar, newid ein hymddygiad mewn ffordd gadarnhaol a'n galluogi i helpu gyda phoen.

Mae'n bwysig iawn wrth drefnu gweithgareddau eich bod yn cofio.

## **GWNEUD PETHAU'N RADDOL, BLAENORIAETHU, CYNLLUNIO**

### **Adnoddau Iechyd Meddwl**

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

[www.melo.cymru](http://www.melo.cymru)

Ymarferwyr Iechyd Seicolegol mewn Meddygfeydd

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /  
This document is available in English**