



Dictier



Gall meddwl am ddictier fod yn annymunol. Efallai byddi di eisiau edrych ar y daflen hon yng nghwmni rhywun rwyd ti'n ymddiried ynddo fel gweithiwr gofal iechyd

Dicter

Tudalen Gynnwys

Beth yw dicter?

Tudalen 3

Pam mae'n digwydd?

Tudalen 4 a 5

Beth sy'n digwydd pan

fyddi di'n mynd yn ddig?

Tudalen 6, 7, 8, 9 a 10

Beth gelli di ei wneud

i helpu dy hun

Tudalen 11, 12 a 13

Ble gelli di

gael cymorth

Tudalen 14

Beth gall pobl eraill

ei wneud i dy helpu di

Tudalen 15

Ble i ddod o hyd i

ragor o wybodaeth

Tudalen 16 ac 17

Beth yw dicter?



Dicter yw'r teimlad sydd gyda ti pan fyddi di'n grac neu'n rhwystredig am rywbeth



Mae dicter yn deimlad normal. Mae pawb yn mynd yn ddig weithiau ac mae hynny'n iawn



Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd rheoli eu dicter ac yn colli tymer



Pan fyddi di'n colli dy dymer gall fod yn anodd i ti wneud pethau bob dydd. Mae hyn yn gallu cynnwys gwneud ffrindiau, mynd i'r gwaith, mynd i'r coleg a chael hwyl

Pam mae'n digwydd?



Mae llawer o resymau dros fynd yn ddig

Gallet ti fynd yn ddig achos



Dyw pobl eraill ddim yn gwranddo arnat ti

Maen nhw'n dy drin yn annheg

Rwyt ti'n gweld eisiau dy deulu neu dy ffrindiau di

Pan fyddi di'n clywed newyddion drwg

Pam mae'n digwydd?

Gallet ti fynd yn ddig achos



Rwyt ti mewn llawer o boen

- Efallai bod pen tost gyda ti
- Efallai bod dannodd arnat ti
- Efallai bod bol tost gyda ti

Gallet ti fynd yn ddig achos



Rwyt ti wedi diflasu achos does dim byd i'w wneud gyda ti

Rwyt ti wedi diflasu achos dy fod ti'n gwneud yr un peth dro ar ôl dro

Gallet ti fynd yn ddig achos



Rwyt ti'n poeni y byddan nhw'n gofyn i ti wneud rhywbeth sy'n anodd i ti ei wneud

Rwyt ti'n poeni am rywbeth sydd ar fin digwydd efallai

Beth sy'n digwydd wrth ddigio?

Pan fyddi di'n ddig



1. Efallai byddi di'n meddwl ac yn teimlo'n wahanol



2. Efallai bydd newidiadau yn digwydd yn dy gorff



3. Efallai byddi di'n ymddwyn yn wahanol

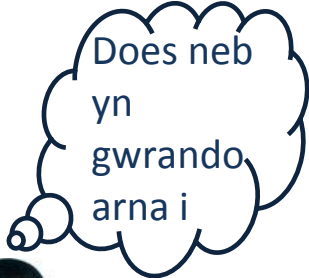


Bydd y tudalennau nesaf yn rhoi mwy o wybodaeth i ti am beth sy'n digwydd pan fyddi di'n mynd yn ddig

Beth sy'n digwydd wrth ddigio?



1. Efallai byddi di'n meddwl ac yn teimlo'n wahanol



Pan fyddi di'n teimlo'n ddig efallai byddid di'n meddwl yn wahanol i sut rwyt ti'n teimlo fel arfer

Efallai byddi di'n meddwl bod neb yn gwranddo arnat ti neu ei bod hi'n annheg



Pan fydd y meddyliau hyn gyda ti, efallai byddi di'n teimlo mas o reolaeth



Pan fyddi di'n teimlo mas o reolaeth, efallai byddi di'n fwy grac a gallet ti wneud pethau na feddet ti'n eu gwneud fel arall

Beth sy'n digwydd wrth ddigio?



2. Efallai bydd newidiadau yn dy gorff



Gallai dy gallon guro'n gyflymach



Gallet ti chwysu



Gallet ti ddechrau anadlu'n
gyflymach



Gallet ti deimlo'n llawer mwy
egniol

Bet sy'n digwydd wrth ddigio?



