



Iselder



Gall meddwl am iselder fod yn annymunol. Efallai yr hoffech edrych ar y daflen hon gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo fel gweithiwr gofal iechyd

Iselder

Tudalen Gynnwys

Beth yw iselder?

Tudalen 3

Beth sy'n digwydd pan fydd

iselder gennych chi?

Tudalennau 4, 5 a 6

Pam mae'n digwydd?

Tudalennau 7 a 8

Beth gallwch chi ei wneud i'ch

helpu eich hun?

Tudalennau 9, 10, 11, 12 a 13

Beth gall pobl eraill ei wneud

i'ch helpu chi

Tudalennau 14 a 15

Ble i gael mwy o
wybodaeth

Tudalen 16

Beth yw iselder?



Mae pawb yn teimlo'n drist
weithiau ac mae hynny'n naturiol



Bydd y rhan fwyaf o bobl yn
teimlo'n hapus eto yn fuan ar ôl
teimlo'n drist



Mae rhai pobl yn teimlo'n drist y
rhan fwyaf o'r amser ac nid ydynt
yn teimlo'n hapus o gwbl



Mae iselder yn air sy'n cael ei
ddefnyddio pan fydd rhywun yn
teimlo'n drist iawn y rhan fwyaf
o'r amser

Beth sy'n digwydd pan fydd iselder gennych chi?

Pan fydd iselder gennych chi



Efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist iawn. Efallai y byddwch chi'n crio llawer neu efallai na fyddwch yn gallu crio



Efallai y byddwch chi'n meddwl bod pethau'n ddrwg iawn ac na fyddwch chi byth yn teimlo'n well eto



Efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy blinedig na'r arfer ac yn ei chael hi'n anodd codi yn y bore

Beth sy'n digwydd pan fydd iselder gennych chi?

Pan fydd iselder gennych chi



Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd mynd i gysgu neu'n cysgu'n fwy na'r arfer



Efallai y byddwch chi'n brifo'ch hun trwy dorri'ch croen neu guro'ch pen. Efallai y byddwch chi'n yfed gormod o alcohol



Efallai y byddwch chi'n bwyta gormod



Efallai na fyddwch chi'n bwyta digon

Beth sy'n digwydd pan fydd iselder gennych chi?

Pan fydd iselder gennych chi



Efallai na fyddwch chi'n mwynhau
pethau rydych chi wedi mwynhau
eu gwneud o'r blaen



Efallai na fyddwch chi eisiau gweld
neb neu siarad â nhw



Efallai y byddwch chi'n mynd yn fwy
dig na'r arfer

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n sâl
Efallai y bydd cur pen a bola tost
gennych chi

Pam mae'n digwydd?



Gall pobl ddioddef iselder am lawer o resymau



Gall rhai pobl ddioddef iselder oherwydd eu bod yn cael trafferth ymdopi â phethau anodd sy'n digwydd



Weithiau nid oes rheswm clir pam mae rhywun yn dioddef o iselder ond mae hynny'n iawn

Pam mae'n digwydd?

Gall rhai pobl ei chael hi'n anodd ymdopi yn yr achosion canlynol:



Maen nhw wedi profi newidiadau mawr yn eu bywyd, fel symud tŷ neu berthynas yn dod i ben



Maen nhw'n cael problemau gyda'u teulu neu ffrindiau



Mae rhywun roedden nhw'n ei nabod yn dda wedi marw



Mae problemau iechyd ganddyn nhw

Maen nhw'n cael trafferth gydag arian

Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun



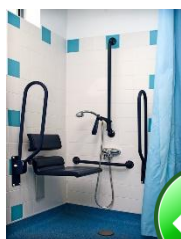
Treuliwch amser gyda phobl

Pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, gallwch deimlo'n unig iawn. Mae hi'n bwysig treulio amser gyda'ch teulu a'ch ffrindiau.



Gwnewch bethau rydych chi'n mwynhau eu gwneud

Mae mynd allan a gwneud pethau yn bwysig i'ch helpu i deimlo'n well.



Gall pethau bach fel cael cawod a gwisgo'n iawn ar gyfer y dydd wneud i chi deimlo ychydig yn well



Gwnewch ymarfer corff

Gall 15-20 munud o ymarfer corff fel cerdded neu nofio eich helpu i deimlo'n dda. Gall ymarfer corff hefyd eich helpu i gwrdd â phobl newydd

Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun



Ymlaciwch

Pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, dan straen neu'n bryderus, mae anadlu'n araf ac yn ddwfn yn helpu.

