



Sut i Ymlacio



Sut i Ymlacio - Tudalen Gynnwys

Beth yw ymlacio?

Tudalen 3 a 4

Anadlu'n ddwfn

Tudalen 5 a 6

Ymlacio'r cyhyrau

Tudalen 7, 8 a 9

Meddwl am le sy'n gwneud i

chi deimlo'n dawel eich meddwl Tudalen 10, 11 a 12

Pethau eraill y gallwch eu

gwneud i ymlacio

Tudalen 13

Lle i ddod o hyd i fwy

o wybodaeth

Tudalen 14 a 15

Beth yw ymlacio?



Mae ymlacio yn rhywbeth y gallwch ei wneud i deimlo'n llai gorbryderus neu dan straen.

Gallwch ymlacio drwy wneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau megis:



Gwyllo'r teledu



Cael cawod



Gwranddo ar gerddoriaeth

Beth yw ymlacio?



Mae pethau eraill y gallwch ei wneud i'ch helpu i ymlacio.

Gelwir y rhain yn dechnegau ymlacio.

Mae 3 phrif fath o therapi ymlacio



1. Anadlu'n ddwfn.



2. Ymlacio eich cyhyrau.



3. Meddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl.



Bydd y daflen hon yn dweud wrthyfych am y mathau hyn o ymlacio.

Gallwch roi cynnig arnynt os ydych yn dymuno gwneud hynny.

Anadlu'n Ddwfn



1. Anadlu'n ddwfn



Pan fydd pobl dan straen, yn bryderus neu'n orbryderus, maent yn aml yn anadlu'n gyflym ac yn fyr.



Gall anadlu fel hyn wneud i chi deimlo'n waeth.



Gall anadlu'n ddwfn eich helpu i deimlo'n dawel eich meddwl ac mewn rheolaeth unwaith eto.



Gallwch anadlu'n ddwfn ar eich pen eich hun neu gallwch ofyn i rywun yr ydych yn ei adnabod yn dda i ymarfer anadlu'n ddwfn gyda chi.

Anadlu'n ddwfn

Dyma sut y gallwch anadlu'n ddwfn.



Gorweddwch yn wastad ar eich gwely neu ar y llawr.



Rhowch un llaw ar eich stumog ychydig uwchben eich bogail.



Rhowch y llaw arall ar eich brest.



Edrychwch ar eich dwylo'n symud i fyny ac i lawr wrth i chi anadlu.



Anadlwch i mewn yn araf trwy'ch trwyn a cheisiwch ei ddal am ychydig eiliadau cyn anadlu allan trwy'ch ceg.



Dylai'r llaw ar eich stumog symud i fyny ac i lawr a phrin y dylai'r llaw ar eich brest symud.



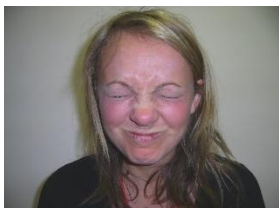
Ceisiwch ymarfer yr anadlu hwn am rhwng 5 a 10 munud a sylwch faint yn dawelach yr ydych yn teimlo.

Ymlacio'r cyhyrau

2. Ymlacio eich cyhyrau



Dyma sut y gallwch ymlacio eich cyhyrau.



Wrth ymlacio eich cyhyrau,
rydych yn eu tynhau ac yna'n
eu llacio.

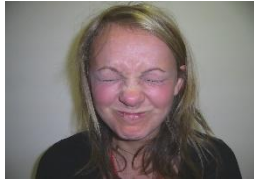


Gall eich helpu i ddysgu'r gwahaniaeth
rhwng teimlo'n llawn tyndra a theimlo'n
dawel eich meddwl.



Gallech ofyn i rywun yr ydych yn ei adnabod yn
dda i ymarfer ymlacio'r cyhyrau gyda chi.

Ymlacio'r cyhyrau



Gwasgwch eich wyneb yn dynn.

Cyfrifwch 1...2...3... ac yna ymlaciwch.



Codwch eich ysgwyddau i fyny at eich clustiau.

Cyfrifwch 1...2...3...

Gostyngwch eich ysgwyddau ac ymlaciwch.



Clensiwch eich arddyrnau.

Gwnewch ystum cryf.

Cyfrifwch 1...2...3...

Gollyngwch eich breichiau ac ymlaciwch.



Agorwch eich ceg yn llydan.

Cyfrifwch 1...2...3...

Caewch eich ceg ac ymlaciwch.