3. Efallai byddi di'n ymddwyn yn wahanol



Efallai byddi di'n brifo dy hun drwy fwrw dy ben, tynnu dy groen, brathu neu grafu dy hun



Efallai byddi di'n brifo eraill gan ddweud pethau cas neu wneud pethau sy'n brifo eraill fel eu bwrw



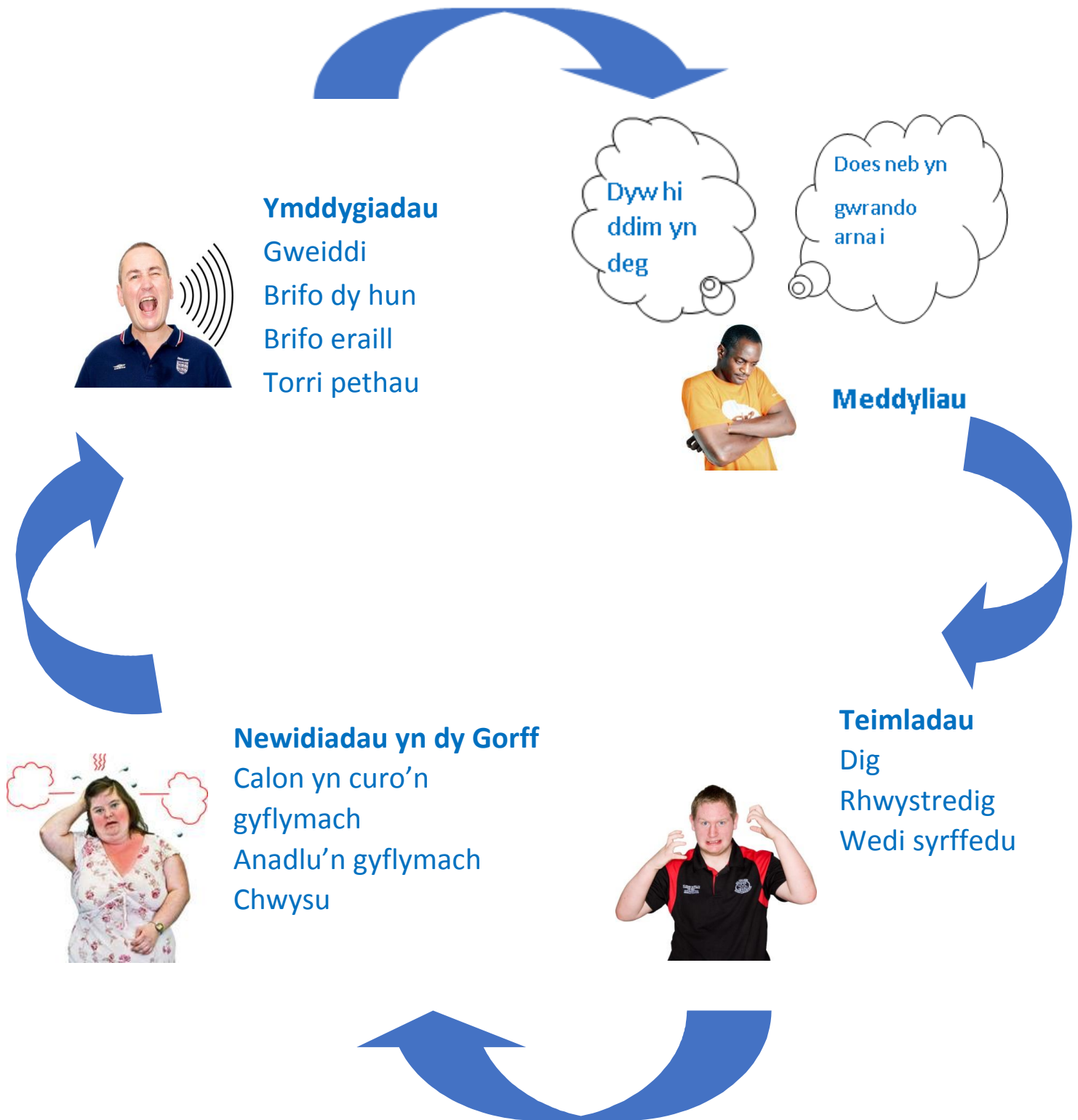
Torri pethau fel torri dillad, torri ffenestri, taflu pethau, neu gau drysau'n glep



Gall yr ymddygiadau hyn ei gwneud yn anodd gwneud pethau bob dydd fel gwneud ffrindiau, mynd mas a byw lle rwy't ti eisiau byw

Beth sy'n digwydd wrth ddigio?