Gallech gael bath neu wrando ar gerddoriaeth i ymlacio



Bwyteuach yn iach

Mae bob amser yn bwysig bwyta'n iach.

Pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, mae'n bwysicach fyth bwyta bwydydd iach oherwydd gall bwydydd afiach wneud i chi deimlo'n waeth



Ceisiwch wneud y pethau gyda'r ticiau gwyrdd i'ch helpu i deimlo'n well

Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun



Os ydych chi'n teimlo'n drist y rhan fwyaf o'r amser neu'n drist iawn, neu'n dangos unrhyw un o'r arwyddion hyn, y peth cyntaf y gallwch chi ei wneud yw siarad â'ch meddyg.



Eich meddyg teulu neu seiciatrydd o bosib. Gall eich meddyg sicrhau eich bod yn cael y math cywir o help



Gall therapïau siarad a meddyginiaeth fod yn fathau defnyddiol o help



Mewn therapi siarad, gallwch siarad am eich pryderon. Gall hyn eich helpu i ddeall yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n isel

Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun



Mae yna fath o therapi siarad o'r enw Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Yr enw byr ar hyn yw ThGY



Gall Nyrs Gymunedol neu Seicolegydd wneud ThGY gyda chi



Os yw'ch meddyg wedi rhoi meddyginiaeth i chi i'ch helpu i deimlo'n well, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cymryd y feddyginiaeth hon

Beth gallwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun



Peidiwch ag yfed gormod o alcohol neu gymryd cyffuriau anghyfreithlon.



Gall cyffuriau anghyfreithlon ac alcohol hefyd wneud i chi deimlo'n fwy isel a dydyn nhw ddim yn dda i chi.

Beth gall pobl eraill ei wneud i'ch helpu chi



Gall gofalwyr teulu a gweithwyr proffesiynol helpu i wneud i chi deimlo'n well

Gall pobl eraill dreulio amser gyda chi drwy



Siarad â chi a gwrando ar eich problemau



Eich helpu i ddysgu ffyrdd newydd o ddelio â'ch iselder

Gall pobl eraill ddysgu pam fod gennych iselder drwy



Ofyn i chi beth sy'n bod

Gofyn i chi beth sy'n eich gwneud chi'n hapus ac yn drist

Beth gall pobl eraill ei wneud i'ch helpu chi

Gall pobl eraill wneud i'ch bywyd deimlo'n dda drwy



Eich helpu i wneud pethau rydych chi'n eu mwynhau a phethau sy'n eich helpu i deimlo'n hapus ac yn dawel eich meddwl



Eich helpu i wneud y pethau bob dydd sydd angen i chi eu gwneud, fel siopa



Eich helpu i weld eich meddyg

Ble i gael mwy o wybodaeth

Y Samariaid



Gallwch siarad â nhw ar unrhyw adeg
am sut rydych chi'n teimlo

Rhadffon 116 123

Gwefan www.samaritans.org

Mind Cymru



Gwybodaeth a chymorth os oes
gennych chi angen iechyd meddwl

Ffôn 0300 123 3393

Neu neges destun 86463

Gwefan www.mind.org.uk

GIG 111 Cymru, Pwyswch 2



Ar gyfer cymorth iechyd meddwl brys

Ffoniwch 111 a phwyswch opsiwn 2

C.A.L.L.



Community Advice & Listening Line
Mental Health Helpline for Wales

Ble i gael mwy o wybodaeth

Reb a fydd yn gwrraiddo arlosh chi ac yn
rhoi gwybodaeth i chi am iechyd meddwl

Rhadffon 0800 132 737

Neu tecstiwch 'help' i 81066

Gwefan

www.callhelpline.org.uk/indexW.php



Eich Meddyg Teulu

Os oes gennych chi gwestiynau am iselder neu os ydych chi am wybod mwy, gallwch siarad â'ch meddyg teulu



Mwy o Daflenni

Gall meddwl am iselder fod yn annymunol. Efallai yr hoffech chi edrych ar daflenni eraill am bynciau eraill gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.

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

Awduron Gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu Aneurin Bevan

Dyddiad creu Chwefror 2019

Dyddiad adolygu Mai 2023

Diolch i Photosymbols am y delweddau

PHOTO SYMBOLS



Am y newyddion diweddaraf
ar Facebook
[@AneurinBevanHealthBoard](#)



Dilynwch ni ar Twitter
[@AneurinBevanUHB](#)



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board