Ymestynnwch eich breichiau allan o'ch blaen

Dychmygwch eich bod yn codi bagiau siopa trwm.

Cyfrifwch 1...2...3...

Ymlacio'r cyhyrau

Er mwyn ymlacio eich cyhyrau, gallwch wneud y canlynol:



Gwasgwch bêl rhwng eich coesau.

Cyfrifwch 1...2...3...

Ymlaciwch.



Gwasgwch eich pen ôl.

Cyfrifwch 1...2...3...

Ymlaciwch.



Codwch eich coesau.

Pwyntiwch fysedd eich traed i ffwrdd o'ch corff.

Cyfrifwch 1...2...3...

Gollyngwch eich coesau ac ymlaciwch.



Codwch eich coesau.

Pwyntiwch fysedd eich traed tuag at eich corff.

Cyfrifwch 1...2...3...

Gollyngwch eich coesau ac ymlaciwch.

Meddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl



Gelwir meddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl hefyd yn ddelweddu gweledol.



Er mwyn eich helpu i feddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl, gallwch edrych ar lun a meddwl am sut beth fyddai bod yno.



Gall hyn wneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl a'ch helpu i roi'r gorau i feddwl am y pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n bryderus, yn orbryderus ac yn llawn straen.



Gallwch ddod o hyd i lun eich hun neu gallwch ofyn i rywun eich helpu i ddod o hyd i lun sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl.

Meddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl

Dyma sut y gallwch feddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl.



**Dychmygwch eich
bod yn y llun hwn.**

 Beth allwch chi ei weld?	
 Beth allwch chi ei deimlo?	
 Beth allwch chi ei aroglu?	
 Beth allwch chi ei glywed?	
 Beth allwch chi ei flasau?	

Meddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl

Dyma sut y gallwch feddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n dawel eich meddwl.



Dychmygwch eich
bod yn y llun
hwn.

 Beth allwch chi ei weld?	
 Beth allwch chi ei deimlo?	
 Beth allwch chi ei arogli?	
 Beth allwch chi ei glywed?	
 Beth allwch chi ei flasau?	

Pethau eraill y gallwch eu gwneud i ymlacio



Mae ymarfer corff yn eich helpu i ymlacio a gall hefyd eich helpu i gwrdd â phobl newydd.

Gallwch fynd am dro, gallwch ddawnsio neu gallwch fynd i nofio.



Cymerwch fath cynnes gyda swigod.



Meddyliwch am yr hyn sy'n gwneud i chi chwerthin a theimlo'n hapus.

Lle i ddod o hyd i fwy o wybodaeth



Y Samariaid

Gallwch siarad â nhw ar unrhyw adeg am sut yr ydych yn teimlo.

Rhadffôn: 116 123

Gwefan: www.samaritans.org

Mind Cymru



Gwybodaeth a chymorth os oes gennych anghenion iechyd meddwl.

Ffôn: 0300 123 3393

Neges destun: 86463

Gwefan: www.mind.org.uk

GIG 111 Cymru, Pwyso 2



Am gymorth iechyd meddwl brys.

Ffoniwch: 111 a phwyswch opsiwn 2.

C.A.L.L.



Pobl a fydd yn gwrando arnoch ac yn rhoi gwybodaeth i chi am Iechyd Meddwl.

Rhadffôn: 0800 132 737

Neu tecstiwch 'help' i 81066

Gwefan: www.callhelpline.org.uk

Lle i ddod o hyd i fwy o wybodaeth



Eich Meddyg Teulu

Os oes gennych gwestiynau am sut i ymlacio neu os hoffech fwy o wybodaeth, gallwch siarad â'ch Meddyg Teulu.



Mwy o Daflenni

Efallai yr hoffech edrych ar daflenni eraill am bynciau eraill gyda rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo os ydych yn teimlo'n ofidus.

Crëwyd y daflen hon gan Aneurin Bevan a'r Gwasanaeth Seicoleg Anableddau Dysgu.

Awduron: Gwasanaeth Seicoleg Anableddau Dysgu Aneurin Bevan

Dyddiad Cynhyrchu: Mawrth 2017

Dyddiad Diweddaru: Mai 2026

Diolch i Photosymbols am gael defnyddio'r delweddau.

PHOTO  **SYMBOLS**



Am ddiweddariadau ar
Facebook -
[@AneurinBevanHealthBoard](#)



Dilynwch ni ar Twitter ar
[@AneurinBevanUHB](#)