Mae'r diagram hwn yn dangos beth all ddigwydd pan fyddi di'n mynd yn ddig



Beth i'w wneud i helpu dy hun



Pan gei di broblemau gyda dy ddieter
rwyd ti'n gallu gwneud pethau i helpu dy
hun i deimlo'n well



Paid ag yfed gormod o alcohol a phaid â
chymryd cyffuriau anghyfreithlon

Beth i'w wneud i helpu dy hun

Cymer dy feddyginiaeth



Os yw dy feddyg wedi rhoi meddyginiaeth i ti fel help i ti deimlo'n llonydd, gwna'n siŵr dy fod ti'n ei chymryd

Gwna ymarfer corff



Mae ymarfer corff yn gwneud i ti deimlo'n dda a gall hefyd dy helpu di i gwrdd â phobl newydd

Gallet ti drïo cerdded, dawnsio neu nofio

Gwna'r pethau rwyt ti'n eu mwynhau



Pryd rwyt ti'n ddig efallai na fyddi di eisiau gwneud llawer. Mae'n bwysig gwneud pethau rwyt ti'n eu mwynhau i dy helpu i deimlo'n well

Beth i'w wneud i helpu dy hun



Ymlacia

Pan fyddi di'n teimlo'n ddig mae'n helpu i anadlu'n araf ac yn ddwfn

Gall fod o gymorth hefyd gael bath neu wrando ar gerddoriaeth er mwyn ymlacio



Bwyta bwydydd iach

Mae hi wastad yn bwysig bwyta'n iach

Pan fyddi di'n teimlo'n ddig mae'n bwysicach fyth i gael bwydydd iach achos gall bwydydd gwael wneud i ti deimlo'n waeth

Ble gelli di gael cymorth



Siarad â dy feddyg

Dy feddyg fyddai dy feddyg teulu neu dy seiciatrydd. Gall dy feddyg wneud yn siŵr dy fod yn cael y cymorth iawn



Mae cwnsela neu therapi yn fath da iawn o gymorth



Rwyt ti'n gallu siarad â dy gwnselydd neu dy therapydd am dy ddicter



Beth gall eraill ei wneud i dy helpu

Gall eraill dreulio amser gyda ti yn



Siarad â ti ac yn gwrando ar dy broblemau

Dy helpu di i ddysgu ffyrdd newydd o ymdopi gyda dy ddieter

Efallai bydd eraill yn cael gwybod pam rwyd ti'n ddig drwy



Ofyn i ti beth sydd o'i le

Gofyn i ti beth sy'n gwneud i ti deimlo'n hapus ac yn drist

Gall eraill dy helpu di i wneud dy fywyd yn well drwy



Dy helpu di i wneud pethau rwyd ti'n eu mwynhau a phethau sy'n dy helpu i ymlacio

Dy helpu di i wneud y pethau bob dydd sydd angen i ti eu gwneud fel siopa a golchi dy ddillad

Dy gefnogi di i fynd at y meddyg neu'r nyrs

Ble i gael gwybod mwy



Samariaid

Rwyt ti'n gallu siarad â nhw unrhyw bryd am sut rwyt ti'n teimlo

Rhadffôn 116 123

Gwefan www.samaritans.org



Mind Cymru

Gwybodaeth a chymorth os oes anghenion iechyd meddwl gyda ti

Ffôn 0300 123 3393

Neu neges destun 86463

Gwefan www.mind.org.uk



C.A.L.L.

Pobl a fydd yn gwrando arnat ti ac yn rhoi gwybodaeth i ti ar lechyd Meddwl

Rhadffôn 0800 132 737

Neu anfon neges destun 'help' i 81066

Gwefan www.callhelpline.org

Ble i gael gwybod mwy



Dy Feddyg Teulu

Os oes cwestiynau gyda ti am ddieter neu os wyt ti eisiau gwybod mwy rwyf ti'n gallu siarad â dy feddyg teulu

Diwygiwyd y daflen hon gan Aneurin Bevan a'r gwasanaeth Seicoleg Anableddau Dysgu

Awduron
Dyddiad a ddiwygiwyd

Tîm Cymorth a Mwy
Chwefror 2019



Diolch i Photosymbols am gael defnyddio'r lluniau



AM ddiweddariadau
Facebook Hoffwch
[@AneurinBevanHealthBoard](#)



Dilynwch ni ar Twitter
[@AneurinBevanUHB](#)

